

## العوامل المرتبطة بالسعادة لدى الأطفال

### Factors associated with happiness in children

إعداد

الباحثة / هاجر الأحمدى حافظ محمد

باحثة ماجستير - علم النفس - كلية الآداب

إشراف

أ.د / محمد حسين محمد سعد الدين

أستاذ علم النفس

كلية الآداب - جامعة المنصورة

المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة - جامعة المنصورة

المجلد العاشر - العدد الثاني

أكتوبر ٢٠٢٣

## العوامل المرتبطة بالسعادة لدى الأطفال

## Factors associated with happiness in children

□\* هاجر الأحمدى حافظ محمد

## الملخص

لا يتغير الشعور بالسعادة كثيرًا مع العمر، ويعتمد على طبيعة القياس الذي نقيس به، فإذا كان تركيزنا على قياس الشعور بالرضا والتقدير العقلي للسعادة فهناك زيادة مؤكدة للسعادة مع تقدم العمر، وقد أشارت لذلك نتائج دراسة بريطانية حديثة إلى وجود علاقة موجبة بين الشعور بالسعادة والتقدم في العمر، ولكن على الرغم من ذلك فثمة مشكلة تتعلق بهذا النوع من البحوث، وهي أن ما يبدو لنا فروق عمرية بين الأفراد ربما يكون في حقيقته الأمر فروقاً بين الأجيال، أو بين أناس تربوا في فترات تاريخية مختلفة. ويتمثل حل هذه المشكلة في إجراء دراسات طويلة لنفس الأفراد وهم في أعمار مختلفة.

الكلمات المفتاحية: السعادة ، الأطفال

\* باحثة ماجستير- علم النفس- كلية الآداب

**Abstract:**

The feeling of happiness does not change much with age, and it depends on the nature of the measurement by which we measure it. If our focus is on measuring the feeling of satisfaction and the mental appreciation of happiness, then there is a definite increase in happiness with age. The results of a recent British study have indicated that there is a positive relationship between the feeling of happiness and progress in life. Age. However, there is a problem related to this type of research, which is that what appears to us as age differences between individuals may in fact be differences between generations, or between people who grew up in different historical periods. The solution to this problem is to conduct longitudinal studies of the same individuals at different ages.

**Keywords:** happiness, children

## العوامل المرتبطة بالسعادة لدى الأطفال

## Factors associated with happiness in children

□\* هاجر الأحمدى حافظ محمد

تعددت العوامل التي تؤثر على الشعور بالسعادة، ولعل أهمها:

## السعادة والعمر:

وهناك العديد من البحوث الحديثة درست العلاقة بين العمر والسعادة، وأثبتت أن الأشخاص الأكبر سناً لا يبدون أكثر سعادة مقارنة بمتوسط العمر أو الشباب، بالرغم من التدهور في صحتهم الجسدية أو تعرضهم لفقد أصدقائهم وأقرانهم، أو غيرها من المحن التي تصاحب التقدم في العمر، ونتيجة لهذه المحن يجب أن نتوقع انخفاض معدلات السعادة بين الكبار، ومع ذلك فالسعادة لا تتأثر بتغير نمط الحياة المصاحب لعملية التقدم في العمر.

ويرى البعض أن السعادة قد تزداد مع التقدم في العمر، وأن السعادة قابلة للتطور مع مضي مراحل الحياة، لأن التغيرات التي تصاحب تطور العمر من شأنها تنظيم المشاعر. وتعرف السعادة من خلال ثلاثة مفاهيم أساسية، وهي: الرضا عن الحياة، والوجدان الإيجابي، والوجدان السلبي. وإن دور الوجدان ترتفع قيمته مع تطور حياة الإنسان وتقدمه في العمر، ولكن المشاعر تصبح أكثر تنظيمًا مع تقدم العمر، وكلما نضج الإنسان فإن اهتمامه يتجه نحو المستقبل. (سحر علام، ٢٠٠٨: ٣٥)

\* باحثة ماجستير- علم النفس- كلية الآداب

وتعد الفكرة القديمة حول العلاقة الإيجابية بين الصحة الجسدية والسعادة الذهنية جزء من المعرفة غير الملمومة عبر عصور في المهنة الطبية، فإن الدراسة العلمية للسعادة والهناء الذاتي قدمت في السنوات الأخيرة دليلاً قوياً في دعمها، وتعد من الدراسات الرائعة في هذا المجال، والتي أجراها (Danner, Snowdon, Friesen, 2001)، والتي أجريت على عينة مكونة من ١٨٠ راهب أمريكي كلهم كتبوا سيراً ذاتية عن أنفسهم في عمر ٢٢ عاماً.

