

السعادة وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى طالبات الجامعة

د. جوهرة صالح المرشود

قسم التربية وعلم النفس، كلية التربية، جامعة القصيم

(قُدّم للنشر في ١٥/١١/١٤٣١هـ، وقبل للنشر في ٩/٤/١٤٣٢هـ)

ملخص البحث. لاحظت الباحثة _ بحكم احتكاكها بالطالبات _ من خلال التدريس لهن . أن طالبات الكلية يعانين من العديد من المشكلات التربوية والشخصية والأسرية والاجتماعية التي تجعلهن أكثر عرضة للشعور بالكآبة والتعاسة.

وبما أنه يتزايد الاهتمام حديثاً بما يطلق عليه بعلم النفس الإيجابي، والذي يهتم بتقوية وتدعيم النواحي الإيجابية للشخصية الإنسانية؛ ضماناً لحمايتها من الوقوع في الاضطرابات النفسية، وتمشياً مع ذلك نبعت فكرة البحث الحالي لدراسة (الشعور بالسعادة وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى طالبات الجامعة).

ونظراً لندرة الأبحاث العربية المتعلقة بقياس الشعور بالسعادة وخاصة عند طالبات الجامعة - في حدود علم الباحثة - فقد أثرت أن تقوم بإعداد مقياس جديد يقوم بقياس الشعور بالسعادة لدى طالبات الجامعة.

وانطلاقاً من هذا فقد قامت الباحثة بدراسة استطلاعية على عينة قوامها ٣٠٠ طالبة وزعت فيها استبانة تضمنت أسئلة مفتوحة لمعرفة ما هي السعادة من وجهة نظرها؟ وما هي مصادرها؟ وذلك تمهيداً لبناء مقياس يقيس الشعور بالسعادة لدى طالبات الجامعة يكون أكثر شمولية وواقعية، ويعبر عن ثقافة المجتمع السعودي، ويتفق مع مجال البحث وأهدافه.

وبعد الانتهاء من بناء المقياس والتأكد من صلاحيته قامت بتطبيقه على عينة قوامها ٢٧١ طالبة للتوصل إلى نتائج الدراسة والتي أسفرت أنه لا توجد فروق بين طالبات الفرقة الأولى والفرقة الرابعة وبين المتزوجات وغير المتزوجات في مستوى الشعور بالسعادة، كما أن التخصص الدراسي كان له أثر ملموس في مدى شعور الطالبة بالسعادة.

وقد استعانت الباحثة بالمنهج الوصفي الارتباطي؛ لأنه هو المنهج الذي يتناسب مع مشكلة الدراسة

الحالية.

المقدمة

لعل البحث عن السعادة هو القاسم المشترك الأول في حياة البشرية، وفي اهتمامات الإنسانية جمعاء، وهو أحجية حيرت الكثير من البشر، فتحقيق السعادة سواءً أكان للإنسان الفرد، أم للجماعة، أم للمجتمع، أم للبشرية جمعاء سيظل الهدف الأسمى الذي يسعى لتحقيقه المبدعون، من فلاسفة ومفكرين، وعلماء وفنانين.

وتعد السعادة محور الاهتمام الأبدى للفلاسفة والعلوم الاجتماعية. ولقد اعتبر الفلاسفة أن الإنسان يبحث عن السعادة أكثر من شيء آخر، وإنما حين نسعى إلى تحقيق أهداف أخرى كالصحة والمال والقوة، فإن الأشياء تستمد قيمتها من أننا نتوقع أنها ستجعلنا سعداء.

ورغم ذلك فقد تجاهل الأخصائيون النفسيون هذا الموضوع لعدة قرون، ثم ظهرت الدراسات العلمية لموضوع السعادة جزئياً كرد فعل لانغماس علم النفس الزائد في دراسة الحالات الانفعالية السالبة، وبدأ الاهتمام بموضوع السعادة في المقالات النظرية، ثم في الدراسات الإمبريقية الأجنبية والعربية.

وتندرج دراسة السعادة تحت مظلة مجال حديث في علم النفس الإيجابي، ودعواه أن الإنسان يحمل بداخله القوة والضعف، ومنها تتحدد حياة الإنسان. إن الخبرات التي تمر بنا تشكل شخصياتنا وتحددها، هذه الخبرات بعضها غير قابل للتعديل، وتتركز جهود علم النفس الإيجابي في إثراء القوى الإنسانية القابلة للتعديل كمدخل لتحقيق السعادة الحقيقية. [١، ص ٥-٦].

ويركز علم النفس الإيجابي على القوة لا الضعف، ويأخذ بجدية الأمل المشرق في أنك إن تعثرت في الحياة مع قليل من المباهج سريعة الزوال، ومع أقل قدر من الإشباع، وبدون معنى فإن هناك طريقاً للنجاة، هذا الطريق يأخذك عبر السعادة والإشباع إلى أعلى حيث القدرة والإشباع وأخيراً إلى ذروة الرضا الدائم والمعنى والهدف. [٢، ص ٥].

ولاشك أن سعادة الفرد وراحته النفسية الشخصية سبب في جودة حياته الشخصية، هذا ما أكدته دراسة (Ring, L, et al, 2007)، [٣ ص ٤٤٣-

[٤٦١] في دراسته التي توصل فيها إلى أن كلاً من السعادة الشخصية والنفسية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بجودة حياة الأفراد ونجاحهم.

ويرى "جمال شفيق، ١٩٩٤" أنه لا يوجد سبب معين، أو عامل محدد بعينه يمكن أن يؤدي بمفرده إلى الشعور بالسعادة، وأن هناك بعض العوامل والأسباب التي يمكن أن يؤدي تواجدها معاً إلى الإسهام إلى حد ما في الشعور بالسعادة، ومن هذه العوامل (إشباع الحاجات الفسيولوجية والمستوى الاجتماعي والاقتصادي - التفاعل الاجتماعي السليم - التدين وأنشطة وقت الفراغ). [٤، ص ١٢٣].

ولقد عنيت العديد من الدراسات بدراسة العوامل المختلفة التي تؤدي إلى الشعور بالسعادة في مرحلة المراهقة والشباب والتي تختلف معاييرها باختلاف الأفراد والجماعات.

ففي بحث أجراه كينون شيلدون "بولاية كولومبيا الأمريكية" والذي توصل فيه إلى أن قضية نقص الطمأنينة والأمان تؤثر بشكل كبير في استقرارهم النفسي، وبالنسبة للطلاب الأمريكيين فقد كان موضوع الثقة بالنفس على رأس قائمة أولويات السعادة، في حين كان عند الطلبة الكويتيين الشعور بالقرب والتقارب. [٥، ص ١].

ولقد أظهرت دراسة (Franch & Joseph. 1999)، [٦ ص ١٢٠]، وجود علاقة بين السعادة والتدين.

كما توصلت دراسة (عبد الخالق ومراد، ٢٠٠١) إلى أن أهم مصادر الشعور بالسعادة لدى طلاب وطالبات الجامعة كان كالتالي: الصحة النفسية - درجة التفاؤل - مصدر الضبط الداخلي للسلوك - ومستوى التدين. [٧، ص ٣٤٩].

كما أظهرت دراسة (عبد الخالق وآخرين، ٢٠٠٣) أن هناك ثلاثة متغيرات ممكن أن ترتبط بالسعادة وتؤثر فيها، وهي النوع والعمر والعمل. [٨، ص ٥٨١].

ولقد لاحظت الباحثة بحكم احتكاكها بالطالبات من خلال التدريس لهن أو من خلال الاستشارات التي تقدمها لمكتب التوجيه والإرشاد الطلابي أنهن يعانين من العديد من المشكلات التربوية والشخصية والأسرية والاجتماعية التي تجعلهن أكثر عرضة للشعور بالكآبة

والتعاسة وفقدان الإحساس بهويتهم وفاعليتهم، مما يجعل دراسة موضوع البحث الحالي من الموضوعات التي تُعطي أو تكشف مستوى السعادة لدى طالبات الجامعة حتى تستطيع معرفة العوامل التي تعيد إليهن توازنهن وقدرتهن على بناء حياة متماسكة توصلها إلى خبرة السعادة.

الإطار النظري

كل إنسان يعيش في هذا الكوكب الصغير يبحث عن السعادة؛ فالسعادة هدف مشترك ولكن الاختلاف يكمن في تعريف السعادة. ولقد عرف اللغويون السعادة فقالوا: من سعد، والسعد: اليمن وهو نقيض النحس [٩، ص ٢١٣].

أما اصطلاحاً فيعرفها (الراغب الأصفهاني، ١٣٠٦هـ) بقوله: هي معاونة الأمور الإلهية للإنسان على نيل الخير، ويضادها الشقاء. [١٠، ص ٣٠].

أما عند علماء النفس فقد تعددت تعريفات السعادة، فيعرفها (أرجايل، ١٩٩٣)، [١١، ص ١٠] بأنها: "شعور بالرضا والإشباع وطمأنينة النفس وتحقيق الذات، وأنها شعور بالبهجة والاستمتاع واللذة. ويعرف (شفيق، ١٩٩٤) [٤، ص ٥] الشعور بالسعادة بأنه مزيج من المشاعر الإيجابية السارة التي تتضمن النظرة التفاؤلية دائماً للحياة، والتمتع بالصحة النفسية والجسمية والإحساس بالنشاط والحيوية والقدرة على التفاعل الاجتماعي السليم والإنجاز والنجاح إلى جانب الشعور بالرضا الذاتي والحب والأمان والاستقرار والتقدير وتحقيق الذات.

كما يذكر (عبد الحميد وكفافي، ١٩٩٤) [١٢، ص ١٤٨] أن الشعور بالسعادة حالة من المرح والهناء والإشباع تنشأ أساساً من إشباع الدوافع، ولكنها تسمو إلى مستوى الرضا النفسي، وهي بذلك وجدان يصاحب تحقيق الذات ككل.

بينما يرى (خله، ١٩٩٥)، [١٣، ص ٢٦-٢٧] أن الشخص السعيد ليس بالضرورة الذي يضحك دائماً، وإنما هو القادر على التعايش مع

الأزمة وتجاوزها، وللصحة بالطبع صلة دقيقة بالسعادة، فالمرض يمكن أن يكون من أهم أسباب الشفاء.

وتعرف (بدير، ١٩٩٥)، [١٤، ص ٢٤٧]، السعادة بأنها "تقدير عقلي لإيجابية الفرد في الحياة فيبدو مسروراً".

أما (وهبة، ١٩٩٨) [١٥]، فيعرفها بأنها "حالة تنشأ عن إشباع الحاجات الإنسانية كمًّا وكيفًا، وقد تستمر إلى مستوى الرضا الروحي".

أما على الصعيد الإحصائي فيعرف (اللبواني، ٢٠٠٠) [١٦، ص ١٤٥] السعادة بأنها "نسبة إشباع واكتفاء مجموع الحاجات والرغبات على الصعيد الفردي والجماعي".

ويعرف (العنزي، ٢٠٠١) [١٧، ص ٣٥٣] السعادة بأنها: "المشاعر الإيجابية التي تتصف بالبهجة والسرور في حين تعني التعاسة، وهي عكس المشاعر السلبية لدى الفرد والتي ترتبط بالحالة الانفعالية السلبية كالحزن والخوف والغضب والاشمئزاز، وهي أيضاً حالة من التوازن الداخلي يسودها عدد من المشاعر الإيجابية كالرضا والابتهاج والسرور والتي ترتبط بالجوانب الأساسية للحياة مثل الأسرة والعمل والعلاقات الاجتماعية".

في حين نجد (سالم، ٢٠٠١) [١٨، ص ٢١٠] تعرف السعادة بأنها "سمة من سمات شخصية الفرد يتميز أصحابها معظم الوقت بالنشاط (خارجي أو داخلي) والحيوية والراحة، ولديهم القدرة على الاستمتاع بالوقت بطريقتهم الخاصة، ولديهم مشاعر الحب والصدقة ونظرتهم للحياة الإيجابية، ومعظم تعاملاتهم وعلاقاتهم ناجحة".

كما يرى (Steven, 2001)، [١٩ ص ٤٠] أن السعادة هي القيمة التي يشعر بها الفرد والتي يرى فيها أن حياته لها معنى وتحقق من خلالها أهدافه، كما أنها تمثل مصدراً روحياً للرضا، وهذا ينبع من أهدافنا وقيمنا العميقة".

بينما يعرف "فينهوفن" (Veenhoven, 2001)، [٢٠ ص ١٤] السعادة بأنها "الدرجة التي يحكم فيها الشخص إيجابياً على نوعية حياته الحاضرة عامة، فهي تشير إلى حب الشخص للحياة التي يحيها، واستمتاعه بها، وتقديره الذاتي لها ككل".

بينما يرى (المدرسي، ٢٠٠٥) [٢١، ص ١٢٣] أن الشخص السعيد هو "الذي يتمتع بالإيمان بالله والرضا بقضائه وقدره، ويقوم بالأعمال النافعة، ويستغل قدراته بشكل كامل، وهو الذي يهمله أن يسعد مع الآخرين، وفي الوقت الذي يميل إلى الاستقلال والاكتفاء الذاتي، ويتمتع بكل من حالة الانفراد والانعزال وحالة الاجتماع ومصاحبة الآخرين، وهو عادة يغفر للناس هفواتهم، ويكره النزوع إلى التدمير، ولا يبالي كثيراً بالرخاء المادي، ويأبى مشاركة الآخرين في انفعالاتهم السلبية، أو أن يظل اسيراً لانفعالاته المماثلة، وهو سليم الصحة ويشعر عادة بأنه في تقدم وتحسن، وبأنه في سبيله إلى تحقيق مبتغاه.

ويذكر أمادوا (Amado, 2006)، [٢٢ ص ٣٤٩] أن السعادة هي "شعور في حياتنا يعطي معنى، ويعمل على تحقق الأهداف، أي أن يمثل لنا قيمة عميقة ومصدراً روحياً لرضا".

أما (القعيد والمبارك، ٢٠٠٦) [٢٣، ص ١٧] فيريان أن السعادة هي "حالة نفسية من مشاعر الراحة والطمأنينة والرضا عن النفس والقناعة بما كتب الله سبحانه وتعالى، وهي أمر أميل على الديمومة والاستمرار في نفس الإنسان إجمالاً، وتعتبر مؤشراً على مدى علاقته بربه وخالقه ورازقه".

أما (عبدالله، ٢٠٠٧) [٢٤، ص ٥] فيرى أن السعادة هي "انفعال وجداني إيجابي ومستمر نسبياً يمثل إحساس الفرد بالبهجة والانشراح والأمل المصحوب بالتفاؤل والرضا، ويحقق هذا الانفعال الإيجابي (السعادة) مجموعة من العوامل تمثل مصادر هامة لها".

مما سبق يتضح أن السعادة "مفهوم مركب وهو ليس مجرد انفعال، وأنه يركز على مجموعة من الأساليب المعرفية استخدمها الفرد منذ الصغر تشربها عن طريق أسرته، وتشربها من خلال العادات والقيم الدينية، التي تلقاها عن طريق التنشئة الاجتماعية، وبالتالي شكلت شخصيته وأصبحت منهجاً ونبراساً لحياته".

كما ركزت بعض التعريفات على أن السعادة هي سمة من سمات الشخصية، حيث يرى فينهوفن أنه من الأفضل النظر إلى السعادة على أنها سمة وليس حالة انفعالية متغيرة، كما يرى أن السعادة في أفضل

حالاتها سمة مستقرة استقراراً متوسطاً على المدى القصير، إنها حساسة لكل من الحظ والثروة، أنها ليست كلها فطرية. ويتضح من العرض السابق أن العلماء اختلفوا في تعريفهم لمصطلح السعادة طبقاً للإطار المرجعي النظري الذي يستند عليه كل منهم.

وعند الأخذ في الاعتبار كل أنواع مصادر السعادة ترى الباحثة أن الفروق الفردية في الاستجابة هامة وحيوية، ففي حين أن بعض الأفراد يصابون بالإحباط نتيجة مواقف محددة، فإن الآخرين لا يصابون بمثل هذه الاضطرابات، وفي الحقيقة أنهم لا يظهرون فقط مرونة في المواجهة، بل استجاباتهم إيجابية، وفهمنا لهذه العملية المتضمنة في الشعور بالسعادة سيظل غير كامل حتى يعرف سبب وكيفية عمل الفروق الفردية، ويبدو أن جزءاً من هذا التفسير يكمن في السمات الشخصية مع متغيرات العمر والجنس والمتغيرات الأسرية ومهارات المواجهة وقوة التدين والقابلية للمرض.

وترى الباحثة أن تقييم الفرد المعرفي لأحداث الحياة هام، كما أن زيادة الوازع الديني يعد من أهم جوانب وركائز الشعور بالسعادة، ولعل هذا يرجع للتغذية الراجعة التي ترفع من معنويات الفرد، كما أن الاعتقاد بأمر من الأمور ستكون نتيجة التحمل؛ لما في ذلك من احتساب وأجر يتطلع إليه الفرد، وهذا هو أحد المبادئ التي تؤكد عليها الشريعة الإسلامية في مواجهة المحن والشدائد، وهذا ما استبعدته أغلب التعريفات السابقة، هذا لأن جوهر السعادة هو استيعاب معنى العبادة والفهم الشمولي لها وتطبيق هذا المفهوم على حياتنا العامة والخاصة، وجوهر الشقاء هو البعد عن هذا الفهم واتباع الأهواء والشهوات.

ويرى (المدرسي، ٢٠٠٥) [٢١، ص ٢٨] أن الإيمان هو المنبع الأول للسعادة، حيث إن الإيمان يمنح السعادة من جهتين: الأولى: من جهة أنه يمنع الإنسان من الانزلاق في مستنقعات الفجور والجريمة التي هي من أخطر أسباب التعاسة والشقاء.

الثانية: أنه يعطي أهم شرط من شروط السعادة وهو الاطمئنان. قال تعالى: ﴿قَدْ أَفْلَحَ مَن زَكَّاهُ﴾ (١).

وهذا ما أكدته دراسة "فرانش" وجوزيف (Franch & Joseph, 1999)، [٦ ص ١١٨] حيث توصلت إلى وجود علاقة بين السعادة والتدين. وترى الباحثة أن مفهوم السعادة هو "مفهوم مركب من العديد من الانفعالات الوجدانية والإيجابية تتمثل في إحساس الفرد بالطمأنينة والسكينة والانشراح والرضا، وهو يركز على مجموعة من الأساليب المعرفية التي استخدمها الفرد منذ الصغر وتشربها عن طريق أسرته من خلال العادات والقيم الدينية، كما أنها تركز على بعض العوامل الفطرية، وأنها سمة مستقرة استقراراً متوسطاً تبعاً لتحقيق الأهداف التي تمثل لنا قيمة ومصدراً روحياً للرضا".

كما اتضح من خلال العرض السابق أن هناك عددًا من المفاهيم ارتبطت بالسعادة مثل الرضا عن الحياة، والانشراح، والوجدان والمشاعر - وتقدير الذات - السرور، كما يمكن فهم السعادة بوصفها انعكاساً لدرجة الرضا عن الحياة، أو بوصفها انعكاساً لمعدلات تكرار حدوث الانفعالات السارة وشدة هذه الانفعالات، وليست السعادة عكس النعاسة تماماً.

ومن هنا يرى (أرجايل، ١٩٩٣)، [١١، ص ٢٥-٢٦] أن عناصر السعادة هي: الرضا عن الحياة ومجالاته المختلفة، والاستمتاع، والشعور بالبهجة، والعناء بما يتضمنه من قلق واكتئاب. كما تضيف الباحثة بعداً آخر للسعادة وهو البعد الديني.

