

جامعة غرداية

كلية العلوم الاجتماعية والانسانية

قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا



الرضاعن الحياة وعلاقته بالسعادة لدى الطالب الجامعي

(دراسة ميدانية لعينة من طلبة جامعة غرداية)

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي

إشراف الدكتورة:

بلعباس حنان

اعداد الطالب :

عبدالوافي بجين

المشرف المساعد : د- مزاور نسيمة

السنة الجامعية: 2018 - 2019

كلمة شكر ووفاء

الشكر لله أولا، وأحمده عمدا يوافي نعمه وفضله علي في التوفيق والتمسير لهذا العمل وبعده للوالدين الكريمين علي ما بذلاه من مجهود في سبيل تربيتي وتعليمي . كما أنه من باب شكر الله عز وجل علي فضله، أن يشكر المرء من تفضل من فلقه بتوجيه أو نصح أو أي مساعدة قدمت في سبيل انجاز هذه الدراسة ،،وبهذا الفصوص أتقدم بالشكر البزيل والعرفان إلى الأستاذة والقروة الدكتوراة "بلعباس هنان " علي ما تفضلت به من مساعدة أكاديمية ومن دعم نفسي ومعنوي ، ومهما كتبت من كلمات لن أستطيع أن أوفي حقها من الشكر فجزاكي الله خيرا.

أشكر الدكتوراة " مزاور نسيمه " المشرفة المساعدة علي قبولها لمتابعة هذا العمل والإشراف عليه إلى نهايته .

أشكر الأستاذ الدكتور رفيع الدرب ورفيق العلم " سويداني عبدالرحمن " جزاك الله كل خير أشكر السادة أعضاء لجنة المناقشة علي تفضلهم بقراءة هذه الدراسة وتقييمها وتزويدي بآرائهم وملاحظاتهم التي من شأنها أن تسهم في تصحيح الأخطاء وتدارك النقائص . كما أتقدم أيضا بأسمى عبارات الشكر والتقدير لكل الأساتذة المشرفين علي تكوين طلبة الماستر علم النفس العيادي بجامعة غرداية، و منها إلى كل الأساتذة و الإداريين بقسم العلوم الاجتماعية جزاكم الله جميعا كل خير.

شكرا لكل من قدم لي يد المساعدة من قريب أو بعيد

ع.الوافي

الافتتاح

إلى الذين رباني فأمننا تربيتي وسعوا على راحتي إلى منبع الفن ومنبت الأمان
إلى القلب الذي نشأت على حبه، وكان دعائها سر نبائي (أمي الفنونية)
إلى الذي علمني معنى الحياة ورباني وتعب من و سعى وشقى لأي عم بالرامة والهناء،
إلى من دفعني في طريق النجاح (والدي العزيز)
إلى الذين كانوا مصدر السعادة ولم يبفلوا على بالعون وزرعوا الأمل والتفؤل في
حياتي (إخواني وأخواتي العزيزات)
إلى من بذلوا لأجلنا كل الجهود... وفاضوا علونا من وافر علمهم . . . وكانوا لنا خير ناصح
ومعين (أساتذتي الأفاضل).... وأفضل منعم مشرفتي الفاضلة (الدكتورة بلعباس فنان)
مفظها الله وسسر فطها وزادها بسطة في العلم .

إلى من ساندني وكان عوناً لي في هذا الطريق الاستاذ الفاضل (الدكتور سويداني عبدالرحمان)

إلى من سرت معون على طريق الخير والنجاح وطرق العلم (إصدقائي)

إلى كل من ساهم في إنجاز هذه العمل المتواضع من قريب أو من بعيد

إلى كل من اساهم قلمي ولم يناسوم قلبي

ع.الواف

ملخص الدراسة باللغة العربية:

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على العلاقة بين الرضا عن الحياة والشعور بالسعادة لدى عينة من طلاب جامعة غرداية، وذلك لمعرفة دلالة الفروق الاحصائية في مقياس الرضا عن الحياة والسعادة حسب متغيرات (الجنس ، المستوى ، التخصص)، حيث أدرج تحت التساؤل العام للدراسة: ما مستوى كل من الرضا عن الحياة والشعور بالسعادة لدى طلبة جامعة غرداية؟

خمس فرضيات أهمها : - يظهر طلبة جامعة درجة عالية من الرضا عن الحياة والشعور بالسعادة

- توجد علاقة موجبة دالة إحصائياً بين الرضا عن الحياة والشعور بالسعادة.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا عن الحياة والشعور بالسعادة لدى أفراد عينة

الدراسة تعزى لمتغير (الجنس ، المستوى ، التخصص).

وللتحقق من هذه الفرضيات إعتدنا على المنهج الوصفي ، كما تكون المجتمع الاصلي

للدراسة من (409) طالب وطالبة من تخصص علم النفس وعلم الاجتماع مستوى (الثالثة ،

والماستر) ، لئأخذ منه عينة الدراسة عن طريق العينة العشوائية الطبقية لتشمل (120) طالب

وطالبة وبنسبة (30%)، أما عن أدوات الدراسة فقد إستخدمنا مقياس الرضا عن الحياة لمجدي

الدسوقي (1998)، ومقياس إكسفورد للسعادة ل: ارجايل وهيلز(2002) . ولتحليل البيانات

إعتدنا على برنامج الحزم الاحصائية (19.0) للتأكد من صدقها وثباتها عن طرق (المتوسط

الحسابي ، الانحراف المعياري ، التجزئة النصفية ، المقارنة الطرفية، ألفا كرونباخ، معامل سبيرمان

براون، معامل ارتباط بيرسون، اختبار t. test ، تحليل التباين الثلاثي) ، وبعد عرض ومناقشة

الفرضيات ، توصلنا إلى جملة من النتائج أهمها :

- يُظهر طلبة جامعة غرداية درجة متوسطة من الشعور بالسعادة.

- توجد علاقة موجبة قوية دالة إحصائياً بين الرضا عن الحياة والشعور بالسعادة لدى أفراد عينة

الدراسة .

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا عن الحياة لدى أفراد عينة الدراسة تعزى

لمتغير (الجنس -المستوى التعليمي ، التخصص).

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الشعور بالسعادة لدى أفراد عينة الدراسة

تعزى لمتغير (الجنس -المستوى التعليمي ، التخصص).

الكلمات المفتاحية : الرضا عن الحياة ، السعادة ، الطالب الجامعي.

Résumé :

Le but de cette étude est d'identifier sur la relation entre satisfaction de la vie et bonheur chez un échantillon d'étudiants de l'Université de Ghardaïa afin de déterminer l'importance des différences statistiques dans la mesure de la satisfaction de la vie et le bonheur selon les variables (sexe, niveau, spécialisation). puis que est dirigée sous la question générale pour l'étude : Quelle est niveau de la satisfaction de la vie et bonheur des étudiants de l'Université de Ghardaïa? Cinq hypothèses sont les plus importantes:

- Les étudiants universitaires manifestent un degré élevé de satisfaction à l'égard de la vie et un sentiment de bonheur.
- Il existe une relation statistiquement positive entre la satisfaction à l'égard de la vie et le sentiment de bonheur.
- Il existe des différences statistiquement significatives entre le degré de satisfaction à l'égard de la vie et le sentiment de bonheur des membres de l'échantillon de l'étude, qui est attribué à la variable (sexe, niveau, spécialisation).

Afin de vérifier ces hypothèses, nous avons eu recours à une approche descriptive: la communauté d'étude initiale était composée de (409) étudiants du niveau de spécialisation en psychologie et sociologie (troisième License et master), afin de prendre l'échantillon de l'étude par échantillon aléatoire comprenant (120)étudiant et étudiante et un valeur 30%.alors de l'outil d'étude en utilisé mesureur de satisfaction de la vie MOUDJDI ELDOUSKI (1998), et mesureur IXFORD pour le bonheur par : ARDJAIAL et HILZ (2002) . Et l'analyse des données s'appuyait sur le progiciel statistique (19.0) pour en vérifier la validité et la persistance à partir de méthodes (arithmétique moyenne, écart). Analyse comparative, division à mi-parcours, terminal comparatif, Alpha Cronbach, paramètre Spearman Brown, coefficient de corrélation de Pearson, test t, analyse de la variation triangulaire).

Après avoir présenté et discuté des hypothèses, nous avons abouti à un certain nombre de résultats, dont les plus importants sont:

- Les étudiants de l'Université de Ghardaïa font preuve d'un bonheur modéré.
- Il existe une forte relation positive entre la satisfaction de la vie et le sentiment de bonheur parmi l'échantillon étudié.
- Il n'y avait pas de différences statistiquement significatives dans le niveau de satisfaction à l'égard de la vie dans l'échantillon de l'étude en raison de la variable (sexe - niveau d'éducation, spécialisation).
- Il n'y avait pas de différences statistiquement significatives dans le niveau de sentiment de bonheur parmi les membres de l'échantillon à l'étude en raison de la variable (sexe - niveau d'éducation, spécialisation).

Motsclés: Satisfaction de la vie, bonheur, étudiant universitaire

قائمة المحتويات

.....	كلمة شكر و عرفان.....
.....	الإهداء:
.....	ملخص الدراسة:
1	مقدمة

الجانب النظري

الفصل الاول : الإطار العام للدراسة

5	1	إشكالية الدراسة
10	2	فرضيات الدراسة.....
11	3	اهمية الدراسة
12	4	أهداف الدراسة
12	5	المفاهيم الإجرائية
14	6	الدراسات السابقة
25	7	التعقيب على الدراسات السابقة

الفصل الثاني : الرضا عن الحياة

31	تمهيد	
31	1	مفهوم الرضا عن الحياة
32	2	المفاهيم المرتبطة بالرضا عن الحياة
34	3	النظريات المفسرة للرضا عن الحياة
38	4	إتجاهات الرضا عن الحياة
39	5	أبعاد الرضا عن الحياة
40	6	محددات الرضا عن الحياة
41	7	مجالات الرضا عن الحياة
43	8	العوامل المؤثرة في الرضا عن الحياة.....
47	9	الرضا عن الحياة وعلاقته ببعض المتغيرات

50 خلاصة الفصل
الفصل الثالث : السعادة	
52 تمهيد
52 1 التطور التاريخي لمفهوم السعادة
52 2 مفهوم السعادة
53 3 السعادة من الناحية الفيزيولوجية
56 4 مكونات السعادة
58 5 قوانين السعادة
59 6 إشكال ومستويات السعادة
60 7 النظريات المفسرة للسعادة
65 8 مصادر السعادة
72 9 سمات الأشخاص السعداء
72 10 إستراتيجيات زيادة الشعور بالسعادة
74 خلاصة الفصل

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع : الإجراءات المنهجية للدراسة

77 تمهيد
77 1 المنهج المتبع في الدراسة
78 2 الدراسة الإستطلاعية
79 3 الحدود الزمانية والمكانية للدراسة
79 4 المجتمع الأصلي للدراسة
80 5 عينة الدراسة الأساسية
82 6 أدوات الدراسة
82 6-1 مقياس الرضا عن الحياة
84 6-2 مقياس السعادة
86 7 الخصائص السيكومترية للأدوات الدراسة

.....	الصدق
.....	الاثبات
91	8 الأساليب الإحصائية المستخدمة
93	9 طريقة وظروف الإجراء
93	خلاصة الفصل
<u>الفصل الخامس : عرض تحليل ومناقشة النتائج</u>	
95	تمهيد
95	1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية العامة
96	2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الاولى
98	3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية
101	4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة
106	5 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الرابعة
112	خلاصة الفصل
113	الإستنتاج العام
114	المقترحات
115	قائمة المراجع
125	الملاحق

فهرس الجداول

<u>الصفحة</u>	<u>العنوان</u>	<u>الرقم</u>
78	جدول يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الإستطلاعية	1
80	جدول يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة في المجتمع الأصلي	2
81	جدول يوضح تمثيل العينة الأساسية بالنسبة للمجتمع الأصلي	3
81	يوضح خصائص أفراد عينة الدراسة حسب الجنس والمستوى والتخصص	4
83	جدول يبين توزيع فقرات مقياس الرضا عن الحياة على الأبعاد	5
84	جدول يوضح توزيع العبارات الإيجابية والسلبية لإستبيان أكسفورد للسعادة	6
87	جدول يوضح صدق المقارنة الطرفية لمقياس الرضا عن الحياة	7
88	جدول يوضح ثبات مقياس الرضا عن الحياة عن طريق التجزئة النصفية	8
89	جدول يبين معامل الثبات بطريقة الفاكرونباخ والتجزئة النصفية ومعامل جثمان لمقياس الرضا عن الحياة	9
90	جدول يوضح صدق المقارنة الطرفية لمقياس أكسفورد للسعادة	10
90	جدول يوضح معامل الثبات بطريقة الفاكرونباخ والتجزئة النصفية ومعامل جثمان لإستبيان أكسفورد للسعادة	11
95	جدول يبين نتائج مستوى الرضا عن الحياة لدى أفراد عينة الدراسة	12
97	جدول يبين نتائج مستوى الشعور بالسعادة لدى أفراد عينة الدراسة	13
98	جدول يبين نتائج العلاقة بين الرضا عن الحياة والشعور بالسعادة	14
102	جدول يبين نتائج تحليل التباين الثلاثي لكشف الفروق في درجات مقياس الرضا عن الحياة تبعاً لمتغير (الجنس - المستوى - التخصص)	15
107	جدول يبين نتائج تحليل التباين الثلاثي لكشف الفروق في درجات مقياس السعادة تبعاً لمتغير (الجنس - المستوى - التخصص)	16

فهرس الاشكال

<u>الصفحة</u>	<u>العنوان</u>	<u>الرقم</u>
55	الفرق بين النشاط الدماغى بين الشخص السعيد والشخص الحزين	1
55	شكل يوضح بينة النظام الطرفى	2
56	شكل يوضح النسب المئوية لمكونات الشعور بالسعاد	3

فهرس الملاحق

<u>الصفحة</u>	<u>العنوان</u>	<u>الرقم</u>
126	مقياس إكسفورد للسعادة	1
128	إستبيان الرضا عن الحياة	2
130	الخصائص السيكومترية لمقياس الرضا عن الحياة	3
132	الخصائص السيكومترية لمقياس اكسفورد للسعادة	4
134	مستوى الرضا عن الحياة	5
135	مستوى الشعور بالسعادة	6
136	العلاقة بين الرضا عن الحياة والسعادة	7
138	تحليل التباين الثلاثى لمتغير الجنس والمستوى والتخصص لمقياس اكسفورد للسعادة	8
141	تحليل التباين الثلاثى لمتغير الجنس والمستوى والتخصص لمقياس الرضا عن الحياة .	9

مقدمة :

يعتبر مفهوم الرضا عن الحياة من المفاهيم الهامة لحياة الفرد وسلامته النفسية، والذي يشير إلى كيفية تقييم الأفراد لحياتهم بأبعادها المختلفة، ويعرف الرضا عن الحياة على انه الكيفية التي يقيم بها الأفراد حياتهم من وجهة نظرهم الخاصة وهذا التقييم يكون في جانبيين، الأول: معرفي ويتمثل في إدراك الأفراد وتقييم حياة بشكل عام، أو تقييم جوانب محددة من الحياة مثل الرضا عن الدراسة والتخصص. والجانب الثاني:تقييمي ويتمثل في كيفية تقييم الأفراد لحياتهم بناء على تكرار الأحداث السارة التي تسبب السعادة والفرح أو الأحداث الغير السارة التي تسبب التوتر والقلق والاكتئاب وبالتالي الشعور بالرضا أو عدم الرضا بدرجاته المختلفة .

وفي هذا السياق شهدت الدراسات النفسية في العقود الأخيرة اهتماما كبيرا بدراسة المتغيرات الإيجابية بعد ما كان اهتمام علماء النفس ولفترة طويلة منصبا على دراسة المتغيرات السلبية، حيث يرى علماء النفس اليوم أن علم النفس لا يقتضي فقط لدراسة المرض والجانب اللاسوي والاستسلام والانهزام النفسي، ولكنه علم يجب أن يولي اهتمامه نحو الجوانب الإيجابية والجانب السوي من شخصية الفرد مثل، الشعور بالرضا، والسعادة والتفاؤل والثقة بالنفس وتقدير الذات والموهبة والكفاءة والمهارات الاجتماعية والمساندة الاجتماعية وجوانب السلوك الصحي وغيرها من جوانب السلوك السوي .

ويعتبر الإحساس بالرضا عن الحياة احد المؤشرات التي تبين مدى تمتع الفرد بصحة نفسية والشعور بالسعادة في الحياة، كما أن الرضا عن الحياة يرتبط إيجابيا بتقدير الفرد لذاته وأن تقدير الفرد لذاته يعد أحد أهم العوامل المسئولة عن إحساس الفرد بالرضا عن الحياة. كما أن الإحساس بعدم الرضا عن الحياة ذو تأثير على شخصية الفرد وتكيفه وعلاقته داخل المحيط الاجتماعي الذي يعيش فيه، كما يعد الرضا عن الحياة عاملا أساسيا في توافق النفسي للفرد، وتقبله لأحداث والمواقف الحياتية لذلك فان انخفاض مستوى الرضا عن الحياة يدل على عدم التوافق النفسي، والتأزم عند مواجهة ضغوط الحياة .

