

مصادر السعادة النفسية لدى عينة من طلاب كلية التربية جامعة المرقب في ضوء بعض المتغيرات

آمنة محمد العكاشي

قسم التربية وعلم النفس، كلية التربية، جامعة المرقب، الخمس، ليبيا.

a.m.alakashi@elmergib.edu.ly

المستخلص:

هدف البحث إلى معرفة أهم مصادر السعادة النفسية لدى عينة من طلاب كلية التربية جامعة المرقب، ومعرفة ما إذا كانت هناك فروق بين الطلاب في مصادر السعادة النفسية تعزى إلى متغيري (الجنس - التخصص)، وتم اعتماد المنهج الوصفي لتحقيق الأهداف، وتكونت عينة البحث من (100) طالب وطالبة من الطلاب الدارسين في كلية التربية / الخمس، وتم استخدام مقياس السعادة النفسية الذي أعده أبوتي وآخرون (2006) abbott et al. وقام بترجمته ونقله للغة العربية (الجمال، 2013)، وأسفرت نتائج البحث عن أن أهم مصادر السعادة النفسية لدى طلاب الجامعة كانت على النحو التالي: (تقبل الذات - الحياة الهادفة - العلاقات الإيجابية - التمكين البيئي - الاستقلالية - التطور الشخصي)، كما أسفرت عن وجود فروق دالة إحصائية في السعادة النفسية، وفق متغير (الجنس) لصالح الإناث، بينما لا توجد فروق وفق متغير التخصص (الأدبي - العلمي).

الكلمات المفتاحية: السعادة النفسية، طلاب كلية التربية، المرحلة الجامعية.

مقدمة:

يعد الطالب الجامعي عماد الأمة بشكل عام، وأداة من أدوات التغيير في المجتمع، وهو من بين المخرجات التي تسعى المؤسسات لاستقطابها، ومد يد العون لها، فشباب اليوم يقع على عاتقهم مسؤوليات كثيرة وتواجههم صعوبات تؤثر على حالتهم الانفعالية، وهذا يتطلب منهم شخصية تتسم بالإيجابية: كالسعادة والأمل.

ظهر علم النفس الإيجابي عام 1998م على يد العالم الأمريكي سيلجمان Seligman الذي يهتم بالدراسة العلمية لما يحقق السعادة للناس، حيث أهتم بالجوانب الإيجابية في شخصية الإنسان، كالسعادة، والتفكير الإيجابي والتفاؤل والأمل، بديلاً عن البحث في تلك الجوانب السلبية أو المضطربة في الشخصية الإنسانية.

ويعتبر مفهوم السعادة النفسية المفهوم الرئيسي في علم النفس الإيجابي لما له من مكانه بارزه في تاريخ الفكر الإنساني، وقد سعي الجميع في الثقافات المختلفة إلى السعادة بوصفها هدفاً أسمى للحياة لارتباطها بالحالة المزاجية الإيجابية والرضا عن الحياة وجودتها وتحقيق الذات والتفؤل (أبوهاشم، 2010: 1).

ويعد موضوع السعادة من الموضوعات التي شغلت العلماء بالدراسة والبحث في الآونة الأخيرة، باعتبارها موضوعاً مهماً من مواضيع علم النفس الإيجابي، فالسعادة هي الغاية القصوى التي يسعى الإنسان في مختلف مراحل العمرية منذ القدم، الوصول إليها بالكيفية التي يري أنها تناسبه. فهي تختلف من شخص لآخر، ومن ثقافة لأخره، وتعتبر مؤشراً للصحة النفسية. كما أن السعادة مطلب مهم وأساسي لجميع البشر باختلاف مذاهبهم وأعراقهم، والسعادة تؤدي إلى الشعور المستمر بالغبطة والطمأنينة والبهجة، وهذا الشعور السعيد يأتي نتيجة للإحساس الدائم بثلاثة أمور هي: خيرية الذات، خيرية الحياة، خيرية المصير. (عبد الرحمن، 2020: 54)

وقد أشار "أرجايل argyle" في كتابه "سيكولوجية السعادة" إلى بعض مصادر المشاعر الإيجابية مثل: الانبساط، والمشاركة الاجتماعية، والتعليم، وأحداث الحياة الإيجابية، وكذلك الشعور بالرضا في الحياة اليومية: كالحالة الاقتصادية، والسكن، والصداقة، والأسرة، والزواج، والتقدير الذاتي. (أرجايل، 1993: 26)

من خلال العرض السابق تبرز أهمية التعرف على المصادر التي تؤثر علي سعادتنا، ولماذا ما يسعدنا ليس بالضرورة أن يسعد شخص آخر. وعليه جاء عنوان البحث: "مصادر السعادة النفسية لدى عينة من طلاب كلية التربية جامعة المرقب في ضوء بعض المتغيرات".

مشكلة البحث:

تتبع مشكلة البحث الحالي من خبرة الباحثة، وعملها في التعليم الجامعي. فقد لاحظت أن هناك انخفاض في درجة السعادة، وغياب روح الفكاهة والمرح، وانتشار العبوس بين الطلاب أثناء تعاملهم. وبذلك تحددت مشكلة البحث في التساؤلات الآتية:

- 1- ماهي أهم مصادر السعادة النفسية لدى الطالب الجامعي؟
- 2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب في مصادر السعادة النفسية تُعزى لمتغير (الجنس)؟
- 3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب في مصادر السعادة النفسية تُعزى لمتغير (التخصص)؟

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلي:

- 1- التعرف على مصادر السعادة النفسية لدى طالب الجامعي.
- 2- معرفة ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب في مصادر السعادة النفسية تُعزى لمتغير (الجنس).
- 3- معرفة ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب في مصادر السعادة النفسية تُعزى لمتغير (التخصص).

أهمية البحث:

- 1- يهتم البحث الحالي بالوقوف على مصادر السعادة النفسية للطلبة في مرحلة تعليمية مهمة وهي المرحلة الجامعية.
- 2- تزويد المكتبة الجامعية ببحث يخص علم النفس الإيجابي.
- 3- فتح المجال لدراسات مستقبلية للبحث في هذا الموضوع من جوانب أخرى.
- 4- يمكن الاستفادة منه في بناء البرامج الوقائية النمائية والعلاجية في ميدان الإرشاد النفسي.

حدود البحث:

- 1- الحدود البشرية: أجري البحث على عينة من الطلاب الدارسين بكلية التربية.
- 2- الحدود الزمنية: أجري البحث على خلال العام الجامعي (2022 - 2023).
- 3- الحدود المكانية: أجريت البحث على كلية التربية / جامعة المرقب.

مصطلحات البحث:

السعادة النفسية: "هي حالة من المرح والهناء والإشباع تنشأ أساساً من اشباع الدوافع، لكنها تسمو إلي مستوى الرضا النفسي، وهي بذلك وجدان يصاحب تحقيق الذات". (كهافي، 1989، 10).

وتعرف الباحثة السعادة إجرائياً: بأنها "الدرجة الكلية التي يتحصل عليها الطالب علي مقياس السعادة النفسية المستخدم في هذا البحث.

طلاب كلية التربية: ويقصد بهم الطلبة الذين يدرسون في كلية التربية / الخمس (ذكوراً وإناثاً) بتخصصاتها (الأدبية والعلمية).

المرحلة الجامعية: هي مرحلة تعليمية متقدمة تأتي مباشرة بعد المرحلة الثانوية، وتشمل هذه المرحلة عادة جميع البرامج الأكاديمية في مختلف المعاهد والكليات، ويختلف نظام التعليم على مستوى الجامعة باختلاف التخصص.

الإطار النظري

السعادة النفسية:

تمهيد:

السعادة من المواضيع الهامة في مجال علم النفس الإيجابي والصحة النفسية، حيث تختلف من مجال إنساني إلى آخر، ومن فرد إلى فرد، ومن مجتمع إلى مجتمع آخر. ومن الملاحظ أن علماء النفس خلال السنوات البعيدة الماضية قد ركزوا في دراساتهم على الجوانب السلبية فقط للسلوك الانساني مثل: القلق، والوسواس، والاكتئاب... وغيرها من الأمراض والاضطرابات، وبطبيعة الحال هذا التركيز له ما يبرره في ذلك الوقت، ويجب ألا نغفل أن هناك جوانب إيجابية للسلوك يتعين الاهتمام بها ودراستها، مثل: السعادة النفسية والصحة النفسية، والأمل، والتدفق النفسي، والتفاؤل.. إلخ. تعد السعادة الغاية القصوى التي يطمح إليها الإنسان، ومفهوم السعادة من المفاهيم التي اهتم بها الفلاسفة منذ القدم، حيث يرى أرسطو أنها لا تعدو أن تكون حالاً من أحوال النفس البشرية، والتي لا تتحقق إلا عن طريق الرضا على كل ما يصيبه من كدر الحياة وضيق عيشها، وقد كان في سعادة لا تنقطع عنه. (سليمان، 2010: 14) مفهومها:

السعادة من المفاهيم التي يصعب تحديد معناها بدقة، لذلك نجدُ للسعادة مرادفات ومفاهيم قريبة جداً في المعني والمضمون، منها على سبيل المثال: (البَهْجَة، والانشراح، والرضا، والفرح)، فالبهجة مثلاً: الفرح والسرور، يُقالُ لغةً: بِهِجَ فلانٌ، أي: فرح وسُر، فهو بِهِجٌ وبَهيج. (الصاحح للجوهري 1/ 300 " بهج")، ومنه قوله تعالى (مَنْ كُلَّ زَوْجٍ بَهِيجٍ). سورة الحج، من الآية: 5.