نظريات تفسير السعادة

أشار "دينر" (Diener, 1984) إلى أن التقدم النظري في فهم السعادة مازال محدوداً، ونحن في حاجة شديدة إلى ربط بين النظرية والبحث. وسنعرض فيما يلي النظريات النفسية المرتبطة بالسعادة:

١ - نظرية الغاية Telic Theory

(١) سورة الرعد: الآية: ٢٨.

تفترض نظريات الغاية أو نهاية المطاف أنه يمكن الحصول على السعادة عند التوصل إلى حالة معينة مثل تحقيق حاجة أو هدف، فتري نظرية الحاجات أن هناك حاجات معينة سواء كانت موروثية أو مكتسبة يسعى الفرد إلى تحقيقها، وأن إشباع الحاجات يسبب السعادة، في حين أن عدم استمرار إشباعها يسبب التعاسة، وقد يكون الشخص واعياً لهذه الحاجات، أو غير واعياً لها، وعلى النقيض من ذلك تعتمد نظرية الأهداف على فكرة وجود رغبات محددة يكون الفرد واعياً بها، بحيث يسعى شعورياً إلى تحقيق أهداف معينة ويشعر بالسعادة حينما يحقق أهدافه، خاصة الأهداف المهمة التي يكون لها قيمة في الثقافة التي يعيش فيها [٢٥، ص ٤٢٨].

٢ - نظرية اللذة والألم Pleasure Pain Theory

تري هذه النظرية أن للفرد أهدافاً واحتياجات، وأن عدم وجودهما يعني نقصاً ما في حياته، فالفكرة أن اللذة والألم (السعادة والتعاسة) مرتبطان ببعض إلى حد ما؛ فالسعادة عادة ما يسبقها كرب. وهناك أسباب أخرى لارتباط السعادة والتعاسة معاً، منها أن الأشخاص اللذين يشعرون بمتعة كبيرة هم أنفسهم اللذين يشعرون بوجودانات سالبة مكثفة، وهناك سبب آخر هو الاندماج النفسي مع الأهداف، فإذا كان لدى الشخص هدف عام وعمل بجهد على تحقيقه فإن فشله في تحقيقه سيؤدي على تعاسة أكبر، ويوصله النجاح إلى سعادة أكبر، أما إذا كان اهتمام الشخص بتحقيق الهدف قليلاً فإنه يؤدي الفشل في تحقيقه إلى درجة كبيرة من التعاسة، كما أنه كلما ازداد الحرمان (وبالتالي التعاسة) كلما كان الفرح بتحقيق الهدف، وأخيراً فإن فقدان شيء جيد يؤدي إلى عدم السعادة، وفقدان شيء سيء يؤدي إلى التعاسة. [٢٥، ص ٤٢٨].

٣ - نظريات النشاط: Activity Theory

على عكس نظريات الغاية تفترض نظريات النشاط أن السعادة ما هي إلا إحدى نتائج النشاط، أو أداء السلوك أكثر من الوصول على نقطة النهاية، فمثلاً قد يجلب نشاط رسم لوحة فنية سعادة أكثر مما يجلبها الانتهاء من رسمها، وعلى أي حال يمكن الجمع بين الفكرتين.. وربما

تكون أكثر المقولات النظرية التي تربط الأنشطة بالسعادة هي نظرية التدفق "Theory of Flow" التي ترى لأن الأنشطة تكون أكثر إقناعاً حينما يتماشى التحدي مع مستوى مهارة الفرد، فإذا كان النشاط سهلاً للغاية سينتج الملل، وإذا كان شديد الصعوبة ستكون النتيجة هي الشعور بالقلق، أما حين يندمج الفرد في نشاط يتطلب تركيز شديد وتكون التحديات والمهارات المطلوبة لأداء المهمة متساوية تماماً تنتج عن ذلك خبرة متدفقة ممتعة. وتشير نظرية النشاط الأحداث إلى النشاط على مدى أوسع، حيث تعتبر تلك النظريات الهويات والتفاعلات الاجتماعية والتريض من أوجه النشاط [٢٥، ص ٤٢٨-٤٢٩].

٤ - نظرية من القمة إلى القاع ومن القاع إلى القمة

Top-Down Versus Bottom – Up Theories

تمثل السعادة ببساطة مجموعة سعادات صغيرة "نظرية من القمة إلى القاع" وطبقاً لهذا المفهوم حينما يحكم الفرد على حياته بأنها سعيدة فإنه يعبر عن وجهة نظر مشرقة ونظرة متفائلة لتراكم الخبرات الايجابية في حياته أي أن الحياة السعيدة هي مجرد تجمع لحظات سعيدة، وعلى النقيض من ذلك هناك نظرية من "القاع إلى القمة" التي تشير إلى أن الملامح العامة للشخصية تؤثر على طريقة تفاعل الفرد مع الأحداث، فسمات الشخصية تجعل الناس يعيشون خبرات الحياة بطريقة إيجابية، ومن سمات الشخصية المرتبطة بالسعادة على سبيل المثال (الثقة – الاتساق الانفعالي – وجهة الضبط الداخلي – وتقدير الذات العالي) فهذه النظرية نفترض أن التفاعلات اللحظية بين الفرد والعالم، أي أن الفرد يستمتع بالأشياء لأنه سعيد، وليس العكس. [٢٥، ص ٤٢٩].

٥ - النظريات الارتباطية Associationistic Theories

ترتكز هذه النظريات على المبادئ المعرفية ومبادئ الذاكرة والتشريط، فالنظريات المعرفية تعتمد على الأسباب التي يذكرها الناس عن الأحداث التي تمر بهم، ذلك أن الناس يبنون ويستجيبون لنفس الظروف بطرق مختلفة، وقد يستثيرون استجابات معينة من الآخرين (مثل حثهم على مساندتهم اجتماعياً). ويختلف الأفراد الذين يرون أنفسهم سعداء مقارنة بغير السعداء في الأساليب المعرفية والدافعية التي

يستخدمونها، والتي تعمل على استمرار وزيادة السعادة والمزاج العابر. ومن هذه العمليات المقارنات الاجتماعية "نظرية المقارنات" التي تهتم بتأثير عمليات مقارنة سواء بظروف أو أحداث خارجية مثل (بدء عمل جديد، أو ترك الأبناء لمنزل الوالدين) على السعادة، وكذلك مقارنة الفرد رفاقه "نظرية التقدير" والتي ترى أن السعادة تنبع من المقارنة بين مستوى نمودجي والحالة الحقيقية، فإذا وصلت الحالة الحقيقية للفرد إلى المستوى النمودجي المطلوب تحققت السعادة. ولقد اهتم أحد الاتجاهات المعرفية العامة في السعادة "الشبكات المترابطة في الذاكرة" فالناس يستعيدون ذكريات تتناسب مع حالتهم الانفعالية الراهنة، أما "نظرية التشريط الكلاسيكي" فأظهرت أبحاثها أن التشريط الوجداني يقاوم الانطفاء بشدة، ومن ثم فإن الأشخاص السعداء هم اللذين لديهم خبرات وجدانية إيجابية مرتبطة بكم كبير من أحداث الحياة اليومية المتكررة. ومن ناحية أخرى فإن السعادة تتأثر بالأهداف التي يصنفها الناس لأنفسهم، فنزداد السعادة حينما تكون أهداف الناس واقعية ومتناغمة مع دوافعهم وحاجاتهم. وأخيراً هناك "الاتجاهات النظرية الخاصة بالتكيف مع الضغوط" والتي ترى أن العمليات المعرفية والدافعية التي يستخدمها الناس سواء عن عمد، أو بالتعود تقلل من الكرب وتزيد السعادة، فالأفراد اللذين يشفقون معنى إيجابياً من الأحداث السالبة هم أكثر سعادة [٢٥، ص ٤٢٩].

من خلال عرض النظريات السابقة نجد أنه على الرغم من اختلاف هذه النظريات إلا أنها يمكن أن تكمل بعضها البعض، فالطالب يشعر بالسعادة عند الوصول إلى النجاح "نظرية الغاية" وخاصة إذا سبقه فشل أو رسوب "اللذة والألم" وقد يجلب له جهده المستمر أثناء العام الدراسي أيضاً السعادة "نظرية النشاط" فنجاح الطالب في الامتحانات التي يجربها أساتذته خلال العام الدراسي تجعله سعيداً من "القمة إلى القاع" وحينما يقارن نفسه بزملائه أو بماضيه يشعر أنه أفضل، ومن ثم أكثر سعادة "نظرية التقدير" [٢٥، ص ٤٣٠].

مصادر السعادة: لدى طالبات الكلية

اهتم كثير من علماء النفس بتحليل السعادة وتحديد علاماتها ومظاهرها وعملياتها وعواملها، ونظروا إليها من زاويتين: زاوية نفسية وجدانية: وتشتمل مشاعر الأمن والطمأنينة والارتياح والمتعة واللذة والفرح والسرور التي يشعر بها الإنسان في موقف السعادة. زاوية عقلية معرفية: وتشتمل ما يدركه الإنسان بعقله من رضا، وما يجده من نجاح، وما يحققه من توفيق، وما يحصل عليه من مساعدة ومعونة، حتى تسير الأمور على وفق ما يتوقع أو يريد، وزاوية روحية دينية: وتشتمل كل ما يؤمن به الإنسان من قيم وعادات وتقاليد، ولا يوجد خلاف بين تلك النظريات؛ لأن الإنسان يعبر بسلوكياته عن السعادة التي يشعر بها بوجوده، ويدركها ويؤمن بها في عقله وروحه.

ويرى (مرسي، ٢٠٠٠) [٢٦، ص ٤٠] أن السعادة التي نراها أو نلاحظها في سلوك السعيد تتكون من ثلاثة جوانب متداخلة ومتكاملة، لا يمكن الفصل بينها:

- جانب معرفي: يظهر فيما يدركه السعيد من رضا ونجاح وتوفيق ومعونة.
 - جانب وجداني يظهر فيما شعر به السعيد من منعه وفرح وسرور.
 - جانب نزوعي أو نفس حركي: يظهر فيما يعبر به السعيد عن سعاده، سواء بالكلام أو بالحركات وتعبيرات الوجه.
- كما تضيف الباحثة بعداً رابعاً وهو البعد الروحي، وهو ما يضيف على الشخص السعيد الإحساس بالأمن والطمأنينة والسكينة النابع من الرضا والإيمان بالقدر خيره وشره.
- وبعد إطلاع الباحثة على الدراسات والبحوث العربية والأجنبية السابقة ذات الصلة بموضوع الدراسة، اتضح أن هناك العديد من المصادر التي ترتبط بالشعور بالسعادة لدى الفرد، وأن هذه المصادر تختلف في درجة تواجدها باختلاف المرحلة العمرية والنوع، والثقافة، والديانة والحالة الاجتماعية والتي تحددت فيما يلي:

[التدين، الرضا عن الحياة، انسجام العلاقات الشخصية، وجود هدف في الحياة، التخطيط للمستقبل، مصدر الضبط، إرضاء الحاجات الزوجية والمادية، الإنجاز في العمل، التفاؤل، الإحساس بالتحكم الذاتي، تقدير الذات، الصحة الجسمية، الثقة بالنفس، التوافق الدراسي، المكانة الاجتماعية ونشاط وقت الفراغ، الدخل والثروة، الصداقة، عدد الأبناء، مستوى التعليم، النجاح الدراسي].

[٢٧، ص ٤٥٣-٤٦٢] [٦، ص ١١٧-١٢٠] [٢٨، ص ١١٣-١١٩] [٧، ص ٣٣٧-٣٤٩]

[٢٩، ص ٢٠٦-٢١٢] [١٧، ص ٣٥١-٣٧٧] [١٨، ص ٣٠٦] [٣٠، ص ٤٦-٧٨] [٣١، ص ١١٧-١٢٠] [٨، ص ٥٨١-٦١١] [٣٢، ص ٩٢١-٩٤٢] [٢٥، ص ٤٢٧-٤٦١] [٣٣] [٣٤، ص ٢٦٩-٢٨٨] [٣، ص ٤٤٣-٤٦١] [٣٥] [٣٦] [٣٧] [٣٨، ص ٢٣٩] [٣٩، ص ٢١-٢٢].

السعادة والعمر

أظهرت بعض الدراسات وجود علاقة بين السعادة أو الرضا عن الحياة كأحد مصادر السعادة مثل دراسة (شعراوي، ١٩٩٩) [٤٠] ودراسة (سالم، ٢٠٠١) [١٨]، ودراسة (عبدالخالق وآخرين، ٢٠٠٣) [٨]، ودراسة (السيبي، ٢٠٧٧) [٣٧]، بينما توصلت دراسة (عثمان، ٢٠٠١) [٤١] إلى عدم وجود علاقة بين السعادة والعمر.

السعادة والحالة الاجتماعية

يرى (أرجايل، ١٩٩٣) [١١، ص ٣٠-٣٢] أن المتزوجين أكثر سعادة من العزاب والأرامل أو المطلقين، حيث نشر دراستين أجريتا في الولايات المتحدة أشارتا إلى وجود ارتباط بين الشعور بالهناء وبين الزواج.

وترى (السيبي، ٢٠٠٧) [٣٧، ص ٤] أن الزواج من المؤسسات المهمة التي يعتمد عليها الفرد في تحقيق شعوره بالسعادة حيث تأتي نتائج

الإحصاءات بأن غير المتزوجين أقل شعوراً بالسعادة، وأقل صحة وأكثر فوضى، وأكثر عرضة للموت المبكر، وميالون للانتحار. ولكن أشارت بعض الدراسات إلى أنه لا توجد علاقة بين السعادة أو أحد مصادرها والحالة الاجتماعية مثل دراسة (ملكوش، ١٩٩٥) [٤٢]، ودراسة (السبيعي، ٢٠٠٧) [٣٧].

السعادة والتخصص الدراسي

لم يقع تحت يد الباحثة أي دراسة لمعرفة أثر التخصص الدراسي على متغير الشعور بالسعادة.

وقد يرجع التباين في نتائج الفروق في السعادة بين المتغيرات السابقة إلى الاختلاف في الأدوات المستخدمة في القياس، أو إلى طبيعة العينات المستخدمة في هذه الدراسات وهذا يدعونا إلى مزيد من البحث والدراسة حول طبيعة الفروق في السعادة بالنسبة لمتغير العمر والحالة الزوجية والتخصص.

وترى الباحثة أنه لكي نفهم طالبة الكلية، لا بد أن نفهمها من وجهة نظرها هي، ومن واقع إظهارها المرجعي، وانطلاقاً من هذا قامت الباحثة بتقديم سؤال مفتوح للطالبات عن السعادة من وجهة نظرها، وما هي أسباب ومصادر السعادة، والأشياء التي إذا توفرت تجعلها أكثر سعادة (ملحق ١) بهدف تحديد مصادر الشعور بالسعادة وتمهيداً لبناء مقياس الشعور بالسعادة وبناء عباراته. وبعد تحليل استجابات الطالبات، أسفرت النتائج عن أن مصادر الشعور بالسعادة لدى طالبات الكلية انحصرت في خمسة أبعاد كالتالي:

البعد الأول: الرضا عن الحياة بصفة عامة (بواقع ثمانية عشر موقفاً)

وهو يتكون من أربعة أبعاد فرعية كالتالي:

• دراسي: هو شعور الطالبة بالسعادة والرضا عن الجوانب الدراسية، من حيث تخصصها ودرجاتها ومقرراتها الدراسية وزميلاتها المتفوقات، بالإضافة إلى شعورها بالرضا عن نفسها لما وصلت إليه علمياً، كطالبة جامعية ومستواها العلمي.

- شخصي: هو شعور الطالبة بالسعادة والرضا عن حياتها الشخصية من حيث طموحاتها الوظيفية، ومحافظتها على الترتيب والنظافة، وحرصها على دقة المواعيد وكيف يمر الوقت عليها.
 - أسري: هو شعور الطالبة بالسعادة والرضا عن حياتها الأسرية بصفة عامة، عندما لا تستطيع أسرته تحقيق احتياجاتها الشخصية المادية أو الترفيهية، أو عندما تعاني الأسرة من مشاكل أسرية، أو عندما تطلب أسرته منها القيام ببعض الأعمال المنزلية.
 - اجتماعي: هو شعور الطالبة بالسعادة والرضا عن علاقتها الاجتماعية، وخاصة عندما يطلب منها الآخرون إساءة معروف أو كيف تتعامل مع الشخص الذي تخاصمه، وما هو مفهومها للحياة الاجتماعية، وكيف تتصرف مع الأشخاص المقربين منها عندما يتعرضون لحادث مؤسف، وما هو مدى إحساسها بالواجب نحو عائلتها وصديقاتها وكرمتها.
- البعد الثاني: مصادر التعاسة (بواقع عشرة مواقف)

وهو شعور الطالبة وإدراكها أن تعاستها إما بسبب طريقة وطبيعة أفكارها، أو بسبب مخاوفها اليومية من حدوث السيئ، أو بسبب أنماط سلوكية تقوم بها ولا تستطيع التخلص منها، أو عندما تحدث لها مواقف معينة تخيفها، أو عندما ترتكب خطأ ما أثناء يومها أو عندما لا تحصل على النتائج التي ترجوها مع أنها تقوم بعملها بطريقة صحيحة، أو بسبب التفكير في أحداث مُعينة وقعت في الماضي، أو بسبب التجارب السلبية التي تعتقد أنها سوف تتكرر في المستقبل، أو بسبب الشعور بأن هناك أشياء كان يجب عليها أن تقوم بها في الماضي ولكنها لم تقم بها، أو عندما يقول لها أي شخص شيئاً سلبياً عنها.

البعد الثالث: الإحساس بالبهجة والسعادة (بواقع اثني عشر موقفاً)

هو شعور الطالبة وإدراكها أنها ستكون أكثر سعادة وبهجة حتى إذا واجهت الصعوبات، أو إذا كان لديها مشروع مهم، وإذا تعرضت للسخرية من قبل شخص ما، فهي تأخذ قسطاً كافياً من الراحة ولا تنفس عن إحباطاتها في الآخرين، وترى أنها شخصية محظوظة، كما تستفيد من جميع الفرص التي تمر بها، وتتنظر للمستقبل بشيء من الأمل، وترى

أنها راضية عن نفسها وسعيدة ومعظم طموحاتها في الحياة قد تحققت، وتنظر للحياة بمنظار مُبهج وخالٍ من الهموم، وأنها لو رجعت إلى الوراء فإنها سترى النعم التي منحت إياها، وأن أيام السعادة كانت أكثر من أيام الشقاء.

البعد الرابع: الصحة الجسمية (بواقع ستة مواقف)

مواقف تعكس الصحة الجسمية للطالبة الجامعية من خلال عدد مرات تغيبها عن الكلية، أو بسبب شعورها بالتعب والإجهاد أو بسبب الألام الجسدية المختلفة، أو بسبب شعورها بالذنب نتيجة مرض مزمن تعاني منه بسبب طبيعة أفكارها، وكيف تهتم بالناحية الجسمية لديها من خلال محافظتها على التمارين الرياضية والغذاء المتوازن.

البعد الخامس: التدين (بواقع ستة مواقف)

مواقف تعكس الناحية الدينية من خلال نظرتها إلى الصلاة، ومن خلال علاقتها بخالقها والاعتداء بنبيه محمد صلى الله عليه وسلم، ومن خلال الاستعانة والتوكل على الله في أمور الدنيا والآخرة، ومن خلال التوبة وكيف هي من واجباتها الدينية أو عندما يساومها شخص على مبادئها وقيمها حتى تحصل على فرصة لطالما انتظرتها.