والحياة الجامعية بجوانبها المتعددة قد تكون من إحدى مصادر الضغوط التي يتعرض لها الطلاب إضافة إلى المواقف الضاغطة التي يتعرض لها في حياته اليومية فإن هذه العوامل يمكن أن تؤثر على حياة الطلاب وصحتهم النفسية ورضاهم عن حياتهم.

ومن هنا يشكل الطالب الجامعي أحد الثروات البشرية المهمة لأي مجتمع، حيث يعد بمثابة الطاقة الحيوية التي لها القدرة على رسم ملامح الحركة والتجدد لمجتمع يطمح للتطور في حياته وحضارته، لذلك أصبح الاهتمام به ورعايته حتمية حضارية يفرضها التحدي العلمي والتكنولوجي المعاصر من أجل الاستفادة من طاقاته وقدراته لخدمة مصالح البلاد والرقى بها .

لهذا جاءت هذه الدراسة لمحاولة الكشف عن علاقة الرضا عن الحياة بالشعور بالسعادة لدى الطالب الجامعي ، حيث أن معرفة مستوى الرضا عن الحياة لدى الطالب الجامعي سوف تؤدي إلى مدى تقبله لظروف الحياة والواقع المعاش بطريقة إيجابية، بالإضافة إلى محاولة التعرف فيما إذا كان لدى الطالب الجامعي مستوى من الرضا عن الحياة فيما يخص (السعادة، الطمأنينة، والاستقرار النفسي، والتقدير الاجتماعي) للوصول إلى نتائج علمية موضوعية ربما إضافة جديدة للتراث السيكولوجي.

ولتحقيق ذلك تم تقسيم هذا البحث إلى خمسة فصول، الفصول النظرية – الميدانية ، يشمل الجانب النظري ثلاث فصول تمثل الفصل الأول في الإطار العام للدراسة، حيث تناول إشكالية الدراسة وتساؤلاتها، أهداف و أهمية الدراسة، دوافع اختيار موضوع الدراسة، الدراسات السابقة و المشاهدة والتعقيب عليها، تحديد المفاهيم الإجرائية.

أما الفصل الثاني خصص للرضا عن الحياة ويشمل النظريات المفسرة للرضا عن الحياة، الرضا عن الحياة و الصحة النفسية و التوافق النفسي، أبعاد الرضا عن الحياة ، بالإضافة إلى الفصل الثالث الذي يتناول الشعور بالسعادة .

أما الجانب التطبيقي فقد شمل فصلين ، فصل لإجراءات الدراسة الميدانية و الذي يحتوي على عنصرين أولاً الدراسة الاستطلاعية و نتائجها و ثانياً الدراسة الأساسية، و الفصل الأخير تضمن عرض وتحليل حالات الدراسة ومناقشة النتائج على ضوء تساؤلات الدراسة.

ايجانب النظرى

الفصل الاول

الإطار العام للدراسة

1 – اشكالية الدراسة

2 – فرضيات الدراسة

3 – أهمية الدراسة

4 – اهداف الدراسة

5 – المفاهيم الإجرائية

6 – الدراسات السابقة

7 – تعقيب على الدراسات السابقة

01 اشكالية الدراسة :

لاقى مفهوم الرضا مزيداً من الاهتمام من قبل العلماء مع بداية القرن العشرين، أمثال (ثورنديك وهورني وسوليفان وفروم)، حيث يرى هؤلاء العلماء أن مفهوم الرضا هو شعور الفرد بالراحة النفسية بعد القيام بإشباع حاجاته وتحقيق أهدافه، ومصطلح الرضا **satisfaction** مشتق من كلمة لاتينية **satisfacere** وهي مشتقة من الفعل **satisfy** ، بمعنى يرضي الحاجة أو الرغبة، وعلى هذا فإن الرضا يعني إرضاء الحاجات أو الرغبات لدى الفرد.

(جودة ، عسلي، 2009، ص111)

يعرف الرضا في معجم علم النفس على أنه "حالة انفعالية ناجمة عن تحقيق هدف ما"

(Rober and Rober , 2001, 644)

كما أن مسألة الرضا عن الحياة بدأت تشغل حيزاً كبيراً من قبل إهتمام الباحثين منذ العقود الأربعة الماضية ، وقد تزايد هذا الإهتمام مع تزايد الوعي بخطورة هذه المسألة في مراحل الحياة المختلفة ولاسيما مرحلة الدراسة ، وهذا ما ظهر في البحوث المتنوعة التي أجريت حول هذه المسألة التي احتل فيها الطالب الجامعي مكانة خاصة ، بوصفه الفئة الأكثر تعرضاً وتأثراً بالتغيرات السريعة والمتلاحقة التي نشهدها في عصر العولمة في شتى مجالات الحياة الثقافية ، والفكرية ، والإجتماعية ، والإقتصادية (خليفة ، 2004، ص25).

تعد المرحلة الجامعية من المراحل المفصلية في حياة الفرد التي تحدد شكل حياته المستقبلية فهي تمثل قمة الهرم التعليمي ، ليس كونها آخر مراحل النظام التعليمي ، ولكن لدورها القيادي في تطوير المجتمع وتحقيق أهدافه ، لما يقع عليها من مسؤولية تربية وإعداداً سليماً فكرياً ووجدانياً وإنتماءً ، حيث ان هؤلاء الطلاب سيمثلون قيادات المجتمع مستقبلاً في مختلف المجالات العلمية والثقافية والإجتماعية والسياسية والإقتصادية ، والتي من خلالها يتابع المجتمع مسيرته في التقدم والأزدهار"عمار"(1996) ، كما تعد الحياة الجامعية إحدى قنوات الإعداد التي تهيئ الطلاب الجامعيين لقيادة المجتمع وتحمل مسؤوليته في دفع عجلة التنمية والتقدم في تلك المجتمعات ولكي تكون الحياة الجامعية على اكمل وجه، فالحياة الجامعية هي تجربة جديدة للطلبة ، تختلف عن التجارب التعليمية السابقة نظراً للكثير من المشكلات والخبرات الجديدة التي عليهم اجتيازها ومواجهتها والتكيف معها مثل التعرف على أنظمة الجامعة ولوائحها ، وأختيار التخصص

والتكيف معه والأختيار المهني ، والإعداد لمهنة المستقبل وما يرتبط بذلك من إتخاذ القرارات ذات أهمية بمستقبل الطلبة وحياتهم العلمية وجودة حياتهم ، ولاياتي هذا إلا من خلال إمتزاج الطلبة مع بعضهم البعض وإنغماسهم في الحياة الجامعية ، كما ان الطموحات والتوقعات التي يحملها الطلبة تساعدهم على التكيف في الحياة الجامعية ، لذا وجب توفير المناخ المناسب له واهمية ان يتمتع بالرضا عن الحياة الجامعية ، لان الطلبة في النظام التعليمي متغيراً فاعلاً في درجة ومستوى نجاح أداء هذا النظام وفي شعورهم بالراحة والطمأنينة والثقة بالنفس والرغبة في بذل أقصى جهودهم لانجاز متطلبات أدوارهم وتشير "الحسينة" (2009) ان رضا الطلبة يعد احد مكونات إدارة الجودة في المؤسسات التعليمية لأن جوهر العملية التعليمية هي مساعدة الطالب على تحصيل المعارف والمهارات فيها، ولكي يجتاز الطالب هذه المرحلة بنجاح ، يتوجب عليه بذل الجهد والمثابرة وتحمل الأعباء الدراسية والمتطلبات الجامعية ، فضلاً عن مواجهة ضغوط الحياة اليومية الأخرى ، كما يتطلب ذلك أيضاً رضا الطالب وإقتناعه بالتخصص الذي يدرسه، وكل ذلك يتطلب قدراً من الرضا لدى الطالب الجامعي تمكنه من عبور هذه المرحلة بسلام

(شقورة ، 2012، ص03)

الرضا عن الحياة هو أحد المؤشرات الجيدة والدالة على كفاءة وفاعلية الطلاب في الوسط الجامعي هذا ما يزيد من تحقيق النجاح واداء الطلبة والتفاؤل نحو المستقبل واتخاذ القرارات المناسبة في حياة شؤون الطلبة الجامعية ، كما أن رضا الطلبة عملية مهمة للتحكم في مشكلات الفقدان وخسارة وتسرب الطلبة الجامعيين ومن أجل إتخاذ القرارات الأفضل في مجال شؤون حياة الطلبة ، كما بينت "حسن" (2002) أن الرضا يتحقق نتيجة التوافق بين ما يحصل عليه الفرد فعلاً من نواتج وما يرغب فيه الفرد من هذه النواتج ، فكلما حصل الفرد على نواتج ذات قيمة ، كلما شعر بالرضا ، وبينت أن الرضا يمكن ان يتحدد بعدد من العوامل منها : السعادة ، فالرضا يتحقق من التقارب بين النواتج التي يرغب في تحقيقها وتلك التي يحصل عليها فعلاً في مجال دراسته وشعوره بالسعادة عند حصوله على ما كان يريد تحقيقه .

وبعبارة موجزة عرّف "فينهوفن" Veenhoven (2011) السعادة بأنها الدرجة التي يحكم بها الفرد على نوعية حياته حكماً إيجابياً وبضيف "فينهوفن" أن السعادة حالة شعورية للعقل أو النفس ، يمكن أن تستنتج من مشاعرنا ، وقد حدد "أرجايل" وزملائه (1995) ثلاثة مكونات

للسعادة هي : الانفعالات الايجابية كالفرح والسرور والرضا عن الحياة وغياب الإنفعالات السلبية كالاكتئاب والقلق.

يرى مرسى (2000) أن أسلوب التفكير لدى الفرد حيال المواقف والأحداث يسفر عن شعور بالسعادة أو الشقاء، تبعاً لدرجة قابليته للسعادة أو الشقاء، وبناء على المواقف المتخذة، فالسعادة ترتبط بالكثير من المتغيرات المعرفية والنفسية والاجتماعية والانفعالية والجسمية ، كما تتعلق بكيفية تقييم الأشخاص لحياتهم والأشياء التي تمثل أهمية لهم ويرتبط بشعور الفرد بأن كل شيء على ما يرام بالظروف الموضوعية ويعتمد كذلك على كيفية التفكير والشعور فيما يتعلق بهذه الظروف ويشمل الشعور بأن كل شيء على ما يرام ، ورضا الناس عن حياتهم وتقييمهم المجالات المهمة في الحياة ، كالعمل والصحة والعلاقات كما يشمل إنفعالهم ، كالفرح والتعلق وندرة الإنفعالات غير السارة ، كالغضب والحزن والخوف ، وبمعنى آخر السعادة: هي الإسم الذي نطلقه على التفكير والشعور الإيجابي تجاه الحياة (داينر، وبيزواس داينر، 2011 ، ص 20).

وهناك عدد من المفاهيم ذات علاقة بمفهوم الرضا عن الحياة، فيرى " مرسى" (2000) أن الرضا عن الحياة مكون أساسي للسعادة و يساعد على الحفاظ على صحة الفرد النفسية التي هي جزء أساسي من السعادة، وهذا ما أكدته بعض الدراسات التي تناولت مفهوم الرضا عن الحياة وعلاقته بالسعادة و ببعض المتغيرات كدراسة "جودة" (2010) التي هدفت الى معرفة العلاقة بين الرضا عن الحياة والسعادة وخلصت في الاخير إلى أن السعادة تعني حالة وجدانية، بينما الرضا عن الحياة هي إصدار حكم معرفي على واقع الحياة وترى (جودة، 2006 ،ص2) .

وهناك بعض الدراسات التي ربطت مفهوم الرضا عن الحياة والسعادة بمتغير الجنس لمعرفة الفروق الفردية بين الجنسين ، كدراسة "تشوي وونج" Chui & Wong (2015) والتي كان هدفها التعرف على العلاقة بين السعادة والرضا عن الحياة حسب الجنس من جهة، وعدد من المتغيرات الأخرى من جهة ثانية، حيث تكونت عينة الدراسة من (1428) طالباً وطالبة، وباستخدام مقياس الرضا عن الحياة (LS)، ومقياس السعادة كأدوات للدراسة، دلت النتائج أن الطلاب الذين لديهم أصدقاء مقربين سجلوا درجات سعادة مرتفعة، ولكن ليس بالضرورة وجود درجات رضا مرتفعة عن الحياة، كما أظهرت النتائج أن التحصيل الدراسي العالي يزيد من درجات السعادة عند الذكور، ولكنه ليس بالضرورة يزيد من درجات الرضا عن الحياة لديهم،

بينما أظهرت الإناث نتائج عكسية تماما لهذه النتيجة؛ وهذا ما دلت عليه نتائج دراسة "احمد عبد الخالق" (2008) والتي هدفت لمعرفة العلاقة بين الرضا عن الحياة وسوء التوافق وكذا معرفة الفروق الفردية بين الجنسين في الرضا عن الحياة ، حيث طبقت على عينة كويتية من طلاب المدارس الثانوية والجامعة من الجنسين وباستخدام مقياس الرضا عن الحياة من إعداد دينر ، أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق جوهرية بين الجنسين في الرضا عن الحياة.

وهناك بعض الدراسات التي ربطت الرضا عن الحياة بمتغير التخصص الذي يدرسه الطالب في الجامعة وذلك لمعرفة هل للتخصص دور في درجة رضا الطالب أو لا ولمعرفة ذلك قام "العمرات والرفوع" (2014) من دراسة كان الهدف منها التعرف على مستوى الرضا عن الحياة الجامعية وعلاقتها بتقدير الذات لدى طالبات جامعة الطفيلة، وتكونت العينة من (301) طالبة، وباستخدام مقياس مستوى الرضا عن الحياة الجامعية، أظهرت النتائج أن درجات رضا الطالبات عن حياتهن الجامعية هي بدرجة متوسطة، وأظهرت النتائج وجود فروق في درجات الرضا عن الحياة الجامعية تعزى لمتغير التخصص .

من جهة أخرى تعتبر السعادة في حياتنا النفسية والاجتماعية وكل مجالات الحياة مطلباً أساسياً وبالغ الأهمية، لما توفره للإنسان من بلوغ الحياة النفسية والتي تبعث الى الشعور بالارتياح بالطمأنينة والراحة النفسية ومن تم الرضا عن حياته، هذا الأخير الذي يعتبر أحد مقومات السعادة، إن موضوع السعادة من الموضوعات التي شغلت العلماء قديماً وحديثاً ، بالبحث فيها والتعمق في دراستها خاصة كونها من مجالات علم النفس الإيجابي ، فالسعادة حالة نفسية يكون فيها الفرد قانعاً ، مطمئناً ، فرحاً ومرحاً وهي حالة إنعكاس نفسية عند الفرد ، بسبب الحصول على أشياء جميلة ؛ وقد تكون السعادة في تقبل الفرد الواقعي لحدود إمكانياته ، واستمتاع الفرد بعلاقاته الإجتماعية ، ونجاح الفرد في دراسته ورضاه عنها والإقبال على الحياة بوجه عام .

(أبو زايد ، 2000، ص 03)

وفي حياتنا اليومية نلاحظ وجود بعض الأشخاص الذين يتسمون بشكل دائم، حتى عند تعرضهم للمشكلات التي قد يضطرب فيها الإنسان العادي نجدهم متماسكين، و ينظرون للجانب المشرق من الأحداث التي يمرون بها، فهل السعادة أمر منوط ببعض الأشخاص دون غيرهم؟ وما

سب سعادة هؤلاء الأشخاص؟ هل السعادة أمر شخصي بالمجمل أم أن للعوامل الخارجية دور تلعبه في سعادة الإنسان؟

وللإجابة على هذه الأسئلة كانت هناك العديد من الدراسات السابقة التي اهتمت بمتغير السعادة وربطته بمتغيرات أخرى كالجنس والعمر والحالة الاجتماعية والمستوى التعليمي بهدف هل لهذه المتغيرات دور في سعادة الفرد أم لا ، ومن بين الدراسات دلت على ذلك "دراسة نادية جان (2008) التي كان الهدف منها دراسة الفروق في السعادة تبعاً لمتغيرات (العمر، الحالة الاجتماعية، طبيعة العمل والمستوى التعليمي)، حيث تم تطبيق الدراسة على عينة تكونت من 764 من طالبات، موظفات، إداريات وعضوات هيئة التدريس سعوديات من جامعة الرضا للبنات، تتراوح أعمارهن من 18 و 57 عاماً، وتوصلت الدراسة إلى وجود ارتباط دال وموجب بين السعادة وكل من مستوى التدين والدعم الاجتماعي والتوافق الزوجي والمستوى الاقتصادي والحالة الصحية، وإلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الشعور بالسعادة تبعاً لمتغير العمر والحالة الاجتماعية والمستوى التعليمي وطبيعة العمل. (فرحان بن سالم بن ربيع العتري، 2009، ص81)

ولم تتوقف الاختلافات في النتائج حول طبيعة العلاقة بين الشعور بالسعادة الرضا عن الحياة بل تعدتها إلى تناقضات النتائج فيما يتعلق بالفروق العمرية و الفروق بين الجنسين، فبعض الدراسات توصلت لعدم وجود فروق بين الجنسين في الشعور بالسعادة كدراسة "فرهام و تشينغ" Furnham & Cheng (2002) في حين تشير دراسات أخرى إلى أن الرجال أكثر سعادة من الإناث كدراسة "عبد الخالق و آخرون" (2003)، و أما دراسة "باهيري" و آخرون Bahiraei et Al (2012) فقد توصلت إلى أن الإناث أكثر سعادة من الرجال مما يشير إلى ضرورة إجراء المزيد من الأبحاث و الدراسات حول الشعور بالسعادة

و في الوقت نفسه فإن الطلاب الجامعيين بحكم وضعهم الاجتماعي يؤلفون في حقيقة الأمر فئة غير مستقرة ، فهي تعيش مرحلة إنتقالية تسعى في أثنائها ومن خلال تحصيل العلم والمعرفة نحو تغيير وضعها الاجتماعي إلى الأفضل ، كما أن الطلاب الجامعي من جهة أخرى ، يشكلون أقوى عوامل التغيير الثقافي والاجتماعي لما يحملونه من رؤى وتصورات تخالف في بعض جوانبها تلك الرؤى والتصورات التي تحملها الأجيال السابقة ، وهذا ما يظهر خصوصية وحساسية المرحلة التي

يمر بها طلاب الجامعة ، كما يضيف أهمية خاصة على دراسة شعور الرضا لدى هذه الفئة من الأفراد.(الأنصاري ، كاظم ، 2008).