ولقد توصل الباحثون أن محتوى العواطف الإيجابية في تلك السيرة الذاتية -كمصدر لقياس السعادة في الحياة المبكرة لهم- كانت مرتبطة بشكل قوي مع الفترة التي عاشها الرهبان المتشابهون معهم، وكما توصل Veenhoven من خلال المسح الذي أجراه أن معظم الدراسات تشير إلى الأفراد السعداء نسبياً في الدول يميلون لأن يعيشوا من (٧-١٠) مرات أطول من أولئك الذين يظهرون أنفسهم غير سعداء، ووجد كذلك (Levy et al., 2002) نتيجة مشابهة لدى عينة أمريكية أعمارهم من سن ٥٠ عاماً فأكثر، فالأفراد الأكثر شعوراً بالسعادة كانوا أميل لأن يعيشوا ٧ مرات أطول من مجموعات الأفراد الأقل سعادة. (Bjornskov, 2008: 32)

### السعادة والنوع:

تشير سحر علام (٢٠٠٨) أن أحد الأبحاث المهمة بالقيم الشخصية وعلاقتها بالسعادة كشفت عن وجود فروق في طبيعة السعادة لدى الرجال والنساء، فالقيم مثل مساعدة الآخرين وتقبل الآخرين، والتعاطف مرتبطة بدرجة كبيرة بمدى شعور المرأة بالسعادة، بينما الرجال السعداء على النقيض من ذلك أظهروا اهتماماً متوسطاً بالآخرين مقارنة بالنساء، كما أن القيم الدينية كانت

أكثر أهمية كذلك بالنسبة للنساء السعيدات مقارنة بالرجال، كذلك أوضحت العديد من الدراسات أن النساء العاملات أكش سعادة من النساء غير العاملات، وأن معظم النساء والرجال الأقل سعادة هم غير القادرين على الالتحاق بوظيفة أو عمل، وسعادة النساء بعملهن أقل مقارنة بالرجال الذين يشغلون المستوى الوظيفي نفسه، حتى في الوظائف المرموقة، ومعظم النساء يحصلن على قدر أقل من المكافآت والتقدير من خلال عملهن مقارنة بالرجال، وبالتالي فإن عملهن لا يسهم إسهامًا كبيرًا في تحقيق سعادتهن عند مقارنتهن بالرجال. (سحر فاروق، ٢٠٠٨: ٣٣)

وأشارت دراسة نجوى اليحوفي (٢٠٠٦) إلى وجود فروق ضئيلة في السعادة بين الجنسين من الذكور والإناث، وكما أظهرت نتائج دراسة (Shorey et al., 2007) إلى عدم وجود فروق بين الجنسين فيما يتعلق بمصادر السعادة باستثناء تمتع الإناث بدرجة أكبر من الرضا عن الحياة الأسرية مقارنة بالذكور، في حين أشارت نتائج دراسة هريدي، وشوقي (٢٠٠٥) إلى تناقض نتائج البحوث السابقة في السعادة بين الذكور والإناث، حيث أشارا إلى التكافؤ بينهما تقريبًا في السعادة، كما وجد فروق بينهما في الوجود الأفضل والسعادة، وكانت الفروق لصالح الذكور في الوجود الإيجابي، بينما الوجود السلبي جاء لصالح الإناث، وأظهرت سعادة أكثر من الذكور في حالة عدم وجود أطفال لديهم وهن في عمر تحت الثلاثين، بينما عمر الخمسة والخمسون عامًا للذكور أسعد حالًا منهن، وأن الرجال ممن لم يسبق لهم الزواج، وكذلك النساء المطلقات والمنفصلات عن أزواجهن أقل سعادة، وتتأثر السعادة لدى الذكور أكثر بالعوامل الاقتصادية والمادية وبوظائفهم، بينما تتأثر لدى الإناث أكثر بوجود أطفال والصحة وأفراد الأسرة. (أحلام حسن محمود، ٢٠٠٧: ٣٤)

