

الفصل الأول مدخل إلى الدراسة

أولاً:- مقدمة الدراسة.

ثانياً:- أهداف الدراسة.

ثالثاً:- مشكلة الدراسة.

رابعاً:- أهمية الدراسة.

خامساً:- مفاهيم الدراسة.

سادساً:- حدود الدراسة.

الفصل الأول مدخل إلى الدراسة

أولاً: مقدمة الدراسة

يظهر من تاريخ علم النفس أنه مجال يهتم بشكل رئيسي بدراسة الجوانب المرضية غير السوية كالأعراض والاضطرابات والأمراض والانحرافات، وهو ما يمكن أن نسميه علم النفس السلبي Negative Psychology .

وذلك على حساب الجوانب الإيجابية في الشخصية كالتفاؤل والأمل والسعادة والرضا والسرور، فضلاً عن الجوانب الإنسانية الراقية مثل معنى الحياة، ونوعية الحياة، وجودة الحياة، بالإضافة إلى الجوانب الإيجابية في علاقة الإنسان بأخيه الإنسان وبالبيئة التي يعيش فيها مثل: التكيف والتوافق وحل الصراعات والدعم الاجتماعي ... وغير ذلك كثير.

وعلى أثر ذلك فقد ظهرت الحاجة لتصحيح هذا الموقف المنحاز في الكتابات النفسية منذ بدايات القرن الماضي في أعمال عالم النفس والفيلسوف الأمريكي ويليام جيمس، ففي كتابه الذي صدر عام 1902 بعنوان "تنوع التجربة الدينية" قال جيمس إن السعادة هي الشغل الشاغل الأساسي للإنسان.

ثم طور العديد من علماء النفس الإنساني مثل إبراهيم ماسلو، وكارل روجرز وإيريك فروم، نظريات وممارسات ناجحة حول السعادة الإنسانية، بالرغم من وجود نقص في الحقائق الميدانية والأدلة العلمية التي تستند على التجربة في عمل هؤلاء العلماء.

ولكن الدراسات الرائدة التي قام بها مارتين سليجمان، وإدوين سليجمان، وميهالي سيكزنتميهالي، وكريستوفر بينزسون وآخرون، وعدت بإرساء قواعد علمية راسخة لدراسة السعادة الإنسانية، وذلك بإضافة بعض الإيجابيات على علم النفس الذي تسوده النظرة السلبية.

لذلك فقد قدم سليجمان Seligman في ثمانينات القرن الماضي مصطلح علم النفس الإيجابي Positive Psychology ، وتعتبر السعادة موضوعاً أساسياً من موضوعات هذا العلم - وتتركز جهوده في إثراء القوى الإنسانية القابلة للتعديل كمدخل لتحقيق السعادة الحقيقية.

ومن اهتمامات علم النفس الإيجابي ما يلي:

- السعي حتى يصبح الإنسان أكثر سعادة ويرفض بشدة بعض مبادئ علم النفس القديم وخصوصاً التي تتعلق بالغرائز المدمرة، فلا توجد شواهد تفيد بأن الإنسان أناني وعدواني، فالنمو يقدم لنا السمات الجيدة وغير الجيدة، ومن الأهمية أن نقوم ببناء سماتنا الإيجابية، كما نقوم أيضاً بخفض أعراض المرض النفسي.

(حسن عبد الفتاح الفنجري، 2006، 25)

- دراسة الانفعالات الإيجابية، وتنقسم الانفعالات الإيجابية إلى ثلاثة أنواع: تلك المتوجهة نحو الماضي فتشمل (الرضا - القناعة - الفخر - الإخلاص - الصفاء)، والأخرى المتوجهة نحو المستقبل فتشمل (التفاؤل - الأمل - الإيمان - الثقة)، والثالثة تهتم بالحاضر فتشمل (البهجة - النشوة - السكينة - الحيوية - الحماس الزائد - اللذة - الانفعال الأكثر أهمية وهو التدفق).