ومن خلال ما سبق ذكره ، انطلقت فكرة هذه الدراسة في محاولة للتعرف على العلاقة بين الرضا عن الحياة والسعادة لدى طلبة جامعة غرداية ، خاصة في ظل الظروف الحياتية الضاغطة التي يمرون بها نتيجة وهذا يتطلب قدرا من السعادة لمواجهة تلك الضغوطات ومواصلة التقدم والنجاح في الحياة، من هنا نطرح التساؤل التالي:

- ما مستوى كل من الرضا عن الحياة والشعور بالسعادة لدى طلبة جامعة غرداية؟
- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الرضا عن الحياة والشعور بالسعادة لدى طلبة جامعة غرداية ؟
- هل توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الرضا عن الحياة لدى أفراد العينة تعزى لمتغير (الجنس المستوى الدراسي - التخصص)؟
- هل توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الشعور بالسعادة لدى أفراد العينة تعزى لمتغير (الجنس المستوى الدراسي - التخصص)؟

02)فرضيات الدراسة :

- يُظهر طلبة جامعة غرداية درجة عالية من الرضا عن الحياة.
- يُظهر طلبة جامعة غرداية درجة عالية من الشعور بالسعادة.
- توجد علاقة موجبة دالة إحصائية بين الرضا عن الحياة والشعور بالسعادة لدى عينة من طلبة جامعة غرداية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا عن الحياة لدى طلاب جامعة غرداية تعزى لمتغير (الجنس ،المستوى التعليمي، التخصص).
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الشعور بالسعادة طلاب جامعة غرداية تعزى لمتغير (الجنس ،المستوى التعليمي ، التخصص).

03) أهمية الدراسة:

الأهمية النظرية :

- تسعى هذه الدراسة لتوضيح مفهوم الرضا عن الحياة، ومفهوم السعادة والمتغيرات المرتبطة بها، مما يساعد على توعية الأفراد وتوجيههم إلى المجالات والأنشطة التي تحقق لهم الشعور بالسعادة والتمتع بحياة أفضل .
- تعتبر هذه الدراسة إثراء للمعرفة النظرية في ظل نقص الدراسات العربية المهمة بالطالب الجامعي -على حد علم الباحث-
- لفت الانتباه إلى خصوصية هذه الفئة في المجتمع وهي فئة الطلاب الجامعيين كونها الفئة المثقفة في المجتمع.

الأهمية العلمية :

- يمكن الاستفادة من نتائج البحث الحالي في مجال علم النفس العيادي بصفة عامة وفي علم النفس الإيجابي بصفة خاصة واستثمارها في تصميم برامج إنمائية و علاجية ووقائية لزيادة الشعور بالسعادة بما يتناسب مع الرضا عن الحياة التي يتمتع بها كل فرد بحيث يصبح توجه الفرد توجهاً إيجابياً نحو الحياة.
- أختيارنا لعينة الدراسة التي تتكون من الطلبة الجامعيين باعتبارها فئة ذات تأثير جوهري في مستقبل الوطن.
- أملي أن تكون هذه الدراسة بمثابة إضافة علمية تثري ميدان البحوث العلمية في هذا الجانب الهام من جوانب الدراسات النفسية ، حيث يمكن الإستعانة بها في الدراسات الأكاديمية كدراسة سابقة
- بناءً على نتائج الدراسة المتوقعة يمكن إعداد وتطبيق برامج إرشادية وقائية تهدف إلى تحقيق الرضا عن الحياة وسعادة الطالب في الوسط الجامعي .
- كما قد تفيد نتائج الدراسة الحالية في تصميم برامج إرشادية توجيهية تساعد الطلبة الجامعيين على الرضا عن الحياة وتساهم في تمتعهم بالصحة النفسية .
- تفسح المجال أمام الباحثين والدارسين لعمل المزيد من الدراسات على هذا الموضوع.

04) أهداف الدراسة:

- التعرف على مستوى الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة لدى أفراد عينة البحث.
- التعرف على العلاقة بين الشعور بالسعادة و الرضا عن الحياة لدى أفراد عينة البحث.
- التعرف على العلاقة بين الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة لدى أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير الجنس، التخصص، المستوى الدراسي(سنة الثالثة، ماستر)

05)تحديد مصطلحات الدراسة إجرائياً:

- **الرضا عن الحياة** : يرجع إستخدام مصطلح الرضا عن الحياة إبتداءً من منتصف القرن العشرين حين شهدت الحياة تغيراً شاملاً وعميقاً إعتد على حدوث ثورة في ثلاث مجالات أساسية وهي الصناعة والمعلومات والإتصالات ، هذه التغيرات الحقت بحياة الفرد والجماعات تغيرات في الانظمة الإجتماعية والثقافية والإقتصادية والصحية ، مما ترك أثراً في الاسرة والمجتمع والدولة والعمل ،هذه التغيرات جعلت العلماء والمختصين بمجال التربية وعلم النفس يولون إهتمام أكثر بالشخصية والصحة النفسية وتحقيق الإيجابية بهما ، فنتشرت الدراسات التي تتعلق بالرضا عن الحياة وجودتها ونوعيتها ، والتتجه نحوها ، وفي هذا الصدد يرى "الاشول" (2005)، إن لعلم النفس السبق في فهم وتحديد متغيرات وأبعاد الحياة والرضا عنها ، لاسيما وانها الرضا عن الحياة عبارة عن تعبير إدراكي ذاتي للحياة التي يعيشها الفرد ، فالحياة بالنسبة للإنسان هي ما يدركه منها وهو الدرجات التي تحصل أو يحصل عليها المفحوصات (المستجيب) من عينة الدراسة الأساسية على (مقياس الرضا عن الحياة) المصمم والمستخدم في الدراسة.

الرضا عن الحياة هو القناعة ،وتقبل الفرد لذاته، وأسلوب الحياة الذي يعيشه، وإمكانية التكيف مع الظروف المحيطة به.

هو تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقاً لنفسية التقييمي ،ويعتمد هذا التقييم على مقارنة الفرد لظروفه الحياتية بالمستوى الأمثل الذي يعتقد أنه مناسب لحياته.

(Diner and rahtz,2000).

- **السعادة** : تعود الجذور الأولى لدراسة السعادة إلى محاولات الفلاسفة في البحث عن العوامل التي تؤثر في سعادة الإنسان، و عرض كلاً منهم وجهة نظر مختلفة حول ما يجعل الإنسان

سعيداً في حياته. و يعد "أرسطو" Aristotle من أهم الفلاسفة الذين ناقشوا موضوع السعادة، حيث اعتبر أن النفس و الجسد شيء واحد و ما السعادة إلا هبة من الله يحصل عليها الإنسان عن طريق اتباع الخير و الفضيلة، و لها ركائز عدة (الصحة، المال و السلطة، و سلامة العقل، و السمعة الطيبة) و على هذا رفض أرسطو فكرة أن حياة الوحدة و العزلة تؤدي إلى الشعور بالسعادة. (McMahon, 2006, 42)

أما بالنسبة لعلم النفس فقد كانت بداية علم نفس السعادة في (1930) مع دراسة رائدة لعالم النفس "واطسون" Watson Gordan بعنوان "السعادة لدى الطلاب البالغين". يرجع مصطلح السعادة الى العالم "سيلجمان" Seligman (2005) ثورة في علم النفس المعاصر في ثمانينيات القرن العشرين؛ إذ وجه الأنظار إلى ضرورة دراسة الجوانب الإيجابية للشخصية الإنسانية، مع إبقاء الاهتمام بالجوانب السلبية للشخصية. وارتى أن علم النفس يمكن أن يضطلع بدور هام في القرن الحالي، في مساعدة الناس على الإقبال على الحياة، والمشاركة في الحياة المدنية. وقد استخدم مفهوم السعادة في تحديد أهداف العلم الجديد، علم النفس الإيجابي بما تنطوي عليه من مشاعر وأنشطة إيجابية للإنسان.

و ينظر العلماء إلى الشعور بالسعادة من زاويتين :

- زاوية نفسية-وجدانية: تشمل الشعور بالمتعة و اللذة، و الفرح و السرور، و مشاعر الأمن و الطمأنينة.

- زاوية عقلية معرفية: تتضمن ما يدركه الفرد من رضا عام عن حياته أو أحد جوانب حياته الخاصة.

و بناءً على ما سبق حاول العلماء تعريف السعادة، فركز بعض العلماء على واحدة من وجهتي النظر السابقتين، فيما حرص البعض الآخر على التوفيق بين الناحية الوجدانية و المعرفية و تقديم تعريف شامل لمفهوم السعادة.

ويعرفها "أحمد عبدالحالق" وآخرين (2003) بأنها: "حالة شعورية يمكن أن تستنتج من الحالة المزاجية للفرد".

كما عرفها "أراجايل" وآخرين (1993) بأنها: "شعور عام بالرضا والإشباع وطمأنينة النفس وتحقيق الذات وأنها شعور بالبهجة والاستمتاع واللذة".

وتقاس السعادة إجرائياً بأنها: "الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على قائمة أكسفورد للسعادة إعداد / أراجيل وزملاؤه (1995) ترجمة "أحمد عبد الخالق وآخرين" (2003) حيث ارتأى الباحثان أنها الأداة القياسية الأنسب في قياس هذا المتغير الإيجابي من متغيرات الشخصية الإيجابية.

- الطالب الجامعي: يعرف الباحث الطالب الجامعي بأنه كل طالب (ذكر أو أنثى) ملتحق بجامعة غرداية الجزائرية ومنتظم في الدراسة .

06) الدراسات السابقة :

أولاً : الدراسات التي تناولت الرضا عن الحياة

- الدراسات العربية:

01 -دراسة مروة محمد إبراهيم(2011):

- عنوان الدراسة :الرضا عن الحياة وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى طلاب الجامعة.

- الهدف من الدراسة : التعرف إلى الفروق في الرضا عن الحياة التي تعزى لمتغير الجنس

و التخصص.

- عينة الدراسة :شملت (2035) من طلاب الجامعة.

- الأدوات المستخدمة : مقياس الرضا عن الحياة - المنهج الوصفي.

- أهم النتائج :-عدم وجود فروق بين الطلاب تعزى للنوع (ذكور - إناث) على مقياس الرضا

عن الحياة.(شقورة، 2012، ص52)

02-دراسة شليبي (2011) :

- عنوان الدراسة: أساليب التعلق والعوامل الخمس الكبرى للشخصية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة.

- الهدف من الدراسة: اختبار العلاقة التي تربط الرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة باختلاف النوع والفرقة الدراسية.

- عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (299) طالبا وطالبة من طلاب الجامعة (149 ذكراً،

150 أنثى) .

- الأدوات المستخدمة: مقياس الرضا عن الحياة - المنهج الوصفي .
- أهم النتائج: - وجود بعض الفروق الدالة إحصائياً في الرضا عن الحياة ترجع إلى متغير الجنس
- عدم وجود فروق دالة إحصائياً ترجع للصف الدراسي (مستوى الثانية، مستوى الثالثة، مستوى الرابعة). (شقورة، 2012، ص52)

03-دراسة إسماعيل (2011):

- عنوان الدراسة: الرضا عن الحياة لدى المراهقين وعلاقته بأساليب التنشئة الأسرية والرضا عن الحياة عن الأداء المدرسي وفاعلية برنامج تدريبي في تحسين الرضا عن الحياة لديهم.
- الهدف من الدراسة: التعرف على الرضا عن الحياة لدى المراهقين وعلاقته بأساليب التنشئة الأسرية -الرضا عن الأداء المدرسي وفاعلية برنامج تدريبي في تحسين الرضا عن الحياة لديهم.
- عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (421) طالباً، وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة، منهم (176) طالباً و(236) طالبة.
- الأدوات المستخدمة: مقياس الرضا عن الحياة - المنهج الوصفي .
- أهم النتائج:- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات تقديرات أفراد عينة الدراسة على مقياس الرضا عن الحياة تعزى لمتغير الجنس. (خميسة، 2010، ص23).

04-دراسة أبو العلا (2009):

- عنوان الدراسة: الرضا عن الحياة وعلاقته بأحداث الحياة الضاغطة.
- الهدف من الدراسة: - بحث الفروق بين النوع (ذكور- إناث) والمستوى الاجتماعي الاقتصادي (مرتفع-منخفض) في أبعاد مقياس الرضا عن الحياة وأبعاد مقياس أحداث الحياة الضاغطة - تحديد العلاقة الارتباطية بين أبعاد مقياس الرضا عن الحياة
- عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (457) طالباً وطالبة.
- الأدوات المستخدمة: مقياس الرضا عن الحياة - المنهج الوصفي.
- أهم النتائج : - عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات مجموعتي الإناث والذكور في أبعاد مقياس الرضا عن الحياة والدرجة الكلية. (مجدي ، 2009، ص66)

5- دراسة عبد اللطيف (1997) :

- عنوان الدراسة: الرضا عن الحياة الجامعية لدى طلاب جامعة الكويت
 - الهدف من الدراسة: التعرف على الفروق بين الذكور والإناث في مستوى الرضا عن الحياة الجامعية - التعرف على الفروق بين الطلاب في السنوات الدراسية الجامعية الأربع في مستوى الرضا عن الحياة الجامعية.
 - عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (428) طالباً وطالبة من طلاب جامعة الكويت، منهم (164) من الذكور و264 من الإناث).
 - الأدوات المستخدمة: مقياس الرضا عن الحياة - المنهج الوصفي.
 - أهم النتائج: إرتفاع مستوى الرضا عند الإناث مقارنة بالذكور - طلاب السنة الرابعة ويليهم طلاب السنة الثالثة أكثر ارتفاعاً في مستوى الرضا مقارنة بطلاب السنتين الأولى والثاني.
- (عبداللطيف، 1997، ص22)

06-دراسة الشعراوي (1999) :

- عنوان الدراسة: سمات الشخصية والدافع للإنجاز الأكاديمي وعلاقتها بالرضا عن الحياة في المرحلة الجامعية
- الهدف من الدراسة: البحث عن الفروق بين الجنسين وبين المستويات الدراسية من الأولى إلى الرابعة في الرضا عن الحياة في المرحلة الجامعية- تحديد العلاقة بين سمات الشخصية، والدافع للإنجاز الأكاديمي من ناحية، والرضاعن الحياة في المرحلة الجامعية من ناحية أخرى.
- عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (721) طالباً وطالبة بكلية التربية جامعة المنصورة.
- الأدوات المستخدمة: مقياس الرضا عن الحياة في المرحلة الجامعية - المنهج الوصفي.
- أهم النتائج: وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الجنسين في أبعاد الرضا عن الذات والرضا عن الأقران لصالح الذكور.

07- دراسة (قاروث 2007) :

- عنوان الدراسة: الرضا وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى بمدينة مكة المكرمة.
- الهدف من الدراسة: الفرق في الرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة في ضوء بعض المتغيرات (الحالة الاجتماعية، العمر، التخصص، نوع السكن، والمستوى الدراسي) .

- عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (480) طالبة من طالبات جامعة أم القرى بمكة المكرمة.
- الأدوات المستخدمة: - مقياس الرضا عن الحياة - المنهج الوصفي.

- أهم النتائج: عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات الدرجات التي حصلت عليها الطالبات من أفراد العينة في مقياس الرضا عن الحياة في ضوء بعض المتغيرات (الحالة الاجتماعية، العمر، التخصص، نوع السكن، المستوى الدراسي). (قاروت، 2007، ص 03)

08- دراسة منار بني مصطفى أحمد الشريفين، رامي طشوش (2014):

- عنوان الدراسة: أحداث الحياة الضاغطة والشعور بالرضا عن الحياة والعلاقة بينهما لدى طلبة جامعة اليرموك في الأردن.

- الهدف من الدراسة: الكشف عن مستوى أحداث الحياة الضاغطة ومستوى الشعور بالرضا عن الحياة والعلاقة بينهما لدى عينة من طلبة اليرموك.

- عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من 350 طالبا وطالبة.

- الأدوات المستخدمة: المنهج الارتباطي المقارن في الدراسة باستخدام مقياسان، مقياس أحداث الحياة الضاغطة ومقياس الشعور بالرضا عن الحياة.