وفي الاصطلاح عرفها المفكرون والباحثون بما يوافق تخصصاتهم ورؤاهم واجتهادهم، مما أسفر عن العديد من التعريفات التي تصب في قالب واحد ومن بين هذه التعريفات ما يلي:

عرفها (النيال، خميس) "أنها شعور وانفعال متكامل يتراوح ما بين الطفولة السوية المشبعة وتحقيق إشباع الحاضر، كما أنها مشاعر راقية، وانفعال وجداني إيجابي، مازال الإنسان ينشد الوصول إليه باعتباره من الغايات الأساسية". (النيال، خميس، 1995: 244).

كما عرفها (صليبا) بأنها ضد الشقاوة، فهي "الرضا التام بما تناله النفس من الخير" و"فرق بينها وبين اللذة بأن السعادة حالة خاصة بالإنسان، وأن رضا النفس بها تام، على حين أن اللذة حالة مشتركة بين الإنسان والحيوان، وأن رضا النفس بها مؤقت. واشترط للسعادة أن تكون ميول النفس كلها راضية مرضية، وأن يكون رضاها بما حصلت عليه من الخير تاماً ودائماً. (صليبا، 1979).

وعرفها (عبد الحميد، وكفاي) "أن السعادة حالة من المرح والهناء والإشباع تنشأ أساساً من إشباع الدوافع، وتسمو إلى مستوى الرضا النفسي، وهو بذلك وجدان يصاحب تحقيق الذات ككل" (كفاي، 1988: 485).

ويرى (الهابص) "أنها انفعال وجداني ثابت نسبياً، يتمثل في إحساس الفرد بالبهجة والسرور وغياب المشاعر السلبية من خوف وقلق واكتئاب، والتمتع بصحة العقل والبدن، بالإضافة إلى الشعور بالرضا الشامل في كافة مجالات الحياة" (الهابص، 2009 : 332).

وذكر (العنزي) أن السعادة حالة من التوازن الداخلي يسودها عدد من المشاعر الإيجابية، كالرضا والابتهاج والسرور، والتي ترتبط بالجوانب الأساسية للحياة، مثل الأسرة والعمل والعلاقات الاجتماعية. (العنزي، 2001 : 353).

ويرى (الطراونة) بأنها بحالة انفعالية وعقلية تتسم بالإيجابية يخبرها الإنسان ذاتياً، وتتضمن الشعور بالرضا والمتعة والتفاؤل والأمل والإحساس بالقدرة على التأثير في الأحداث بشكل إيجابي تجاه ما يدور من أحداث حول الفرد في البيئة التي يعيش فيها. (الطراونة، 2014 : 814).

أما (دياب) فقد عرفها بأنها: شعور بالبهجة والاستمتاع منصهرين سوياً، والشعور بالشيء أو الإحساس به يتعدى ويسمو بمجرد الخوض في تجربة تعكس ذلك الشعور على الشخص، وإنما هي حالة تجعل الشخص يحكم على حياته بأنها حياة جميلة ومستقرة، خالية من الآلام والضغط على الأقل من وجهة نظره (دياب، 2013 : 232).

وعرفها (يلجن) أنها " ذلك الشعور المستمر بالغبطة والطمأنينة والأريحية والبهجة، وهذا الشعور يأتي نتيجة الإحساس الدائم بخيرية الحياة، وخيرية المصير" (يلجن، 1987 : 23).
ومما سبق يتضح وجود تباين في تعريف السعادة النفسية بشكل عام. إلا أنها تتجه إلى مجال واحد، حول مدي الإشباع البيولوجي والنفسي والانفعالات الإيجابية، التي تدل على توفير حالة من الرضا عن الذات.

أبعاد السعادة النفسية:

للسعادة النفسية مجموعة من الأبعاد أو العوامل لخصها (Ryff) في ستة عوامل رئيسية هي:

- 1- الاستقلالية : Autonomy وتشير إلى استقلالية الفرد وقدرته على اتخاذ القرار وعلى التفكير والتصرف بطرق معينة وتقييم نفسه وفقاً للمعايير الاجتماعية أي مدى قدرته على تحديد ذاته وثقته في آرائه الخاصة، وعلى مقاومة الضغوط الاجتماعية، وضبط وتنظيم السلوك

- الشخصي الداخلي أثناء التفاعل مع الآخرين. أي مدى قدرته على تقرير مصيره بنفسه واستقلاله بذاته وأيضا مدى قدرته على اتخاذ قراراته بنفسه دون الاعتماد على الآخرين.
- 2- التمكن البيئي :- Masery Environmental وهو قدرة الفرد على التمكن من تنظيم الظروف المحيطة به ومدى الاستفادة بطريقة فعالة من هذه الظروف المحيطة، وتوفير البيئة المناسبة، والمرونة الشخصية أي تغيير البيئة وفق ما يراه الفرد ويتناسب معه أي من خلال خبراته الماضية والحاضرة وما يتوفر له من فرص يتم الاستفادة منها في تحقيق أهداف حياته ومدى الإحساس بالكفاية والقدرة على إدارة البيئة حتى ولو كانت على درجة من التعقيد، والتحكم فيها إذا تعد هذه السمة من سمات الصحة النفسية والتي تتمثل في القدرة على التجديد والابتكار، وخلق شخصيات ذات سياقات مناسبة.
- 3- التطور (النمو) الشخصي :- Growth Personal وهو قدرة الفرد على تنمية وتطوير قدراته، وزيادة فعاليته وكفاءته الشخصية في الجوانب المختلفة، والشعور بالتقاول. أي مدى قدرة الفرد على إدراك طاقاته والارتقاء بها لكي تتقدم وتتسع باستمرار لكي يكون منفتحاً ومستعداً لتلقي أي خبرات جديدة تضاف إلى رصيده من الخبرات التي تساهم في مثل هذا التطور والنمو بحيث يكون لديه الإحساس بالواقعية والتي سيجد الفرد نفسه بعدها قد تطور بمرور الزمن. إذن تعتبر الحياة هنا بالنسبة للفرد عملية مستمرة من التعلم والتغير والنمو.
- 4- العلاقات الإيجابية مع الآخرين Others With Relations Positive والصداقات وعلاقات اجتماعية: وهي قدرة الفرد على تكوين قائمة ايجابية متبادلة مع الآخرين على أساس من الود، والمحبة والألفة، والثقة المتبادلة والمتمثلة في القدرة على التعاطف القوي بينهم، والتفهم والتأثير والدفء، والصداقة، والأخذ والعطاء. وغيرها من العلاقات الإنسانية وهذه من أهم عناصر الصحة النفسية لأنها تعد معيار للنضج والتوافق والقدرة على تحقيق الذات وتقاسم الوقت مع الآخرين.
- 5- حياة الهادفة :- Life In Purpose وهي قدرة الفرد على تحديد أهدافه في الحياة بشكل موضوعي، وأن يكون له هدف ورؤية توجه أفعاله وتصرفاته وسلوكياته مع المثابرة والإصرار على تحقيق أهدافه. أي أن الشخص الذي يتمتع بالصحة النفسية دائما ما يحمل أهدافا وأفكارا توفر له معنا واضحا لحياته أي يعتبر هو الشخص الذي يمتلك إيماننا بأن أفعاله في الماضي والحاضر كانت ذات مغزى وتوجهه نحو مستقبله حتما وتجعله مدركا للغرض من حياته والتي يحاول من خلالها إيجاد المعنى لها.

6- تقبل الذات : - Acceptance – Self وتشير إلى القدر على تحقيق الذات والاتجاهات

الإيجابية نحو الذات والحياة، وتقبل المظاهر المختلفة للذات بما فيها من جوانب ايجابية

وأخرى سلبية أي مدى القدرة على تكوين موقف إيجابي تجاه نفسه أي الاعتراف بقبول جوانب

متعددة من النفس أي الشعور الإيجابي تجاه الحياة الماضية. (Singer & Ryff. 2008)

وتؤكد (سليمان) أن هناك ثلاثة جوانب للسعادة هي: -

- جانب عقلي فكري: ويتمثل في الرضا عن النفس، واقتناع الفرد بما قسمه الله له، وهي نتاج

التربية والإيمان بمبادئ ومثل معينة.

- جانب انفعالي: وهي عبارة عن مشاعر البهجة والتفاؤل والانبساط التي تنتاب الفرد، نتيجة شعوره

بالسعادة

- جانب الارتياح النفسي: فالإنسان الذي يعاني هو إنسان غير سعيد، ويأتي الاكتئاب على قمة ما

يسبب للإنسان من تعاسة. (سليمان، 2010 : 114).