وقد اختلف عدد المواقف في كل محور من المحاور تبعاً لطبيعة كل محور حيث احتل البعد الأول أكبر المحاور؛ لأن الرضا عن الحياة يعتبر مقياساً كبيراً ومستقلاً بذاته وهذا ما أكدته الدراسات السابقة، بينما احتل البعد الرابع والخامس أقل المواقف لأن الباحثة ترى أن النواحي الجسمية والدينية لا يمكن تفصيلها أكثر من ذلك من جهة، ومن جهة أخرى حتى لا يكون المقياس طويلاً جداً فتشعر الطالبة بالملل أثناء الإجابة عليه، وبالتالي تحجم عنه.

مشكلة البحث

تعتبر السعادة من أبرز الموضوعات التي درست في إطار علم النفس الإيجابي والذي يهدف إلى فهم مكامن القوة الإنسانية وفضائلها، وصولاً إلى إرشادنا نحو تطوير حياة جيدة، فهو يركز على أوجه القوة

عند الإنسان بدلاً من أوجه القصور، وعلى الفرص بدلاً من الأخطاء، وعلى تعزيز الإمكانيات بدلاً من التوقف عند المعوقات، وتعبير آخر يهتم علم النفس الإيجابي ببناء التمكين الشخصي أو الذاتي، وبناء القوة في الحياة.

وقد تزايد الاهتمام بتربية النشء، وإعداده لمواجهة الحياة مع تطور النظم الاجتماعية والثقافية وتعدد مشاكل المجتمع، حيث يصبح من الصعب على طالبات الجامعة أن يكون أداؤهن ناجحاً في حياتهن بدون إعدادهن وإعطائهن القنوات التي تساعدن على مواجهة تحديات الحياة المختلفة، وذلك لسد حاجة المجتمع باعتبارهن ثروة بشرية يساعدن في بقاء ورفاهية المجتمع، أيضاً مساعدتهن على معرفة مكامن القوة البشرية والفضائل الإيجابية بدلاً من إصلاح جوانب الضعف أو القصور لديهن، وهذا يؤدي بنا إلى الحاجة لمعرفة مستوى شعور طالبات الجامعة بالسعادة، وما هي العوامل التي تزيد من هذه المشاعر وتسمو بحياتهن وتجعلها أكثر جودة، فالشعور بالاستقلالية والاعتداد بالذات والرضا عن النفس فيما يفعله الإنسان والتقارب مع الآخرين والثقة بالنفس من المتطلبات التي تجلب السعادة للإنسان.

لذلك تسعى الدراسة الحالية للتعرف على طبيعة الشعور بالسعادة لدى الطالبات من خلال مقياس التقرير الذاتي كمحك لقياس الشعور بالسعادة، ومقياس للشعور بالسعادة لدى طالبات الجامعة.

ومن هنا تحددت مشكلة البحث في محاولة بناء مقياس لقياس الشعور بالسعادة وعلاقتها ببعض المتغيرات (العمر - الحالة الاجتماعية - التخصص).

في ضوء ما سبق فإن المشكلة التي تناولها البحث الحالي تنحصر في الأسئلة التالية:

- هل توجد علاقة بين الشعور بالسعادة والعمر؟
- هل توجد فروق في الشعور بالسعادة بين المتزوجات وغير المتزوجات؟
- أي الأبعاد أكثر إسهاماً في إحساس الطالبة بالسعادة؟

أهمية البحث

يستمد البحث الحالي أهميته من حيث كونه يتناول الشعور بالسعادة وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى طالبات الجامعة اللاتي يحاولن اجتياز فترة المراهقة المتأخرة والتي تعتبر فترة عمرية حرجة في حياة الفرد التي تظهر فيها الصراعات النفسية والضغط الاجتماعي، والاختيارات والقرارات. ومن هذا المنطلق تزداد أهمية البحث الحالي في جانبين أساسيين هما:

الأهمية النظرية

يقوم البحث الحالي بدراسة الشعور بالسعادة والتي تعتبر إحدى معايير الصحة النفسية، حيث إن مهمة الصحة النفسية تحقيق السعادة، وهذا ما رمى إليه علم النفس الإيجابي الحديث من أجل جودة الحياة. فدراسة الشعور بالسعادة وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى طالبات الجامعة يساعد على تقديم توصيات من شأنها أن تسهم في التقليل من حجم الصراعات النفسية التي قد تظهر نتيجة تعرضهن لبعض المشكلات الشخصية أو الاجتماعية والدينية، أو قد يكون ذلك بسبب ضعف إدراكهن وتصورهن لبعض المواقف الحياتية المختلفة، كما أنه يساعد على تقديم توصيات لتعظيم مكامن القوة والتميز الإيجابي لديهن بدلاً من إصلاح جوانب الضعف أو القصور لديهن.

كما تعطي توصيات للممارسين المهنيين بأن أفضل ما يمكن القيام به داخل حجرة الإرشاد النفسي تعظيم مكامن القوة والتميز الإيجابي لدى الأفراد بدلاً من إصلاح جوانب الضعف أو القصور لديهم. بالإضافة إلى عدم وجود دراسة سعودية في حدود علم الباحثة تناولت الشعور بالسعادة لدى طالبات الجامعة ومتغيرات البحث الحالي.

الأهمية التطبيقية

تمشياً مع علم النفس الإيجابي فإن البحث الحالي سيسهم بمشيئة الله في الكشف عن مكامن الشعور بالسعادة لدى طالبات الجامعة، والذي يساعد على إعادة توازنهن وقدرتهن على بناء حياة متماسكة توصلهن إلى هذه الخبرة.

كما يقدم البحث الحالي أداة ثابتة وصادقة لقياس درجة الشعور بالسعادة لدى طالبات الجامعة، الأمر الذي يمكن الاستفادة منه من قبل المتخصصين في مجال علم النفس.

كما أن هذا البحث يتناول مجموعة من المتغيرات لدى عينة من طالبات الجامعة والذي يمثل الشعور بالسعادة مطلباً مهماً لهن لتخريج معلمات سعيدات ناجحات قادرات على نقل هذا الشعور لطالباتهن، والذي له أكبر الأثر على مستقبل الأمة.

أهداف البحث

يهدف البحث الحالي إلى:

- ١ - التعرف على العوامل التي تؤدي إلى الإحساس بالسعادة لدى طالبات الكلية.
- ٢ - الكشف عن العوامل التي تسهم في الإحساس بالسعادة.
- ٣ - التعرف على العلاقة بين الشعور بالسعادة والعمر.
- ٤ - التعرف على الفروق المحتملة في الشعور بالسعادة بين الطالبات المتزوجات وغير المتزوجات.
- ٥ - الكشف عن أثر التخصص في زيادة الشعور بالسعادة.

الدراسات السابقة

فيما يلي عرض لأهم الدراسات التي تناولت الشعور بالسعادة وعلاقتها ببعض المتغيرات، بهدف التعرف على مصادر الشعور بالسعادة للاستفادة منها عند بناء المقياس، وأيضاً التعرف على المتغيرات التي من الممكن أن تلعب دوراً كبيراً في الشعور بالسعادة.

دراسة "اتياج، ومالستروم" (Malstrom, J & Etaugh, G, 1981)، [٤٣ ص ٥٧]، والتي هدفت إلى معرفة الشعور بالأمن والسعادة، وعلاقته بعدم الزواج على عينة (ن=٥٦ أثنى، ن=١١٢ ذكر)، حيث طبق عليهم استبيان من (٢٠ مفردة) تقيس خصائص الشخصية مثل المشاركة الاجتماعية والشعور بالسعادة والأمن والصدقة، وخصائص معينة مثل الكفاءة المهنية، والتفاني في العمل والنجاح المهني، وتوصلت النتائج إلى أن غير المتزوجين أقل إحساساً بالسعادة. وأقل اجتماعية.

دراسة (ملكوش، ١٩٩٥) [٤٢، ص ٨٨٧-٩١٠]، وعنوانها "علاقة الرضا بالدخل والتعليم والعمر لدى معلمات رياض الأطفال في الأردن والفروق في الرضا باختلاف تقدير الذات ومركز الضبط والحالة الاجتماعية". وهدفت الدراسة إلى محاولة فهم علاقة الرضا عن الحياة ببعض المتغيرات الديموجرافية، وتقدير الذات ومركز الضبط والحالة الاجتماعية لدى معلمات رياض الأطفال في الأردن على عينة مكونة من ٢٣٢ معلمة من معلمات رياض الأطفال على استبيان لقياس الرضا عن الحياة، وعلى استبيان لقياس تقدير الذات إعداد الباحث، وآخر لقياس مركز الضبط، وقد بين تحليل نتائج الدراسة: وجود علاقة إيجابية بين الرضا عن الحياة وكل من الدخل ومستوى التعليم، وعدم وجود علاقة بين الرضا عن الحياة وكل من تقدير الذات ومركز الضبط والحالة الاجتماعية.

أما دراسة "لولى" (Luolu, 1997)، [٤٥٣-٤٦٢]، فقد هدفت إلى تحديد مصادر السعادة لدى مجموعة من سكان مدينة كاوشنج في تايوان وكانت العينة (ن=٥٤) مواطنًا بتايوان، تراوحت أعمارهم بين ٢٠-٦٠ عامًا وتوصلت الدراسة إلى تسعة مصادر للسعادة من بين ١٨٠ مصدرًا للسعادة وهي: [الرضا عن الحياة، انسجام العلاقات الشخصية، إرضاء الحاجات الزوجية والمادية، الإنجاز في العمل، تسهيل الحياة، الشعور بالسعادة في الاتفاق مع الآخرين، الإحساس بالتحكم الذاتي وتقدير الذات، المتعة والأثر الإيجابي، الصحة الجسمية].

دراسة (الشعراوي، ١٩٩٩)، [٤٠، ص ١٥٠-١٩٦]، والتي تهدف إلى بحث الفروق بين الجنسين، وبين المستويات الدراسية من الأولى إلى

الرابعة في الرضا عن الحياة في المرحلة الجامعية، وكذلك تحديد العلاقة بين سمات الشخصية والدافع للإنجاز الأكاديمي من ناحية، والرضا عن الحياة في المرحلة الجامعية من ناحية أخرى، وقد تكونت عينة الدراسة من (ن=٧١٢) من طلاب وطالبات الكلية، طبق عليهم الباحث مقاييس سمات الشخصية والرضا عن الحياة في المرحلة الجامعية والدافع للإنجاز الأكاديمي، من إعداد الباحث، وقد توصلت الدراسة إلى أنه هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية في بعد الرضا عن الأساتذة لصالح طلاب الفرقتين الأولى والثانية، كما يوجد ارتباط موجب بين الرضا عن الحياة بأبعاده والدرجة الكلية للدافع للإنجاز.

وقد أظهرت دراسة "فرانش" وجوزيف (Franch & Joseph, 1999)

[٢٦]،

ص [١١٧-١٢٠] وجود علاقة موجبة بين السعادة والتدين.

أما دراسة "روباك" و"جريفين" (Robak & Griffin, 2000) [٢٨]، ص [١١٣-١١٩] والتي أجراها على عينة من طلاب الجامعة من الجنسين

عن وجود علاقة موجبة بين السعادة ووجود هدف في الحياة.

أما دراسة "كيمبلي" و"مارجي" (Kimbely & Margie, 2001) [٢٩] ص [٢٠٦-٢١٢]، فكانت تهدف إلى معرفة العلاقة بين التقرير الذاتي

والتخطيط والرضا عن الحياة، وقد تراوحت أعمار عينة الدراسة ما بين ٢٥-٧٥ عاماً، وقد استخدمت الدراسة عدداً من الاستبيانات الخاصة بالتخطيط للمستقبل ومجموعة من المقاييس مثل مقاييس الرضا عن الحياة واختبارات Schaie-Thurstone لتقييم القدرة على التفكير وحل المشكلات، وكانت نتيجة الدراسة أن التخطيط المستقبلي يرتبط بالرضا عن الحياة وأن طبيعة العلاقة بينها تتنوع مع تنوع العمر، الأفراد الذين لديهم ميل أكبر للتخطيط المستقبلي لديهم رضا أكبر عن الحياة.

وفي دراسة (عبدالخالق ومراد، ٢٠٠١)، [٧]، ص [٣٣٧-٣٤٩]، التي هدفت إلى فحص ارتباط التقدير الذاتي للسعادة بالمتغيرات الآتية: الصحة النفسية والصحة الجسمية، والتفاؤل والتشاؤم ومصدر الضبط والتدين ونمط السلوك (أ)، وإسهام كل من هذه المتغيرات في التنبؤ

بالسعادة، وقد كانت عينة الدراسة (ن = ٢٠١) من طلاب وطالبات جامعة الكويت، واستخدمت الدراسة مقياس تقدير رقمي يبدأ من صفر إلى ١٠ حيث يقيس كلاً من الشعور بالسعادة والصحة النفسية والصحة الجسمية والتدين، أما عن بقية المتغيرات فقد تم قياسها بواسطة القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم، ومقياس روتر لمصدر الضبط والمقياس العربي لنمط السلوك (أ)، وقد توصلت الدراسة إلى أن هناك ارتباطاً دالاً إحصائياً بين التقدير الذاتي للسعادة وكل من التفاؤل، الصحة النفسية، مستوى التدين والصحة الجسدية، وكان ترتيب مصادر الشعور بالسعادة كالتالي: الصحة النفسية – درجة التفاؤل – مصدر الضبط الداخلي للسلوك – مستوى التدين

أما دراسة (العنزي، ٢٠٠١) [١٧، ص ٣٥١-٣٧٧]، والتي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين متغيرات البحث وهي الرضا عن الحياة والثقة بالنفس والتفاؤل والتوازن الوجداني والتي أجريت على طلاب وطالبات كلية التربية الأساسية حيث كانت (ن = ٤١٠)، فقد استخدمت كلاً من المقاييس التالية: الرضا عن الحياة، والتوازن الوجداني، والثقة بالنفس من إعداد مُعد الدراسة ومقياس التفاؤل، كما أسفرت نتائج الدراسة عن ظهور فروق دالة بين الذكور والإناث في الثقة بالنفس، في حين لم تظهر فروق جوهرية بين الجنسين فيما يتعلق بالرضا عن الحياة والتفاؤل والوجدان الإيجابي والسلبي، كما أشارت النتائج إلى وجود ارتباط بين الرضا عن الحياة والثقة بالنفس والتفاؤل والوجدان الإيجابي من جهة وعلاقة ارتباطية سالبة مع الوجدان السلبي، وكشف التركيب العملي عن عامل يشمل المتغيرات الدالة على السعادة مقابل التعاسة، كما أوضحت النتائج أن التفاؤل والوجدان الإيجابي والسلبي متغيرات منبئة بالرضا عن الحياة.

بينما أظهرت دراسة (سالم، ٢٠٠١) [١٨] والتي هدفت فيها إلى دراسة السعادة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية (وجهة الضبط – الاستثارة الحسية – المسؤولية – المهارات الاجتماعية) ودراسة متغير الشعور بالسعادة وكانت عينة الدراسة من الذكور والإناث من تلاميذ المدارس الإعدادية والثانوية وطلاب وطالبات الجامعة وطلبة الدراسات

العليا وعددها (ن = ٤٠٠) فرد من الذكور والإناث، وتوصلت الدراسة إلى أن السعادة تتأثر بالمرحلة العمرية، كما أنها تتأثر بالنوع، كما ترتبط السعادة إيجابياً بالمهارات الاجتماعية، كما أكدت النتائج على ارتباط الاستثارة الحسية بالسعادة، كما أن الارتباط بين وجهة الضبط والسعادة كان غير دال.

وفي دراسة (عثمان، ٢٠٠١) [٤١، ص ١٤٣-١٩٥]، هدفت إلى توفير خلفية لنظرية المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالسعادة والتوافق مع الحياة الجامعية وما يتصل بها من متغيرات أخرى مثل النوع والعمر والدخل ونوع الوظيفة ومكان السكن ووجود الأطفال، وتكونت عينة الدراسة من (ن = ١١٨) طالبة متزوجة من طالبات الكلية، وقد توصلت الدراسة إلى وجود علاقة بين المساندة الاجتماعية والسعادة الزوجية، كما أن العمر لا يؤثر في العلاقة بين المساندة الاجتماعية والسعادة الزوجية والتوافق الاجتماعي والشخصي والانفعالي والتوافق الدراسي.

كما أظهرت دراسة (هويدي وفرج، ٢٠٠٢) [٣٠، ص ٤٦-٧٨]، التي هدفت إلى الكشف عن بعض المتغيرات الشخصية والحيوية والاجتماعية على الوجود الشخصي الأفضل والسعادة، وطبقت الدراسة على عينة عشوائية من الراشدين ذكوراً وإناثاً البعض منهم متزوجون وذوو مستويات مختلفة من التعليم والدخل وكان عددهم (ن = ٢٨٧) مبحوثاً. فقد توصلت إلى أن هناك تأثيراً بالغاً لعوامل الشخصية وخاصة العصائية في السعادة، كما توصلت إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في السعادة، ووجود ارتباط موجب بين التدين وكل من الرضا عن الحياة والوجدان الإيجابي، ووجود ارتباط موجب بين ارتفاع مستوى التعليم والسعادة، وقد توصلت إلى أن الصحة تعتبر المنبئ الأبرز بالسعادة، يليها التدين، ثم الاستقرار في الحياة الأسرية، احترام الآخرين والمكانة الاجتماعية.

أما دراسة "سارة وستيفن" (Sarah & Stephen, 2002)، [٣١، ص ١١٧-

١٢٠] التي هدفت إلى إيجاد العلاقة بين التدين والسعادة وواقعية الذات والهدف من الحياة، وكانت العينة عبارة عن (ن = ١٠١) طالب تراوحت أعمارهم بين (١٨-٤٩ عام) من الطلاب العاديين ودراسات عليا بجامعة

Essex استخدمت الدراسة المقاييس التالية كأدوات وهي مقياس الاتجاه نحو المسيحية ومقياس السعادة والاكتئاب المكون من ٢٠ مفردة ومقياس Oxford للسعادة واختبار الهدف من الحياة ومقياس الواقعية الذاتية وأظهرت النتائج أن التدين يرتبط بالسعادة وفق التقييم الذي تم باستخدام مقياس السعادة والاكتئاب DHS ومقياس Oxford للسعادة.

وفي دراسة (عبدالخالق وآخرين، ٢٠٠٣)، [٨، ص ٥٨١-٦١١] والتي هدفت إلى معرفة الفروق بين الأعمار في معدلات السعادة والفروق بين الجنسين في معدلات السعادة، وبلغ عدد عينة الدراسة (ن = ١٤٢٠) تراوحت أعمارهم بين (١٥-٦١) من المجتمع الكويتي (ثانوي - جامعة - موظفون)، وتوصلت الدراسة إلى أن هناك ثلاث متغيرات يمكن أن ترتبط بالسعادة وتتأثر فيها وهي النوع والعمر والعمل، كما اتضح من نتائجها أن الذكور أعلى من الإناث في متوسط الدرجات على مقياس السعادة لكل من عينات الدراسة.

بينما أظهرت دراسة (تشانج وفرنهام) (Cheng & Furnham, 2003)، [٣٢، ص ٩٢١-٩٤٢]، على عينة من النوعين تراوحت أعمارهم (١٨-٢٣) سنة، أن تقدير الذات والعلاقة الجيدة بالأهل منبئان قويان للسعادة، كما أظهرت أنه لا توجد فروق بين النوعين في السعادة.

