

مهارات التفاعل الاجتماعي والصمود النفسي وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلاب الجامعة (دراسة تنبؤية)

بحث مشتق من رسالة مقدمة للحصول على درجة الماجستير في التربية
تخصص صحة نفسية

مقدمة من

نسمة جمال الدين محمد حسنين

مستخلص الدراسة

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين السعادة النفسية وكل من مهارات التفاعل الاجتماعي والصمود النفسي لدى طلاب الجامعة، والتنبؤ بالسعادة النفسية من مهارات التفاعل الاجتماعي والمهارات الاجتماعية لديهم، وتكونت عينة الدراسة من (١٨٠) طالب جامعي ممن تتراوح أعمارهم ما بين (١٩.١١ - ٢١.٦) عام بمتوسط عمري قدره (٢٠.٨) عام وانحراف معياري قدره (٩) أشهر، وتم استخدام مقياس مهارات التفاعل الاجتماعي (إعداد/ محمد النوبي، ٢٠١٠)، ومقياس الصمود النفسي (إعداد/ أحمد ثابت، وعلاء الدرس، ٢٠١٧)، ومقياس السعادة النفسية (إعداد/ الباحثة)، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة داله إحصائياً بين درجات طلاب الجامعة من أفراد عينة الدراسة على مقياس السعادة النفسية (الدرجة الكلية - الأبعاد الفرعية) ودرجاتهم على مقياس مهارات التفاعل الاجتماعي (الدرجة الكلية-الأبعاد الفرعية)، وعلاقة ارتباطية موجبة داله إحصائياً بين درجات طلاب الجامعة من أفراد عينة الدراسة على مقياس السعادة النفسية (الدرجة الكلية - الأبعاد الفرعية) ودرجاتهم على مقياس الصمود النفسي (الدرجة الكلية-الأبعاد الفرعية)، ووجود علاقة ارتباطية موجبة داله إحصائياً بين درجات طلاب الجامعة من أفراد عينة الدراسة على مقياس مهارات التفاعل الاجتماعي (الدرجة الكلية - الأبعاد الفرعية) ودرجاتهم على مقياس الصمود النفسي (الدرجة الكلية-الأبعاد الفرعية)، وأمكن التنبؤ بالسعادة النفسية من مهارات التفاعل الاجتماعي والصمود النفسي لدى طلاب الجامعة.

الكلمات المفتاحية: (مهارات التفاعل الاجتماعي - الصمود النفسي - السعادة النفسية).

Abstract of study

The present study aims at revealing the correlation between Psychological Happiness, Social Interaction Skills and Psychological Resilience among a sample of university students, and predicting Psychological Happiness from Social Interaction Skills and Psychological Resilience among them. Participate in this study (180) of university students between the ages of (19.11- 21.6) year with an average age of (20.8) years and a standard deviation of (9) months. author used Scale of Psychological Happiness. (Prepared by author, Scale of Social Interaction Skills. (Prepared by Mohamed al nobe, 2010), Scale of Psychological Resilience. (Prepared by Ahmed Thabet Alaa Alders, 2017), The results of the study found that: There is a statistically significant correlation between the scores of university students from the sample of the study on the scale of Psychological Happiness (total score - sub-dimensions) and their scores on the scale of Social Interaction Skills(total degree - sub-dimensions), There is a statistically significant correlation between the scores of university students from the sample of the study on the scale of Psychological Happiness (total score - sub-dimensions) and their scores on the scale of Psychological Resilience (total score - sub-dimensions).

There is a statistically significant correlation between the scores of university students from the sample of the study on the scale of Social Interaction Skills (total score - sub-dimensions) and their scores on the scale of Psychological Resilience (total degree - sub-dimensions) and Psychological Happiness can be predicted from Social Interaction Skills and Psychological Resilience.

Keywords : (Social Interaction Skills - Psychological Resilience- Psychological Happiness).

أولاً: مقدمة الدراسة

طلاب الجامعة هم شباب المستقبل فيجب الاهتمام بهم وبمشاكلهم لأن لديهم طاقة في قمة نشاطها وبحاجة إلى مساعدة وإرشاد وتوجيه من أجل الاستفادة منهم في المجتمع، والخبرات التي يتعرض لها الطالب في حياته الجامعية تنعكس إيجابيا في انتماؤه وعطائه للآخرين ولا يجوز أن تمر حياة الطالب الجامعية جوفاء صماء داخل قاعات التدريس فقط ولكن يجب أن تقدم له حياة اجتماعية ونفسية محفزة له على النمو في جميع جوانب شخصيته، ويواجه طلاب الجامعة مجموعة من التحديات التي تؤثر على تفاعله الاجتماعي مع الآخرين وسعادته النفسية، وتتأثر جميع جوانب شخصيتهم النفسية والاجتماعية سلبيا أو إيجابيا حسب الخبرات التي يتعرضون لها.

ويعد مفهوم السعادة من الموضوعات البحثية المهمة في مجال علم النفس على الرغم من قدمه، وترجع أهميته إلى أنه المطلب الأسمى للإنسان، وغايته القصوى، وأحد أهم احتياجاته الأساسية، فضلا عن أن الشعور بالسعادة هو أحد الجوانب المهمة في تحقيق الصحة النفسية الجيدة لارتباطه بالحالة المزاجية الايجابية، والرضا عن الحياة، وتحقيق الذات، والتفاؤل (مارتن سليجمان، ٢٠٠٦، ٥٩).

ولقد أشار Alavi, S (٢٠٠٩، ٩٥) إلى أن السعادة لها الأثر الإيجابي على الشخص، فالشخص السعيد لديه طاقة إيجابية أفضل من الشخص غير السعيد، كما يميل إلى أن يكون أكثر نشاطاً، وتحمساً وحيوية بالمقارنة مع الشخص الأقل سعادة. كما ترتبط السعادة أيضا مع زيادة النشاط وزيادة المشاركة والمؤانسة والدعم الاجتماعي والمشاركة الاجتماعية.

وتكمن السعادة في تقبل الفرد امكاناته بشكل واقعي، واستمتاعه بعلاقاته الاجتماعية، ونجاحه في عمله ورضاه عنه، والاقبال على الحياة بوجه عام، وكفاءته في مواجهة ضغوطات الحياة اليومية، واشباعه لدوافعه وحاجاته، وثبات اتجاهاته، والالتزان الانفعالي له، وتصدره لمسؤولية قرارته، وأفعاله (عبدالله جاد، ٢٠١٠، ٢١١).

ويعد الصمود النفسي مفهوماً حديثاً نسبياً حظى باهتمام الباحثين كتطور لدراسات علم النفس الإيجابي ويركز على دور عوامل الوقاية والحماية في إدارة الأزمات والمحن، فقد احتل مركز الصدارة في مجال ما يسمى ببحوث المخاطر، وتؤكد الشواهد على أنه دينامي وقابل للإنماء والتطور والاثراء (محمد البحيري، ٢٠١٠: ٤٨٠).

والصمود في علم النفس يعنى القدرة على استعادة الفرد لتوازنه بعد التعرض للمحن والصعاب، بل وقد يوظف هذه المحن والصعاب لتحقيق النمو والتكامل وهو بالتالي مفهوم دينامي يحمل في معناه الثبات، كما يحمل أيضا في معناه الحركة (A, Masten, ٢٠٠٩، ٢٩).

فالصدود النفسي يمثل استجابة انفعالية وعقلية تمكن الإنسان من التكيف الإيجابي مع مواقف الحياة المختلفة، والمواجهة الايجابية للشدائد والصدمات، والضغوط النفسية التي يواجهها البشر في علاقاتهم المختلفة الأسرية والاجتماعية أو المشكلات الصحية الخطيرة، وضغوط العمل وغيرها من الضغوط التي يتعرضون لها (فتون خرنوب، ٢٠١٠، ٣٤).

و يعد مفهوم التفاعل الاجتماعي من المفاهيم المهمة في مجال علم النفس الاجتماعي؛ فهو أساس العلاقة الاجتماعية التي تنشأ بين الأفراد والعنصر المهم فيها، كما ترجع أهميته إلى دوره في التأثير والتأثر في حياة الفرد اليومية وسلوكه خلال علاقاته الاجتماعية مع الآخرين، وكيفية تفاعل الفرد مع البيئة وما ينتج عن هذا التفاعل من اتجاهات وقيم وعادات؛ حيث إن كل فرد بطبيعته كائن اجتماعي بحاجة إلى التفاعل من أجل بناء منظومة اجتماعية خاصة يشترك بها مع أفراد آخرين عقلياً ونفسياً ودافعياً لتحقيق الأهداف المنشودة، والحاجات، والغايات، واكتساب الخبرات في ضوء المعايير الاجتماعية التي تحدد دوره الاجتماعي وأدوار الآخرين، التي تنظم تعايشهم معا.

ويعد التفاعل الاجتماعي والقدرة على مشاركة الآخرين، عوامل ضرورية لنمو العلاقات الاجتماعية للفرد منذ المراحل المبكرة في حياته، لذا تعد المهارات الاجتماعية التي يستطيع الفرد توظيفها بالصورة الصحيحة، أحد المؤشرات المهمة على الصحة النفسية، ويعد افتقارها عائقاً قوياً يحول دون إشباع حاجاته النفسية، لأن هذه المهارات هي التي تؤهل الفرد للاندماج مع الآخرين والتفاعل معهم بصورة إيجابية، كما تمكنه من إظهار مودته للآخرين وتمكنه من بذل الجهد في مساعدتهم مع القدرة على تعديل السلوك في الاتجاه المرغوب، مما يؤدي إلى التأثير في الآخرين بطريقة إيجابية ومفيدة (هدى وهبه، ٢٠١٠، ٥٨).

ويرى السيد أبو هاشم (٢٠١٠، ٢٦٨) أن العلاقات الاجتماعية تعد من أهم مصادر السعادة للفرد، ويعمل التفاعل الاجتماعي الإيجابي على تخفيف الاحساس بالمعاناة والألم، فالإنسان بطبعه كائن اجتماعي، يسعى إلى التفاعل مع الآخرين، من خلال إقامة العلاقات، والصدقات التي قد تسهم في إشباع حاجاته، ودعم المشاعر الإيجابية وكذلك التخفيف من القلق والاكتئاب، وزيادة التفاوض والرضا عن الحياة التي تؤدي جميعها إلى السعادة.

وتعد مهارات التفاعل الاجتماعي بالغة الأهمية لتطوير مفهوم الذات الإيجابي، وبناء العلاقات، والقبول في المجتمع، والتواصل بفعالية مع الآخرين، وإقامة الصداقات والعلاقات الاجتماعية الايجابية، وينظر الى الشخص المتفاعل اجتماعيا على أنه محبوب، يمتلك مهارات اجتماعية جيدة، الأمر الذي يؤدي إلى نتائج تسهم بشكل إيجابي وفعال في تحقيق الرضا عن الحياة، والتفاوض بما يحقق السعادة لدى الفرد في حياته (السيد أبو هاشم، ٢٠١٠، ٣٥٠).

