المجلد 28، العدد 3: 2020 الخاص بالمؤتمر العلمي الاول للدراسات الصرفة والانسانية لجامعة الحمدانية مجلة جامعة بابل للعلوم الإنسانية،
Journal of University of Babylon for Humanities, Vol.(28), No.(2): 2020 The First Scientific Conference of Al-Hamdaniya University for Pure and Human Sciences

السعادة وعلاقتها بنوع التخصص الدراسي لدى الطلبة المقبولين الجدد في الجامعة

تحرير زكي الوائلي

تخصص إرشاد نفسي وتوجيه تربوي

مركز الإرشاد التربوي والرعاية النفسية/ جامعة البصرة/العراق

Taherre.Zaky@yahoo.com

معلومات البحث
تاريخ الاستلام : 9 /12/ 2019
تاريخ قبول النشر:16 / 3 / 2020
تاريخ النشر: 8 /5/ 2020

الخلاصة

يعد مفهوم السعادة (Happiness) المفهوم الرئيس في علم النفس الإيجابي؛ لما له من مكانة بارزة في تاريخ الفكر الإنساني، وقد سعى الجميع في الثقافات المختلفة إلى السعادة بوصفها هدفاً أسمى للحياة لارتباطها بالحالة المزاجية الإيجابية، والرضا عن الحياة وجودتها وتحقيق الذات والتفاؤل،. وتتلخص مشكلة هذا البحث في التعرف عن مستويات السعادة لدى الطلبة الجدد بوصفهم انتقلوا من مرحلة دراسية محدودة إلى الجامعة التي تمثل أفق أوسع في العلاقات والجوانب المعرفية المتمثلة في التخصص الدراسي.

واستهدف هذا البحث التعرف إلى ما يأتي: التعرف على مستوى السعادة لدى الطلبة الجدد المقبولين في أقسام كلية التربية للعلوم الإنسانية في جامعة البصرة.

وتعرف الفروق الدالة إحصائيا في مستوى السعادة لدى الطلبة الجدد المقبولين في أقسام كلية التربية للعلوم الإنسانية في جامعة البصرة، على وفق متغير الجنس (الذكور،الإناث).

واشتملت عيّنة البحث على (150) طالبا وطالبة موزعين بين أقسام الكلية ومن كلا الجنسين. واستعملت الباحثة قائمة أكسفورد للسعادة، تأليف أراجايل ولو.

وبينت نتائج البحث أن جميع أفراد عيّنة التطبيق النهائي للبحث لديهم مؤشرات السعادة ولا توجد فوارق ذات دلالة معنوية على وفق متغير الجنس بين الذكور والإناث، التي جاءت متطابقة مع نتائج معظم الدراسات السابقة. وقدمت الباحثة في نهاية البحث مجموعة من التوصيات والمقترحات.

الكلمات الدالة: السعادة، التخصص الدراسي، الطلبة الجدد.

Happiness and its Relation to Specialization Selection of Newly Enrolled University Students

Tahreer Zaki Al-Waeli

Guidance Center for Educational Counseling and Psychological Care
Basrah University-Iraq

Abstract

Happiness is the main concept in positive psychology because it has a prominent place in the history of human thought. The problem of this research is to identify the levels of happiness of new students as they have moved from a limited stage of study to the university, which represents a broader horizon in the relationships and knowledge aspects of the specialization.

This research aimed to identify the following: Identify the level of happiness of new students admitted to the departments of the College of Education for Humanities at the University of Basra.

Journal of University of Babylon for Humanities (JUBH) by University of Babylon is licensed under a
Creative Commons Attribution 4.0 International License

The statistically significant differences in the level of happiness of new students admitted to the departments of the College of Education for Humanities at the University of Basra, according to sex variable (males, females).
The research sample included (150) male and female students distributed among the departments of the college and both sexes. The researcher used the Oxford Happiness Inventory by Argyle and Lu.

The results of the research showed that all the sample of the final application of the research have indicators of happiness and there is no significant difference on the sex variable between males and females, which was identical with the results of most of the previous studies. At the end of the research, the researcher presented a set of recommendations and suggestions.

Key Words: Happiness, Academic

الفصل الأول

أولا: أهمية البحث والحاجة إليه:

كرس علم النفس طرفاً كبيراً من دراساته لفحص مختلف جوانب الكدر والتعاسة في حياة البشر، ولكنه بخل بإسهاماته وتحليلاته ومنطلقاته النظرية في دراسة ذلك الجانب المضيء في حياتهم كـــ(الشعور بالسعادة والبهجة والتسامح، والتفاؤل، والأمل، والرضا عن جنبات الحياة والاستمتاع بها، أو بعض منها، وكذلك الصمود، والجلد والصبر على تحمل الشدائد، فضلاً عن الجوانب الإنسانية الأكثر رقياً وتحضراً كالإحساس بمعنى الحياة، ونوعية الحياة وجودتها وبهجتها). وهذا التوجه الذي أخذه علم النفس الإيجابي إنما كان بتوجيه من مؤسس هذا العلم "مارتن سيلجمان" (Martin Seligman, 1999)، الذي دعا بإيعاز منه علماء النفس للبحث عن القوى الإيجابية لدى البشر بوصفه بديلاً عن البحث في تلك الجوانب السلبية أو المضطربة في الشخصية الإنسانية. (Shorey, H., et al.. 2007)

ويمكن القول:أن القرن الحادي والعشرين هو عصر علم النفس الإيجابي، وتعد موضوعاته مثل السعادة والأمل والتفاؤل وجودة الحياة والحكمة والإيثار والتسامح.. الخ من المفاهيم المهمة في علم النفس الإيجابي، وذلك بسبب ما يترتب عليها من آثار عديدة على التوافق والصحة النفسية للفرد، فعلم النفس الإيجابي يؤكد على القوى الإنسانية الإيجابية، التي نما الاهتمام بها منذ توجيه مارتن سليجمان 1999 Martin Seligman رئيس الجمعية النفسية الامريكية، التي دعت علماء علم النفس للبحث عن القوى الإيجابية لدى البشر بدلا من البحث في الجوانب السلبية مثل الأمراض (Shorey,et al,2007).

ويعد مفهوم السعادة (Happiness) المفهوم الرئيس في علم النفس الإيجابي، لما له من مكانة بارزة في تاريخ الفكر الإنساني، وقد سعى الجميع في الثقافات المختلفة إلى السعادة بوصفها هدفاً أسمى للحياة لارتباطها بالحالة المزاجية الإيجابية، والرضا عن الحياة وجودتها وتحقيق الذات والتفاؤل، (السيد أبو هاشم،2010، ص 1). ويرى علماء النفس أن الشعور بالسعادة مؤشر هام من مؤشرات الصحة النفسيّة، ويؤمن الكثير من علماء النفس المناصرين لحركة علم النفس الإيجابي أو ما يعرف بسيكولوجيا القوى الإنسانيةPsychology of Strengths. إنّ الشعور بالسعادة هو عنصر أساسي لحياة نفسية وجسدية وصحية، إذ تشير دراسات كارثرو هود Carruther & Hood، التي أجريت في هذا المجال إلى أنّ الأشخاص السعداء أقل للمشكلات الأسرية والاضطرابات ومن ثم فهم أكثر قابلية ليعيشوا حياة فعالة أكثر من غيرهم،(Carruther&Hood,2004,p.229)

وينظر إلى السعادة على أنها الدرجة التي يحكم فيها الشخص سلباً أو إيجابياً على نوعية حياته الحاضرة بصفة عامة، وتشير أيضاً إلى حب الشخص للحياة واستمتاعه بها وتقديره الذاتي لها ككل؛ ولهذا اعتبرت السعادة قيمة إنسانية وغاية قصوى يسعى كل فرد إلى تحقيقها. (الفنجري، 2006، ص 44)

ويعد هذا المعنى قريب إلى حد ما من مفهوم جودة الحياة الذي يعني شعور الفرد بالسعادة، والرضا من أجل تحقيق المعنى في الحياة وتحقيق أهدافه وقيمه الخاصة التي هي نتاج مدى قدرته على التطور والنمو بالشكل الذي يجعله قادراً على تحقيق أهدافه من أجل أن يحيا ويتصرف بحرية وسعادة ويصبح وجوده متميزاً عن الآخرين وذا طابع واضح يعكس اتجاهاته، ويتداخل هذا المفهوم للسعادة النفسية مع بعض المفاهيم الأخرى وهي (الشعور بالراحة- الرضا عن الحياة- المتعة في الحياة- التوافق النفسي- الإنجاز- الأمن النفسي- القناعة). (جودت، 2010، ص 15)

وتعد دراسات (Ryff 1985- 2007) عن السعادة النفسية من أكثر الدراسات التي رسخت لهذا المفهوم وطرق البحث فيه وكيفية قياسه وأهم المؤشرات للتعرف عليه، حيث وضعت (Ryff 1989) نموذج العوامل الستة للسعادة النفسية وهي: (الاستقلال الذاتي، والتمكن البيئي، والتطور الشخصي، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، والحياة الهادفة، وتقبل الذات). (السيد أبو هاشم، 2010، ص 1).