السعادة تتباين من شخص إلى آخر فقد تكون عند البعض داخلية تتمثل في سمات الفرد وقدراته،

وكذلك مستوى الصحة العامة لديه، والشعور بالأمان والاطمئنان والرضا العام عن الحياة. وقد تكون عند

البعض الآخر خارجية وتتمثل في الدخل والمكانة والمهنة والاستقرار الأسري وعلاقاته الاجتماعية. لذلك

تضل السعادة مطلب للإنسان في هذه الحياة، ويسعي دائماً لتحقيقه. فالناس في حياتهم يسعون لتحقيق

السعادة، وذلك من خلال تحقيق أهدافهم، سواء أكانت قصيرة أو بعيدة المدى، وبأساليب مختلفة، كل

حسب قدراته، وما يتاح له من فرص وإمكانات.

النظريات المفسرة للسعادة:

1- النظرية البيئية: أكد أنصار هذه النظرية على الأحداث الحياتية لتفسير السعادة، ولهذا ركزوا على

فحص الأحداث الأساسية المهمة في الحياة سواء أكانت إيجابية أم سلبية لتوضيح التغيرات

الحادثة في الشعور بالسعادة النفسية، فبعض الناس يمكن أن يتغير بدرجة كبيرة عبر الزمن،

حيث أن العوامل الخارجية البيئية تقوم بدور مهم في الشعور بالسعادة.

2- النظرية المعرفية: والسعادة في ضوء هذه النظرية تأتي من نظرة الفرد لحياته وتقييمه لها، وهذه

النظرة قد تكون من القمة إلى القاع، فالفرد الذي يعبر عن وجهة نظر متفائلة نتيجة تراكم

الخبرات الإيجابية في حياته فإنه يحكم على حياته بأنها سعيدة، وقد تأتي السعادة من القاع إلى

القمة، فتفاعل الفرد مع أحداث الحياة من خلال سمات شخصيته الإيجابية كالثقة بالنفس ووجهة

الضبط وتقدير الذات كل ذلك يوجه حكم الفرد على حياته بأنها سعيدة.

3- نظرية الغاية: يرى أصحاب هذه النظرية أن السعادة تأتي حين يحقق الشخص هدف ما أو يشبع حاجة، وأن تحقق الهدف وإشباع الحاجات يؤدي إلى الشعور بالسعادة وعدم إشباع هذه الحاجات مع عدم تحقق الأهداف يؤدي إلى التعاسة. وتعتمد السعادة على عاملين رئيسيين مترابطين هما: الترابط والتوازن بين أهداف الفرد وتحقق هذه الأهداف. ولهذا فإن السعادة بوصفها غاية يسعى كل إنسان من أجل تحقيقها في مجال علاقاته الإنسانية التي يتشابك فيها واجب إسعاد الذات مع واجب إسعاد الغير، غير أن السعادة الأصلية من منظور "راسل" هي التي تتبع من فكرة التضحية بالذات أو الإحساس بالواجب؛ لأن الناس يرغبون في أن يكونوا محبوبين وليسوا مقبولين على مريض. (مؤمن، 2004، 32-44).

ويؤكد (ماسلو) إن إشباع الحاجات الأساسية وتحقيق الأهداف ومواجهة التحديات، بأقصى حدود القدرة يعد مصدرا مباشرا للشعور بالسعادة والبهجة. (دياب، 2013 : 228).
الدراسات السابقة:

1-دراسة (المحروقي، عائشة 2011). مصادر السعادة النفسية لدى عينة من طالبات المرحلة المتوسطة والثانوية والجامعية في ضوء بعض الخصائص الديمغرافية بمدينة مكة المكرمة. هدفت الدراسة إلى معرفة مصادر السعادة النفسية لدى عينة من طالبات المرحلة المتوسطة والثانوية والجامعية، مع التعرف علي أهم هذه المصادر لدى افراد العينة، واختلافها باختلاف (المرحلة الدراسية، الحالة الاجتماعية، الحالة الاقتصادية، المستوى الدراسي، الوضع الأسري)، ثم التعرف علي ترتيب هذه المصادر وفق اهميتها كما يقدراها أفراد العينة. واستخدمت المنهج الوصفي، وطبقت مقياس السعادة النفسية من اعداد الباحثة، وتكونت العينة من 570 طالبة. وأظهرت نتائج الدراسة عن وجود اختلاف في مصادر السعادة لدى الطالبات، وتحتل الأسرة والتدين مكان الصدارة في مصادر السعادة لدى الطالبات

2-دراسة (الوكيل، 2018) بعنوان: العوامل الخمسة الكبرى للشخصية المنبئة بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الفيوم. استهدفت الدراسة التعرف علي الفروق بين عينة الدراسة من طلاب وطالبات الجامعة في كل من العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والسعادة النفسية، ووصف وتفسير العلاقة بين كل من العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والسعادة النفسية وتكونت (500) طالب وطالبة من طلبة، الأدوات المستخدمة في الدراسة مقياس العوامل الخمسة الكبرى في الشخصية (تعريب السيد أبو هاشم)، ومقياس (ريف) للسعادة النفسية، وقد أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة بين طلاب وطالبات جامعة الفيوم في السعادة النفسية في اتجاه

الطلاب باختلاف (الكلية، والتخصص الأكاديمي، والفرق الدراسية) كما تبين أن العوامل الخمسة الكبرى في الشخصية تسهم في التنبؤ بالسعادة النفسية لدى عينة الدراسة.

3-دراسة (عبد الرحمن، 2019): السعادة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية هدفت الدراسة إلى التعرف علي العلاقة بين السعادة وبعض المتغيرات النفسية (التوجه نحو الحياة - الكفاءة الذاتي - أساليب مواجهة الضغوط - قلق المستقبل) لدى طلاب الجامعة ، كذلك الكشف عن الفروق بين طلاب الجامعة في السعادة والمتغيرات باختلاف النوع (ذكور -إناث)، ونوع التعليم (أزهر - عام)، والتخصص (علمي - أدبي) وتكونت عينة الدراسة من (600) طالب بواقع 300 ذكر (و300 أنثى) من جامعة الأزهر و جامعة عين شمس من التخصصين العلمي والأدبي، وقد طبق عليهم مقياس السعادة إعداد عبد الخالق 2018 ، ومقياس التوجه نحو الحياة، والكفاءة الذاتية، وأساليب مواجهة الضغوط، وقلق المستقبل، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 01.0)، (0.05) بين السعادة النفسية والمتغيرات النفسية (أساليب مواجهة الضغوط - الكفاءة الذاتية - التوجه نحو الحياة)، كما أسفرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة 01.0 بين عينة الدراسة في السعادة والكفاءة الذاتية وأساليب مواجهة الضغوط باختلاف نوع التعليم (التعليم الأزهرى)، والتخصص (التخصص العلمي)، ووجود فروق بين الذكور والإناث في أساليب مواجهة الضغوط .

4-دراسة(العنزي وعياد، 2020) بعنوان: التسامح وعلاقته بالقبول والالتقان ومستوى السعادة لدى طلبة وطالبات جامعة الكويت هدفت الدراسة للتعرف علي طبيعة العلاقة بين كل من التسامح والقبول والالتقان ومستوى السعادة لدى عينة من طلاب جامعة الكويت ، بالإضافة للكشف عن الفروق بين الذكور والإناث، وتكونت العينة من (256 من الإناث و266 من الذكور) من طلبة جامعة الكويت، تراوحت أعمارهم ما بين 18 إلى 25، استخدمت مقياس Berry للتسامح تعريب نورة البقمي، العوامل الخمسة الكبرى من وضع (Kentle 1991) Donahue, John ترجمه بدر الأنصاري، وقائمة أوكسفورد للسعادة. تعريب أحمد عبد الخالق، وقد أظهرت النتائج وجود ارتباط موجب ودال إحصائياً بين كل من التسامح والقبول والالتقان والسعادة، في حين لم تكن هناك فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في

المتغيرات السابقة. كذلك عدم وجود فروق بين أفراد العينة يمكن إرجاعها إلى الكلية أو المرحلة الدراسية.

5-دراسة (البعيجي، 2021) بعنوان: الشعور بالسعادة وعلاقته ببعض المتغيرات الديمغرافية لدى طلبة الجامعة هدفت الدراسة إلى التعرف إلى العلاقة بين السعادة وبغض المتغيرات الديمغرافية لدى طلبة الجامعة، ولأجل تحقيق أهداف الدراسة استخدم مقياس أكسفورد للشعور بالسعادة والذي أعده أرجايل وهيلز. وتم تطبيقه على عينة (120) طالبا وطالبة من الذكور والإناث من طلبة كلية التربية في الجامعة المستنصرية، وبعد جمع البيانات، وتحليلها إحصائياً، تم التوصل إلى أن مستوى الشعور بالسعادة أعلى من المتوسط الفرضي، ووجدت فروق بين (الذكور والإناث) على مقياس الشعور بالسعادة ولصالح الذكور، كما لم توجد فروق بحسب متغير (التخصص).