- أهم النتائج: مستوى الشعور بالرضا عن الحياة كان منخفضا - لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأحداث الضاغطة والشعور بالرضا عن الحياة تعزى لكل من الجنس والمستوى الدراسي.

09- دراسة عبد الخالق أحمد والديب سماح (2007):

- عنوان الدراسة: التعب المزمن وعلاقته بتقدير الذات والرضا عن الحياة.

- عينة الدراسة: تكونت من 524 طالب منهم 273 طالب و 251 طالبة بالمدارس الثانوية، تراوحت أعمارهم ما بين 15 و 23 سنة.

- أدوات الدراسة: مقياس زملة التعب المزمن وتقدير الذات - مقياس الرضا عن الحياة.

- أهم النتائج: لم توجد فروق دالة بين الجنسين في مقياس الرضا عن الحياة

(المدهون، 2009، ص 24)

10- دراسة يوسف الرجيب (2001):

- عنوان الدراسة: الرضا عن الحياة وبعض المتغيرات الديموغرافية.

- عينة الدراسة: عينة مكونة من 214 فردا من عدة مستويات من المجتمع الكويتي.

- أدوات الدراسة :مقياس الرضا عن الحياة.
- أهم النتائج: غياب الفروق في الرضا عن الحياة بين الذكور والإناث - غياب الفروق في درجة الرضا عن الحياة حسب مستويات التعليم المختلفة والدخل الشهري وكذا نوعية الحياة (عبد الخالق، الديب، 2007)

11- عبد الحميد حسن - محمد إبراهيم-سعيد الظفري(2011):

- عنوان الدراسة : الرضا عن الخبرات الأكاديمية لدى خريجي قسم الأصول والإدارة التربوية في كلية التربية في جامعة السلطان قابوس.
- الهدف من الدراسة : التعرف على درجة رضا الطلبة الخريجين عن الدراسة في كلية التربية جامعة السلطان قابوس.
- عينة الدراسة : بلغ عدد أفراد العينة (387) طالباً وطالبة.
- أدوات الدراسة : أستخدم المنهج الوصفي التحليلي- استبيان لقياس درجة الرضا يتكون من (79) فقرة توزعت على خمسة أبعاد.
- أهم النتائج: عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجة الرضا تعزي إلى متغيري الجنس أو المؤهل الأكاديمي . (مجلة جامعة دمشق -المجلد 27- العدد الثالث + الرابع-2011).

12- دراسة عويد فريح(2003):

- عنوان الدراسة : دراسة عن العلاقة بين الرضا عن الحياة وعدد من متغيرات الشخصية .
- عينة الدراسة : تكونت العينة من عينة كويتية
- الأدوات المستخدمة في الدراسة : مقياس الرضا عن الحياة من إعداد دينر .
- أهم النتائج : عدم وجود فروق جوهرية بين الجنسين في الرضا عن الحياة .

13- دراسة احمد عبد الخالق (2008):

- عنوان الدراسة : الرضا عن الحياة وعلاقته بسوء التوافق
- عينة الدراسة : عينة كويتية من طلاب المدارس الثانوية والجامعة من الجنسين .
- الأدوات المستخدمة في الدراسة : إستخدام مقياس الرضا عن الحياة من إعداد دينر .
- أهم النتائج : عدم وجود فروق جوهرية بين الجنسين في الرضا عنالحياة.(خمسة،2012،ص9)

– الدراسات الأجنبية :

01-دراسة 1980 Ian Barrett (1980):

- عنوان الدراسة : مقارنة بين الرضا عن الحياة والرضا الوظيفي والسعادة .
- الهدف من الدراسة: باستخدام المتغيرات الديموغرافية (الجنس، سنوات الخبرة، المؤهل العلمي).
- أهم النتائج: هناك علاقة إرتباطيه موجبة بين السعادة والرضا عن الحياة -توجد فرق في الرضا عن الحياة بين حملة الماجستير والدكتوراه لصالح الماجستير -توجد فروق في الرضا عن الحياة حسب الجنس.

2- دراسة كلدستادلي وآخرون Kjeldstadli (2006):

- عنوان الدراسة: الرضا عن الحياة والمرونة: دراسة طولية مقارنة لدى طلبة كلية الطب في جامعة أوسلو.
- الهدف من الدراسة: تفحص العلاقة بين الرضا عن الحياة وكل من نموذج الشخصية الأساسي، الضغط النفسي والتكيف لدى طلبة كلية الطب مقارنة بالطلبة من كليات أخرى.
- عينة الدراسة: 450 طالباً.
- الأدوات المستخدمة: مقياس الرضا عن الحياة.
- أهم النتائج: مستوى الرضا عن الحياة يقل خلال فترة الدراسة في كلية الطب. - تساوي مستوى الرضا عن الحياة لدى كل من طلبة كلية الطب والطلبة من كليات أخرى، في السنة الأولى من الدراسة، مستوى الرضا عن الحياة كان أقل في سنة التخرج - الطلبة الذين احتفظوا بمستوى عال من الرضا عن الحياة كان لديهم قناعة بأن الدراسة في كلية الطب لم تؤثر بشكل سلبي في حياتهم الاجتماعية أو حياتهم الشخصية. (إسماعيل، 2017، ص376)

3-دراسة جورقنسون Jorgenson (2011) :

- عنوان الدراسة: " College satisfaction successand academic "
- "الرضا عن الحياة الجامعية والنجاح الأكاديمي".
- الهدف من الدراسة : التعرف إلى مدى رضا الطلبة عن الحياة الجامعية وأثر ذلك على تحصيلهم الأكاديمي.

- العينة: تكونت عينة الدراسة من (60-65) طالباً وطالبة .
 - أدوات الدراسة: مقياس رضا الطلبة من إعداد (Noel – Levitz ,1994) واستبانة الخبرة الجامعية.

- أهم النتائج : رضا الطالبات كان أعلى منه لدى الطلاب.
 ثانياً: الدراسات التي تناولت السعادة:

-الدراسات العربية:

1- دراسة نيتفج وزملاؤه(2003):

- الهدف من الدراسة: معرفة العلاقة بين العوامل النفس-اجتماعية والسعادة لدى عينة من المراهقين النرويجيين.

- عينة الدراسة : بلغت (887)، منهم (438) ذكور و(449) إناث.

- أهم النتائج: - انعدام فروق في السعادة تعزى لمتغير الجنس..

2-دراسة بارون Baroun (2006):

- الهدف من الدراسة: معرفة العلاقة بين السعادة وبعض المتغيرات لدى عينة من المراهقين .

- عينة الدراسة: (911) طالباً وطالبة.

- أهم النتائج: وجود فروق في مستوى السعادة تعزى إلى متغير الجنس، حيث كان الذكور أكثر سعادة من الإناث .

3- دراسة بارتلز وبومزيا Bartels and Boomsma (2009):

- عنوان الدراسة : السعادة لدى عينة من المراهقين من التوائم المتطابقة واحوائهم .

- عينة الدراسة : شملت 5024 تتراوح أعمارهم بين 13-28 سنة.

- أهم النتائج: وجود علاقة بين السعادة وكل من الرضا عن الحياة وجودة الحياة. - عدم وجود فروق في السعادة تعزى إلى متغير الجنس .

4- دراسة اليحفوفي(2009):

- عنوان الدراسة : السعادة وارتباطاتها لدى طلاب الجامعة اللبنانيين.

- عينة الدراسة :طبقت الدراسة على عينة من (622) طالباً وطالبة.

- أهم النتائج: ارتباط الشعور بالسعادة لدى طلاب الجامعة اللبنانيين الذكور والإناث بكل من متغيرات الصحة الجسمية والنفسية والرضا عن الحياة ودرجة التدين وحب الحياة. - لم تظهر

النتائج الخاصة بالإناث في الجامعة الأمريكية علاقة دالة بين التدين وكل من الصحة الجسمية والنفسية ومشاعر السعادة والرضا عن الحياة.

5- دراسة آمال جودة، وحمدي أبو جراد (2011):

- الهدف من الدراسة : الكشف عن العلاقة بين السعادة والأمل والتفاؤل - التعرف على الأهمية النسبية لكل من الأمل والتفاؤل في التنبؤ بالسعادة.

- عينة الدراسة : عينة تتألف من (187) طالب وطالبة من طلاب القدس المفتوحة.

- الأدوات المستخدمة: قائمة أكسفورد للسعادة (1995) تعريب أحمد عبد الخالق.

- أهم النتائج: عدم وجود فروق على مقياس السعادة يعزى إلى عامل الجنس .

6-دراسة مؤمن (2004) :

- الهدف من الدراسة : تحديد العلاقة بين السعادة وكلا من التفكير اللاعقلاني وأحداث الحياة السارة والضاغطة .

- عينة الدراسة : مكونة من (609) من طلاب الجامعة.

- الأدوات المستخدمة: قائمة أكسفورد للسعادة.

-أهم النتائج: وجود فروق دالة في مستوى السعادة بين الذكور والإناث لصالح الذكور.

(مؤمن، داليا محمد، 2004، ص 427)

7-دراسة أبو عيشة إبراهيم (2013):

- الهدف من الدراسة : التعرف على العلاقة بين الذكاء الاجتماعي والذكاء الوجداني وبين الشعور بالسعادة.

- عينة الدراسة : تكونت من (603) طالبا وطالبة من طلاب جامعتي الأزهر الإسلامية.

- الأدوات المستخدمة: مقياس أكسفورد للسعادة .

- أهم النتائج: عدم وجود فروق في الشعور بالسعادة تعزى إلى متغير الجنس.

08-دراسة السبيعي (2007) :

- عنوان الدراسة : الشعور بالسعادة وعلاقته بكل من الرضا عن الحياة والتفاؤل ووجهة الضبط لدى المتزوجات في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية.

الهدف من الدراسة : التعرف إلى أثر المتغيرات الديموغرافية (الحالة الزوجية، العمر، مستوى التعليم وعدد الأبناء) على كل من (درجة الشعور بالسعادة، الرضا عن الحياة، التفاؤل ووجهة الضبط).

- عينة الدراسة : وتكونت عينة الدراسة من (204) سيدة تم اختيارهن بشكل عشوائي تراوحت أعمارهن بين (25-60) سنة، وحاصلات على الثانوية العامة فما فوق.

- الأدوات المستخدمة: مقياس الشعور بالسعادة - ومقياس دينر وآخرين للرضا عن الحياة تقنين العتري .

- أهم النتائج: وجود علاقة ارتباطيه موجبة ودالة بين الشعور بالسعادة وكل من الرضا عن الحياة والتفاؤل- وجود فروق في درجة الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة والتفاؤل تعزى للعمر، بحيث كلما تقدم العمر كلما زادت الدرجة على مقياس الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة والتفاؤل.

09-دراسة الفنجري(2006):

- الهدف من الدراسة :التعرف على معدلات السعادة لدى فئات مختلفة من المجتمع المصري.

- عينة الدراسة : تكونت من (590) موزعين وفقاً لمتغير الجنس (338 ذكور - 252 إناث) الأدوات المستخدمة في الدراسة : مقياس إكسفورد للسعادة .

- أهم النتائج : الفئات العمرية (36-50) أكثر سعادة من الفئات العمرية التي تتراوح (15-20 - 21-25-35) - عدم وجود فروق بين الجنسين في معدلات السعادة- بالنسبة لمتغير المستوى التعليمي كانت الفروق لصالح المرحلة الجامعية فما فوق عن باقي المستويات الأخرى. (موزي، 2011، ص 83)

10)دراسة جان(2008):

- الهدف من الدراسة : التعرف على العلاقة بين الشعور بالسعادة ومستوى التدين ومستوى الدعم الاجتماعي والتوافق والمستوى الإقتصادي ، والحالة الصحية ، وكذلك الفروق في السعادة تبعاً لمتغيرات (العمر، الحالة الاجتماعية ، طبيعة العمل ، المستوى التعليمي....)

- عينة الدراسة : تكونت من (764) من طالبات .

- أدوات المستخدمة في الدراسة : قائمة السعادة .

- اهم النتائج : عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الشعور بالسعادة تبعاً لمتغير العمر والمستوى التعليمي... (موزي، 2011، ص 84).

11)دراسة سمية أحمد الجمال(بدون سنة):

- عنوان الدراسة :السعادة النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي والإتجاه نحو الدراسة الجامعية لدى طلاب جامعة تبوك.

- الهدف من الدراسة : التعرف على طبيعة العلاقة بين السعادة النفسية بمكوناتها الفرعية والتحصيل الدراسي والإتجاه نحو الدراسة الجامعية لدى طلاب الجامعة.
- عينة الدراسة : تكونت العينة من (258) طالبا وطالبة .
- الأدوات المستخدمة في الدراسة : مقياس السعادة النفسية ، ومقياس الإتجاه نحو الدراسة أهم النتائج : - وجود علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائيا بين درجات الطلاب في السعادة النفسية بمكوناتها المختلفة والإتجاه نحو الدراسة الجامعية - وجود فروق بين متوسطات درجات الذكور والإناث (دالة - وغير دالة) إحصائيا في السعادة النفسية بمكوناتها الفرعية- عدم وجود فروق بين متوسطات درجات الطلاب ذوي التخصصات العلمية والطلاب وذوي التخصصات الأدبية في السعادة النفسية بمكوناتها الفرعية.(سمية أحمد الجمال،).

12)دراسة الخضر وهدي الفضلي(2006) :

- الهدف من الدراسة : معرفة طبيعة العلاقة المحتملة بين الذكاء الوجداني والسعادة .
- عينة الدراسة : تكونت العينة من 153 طالبا و 144 طالبة من جامعة الكويت .
- الأدوات المستخدمة في الدراسة : قائمة أكسفورد للسعادة - مقياس الذكاء الوجداني لفاتن موسى .

- أهم النتائج : عدم وجود فروق جوهرية بين الجنسين في مقياس السعادة.

(عائشة، 1433هـ، ص55)

13)دراسة هريدي و شوقي (2002):

- عنوان الدراسة: مصادر و مستويات السعادة المدركة في ضوء العوامل الخمسة الكبرى للشخصية و التدنين و بعض المتغيرات الأخرى.
- الهدف من الدراسة: التعرف على طبيعة العلاقة بين بعض المتغيرات الشخصية و السعادة و الرفاهية الذاتية .
- عينة الدراسة: تكونت العينة من(287) شخصا من الراشدين و المسنين و من حالات زواجية و مستويات تعليمية مختلفة من مصر.
- أدوات الدراسة: التقدير الذاتي لمستوى السعادة - قائمة المصادر المدركة للسعادة المقتبسة من نموذج (Luolu , 1983).
- نتائج الدراسة: -لا توجد فروق دالة إحصائيا في السعادة تبعا لمتغير الجنس.

14)دراسة حبيب(2014) :

- عنوان الدراسة: السعادة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من منتسبي جامعة البصرة.
- الهدف من الدراسة : هدفت الدراسة للكشف عن العلاقة بين السعادة النفسية والرضا عن الحياة لدى عينة من منتسبي جامعة البصرة, والتعرف على مستوى كل من السعادة النفسية والرضا عن الحياة لدى تلك العينة.

- عينة الدراسة : تكونت العينة من 100 فرد من طلاب منتسبي جامعة البصرة.

- الأدوات المستخدمة في الدراسة : مقياس السعادة للسيد محمد أبو هاشم (1989) - مقياس الرضا عن الحياة لسهام كاظم النمر (2011).

- أهم النتائج : وجود علاقة إرتباطية دال إحصائياً بين الرضا عن الحياة والسعادة لدى عينة الدراسة .(بشرى ، 2016،ص 234).

15)دراسة FURR (2005):

- عينة الدراسة :على عينة مكونة من 146 طالب وطالبة بالجامعة ، منهم 64 طالب و82 طالبة.

- أدوات الدراسة :طبق عليهم قائمة أكسفورد للسعادة.

- أهم النتائج : إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في السعادة بأبعادها المختلفة.

16)دراسة أمسية الجندي (2009):

- عينة الدراسة : عينة مكونة من 555 طالباً وطالبة منهم 73 طالباً، 482 طالبة بكلية التربية جامعة الإسكندرية.

- أهم النتائج: وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في مصادر الشعور بالسعادة (نشاط وقت الفراغ -والصحة النفسية والجسمية -والثقة بالنفس) لصالح الذكور.

ب- الدراسات الاجنبية:

01)دراسة فرهام و تشينغ Furnham & Cheng (2002):

- عنوان الدراسة: الشخصية والعلاقات مع الأقران و الثقة بالنفس كمنبئات للسعادة والوحدة .

Personality ,peer relations,and self-confidence aspredictors of happiness and lonliness

- الهدف من الدراسة: الكشف عن مدى ارتباط العلاقات مع الأقران، والثقة بالنفس و الأداء المدرسي بالسعادة و الوحدة لدى المراهقين.

- عينة الدراسة: تكونت العينة من (90) طالباً وطالبة من مدارس بريطانيا منهم (49) ذكور- 41 إناث) تراوحت أعمارهم بين (16-18) سنة.

- الادوات المستخدمة : مقياس آيزنك للشخصية 1975- قائمة أو كسفورد للسعادة .

- أهم النتائج : عدم وجود فروق دالة إحصائية في السعادة تعزى لمتغير الجنس.