أصبح موضوع السعادة النفسية أو جودة الصحة النفسية في السنوات الأخيرة بؤرة علمية ترتكز عليها الكثير من البحوث والدراسات وظهرت خلال العقدين الماضيين عدد من أدوات القياس التي تستهدف قياس هذا المفهوم والكشف عن طبيعته وأبعاد العلاقة بينه وبين المفاهيم ذات الصلة،(Ruine et al,2003, 268-275).

وتتأكد أهمية دراسة السعادة النفسية من خلال الاهتمام المتزايد للباحثين والمختصين في إقامة المؤتمرات والندوات والدراسات والبحوث العلمية خلال الأعوام الماضية، إذ يشير مالدون وبارجر (Muldoon,M.F.& Barger, S.D.1988) إلى الاهتمام الواسع الذي انتشر في الآونة الأخيرة بدراسات السعادة، فعلى الرغم من أن قياس السعادة لم يكن تقريبا معروفا في المجال الطبي في بداية الثمانينات إلا أنه تطور بسرعة مذهلة في هذا المجال الإكلينيكي، وأصبح هناك أكثر من (1000) ألف دراسة سنوياً، يتم تصنيفها ضمن هذا المجال، (هاشم، 2001، ص 149).

ويرى (مايكل أرجايل 1997) أنه يمكن فهم السعادة النفسية بوصفها انعكاساً لدرجة الرضا عن الحياة أو بوصفها انعكاساً لمعدلات تكرار حدوث الانفعالات السارة، وشدة هذه الانفعالات، لذلك ينبغي أن نأخذ أربعة عناصر للسعادة في الاعتبار وهي: الرضا عن الحياة ومجالاته المختلفة والاستمتاع والشعور بالبهجة، والعناء بما يتضمنه من قلق واكتئاب، والصحة العامة. والأمن النفسي هو مفهوم معقد نظراً لتأثره بالتغيرات التكنولوجية والاجتماعية والاقتصادية السريعة والمتلاحقة في حياة الإنسان خاصة في المدة المعاصرة. لذلك فدرجة شعور الفرد بالسعادة النفسية مرتبط بحالته النفسية وعلاقاته الاجتماعية ومدى إشباعه لدوافعه الأولية والثانوية، والأمن النفسي يتكون من جانبين: الأول: داخلي ويتمثل في عملية التوافق النفسي مع الذات. والثاني: خارجي ويتمثل في عملية التكيف الاجتماعي. (علي سعد، 1999، ص 20).

وتمثل السعادة في مرحلة المراهقة والرشد من المطالب المهمة التي تسعى إليه المؤسسات التربوية والاجتماعية لتحقيقه؛ لما لها من أثر في تدعيم الصحة النفسية وزيادة الطاقة الإيجابية والتوافق النفسي

والاجتماعي، وعلى الرغم من أن مفهوم السعادة مفهوم متسع للكثير من المتغيرات النفسية الإيجابية؛ إلا أنه مفهوم يمكن قياسه من خلال عدة مؤشرات دالة عليه، (Lesani 6 -1;pp ,.2016.et al .A)

وتعد السعادة النفسية أكثر ارتباطاً بالتوافق النفسي والمتمثل في التوافق الشخصي والاجتماعي والدراسي والمهني الذي يؤدي إلى التوازن الانفعالي الذي يؤدي ومن ثم إلى الاطمئنان والاستقرار والتوازن النفسي. (محمد حسن مطوع، 1997، ص30)،

وتتضح الفروق الفردية بين الجنسين في معدلات السعادة في معدل السعادة، فإن هناك مصادر للسعادة متشابهة وهي (الأسرة- التفاعل الاجتماعي) وهي مصادر متاحة للجنسين بفرص متساوية،(علام، 2008، ص 46- 47).

وأظهرت نتائج بعض البحوث المرتبطة بالسعادة النفسية وجود فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث في بعض مؤشرات السعادة النفسية لصالح الإناث، أو وجود تأثير موجب دال إحصائياً للجنس بصفة عامة على السعادة النفسية أو عدم وجود تأثير موجب دال إحصائياً للجنس بصفة عامة على السعادة النفسية. أما عن الفروق التي بين الجنسين في السعادة النفسية. كما بيّنت نتائج دراسة (Roothman & et al 2003) وجد فروق بين الذكور والإناث في السعادة النفسية،فقد حقق الذكور درجات مرتفعة في المظاهر الجسمية والمعرفية والذاتية بينما أظهرت الإناث درجات مرتفعة في المظاهر العامة والانفعالية والروحية والاجتماعية.

وتوصلت دراسة (Furr 2005) إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في السعادة بأبعادها المختلفة.

وأظهرت نتائج (السيد الشربيني 2007) وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في العلاقات الإيجابية مع الأسرة، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، والرضا الأكاديمي لصالح الإناث، بينما لم توجد فروق بينهم في الدقة والاستمتاع بالحياة والرضا عن الحياة وفعالية الأداء.

وأوضحت دراسة (علام، 2008) وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في الحكمة والمعرفة والشجاعة والعدالة والاعتدال لصالح الذكور، بينما كانت الفروق في الحب والإنسانية والتسامي لصالح الإناث. وأظهرت كذلك نتائج دراسة (Burri, et al 2009) وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في مصادر الشعور بالسعادة (نشاط وقت الفراغ- والصحة النفسية والجسمية- والثقة بالنفس) لصالح الذكور بينما لم توجد فروق بينهم في كل من (الحب- الأسرة- الأصدقاء- وجود أهداف محددة- التدين- التعليم- النجاح الدراسي- المستقبل المهني. بينما وجدت دراسة (السيد أبو هاشم 2010) إلى معرفة وجود فروق بين متوسطات الذكور والإناث في السعادة بمكوناتها الفرعية عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات الذكور والإناث في السعادة النفسية ومكوناتها الفرعية: الاستقلال الذاتي- التمكن البيئي- التطور الشخصي- العلاقات الإيجابية مع الآخرين- الحياة الهادفة- تقبل الذات، (الجمال، 2013، ص4-5).

ومن هنا تتضح أهمية هذا البحث من أهمية دراسة الجوانب الإيجابية للإنسان بشكل عامة ولطلبة الجامعة وبالتحديد الطلبة الجدد بشكل خاص ومدى علاقة السعادة النفسية بكل من نوع التخصص والجنس لدى الطلبة. وقد تجلت مشكلة هذا البحث بالإجابة عن الاسئلة الآتية:

ما مستوى السعادة لدى الطلبة الجدد المقبولين في اقسام كلية التربية للعلوم الإنسانية بجامعة البصرة؟ وهل يوجد فرق في مستوى السعادة باختلاف نوع الطلبة من الذكور والإناث؟ وهل يوجد فرق في مستوى السعادة باختلاف التخصص الدراسي؟

ثانيا:أهداف البحث: يهدف هذا البحث إلى ما يأتي:

1. التعرف على مستوى السعادة لدى الطلبة الجدد المقبولين في أقسام كلية التربية للعلوم الإنسانية في جامعة البصرة.
2. تعرف الفروق ذات الدلالة الإحصائية في مستوى السعادة لدى الطلبة الجدد المقبولين في أقسام كلية التربية للعلوم الإنسانية في جامعة البصرة، على وفق المتغيرين:

أ. الجنس (الذكور،الإناث)

ثالثا: حدود البحث: يتحدد هذا البحث بجميع الطلبة المقبولين الجدد في أقسام كليتي التربية للعلوم الإنسانية في جامعة البصرة ولكلا الجنسين في الدراسة الصباحية للعام الدراسي 2018- 2019.

رابعا: تعريف المصطلحات:

تعريف السعادة، عرفها كل من:

أراجيل (1997): طمأنينة النفس وتحقق الذات.أو إنها الشعور بالبهجة والاستمتاع واللذة، (أراجيل، 1997، ص 10).

محمود، (2007):بأنها ان فعال وجداني إيجابي ومتميزي مثل إحساس الفرد بالبهجة والانشراح والأمل المصحوب بالتفاؤل والرضا يحقق هذا الانفعال الإيجابي السعادة، (محمود، 2007، ص 123).