## السعادة والمال:

من خلال الدراسات السابقة والتي تشير بعضها إلى الارتباط القوي بين السعادة والمستوى الاقتصادي والنمو الاقتصادي والديمقراطية والتسامح الاجتماعي، مثل دراسة (Veenhoven, 1999; Diener, 2000; Ingelhart, )، في حين آخر أن هناك بحوث تشير إلى أن العلاقة بين السعادة والثراء ضعيفة، مثل دراسة (Seligman, 1989; Foa, Peterson & Welzel, 2008)، حيث تشير تلك الدراسات إلى أن الشعور بالسعادة لا يرتبط بدرجة الغني المادي، وأن ارتفاع المراتب لم يؤثر على إحساسهم العام بالسعادة، وكما أن معدلات الانتحار وجرائم العنف ومعدلات الاكتئاب -وخصوصاً عند المراهقين والشباب- جميعها مؤشرات لتدني مستوى السعادة على الرغم من توافر ظروف اقتصادية أفضل. ويؤكد ماير (Myers, 2000) أن الأغنياء يتعودون على الثراء كما يتعود الفقراء على شظف العيش، وبالتالي لا يعود لنقص المال أو لوفرتة تأثير على الشعور بالسعادة. (نادية سراج جان، ٢٠٠٨: ١٩)

وأوضح عدد من الباحثين: أن السعادة الذاتية والسرور يرتبط ارتباطاً ضعيفاً بعدد من العوامل، منها "المال، والوظيفة، والرضا الوظيفي، والزواج، والصحة، وتقدير الذات المرتفع، والكفاءة أو الفاعلية الشخصية أو الإنجاز، والقدرة الاجتماعية، وعلاقات الود والمحبة، والمساندة الاجتماعية، وأحداث الحياة". وأوضح بعض الباحثين وجود ارتباط قوي بين السعادة النفسية وكل من تقدير الذات، والضبط الداخلي، والرضا عن الحياة. (عبد الوهاب، ٢٠٠٦)

وقد لاحظ لين (Lane, 2001) أنه على الرغم من ارتفاع معدلات الدخل في المجتمع الأمريكي خلال السنوات الماضية فإن العلاقات الإنسانية والشعور بالسعادة قد تعرضا لنوع من الانكاس، ويرجع السبب في ذلك إلى قوى السوق التي تركز على المال وتضعه فوق كل المقاييس الإنسانية والعلاقات الاجتماعية، مما يؤدي إلى ضعف قدرة المجتمع على التعامل مع الضغوط الحياتية. (سحر فاروق علام، ٢٠٠٨)

وبالرغم من أن العديد من مباحث الحياة لا تشتري ولا تباع، إلا أنه يتوافر قدر هائل من البراهين تبين وجود علاقة إيجابية بين الدخل وبين الوجود الشخصي الأفضل داخل مختلف المجتمعات، وكما أشارت دراسات (Braun, 1976; Campbell et al., 1977) إلى ارتباط موجب ودال بين الرضا عن الدخل والسعادة، وقد خلص استرلاين (Eastertin, 1974) إلى أن الأشخاص الأكثر ثراءً كانوا أكثر سعادة من الأشخاص الفقراء داخل نفس المجتمع، وتشير دراسات أخرى إلى أن الأشخاص الأكثر ثراءً كانوا سعداء بدرجة متوسطة مقارنة بالأشخاص الفقراء، وأنه لم يكن هناك زيادة في السعادة بمرور السنين، سواءً في المجموعات ذات الدخل فوق المتوسط أو ذات الدخل المنخفض. وفي عام ١٩٧٨ قرر فريدمان (Freedman) أن الأغنياء ليسوا أكثر ميلاً لأن يكونوا سعداء مقارنة بمتوسطي الدخل، وأن أفراد الطبقة الوسطى لم يكونوا سعداء مقارنة بمنخفضي الدخل، حيث أفاد بعض الفقراء بأنهم سعداء للغاية، وأن الفائزين باليانصيب لم يكونوا أسعد من الناس الذين بوسعهم سد الضروريات. (عادل محمد هريدي، وطريف شوقي فرج، ٢٠٠٢: ٢٨)



أشارت نتائج دراسات أخرى أن الأفراد يرون أن المال لا يجعلهم سعداء، وأن شديدي الثراء سجلوا درجات أقل ارتفاعاً على عدد من مقاييس السعادة، في حين يرى الأغنياء أن المال مصدر للقوة، بينما وجد أن تأثير الدخل والمال على السعادة أقل لدى صغار السن مما لدى كبار السن. (مايكل أرجايل، ١٩٩٣: ٤٤)