أما دراسة (مؤمن، ٢٠٠٤)، [٢٥، ص ٤٢٧-٤٦١]، فهذهت إلى معرفة العلاقة بين السعادة وكل من الأفكار اللا عقلانية وأحداث الحياة السارة والضاغطة في ضوء بعض المتغيرات، مثل النوع والجنس والتخصص الدراسي، وكان عدد العينة (ن = ٢٠٩) من طلاب وطالبات جامعة عين شمس، تراوحت أعمارهم ما بين ١٨-٢٢ سنة، وكانت أدوات الدراسة عبارة عن مقياس الأفكار العقلانية واللا عقلانية، وقائمة السعادة وقائمة الأحداث السارة، ومقياس مواقف الحياة الضاغطة، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة بين كل من السعادة والتفكير اللا عقلائي، ومواقف الحياة الضاغطة وأحداث الحياة السارة.

كما أظهرت دراسة "كريستوفر وآخرون" (Christopher, A, et. Al, 2004)، [٣٣]، هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين التدين والسعادة في سياق الشعور بطيب الحال والسعادة الشخصية، حيث تكونت عينة

الدراسة (ن = ١٣٨) من البريطانيين البالغين. وتوصلت الدراسة إلى عدم وجود علاقة بين درجات التدين والسعادة ولكن يوجد ارتباط دال بين وجهة الضبط الداخلي وبين السعادة، وهذا يشير إلى أنه عندما يرتبط التدين بالسعادة، فإنه يرتبط بالشعور بطيب الحال.

بينما توصلت دراسة "واليس وآخرين" (Wallis & et. al, 2005)، [٣٤]، ص ٢٦٩-٢٨٨]، إلى أن أهم أسباب السعادة هي: الزواج، التدين، الصداقة، الروابط العائلية، وأن الصداقة والروابط العائلية من أهم العوامل في الشعور بالسعادة.

دراسة "شابلن" (Chaplin, 2006)، [٤٤]، والتي كانت بعنوان "الغضب والسعادة والحزن وارتباطهما بأعراض الاكتئاب في مرحلة المراهقة المتأخرة" والتي هدفت إلى معرفة العلاقة بين أعراض الاكتئاب في مرحلة المراهقة المتأخرة والتغيرات الدالة عليها لدى عينة من المراهقين من طلاب المرحلة الجامعية من الفرقة الأولى والثانية بلغت (ن = ٥١ ذكر، ن = ٤٩ أنثى)، وتوصلت الدراسة إلى ارتفاع مستوى السعادة لدى الطلاب عند مشاركة العمل مع زميل، أو عندما تكون المهمة ميسرة.

أما دراسة "رينج وآخرين" (Ring, L. et. al, 2007)، [٣]، ص ٤٤٣-٤٦١]، والتي هدفت إلى التعرف على مدى ارتباط جودة الحياة الشخصية للأفراد وشعورهم بالسعادة والراحة النفسية والشخصية والتي تنعكس على إحساسهم بالرضا وبالمعنى الإيجابي للحياة، وقد استخدم الباحثون قائمة نموذج (Keyes et. al, Model) لقياس مستوى جودة الحياة، وكذلك نموذج السعادة لدى عينة من طلاب إحدى الجامعات بالولايات المتحدة الأمريكية وتوصلت الدراسة إلى أن السعادة الشخصية والنفسية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بجودة حياة الأفراد ونجاحهم.

بينما أظهرت دراسة "كريس ومليسا" (Chris, S. & Mellissa, T, 2007)، [٣٥]، أن الأفراد ذوي الخبرات الموجبة مع الآخرين يزداد إحساسهم بالسعادة والأمل وتحقيق الذات والتكيف مع البيئة.

وفي دراسة لـ "ديكرووف" (Dickerhoof, 2007)، [٣٦]، والتي هدفت فيها إلى اختبار الافتراض بأن المشاركة بقدر من الدافعية في أنشطة تعزيز السعادة (بالتفكير التفاعلي) يمكن أن يزيد من سعادة الأفراد، وقد

قامت الدراسة على تقديم نوعين من التجارب ليختار عدد من طلاب جامعة كاليفورنيا أحدهما كبرنامج تدريبي وصمم أحد البرنامجين كمجموعة من الاستراتيجيات لتعزيز السعادة، والآخر يتضمن تمرينات معرفية، وقد توصلت الدراسة إلى أن التدريب المنظم على التفكير التفاضلي والعرفان بالجميل أدى إلى رفع مستوى السعادة لدى الطلاب الذين توفرت لديهم الدافعية، كما أن توفر الدافعية لتحقيق مزيد من السعادة ضروري للاستفادة من أنشطة تعزيز السعادة.

أما دراسة (سيار وآخرين، ٢٠٠٧) [٤٥]، والتي قامت بها مع فريق عمل بوزارة التربية بدولة الكويت على عينة من ٩٠٠ طالب وطالبة من مختلف المناطق التعليمية فقد كشفت أن سعادة المراهقين الكويتيين لا تزال بمنحنى الانخفاض، وقد صرح المراهقون بأن أبرز قضية تؤثر في سعادتهم هي سوء مستوى الرعاية التعليمية الذي تقدمه الدولة بدولة الكويت وحاجتهم إلى مستوى تعليم ونظام تعليمي مرتفع ومعاصر، يليها قلة المشاركة بالأنشطة في المجتمع.

أما دراسة (السبيعي، ٢٠٠٧)، [٣٧] والتي هدفت فيها إلى معرفة مدى الارتباط بين الشعور بالسعادة والرضى عن الحياة والتفاؤل ووجهة الضبط وعلى أثر المتغيرات الديموغرافية (الحالة الزوجية، العمر، ومستوى التعليم، عدد الأبناء) وعلى معرفة العوامل التي تسهم في الشعور بالسعادة والرضى عن الحياة والتفاؤل لدى أفراد عينة الدراسة والتي بلغ عددها (ن = ٢٠٤) سيدة وسعودية من العاملات في جامعة الإمام محمد بن سعود، وجامعة الملك سعود، وكشفت نتائج الدراسة أن هناك فروقاً في درجة الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة والتفاؤل لصالح الأكبر عمراً، بينما كانت وجهة الضبط لصالح الأصغر عمراً. أما فيما يتعلق بمتغير التعليم فقد كشفت النتائج عن وجود فروق في مستوى الرضا عن الحياة، ووجهة الضبط تعزى للمستوى التعليمي لصالح الأعلى تعليمياً، فيما لم يكن هناك فروق في درجة التفاؤل تعزى للمستوى التعليمي، أما بالنسبة لمتغير عدد الأبناء فقد كشفت النتائج عن عدم وجود فروق في الشعور بالسعادة والتفاؤل ووجهة الضبط تعزى لعدد الأبناء، بينما كشفت النتائج عن وجود فروق في مستوى الرضا عن الحياة تعزى لعدد

الأبناء لصالح السيدات اللاتي يوجد لديهن أطفال. كما توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق في درجة الشعور بالسعادة والرضى عن الحياة والتفاؤل بين المتزوجات وغير المتزوجات.

أما دراسة (شيلدون، ٢٠٠٨) [٥] والتي اختار فيها ثلاث مجموعات مختلفة من طلبة الجامعة، مجموعتان من جامعة (ميزوري) في "ولاية كولومبيا الأمريكية" ومجموعة من "كوريا الجنوبية" لاستقراء وفحص مستويات السعادة، وقد طلب من المجموعة الأولى تعريف وتحديد أكثر الأحداث التي أوصلت إلى أقوى وأفضل لحظات السعادة والرضا خلال فترة الشهر السابق لإجراء التجربة، وطلب من المجموعة الثانية الطلب نفسه ولكن خلال الأسبوع الأخير السابق للسؤال، أما المجموعة الأخيرة فقد طلب منها تحديد أسوأ وأتعس حادث مر بها خلال فترة الفصل الدراسي الجامعي، وأجمع الطلاب على أن بعض الطمأنينة والأمان تؤثر بشكل كبير في استقرارهم النفسي، ولقد كان موضوع الثقة بالنفس على رأس قائمة أولويات السعادة لدى الطلاب الأمريكيين، بينما كان الشعور بالقرب والتقارب عند الطلبة الكوريين.

دراسة (مبروك، ٢٠٠٨) [٣٨]، والتي هدفت إلى معرفة الفروق بين طلبة وطالبات الجامعة في السعادة وإدارة الحياة والعلاقة بين بعض سمات الشخصية (الثقة بالنفس، تحمل المسؤولية الاجتماعية، الثبات الانفعالي، التعاون، التفاؤل، التسامح، المرونة وتقبل التغيير)، والسعادة لدى طلاب الجامعة حيث بلغ عدد العينة (ن = ٤٠٠ طالب وطالبة) من كلية التربية ببورسعيد، حيث خضعت العينة للعديد من المقاييس مثل مقياس "إدارة الحياة" ومقياس "السعادة وسمات الشخصية" وتوصلت الدراسة إلى أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين البنين والبنات في الرضا عن الحياة والتفاؤل والاستقرار الاجتماعي والدرجة الكلية لمقياس السعادة، كما توصلت إلى أنه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين درجات الطلاب في مقياس سمات الشخصية ودرجاتهم في مقياس السعادة.

بينما هدفت دراسة (الجندي، ٢٠٠٩)، [٣٩]، إلى التعرف على مصادر الشعور بالسعادة وترتيب مصادرها عند طلاب كلية التربية؛

حيث بلغ عدد العينة (ن = ٥٥٥ طالبًا وطالبة) من جامعة الإسكندرية من طلاب الفرقة الثالثة والرابعة، حيث خضعت العينة لمقياس مصادر الشعور بالسعادة وتوصلت الدراسة إلى أن مصادر الشعور بالسعادة تحددت في (الحب، والتدين، والأسرة، ووجود أهداف محددة، والأصدقاء، التعليم، والنجاح الدراسي والمستقبل المهني، والثقة بالنفس، ونشاط وقت الفراغ والصحة)، كما اختلف ترتيب مصادر الشعور بالسعادة باختلاف النوع ذكراً كان أم أنثى.

تعقيب على الدراسات السابقة

لقد ألقى عرض الدراسات السابقة الضوء على المصادر والمراجع التي ساعدت البحث الحالي والذي زوده أيضاً بالأفكار التي ساعدت على تحديد مشكلة البحث وبناء مقياس الشعور بالسعادة وعلى الجوانب التي يمكن الاستفادة منها في البحث الحالي من حيث: الأهداف، المناهج، الأدوات المستخدمة، والعينات والنتائج التي توصلت إليها مع الإشارة إلى أوجه الاتفاق والاختلاف بين الدراسات السابقة والدراسة الحالية:

١ - اهتمت الدراسات السابقة بدراسة كلٍّ من السعادة والرضا عن الحياة، وسمات الشخصية في علاقة كل منها بمتغيرات أخرى، فكانت الدراسات التي تناولت السعادة متنوعة من حيث الهدف والعينة، والأدوات والنتائج.

٢ - اختلفت الأهداف المتضمنة في الدراسات السابقة للسعادة وعلاقتها بكل من [الرضا عن الحياة، وجود هدف في الحياة، التخطيط للمستقبل، مصدر الضبط، انسجام العلاقات الشخصية، إرضاء الحاجات الزوجية والمادية، الإنجاز في العمل، التفاؤل والتشاؤم، الإحساس بالتحكم الذاتي، تقدير الذات، الصحة الجسمية، الثقة بالنفس، التوافق الدراسي، وقت الفراغ، الدخل والثروة، الصداقة، عدد الأبناء، مستوى التعليم، المكانة الاجتماعية، النجاح الدراسي] واهتمت الدراسات السابقة بمتغيرات البحث الحالي ولكن بصورة غير مباشرة وهي الزواج والعمر.

٣ - اهتمت الدراسات السابقة بدراسة السعادة على مراحل عمرية مختلفة، كما أن هناك ندرة في الدراسات العربية - في حدود علم الباحثة

– التي تناولت الشعور بالسعادة لدى طالبات الجامعة، وعلاقتها بمتغيرات الدراسة الحالية.

٤ - تباينت الأدوات المستخدمة في الدراسات السابقة في قياس الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة، فقد استخدمت لذلك المقاييس والاستبانات والمقابلات والاختبارات والمواقف والبرامج. وقد استفادت الباحثة من تلك الأدوات في بناء مقياس الشعور بالسعادة لدى طالبات الجامعة.

٥ - تنوعت المناهج المستخدمة في الدراسات السابقة في تناولها لمشكلة البحث ما بين المنهج الوصفي والمنهج التجريبي، وقد استفادت الباحثة من تلك الدراسات في تحديد مصادر الشعور بالسعادة لدى أفراد عيناتها، وتتفق الباحثة مع الدراسات التي استخدمت المنهج الوصفي، حيث إنه انسب المناهج لدراسة مشكلة البحث الحالي.

٦ - بعد استعراض الدراسات السابقة اتضح أن هناك عدة طرق اتبعت في اختيار عينات هذه الدراسات، كما ظهر أن العينات تكونت من أعداد وفئات عمرية مختلفة وأحجام مختلفة، وترى الباحثة أن اختلاف حجم العينات في الدراسات السابقة يرجع إلى اختلاف طبيعة المنهج المتبع في الدراسة، وكذا طبيعة المتغيرات وأهداف البحث، وطبيعة المجتمع الذي تنتمي إليه العينة، وتتفق الباحثة مع الدراسات التي اشتملت عيناتها على عينات من مرحلة المراهقة من الإناث، حيث إن طبيعة مجتمع كلية التربية للبنات في جامعة القصيم تنتمي إلى مرحلة المراهقة المتأخرة وبداية الرشد.

٧ - تنوعت الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسات السابقة بين الإحصاء الوصفي، ومعاملات الارتباط، واختبار (ت) وتحليل التباين الأحادي والثنائي والثلاثي والتحليل العاملي، وسوف تستخدم الباحثة الأساليب الإحصائية المناسبة للتحقق من صحة فروضها، وهي اختبار (ت)، والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري، وتحليل التباين الأحادي، والنسب المئوية.

٨ - يتضح من عرض نتائج الدراسات السابقة أن الدراسات اختلفت وتباينت في نتائجها في علاقة السعادة والرضا عن الحياة وبعض

المتغيرات التي سبق ذكرها، وقد رجع هذا الاختلاف في نتائج تلك الدراسات إلى الاختلاف في المجتمعات، وطبيعة العينات، والأدوات المستخدمة.

فروض البحث

في ضوء نتائج الدراسات السابقة والإطار النظري يمكن صياغة فروض البحث على النحو التالي:

- ١ - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طالبات الفرقة الأولى وطالبات الفرقة الرابعة في محاور مقياس الشعور بالسعادة.
- ٢ - لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في محاور مقياس الشعور بالسعادة بين الطالبات المتزوجات والطالبات غير المتزوجات.
- ٣ - لا توجد فروق في الشعور بالسعادة لدى الطالبات غير المتزوجات تبعاً للتخصص.

مصطلحات البحث

تعرف الباحثة السعادة: بأنها مفهوم مركب من العديد من الانفعالات الوجدانية الإيجابية تتمثل في إحساس الفرد بالطمأنينة والسكينة والانشراح والرضا. وهو يركز على مجموعة من الأساليب المعرفية التي استخدمها الفرد منذ الصغر، وتشربها عن طريق أسرته من خلال العادات والقيم الدينية، كما أنها تركز على بعض العوامل الفطرية، وإنها سمة مستقرة استقراراً متوسطاً، تبعاً لتحقيق الأهداف التي تمثل لنا قيمة ومصدراً روحياً للرضا.

وتعرف السعادة إجرائياً في البحث. بالدرجة الكلية التي تحصل عليها الطالبة من خلال إجابتها على بنود المقياس الذي أعدته الباحثة لقياس الشعور بالسعادة لدى طالبات كلية التربية بجامعة القصيم.

إجراءات البحث

عينة البحث

تمثل طالبات كلية التربية للبنات الأقسام الأدبية بجامعة القصيم مجتمع البحث الحالي وهو أصل واسع يمكن نتائج البحث عليه من عينة ممثلة له.

واقترنت عينة البحث على طالبات الفرقتين الأولى والرابعة وذلك لوجود فرق زمني يمكن من خلاله معرفة علاقة العمر بمتغير الشعور بالسعادة.

أدوات البحث

بما أن هذا البحث يقوم بدراسة الشعور بالسعادة وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى طالبات الجامعة لذا كان لزاماً على الباحثة استخدام أداة لقياس متغير الشعور بالسعادة. وقد سارت خطوات بناء مقياس الشعور بالسعادة لدى طالبات كلية التربية وفقاً للخطوات التالية:

١ - الاطلاع على أدبيات علم النفس، بالإضافة إلى عدد من الدراسات السابقة وإجراء مقابلات مع عدد من المتخصصين في الصحة النفسية وعلم النفس.

٢ - الاطلاع على عدد من مقاييس السعادة، ولم يقع تحت يد الباحثة أي مقياس يقيس مدى ما تتمتع به الطالبة الجامعية للسعادة، كما أن المقاييس المتوفرة عبارة عن أسئلة تتضمن الإجابة عليها بنعم أو لا.

٣ - إعداد استبانة تضمنت أسئلة مفتوحة لتحديد أبعاد المقياس، (ملحق ١)، حيث تم توزيع الاستبانة على عينة قوامها (٤٠٠) طالبة من جميع الفرق من كلية التربية للبنات، الأقسام الأدبية بجامعة القصيم.

٤ - جمعت الباحثة الاستبانات من الطالبات وقامت بتصنيف استجاباتهن، وقد توصلت لعدد من الأبعاد، وهي خمسة أبعاد رئيسية وفقاً لما يلي:

- الرضا عن الحياة بصفة عامة ويتكون من أربعة أبعاد فرعية (مدرسي، شخصي، أسري، اجتماعي).
- مصادر التعاسة.
- الإحساس بالبهجة والسعادة.

• الصحة الجسمية.

• التدخين.

٥ - قامت الباحثة بصياغة المواقف من واقع استجاباتهم في الاستبانة المفتوحة، وقد اشتمل المقياس على عدد من المواقف السلوكية الواقعية التي يمكن أن تصادفها الطالبة في حياتها، ويندرج تحت كل موقف ثلاثة استجابات متدرجة، تبدأ بالاستجابة التي تدل على شعور ضعيف بالسعادة، وتنتهي بالاستجابة التي تدل على شعور عالٍ بالسعادة، بحيث تمكن هذه البدائل الطالبة من اختيار نمط الاستجابة الذي يعبر عن حقيقة سلوكها وشعورها تجاه الموقف بوضع اشارة (✓) في مكان الاختيار.

٦ - حرصت الباحثة عند صياغتها للمواقف أن تكون واضحة، وأن تكون في صورة خبرية حتى تتشجع الطالبة على الاستجابة بطريقة أكثر تعبيراً عن الذات وأقل مقاومة، وأن تُدمج المواقف لمنع الاستجابة الآلية من قبل الطالبة، توزيع الاستجابات في المواقف بصورة عشوائية حتى لا يسمح بتكون وجهة ذهنية لدى الطالبة.

٧ - بلغ عدد المواقف في صورته الأولية (٥٢) موقفاً بحيث اشتمل كل محور على عدد من العبارات، وقد اختلف عدد المواقف في كل محور من المحاور تبعاً لطبيعة كل محور كما سبق توضيحه.