6-دراسة (صمادي، الزهراني 2020): مستوى السعادة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية في مدينة مكة المكرمة في ضوء بعض المتغيرات. هدفت الدراسة تحديد مستوى السعادة، ودرجة اختلافها، في ضوء متغيرات التخصص، والمستوى التحصيلي، والدخل الشهري للأسرة، ونمط الأسرة. لدى طلاب المرحلة الثانوية في مدينة مكة المكرمة. تكونت عينة الدراسة من 600 طالباً تم اختيارهم من مدارس مكة المكرمة، وبالطريقة العشوائية العنقودية. أجاب المشاركون على مقياس السعادة، الذي طوره الباحثان لهذا الغرض، بعد أن تم التحقق من خصائصه السيكومترية. وبعد إجراء التحليلات الإحصائية المناسبة، كشفت النتائج أن مستوى السعادة، لدى طلاب المرحلة الثانوية في مدينة مكة المكرمة، جاء بدرجة متوسطة ($E=17.2$). كما أظهرت التحليلات الإحصائية عدم وجود فروق ذات دلالة في مستوى السعادة، تعزى لتخصص الطالب الأكاديمي. وأظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى السعادة، تعزى لمتغيرات المستوى التحصيلي، والدخل الشهري، ونمط الأسرة؛ حيث كانت النتائج لصالح ذوي المستوى التحصيلي من فئتي ممتاز وجيد جداً، مقارنة مع ذوي المستوى التحصيلي من فئة جيد أو أقل. كما كانت الفروق لصالح ذوي الدخل الاقتصادي المتوسط، والمرتفع، مقارنة مع ذوي الدخل الاقتصادي المنخفض. في حين كانت الفروق لصالح أبناء الأسر التي يعيش فيها الوالدان معا ويقومان بوظيفة التنشئة الاجتماعية.

7-دراسة (الرزاز، 2022): مصادر السعادة النفسية لدى الطالبات المعلمات لقسم رياض الأطفال بكلية التربية، جامعة طنطا. هدف البحث الحالي إلى التعرف على مصادر السعادة

النفسية للطالبات المعلمات بالفرقة الرابعة في محاور مقياس السعادة النفسية ، والتعرف علي مصادر السعادة النفسية وفقا لاختلاف المستويات التعليمية للأسرة ، كما يهدف البحث أيضا إلي التعرف علي العلاقة الارتباطية بين مصادر السعادة (التخصص الأكاديمي- المصادر الذاتية للسعادة - المصادر الاجتماعية)، وقد طبق علي عينة بلغت (285) طالبة ، و طبق عليهم مقياس السعادة النفسية (إعداد الباحثة). وأسفرت نتائج البحث عن إن مصادر السعادة هي (التخصص الأكاديمي-المصادر الذاتية للسعادة- المصادر الاجتماعية للسعادة)، كما أظهرت علي عدم وجود فروق علي مقياس السعادة تبعا لاختلاف المستويات التعليمية للأسرة ، ووجود ارتباط دال إحصائيا بين أبعاد مصادر السعادة عند مستوى 0.01 .

تعليق على الدراسات السابقة:

- من خلال العرض السابق للدراسات السابقة يمكن أن نستخلص بعض النقاط الهامة منها:-
- 1- تباينت الدراسات في الأهداف والعينات المستخدمة فيها ووسائل جمع البيانات والنتائج؛ ففيما يتعلق بالأهداف نجد أن الدراسات التي اهتمت بالسعادة ربطت بين هذه المهارات والعديد من المتغيرات مثل: سمات الشخصية (الوكيل، 2018) والمتغيرات الديمجرافية (البعجي 2021) والتسامح (العنزي وعياد، 2020).
 - 2- أما فيما يتعلق بالعينات فقد اشتملت على عينات من طلاب ذكور وإناث، ماعدا دراسة (الرزاز، 2022) التي اشتملت على طالبات فقط. كذلك تباينت احجام العينات من دراسة إلى دراسة أخر.
 - 3- أما من حيث المنهج فقد استخدمت الدراسات المنهج الوصفي باعتباره المنهج الملائم لطبيعة وأهداف الدراسة.
 - 4- أما فيما يتعلق بالأدوات المستخدمة في قياس السعادة، فالبعض استخدم مقياس أكسفورد للسعادة، والبعض استخدم أكسفورد للشعور بالسعادة والذي أعده أرجايل، والبعض الآخر طبق مقياس (ريف) للسعادة النفسية.
 - 5- هناك تضارب في نتائج الدراسات حول الفروق في مصادر السعادة النفسية، تبعا لمتغير التخصص، والجنس. حيث أشارت دراسة (العنزي، 2020) ودراسة (البعجي، 2021) إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية يمكن إرجاعها إلي التخصص. وأشارت دراسة كلا من (البعجي، 2021). ودراسة، عبد الرحمن، 2019) إلي وجود فروق بين الذكور والإناث علي مقياس السعادة.

6- أتفق البحث الحالي مع نتائج دراسة (البعجي، 2021)، و(عبدالرحمن، 2019) التي أشارت إلي وجود فروقا ذات دلالة احصائية تبعا لمتغير الجنس علي مقياس السعادة. ومن جهة أخرى تعارضت مع نتائج (العنزي، 2020)، ودراسة (صمادي، 2020)، التي أشارت إلى عدم وجود فروقا. كما اتفقت مع دراسة (البعجي 2021) و(العنزي، 2020) والتي أشارت إلي عدم وجود فروقا تعزي لمتغير التخصص. وتعارضت مع دراسة (الوكيل 2018)، ودراسة عبدالرحمن (2019) التي أشارت إلي وجود فروقا تعزي لمتغير الجنس.

7- تجدر الإشارة إلي أن الباحثة قد استفادت من الدراسات السابقة في العديد من الجوانب، منها: بلورة و تحديد مشكلة البحث، وكذلك في اختيار الوسائل الإحصائية المناسبة لتحليل بيانات البحث، وكذلك في اختيار مجتمع البحث والعينة، بالإضافة إلي اختيار أداة القياس المناسبة لتحقيق أهداف البحث، وأيضا أفادت في تفسير وتحليل النتائج من خلال مقارنة النتائج الخاصة بالبحث ونتائج الدراسات السابقة، وصولا إلي التوصيات.

منهجية البحث وإجراءاته:

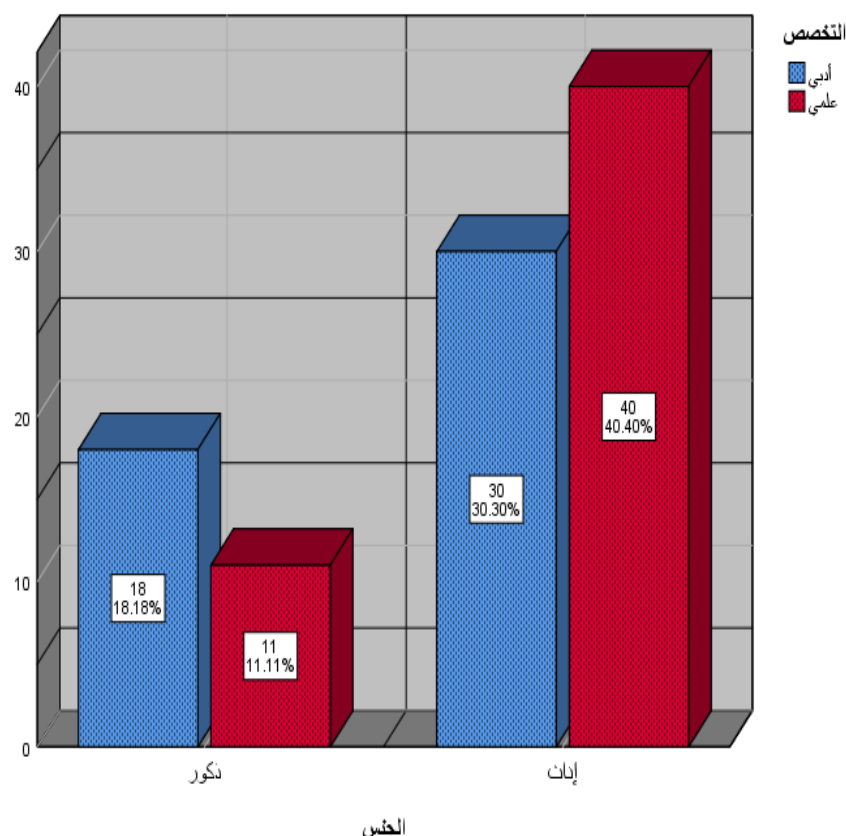
منهج البحث: اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي، نظرا لأنه المنهج الأنسب للإجابة على تساؤلات البحث، وتحقيق أهدافه.

