

الميزة الوراثية: يقول الباحثون في تلخيصهم للأبحاث حول تأثير الجينات والوراثة على سعادة الأفراد: "يبدو أن هناك عنصرًا وراثيًا متأصلًا في السعادة الذاتية، وهو ما يجعل السعادة تستقر نسبيًا على مدى العمر، مما يخلق أفرادًا أكثر عرضة لأن يكونوا سعداء وأفرادًا أكثر عرضة لأن يكونوا تعساء. سمات الشخصية: تشير الأبحاث والدراسات المتعلقة بالشخصية والسعادة مثل دراسة (Costa & McCrae, 1992) ودراسة (Hills & Argyle)، نموذج السمات الخمس الكبرى، الاستقرار العاطفي، والانفتاح على التجارب، تلعب دورًا محوريًا في تحديد مستويات السعادة لدى الأفراد. فيري (Myers & Diener)، على وجه الخصوص، من ناحية أخرى، (p11) أن الأشخاص العصائيين، الذين يتميزون بالحساسية الزائدة تجاه الانفعالات والمواقف السلبية، قد يجدون صعوبة أكبر في تحقيق السعادة والرضا. هذه الحساسية المفرطة تجعلهم أكثر عرضة للقلق والاكتئاب، مما يؤثر سلبًا على رفاهيتهم العامة. وعلى الرغم من أن الانبساط يُعتبر مؤشرًا على السعادة، فقد وجد (Mroczek & Spiro, 2005) أن الاستقرار العاطفي يظهر كعامل حاسم في تحقيق الرفاهية والرضا عن الحياة. حيث وجد ((Robinson et al, 1991) أنه يُظهر الأشخاص المنفتحون على التجارب مزاجًا أفضل ويميلون إلى تكوين علاقات اجتماعية أقوى، مما يساهم في تحقيق مستوى أعلى من الرضا الشخصي. بالتالي، تسلط هذه الأبحاث الضوء على الأهمية الكبيرة لفهم السمات الشخصية وتأثيرها على السعادة والرفاهية العامة. الجنس: (Gender) لا توجد فروق كبيرة بين الرجال والنساء في الاستعداد للشعور بالسعادة، ومع ذلك، أظهرت الأبحاث أن الاختلافات بين الجنسين تكمن في شدة هذه المشاعر. حيث تميل النساء إلى الشعور بالمشاعر (الإيجابية والسلبية على حد سواء) بقوة أكبر من الرجال في جميع الأعمار. وتتجلى الاختلافات في السعادة بين الرجال والنساء حسب العمر، خاصة إذا لم يكن لديهن أطفال، ويكون الرجال أكثر سعادة من النساء فوق سن 55 عامًا. ويعتقد العلماء أن مصادر سعادة الرجال تختلف عن مصادر سعادة النساء. ويرجع ذلك إلى أن الرجال يتأثرون أكثر بالعوامل الاقتصادية والمادية والعمل والنجاح، العمر: (Age) يعتقد العلماء منذ فترة طويلة أن الشباب أكثر سعادة من كبار السن. وفيما يتعلق بالفئة العمرية الأكثر سعادة في حياة الشخص، فقد أظهرت الدراسات أن الفترة (30-40) هي أسعد فترة في الحياة بالنسبة للكثير من الناس، ترتبط الصحة والسعادة ارتباطًا وثيقًا، ويكون الارتباط أقوى بالنسبة للنساء، خاصة بين كبار السن. تُظهر الأبحاث أيضًا أن العلاقات الاجتماعية، وخاصة الزواج والعلاقات الوثيقة مع أشخاص موثوقين، الدخل: (Income) يؤدي المال دورًا مهمًا في إشباع الاحتياجات المادية (الطعام والمأوى والملبس) والاحتياجات النفسية (الاستقلالية والكفاءة والإنجاز) والاحتياجات الاجتماعية (الشعور بالانتماء وتقدير الآخرين). وتشير الأدلة إلى أن الأشخاص ذوي الدخل المرتفع أكثر سعادة إلى حد ما من ذوي الدخل المنخفض. • ما يحصل عليه الآخرون من دخل، وهنا تتحكم المقارنة الاجتماعية بمشاعر الفرد. • الدخل الذي تعود الفرد الحصول عليه، وهنا يتحكم الاعتماد