٨ - تم تحديد أسلوب الإجابة على مواقف المقياس بإعطاء درجة واحدة للاستجابة التي تدل على شعور ضعيف بالسعادة ودرجتين للاستجابة التي تدل على شعور متوسط بالسعادة وثلاث درجات للاستجابة التي تدل على شعور عالٍ، وكذلك تمثل الدرجات المرتفعة على المقياس الطالبات الأكثر شعوراً بالسعادة، بينما تمثل الدرجات المنخفضة على نفس المقياس الطالبات الأقل شعوراً بالسعادة وبذلك تراوحت الدرجة الكلية للمقياس ما بين (١٥٦-٥٢) درجة.

٩ - تم عرض القياس على نخبة من المحكمين من أعضاء الهيئة التعليمية - تخصص علم نفس في كل من جامعة الملك سعود في الرياض وجامعة الإسكندرية، وكلية التربية بجامعة القصيم (ملحق ٢) وقد بلغت نسبة الاتفاق على أبعاد المقياس ٩٥% . وفي ضوء توجيهات المحكمين

ومقترحاتهم التي تقدموا بها أصبح إجمالي عدد المواقف (٥٢ موقفاً) (ملحق ٣)، موزعة على محاور المقياس كما يلي (انظر الجدول ١):

الجدول رقم (١). أبعاد مقياس الشعور بالسعادة وعدد عباراتها.

م	أبعاد مقياس الشعور بالسعادة	عدد العبارات
١	الرضا عن الحياة	١٨
٢	مصادر التعاسة	١٠
٣	الإحساس بالبهجة والسعادة	١٢
٤	الصحة الجسمية	٦
٥	التدين	٦

الخصائص السيكومترية لمقياس مصادر الشعور بالسعادة

(أ) صدق المقياس

للتحقق من صدق المقياس استخدمت الباحثة عدة طرق إحصائية كالتالي:

١ - الصدق الظاهري (صدق المحكمين)، وقد سبق عرضه.

٢ - صدق المحك:

اتخذت الباحثة درجة التقرير الذاتي كمحك لقياس صدق مقياس الشعور بالسعادة، وتم إيجاد معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لدرجات مقياس الشعور بالسعادة ودرجة التقرير الذاتي والتي بلغت (٠,٥٣٤) وهو معامل ارتباط دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١).

٣ - صدق الاتساق الداخلي:

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة التفتين البالغ عددها (ن = ٦٠) من طالبات كلية التربية بجامعة القصيم لمعرفة معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه المفردة والجدول رقم (٢) يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه المفردة.

الجدول رقم (٢). معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه المفردة (ن = ٦٠).

المحور الأول		المحور الثاني		المحور الثالث		المحور الرابع		المحور الخامس	
معامل الارتباط	م								
**٠,٦٨٨	٣	**٠,٥٩٥	٥	**٠,٧٢٦	٨	**٠,٤٤٦	٦	**٠,٥٦٨	٧
**٠,٦٥٤	١١	**٠,٦٠٣	١٢	**٠,٧٧١	٩	**٠,٤٩٦	١٥	**٠,٦٧٧	٢٠
**٠,٥٦٧	٢	**٠,٥٧٣	١٨	**٠,٥٢٥	١٣	**٠,٥٥٥	٢٥	**٠,٦٩٠	٣٢
**٠,٥٤٠	٣٦	**٠,٥٦٠	٢٣	**٠,٦٧٩	١٤	**٠,٦١٥	٣٨	**٠,٧٠٢	٤٣
**٠,٧٤٥	٤	**٠,٥٦٤	٢٤	**٠,٥٦٢	١٩	**٠,٦٨٨	٤٧	**٠,٦٣٣	٤٨
**٠,٥٧٤	١٧	**٠,٤٥٤	٣٠	**٠,٦٣٦	٢٦	**٠,٧٤٦	٥١	**٠,٦٧٩	٥٢
**٠,٦٠١	٢٩	**٠,٦٥٤	٣١	**٠,٥٧٤	٢٧	**٠,٣٦٣			
**٠,٦٥٩	٤١	**٠,٦١٢	٣٧	**٠,٦٩٦	٣٣	**٠,٥٩٦			
**٠,٥٣٧	٤٦	**٠,٥٩٥	٤٢	**٠,٦٣٥	٣٤	**٠,٧١٧			
			٤٩	**٠,٦١٤	٣٩	**٠,٦٤٥			
					٤٤	**٠,٤٩٨			
					٥٠	**٠,٧٠٤			

** دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١).

كما تم حساب الاتساق الداخلي لمحاور المقياس عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية للمقياس والذي يوضحه الجدول رقم (٣).

الجدول رقم (٣). معاملات الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية للمقياس.

المحور	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس
المجموع الكلي للمقياس	** ٠,٨٧٠	** ٠,٨٧١	** ٠,٧٦٠	** ٠,٥٢٢	** ٠,٥٦٥

يتضح من الجدول رقم (٣) أن قيم معاملات الارتباط المحسوبة جاءت أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠١)، وبالتالي فهي قيم دالة إحصائياً تدل على وجود اتساق داخلي بين المحور والمقياس ككل.

كما تم حساب الاتساق الداخلي بين مواقف المقياس والدرجة الكلية له عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة كل موقف والدرجة الكلية للمقياس ككل والذي يوضحه الجدول رقم (٤).

الجدول رقم (٤). معاملات الارتباط بين درجة كل موقف والدرجة الكلية للمقياس.

رقم المفردة	معامل الارتباط								
١	**٠,٦٤٨	٢٢	**٠,٥٠٤	٢٤	**٠,٤٨١	٢٦	**٠,٦٣٢	٤٧	**٠,٢٨٣
١٠	**٠,٤٨٥	٣٦	**٠,٤٦٨	٣٠	**٠,٥٥٧	٢٧	**٠,٢٩١	٥١	**٠,٤٢٨
٢١	**٠,٥٥٣	٤	**٠,٤٦١	٣١	**٠,٣٩٣	٣٣	**٠,٥٣٤	٧	**٠,٣٠٠
٣٥	**٠,٥١٦	١٧	**٠,٥٤٥	٣٧	**٠,٥٠٢	٣٤	**٠,٥٢٠	٢٠	**٠,٣٥٤
٤٥	**٠,٦٣٣	٢٩	**٠,٣٠٣	٤٢	**٠,٤٥٨	٣٩	**٠,٥٦١	٣٢	**٠,٣٤٦
٢	**٠,٤١٩	٤١	**٠,٦٤٣	٤٩	**٠,٤٠١	٤٤	**٠,٢٦٥	٤٣	**٠,٥٠٣
١٦	**٠,٤٩٦	٤٦	**٠,٤٩٦	٨	**٠,٢٦٢	٥٠	**٠,٥٣٦	٤٨	**٠,٤٣٨
٢٨	**٠,٥٧١	٥	**٠,٥٦٠	٩	**٠,٥٥٥	٦	**٠,٥٠٢	٥٢	**٠,٤٥٥
٤٠	**٠,٥١١	١٢	**٠,٦٧٩	١٣	**٠,٤٠٥	١٥	**٠,٤١٨		
٣	**٠,٥١٥	١٨	**٠,٣٣٦	١٤	**٠,٥٤١	٢٥	**٠,٤١١		
١١	**٠,٥٨٢	٢٣	**٠,٦٣٧	١٩	**٠,٤٤٢	٣٨	**٠,٣٨١		

** دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١) = ٠,٣٣٠

* دالة عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٠,٢٥٤

يتضح من الجدول (٤) الدلالة الإحصائية لمعاملات الارتباط بين درجة كل موقف والدرجة الكلية للمقياس، حيث جاءت قيم معاملات الارتباط أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠١) ومستوى دلالة (٠,٠٥).

(ب) ثبات المقياس

تم حساب ثبات المقياس بعدة طرق كالآتي:

١ - طريقة الفاكرونباخ

تم حساب ثبات المقياس بطريقة الفاكرونباخ حيث تؤدي هذه الطريقة على معامل اتساق داخلي لبنية المقياس ويسمى معامل التجانس، وقد وجد Cronbach أن هذا المعامل يعد مؤشراً للتكافؤ إلى جانب التجانس، والجدول رقم (٥) يوضح معاملات الثبات لمواقف كل بعد على العينة الاستطلاعية (ن = ٦٠).

الجدول رقم (٥). معاملات ثبات مواقف محاور مقياس السعادة بطريقة الفاكرونباخ

المحور الخامس		المحور الرابع		المحور الثالث		المحور الثاني		المحور الأول			
معامل الثبات	م	معامل الثبات	م	معامل الثبات							
٠,٧٥٣	٧	٠,٧٣٢	٦	٠,٨٢٥	٨	٠,٨١٠	٥	٠,٨٨٤	٣	٠,٨٨٨	١
٠,٧٥٦	٢٠	٠,٦٩٩	١٥	٠,٨١٥	٩	٠,٨٠٤	١٢	٠,٨٨٤	١١	٠,٨٨١	١٠
٠,٧٩٠	٣٢	٠,٦٨٧	٢٥	٠,٨١١	١٣	٠,٨٣٦	١٨	٠,٨٨٣	٢	٠,٨٨٤	٢١
٠,٧٥٤	٤٣	٠,٦٨٦	٣٨	٠,٨٠٥	١٤	٠,٨١٦	٢٣	٠,٨٨٤	٣٦	٠,٨٨٥	٣٥
٠,٧٤٧	٤٨	٠,٧٠٣	٤٧	٠,٧٩٨	١٩	٠,٨٣٠	٢٤	٠,٨٨٤	٤	٠,٨٧٧	٤٥
٠,٧٥٨	٥٢	٠,٦٩٦	٥١	٠,٧٩٣	٢٦	٠,٨٢٠	٣٠	٠,٨٨٤	١٧	٠,٨٨٤	٢
				٠,٨٣٠	٢٧	٠,٨٢٩	٣١	٠,٨٩٠	٢٩	٠,٨٨٤	١٦
				٠,٨٠٨	٣٣	٠,٨١٦	٣٧	٠,٨٨١	٤١	٠,٨٨١	٢٨
				٠,٧٩٥	٣٤	٠,٨٢٠	٤٢	٠,٨٨٢	٤٦	٠,٨٨٥	٤٠
				٠,٨٠٢	٣٩	٠,٨٢٤	٤٩				
				٠,٨٢٠	٤٤						
				٠,٧٩٦	٥٠						

يتضح من الجدول رقم (٥) أن معاملات الثبات لمفردات محاور المقياس تتمتع بمعامل مرتفع مما يدل على الدقة والإتقان الذي يقيس به المواقف لمتغير السعادة.

٢ - طريقة التجزئة النصفية ومعامل الثبات المعياري

كما تم حساب معامل الثبات لمحاور المقياس وللمقياس ككل وذلك بطريقتين هما الفاكرونباخ و التجزئة النصفية بجانب معامل الثبات المعياري والجدول رقم (٦) يوضح معاملات ثبات محاور المقياس والمقياس ككل بطريقة الفاكرونباخ وطريقة التجزئة النصفية.

الجدول رقم (٦). معاملات ثبات محاور المقياس.

المحور	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	الكلي
معامل الثبات المعياري	٠,٨٩٤	٠,٨٤٢	٠,٨٢٩	٠,٧٣٩	٠,٧٩٨	٠,٩٢٩
الفاكرونباخ	٠,٨٩٨	٠,٨٣٦	٠,٨٢٢	٠,٧٣٨	٠,٧٩١	٠,٩٢٦
طريقة التجزئة النصفية	٠,٨٩٩	٠,٨٢٤	٠,٨٥٥	٠,٦٧٧	٠,٧٩٦	٠,٨٥٨

من الجدول رقم (٦) يتضح تقارب قيم معاملات الثبات المحسوبة بطريقة الفاكرونباخ مع معامل الثبات المعياري، كما يتضح من جدول معاملات الثبات لمواقف المحاور وجدول معاملات الثبات لمحاور المقياس أن قيم معاملات الثبات لمواقف كل محور جاءت أقل من، أو تساوي معامل الثبات للمحور الذي تنتمي إليه تلك المواقف، وذلك في حالة حذف الموقف، مما يدل على أن حذف أي موقف يؤثر سلباً على المحور.

نتائج البحث وتفسيرها

تعرض النتائج التي تم التوصل إليها من خلال الأساليب الإحصائية للبيانات التي أُسْتُقْت من استجابات الطالبات مجموعة البحث من أجل التحقق من صحة فروض البحث ومحاولة لتفسير النتائج التي تم التوصل إليها في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة.

أولاً: النتائج الخاصة بالفرض الأول

ينص هذا الفرض على أنه:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طالبات الفرقة الأولى وطالبات الفرقة الرابعة في محاور مقياس الشعور بالسعادة.

للتحقق من صحة الفرض قامت الباحثة بحساب قيم "ت" للفروق بين متوسط درجات طالبات الفرقة الأولى والفرقة الرابعة في مقياس الشعور بالسعادة تبعاً لاختلاف السنة الدراسية (انظر الجدول رقم ٧).

الجدول رقم (٧). المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم "ت" لمحاور ومقياس الشعور بالسعادة والتعزيز الذاتي لاختلاف السنة الدراسية (ن = ٢٧١)

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	السنة الدراسية	محاور مقياس السعادة
غير دالة	١,٦٠٩	١,٤٤٣	٨,٠٣٨	١٣٣	أولى	الرضا الدراسي
		١,٣٦١	٨,٣١٢	١٣٨	رابعة	
غير دالة	٠,١٧٤	١,٣٩٢	٩,٣٩١	١٣٣	أولى	الرضا الشخصي
		١,٣١٨	٩,٣٦٢	١٣٨	رابعة	
٠,٠١	٢,٧٥٣	١,٨٠٣	٨,٨٥٠	١٣٣	أولى	الرضا الأسري
		١,٨٢٥	٩,٤٥٧	١٣٨	رابعة	

تابع الجدول رقم (٧).

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	السنة الدراسية	محاور مقياس السعادة
غير دالة	١,٥١١	١,٦٥٠	١١,٦١٧	١٣٣	أولى	العلاقات الاجتماعية
		١,٤٣١	١١,٣٣٣	١٣٨	رابعة	
غير دالة	١,٤٥٧	٣,٣٨١	٣٧,٨٩٥	١٣٣	أولى	الرضا عن الحياة
		٣,٠٤٥	٣٨,٤٦٤	١٣٨	رابعة	
غير دالة	٠,٨٥٥	٣,٣٦١	٢٠,٩٢٥	١٣٣	أولى	مصادر التعاسة
		٣,٥٢١	٢١,٢٨٣	١٣٨	رابعة	
غير دالة	٠,٨٠٣	٣,٠٠٩	٢٥,٥٣٤	١٣٣	أولى	الإحساس بالبهجة
		٣,٤١١	٢٥,٨٤٨	١٣٨	رابعة	
غير دالة	٠,١٢٧	١,٧٧٣	١٢,٩٦٢	١٣٣	أولى	الصحة الجسمية
		١,٨٠٥	١٢,٩٣٥	١٣٨	رابعة	
٠,٠١	٣,٢٩٤	٢,٣٤١	١٣,٢٥٦	١٣٣	أولى	التدين
		٢,١٧٦	١٤,١٥٩	١٣٨	رابعة	
غير دالة	٠,٩٤٣	٨,٨٦	١١٠,٥٧١	١٣٣	أولى	المجموع الكلي لدرجات المقياس
		١٣,٤٩	١١١,٨٨٤	١٣٨	رابعة	

قيمة "ت" الجدولية عند درجات حرية (٢٦٩) ومستوى دلالة (٠,٠١) = ١,٩٦٨.

قيمة "ت" الجدولية عند درجات حرية (١٦٩) ومستوى دلالة (٠,٠٥) = ٢,٥٤٩.

يتضح من الجدول (٧) تحقق الفرض الأول في جميع محاوره ماعدا محور التدين والبعد الفرعي الأسري في محور الرضا عن الحياة والذي اتضح فيه وجود فروق ذات دلالة إحصائية في محور الرضا الأسري والتدين في مستوى الشعور بالسعادة لصالح طالبات الفرقة الرابعة.

وترجع الباحثة هذه النتيجة إلى ما يراه (أرجايل، ١٩٩٣) [١١]، ص ٢٠٥-٢٠٦] أن الشعور بالسعادة لا يتغير كثيراً مع العمر، وأن التغير في الشعور بالسعادة قد يظهر عندما يكون هناك فروق حقيقية بين الأجيال، أي بين أناس تربوا في فترات تاريخية لصالح الأكبر عمراً. وترى الباحثة أن هذه النتيجة قد ترجع إلى أن أفراد عينة البحث الحالي لا توجد بينهم فروقات كبيرة في العمر مما أدى إلى هذه النتيجة. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (عثمان، ٢٠٠١) [٤١]، ص ١٤٣-١٩٥] والتي توصلت إلى أن العمر لا يؤثر في السعادة الزوجية والتوافق النفسي.

وتتفق هذه النتيجة مع التقرير الذي أورده (الرماني، ٢٠٠٨) [٤٦] والذي أكد فيه أن استطلاعات الرأي لم تبرهن على وجود مرحلة عمرية أكثر سعادة وأكثر كآبة من غيرها، لكنهم وجدوا أن الاحتياجات العاطفية تتغير مع المراحل المختلفة.

وتوصل "ديفيد مايرد" إلى نفس النتيجة عندما أكد فيها أن العمر لم يعط أي مؤشر حول الشعور بالسعادة [٤٧].

وتختلف هذه النتيجة مع دراسة كلٍّ من (الشعراوي، ١٩٩٩) [٤٠]، ص ١٥٠-١٩٦] والذي توصل فيها إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعد الرضا عن الأساتذة لصالح طلاب الفرقتين الأولى والثانية.

ودراسة كيمبلي ومارجي" (29) [Kimbely & Margie, 2001] والتي انتهت إلى أن التخطيط المستقبلي والرضا عن الحياة يختلف باختلاف العمر.

ودراسة (سالم، ٢٠٠١) [١٨] والتي توصلت فيها أن السعادة تتأثر بالمرحلة العمرية.

ودراسة (أحمد عبدالخالق وآخرين، ٢٠٠٣) والتي توصل فيها إلى أن السعادة ترتبط بثلاث متغيرات وتتأثر بها وهي النوع والعمر والعمل. ودراسة (السبيعي، ٢٠٠٧) [٣٧] والتي توصلت فيها إلى وجود فروق في درجة الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة والتفاؤل لصالح الأكبر عمراً، بينما كانت وجهة الضبط لصالح الأصغر عمراً.

أما عن محور الدين والرضا عن الحياة – الأسري – والذي وجد فيه فروق بين طالبات الفرقة الأولى وطالبات الفرقة الرابعة لصالح طالبات الفرقة الرابعة فقد اتفق مع الدراسات السابق عرضها. وتفسر الباحثة هذه النتيجة بأن طالبات الفرقة الرابعة على أعتاب الدخول في مرحلة الشباب والانتهاؤ من فترة المراهقة المتأخرة، واختلاف خصائص النمو العقلي في المراهقة بمقارنتها بمرحلة الشباب، حيث يتوقع الزيادة المطردة للنمو العقلي لدى المجموعات الأكبر سناً من المراهقات. ويرى "بياجيه" أن الشباب أكثر قدرة على التميز بين ما هو واقع وما هو ممكن، أي القدرة على الأخذ في الاعتبار جميع الحول الممكنة بالنسبة لأي موقف، قبل أن يقرر أي حل هو الذي ينطبق بالفعل على ذلك الموقف [٤٧، ص ١٢١].