02) دراسة باهيري وآخرون Bahiraei et al (2012) :

- عنوان الدراسة: دراسة العلاقة بين الشخصية و السعادة، و تأثير الشخصية على السعادة لدى الطلاب العاديين و الطلاب المتفوقين

Studying the relationship and impact of personality on happiness among successful student and other student

- هدف الدراسة: هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الشخصية و السعادة لدى الطلاب، ومعرفة تأثير الشخصية وأبعادها على السعادة. بالإضافة إلى التعرف على الفروق في السعادة تبعاً لعدة متغيرات.

- عينة الدراسة: تكونت العينة من (310) طالباً وطالبة من جامعة طهران.

- أدوات الدراسة: استبيان أو كسفورد للسعادة إعداد أرجايل.

- نتائج الدراسة: معدل السعادة لدى الإناث كان أعلى من معدل السعادة لدى الأفراد الذكور.

07)التعقيب على الدراسات السابقة:

أولاً: من حيث الهدف : من خلال استعراض الدراسات السابقة والمشاهدة التي تناولت المتغيرات النفسية والاجتماعية التي لها صلة مباشرة بمتغيرات الدراسة الحالية تبين لنا مايلي:

تعددت الأهداف من حيث طبيعة المتغيرات التي ارتبطت بموضوع الدراسة "الرضا عن الحياة"، فهناك بعض الدراسات التي تتشابه مع دراستنا الحالية والتي تهدف إلى التعرف على مستوى الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة؛ وكذا التعرف على العلاقة بين الشعور بالسعادة و الرضا عن الحياة تبعاً لمتغير الجنس، الشعبة ، المستوى الدراسي لدى عينة من طلبة الجامعة .

فهناك بعض الدراسات هدفت إلى دراسة متغيرات معينة وعلاقتها بالرضا عن الحياة ومنها ما هدف إلى معرفة العلاقة بين الرضا عن الحياة و كل من نموذج الشخصية، الضغط النفسي والتكيف كدراسة كلدستادلى وآخرون Kjeldstadli (2006) بينما هدفت دراسة إبراهيم (2011) إلى التعرف إلى طبيعة العلاقة بين الرضا عن الحياة وكل من المساندة الاجتماعية المدركة وقلق المستقبل، وهدفت دراسة شليبي (2011) إلى اختبار العلاقة التي تربط كل من أساليب التعلق والعوامل الخمس الكبرى للشخصية بالرضا عن الحياة، وهدفت إلى تحديد مدى إسهام أساليب التعلق في التنبؤ بالرضا عن الحياة، وإسهام الشخصية في التنبؤ بأساليب التعلق والرضا عن الحياة. وهدفت دراسة جودة (2009) إلى معرفة العلاقة بين الميكانيزمات الدفاعية وكل من العصائية والرضا عن الحياة، وهدفت دراسة المدهون (2009) إلى التحقق من فاعلية برنامج تدريبي في خفض الضغوط النفسية من أجل تعديل سلوكهم وتحسين الرضا عن الحياة.

أما دراسة مروة محمد إبراهيم (2011) ودراسة ودراسة أبو العلا (2009) فهي تهدف إلى التعرف على الفروق في الرضا عن الحياة التي تعزى لمتغير الجنس و التخصص ، بالإضافة إلى دراسة كتلو (2011) التي كان هدفها هو تحديد طبيعة العلاقة بين السعادة والتدين والرضا عن الحياة والحب لدى عينة من الطلاب الجامعيين المتزوجين و معرفة طبيعة الفروق في التدين والرضا عن الحياة والحب لدى أفراد العينة تبعاً لمتغير الجنس (ذكور- إناث).

كما نلاحظ من خلال عرضنا للدراسات السابقة أن هناك دراسات هدفت إلى التعرف على كل من مستوى المرونة النفسية و الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة، مثل دراسة يحيى عمر شعبان شقورة، (2012) و دراسة (منار بني مصطفى، أحمد الشريفين، رامي طشطوش) (2014) التي هدفت إلى الكشف عن مستوى أحداث الحياة الضاغطة و مستوى الشعور بالرضا عن الحياة والعلاقة بينهما لدى عينة من طلبة اليرموك.

وجميع هذه الدراسات كان هدفها الأساسي معرفة مستوى الرضا عن الحياة لدى عينة من طلبة الجامعة وفقاً لبعض المتغيرات كالجنس والسن والمستوى الدراسي ، وهنا يكمن وجه الشبه بين الدراسات السابقة والدراسة الحالية .

أما دراسات الجزء الثاني من البحث المتعلقة بالسعادة فقد تنوعت أهدافها حسب طبيعة المتغيرات المرتبطة بها حيث كان الهدف في بعض الدراسات كدراسة نيتفج وآخرون (2003)

معرفة علاقة السعادة بالعوامل النفس اجتماعية، وتناولت دراسة عبد الوهاب (2006) العلاقة بين السعادة وكل من الرضا عن الحياة، وتقدير الذات، ومركز الضبط، بينما تناولت دراسة جان (2008) العلاقة بين الشعور بالسعادة ومستوى التدين، وتناولت دراسة الهباص (2009) علاقة السعادة بالعفو، بينما تناولت دراسة أمال جودة، وحمدي أبو جراد (2011) العلاقة بين السعادة والأمل والتفاؤل.

تتفق الدراسة الحالية مع بعض الدراسات في أنها تهدف لمعرفة مستوى الرضا عن الحياة وتتفق مع دراسات أخرى في أنها تهدف للتعرف على مستوى الشعور بالسعادة، وتتفق مع دراسات أخرى في أنها تهتم بفئة الطلبة .

تتفق الدراسة الحالية من حيث المتغيرات (الرضا عن الحياة ، الشعور بالسعادة) مع دراسة كلاً من دراسة كتلو (2011) "العلاقة بين السعادة والتدين والحب والرضا عن الحياة...".

لكن تكمن خصوصية الدراسة الحالية في أنها تتبنى أبعاد عن الرضا عن الحياة تتمثل في مايلي:(السعادة ،الرضا عن العلاقات الإجتماعية ، التقدير الإجتماعي، الطمانينة، الحياة الإقتصادية ،الحياة الصحية ، الرضا عن الحياة والأمور الدينية). ، كما أنها تهدف إلى للكشف عن العلاقة بين الرضا عن الحياة والسعادة لدى عينة من طلبة الجامعة.

ثانياً: من حيث المنهج: معظم الدراسات السابقة استخدمت المنهج الوصفي وهو المنهج المستخدم في الدراسة الحالية. كما تعددت المناهج المستخدمة في بعض الدراسات كدراسة شقورة (2012) تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي، في حين لم يذكر المنهج المستخدم في بعض الدراسات دراسة كدراسة عبد الخالق (2008).

ثالثاً: من حيث العينة: يتضح أن معظم الدراسات السابقة قد اشتركت في استخدامها لعينة الدراسة، وهم من طلاب الجامعة، عدا دراسة نيتفج وآخرون (2003) والتي ركزت على فئة المراهقين. كما تكونت العينة في بعض الدراسات كدراسة المدهون (2009) من الطلبة (ذكور - اناث) مقسمين إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، ودراسة (2009) وكانت العينة من مجموعة الطلبة الذين كان والديهم مطلقين ومجموعة من الطلبة الذين لم يكن والديهم مطلقين، أما العينة المستخدمة في الدراسة الحالية هي عينة من طلبة الجامعة.

أما فيما يخص حجم العينة فإن الدراسات التي تم تناولها اعتمدت على أحجام متوسطة وكبيرة ما بين (60-600) أما فيما يخص الدراسة الحالية اعتمدنا على دراسة مكونة من (120) طالب جامعي.

رابعاً : من حيث الأدوات: الدراسات التي تتعلق بالرضا عن الحياة تباينت الأدوات المستخدمة فيها وكان معظمها من إعداد الباحثين ومنها دراسة الشعراوي (1999) ودراسة عبد الحميد حسن (2011)، ودراسة عبد اللطيف (1997). دراسة كتلو (2011).

بينما جاءت بعض الدراسات تضمنت أدوات ليست من إعداد الباحثين ومنها دراسة جودة (2009)، ودراسة أبو العلا (2009)، ودراسة عبد الخالق (2008) أستخدم مقياس دينر وزملائه، ودراسة المدهون (2009). في حين بعض الدراسات تشابهت في استخدامها للمقياس مجدي الدسوقي (1998) كدراسة شقورة (2012).

أما الدراسات التي تتعلق بالسعادة تم استخدام عدة مقياس مثل مقياس التقدير الذاتي للسعادة، وقائمة أكسفورد للسعادة إعداد Argyle, Martin & Croosland (1989)، وقائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية إعداد Uonahyc & John (1994) ومقياس الشعور بالسعادة إعداد منال السبيعي (2008).

خامساً: من حيث النتائج : من خلال الدراسات السابقة نلاحظ أن نتائج الدراسات السابقة كانت متباينة، فعلى مستوى دراسات الرضا عن الحياة نلاحظ بأن هناك دراسات أثبتت أن مستوى الرضا كان مرتفعاً بينما أظهرت دراسات أخرى أن هناك رضا متوسط، ومنها دراسات أكدت على أن مستوى الرضا منخفض، وأظهرت بعض الدراسات عن وجود علاقات موجبة بين الرضا عن الحياة وبعض المتغيرات، بينما أكدت دراسات أخرى على وجود علاقة سالبة بين الرضا عن الحياة وبعض المتغيرات.

أكدت دراسة Nauta (2007)، ارتباط الرضا عن التخصص بفاعلية الذات، وعلاقة إيجابية بين السعادة والرضا عن الحياة Boomsma and Bartels (2009) وعلاقة ارتباط موجبة ودالة بين السعادة وكل من الصحة النفسية والجسمية والرضا عن الحياة وقوة التدبير Baroun (2006).

- عدم وجود فروق بين الجنسين في السعادة، مثل دراسة Natvig, Albrektsen, and Qvarnstorm (2003)

- وبينت بعض نتائج الدراسات وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث في الرضا عن الحياة لصالح الإناث كما في دراسة Sh . et al Jorgenson (2011) ، بينما كشفت دراسة شلبي (2011) ودراسة جودة (2010) عن وجود بعض الفروق الدالة إحصائياً في الرضا عن الحياة ترجع إلى كل من النوع (ذكر - أنثى) كما بينت نتائج دراسة عيسى ورشوان (2006) عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة وأبعاده الفرعية تعزى لمتغير الجنس والعمر.

وجود مستوى فوق المتوسط لكل من المرونة النفسية والرضا عن الحياة، حيث بلغت نسبة المرونة النفسية ب: 77،17% ونسبة الرضا عن الحياة ب: 73،64% ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية، هذا ما أسفرت عنه دراسة يحيى عمر شعبان شقورة (2012).

توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مقياس أحداث الحياة الضاغطة ككل وبين جميع مجالات مقياس الرضا عن الحياة باستثناء مجال الرضا عن الحياة الجامعية، كما أظهرت النتائج أيضاً وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى أحداث الحياة الضاغطة ككل، وفي المجال الأكاديمي والمجال النفسي تعزى لمستوى التحصيلي لصالح الطلبة ذوي التحصيل الممتاز هذا ما أكدته دراسة (منار بنى مصطفى أحمد الشريفين، رامي طشطوش، 2014).

فيما يخص الدراسات المتعلقة بالسعادة أكدت النتائج على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين السعادة والتفكير العقلاني ، الاسلوب المعرفي والتفكير الإيجابي والذكاء الإنفعالي والوجداني والإجتماعي والعزو كما في دراسة "تشانج وفرهام" (Cheng&Farnham, 2001)، ودراسة الخضر ، هدى الفضلي (2006).

كما اوضحت بعض الدراسات تأثير كل من التفاؤل والتدين إيجابياً على السعادة كما في دراسة منال السبيعي (2007)، كما أكدت النتائج على وجود ارتباط إيجابي بين السعادة والرضا عن الحياة والوجدان الإيجابي، وإرتباط كلاً من العمر والجنس بالسعادة كدراسة منال السبيعي (2007).

الفصل الثاني

الرضا عن الحياة

تمهيد

- 1 – مفهوم الرضا عن الحياة
 - 2 – المفاهيم المرتبطة بالرضا عن الحياة
 - 3 – النظريات المفسرة للرضا عن الحياة
 - 4 – إتجاهات الرضا عن الحياة
 - 5 – أبعاد الرضا عن الحياة
 - 6 – محددات الشعور بالرضا عن الحياة
 - 7 – مجالات الرضا عن الحياة
 - 8 – العوامل المؤثرة في الرضا عن الحياة
 - 9 – الرضا عن الحياة وعلاقته ببعض المتغيرات
- خلاصة الفصل

تمهيد :

يعد الشعور بالرضا عن الحياة مطلباً من مطالب المهمة التي يسعى إليها الفرد ويهدف لتحقيقه ويعتبر من وجهة نظر المختصين في مجال الصحة النفسية وعلم النفس الإيجابي ملمحاً من ملامح الشخصية السوية تعتمد عليه وتتصرف وفق إرشاده، حيث يشعر الفرد بمدى انعكاس هذا الشعور بالرضا على سلوكه وتصرفه وحياته بحيث لا يقوم على الاستسلام والخضوع والفشل. لكن مالذي نعنيه بالرضا؟ وما الذي يجعل الإنسان راض عن حياته ، في حين نجد آخر غير راض عنها؟ ما هي محددات الرضا عن الحياة ، وماهي العوامل المؤثرة فيه ؟ وهل تلعب السعادة دوراً حاسماً في شعور الفرد بالرضا عن حياته؟. كل ذلك وأكثر سنحاول الإجابة عن من خلال هذا الفصل .

01 مفهوم الرضا عن الحياة:

تعرف منظمة الصحة العالمية الرضا عن الحياة بأنه "معتقدات الفرد عن موقعه في الحياة وأهدافه وتوقعاته ومعاييرها واهتماماته في ضوء السياق الثقافي ومنظومة القيم في المجتمع الذي يعيش فيه" وهو مفهوم واسع يتأثر بطريقة مركبة بالصحة الجسمية للفرد وبجالاته النفسية وباستقلالته وعلاقاته الاجتماعية وعلاقته بكل مكونات البيئة التي يعيش فيها" (THE.WHOQOF GROUP, 1998)

يعرف "الديب" (1988) الرضا عن الحياة بأنه "تقبل الفرد لذاته، وأسلوب الحياة التي يحياها في المجال الحيوي الذي يحيط به، فهو متوافق مع ربه وذاته وأسرته وسعيدا في عمله، متقبلاً لأصدقائه وزملائه، راضياً عن إنجازاته الماضية، متفائلاً بما ينتظره من مستقبل، مسيطراً على بيئته، فهو صاحب القرار، قادراً على تحقيق أهدافه. (الديب ، 1988، ص49)

ويعرف "مايكل أرجايل" (1993) الرضا عن الحياة بأنه "تقدير عقلي لنوعية الحياة التي يعيشها الفرد ككل أو حكم بالرضا عن الحياة، " حيث يمثل مفهوم الرضا عدداً من المقاييس النوعية للرضا، فهناك الشعور بالرضا عن الحياة بصفة عامة، وعن العمل، وعن الزواج، وعن الصحة، ومقاييس الرضا المختلفة. (مايكل أرجايل ، 1993، ص14).

ويعرف "الدسوقي" (1998) الرضا عن الحياة بأنه "تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقاً لنسقه القيمي، ويعتمد هذا التقييم على مقارنة الفرد لظروفه الحياتية بالمستوى الأمثل الذي يعتقد أنه مناسب لحياته". (الدسوقي، 1998، ص 06).

من خلال التعريفات السابقة لمفهوم الرضا عن الحياة يمكن القول إنها تتفق جميعاً في أن الرضا عن الحياة هي عبارة عن حالة شعورية فردية، يشعر بها الفرد تجاه جوانب متعددة من حياته أو تجاه حياته بشكل عام، كما يتبين من تلك التعريفات أنها تأخذ منحى إيجابياً في الشعور وما يترتب عليه من سلوك إيجابي نحو الإقبال على الحياة والعمل نحو تحقيق الأهداف، وإشباع الرغبات والحاجات للوصول إلى حالة الاستقرار والطمأنينة.

02) المفاهيم المرتبطة بالرضا عن الحياة

هنالك عدة مفاهيم ترتبط ارتباطاً وثيقاً بمفهوم الرضا عن الحياة؛ بل هي تعتبر جزءاً أساسياً من مكونات الرضا عن الحياة، وتمثل في المفاهيم التالية:

- **السعادة:** ميز العلماء بين الرضا عن الحياة والسعادة، حيث إن السعادة تعني حالة وجدانية، بينما الرضا عن الحياة هو عملية تتضمن إصدار حكم معرفي جودة (2010)، وبما أن للسعادة مكونين؛ هما المكون الانفعالي الوجداني، والذي يتمثل في مشاعر الفرح والابتهاج والسرور، واللذة، والاستمتاع، والمكون المعرفي والذي يتمثل في الرضا عن الحياة، ويعد بمثابة التقدير العقلي للفرد لرضاه وتوفيقه ونجاحه في مجالات حياته المختلفة (الإنجاز، تحقيق الذات، العلاقات، الصحة). (المحروقي، 2011، ص 24).