باهي والأزهري، (2015):الرفاهية والخير والإقبال والتوفيق وهي معايير الرضا، وهي مطلب ينشده الجميع، (باهي والأزهري، 2015، ص380).

التعريف الإجرائي:

الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب على مقياس السعادة من إعداد ((Rosemary A Abbott 2006 وتعريب: د. سمية أحمد الجمال من تعريب الجمال (2013).

الفصل الثاني/ الإطار النظري ودراسات سابقة

اولا: الإطار النظري

1. مفهوم السعادة: جاءت بداية دراسة السعادة في علم النفس مع دراسة عالم النفس واطسون (Gordan Watson)، (1930 بعنوان "السعادة لدى الطلاب البالغين. ولكن بعد تلك الدراسة دخل البحث في السعادة في كمون حتى أواخر الخمسينيات من القرن الماضي، وقد فسّر البعض هذا التردد في دراسة السعادة بجدية إلى الخرافات الثقافية.

التي سيطرت على تفكير الناس لقرون فعلى سبيل المثال عدّ الناس أنّ السعادة غير قابلة للتفسير كونها تعد واحدة من ألغاز الحياة. فيما اعتقد البعض الآخر أنّ السعادة هي مجرد حظ أو قدر، فبعض الناس سعداء وبعضهم الآخر تعساء. إضافة إلى التخوف من طرح موضوع السعادة؛ لأنّ ذلك قد يؤدي إلى فقدانها، وقد أشار وليم

جيمس(james). إلى أنّ السعادة هي الدافع السّري لمعظم البشر في كل ما يفعلونه، وهم على استعداد على تحمل أيّ شيء في سبيل الحصول عليه، لذلك عدّها الهدف المهيمن على سلوك الإنسان.(العنزي، 2001، ص 352).

ويرى فينهوفن (Veenhoven, 2011) أنه بالرغم من العدد الكبير الحالي للبحوث التجريبية حول السعادة إلّا أنّه المتتبلور بعد في صيغة موحدة، ويعود ذلك لمجموعة من الأسباب إضافة إلى تعقد مادة البحث، ومن هذه الأسباب:

أ. التباس المفهوم، ولا تقتصر المشكلة على تعريف السعادة فحسب بل تتعداها إلى أدوات القياس المناسبة لها.

ب. انعدام التنسيق في مجال البحث،إذ يوجد تكرار كبير في الموضوعات المدروسة.

وبالطريقة ذاتها، ونتيجة لذلك فإنّ المنهجية المتبعة في هذه البحوث تتقدم ببطء.

ت. التركيز الضئيل على الحالات المتطرفة من السعادة، ويعود هذا إلى هيمنة البحوث المسحية على المنهجية المتبعة.

ث. التركيز المنخفض على السببية، حيث نادرا ما تتناول البحوث الارتباطية السبب والتأثير. (Veenhoven,2011,p,11).

ويختلف الشعور بالسعادة والتعبير عنها من فرد لآخر، ومن ثقافة لأخرى، ومن مرحلة عمري لأخرى، وتتباين مصادر السعادة من فرد إلى آخر،وتعددت تعريفات السعادة، فتعرفها (النيال وخميس، 1995: 244) بأنها: شعور وانفعال متكامل يتراوح ما بين الطفولة السوية المشبعة وتحقيق إشباعات الحاضر،وأنها مشاعر راقية،وانفعال وجداني إيجابي، مازال الإنسان ينشد الوصول إليه بوصفه من الغايات الأساسية، وتحددها.(الجندي، 2009، ص 26).

وللسعادة أثار إيجابية قوية على سلوك الفرد، منها التفكير الإيجابي،إذ يفكر الناس بطرق مختلفة وأكثر إيجابية عندما يكونون سعداء مقارنة بحالتهم عند الحزن والكآبة، كذلك يكون السعداء أكثر ثقة بالنفس وأكثر تقديرا لأنفسهم وأكثر في الكفاءة الاجتماعية ولديهم استعداد لحل مشكلاتهم بطرق أفضل.(عثمان،2001،ص151-152).

2. أشكال السعادة ومستوياتها: لم يختلف العلماء فقط حول تعريف الشعور بالسعادة، ولكن امتدّ ذلك إلى محاولاتهم المختلفة لتحديد أشكال ومستويات الشعور بالسعادة. بين مفهوم السعادة اللحظية التي يمكن أن تتأثر Seligman فقد ميّز(سيلجمان) وبكل سهولة حتى بأبسط الأمور وتثير شعور الإنسان بالرضا، ومثال ذلك(نزهة، شراء ملابس جديدة، تلقي هدية (وبين مفهوم السعادة الحقيقية التي تستمر لمدد زمنية طويلة، وهي مرتبطة- وفق ما توصل إليه(سيلجمان) وآخرون-بالفضائل الست: الحكمة والمعرفة،الشجاعة،الحب والإنسانية، العدالة، الاعتدال، ضبط النفس، الروحانية).(علام، 2008، ص 437).

وينظر إلى الحالة الوجدانية الإيجابية تعكس شعور الفرد بالسعادة نتيجة لما يتعرض له من مصادر السعادة الشخصية متمثلة في (الصحة- وجود أهداف محددة - التدين- الثقة بالنفس- التعليم والنجاح الدراسي والمستقبل المهني)، ومصادر السعادة الاجتماعية والمتمثلة في (الحب الأسري- الأصدقاء- نشاط وقت الفراغ)، وذلك كما يعبر عنها الفرد وفق إدراكه لها. بينما يرى (Gonzalez et al, 2007) أن السعادة النفسية أحد مكونات جودة

الحياة. Psychological well- Being As aComponent of Quality of Life (السيد أبو هاشم، 2010، ص11).

ولكي تتكامل الرؤية حول السعادة النفسية للفرد يجب التركيز على نوعية الأهداف في الحياة، ووضع ومكانة الفرد بين أقرانه، ومراحل النمو المختلفة له. وللسعادة آثار إيجابية قوية على سلوك الفرد، منها التفكير الإيجابي حيث يفكر الناس بطرق مختلفة، وأكثر إيجابية عندما يكونون سعداء مقارنة بحالتهم عند الحزن والكآبة كذلك يكون السعداء أكثر ثقة بالنفس وأكثر تقديراً لأنفسهم وأكثر في الكفاءة الاجتماعية ولديهم استعداد لحل مشكلاتهم بطرق أفضل. (عبد الرحمن، 2001، ص 150- 152)، وأحياناً أخرى نجد أن السعادة النفسية ذات طبيعة معقدة أي ليس من السهل التمتع بها عند كثير من الأفراد ربما للتغيرات التكنولوجية والاجتماعية والاقتصادية والثقافية الكثيرة المعاصرة والمتلاحقة وذات التأثير الواضح في حياة الإنسان من مختلف النواحي سواء في المنزل أو الأسرة أو التعليم أو العمل أي تهدد ما يعرف بالأمن والتوافق والصحة والسعادة النفسية للإنسان أي لا تساعده على التوافق الإيجابي في الحياة بسهولة إذا لم يكن هناك ملاحقة لهذه التغيرات وفهم لها والتفاعل معها والتأثير بها حتى نتمكن من الأداءالإيجابي الشامل في نواحي الحياة الدراسية والمهنية بل الأسرية والمجتمعية أيضاً. (Amichai etal 2009: 302).

3. مكونات السعادة: ينظر إلى مكونات السعادة من مناظير عدة.إذ يرى (سليمان،2010) أن هناك ثلاثة جوانب للسعادة:

أ. **الجانب العقلي الفكري:** وتتمثل في الرضا عن النفس وقناعة الشخص بما قسمه الله له، وهي نتاج التربية والإيمان بمبادئ ومثل معيّنة.

ب. **الجانب الانفعالي:**وهي عبارة عن مشاعر البهجة والتفاؤل والانبساط التي تنتاب الشخص نتيجة شعوره بالسعادة.

ت. **جانب الارتياح النفسي:**الإنسان الذي يشعر بعدم الارتياح النفسي،إنه شخص غير سعيد ويأتي الاكتئاب على قمة ما يسبب للإنسان من تعاسة (سليمان، 2010، ص 144).

وتشير عبد الوهاب (2016) إلى أن هناك ثلاثة مكونات للسعادة، هي:

1. الشعور الإيجابيpositive attect
2. غياب الشعور السلبي Negative attect
3. الرضا عن الحياة LifeSatifaction

ويمثل المكونين الاول والثاني جميع المظاهر الانفعالية والعاطفية، بينما يمثل المكون الثالث يعبر عن المظاهر المعرفية،(عبد الوهاب،2016، ص254 – 308).