وترى الباحثة أن التزايد في العمر والانتقال من مرحلة المراهقة إلى مرحلة الشباب، وما يتواكب مع هذا من نمو في الخصائص الشخصية الثابتة نسبياً وخاصة المعرفية والسلوكية تزيد من فهم الطالبة لمسؤوليتها الدينية بشكل أكبر، فهي تدرك أن الدين الإسلامي حث على تماسك الأسرة وترابطها عن طريق بر الوالدين وصلة الرحم، إذ جعل التكافل الاجتماعي يبدأ من محيط الأسرة، ثم يمتد إلى دائرة الآخرين ثم محيط الجماعة، ولقد أثبتت العديد من الدراسات دور الالتزام الديني في تقوية العلاقات الأسرية. [٤٨] [٤٩] [٥٠].

ويرى (أرجايل، ١٩٩٣) [١١، ص ١٦٦] أن التدين مصدر أكيد للسعادة وهو أكبر أهمية لكبار السن.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من "فرانش وجوزيف" (Franch & Joseph, 1999) [٦] والتي توصلت إلى وجود علاقة موجبة بين السعادة والتدين، ودراسة (عبدالخالق ومراد، ٢٠٠١) [٧] التي توصلت فيها إلى أن هناك ارتباطاً دالاً إحصائياً بين التقرير الذاتي للسعادة ومستوى التدين.

ودراسة (هريدي وفرج، ٢٠٠٢) [٣٠] التي توصلت إلى وجود ارتباط موجب بين التدين وكل من الرضا عن الحياة والوجدان الإيجابي، ودراسة "سارة وستيفن" (Sarah & Stephen, 2002) [٣١] والتي توصلت فيها

إلى وجود علاقة بين التدين والسعادة. ودراسة "واليس وآخرين" (Wallis & et. Al, 2005) [٣٤] والذي توصل فيها إلى أن التدين يُعد من أهم أسباب السعادة، ودراسة (الجندي، ٢٠٠٩) [٣٩] والتي توصلت فيه إلى أن التدين أحد أهم مصادر الشعور بالسعادة.

وتختلف هذه النتيجة مع دراسة "كريستوفر وآخرين" (Christopher, A, et, al, 2004) [٣٣] والتي توصل فيها إلى عدم وجود علاقة بين درجات التدين والسعادة.

ثانياً: نتائج خاصة بالفرض الثاني

ينص هذا الفرض على أنه:

"لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في محاور مقياس الشعور بالسعادة بين الطالبات المتزوجات والطالبات غير المتزوجات".
وللتحقق من صحة الفرض قامت الباحثة بحساب قيمة "ت" للفروق من متوسط درجات طالبات الفرقة الأولى والفرقة الرابعة في مقياس السعادة، تبعاً للحالة الاجتماعية (انظر الجدول رقم ٨).

الجدول رقم (٨). المتوسط الحسابي للانحراف المعياري وقيم "ت" لمحاور ومقياس الشعور بالسعادة تبعاً للحالة الاجتماعية.

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	السنة الدراسية	محاور السعادة
غير دالة	٠,٥٩٥	١,٤٣٧	٨,٤٢٤	٣٣	متزوجات	الرضا الدراسي
		١,٢٦٢	٨,٢٢٩	٣٥	غير متزوجات	
غير دالة	٠,٧١٩	١,١٤٦	٩,٢٤٢	٣٣	متزوجات	الرضا الشخصي
		١,٣١٤	٩,٤٥٧	٣٥	غير متزوجات	
غير دالة	٠,٣٥٨	٢,٢١٠	٩,٤٨٥	٣٣	متزوجات	الرضا الأسري
		١,٦٥٩	٩,٣١٤	٣٥	غير متزوجات	
ا. وز	*١,٩٧٨	١,٤٧٨	١١,٦٠٦	٣٣	متزوجات	العلاقات الاجتماعية
		١,٤٠١	١٠,٩١٤	٣٥	غير متزوجات	
غير دالة	١,٠٩٥	٣,٥٢٧	٣٨,٧٥٨	٣٣	متزوجات	الرضا عن الحياة
		٢,٧٤٨	٣٧,٩١٤	٣٥	غير متزوجات	

مصادر التعاسة	متزوجات	٣٣	٢٠,٦٦٧	٢,٩٧٦	٠,٦٨٥	غير دالة
		٣٥	٢١,٢٠٠	٣,٤٣٧		
الإحساس بالبهجة	متزوجات	٣٣	٢٥,٦٣٦	٣,٨٨٨	٠,٧٨٦	غير دالة
		٣٥	٢٤,٩٧١	٣,٠٠٥		
الصحة الجسمية	متزوجات	٣٣	١٢,٤٢٤	١,٦٥٩	٠,٢١٣	غير دالة
		٣٥	١٢,٥١٤	١,٨٢١		
التدين	متزوجات	٣٣	١٤,٠٩١	٢,٤٠٣	٠,١٥٧	غير دالة
		٣٥	١٤,٠٠٠	٢,٣٦٤		
المجموع الكلي لدرجات المقياس	متزوجات	٣٣	٤,٩٤٠	١,٣٩٠	٠,٢٧٠	غير دالة
		٣٥	٤,٨٥٠	١,١٥٠		

قيمة "ت" الجدولية عند درجات حرية (٢٦٩) ومستوى دلالة (٠,٠١) = ١,٩٦٨*

قيمة "ت" الجدولية عند درجات حرية (٢٦٩) ومستوى دلالة (٠,٠٥) = ٢,٥٤٩**

من الجدول رقم (٨) يتضح تحقق صحة الفرض الثاني وأنه لا توجد فروق في ذات دلالة إحصائية في محاور مقياس الشعور بالسعادة بين الطالبات المتزوجات والطالبات غير المتزوجات إلا في محور العلاقات الاجتماعية كمحور فرعي في محور الرضا عن الحياة، والذي أظهر فيه فروقاً ذات دلالة إحصائية لصالح الطالبات المتزوجات.

وترى الباحثة أنه شاع في الماضي فكرة أن الزواج من المؤسسات المهمة التي يعتمد عليها الفرد في تحقيق شعوره بالسعادة، حيث تأتي نتائج الإحصاءات بأن غير المتزوجين أقل شعوراً بالسعادة، وأقل صحة، وأكثر فوضى، وأكثر عرضة للموت المبكر، وميالون للانتحار، ولقد طغت في المجتمعات الغربية فكرة أن العزوبية أصبحت أكثر إرضاءً من حياة الزواج، كما أصبح الأشخاص المتزوجون أقل اعتماداً، وأقل احتياجاً إلى الشريك، وأن الأبحاث يوماً بعد آخر أصبحت تؤكد أن الزواج يفقد أهميته.

وترى (الخولي، ١٩٨٤) [٥١] أن مستقبل الأسرة يثير كثيراً من التساؤلات: فمثلاً: كيف ستكون أسرة المستقبل؟ حيث يرى الكثيرون مستقبل الأسرة بمنظار تشاؤمي نتيجة للأحداث الجارية في الوقت الحالي مثل الانهيار الاقتصادي، والبطالة المقنعة، واضمحلال موارد البيئة

الطبيعية، وازدياد الصراعات الطائفية، ونشوب الحروب، وارتفاع معدلات الطلاق، وكثرة مشاكل الطلاب، واتساع الفواصل بين أجيال الأبناء والآباء، وانتشار الأمراض النفسية والذي أدى إلى انتشار الفساد داخل أوصال الأسرة. كل هذا بسبب الثورة الصناعية والتكنولوجية، وبالتالي أدى إلى انهيار الأسرة واضمحلالها.

ويؤكد (الرماني، ٢٠٠٨) [٤٧] أن العلاقات الحميمة تضع علاماتها على الحياة السعيدة، ولقد أثبتت نتائج الأبحاث أن نسبة السعيدات من المتزوجات أعلى من نسبة السعيدات من غير المتزوجات، ولكن أثبتت المئات من الدراسات: أن الزواج التعيس يجعل المرأة أكثر اكتئاباً من الرجل، وأن الأسطورة التي تدعي أن المرأة الوحيدة أسعد من المرأة المتزوجة عليها أن تذهب إلى النسيان.

وترجع الباحثة هذه النسبة النظرة التشاؤمية للطالبات للزواج بصفة عامة وأن الزواج بالنسبة للطالبات المتزوجات لم يكن مصدر رضاء وإشباع حقيقي لهن.

ويرى (رفعت، ١٩٩٢) [٥٢، ص ١١٢] أن الزواج السعيد هو أفضل وسيلة لكي يتمتع الشخص بحياة صحية وبدنية ونفسية.

كما يرى (أرجايل، ١٩٩٣) [١١، ص ١٨٣] أن الزوج والحياة الأسرية تمثل مصدرًا من مصادر السعادة، ويتمتع المتزوجون خاصة السعداء في زواجهم بمستوى أعلى من الشعور بالرضا عن الحياة.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كلٍّ من (ملكوش، ١٩٩٥) [٤٢] والتي توصل فيها إلى عدم وجود علاقة بين الرضا عن الحياة والحالة الاجتماعية، ودراسة (السبيعي، ٢٠٠٧) [٣٧] والتي توصلت فيها إلى عدم وجود فروق في درجة الشعور بالسعادة والرضى عن الحياة والنفاؤل بين المتزوجات وغير المتزوجات.

وتختلف هذه النتيجة مع دراسة كلٍّ من (Malstrom. J & Etaugh. G, 1981) [٤٣] والتي توصل فيها إلى أن الغير متزوجين أقل إحساساً بالسعادة وأقل اجتماعية من المتزوجين.

ودراسة "الولى" (wila, 1999) [٢٧] التي توصلت إلى أن إرضاء الحاجات الزوجية والمادية تعتبر من أهم مصادر السعادة، ودراسة

(Wallis & et. al, 2005) [٣٤] والتي توصل فيها إلى أن الزواج يعد من أهم أسباب السعادة.

ولكن الدراسات السابقة التي اختلفت نتائجها مع نتائج الفرض الثاني، اتفقت معه أيضاً في محور العلاقات الاجتماعية في الرضا عن الحياة حيث أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في محور العلاقات الاجتماعية كأحد المحاور الفرعية في محور الرضا عن الحياة لصالح الطالبات المتزوجات.

حيث يرى (أرجايل، ١٩٩٣) [١١، ص ١٨٨] أنه لكي يسعد الفرد لابد أن يتزوج وينجب، وأن الزواج هو أكثر أشكال الدعم الاجتماعي فعالية، وأن النساء المتزوجات أكثر استعانة بصديقاتهن والأقارب والجيران للحصول على دعم معنوي ومادي.

ويرى (Diener, E. & et. al, 1999)، [٥٣ ص ٢] أن الأشخاص السعداء لديهم احتمال أكبر للزواج، ولديهم صداقات سطحية أكثر وصداقات متينة أكثر، وهم أكثر اشتراكاً في الفعاليات الاجتماعية نسبة إلى الناس غير السعداء.

كما يرى (بكار، ٢٠٠٤) [٥٤، ص ١٧٢-١٧٥] أن علاقاتنا الاجتماعية تشكل مورداً من أهم موارد السعادة والهناء، إن من مصادر السعادة لدى المرء أن يملك التوجه الودي نحو الأشخاص الآخرين، حيث تشعر نحوهم بالتقدير والإعجاب، وبناء على هذا فإنه ليس هناك من سبيل لتدعيم السعادة والطمأنينة في حياتنا العامة إلا أن نسعى إلى أن نطلبها للجميع.

وترى الباحثة أن خبرة الزواج أثرى خبرة الطالبات المتزوجات من حيث اكتسابها للعديد من المهارات الاجتماعية سواء مع الزوج أو مع أقارب الزوج والذي انعكس بدوره على زيادة شبكة علاقاتها بالآخرين.

ثالثاً: نتائج الفرض الثالث

ينص هذا الفرض على أنه:

"لا توجد فروق في الشعور بالسعادة لدى الطالبات غير المتزوجات تبعاً للتخصص، وللتحقق من صحة الفرض قامت الباحثة بإجراء تحليل التباين الأحادي تبعاً للتخصص والذي يوضحه الجدول رقم (٩):

الجدول رقم (٩). تحليل التباين الأحادي لدرجات الشعور بالسعادة لدى الطالبات غير المتزوجات تبعاً للتخصص.

الدلالة	قيمة "ف"	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر الاختلاف
٠,٠١	٦,٨٢	٥٥٧,٨٨	٣	١٦٧٣,٦٥	بين المجموعات
		٨١,٧٨	٢٣٤	١٩١٣٦,٦٤	داخل المجموعات
			٢٣٧	٢٠٨١٠,٢٩	الكلية

يتضح من الجدول رقم (٩) أن قيمة "ف" المحسوبة أعلى من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠١) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية في الشعور بالسعادة لدى الطالبات تبعاً للتخصص، ويتضح من خلال ذلك أن الفرض الثالث لم يتحقق. ولمعرفة أماكن الفروق قامت الباحثة بحساب دلالة اختبار شيفيه، والجدول رقم (١٠) يوضح تلك النتائج.

الجدول رقم (١٠). قيمة شيفيه لدلالة الفروق بين المجموعات تبعاً للتخصص.

دلالة شيفيه				المجموعات
جغرافيا	انجليزي	لغة عربية	تاريخ	
			-	تاريخ
		-	٠,٠١	لغة عربية
	-	-	٠,٠١	إنجليزي
-	-	٠,٠١	٠,٠١	جغرافيا

ورغبة من الباحثة في التعرف على ترتيب شعور الطالبات بالسعادة تبعاً للتخصص قامت بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، ثم حساب النسب المئوية طبقاً للتخصص ويوضح الجدولان رقماً (١١ و ١٢) تلك النتائج.

الجدول رقم (١١). المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات الشعور بالسعادة لدى الطالبات غير المتزوجات تبعاً لاختلاف التخصص.

الترتيب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	
٢	٨,٦٨	١١٢,٣٤	٧٠	لغة عربية
١	١٠,٢٦	١١٨,٣١	٣٥	تاريخ
٤	٩,١١	١١٠,٣٥	٨٥	جغرافيا
٣	٨,٤٨	١١٠,٩٦	٤٨	إنجليزي
	٩,٣٧	١١٢,٢٣	٢٣٨	المجموع

الجدول رقم (١٢). النسب المئوية لمقياس الشعور بالسعادة طبقاً للتخصص.

التخصص				العينة الكلية	
إنجليزي	جغرافيا	تاريخ	لغة عربية		
٥٠,٥٥	٥٥,٣٠	٥٦,٢٨	٥٤,٥٧	٥٤,٥	الرضا الدراسي
٨٢,٢٩	٧٥,٩٨	٧٧,٨٢	٧٨,٢١	٧٨,١	الرضا الشخصي
٧٠,٨٣	٧٥,٣٩	٧٨,٨١	٧٨,٨١	٧٦,٣	الرضا الأسري
٧٩,٨٦	٧٦,٠٨	٧٥,٤٩	٧٥,٦٢	٧٦,٥	العلاقات الاجتماعية
٧٠,٢٦	٧٠,١٣	٧١,٤٠	٧١,٠٦	٧٠,٧	الرضا عن الحياة
٦٩,٨٦	٦٩,٦٩	٧٢,٧٤	٦٩,١٩	٧٠,٤	مصادر التعاسة
٧٢,٦٩	٦٩,٩٤	٧٢,٤٧	٧١,١٥	٧١,٤	الإحساس بالبهجة
٧٠,٩٥	٧٢,٦٢	٧١,٠٠	٧٢,٧٠	٧١,٩	الصحة الجسمية
٧٢,٩٢	٧٤,٠٥	٧٧,٧٨	٧٩,٥٢	٧٦,٢	التدين
٧١,١٣	٧٠,٧٤	٧٢,٦٠	٧١,٨٩	٧١,٧٨	المجموع الكلي لدرجات الشعور بالسعادة

من الجدولين رقمي (١١ و ١٢) يتضح أن نسبة الشعور بالسعادة تراوحت ما بين (٧٠,٧٤ - ٧٢,٦٠) وهي نسب مرضية، كما يتضح أن نسبة محور الرضا الدراسي كان أضعفها، ولكن احتل تخصص التاريخ على أعلى النسب المئوية يليه اللغة العربية ثم اللغة الإنجليزية ثم الجغرافيا، وهذا يدل على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الشعور بالسعادة لدى الطالبات غير المتزوجات طبقاً للتخصص لصالح تخصص التاريخ ثم يليه اللغة العربية ثم اللغة الانجليزية ثم الجغرافيا.

وتُفسر الباحثة هذه النتيجة إن المدرسة لها أهمية كبيرة في تحقيق النمو النفسي السوي للتلميذ والإسهام في تحقيق صحته النفسية وسعادته. إن المؤسسة التعليمية سواء أكانت مدرسة، أم جامعة ليست مكاناً يتم فيه تعلم المهارات الأكاديمية فقط، وإنما هي مجتمع مُصغر يتفاعل فيه الأعضاء، ويؤثر بعضهم في بعضهم الآخر.

ويشير (البهي، ١٩٧٥) [٥٤، ص ٣٣] إلى أن البيئة الاجتماعية الثقافية بالمدرسة تترك آثارها القوية على اتجاهات الأجيال وعاداتهم وأرائهم من خلال ما تكلفه للمراهق من ألوان مختلفة من النشاط والتفاعل الاجتماعي.

كما يرى (مراد، ١٩٧٤) [٥٥] أن البيئة المدرسية تضم أفراداً يدخلون في عمليات كثيرة بالمدرسة، وهم على فروق فردية أيضاً، وهناك عمليات ينتج عنها غضب أو خوف أو قلق، وأخرى تقدم تعاوناً وشجاعة، وهو يؤكد على الدور الذي يلعبه المدرس في تعريف التلميذ لنفسه ليواجه الحقائق، وعلى التنظيم الخاص باليوم الدراسي، وطريقة الامتحان والنقل وتقدير الدرجات، لما لها من أثر على الصحة النفسية للتلميذ.

وترى الباحثة أن الطالبة كفرد داخل الجامعة تجد مكاناً فيه تتفاعل مع عناصره تفاعلاً يترتب عليه فهمها لنفسها ولغيرها على أساس صحيح، وهي في تفاعلها مع العوامل والبيئة مع ما تنسم به من سمات انفعالية أولية مثل: الاندفاعية والميل الاجتماعي - أو البعد عن الناس والخجل، فإنها تمر بعملية ديناميكية مستمرة تهدف إلى تغيير في سلوكها لتحديث علاقة أكثر تكيفاً وتوافقاً وسعادة بينها وبين بيئتها الجامعية.

إن الطالبة تتواجد داخل البيئة الجامعية طوال اليوم الدراسي، وهي تتفاعل مع العوامل البشرية الموجودة في نفس البيئة، وكثيراً ما تجد الطالبة نفسها في مواقف لا تستطيع إشباع كل مطالبها وحاجاتها، فتكون بمثابة عائق لإشباع حاجاتها النفسية والاجتماعية، ومن خلال العلاقات القائمة بين تلك العوامل البشرية وال طالبة فإنها تسعى محاولة تغيير سلوكها لإيجاد علاقة أكثر توافقاً بينها وبين نفسها وبين ذلك المجتمع البشري الذي تعيش فيه من خلال عملية ديناميكية مستمرة وهي عملية التوافق والذي يؤدي بها إلى زيادة شعورها بالرضا والسعادة.

