

# الفروق الجندرية في العلاقة بين المخططات المعرفية الإيجابية والرضا عن الحياة

نهاد عبد الوهاب محمود (\*)

## ملخص

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على الفروق الجندرية (بين الذكور والإناث) في العلاقة بين المخططات المعرفية الإيجابية والرضا عن الحياة، كما هدفت أيضًا إلى فحص العلاقة بين المخططات المعرفية الإيجابية والرضا عن الحياة، وكشف الفروق الجندرية على متغيرات الدراسة. واشتملت عينة الدراسة الإجمالية على (٣١٠) من الراشدين، منهم (١٤٨) من الذكور، و(١٦٢) من الإناث، تراوحت أعمارهم بين ٢٠-٣٥ عامًا بمتوسط عمري قدره ٢٤,٦٠ (+ ٤,٨٨). أدوات: تم استخدام استبيان المخططات المعرفية الإيجابية [توثيق معد الاختبار]، واختبار الرضا عن الحياة [توثيق معد الاختبار]. وأسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الرضا عن الحياة، ومخطط الترابط الاجتماعي في اتجاه تميز الإناث، وفي مخطط فاعلية الذات في اتجاه تميز الذكور، كذلك وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين الرضا عن الحياة ومخططات (فاعلية الذات -التقاؤل - القيمة -النجاح) لدى الجنسين، بالإضافة إلى ذلك أوضحت نتائج الدراسة أن العلاقة بين الرضا عن الحياة ومخططي: الثقة والترابط الاجتماعي كانت أقوى لدى الإناث عنها لدى الذكور.

الكلمات المفتاحية: المخططات المعرفية الإيجابية - الرضا عن الحياة\_ الفروق بين الجنسين.

---

(\*) الأستاذ المساعد بقسم علم النفس ، كلية الآداب، جامعة القاهرة

## Gender Differences in the Relationship between Positive Cognitive Schemes and Life Satisfaction

*Dr.Nehad mahmoud<sup>(\*)</sup>*

The current **study aimed to** identify gender differences in the relationship between positive cognitive schemas and life satisfaction. Moreover, it aimed to examine the relationship between positive cognitive schemas and life satisfaction, besides identification of gender differences in the study variables. The **Total study sample** consisted of (310) adults ;(162) females, and (148) males. Ages ranged between 20-35 years old, with mean age 24,60,and standard deviation +4,88.**The Tools** of the study were the Satisfaction with Life Scale, and Positive Schema Questionnaire (PSQ).**The Results** indicated statistically significant differences between males and females in life satisfaction, social connectedness schema in favor of females, and in self-efficacy schema in favor of males. In addition, there was a statistically significant positive relationship between life satisfaction and schemas (self-efficacy, optimism, Worthiness, success). Moreover, the results of the study indicated that the relationship between life satisfaction and both trust and social connectedness schemas are stronger among females than males.

**Keywords:** Positive Cognitive Schems - Life Satisfaction

أدى تراكم نتائج الأبحاث والدراسات العلمية عن الخصائص الإنسانية الإيجابية مثل العفو والأمل والرضا إلى نشأة علم النفس الإيجابي، وهو المجال الذي يختص بدراسة الخبرات الانفعالية والمعرفية الإيجابية في الماضي والحاضر والمستقبل، التي تجعل الحياة ممكنة وتستحق العيش إلى أقصى حد، ومن ثمَّ أصبح هناك بعض التوازن في المجال النفسي الذي كان يركز بالدرجة الأولى على الاضطراب والاختلال النفسي (الأنصاري، كاظم، ٢٠٠٧؛ Kluemper, Little & Degroot, 2009).

<sup>(\*)</sup>Assistant Professor of Psychology, Faculty of Arts, Helwan University

ويمثل الشعور بالرضا عن الحياة أحد هذه الخصائص الإيجابية، وواحدًا من المفاهيم النفسية التي حظيت باهتمام كبير من قبل الباحثين، وتناولته الدراسات والأبحاث في مجالي علم النفس والصحة النفسية في السنوات الأخيرة، وذلك لاعتبارهم الرضا عن الحياة مؤشرًا مهمًا من المؤشرات الأساسية للتكيف والصحة النفسية. حيث يساهم في ظهور عدد متنوع من النتائج الإيجابية، ويعمل وظيفيًا أو حاجزًا أمام عدد من النتائج السلبية، بما في ذلك الاضطرابات السلوكية. وعن طريق مراجعة ٤١ دراسة للرضا عن الحياة، توصل كل من بروكتور، ولينلي، ومالتبي Proctor, Linley & Maltby (٢٠٠٨) إلى أنّ الأفراد ذوي مستويات الرضا المرتفعة في الحياة يتمتعون بعلاقات اجتماعية وشخصية أفضل، ومشاركة في سلوكيات صحية أكثر، وإظهار سلوكيات عنيفة ومضادة للمجتمع بشكل أقل، والإصابة بمشكلات أقل بعد أحداث مأساوية، وكل ذلك على عكس أقرانهم من ذوي الرضا الأقل عن الحياة (يونس، ٢٠١١: ٢٠٨).

كما يعد الشعور بالرضا عن الحياة المكون المعرفي للسعادة، بل ويعد حاجة من الحاجات الأساسية للإنسان، وفي هذا الصدد أشارت هورني Horny إلى أن لكل فرد حاجتين أساسيتين: الحاجة إلى الأمن، والحاجة إلى الرضا، وأن إشباع حاجات الرضا دون مشاعر الأمن والتقبل هو ما يبعث على القلق الأساسي. لذلك أجريت دراسات نفسية كثيرة -على مستوى العالم - عن الرضا عن الحياة، ودرست ارتباطات متعددة للرضا عن الحياة، سعيًا إلى فهم أسبابه (عبد الخالق، ٢٠٠٨)، منها من تناول المتغيرات الشخصية كتقدير الذات في دراسة (العمرات، الرفوع، ٢٠١٤)، والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية في دراسة (الشربيني، ٢٠٠٩)، ومنها من اهتم بالذكاء الوجداني كما في دراسة (عيسى، ٢٠٠٦)، والتنشئة الأسرية في دراسة (حسين، ٢٠١١). ورغم ذلك فهناك عدم وضوح أو محدودية في فهم محددات الرضا عن الحياة

(Veenhoven, 1996: 11).

حيث اهتمت معظم الدراسات التي تناولت الرضا عن الحياة بالمقارنة بين ما حققه الفرد، وما يأمل في تحقيقه، وما حققه الآخرون. غير أن رضا الفرد عن الحياة يشتمل على أكثر من هذه المقارنة، فهو حكم أو تقييم معرفي عام، يعبر عن تقدير طويل المدى لإدراكات الفرد لحياته، ويتأثر إلى حدٍ كبيرٍ بمحتوى المعارف الإيجابية المرتبطة بجوانب من الذات، تلك الجوانب التي تعد المسئولة عن رجوع الفرد إلى مستوى الرضا السابق، حتى بعد تعرضه للأحداث الحياتية العظمى (لوبيز، سنايدر، ٢٠١٣: ٧٤٦؛ أرجايل، ١٩٩٣: ١٨١). وفي هذا السياق، وصف تيلور وبراون Taylor & Brown (١٩٨٨-١٩٩٤) مجموعة من المعتقدات المرتبطة بالفرد، والتي تعد في المستوى الإيجابي لدى عامة الناس، حيث يعتقدان أن هذه المعتقدات أو المخططات الإيجابية (كما سميت فيما بعد) تؤلف ميكانيزمات تكيفية، التي تتشكل وتعمل على استمرار المستوى الأساسي من الرضا عن الحياة، وعلى الرغم من ذلك فحتى الآن لم يتم دراستها بشكل واسع (Cummins & Nistico, 2002).

### مُشكلة الدراسة:

ركزت الدراسات التي أجريت على المخططات المعرفية على الجانب السلبي منها، فتناولت المخططات المعرفية اللاتكيفية في علاقتها بالاضطرابات النفسية كالقلق في دراسة كيفتز، ولوملي، وهيننج (Keyfitz, Lumley & Hennig, 2013)، والاكنتاب كما في دراسة فريدمان، ولوملي، وليرمان (Friedman, Lumley & Lerman, 2016) وأعراض اضطرابات الشخصية كما ورد في دراسة ثيم (Thimm, 2010)، بينما تناول القليل منها الجانب الإيجابي لهذه المخططات، وكيفية تنظيم محتواها لدى الشباب والراشدين، ودورها في الجوانب الإيجابية من حياة الفرد.

ولأن المخططات هي افتراضات توجد مسبقًا عن كيفية تنظيم العالم

المحيط بنا، وتؤثر في الانتباه وتفسير وفهم المعلومات الجديدة والأحداث اللاحقة، بشكل يتوافق معها، لذا يحاول الفرد إيجاد المخطط الذي يمنحه الشعور المناسب بالرضا بشكل عام. حيث تؤدي المخططات الإيجابية دورًا مهمًا في استمرارية الرضا عن الحياة، خاصة لدى هؤلاء الأفراد الذين لديهم دافعية لإشباع الحاجة لتقدير الذات للحصول على النجاحات، وتجنب الفشل، ومجالات الأحداث غير المتوقعة (Wu, Tsai& Chen, 2009).

وعلى الرغم مما سبق، لم تختبر الأبحاث العلمية بشكل كافٍ دور المخططات المعرفية الإيجابية في الشعور بالرضا عن الحياة. فلا يوجد في حدود اطلاع الباحثة- إلا دراسة كيفيتز وروان (Keyfitz& Rawana, 2017) التي تناولت هذه العلاقة، ولكنها أجريت على عينة من المراهقين، فضلًا عن عدم دراسة الفروق الجندرية في المخططات الإيجابية، خاصة لدى الشباب وصغار الراشدين، وفي هذا الصدد، يرى بروكتور، ولينلي، ومالتي (Proctor, Linley& Maltby,2009) أننا بحاجة إلى التوسع في الأبحاث عن كل ما يرتبط بالرضا عن الحياة لدى الشباب، وعواقب ذلك بصورة واضحة على الراشدين.

كذلك تؤدي المتغيرات الديموجرافية كالنوع دورًا جوهريًا في هذه العلاقة. فمن ناحية، تضاربت الدراسات التي تناولت الفروق بين الجنسين في الرضا عن الحياة، فبينما أشارت دراسات كل من (العنزي، ٢٠١٤)، و(شاهين، ٢٠١٣) إلى عدم وجود فروق تعزى إلى النوع، توصلت دراسة (شقورة، ٢٠١٢) إلى وجود فروق في الرضا عن الحياة في اتجاه تفوق الذكور، وأشارت دراسة (مختار، ٢٠١٤) إلى أن الفروق في اتجاه تفوق الإناث. ومن ناحية أخرى، لم تختبر الدراسات الفروق الجندرية في المخططات المعرفية الإيجابية بشكل كافٍ، ومن ثم لم يتم التعرف على طبيعة هذه الفروق. ووفقًا لذلك، فإننا في حاجة إلى مزيدٍ من الاهتمام لتوضيح هذا التضارب في نتائج الدراسات، والتعرف على علاقة الرضا عن الحياة بالمخططات الإيجابية، وأيضًا الكشف

عن الفروق الجندرية والفروق في العلاقة بين هذه المتغيرات. وفي ضوء العرض السابق، تهدف الدراسة الراهنة إلى التعرف على الفروق الجندرية في العلاقة بين المخططات المعرفية الإيجابية والرضا عن الحياة، وللتحقق من هذا الهدف: يمكن صياغة المشكلة الرئيسية للدراسة في السؤال التالي:

هل توجد فروق جندرية في العلاقة بين المخططات المعرفية الإيجابية والرضا عن الحياة؟

ويتطلب الإجابة عن هذا السؤال المحوري، الإجابة المتدرجة عن الأسئلة الفرعية التالية:

١- هل توجد فروق جندرية (بين الذكور والإناث) في كل من المخططات المعرفية الإيجابية (التفاؤل -الثقة - فاعلية الذات -النجاح - القيمة - الترابط الاجتماعي)، والرضا عن الحياة؟

٢- ما مدى العلاقة بين المخططات المعرفية الإيجابية والرضا عن الحياة لدى عينة الذكور؟

٣- ما مدى العلاقة بين المخططات المعرفية الإيجابية والرضا عن الحياة لدى عينة الإناث؟

٤- إلى أي درجة توجد فروق جندرية في العلاقة بين المخططات المعرفية الإيجابية والرضا عن الحياة؟

### أهداف الدراسة:

بالإضافة إلى عددٍ من الأهداف الفرعية الآتية:

١- الكشف عن الفروق الجندرية بين الراشدين في كل من المخططات المعرفية الإيجابية (التفاؤل -الثقة - فاعلية الذات -النجاح - القيمة - الترابط الاجتماعي)، والرضا عن الحياة.

٢- التعرف على العلاقة بين المخططات المعرفية الإيجابية والرضا عن الحياة لدى عينة الذكور.

٣- التعرف على العلاقة بين المخططات المعرفية الإيجابية والرضا عن الحياة لدى عينة الإناث.

٤- الكشف عن الفروق الجندرية في العلاقة بين المخططات المعرفية الإيجابية والرضا عن الحياة.

### أهمية الدراسة.

لدراسة العديد من جوانب الأهمية النظرية والقياسية والتطبيقي:

١- يُعد البحث الحالي محاولة للفت أنظار الباحثين إلى الجانب الإيجابي من المخططات المعرفية، وإبراز دورها في حياة الفرد بصفة عامة وفي الرضا عن الحياة بشكل خاص، إذ تساعد المخططات المعرفية الإيجابية في جعل إحساس الفرد بالرضا أكثر ثباتاً، وليس مجرد شعور موقفي يزول بزوال الموقف.

٢- على الرغم من أن دراسة الرضا عن الحياة ليست موضوعاً جديداً في ميدان علم النفس الإيجابي، فإنه أثار عددًا من الدراسات والأبحاث العلمية، ذلك لأن الشعور بالرضا عن الحياة يعدّ واحدًا من المكونات الأساسية للسعادة التي يسعى إليها جميع الأفراد لجعل حياتهم أفضل.

٣- على الرغم من وجود مقياس للأفكار الإيجابية، فإنّ المجال النفسي يفتقد إلى أداة لقياس المخططات الإيجابية، ومن ثمّ تسهم الدراسة في تقديم مقياس للمخططات المعرفية الإيجابية يطبق على مرحلة الشباب وبداية الرشد، ما يفتح المجال لإجراء مزيد من الدراسات على هذا المفهوم.

٤- تتمثل الأهمية التطبيقية للدراسة في أن المخططات المعرفية تعدّ إحدى المفاهيم الأساسية في العلاج النفسي الحديث، ويسهم التركيز على دراسة المخططات المعرفية الإيجابية في تعديل البنية المعرفية للشباب والراشدين، ما يساعد على تحسين توافقهم مع المجتمع، وتحقيق ذواتهم مهنيًا واجتماعيًا، الأمر الذي يؤدي إلى زيادة إحساسهم بالرضا عن الحياة، الذي

يدعم بدوره صحتهم النفسية والجسمية على حدٍ سواء.

### مفاهيم الدراسة وأطرها النظرية:

أولاً: مفهوم المخططات المعرفية الإيجابية<sup>(1)</sup>.

أعطى المعالجون المعرفيون في السنوات الأخيرة اهتماماً متزايداً بالمخططات المعرفية والمعتقدات الجوهرية للأفراد، والتي افترض أنها تمارس دوراً رئيسياً في الصحة والمرض النفسي، حيث تؤثر المخططات في كيفية تفسير الأفراد للعالم، والأحداث، والاستجابة للمواقف الاجتماعية (Friedmann, 1994; Padesky, 2013).

ويعود تاريخ المخططات إلى ما قبل انفصال علم النفس عن الفلسفة، حيث تم مناقشة مصطلح "المخططات" على يد كانط Kant. ثم بدأت فكرة المخططات في علم النفس مع علماء مدرسة الجشطالت، وعرضها جان بياجيه Piaget عام ١٩٥٢، ثم اشتهر مصطلح المخططات في مجالي علم النفس والتعليم من خلال أعمال عالم النفس البريطاني بارتليت Bartlett (١٩٣٢) الذي لفت الانتباه إلى مصطلح مخطط البدن، الذي استخدمه عالم الأعصاب هنري هيد H.Head. ومنذ ذلك الوقت استخدمت العديد من المصطلحات لوصف المخططات المعرفية، على سبيل المثال: مصطلح "إطار"، و"مشهد"، و"السيناريو" (Wilks-Riley & Ireland, 2012).

### ١- تعريف المخططات المعرفية الإيجابية:

تعد المخططات المعرفية افتراضات عقلية موجودة مسبقاً عن كيفية تنظيم العالم المحيط بنا، وهي حجر الزاوية في نظرية بيك المعرفية (Beck, 1979: 12-13; Rush, Shaw & Emery, 1979)، والتي عرفها بأنها "البنية المعرفية التي تتكون لدى الفرد من خبرات الطفولة، وتتضمن الاعتقادات والاقتراحات والتوقعات والمعاني، وتشكل الإطار الذي يستخدمه الفرد لفهم ذاته وعالمه

(1) Positive Cognitive Schemas

وعلاقاته، وهي المسئولة عن الطريقة التي ندرك بها الأشياء والأشخاص والأحداث ونستجيب لها".

كما عرفها يونج (Young) (عام ١٩٩٠) بأنها "بنية معرفية ذات محتوى شخصي شديد الذاتية لفحص المنبهات والخبرات التي يواجهها الفرد وتقييمها وترميزها، كما تحدد مدى استجابته لهذه الخبرات أو المنبهات" (Young, 2013) بالفلاتر التي ترشد الطريقة التي تُفسر بها المعلومات وتمتص داخل الذاكرة".