بمشاعر الفرد. فعندما يقارن الناس روايتهم، فإنهم غالبًا ما يقارنون أنفسهم بمن حولهم، وليس بالأغنياء جدًا أو الفقراء جدًا. إذا قام الفرد بتغيير المجموعة المرجعية التي يقارن دخله بها إلى مجموعة أعلى، العمل: (Job) لا يجلب العمل الدخل المالي فحسب، بالإضافة إلى العمل، يلعب شكل مكان العمل وصوته ورائحته دورًا في الشعور بالرفاهية المستمدة من العمل. ويُعد الزملاء أحد أهم عوامل الرفاهية، حيث لا يقتصر دورهم على التمتع بحياة اجتماعية غير رسمية في العمل فحسب، بل يوفرون أيضًا الدعم الاجتماعي للأفراد ويخففون جزئيًا من التوتر والملل الذي قد يكون سائدًا في بعض المهن. وفقًا للنظرية المعرفية، فإن جميع المشاعر هي نتيجة للطريقة التي يدرك بها الشخص الأشياء ويفسرها. قبل أن يختبر الشخص حدثًا من أي نوع، يجب أن يقوم بمعالجة هذا الحدث ذهنيًا وإعطائه معنى. لذلك إذا كان إدراك الشخص للحدث الذي يقع دقيقًا وصحيحًا فإن المشاعر الناتجة عنه ستكون طبيعية، مما سبق، ومن فرد لآخر، حسب الموقف حسب طريقة تفكيره. وذلك لأن معتقدات السعداء تختلف عن معتقدات التعساء في بحثهم عن النشاط والإنجاز والتفاؤل والأمل. الدين و الروحانية: (Religion & Spirituality) وفقًا لعدد من الدراسات حول الآثار النفسية الإيجابية للإيمان، الجريمة، الانتحار) وأكثر سعادة ورضا عن حياتهم من غير المتدينين. العلاقات الاجتماعية (Social relationships): يعيش الأفراد في العديد من الشبكات الاجتماعية، سواء داخل المجتمع الأكبر أو مع أفراد آخرين، حيث يتفاعلون ويتأثرون ببعضهم البعض. وتُعد العلاقات الاجتماعية مصدرًا أساسيًا للرفاهية التي تنبع من الدعم المادي والعاطفي الذي يتلقاه الأفراد، والثقة بالآخرين، والسرية والمصالح المشتركة. • الزواج (Marriage) يشير أرجيل إلى أن المتزوجين أكثر سعادة بشكل عام من العزاب والأرامل والمطلقين. 2023 (Segura et al. 2023) التي اهتمت بدراسة التصور الشخصي لسعادة كبار السن المقيمين في كولومبيا، أن العيش ضمن أسرة وظيفية، وغياب خطر الاكتئاب واليأس، يمكن أن يكون لهما تأثير إيجابي كبير على التصور الشخصي للسعادة. هذه النتائج تقدم دليلًا قيمًا على أن الدعم

الاجتماعي والأسري، إلى جانب الصحة الجيدة، يلعبان دوراً حاسماً في تعزيز السعادة عند كبار السن. ● الأبناء: (Children) وفقاً لدراسة أجريت في جامعة ميشيغان، فإن الأزواج الذين لديهم أطفال هم أكثر قلقاً ولديهم مشاكل زوجية أكثر من الأزواج الذين ليس لديهم أطفال. فوجود الأطفال الصغار يقلل من الرفاهية، ومع ذلك، أظهرت دراسات أخرى أنه على عكس النتائج السابقة، ٤ إعطاء المودة. ٤ تحقيق الذات. ● الأصدقاء: (Friends) يُعد الأصدقاء عنصراً مهماً في شبكة العلاقات الاجتماعية للفرد ويلعبون دوراً مهماً في شعور الفرد بالرفاهية، ويمكن أن يعزى ذلك إلى: ٤ الدعم العملي والمعلومات والنصائح، سواء المتعلقة بالعمل أو الحياة اليومية. ٤ المشاركة في الأنشطة المتماثلة في أوقات الفراغ. أنشطة وقت الفراغ (Leisure activities): تُعرّف الأنشطة الترفيهية بأنها الأنشطة التي يمارسها الأفراد لمجرد رغبتهم في ذلك، ووفقاً للأبحاث في هذا المجال،