ومن خلال عرض نتائج الفرض اتضح أن التخصص الدراسي يلعب دوراً كبيراً في شعور الطالبة بالسعادة وذلك فإن رضاها عن تخصصها الدراسي يلعب دوراً كبيراً في تحقيق ذاتها، وبالتالي زيادة شعورها بالرضا والسعادة.

فاتجاهات الطالبة نحو تخصصها يعتبر بمثابة التنظيمات النفسية الثابتة نسبياً التي تدفع الطالبة إلى استجابات محددة حيال إدارة الجامعة وأعضاء هيئة التدريس وزميلاتها وما يقدم لهن من مواد جامعية وأنشطة أخرى.

ولقد تناول فريق من الباحثين العلاقة بين متغيرات البيئة المدرسية المقيسة باتجاهات الطلاب نحو الجوانب المختلفة لعملهم المدرسي، ومظاهر الصحة النفسية وتوصلوا إلى أن اتجاهات الطلاب نحو هذه الجوانب قد تؤثر على درجة توافقه الاجتماعي - المدرسي، وانترانه الانفعالي، وبالتالي يؤثر على صحته النفسية بصفة عامة. ومن بين هذه الدراسة دراسة كل من "بويل" (Powel) و"بيرجن" (Bergen) ودراسة برودي (Brodie) ودراسة "هولتزمان" (Holtzman) الدراسات وبراون (Brown) ودراسة "ويليامز" (Williams) ودراسة "نيل" (Neal) و"جيل" (Gill) و"تسمر" (Tismer) (الخالدي، ٢٠٠١) [٥٦، ص ١٥٥-١٥٩].

كما اتضح من عرض نتائج الفرض أن تخصص التاريخ احتل المرتبة الأولى في شعورهن بالسعادة، ولعل هذا يرجع إلى سمات الشخصية لتخصص التاريخ حيث يغلب عليهن الهدوء الانفعالي، ولعل دراستهن للقصص التاريخية المجيدة التي غيرت مجرى التاريخ دفعهن

لتقص تلك الشخصيات، والذي أثر بدوره على اتزانهن الانفعالي، وتغير مدركاتهن للحياة بصفة عامة، وبالتالي زيادة شعورهن بالسعادة. بينما احتل تخصص الجغرافيا المرتبة الأخيرة ولعل لدراسة مواد التخصص أكبر الأثر فالتالبات يتعاملن أثناء دراستهن لمواد الجغرافيا مع وسائل صماء من الخرائط والمجسمات وليس مع شخصيات بإمكان الطالبة أن تتفاعل معها، والذي بدوره إلى تدني شعورها بالسعادة مقارنة بزميلاتنا.

نلاحظ أنه من خلال هذه النتائج التي وردت في هذا البحث يمكن القول بأن هذه الدراسة أعطت أو استطاعت الكشف عن مستوى الشعور بالسعادة لدى الطالبة الجامعية، وكشفت أنه ليس بالعقل ولا بالسلوك نسعد، بل لا بد من أن نقوي الجانب الروحي وأن نقوي علاقتنا بخالقنا عز وجل فهو الخالق العليم بمن خلق ولا يمكن أن يحيى وينمو الجذع والجذر منه بعيد، قال تعالى {أَلَا يَعْلَمُ مَنْ خَلَقَ وَهُوَ اللَّطِيفُ الْخَبِيرُ} فالشعور بالسعادة يعتبر من مكامن القوة البشرية، ومن الفضائل الإنسانية الإيجابية، التي تسمو بحياة الإنسان وتجعلها أكثر جودة، لذلك توصي الدراسة الحالية بما يلي:

- إيجاد نظام وتصنيف جديد لمكامن القوة والفضائل الإنسانية.
- إيجاد آليات وأدوات قياس ثبات وصدق لمكامن القوة والفضائل الإنسانية.

• صياغة وتطوير واختبار وفعالية برامج التدخل لبناء وتعظيم مكامن القوة والفضائل الإنسانية.

- التأكيد على الممارسين والمهنيين الاقتناع بأن أفضل ما يمكن قيامهم به داخل حجرة الإرشاد النفسي تعظيم مكامن القوة، والتميز الإيجابي لدى الأفراد بدلاً من إصلاح جوانب الضعف أو القصور لديهم.
- التأكيد على ضرورة تعاون علماء النفس مع الأسرة، المدرسة، المؤسسات الدينية، وسائل الإعلام في تطوير مناخ يُحسن ويعزز من مكامن القوة والفضائل الإنسانية الإيجابية، وتكوين المرونة الشخصية التي تمكن البشر من التوائم الإيجابي مع التغيير، بل وصناعة التغيير وفق آلية تحسين نوعية وجود الحياة الإنسانية.

- إجراء دراسات تتعلق بما يعرف بالحياة السارة والتي تهتم بدراسة كيف يتعامل البشر مع الانفعالات والمشاعر الإيجابية كجزء أساسي وسوي للحياة الإنسانية (مثل العلاقات الإيجابية، الهوايات، الاهتمامات، الاستمتاع والترفيه، وما إلى ذلك).
- إجراء دراسات في برامج التدريب على التفاؤل والذي يهدف إلى تعليم الأطفال والراشدين إدراك تفكيرهم المأساوي، وإكسابهم مهارات تنفيذ ودحض هذا النمط من التفكير.

بسم الله الرحمن الرحيم

ملحق (١)

أختي الطالبة:

هذه عدد من السائلة أرجو أن تجاوبي عليها بكل صدق وشفافية حيث إن إجابتك عليها ستسهم في إثراء العملية التربوية سواء داخل المنزل أو خارجه، فلا توجد إجابة صحيحة وإجابة خاطئة فالإجابة الصحيحة هي ما تعبر بصدق عن وجهة نظرك، ولا داعي لذكر اسمك.

* ما هي السعادة من وجهة نظرك؟

.....
.....
.....

نعم لا

* هل تشعرين بالسعادة.

* اذكرى الأسباب أياً كانت إجابتك:

.....
.....
.....

* ما هي الأشياء التي إذا توافرت تجعلك أكثر سعادة:

.....
.....
.....

شاكراً سلفاً تعاونك

ملحق (٢)

- أ.د. سامية لطفي الأنصاري
 أ.د. عادل السعيد البنا
 أ.د. أحمد مهدي
 أ.د. عادل بن صلاح عبدالحبار
 أ.د. محمد تبنغيره
 د. سعيد عبدالغني سرور
 د. أمسية السيد الجندي
 د. جليله عبدالمنعم مرسي
 أ.د. ناجي محمد قاسم
 د. نجاح عبدالشهيدي
- جامعة الإسكندرية - كلية التربية - قسم علم النفس.
 قسم علم النفس التربوي - تخصص قياس وتقويم.
 جامعة الملك سعود - كلية التربية - قسم علم النفس.
 جامعة الملك سعود - كلية التربية - قسم علم النفس.
 جامعة الملك سعود - كلية التربية - قسم علم النفس.
 جامعة الإسكندرية - كلية التربية - قسم علم النفس.
 جامعة الإسكندرية - كلية التربية - قسم علم النفس.
 جامعة الإسكندرية - كلية التربية - قسم علم النفس.
 جامعة الإسكندرية - كلية التربية - قسم علم النفس.
 جامعة القصيم - كلية التربية - قسم علم النفس.

ملحق (٣)

(مقياس الشعور بالسعادة)

أختي الطالبة: المحترمة
 فيما يلي عدد من المواقف التي قد تواجهينها في حياتك اليومية، إن لم تكن كلها فبالأكيد جزء منها، ويوجد أسفل كل موقف ثلاثة استجابات وهي أ، ب، ج، والتي تعبر عن حقيقة شعورك وسلوكك تجاه هذا الموقف.

المطلوب منك قراءة كل موقف بدقة ووضع علامة (٣) في مكان الاختيار (أ، ب، ج) والذي يعبر عن حقيقة تصرفك حيال هذا الموقف.
 وإنني أمل أن أحظى بتعاونك، وأن تدلي ببيانات تُعبر بصدق عن حقيقة تصرفك تجاه المعنى الذي يحمله كل موقف، إذ إن صدق إجابتك يتوقف عليه معرفة الخصائص الشخصية للطالبة الجامعية وتنميتها.
 كما أرجو منك أختي الطالبة أن لا تتركي أي موقف دون إجابة، وأن لا تقضي وقتاً طويلاً في الإجابة عليه.
 علماً بأنه ليست هناك إجابات صحيحة وأخرى خاطئة، وثقي بأن المعلومات التي سوف تدلين بها ستكون بإذن الله محاطة بالسرية التامة، ولن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي فقط.
 شكراً سلفاً لتعاونك.

الباحثة

- (١) عندما تكون درجاتي أقل من زميلاتي فإنني أشعر:
 (أ) بالتعاسة وأبقى أتحسر على نصيبي وحظي.
 (ب) أحاول النظر إلى الجانب المشرق في نفسي وما وهبني به الله من مزايا أخرى.
 (ج) بشيء من الضيق وأحاول تناسي الموضوع.
 (٢) من بين الوظائف التالية تستهويني الوظيفة:
 (أ) ذات المهمات الصعبة والتي فيها امتحان لقدراتي، بحيث إنني إذا وقفت فيها حصلت على ترقية إلى وظيفة إدارية كبرى.
 (ب) التي من الممكن أن أبرز فيها لأنها مناسبة تماماً لقدراتي ومواهبني.
 (ج) المتواضعة التي تقتضي مني العمل مع شخصية مهمة في مركز رفيع.
 (٣) عندما لا تستطيع أسرتي تحقيق بعض احتياجاتي الشخصية بسبب ضعف إمكانياتها المادية فإن هذا يدفعني إلى:
 (أ) إقناع نفسي بإمكانات أسرتي مع محاولة البحث عن بدائل تسعدني.
 (ب) الشعور بالحزن والتعاسة، وأصب جام غضبي على أفراد أسرتي.
 (ج) الشعور بالضيق وأحاول أن أسلي نفسي.
 (٤) عندما يطلب مني الآخرون إهداء معروف لهم فإنني:
 (أ) غالباً أرفض إلا إذا شعرت بأنني مدينة به للشخص المعني به، أو إذا كان هناك سبب ملزم.
 (ب) أقبل إذا كان في متناولي وفيه مساعدة حقيقية لشخص ما.
 (ج) قلما أرفض إذا سألت ذلك.
 (٥) عندما أتأمل بطريقة فاحصة طبيعة أفكاري التي ترد إلي باستمرار أجد أنها:

(أ) أفكار مزعجة ولكن ليست مستمرة.
 (ب) احتاج لهذه الأفكار لأنها تجعلني أشعر بالهدوء وبالأتزان النفسي.

(ج) سئل من الشكوك المؤلمة والمستمرة.
 (٦) تغيبت عن الكلية في هذا الفصل الدراسي بسبب المرض:
 (أ) مرتين أو أكثر.

(ب) مرة واحدة.
 (ج) لم يحدث ذلك على الإطلاق.
 (٧) تمثل الصلاة بالنسبة لي:

(أ) عبادة واجبة لا بد أن أقوم بها.
 (ب) مصدر لتنفيس انفعالاتي السلبية إذا ألمت بي الأزمات.
 (ج) مصدر لتنفيس انفعالاتي السلبية ومصدر للشعور بالراحة.

(٨) إن عملية مجابهة الصعوبات تجعلني أميل إلى أن:
 (أ) أراجع للتفكير قبل اتخاذ القرار.

(ب) أكون أكثر تحمساً.
 (ج) أكون أكثر ضعفاً.
 (٩) إذا كان لدي مشروع يهمني كثيراً فإنني:

(أ) أسعى بكل قواي لتحقيقه.
 (ب) أجد صعوبة في وضعه موضع التنفيذ.

(ج) أدرسه طويلاً كي أستطيع تحقيقه.
 (١٠) عندما تكون المقررات الدراسية كثيرة، فهذا يؤدي بي إلى

أن:

(أ) أضغط على نفسي فترة الامتحانات مع شعور بالإحباط.
 (ب) أحاول أن أنظم وقتي بتخصيص ساعات يومية للدراسة، مع الشعور بالنشاط.
 (ج) الشعور بأني غير سعيدة، وأحاول الاستذكار ما استطعت بدون تخطيط.

(١١) بينما كنت مستعدة للخروج لحضور إحدى المناسبات تفاجأت بأن أحد والدي - أو زوجي- إذا كنت متزوجة- يأمرني بالبقاء في المنزل دون أي أسباب منطقية لذلك، فهذا دفعني إلى أن:
 (أ) أتقبل الأمر، وألتمس العذر لهم من باب حقوقهم عليّ.
 (ب) أسلي نفسي بشيء أحبه، حتى لا أبقى أتحسر على تلك

الحفلة.

(ج) الشعور بالحزن لأنني أرى أن هذا تسلط وقسوة.
 (١٢) أرى أن المخاوف اليومية مثل الخوف من حدوث السيئ دائماً كالخوف مثلاً من الموت...الخ يسيطر علي بدرجة:

(أ) مستمرة ومتسلطة يصعب التخلص منها.

(ب) لم أفكر على هذا النحو إطلاقاً.

(ج) أحياناً، وهذا يضايقتني.

(١٣) تمثل لي أوقات الاستراحة:

(أ) فترة ضرورية للراحة.

(ب) فترة خاصة ونادرة للأسف.

(ج) فرصة لتحضير أعمال المعلة.

(١٤) عندما أتعرض للسخرية من قبل شخص ما فإنني:

(أ) أحاول الرد عليه لرد اعتباري.

(ب) أتقبل الموقف بروح الدعابة وأضحك.

(ج) أقف صامتة مع شعور بالغضب والحزن.

(١٥) ينتابني الشعور بالتعب والإجهاد بشكل:

(أ) مستمر ويومي، وهذا يحبطني.

(ب) ليس دائماً.

(ج) نادراً ما أشعر بذلك.

(١٦) اعتقد أن الاهتمام والمحافظة على الترتيب والنظافة من حولي أمراً:

(أ) لا أهمية له، فأنا أفضل أن أكون في بيت ينقصه

الترتيب ويأخذ سكانه الأمور مأخذاً سهلاً.

(ب) له أهمية، فأنا أميل إلى الترتيب، ولا أرغب في انتشار الأوساخ والفوضى من حولي.

(ج) شديد الأهمية؛ لأنني قد أتحمّل الإهمال من الآخرين ولكن لا أسمح به لنفسِي.

(١٧) يستمر جفائي للشخص الذي أساء لي:

(أ) ليس لفترة طويلة، لكنني عرضة للحنن.

(ب) فترة طويلة، فلست أغفر الإساءة على الإطلاق.

(ج) لا يطول غضبي، لكنني عادة أتجنب الشخص المعني.

(١٨) لدي أنماط سلوكية أكرهها، ولا أستطيع التخلص

منها، فهي:

(أ) تجعلني أشعر بالقلق لدرجة كبيرة.

(ب) نادراً ما أشعر بها.

(ج) ليست كثيرة وأستطيع السيطرة عليها.

(١٩) أنفس عن إحباطاتي في الآخرين وهذا يحدث بشكل:

(أ) نادر.

(ب) دائم، وأقع بسببه فريسة للحنن.

(ج) أحياناً ما يحدث ذلك، وأشعر بعدها بالإحراج.

(٢٠) أربط سعادتي ونجاحي بالعلاقة الوثيقة بخالقي، والإقتداء

بنبِيه محمد صلى الله عليه وسلم) فهذا ينطبق عليّ:

(أ) أحياناً، فقد أفكر بهذه الطريقة إذا اعترضني عارض

كدر صفو حياتي.

(ب) نادراً ما أفكر بهذه الصورة.

(ج) بدرجة كبيرة، فعلاقتي بخالقي ونبِيه مصدر إلهامي

وسعادتي في هذه الحياة.

(٢١) عندما أرى طالبة متفوقة فإن هذا يشعرنِي:

(أ) بالغبطة غالباً.

(ب) بالغبطة نادراً.

(ج) بالغبطة بين الحين والآخر.

(٢٢) الكثير من الأسر تعاني من مشاكل كمشكلة فقدان أحد الوالدين، أو مشاكل بعد الأب عن الأسرة، أو مشكلة استبدال أحد الأخوة بسلطته، فعندما أواجه أحد هذه المشاكل فإنني:

(أ) أحاول أن أشغل نفسي بأمور تتفق مع اهتماماتي مع شعور بالضيق.

(ب) أبقى مكتوفة اليدين، مع شعور بالكآبة وقلق من المستقبل.

(ج) أحاول مواجهة هذه المشاكل عن طريق التفكير بطريقة إيجابية يملؤها التفاؤل.

(٢٣) عندما تحدث مواقف معينة تثير بداخلي خوفاً كبيراً، وأرى أن هذه المواقف لا تبدو أنها تضايق الآخرين إذا تعرضوا لها، فهذا:

(أ) ما أشعر به بالضبط ويحزنني.

(ب) لم أفكر به على هذا النحو إطلاقاً.

(ج) ما أشعر به أحياناً وهذا يضايقني.

(٢٤) عندما ارتكب خطأ ما في أثناء يومي، فهذا يدفعني للشعور بالإحباط لفترة طويلة، وهذا:

(أ) نادراً ما أشعر به.

(ب) ما يحدث لي بالفعل.

(ج) يتوقف على أهمية الخطأ الذي حدث.

(٢٥) أعاني من أعراض جسدية مزعجة مثل (التقلصات، الآلام الحادة المفاجئة، والشعور بوخزات الإبر... وغير ذلك) تتكرر بـ:

(أ) شكل كبير وهذا يشعرنني بالكآبة.

(ب) بين الحين والآخر.

(ج) نادراً ما أشعر بذلك.

(٢٦) أشعر بأنني محظوظة، جملة أعتقد أنها:

(أ) تنطبق علي حتماً، فالحظ يلاحقني أينما توجهت.

(ب) بعيدة عني فسوء الحظ يلاحقني.

- (ج) تقترب مني أحياناً، وتبتعد أحياناً أخرى.
 (٢٧) أشعر بأن الفرص تمر بي دون أن استفيد منها أو استغلها
 أحسن استغلالاً، وهذا يحدث:
 (أ) بشكل منتظم.
 (ب) نادراً ما أفكر بهذا.
 (ج) أحياناً.
 (٢٨) أجد نفسي بالنسبة لحرصني على دقة المواعيد:
 (أ) أحافظ على المواعيد في بعض الأمور، فالأمر يختلف
 من حال إلى آخر.
 (ب) حريصة إلى أقصى حد، وعندني إحساس قوي بالوقت.
 (ج) أحافظ عادة على المواعيد، فأصل في المكان المعين في
 الوقت المحدد.
 (٢٩) إن مفهومي عن الحياة الاجتماعية هو أن:
 (أ) يكون لي أصدقاء كثيرون، ولكنني لا أواظب على
 الاتصال بهم.
 (ب) أميل إلى اصطفاء مجموعة قليلة من الأصدقاء.
 (ج) أتميز بالنشاط الاجتماعي الواسع النطاق ولي معارف
 بالمئات.
 (٣٠) اعتقد أنني أفعل كل شيء بطريقة صحيحة، ولكن لا
 أحصل على النتائج التي أريدها، هذا:
 (أ) ما يحدث أحياناً ويضايقني.
 (ب) لم ترد لي هذه الفكرة.
 (ج) ما يحدث بالضبط ويضايقني كثيراً.
 (٣١) يراودني شعور بأنني مجبرة على التفكير في أحداث
 معينة وقعت لي في الماضي، رغم أن هذا يضايقني. أرى أن هذا
 الشعور:
 (أ) لا ينطبق عليّ البتة.
 (ب) ينطبق عليّ بنسبة كبيرة، وهذا يؤلمني.
 (ج) لا أشعر به أحياناً ولكن يزعجني.