ويرى "مايكل أرجايل" (1993) أنه يمكن فهم السعادة بوصفها انعكاساً لدرجة الرضا عن الحياة، أو بوصفها انعكاساً لمعدلات تكرار حدوث الانفعالات السارة وشدتها، لذا ينبغي أن نأخذ ثلاثة عناصر للسعادة :

- الرضا عن الحياة ومجالاته المختلفة - الاستمتاع والشعور بالبهجة - العناء بما يتضمنه من قلق واكتئاب.

ويؤكد "مرسي" (2000) على أن الرضا عن الحياة من أهم مكونات السعادة في الدنيا، وعلى الإنسان أن يكون راضياً بحياته كما هي، ويسعى إلى تنميتها، وأن يرضى أو يرضى نفسه بها من أجل صحته النفسية التي تقوم على الرضا بمظهره وصحته وأسرته وعمله وزواجه وأصحابه وجيرانه حتى يعيش في أمن وسلام مع نفسه ومع الآخرين.

– **تقبل الحياة:** تقبل الحياة هو مفهوم عام وشامل، ويشمل قدرة الفرد على التكيف والتوافق مع ذاته ومع الآخرين المحيطين به. (عبد المنعم، 2010، ص 05)

– **نوعية الحياة:** تعرف منظمة الصحة العالمية (2005) نوعية الحياة بأنها: إدراك الفرد لوضعه في الحياة في السياق أو المحيط الثقافي والنظم القيمية التي يعيش فيها، وبالعلاقة مع أهدافه وتوقعاته ومعايير وشؤونه. حيث يعتبر مفهوم نوعية الحياة مفهوماً شاملاً يضم كل جوانب الحياة كما يدركها الأفراد، وهو يتسع ليشمل الإشباع المادي للحاجات الأساسية، أو الإشباع المعنوي الذي يحقق التوافق للفرد، ويمكن قياس هذا الإشباع بمؤشرات موضوعية تقيس القيم المتدفقة وبمؤشرات ذاتية تقيس قدر الإشباع الذي تحقق، وعلى ذلك فنوعية الحياة كلها ظروف موضوعية ومكونات ذاتية. (حسن، 2002، ص 33-34).

– **التدين:** التدين هو الاتجاه الذي يتبناه الفرد ويسلكه، ويشكل من خلاله مفاهيمه ومبادئه في الحياة، وهو عامل هام من عوامل شعور الفرد بالرضا والسعادة والتوافق مع نفسه ومع الآخرين. ويعد التدين من أهم الحاجات المشبعة لدى الإنسان التي تبعث على الشعور بالرضا عن الحياة والإحساس بالسعادة، حيث يعتبره البعض حاجة نفسية موروثية، فمعظم الناس عبر التاريخ يمارسون شكلاً من أشكال التدين، ويمثل لهم محمداً لهويتهم، وسبباً من أجله يعيشون أو في سبيله يموتون .

(مبروك، 2007، ص 391)

وتوصل "تشامبلر" (1996) CHUMBLER في دراسته إلى أن الملتزمين بالمعتقدات الدينية كانوا مرتفعين على مقياس الرضا عن الحياة. ويؤكد (1991) ELLISON على أن الذين لديهم دافع ديني قوي أكثر رضا عن الحياة، وأقل في النتائج السلبية لأحداث الحياة الضاغطة بالمقارنة مع غير المتدينين . (النعامي، 2005، ص 83).

ويشير "الحديدي" (2007) إلى أن الدين يوفر قاعدة وجدانية تضمن الأمن والاطمئنان النفسي والاتزان الانفعالي، والتفاؤل وحب الحياة ورضاه عنها، كما يوفر إحساساً بمعنى الحياة اليومية، فهو يخفف من وطأة الكوارث والأزمات التي تعترض طريق الفرد، كما أن الشعور الديني يؤدي إلى الإحساس بالسعادة والرضا عن الحياة والقناعة والإيمان بالقضاء والقدر خيره وشره، واليقين بأن الله عز وجل يتدخل في الأحداث المهمة من أجل الأفضل دائماً، ويتحقق ذلك للفرد من خلال: الدعاء، والصلاة، والشكر، مما يوفر له أسمى صور الدعم والطمأنينة .

(المحروقي ، 2011، ص30-31)

-**الهناء الشخصي:** يعرف "دينر وأخرون" (2002) الهناء الشخصي على انه تقدير الشخص وتقييمه احياته من الناحيتين المعرفية والوجدانية ، ويشمل هذا التقييم على مكونين هما : الإرجاع الإنفعالية للأحداث ، والحكام المعرفية المتعلقة بالرضا والإشباع ، ومن ثم يكون الهناء الشخصي مفهوماً شاملاً يتضمن خبرة الإنفعالات السارة ، ومستوى منخفضاً من المزاج السلبي ، ودرجة مرتفعة من الرضا عن الحياة ، أي ان الهناء الشخصي يرتبط بالإنفعال الإيجابي ، أي ما يوصف بالسعادة وبالحكم المعرفي الذي يمثل تقويم الفرد للرضا العام عن الحياة .

وحسب "تسو وليو" TSOU & LIU (2001) لا يخلو هذا المجال من خلاف وجدال شديدين فيرى بعض الباحثين أن الهناء الشخصي مرادف للسعادة ، في حين يراى آخرون بين السعادة والرضا عن الحياة ، ولكن كثيراً من الباحثين يفرقون بين السعادة بوصفها حالة إنفعالية حساسة للتغيرات المفاجئة في المزاج وبين الرضا عن الحياة ، إذ هو حالة معرفية تعتمد على حكم الفرد . (عبد الخالق ، 2008، ص123).

03) نظريات الرضا عن الحياة :

- **نظرية التكيف أو التعود:** تتلخص هذه النظرية في فرضية أن الأفراد يتصرفون بشكل مختلف اتجاه الأحداث الجديدة التي تمر عليهم في حياتهم، وذلك اعتماداً على نمط شخصياتهم، وردود أفعالهم وأهدافهم في الحياة، ولكن نتيجة التعود والتأقلم مع الأحداث ومع مرور الوقت فإنهم يعودون إلى النقطة الأساسية التي كانوا عليها قبل وقوع الأحداث، كما أن الأفراد المختلفون لا يتكيفون بنفس الطريقة أو بشكل مطلق مع الأحداث والظروف المحيطة بهم.

(DIENER AND RAHTZ ,2000, 44).

- نظرية القيم والأهداف والمعاني : يشعر الأفراد بالرضا عندما يحققون أهدافهم، ويختلف الشعور بالرضا باختلاف أهداف الأفراد ودرجة أهمية تلك الأهداف بالنسبة لهم حسب القيم السائدة في البيئة التي يعيشون بها.

وتبين دراسة" أويش " وآخرون OISH ET AL (1999)، أن الأفراد الذين يدركون حقيقة أهدافهم وطموحاتهم وأهميتها بالنسبة لهم وينجحون في تحقيقها يتمتعون بدرجة أعلى من الرضا عن الحياة مقارنة بأولئك الذين لا يدركون حقيقة أهدافهم أو الذين تتعارض أهدافهم، مما يؤدي إلى الفشل في تحقيقها والشعور بعدم الرضا. ويعتمد تحقيق الأهداف على الاستراتيجيات المتبعة في تحقيقها والتي تتلائم مع شخصية الأفراد، وتختلف هذه الأهداف باختلاف المراحل العمرية للأفراد وأولوية هذه الأهداف. (سليمان، 2003، ص16).

- نموذج المقارنة الاجتماعية: يبين "ايسترلين" (2001) EASTERLIN أن الأفراد يقارنون أنفسهم مع الآخرين ضمن الثقافة الواحدة، ويكونون أكثر سعادة إذا كانت ظروفهم أفضل ممن يحيطون بهم، فالمقارنة تخلق درجات مختلفة من الرضا ضمن المجتمع والثقافة الواحدة. والرضا عن الحياة يعتمد على المقارنة بين المعايير الموضوعية أو المتوقعة؛ الثقافية أو الاجتماعية أو المادية) من ناحية، وما تم تحقيقه على أرض الواقع من ناحية أخرى. وقد تكون المقارنة بين الأفراد أو الجماعات أو الدول المحيطة، وبالتالي تختلف درجات الرضا عن الحياة باختلاف المعايير الذاتية والاجتماعية والاقتصادية ويبين "ايسترلين" أن الأفراد العاديين في أي ثقافة يكونون معتدلين أو متوسطين في درجة الرضا، بينما يكون البعض فوق المعدل والبعض تحت المعدل، ويركز "ايسترلين" على دور الدخل المادي وعلاقته بالسعادة والرضا عن الحياة لأن الدخل المادي يرتبط بجميع مراحل الحياة خاصة عند الأفراد الذين يضعون مستوى حياتهم المادي في المقام الأول، فقد أثبتت بعض الدراسات بأن خريجي الجامعات الذين يحصلون على دخل جيد، أقل شعورا بالرضا ممن لم يحصلوا على تعليم جامعي ويحصلون على نفس الدخل. وقد كان أكثر الأفراد إغراء للمقارنة معهم، وأكثر المقارنات وضوحا هي تلك التي مع الجيران والأقارب أو زملاء الدراسة أو الجامعة السابقين؛ أي الذين مروا بنفس الظروف . (العش ، 2002، ص55)

- **نظرية التقييم** : ترى هذه النظرية أن الشعور بالرضا يمكن قياسه من خلال عدة معايير، وأحد هذه المعايير يعتمد على الفرد ومزاجه والثقافة والقيم السائدة، كما أن الظروف السائدة تؤثر على درجة الشعور بالرضا، وعلى سبيل المثال فالأفراد عندما يقيمون مدى رضاهم عن الحياة لا يفكرون عادة بقدراتهم الحركية إلا إذا تواجدوا مع أحد الأفراد الذين يعانون من إعاقة حركية، كما أن الشعور بالرضا أو عدمه لا يرتبط بالعمر الزمني للفرد، ويرتبط الرضا عن الحياة بالمستوى الاقتصادي للأفراد، وبحسب نظرية ماسلو للحاجات فإن الأفراد في الدول الغنية يفترض أن يكونوا أكثر سعادة ورضا في حياتهم مقارنة بالدول الفقيرة التي تعاني من نقص مادي والتي تؤثر على إشباع الحاجات الأساسية للأفراد؛ مما يجعل حاجات الأمن أكثر أهمية في تلك الثقافات، في حين تكون حاجات الحب وتحقيق الذات أكثر أهمية في الدول الغنية، وبالمقابل فقد أشارت بعض الدراسات إلى أن العلاقات الاجتماعية أكثر أهمية من الجوانب المادية من أجل الشعور بالرضا في بعض الثقافات. (سليمان، 2003، ص 17).

- **نظرية التقييم الجوهرية للذات** : يرى JUDGE أن التقييم الجزئي لكل الجوانب الخاصة بأي مجال من مجالات الحياة هو الذي ينتج الشعور النهائي بالرضا عن ذلك المجال الخاص في الحياة مثل (العمل أو الأسرة،) ومن ثم يتسبب في الشعور العام بالرضا عن الحياة. وقد أثبتت الدراسات أن الرضا عن مجالات هامة في الحياة مثل الأسرة أو العمل والصحة تفسر حوالي خمسين بالمائة من التباين في الرضا العام عن الحياة، أما الخمسون بالمائة الباقية فتفسرها الفروق الفردية والأخطاء التجريبية والمتغيرات الدخيلة.

وقد وجد " JUDGE " أن الأفراد الذين يمتلكون تقييماً جوهرياً مرتفعاً للذات أكثر شعوراً بالرضا عن الحياة وعن الميادين العديدة للحياة مثل الأسرة والعمل، والدراسة؛ لأنهم أكثر ثقة في قدراتهم على الاستفادة بكل ميزة وفرصة تلوح في أفق حياتهم . (أحمد، 2008، ص 15)

- **نظرية المواقف** : يرى أصحاب هذه النظرية أن الإنسان يرضى عن الحياة عندما يعيش في ظروف طيبة، ويشعر فيها بالأمن والنجاح في تحقيق ما يريد من أهداف، فيجد الصحبة الصالحة، ويتزوج امرأة صالحة، ويكون أسرة متماسكة، ويحصل على عمل جيد مع المعافاة في البدن، ففي هذه الظروف يكون الإنسان راضياً وسعيداً ومتمتعاً بصحة نفسية. (مرسي، 2000، ص 47)

- نظرية الفجوة بين الطموح والإنجاز : يرى أصحاب هذه النظرية أن الإنسان يرضى عن حياته عندما يحقق طموحاته، أو عندما تكون إنجازاته وأعماله قريبة من طموحاته، أما عندما تكون طموحاته أعلى من إمكانياته ولا يستطيع تحقيق أهدافه فلا يرضى عن نفسه ولا عن حياته، بل يكون ساخطاً متدمراً من نفسه ومن الحياة؛ فالطموح الزائد مع ضعف الإمكانيات وعدم القدرة على تحقيق الأهداف يعرض الإنسان للإحباط المتكرر ويجعله تعسفاً حزيناً على ما فات، قلقاً على ما سيأتي في المستقبل، ويدعو أصحاب هذه النظرية إلى تحقيق التوازن بين الطموحات والإمكانيات، فيضع الإنسان لنفسه طموحات يقدر على تحقيقها حتى يشعر بالنجاح والتوفيق، ويشعر بالكفاءة والجدارة في رضى عن نفسه وعن حياته ويسعد بها. (أحمد، 2000، ص 47).

- النظرية المتكاملة: مع اختلاف النظريات السابقة في تفسير الرضا عن الحياة فإن المتأمل في أفكارها يجدها متكاملة وليست متعارضة أو متناقضة، لأن عوامل الرضا كثيرة ومتنوعة وتختلف من شخص إلى آخر، وتختلف في الشخص الواحد من موقف إلى آخر، فبعض الناس يرضون عن الحياة عندما تكون ظروف الحياة طيبة وتسير وفق ما يريدون، وغيرهم يرضون عندما يدركون الخبرات السارة، وآخرون يرضون عندما يحققون طموحاتهم وينجزون أهدافهم، وفريق رابع يرضون عن حياتهم عندما يقارنون إنجازاتهم بإنجازات الآخرين، ويدركون تفوقهم على غيرهم.

وقد تمثل النظريات السابقة تفسيرات جزئية للرضا عن الحياة، إلا أن مرسى يرى أنه يمكن إيجاد التكامل فيما بينها، وإيجاد بعض عوامل الرضا عن الحياة وهي كالآتي :

- أن يعيش الإنسان في ظروف طيبة تشعره بالأمن والطمأنينة.
 - أن يدرك الخبرات السارة التي تمتعه وتسره.
 - أن يحقق أهدافه في الحياة ويتغلب على الصعوبات التي تواجهه.
 - أن تكون طموحاته في مستوى قدراته وإمكانياته حتى لا يتعرض للإحباط كثيراً.
 - أن ينجح ويتفوق في عمله أو دراسته حتى يشعر بالكفاءة والجدارة وتقدير الذات.
- (مرسى، 2000، ص 47-48).

04) إتجاهات الرضا عن الحياة

يتضح من الدراسات التي تناولت علاقة الشخصية بالرضا عن الحياة أنه يوجد ثلاثة اتجاهات رئيسية في هذا المجال، ويطلق على الأول إتجاه القاع-القمة، والثاني يطلق عليه اتجاه القمة-القاع، والثالث يعرف بالاتجاه الانفعالي.

- اتجاه القاع-القمة: يفترض هذا الاتجاه أن الرضا الكلي عن الحياة هو نتيجة لرضا الفرد عن مجالات الحياة المختلفة، تلك المجالات التي تشكل مدخلات تحتوي على معلومات رئيسية يستخدمها الفرد في التقييم الكلي للرضا عن الحياة، ويتخذ هذا الاتجاه من البيئة منطلقاً لتكوين خبرة الرضا عن الحياة، فمستوى الرضا عن الحياة يعتمد على عوامل خارجية تتعلق بالبيئة المحيطة بالفرد، فأحداث الحياة المختلفة سواء كانت إيجابية أم سلبية لها تأثير على مستوى رضا الفرد عن حياته، فالشخص الذي يشعر بمستوى عالٍ من الرضا عن الحياة هو الذي يمر بكم من الخبرات والأحداث السارة يفوق الخبرات والأحداث المؤلمة والمخزنة، وهذا ما تؤكدته دراسة قام بها "مارتنسون" وآخرون (1985) أسفرت عن وجود علاقة بين المتغيرات السلبية في الحياة ومستوى الرضا عن الحياة، بعد ضبط عدد من المتغيرات التي يمكن أن تؤثر على مستوى الرضا عن الحياة كالحالة الصحية للفرد، والشعور بالاغتراب، والتصديق الشخصي، وهذا يعني أن الشخص الذي يتمتع بعلاقات اجتماعية جيدة ومستوى اقتصادي عالٍ أكثر رضا عن الحياة.

- اتجاه القمة - القاع: يعكس اتجاه القمة-القاع محاولات الباحثين المبكرة لفهم الأسباب والعوامل التي تجعل بعض الناس أكثر رضا عن حياتهم، تلك المحاولات التي نظرت إلى أن سمات شخصية الفرد هي المسؤولة عن الرضا عن الحياة وليس العوامل الموقفية في حياة الفرد، ويفترض هذا الاتجاه أن هنالك ميلاً شاملاً لدى الفرد، لأنه يخبر الأشياء بطريقة إيجابية، ومن ثم يستمتع بالفرح لأنه يشعر بالسعادة والرضا.