ومن خلال الاطلاع على البحوث والدراسات السابقة لم تجد الباحثة - في حدود علمها - دراسات جمعت بين مهارات التفاعل الاجتماعي والصمود النفسي والسعادة النفسية.

مشكلة الدراسة

يعانى طلبة الجامعات من بعض الضغوط والمشكلات في مختلف جوانب حياتهم والتي تؤثر تأثيراً مباشراً على تحصيلهم الأكاديمي وبالتالي الرضا عن حياتهم مما يهدد استقرارهم وسعادتهم، فالسعادة تلعب دوراً ايجابياً في تحقيق شخصية ناجحة وجعل الطلبة يتمتعون بصحة نفسية جيدة، ومقومات السعادة تعتمد على مهارات التفاعل الاجتماعي والحصول على المساندة والصمود النفسي، فالطالب السعيد هو الذى يمتلك محيط اجتماعي داعم وصمود نفسى مما يمكنه من مواجهة ضغوطات الحياة سواء كانت نفسية أو اجتماعية أو أكاديمية وبالتالي يستطيع التكيف مع الخبرات الجيدة والطارئة، وعلى العكس من ذلك فالطالب الذى يفتقر لمقومات السعادة هو في الغالب يعانى من عدم قدرته على التكيف مع نفسه ومع محيطه مما يجعله أكثر معاناة من الضعف النفسي والجسدي.

وقد أكد Miller, D., et.al. (٢٠٠٨، ٦٧٩) على أهمية دراسة الجوانب الأكثر ايجابية مثل السعادة والتفاؤل والتي بدورها تؤثر إيجابياً في حياة الفرد.

والسعادة النفسية تعمل كميكانيزم واق ضد اضطراب الفرد، وتضفى على الأفراد مزيداً من حب الحياة والميل والمثابرة والصمود والتعامل بإيجابية مع كل المواقف الضاغطة (تحية عبدالعال، مصطفى مظلوم، ٢٠١٣، ١٣٥).

فالسعادة النفسية تعين الفرد على استعادة التوازن النفسي، فضلا عن كونها شعور يحتاجه الفرد في حياته ليقاوم ويعادل من حدة التوتر الذى يتعرض له في بعض مواقف الحياة الضاغطة. كما أن الطلاب الذين يتمتعون بمستويات مرتفعة من التفاعل الاجتماعي لديهم مستويات مرتفعة من السعادة النفسية (مي العبرة وآخرون، ٢٠١٦).

ولذلك أكدت (زينب أمين وآخرون، ٢٠٠٩) على زيادة الاتجاه لتنمية مهارات التفاعل الاجتماعي للطلاب في المستويات المختلفة للطاقة النفسية، كما أنه يوجد علاقة ارتباطية موجبة بين درجة روح الفكاهة والتفاعل الاجتماعي بأبعاده الفرعية (الإقبال على الآخرين، التعاون مع الآخرين، الاتصال بالآخرين، الاهتمام بالآخرين) لدى طلاب الدراسات العليا (محمد الماطري، جهاد الهرش، ٢٠١٩).

كما ذكر (Ness, M., ٢٠١٣) أن الصمود النفسي يساعد الطلاب على التعامل مع الضغوط النفسية وبالتالي يؤدي إلى إحساسهم بالسعادة النفسية، وأظهرت دراسة (Akbari, B., ٢٠١٧) أن البرامج التي تعتمد على الصلابة النفسية تعزز السعادة النفسية وتعمل على تقليل العدوانية لدى الطلاب.

وفي الآونة الأخيرة تصاعدت في العديد من القطاعات بما في ذلك التعليم ضرورة دمج مبادرات تعزيز السعادة في برامج الصحة المدرسية الشاملة لتكون بيئات ممتعة للطلاب (H. Heizomi, 2015). وقد لاحظت الباحثة أنه لا توجد دراسة عربية على حد علمها قد تناولت السعادة النفسية في علاقتها بكل من مهارات التفاعل الاجتماعي والصمود النفسي وحاولت التعرف على مدى اسهام كل من التفاعل الاجتماعي والصمود النفسي في التنبؤ بالسعادة النفسية. ولذلك حاولت الدراسة الحالية الاجابة على الأسئلة الآتية:

- ما مدى العلاقة بين مهارات التفاعل الاجتماعي والصمود النفسي لدى طلاب الجامعة؟
- ما مدى العلاقة بين مهارات التفاعل الاجتماعي والسعادة النفسية لدى طلاب الجامعة؟
- ما مدى العلاقة بين الصمود النفسي والسعادة النفسية لدى طلاب الجامعة؟
- ما مدى الإسهام النسبي لكل من مهارات التفاعل الاجتماعي والصمود النفسي في التنبؤ بالسعادة النفسية لدى طلاب الجامعة؟

أهداف الدراسة

تهدف الدراسة الحالية إلى الكشف عن العلاقة بين السعادة النفسية وكل من التفاعل الاجتماعي والصمود النفسي لدى طلاب الجامعة. ويتفرع منها عدة أهداف وهي :

- ١- التعرف على طبيعة العلاقة بين مهارات التفاعل الاجتماعي والصمود النفسي لدى طلاب الجامعة.
- ٢- التعرف على طبيعة العلاقة بين مهارات التفاعل الاجتماعي والسعادة النفسية لدى طلاب الجامعة.
- ٣- التعرف على طبيعة العلاقة بين الصمود النفسي والسعادة النفسية لدى طلاب الجامعة.
- ٤- الكشف عن مدى إسهام كل من (مهارات التفاعل الاجتماعي، والصمود النفسي) في التنبؤ بالسعادة النفسية لدى طلاب الجامعة.

أهمية الدراسة

الأهمية النظرية:

- ١- تستمد هذه الدراسة أهميتها من أهمية متغيرات الدراسة والتي قد تبدو ذات تأثير بالغ صحياً ونفسياً واجتماعياً في حياة الطالب الدراسية والسلوكية والمستقبلية، وتفاعلاته الاجتماعية الخاصة به، ويمكن لهذه الدراسة أن تقيد المعلمين وأولياء الأمور، والطلبة، بما توفره من إطار نظري حول السعادة النفسية والتفاعل الاجتماعي والصمود النفسي، والعلاقة بينهما بشكل يسهم في زيادة وعيهم بأهمية هذه المتغيرات.
- ٢- تسهم هذه الدراسة في فتح المجال للمزيد من البحوث والدراسات في هذا المجال ، والتي قد يستفيد منها باحثين آخريين.

- ٣- لقاء الضوء على السعادة النفسية كأحد مفاهيم علم النفس الإيجابي.
- ٤- ندرة الدراسات العربية في حدود علم الباحثة في البيئة العربية التي تناولت السعادة النفسية وعلاقتها بكل من (مهارات التفاعل الاجتماعي-الصدوم النفسي) لدى طلاب الجامعة.
- ٥- الاهتمام بشريحة مهمة وحيوية من شرائح المجتمع ألا وهي شريحة طلاب الجامعة.
- ٦- المساعدة في التعرف على مدى علاقة المتغيرات (مهارات التفاعل الاجتماعي، الصدوم النفسي) في التنبؤ بالسعادة النفسية لدى طلاب الجامعة.

الأهمية التطبيقية:

- ١- أهمية المهارات الاجتماعية التي تحتاج الى مزيد من الممارسة لتحقيق التفاعل الاجتماعي بما يسهم في الارتقاء بالعملية التربوية.
- ٢- اعداد مقياس للسعادة النفسية لدى طلاب الجامعة، يمكن الاستفادة منه في مجال الدراسات النفسية.
- ٣- الاستفادة من الدراسة الحالية في إعداد بعض البرامج الإرشادية لتسمين السعادة النفسية لدى طلاب الجامعة.

مصطلحات الدراسة

١- مهارات التفاعل الاجتماعي **Social Interaction Skills** :

يعرف محمد النوبى (٢٠١٠، ٣٧) مهارات التفاعل الاجتماعي بأنها مجموعة من الخصائص التي هي نوع من الاستعدادات الثابتة نسبيا تميز استجابات الفرد في سلوكه الاجتماعي التي تدعى بالسمات التفاعلية والسمات الأولية للاستجابات الشخصية.

٢- الصدوم النفسي **Psychological Resilience**

يُعرف أحمد ثابت، وعلاء الدرس (٢٠١٧، ٧٤) الصدوم النفسي بأنه : قدرة الطالب على التكيف بنجاح مع المحن التي يتعرض لها، وأن يتجاوز مرحلة الصلابة والصدوم أمام تلك المحن إلى استخدام استراتيجيات إيجابية لمواجهتها ، والذي يُقاس من خلال سبعة أبعاد هي (الكفاءة الشخصية- حل المشكلات - المرونة - المثابرة - القدرة على تحقيق الأهداف - التفاعل الاجتماعي - القيم الروحية).

ج- السعادة **Happiness** :

١- التعريف الاصطلاحي:

عرفت الباحثة السعادة النفسية بأنها انفعال وجداني ثابت نسبيا، يتمثل في احساس الطالب بالبهجة والسرور، ويسمى الى مستوى الرضا النفسي.

٢- التعريف الإجرائي للسعادة النفسية:

هو الدرجة التي يحصل عليها الطالب من خلال مقياس السعادة النفسية.

محددات الدراسة

- الدراسة بعنوان: مهارات التفاعل الاجتماعي والصمود النفسي وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلاب الجامعة.
- منهج الدراسة: استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي التنبؤي.
- عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (٣٨٤) طالب وطالبة من طلاب الفرقة الثالثة بكلية التربية جامعة مدينة السادات.
- أدوات الدراسة: تم استخدام مجموعة من الأدوات تتفق مع أهداف الدراسة وفروضها وهي:
 ١. مقياس مهارات التفاعل الاجتماعي (إعداد/ محمد النوبى).
 ٢. مقياس الصمود النفسي (إعداد/ أحمد ثابت، علاء الدرس).
 ٣. مقياس السعادة النفسية (إعداد/ الباحثة).

المحددات المكانية: كلية التربية بجامعة مدينة السادات.

المحددات الزمنية: العام الدراسي ٢٠٢٠/٢٠٢١.

ثانياً: الإطار النظري:-

المحور الأول: مهارات التفاعل الاجتماعي:

يعتبر مهارات التفاعل الاجتماعي التي يمتلكها الفرد بشكل عام أحد العناصر الأساسية في تكوين شخصيته، كما أن مدى امتلاكه لمهارات التواصل الفردي والجماعي وقدرته على إتقانها مؤشراً جيداً يدل على صحة الفرد من حيث توافقه مع المحيطين به ومع المجتمع ككل وللتطرق لمفهوم مهارات التفاعل الاجتماعي يجب التعرف أولاً على التفاعل الاجتماعي بشكل عام.