4. العوامل المؤثرة في السعادة: تتأثر سلوكيات الأفراد في المواقف الحياتية المختلفة بالحالة المزاجية لهم، وأن كل من التمكن البيئي، والأهداف في الحياة، وتقبل الذات تسهم بحوالي 20%- 29% في هذه السلوكيات، بينما يسهم كل من النمو الشخصي، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، والاستقلالية بحوالي 16%- 27%. (Ryff، 1995: 103).

ويرى (Uskul & Greenglass, 2005) أن حوالي 30% من السعادة يرجع إلى الحالة المزاجية للفرد أو الاكتئاب، و18% يرجع إلى الرضا عن الحياة بينما يرى (Zhang & Norvilits, 2002) أن الفروق بين طلاب الجامعة الصينين والأمريكيين في السعادة النفسية ضئيلة جداً، في حين أظهرت نتائج دراسة (Chun& Gale, 2006) وجود فروق بين الأمريكيين والأوروبيين والكوريين في أبعاد السعادة النفسية لصالح الأمريكيين، بينما يتغير الشعور بالسعادة النفسية كثيراً عبر الزمن، وأن هناك زيادة في متوسطات مستوى الشعور بالسعادة النفسية يقر بوجودها الأفراد خلال مراحل القياس المختلفة. (Cook et al., 2006: 510)

5. الشخصية السعيدة: يتفق علماء علم النفس على أن الشخص السعيد لا يشعر بالسعادة بشكل دائم لأن الحياة لا تخلو من المشقات والأزمات، لكنه قادر على ممارسة الحياة في هذه المواقف ممارسة سعيدة، فيها تفاؤل ورضا وصبر وتحمل، فيعمل من خلال مشاعر الألم والتوتر ويستعيد سعادته وصحته النفسية (مبروك، 2007، ص 393).

ويرى سليجمان (2002) مواصفات الشخص السعيد بأنه الشخص الذي يشعر بالرضا عن ماضيه وحاضره ومستقبله ويكون منطق التفاؤل هو المغزى والهدف الرئيس من التفكير الإيجابي للشخص السعيد. ويجب أن يبتعد السعيد من تمعن التفكير في سلبيات الماضي، وأن يعيش وفق خطط واضحة الخطوات من أجل تحسين المستقبل،(Seligman,2002,p.p.131-132).

6. علاقة السعادة بمتغيرات أخرى: ترتبط السعادة بعوامل عديدة تؤثر بها قوة وضعفا. وسنستعرض عددا من المتغيرات ذات تأثير متبادل وبشكل موجز،كما يأتي:

أ. السعادة ونوع الجنس: يشير أرجايل (1993) إلى وجود فروق في طبيعة السعادة لدى الرجال والنساء فالقيم مثل مساعدة الآخرين وتقبلهم والتعاطف مرتبطة بدرجة كبيرة بمدى شعورالمرأة بالسعادة. بينما الرجال السعداء على النقيض من ذلك،إذ أظهروا اهتماما متوسطا بالآخرين مقارنة بالنساء،(علام، 2008،ص 431).

وأشارت دراسة Suh., et al; Mercier., et al., 1999 ودراسة اليحوفي (2006) إلى وجود فروق ضئيلة في السعادة بين الجنسين من الذكور والإناث،وأظهرت نتائج دراسة Chiasson., 1996 عدم وجود فروق بين الجنسين فيما يتعلق بمصدر السعادة باستثناء تمتع الإناث بدرجة أكبر من الرضا عن الحياة الأسرية مقارنة بالذكور. وأشارت دراسة هريدي وشوقي (2002) إلى أن هذا التناقض في نتائج الدراسات في السعادة بين الذكور والإناث إلى تكافؤ مصادر السعادة بينهم، وبينت الدراسة إلى وجود فرق بينهما في الوجود الأفضل للسعادة بالوجود الأفضل والسعادة ولصالح الذكور،(محمود، 2007، ص 115).

ب. السعادة والعمر: يرى كثير من الباحثين أن السعادة تزداد مع تقدم العمر، وأن السعادة قابلة للتطور مع مضي مراحل الحياة، لأن التغيرات التي تصاحب تطور العمر من شأنها تنظيم المشاعر، وتعرف السعادة من خلال ثلاثة مفاهيم أساسية وهي: الرضا عن الحياة والوجدان الإيجابي والوجدان السلبي وأن دور الوجدان ترفع قيمته مع تطور حياة الإنسان وتقدمه في العمر، لكن المشاعر تصبح أكثر تنظيما مع تقدم العمر، وكلما نضج الإنسان فإن اهتمامه يتجه نحو المستقبل (علام، 2008، ص 446).

ويرى (أرجايل) أن الشعور بالسعادة لا يتغير كثيرا مع العمر، ويعتمد على طبيعة المقياس الذي نقيس به، فإذا كان تركيزنا على قياس الشعور بالرضا والتقدير العقلي للسعادة فهناك زيادة مؤكدة للسعادة مع تقدم العمر، (أراجايل، 1993، ص 45).

ت. السعادة والعمل:يمثل العمل أحد مكونات السعادة لدينا في مقدار استمتاعنا في بيئة عملنا وعلاقاتنا العملية. ومدى إشباع عملنا لطموحاتنا ومهاراتنا، والأموال التي نجنيها. ويزيد الرضا عن العمل لدى أولئك الذين يتمتعون بشعبية في بيئة العمل،والذين ينتمون إلى جماعة عمل صغيرة ومتجانسة، ومن تتاح لهم فرص اكثر للتفاعل الاجتماعي أثناء العمل ويمثل أساس هذه الإشباعات في جوانب عملية تتمثل في المساعدة والنصيحة والعمل والرضا المتحقق من التعاون في أداء عمل مشترك.(أراجايل، 1993، ص 65).

وأوضحت الدراسات أن النساء العاملات أكثر سعادة من غير العاملات وأن معظم الرجال والنساء الأقل سعادة هم غير القادرين على الالتحاق بوظيفة أو عمل. وسعادة النساء في أعمالهن أقل مقارنة بالرجال الذين يشغلون المستوى الوظيفي ذاته بالرجال ومن ثم فإن عملهن لا يسهم إسهاما كبيرا في تحقق سعادتهن عند مقارنتهن بالرجال،(علام، 2008، ص 463).

ث. السعادة والصحة النفسية:

يربط أنصار الصحة النفسية بين الإحساس بالسعادة واعتدال الحالة المزاجية وطمأنينة النفس وتحقق الذات وما يتبع ذلك من إحساس بالبهجة ونجد الشخص السعيد في نمط (كاتل) هو المبتهج الذي يمتلك القدرة على تحقق الامكانيات ويتميز بالاستقلال ونجده انبساطي في نمط يونج Young المقبل على الحياة في حيوية وصراحة. فقد وُجدت السعادة مقترنة بالصحة الجسدية والنفسية للفرد، فالصحة من المكونات المهمة للشعور بالهناء وهو أحد العناصر التي ترتبط ارتباطا وثيقا بالسعادة. (محمود، 2007، ص 117).

7. النظريات المفسرة للسعادة:

أ. 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 تنبع من فكرة التضحية بالذات أو الإحساس بالواجب؛ لأن الناس يرغبون في أن يكونوا محبوبين وليسوا مقبولين على مضض، (مؤمن، 2004، ص 32).

ب. نظرية "البحث عن استراتيجية للسعادة والاستمتاع بالحياة": تنسب هذه النظرية إلى "مارتين سيلجمان" الذي يرى أن الأشخاص المستمتعين بحياتهم دائماً ما تكون لديهم أسس قوية لهذا الاستمتاع، ويستخدمون فنيات في حياتهم تختلف عن تلك الفنيات التي يستخدمها هؤلاء الذين لا يستمتعون بحياتهم، وهذا ما أكده أيضاً كل من "ميهالي وسكيززينتمهالي" (Mihaly&Csikszentmhlyi) عند حديثهم عن الإبداع والدور الذي تلعبه الحالة المزاجية في العملية الإبداعية من وقت لآخر، إذ أوضح "سنتمنتهالي" أن الراشد المبتكر يكون أكثر معايشة لفترات منظمة في حياته تسمى "بالتدفق" Flow، ويؤكد "سليجمان" على أن أفضل طريقة لزيادة التدفق هي

إدراك الفرد لمهاراته الطبيعية أو ما يطلق عليه التوقيع على نطاق القوة، وعلى العكس من المواهب الفطرية، فإن الجمال البدني أو الفيزيقي، أو توقد الذكاء بوصفها نقاط قوة تعتبر صفات أخلاقية ذات قيمة في جميع الثقافات، وأن كل فرد منا يحقق درجة ما ترتفع بدرجتين أو ثلاثة في تلك الصفات، وعند التعبير عنها يكون الفرد في مرحلة من مراحل التدفق؛ ولهذا كتب "سليجمان" عن الحياة الجيدة على أنها متضمنة في السعادة التي يستخدم فيها الفرد نقاط القوة في حياته اليومية، وبهذا فإن الحياة التي لها معنى تعد مكوناً إضافياً يمكن للفرد من خلاله استخدام نقاط القوة للتوجه نحو المعرفة أو القوة أو الطيبة goodness بوصفها من متطلبات الاستمتاع بالحياة.(عبد العال ومظلوم،2013، ص92).