(٣٢) أرى أنني مستعينة ومتوكلة على الله في أمور دنيائي وأخرتي بدرجة:

(أ) ليست كبيرة، فأحياناً تنتابني مخاوف تؤرقني.
(ب) كبيرة فحكمتي في الحياة: من توكل على الله فهو حسبه.

(ج) قليلة، فأنا أتمنى أن أكون كذلك، ولكن لا تنفك عني مشاعر القلق والحزن.

(٣٣) أنظر إلى المستقبل بشيء من:

(أ) التمني علّه أن يكون أفضل من الحاضر والماضي.
(ب) الخوف والترقب وهذا يقلقني.
(ج) الأمل في أن تسير الأحوال على نحو ما هي عليه الآن.
(٣٤) أعتقد أن أفضل وصف ينطبق عليّ تماماً ويصفي بشكل

دقيق هو:

(أ) راضية وسعيدة.

(ب) متوترة.

(ج) متوازنة.

(٣٥) أشعر بالاستمتاع بتخصصي الدراسي.

(أ) بشكل عام لا.

(ب) نعم بشكل كبير.

(ج) بين الحين والآخر ينتابني هذا الشعور.

(٣٦) عندما تطلب مني أسرتي القيام ببعض الأعمال المنزلية

ولدي واجبات ومهام مطلوب مني إنهاؤها، فإنني:

(أ) أحاول ترتيب هذه الأعمال بوضع أولويات لها حتى

استجمع طاقتي ونشاطي.

(ب) أرى أن هذا الأمر لا أستطيع تحمله.

(ج) أبدأ العمل ولكن سرعان ما أتوقف لشعوري أن هذا

العمل فوق طاقتي.

(٣٧) يراودني شعور بأن التجارب السلبية التي تعرضت لها في الماضي سوف تتكرر في المستقبل، أرى أن هذا الشعور:

(أ) لا ينطبق عليّ البتة.

(ب) لا ينفك عني مطلقاً وهذا يفزعني.

(ج) يراودني أحياناً وهذا يضايقني.

(٣٨) أشعر بالذنب بسبب إصابتي بمرض بسبب طبيعة

أفكاري، أرى أن هذا:

(أ) لم أفكر به إطلاقاً.

(ب) ما أشعر به بالضبط ويجعلني طريحة الفراش.

(ج) لما أشعر أحياناً وهذا يضايقني.

(٣٩) أرى أن معظم طموحاتي في الحياة:

(أ) لم تتحقق على الإطلاق.

(ب) قد تحققت.

(ج) لا أستطيع أن أفكر في أي طموحات معينة الآن.

(٤٠) أرى أن الوقت بالنسبة لي:

(أ) يمضي بسرعة عليّ وكأنه يمر في طرفة عين.

(ب) يمضي ببطء شديد.

(ج) أن الأيام طويلة، لكن الأسابيع والأشهر سريعة.

(٤١) عندما يتعرض عزيز عليّ، لحادث مؤسف، كأن يتوفى

صديق له فإنني:

(أ) أبدي أسفي لمصابه، ولكن أستمر في معاملته كما ألفت

في الأحوال العادية.

(ب) أشاطره الأسي، فأتألم معه حينما يتألم.

(ج) أحاول أن أواسيه وأبدد حزنه.

(٤٢) يسيطر عليّ شعور بأن هناك أشياء كان يجب عليّ القيام

بها في الماضي، ولكنني لم أقم بها وهذا ينتابني:

(أ) أحياناً، وهذا لا يزعجني.

(ب) دائماً عليّ ويدفعني للشعور بالتقصير الذي أفسد حياتي

منذ ذلك الحين.

(ج) لم يرد إلي مطلقاً.

(٤٣) اعتقد أن التوبة بالنسبة لي بمثابة:

(أ) أمر نادراً ما ألجأ إليه.

(ب) سلوك ونبراس دائم في حياتي.

(ج) أمر أحياناً ما ألجأ إليه، فقط إذا ألم خطب بي.

(٤٤) بصفة عامة أنظر إلى الحياة بمنظور:

(أ) مبهج وخال من الهموم.

(ب) شخص لا يخلو من الهموم.

(ج) أحاول أن أكون اتجاهاً خالياً من الهموم تجاه الحياة

بشكل عام.

(٤٥) أشعر بالإحباط عندما لا أستطيع أن أطور نفسي علمياً

كطالبة جامعية.

(أ) أحياناً.

(ب) لا يحدث أبداً.

(ج) كل الوقت تقريباً.

(٤٦) أرى أن إحساسي بالواجب نحو عائلتي وصديقاتي وكليتي

يسيطر على حياتي، وهذا:

(أ) أحياناً ما أشعر به، وهذا يضايقني.

(ب) لا يرد لدي هذا الإحساس.

(ج) فعلاً ما أشعر به بالضبط.

(٤٧) اعتقد أن التمارين الرياضية ضرورية ولكنني:

(أ) لا أحافظ عليها مطلقاً، فهي لا تستهويني.

(ب) أقوم بها بشكل مستمر ودوري.

(ج) أتمنى أن أحافظ عليها، فأنا أقوم بها بحسب مزاجي.

(٤٨) عندما أقيم نفسي بالنسبة لواجباتي الدينية، أجد أنني:

(أ) أسعى جاهدة للمحافظة عليها بقدر استطاعتي.

(ب) أحافظ عليها بدرجة متوسطة.

(ج) لا أحافظ عليها بالدرجة الكافية، لذا أشعر دوماً بالتقصير.

(٤٩) (كل ما يقوله أي شخص عني يبقى عالقاً في ذهني لسنوات طويلة، وخاصة (إذا كان شيئاً سلبياً) أرى أن هذه الجملة:

(أ) تعبر بصدق عن الطريقة التي أفكر بها أحياناً وهذا يضايقني.

(ب) نادراً ما أفكر بها وهذا لا يزعجني.

(ج) تعبر بصدق عن الطريقة التي أفكر فيها في أغلب الأوقات وهذا يُحزنني.

(٥٠) لو رجعت خطوة إلى الوراء لأخذ نصيبي من حياتي

فإنني:

(أ) سأرى النعم التي مُنحت إياها، وأضع في اعتباري أيام السعادة أكثر من أيام الشقاء.

(ب) سأشعر بالغضب من نفسي لأنني لم اصنع الكثير في حياتي.

(ج) سأكون راضية بشكل معقول، ولكن يبقى لدي شعور بأنه يمكنني إنجاز المزيد.

(٥١) اعتقد أن تناول الطعام المتوازن مفيد جداً وهذا:

(أ) أحرص عليه دائماً.

(ب) نادراً ما أقوم به، فأنا أكل فقط لسد جوعي.

(ج) أحياناً ما أقوم به، وهذا يتوقف على حالتي المزاجية.

(٥٢) عندما يساومني أو يقايضني شخص ما على مبادئ لي

أحصل على فرصة لطالما انتظرتها فإنني:

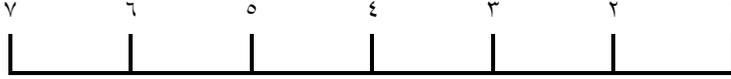
(أ) ربما أفعل ذلك في ظروف معينة.

(ب) سأفعل ذلك فالفرص نادراً ما تتكرر.

(ج) أرى أن مبادئ وقيمي لا تخضع للمساومة مهما كانت

الظروف.

تبعاً للدرجات المتدرجة أمامك من (٧-١) إذا كنت تعتبر تعبري أن الدرجة (٧) تمثل أعلى مستوى للشعور بالسعادة، وإن الدرجة (١) تمثل أقل مستوى للشعور بالسعادة. ضعي دائرة حول الدرجة التي تمثل موقفك تجاه شعورك بالسعادة.



المراجع

- [١] الأعرس، صفاء وآخرون: "السعادة الحقيقية". دار العين للنشر (٢٠٠٥م).
- [٢] سيلجمان، مارتن، أي. بي، "السعادة الحقيقية" الرياض - جرير (٢٠٠٦م).
- [٣] Ring, I, et al. Individual quality of life: can it be accounted for by psychological or subjective well being Social indicators research v(82), n3. (2007)pp 443 - 461 available at http://eric.ed.gov/Eric_webportal/record_detail?Accno=Ed251370.
- [٤] أحمد، جمال شفيق. "الشعور بالسعادة لدى الأطفال في ضوء محددات المرحلة العمرية والجنس والمستوى الاجتماعي والاقتصادي" دراسة سيكومترية مقارنة. مجلة بحوث كلية الآداب. العدد (٢٠) جامعة المنوفية (١٩٩٤م).
- [٥] شيلدون، كنيون. "العلماء يضعون خريطة للسعادة". جريدة القبس. العدد (١٢٤٩٩)، (٢٠٠٨م).
- Available at [www.Newspaper_website/Newspsite/News_paper_public_artical ID = 269264](http://www.Newspaper_website/Newspsite/News_paper_public_artical_ID=269264).
- [٦] French,s.& Joseph "Religiosity and its association which happiness, purpors "in life and self actualization Mental Health, Religion and Culture.2 (2). (1999) PP 117 - 120.
- [٧] عبد الخالق، أحمد ومراد، صلاح. "السعادة الشخصية. الارتباطات والمنبئات" مجلة دراسات نفسية. العدد (١١). مجلد (٣). (٢٠٠١م)، ص ص ٣٣٧-٣٤٩.

[٨] عبد الخالق، أحمد وآخرون. "معدلات السعادة لدى عينات عمرية مختلفة من المجتمع الكويتي" مجلة دراسات نفسية. العدد (٣) المجلد د (٤). (٢٠٠٣م)، ص ص ٥٨١-٦١١.]

[٩] ابن منظور، ابي الفضل جمال الدين. "لسان العرب". بيروت - دار صادر. (ب.ت)، ص ص ٢١٣-٢١٤.

[١٠] العامري، عبدالله. "السعادة في المنظور الإسلامي". بيروت - دار ابن حزم. (٢٠٠٥م).

[١١] أرجايل، مايكل. "سيكولوجية السعادة" ترجمة فيصل يونس. الكويت - سلسلة عالم المعرفة، العدد (١٧٥). (١٩٩٣م).

[١٢] عبدالحميد، جابر وكفاقي، علاء الدين. "معجم علم النفس والطب النفسي". القاهرة - دار النهضة العربية. (١٩٩٤م).

[١٣] خله، أميل. "راحتك النفسية". القاهرة - مكتبة العرب. (١٩٩٥م).

[١٤] بدير، كريمان. "الإحساس بالسعادة عند الأطفال". دراسة غير حضارية. دراسات وبحوث في الطفولة المصرية. القاهرة - عالم الكتب. (١٩٩٥م).

ص ص ٢٤٦-٣٠٥.]

[١٥] وهبه، مراد. "معجم المصطلحات الفلسفية". دار القباء للطباعة والنشر. (١٩٩٨م).

[١٦] اللبواني. كمال. "اقتصاد السعادة". ط١، دمشق - دار الشموس. (٢٠٠٠م).

[١٧] العنزي، فريح عويد. "الشعور بالسعادة وعلاقتها ببعض سمات الشخصية". دراسة ارتباطية بين الذكور والإناث. سلسلة دراسات نفسية، العدد (٣) المجلد (١١)، ص ص ٣٥١-٣٧٧ (٢٠٠١م).

[١٨] سالم، سهير. "السعادة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية" دراسة ارتباطية مقارنة رسالة ماجستير غير منشورة. معهد الدراسات التربوية. جامعة القاهرة. (٢٠٠١م).

- [١٩] Steven , R. The following quotes are from reiss article with the above tittle (in Psychology today, Jan/ Feb. PP 6 – 50. (2001
- [٢٠] Veenhoven, R. "What we know about happiness" paper presented at the dialaque on "Gross national happiness: would shoten" zeist . The Nether (lands. PP 14 - 15. (2001
- [٢١] المدرسي، هادي. "كيف تتمتع بالسعادة في حياتك" ط١، سلسلة فنون السعادة. لبنان – المركز الثقافي العربي. (٢٠٠٥)م.
- [٢٢] Amado, P. Happiness satisfaction and Socio - Economic conditions: same international evidence " The journal of Socio - Economics (35). PP 348 (365. (2006
- [٢٣] القعيد، إبراهيم والمبارك، خالد. " المرشد الشخصي للسعادة والنجاح" الرياض – دار المعرفة للتنمية البشرية، ط٢. (٢٠٠٦)م.
- [٢٤] عبدالله، أحلام حسن. "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 ص١١٥-١٩٣. (٢٠٠٧)م.
- [٢٥] مؤمن، داليا عزت. "العلاقة بين السعادة وكل من الأفكار اللاعقلانية وأحداث الحياة السردية والضاغطة". المؤتمر السنوي الحادي عشر للإرشاد النفسي بجامعة عين شمس، ديسمبر، المجلد الأول. ص ص٤٢٧-٦٤١. (٢٠٠٤)م.
- [٢٦] مرسي، كمال إبراهيم. "السعادة وتنمية الصحة النفسية". الجزء (١). القاهرة – دار النشر للجامعات (٢٠٠٠)م.
- [٢٧] Loulo, L. et. al . " Personal or environmental correlate of happiness, (personality and individual differences." (23). PP453 - 462. (1997
- [٢٨] Robak, W. R & Griffin, W.P. "Purpose in life: What is it's relationship to happiness. depression, and grieving?." North American journal of (Psychology. 2 (1). PP 113 - 119. (2000
- [٢٩] Kimbetly M. & Margie. E . " planning of the future: alife management strategy for increasing control and life satisfaction in adulthood ." (Psychology and Aging, 16 (2). PP 206 - 212. (2001

[٣٠] هريدي، عادل وفرج، طريف شوقي. "مصادر مستويات السعادة المدركة في ضوء العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والتدين وبعض المتغيرات الأخرى". مجلة علم النفس، الهيئة العامة للكتاب. ص ص٤٦-٧٨. (٢٠٠٢)م.

[٣١] Sarah, F. & Stephen . J. " Religiosity and its association with happiness, purpose in life, and self - actualization ." Mental Health . Religion cultute, 2 .(2). PP 117 - 120. (2002)

[٣٢] Cheng, h. & Furnhon, A. " Personality self esteem and demographic prediction of happiness and depression." Personality and individual differences. (34). PP 921 - 942. (2003)

[٣٣] Christopher , A . et. al . "Religious orientation, religious coping happiness among UK adults." School of Psychology, University of ulster at magee college. Londonderry BT 48. JL Northern Ireland , UK (2004

[٣٤] Wallis, C & et. al. The new Science, of happiness studies v (2). (2005). PP .269 - 288

[٣٥] Chris, S & Melissa , T. " Positive interpersonal relationships mediate the Association between social skills and psychological well being ". (2007). at.

Available <http://www.sciencedirect.com/science>

[٣٦] Dickerhoof, Rena. Melissa." Expressing optimisen and gratitude: Alongitudinal investigation of cognitive strategies to increase well-bing. ph. D. Dissertation. University of California, riverside. (109). AAT. PP .(3270426. (2007)

[٣٧] السبيعي، منال مهنا. "الشعور بالسعادة والرضي عن الحياة والتفاؤل ووجهة الضبط لدى المتزوجات وغير المتزوجات في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية". رسالة ماجستير، كلية العلوم الإجتماعية - قسم علم النفس - جامعة الملك محمد بن سعود الإسلامية، موقع السعودية تحت المجر. (٢٠٠٧)م.

[٣٨] مبروك، رشا محمد. "إدارة الحياة والسعادة وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى طلاب الجامعة"، رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة قناة السويس. كلية التربية ببورسعيد (٢٠٠٨)م.

[٣٩] الجندي، أمسية السيد. "مصادر الشعور بالسعادة وعلاقتها بالذكاء الوجداني لطلاب كلية التربية". مؤتمر الجمعية المصرية للدراسات النفسية، يناير (٢٠٠٩)م.

[٤٠] الشعراوي، علاء محمود. "سمات الشخصية والدافع للإنجاز الأكاديمي وعلاقتها بالرضا عن الحياة في المرحلة الجامعية". مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، ع(٤١)، ص ص١٥٠-١٩٦. ١٩٩٩م.

[٤١] عثمان، أحمد إبراهيم. "المساندة الإجتماعية من الأزواج وعلاقتها بالسعادة والتوافق مع الحياة الجامعية لدى طالبات الجامعة المتزوجات"، مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق. ع(٣٧). ص ص١٤٣-١٩٥. ٢٠٠١م.

[٤٢] ملكوش، رياض. "علاقة الرضا عن الحياة بالدخل والتعليم والعمر لدى معلمات رياض الأطفال في الأردن والفروق في الرضا باختلاف تقدير الذات ومركز الضبط والحالة الاجتماعية". مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط، ع(١١)، المجلد (٢)، ص ص٨٨٧-٩١٠. يونيه(١٩٩٥)م.

[٤٣] علي، السلام علي وزعتر، محمد عاطف. "الاغتراب الذاتي والقلق العصابي وعلاقتها بتأخر سن الزواج لدى الإناث العاملات وغير العاملات". مجلة علم النفس الهيئة المصرية العامة للكتاب. العدد (٢٣) السنة (٦). ص ص٥٤-٦٥. ١٩٩٢م.

[٤٤] Chaplin, Tara.M. "Anger happiness, and sadness: Association with depressive symptoms in late adolescence". Journal of youth and adolescence, v(35) n(6)- (2006).

.Available at Eric-Education resource information centre

[٤٥] سيار، جميلة وآخرون. "المراهقون: سعادتنا منخفضة بسبب سوء الرعاية التعليمية" جريدة القبس العدد (١٢٤٢٥). (٢٠٠٨)م.

Available at :www. News paper website / Newspaper Public /Article Page. Aspx?. Article ID: 269264.

[٥٦] الخالدي. أديب. "الصحة النفسية". ط ١. ليبيا - المكتبة الجامعية.
(٢٠٠١)م.

Available et : [www.http://al-jazirah.com.sa/2008jaz/mar/28/rj10.htm](http://al-jazirah.com.sa/2008jaz/mar/28/rj10.htm)

Happiness and its Relationship to Some Variables to Female University Students.

Gawharh. S.Al- Marshoa

Psychological Health. Dep. Un Al-Qassem Universty, Al- Qassem Saudi Arabia.

(Received 15/11/1431H; accepted for publication 9/4/1432H)

Abstract. The researcher noticed through dealing with students during teaching that they suffer from numerous educational, personal, family and social problems.

Such problems subject them to feeling sad and depressed.

Because of the increased recent interest in what is called positive psychology which raises interest in enhancing the positive aspects of human personality to protect it from psychological disorder.

Consequently the idea of this research emerged to study " The feeling of happiness and its relationship to some variables related to female university students".

Due to the scarcity of Arabic studies in the domain of measuring the Faling of happiness, especially for female university students – to the researchers knowledge the idea of designing a scale for measuring that feeling.

The researcher conducted a pilot study on a sample of 300 female students who were asked to respond to a questionnaire which in cludes a number of open ended.

questions about what happiness is in their own opinion and what its sources ore. This was the first step to build the scale. This helps to prepare a scale which is comprehensive.

reffects the Saudi Culture and Corresponds whith Th aims of the study. The researchers used the descriptive correlational research method.

Findings of analyzing the data revealed that there were no significant differences between the scores of first year and fourth year students, and between the married and the unmarried students in the level of the feeling of happiness. Furthermore the results revealed that the specialization of study has a clear effect on the level of students' happiness .