وقد يخط البعض بين مصطلح المخططات المعرفية والمعتقدات الجوهرية ومعتقدات الإشارة للذات، غير أن المخططات -وكما سبق الإشارة- هي أنماط معرفية ثابتة من الانتباه والترميز وتقييم المثيرات التي توجه الفرد، بينما المعتقدات الجوهرية هي عناصر فرعية للمخططات المعرفية يتم استدعاؤها إلى الوعي خلال العلاج النفسي، أي هي التمثيل اللفظي للمخططات، كما أن معتقدات الذات هي نمط من المعتقدات الجوهرية ترتبط بإدراك الشخص للذات في علاقتها بالعالم والمستقبل، وعلى ذلك فهناك معتقدات تقييم الذات التي يحملها الشخص عن ذاته في علاقتها بوجوده (الماضي والحاضر والمستقبل) (James, Southam & Blackburn, 2004).

ومن خلال العرض السابق، سوف تتبنى الباحثة تعريف كيفتزر وزملائه (Keyfitz, et al., 2013) للمخططات المعرفية الإيجابية بوصفه تعريفاً إجرائياً في الدراسة الحالية، والذي يشير إلى أن المخططات المعرفية الإيجابية، هي "تركيبات عقلية ترشد خبرات الفرد في تفسير وتصنيف وتقييم الأحداث والخبرات"، وتشتمل على ستة مخططات: التفاؤل، والثقة، وفاعلية الذات، والنجاح، والقيمة، والترابط الاجتماعي.

## ٢- النظريات المفسرة للمخططات المعرفية:

أ- نظرية المخططات: تفترض نظرية المخططات أن ما يشفر أو يرمز في

الذاكرة يتأثر بشكل فعال بالمخططات بوصفها إطارًا عامًا للمعرفة، إذ تساعد في انتقاء وتفسير المعلومات الجديدة التي تتسق مع مخططات الفرد، وهي قادرة أيضًا على تفسير تشوهات وعدم دقة الذاكرة. وقد ساعدت الدراسات الكلاسيكية التي قام بها بارتليت على توضيح أن طبيعة المخططات تسهم في استدعاء النقص وسد الثغرات في الذاكرة، وذلك من خلال توضيح كيفية تفسير المخططات للمعلومات الحديثة وقدرتها أيضًا على التأثير في كيفية استرجاع هذه المعلومات عبر الزمن (Lodge, McGraw & Johnston, 1991). وبشكل عام، تتميز نظرية المخططات بأربعة عمليات:

١- **الانتقاء**: وتشير إلى أن المعلومات المرزمة والمشفرة، يتم انتقاؤها بموجب المخطط الموجود، مع الأخذ في الاعتبار طبيعة علاقتها بالمخطط وأهميتها بالنسبة للفرد.

٢- **التجريد**: إن المعلومات التي تم ترميزها سوف تحفظ في الذاكرة، بينما يتم إهمال المعلومات غير المهمة، لأن الذاكرة غير قادرة على استرجاع التفاصيل تمامًا في كل المواقف.

٣- **التفسير**: حيث يتم التفسير أثناء الترميز حتى بعد تخزين المعلومات إذ يتساوى مع فهم المعلومات.

٤- **التجميع**: ويشير إلى أن المعلومات تبقى بعد أن ترمز وتجمع بطريقة ما مع المعلومات السابقة القريبة منها (عبد الستار، ٢٠٠٦).

ب- **نظرية معالجة المعلومات**: تركز هذه النظرية على نشأة المخططات المعرفية، بوصفها جزءًا من النمو المعرفي الطبيعي. وتفترض وجود صلة مباشرة بين التركيبات المعرفية ومعالجة المعلومات، حيث تعد المخططات المعرفية تمثيلات مجمعة للخبرات السابقة، تساعدنا في فهم وتنظيم عالمنا (Padesky, 1994). وإذا لم يتطابق نمط من المخططات مع نمط من المعلومات موجود من قبل، فإنَّ المخطط يتوافق، أي يتم سحب النمط الحديث أو ابتكار

مخطط آخر ليشتمل على النمط الجديد، وهذا يسمح بنظرة متوازنة للعالم من خلال خلق تصنيفات غير متداخلة للأشخاص والسمات أو الأحداث، ومن خلال خلق هذه التصنيفات يصبح الفرد قادرًا بسرعة على تفسير العالم والتفاعل معه (Bowers, 2015; Lodge, et al., 1991).

**ج-نظرية جون بولبي:** يرى بولبي Bowlby (١٩٩٠) أن المخططات هي تكوين منظم أو نماذج تصويرية أو معرفية تتكون من خلال التفاعلات الأولية مع الوالدين في عمر مبكر، وتؤثر المخططات التي تنمو في الطفولة في كيفية إدراك الفرد للعالم، والعلاقات الاجتماعية، والتوافق عبر حيز الحياة. حيث تعمل بطريقة تلقائية لاشعورية كقواعد للسلوك وتنظيم الذات والعلاقات الاجتماعية والانفعالية، كما أنها تحدد استراتيجيات مواجهة الضغوط، بل وتحدد طبيعة الشخصية وطبيعة الاضطرابات التي قد يعاني منها الفرد. وبالإضافة إلى ذلك ترتبط هذه المخططات المبكرة أيضًا بالهناء النفسي، والسعادة، والرضا بعد ذلك عن الحياة (علي، ٢٠١٥؛ Bowers, 2015)

**د-نظرية بيك:** اقترح بيك في نظريته المعرفية أن المخططات المعرفية هي تمثيلات عقلية للذات تنشأ مبكرًا في الطفولة نتيجة للتفاعلات مع القائمين بالرعاية والعلاقات الحميمة الأخرى. وتشكل هذه المخططات الإطار الأساسي الذي يستخدمه الفرد لفهم الذات والنظر إلى العالم وتفسير الأحداث والاستجابة للمواقف الاجتماعية. وتعد المخططات هي المسؤولة عن نشأة الأفكار التلقائية السلبية، وأيضًا تنشيطها وبقائها، كما تتعدل وتتغير وفقًا للأحداث والخبرات، ويمكن أن تكون ظاهرة كما يمكن أن تكون ضمنية. وقد ركز بيك على المخططات، وجعلها حجر الزاوية في نظريته لتفسير نشأة الاكتئاب، حيث تؤثر في تفسير المعلومات ومعالجتها (Friedmann, et al., 2016)، فمثلًا تتكون المخططات لدى المكتئبين بسبب النقد والرفض من الوالدين في فترة مبكرة من حياتهم، وحينما نتبع أنواع

مماثلة من تلك الأحداث في مرحلة الرشد، فإن المخططات المعرفية السلبية تنشط لديهم (علي، ٢٠١٥).

وتشتمل المخططات المعرفية الإيجابية على اثنين من المكونات: المحتوى والهيكل، ويشير محتوى المخطط إلى معتقدات الذات الجوهرية، والتي يمكن أن تكون إيجابية أو سلبية، بينما يشير هيكل المخطط إلى كيفية تمثيل محتوى المخطط أو تخزينه في عقل الفرد في علاقته بمحتوى المخططات الأخرى. والمحتوى السلبي والإيجابي للمخطط قد ينظم بطريقة مختلفة في عقل الفرد، مثل أن تختلف في ارتباطها المتبادل بمحتوى مخطط آخر، والطريقة التي تنتظم بها المخططات الإيجابية أو السلبية يمكن أن يشار إليها بـ "بنية المخطط"<sup>(١)</sup>، ووفقاً لذلك هناك تنظيم للمخطط الإيجابي، وآخر للمخطط السلبي (Friedmann, 2013).

**هـ- نظرية المخطط ليونج:** تتسق نظرية المخطط ليونج إلى حدٍ كبيرٍ مع النظريات الأخرى للمخططات المعرفية التي وضعها بيك Beck عام (١٩٦٧)، وسيجال Sigal عام (١٩٨٨). فكلٌّ منها قد وصف المخططات على أنها مركبات ثابتة ومستمرة تنشأ مبكراً في الحياة، وتشكل مفهوم الفرد لذاته، وتؤثر في معالجة المعلومات التي ترتبط بالذات وبالبيئة الخارجية. غير أن ليونج وزملاءه (Young, et al., 2011: 12) ركزوا على المخططات المعرفية اللاتكيفية المبكرة، وحددوا بصورة خاصة ثمانية عشر مخططاً لاتكيفياً مقسماً على خمسة مجالات تعبر عن عدم إشباع حاجات الفرد الأساسية، وهذه المجالات هي: الانفصال/ الرفض، والاضطراب الذاتي، والحدود المضطربة، والتوجيه من الآخرين، والكتب/ الحذر المبالغ فيه.

### ٣- أنماط المخططات المعرفية الإيجابية:

ركزت العديدُ من الدراسات والأبحاث على المخططات المعرفية

(1) Schema Structure

اللاتكيفية بوصفها عاملاً فعالاً في الاستعداد للعواقب النفسية والشخصية السلبية، والقليل من الأبحاث ركز على المخططات الإيجابية، مثل "أنا أثق في الآخرين". وتضم المخططات المعرفية الإيجابية التي وضعها كيفتزر وزملاؤه (Keyfitz, et al., 2013) ستة مخططات، هي: التفاؤل، والثقة، وفاعلية الذات، والنجاح، والقيمة، والترابط الاجتماعي. وفيما يلي توضيح نظري لهذه المخططات:

أ-التفاؤل<sup>(١)</sup>: حظي التفاؤل بثناء في التعريفات. وبشكل عام، فإن التعريفات القاموسية للتفاؤل تشمل مفهومين مرتبطين: أولهما، هو نزعة أو ميل مفعم بالأمل إلى أن الخير ينتصر في النهاية، أمّا المفهوم الثاني للتفاؤل، فيعزو إلى الاعتقاد أو الميل إلى الاعتقاد أن العالم هو أفضل العوالم الممكنة. وحديثاً يشير التفاؤل إلى التوقعات العامة الإيجابية، وهذا التوقع العام، يرتبط بعدد من مؤشرات الصحة النفسية. فالأفراد الذين يسجلون درجات عالية على مقياس النزعة التفاؤلية، يسجلون الدرجات الأقل على الأعراض الاكتئابية، وهم الأكثر استخداماً لاستراتيجيات المواجهة الفعالة، والأقل على الأعراض الفيزيائية مقارنة بالمتشائمين (لوبيز، سنايدر، ٢٠١٣: ١١١).

وفي هذا الصدد، أكد شاير وكارفر (Scheier & Carver, 1985) وجود الفروق الفردية الثابتة في التفاؤل، ووجود علاقة بين التفاؤل والصحة البدنية والنفسية، حيث يعمل التفاؤل على توظيف استراتيجيات فعالة لدى الفرد للتغلب على الضغوط الواقعة عليه (الأنصاري، ١٩٩٨: ١٤).

وعلى الرغم من تناول العديد من الدراسات العلاقة بين التفاؤل والعواقب المختلفة كالتوجه نحو الحياة في دراسة (عبد الكريم، الدوري، ٢٠٠٧)، واستراتيجيات المواجهة، كما في دراسة (إمام، ٢٠١١)، لكن القليل من الباحثين قد فحص كيفية تنمية التفاؤل، وبينما اقترح بعض الباحثين نشأة التفاؤل من الخصائص الوراثية، حدد عددٌ آخر من الباحثين بعض العوامل

(1)Optimism

البيئية التي تؤثر في نشأته كوجود تاريخ من الأحداث الإيجابية، وغياب المعاملة الوالدية السيئة، غير أنهما فشلا في توضيح كيفية نشأة التفاؤل (Heigel, Tangney & Semester, 2007).

إذ يرتبط التفاؤل بالتوقعات الإيجابية التي لا تتعلق بموقف معين، والمبدأ النظري الكامن خلف مصطلحي التفاؤل والتشاؤم استمد من نماذج القيمة المتوقعة في الدافعية، وفيها يفترض أن السلوك يسعى إلى إحراز وتحقيق أهداف معينة، وهذه الأهداف بدورها لها مسميات تصنيفية عدة، فالأهداف تعد أفعالا أو حالات يهدف المرء إلى تحقيقها، أو قيم يراها الأشخاص إما مرغوبة، أو غير مرغوبة، والأشخاص يحاولون أن يوائموا سلوكهم وكذلك أن يوائموا أنفسهم -لما يرون أنه مرغوب. وكلما كان الهدف أكثر أهمية، كانت قيمته أعظم في دافعية الفرد، ودون أن يكون لدى الفرد أهداف ذات قيمة، لن يكون لديه ما يستحق السعي والعمل من أجله (لوبيز، سنايدر، ٢٠١٣: ١٤٦). لذلك يميل المتفائلون إلى الاعتقاد بأن أفعالهم سوف تؤدي إلى عواقب إيجابية، ويصرون على هذه الأهداف أكثر من المتشائمين، الذين ينسحبون ويعرفون عن بذل المجهود. وبناءً على ذلك يتضمن التفاؤل عناصر معرفية، وانفعالية تؤثر في مختلف جوانب حياة الفرد، لذلك يتميز المتفائلون بارتفاع الهناء الشخصي، وذلك لقدرتهم على إدارة مواقف الحياة الصعبة أفضل من المتشائمين (Kluemper, et al., 2009; Daukantaite & Zukauskienė, 2011).

ب-فاعلية الذات<sup>(١)</sup>: ظهر مفهوم فاعلية الذات من خلال الإطار النظري العريض للنظرية المعرفية الاجتماعية التي وضعها ألبرت باندورا Bandura (١٩٧٧-١٩٨٦). وتشير فاعلية الذات إلى "الأحكام الصادرة عن الفرد، والتي تعبر عن معتقداته حول قدرته على أداء سلوكيات معينة ومرونته في التعامل مع المواقف الصعبة والمعقدة، وتحدي الصعاب، ومدى مثابرتة لإنجاز المهام المكلف بها" (Bandura, 1977). حيث تعمل معتقدات الفاعلية

(1) Self-Efficacy

الذاتية على تنظيم الحالات الانفعالية، والاستجابات الفسيولوجية للمشقة، ونوعية وسلامة الأداء النفسي والاجتماعي، ومن ثم ترتبط توقعات الفاعلية الذاتية بالهناك الشخصي والوجدان الإيجابي والحالة البدنية الجيدة في المجتمع العام، بينما ترتبط انخفاض الفاعلية الذاتية بالعديد من الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب.

بالإضافة إلى ذلك، تخلق توقعات الفاعلية الذاتية تحريفات في معالجة المعلومات، فعلى سبيل المثال ترتبط الفاعلية الذاتية بالذاكرة الاختيارية للمعلومات الإيجابية، ويؤدي التحريف في معالجة المعلومات المحتملة إلى نشاط أكثر لتوقعات محددة مرتبطة بالمخططات الأخرى، وهنا اقترح باندورا (١٩٩٧)، وشاير وكارفر (١٩٩٨) أن التفاؤل وفاعلية الذات يجعلان المخططات المرتبطة بالقدرات الشخصية أو النجاح سهلة الوصول إليها، وبذلك عند انتباه الشخص إلى فئة محددة من المثيرات فإن الأفكار والانفعالات المرتبطة بها تظهر بسرعة أكبر (Karademas, Kafetsios., & Sideridis, 2007).

ج-الثقة<sup>(١)</sup>: تعد الثقة عنصرًا أساسيًا في العلاقات الاجتماعية، وأحد أكثر المؤشرات أهمية في قياس رضا الأشخاص الذاتي عن الحياة، ولكنها لم تنل القدر الكافي من الاهتمام في مجال علم النفس، بينما حظيت بمزيد من الاهتمام في مجالي التسوق والتنظيم في علم الاقتصاد. وعلى الرغم من ذلك فمعظم تعريفات الثقة وضعها علماء النفس والاجتماعي، والتي يمكن تصنيفها في فئتين، هما: الأولى ينظر إلى الثقة على أنها سلوك، ومن ذلك تعرف آن (Anna, 2015) للثقة بأنها "سلوك الفرد الذي تعتمد عواقبه على أفعال الآخرين"، والثاني يتناول الثقة كتوقع، ومن ذلك تعريف روتر (Rotter 1971) بأنها "توقع الفرد أو الجماعة بأن الكلمة المنطوقة أو المكتوبة والوعد للشريك الآخر يمكن الاعتماد عليها (Ganesan & Hass, 1997). وكذلك تعريف ميرونوفا (Mironova, 2015) للثقة بأنها "سلوك توقعي من

(1) Trust

جانب الفرد أو الجماعة تجاه الأشخاص الآخرين تحت ظروف المخاطرة والشك".

والثقة أكثر العناصر أهمية في نشأة العلاقات السعيدة والجيدة واستمرارها، وتنشأ الثقة منذ الطفولة المبكرة، وتميل إلى الاستقرار عبر حيز الحياة، وهنا أشار إريكسون Erikson (١٩٦٣) في نظريته النمائية النفسية الاجتماعية إلى أنّ المستويات المرتفعة من الثقة في العلاقات المبكرة في الحياة تعد الأساس النفسي لعلاقات وظيفية تتميز بالسعادة والرضا (Anna, 2015; Simpsom, 2007).

ووفقاً للتراث المتنامي عن الثقة، هناك عدة أنواع للثقة، هي: الثقة المشروطة، والسببية، والثقة كنتيجة منطقية. وذكر آخرون أنواعاً مختلفة للثقة، هي: الثقة العامة، والثقة الاجتماعية، والثقة المؤسسية، إذ يتميز الأشخاص ذوو الثقة العامة والاجتماعية بمستويات مرتفعة من الرضا عن الحياة، والنجاح في إقامة روابط اجتماعية، والذي يرجع إلى زيادة الثقة في المستقبل، وعلى الرغم من ذلك لا توجد دراسة اهتمت بتناول العلاقة بين الثقة والرضا عن الحياة (Anna, 2015; Barefoot, Maynard & Beckham, 1998).