مفهوم التفاعل الاجتماعي:

١. المعنى الاصطلاحي للتفاعل:

يعتبر مصطلح التفاعل من المفاهيم الأكثر انتشاراً في العلوم المختلفة، فمثلاً في العلوم الطبيعية يعنى التأثير المتبادل بين عنصرين مختلفين لكل منهما خصائصه وتركيبه، وينتج عن هذا التفاعل عنصر جديد له خواص مختلفة عن العنصرين المتفاعلين مثل تفاعل الاكسجين مع الهيدروجين ينتج عنهم الماء وهو من السوائل على الرغم من أن العناصر المكونة له غازية فقد ورد في المعجم العربي الأساسي للمنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم أن كلمة تفاعل تعنى: تأثير متبادل بين مادتين ينتج عنه تغيير في طبيعة الأجسام الكيميائية (أحمد العابد وآخرون، ١٩٨٩، ٩٤٣).

وعرف Swanson, G (١٩٦٥،٢٨) التفاعل الاجتماعي أنه العملية التي ترتبط بها أعضاء الجماعة بعضهم ببعض عقلياً ودافعياً في الحاجات والرغبات والأهداف والوسائل والمعارف وما شابه ذلك. وعرف أحمد بدوي (١٩٧٧،٣٨٦) التفاعل الاجتماعي بأنه: السلوك الارتباطي الذي يقوم بين فرد وآخر أو مجموعة من الأفراد في مواقف اجتماعية مختلفة، ويعتبر التفاعل الاجتماعي في أوسع معانيه هو تأثير الشخص بأعمال وأراء وأفعال الآخرين وتأثيره فيهم. بمعنى أن هناك تأثيراً أو تأثيراً وفعالاً في المواقف الانسانية.

وعرف حامد زهران (١٩٨٤، ٢٠٣) التفاعل الاجتماعي بأنه ما يحدث عندما يتصل فردان أو أكثر (ليس بالضرورة اتصالاً مادياً) ويحدث نتيجة لذلك تعديل للسلوك.

أما التفاعل في علم الاجتماع يسمى التفاعل الاجتماعي هي العملية التي تتم داخل الجماعة والتي يتصل فيها الأفراد بعضهم ببعض ويؤثر كل منهم على الآخرين ويتأثر بهم في الأفكار والأنشطة ولهذا يكون الجوهر الأساسي في عملية التفاعل هو التأثير المتبادل (محمد المعلم وآخرون، ١٩٩٤، ٩٣).

في حين عرف عثمان عامر (٢٠٠٢، ١٤٤ - ١٤٥) التفاعل الاجتماعي بأنه العلاقات بين الناس والتي توصف عادة بالعلاقات الاجتماعية، والتفاعل هو الذي يجعلها بحق، وتكون العلاقات الاجتماعية محددة بأهداف، فالعلاقة بين الطالب والمعلم، المريض والطبيب، هي علاقة ذات أهمية ويكون التفاعل بين أطراف العلاقات سوية أو غير سوية ، وقد يصعب تحقيق الأهداف المرغوبة.

وعرفت هويدا السيد (٢٠١٠، ١٧٤) مهارات التفاعل الاجتماعي بأنها: المهارات المرتبطة بالتبادل الاجتماعي مع الأفراد الآخرين وتشمل مجموعة من العادات السلوكية اللفظية، وغير اللفظية، مثل الاستجابة للتلميحات، والإشارات في المواقف، أو التعرف على مشاعر الآخرين.

بينما عرفت سمية شرف (٢٠١٢، ١٠٠) عرف مهارات التفاعل الاجتماعي بأنها: المهارة التي يديها الفرد في التعبير عن ذاته للآخرين والإقبال عليهم والاهتمام والتواصل معهم، ومشاركتهم في الأنشطة الاجتماعية المختلفة والانشغال بهم وإقامة صداقات معهم، واستخدام الإشارات الاجتماعية للتواصل معهم، ومراعاة الذوق الاجتماعي العام في التفاعل معهم.

ومن خلال العرض السابق يمكن أن تستخلص مفهوماً لمهارات التفاعل الاجتماعي: هي المهارات التي يتمتع بها الفرد، وتعد هذه المهارات هي أساس قبول الفرد ليكون عضواً له دور فعال في أي جماعة، ويكون الفرد قادراً على التواصل اللفظي أو غير اللفظي في مختلف المواقف والمناسبات الاجتماعية.

خطوات اكتساب المهارات:

يمكن اكتساب المهارة عن طريق مجموعة من الخطوات وهي كالتالي:

١. التكرار والممارسة: تعد تكرار تنفيذ المهارة لازم لاكتسابها، وينبغي أن تتم الممارسة بشكل طبيعي وفي مواقف الحياة اليومية.
٢. فهم وإدراك العلاقات والتعرف على أهمية المهارة والهدف من اكتسابها
٣. التوجيه بما يساعد على اكتساب المهارة، والتعرف على أفضل أساليب العمل والأداء والتوصل إلى نقاط القوة ونقاط الضعف.
٤. القدوة الحسنة: اكتساب المهارة وذلك من خلال الصور وزيارة الأماكن التي تساعد على زيادة اكتساب المهارة.
٥. التشجيع والنجاح والتعزيز عند التقدم الملموس في اكتساب المهارة، كما أن المعرفة النظرية والعملية من أهم شروط اكتساب المهارة في العمل والتي يعود أثرها على مستوى الخدمة المقدمة للأفراد والجماعات (لمعان محمد، ٢٠١٥، ١٣ - ١٤).

ثانياً: أهمية مهارات التفاعل الاجتماعي:

من خلال استعراض آراء بعض الدراسات حول أهمية مهارات التفاعل الاجتماعي وقد تبين أهميتها فيما يلي:

١. تسهم في تكوين سلوك الانسان فمن خلاله يكتسب الإنسان خصائصه الانسانية ويتعلم لغة قومه وثقافة وعادات وتقاليده وقيم مجتمعه (مريم ناصر، ٢٠١١، ٣٧).
٢. تجعل الفرد قادراً على إقامة علاقات وثيقة مع المحيطين به والحفاظ عليها من منطلق أن إقامة علاقات ودية تعتبر مؤشر مهم من مؤشرات الكفاءة في العلاقات الشخصية، فالفرد لا ينفك عن كونه عضواً في جماعة ما أينما وجد.
٣. تخرج الفرد من العالم الصغير إلى العالم الأوسع المختلف عن الأسرة فلا أحد يحبه أو يحترمه إلا من خلال فن التعامل مع الآخرين.
٤. تجعل الفرد قادر على مواجهة المواقف المحرجة والتخلص من المشاكل بكفاءة، ثم الشعور بفعالية الذات، والتخفيف من التوتر الشخصي الزائد للاستمتاع بالحياة.
٥. تساعد الفرد على اكتساب وتعلم أشياء كثيرة وجديدة من الآخرين بجانب حيوهم وثقتهم (سالم العزري، ٢٠١٦، ٢٩ - ٣٠).

٦. تهيئ الفرص للأفراد لتمييز كلا منهم بشخصيته (ذاتيته) فيظهر منهم المخطط، القيادي، المبدع، وكذا العدوانية، كما يصبح الفرد قادر على التعبير والمبادرة والمناقشة، إقامة الحوار (على هنود، ٢٠١٣، ١٢٥).

٧. تضمن بقاء عملية الاتصال القوية بين الأفراد والجماعات لأن الأفراد لا العيش منفصلين أو معزولين عن بعضهم البعض ولكن في اتصال دائم بشكل مباشر أو غير مباشر (سامر هيثم ٢٠١٧، ١٢).
٨. تكسب الطالب الجرأة والشجاعة وعدم الخوف أو الانطواء على النفس ويغرس داخله الشعور بأهمية الجماعة التي ينتمى إليها.

٩. تساعد الطالب على الطلاقة اللفظية والقدرة على التعبير عن آرائه وعن نفسه واحتياجاته ومن ثم القيام بالأعمال والأنشطة التي تتفق مع احتياجاته وقدراته وإمكانياته وتساعد على الابتكار والابداع بكل طاقاته الذهنية والجسمية (جهاد عطا، ٢٠١٦، ١١).

وتكمن أهمية مهارات التفاعل الاجتماعي في قدرتها على جعل الطالب قادر على تكوين علاقات اجتماعية والتفاعل مع الآخرين بشكل سوى، ومساعدته على التعرف على المجتمع المحيط به، والاندماج والتوافق معه، ومن ثم الانفعال والتعاطف مع كل من حوله، وتعتبر مؤشر جيد للصحة النفسية، كما تساعد الطالب على تقبل فكرة المشاركة والتعاون، كما تساعد مهارات التفاعل الاجتماعي أيضاً على تحقيق قدر كبير من الاستقلال الذاتي، والاعتماد على النفس في مواجهة مشكلاته اليومية وبالتالي الشعور بالثقة بالنفس، كما أن مهارات التفاعل الاجتماعي تساعد الطالب على استثمار قدراته وإمكانياته الذهنية والجسمية لكل نشاط يقوم به الطالب حيث تيسر سريان النشاط تجعله قادر على تنفيذ الواجبات الصعبة والمركبة (جوخه محمد، ٢٠١٥، ١٠).

نظريات التفاعل الاجتماعي:

أولاً- المدرسة السلوكية، وتضم النظريات الآتية:

١. نظرية جون ب. واطسون:

ركز واطسون في نظريته على دور البيئة الاجتماعية في تكوين ونمو الشخصية، وأهمية دراسة وقياس آثار المتغيرات المختلفة في عملية التعلم بصفة عامة وفي السلوك بصفة خاصة (Watson, 1984, 209).

٢. نظرية نيوكمب وروتر:

يرى (نيوكمب) إلى أن التفاعل الاجتماعي يشبه النظام التي ترتبط أجزاءه ببعضها البعض، وأن أداء أي جزء منهم متوقف على أداء باقي الأجزاء لوظائفها، ويبني على ذلك سلوك الأفراد في عملية التفاعل، حيث يقوم الأفراد بتغيير سلوكياتهم نتيجة التفاعل الاجتماعي، فيعتدل سلوك أحد الطرفين إذا حدث تغيير في

سلوك الطرف الآخر، وهناك نمط من العلاقة المتوازنة تنشأ بين شخصين متفاعلين حين تشابه آرائهم وأفكارهم واتجاهاتهم نحو شيء ما أو موقف ما أو شخص ما أو مشكلة ما، في حين هناك نمط للعلاقة المتوترة غير المتوازنة تنشأ بين طرفين متألفين إذا كان لكل منهما فكر واتجاه ورأي متباين نحو طرف ثالث مشترك، كما أن هناك نمط من العلاقات غير المتوازن ينشأ بين طرفين غير متألفين حتى لو كانوا متفقين في الاتجاهات والأفكار بالنسبة للطرف الثالث، ويستخلص (نيوكمب) القول في أن نمط العلاقة المتوازن يسود بين شخصين متفاعلين عندما يكونوا متشابهين في الأفكار والاتجاهات والآراء بالنسبة لشيء أو موقف أو شخص أو مشكلة معينة.

ولهذا يرى (نيوكمب) أن مدى الصداقة والود والترابط والتجاذب يزداد بين الطرفين الذين تربطهم آراء وأفكار متشابهة نحو أشياء أو مواقف أو أشخاص معينة أي اهتماماتهم مشتركة (Newcombe, R. & Rutter, D., 1982, 98).