- دراسة السمات الإيجابية وأهمها جوانب القوة والفضيلة فتشمل (الحكمة والمعرفة - الشجاعة - الحب والإنسانية - العدالة - الاعتدال - الروحانية) وكذلك القدرة الرياضية.

- دراسة المؤسسات الإيجابية مثل الديمقراطية، والأسر القوية، والبحث الحر، وكلها مؤسسات تدعم الفضيلة التي بدورها تدعم الانفعالات الإيجابية وتساندها.

(مارتن سليجمان، ترجمة صفاء الأعسر وآخرون، 2005، 10)

- فهم ما إذا كانت الخبرات السلبية والإيجابية تعتمد كل منها على الأخرى، وتعمل كل منها من خلال الأخرى أو مع الأخرى، وكيف يحدث هذا التفاعل، لذلك فإن علم النفس الإيجابي يدعو لدراسة علمية لكل ما هو إيجابي، وهذه الدعوة يجب ألا يساء فهمها باعتبارها دعوة لتجاهل الجوانب السلبية من الخبرات الإنسانية وإنما كيف تترابط وتتداخل الخبرات الإيجابية والسلبية.

(ليزاج. أسينوول، أورسولام. ستودينجر، ترجمة صفاء الأعسر وآخرون، 2006، 23)

أما الوضع على المستوى العربي فإنه يحاكي ما حدث في علم النفس على المستوى العالمي، وهو التركيز على ما يمكن أن نسميه "علم النفس السلبي" على حساب "علم النفس الإيجابي"، ثم تزايد الاهتمام بموضوعات علم النفس الإيجابي في الآونة الأخيرة.

(أحمد عبد الخالق، 2003، 582)

ونتيجة لقلّة الدراسات النفسية العربية في المجالات الإيجابية وإذا أخذنا موضوع "السعادة" بوصفه موضوعاً أساسياً من موضوعات علم النفس الإيجابي - فسوف نتحقق من هذه الندرة في البحوث المنشورة في هذا المجال. لذلك فقد رأت الباحثة أهمية دراسة "السعادة" وذلك لدى عينة من الشباب الجامعي واختارت من بين الشباب الجامعي عينة من طالبات الجامعة من الفرقة الأولى والرابعة، وذلك من أجل التعرف على مفهوم السعادة لديهن، وذلك من منطلق أن السعادة هدف كل إنسان على وجه الأرض، ولكن يختلف الشعور بها والتعبير عنها من فرد لآخر، بل من مرحلة عمرية إلى أخرى، ومن ثقافة إلى أخرى، بالإضافة إلى ذلك معرفة مدى الاختلاف في مستويات السعادة باختلاف الفرقة الدراسية، ومحل الإقامة (ريف - حضر)، والمستوى الاجتماعي (الاقتصادي - الثقافي).

وبما أننا نعيش في هذه الحياة بين أفراح وجراح، زهور وأشواك، كل إنسان فيها معرض لبلية نازلة، أو لنعمة زائلة، أو لجائحة في نفسه، أو في أهله، أو في ماله، أو فيمن يحب من أهله وعشيرته. ومن المستحيل أن يخلو المرء في هذه الحياة من كوارث تصيبه، وشدائد تحل بساحته، فكم يخفق له عمل أو يخيب له أمل، أو يموت له حبيب، أو يمرض له بدن، أو يفقد من مال أو ... أو إلى آخر ما يفيض به نهر الحياة، وربما كان أشد الناس تعباً هم الذين نعدمهم سعداء، وربما كان أشد الناس سعاده هم الذين نعدمهم معذيين أو مضطهدين.

كما قال الشاعر:

جبلت على كدر وأنت تريدها صفواً من الآلام والأكدار
ومكلف الأيام ضد طباعها متطلب في الماء جذوة نار

وهذا ما قرره القرآن الكريم قال تعالى: "أنا خلقنا الإنسان من نطفة أمشاج نبتليه"

(سورة الإنسان، آية 2)

قال تعالى: "ولقد خلقنا الإنسان في كبد"

(سورة البلد، آية 4)

هذا بالإضافة لما يدعو إليه علم النفس الإيجابي من الدراسة العلمية للخبرات الإيجابية والسلبية، والترابط والتداخل بينهما بحيث يحقق أفضل توازن بين المكونين (الإيجابي والسلبي).