ت. المنظور التكاملي في تفسير السعادة: يرى أصحاب هذا الاتجاه أنه من أجل التفسير والتحليل الدقيق للسعادة ينبغي ألا تنظر إليها من خلال المنظور الاجتماعي فقط أو البيئي فقط أو المنظور الشخصي على حدة، وإنما يجب النظر إليها من خلال ما يسمى بالمدخل المتكامل الذي يتضمن كل المداخل السابقة مكتملة في تحليل وتفسير السعادة أو من خلال ما يسمى بالمنظور التعددي في النظر إلى السعادة (Berger et al.,1993,PP.173-187).

تفسير المنظور التكاملي السعادة سواء أكانت حالة أو سمة؛ إذ يرى أن الاستعداد للسعادة هو سمة في شخصية الإنسان أما السعادة ذاتها فهي حالة في موقف معين، هذه الحالة لا تجتمع مع حالة الشقاء في شخص واحد وفي موقف واحد، وأن الشعور بالسعادة محصلة بين الاستعداد للسعادة والمواقف التي يعيشها الفرد وطريقة تعامله معها وفق معرفته وتقديره لها.

وعلى الرغم من تعدد المناحي والاتجاهات النظرية التي راحت تؤسس لمفهوم السعادة إلا أنه يمكن التأكيد على المنحنى الشخصي للسعادة، الذي يؤكد على دور الفرد وحكمه على الحياة التي يعيشها بأنها سعيدة أم بائسة من الأمور التي يعتمد عليها؛ لأن الحكم الفرد على هذه الحياة يعد أمراً حاسماً وفاصلاً فيما يتعلق بالشعور بالسعادة؛ حيث يفترض هذا المنظور أن السعادة سمة ثابتة تعتمد أساساً على الشخصية وخصائصها وبخاصة العوامل الخمسة الكبرى في الشخصية، ويؤكد أن لدى كل فرد إمكانية فطرية للسعادة ويرى أصحاب هذا التوجه أن السعادة تتحدد أساساً عن طريق عوامل الشخصية.(Diener, E.,&Diener, C., 1996, 492)

قدمت (رايف 1995) بناءً نظرياً للسعادة النفسية والمتمثل في الأبعاد الستة وهي (الاستقلالية- التمكن البيئي- التطور الشخصي- العلاقات للسعادة النفسية عند الإيجابية مع الآخرين- الحياة الهادفة- تقبل الذات) على أساس النظريات والآراء النظرية المختلفة في مجال الشخصية (Ruff, 1995: 100).

وطورت (Singer & Ryff) في عام (2008) أنموذجا لمكونات وخصائص الأشخاص مرتفعي ومنخفضي السعادة النفسية، كما في الجدول الآتي:

الجدول (1):مكونات السعادة وخصائص الأشخاص مرتفعي ومنخفضي السعادة

المنخفضين	المرتفعين	مكونات
التركيز على توقعات وتقييمات الآخرين له- الخضوع لأحكام الآخرين في اتخاذ القرارات المهمة- التأثر بالضغوط الاجتماعية في قرارته وأفكاره.	استقلالية الفرد- القدرة على اتخاذ القرار الذاتي القدرة على مقاومة الضغوط الاجتماعية- التفكير والتفاعل بطرق محددة والضبط الداخلي للسلوك وتقييم الذات بمعايير شخصية.	الاستقلالية Autonomy
الصعوبة في إدارة شؤون الحياة اليومية- الشعور بعدم القدرة على تغيير أو تحسين البيئة المحيطة- عدم الوعي بالفرص المناسبة- قلة السيطرة على البيئة المحيطة.	الإحساس بالتمكن والكفاءة في إدارة الأنشطة الخارجية- العمل بفاعلية على استخدام الاحتياطات المناسبة- القدرة على اختيار وإيجاد بيئة مناسبة للحاجات والقيم الشخصية.	التمكن البيئي Environmental Mesentery
الإحساس بنقص النمو الشخصي- عدم القدرة على التحسن بمرور الوقت- قلة الاستمتاع بالحياة- الشعور بالضجر بعدم القدرة على اكتساب سلوكيات اكتساب سلوكيات واتجاهات جديدة.	الشعور بالنمو المستمر للشخصية- الانفتاح على الخبرات الجديدة- الشعور بالتفاؤل- التغير في التفكير كانعكاس للمعرفة الذاتية والفاعلية- الشعور بالتحسن المستمر للذات والسلوكيات بمرور الوقت.	التطور الشخصي Personal Growth
عدم الثقة وقلة العلاقات الشخصية مع الآخرين - الصعوبة في تكوين علاقات دافئة منفتحة مع الآخرين - الانعزال والشعور بالإحباط - عدم السعي لتكوين صداقات جديدة مع الآخرين.	الدفء والرضا والثقة في العلاقات الشخصية مع الآخرين- الاهتمام بسعادة الآخرين القدرة على التفهم والتأثير والصداقة والأخذ والعطاء في العلاقات الإنسانية.	العلاقات الإيجابية مع الآخرين Positive Relations with other
نقص الشعور بمعنى الحياة- أهدافه قليلة- قلة التوجه الذاتي- عدم القدرة على تحديد أهدافه- ليس لديه وجهة نظر أو معتقدات تضفي على حياته معنى.	الإحساس بالتوجه والأهداف في الحياة- الشعور بمعنى الحياة في الوقت الحاضر والماضي- الثقة والموضوعية في تحديد أهدافه في الحياة.	الأهداف في الحياة Purpose In Life
الشعور بعدم الرضا عن الذات- الشعور بخيبة الأمل نحو الحياة الماضية- الانزعاج المستمر من الأشخاص والإحساس بأنهم مختلفين عنه.	الاتجاهات الموجبة نحو الذات- تقبل للظاهر المتعددة للذات بما تشمله من إيجابيات وسلبيات- الشعور الإيجابي عن الحياة الماضية.	تقبل الذات Self- Acceptance

(السيد أبو هاشم، 2009، ص 14)

ثانياً: دراسات سابقة:

- دراسة (أبو ذويب، 2010): هدفت الدراسة إلى الكشف عن السعادة وعلاقتها بالذكاء المعرفي والانفعالي لدى طلبة جامعة اليرموك. تكونت الدراسة من (1078) طالبا وطالبة تم اختيارهم بالطريقة المتيسرة ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث مقياس أكسفورد للسعادة واختبار الذكاء المعرفي لرافن، وتم بناء مقياس الذكاء الانفعالي. أظهرت الدراسة أن مستوى السعادة لدى طلبة جامعة اليرموك مرتفع وعدم وجود فروق في مستوى السعادة ترجع لاختلاف الجنس، ولكن وجدت فروق في مستوى السعادة تعزى لاختلاف نوع الكلية ولصالح الطلبة ذوي التخصصات العلمية وعدم وجود فرق على مقياس السعادة ككل يعزى للتفاعل بين جنس الطلبة ونوع الكلية.(أبو ذويب، 2010، ص 64).