ومن الجدير بالذكر أيضاً، توضيح الفرق بين الثقة، والائتمان<sup>(١)</sup> ذلك أن الاختلاف ليس في درجة التأكيد المرتبطة بكل منهما، ولكن الاختلاف في الإغزاعات بينهما، فالائتمان يرتبط بالأحداث غير المتوقعة، بينما ترتبط الثقة بترتيبات الفرد نفسه. ولكن الفرق المنطقي بينهما يجعلنا نقول إن الثقة تضم الائتمان، ذلك أن أساس الثقة هو الإحساس بالائتمان في أفعال الآخر المستقبلية، كذلك يهتم الائتمان بأحكام الفرد في الآخر، وعلى ذلك هناك ائتمان مزدوج في الثقة (Barbalet, 2009).

د- النجاح/ الكفاءة<sup>(٢)</sup>: لم ينل مخطط النجاح في علم النفس حظاً كافياً من

(1) Confidence

(2) Succes\ Competence

الاهتمام، فقد ركزت الأبحاث بشكل أساسي على دراسة العوامل المختلفة للنجاح، مثل: الدافعية للإنجاز وتجنب الفشل، غير أن كثيرًا من الباحثين لم ينتبه إلى تعريف النجاح في حد ذاته (Karabanova & Bukhalenkova, 2016). وهنا أشار كراتر ومولتنير (Kreuter & Moltner, 2014) إلى أن مفهوم النجاح يعد مفهومًا فرديًا تمامًا، قد يشير إلى الحركة البطيئة نحو الهدف، وقد يعد النهوض سريعًا من الأزمات وخيبات الأمل والمشاكل المؤقتة نجاحًا أيضًا. ونعني بذلك أن وصف الفرد لمعتقداته الداخلية عن النجاح أمر صعب، وفي حاجة إلى مزيدٍ من الدراسة والبحث.

هـ- القيمة<sup>(١)</sup>: يشير مصطلح قيمة الذات إلى كل من المعتقدات التي تستخدم لحكم الفرد على ذاته والتقييمات الناتجة عن هذه المعتقدات. وقد اعتبر مصطلح قيمة الذات من الموضوعات الرئيسة في علم النفس منذ زمن طويل، فمنذ أكثر من نصف قرن مضى اقترح ماسلو (Malow, 1954) أن أحد أكثر الحاجات الإنسانية أهمية هي الحاجة إلى تحقيق الذات، بمعنى شعور الفرد بقيمته، وأنه يستحق التقدير كفرد (Leite & Kuiper, 2008).

وتشدد نظرية قيمة الذات على مفهوم القدرة بوصفها عاملًا منشطًا أساسيًا لسلوك الإنجاز، فهناك نزعة أو دافع عند الأفراد إلى النجاح، ليس فقط من أجل الحصول على فوائد ومنافع شخصية واجتماعية، ولكن أيضًا لأنَّ النجاح يعطي قيمة للفرد، بينما يؤدي الفشل إلى معتقدات ومشاعر انعدام القيمة، وعدم القبول الاجتماعي (Covington, 1984). وعلى الرغم من أن الدراسات السابقة أيدت تنبؤ معتقدات القيمة السلبية بالاكنتاب، فإنَّه لا يوجد بحث إلى الآن اختبر بشكل مباشر علاقة المعتقدات الإيجابية للقيمة الذاتية بالهناء النفسي.

و- الترابط الاجتماعي<sup>(٢)</sup>: وصف لي وروبنز Lee & Robbins (1998) الترابط

(1) Worthiness

(2) Social Connectedness

الاجتماعي بأنه "نوع من المخططات المرتبطة بالعلاقات"، أو "تركيب معرفي يمثل الانتظام في أنماط العلاقات بين الشخصية". ووفقاً لنظرية علم نفس الذات لباركر وباركر Baker & Baker (1987) ينمو الإحساس بالترابط الاجتماعي مبكراً في الحياة ويمتد عبر الزمن، حيث تقدم علاقة التعلق في الطفولة بين الطفل والوالدين الإحساس الأساسي بالأمن والمرغوبية من الآخرين، وفي المراهقة فإن وجود الرفاق وعضوية الجماعة يسمح لنا بالتعرف على آخرين يشتركون معنا في المظهر والاهتمامات والمواهب، أما في الرشد فإن محصلة خبرة هذه العلاقات الماضية والحاضرة تندمج في إحساس الفرد الكلي بالذات، وتقدم شعوراً نفسياً مستقراً نسبياً بالترابط، غير قابل للتذبذب في العلاقات نتيجة فقدان صديق أو الابتعاد عن مجموعة الرفاق. ومن ثمّ ووفقاً لبيك (1979) تؤثر التركيبات المعرفية التي نشأت في الحياة مبكراً، وتظل ثابتة في سلوك الفرد تجاه إدراكه للعلاقات بين الشخصية وكذلك تجاه ذاته، حيث يميل الأفراد الذين يتذكرون مستويات مرتفعة من التأثير الوالدي إلى التعلق بالرفاق والشعور بالترابط بالأشخاص الآخرين، وسهولة التعارف وإدراك الآخرين، والاشتراك في الجماعات والأنشطة الاجتماعية، بينما يعاني الأفراد الذين لديهم مستويات منخفضة من التأثير الوالدي من الفشل المتكرر في العلاقات بين الشخصية كالرفض والهجر والعزلة، كما يشعرون بعدم الراحة والرضا في المواقف الاجتماعية، والابتعاد عن الآخرين وعن العالم ككل (Yoo, Park & Jun, 2014 ; Lee, Draper & Lee, 2001).

إنّ العلاقات الاجتماعية والترابط الاجتماعي ضروري من أجل الهناء الانفعالي والثروة النفسية، فأصدقائنا المقربون يساعدوننا مباشرة بوسائل مختلفة. ونحن ننمو ونرتقي من الطفولة إلى البلوغ من خلال التشجيع، والمساندة، وتوجيه الآباء، والمدرسين، والمدرّبين وغيرهم من الأشخاص المؤثرين في حياتنا. وعموماً، يكون بإمكاننا مواجهة الأوقات الصعبة من خلال المساندة الانفعالية لأحبائنا. كذلك فإن مجرد التواجد مع الآخرين ربما يبعث

على الراحة، ذلك لأن الآخرين يوفرون لنا شبكة من الأمان النفسي، وأحياناً البدني ما يسهل علينا الحياة (داينز، داينز، ٧٨:٢٠١١-٧٩).

ثانياً: مفهوم الرضا عن الحياة<sup>(١)</sup>

### ١- تعريف الرضا عن الحياة:

إنه من الصعب البرهنة على أن الفرد يمتلك حياة إيجابية، ومشبعة، ما لم يمتلك الإحساس بأن الحياة تجزيه على ما تقدم، ذلك أن خبرة الانفعالات السارة هي أحد الملامح الأساسية للحياة المرضية ذاتياً، حيث يرتبط حكم الفرد بالسعادة والرضا عن الحياة ارتباطاً ما بين المتوسط والمرتفع بتكرار معايشة الفرد مع الانفعالات السارة، مثل: المرح، والرضا، والإثارة، والعواطف والنشاط، وغالباً ما تشير هذه الانفعالات إلى أن حياة الفرد تسير على ما يرام (لوبيز، سنايدر، ٣٦٩:٢٠١٣). لذا شهدت السنوات الأخيرة اهتماماً متزايداً بمفهوم الرضا عن الحياة بوصفه أحد المكونات المهمة في حياة الفرد، وتعددت التعريفات التي قدمت للمفهوم. فأشار بازلنسكي، وسلاسنسكي، وكوزا (Bazalinski, Sałacinska & Kozka, 2014) إلى الرضا عن الحياة بوصفه "الوعي والعمليات المعرفية من اتخاذ القرارات عن حياة الفرد الذاتية في علاقاته بمحكات شخصية". وعرفه (أرجايل، ١٩٩٣: ١٤) بأنه "تقدير عقلي لنوعية الحياة التي يعيشها الفرد ككل أو حكم بالرضا عن الحياة".

كما أنه "تقييم معرفي شخصي لجودة حياة الفرد ككل" (جبر، ٢٠١١: ١٧١). وأيضاً هو "الدرجة التي يحكم فيها الشخص إيجابياً على نوعية حياته الحاضرة بوجه عام، كما تعني حب الشخص للحياة التي يحيها واستمتاعه بها وتقديره الذاتي لها ككل" (Veenhoven, 1996).

وينقسم الرضا عن الحياة إلى جانبين، أولهما: يتعلق بالرضا عن الحياة بوجه عام وبشكلٍ شامل، وثانيهما: يتعلق بالرضا عن الحياة في مجالات معينة

(1) Life Satisfaction

كالأسرة والمال والأصدقاء والمهنة وغيرها (عبد الخالق، ٢٠٠٨). ولأنَّ هناك اختلافات كبيرة بين الأفراد في التقديرات والأوزان التي يعطونها للمجالات الحياتية المحددة كمجال العمل والأسرة، لذلك تنبع أهمية إعطاء حكم شامل للفرد عن حياته يعبر من خلاله عن رضاه العام عن الحياة بدلاً من التعبير عن رضاه في هذا المجال أو ذاك من مجالاتها (ميخائيل، ٢٠١١؛ Diener, Emmons, Larsen., & Sharon, 1985).

كما ميز العلماء أيضاً بين الرضا عن الحياة والسعادة، حيث ينظر البعض إلى المفهومين على أنَّهما مترادفان، لكن هناك اختلافاً بينهما فالسعادة حالة وجدانية، بينما الرضا عن الحياة هو عملية تتضمن إصدار حكم معرفي (جودة، ٢٠٠٩؛ عيسى، ٢٠٠٦). هذا بالإضافة إلى أن السعادة والرضا جزء من المفهوم المركب "الهناء النفسي"<sup>(١)</sup>، لكن الرضا يرتبط بالقناعات الفكرية أو المعرفية الداعمة للإحساس الداخلي بالهناء النفسي، لذلك من المفيد أن نقيس المفهومين ونحللها بشكل مستقل (أبو حلاوة، الشربيني، ٢٠١٦: ٢٥٨).

ومن خلال العرض السابق، سوف تتبنى الباحثة تعريف دينر وزملائه (Diener, et al., 1985) الذي يقيس الرضا عن الحياة بوجه عام بوصفه تعريفاً إجرائياً في الدراسة الحالية، والذي يشير إلى الرضا عن الحياة بأنه "التقدير الذي يضعه الفرد لنوعية حياته بوجه عام اعتماداً على حكمه الشخصي".

## ٢- النظريات المفسرة للرضا عن الحياة:

تعددت النظريات التي حاولت تفسير الرضا عن الحياة وتحديد مصادره، ومن أهم هذه النظريات ما يلي:

أ- نظرية الخبرات<sup>(٢)</sup>: وتسمى أيضاً بنظرية الخبرات السارة، ويرى أصحاب هذه النظرية أن الإنسان يرضى عن حياته عندما تكون خبراته فيها سارة وممتعة، فليست الظروف أو المواقف الطيبة هي مصدر الرضا، وإنما ما

(1) Psychological well-being

(2) Experience Theory

يدركه الإنسان من خبرات سارة أو غير سارة في هذه المواقف (تقي الدين، نجمة، ٢٠١٧).

ب- **نظرية التقييم<sup>(١)</sup>**: وتشير هذه النظرية إلى أنّ الشعور بالرضا عن الحياة يمكن قياسه من خلال عدة معايير: إحداهما يعتمد على الفرد وحالته المزاجية. وثانيهما يعتمد على القيم السائدة في البيئة. كما أن الظروف المحيطة تؤثر في درجة الشعور بالرضا عن الحياة، فعلى سبيل المثال: فالأفراد عندما يقيمون مدى رضاهم عن الحياة لا يفكرون عادة بقدراتهم الحركية إلا إذا وجودوا مع أحد الأفراد الذين يعانون من إعاقة حركية. كما أن الشعور بالرضا أو عدمه لا يرتبط بالعمر الزمني للفرد، فالتقدم في العمر لا يعني بالضرورة اختبارا لأحداث سلبية أكثر في الحياة مقارنة بالمراحل العمرية السابقة ولكنه يرتبط بالمستوى الاقتصادي للأفراد (سعاد، ٢٠١٥).

ج- **نظرية القيم والأهداف والمعاني<sup>(٢)</sup>**: يشعر الأفراد بالرضا وفقا لهذه النظرية عندما يحققون أهدافهم، ويختلف الشعور بالرضا باختلاف الهدف ودرجة أهميته بالنسبة لهم حسب القيم السائدة في البيئة التي يعيشون فيها؛ فالأفراد الذين يدركون حقيقة أهدافهم وطموحاتهم وأهميتها بالنسبة لهم وينجحون في تحقيقها، يتمتعون بدرجة عالية من الرضا مقارنة بأولئك الذين لا يدركون حقيقة أهدافهم، أو الذين تتعارض أهدافهم، ما يؤدي إلى الفشل في تحقيقها والشعور بعدم الرضا. ويعتمد تحقيق الأهداف على الاستراتيجيات المتبعة في تحقيقها، والتي تتلاءم مع شخصية الأفراد، وتختلف هذه الأهداف باختلاف المراحل العمرية للأفراد وأولوية هذه الأهداف (حسين، ٢٠١١).

د- **نظرية التكيف<sup>(٣)</sup>**: وتشير إلى أن سلوك الأفراد بشكل مختلف تجاه الأحداث

(1) Evaluation Theory

(2) Values, Goals & Meanings Theory

(3) Adaptation Theory

الجديدة في الحياة، وليس اعتمادًا على نمط شخصياتهم، وردود أفعالهم، وأهدافهم بالحياة، ولكن نتيجة التكيف الذي يعيشه الفرد. وبمرور الوقت يعود إلى النقطة الأساسية التي كان عليها قبل الأحداث، فالأفراد من مختلف الأعمار وبغض النظر عن النوع (ذكور أو إناث) لا يختلفون في الشعور بالرضا عن الحياة، ويرجعون السبب إلى التكيف أو التأقلم مع الأوضاع الجديدة (درويش، ٢٠٠٢).

### ٣- دور المخططات المعرفية الإيجابية في الشعور بالرضا عن الحياة:

لعل من المهم أن نتساءل: ما الذي يسبب الرضا عن الحياة لدى الأفراد المختلفين؟ ولماذا نجد بعض الأفراد أكثر رضا من البعض الآخر؟ وهل يعزى الاختلاف إلى الخصال الشخصية أم الجوانب المعرفية أم الظروف والمؤثرات الخارجية المحيطة بهم؟ في هذا الصدد، أكد سوسا وليوبوميرسكس (Sousa & Lyubomirsky, 2001) أن العزل بين التفسيرات المعرفية والخصال الشخصية والظروف البيئية لا يكون ملائمًا لتوضيح مصادر ومحددات الرضا عن الحياة، وهذا يعني أن للرضا عن الحياة مكونات ثابتة نسبيًا على غرار المكونات المعرفية وسمات الشخصية التي تعكس استعدادات معرفية وشخصية خاصة، كما أنّ له مكونات متغيرة على غرار الحالات التي تعكس المؤثرات البيئية، وفي جميع الأحوال لا يجب الفصل بين هذين النوعين من مكونات الرضا عن الحياة حيث إنهما يتبادلان التأثير في مستوى الرضا عن الحياة (عبد العزيز، ٢٠١١).

ذلك أنّ الرضا عن الحياة لا يعتمد على خبرات الفرد السابقة فحسب، وإنما على المعتقدات المعرفية والأحكام الداخلية الخاصة به، ومقارنة الفرد بالآخرين، والأنشطة الحياتية التي تمثل معنى له (Diener, Lucas & Smith., 1999). فالأفراد الذين يخبرون الرضا عن حياتهم يشعرون بالقليل من الانفعالات غير السارة، والكثير من الانفعالات السارة عندما ينهمكون في أنشطة ممتعة، ولكن الرضا عن الحياة أكثر من مجرد استمتاع الفرد بأنشطة

سارة، إنما يكون أيضًا مرتبطًا بتلك الأنشطة التي تتبع من قوة الفرد وتلك التي تجلب له الإشباع والرضا، حيث يستخدم الأفراد المعلومات للحكم عن رضاهم عن حياتهم (Diener, Scollon., & Lucas, 2003). وهنا أشار دينر وريان (Diener & Ryan, 2009) إلى أن مفهوم الرضا عن الحياة مفهوم أحادي البعد يمثل تقييمًا ذاتيًا يحدث ضمن الخبرة التي يمر بها الفرد، ويمكن قياس مظاهره بشكل موضوعي من خلال السلوك اللفظي وغير اللفظي. ويتفق ذلك مع ما أشار إليه فينهوفن (Veenhoven, 1996: 3) من أن الرضا هو حالة عقلية تعتمد على إدراك تقييمي لشيء ما، كما يشير أيضًا إلى كل من السعادة والمتعة، ومن ثمَّ فهو مفهوم يغطي التقييمات والإدراكات المعرفية والوجدانية أيضًا.

ويُعد بارتليت (١٩٣٢) أول من لفت الأنظار إلى أن نمط الخبرات والمعارف الماضية تؤثر في تعاملها مع الأحداث اللاحقة، وأنَّ الأفراد يعيدون تنظيم وتركيب الأحداث السابقة بطريقة تتلاءم مع خبراتهم الخاصة، ما يشير إلى أنه ربما يضعون تفصيلات أخرى للحادث، وهو ما أطلق عليه مفهوم "المخططات" التي يتم تطويرها من خلال الخبرات التي يتم اكتسابها خلال عمليتي التجريد والاستخلاص للخصائص والسمات المشتركة بين الأحداث والظواهر المتنوعة (عبد الستار، ٢٠٠٦؛ Tuinman, 1980). لذا حظيت المخططات المعرفية باهتمام كبير من المعالجين النفسيين خاصة تلك التي ترتبط بالحالات الانفعالية والأنماط السلوكية، فكل شخص لديه مخططات ذاتية، بالإضافة إلى مخططات عن الأشخاص الآخرين، وعن العالم المحيط به، والتي تؤثر في ردود أفعاله المعرفية، والوجدانية، والسلوكية (Padesky, 1994).