٣. نظرية سابمسون:

يفسر سابمسون عملية التفاعل الاجتماعي بأن الفرد يميل بطبعه الى إصدار الأحكام المتشابهة لمن يحب، ومخالفة لمن يحب، فنحن نحب الأفراد لأنهم يتشابهون معنا بالأفكار والقيم والاتجاهات، أما الذين لا نحب فيخالفوننا بالأفكار والقيم والاتجاهات، فإصدار الحكم له أهميته في قوة العلاقة الاجتماعية ومتانتها، لأن المرء يولى أهمية أكبر للأمور الهامة الخطيرة التي تؤثر في حياته وتكيفه مع مجتمعه كالأحكام التي تتصل بفلسفة الحياة أو القيم الاجتماعية أو الأخلاقية أو الدينية أو السياسية (حامد عبد السلام زهران، ١٩٧٧، ٥١).

٤. النظرية التفاعلية:

التحليل التبادلي يقسم الشخصية إلى ثلاث حالات للأنثى (الأب والراشد والطفل)، والطفل مستمد من الخبرات الحقيقية التي مر بها في الطفولة، والأب يتمثل في الآباء الحقيقيين في سلوكياتهم وتأثيرهم بكل الاشكال سواء التشجيع أو الكف، والراشد يمثل الواقع والحقيقة، ويتوسط العلاقة بين الأب والطفل، وكل سلوك يمكن أن يكون مرتبط بإحدى الحالات وفي الحياة المبكرة بحل الطفل مشكلة معينة بطريقة تؤدي إلى قرار يتعلق بالذات وإلى موقف تجاه الحياة، وحياة الطفل تصبح دفاع وتبرير عن الموقف وأبعاده بكل التأثيرات التي تهدده، وبالتالي هناك أربع مواقف رئيسية تتصل بالمسترشد وعلاقته بالآخرين:-

أنا سعيد: أنت سعيد.

أنا سعيد: أنت لست سعيد.

أنا لست سعيد: أنت سعيد.

أنا لست سعيد: أنت لست سعيد.

فالفرد طالما أنه لم ينسحب من الاتصال الاجتماعي فإنه يستخدم الاختلاط الاجتماعي لإشباع الجوع الحسي أو الملامسة والملاحظة أو المثير أو الحافز أو الحاجة الملحة ويشمل ذلك الحاجة إلى الاتصال، وينطوي الاتصال على أنشطة، وشعائر، وتعاملات بسيطة، وألعاب مسلية، ومباريات، وكل ذلك مرتبط ومتأثر بموقف المسترشد وخطة حياته (س. ه. باترسون، ٣١٩، ١٩٩٠-٣٢٠).

٥. نظرية فيلدمان في التكامل الاجتماعي:

يرى فيلدمان أن نظريته مبنية على فكرة الاستمرار والتواصل أو التآزر السلوكي بين الأفراد أعضاء الجماعة والجماعات الأخرى، حيث قام بعمل دراسة على ستة جماعات من الأفراد وتوصل إلى أن التفاعل الاجتماعي متعدد المفاهيم له ثلاث أبعاد مهمة ألا وهم :

١. التكامل الوظيفي: ويقصد به النشاط المنظم والمتخصص الذي يحقق أهداف الجماعة ومتطلباتها ومسئول عن تنظيم العلاقات داخل الجماعة وخارجها مع الجماعات الأخرى.
٢. التكامل التفاعلي: ويعنى التمسك والتكامل بين الأفراد من حيث التأثير والتأثر وعلاقة الود والترابط والحب المتبادل وكل ما يدل على التماسك فيما بينهم.
٣. التكامل المعياري: ويقصد به التكامل فيما يتعلق بالمعايير الاجتماعية والقواعد السلوكية التي تضبط سلوك الأعضاء داخل الجامعة (مصطفى ساحه، ٢٠١٢، ٧٧-٨٠).

المحور الثاني: الصمود النفسي Psychological Resilience

تعد دراسة الصمود النفسي من الدراسات الحديثة في علم النفس الآن حيث ظهرت الحاجة الملحة لدراستها، نظراً لأن موضوع الصمود النفسي يعتبر أحد الموضوعات التي اهتم بها علماء النفس في العشرين سنة الماضية، وقد تم تناوله عن طريق الدراسة والتحليل ودورة الحياة، لأهميتها في تحقيق الصحة النفسية وتكوين وجهة النظر إيجابية عن الحياة، وفي هذا الموضوع سنتناول بعض التعاريف التي تناولت مفهوم الصمود النفسي ومجالاتها على النحو التالي:

مفهوم الصمود النفسي:

عرف Fletcher, D & Sarkar, M (٢٠١٣، ١٤) الصمود النفسي بأنه: "الكفاءة الاجتماعية والتعايش الإيجابي الذي يتجلى فيه النجاح والسلوك في تلبية التطور التنموي البارز للأعراض أو المهام المتعلقة بالرفاهية الداخلية؛ من أجل إظهار التعايش الإيجابي".

بينما عرفه Abadsa, A & Thabet, A (٢٠١٣، ١١٠) بأنه: "بنية دينامية تتكون من العديد من القدرات الشخصية المتنوعة؛ مثل الكفاءة الذاتية، والكفاءة الاجتماعية، والتماسك الأسري، والموارد الاجتماعية،

والبنية الشخصية، والقدرات الروحانية، والأشخاص الذين يملكون مثل هذه القدرات هم الأكثر قدرة على التعايش مع الأحداث الصادمة".

بينما عرفته ورد عبد السميع (٢٠١٤، ٣٠-٣١) بأنه: "استطاعة الشخص مواجهة الصدمات والأزمات والتغلب عليها بقوة التحمل والصبر والإيمان والمرونة الإيجابية والتحدي والصلابة النفسية، ليس ذلك وحسب، بل والقدرة على أن يعود مرة ثانية للتوافق والالتزان الذي كان عليه قبل صدمته، بمعنى أنه يتعافى منها دون أن تُسبب عجز في بنيته النفسية أو حدوث خلل فيها، أو ترك أي مشاعر سلبية بداخله".

وعرف براون Brown,T (٢٠١٥، ٧) الصمود النفسي بأنه: "التعايش الناجح مع الشدائد والمخاطر، وهي شيء من الصعب قياسه، فهي ظاهرة تحتاج إلى التكيف الإيجابي والتكيف المزدوج بين الشدائد".

كما عرفته حواء إبليش (٢٠١٦، ٤٩٢) أيضًا بأنه: "اتصاف الشخص بالصلابة النفسية في مواجهة الأزمات والضغوط التي تعرض له، وإيمانه بقدره خيرًا أو شرًا، وتوقعاته الإيجابية لمستقبله، وتحليه بالصبر من أجل تحقيق أهدافه".

وعرفت يمنية بوبعاية، عتيقة بابش (٢٠١٨، ٣٢١) الصمود النفسي بأنه: "استطاعة المرء على تحمل مصاعب الحياة وأعبائها والتعاطي مع مشكلاتها الاجتماعية والسياسية والاقتصادية، وذلك عن طريق التحلي بعدد من الصفات الشخصية التي تستحيل إلى سلوكيات تجهز المرء للصمود أمامها كالتحدي والصبر واستطاعة ضبط الذات والتحكم بالبيئة من حوله".

ومن خلال العرض السابق للمفاهيم التي تناولت الصمود النفسي يمكن أن تتبني الدراسة الحالية تعريف (ورد عبد السميع، ٢٠١٤) للصمود النفسي بأنه: قدرة الفرد على التغلب على الصدمات والازمات بالتحمل والصبر والمرونة والإيمان والصلابة النفسية مع قدرته على التوافق والتوازن النفسي بعد الوقوع تحت تأثير أي صدمة والتعافي دون ترك أي أثر سلبي أو خلل نفسي ويعتبر ذلك من أكثر التعريفات الموضحة للصمود النفسي".

مكونات الصمود النفسي:

بيّن بروكس وجولد شتين (Brooks,R & Goldstein,S ٢٠٠٤، ٧٤) أن هناك ثلاثة مكونات رئيسية للصمود النفسي وهي:

- التقبل: تقبل المرء لنفسه وللآخرين، وذلك عن طريق تعيين أهداف واقعية، وتعيين جوانب الفعالية والقوة في الشخصية، إضافةً إلى فهم المرء لشعوره والتعبير عنه بشكل صحيح.
- التواصل: والذي يُمكن المرء من التعبير عن مشاعره وأفكاره بوضوح، وحل المعضلات التي تواجهه، وتعيين القيم والأهداف الأساسية التي تمثله.

- التعاطف: وهو استطاعة المرء على التأثير المتبادل مع أفكار ومشاعر واتجاهات الآخرين، مما يسهل الاحترام والتعاون والتواصل بين الأشخاص.
- كما أوجز كلٌّ من داير ومكغينيس Dyer, J & McGuinness, T (١٩٩٦ ، ٢٧٧) أربع مكونات رئيسية للسمود النفسي وهي:
 - الاتجاه إلى الاجتماعية: ويعني استطاعة إدخال الآخرين حياة المرء خلال الظروف الصعبة، أو خلال مرور الشخص بصعوبات ومصائب الحياة.
 - النزعة نحو غاية ما: وتعني المثابرة حتى يتم إنهاء الهدف، مع ما يواجه المرء من صعوبات.
 - الإحساس بالذات: ويعني القبول بما تقدمه الحياة من أحداث.
 - العزيمة: ويقصد بها تمسك الفرد ومثابرتة حتى اكتمال أو تحقيق الهدف الذي يسعى إليه، مع النظر إلى العقبات على أنها مجرد عقبات يمكن تجاوزها في الحياة، كما أنه لا ينظر للأمور نظرة بيضاء أو سواء للأمور بل يعالج المشكلات التي تواجهه في ظل اللون الرمادي.
 - النهوض وتحمل العقبات: وتعني تخطي العقبات والنهوض مما نواجهه في الحياة.
- ومن خلال العرض السابق أختلف العلماء في عرض مكونات الصمود ولكن يمكن التوضيح بأن من أهم مكونات الصمود هي:
 - التواصل: أي قدرة الفرد على تقبل الآخرين والتواصل اجتماعيا معهم.
 - الإحساس بالذات: وذلك من خلال قدرة الفرد على قبول نفسه بكل العقبات والصعوبات التي يتعرض لها.
 - تحمل العقبات: قدرة الفرد على مواجهة الصعوبات والعقبات والتغلب عليها دون ترك أي أثر نفسي أو مشاعر سلبية.
- أنماط الصمود النفسي:
 - لقد استخلص محمد الطلاع (٢٠١٦، ٥٠-٥١) أربعة أنماط من الصمود النفسي وهي:
 - النمط التنظيمي (Dispositional Pattern): وينضم إلى الجوانب الفردية التي ترتفع بتنظيم الصمود في مواجهة أزمات الحياة، ويمكن أن تحتوي على الإحساس بالارتكاز أو السيطرة على النفس، المظهر الجسدي والصحة الجسمية الجيدة، والإحساس بالقيمة الذاتية.
 - النمط الارتباطي (Relational Pattern): ويرتبط بأدوار المرء في المجتمع وعلاقته بالآخرين، وهذه الأدوار تتقلب من علاقات وثيقة إلى حميمة، إلى تلك العلاقات التي تشمل نظام المجتمع الأكبر.