وتوصل دينر (Diener, 1984) أن الأشخاص الأكثر ثراءً كانوا سعداء بدرجة متوسطة مقارنة بالفقراء، ولم يكن هناك زيادة في السعادة مع التقدم في العمر في المجموعات ذات الدخل فوق المتوسط والمنخفض. وهذا ما أكدته دراسة (Kacopyr, 1998). (أحلام حسن محمود، ٢٠٠٧: ٢٥)

وتشير دراسة (Rojas) من خلال نتائجها عن وجود علاقة ضعيفة بين الدخل والهناء الذاتي، وأن التكيف مع الحياة والحصول على السعادة لا تتفاوت جوهرياً بمستوى الدخل، وقد توصلت النتائج أن هناك عدم تجانس في العلاقة بين الدخل والسعادة عبر الأشخاص، إلا أنها لا تتبع نهجاً علمياً. (Rojas, 2007)

نعم نحن في حاجة إلى المال من أجل إشباع بعض الاحتياجات الضرورية والطبيعية، أما فيما عدا ذلك فإن تأثير الثروة في قدر سعادتنا محدود للغاية، بل هي قد تقلل من سعادتنا بالنظر إلى ما يقتضيه الحفاظ على الثروة من قلق يصعب تجنبه، والواقع أن معظم أولئك الذين نالوا الغنى فجاوزوا بذلك مرحلة الصراع مع مشكلات الفقر ليسوا في الحقيقة بأقل تعاسة من الفقراء، وذلك أن عقولهم خاوية ومخيلتهم صدمية لا يعرفون الاحتياجات العقلية ولا يعرفون بالتالي الملذات العقلية. (حسين أحمد أمين، ١٩٩٨: ٤٧)

## السعادة والصحة النفسية:

أنصار الصحة النفسية يربطون بين الإحساس بالسعادة واعتدال الحالة المزاجية وطمأنينة النفس وتحقيق الذات وما يتبع ذلك من إحساس بالبهجة، ونجد الشخص السعيد في نمط كاتل هو المبتهج الذي يملك القدرة على تحقيق الإمكانيات ويتميز بالاستقلال، ونجد الانبساطي في نمط يونج (Young) المقبل على الدنيا في حيوية وصراحة، أما أيزنك (Eysenk) فيشير إلى أنه غير مثابر، غير دقيق، اجتماعي، سريع، طموحه منخفض، مرن، منخفض الذكاء. (كريماني بدير، ١٩٩٥)

حيث وجد أن السعادة تقترب بالصحة الجسدية والنفسية للفرد، فالصحة من المكونات المهمة للشعور بالهناء، وهو أحد العناصر التي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالسعادة، فقد أثرت نتائج بعض الدراسات إلى وجود معامل ارتباط متوسط بينها، وتتأثر مشاعر السعادة بالصحة، خاصة مع التقدم في العمر، وتم قياس السعادة بتأثيرها في الصحة خلال تأثير المشقة تأثيراً سلبياً على الصحة الجسمية والنفسية، وبذلك يعد توفر الصحة من العوامل المهمة والمنبئة بالسعادة لدى المسنين. (أحلام حسن محمود، ٢٠٠٧)

وتعتبر العلاقة بين الصحة النفسية والسعادة علاقة قوية، ذلك أن الصحة النفسية يمكن أن تكون من بين مكونات الشعور بالسعادة وأحد العوامل المؤدية إليها، ومن ناحية أخرى يمكن أن يكون الشعور بالسعادة مظهرًا من مظاهر الصحة النفسية، ويشعر الناس بدرجة أعلى من السعادة إذا استطاعوا حل صراعاتهم الداخلية وتحقيق درجة التكامل في شخصياتهم، أو الذين يكشفون عن درجة منخفضة من التفاوت بين صورة الذات والذات المثالية أو بين التطلعات

والإنجازات، هؤلاء هم أكثر شعورًا بالسعادة، فصور الذات لدى الأفراد السعداء -سواءً في حالة الاكتئاب أو الفرح- عبارة عن شخص دافئ وصدوق ومخلص مستريح في علاقاته الحميمة، ذي ضمير حي وقادر علي مواجهة الأحداث، وغير متشائم. وفترات الاكتئاب بالنسبة لهؤلاء السعداء هي فترات تأمل وبحث في الذات وتفكير في حلول للمشاكل، مع شعور متفائل قوي بأن كل مشكلة لها حل. (حسن عبد الفتاح الفنجري، ٢٠٠٦: ١٧)