كذلك تؤدي المخططات المعرفية الإيجابية وظيفية قوية مستمرة من خلال خصائصها، حيث افترض أنَّ لها خاصيتين: الأولى أنَّها غير محددة، والثانية: أنَّه يصعب تحقيقها تجريبيًا؛ ونعني بكونها غير محددة أنَّها لا ترتبط

بمهارات خاصة أو خصائص يمكن أن يستخدمها الفرد في تقييم نفسه، وبدلاً من ذلك فهي ترتبط بأفكار غير واضحة لا يمكن تمييزها بسهولة في الواقع مثل "أنا محظوظ عن معظم الناس". وهناك بعض الأدلة في التراث النفسي على أنه إذا كانت هذه المخططات محددة باتجاهات معينة للشخص فإنها تضعف وتترجع. وبالنسبة لاستمرار الرضا عن الحياة فإن الجانب الأساسي لهذه المخططات هو طبيعتها غير المحددة، وهذا يقودنا إلى الخاصية الثانية للمخططات الإيجابية، وهي: عدم القدرة على تحقيقها تجريبياً، ويشير ذلك إلى أن المتقائلين على سبيل المثال، يرون المستقبل أكثر إيجابية عن الآخرين، وهذا من الصعب إخضاعه تجريبياً لأنَّ المستقبل لم يأت بعد. كذلك تتميز المخططات الإيجابية بالقدرة على الاختيار، ويرتبط ذلك باختيار المعلومات التي يتم معالجتها وخاصة المعلومات المرتبطة بالذات. وعلى ذلك يبدو أن الخصائص السابقة للمخططات الإيجابية تجعل منها ميكانيكاً قوياً وثابتاً من خلاله يستمر الأشخاص في معارفهم الذاتية الإيجابية والنتيجة في الرضا الذاتي، ومن ثمَّ الرضا عن الحياة، حيث تؤدي كيفية رؤية وتفسير الأحداث المختلفة الدور الأكبر في الشعور بالرضا، لكن رغم أن القيمة التكيفية لهذه المخططات المعرفية الإيجابية قد تبدو واضحة، فإنها بحاجة إلى مزيدٍ من التفسير (درويش، ٢٠٠٢؛ Padesky, 1994; Cummins & Nistico, 2002).

### الدراسات السابقة:

باستعراض الدراسات السابقة الخاصة بموضوع البحث، وجدَّ أن بعضاً من هذه الدراسات قد تناولت المخططات الإيجابية في علاقتها إما بالرضا عن الحياة أو بمتغيرات أخرى، ودراسات أخرى تناولت الفروق الجندرية في الرضا عن الحياة، لذا سيتم عرض الدراسات المرتبطة بموضوع الدراسة في محورين رئيسيين:

**المحور الأول: الدراسات التي تناولت المخططات المعرفية الإيجابية في علاقتها إما بالرضا عن الحياة أو بمتغيرات أخرى**

أجرى كيفيتز وزملاؤه Keyfitz, et al. (2013) دراسة للتعرف على دور المخططات الإيجابية في الاكتئاب والقلق والمرونة النفسية لدى عينة قوامها (١٧٢) من الجنسين، تراوحت أعمارهم بين ٩-١٤ عامًا، بمتوسط عمري قدره ١١,٤٤. وتم استخدام استبيان المخططات الإيجابية، ومقاييس القلق والاكتئاب والمرونة النفسية. وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية بين المخططات المعرفية والمرونة النفسية، وكان مخطط القيمة أكثر المخططات تنبؤًا بالاكتئاب، بينما تنبأ مخطط فاعلية الذات بالقلق والمرونة النفسية.

وقام بورز Bowers (2015) بدراسته لاختبار الدور الوسيط للمخططات المعرفية الإيجابية في العلاقة بين السياق الوالدي والرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة الأسوياء، والذين يعانون من الاضطرابات النفسية، بلغ عددهم (٣١٨) شابًا، تراوحت أعمارهم بين ١٧-١٩ عامًا، بمتوسط عمري قدره ١٨,١١. وبعد تطبيق استبيان الرضا عن الحياة، واختبار دينر وزملائه للرضا عن الحياة. أشارت النتائج إلى أن مخططات التواصل الوالدي والثقة هي أفضل منبأ بالرضا عن الحياة، كما توسطت المخططات الإيجابية العلاقة بين السياق الوالدي والرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة الأسوياء، وكانت هناك فروق دالة إحصائية بين الشباب الأسوياء والمضطربين في المخططات الإيجابية في اتجاه تميز الشباب الأسوياء.

كذلك تناولت دراسة كيفيتز وروان Keyfitz & Rawan (2017) تنبؤ المخططات الإيجابية بالسعادة والرضا عن الحياة، ودور متغيري النوع والعمر. وذلك على عينة قوامها (٢٨٢) طفلًا ومراهقًا من الجنسين، تراوحت أعمارهم بين ٨-١٨ عامًا، بمتوسط عمري قدره ١٣,٣٧ وانحراف معياري قدره ٢,١٨. استكملوا الإجابة عن استبيان المخططات المعرفية الإيجابية، ومقياس الرضا عن الحياة، واختبار السعادة. وأشارت النتائج إلى ارتباط المخططات الإيجابية بالرضا عن الحياة والسعادة لدى المراهقين الأكبر سنا مقارنة بالأطفال الصغار، كذلك توصلت الدراسة إلى قوة العلاقة بين المخططات الإيجابية

(الثقة-القيمة-التفاؤل-النجاح - فاعلية الذات) والرضا عن الحياة لدى الإناث عنه لدى الذكور، وكان مخطط القيمة أكثر المخططات الإيجابية تنبؤًا بالرضا عن الحياة.

وعلى النقيض من ذلك، أجرى فريدمان وزملاؤه Friedmann, et al., (2016) دراستهم لاختبار دور المخططات المعرفية الإيجابية والسلبية في أعراض الاكتئاب والمرونة لدى الشباب، وذلك على عينة من (١٩٠) مراهقًا ومراهقة، تراوحت أعمارهم بين ٩-١٤ عامًا، بمتوسط عمري قدره ١١,٥٨، وانحراف معياري قدره ١,٢١. أجابوا عن استبيان المخططات المعرفية الإيجابية للشباب، ومقياس يونج للمخططات السلبية، واختبار الاكتئاب والمرونة النفسية. وأشارت النتائج إلى تنبؤ المخططات الإيجابية بأعراض الاكتئاب، بينما تنبأت المخططات السلبية بالمرونة النفسية، كما وجد ارتباط سلبي دالّ إحصائيًا بين العمر والمخططات الإيجابية.

### المحور الثاني: الدراسات التي تناولت الفروق الجندرية (بين الجنسين) في الرضا عن الحياة

أجرت أماني عبد الوهاب (٢٠٠٧) دراسة للتعرف على أثر المساندة الوالدية في الشعور بالرضا عن الحياة لدى المراهقين من الجنسين، والفروق بين الجنسين في متغيرات الدراسة. وتكونت عينة الدراسة من (١٠٠) طالب وطالبة من الصف الأول الثانوي، تراوحت أعمارهم من ١٥-١٧ عامًا، بمتوسط عمري قدره ١٨٣,٥٤ وانحراف معياري قدره ٣,١١. وتم تطبيق مقياس الرضا عن الحياة، ونموذج المساندة الوالدية. وتوصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المراهقين والمراهقات في الرضا عن الحياة، ووجود علاقة موجبة دالة إحصائية بين المساندة الوالدية والرضا عن الحياة لدى المراهقين.

وأجرى شقورة (٢٠١٢) دراسته للتعرف على العلاقة بين كل من الرضا عن الحياة ومستوى المرونة النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة، وكذلك الفروق وفقًا لبعض المتغيرات (النوع-الجامعة-التخصص -

المعدل التراكمي للطالب -الترتيب الميلادي -الدخل الشهري للأسرة- المستوى التعليمي للوالدين). وذلك على عينة قوامها (٦٠٠) طالب وطالبة جامعية. وتم جمع البيانات من خلال تطبيق مقياس الرضا عن الحياة، واستبيان المرونة النفسية. وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج من أهمها أن مرتفعي الرضا عن الحياة هم من الطلاب، ذوي الدخل الشهري المرتفع، والذين كان آبؤهم وأمهاتهم حاصلين على تعليم جامعي.

وفي الصدد نفسه، أجرت شاهين (٢٠١٣) دراستها للكشف عن الفروق بين كل من مرتفعي ومنخفضي الدرجة على مقياس الألكسيثيميا في الرضا عن الحياة، وكذلك الفروق بين الذكور والإناث في متغيرات الدراسة. وتكونت عينة الدراسة من (٢٥٠) طالبًا من طلاب الجامعة من الجنسين، من عمر ٢٠ عامًا فما فوق، بمتوسط عمري قدره ٢٠,٦١، وانحراف معياري قدره ٠,٨٤. طبق عليهم مقياسي الألكسيثيميا والرضا عن الحياة. وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائية في الرضا عن الحياة في صالح منخفضي الدرجة على الألكسيثيميا، وعدم وجود فروق بين الذكور والإناث في الرضا عن الحياة، بينما كانت الفروق بين الجنسين في الألكسيثيميا في اتجاه الذكور.

وهدف دراسة العنزي (٢٠١٤) إلى التعرف على تأثير المتغيرات الديموجرافية (النوع -الحالة الوظيفية- مكان الإقامة -المستوى التعليمي-الحالة الاجتماعية- العمر -المستوى الاقتصادي) والتفاعل بينهما على متغيري الرضا عن الحياة ونوعية الحياة. ذلك على عينة من طلاب جامعة حائل السعودية. وبعد تطبيق مقياس الرضا عن الحياة، توصلت الدراسة إلى عدم وجود تأثير دال إحصائية للمتغيرات الديموجرافية على متغيري الرضا عن الحياة ونوعية الحياة ماعدا متغيري المستوى التعليمي في صالح التعليم بعد الجامعي، وفي الحالة الاجتماعية في صالح المتزوجين.

وفي السياق نفسه، أجريت دراسة مختار (٢٠١٤) بهدف التعرف على طبيعة العلاقة بين الذكاء الوجداني والرضا عن الحياة، وكذلك الفروق بين

الذكور والإناث في متغيرات الدراسة، وذلك على عينة من طلاب الجامعة بلغت (١٣٠) طالبًا وطالبة بكلية التربية النوعية بجامعة بنها. واشتملت أدوات الدراسة على مقياسي الذكاء الوجداني والرضا عن الحياة. وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائيًا بين الجنسين في كل من الذكاء الوجداني والرضا عن الحياة في صالح الإناث، ووجود علاقة إيجابية دالة إحصائيًا بين الذكاء الوجداني والرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة.

وتناولت دراسة الحميدي (٢٠١٤) العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والرضا عن الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية بدولة الكويت، وفحص الفروق بين الجنسين في متغيرات الدراسة. وقد بلغ حجم العينة (٢٩٠) طالبًا وطالبة، تراوحت أعمارهم بين ١٤-١٨ عامًا، بمتوسط عمري قدره ١٦,١، وانحراف معياري قدره ١,٢. واشتملت أدوات الدراسة على مقياس الأفكار اللاعقلانية، ومقياس الرضا عن الحياة متعدد الأبعاد. وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة دالة إحصائيًا بين الأفكار اللاعقلانية والرضا عن الحياة، ووجود فروق دالة إحصائيًا بين الذكور والإناث في كل من أبعاد الرضا عن الحياة في صالح الإناث، وأربعة من الأفكار اللاعقلانية في اتجاه الذكور.

وأخيرًا، هدفت دراسة سالس، ودرجويز، وأربيتا (Salas, Rodriguez & Urbieta 2017) إلى التعرف على دور استراتيجيات المواجهة وتوقعات فاعلية الذات في التنبؤ بالرضا عن الحياة، وفحص الفروق بين الجنسين في المتغيرات، وذلك لدى عينة من والدي الأطفال ذوي طيف التوحد، بلغت (١٢٩) من الوالدين (٦٤ أبًا-٦٥ أمًا)، كما بلغ عمر الأطفال من ٣-١٤ عامًا. طبق عليهم اختبار دينر وزملائه للرضا عن الحياة، واستراتيجيات المواجهة، واختبار الفاعلية الذاتية. وأشارت النتائج، باستخدام نموذج الانحدار، إلى أن فاعلية الذات تعد أفضل مُنبئ بالرضا عن الحياة خاصة لدى الأمهات، وارتباط عمر الطفل بالمستوى المنخفض من الرضا عن الحياة لدى الوالدين، كذلك توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في الرضا عن

الحياة، بينما توجد فروق بينهما في استراتيجيات المواجهة لصالح الأمهات.  
تعقيب عام على الدراسات السابقة:

من العرض السابق للدراسات المتعلقة بموضوع الدراسة، يتضح ما يلي:

١- قلة الدراسات التي تناولت مفهوم المخططات المعرفية الإيجابية في علاقته بالرضا عن الحياة في ضوء الفروق الجندرية. ففي البيئة الأجنبية تم تناول المخططات الإيجابية إما في علاقتها بالاضطرابات النفسية، كما ورد في دراسات كل من كيفتزر وزملائه Keyfitz, et al., (2013)، وفريدمان وزملائه (2016)، Friedmann, et al., أو في علاقتها بالرضا عن الحياة ولكن كمتغير وسيط كما في دراسة بورز (2015) Bowers، أو كمتغير منبئ كما في دراسة كيفيتزر وروان Keyfitz & Rawana (2017). بينما لا توجد- في حدود اطلاع الباحثة- دراسة عربية أجريت على المخططات الإيجابية، أو تناولت الفروق الجندرية في العلاقة بين المخططات الإيجابية والرضا عن الحياة.

٢- أجريت معظم الدراسات السابقة على عينات من المراهقين كما جاء في دراسات كل من عبد الوهاب، (٢٠٠٧)، والحميدي (٢٠١٤)، وعينات من طلاب الجامعة، وذلك كما جاء في دراسات كل من شقورة (٢٠١٢)، ومختار (٢٠١٤). والقليل منها قد أجري على عينات من الشباب والراشدين كما ورد في دراسة شاهين (٢٠١٣).

٣- انققت عدد من الدراسات على استخدام مقياس دينر للرضا عن الحياة، وذلك لقلة عدد بنوده، وتمتعه بدرجة جيدة من الصدق والثبات، وذلك كما جاء في دراسة بورز (2015) Bowers، وسالس وزملائه (2017) Salas, et al.,.

٤- تضاربت نتائج الدراسات التي تناولت الفروق بين الجنسين في متغير الرضا عن الحياة، فبينما توصلت دراسة العنزي (٢٠١٤)، وشاهين

(٢٠١٣) إلى عدم وجود فروق بين الجنسين، توصلت دراسة شقورة (٢٠١٢) إلى وجود فروق في اتجاه تفوق الذكور، وأشارت دراسة مختار (٢٠١٤) إلى أن الفروق في اتجاه تفوق الإناث. فضلاً عن قلة تناول الفروق الجندرية في جميع المخططات المعرفية الإيجابية.

### فروض الدراسة:

- وفقاً للعرض السابق للإطار النظري والنتائج التي أسفرت عنها الدراسات السابقة يمكن صياغة فروض الدراسة على النحو التالي:-
- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الجندر (بين الذكور والإناث) في كل من المخططات المعرفية الإيجابية (التفاؤل- فاعلية الذات - القيمة - النجاح - الثقة - الترابط الاجتماعي) والرضا عن الحياة.
  - ٢- توجد علاقة موجبة دالة إحصائية بين درجات المخططات المعرفية الإيجابية ودرجات والرضا عن الحياة لدى عينة الذكور.
  - ٣- توجد علاقة موجبة دالة إحصائية بين درجات المخططات المعرفية الإيجابية ودرجات والرضا عن الحياة لدى عينة الإناث.
  - ٤- توجد فروق جندرية ذات دلالة إحصائية في العلاقة بين درجات المخططات المعرفية الإيجابية ودرجات الرضا عن الحياة.

### إجراءات الدراسة:

#### أولاً: المنهج:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بشقيه الارتباطي والفارقي بما يشمله من أساليب نوعية سيتم توظيفها بما يتناسب مع أهداف الدراسة وتساؤلاتها.

#### ثانياً: العينة:

تكونت العينة الإجمالية للدراسة من (٣١٠) من الراشدين بواقع (١٤٨ ذكراً - ١٦٢ أنثى) من الطلاب والطالبات بالفرقة الرابعة من كليات جامعة

حلوان والموظفين والموظفات من داخل الجامعة وخارجها، تراوحت أعمارهم بين ٢٠-٣٥ عامًا، بمتوسط عمري قدره ٢٤,٦٠، وانحراف معياري قدره ٤,٨٨، لعينة الكلية، ومتوسط عمري قدره ٢٤,١٨، وانحراف معياري قدره ٤,٩٥+، لعينة الذكور، ومتوسط عمري قدره ٢٤,٩٨، وانحراف معياري قدره ٤,٧٩+، لعينة الإناث. ويوضح الجدول (١) الخصائص الديموجرافية لعينة الدراسة من الإجمالية.