- النمط الموقفى (Situational Pattern): يعيّن الجوانب المشاركة في الصلة بين الشخص والموقف الضاغط، ويمكن أن تشمل استطاعة المرء حل المعضلات، واستطاعة تقييم الاستجابات والمواقف، والاستعداد لاتخاذ التدابير والأفعال لمواجهة الموقف.

- النمط الفلسفي (Philosophical Pattern): ويدل على نظرة المرء إلى نموذج الحياة، ويمكن أن نجد هذا النمط في الإيمان بأن النمو الذاتي مهم، وفي كل الخبرات التي نمر بها. واستناداً إلى ما سبق، يختلف شكل المرونة الفردية وفقاً للتنوع البيولوجي والتنوع الثقافي للأفراد، بالإضافة إلى التنوع في معطيات الشخصية للأفراد الصامدين من ناحية خصائصهم الشخصية أو العقلية أو المعرفية. النظريات المفسرة للصدوم النفسي:

لقد كثرت النظريات المفسرة للصدوم النفسي ووجهات نظر الباحثين في علم النفس الإنساني وتعددت مؤشرات المفهوم، وعليه نحاول استعراضها كما يلي:

- نظرية روتّر: Rutter تقوم هذه النظرية على تقديم تقارب بين الصدوم النفسي كآلية أو عملية، وبين كونه عامل أو متغير؛ لأن أيّ من هذه المتغيرات قد يمثل عامل ضعف في أحد الظروف وعاملاً خطراً في ظروف أخرى، وقد أفصح صاحب النظرية عن مدلول الآليات التي تحمي الأشخاص من الاضطرابات النفسية التي ترافق حدوث المحن والشدائد، وأن تغير هذه الاضطرابات يخف حدته ويقل عندما يتغير التقييم لعوامل الخطر، وعندما يقوى المرء على التعايش الناجح في بعض الظروف؛ فإن أثر هذا الخطر يقل بدرجة كبيرة وبصورة واضحة، وكما يذكر روتّر إن عوامل الحماية تعمل في الوقت المناسب لتحقيق الخبرات الصادمة والخطر، وتتمثل هذه العوامل في الدعم الاجتماعي والتماسك الأسري وقوة الشخصية، وتحتوي في مضمونها الثقة بالنفس والاستقلالية والآفات الاجتماعية الإيجابية والكفاءة الذاتية لبناء شبكة من العلاقات الاجتماعية تُسهّم في ظروف الحياة القاسية (Rutter, 2006, 3-4)
- نظرية ريتشاردسون:

وهي من أوائل النظريات التي أوضحت الصدوم وصاغته بأنه القوة الموجودة داخل كل شخص والتي تحته على تحقيق الحكمة والإيثار والذات، وأن يكون متجانس مع المصدر الروحي للقوة، ويكمن الغرض الرئيسي للنظرية في فكرة التوازن النفسي الروحي البيولوجي للقوة (التوازن)، وهو الذي يمنح التعايش مع ظروف الحياة الحالية. حيث تطورت من خلال ثلاث موجات مختلفة هي: الموجه الأولى: والتي تهتم بالتعرف على تحديد خصائص الفرد الذي يواجه الاضطرابات بفاعلية وهي تركز على العوامل والخصائص الذاتية والبيئية التي ترتبط بالصدوم سواء أكانت هذه العوامل شخصية أو أسرية أو مجتمعية أو ثقافية، والموجه الثانية: والتي تهتم بفحص العمليات التي تسمح بتفسير كيف تعمل هذه العوامل سواء كانت (الداخلية أو الخارجية)، و(السلبية أو الإيجابية)، بما يؤدي إلى استعادة التوازن وتحقيق التوافق أو العكس بمعنى فقدان التوازن،

والموجة الثالثة: والتي تركز على توظيف نواتج الموجتين السابقتين في تنمية الصدوم وتنطلق من أن كل طالب لديه قوى يمكن تقويتها للبناء والتشييد العقلي والتأكيد على الصدوم ومقاومة الانكسار، والافتراض الأساسي لهذه النظرية هو فكرة التوازن البيولوجي النفسي الروحي والذي يسمح لنا بالتكيف مع ظروف الحياة الحالية، حيث إن القدرة على التكيف مع مثل هذه الاحداث الحياتية تتأثر بصفات الصدوم وإعادة التكامل مع الصدوم السابق، حيث تؤدي عملية إعادة التكامل بالفرد إلى أربعة نتائج هي:

- إعادة تكامل الصدوم حيث يؤدي التكيف إلى مستوى أعلى من التوازن.
- العودة إلى التوازن الأساسي في محاولة لتجاوز التشويش.
- فقدان الانتعاش وإنشاء مستوى أدنى من التوازن .
- حالة مختلة وظيفياً ومن ثم يمكن اعتبار الصدوم كنتيجة لقدرات التعامل الناجحة (Richardson, 2002, 307-314).

• نظرية النماء الذاتي (الارتقاء النفسي):

ذكر إسناپ وميلر في نظريتهم عن الارتقاء النفسي أن أعراض الناجين من الصدمات هي أعراض الاستراتيجية التكيفية التي تنشأ لإدارة التهديدات من أجل التكامل والسلامة النفسية، ومن المفاهيم الهامة في هذه النظرية هو الإطار المرجعي، (وهو طريقة الفرد التقليدية في فهم الذات والعالم)، وتشمل الروحانية، مفهوم القدرات الذاتية والتي تعنى (القدرة على إدراك الانفعالات وتحملها والحفاظ على الارتباط الداخلي الذاتي). (Snape & Miller, 2008, 219)

• نظرية المجال (ليفين): اهتم ليفين بتفسير الشخصية، فالمثير في نظر ليفين هو مجال معقد يحوي حاجات الشخص، وإدراكه لإمكانياته المتاحة للفعل، ومكوناته الشخصية، كما يحتوي هذا المجال المعقد على التفاعل المتميز المتبادل بين العالم الموضوعي وبين التنظيم الداخلي للشخص، وتعرف هذه البيئة السيكولوجية بمفهوم (حيز الحياة)، وهو مفهومًا ديناميكيًا يتغير بشكل مستمر نتيجة التغيرات التي تحدث في البيئة، وقدرة الشخص على السيطرة على هذا التوتر الناتج عن كل هذه التغيرات يجسد استطاعته على الصدوم النفسي وقوة التحمل (حازم منصور، 2009، 5).

• النظرية الوجودية: تتفق النظريات الوجودية على عدد من الأسس الفلسفية التي استندت إليها الكثير من الدراسات والبحوث التي تعرضت لموضوع الصدوم النفسي، واتفقت هذه النظريات على أن الفرد دائم السعي لأجل البحث عن وجود في الحياة، وأن بيئته الاقتصادية والسياسية والاجتماعية في تغير دائم؛ لذلك فتركز هذه النظريات على تحليل وجود الشخص في علم معقد، ويرى فرانكل أن الوجودية تعني محاولات الفرد أن يحس بوجوده عن طريق أن يجد معنى لهذا الوجود، ثم يتولى أعماله الخاصة كلما حاول أن يحيا

طبقاً لمبادئه وقيمه، وعلى ضوء ذلك نجد أن الأشخاص يستطيعون مواجهة أصعب الظروف وتبديل حوادث الحياة المرهقة إلى فروض واحتمالات لمصلحتهم، فالبشر وحدهم من يملكون القدرة على اختبار سلوكهم في أي وقت، وبالطبع فإن لهذا بناء شخصية يختلف عن الشخص الذي يمرض عندما يتعرض للدرجة نفسها من الضغوط؛ إذن فإن مدلول الصمود النفسي طبقاً للنظرية الوجودية يمكن تفسيره بأنه تحمل الفعل والمسؤولية والقرار الحر باعتماد العقل، من طول مواجهة الأحداث الضاغطة وتحملها عن طريق وجود هدف للحياة (زهرة شريف، ٢٠١٨، ٢٩-٣٠).

• نظرية التوسع والبناء: لقد وصف (Fredrikson) النظرية في أي من العواطف الإيجابية التي تخزن لبناء المصادر الشخصية للمرء بأنها تسمى نظرية التوسع والبناء، وطبقاً لهذه النظرية فإن المصادر المخزونة (التقاؤل، الأمل) يمكن أن تساعد العواطف الإيجابية البناء الفردي للسمود النفسي، وتلك العواطف الإيجابية قد تثير فروق فردية في الصمود النفسي، وتسحب فيما بعد لمواءمة الناجحة مع الظروف السلبية، كما يزيد الانفعال الإيجابي من مواءمة مصادر الأشخاص عن طريق توسيع إدراكهم وانتباههم وزيادة التفكير الناقد والمرونة (Snape & Miller, ٢٠٠٨, ٢١٩-٢٢٠).

المحور الثالث: السعادة

مفهوم السعادة (Happiness)

على الرغم من أن السعادة هي شعور ذاتي بالصحة والرضا، إلا أن السعادة تتأثر بالظروف السياسية والاجتماعية والبنية التحتية، وكل إنسان يعيش في هذا العالم يبحث عن السعادة، فهو هدف مشترك ولكن الفرق يكمن في تعريف السعادة، وهنا عرض لأهم التعريفات التي تناولت موضوع السعادة:

عرف مايكل أرجايل (١٩٩٣، ٢٤) السعادة بوصفها: انعكاساً لدرجة الرضا عن الحياة أو بوصفها انعكاساً لمعدلات تكرار حدوث الانفعالات السارة وشدة هذه الانفعالات، وليست السعادة عكس التعاسة تماماً، حيث تشمل السعادة ثلاثة عناصر وهي: الرضا عن الحياة ومجالاته المختلفة، والاستمتاع والشعور بالبهجة، والعناء بما يتضمنه من قلق واكتئاب.

عرفت جوهرة المرشود (٢٠١١، ٨٠٣) أن السعادة هي: مفهوم معقد وليس مجرد انفعال وأنها تقوم على مجموعة من الأساليب المعرفية التي استخدمها الفرد منذ صغره، واكتسبها من خلال عائلته والعادات والقيم الدينية التي تلقاها من خلال التنشئة الاجتماعية، وبذلك تشكل شخصيته وأصبحت منهجاً ومنازة في حياته.

في حين عرف فين هوفن (Veenhoven,R, ٢٠١١، ٣٩٩) السعادة بأنها: الدرجة التي يحكم بها الفرد على جودة حياته بشكل إيجابي، إنها حالة عاطفية للروح والعقل يمكن أن تستمد من مشاعرنا.

كما عرّفها كامل كتلو (٢٠١٥، ٦٦٣) بأنها صورة ذاتية إيجابية وعاطفية وإدراكية يشعر بها الفرد، وظهر في الشعور بالرضا والتمتع والتفاؤل والقدرة على اكتساب الأمل مصحوبة بشعور إيجابي للتأثير في الآخرين والأحداث.