- **دراسة (أبو هاشم 2010):** هدفت الدراسة إلى معرفة مدى وجود فروق بين متوسطات الذكور والإناث في السعادة النفسية بمكوناتها الفرعية التي طبقت على عيّنة بلغت (405) طالباً وطالبة بكلية التربية جامعة الزقازيق، منهم (109) طالباً و(296) طالبة. طبق عليهم مقياس السعادة النفسية وأظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الذكور والإناث في السعادة النفسية ومكوناتها الفرعية: الاستقلال الذاتي- التمكن البيئي- التطور الشخصي- العلاقات الإيجابية مع الآخرين- الحياة الهادفة- تقبل الذات.(أبو هاشم، 2010، ص 296-350)
- دراسة الجمال: (2013): هدفت الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين السعادة النفسية بمكوناتها الفرعية والتحصيل الدراسي والاتجاه نحو الدراسة الجامعية لدى طلاب الجامعة وتكونت العيّنة من (258) طالباً وطالبة بكليتي التربية والآداب والعلوم بجامعة تبوك منهم (100) طالباً و(158) طالبة طبق عليهم مقياس السعادة النفسية، ومقياس الاتجاه نحو الدراسة الجامعية وباستخدام معامل الارتباط واختبار (ت) وتحليل التباين أحادي الاتجاه وتحليل الانحدار. أظهرت النتائج ما يلي: 1- وجود علاقات ارتباطية متباينة النوع (موجبة- سالبة)، والدلالة (دالة- غير دالة) بين درجات الطلاب في السعادة النفسية بمكوناتها الفرعية والتحصيل الدراسي. 2- وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين درجات الطلاب في السعادة النفسية بمكوناتها المختلفة والاتجاه نحو الدراسة الجامعية. 3- وجود فروق بين متوسطات درجات الذكور والإناث (دالة- وغير دالة) إحصائيا في السعادة النفسية بمكوناتها الفرعية. 4- عدم وجود فروق بين متوسطات درجات الطلاب ذوي التخصصات العلمية والطلاب ذوي التخصصات الأدبية في السعادة النفسية بمكوناتها الفرعية. 5- يمكن التنبؤ بالتحصيل الدراسي من السعادة النفسية ومكوناتها الفرعية والاتجاه نحو الدراسة الجامعية مع اختلاف نسب إسهام هذه العوامل. (الجمال، 2013، ص 171 – 230).
- دراسة ليساني وآخرين (Lesani A. et al. 2016): هدفت الدراسة إلى تقييم مستوى السعادة لدى طلاب الجامعة في قسم العلوم الطبية جامعة كازفين في ضوء المتغيرات الاجتماعية-الاقتصادية. تم استخدام المنهج المستعرض على جميع طلاب العلوم الطبية وعددهم (541) طالبا. تم تطبيق استبيان إلكتروني يقيس السعادة وهو مقياس أوكسفورد (oxford happiness questionnaire) بوصفها أداة رئيسة. توصل الباحثون إلى أن مستوى السعادة منخفض لدى طلاب الجامعة، وأن السعادة تتأثر بأنماط الحياة الصحية. (Lesani،A. et al.2016.pp.1-6).

- الإفادة مَن الدراسات السابقة في: افادت الباحثة من الدراسات السابقة في بلورة مشكلة البحث وتحديد أهدافه واختيار الوسائل الإحصائية المناسبة وفي تفسير النتائج ومقاربتها مع نتائج هذا البحث.

الفصل الثالث: إجراءات البحث

أولا: مجتمع البحث: يتألف مجتمع هذا البحث من جميع الطلبة الجدد المقبولين في أقسام كلية التربية للعلوم الإنسانية بجامعة البصرة البالغ عددهم (846) طالبا وطالبة، منهم (153) طالبا، و(693) طالبة.

ثانيا: عيّنة البحث: تم اختيار بطريقة عشوائية (205) من الطلبة الجدد المقبولين في أقسام كلية التربية للعلوم الإنسانية بجامعة البصرة، ما بنسبة (24,23%) من العدد الكلي وتوزع أفراد العيّنة على أقسام الكلية،إذ تم اختيار

(50) من الذكور و(155) من الإناث، منهم (35) في تخصص اللغة العربية، و(40) في تخصص اللغة الإنكليزية و(25) في تخصص التاريخ و(15) في تخصص الجغرافيةو(40) في تخصص الإرشادالنفسي والتوجيه التربوي و(15) في تخصص العلوم النفسية والتربوية، و(35) في تخصص علوم القرآن، الجدول (2).

الجدول (2): أفراد عيّنة البحث موزعين على وفق القسم والجنس (ذكور، إناث)

القسم	الذكور	الإناث	المجموع
اللغة العربية	5	30	35
اللغة الإنكليزية	5	35	40
التاريخ	5	10	15
الجغرافية	15	10	25
الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي	10	30	40
العلوم النفسية والتربوية	5	10	15
علوم القران	5	30	35
المجموع	50	155	205

ثالثاً: أداة البحث: استعملت الباحثة قائمة أكسفورد للسعادة تأليف أراجايل ولو (Oxford Happiness Inventory., Argyle& Lu., 1995) تعريب عبد الخالق.(الملحق،1) وتتكون القائمة من(29) فقرة في الصورة العربية المعدلة وليس للقائمة أبعاد فرعية أو مجالات. ويتم التوصل إلى الدرجة الكلية على القائمة من خلال جمع درجات المستجيب على فقرات القائمة. والقائمة مقننة عالمية وتتمتع بخصائص سيكومترية مرتفعة من ناحية الصدق والثبات ويتم الاستجابة على القائمة على وفق متدرج خماسي،(عبد الخالق وآخرون،2003،ص 581).

رابعاً: الخصائص السيكومترية لقائمة السعادة

1. صلاحية فقرات قائمة السعادة (الصدق الظاهري): لغرض التحقق من صلاحية الأداة عرضت الباحثة قائمة أكسفورد للسعادة الصورة العربية المعدلة، البالغ عدد فقراتها (29) فقرة على مجموعة من الخبراء والمحكمين من ذوي الاختصاص البالغ عددهم (10) خبراء (*)، حول صلاحية كل فقرة من فقرات القائمة،

* أسماء الخبراء

1. أ. د. بتول غالب الناهي / جامعة البصرة– كلية التربية للعلوم الإنسانية – قسم العلوم التربوية والنفسية.
2. أ.م.د.عياد إسماعيل صالح / جامعة البصرة– كلية التربية للعلوم الإنسانية – قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي
3. أ.د. نادية شعبان / الجامعة المستنصرية – كلية التربية – قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي.
4. أ.م. د. سناء عبد الزهرة / جامعة البصرة– كلية التربية للعلوم الإنسانية – قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي
5. أ.م. محمود شاكر / جامعة البصرة– كلية التربية للعلوم الإنسانية – قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي.
6. أ.م.د. عبد الزهرة لفته / جامعة البصرة– كلية التربية للعلوم الإنسانية – قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي.
7. ا.م.د. هناء عبد النبي كبن/ جامعة البصرة– كلية التربية للبنات– قسم العلوم التربوية والنفسية.
8. أ.م. عبد المحسن عبد الحسين / جامعة البصرة – كلية التربية للعلوم الإنسانية – قسم الإرشاد النفسي
9. أ. م.د. كريم غالي محسن/ جامعة البصرة– كلية التربية للعلوم الإنسانية – قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي.
10. ا.م.د. عبد الكريم الموزاني / جامعة البصرة– كلية التربية للعلوم الإنسانية – قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي
11.

بعد أن وضعت الباحثة أمام كل منها ثلاث اختيارات:(صالحة، غير صالحة، بحاجة الى تعديل)، وطلبت من السادة الخبراء إبداء ملاحظاتهم حول فقرات القائمة وبيان صلاحية كل فقرة أو عدم صلاحيتها. واعتمدت نسبة (80%) فأكثر من آراء السادة الخبراء معياراً لقبول الفقرة، وبهذا الإجراء تعتقد الباحثة أن إجراءات الصدق الظاهري للقائمة قد تحقق. إذ حصلت جميع الفقرات قبول بنسبة (95%) من آراء السادة الخبراء. وبهذا الإجراء تكتسب فقرات القائمة خصيصة نوعا من أنواع الصدق.