### جدول (١)

توزيع عينة الدراسة وفقاً للمتغيرات الديموجرافية

المتغير	الفئة	ك	%	المتغير	الفئة	ك	%
النوع	ذكور	١٤٨	٤٧,٧	الحالة	طالب	١٨٩	٦١
	إناث	١٦٢	٥٢,٣	التعليمية والمهنية		موظف	١٢١
المهنة	لا يعمل	١٩٣	٦٢,٣	الحالة الاجتماعية	اعزب	٢٤٧	٧٩,٦
	يعمل	١١٧	٣٧,٧		متزوج	٥٦	١٨,١
مستوى التعليم	متوسط	٢٥	٨,١	التخصص	مطلق	٧	٢,٣
	جامعي	٢٦٩	٨٦,٧		نظري	٢٤٧	٧٩,٧
	ما بعد الجامعي	١٦	٥,٢		عملي	٦٣	٢٠,٣
الإجمالي		٣١٠	١٠٠%	الإجمالي		٣١٠	١٠٠%

ثالثاً: أدوات الدراسة:

#### ١- استبيان المخططات الإيجابية (ترجمة الباحثة)<sup>(١)</sup>

هو استبيان للتقرير الذاتي أعده كيفتر وزملاؤه (Keyfitz, et al., 2013) لقياس محتوى المخططات الإيجابية لدى الشباب والراشدين. والاستبيان نسخة

(1) Positive Schema Questionnaire (PSQ)

مطابقة لاستبيان المخططات الإيجابية لدى الأطفال (SQC). ويتكون الاستبيان من (٣٦) بنداً، مقسمة إلى ستة اختبارات فرعية، هي: أ-فاعلية الذات: وتشير إلى الاعتقاد في قدرة الفرد على تحريك الدافعية، والمصادر المعرفية، ومسارات الفعل اللازمة للوفاء بمتطلبات الموقف الحالي.

ب-التفاؤل: وهو اعتقاد الفرد بأن التوقعات الناتجة سوف تكون مرغوبة أو جيدة وليست سيئة.

ج-القيمة: وتعني الإحساس بأن الفرد له قيمة وكفاءة كشخص.

د-النجاح / الكفاءة: ويعني الميل إلى توقع أن أداء الفرد سوف يتبعه النجاح.

هـ-الثقة: وتشير إلى الشعور بأن الفرد يمكنه الاعتماد على الآخرين، وقبول الضعف اعتماداً على التوقعات الإيجابية لنوايا أو سلوكيات الآخرين.

و-الترباط الاجتماعي: ويشير إلى التقرب من الآخرين، ويشمل الأسرة والأصدقاء والجماعات الاجتماعية التي تجعل الفرد يشعر بالانتماء.

وتتم الإجابة عن الاستبيان في نسخته الأصلية من خلال مقياس ليكرت الخماسي، الذي يتراوح من (١ = لا تنطبق تماماً إلى ٥ = تنطبق تماماً). غير أن الباحثة قد اكتفت بثلاثة بدائل للإجابة حتى يسهل على الأفراد الاختيار من بينها. وتشير الدرجة المرتفعة على الاستبيان إلى محتوى محدد من المخططات المعرفية الإيجابية.

وعن الخصائص السيكومترية للاستبيان في صورته الأصلية؛ تراوحت معاملات الاتساق الداخلي بين ٠,٨٠ إلى ٠,٩٠، وبلغت معاملات ثبات ألفا لكرونباخ للاستبيان ككل ٠,٩٣، وللأبعاد الفرعية ٠,٨٢، للفاعلية الذاتية، و٠,٨٨ للتفاؤل، و٠,٨٦ للقيمة، و٠,٧٨ للثقة، و٠,٨٢ للنجاح، و٠,٨٦ للترباط الاجتماعي. وعن التحقق من صدق الاستبيان، أسفر الصدق العملي عن وجود ستة عوامل استقطبت ٤٥,٥% من قيمة التباين الارتباطي الكلي، كذلك

أوضحت معاملات الصدق الظاهري والتنبؤي تمتع الاستبيان بدرجة مقبولة من الصدق.

وبعد ترجمة الباحثة للاستبيان، عُرض على أحد متخصصي اللغة الإنجليزية للتعرف على مدى مطابقة الترجمة العربية للاستبيان الأجنبي الأصلي، ثم تم التحقق من الخصائص السيكومترية للاستبيان على عينة الدراسة الحالية باستخدام الطرق التالية:

### أولاً: الصدق:

**صدق المحتوى:** استخدام التحليل العاملي بوصفه أسلوباً أمثل للتحقق من صدق المحتوى للاستبيان. وحسبت الباحثة التحليل العاملي لمفردات الاستبيان ككل، وذلك باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS لمصفوفة ارتباط الدرجات بطريقة المكونات الأساسية "لهوتلنج" ثم أديرت العوامل تدويراً متعامداً بطريقة الفاريماكس "لكايزر". وقد أسفر التحليل العاملي عن وجود ثمانية عوامل، ولكن نظراً لعدم تشبع عدد كاف من العبارات على عاملين، تم حذف هذه العوامل ومن ثم أصبح التحليل العاملي في صورته النهائية يتكون من ستة عوامل، كما يوضحها الجدول (٢) التالي:

### جدول (٢)

العوامل المستخرجة بعد التدوير لعبارات استبيان المخططات الإيجابية

العوامل							المتغيرات
الشيوع	العامل السادس	العامل الخامس	العامل الرابع	العامل الثالث	العامل الثاني	العامل الأول	
٠,٥٥٨						٠,٥٧٧	٦
٠,٦٧٠						٠,٧٥٣	١٢
٠,٤٣١						٠,٤٣٢	١٨
٠,٦٤٨						٠,٧٥٦	٢٤
٠,٥٤٦						٠,٦٣٧	٣٠

الفروق الجندرية في العلاقة بين المخططات المعرفية الإيجابية

العوامل							المتغيرات
الشيوع	العامل السادس	العامل الخامس	العامل الرابع	العامل الثالث	العامل الثاني	العامل الأول	
٠,٦٩٢						٠,٨٠٨	٣٦
٠,٦٥٩					٠,٧٦٤		١
٠,٦٠٧					٠,٦٨٤		٧
٠,٤٩٥					٠,٣٩٠		١٣
٠,٦٦٣					٠,٦٢٤		١٩
٠,٤٦٩					٠,٣٠٨		٢٥
٠,٥٣٩					٠,٦٣٩		٣١
٠,٥٢٤				٠,٣٥٨			٥
٠,٥٣١				٠,٣٩٠			١١
٠,٥٣٦				٠,٤٨١			١٧
٠,٦٠١				٠,٧٢٣			٢٣
٠,٥٩٦				٠,٦٩٥			٢٩
٠,٥٦٨				٠,٦٤٩			٣٥
٠,٥٢٧			٠,٦٣٥				٢
٠,٥٩٩			٠,٦٧٦				٨
٠,٦٣٤			٠,٧٥١				١٤
٠,٥٤٣			٠,٤٧٥				٢٠
٠,٥٣١			٠,٦٠٧				٢٦
٠,٦١٣			٠,٧٣٥				٣٢
٠,٥٦٠		٠,٦٧٣					٤
٠,٦٧٤		٠,٧٥١					١٠
٠,٥٩١		٠,٥٧٣					١٦
٠,٦٨٤		٠,٤٧٥					٢٢

العوامل							المتغيرات
الشيوع	العامل السادس	العامل الخامس	العامل الرابع	العامل الثالث	العامل الثاني	العامل الأول	
٠,٦٢٤		٠,٧٤٢					٢٨
٠,٥٠٨		٠,٤١٠					٣٤
٠,٥٦٢	٠,٦٠٩						٣
٠,٦٥٣	٠,٧٥٣						٩
٠,٥٣٠	٠,٥٥٥						١٥
٠,٥٩٠	٠,٦٨٩						٢١
٠,٥٠٤	٠,٤٤٧						٢٧
٠,٦٢٠	٠,٦٩٢						٣٣
١٨,٢٢٤	٢,٥٢٦	٢,٦١٢	٣,٠٠٣	٣,٠٠٨	٣,١٣٤	٣,٩٤١	الجزر الكامن
٥٠,٦٢	٧,٠١٦	٧,٢٥٥	٨,٣٤١	٨,٣٥٥	٨,٧٠٥	١٠,٩٤٧	نسبة التباين الارتباطي

يتضح من الجدول السابق:

أن التحليل العاملي قد أسفر عن استخلاص ستة عوامل، بلغ الجزر الكامن لكل منها أكثر من واحد صحيح، واستقطبت هذه العوامل ٥٠,٦٢% من قيمة التباين الارتباطي الكلي للمصفوفة. وقد تم الكشف عن طبيعة هذه العوامل، وما استحوذت عليه من عبارات، وأخذت الدلالة الإحصائية للتشبع على العامل وفقاً لمحك جيلفورد وهو (٠,٣) بحيث يعد التشبع الذي يبلغ هذه القيمة دالاً. وفيما يلي وصفاً للعوامل الناتجة عن التحليل العاملي، كالتالي:

**العامل الأول:** استحوذ هذا العامل على ١٠,٩٤٧% من التباين الارتباطي الكلي، وبلغ الجزر الكامن له ٣,٩٤١، وتشبعت بموجبه جوهرياً ستة بنود. وينطوي مضمون مفردات عبارات هذا العامل على الاعتقاد في قدرة الفرد على الوفاء بمتطلبات الموقف الحالي، وقد فسر هذا العامل على أنه مخطط "فاعلية الذات". ومن أمثلة العبارات التي تمثل أعلى التشبعات: أستطيع التعامل

مع الأمور الصعبة.

**العامل الثاني:** واستحوذ هذا العامل على ٨,٧٠٥% من التباين الارتباطي الكلي، وبلغ الجذر الكامن له ٣,١٣٤، وتشبعت بموجبه جوهرياً ستة بنود. وينطوي مضمون مفردات عبارات هذا العامل على اعتقاد الفرد بأنّ التوقعات الناتجة سوف تكون مرغوبة أو جيدة، وقد فسر هذا العامل على أنّه مخطط "التقاؤل". ومن أمثلة العبارات التي تمثل أعلى التشبعت: انظر إلى الجانب المشرق من الأشياء.

**العامل الثالث:** واستحوذ هذا العامل على ٨,٣٥٥% من التباين الارتباطي الكلي، وبلغ الجذر الكامن له ٣,٠٠٨، وتشبعت بموجبه جوهرياً ستة بنود. وينطوي مضمون مفردات عبارات هذا العامل على ميل الفرد إلى توقع أن أداءه سوف يتبعه النجاح، وقد فسر هذا العامل على أنّه مخطط "النجاح". ومن أمثلة العبارات التي تمثل أعلى التشبعت: عادةً إذا بذلت قصارى جهدي أستطيع القيام بالمهام بصورة جيدة.

**العامل الرابع:** واستحوذ هذا العامل على ٨,٣٤١% من التباين الارتباطي الكلي، وبلغ الجذر الكامن له ٣,٠٠٣، وتشبعت بموجبه جوهرياً ستة بنود. وينطوي مضمون مفردات عبارات هذا العامل على رغبة الفرد في التقرب من الآخرين، كالأسرة والأصدقاء لكي يشعر بالانتماء، وقد فسر هذا العامل على أنّه مخطط "الترابط الاجتماعي". ومن أمثلة العبارات التي تمثل أعلى التشبعت: لدى أشخاص يمكن أن يُشاركوني أسراري.

**العامل الخامس:** واستحوذ هذا العامل على ٧,٢٥٥% من التباين الارتباطي الكلي، وبلغ الجذر الكامن له ٢,٦١٢، وتشبعت بموجبه جوهرياً ستة بنود. وينطوي مضمون مفردات عبارات هذا العامل على قدرة الفرد على الاعتماد على الآخرين بناء على التوقعات الإيجابية لنوايا أو سلوكيات الآخرين، وقد فسر هذا العامل على أنّه مخطط "الثقة". ومن أمثلة العبارات التي تمثل أعلى التشبعت: أشعر بالراحة عند الاعتماد على أشخاص آخرين.

**العامل السادس:** واستحوذ هذا العامل على ٧,٠١٦% من التباين الارتباطي الكلي، وبلغ الجذر الكامن له ٢,٥٢٦، وتشبعت بموجبه جوهرياً ستة بنود. وينطوي مضمون مفردات عبارات هذا العامل على إحساس الفرد بأن له قيمة وكفاءة بوصفه شخصاً، وقد فسر هذا العامل على أنه مخطط "القيمة". ومن أمثلة العبارات التي تمثل أعلى التشبعتات: أستحق أن تحدث لي أشياء جيدة.

ولم يسفر التحقق من الكفاءة السيكومترية للاستبيان عن حذف أي عبارة، ومن ثمَّ تكون الاختبار في صورته النهائية من (٣٦) بنداً مقسمة إلى ستة أبعاد، وتتراوح الدرجة الكلية على الاستبيان من ٣٦-١٠٨ درجة وتشير الدرجة المرتفعة إلى وجود المخططات المعرفية الإيجابية لدى الفرد.

**ثانياً: الثبات:** تم حساب ثبات الاستبيان بالأساليب الآتية:

**أ-القسمة النصفية:** تم استخدام أسلوب القسمة النصفية لحساب معامل الثبات بين نصفي الاستبيان مع تصحيح الطول باستخدام معادلة سبيرمان-براون Spearman Brown، وقد بلغ معامل الثبات للاستبيان ككل ٠,٨٦، وهو معامل ثبات مقبول.

**ب-الاتساق الداخلي:** وذلك عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة البند والدرجة الكلية لمكونه الفرعي الذي ينتمي إليه بعد حذف درجة البند، والتي تراوحت من ٠,٤٥ إلى ٠,٧٩. وكذلك حساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للمكون الفرعي والدرجة الكلية للاستبيان، والتي تراوحت من ٠,٥٤ إلى ٠,٧٢.

**ج-معامل ألفا لكرونباخ:** بلغت معاملات ثبات ألفا للاستبيان ككل ٠,٨٦، بينما تراوحت معاملات ثبات الأبعاد الفرعية من ٠,٦٥ إلى ٠,٨١. وقد أسفرت نتائج حساب الثبات بطريقتي الاتساق الداخلي وألفا لكرونباخ عن معاملات ثبات مقبولة كما في الجدول (٣) التالي:

جدول (٣)

معاملات الاتساق الداخلي وألفا كرونباخ لاستبيان المخططات الإيجابية

معاملات ألفا لكرونباخ	معاملات الارتباط بين درجة المكون الفرعي والدرجة الكلية	معاملات الارتباط بين درجة البند ودرجة مكونه الفرعي	المقاييس الفرعية
٠,٨١	٠,٦٥	تراوحت بين ٠,٦٢-٠,٧٩	١-فاعلية الذات
٠,٧٢	٠,٦٦	تراوحت بين ٠,٥١-٠,٧٥	٢-التفاؤل
٠,٦٩	٠,٦٨	تراوحت بين ٠,٤٥-٠,٦٧	٣-القيمة
٠,٦٨	٠,٦٣	تراوحت بين ٠,٥٨-٠,٦٨	٤-النجاح /الكفاءة
٠,٦٧	٠,٥٤	تراوحت بين ٠,٤٥-٠,٦٨	٥-الثقة
٠,٦٥	٠,٧٢	تراوحت بين ٠,٥١-٠,٦٧	٦- الترابط الاجتماعي
٠,٨٦	معامل ألفا للاختبار ككل		

٢- اختبار الرضا عن الحياة<sup>(١)</sup>

أعد دينر وزملاؤه (Diener, et al., 1985) هذا الاختبار من أجل إعطاء تقدير عام شامل لشعور الرضا عن الحياة بوصفه حكماً معرفياً (أو عقلياً) كلياً يطلقه الفرد عن حياته، بدلاً من التعبير عن الرضا في مجالات خاصة ومحددة (كالنجاح في المدرسة، والحالة المادية، والصحة... إلخ). وسعيًا وراء هذا الهدف أجرى المؤلفون ثلاث دراسات اشتملت على عينات مختلفة لتصميم الاختبار والتحقق من خصائصه السيكومترية؛ في الدراسة الأولى تم وضع ٤٨ بنداً ترتبط بالانفعالات الإيجابية والسلبية والرضا عن الحياة، وبعد إجراء التحليل العاملي تم استبعاد البنود التي تشبعت بالعاملين الأول والثاني. وسعيًا

(1) Satisfaction with Life Scale (SWLS)

وراء اختصار الأداة إلى الدرجة القصوى المتاحة، تم الاستبقاء على البنود التي تشبعت بعامل الرضا عن الحياة فقط بنسبة تشبع قدرها ٠,٦٠ فأكثر، وبذلك أصبح الاختبار في صورته النهائية يتكون من (٥) بنود يجاب عنها على أساس سبعة بدائل للإجابة، تتراوح من: ١=غير موافق مطلقاً إلى ٧=أوافق بشدة، غير أن الباحثة قد اكتفت بخمسة بدائل للإجابة حتى يسهل على الأفراد الاختيار من بينها. وتتراوح الدرجة على المقياس بين ٥-٣٥ درجة، وتشير الدرجة المرتفعة على الاختبار إلى الرضا عن الحياة بدرجة كبيرة.

وعن التحقق من الخصائص السيكومترية للاختبار في بيئته الأجنبية، فقد أجريت الدراسة الثانية والثالثة على عينات من الشباب والمسنين، وتوصلت الدراسة الثانية إلى معاملات ثبات بلغت بطريقة إعادة الاختبار ٠,٨٢، وبطريقة ألفا لكرونباخ ٠,٨٧، كما تراوحت معاملات ثبات الاتساق الداخلي بين ٠,٦١-٠,٨١. وأسفر التحليل العاملي عن استخلاص عامل واحد استقطب ٦٦% من التباين الارتباطي الكلي. كذلك استخرجت مؤشرات صدق الاختبار من خلال حساب الارتباط بعدد من المقاييس الأخرى، مثل: مقياس روزنبرج لتقدير الذات، والذي بلغ معامل الارتباط ٠,٥٤، واستبيان الشخصية ٠,٦٨، واختبار الانفعال الإيجابي ٠,٥٠، ومع مؤشر آدمز للرضا عن الحياة ٠,٤٦.