- الاتجاه التفاعلي: اقترح هذا الاتجاه "هيدي" و"ويرنج" (1992) ويتخذ من منظور التفاعل منطلقاً له، وينظر لكل من العوامل الشخصية والعوامل البيئية على قدر متساوٍ في علاقتها بالسعادة، ويفترض هذا الاتجاه أنه في الوقت الذي يتسبب فيه الرضا الكلي عن الحياة بالرضا عن مجالات محددة في حياة الفرد، فإن الرضا عن الحياة هو أيضاً نتيجة للرضا عن هذه المجالات، وبالتالي يعترف هذا

الاتجاه بأهمية كل من الاستعداد الراضح لدى الفرد الذي يؤثر على تقييمه للرضا، سواء الرضا الكلي أو الرضا عن مجالات محددة في حياته، وأهمية تأثير الرضا على مجالات محددة في الحياة على حكم الفرد وتقييمه للرضا عن الحياة بشكل عام.

يتضح مما سبق وجود ثلاثة اتجاهات حاولت تفسير الرضا عن الحياة، الأول: القاع-القمة حيث تفسره من منظور سيبي، إذ إن تقييم الفرد للرضا عن الحياة هو عملية سببية تبدأ من الرضا عن جوانب الحياة المختلفة، والثاني: القمة-القاع، تفسره من خلال وجود استعدادات مسبقة للرضا عن الحياة لدى الفرد تحدد رضاه عن جوانب الحياة المختلفة، والأخير: الاتجاه التفاعلي، الذي يركز على التفاعل بين الرضا الكلي عن الحياة والرضا عن جوانب الحياة المختلفة، وفي مقارنة لهذه الاتجاهات الثلاثة في تفسير الرضا عن الحياة أسفرت نتائج دراسة قام بها "LANCE ET AL" (1989) أن الاتجاه التفاعلي أكثر فعالية في تفسير الرضا عن الحياة مقارنة بالاتجاهين القاع-القمة، والقمة-القاع. (جودة وعسلية، 2009، ص112-117).

05) أبعاد الرضا عن الحياة :

من خلال التعريفات المتعددة لهذا المفهوم يمكن تمييز ثلاث أبعاد له وهي:

- الموضوعية: وتشمل هذه الفئة الجوانب الاجتماعية لحياة الأفراد والتي يوفرها المجتمع من مستلزمات مادية .
 - الذاتية: ويقصد بها مدى الرضا الشخصي بالحياة، وشعور الفرد بجودة الحياة.
 - الوجودية: وتمثل الحد المثالي لإشباع حاجات الفرد، واستطاعته العيش بتوافق روحي ونفسي مع ذاته ومع مجتمعه.
- أما موسوعة علم النفس فيتم تعريف الرضا عن الحياة على "أنه مفهوم ذو أبعاد عديدة أوضحها "بيترمان وسيلا" ، في 07 محاور وهي كالتالي:
- التوازن الانفعالي ويتمثل في ضبط الانفعالات الإيجابية والسلبية.
 - الحالة الصحية العامة للجسم.
 - الاستقرار المهني حيث يمثل الرضا عن العمل بعدا هاما في جودة الحياة.
 - الاستقرار الأسري وتواصل العلاقات الاجتماعية داخل البناء العائلي.
 - استمرارية وتواصل العلاقات الاجتماعية خارج نطاق العائلة.

- الاستقرار الاقتصادي وهو ما يرتبط بدخل الفرد الذي يعينه على مواجهة الحياة.
 - التوافق الجنسي ويرتبط ذلك ما يتعلق بصورة الجسم والرضا عن المظهر والشكل العام.
- أما "ريف" REEF "فترى أن الرضا عن الحياة يتضمن الأبعاد التالية:
- **تقبل الذات:** ويشير إلى القدرة على أقصى مدى تسمح به القدرات والإمكانات والنضج الشخصي، والاتجاه الايجابي نحو الذات.
 - **العلاقات الايجابية مع الآخرين:** وتشير إلى القدرة على إقامة علاقات ايجابية مع الآخرين قائمة على الثقة والتواد، القدرة على التوحد مع الآخرين، والقدرة وعلى الأخذ والعطاء مع الآخرين.
 - **الاستقلالية:** وتشير إلى القدرة على تقرير مصير الذات، والاعتماد على الذات والقدرة على ضبط وتنظيم السلوك الشخصي.
 - **الكفاءة البيئية:** وتشير إلى القدرة على اختيار وتخييل البيئات المناسبة والمرونة الشخصية أثناء التواجد في السياقات البيئية.
 - **هدفه الحياة:** وتشير إلى أن يكون للفرد هدف في الحياة ورؤية توجه تصرفاته وأفعاله نحو تحقيق هذا الهدف مع المثابرة والإصرار.
 - **النمو الشخصي:** وتشير إلى قدرة الفرد على تنمية قدراته وامكانياته الشخصية لإثراء حياته. (حسين، 2013، ص44-47)

06) محددات الشعور بالرضا عن الحياة:

يعد الشعور بالرضا واحداً من المكونات الأساسية للسعادة، والشعور بالرضا هو نوع من التقدير الهادئ والتأمل لمدى حسن سير الأمور سواء الآن أو في الماضي، وهناك شعور بالرضا عن الحياة بوجه عام وعن العمل وعن وقت الفراغ وعن الزواج وعن المجالات الأخرى، ويختلف الناس في درجة تقديرهم لمدى رضاهم عن الحياة، ويمكن تفسير الاختلاف في الشعور بالرضا عن الحياة بين الناس بعدة محددات أو عوامل منها:

- **تأثير الظروف الموضوعية على الشعور بالرضا:** ما من شك أن ظروف الحياة تؤثر على الشعور بالرضا، فالأشخاص المستقرون في زواجهم ولديهم عمل مشوق وصحتهم جيدة لاشك أنهم أكثر

سعادة من الآخرين، ولكن هذا ليس كل شيء، فهناك الكثير من الشعور بالرضا المستمر من أنشطة ممتعة ولكنها لا ترتبط بإشباع للحاجات.

- **خبرة الأحداث السارة:** إذا كان الشعور بالرضا لا يتأثر دوماً بالظروف الموضوعية، فربما كان يتأثر أيضاً بخبرة الأحداث السارة والتي تولد مشاعر إيجابية، وقد تبين أن مجرد وضع الناس في حالة مزاجية حسنة يزيد من تعبيرهم عن الشعور بالرضا عن الحياة ككل .

- **الطموح والإنجاز:** يكون الشعور بالرضا أكثر عندما تقترب الطموحات من الإنجازات ويكون أقل عندما تبتعد عنها، وتقوم الطموحات على المقارنة بالآخرين أو على خبرة الفرد الماضية .

- **المقارنة مع الآخرين:** لكي تحدد ما إذا كان الفرد قصيراً أم طويلاً لا بد من عقد مقارنات مع الآخرين، وتعتمد كيفية إصدار الناس للأحكام أو التقديرات على فهمهم لمعنى الدرجات على مقاييس التقدير هذه، ويحتمل أن تكون التقديرات الذاتية للشعور بالرضا عن الحياة معتمدة على المقارنة مع الآخرين، بينما يعتمد تقدير السعادة على الحالات المزاجية المباشرة.

(أرجايل، 1993، ص26-27).

07)مجالات الرضا عن الحياة :

إرتبط المصطلح العام للرضا عن الحياة بالمفهوم التقليدي عن الصحة والحالة الوظيفية للفرد ، لذلك فمقاييس الرضا عن الحياة تغطي مجالات متعددة منها الصحة الجسمية والنفسية والاجتماعية والروحية والأخلاقية ، وهناك جهود متعددة لبناء مقاييس للرضا عن الحياة تتمتع بمؤشرات سيكومترية جيدة وتصلح للتطبيق في بيئات ثقافية متعددة ، منها جهود منظمة الصحة العالمية. (THE WHOQOL GROUP , 2003 ,349)

فقد تضمن المقياس الذي تم إعداده من قبل منظمة الصحة العالمية تم تقنيه عام 1998 على 15 دولة) على 06 أبعاد فرعية تمثل المجالات المتعلقة بالرضا عن الحياة وهي : الصحة النفسية ، مستوى الإستقلالية ، العلاقات الإجتماعية ، البيئة ، والمجال الأخير يرتبط بالنواحي الروحية والأخلاقية والمعتقدات الشخصية عن جودة الحياة والشعور بالصحة العامة ؛ ويمكن تقديم وصف مختصر لهذه المجالات والمظاهر الدالة عليها كالتالي :

- الصحة البدنية: الألم والإضطرابات ، الحيوية والتعب ، النوم والراحة ، الوظائف الحسية .
 - الصحة النفسية : المشاعر الإيجابية ، التفكير والتعلم والذاكرة والتركيز، تقدير الذات ، المظهر وصورة الجسم ، المشاعر السلبية.
 - مستوى الإستقلالية : حرية التصرف ، أنشطة الحياة اليومية ، الإعتماد على المساعدات الطبية، الإعتماد على المساعدات غير الطبية (الكحول، التدخين، المخدرات)، إتساع شبكة الإتصالات ، طاقة العمل .
 - العلاقات الإجتماعية : العلاقات الشخصية ، ممارسة الدعم افجتماعي ، الأنشطة الإجتماعية .
 - البيئة : الحرية والأمن والسلامة البدنية ، البيئة المترلية ، الرضا عن العمل ، المصادر المالية ، الرعاية الصحية والإجتماعية من حيث الإمكانية والجودة ، فرص إكتساب معرف ومهارات جديدة ، توفير أنشطة للراحة والإستحمام والمشاركة في مثل هذه النشطة ، البيئة المكانية ومكوناتها (التلوث ، الضوضاء، المرور ، المناخ)، وسائل المواصلات.
 - كل ما يتعلق بالنواحي الروحية والأخلاقية والمعتقدات الشخصية عن الجودة العامة للحياة والشعور بالصحة العامة (THE WHOQOL GROUP , 2003 ,349)
- من خلال ماسبق يمكننا وضع تصور آخر لمقياس الرضا عن الحياة يتضمن ثلاث مجالات أو أبعاد : البعد الجسمي ، البعد النفسي ، البعد الروحي ، وذلك إنطلاقاً من خلفية البنية التكوينية للإنسان ، ومن خلال تلك المجالات يمين ان تكون المظاهر كما يلي :
- البعد الجسمي : الصحة البدنية ، النوم ، الأكل ، الرياضة ، الأنشطة اليومية ، إتباع العادات الصحية .
 - البعد النفسي : الجانب المعرفي من حيث الأفكار والمعتقدات ، الجانب الأنفعالي الوجداني ، الجانب السلوكي.
 - البعد الروحي : علاقة انسان بخالقه ، الإيمان ، وكل ما يتعلق بالروحانيات والعبادات .

08)العوامل المؤثرة في الرضا عن الحياة :

- **العلاقات الإجتماعية** : تعد العلاقات الإجتماعية مصدراً من أهم مصادر الشعور بالرضا ، حيث يتم تدعيم الرضا والتوافق النفسي من خلال وجود أفراد كمصدر ثقة في حياة الفرد مثل : شريك الحياة والأصدقاء ، فالعلاقات الإجتماعية تقدم للفرد الفرصة للإفصاح عن الذات والرفقة ، والمساندة الإجتماعية وقت الأزمات ، هذا بالإضافة إلى الشعور بالرضا وهناك علاقة بين الحالة الزوجية والشعور بحسن الحال ، وبوجه عام ، فإن المتزوجين أكثر رضا من المطلقين او الأراامل أو العزاب . (أرجايل ، 1993 ص125).

- **وقت الفراغ** : يسبب التقاعد عدم الرضا والتعاسة لمعظم المسنين ويؤثر تأثيراً كبيراً على الصحة النفسية والجسدية لهم ويمكن أن يؤدي إلى الإكتئاب ، ويعود ذلك جزئياً إلى ان العمل يزود الفرد بعدد من المزايا غير الواضحة ، بالإضافة إلى كونه مصدراً للرزق وتتضمن هذه المزايا توفير نظام لاستخدام الوقت وقيام علاقات إجتماعية خارج نطاق الأسرة وربط الفرد بأهداف حساس بالهوية وتوفير مستوى مرتفع من النشاط او مكانة أو غايات أوسع نطاقاً ، والحصول على المعرفة وتطبيقها واحياناً توفير الفرصة للتعلم وإكتشاف الأفكار الجديدة ، وهذه العوامل مهمة للكثير من الناس ، فبعض المتقاعدين عن العمل ينجحون في الحصول على مزيد من عوامل الرضا هذا بعد تركهم للعمل ، وقد يرجع ذلك إلى كونهم أستطاعوا أن يجدوا شيئاً يفعلونه وينفقون فيه وقتهم ويحافظون فية على مهارتهم ، إذن نجد أن تنظيم الأنشطة في حالات التقاعد يحقق الرضا (أرجايل ، 1993، ص381).

- **التيدين** :الإيمان بالله عملية نفسية تنفذ إلى أعماق النفس ، فتبعث فيها يقيناً لا يتزعزع ، ورضاً صادقاً بقضاء الله وقدره ، وقناعة غامرة ببعثائه ، كما انها تشيع في النفس تفاؤلاً وطمأنينة ، وتحميها من التشاؤم ، مما يجعل المؤمن راضياً عن ماضية وحاضرة ومستقبله فلا يتحسر على ما فاتته ، ولا يسخط على ما اتاه ، ولا يخاف مما سيأتيه ، لان كل شئ يأتي من عند الله ، وتفاؤل المؤمن يجعله إذا مرض لا ينقطع آمله في العافية ، وإذا أصابه عسر لا يقطع آمله في الفرج ومن المغفرة والتوبة ، فرجاؤه في الله ليس له حدود وهذا ما يجعله منشرح الصدر ، طيب النفس بريء الوجه ، متوافقاً مع ربه ونفسه والناس ، توافقاً يشعره بالسعادة في الدنيا والآخرة ، فيصلح أمره وأمر الناس من حوله .

(مياسا ، 1997 ، ص40)

- مستوى التعليم : على الرغم من أهمية الذكاء الأكاديمي للنجاح والتفوق الدراسي إلا أنه ليس من الضروري أن يكون المتفوقون دراسياً ناجحين ومتفوقين في حضم الحياة ، فعلى الرغم من أن معامل ذكائهم عال إلا أنهم يتعثرون ويفشلون ليس في حياتهم الأسرية وعلاقتهم بالآخرين فحسب بل أيضاً في مجال عملهم ، ومن جهة أخرى نجد أن من يكون ذكائهم وبالتالي يكونون أكثر إتراناً وهدوءاً وسعادة ورضا عن انفسهم (الخولي ، 2002 ، ص 130).

- العمر : يشير "كاثلين" (KATHLEN) إلى أن إحساس كبار السن بعدم الإهتمام بهم يجعلهم أكثر عرضة لكثير من المشكلات الاجتماعية والنفسية والجسمية ، فقد تطراً على الفرد عند تقدمه في السن تغيرات تؤدي إلى فقدانه لبعض القدرات الوظيفية والبدنية والإدراكية الحسية مما يؤثر بشكل كبير على توافقه الشخصي وعدم رضاه عن الحياة .

(إيناس ، 2003 ، ص 74)

وقد توصل كل من "سوير" (SAUER) و"فيروف" (VEROFF) إلى أن الأشخاص الأصغر عمراً أقل رضا عن الحياة من الأشخاص الأكبر سناً ، بينما توصلت دراسات أخرى إلى أن الرضا عن الحياة مرتبط بمرحلة الشباب أكثر من المراحل التي يكون فيها العمر متقدماً ، ذلك أن الأكبر سناً ينظرون إلى المستقبل بطريقة أكثر تشاؤماً مقارنة بالأصغر سناً .
(ملكوش ، 1995 ، ص 133).

بينما أظهرت دراسة "هونبر" (HONBER) أن الرضا عن الحياة لا يتأثر بالعمر الزمني للفرد ولا بالجنس ، بل يتأثر بالمستوى الإقتصادي والإجتماعي . (نعيسة ، 2012 ، ص 84)

- سمات الشخصية : تلعب سمات الشخصية دوراً مهماً في تحقيق الرضا عن الحياة بالإضافة إلى الظروف الموضوعية ، فالسمات مثل الإنبساطية والعصابية ، وتقدير الذات ، تؤثر بشكل جوهري في الشعور بالرضا حيث وجد إرتباط إيجابي بين الرضا والإنبساط ، في حين كان الأرتباط سلبياً بين الرضا والعصابية ، مما يجعلنا نستنتج أنه إذا كان إتران الشخصية وإستقرارها عازلاً ضد الرضا وواقياً منه ، فغن الإنبساط عامل إيجابي في الشعور بالرضا

(ميروك ، 2007 ، ص 78)

إن الأحساس بعدم الرضا عن الحياة ذو تأثير على شخصية الفرد وتكيفه وعلاقاته داخل المجال الإجتماعي الذي يعيش فيه ، وهو تأثير لاينبغي إغفاله أو تجاهله إذا كان يراد للفرد أن يعيش حياة مستقرة (جابر ، 2006 ، ص 158).

وقد أثبتت دراسات عديدة الدور الهام الذي تلعبه سمات الشخصية في تحقيق الرضا عن الحياة كدراسة "بيترسون" PETERSON (2007) ودراسة "أونج" ONG (2006) والتي أظهرت ان للشخصية الأنساقية إحساس عالي بالرضا عن الحياة ، بينما للشخصية العصابية إحساس منخفض بالرضا عن الحياة. (عبدالمع ، 2010 ، ص142).