2. **تصحيح قائمة السعادة:** تم تصحيح استجابات المستجيبين على قائمة السعادة من خلال إعطاء درجة من (1 الى 5) على التوالي لاختيارات الإجابة (لا، قليلا، متوسط، كثيرا، كثيراً جداً) وتمتد الدرجة الكلية على القائمة ككل من (29 – 145) ولقد تم صياغة فقرات القائمة بصورة إيجابية.
3. **إعداد تعليمات الإجابة على قائمة السعادة:** وضعت تعليمات الاجابة على الصفحة الأولى من أوراق القائمة التي تتضمن اختيار بديل واحد للإجابة من البدائل الخمسة المخصصة للفقرة بوضع علامة (√) بالحقل المخصص للبديل الذي يناسب وجهة نظر أو اعتقاد المستجيب.
4. **التجربة الاستطلاعية:** من أجل معرفة وضوح التعليمات والوقت المستغرق للاجابة لدى أفراد العيّنة الاستطلاعية طبقت الباحثة قائمة السعادة على (20) طالبا وطالبة من الطلبة المقبولين الجدد في كلية التربية للعلوم الإنسانية ومن قسمي اللغة الإنكليزية واللغة العربية وبالتساوي لمعرفة وضوح التعليمات وفقرات القائمة. اذ كانت واضحة التعليمات ومفهومة الفقرات لدى افراد العيّنة الاستطلاعية.وكان متوسط زمن الإجابة هو (8) دقائق.
5. الثبات: لغرض أيجاد ثبات الأداة استعملت الباحثة طريقة الاختبار وإعادة تطبيق الاختبار ولحساب الثبات بهذه الطريقة طبقت الباحثة القائمة على عيّنة من طلبة المقبولين الجدد في كلية التربية للعلوم الإنسانية، جامعة البصرة. اختيرت العيّنة بطريقة عشوائية من قسمي الجغرافية والتاريخ وقد بلغ عددهم (30) طالباً وطالبة ينقسم بحسب الجنس إلى (15) طالباً و(15) طالبة. وقد طبق الاختبار الأول في تأريخ 2019/3/14، وأعادت الباحثة تطبيق القائمة على ذات العيّنة بعد مرور أسبوعين من التطبيق الأول والمصادف 2019/ 3/29، وأوجد معامل الثبات باستعمال معامل ارتباط بيرسون (person) وقد بلغ معامل ارتباط درجات التطبيقين الأول والثاني لقائمة أكسفورد للسعادة (0,84) وتعد هذه القيمة مؤشرا جيدا وإن الثبات كان عاليا ومقبولاً.
6. الصورة النهائية للمقياس: بعد إيجاد الخصائص السيكومترية لقائمة السعادة فقد تم الإبقاء على عدد فقراتها في صورتها النهائية البالغة (29) فقرة، تقابلها خمسة بدائل للإجابة هي:(لا، قليلا، متوسط، كثيرا، كثيرا جدا) وبذلك تكون الدرجة على كل فقرة من (1 إلى 5) وتمتد الدرجة الكلية على القائمة ككل من (29 – 145).
7. التطبيق النهائي للأداة: بعد استكمال إجراءات الصدق والثبات طبقت الباحثة أداة البحث (قائمة أكسفور للسعادة) على عيّنة بلغ عددها(150) طالبا وطالبة، توزعوا بالتساوي على وفق الجنس ثم قامت الباحثة بجمع البيانات وتحليلها.

8. **الوسائل الإحصائية:**استعملت الباحثة الوسائل الإحصائية الآتية:

- معامل ارتباط بيرسون لحساب ثبات المقياس بطريقة إعادة تطبيق الاختبار. وإيجاد العلاقة بين متغيرات البحث.
- الاختبار التائي لعيّنة واحدة، لاختبار الفرق بين المتوسط الحسابي لدرجات أفراد العيّنة على مقياسي البحث والمتوسط الفرضي لها،(ألبياتي واثناسيوس،1977: 183).
- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين(t.test) لأجاد الفرق بين متوسط درجات العينتين على مقياس البحث.

الفصل الرابع/عرض النتائج ومناقشتها

في هذا الجزء تستعرض الباحثة النتائج التي توصل إليها هذا البحث ومناقشتها وعلى وفق الأهداف المحددة، كما يأتي:

أولا: عرض النتائج:

الهدف الأول: التعرف على مستوى السعادة لدى الطلبة الجدد المقبولين في أقسام كلية التربية للعلوم الإنسانية في جامعة البصرة.

لتحقق هذا الهدف طبقت الباحثة قائمة السعادة على إفرادعيّنة التطبيق النهائية من الطلبة المقبولين الجدد في الصف الدراسي الأول البالغ عددهم (150) طالب وطالبة وأشارت النتائج إلى أن الوسط الحسابي لاستجابات أفراد العيّنة على مقياس معاير اختيار شريك الحياة بلغ (127,747) وبانحراف معياري (13,3972) وهو أعلى من الوسط الفرضي للمقياس البالغ (87) ولتعرف الفرق بين المتوسطين تم استعمال الاختبار التائي (t- test) لعيّنة ومجتمع،إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (2,789) وهي قيمة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) كونها أكبر من القيمة الجدولية البالغة (1,96)، الجدول (3).

الجدول (3):القيمة التائية لدرجات أفراد عيّنة البحث على قائمة السعادة

مستوى الدلالة	القيمة التائية الجدولية	القيمة التائية المحسوبة	درجة الحرية	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد أفراد العيّنة
دالة إحصائياً عند (0.05)	1,96	2,789	149	87	13,3972	127,747	150

الهدف الثاني: تعرف الفروق ذات الدلالة الإحصائية في مستوى السعادة لدى الطلبة الجدد المقبولين في أقسام كلية التربية للعلوم الإنسانية في جامعة البصرة على وفق المتغير الجنس (الذكور،الإناث)

للتعرف على الفروق ذات الدلالة الإحصائية في السعادة بين أفراد عيّنة البحث الذكور والإناث، تم أيجاد المتوسط الحسابي للذكور. إذ بلغ (122,607) درجة وبانحراف معياري (11,182)،إما المتوسط الحسابي للإناث فقد بلغ (110,576) وبانحراف معياري (18.189) ثم تم استعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين متساويتين (t-test Two sample Case) وتبين أن الفرق دال إحصائياً ولصالح الذكور، إذ كانت القيمة التائية المحسوبة

تساوي (1.802) وهي اصغر من القيمة الجدولية (1.96) عند مستوى (0.05) وبدرجة حريـــة (148)، أي لا توجد فروق في السعادة بين الذكور والإناث، والجدول (4).

الجدول (4):نتائج الاختبار التائي لدلالة الفروق بين الذكور والإناث في السعادة

مستوى الدلالة (0.05)	القيمة التائية		درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العيّنة	الجنس
	الجدولية	المحسوبة					
غير دالة	1.96	1.802	148	11,182	122,607	75	ذكور
				18.189	110,576	75	إناث

ثانياً مناقشة النتائج:

1- أن عيّنة البحث لديها شعور بالسعادة عالٍ وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (أبـــو ذويـــب، 2010)، ودراســـة (السيد أبو هاشم، 2010)، ودراسة (الجمال، 2013) وتعارضت نتائج البحث مع نتائج دراسة (Lesani,A et al.2016)،

وهذا ما يأتي متطابقا مع ما أشارتإليه نظرية الغاية،إذ يرى أصحاب هذه النظرية إن السعادة تأتي حين يحقق الشخص هدف ما أو يشبع حاجة، وان تحقق الهدف وإشباع الحاجات يؤدي إلى الشعور بالسعادة وعدم إشباع هذه الحاجات مع عدم تحقق الأهداف يؤدي الى التعاسة وبوصف الطلبة يشعرون بانيهم قد حققوا أهدافهم الدراسة وتم قبولهم في الجامعة يشعرون بالسعادة بشكل عام.

وكذلك يرى أصحاب **المنظور التكاملي** أنه من أجل التفسير والتحليل الدقيق للسعادة ينبغي ألا تنظر إليها من خلال المنظور الاجتماعي فقط أو البيئي فقط أو المنظور الشخصي على حدة، وإنما يجب النظر إليها من خلال ما يسمى بالمدخل المتكامل الذي يتضمن كل المداخل السابقة مكتملة في تحليل وتفسير السعادة أو من خلال ما يسمى بالمنظور ألتعددي في النظر إلى السعادة. وبكل تأكيدأن الطلبة بدأوا يشعرون بالتكامل في علاقاتهم مع كل مفردات البيئة وهذا يضفي عليهم السعادة والشعور بالرضا.

2- لا توجد فروق ذات دلالة معنوية في السعادة بين الذكور والإناث وتتعارض هذه النتيجة مع دراسة (الجمال، 2013)، وتتفق نتائج البحث مع الدراسات السابقة الأخرى.إذأشار (أراجايل، 1993) إلىأن لا فرق في طبيعة السعادة لدى الرجال والنساء وأشارت دراسة Suh., et al; Mercier., et al., 1999إلى وجود فروق ضئيلة في السعادة بين الجنسين من الذكور والإناثتأتي نتيجة بعض الظروف الطارئة.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بوصف الأجواء الجامعة تدفع الطلبة الذكور والإناثإلى التميز في التعامل مع الآخرين وزيادة في العلاقات الاجتماعية والشعور بالرضا وهذه المواصفات تعد من الإبعاد الرئيسة المكونة للسعادة على وفق وجهات نظر بعض العلماء والباحثين.

التوصيات:

1. لرفع مستويات السعادة بين طلبة الجامعة توصي الباحة الجهات المعنية في الجامعات إلى تهيئة الأجواء المناسبة لدعم مكونات السعادة الشخصية للطلبة من خلال إقامة الورش التدريبية لزيادة عنصر العمل التعاوني بين الطلبة.

2.تشجيع الأنشطةغير الصفية لتطوير العلاقات الشخصية بين الطلبة ورفع مستوى الرضا لديهم.