والسعداء فوق هذا لديهم عادات صحية أفضل، وضغط أقل، وأجهزة مناعية أقوى من الأشخاص الأقل سعادة. وعندما تجمع كل هذا مع نتائج "أسبينول" البحثية التي تقول بأن السعداء يبحثون ويفهمون أكثر المعلومات الخاصة بالمخاطر التي تحيط بالصحة، فإن كل هذا يصنع صورة واضحة تدل على أن السعادة تطيل العمر وتحسن الصحة. (سليجمان، ٢٠٠٥)

وعادة ما تعتبر الصحة أكثر الأشياء أهمية في حياة الناس، ولكن ظهر مع ذلك موضوع الصحة الجيدة لا يكاد يكون له علاقة بالسعادة، وما يهّم حقاً هو رؤيتنا الشخصية لمدى صحتنا، وإنه لأمر مرتبط بقدرتنا على التكيف مع المحن، حتى أننا نستطيع أن نجد وسيلة لتقييم صحتنا إيجابياً حق ولو كنا في شدة المرض، وإن زيارة الأطباء ودخول المستشفى لا يؤثر على الرضا عن الحياة بقدر ما يؤثر مدى الرضا الذاتي على الصحة. (مارتن سليجمان، ٢٠٠٥: ٢٣)

### المادة والزواج:

اهتم بول وريتشارد ايه (Ball, 1991) بالكشف عن العلاقة بين السعادة الزوجية وسعادة العمل لدى الأمريكيين من أصل أفريقي، وقد أجريت الدراسة

على عينة بلغ قوامها ٢٣٤ زوج، و٢٩٢ زوجة خلال الفترة من ١٩٨٠-١٩٨٦. ولقد توصلت الدراسة إلى أن الأزواج الأمريكيين من أصل أفريقي أكثر سعادة من الزوجات، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج البيض، وتؤكد الفكرة العامة التي تقود أن الأزواج أكثر استفادة من الزواج عن الزوجات. (حسن عبد الفتاح الفنجري، ٢٠٠٦: ٣٢)

وتشير بعض الدراسات أن المتزوجين أكثر سعادة -بوجه عام- من العزاب أو الأرمال أو المطلقين، وتشير النسب المئوية لمن عبروا عن سعادتهم الشديدة في الحياة من بين المتزوجين والعزاب والمطلقين في دراستين في الولايات المتحدة الأمريكية في الأعوام ١٩٥٧-١٩٧٦م، ويشير تحليل الدراسات المنشورة كميًا إلى وجود ارتباط يبلغ مقداره ٠.١٤ بين الشعور بالهناء وبين حالة الزواج في مقابل عدم الزواج، وهذا التأثير أعلى لدى الذكور منه لدى الإناث، ولدى الأكثر شبابًا، وكان أقوى في الدراسات الأقدم زمنيًا، وقد أُيدت هذه النتائج في بحوث أخرى استبعدت أثر متغيرات أخرى على السعادة، مثل التعليم والدخل والمهنة والعمر، وكذلك تشير بعض الأدلة إلى أن الرجال غير المتزوجين أقل سعادة من النساء غير المتزوجات، مما يوحي بأن فائدة الزواج للرجال أكبر من فائدته للنساء، ويعود جانب من هذا إلى أن النساء عمومًا يعبرن عن درجة من الشعور بالرضا أكثر من الرجال، أضف إلى ذلك أن الرجال يحصلون على إشباع أكثر من الزواج إذا قورنوا بالنساء، فالزوجات يوفرن للأزواج دعمًا اجتماعيًا أكثر مما يوفره لهن الأزواج. (مايكل أرجايل، ١٩٩٣: ٣٦)