مجتمع وعينة البحث: أشتمل مجتمع البحث علي جميع طلاب وطالبات كلية التربية والمقيدين بالعام الجامعي (2022 / 2023) والبالغ عددهم (1356) طالب وطالبة. تم اختيار العينة وتحديد حجمها باستخدام العينة العشوائية الطبقية، حيث يستخدم هذا النوع من العينات في المجتمعات غير المتجانسة، والتي تتباين مفرداتها وفقا لخواص معينة، مثل المستوى التعليمي، النوع، التخصص. حيث بلغ عدد العينة الكلي (100) طالب. والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (1) توزيع العينة من حيث متغيري الجنس والتخصص

	أدبي		علمي		المجموع	
	ن	%	ن	%	ن	%
ذكور	18	18.2%	11	11.1%	29	29.3%
إناث	30	30.3%	40	40.4%	70	70.7%
المجموع	48	48.5%	51	51.5%	99	100.0%

من نتائج الجدول (1) تبين أن 70.7% من أفراد العينة من الإناث، مقابل 29.3% من الذكور. أما فيما يتعلق بالتخصص فنجد بأن 51.5% من أفراد العينة يدرسون بتخصصات علمية مقابل 48.5% يدرسون بتخصصات أدبية.



أداة البحث: اعتمدت الباحثة لتحقيق أهداف البحث على الأداة الآتية:

مقياس السعادة النفسية : أعد هذا المقياس أبوتي وآخرون (2006) al et, Abbott, وقام بترجمته ونقله للغة العربية (الجمال، 2013) ويتكون المقياس من (42) عبارة موزعة على ستة أبعاد بواقع (7) عبارات لكل بعد من الأبعاد الستة وهي (الاستقلالية - التمكن البيئي - التطور الشخصي - العلاقات الإيجابية مع الآخرين - الحياة الهادفة - تقبل الذات) ويتم الإجابة على فقرات المقياس وفق متصل مكون من ثلاث بدائل (لا يحدث , يحدث أحيانا , يحدث دائما) وتعطى الدرجات (1، 2 ، 3) على التوالي في حالة العبارات الموجبة والعكس في حالة العبارات السالبة . وتم تحديد أوزان الاستجابات للفقرات وفق الجدول التالي:

جدول (2) مستويات الاستجابة لأفراد عينة الدراسة وما يقابلها من درجات الموافقة

المستوى	النسبة المئوية	درجة الموافقة
من 1-1.66	يقابلها أقل من 50%	لا يحدث
من 1.672-3.33	يقابلها من 50 - 69%	يحدث أحياناً
من 2.343-	يقابلها من 70 - 100%	يحدث

وفقاً للجدول رقم (2) تم تحديد اجابات أفراد العينة وفقاً لمقياس ليكرث الثلاثي بحيث أصبح طول الفترة المستخدمة هي (3/2) أي حوالي (0.66)، وقد حسب طول الفترة على أساس أن أوزان الاستجابات الثلاثة (3-2-1) قد حصرت فيما بينها مسافتان.

صدق المقياس:

أ. صدق المحتوى: تم عرض المقياس على مجموعة من المتخصصين في علم النفس، بلغ عددهم (6) محكمين، وبذلك استقر المقياس على (42) عبارة .

ب. صدق الاتساق الداخلي: قامت الباحثة باستخدام صدق الاتساق الداخلي الذي يقوم على حساب معاملات ارتباط بيرسون بين كل فقرة من فقرات الاستبانة بالدرجة الكلية لبعدها الذي تنتمي إليه، فصدق الاتساق الداخلي هو اتساق كل عبارة مع محورها. والجدول التالي يبين صدق الاتساق الداخلي لأبعاد الدراسة:

جدول (3) معاملات الارتباط بين فقرات كل بعد والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه

رقم العبارة	الاستقلالية	التمكين البيئي	التطور الشخصي	العلاقات الإيجابية	الحياة الهادفة	تقبل الذات
1	.402**	.444**	0.120	.335**	.280**	.247*
2	.230*	.464**	.315**	.537**	.284**	.441**
3	.264**	.427**	.420**	.419**	.492**	.586**
4	.395**	.433**	.498**	.419**	.445**	.253*
5	.249*	.426**	.428**	.255*	.456**	.408**
6	.476**	.466**	.431**	.473**	.466**	.489**
7	.274**	.317**	.413**	.212*	.362**	.408**

** دالة عند مستوى معنوية 0.05

** دالة عند مستوى معنوية 0.01

تبين من الجدول رقم (3) أن جميع معاملات الارتباط كانت دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.00، أي أقل من مستوى معنوية (0.05)، مما يدل على أن جميع فقرات المقياس في جميع أبعاد مقياس

السعادة النفسية الست تتمتع بصدق الاتساق الداخلي باعتبار أنها تتسق مع بقية فقرات المحور التي تنتمي إليها. وبذلك يمكن الاعتماد على مقياس المقياس في جمع بيانات هذه الدراسة والوثوق في صدق النتائج التي جمعت من خلالها.

ثبات المقياس

يقصد بثبات المقياس أن نحصل على نفس النتائج إذا تم استخدام أداة القياس أكثر من مرة على نفس العينة وتحت ظروف مماثلة، وفي هذه الدراسة تم استخراج ثبات مقياس السعادة النفسية باستخدام طريقة ألفا كرو نباخ (Cronbach's Alpha) وذلك بقياس تناسق عبارات المقياس، ويعد الثبات ضعيفا بطريقة ألفا كرو نباخ إذا قل عن (60%)، ومقبولا إذا تراوح ما بين (70%-80%)، وممتازا إذا زاد عن (80%).

وبعد استخراج ثبات المقياس بطريقة ألفا كرو نباخ (Cronbach's Alpha) تبين أن قيمته بلغت 0.83 وهي قيمة عالية تشير إلى تمتع المقياس بالثبات.

الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث:

- الوسط المرجح والأهمية النسبية.
- معامل ارتباط بيرسون.
- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري.
- اختبار تي T: لتحديد جوهرية الفروق بين متوسط الاستجابة.
- معادلة ألفا كرونباخ.

نتائج البحث:

*إجابة السؤال الأول للبحث: ماهي أهم مصادر السعادة النفسية لدى طالب الجامعي؟
يسعي البحث للتعرف على أهم مصادر السعادة النفسية عند الطالب الجامعي، وللإجابة على هذا السؤال تم الاعتماد على الوسط المرجح والوزن المئوي لاستجابات أفراد العينة، فقد تم استخراج أهم مصادر السعادة لكل بعد من أبعاد السعادة على حدة كما هو مبين من نتائج الجداول (5، 6، 7، 8، 9، 10).
أولاً: بعد الاستقلالية

جدول (4) الأوساط المرجحة والأوزان المئوية ومستوى الحثوث لفقرات بعد الاستقلالية

الفقرة	الوسط المرجح	الوزن المئوي	مستوى الحثوث
أحكم على نفسي وفق ما أعتقد أنه مهم، وليس وفق ما يتفق عليه الآخرون	2.01	67%	أحيانا

شعوري بالسعادة مع نفسي أكثر أهمية بالنسبة لي عن قبول الآخرين.	1.96	65%	احيانا
أعبر عن رأي بصراحة. وإن كانت مخلفة لآراء معظم الناس	1.84	61%	احيانا
أثق في رأيي، حتى وأن كانت مخلفة لرأي الأغلبية من الآخرين	1.79	60%	احيانا
أشعر بالقلق بخصوص ما يعتقد الآخرين تجاهي	1.60	53%	لا يحدث
من الصعب بالنسبة لي إبداء رأي حول الموضوعات الجدلية	1.52	51%	لا يحدث
أغير قرارتي إذا اعترض عليها أصدقائي وأفراد اسرتي	1.49	50%	لا يحدث
الاستقلالية	741.	58%	لا يحدث

من نتائج الجدول (4) يتبين أن أهم مصادر السعادة المعبرة عن الاستقلالية والتي تحدث مع أفراد العينة (أحياناً) تمثلت في: قدرة الفرد على الحكم على نفسه وفقاً لما يعتقد هو أنه مهم وليس وفقاً لما يتفق عليه الآخرين بوزن مؤوي بلغ (67%)، وإعطاء أهمية لشعوره بالسعادة مع نفسه أكثر من أهمية قبول الآخرين له بوزن مؤوي بلغ (65%)، وتعبيره عن رأيه بصراحة، حتى لو اختلف مع الآخرين بوزن مؤوي بلغ (61%)، ثم ثقته في رأيه وأن اختلفت مع آراء الغالبية بوزن مؤوي بلغ (60%).

وتبين من نتائج الجدول كذلك بأن الفقرات التي لم تحدث مع أفراد العينة المتعلقة ببعد الاستقلالية والتي قلت أوساطها المرجحة عن (1.67) تمثلت في: الشعور بالقلق بخصوص ما يعتقد الآخرين تجاههم، ولم يحدث أن وجدوا أنه من الصعب بالنسبة لهم إبداء آرائهم حول الموضوعات الجدلية، أو غير قرارتهم إذا اعترض عليهم أصدقائهم وأفراد اسرتهم.

كما بلغ الوزن المؤوي لبعد الاستقلالية (58%) بمستوى حدوث (لا يحدث).