وعن التحقق من الخصائص السيكومترية للاختبار في البيئة العربية، قام (عبد الخالق، ٢٠٠٨) بترجمة المقياس وتقنيته على عينة كويتية قوامها (١٤١٦) من طلاب المدارس الثانوي والجامعة والموظفين تراوحت أعمارهم بين ١٥-٦١ عامًا، وتوصل الباحث إلى معاملات ثبات بطريقة الاتساق الداخلي تراوحت بين ٠,٣٤-٠,٧٣، وتراوحت معاملات ألفا بين ٠,٧١-٠,٨٦. وتراوح الصدق المرتبط بالمحك بين ٠,٥٨-٠,٧٣. كذلك أجرى (ميخائيل، ٢٠١١) دراسته للتحقق من الخصائص السيكومترية للاختبار في البيئة السورية على عينة (٨٥٦) من طلاب الجامعة والموظفين. وبلغت معاملات الثبات بطريقة ألفا بين ٠,٧٤-٠,٨٦، وبطريقة إعادة الاختبار ٠,٧٨ و ٠,٨١. كما تم

استخلاص عامل واحد عن طريق الصدق العاملي للاختبار بلغ جذره الكامن ٧,١٨، وبلغت نسبة التباين التي يفسرها ٥٦,١٢% من التباين الكلي. ومن الجدير بالذكر، أن هذا الاختبار ترجم إلى أكثر من ٢٠ لغة، ويستخدم الآن على نطاق واسع للمقارنات الدولية بعد استخراج معايير خاصة به غطت ٣٧ دولة من دول العالم.

وفي إطار الدراسة الحالية، تم التحقق من الخصائص السيكومترية للاختبار على عينة الدراسة الحالية باستخدام الطرق التالية:

أولاً: الصدق: تم التحقق من صدق الاختبار عن طريق أسلوب الصدق التلازمي بين درجات الاختبار ودرجات اختبار الرضا عن الحياة إعداد (الدسوقي، ١٩٩٨) وأشارت النتائج إلى معامل ارتباط قدره ٠,٦٥، ومن ثمّ يتمتع الاختبار أيضاً بدرجة جيدة من الصدق في البيئة المصرية.

ثانياً: الثبات: تم حساب ثبات الاختبار بطريقتين، هما:

أ- معامل ألفا لكرونباخ: بلغت معاملات ثبات ألفا للاختبار ككل ٠,٦٥، ومن ثمّ أسفرت نتائج حساب الثبات عن معاملات ثبات مقبولة في البيئة المصرية.

ب- الاتساق الداخلي: وذلك عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة البند والدرجة الكلية للاختبار بعد حذف درجة البند، والتي تراوحت من ٠,٢١ إلى ٠,٦٨.

وبعد تطبيق المقاييس سابقة الذكر، تم التحقق من اعتدالية توزيع درجات العينة على أدوات الدراسة، ويوضح جدول (٤) وصفاً إحصائياً لبيانات العينة على المقاييس الفرعية والدرجة الكلية للمقاييس.

#### جدول (٤)

##### وصفًا إحصائيًا لبيانات العينة على أدوات الدراسة

المقاييس	م	ع	الخطأ المعياري	الالتواء	أقصى درجة في العينة	أقل درجة في العينة	أعلى درجة ممكنة	أقل درجة ممكنة
الدرجة الكلية للرضا عن الحياة	٩,٨٨	٢,٢٨	٠,١٤	٠,١٥	٣٥	٥	٣٥	٥
الدرجة الكلية للمخططات الإيجابية	٨,٢٤	٨,٦٢	٠,١٤	٠,٣٧	١٠٧	٦٢	١٠٨	٣٦
١-فاعلية الذات	٥,٢٨	٢,٣٥	٠,١٣	٠,٥٥	١٨	٧	١٨	٦
٢-التفاؤل	٢,٦٩	١,٨٢	٠,١٣	٠,٦٠	١٥	٦	١٨	٦
٣-القيمة	١٦	٢	٠,١٣	٠,٩٩	١٨	١٠	١٨	٦
٤-النجاح/الكفاءة	٥,٩٩	١,٧٧	٠,١٣	١,١٩	١٨	٩	١٨	٦
٥-الثقة	٢,٠٧	٢,٥٠	٠,١٣	٠,١١	١٨	٦	١٨	٦
٦-التربط الاجتماعي	٣,٩٠	٢,٣٨	٠,١٣	٠,٣٣	١٨	٧	١٨	٦

- تدل القيمة على وجود التواء إذا ساوت أو تجاوزت ٢,٥٨.

يتضح من الجدول السابق، اعتدالية توزيع درجات أفراد العينة على كل من الدرجة الكلية وجميع المقاييس الفرعية لأدوات الدراسة.

#### رابعًا: إجراءات التطبيق:

١- تم شرح المطلوب من أدوات الدراسة، وهو تدوين البيانات الأساسية وقراءة العبارات، وتحديد مدى انطباقها على المفحوص، مع توضيح كل بديل من بدائل الإجابة.

٢- تم التطبيق في جلسات جماعية صغيرة العدد، بلغت خمسة أفراد.

٣- تم تقديم الاختبارات وفقًا للترتيب التالي:

اختبار الرضا عن الحياة - استبيان المخططات المعرفية الإيجابية.

## عرض ومناقشة النتائج

### أولاً: نتائج ومناقشة الفرض الأول:

نص الفرض الأول على ما يأتي: "توجد فروق جندرية ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث في كل من المخططات المعرفية الإيجابية (التفاؤل- فاعلية الذات - القيمة - النجاح - الثقة - الترابط الاجتماعي)، والرضا عن الحياة". وللتحقق من صحة الفرض تم استخدام اختبار "ت" للمجموعات المستقلة غير متساوية العدد لحساب دلالة واتجاه الفروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث في كل من الرضا عن الحياة، والمخططات المعرفية الإيجابية وأبعاده الفرعية. ويوضح جدول (٥) نتائج هذا الفرض.

### جدول (٥)

#### دلالة واتجاه الفروق الجندرية في متغيرات الدراسة

"ت"	إناث		ذكور		المتغيرات
	ع	م	ع	م	
*٢,٤٠	٢,٤٨	١٤,٩٨	٢,١٦	١٥,٦١	١- فاعلية الذات
١,٨٤	١,٨٩	١٢,٥١	١,٧٣	١٢,٩٨	٢- التفاؤل
٠,٤٣	٢,٠٨	١٦,٠٥	١,٩٣	١٥,٩٥	٣- القيمة
٠,٢٠	١,٨٠	١٦,٠١	١,٧٤	١٥,٩٧	٤- النجاح / الكفاءة
١,٤٤	٢,٠٨	١٦,٠٥	١,٩٣	١٥,٩٥	٥- الثقة
*٢,١	٢,٣٤	١٤,١٥	٢,٤٠	١٣,٦١	٦- الترابط الاجتماعي
**٣,٢٦	٢,١٢	١٠,٢٨	٢,٣٨	٩,٤٤	الرضا عن الحياة

\*دال عند مستوى ٠,٠١ \*\*دال عند مستوى ٠,٠٠١

يتضح من الجدول السابق:

١- وجود فروق جندرية (بين الذكور والإناث) دالة إحصائية في كل من

الرضا عن الحياة عند مستوى دلالة ٠,٠٠١، وفي مخطط الترابط الاجتماعي عند مستوى دلالة ٠,٠١ والفروق في اتجاه تميز الإناث. ٢- وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في مخطط فاعلية الذات عند مستوى دلالة ٠,٠١ والفروق في اتجاه تميز الذكور.

أسفرت نتائج الفرض الأول عن وجود فروق جنديرية (بين الذكور والإناث) دالة إحصائياً في كل من الرضا عن الحياة، ومخطط الترابط الاجتماعي، وكانت الفروق في اتجاه تميز الإناث. بينما كانت الفروق الجنديرية في مخطط فاعلية الذات في اتجاه تميز الذكور، وتعني هذه النتيجة أنّ الإناث أكثر رضا عن الحياة بشكل عام، وهن أيضاً أكثر ميلاً للتقرب من الآخرين. بينما يتفوق الذكور في الاعتقاد في قدراتهم على أداء المهام. ومن ثمّ أثبتت النتائج صحة الفرض الأول جزئياً. وعن تفوق الإناث في الرضا عن الحياة أكد أسغري، وألبور، وسيادي، وانتريري (Asghari, Alipour, Sayadi& Entezari, 2015) على دور النوع في توضيح الفروق في نتائج الرضا عن الحياة، وفي هذا الصدد أشار (أرجايل، ١٩٩٣: ١٩٩) إلى أنّه رغم زيادة شعور الرجال بالسعادة مع التقدم في العمر، فالعكس صحيح بالنسبة للنساء، اللواتي يكن في أسعد حالاتهن وهن صغار، وقبل أن يكون لديهن أطفال على أي حال، ويؤيد ذلك أن النسبة الأكبر من الإناث في الدراسة الحالية من غير المتزوجات، كما يزيد الشعور بالرضا عن الشعور بالسعادة لدى المتقدمات في العمر، حيث الآمال الجامحة المتفائلة في المستقبل لدى صغار السن، وعملية التعايش مع الواقع كما هو لدى العمر الأكبر.

كذلك وبشكل عام، نجحت الأنثى في مختلف المراحل العمرية في التوجه بثبات نحو التحرر والاختلاط نتيجة للتطور الحضاري الذي شهده المجتمع المصري، والتأثر بالحضارة والثقافة الغربية والتحول الصناعي في العصر الحديث، الأمر الذي أدى إلى تخلص الفتاة من المخاوف التي كانت تتابها نتيجة لعمليات الضبط والحرمان والتحكم والسيطرة الأسرية، حيث أدى

تعديل الاتجاهات الأسرية نحو الفتاة وسيادة الاتجاهات السوية نحوها، واتخاذ الأسرة لأساليب التنشئة الاجتماعية التي تتسم بالمساواة، والاستقلالية، والمساندة بأبعادها المختلفة تجاه كل من الأبناء الذكور والإناث إلى محاولة الفتاة إثبات ذاتها وإظهار أنها فرد يتمتع بالحقوق والواجبات نفسها التي يحظى بها الذكر، والسعي لتقدير الآخرين لها، وقد أدى كل هذا إلى ارتفاع مستوى الرضا عن الحياة لدى الإناث عنه لدى الذكور (عبد الوهاب، ٢٠٠٧).

ومن هنا تتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من (مختار، ٢٠١٤)، و(الحميدي، ٢٠١٤) والتي توصلت إلى تفوق الإناث في الشعور بالرضا عن الحياة، بينما تختلف مع دراسات كل من ساريرا وبيدين وجلاز وكاساس (Bazalinski, Sarriera, Bedin, Calz & Casas, 2014)، وبازلنسكي وزملائه (Bazalinski, et al., 2014)، و(شقورة، ٢٠١٢) والتي أشارت إلى أن الفروق في اتجاه تميز الذكور. وكذلك دراسات كل من (العنزي، ٢٠١٤)، و(شاهين، ٢٠١٣)، والتي أشارت إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في الرضا عن الحياة.

أما عن وجود فروق جندرية في المخططات المعرفية الإيجابية، فإن نظرية المخططات تشير إلى أن كل المخططات تنمو من خلال التفاعلات مع البيئة أولاً في الطفولة، ووفقاً ليونج (١٩٩٤)، وبولبي (١٩٨٨) فإن أحد التفاعلات الأولية التي تسهم في نمو هذه المخططات في عمر مبكر هي تلك التي تكون مع الوالدين، حيث تؤثر المخططات التي تنمو في الطفولة على كيفية إدراك الفرد للعالم المتأثر بالعلاقات الاجتماعية، والتوافق عبر حيز الحياة (Bowers, 2015). حيث تحتوي نظرية المخططات المعرفية المرتبطة بالنوع على خصائص مشتركة من النظرية المعرفية النمائية، ومن نظرية التعلم الاجتماعي. وبشكل خاص تفترض هذه النظرية أن معالجة المخططات المرتبطة بالاستعداد العام من جانب الطفل لترميز وتنظيم المعلومات خاصة تلك المرتبطة بالذات، تعتمد على النوع والتعريف الثقافي للذكورة والأنوثة. ومثل النظرية المعرفية النمائية، تفترض نظرية المخططات المرتبطة بالنوع أن النوع

يتوسط من خلال المعالجة المعرفية الخاصة بالطفل، وعلى ذلك تقترض النظرية أيضاً أن معالجة المخططات المرتبطة بالنوع ينحدر من التدريبات المميزة للنوع في المجتمع (Bem, 2017). لذلك توصلت النتائج إلى وجود فروق جنديرية في مخططي الترابط الاجتماعي وفاعلية الذات، وهما أكثر المخططات ارتباطاً بالنوع. فالإناث بشكل عام أكثر إدراكاً للمساندة الاجتماعية من الذكور، وهن أكثر تواصلًا وتكويناً للعلاقات الحميمة، والشعور بالرضا عن مستوى التواصل اللاتي تتشاركن فيه مع الأخوة والرفاق من العمر نفسه (Orucu & Er, 2010; Weber, Puskar & Ren, 2017)، لذلك حصلن على درجات أعلى في مخطط الترابط الاجتماعي عن الذكور.

كما حصل الذكور على درجات أعلى وفق مخطط فاعلية الذات، ويؤيد هذا ما أشارت إليه دراسة كرسك (Craske, 1999). من أن الإناث هن أكثر جبرية (اعتقاداً في القضاء والقدر)، ولديهن إحساس منخفض بالتحكم الشخصي في حياتهن عن الذكور، وقد لا يدركن حقيقة قدراتهن، أو قد يكون لديهن فاعلية ذاتية منخفضة وغير منطقية، ويظهر ذلك في النقيض من تقدير أدائهن الفعلي على الاختبارات، بينما يزيد الذكور من تقدير أدائهم، هذا بالإضافة إلى تشجيع الوالدين للإناث على أن يتساءلن ويفكرن في أمور الحياة وأحوالها، في حين يشجع الذكور في الغالب على الفضول ودوام الاستكشاف الجاد والتجريب في الحياة (Schulz, 1990: 122). غير أنه لم تظهر هذه فروق الجنديرية في مخططات الثقة والقيمة والنجاح لارتباطهم جميعاً بالتقاول، حيث تشتمل المخططات المعرفية المرتبطة بالتقاول على اعتقاد الأفراد بأن الأشياء الجيدة سوف تحدث لهم أكثر من حدوث الأشياء السيئة، ويعد التقاول ميكانيكياً نفسياً يساعد على مقاومة الكآبة واليأس والفشل، لذلك يؤدي امتلاك الفرد لمخططات التقاول إلى جعل الفرد أكثر قدرة على تعلم المفاهيم والمهارات المختلفة، والنجاح في مجالات الحياة، الأمر الذي يساعده على تطوير مفهوم التقبل والتقدير والاحترام، ومن ثم الإحساس بأن له قيمة وكفاءة كشخص،

وقبول جوانب ضعفه اعتمادًا على التوقعات الإيجابية لنوايا أو سلوكيات الآخرين. فالمتقائل يأخذ من تفاؤله نقطة انطلاق إلى المستقبل بما فيه من كفاءة ونجاح (بركات، ١٩٩٨).

ومن هنا تتفق هذه النتائج من نتائج الدراسات التي توصلت إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في التفاؤل وذلك كما ورد في دراسات كل من أبو تركي (٢٠٠٨)، وبركات (١٩٩٨). ولكنها تختلف عن دراسة الأنصاري، كاظم (٢٠٠٧) التي أشارت إلى تفوق الذكور في التفاؤل، ودراسة ويبر وزملائه (Weber, et al., 2010) التي أشارت إلى تفوق الإناث في مخطط التفاؤل.

وتتسق أيضًا نتائج الدراسة الحالية مع ما أشارت إليه دراسة دلما وونسلر (D'lima & Winsler, 2014) التي توصلت إلى تفوق الذكور في فاعلية الذات. بينما تختلف مع نتائج دراسة ويلييا (Walia, 2017) التي أشارت إلى عدم وجود فروق في مخطط فاعلية الذات، ودراسة كاربانوفا وبوغلانوفا (Karabanova & Bukhalenkova, 2016) التي أشارت إلى تفوق الإناث في مخطط النجاح.

#### ثانيًا: نتائج ومناقشة الفرض الثاني والثالث:

نص الفرض الثاني والثالث على ما يلي: "توجد علاقة موجبة دالة إحصائيًا بين درجات المخططات المعرفية الإيجابية، ودرجات الرضا عن الحياة لدى عيني الذكور والإناث، كل على حدة". وللتحقق من صحة الفرض قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط البسيط (بيرسون) بين درجات أبعاد المخططات المعرفية الإيجابية، ودرجات الرضا عن الحياة لدى عينة الذكور والإناث كل على حدة. ويوضح جدول (٦) هذه النتائج.