## السعادة والعمل:

إن معظم الوقت بالنسبة لنا نقضيه في العمل، ولذا أحد المكونات الأساسية لسعادتنا يتمثل في مقدار استمتاعنا ببيئة عملنا وعلاقاتنا العملية، ومدى إشباع عملنا لطموحاتنا ومهاراتنا، والأموال التي نجنيها إما ستسمح لنا بأن نحيا الحياة التي نريدها، بعيداً عن القلق بشأن الديون والفواتير، وإما ستفشل في أن تمنحنا ما نحن في حاجة للقيام به أو ما نريده حقاً، وإذا سألت الآخرين عن السبب وراء اضطلاعهم بالأعمال التي يقومون بها فلن يجيبك كثيرون بأن عمله الحالي هو ما يصبوا إليه، فالبعض لديهم رؤية واضحة فيما يتعلق بالعمل، ويعملون موقنين يقيناً شديداً على الوصول إلى العمل الذي يرون أنهم خلقوا من أجله، فالأطباء البشريون، والمدرسون، والمرضون، وأطباء الأسنان، ورجال الدين من كل الطوائف، والأطباء البيطريون، ورجال الأعمال، جميعاً ينتمون إلى فئة الذين اختاروا مهنة يريدون القيام بها تحديداً، ولكن كثيراً منا وجدوا أنهم يلعبون أدواراً لم يخططوا لها، لأن دروب الحياة والصدف والفرص أدت بهم إلى هذه النهاية، وقد يعني هذا أننا الآن نقوم بعمل مثير يروق لنا، أو أننا عندما نمعن التفكير في عملنا نكتشف أننا لا نقوم بالعمل الذي نريد، فنحن لسنا راضين عن عملنا ولا عن عمل معهم ولا عن رواتبنا ولا فرص العمل المستقبلية التي تكون بانتظارنا. (هيثر سامرز، وأن واتسون، ٢٠٠٩)

ويزيد الرضا عن العمل لدى أولئك الذين يتمتعون بشعبية في بيئة العمل، والذين ينتمون إلى جماعة عمل صغيرة ومتجانسة، ومن تتاح لهم فرص أكثر للتفاعل الاجتماعي أثناء العمل، ويمثل أساس هذه الإشباعات في جواب عملية تتمثل في المساعدة والنصيحة والعمل، والرضا المتحقق من التعاون في أداء

عمل مشترك، وهناك فروق بين الجنسين في هذا الصدد، فالرجال يحصلون على رفقة العمل على رضا عملي أكثر، بينما تركز النساء على التعاون، بل إن هذه الفروق تكشف عن نفسها حتى في الطفولة، فالملاحظ أن الأولاد يستمتعون بالمشاركة في اللعب الجاد، بينما تفضل البنات عقد الصداقات، ويكثر في مكان العمل تبادل الحديث، والنم، واللعب، وإطلاق النكات، سواءً في فترات الراحة أو أثناء العمل نفسه. (مايكل أرجايل، ١٩٩٣: ٤٤)

### السعادة والأبناء:

أشار كامفلد وآخرون (Camfield et al.) أن وجود الأبناء مصدر حيوي للشعور بالسعادة، وذلك يرجع لعدد من الأسباب، أولها أن الشخص يصبح أب أو أم، وهو جزء مهم من الحياة بشكل كبير، وخاصة في بلد مثل بنجلاديش، وثانيها كون الأبناء يحصلون على تنشئة جيدة وناجحة في الحياة، وهو أمر أساسي، والجانب الأخير هو أن تمتع الأبناء بأخلاق حسنة يعكس العلاقة بين الأبناء والآباء والأسرة، حيث إن شرف وسمعة الآباء تعتمد على تصرفات الأبناء حتى يصبح الابن راشداً.

ويعد مستوى تعليم الأبناء من العوامل التي كان لها تأثير كبير على شعور الآباء بالسعادة في الحياة، حيث توصلت الدراسة إلى أن نسبة ٤٣٪ من أفراد العينة كانوا سعداء بدرجة كبيرة بسبب حصول أبنائهم على تعليم كافي، ويرجع موضوع التعليم للأبناء مصدرًا للسعادة لدى الآباء، لأن الآباء يعدون موضوع التعليم بالنسبة لأطفالهم له الأولوية كوسيلة مهمة لضمان أن الأبناء سيكون لديهم القدرة على الاستمرار في الحياة بشكل أفضل، وكذلك كوسيلة في الحياة لتأمين وظائف جيدة - خاصة لدى الذكور - أما بالنسبة للإناث فسوف يوفر التعليم لهن