ثانياً: بعد التمكن البيئي

جدول (5) الأوساط المرجحة والأوزان المؤوية ومستوى الحثوث لفقرات بعد التمكن البيئي

الفقرة	الوسط المرجح	الوزن المؤوي	مستوى الحوث
أجمل معظم مسؤوليات حياتي الشخصية اليومية بشكل جيد	1.95	65%	احيانا
أستطيع وضع أسلوب حياة لنفسي يتفق كثيراً مع ما أحب في حياتي اليومية	1.82	61%	احيانا
علي القيام بشكل جيد برعاية أموري وشؤوني المالية والشخصية	1.74	58%	احيانا
أغير من سلوكي وطريقة تفكيري حتى يمكنني إنجاز الأشياء	1.62	54%	لا يحدث
لا أشعر بالراحة والتوافق مع الناس والمجتمع مكن حولي لعدم وجود ما يتناسب لدي من أساليب التعامل بشكل جيد معهم	1.52	51%	لا يحدث
أشعر بشكل عام بالإجهاد والضغط النفسي لعدم قدرتي عن مواصلة أعمالي	1.52	51%	لا يحدث
أجد صعوبة في تنظيم أمور حياتي بالطريقة التي ترضيني	1.48	49%	لا يحدث
التمكن البيئي	1.66	55%	لا يحدث

من نتائج الجدول (5) يتبين أن أهم مصادر السعادة المعبرة عن التمكن البيئي والتي تحدث مع أفراد العينة (أحياناً) تمثلت في: تحملهم معظم مسؤوليات حياتهم الشخصية اليومية بشكل جيد بوزن مؤوي بلغ (65%)، ووضعهم أسلوب حياة لنفسهم يتفق كثيراً مع ما يحبون في حياتهم اليومية بوزن مؤوي بلغ (61%)، وقيامهم بشكل جيد برعاية أمورهم وشؤونهم المالية والشخصية بوزن مؤوي بلغ (58%). وتبين من نتائج الجدول كذلك بأن الفقرات التي لم تحدث مع أفراد العينة المتعلقة بعد التمكن البيئي والتي قلت أوساطها المرجحة عن (1.67) تمثلت في: التغير من سلوكهم وطريقة تفكيرهم حتى يمكنهم انجاز الأشياء، وأنهم لا يشعرون بالراحة والتوافق مع الناس والمجتمع ممن حولهم لعدم وجود ما يتناسب لديهم من أساليب التعامل بشكل جيد معهم، ولم يحدث أن شعروا بشكل عام بالإجهاد والضغط النفسي لعدم قدرتهم عن مواصلة أعمالهم، ولم يحدث أن وجدوا صعوبة في تنظيم أمور حياتهم بالطريقة التي ترضيهم.

كما بلغ الوزن المؤوي لبعد التمكن البيئي (55%) بمستوى حدوث (لا يحدث).

ثالثاً: التطور الشخصي

جدول (6) الأوساط المرجحة والأوزان المئوية ومستوى الحدوث لفقرات بعد التطور الشخصي

الفقرة	الوسط المرجح	الوزن المؤوي	مستوى الحدوث
أعتقد أنه من المهم المرور بتجارب جديدة تساعدني على تغيير طريقتي التي أفكر بها في ذاتي	1.85	62%	أحياناً
أشعر بالرضا عن نفسي عندما أفكر فيما حققته في حياتي بمرور السنين	1.82	61%	أحياناً
لا أستمتع بوجوبي في مواقف جديدة تتطلب مني تغيير طريقي القديمة والمألوفة في أداء الأشياء	1.70	57%	أحياناً
يوجد صدق في المثل (لا يمكن تعليم الشخص الكبير حيلة واساليب جديدة)	1.56	52%	لا يحدث
لا أريد أن أجرب طرقاً جديدة في عمل الأشياء، فحياتي تسير على ما يرام بحالتها الراهنة	1.54	51%	لا يحدث
لست مهتماً بالأنشطة التي توسع من خبرتي ومعارفي	1.46	49%	لا يحدث
عندما أفكر بشأن حياتي، أجد أنني لم أحسن كثيراً كشخص على مر السنين	1.44	48%	لا يحدث
التطور الشخصي	1.63	54%	لا يحدث

من نتائج الجدول (6) يتبين أن أهم مصادر السعادة المعبرة عن التطور الشخصي والتي تحدث مع أفراد العينة (أحياناً) تمثلت في: اعتقادهم أنه من المهم المرور بتجارب جديدة تساعد على تغيير طريقته التي

يفكروا بها في ذاتهم بوزن مؤوي بلغ (62%)، وشعورهم بالرضا عن أنفسهم عندما يفكروا فيما حققوا في حياتهم بمرور السنين بوزن مؤوي بلغ (61%)، وعدم استمتاعهم بوجودهم في مواقف جديدة تتطلب منهم تغيير طرقهم القديمة والمألوفة في أداء الأشياء بوزن مؤوي بلغ (57%).

وتبين من نتائج الجدول كذلك بأن الفقرات التي لم تحدث مع أفراد العينة المتعلقة ببعد التطور الشخصي والتي قلت أوساطها المرجحة عن (1.67) تمثلت في: أيمانهم بالمثل القائل (لا يمكن تعليم الشخص الكبير حيلة واساليب جديدة)، ولا يحدث معهم أنهم لا يريدون تجريب طرقا جديدة في عمل الأشياء، ولا يحدث أنهم غير مهتمين بالأنشطة التي توسع من خبرتهم ومعارفهم، وكذلك لا يحدث أنهم عندما فكروا بشأن حياتهم، لم يجدوا تحسناً كثيراً على مر السنين.

كما بلغ الوزن المؤوي لبعد التطور الشخصي (54%) بمستوى حدوث (لا يحدث).
رابعاً: العلاقات الإيجابية:

جدول (7) الأوساط المرجحة والأوزان المؤوية ومستوى حدوث لفقرات بعد العلاقات الإيجابية

الفقرة	الوسط المرجح	الوزن المؤوي	مستوى الحدوث
أستمتع بتبادل الحديث دائماً مع أفراد أسرتي وأصدقائي	2.02	67%	أحيانا
يصفني الناس بأنني شخص معطاء ومستعد دائماً للمشاركة بوقتي مع الآخرين	2.00	67%	أحيانا
أثق في أصدقائي واعلم أنهم يثقون بي	1.96	65%	أحيانا
يري معظم الناس أنني محب وعطوف	1.89	63%	أحيانا
يبدو لي أن معظم الناس لديهم أصدقاء أكثر مني	1.55	52%	لا يحدث
أشعر بالوحدة رغم وجود بعض الأصدقاء المقربين لي والذين يمكن أن اعبر لهم عن همومي واهتماماتي	1.45	48%	لا يحدث
لا يوجد في حياتي الكثير من الناس الذين يحبون الاستماع لي عندما أريد التحدث إليهم	1.35	45%	لا يحدث
العلاقات الإيجابية	1.75	58%	أحيانا

من نتائج الجدول (7) يتبين أن أهم مصادر السعادة المعبرة عن العلاقات الإيجابية والتي تحدث مع أفراد العينة (أحيانا) تمثلت في: استمتاعهم بتبادل الحديث دائماً مع أفراد أسرهم وأصدقائهم بوزن مؤوي بلغ (67%)، ووصف الناس لهم بأنهم أشخاص معطاءون ومستعدون دائماً للمشاركة بوقتهم مع الآخرين بوزن مؤوي بلغ (67%)، وثقتهم في أصدقائهم وعلمهم أنهم يثقون بهم بوزن مؤوي بلغ (65%). أن معظم الناس يعتقدون أنهم محبوبون وعطوفون بوزن مؤوي بلغ (63%).

وتبين من نتائج الجدول كذلك بأن الفقرات التي لم تحدث مع أفراد العينة المتعلقة ببعد العلاقات الإيجابية والتي قلت أوساطها المرجحة عن (1.67) تمثلت في: أنه يبدو لهم أن معظم الناس لديهم أصدقاء أكثر منهم، وشعورهم بالوحدة رغم وجود بعض الأصدقاء المقربين لهم والذين يمكن أن يعبروا قلوبهم عن همومهم واهتماماتهم، وأنها يوجد في حياتهم الكثير من الناس الذين يحبون الاستماع لهم عندما يريدون التحدث إليهم.