وعرّفه أيضًا أحمد عبد الخالق وعبد الحكيم يريك (٢٠١٧، ٢٤٦-٢٤٧) بأنه: أسلوب تقييم الناس لحياتهم والأشياء التي تهتمهم، ويرتبط بإحساس الفرد بأن كل شيء على ما يرام، ويعتمد أيضًا على التفكير والشعور بالظروف الموضوعية، وتقييمهم لمجالات الحياة المهمة مثل الصحة والعمل والعلاقات، بالإضافة إلى عواطفهم مثل الفرح والتعلق وقلة الانفعالات غير السارة.

كما عرف أحمد عبد الخالق (٢٠١٩، ١٨) السعادة بأنها: الاسم الذي نسميه على التفكير والشعور الإيجابي بالحياة، وهذا مرتبط بالظروف الموضوعية ويعتمد أيضًا على كيفية التفكير والشعور بهذه الظروف، والسعادة تشمل رضاء الناس عن حياتهم وتقييمهم لمجالات الحياة المهمة مثل العمل والصحة والعلاقات الاجتماعية، وكذلك عواطفهم مثل الفرح والتعلق والارتباط.

عرفت رولا شريقي (٢٠٢٠، ٣٠٥) السعادة بأنها: انفعال إيجابي ثابت نسبيًا والتي تتمثل في شعور الفرد بالفرح والمتعة، وغياب العواطف السلبية من الخوف والقلق والاكتئاب وصحة العقل والجسد، وكذلك الارتياح العام في جميع مناحي الحياة.

ويتضح من خلال التعريفات السابقة التي تناولت مفهوم السعادة أن معظمها نظر إلى السعادة على أنها حالة انفعالية ذات تأثير إيجابي، والقليل نظر إليها على أنها حالة معرفية أو عقلية، بذلك تبنت الدراسة تعريفًا إجرائيًا للسعادة ألا وهو تعريف رولا الشريقي (٢٠٢٠) للسعادة حيث أوضحت أنه انفعال وجداني إيجابي ثابت نسبيًا يتمثل في إحساس الفرد بالبهجة والسرور كما بينت أنه غياب المشاعر السلبية المتمثلة في الخوف والقلق والاكتئاب والتمتع بصحة العقل والبدن بالإضافة إلى الشعور بالرضا الشامل في كافة مجالات الحياة.

مكونات السعادة

أحدث موضوع السعادة كثيرًا من النزاع حول إذا ما كان عامل الوراثة هو الوحيد المحدد له، أم إنَّ للبيئة دورًا تلعبه في السعادة أيضًا، وبعد الأبحاث أو النقاشات العديدة توصل سيلجمان وآخرون إلى صياغة معادلة -في أواخر التسعينيات- تبين مكونات السعادة الأساسية وفق التالي: $(H = S + C + V)$ ، حيث تشير (H) إلى درجة الإحساس بالسعادة الذي يشعر به الفرد، أما (S) فتفيد الوراثة، و(C) تشير إلى ظروف الحياة، فيما تشير (V) إلى العوامل المقصودة أو الطوعية.

ويرى الخبراء أن نوعية وكمية السعادة التي يشعر بها الشخص هي عبارة عن وظيفة لماهية التفاعل بين الثلاثة عوامل السابقة وبعضها البعض، ونعرض لمكونات السعادة الثلاثة، وهي كما يلي: (ظروف الحياة، العوامل الخاضعة لسيطرة العوامل الطوعية أو الفرد، والوراثة)، وذلك على النحو التالي:

• الوراثة Genetic set Point:

ويطلق عليها بعض العلماء المستوى القاعدي للسعادة، حيث وجد ماك أن السعادة خاصة ثابتة بصورة كبيرة خلال حياة الفرد وموروثة، حيث إن حوالي ٥٠٪ من الفروق في درجة الإحساس بالسعادة بين الأفراد، من الممكن شرحها بالتباين الوراثي، بمعنى آخر، أن هناك عدد من الأفراد يولدون سعداء أكثر من غيرهم، ويظل الشخص يتحرك داخل هذا المدى المحدد وراثياً (Mack, 2009, 23).

• ظروف الحياة (Circumstances of life):

وتعني العوامل الديموغرافية التي يستحيل تغييرها؛ مثل: (العرق، الإعاقة، العمر، والجنس)، والعوامل التي من الممكن تغييرها؛ مثل: (الحالة الزوجية، مكان السكن، والثروة)، وترى كل من تاك وليوبوميرسكي أن أثر العوامل الديموغرافية على السعادة هو أثر مؤقت حيث يميل إلى التبدد بمرور الوقت، وبالتالي فإن هذه العوامل لا تؤثر على السعادة بصورة جوهرية، حيث إنها تشارك بحوالي (١٠٪) من توضيح الفرق في السعادة، بالإضافة إلى أن الأشخاص يتعودون بسرعة على التغييرات التي تطرأ على العوامل الظرفية (كالسكن والثروة)، كما أن امتلاك هذه الأمور يعد قاعدة أحسن للسعادة من عدم امتلاكها، فإن هذه الظروف قد تساعد الناس حتى يصبحوا أكثر سعادة مما هم عليه بدونها، لكنها ليست شرطاً كافياً بحد ذاتها للسعادة المستمرة، ولكن الشخص قد يكون معرّضاً لخطر الدخول فيما يسمى بدورة القضاء على السعادة التي من شأنها أن تقلل درجة إحساس الشخص بالسرور والفرح، وتبدأ هذه الدورة بعلاقة بسيطة، وهي كلما أراد الشخص الزيادة فيما يملكه؛ أصبح أكثر تعاسة، ويتبين ذلك عن طريق هذه المعادلة: السعادة = ما يملكه الشخص / ما يرغب به (Tkach & Lyubomirsky, 2006, 185).

• العوامل الخاضعة لسيطرة الفرد أو العوامل الطوعية (Voluntary Factory):

وتعتبر هذه العناصر الطوعية هي الأهم في مكونات السعادة، وذلك للأسباب التالية:

- لأنها تشارك بحوالي (٤٠٪) من توضيح التباين في الإحساس بالسعادة.

- كونها تعتبر وسيلة لتحويل ظروف الحياة بصورة إيجابية.

- لأنها الأكثر أنية وقابلية للتغيير.

فيرى الكثير من الباحثين أن السعادة مُحددة بشكلٍ ما، أكثر من كونها محددة بالظروف الخارجية، فالإنسان السعيد ليس شخصاً في ظروف ثابتة، لكنه فرد بمجموعة مواقف (اتجاهات، حالات) ثابتة، ونوعية الأفكار التي يؤمن بها ويملكها (Mack, 2009, 29).

وقد ذكر سليجمان إلى أن السعادة تتكون من نوعين مختلفين تمامًا من الأشياء وهما: المتع والإشباع، فالمتع هي مسرات لها مكونات حسية وانفعالية واضحة وقوية وهو ما يسمى بالأحاسيس الخام: النشوة والإثارة والسرور والمرح والحيوية والراحة، والتي تتميز بأنها سريعة الزوال وتحتاج لقليل من التفكير، أما الإشباع فهي أنشطة تحب جدًا أن تمارسها ولكن ليس شرطًا أن تكون مصحوبة بأية مشاعر بدائية على الإطلاق ولكن الإشباع تستغرقنا تمامًا فنصبح مستغرقين فيها ونفقد الشعور بالذات (مارتن سليجمان، ٢٠٠٦، ٧).

نظريات السعادة

يوجد الكثير من النظريات التي أوضحت السعادة وأرست لها قواعد فكرية ونظرية، كما يراها من وضعوا هذه النظريات، ونعرض بعضًا منها فيما يلي:

١. نظرية الغاية أو الهدف:

تفترض نظرية الغاية أنه من الممكن للشخص الحصول على السعادة عند الوصول إلى حالة محددة؛ مثل تحقيق هدف أو غاية، فهناك أشياء محددة سواء كانت مكتسبة أو مورثة يسعى الشخص إلى تحقيقها، وأن إشباع هذه الأمور يسبب السعادة، في حين أن دوام عدم إشباعها يسبب التعاسة، وقد يكون الفرد أو لا يكون على وعي بهذه الاحتياجات، كما تتأثر السعادة بالغايات التي يضعها الأشخاص لأنفسهم، فتكون في تزايد عندما تكون رغبات الناس واقعية ومنسجمة مع احتياجاتهم ودوافعهم (Emmons, 1996, 1041).

٢. نظرية الألم واللذة:

ترى هذه النظرية أن للمرء احتياجات وأهداف، وأن عدم تحقيقها يعني خسارة ما في حياته، فإن الألم واللذة (التعاسة والسعادة) مرتبطتان ببعضهما إلى حد ما، فالسعادة غالبًا ما يسبقها كرب، وأنه توجد أسباب أخرى لارتباط التعاسة والسعادة معًا؛ منها أن الأفراد الذين يشعرون بمتعة كبيرة، هم أنفسهم من يشعرون بوجودنايات سلبية مكثفة، ويوجد سبب آخر وهو الاندماج النفسي مع الغايات، فإذا كان لدى المرء رغبة عامة وعمل جِد لتحقيقها؛ فإن فشله في تحقيقها يؤدي إلى حزن كبير، كما أن النجاح في تحقيقها يؤدي إلى سعادة كبيرة، بينما إذا كان اهتمام الشخص بتحقيق هذه الرغبة قليل؛ فلن يؤدي الفشل في تحقيقها إلى مستوى كبير من الحزن أو التعاسة، ففقدان شيء جيد يؤدي إلى التعاسة، وفقدان شيء سيء يؤدي إلى السعادة (محمد المطيري، ٢٠١٩، ١٢-١٣).

٣. نظرية التكيف:

يتعامل الأشخاص بصورة مختلفة مع الأحداث الجديدة في حياتهم، وذلك اعتمادًا على نوع شخصياتهم وردود أفعالهم وغاياتهم في الحياة، ولكن نتيجة التعود والتكيف مع الأحداث بمرور الوقت؛ فإنهم يرجعون

إلى النقطة الأساسية التي كانوا عليها قبل الأحداث، فنتائج الدراسات تشير إلى أن الأشخاص بمختلف الأعمار والجنس؛ لا يختلفون في الشعور بالسعادة، ويرجع السبب إلى التعود والتكيف مع الأوضاع الحديثة، فقد وجد أن المعاقين عندما يستخدمون الكرسي المتحرك؛ يتمتعون تقريباً بالمستوى نفسه من السعادة التي يتمتع بها الأصحاء، كما يشير كلٌّ من فريدريك ولويسين أن تأثير الأحداث السلبية أو الإيجابية يقل نتيجة التعود، ويرى سلفر أن الأشخاص الذين أُصيبوا بإعاقات ناتجة عن حوادث، كانوا قبلها غير سعداء؛ إلا أنهم شعروا أكثر بالسعادة فيما بعد نتيجة التأقلم مع الأوضاع الجديدة، وتجدر الإشارة إلى أنه قد لا يستطيع جميع الأشخاص أن يعودوا إلى النقطة نفسها قبل الأحداث؛ نتيجة للفروق الفردية (Diener, et al, 2009, 75).