لذلك فقد رأت الباحثة أهمية دراسة معوقات السعادة لدى نفس العينة السابقة، حتى لا يكون هناك تغليب لجانب على آخر.

ومن الجدير بالذكر ما يؤكده علماء النفس من أن الإنسان يستطيع أن يصنع سعادته بيده، وأن يجد بدائل للسعادة ووسائل للتعويض عما يسبب الشقاء.. ويثبت الواقع أن السعادة لا تجري خلف أحد، بل يجدها فقط من يبحث عنها بجدية، ولكن بشرط أن يبحث عنها في الاتجاه الصحيح، وحتى لا يكون ممن يكتفون بالأحلام ولا يبذلون أى مجهود لتحقيقها.

(نجلاء محفوظ، 1997، 20)

وتعتبر السعادة قمة مطالب الحياة الإنسانية، فهي الغاية المنشودة والتي يسعى الإنسان إلى الوصول إليها.

ولا يخفى علينا ما يمر به عصرنا هذا من تغيرات سياسية واقتصادية واجتماعية وثقافية، أسرع من إيقاع الحياة وزادت من معدلات انتشار القلق والضغط النفسية مما جعل بحث الإنسان عن السعادة أمراً يبدو أكثر مشقة والوصول إليها أكثر عسراً.

ثانياً: أهداف الدراسة:

تحدد أهداف الدراسة الحالية فيما يلي:

- 1- إلقاء الضوء على السعادة من وجهات نظر متباينة، والعوامل التي ترتبط بالشعور بالسعادة، والعوامل التي تعوق الشعور بها.
- 2- وضع مقياس للسعادة يصلح للتطبيق على طالبات المرحلة الجامعية.
- 3- وضع مقياس لمعوقات السعادة يصلح للتطبيق على طالبات المرحلة الجامعية.
- 4- الكشف عن الفروق في مستويات السعادة ومعوقاتها بين طالبات الفرق الأولى والرابعة من المرحلة الجامعية.
- 5- التعرف على مدى اختلاف مستويات السعادة ومعوقاتها لدى طالبات المرحلة الجامعية باختلاف المستوى الاجتماعي (الاقتصادي - الثقافي)، وباختلاف البيئة (ريف - حضر).

ثالثاً: مشكلة الدراسة:

تدور مشكلة الدراسة الحالية حول الإجابة عن التساؤلات الآتية:

- 1- هل توجد فروق جوهرية في مستويات السعادة بين طالبات الفرق الأولى والرابعة من المرحلة الجامعية؟
- 2- هل تختلف مستويات السعادة لدى طالبات المرحلة الجامعية باختلاف البيئة (ريف - حضر)؟
- 3- هل تختلف مستويات السعادة لدى طالبات المرحلة الجامعية باختلاف المستوى الاجتماعي الاقتصادي - الثقافي (مرتفع - متوسط - منخفض)؟
- 4- هل توجد فروق جوهرية في معوقات السعادة بين طالبات الفرق الأولى والرابعة من المرحلة الجامعية؟
- 5- هل تختلف معوقات السعادة لدى طالبات المرحلة الجامعية باختلاف البيئة (ريف - حضر)؟

6- هل تختلف معوقات السعادة لدى طالبات المرحلة الجامعية باختلاف المستوى الاجتماعي الاقتصادي - الثقافي (مرتفع - متوسط - منخفض)؟

رابعاً: أهمية الدراسة:

أ- الأهمية النظرية:

تتمثل الأهمية النظرية لهذه الدراسة في النقاط التالية:

- 1- أنها تلقي الضوء على موضوع السعادة وهو موضوع هام جداً وحيوي لأنه يمثل في حد ذاته جانب إيجابي وثيق الصلة بالصحة النفسية خاصة ونحن في وقتنا الراهن في أمس الحاجة إلى محاولة تنمية وتدعيم النواحي الإيجابية في الشخصية.
- 2- التعرف على مفهوم السعادة لدى طالبات المرحلة الجامعية، وكذلك معوقات أي أنها اهتمت بالجانب الإيجابي والسلبي دون تغليب جانب على الآخر.
- 3- تضيف الدراسة الراهنة أداة جديدة لقياس السعادة، وأخرى لقياس معوقات السعادة، تم بناؤها وتقنياتها على عينات عربية مما يتيح الفرصة لإجراء المزيد من البحوث المستقبلية عن السعادة ومعوقاتها، وكذلك الوقوف على علاقة السعادة ومعوقاتها بمتغيرات أخرى غير الموجودة في الدراسة الحالية.
- 4- قلة الدراسات التي تناولت موضوع السعادة بوصفه موضوعاً أساسياً من موضوعات علم النفس الإيجابي، حيث كان التركيز على ما يمكن أن تسميه "علم النفس السلبي".

ب- الأهمية التطبيقية:

- 1- تكمن أهمية الدراسة في أنها تطبيق لمبادئ علم النفس الإيجابي الذي يسعى لدراسة الجوانب الإيجابية في الشخصية نتيجة للمبالغة في دراسة الجوانب السلبية على حساب الجوانب الإيجابية.
- 2- توجيه الانتباه لمفهوم السعادة ومعوقاتها في تلك المرحلة العمرية مما يمكن الاستفادة منه عند وضع البرامج الإرشادية لزيادة السعادة في تلك المرحلة العمرية.

خامساً: مفاهيم الدراسة:

1- السعادة Happiness :

لقد تعددت رؤى الباحثين في تعريفاتهم للسعادة فقد تناولها البعض من خلال وصف للحالة الانفعالية التي يخبرها الفرد عندما يكون سعيد، ومنهم من نظر إليها على أنها سمة من سمات شخصية الفرد، أو على أنها حكم الشخص إيجابياً على نوعية حياته بوجه عام... وغيرها.

وفيما يلي عرض لبعض من تعريفات الباحثين:

فتعرف السعادة على أنها: "مزيج من المشاعر الانفعالية الإيجابية السارة التي تتضمن النظرة المتفائلة دائماً للحياة، والتمتع بالصحة النفسية والجسمية والإحساس بالنشاط والحيوية والتفاعل الاجتماعي السليم، والإنجاز والنجاح، إلى جانب الشعور بالرضا الذاتي والأمان والاستقرار وتحقيق الذات".

(جمال شفيق أحمد، 1994، 121)

كما تعرف السعادة على أنها "سمة من سمات شخصية الفرد يتميز أصحابها معظم الوقت بالنشاط (خارجي أو داخلي) والحيوية والراحة، ولديهم القدرة على الاستمتاع فيتمتعون بالوقت بطريقتهم الخاصة، ولديهم مشاعر الحب والصدقة، ونظرهم للحياة إيجابية، ومعظم تعاملاتهم وعلاقاتهم ناجحة".

(سهير محمد سالم، 2001، 49)

ويرى فينهوفن السعادة على أنها: "الدرجة التي يحكم فيها الشخص إيجابياً على نوعية حياته الحاضرة بوجه عام، وبكلمات أخرى فإن السعادة تشير إلى حب الشخص الحياة التي يعيشها، واستمتاعه بها، وتقديره الذاتي لها ككل".

(Veenhoven, R., 2001, 14)

ويقصد بالسعادة أيضاً: "خبرة انفعالية سارة أو إيجابية تتضمن الشعور بالبهجة والتفاؤل والسرور والفرح وحب الحياة والناس والإحساس بالقدرة على التأثير في الأحداث وما إلى ذلك".