كما بلغ الوزن المئوي لبعد العلاقات الإيجابية (58%) بمستوى حدوث أحياناً. خامساً: بعد الحياة الهادفة

جدول (8) الأوساط المرجحة والأوزان المئوية ومستوى حدوث لفقرات بعد الحياة الهادفة

الفقرة	الوسط المرجح	الوزن المئوي	مستوى الحدوث
أنا استمتع بوضع خطط للمستقبل وأعمل على تحقيقها في الواقع	2.08	69%	أحياناً
أعمل جاهداً وأتحمل الكثير في سبيل الخطط التي أضعتها لنفسي فقط	1.97	66%	أحياناً
أنا أركز دائماً على الحاضر لأن المستقبل يحمل لي المشاكل	1.94	65%	أحياناً
عندما أنظر إلى حياتي أشعر بالسعادة لسير الأمور بالصورة التي توضح أنني قد فعلت كل ما يجب القيام به في الحياة	1.88	63%	أحياناً
ليس لدي شعور وإحساس جيد يوضح ما هو على بالفعل وما يجب أن اسعي لتحقيقه في الحياة	1.66	55%	لا يحدث
تعوقت علي وضع أهداف لحياتي بنفسني لكن رأيت أنها مضيعة للوقت	1.45	48%	لا يحدث
انشطتي اليومية تبدو لي تافهة وغير مهمة بالنسبة لي	1.42	47%	لا يحدث
الحياة الهادفة	1.77	59%	أحياناً

من نتائج الجدول (8) يتبين أن أهم مصادر السعادة المعبرة عن الحياة الهادفة والتي تحدث مع أفراد العينة (أحياناً) تمثلت في: استمتاعهم بوضع خطط للمستقبل وعملهم على تحقيقها في الواقع بوزن مئوي بلغ (69%)، وعملهم جاهدين وتحملهم الكثير في سبيل الخطط التي وضعوها لأنفسهم بوزن مئوي بلغ (66%)، وتركيزهم دائماً على الحاضر لأن المستقبل يحمل لهم المشاكل بوزن مئوي بلغ (65%). وأنهم عندما ينظرون إلى حياتهم يشعرون بالسعادة لسير الأمور بالصورة التي توضح أنهم قد فعلوا كل ما يجب القيام به في الحياة بوزن مئوي بلغ (63%).

وتبين من نتائج الجدول كذلك بأن الفقرات التي لم تحدث مع أفراد العينة المتعلقة ببعد الحياة الهادفة والتي قلت أوساطها المرجحة عن (1.67) تمثلت في: أنهم ليس لديهم شعور وإحساس جيد يوضح ما هم

عليه بالفعل وما يجب أن يسعوا لتحقيقه في الحياة، وأنهم تعودوا على وضع أهداف لحياتهم بأنفسهم، ولكن راو أنها مضيعة للوقت، وأن انشطتهم اليومية تبدو لهم تافه وغير مهمة بالنسبة لهم. كما بلغ الوزن المئوي لبعد الحياة الهادفة (59%) بمستوى حدوث أحياناً. سادساً: بعد تقبل الذات

جدول (9) الأوساط المرجحة والأوزان المئوية ومستوى الحدوث لفقرات بعد تقبل الذات

الفقرة	الوسط المرجح	الوزن المئوي	مستوى الحدوث
بصفة عامة أشعر بالثقة في ذاتي وبالإيجابية عن نفسي	2.31	77%	أحيانا
ارتكب بعض الأخطاء في الماضي، ولكنني أشعر أن كل الأمور سارت على أفضل صورة	2.15	72%	أحيانا
الماضي رغم ما فيه من تقلبات بين الخير والشر، والنجاح والفشل لكنني لا أريد أن تغيره عموماً	2.11	70%	أحيانا
عندما أقارن نفسي بأصدقائي ومعارفي أشعر بالرضا عن حياتي	2.08	69%	أحيانا
أشعر بخيبة أمل تتعلق بأمور كثيرة حول إنجازاتي في الحياة	1.72	57%	أحيانا
تقديري ليس إيجابياً كشعور معظم الناس تجاه أنفسهم	1.58	53%	لا يحدث
أشعر أن الكثير من الناس الذين أعرفهم قد استفادوا من خبرات الحياة أكثر مما استفدت	1.38	46%	لا يحدث
تقبل الذات	1.91	64%	أحيانا

من نتائج الجدول (9) يتبين أن أهم مصادر السعادة المعبرة عن تقبل الذات والتي تحدث مع أفراد العينة (أحياناً) تمثلت في: وشعورهم بالثقة في ذاتهم وبالإيجابية عن أنفسهم بوزن مئوي بلغ (77%)، وشعورهم أن كل الأمور سارت على أفضل صورة رغم ارتكابهم بعض الأخطاء في الماضي بوزن مئوي بلغ (72%)، وعدم رغبتهم في تغيير الماضي رغم ما فيه من تقلبات بين الخير والشر والنجاح والفشل بوزن مئوي بلغ (70%). وشعورهم بالرضا عن حياتهم عندما يقارنون أنفسهم بأصدقائهم ومعارفهم بوزن مئوي بلغ (69%)، وشعورهم أن كل الأمور سارت على أفضل صورة رغم خيبة الأمل المتعلقة بأمور كثيرة حول إنجازاتهم في الحياة بوزن مئوي بلغ (57%).

وتبين من نتائج الجدول كذلك بأن الفقرات التي لم تحدث مع أفراد العينة المتعلقة ببعد تقبل الذات والتي قلت أوساطها المرجحة عن (1.67) تمثلت في: أن تقديرهم ليس إيجابياً كشعور معظم الناس تجاه أنفسهم، أنهم يشعرون أن الكثير من الناس الذين يعرفونهم قد استفادوا من خبرات الحياة أكثر مما استفادوا هم.

كما بلغ الوزن المئوي لتقبل الذات (64%) بمستوى حدوث أحياناً. كما نلاحظ من نتائج الجداول (5، 6، 7، 8، 9، 10) بأن بعد تقبل الذات تحصل على أعلى وزن مئوي بلغ (64%)، وهي القدر على تحقيق الذات والاتجاهات الإيجابية نحو الذات والحياة. أي مدى القدرة على تكوين موقف إيجابي تجاه نفسه أي الاعتراف بقبول جوانب متعددة من النفس والشعور الإيجابي تجاه الحياة. تليه بعد الحياة الهادفة بوزن مئوي بلغ (59%)، وهي قدرة الفرد على تحديد أهدافه في الحياة بشكل موضوعي، وأن يكون له هدف ورؤية توجه أفعاله وتصرفاته وسلوكياته مع المثابرة والإصرار على تحقيق أهدافه. ثم بعد العلاقات الإيجابية بوزن مئوي بلغ (58%)، وهي قدرة الفرد على تكوين قامة ايجابية متبادلة مع الآخرين على أساس من: الود، والمحبة والألفة، والثقة المتبادلة ثم بعد الاستقلالية بوزن مئوي بلغ (58%)، وهي تشير إلى استقلالية الفرد وقدرته على اتخاذ القرار وعلى التفكير والتصرف بطرق معينة وتقييم نفسه وفقاً للمعايير الاجتماعية أي مدى قدرته على تحديد ذاته وثقته في آرائه الخاصة. ثم بعد التمكن البيئي بوزن مئوي بلغ (55%)، وهو قدرة الفرد على التمكن من تنظيم الظروف المحيطة به ومدى الاستفادة بطريقة فعالة من هذه الظروف المحيطة، وتوفير البيئة المناسبة، والمرونة الشخصية أي تغيير البيئة وفق ما يراه الفرد ويتناسب معه. بينما كان أقل الأبعاد بعد التطور الشخصي بوزن مئوي لم يتجاوز (54%). وهو قدرة الفرد على تنمية وتطوير قدراته، وزيادة فعاليته وكفاءته الشخصية في الجوانب المختلفة، والشعور بالتفائل. تختلف هذه النتيجة مع دراسة (الرزاز، 2020) كانت مصادر السعادة النفسية (التخصص الأكاديمي، والمصادر الذاتية، والمصادر الاجتماعية). بينما في دراسة (المحروقي، 2011) كانت على النحو التالي (التدين وتقدير الذات والكفاءة الذاتية والصحة وصورة الجسد وأنشطة وقت الفراغ والمؤثرات البيئية والسفر والتسوق والأصدقاء والزواج والامومة والتعليم وأخيراً المال) حيث احتلت الأسرة والتدين مكان الصدارة في مصادر السعادة.

*إجابة السؤال الثاني للبحث: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب في مصادر السعادة النفسية تعزي لمتغير (الجنس)؟

لمعرفة مستوي الفروق بين أفراد عينة البحث وفقاً لمتغير الجنس، استخدم اختبار "T" لتحديد جوهرية الفروق بين متوسط الاستجابة. والجدول التالي يبين النتائج المتعلقة بذلك.

جدول (10) يبين دلالة الفروق بين أفراد العينة في مقياس السعادة النفسية وإبعاده وفقاً لمتغير الجنس.

البعد	الجنس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجة الحرية	مستوى المعنوية
الاستقلالية	ذكور	14.38	1.99	0.44	97.00	0.66
	إناث	14.21	1.55			
التمكين البيئي	ذكور	13.28	2.34	-1.74	97.00	0.09
	إناث	14.14	2.22			
التطور الشخصي	ذكور	14.00	2.31	1.32	97.00	0.19
	إناث	13.37	2.08			
العلاقات الإيجابية	ذكور	13.90	2.44	-1.14	97.00	0.26
	إناث	14.44	2.06			
الحياة الهادفة	ذكور	13.90	2.43	-1.85	97.00	0.07
	إناث	14.71	1.79			
تقبل الذات	ذكور	14.83	2.38	-1.37	97.00	0.17
	إناث	15.43	1.80			
السعادة النفسية	ذكور	84.28	4.42	-2.26	97.00	0.03
	إناث	86.31	3.94			

من نتائج الجدول السابق نلاحظ بأن قيمة (ت) كانت دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (0.05) على مقياس السعادة النفسية ككل، مما يعني وجود فروقاً بين الذكور والإناث في المجموع الكلي للمقياس، وبمقارنة المتوسطات نجد بأن متوسط الإناث كان أعلى من متوسط الذكور، مما يدل على أن الإناث يشعرون بالسعادة النفسية أكثر من الذكور. وعلى الرغم من أن متوسطات الإناث كانت أعلى من متوسطات الذكور في جميع أبعاد مقياس السعادة النفسية، إلا أن تلك الفروق لم تكن دالة إحصائياً، وهو ما يفسر وجود الفروق في المجموع الكلي للمقياس ككل.