المقترحات:

1-أجراء بحث لتعرف علاقة السعادة النفسية بمتغيرات أخرى:(الرضا عن الحياة، سمات الشخصية).

2-أجراء بحث لتعرف العلاقة بين السعادة والاندماج الثقافي للطلبة.

CONFLICT OF INTERESTS
There are no conflicts of interest

المصادر

- أبو ذويب، أحمد مسلم سليمان. (2010). السعادة وعلاقتها بالذكاء المعرفي والانفعالي لدى طلبة جامعة اليرموك. رسالة دكتوراه، جامعة اليرموك.
- أبو هاشم، السيد محمد (2010). النموذج البنائي للعلاقات بين للسعادة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية، بنها.
- أرجايل، مايكل (1993): سيكولوجية السعادة، ترجمة فيصل عبد القادر يوسف، سلسلة عالم المعرفة، المجلس الوطني للثقافة والفنون، الكويت، العدد (175).
- الجمال، سمية أحمد (2013)، السعادة النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي والاتجاه نحو الدراسة الجامعية.
- حسن الفنجري (2006). السعادة بين علم النفس الإيجابي والصحة النفسية، بنها، مؤسسة الإخلاص للطباعة والنشر.
- سليمان، سناء (2010): السعادة والرضا أمنية غالية وصناعة راقية، عالم الكتب للنشر، ط(1)، القاهرة، مصر.
- السيد محمد أبو هاشم(2010) النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة مجلة كلية التربية. جامعة بنها.
- عبد العال، تحية محمد احمد ومصطفى علي رمضان مظلوم،(2013): الاستمتاع بالحياة في علاقته ببعض متغيرات الشخصية الإيجابية " دراسة في علم النفس الإيجابي، مجلة كلية التربية العدد(93) ج(2) جامعة بنها، مصر.
- عبد الوهاب ,أماني (2016) السعادة النفسية وعلاقتها في بعض المتغيرات النفسية لدى عيّنة من المراهقين من الجنسيين، مجلة البحوث النفسية والتربوية ع (2)، كلية التربية النوعية، جامعة بنها، مصر.
- عثمان، أحمد عبد الرحمن (2001): المساندة الاجتماعية من الأرواح وعلاقتها بالسعادة والتوافق مع الحياة الجامعية لدى طالبات الجامعة المتزوجات ' مجلة كلية التربية الزقازيق العدد (3).
- علام، سحر فاروق.(2008) معدلات السعادة الحقيقية لدى عيّنة من طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية، مجلة الدراسات النفسية،المجلد (18) العدد (2).
- علام، سحر .(2008). معدلات السعادة الحقيقية لدى عيّنة من طلاب المرحلتين الإعدادية الثانوية. مجلة دراسات نفسية، المجلد (18)، العدد (3)، كلية التربية، الزقازيق، مصر.

- علي سعد.(1999) مستويات الأمن النفسي لدى الشباب الجامعي،.(مجلة جامعة دمشق،المجلد(15)،العدد
- العنزي، فريح .(2001). الشعور بالسعادة وعلاقته ببعض السمات الشخصية: دراسة ارتباطيه مقارنة من الذكور والإناث، مجلة دراسات نفسية، المجلد (11)، العدد (3)، كلية التربية، الزقازيق، مصر.
- لدى طلاب جامعة تبوك، مجلة دراسات تربوية ونفسية، المجلد (65)، العدد (78)، كلية التربية، جامعة الزقازيق، مصر.
- مبروك، عزة عبد الكريم (2007): أبعاد الرضا العام عن الحياة ومحدداته لدى عيّنة من المسنين المصرين، مجلة دراسات نفسية، المجلد (17) العدد (2)
- محمود، أحلام حسن(2007): مستويات ومصادر إشباع السعادة كما يدركها المسنون في ضوء تمسكهم بالقيم الدينية، المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد (17)، العدد (65)
- مؤمن، داليا محمد عزت،(2004): العلاقة بين السعادة وكل من الأفكار العقلانية وإحداث الحياة الضاغطة، المؤتمر الوطني الحادي عشر، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، مصر.
- هاشم، سامي محمد موسى (2001): جودة الحياة لدى المعوقين جسميا والمسنين وطلاب الجامعة، مجلة الإرشاد النفسي، ع (13) جامعة عين شمس، القاهرة.

- Berger L. &Sarason (Eds.), Stress and Emotion (Vol. 15, PP. 173-187). Washington, DC; Taylor& Francis.

- Carruthers, C.P., & Hood, C.D.(2004). The Power of the Positive. *Therapeutic Recreation Journal,* 38(2), 225-245.

- Cooke، R, Bewick،B،Barkham, M،Bradlet, M&Audin،K (2006). Measuring, monitoring and Managing The Psychological Well- Being Of First Year University Students، British Journal Of Guidance & Counseling، 34(4).

- Deiner, E., &Deiner, C. (1996). Most People are happy. Psychological Science, Vol. 7, PP. 181-185.

- Lesani،A. et al. (2016). Happiness among College Students: A Cross-Sectional Web-Based: Study among Iranian Medical Students. Biotech Health Sci. In Press(In Press):e36029, pp;1-6.

- Lesani،A. et al. (2016). *Happiness among College Students: A Cross-Sectional Web-Based: Study among Iranian Medical Students*. Biotech Health Sci. In Press(In Press):e36029, pp;1-6.

- Ruini,B& Fava, G.(2003). Improving Psychological Well-being In Schools. A New Preventive Strategy. The International Federation for Psychotherapy(IFP).Available at: http://www.medicalnewstoday.com/articles/57533.php

- Seligman.MEP(2002) Authentic Happiness.New York: Free Press.

- Shorey, H., Little, T., Snyder, C., Kluck, B. &Robitschek, C. (2007). Hope and Personal Growth Initiative: A Comparison of Positive, Future. Oriented Constricts. Journal of Personality and Individual Differences, 43, 1917-1926.

- Shorey, H.S., Little, T.D., Snyder, C.R, Kluck, B. &Robitschek, C. (2007): Hope and Personal growth initiative: A comparison of positive, future – oriented constructs, Journal Personality and individual differences, 43, PP. 1917_1926.

- Veenhoven, R.(2011,February). ***World Database OF Happiness: Example of a focused 'Findings Archive'.***Published as Working paper No. 169, German Data Forum RatSWD**.**

(الملاحق)

الملحق (1)

قائمة أكسفورد للسعادة OHI

عزيزي الطالب..

عزيزتي الطالبة..

بين يديك فقرات موضوعة لأغراض علمية، وبما أنك أحد أفراد العيّنة ترجو الباحثة منك قراءة الفقرات بدقة ثم الإجابة عليها بوضع إشارة (√) أمام البديل الذي ينطبق عليك...إن إجابتك الحقيقية عن هذه الفقرات هي إسهام منك في رفد مسيرة البحث العلمي، علما أن إجابتك سوف لن يطلع عليها سوى الباحثة، ولك مني كل الشكر والتقدير.

الجنس ( ) القسم ( )

ت	الفقرات	لا	قليلا	متوسط	كثيرا	كثيرا جدا
1	انا سعيد بشكل لا يصدق	1	2	3	4	5
2	أشعر أن المستقبل مليء بالأمل والخير					
3	أنا راض عن كل شيء في حياتي					
4	أشعر انني متحكم في جميع نواحي حياتي					
5	اشعر أن الحياة سخية في مكافأتها لي					
6	أنا سعيد بأسلوب حياتي					
7	استطيع التأثير في الاحداث بشكل ايجابي					
8	أحب الحياة					
9	اهتم بالآخرين					
10	أستطيع أن اتخذ جميع القرارات بسهولة					
11	أشعر بأنني قادر على القيام بأي عمل					
12	أصحو من نومي وأنا أشعر بالراحة					
13	أشعر بأن عندي نشاط لا حدود له					
14	يبدو لي أن العالم كله جميل					
15	أشعر بأني يقظ كل اليقظة من الناحية الذهنية					
16	أشعر بأني أملك هذا العالم					
17	أحب كل الناس					
18	تتصف كل الأحداث الماضية بأنها كانت سعيدة جدا					
19	أنا في حالة فرح وابتهاج					
20	أنجزت كل شيء أردته					
21	أتكيف مع كل شيء أريد عمله					
22	أتسلى وأمزح مع أشخاص آخرين					
23	لديّ تأثير مرح على الآخرين					
24	حياتي ذات معنى تام وهدف					

25	أندمج في كل ما يحيط بي وألتزم به					
26	أعتقد أن العالم مكان رائع					
27	أضحك في مناسبات عديدة					
28	أعتقد انني جذاب إلىأبعد الحدود					
29	أجد متعة في كل شيء					

الباحثة