(داليا محمد عزت، 2004، 436)

وفي ضوء ما سبق يمكن النظر إلى السعادة من جانبين هما:

- السعادة كسمة Trait (التأثير الانفعالي الطويل)، والأفراد ذوى الدرجات المرتفعة على سمة السعادة يتميزون بالشعور بالاطمئنان والنشاط (خارجي أو داخلي) والحيوية، ونظرتهم للحياة إيجابية، كما أن تعاملاتهم وعلاقاتهم في معظمها ناجحة ولديهم القدرة على الاستمتاع بالوقت بطريقتهم الخاصة.

- السعادة كحالة State (كالقلق والغضب والعدوان) فتعبر عن الحالة الانفعالية الإيجابية التي يشعر بها الفرد ويعبر عنها بطريقته الخاصة في موقف معين.

(Stones, M., etal, 1996)

وبعد هذا العرض لبعض من تعريفات الباحثين للسعادة، فإن التعريف الإجرائي للسعادة وفقاً للدراسة الحالية هو:

"خبرة انفعالية سارة تتضمن الشعور بالبهجة والفرح والسرور والتي ترتبط بالجوانب الذاتية، الدينية، والاجتماعية، الاقتصادية، الصحية، الإعلامية والثقافية، التعليمية، وذلك لدى طالبات المرحلة الجامعية".

2- معوقات السعادة:

نتعرض جميعاً لأوقات تبدو فيها الحياة صعبة وشاقة علينا، فعندما نشعر بابتعاد الآخرين عنا، وعندما نشعر بالعجز عن تسديد ديوننا، أو فقد لعملنا، أو شخصاً عزيزاً علينا، فإننا نفكر كيف سنجتاز الأيام القادمة، وفي أحيان كثيرة ننجح في ذلك.

فمن الممكن أن تتغير نظرتنا للأمور ونراها بصورة موحشة أكثر من حقيقتها ونتطلع إلى مستقبل يبدو وكأنه مخوف بالصعاب، ونتساءل كيف يمكن لأي إنسان على وجه الأرض أن يتأقلم مع مثل هذه الصعاب التي نواجهها. ومن سوء التفكير أن يحمل المرء معه زاد حياته كاملاً وهو لا يطبق سوى أن يحمل زاد يوم واحد.

التعريف الإجرائي لمعوقات السعادة هو: "مجموعة من الأحداث الداخلية والخارجية والتي تعوق الشعور بالسعادة والتي تتعلق بالنواحي الذاتية والدينية والصحية والاقتصادية والاجتماعية والإعلامية والثقافية والتعليمية وذلك لدى طالبات المرحلة الجامعية".

سادساً: حدود الدراسة:

أ- من حيث منهج الدراسة:

تتبع الدراسة الحالية المنهج الوصفي المقارن القائم على مقارنة طالبات الفرق الأولى من المرحلة الجامعية بطالبات الفرق الرابعة من المرحلة الجامعية في مستوى السعادة وأيضاً معوقاتهما، ومقارنة الطالبات بعضهم ببعض في متغير السعادة ومعوقاتهما تبعاً لبعض المتغيرات الاجتماعية وهي (المستوى الاجتماعي الاقتصادي - المستوى الاجتماعي الثقافي - محل الإقامة الدائم (ريف - حضر)).

ب- من حيث عينة الدراسة:

تضمنت عينة الدراسة الحالية (287) طالبة من طالبات المرحلة الجامعية من الفرق الأولى والرابعة من الأقسام الأدبية بالكلية، وقد شملت العينة مستويات اجتماعية اقتصادية متنوعة ما بين (منخفضة - متوسطة - مرتفعة) كما شملت مستويات اجتماعية ثقافية متنوعة ما بين (منخفضة - متوسطة - مرتفعة)، بالإضافة لذلك هناك تباين في محل الإقامة الدائم ما بين (ريف - حضر)، وقد تراوحت أعمارهم ما بين (16 - 22) عاماً.

وسوف يأتي وصف مفصل لملامح عينة الدراسة فيما بعد.