فرصة زواج صالحة ومناسبة، وكذلك يمثل التعليم وترسيخ القيم والمبادئ وأداء الواجبات لدى الأبناء هي وسيلة مهمة لتأمين مستوى عالٍ من الشعور بالأمن في المستقبل للأباء، وذلك لأن من يتولى الآباء بالرعاية في الأيام الأخيرة لهم "فترة التقدم في السن" هم الأبناء. ومن جاب آخر فقد أظهر كبار السن من الرجال والنساء درجة عالية من السعادة، لأنهم يتلقون الرعاية والاهتمام الكافي من أبنائهم عند التقدم في السن. (Camfield et al., 2007)

## قائمة المراجع

١. أحلام حسن محمود (٢٠٠٧): مستويات ومصادر إشباع السعادة كما يدركها المسنون في ضوء درجة تمسكهم بالقيم الدينية وبعض المتغيرات الأخرى، المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد ١٧، العدد ٥٦، ص ١١٥-١٩٣.
٢. حسن عبد الفتاح الفنجري (٢٠٠٦): السعادة بين علم النفس الإيجابي والصحة النفسية، مؤسسة الإخلاص للطباعة والنشر، القاهرة.
٣. حسين أحمد أمين (١٩٩٨): كيمياء السعادة، دار المعارف، اقرأ سلسلة ثقافية شهرية تصدر عن دار المعارف.
٤. سحر فاروق عبد المجيد علام (٢٠٠٨): معدلات السعادة الحقيقية لدى عينة من طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية، مجلة دراسات نفسية، المجلد الثامن عشر، العدد الثالث، ص ٤٣١-٤٦٥.
٥. عادل محمد هريدي، وطريف شوقي فرج (٢٠٠٢): مصادر ومستويات السعادة المدركة في ضوء العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والتدين وبعض المتغيرات الأخرى، مجلة علم النفس، تصدر عن الهيئة المصرية العامة للكتاب، عدد ٦١، السنة ١٦، القاهرة، ص ٤٦-٧٨.
٦. كريمان محمد عبد السلام بدير (١٩٩٥): الإحساس بالسعادة عند الأطفال دراسة عبر حضارية مقارنة في دراسات وبحوث في الطفولة المصرية، الطبعة الأولى، عالم الكتب، القاهرة، ص ٢٤٦-٣٠٣.
٧. مارتين سليجمان (٢٠٠٥): السعادة الحقيقية، ترجمة كل من "صفاء الأعسر، وعلاء الدين كفاقي، وعزيزة السيد، وفيصل يونس، وفادية علوان علوان، وسهير غباشي"، الطبعة الأولى، القاهرة، مكتبة جريير.



٨. مايكل أراجيل (١٩٩٣): سيكولوجية السعادة، ترجمة: فيصل عبد القادر يونس، سلسلة عالم المعرفة، العدد ١٧٥، يوليو، تصدر عن المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، الكويت.
٩. نادية سراج جان (٢٠٠٨): الشعور بالسعادة وعلاقته بالتدين والدعم الاجتماعي والتوافق الزوجي والمستوى الاقتصادي والحالة الصحية، مجلة دراسات نفسية، المجلد الثامن عشر، العدد الرابع، أكتوبر، ص ٦٤٨-٦٠١.
١٠. نجوى اليحفوفي (٢٠٠٦): السعادة الاكتئاب وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية لدي طلاب الجامعة اللبنانية، مجلة دراسات عربية في علم النفس، المجلد الخامس، العدد الرابع، ص ٩٤٥-٩٧٢.
١١. هيثر سامرز، وآن واتسون (٢٠٠٩): كتاب السعادة، الطبعة الأولى، المملكة العربية السعودية، مكتبة جرير.
12. Bjornskov C., (2008): Healthy and happy Europe? On the between happiness and life expectancy over time. Journal of Social Science & Medicine, Vol. 66, pp. 1750-1759.
13. Camfield L., Choudhury K., & Devine J., (2007): Well-being happiness and why Relationships Matter: Evidence from Bangladesh, Journal of Happiness Study, PP 1-21.
14. Rojas M., (2007): Heterogeneity in the relationship between income and happiness. A conceptual-referent-theory explanation. Journal of Economic Psychology, Vol. 28, PP 1-14.

15. Shorey H. S., Little T. D., Snyder C. R, Kluck B. & Robitschek C. (2007): Hope and Personal growth initiative: A comparison of positive, future-oriented constructs, Journal Personality and individual differences, 43, PP 1917-1926.