٤. النظرية المعرفية:

والسعادة في هذه النظرية تأتي من تقييم الشخص لحياته ونظرته لها، وهذه النظرة قد تكون من القمة إلى القاع، فالمرء الذي يعبر عن نظرة متفائلة بسبب تراكم الأشياء الإيجابية في حياته؛ فإنه يطلق الحكم على حياته بأنها سعيدة، وقد تأتي السعادة من القاع إلى القمة، فيتعامل الشخص مع أمور الحياة عن طريق صفات شخصيته الإيجابية؛ كتقدير الذات ووجهة الضبط والثقة في النفس، كل هذا يوجه حكم الشخص على حياته بأنها سعيدة.

٥. النظرية التكاملية:

ويرى من وضعوا هذه النظرية أن السعادة مفهوم مطلق كثير الأسباب وأن مصادر السعادة متعددة، ومن الخطأ الاقتصار في توضيحها على جانب واحد، وإغفال الجوانب الأخرى، كما تؤكد النظرية التكاملية في شرحها للسعادة على أنها تعتبر صفة أو حالة، إذ إن الاستعداد للسعادة هو صفة في شخصية الفرد، أما السعادة نفسها فهي حالة في موقف محدد، والإحساس بالسعادة عبارة عن محصلة بين الاستعداد للسعادة والمواقف التي يعيشها الشخص وكيفية تعامله معها حسب تفكيره ومعرفته، وهكذا تتبين أهمية رؤية السعادة بنظرة تكاملية في التفسير، والذي يجسد التأثير المشترك لكلٍ من البيئة والشخصية، فالسعادة هي نتيجة التفاعل المركب بين الشخص وبيئته، فهما يتفاعلا في التوازن الوجداني واعتدال الحالة المزاجية كمكوّن انفعالي للسعادة، وفي تعيين الرضا عن الحياة كمكوّن معرفي للسعادة (Brief, et al, 1993, 647-648).

٦. نظرية السعادة الحقيقية:

وضع هذه النظرية مارتن سليجمان (Seligman)، والذي اعتبرها بمنزلة تحليل علمي للسعادة، ووفقاً لهذه النظرية تم تقسيم السعادة إلى ثلاثة مكونات؛ أولها: الحياة الممتعة أو السارة، وتحتوي هذه الحياة على نجاح الشخص في السعي نحو الانفعال الإيجابي حول الماضي والحاضر والمستقبل، والحفاظ عليه بقد

استطاعته، وتعلم المهارات التي تزيد من مدة وتكرار وشدة الانفعالات الإيجابية، وتقليل السلبية منها، وتحتوي الانفعالات الإيجابية على الماضي والقناعة والرضا والشعور بالفخر والإنجاز والسكينة والهدوء، ثم الحياة المليئة بالالتزامات (الحياة النشطة)، وهي التي تتضمن التزامات الشخص المختلفة سواء كانت في مجال العلاقات الشخصية أو العمل، وتعتمد على استخدام نقاط القوة الشخصية المميزة، والتي يتمتع بها الشخص من أجل الحصول على إشباع متنوع في مجالات الحياة الرئيسية؛ كالحب والعمل والأسرة... إلخ، وأخيرًا الحياة ذات المعنى، وهي التي تحتوي على استخدام الشخص للمواهب والقوى الخاصة به، ويسخر ذلك في خدمة شيء ما يؤمن به، بأنه أكبر من ذاته (Seligman & Royzman, 2003, 2).

٧. نظرية المقارنة الاجتماعية:

وضع فيستينغر Festinger هذه النظرية انطلاقًا من أنَّ المقارنة الاجتماعية تحدث من خلال تقييم قدراتنا الخاصة وآرائنا بالمقارنة بالآخرين، فالإحساس بالسعادة ينتج عن المقارنة الاجتماعية عن طريق مقارنة عقلية واعية تحتوي على المستوى الذي تتطابق به تصورات الشخص عن الحياة كما هي في الواقع مع مقاييسه حول ما يجب أن تكون عليه الحياة، فكلما كان التوافق أكبر؛ كان إحساس المرء بالسعادة أكبر، وعلى العكس فمقارنة الشخص لنفسه وقدراته وبقدرات وإمكانات أعلى منه يمكن أن يؤدي إلى زيادة المشاعر السلبية والإحباط وخفض التقييمات الذاتية ومن ثم يؤدي إلى انخفاض السعادة، ومقارنة الشخص لنفسه مع أشخاص أسوأ حالًا منه يعزز من شعوره بالسعادة، ومن أهم المعايير التي يستعملها الشخص في المقارنة هي:

أ- المقارنة مع الآخرين: لا سيما الأفراد من الطبقة الاجتماعية نفسها ومن العمر ذاته، فهذه المقارنة الاجتماعية تهتم بالتركيز على مسائل ذات قيمة اجتماعية جديرة بالملاحظة؛ كالمستوى المادي للمعيشة وشهرة العمل.

ب- المقارنة مع شروط الحياة السابقة: والتي كان يعيش ضمنها الشخص، وهنا يبحث المرء عن التغيير نحو الأسوأ أو الأفضل، وكلما شعرُ بتحسُّن أكبر في حياته؛ كان أكثر سعادة.

ج- المقارنة مع التطلعات والطموحات: التي يسعى إليها الشخص، فكلما كان اعتقاد المرء أكبر بأنه حقق ما يريد؛ كان أكثر إحساسًا بالسعادة (Garofalo, 2008, 7-9).

تعليق عام على النظريات المفسرة للسعادة

من خلال العرض السابق يتضح لنا أن هناك العديد من النظريات التي حاولت تفسير الشعور بالسعادة، بعضها ركز على الجوانب السطحية كنظريات اللذة أو المتعة حيث قصرت السعادة على إشباع الحاجات الأساسية لدى الإنسان، في حين أكدت نظريات أخرى على أنَّ الشعور بالسعادة هو أعمق و أعمق من ذلك كنظريات الرغبة التي تختلف عن نظريات اللذة واللام في أنَّ هذه الأخيرة تؤمن بأنَّ غلبة السرور على الألم

هو معيار السعادة حتى لو يكن ذلك ما يرغب به الإنسان، في حين أنّ نظريات الرغبة تؤمن بأنّ تحقيق الرغبة يساهم في سعادة الفرد بغض النظر عن كمية السرور، في حين ركزت نظرية التكيف على أن الأفراد بشكل مختلف تجاه الأحداث الجديدة في الحياة، وذلك اعتماداً على نمط شخصياتهم وردود أفعالهم وأهدافهم بالحياة، ولكن نتيجة التكيف والتأقلم مع الأحداث وبمرور الوقت فإنهم يعودون إلى النقطة الأساسية التي كانوا بها قبل الأحداث، وأما نظرية فينهوفن فقد ركزت على الناحية المعرفية من السعادة حيث أكدت على أنّ الشعور بالسعادة يعتمد على البنى العقلية الموجودة لدى الفرد أكثر من حقائق الحياة، وتتشابه معها في ذلك النظرية المعرفية، في حين أشارت النظرية التكاملية إلى أن السعادة مفهوم شامل متعدد الأسباب وأن مصادر السعادة متنوعة، ومن الخطأ الاقتصار في تفسيرها على جانب واحد فقط وإهمال الجوانب الأخرى، وترى الباحثة أنّ نظرية السعادة الحقيقية لصاحبها سيلجمان قد تكون من أفضل نظريات السعادة وأكثرها شمولية كونها تتطوي على معظم المفاهيم التي تقوم عليها السعادة؛ فهي تتضمن الجانب الانفعالي من السعادة، ويتجسد ذلك في حديث سيلجمان عن الانفعالات الإيجابية تجاه الماضي والحاضر والمستقبل، وكذلك حديثه عن المتع الجسدية والمتع الأسمى، و تتضمن كذلك نظريته الجانب المعرفي من السعادة، ويتجسد ذلك في حديثه عن الرضا والقناعة، والتزامات الفرد المتنوعة في جوانب حياته المختلفة؛ لذلك سوف تتبني الباحثة نظرية السعادة الحقيقية في تفسيرها للسعادة في دراستها الحالية.

ثالثاً: النتائج الخاصة بالبحث:

يمكن تلخيص نتائج الدراسة فيما يلي:

- ١- توجد علاقة ارتباطية موجبة بين درجات طلاب الجامعة المشاركون في الدراسة على مقياس السعادة النفسية ومقياس مهارات التفاعل الاجتماعي.
- ٢- توجد علاقة ارتباطية موجبة بين درجات طلاب الجامعة المشاركون في الدراسة على مقياس السعادة النفسية ومقياس الصمود النفسي.
- ٣- توجد علاقة ارتباطية موجبة بين درجات طلاب الجامعة المشاركون في الدراسة على مقياس مهارات التفاعل الاجتماعي ومقياس الصمود النفسي .
- ٤- يمكن التنبؤ بالسعادة النفسية من مهارات التفاعل الاجتماعي والصمود النفسي.

في ضوء تلك النتائج توصلت الباحثة إلى وجود علاقة ارتباطية بين السعادة النفسية ومهارات التفاعل الاجتماعي فكلما كان الفرد لديه مهارات تفاعل اجتماعية جيدة للتفاعل مع الآخرين كلما كان سعيد نفسياً، وكلما افتقر إلى مهارات التفاعل الاجتماعي كلما قلت لديه السعادة النفسية، وكلما كان سعيد نفسياً كلما

ارتفعت لديه درجة الصمود النفسي الذي يساعده

على مجابهة المحن التي تواجهه، وكلما انخفضت لديه السعادة النفسية كلما انخفضت لديه درجة الصمود النفسي ووقع فريسة للمحن ولم يستطع مجابتهها بطريقة فعالة، كما توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين مهارات التفاعل الاجتماعي والصمود النفسي، فكلما تمتع الفرد بمهارات تفاعل اجتماعي مرتفعة كلما تمتع بدرجة مرتفعة من الصمود النفسي، وكلما كانت لديه مهارات التفاعل الاجتماعي والصمود النفسي مرتفعين كلما تنبأ ذلك بتمتع بدرجة مرتفعة من السعادة النفسية.

المراجع

أحمد أحمد عواد، إياد جريس الشوارب (٢٠١٢). المهارات الاجتماعية لدى الأطفال العاديين والمعوقين بصرياً في مرحلة ما قبل المدرسة بالمملكة الأردنية الهاشمية. *مجلة جامعة دمشق*، ٢٨ (١)، ١٨٨-٢٠٦.

أحمد العابد، أحمد مختار عمر، صالح جودة طعمة (١٩٨٩). *المعجم العربي الأساسي*. القاهرة: المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم.

أحمد أمين فوزي، طارق محمد بدر الدين (٢٠١٠). *سيكولوجية الفريق الرياضي*. ط٢. القاهرة: دار الفكر العربي.