ج- من حيث أدوات الدراسة:

استخدمت الباحثة في الدراسة الحالية الأدوات التالية:

1- مقياس السعادة إعداد الباحثة.

2- مقياس معوقات السعادة إعداد الباحثة.

3- استمارة المستوى الاجتماعي (الاقتصادي - الثقافي) إعداد/سامية القطان، 1982، تعديل الباحثة

د- الأساليب الإحصائية:

استعانت الباحثة في معالجة البيانات الإحصائية التي تم الحصول عليها في الدراسة

الراهنة باستخدام الأساليب الإحصائية التالية:

1- المتوسط.

2- الانحراف المعياري.

3- معامل الالتواء.

4- اختبار (ت).

5- تحليل التباين.

الفصل الثاني الإطار النظري للدراسة

أولاً: المقدمة

ثانياً: تعريف السعادة

ثالثاً: المفاهيم المرتبطة بمفهوم السعادة

رابعاً: رؤى متعددة للسعادة عبر العصور

- 1- السعادة في الفلسفة اليونانية.
- 2- السعادة في الفكر المسيحي.
- 3- السعادة في الحضارة الإسلامية.
- 4- السعادة عند علماء النفس.

خامساً: بعض النظريات التي تناولت السعادة.

- 1- نظرية من القمة إلى القاع.
- 2- نظرية من القاع إلى القمة.
- 3- نظرية التوافق.

سادساً: العوامل التي ترتبط بالشعور بالسعادة.

- 1- السعادة وبعض سمات الشخصية.
- 2- السعادة وبعض المتغيرات الأخرى.

سابعاً: معوقات السعادة .

ثامناً: السعادة اختيار إرادي ... كيف؟

الفصل الثاني
الإطار النظري للدراسة

أولاً: المقدمة:

تنامى حديثاً الاهتمام بفرع من علم النفس يطلق عليه "علم النفس الإيجابي" وهو فرع يهتم بموضوعات مثل السعادة، وتنمية التفكير والخيال والابتكار، وتنمية القدرات والمهارات، وتنمية الذكاء الوجداني، كما يهتم بتحسين نوعية الحياة والوقاية من الأمراض التي قد تنشأ حين تكون الحياة بلا قيمة أو معنى. ويهتم كذلك بدراسة الأمل، والحكمة والإبداع، والقدرة على التوجه المستقبلي، والشجاعة والروحانية، بما يمكن أن يتنبأ للقرن الحادي والعشرين بأن يرى علماً ومهنة تسمح للأفراد والمجتمعات بالازدهار.

(داليا محمد عزت، 2004، 427)

والسعادة من المفاهيم الخيرة لأي باحث كمفهوم أولاً، وكمفهوم يمكن قياسه وتقريره ثانياً، لذلك ظل الحديث عنها بشكل فلسفي إلى أن ظهرت لها بعض التعريفات في علم النفس.

ثانياً: تعريف السعادة: Happiness

مفهوم السعادة من أصعب المفاهيم التي يمكن أن تحدد بدقة لأنها من المفاهيم متعددة المجالات ولها معدل واسع الانتشار في نماذج الحياة وكل جانب لها قد يسبب السعادة، فأحياناً نجد شخصاً يجد سعادته في جمع المال، وآخر في التقرب إلى الله بينما نجد شخصاً آخر يشعر بالسعادة إذا بعد عن مناطق الضوضاء وآخر يرى سعادته في الإنجاز، وآخر يجدها في القناعة والرضا وآخر يجدها في مساعدة الآخرين والزهد والانسحاب من العالم المحيط به إذن لا يوجد مفهوم يغطي كل مجالات الحياة ولا يمكن وضعه في قالب خاص. لذا تعددت تعريفات السعادة تبعاً لتعدد وجهات نظر الباحثين وفيما يلي نعرض بعض هذه التعريفات:

يعرفها أهل اللغة بأنها: "ضد الشقاوة، وفلان سعيد أى ليس بشقي".