جدول (٦) معاملات الارتباط البسيط (بيرسون) بين المخططات المعرفية الإيجابية والرضا عن الحياة لدى عيني الذكور والإناث

الرضا عن الحياة		المخططات الإيجابية
إناث	ذكور	
**٠,٢٩	**٠,٢٣	١-فاعلية الذات
**٠,٤٠	**٠,٣٩	٢-التفاؤل
**٠,٢٤	**٠,٢٣	٣-القيمة
**٠,٢٩	**٠,٣٠	٤-النجاح/الكفاءة
*٠,١٨	٠,٩	٥-الثقة
**٠,٣٣	٠,١٢	٦-الترايط الاجتماعي

\*دال عند مستوى ٠,٠١

\*دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من الجدول السابق:

١- فيما يتعلق بعينة الذكور: أسفرت النتائج عن وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ بين درجات الرضا عن الحياة ودرجات مخططات (التفاؤل، والنجاح، وفاعلية الذات، والقيمة).

٢- وفيما يتعلق بعينة الإناث: أوضحت النتائج وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ بين درجات الرضا عن الحياة ودرجات مخططات (التفاؤل، والترايط الاجتماعي، والنجاح، وفاعلية الذات والقيمة)، وعند مستوى ٠,٠٥ بمخطط الثقة.

أسفرت نتائج الفرض الثاني والثالث عن وجود علاقات موجبة دالة إحصائياً بين الرضا عن الحياة وجميع المخططات الإيجابية لدى عينة الإناث، بينما كانت العلاقات موجبة دالة إحصائياً بين الرضا عن الحياة ومخططات التفاؤل، والفاعلية، والقيمة، والنجاح لدى عينة الذكور. ومن ثمَّ أثبتت النتائج صحة الفرض الثاني كلياً، وصحة الفرض الثالث جزئياً. ومعنى ذلك أن الرضا عن الحياة يرتبط إيجابياً بمخططات التفاؤل، وفاعلية الذات، والقيمة، والنجاح لدى عيني الذكور والإناث. وعن وجود هذه العلاقات، أشارت النظرية المعرفية

إلى أن الهناء الشخصي - الذي يعد الرضا عن الحياة أحد أبعاده- يتحدد عن طريق عمليات معرفية تتعلق بالانتباه، والتفسير، ونطاق الذاكرة. إذن فأولئك القادرون على تركيز انتباههم أكثر على مثير إيجابي، يفسرون الأحداث بإيجابية ويسترجعون الأحداث السابقة عن طريق ذاكرة إيجابية، ويمتلكون مستويات أعلى من الهناء بسبب عمليات التفكير الوقائية تلك. وعلى العكس، نجد من يتأمل ويختبر الأحداث الغامضة أو المحايدة بطريقة سلبية، ومن يلاحظ باستمرار المشكلات المحيطة به، هو على الأرجح من يجد مستويات أقل من الهناء (يونس، ٢٠١١: ١٢١).

وفي السياق نفسه، أكد سوسا وليوبوميرسكس (Sousa & Lyubomirsky, 2001) أنّ العزل بين التفسيرات المعرفية والخصال الشخصية والظروف البيئية لا يكون ملائماً لتوضيح مصادر ومحددات الرضا عن الحياة، وهذا يعني أن للرضا عن الحياة مكونات ثابتة نسبياً على غرار المكونات المعرفية، وسمات الشخصية التي تعكس استعدادات معرفية وشخصية خاصة، كما أن له مكونات متغيرة على غرار الحالات التي تعكس المؤثرات البيئية. والتغير قد يكون في الظروف المحيطة، والتي تمارس دوراً في تقييم الرضا على المدى القريب، أمّا على المدى البعيد فإنّ الرضا قد يبقى ثابتاً إلى حد كبير (درويش، ٢٠٠٢). ولعل هذا الثبات يرتبط بشكل خاص بالمعتقدات الثابتة التي يمتلكها الأشخاص عن أنفسهم، والآخرين والبيئة المحيطة بهم، وفي هذا الصدد أشار بيك (١٩٦٧) إلى أن المخططات المعرفية هي خصائص ثابتة، وأشارت الدراسات التي أجريت على الراشدين إلى أن المخططات تصبح أكثر تنظيماً وقوة كلما تقدم الشباب خلال هذه الفترة من النمو (Friedmann, et al., 2016; Asghari, et al., 2015).

كذلك تؤدي المخططات المعرفية الإيجابية وظيفية قوية مستمرة من خلال خصائصها، حيث افترض أنّ لها خاصيتين: الأولى أنّها غير محددة، والثانية: أنّه يصعب تحقيقها تجريبياً؛ ونعني بكونها غير محددة أنّها لا ترتبط

بمهارات خاصة أو خصائص يمكن أن يستخدمها الفرد في تقييم نفسه، وبدلاً من ذلك فهي ترتبط بأفكار غير واضحة لا يمكن تمييزها بسهولة في الواقع. وبالنسبة لاستمرار الرضا عن الحياة فإن الجانب الأساسي لهذه المخططات هو طبيعتها غير المحددة، وهذا يقودنا إلى الخاصية الثانية للمخططات الإيجابية، وهي عدم القدرة على تحقيقها تجريبياً، ويشير ذلك إلى أن المتقائلين على سبيل المثال يرون المستقبل أكثر إيجابية من الآخرين، وهذا من الصعب إخضاعه تجريبياً، لأنَّ المستقبل لم يأت بعد. كذلك تتميز المخططات الإيجابية بالقدرة على الاختيار، ويرتبط ذلك باختيار المعلومات التي يتم معالجتها وخاصة المعلومات المرتبطة بالذات. وعلى ذلك يبدو أن الخصائص السابقة للمخططات الإيجابية تجعل منها ميكانزماً قوياً وثابتاً من خلاله يستمر الأشخاص في معارفهم الذاتية الإيجابية والناتجة في الرضا الذاتي، ومن ثمَّ الرضا عن الحياة لدى الجنسين (درويش، ٢٠٠٢؛ Cummins & Nistico, 2002; Padesky, 1994)

وفي هذا الصدد أيضاً، أشارت نماذج القدرة الشخصية إلى ارتفاع الرضا عن الحياة بين الأشخاص الذين يعتقدون في قدرتهم الشخصية على أداء المهام وحل المشكلات، وأكدت الدراسات الدور المهم لمعتقدات الفاعلية الذاتية في سيطرة الفرد على أفكاره، ودفاعيته، وتصرفاته، ومن ثم تشجيع وزيادة إحساس الشباب بالرضا عن حياتهم والتفكير الإيجابي على مدار العمر وفي مختلف الثقافات. ذلك لأنَّ نظرياً، هناك عنصران أساسيان يوجهان الفرد معرفياً تجاه الهدف، هما: قوة الإرادة أو الطاقة التي تجعل الفرد جاهزاً لتحريك ما يعتقد في امتلاكه لتحقيق الهدف، والإدراك لفعاليتيه وقدراته لإيجاد الوسائل المختلفة لتحقيقه (يونس، ٢٠١١: ٤٥، ٢٢٤؛ جردات، ٢٠١٥). كذلك أوضح نموذج مخطط الذات الدور الرئيسي لمعتقدات القيمة في تحديد الهناء النفسي، الذي يعد الرضا عن الحياة إحدى مكوناته (Leite & Kuiper, 2008). كما أشار النموذج المعرفي - الانفعالي إلى تأثير التفاوض في الرضا

عن الحياة بشكل مباشر وغير مباشر، إذ يتميز المتفائلون بمستوى عالٍ من الرضا عن الحياة بسبب ميلهم العام إلى تجربة الانفعالات الإيجابية بشكل متكرر والمشاعر السلبية بشكل نادر، كما أن توقعاتهم الإيجابية للمستقبل لها أهمية أساسية في تقييم حياتهم بشكل عام (Daukantaite & Zukauskienė, 2011). ومن ثمَّ يعدّ التفاؤل متغيراً مهماً للتنبؤ بالتكيف الإيجابي ومقدار الشعور بالسعادة والرضا، وذلك لدى الشباب والبالغين (يونس، ٢٠١١: ٢٢٣).

أما عن مخطط النجاح، فرغم الحاجة إلى دراسة معتقدات النجاح بشكل أفضل في علم النفس، فإن الدراسات التي تناولت هذا المخطط أشارت إلى وجود فروق بين الذكور والإناث في محتوى المعتقد، فبينما يرتبط النجاح لدى الإناث بتحقيق رغبتها في الاستقلال، والتركيز على نمو الذات والتعرف على مواهبها، يرتبط النجاح لدى الذكور بالتخطيط للمستقبل والحصول على المهنة المربحة التي تساعده في تأمين الأسرة مستقبلاً، ولكن رغم هذه الفروق بين الذكور والإناث، فإنهما يشتركان في ارتباط هذه المعتقدات إيجابياً بالرضا عن الحياة لدى كل منهما (Karabanova & Bukhalenkova, 2016) فالأفراد الذين يخبرون الانفعالات الإيجابية يسهم النجاح بدوره في إحساسهم العام بالرضا عن الحياة (Azizli, Atkinson & Baughman, 2015).

وتتسق هذه النتائج من نتائج الدراسات التي توصلت إلى وجود علاقات إيجابية دالة إحصائياً بين الرضا عن الحياة والمخططات المعرفية الإيجابية، وذلك كما ورد في دراسة كيفيتز وروان (Keyfitz & Rawana, 2017). بينما تختلف هذه النتائج مع دراسات كل من فاك، وكويل، وفيرا (Vacek, Coyle., & Vera, 2010)، ودراسة (أبو تركي، ٢٠٠٨) التي أوضحت عدم وجود علاقة بين الرضا عن الحياة والتفاؤل. ودراسة كل من آن (Anna, 2015)، وميرتوفا (Mironova, 2015) والتي أسفرت عن وجود علاقة سالبة بين الرضا والثقة.

## ثالثاً: نتائج ومناقشة الفرض الرابع:

نص الفرض الرابع على ما يأتي: "توجد فروق جندرية ذات دلالة إحصائية في العلاقة بين درجات المخططات المعرفية الإيجابية ودرجات الرضا عن الحياة". وللتحقق من صحة الفرض تم حساب قيمة  $z$  لدلالة الفروق بين الذكور والإناث في معاملات الارتباط البسيط، بين درجات الرضا عن الحياة ودرجات أبعاد المخططات المعرفية الإيجابية. ويوضح الجدول (٧) هذه النتائج.

## جدول (٧)

الفروق في معاملات الارتباط بين المخططات المعرفية الإيجابية والرضا عن الحياة لدى عيني الذكور والإناث

$z$	إناث ن=١٦٢	ذكور ن=١٤٨	الرضا عن الحياة / المخططات الإيجابية
٠,٦٦	**٠,٢٩	**٠,٢٣	١-فاعلية الذات
٠,٢١	**٠,٤٠	**٠,٣٩	٢-التفاؤل
٠,١	**٠,٢٤	**٠,٢٣	٣-القيمة
٠,١	**٠,٢٩	**٠,٣٠	٤-النجاح /الكفاءة
٦,٥٥	*٠,١٨	٠,٩	٥-الثقة
٢,٠٣	**٠,٣٣	٠,١٢	٦- الترابط الاجتماعي

- قيمة الفرق دالة عند مستوى ٠,٠٥ إذا ساوت أو تجاوزت ١,٩٦.

- قيمة الفرق دالة عند مستوى ٠,٠١ إذا ساوت أو تجاوزت ٢,٥٨.

يتضح من الجدول السابق:

- قوة ودلالة العلاقة بين الرضا عن الحياة وكل من مخطط الثقة عند مستوى دلالة ٠,٠١، وبمخطط الترابط الاجتماعي عند مستوى دلالة ٠,٠٥ لدى الإناث مقارنة بالذكور، إذ كانت قيمة  $z$  المحسوبة أكبر من قيمة  $z$  الجدولية.

أسفرت نتائج الفرض الرابع عن وجود فروق جندرية في العلاقة بين الرضا عن الحياة ومخططي الثقة والترابط الاجتماعي في اتجاه تميز الإناث، بمعنى أن أكثر المخططات المعرفية الإيجابية ارتباطاً بالرضا عن الحياة، هي: الترابط الاجتماعي والثقة، خاصة لدى الإناث. الأمر الذي يشير إلى تحقق الفرض جزئياً. وترى الباحثة أن هذه النتيجة تتسق مع باقي نتائج الدراسة، فقد كان الإناث الأعلى في الرضا عن الحياة، وفي مخطط الترابط الاجتماعي (في الفرض الأول)، كما حصلن على معاملات ارتباط مرتفعة عنه لدى الذكور بين جميع المتغيرات (في الفرض الثاني)، ومن ثمَّ فإن هذه النتيجة هي امتداد لباقي نتائج الدراسة. وعن أسباب قوة العلاقة بين الرضا عن الحياة ومخططي الترابط الاجتماعي والثقة لدى الإناث، فقد أشار يو وزملاؤه (Yoo, et al., 2014) إلى أنَّه على الرغم من قلة تكرار التواصل الاجتماعي بين شباب المدرسة الثانوية، فإنَّه مع بداية الرشد تزداد الأهمية الوظيفية للأصدقاء في الشبكات الاجتماعية. حيث يتطور الإحساس بالترابط الاجتماعي على أساس خبرات وتجارب الطفولة، ويصبح شيء ثابت نسبياً في مرحلة البلوغ. ولقد خضع تأثيره في الصحة ونوعية الحياة لأبحاث مكثفة. ومقارنة بأشخاص آخرين، نجد أنَّ الأفراد ذوي الإحساس القوي بالترابط الاجتماعي يرون أن حياتهم أقل توترًا، وهم يسجلون مستويات أقل من القلق ومستويات أعلى من الصحة النفسية (يونس، ٢٠١١: ٢٧١).

وفي السياق نفسه، أوضح (أرجايل، ١٩٩٣: ٢٠١) أن الصلات الاجتماعية تعد مهمة في كل الأعمار خاصة لدى صغار السن، إذ يتم استدخال التفاعلات الاجتماعية والخبرات الانفعالية بوصفها مخططات معرفية مرتبطة بالعلاقات، وبعد ذلك تؤثر تلك المخططات في كيفية توجيه الأفراد لأنفسهم وتفاعلهم مع الآخرين. وفي هذا الإطار، طرحت ميلر Miller (١٩٧٦) رؤية تنظيرية تعرض فيها أن هوية الأنثى هي ما يمكن أن نطلق عليه "هوية في إطار علاقات"؛ بمعنى أنَّها تعتمد على مدى نجاح أو فشل

علاقتها على الآخرين، وعلى هذا النحو تضع الأنثى قيمة كبرى لمدى ما تتلقاه من استحسان الآخرين، ومن ثمَّ يؤدي تدهور أي علاقة ذات معنى إلى تدهور مفهومها لذاتها، ومن ثمَّ إحساسها بالرضا (سلامة، ١٩٩١).

كما تساعد المساندة الحميمية والترابط الاجتماعي مع الأصدقاء في استمرار وتحسين الرضا عن الحياة، حيث ينظر الإناث السعداء إلى العالم على أنه مكان آمن، ولديهن إحساس بالتعاون، ومساعدة الآخرين ومعالجة المعلومات بطريقة تؤدي إلى سعادة أكبر (Kim, Hong & Kim, 2014). كذلك أشار فينهوفن (Veenhoven, 1996: 24) إلى أننا نميل إلى الشعور بأننا أفضل عندما نكون في صحبة الآخرين عنه عندما نكون بمفردنا، كما أن ممارسة الأنشطة مثل: الرياضة، ومشاهدة التلفاز مع الآخرين والتي غالبًا ما تشيع بين الإناث، تؤدي إلى شعورهن بالرضا عن أنفسهن، وبالشعور بالرضا أيضًا عن الحياة بشكل عام.

بالإضافة إلى ذلك، تعد الثقة طريقة لتكيف الأشخاص مع البيئة الاجتماعية، فهي اعتقاد وليست مشاعر، إذ تؤدي معتقدات الثقة دورًا مهمًا في نجاح العلاقات بالآخرين. حيث تزيد الثقة من الرضا عن الحياة من خلال تقديم علاقات تعاطفية حميمية مساندة، وهي الجوانب التي تساعد في إقامة العلاقات الاجتماعية بالآخرين، وتشعر الأنثى بالرضا عن الحياة من خلال متعة العطاء. كذلك تجلب الثقة الإحساس بأن الفرد لديه القدرة على التحكم الخارجي في الموقف، ولا تعني بالضرورة أنه سوف يحقق هدفًا ما، ولكن وجود الثقة وتقدير الفرد لذاته قد يساعد في الإقدام على المخاطر وإدراك الفرص، بينما عدم وجودها لا يحقق ذلك (Kreuter & Moltner, 2014; Palmore & Luikart, 1972).

وتتسق هذه النتيجة مع ما أسفرت عنه دراسة بارفوت وزملائه (Barefoot, et al., 1998)، والتي أشارت إلى ارتباط الثقة بالرضا عن الحياة لدى الإناث، ودراسة أوراس وأير (Orucu & Er, 2017) والتي أشارت إلى

العلاقة بين الترابط الاجتماعي والرضا عن الحياة، ولكنها اختلفت مع دراسة كيفيتز وروان (Keyfitz & Rawana, 2017) التي توصلت إلى قوة العلاقة بين أغلب المخططات الإيجابية والرضا عن الحياة لدى الإناث.

## نظرة إجمالية للنتائج

### مقترحات الدراسة:

وفي ضوء ما أسفرت عنه الدراسة من نتائج، أمكن التوصل إلى المقترحات التالية:

- ١- يجب أن تستهدف جهود المعالجين والأخصائيين النفسيين العلاجية والإرشادية التركيز على تعزيز المخططات المعرفية الإيجابية لدى الشباب والراشدين، وليس فقط التركيز على تعديل المخططات اللاتكيفية السلبية.
- ٢- إننا بحاجة إلى مزيدٍ من الدراسات عن المخططات المعرفية الإيجابية، والرضا عن الحياة وتناول المتغيرات الديموجرافية التي يمكن أن تساعد في إلقاء الضوء على رفاهية الفرد وسعادته الشخصية.