تتفق هذه النتيجة مع دراسة (البعجي، 2021)، ودراسة (عبدالرحمن، 2019) وتختلف مع دراسة (العنزي، 2020) ودراسة (صمادي، 2020). ويمكن تفسير التباين في الدراسات إلى اختلاف المقاييس المستخدمة من دراسة إلي أخرى. والسعادة كمتغير نفسي يتشكل من متغيرات مختلفة.

*إجابة السؤال الثالث للبحث: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب في مصادر السعادة النفسية تعزي لمتغير (التخصص)؟

لمعرفة مستوي الفروق بين أفراد عينة البحث، وفقاً لمتغير التخصص، استخدم اختبار "T" لتحديد جوهرية الفروق بين متوسط الاستجابة. والجدول التالي يبين النتائج المتعلقة بذلك.

جدول (11) يبين دلالة الفروق بين أفراد العينة في مقياس السعادة النفسية وإبعاده وفقاً لمتغير التخصص

البعد	التخصص	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجة الحرية	مستوى المعنوية
الاستقلالية	أدبي	48.00	14.15	-0.67	97.00	0.51
	علمي	51.00	14.37			
التمكين البيئي	أدبي	48.00	14.02	0.56	97.00	0.58
	علمي	51.00	13.76			
التطور الشخصي	أدبي	48.00	13.79	1.06	97.00	0.29
	علمي	51.00	13.33			
العلاقات الإيجابية	أدبي	48.00	13.98	-1.35	97.00	0.18
	علمي	51.00	14.57			
الحياة الهادفة	أدبي	48.00	14.46	-0.08	97.00	0.94
	علمي	51.00	14.49			
تقبل الذات	أدبي	48.00	15.31	0.29	97.00	0.77
	علمي	51.00	15.20			
السعادة النفسية	أدبي	48.00	85.71	-0.02	97.00	0.98
	علمي	51.00	85.73			

من نتائج الجدول السابق نلاحظ بأن جميع قيم (ت) لم تكن دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (0.05)، مما يعني عدم وجود فروق بين أفراد العينة وفقاً لمتغير التخصص (أدبي، علمي) على مقياس السعادة النفسية وجميع أبعاده، بمعنى أن متغير التخصص لا يؤثر في السعادة النفسية وأبعادها تأثيراً معنوياً. تتفق هذه النتيجة مع دراسة (البعجي، 2021) ودراسة (العنزي، 2020) ودراسة (صمادي، 2020). وتختلف مع دراسة (الوكيل، 2018) ودراسة (عبدالرحمن، 2019). ويفسر عدم وجود فروق لذي الطلاب في الدراسة الحالية وفقاً للتخصص، إلى أن السعادة تتشكل من خلال العديد من العوامل لذي طلاب الجامعة، مثل دخل الأسرة، عمل الأم، الظروف الاجتماعية، وترتبط بالعديد من المتغيرات وتختلف هذه المتغيرات من ثقافة إلى ثقافة آخر.

التوصيات:

- 1- الحرص على إقامة ندوات توعوية لتعزيز مفهوم السعادة النفسية الحقيقية ومصادرها المختلفة لدى طلاب الجامعة.
- 2- العمل على إعداد أنشطة وبرامج ترفيهية داخل الكلية وخارجها تعمل على تنمية الشعور بالسعادة.
- 3- توعية الأسرة بأهمية العلاقات الاجتماعية، والمساندة الاجتماعية داخل الأسرة، لما لها من تأثير قوي على تحقيق الشعور بالسعادة النفسية.
- 4- توفير خدمات التوجيه والإرشاد النفسي داخل الكليات، مما يساهم في رفع الطاقة الإيجابية، والتخلص من المشاعر السلبية لدى الطلاب.

المراجع:

- أبوهاشم، السيد محمد. (2010): النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية، ببها.
- أرجايل. (1993): سيكولوجية السعادة، ترجمة، فبصل عبد القادر — سلسلة عالم المعرفة، الكويت، المجلي الوطني للثقافة والفنون والآداب ، ع (175) .
- البعيجي، جمال ناصر حسين (2021): الشعور بالسعادة وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة. مجلة آداب المستنصرية، ع96.
- دياب، محمد أحمد. (2013): علم النفس الإيجابي، دار الزهراء للنشر والتوزيع، الرياض.
- الرزاز، مها أحمد محمد. (2022): مصادر السعادة النفسية لدى الطالبات المعلمات لقسم رياض الأطفال بكلية التربية، جامعة طنطا، دراسة وصفية، مجلة الطفولة والتربية (مج 14) ع 50.
- سليمان، سناء. (2010): السعادة والرضا أمنية غالية وصناعة راقية، ط1، علم الكتب للنشر، القاهرة، مصر .
- صليبا، جميل. (1994): المعجم الفلسفي، الشركة العالمية للكتاب، بيروت.
- صمادي، أحمد والزهراي، عبدالرحمن. (2020): مستوى السعادة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية في مدينة مكة المكرمة في ضوء بعض المتغيرات، مجلة جرش للبحوث والدراسات. العدد 2، المجلد 21 (659-680).
- عبد الرحمن، السيد محمد. (2020): مصادر ومؤشرات السعادة بين المجتمعات: رؤية سيوسولوجية الأكاديمية الأمريكية العربية للعلوم والتكنولوجيا.
- عبد الرحمن، حنان أحمد. (2019): السعادة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية، مجلة قطاع الدراسات الإنسانية، ع 24.
- عبد الحميد، جابر وكفاي، علاء الدين. (1988): معجم علم النفس والطب النفسي، دار النهضة، القاهرة، مصر.

- العنزي، عويد سلطان المشعان، وعياد، فاطمة سلامة (2020) التسامح وعلاقته بالقبول والالتقان ومستوى السعادة لدى طلبة وطالبات جامعة الكويت. مجلة كلية الآداب، ع، 99.
- العنزي، فريج عويد. (2001): الشعور بالسعادة وعلاقته ببعض السمات الشخصية، دراسة ارتباطية مقارنة بين الذكور والإناث، دراسات نفسية، مج (11)، العدد 3.
- مؤمن، داليا. (2004): العلاقة بين السعادة وكل من الأفكار اللاعقلانية وأحداث الحياة السارة والضاغطة، المؤتمر السنوي الحادي عشر لمركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس
- المحروقي، عائشة عباس. (2011): مصادر السعادة النفسية لدى عينة من طالبات المرحلة المتوسطة والثانوية والجامعية في ضوء بعض الخصائص الديمغرافية بمدينة مكة المكرمة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى، مكة المكرمة، المملكة العربية السعودية.
- النبال، مایسة وخمیس، ماجدة. (1995): السعادة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية والشخصية لدى عينة من المسنين والمسنات، مجلة علم النفس، القاهرة، الهيئة المصرية العامة للكتاب.
- الهباص، سيد. (2009): "العفو كمتغير وسيط بين العوامل الخمسة الكبرى والشعور بالسعادة لدى طلبة الجامعة، مجلة الإرشاد النفسي.
- يلجن، مقداد. (1987): طريق السعادة، الطبعة الأولى، الرياض.
- الوكيل، سيد أحمد محمد (2018): العوامل الخمسة الكبرى في الشخصية المنبئة بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الفيوم. مجلة كلية الآداب، ع17، 10.
- Ryff-C & Singer ,B (2008) Kaow Tbyself and Become What You Are; A Eudemonic Happroach To Psychological Well - Being , Journal of personality of Happiness studies.39-13, 9

Sources Of Psychological Happiness Among A Sample Of Students Of The Faculty Of Education, Al-Marqab University In The Light Of Some Variables

Amna MOhamed Elakash

Department Of Education And Psychology, Faculty Of Education, Almargab University ,
AlKhoms , Libya

a.m.alakashi@elmergib.edu.ly

Abstract:

This research aims to find out the most important sources of psychological happiness among the members of the sample, and to find out whether there are differences between students in the sources of psychological happiness attributed to the variables (gender - specialization), the researcher has relied on the descriptive approach to achieve the objectives of the research and its procedures

on a sample of (100) individual students studying in the College of Education / Khoms, and adopted in the collection Research data on the psychological happiness scale prepared by Abbott et al., Abbott (2006, (and translated and transferred to Arabic (Al-Jamal, 2013), and the results of the research resulted in the most important sources of psychological happiness among university students were as follows (self-acceptance - purposeful life - positive relationships - environmental empowerment - independence - personal development), and to the existence of statistically significant differences in psychological happiness according to the variable (gender) in favor of females, while there are no differences according to the variable of specialization (literary – scientific)

Key words: psychological happiness, students , undergraduate