(ناصر العمر، 1991، 6)

ويعرفها جابر عبد الحميد جابر، وعلاء الدين كفاقي بأنها: "حالة من المرح والهناء والإشباع تنشأ أساساً من إشباع الدوافع، ولكنها تسمو إلى مستوى الرضا النفسي، وهي بذلك وجدان يصاحب تحقيق الذات ككل".

(جابر عبد الحميد جابر، وعلاء الدين كفاقي، 1991، 1485)

ويعرفها عبد العزيز القوصي بأنها: "مجموع الشعور الذي تحسه .. من مجموع تحقيقك لحاجاتك الأساسية".

(سيد صديق عبد الفتاح، 1992، 186)

وورد في المعجم الفلسفي بأنها: "حالة تنشأ من إشباع الرغبات الإنسانية كماً وكيفاً، وقد تستمر إلى مستوى الرضا الروحي ونعيم التأمل والنظر، وبذا تختلط بالغبطة وإن كانت هذه أدوم وأسمى".

(المعجم الفلسفي نقلاً عن ماييسة النبال وماجدة خميس، 1995، 22)

وتعرفها ماييسة النبال وماجدة خميس بأنها: "شعور وانفعال متكامل يتحقق نتيجة لإشباع الدوافع الأساسية في حياة الطفل، وقد تمتد آثارها إلى مراحل العمر التالية، وقد تكون الإحباطات النفسية اليومية في هذا العصر مسئولة عن إعاقه الحصول على الشعور بالسعادة والرضا، فهي شعور وانفعال متكامل بتحقيق نتيجة لإشباع في الطفولة وإشباع في الحاضر".

(ماييسة النبال وماجدة خميس، 1995، 24)

التعريف الإحصائي للسعادة والذي يركز على الإشباع حيث يعرف السعادة على أنها "نسبة إشباع وإكفاء مجموع الحاجات والرغبات في الصعيد الفردي والجماعي .. وهي على ذلك تختلف باختلاف هذه الحاجات وهذه الرغبات، وباختلاف شدة ونوع الطلب واختلاف الأفراد والجماعات واختلاف الزمن".

(كمال اللبواني، 2000، 145)

وتعرفها داليا محمد عزت على أنها: "خبرة انفعالية سارة أو إيجابية تتضمن الشعور بالبهجة والتفاؤل والسرور والفرح وحب الحياة والناس والإحساس بالقدرة على التأثير في الأحداث وما إلى ذلك".

(داليا محمد عزت، 2004، 436)

ونلاحظ من خلال التعريفات السابقة أنها تناولت مفهوم السعادة من خلال وصف للحالة الانفعالية التي يجربها الفرد عندما يكون سعيد، فهي حالة رضا نفسي وأحياناً رضا روحي، وهي أيضاً حالة من المرح والهناء والإشباع، والعلة وراء ذلك تتمثل في الإشباع.

كما يقترب مفهوم السعادة لدى البعض من مفهوم الصحة النفسية أو التوافق النفسي ويبدو ذلك واضحاً في دراسة كل من :

مشيرة اليوسفى والتي تعرف السعادة على أنها: "شعور ناتج من عملية توازن بين العمليات العقلية "ألبورت" وإشباع الحاجات الأولية "فرويد" متوج بطاعة الله "الفارابي" لتحقيق الطموح والإنجاز وهي فن إسعاد الذات بالنجاح والعمل على إسعاد الآخرين، وإذا ما تحقق هذا كله سوف يكون الشخص بصحة نفسية جيدة ويشعر بالسعادة".

(مشيرة اليوسفى، 1989، 146)

جمال شفيق أحمد حيث يعرفها على أنها: "مزيج من المشاعر الانفعالية الإيجابية السارة التي تتضمن النظرة المتفائلة دائماً للحياة، والتمتع بالصحة النفسية والجسمية والإحساس بالنشاط والحيوية والتفاعل الاجتماعي السليم، والإنجاز والنجاح، إلى جانب الشعور بالرضا الذاتي والأمان والاستقرار وتحقيق الذات".