## قائمة المراجع

- أبو تركي، مريم. (٢٠٠٨). علاقة التفاؤل بالرضا عن الحياة والتوافق الزوجي لدى الأزواج والزوجات في فلسطين. رسالة دكتوراه (منشورة). كلية الدراسات التربوية العليا، جامعة عمان العربية، الأردن.
- أبو حلاوة، محمد؛ الشربيني، عاطف. (٢٠١٦). علم النفس الإيجابي: نشأته وتطوره ونماذج من قضاياها. القاهرة. عالم الكتب.
- أرجايل، مايكل. (١٩٩٣). سيكولوجية السعادة، ترجمة يوسف، فيصل. الكويت. المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب.
- الأنصاري، بدر. (١٩٩٨). التفاؤل والتشاؤم: المفهوم والقياس والمتعلقات. الكويت. مطبوعات جامعة الكويت.
- الأنصاري، بدر؛ كاظم، علي. (٢٠٠٧). قياس التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعة: دراسة ثقافية مقارنة بين الطلبة الكويتيين والعمانيين. الكويت، مجلة العلوم التربوية والنفسية، ٩(٤)، ١٠٨-١٢٩.
- الحميدي، حسن. (٢٠١٤). العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والرضا عن الحياة لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بدولة الكويت. الكويت، المجلة التربوية، ٢٨(١١٠)، ١٤١-١٧٦.
- الدسوقي، مجدي. (١٩٩٨). دراسة لأبعاد الرضا عن الحياة وعلاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى عينة من الراشدين صغار السن. دراسات في الصحة النفسية، ٢(٢)، ١١٧-١٦١.
- الشربيني، السيد. (٢٠٠٩). العفو وعلاقته بكل من الرضا عن الحياة والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية والغضب. السعودية، دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ٣(٢)، ٢٩-١٠١.
- العمرات، محمد؛ الرفوع، محمد. (٢٠١٤). مستوى الرضا عن الحياة الجامعية وعلاقته بتقدير الذات لدى طالبات جامعة الطفيلة التقنية في الأردن.

المجلة الدولية المتخصصة، ٣(١٢)، ٢٦٦-٢٨٣.

العنزي، فرحان. (٢٠١٤). الرضا عن الحياة ونوعيتها في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية لدى عينة من منسوبي جامعة حائل. السعودية، دراسات عربية في التربية وعلم النفس، (٥٠)، ٣٨٩-٤١٩.

إمام، نجوى. (٢٠١١). التفاؤل واستراتيجيات مواجهة الضغوط لمعلمي التربية الخاصة. مجلة البحث العلمي في التربية، جامعة عين شمس، (١٢)، ٥٨٩-٦٢٣.

بركات، زياد. (١٩٩٨). دراسة في سيكولوجية الشخصية: التفاؤل والتشاؤم وعلاقته ببعض المتغيرات المرتبطة بالطالب الجامعي. رسالة ماجستير (منشورة)، جامعة اليرموك.

تقي الدين، أحمد؛ نجمة، بلال. (٢٠١٧). سمتا التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من الطالبات الجامعيات. الجزائر، مجلة دراسات لجامعة عمار ثليجي الأغواط، (٥١)، ٣٥-٤٨.

جبر، جبر. (٢٠١١). علم النفس الإيجابي. كلية الآداب. جامعة بورسعيد. جردات، عبد الكريم. (٢٠١٥). إسهام الفاعلية الذاتية الاجتماعية والحاجة إلى المعرفة في التنبؤ بالرضا عن الحياة: هل يختلف باختلاف مستوى دخل الأسرة؟ مجلة العلوم الاجتماعية، جامعة اليرموك، ٤٣ (٣)، ٤٣-١١٥.

جودة، أمال. (٢٠٠٩). الميكانزمات الدفاعية وعلاقتها بالعصابية والرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة الأقصى. مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، (٣٣)، ٤٠٥-٤٣٤.

جودة، أمال؛ عبد الوهاب، أحمد. (٢٠١٣). النرجسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة بمصر وفلسطين: دراسة عبر ثقافية. مجلة دراسات نفسية، ٢٣(٣)، ٣٢٣-٣٥٨.

حسين، أحمد. (٢٠١١). الرضا عن الحياة لدى المراهقين وعلاقته بأساليب التنشئة الأسرية والرضا عن الأداء المدرسي وفاعلية برنامج تدريبي في تحسين الرضا عن الحياة لديهم. رسالة دكتوراه (منشورة)، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية.

داينر، إد؛ داينر، روبرت. (٢٠١١). السعادة: كشف أسرار الثروة النفسية، ترجمة: بكير، مها؛ عبد الله، معتز. القاهرة. المركز القومي للترجمة.

درويش، إغراء. (٢٠٠٢). الرضا عن الحياة وعلاقته بأنماط التعلق في المرحلة الوسطى من الرشد. رسالة ماجستير (منشورة)، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية.

سعاد، نهدي. (٢٠١٥). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى الطلبة الجامعيين. رسالة ماجستير (منشورة)، جامعة قاصدي مرباح بورقلة.

سلامة، ممدوحة. (١٩٩١). تقدير الذات والضبط الوالدي للأبناء في نهاية المراهقة وبداية الرشد. مجلة دراسات نفسية، ١ (٤)، ٦٧٩ - ٧٠٢.

شاهين، هيام. (٢٠١٣). الألكسيثيميا والرضا عن الحياة لدى عينة من طلبة الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة بنها، ١ (٩٦)، ٨٠-١١٢.

شقورة، يحيى. (٢٠١٢). المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة. رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية، جامعة الأزهر بغزة.

عبد الخالق، أحمد. (٢٠٠٨). الرضا عن الحياة في المجتمع الكويتي. دراسات نفسية، ١٨ (١)، ١٢١-١٣٥.

عبد الستار، مهند. (٢٠٠٦). أثر المخططات العقلية والسيادة النصفية في قياس الخرائط المعرفية. العراق، مجلة كلية الآداب، جامعة بغداد، (٧٤)، ١٧٢-١٣١.

- عبد العزيز، سوزان. (٢٠١١). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالإنجاز الأكاديمي والرضا عن الحياة لدى عينة من الطالبات الجامعيات بمكة المكرمة. **مجلة الإرشاد النفسي**، جامعة عين شمس (٢٨)، ٦٨-١١٤.
- عبد الكريم، إيمان؛ الدوري، ريا. (٢٠٠٧). التفاؤل وعلاقته بالتوجه نحو الحياة لدى طالبات التربية. **مجلة البحوث التربوية والنفسية**، كلية التربية للبنات، (٢٦)، ٢٣٩-٢٦٠.
- عبد الوهاب، أماني. (٢٠٠٧). أثر المساندة الوالدية على الشعور بالرضا عن الحياة لدى الأبناء المراهقين من الجنسين. المؤتمر السنوي الرابع عشر، **مركز الإرشاد النفسي**، جامعة عين شمس.
- علي، هبة. (٢٠١٥). المخططات المعرفية اللاتوافقية المنبئة باضطراب الشخصية الحدية لدى عينة من الشباب الجامعي. **مجلة كلية الآداب**، جامعة بنها، (١١)١، ٣٦٧-٣٨٧.
- عيسى، جابر. (٢٠٠٦). الذكاء الوجداني وتأثيره على التوافق والرضا عن الحياة والإنجاز الأكاديمي لدى الأطفال. **دراسات تربوية واجتماعية**، (٤)١٢، ٤٥-١٣٠.
- مختار، وحيد. (٢٠١٤). الذكاء الوجداني وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة. **السعودية**، دراسات عربية في التربية وعلم النفس، (٥٦)، ٣٣٣-٣٥٦.
- ميخائيل، امطانيوس. (٢٠١١). الثبات والصدق والبنية العاملية لصورة معربة من مقياس دينر ولارسن وجرفن للرضا عن الحياة. **مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس**، كلية التربية، جامعة دمشق، (٢)٩، ١١-٣٧.
- لوبيز، شين؛ سنايدر، ك.ر. (٢٠١٣). **القياس في علم النفس الإيجابي: نماذج ومقاييس**، ترجمة الأعسر، صفاء؛ شريف، نادية؛ السيد، عزيزة؛

أبو سريع أسامة. القاهرة. المركز القومي للترجمة.  
يونس، مرعي. (٢٠١١). علم النفس الإيجابي للجميع. القاهرة. مكتبة  
الأنجلو.

- Anna, M. (2015). Trust as a factor of subjective life satisfaction. **Working Papers from National Research University**, 1-23.
- Asghari,F., Alipour,G., Sayadi, A.,& Entezari,M.(2015). The Moderating role of gender in relationship between early maladaptive schemas and subjective well-bing. **Dama International**,4(4), 2319–5037.
- Azizli,N.,Atkinson,B.,&Baughman,H.(2015).Relationships between general self-efficacy,planning for the future,and life satisfaction.**Personality and Individual Differences**,82,58-60.
- Bandura,A.(1977).Self - efficacy toward a unifying theory of behavioral change. **Psychological Review**, 84 ( 2),191-215.
- Barbalet,J.(2009).A characterization of trust,and its consequences. **Theor Soc**, 38, 367-382.
- Barefoot,J., Maynard, K.,& Beckham,J. (1998). Trust, health, and longevity. **Journal of Behavior Medicine**,21(6),517-526.
- Bazalinski,D., Sařacinska,I.,& Kozka,M.(2014). Life satisfaction and self-efficacy in patients with stoma. **Prog Health Sci**,4(2),22-30.
- Beck, A., Rush, A., Shaw, B.,& Emery, G.(1979). **Cognitive Therapy of Depression**. New York: Guilford Press.
- Bem,S.(2017). Gender Schema Theory and Its Implications for Child Development: Raising Gender-aschematic Children in a Gender-schematic Society. **The University of Chicago Press**,8(4),598-616.
- Bowers,H.(2015).**Perceived parental context,positive schemas and life satisfaction among university students with and without a mental health diagnosis**. A Dissertation for the Degree of Master of Arts,Canada University.
- Craske, M. ( 1999). **Anxiety disorders: Psychological approaches to theory and treatment**.California: Wes View Press.
- Covington,M.(1984).The self-worth theory of achievement motivation: Findings and implications. **The Elementary School Journal**, 85(1) 4-20.

- Cummins, R., & Nistico, K. (2002). Maintaining Life Satisfaction: The role of positive cognitive bias. **J Happiness Stud**, **3**, 37-69.
- Daukantait, D., & Zukauskienė, R. (2011). Optimism and subjective well-being: affectivity plays a secondary role in the relationship between optimism and global life satisfaction in the middle-aged women: Longitudinal and cross-cultural findings. **J Happiness Stud**, **31**, 1-16.
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R., & Sharon, S. (1985). The satisfaction with life scale. **Journal of Personality Assessment**, **49**(1), 71-75.
- Diener, E., Lucas, R., & Smith, H. (1999). Subjective wellbeing: Three decades of progress. **Psychological Bulletin**, **20** (2) 200-822.
- Diener, E., Scollon, C., & Lucas, R. (2003). The evolving concept of subjective well-being: the Multifaceted nature of happiness. **Elsevier Science**, **15**, 187-219.
- Diener, E. D & Ryan, K. (2009). Subjective Well-being: A general overview. **South African Journal of Psychology**, **39**(4), 391-406
- D'lima, G., & Winsler, A. (2014). Ethnic and gender differences in first-year college students' goal orientation, self-efficacy, and extrinsic and intrinsic motivation. **The Journal of Educational Research**, **107**, 341–356.
- Friedmann, J. (2013). **Cognitive schemas as longitudinal predictors of self-reported adolescent depressive symptoms and resilience**. A Dissertation for the Degree of Master of Arts, Canada University.
- Friedmann, J., Lumley, M., & Lerman, B. (2016). Cognitive schemas as longitudinal predictors of self-reported adolescent depressive symptoms and resilience. **Cognitive Behavior Therapy**, **45**(1), 32-48.
- Ganesan, S., & Hess, R. (1997). Dimensions and Levels of Trust: Implications for Commitment to a Relationship. **Marketing Letters**, **8**(4), 439-448.
- Heigel, C., Tangney, D., & Semester, S. (2007). **Optimism and inmates: Uncharted territory**. A Dissertation for the Degree of Doctor of Philosophy . George Mason University.

- James,I., Southam,L.,&Blackburn,I.(2004).Schemas revisited. **Clinical Psychology and Psychotherapy**,**11**,369-377.
- Karabanovaa,O.,& Bukhalenkovab,D.(2016). Perception of Success in Adolescents. **Procedia - Social and Behavioral Sciences**,**233**,13-17.
- Karademas,E., Kafetsios ,K.,& Sideridis,G.(2007). Optimism, self-efficacy and information processing of threat- and well-being-related stimuli. **Stress and Health**,**23**, 285–294.
- Keyfitz,L.,Lumley,M.,&Hennig,K.(2013).The role of positive schemas in child psychopathology and resilience,**Cogn Ther Res**,**37**,97-108.
- Keyfitz,L&Rawana,J.(2017).Unique contributions of positive schemas for understanding child adolescent life satisfaction and happiness. **Journal of Happiness Studies**,**18**(5),1255-1274.
- Kim,H., Hong,S.,& Kim,M.(2014).Living arrangement,social connectedness mand life satisfaction among Korean older adults with physical disabilities: The results from the national survey on persons with disabilities.**J Dev Phys Disabil**,**27**,307-321.
- Kluemper,D., Little,L.,& Degroot,T.(2009). State or trait: effects of state optimism on job-related outcomes. **Journal of Organizational Behavior**,**30**,209-231.
- Kreuter,E& Moltner,K.(2014).**Treatment and management of maladaptive schemas**.New York: Springer.
- Lee,R.,Draper,M.,& Lee,S.(2001). Social Connectedness, Dysfunctional Interpersonal Behaviors, and Psychological Distress: Testing a Mediator Model. **Journal of Counseling Psychology**,**48**(3),310-318.
- Leite,C.,&Kuiper,N.(2008).Positive and negative self-worth beliefs and evaluative standards.**Europe Journal of Psychology**,**4**(2),1-8.
- Lodge,M.,McGraw,K.,& Johnston,P. (1991).Where is the schema ? critiques.**The American Political Science Review**,**85** (4),1357-1380.
- Mironova,A.(2015). Trust, social capital, and subjective individual well-being. **Sociological Research**,**54**(2), 121-133.

- Orucu,M& Er,S.(2017). Communication,satisfaction,and trust among Turkish adolescent siblings. **Social Behavior and Personality**,**45**(1),143-154.
- Padesky,C.(1994). Schema change processes in cognitive therapy.**Clinical Psy and Psychotherapy**,(5),267-278.
- Palmore,E.,& Luikart,C.(1972). Health and Social Factors Related to Life Satisfaction. **Journal of Health and Social Behavior**,**13**(1),68-80.
- Proctor,C., Linley,A.,& Maltby,L.(2009). Youth Life Satisfaction: A Review of the Literature. **J Happiness Stud**,**10**,583-630.
- Salas,B.,Rodriguez,V.,Urbieta,C.(2017).The role of coping strategies and self-efficacy as predictors of life Satisfaction in a sample of parents of children with autism spectrum disorder.**Psicothema**,**29**(1),55-60.
- Sarriera,J., Bedin,L., Calza,T.,& Casas,F.(2014). Relationship between social support, life satisfaction and subjective well-being in brazilian adolescents.**Universitas Psychologica**, **14**(2),459-473.
- Scheier., M.,& Carver, C.(1985): Optimism coping and health Assessment and implications of generalized outcome expectancies, **Health Psychology**, **3** (4),219- 247
- Schulz, D.(1990).**Theories of personality**, Fourth edition. California: Books / Cole Publishing Company.
- Simpson,J.(2007).Psychological foundations of trust.**Current Directions in Psychological Science**,**16** (5),264-268.
- Sousa, L& Lyubomirsky,S.( 2001). **Life satisfaction**. In: "Encyclopedia of Women& Qender: Sex similarities and differences and the important of society on gender", by: J. Worell (Ed.), vol. 2, 667-676. San Diego, CA: Academic Press.
- Thimm, J.( 2010 ). Mediation of early maladaptive schemas between perceptions of parental rearing style and personality disorder symptoms. **Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry**, **41**, 52-59.
- Tuinman,J.(1980).The schema schemers..**Journal of Reading**,**23**(5), 44-419.
- Vacek,K.,Coyle,L.,& Vera, E.(2010). Sterss,self-esteem, hope, optimism, and well-being in urban,ethnic minority adolescents.

- Journal of Multicultural Counseling and Development**,  
**38**,99-110.
- Veenhoven,R.(1996)**The study of life satisfaction**.University Press,11-48.
- Walia,D. (2017). Self-efficacy as a function of life regard: A study of gender differences. **Journal of Psychosocial Research**, **12**(1),197-205.
- Weber,S.,Puskar,K.,& Ren, D.(2010).Relationships between depressive symptoms and perceived social support,self-esteem,and optimism in a sample of rural adolescent,**Issues in Mental Health Nursing**,**31**,584-588.
- Wilks-Riley,F.,& Ireland,J.(2012).Cognition and psychopathy: Identifying negative and positive schemas in general and forensic samples.**The Journal of Forensic Psychiatry & Psychology**.23(4),466-484.
- Wu,C.,Tsai,Y.,& Chen,L.(2009).How do positive views maintain life satisfaction?.**Soc Indic Res**,**91**,269-281.
- Yoo,G.,Park,J.,& Jun,H.(2014).Early maladaptive schemas as predictors of interpersonal orientation and peer connectedness in university students.**Social,Behavior,and Personality**,**42**(8), 1377-1394.
- Young, J., Rafaeli, E.,& Bernstein, D.( 2011 ).**Schema therapy: Distinctive features**. London: Taylor& Francis Group.