أحمد ثابت فضل، علاء سعيد الدرس (٢٠١٧). تنمية الحكمة كمصدر لتحسين الصمود النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين عقلياً. *مجلة التربية الخاصة، كلية التربية، جامعة الزقازيق*، ٥ (٢١)، ٧٤.

أحمد حيمود (٢٠١٥). التفاعل الاجتماعي عند تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي وعلاقته بعملية التعلم الحركي خلال النشاط البدني الرياضي. *مجلة العلوم الانسانية، جامعة الإخوة منتوري قسنطينة، الجزائر*، ١٢ (٤٤)، ٥٨٠-٦١٠.

أحمد زكي بدوي (١٩٧٧). *معجم مصطلحات العلوم الاجتماعية*. بيروت: مكتبة لبنان.

أحمد محمد عبد الخالق، عبد الحكيم محمد بن بريك (٢٠١٧). السعادة وعلاقتها بالحياة الطيبة والتدين لدى عينة من طلاب الجامعات في اليمن. *مجلة الأندلس للعلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة الأندلس للعلوم والتقنية، اليمن*، ١٧ (١٦)، ٢٤٣-٢٦٣.

أحمد محمد عبد الخالق، محمد المير، عبد الله الإدريسي (٢٠١٩). معدلات السعادة وعلاقتها بالحياة الطيبة والتدين لدى عينة من طلبة الجامعة في المغرب. *المجلة العربية لعلم النفس*، ٤ (١)، ١٣-٣١.

أحمد مسلم أبو نويب (٢٠١٠). السعادة وعلاقتها بالذكاء المعرفي والانفعالي لدى طلبة جامعة اليرموك. رسالة دكتوراه. كلية التربية. جامعة اليرموك. الأردن.

السيد أبو هاشم (٢٠١٠). النموذج البنائي للعلاقة بين السعادة والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية*، ٢٦٨، ٨١-٣٥٠.

أمل عبد الرازق المنصوري، هناء صادق البدران (٢٠١٠). مستوى التفاعل الاجتماعي وعلاقته بالمساندة الاجتماعية لدى طلبة قسم الإرشاد النفسي. *مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية*، كلية التربية، جامعة البصرة، ٣٥ (٢)، ١٠٠-١٣٢.

إهداء عادل المطارنة (٢٠١٥). السعادة وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية وتقدير الذات لدى طلبة جامعة مؤتة. *رسالة ماجستير*، عمادة الدراسات العليا، جامعة مؤتة، الأردن.

باسل محمد عاشور (٢٠١٧). الصمود النفسي وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى مرضي العناية الفائقة في المستشفيات الحكومية في قطاع غزة. *رسالة ماجستير*، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.
تحية عبد العال، مصطفى مظلوم (٢٠١٣). "الاستمتاع بالحياة في علاقته ببعض متغيرات الشخصية الإيجابية: دراسة في علم النفس الإيجابي". *مجلة كلية التربية*، ٩٣ (٢)، ٧٨-١٦٥.

جوهرة صالح المرشود (٢٠١١). السعادة وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى طالبات الجامعة. *مجلة العلوم العربية والإنسانية*. جامعة القصيم، السعودية، ٤ (٢)، ٧٩٧-٨٧٨.

حازم علوان منصور (٢٠٠٩). *قوة التحمل النفسي*. سلسلة محاضرات علم النفس الرياضي، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.

حامد عبد السلام زهران (١٩٧٧). *علم النفس الاجتماعي*. القاهرة: عالم الكتب.
حواء إبراهيم إبليس (٢٠١٦). الصمود النفسي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى المراهقين. *مجلة البحث العلمي في التربية*، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس، ١ (١٧)، ٤٨٩-٥٠٤.

رجاء محمود أبو علام، محمود سعيد على ، أماني سيد إبراهيم (٢٠١٥). فاعلية برنامج قائم على الألعاب الحسية في تحسين التفاعل الاجتماعي لدى الأطفال التوحدين. *مجلة العلوم التربوية*، جامعة القاهرة، ٢، ٦٢٥-٦٥٠.

رولا رضا الشريقي (٢٠٢٠). الكفاءة الذاتية الأكاديمية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة الإرشاد "دراسة ميدانية في كلية التربية بجامعة تشرين". *مجلة جامعة تشرين للآداب والعلوم الإنسانية*، ٤٢ (١)، ٣٠٠-٣٢٢.

زهرة شريف (٢٠١٨). الصدود النفسي وعلاقته بالتوجه نحو الحياة لدى الطلبة المقبلين على التخرج "دراسة ميدانية على طلبة علم النفس العيادي (الثالثة ليسانس والثانية ماستر) بجامعة المسيلة". رسالة ماجستير ، جامعة محمد بوضياف بالمسيلة، الجزائر.

زينب محمد أمين محمد، ونبيل السيد محمد. (٢٠٠٩). فاعلية المدونات على تنمية مهارات التفاعل الاجتماعي والاتجاه نحوها لدى طلاب الدراسات العليا ذوي المستويات المختلفة للطاقة النفسية. أعمال المؤتمر العلمي للجمعية العربية لتكنولوجيا التربية- التدريب الإلكتروني وتنمية الموارد البشرية: الجمعية العربية لتكنولوجيا التربية ، كلية التربية بالإسماعيلية، الإسماعيلية: كلية التربية بالإسماعيلية ، جامعة قناة السويس و الجمعية العربية لتكنولوجيا التربية، ٣٢٨ - ٣٩١.

عبد الودود خربوش (٢٠١٠). دور التفاعل الاجتماعي في إكساب المعارف لدى الأطفال " حل المسائل الرياضية نموذجاً". الرياض: دار القلم.

عبدالله جاد محمود (٢٠١٠). بعض المتغيرات المعرفية والشخصية المساهمة في السعادة، دراسات تربوية ونفسية، مجلة كلية التربية بجامعة المزقازيق ، ٦٦ (٢)، ١٩٥-٢٧١ .
عثمان عمر بن عامر (٢٠٠٢). مفاهيم أساسية في علم الاجتماع والعمل الاجتماعي. منشورات جامعة قاريونس، بنغازي، ١٤٤ - ١٤٥.

على هنودة. (٢٠١٣). التفاعل الاجتماعي المدرسي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى بعض تلاميذ التعليم الثانوي. رسالة ماجستير ، جامعة محمد خيضر، بسكرة، الجزائر.

علي محمد الماطري، و جهاد محمد الهرش (٢٠١٩). روح الفكاهاة وعلاقتها بالتفاعل الاجتماعي لدى الطلاب الموهوبين. مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط ، ٣٥ (١٢)، ٧٢٣-٦٩٤.

فتون محمد خرنوب (٢٠١٠). الذكاء الثقافي وعلاقته بالعوامل الخمسة الكبرى في الشخصية، جامعة القاهرة : المؤتمر الإقليمي الثاني لعلم النفس، ١١/٢٩-١٢/١ ، رابطة الإخصائيين النفسيين المصرية.

مارتن إي. بي. سليجمان (٢٠٠٦). السعادة الحقيقية "استخدم علم النفس الإيجابي الحديث لتحقيق أقصى ما يمكنك من الإشباع الدائم. المملكة العربية السعودية: مكتبة جريب.

مايكل أرجايل (١٩٩٣). سيكولوجية السعادة(ترجمة: شوقي يوسف). الكويت: علم المعرفة للنشر والطباعة.

محمد المعلم، ابراهيم المعلم(١٩٩٤). موسوعة الشروق. القاهرة: دار الشروق.

محمد النوبي (٢٠١٠). مقياس التفاعل الاجتماعي، الأردن: دار صفاء للنشر والتوزيع.

محمد رزق البحيري (٢٠١٠). تباين الصمود النفسي بتباين بعض المتغيرات لدى عينة من الأيتام بطيء التعلم، *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٢١(٧٠)، ٤٨٠-٥٣٥.

نورى عمر خليفة محمد. (٢٠١٨). المهارات الاجتماعية والانفعالية وعلاقتها بالضغط النفسي "دراسة تحليلية ميدانية على طلاب المرحلة الثانوية بصبراته بليبيا. رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة أم درمان الاسلامية، السودان.

ورد محمد عبد السميع(٢٠١٤). الصمود النفسي لدى الطالبة الجامعية وعلاقته بالرضا عن الحياة والتحصيل الدراسي. *مجلة البحث العلمي في التربية، كلية البنات للأداب والعلوم والتربية. جامعة عين شمس*، ٢(١٥)، ٢٧-٥٧.

- Abadsa, A. & Thabet, A. M. (2013). Resilience and psychological problem among Palestinians victims of community violence, *The Arab Journal of Psychiatry*, 24(2), 109-116.
- Akbari, B. (2017). Effectiveness of training psychological resilience on aggression and happiness among students. *Journal of Holistic Nursing And Midwifery*, 27(1), 1-7.
- Alavi,S. (2009). Studding The relationship between feeling of happiness and the behavior of university students in kerman, *Islamic Education*, 4(9), 95-123.
- American Psychological Association(2002). *The road to Resilience*. (APA),Washington: Discovery health chanel.
- Brief , A., Butcher , A. , George , J . & Link , K . (1993) . "Integrating bottom - up and top - down theories of subjective Well- Being : The Case of Health", *Journal of Personality and Social Psychology*, 64 , 646 – 653.
- Brooks, R & Goldstein, S(2004). *The Power of resilience: A achieving balance, Confidence and personal strength in your life*. New York: Mc Graw-Hill.
- Brown, T. R. (2015). Experiences of resilience and adversity in rowing: a grounded theory . *Master of Science in Kinesiology*, Faculty of the Graduate School, University of Texas at Austin.
- Diener, E., Lucas, R. E. & Scollon, C. N. (2009). *Beyond the hedonic treadmill: Revising the adaptation theory of well-being*. In *The science of well-being* (pp. 103-118).

- Dyer, J. G. & McGuinness, T. M. (1996). Resilience: Analysis of the concept. *Archives of psychiatric nursing*, 10(5), 276-282.
- Emmons, R. A. (1986). Personal strivings: An approach to personality and subjective well-being. *Journal of Personality and Social psychology*, 51(5), 1058- 1068.
- Fergus, S. & Zimmerman, M. A. (2005). Adolescent resilience: A framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annu. Rev. Public Health*, 26, 399-419.
- Fletcher, D. & Sarkar, M. (2013). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European psychologist*, 18(1), 12-23.
- Friborg, O., Barlaug, D., Martinussen, M., Rosenvinge, J. H. & Hjemdal, O. (2005). Resilience in relation to personality and intelligence. *International journal of methods in psychiatric research*, 14(1), 29-42.
- Garofalo, G. J. (2008). The effects of social comparisons on happiness in a motivational context. *degree of Master of Arts*. Kent State University in partial fulfillment of the requirements.
- Gayleg, K. (2004). The Characteristics and Levels of Happiness in the Context of the Bhutanese Society. *Gross Notional Happiness and Development-proceedings of The Frist international conference on operationalization of Gross National Happiness*.