(جمال شفيق أحمد، 1994، 121)

فريح العنزى حيث عرفها على أنها: "حالة من التوازن الداخلي يسودها عدد من المشاعر الإيجابية كالرضا والابتهاج والسرور، والتي ترتبط بالجوانب الأساسية للحياة مثل الأسرة والعمل والعلاقات الاجتماعية".

(فريح عويد العنزى، 2001، 354)

واستقر الرأي عند البعض على أن السعادة سمة من سمات شخصية الفرد لها علامات واضحة على سلوكه كنشاطه الخارجي أو الداخلي الدائم ويبدو ذلك واضحاً في دراسة (سهير محمد سالم) حيث تعرف السعادة على أنها: "سمة من سمات شخصية الفرد يتميز أصحابها معظم الوقت بالنشاط (خارجي أو داخلي) والحيوية والراحة، ولديهم القدرة على الاستمتاع يتمتعون بالوقت بطريقتهم الخاصة ولديهم مشاعر الحب والصدقة ونظرتهم للحياة إيجابية ومعظم تعاملاتهم وعلاقاتهم ناجحة".

(سهير محمد سالم، 2001، 49)

وهناك أيضاً من تناولها من الناحية المعرفية ويبدو ذلك واضحاً فيما يلي:

حيث عرفها أرجايل على أنها: "انعكاس لدرجة الرضا عن الحياة بصفة عامة، أو بوصفها انعكاساً لمعدلات تكرار الانفعالات السارة، وشدة هذه الانفعالات".

(أرجايل، 1993، 25)

وتعرفها كريمان بدير على أنها: "تقدير عقلي لنوعية الحياة التي يعيشها الفرد ككل".

(كريمان بدير، 1995، 8)

وهناك من يرى السعادة على أنها: "فن ترتيب حياتنا ترتيباً يضمن لنا أكبر قدر ممكن من المتعة والنجاح، ويجنبنا أكبر قدر ممكن من الألم والمتاعب والفشل... غير أن كلمة "الترتيب" توحي بعمل إرادي، في حين نجد أن جانباً هاماً من مقومات السعادة لا يتوقف على إرادة الفرد، ويمكن اعتباره هبة من هبات الطبيعة، كرجاحة العقل، ونفاذ البصيرة، وسلامة الطوية، واستواء الشخصية، واعتدال المزاج".

(حسين أحمد أمين، 1998، 22)

ويعرف فينهوفن السعادة على أنها: "الدرجة التي يحكم فيها الشخص إيجابياً على نوعية حياته الحاضرة بوجه عام، وبكلمات أخرى فإن السعادة تشير إلى حب الشخص للحياة التي يعيشها، واستمتاعه بها، وتقديره الذاتي لها ككل".

(Veenhoven, R., 2001, 14)

ومن تحليل هذه التعريفات التي تناولت مفهوم السعادة يمكننا أن نستخلص ما يلي:

1- أن السعادة مشاعر راقية سامية الرقي وانفعال وجداني إيجابي مازال الإنسان ينشد الوصول إليها.

2- معظم التعريفات يجتمع في محور الإشباع وما يتبعه من الهناء والارتياح والمهم هو نوعية الحاجات المشبعة وإن اختلاف الآراء حول مفهوم السعادة ومضمونها هو اختلاف في طبيعة الحاجات التي تشعر الفرد بالسعادة إذا ما أشبعت ولكن غالباً ما يكون المطاف الأخير هو الرضا النفسي وتحقيق الذات ككل.

3- أن السعادة سمة من سمات شخصية الفرد ولها علامات واضحة على سلوكه كنشاطه الخارجي أو الداخلي.

4- وجود بعد عام يتضمن حالة عامة من الشعور بحسن الحال وهو الرضا عن الحياة وهو ما يعتبره البعض المكون المعرفي للسعادة نظراً لكونه تقدير عقلي لنوعية الحياة التي يعيشها الفرد ككل.