– **النواحي النفسية** : يعتبر الرضا عن الحياة هو أحد علامات التوافق للفرد ، ولظاهرة الرضا أهمية في معرفة توافق الإنسان في جوانب حياته المختلفة ، وبه يكون أكثر إنتاجية وأكثر إيجابية في التفاعل ، وأكثر إستقرار وسعادة ويرتبط الرضا ببعض النواحي النفسية منها :

➤ الرضا ذو علاقة بالتوتر ، فكلما أنخفض التوتر كلما أرتفعت درجة الرضا .
➤ الرضا ذو علاقة بالتقبل ، فكلما زاد تقبل الفرد بوضعه الإجتماعي أو الدراسي او المهني كلما زادت درجة الرضا.

➤ الرضا ذو علاقة بالتوقع ، فالرضا مرتبط بمدى ما يتوقعه الفرد من عائد أو إثابة نتيجة ما يقوم به ، وكلما كان توقع الفرد إيجابياً كان رضاه أعلى . (سليمان ، 2009 ، ص20-21)
➤ الرضا ذو علاقة بالتوافق وهو الرضا بالواقع المستحيل على التغير (وهذا جمود وسلبية وإستسلام) ، وتغيير الواقع القابل للتغيير (وهذا مرونة وأبتكار وصيرورة)، ويرى أن عملية التوافق تتضمن إما تضحية الفرد بذاتيته نزولاً على مقتضيات العالم الخارجي.

(غريب وآخرون ، 2008 ، ص20)

➤ الرضا ذو علاقة بالإتزان الإنفعالي وهو حالة الشعور بالرضا عن الحياة والسعادة ، نتيجة تكامل الفرد النفسي وتوافقه مع بيئته مما ينعكس على قدراته للتعامل مع المواقف الطارئة بالعقلانية والثبات والواقعية. (ضحيك ، 2004 ، ص97).

➤ الرضا ذو علاقة بالبيئة وهي أن يعمل على التوافق مع البيئة المحيطة بها ، فالتوافق حالة الإنسجام بين الفرد ونفسه وبين بيئته ، تبدو في قدرته على إرضاء أغلب حاجاته وتصرفاته تصرفاً مرضياً إزاء مطالب البيئة المادية والإجتماعية . (شهبان ، 2007 ، ص28)

➤ الرضا ذو علاقة بالإطمئنان النفسي ، فغالباً ما يتطلع الفرد إلى ما يحقق له الإنسجام مع مطالبه والإتزان مع رغباته ، وإقتناء كل ما ينمي له ثروته وصحته وتعليمه ومعارفه وعلاقاته وأحبابه ، فكلما سعى الإنسان لإرضاء حاجاته النفسية والعضوية ، يتجلى ذلك في زيادة

حيويته ونمو قدراته وتطلعه المستمر في طلب المزيد من ذلك الذي اعاد إليه الراحة والسعادة والرضا والطمأنينة . (المالكي، 2011، ص45).

09) الرضا عن الحياة وعلاقته ببعض المتغيرات:

اهتم الباحثون بدراسة الرضا من خلال الصفات والسمات الشخصية والفروق الفردية وتأثير العوامل الديموغرافية واختلاف الظروف البيئية والعوامل الثقافية ويلعب النضج والواقعية والإستقلالية دورا في تقييم الرضا .

-الرضا عن الحياة والصحة النفسية : لقد حاول الباحثون استقصاء العوامل التي تؤدي إلى الشعور بالرضا عن الحياة باعتبارها أحد مؤشرات الصحة النفسية، كما حاولوا التعرف على الجوانب المختلفة في حياة الأفراد التي تساهم في مشاعر الرضا عن الحياة (DIENER& , RAHTZ ;2000)

ويرى "هيرلوك" HEIRLOOK أن هناك ثلاثة أشياء رئيسية لتحقيق السعادة لكي يتمتع الفرد بصحة نفسية وجسمية وهي التقبل والحب والإنجازات وبالتالي فإن الرضا عن الحياة يشمل ثلاثة جوانب هي: تقبل الحياة والإنجازات وتقبل الذات وتقبل الآخرين. (الديب،1998،ص99)

كما قام "العترى" (2001) بدراسة ارتباطية مقارنة بين الذكور والإناث حول الشعور بالسعادة وعلاقته ببعض السمات الشخصية كما هدفت الدراسة إلى الكشف عن علاقة بين متغيرات الرضا عن الحياة والثقة بالنفس لدى طالبات كلية التربية الأساسية بالهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب بدولة الكويت وبلغ قوام العينة (410) طالبا وطالبة بواقع (192 طالبا) و(218 طالبة)، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة بين الذكور والإناث في الثقة بالنفس لصالح الذكور، في حين لم تظهر فروق بين الجنسين فيما يتعلق بالرضا عن الحياة والتفاؤل والوجدان الإيجابي والسليبي وأشارت النتائج أن هناك ارتباط إيجابي بين الرضا عن الحياة والثقة بالنفس والتفاؤل وأظهرت النتائج أن التفاؤل والوجدان الإيجابي والسليبي متغيرات منبئة عن الرضا عن الحياة .

أما "أريندل" وآخرون (1991) فقد توصلوا إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية بين الرضا عن الحياة وبعض الأعراض الجسمية والقلق والاكتئاب و المخاوف المرضية من الأماكن المفتوحة والعدائية والعدوانية واضطرابات النوم والصعوبات الأدائية والتفكير الاضطهادي، و الضيق النفسي العام، وأن افتراض أن العوامل الأساسية الشخصية محددات مهمة للسعادة والشعور الذاتي للرضا عن

الحياة وأن العوامل تميز بين السعداء وغير السعداء فظهر أن هذه المجموعة ذات الدرجات المرتفعة في الرضا عن الحياة لهم درجات أقل لمستوى دال في العصائية وأعلى في الانبساط والقبول بالمقارنة مع المجموعات ذات الدرجات المنخفضة في الرضا عن الحياة، وهذا إشارة إلى أن هذه العوامل الأربعة من نموذج العوامل الخمسة الكبرى مهمة في التمييز بين المجموعتين المرتفعة والمنخفضة في الرضا عن الحياة . (عادل، 2003، ص125)

– الرضا عن الحياة والبعث الثقافي: لقد دلت الدراسات على وجود فروق في درجات الرضا عن الحياة بين الأفراد في الثقافات الفردية التي يعتبر الأفراد فيها وحدة مستقلة والتي تركز على الحريات الفردية والعدالة والثقة بالنفس وتتوفر فيها أساليب الحياة الكريمة، حيث يقيم الأفراد الرضا عن الحياة بناء على المشاعر والاحتياجات الفردية مقارنة بالأفراد في الثقافات الجمعية، حيث يعتمدون على الدعم الاجتماعي في تحقيق أهدافهم أو تحقيقها ضمن الجماعة أو الجزء من الخلية أو التركيبية الاجتماعية، كما يأخذ الأفراد القيم والمعايير الاجتماعية لتقييم درجة الرضا عن الحياة .

وتشير بعض الدراسات إلى أن العلاقات الاجتماعية أكثر أهمية من الجوانب المادية من أجل الشعور بالرضا في تلك الثقافات كما تشير الدراسات عبر الثقافات إلى وجود اختلافات في درجات الرضا عن الحياة على المستوى الفردي وضمن الثقافة الواحدة وعلى مستوى الدول، حيث تلعب القيم الثقافية دورا وسيطا أو تضيف بعدا جديدا لهرمية ماسلو في الرضا عن الحياة .

فدراسات "دانيير" و زملائه (1995) تشير إلى وجود علاقة قوية بين الرضا عن الذات والرضا عن الحياة في الثقافات الفردية مقارنة بالثقافة الجمعية .

كما تشير دراسة "شيماك" و"دانيير" و"أويشي" (2000)، أن الأفراد في الثقافات الجمعية والدول الفقيرة يعتمدون في تقييمهم للرضا عن الحياة على الدخل المادي، والمعايير الاجتماعية والانسجام في العلاقات الاجتماعية مقارنة بالأفراد في المجتمعات الفردية، وتشير دراسات أخرى أن الدخل المادي والرضا الوظيفي منبئان قويان للرضا عن الحياة في الدول الفقيرة، ويعتبر الرضا الأسري منبئا قويا للرضا عن الحياة في الدول الغنية وذلك اعتمادا على هرمية ماسلو في إشباع الحاجات . (DIENER, 1999)

-الرضا عن الحياة والرضا الوظيفي : توصل "هالبيرن" و"كافانغ" (1988) إلى وجود علاقة بين الرضا الوظيفي والرضا عن الحياة لكلا الجنسين . كما توصل "أوزوالد" و"كلارك" إلى أن الأفراد ذوي الدرجات العلمية الأعلى يسجلون درجات أقل في مستوى الرضا الوظيفي مقارنة بذوي الدرجات العلمية الأدنى (DIENER,2000)

وتشير دراسة "ألفونسو" (2000) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة في الرضا الوظيفي بين الذكور والإناث وأن الرضا الوظيفي يعتمد على الموازنة بين المدخلات (التعليم وأوقات العمل والجهد المبذول) والمخرجات (الراتب وأوضاع العمل والحوافز والمكافآت) ، فنتائج الدراسات تفيد بتزايد درجات الرضا عن العمل عبر سنوات الممارسة، وتأكيد الذات المهنية من خلال الترقيات والشعور بالأمان الوظيفي فالدراسات تشير إلى ان الأفراد في منتصف العمر يتمتعون بمستويات أعلى من الرضا عن الحياة والرضا الوظيفي مقارنة بالأفراد الأصغر عمرا، وقد يعود السبب إلى قدرة الأفراد على التكيف في مواجهة أحداث الحياة، أو بسبب النضج وتغيير أسلوب التفكير المرافق للتقدم في العمر. (BLAM,1999)

أما "فينهوفن" فقد قام بدراسة طويلة من (1975 إلى 1985) على 22 دولة وتوصل إلى وجود علاقة قوية بين مستوى الدخل الفردي والرضا عن الحياة في الدول الفقيرة مقارنة بالدول الغنية مما يعزز الافتراضات القائلة بأن الدخل يرتبط إيجابيا مع احتياجات الأمن والحماية وكما تشير النتائج العالمية للدراسات فإن الدخل المرتفع يعمل على إشباع أكبر قدر من الاحتياجات المادية التي بدورها توفر الشعور بالأمن، ويرى "إيمونز" أن الدخل المرتفع يرتبط إيجابيا مع الشعور بالرضا .

كما أجرى "ملكوش" و"باكير" (1993)، دراسة بعنوان الصحة النفسية لمعلمات رياض الأطفال في الأردن جوانب الرضا عن الحياة ودرجته، حيث هدفت إلى معرفة الجوانب التي تجعل معلمات رياض الأطفال راضيات عن حياتهم وترتيب هذه الجوانب وقياس درجة الرضا عن كل منها، وقد استجابت (232) معلمة من معلمات رياض الأطفال على استبانة لقياس درجة الأهمية ودرجة الرضا على (16) جانبا من جوانب الرضا عن الحياة، وتبين من تحليل نتائج الدراسة أن أهمية أكبر لجوانب المهنة والصحة وتنمية الذات وأن المعلمات راضيات عن حياتهن عموما وأنهن يعطين درجة أكبر لجوانب شخصية على الجوانب الأخرى .

– الرضا عن الحياة والمستوى التعليمي : توصل كل من "ميكيث" و"مورال" (2001) إلى أن الأفراد المتعلمين يتمتعون بدرجات أعلى من الرضا عن الحياة وأن زيادة المستوى التعليمي تؤثر إيجابيا على الصحة النفسية والجسمية للأفراد من ناحية ويكونون، أكثر قدرة على التكيف وتجاوز الأحداث السلبية في حياتهم من ناحية أخرى (MEEKS, 2001)

كما توصل "بورتير" و"هالتشر" إلى وجود علاقة إيجابية بين النجاح في تحقيق الأهداف ومستوى التعليم وزيادة الرضا عن الحياة. (الديب، 1988، ص 155)

– الرضا عن الحياة والمراحل العمرية: يبين "داينر" (2000) إلى أن الرضا عن الحياة يكون مستقرا إلى حد ما عبر مراحل الحياة .

كما توصل "ستودينجر" و آخرون (1999) إلى أن الشعور بالرضا عن الحياة أو عدمه لا يرتبط بالعمر الزمني للفرد وأن التقدم بالعمر لا يعني بالضرورة اختبارا لأحداث سلبية أكثر في الحياة مقارنة بالمراحل العمرية السابقة.

– الرضا عن الحياة والحالة الاجتماعية : يشير "ملكوش" (1994) إلى أن من الجوانب الهامة للشعور بالرضا عن الحياة، جوانب الحياة الصحية والراحة المادية والعلاقات الحميمة والأطفال والأسرة والصدقة والمجتمع والدراسة وتنمية وفهم الذات والعمل ووسائل الإعلام والاستحمام والدين.

كما توصل "روب" (1995) في دراسته التي أجراها في ولاية فلوريدا في الولايات المتحدة الأمريكية على العلاقة بين الحالة الاجتماعية والأبوية والرضا عن الحياة، طبقت الدراسة على عينة قوامها (323) شخصا وصممت الدراسة على أساس العلاقة بين الجنس والحالة الاجتماعية والأبوية والرضا عن الحياة واستخدام الباحث مقياس الرضا عن الحياة ومقياس الدعم الاجتماعي وبعد التحليل الإحصائي للبيانات، أظهرت النتائج وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الجنس والحالة الاجتماعية والأبوية وبين متغير الرضا عن الحياة، كما أظهرت النتائج عن وجود تداخل بين هذه المتغيرات والرضا عن الحياة، كما أظهرت النتائج أيضا أن الرضا الوظيفي له علاقة ذات دلالة إحصائية مع الرضا عن الحياة .

كما أجرى "سيك" (2000) دراسة حاول فيها استطلاع أهم مظاهر الرضا عن الحياة في سنغافورة، حيث طبق دراسته على عينة بلغت (2187) شخصا من سكان سنغافورة واستخدم مقياس الرضا عن الحياة وأظهرت النتائج أن الحياة العائلية كانت أهم مظهر من مظاهر الرضا عن الحياة وحصلت على المرتبة الأولى، واعتبر المستجيبون أن مظاهر الحياة مثل السياسة والدين من مظاهر الحياة الهامة في سنغافورة كانوا أقل رضا عن مظاهر الحياة مثل الثروة والسلع المستهلكة .

أما "روجرز" (1997) فقد أكد أن الأشخاص الذين لديهم دعم اجتماعي وتقدير ذات عالي، على الرغم أن لديهم مصادر دعم مالي غير كافية، كان الرضا عن الحياة لديهم بمستوى جيد، وأن الدعم الاجتماعي والصحة البدنية وتقدير الذات تعتبر كمدلول إحصائي بالنسبة للرضا عن الحياة لدى هؤلاء الأشخاص .

و توصل "باريت" إلى وجود فروق جذرية في درجة الرضا عن الحياة بين المتزوجين وغير المتزوجين والمطلقين والأرامل، فالنساء العازبات في منتصف العمر يكن أكثر سعادة ورضا من المطلقات والأرامل وأن الذكور الذين لم يسبق لهم الزواج يعانون في مرحلة منتصف العمر من الوحدة ويسجلون درجات أعلى من القلق والاكتئاب وأن الأفراد ذوي الصحة الجيدة والذين لديهم علاقات اجتماعية جيدة يسجلون درجات أعلى من الرضا عن الحياة.

وتشير دراسات "وايت" و"إدوارد" ودراسة "وارد" ودراسة "بنغتون" و"روزنهال" و"بيرتون" إلى ارتفاع معدلات الرضا الزوجي والرضا عن الحياة في مرحلة منتصف العمر بشكل عام مقارنة بالمرحلة العمرية.

خلاصة الفصل :

من خلال ما تم التطرق اليه في هذا الفصل نجد بان الشعور بالرضا عن الحياة يمثل مظهراً هاماً من مظاهر حياة الفرد، كما يرتبط إرتباطاً وثيقاً بصحته النفسية وتكيفه الشخصي والإجتماعي، فالأشخاص الكثر رضا عن حياتهم يتمتعون بصفة عامة بصحة نفسية وجسمية جيدة ، وقدرة على التكيف مع ظروف الحياة المتغيرة أكثر من الأشخاص الأقل رضا ، وقد تم تفسير هذا المفهوم من عدة توجهات ، ولكن مهما اختلفت تلك التوجهات والتفسيرات فإن الرضا عن الحياة يبقى مؤشراً هاماً لجودة حياة الفرد ، والذي بدوره يتأثر بعدة عوامل سواء كانت شخصية أو بيئية.

الفصل الثالث

السعادة

تمهيد

- 1 – التطور التاريخي لدراسة السعادة
- 2 – مفهوم السعادة
- 3 – السعادة من الناحية الفيزيولوجية
- 4 – مكونات السعادة
- 5 – قوانين السعادة
- 6 – أشكال ومستويات السعادة
- 7 – النظريات المفسرة للسعادة
- 8 – مصادر السعادة.
- 9 – سمات الأشخاص السعداء
- 10 – إستراتيجيات زيادة الشعور بالسعادة

خلاصة

تمهيد :

تعد السعادة من أهم الموضوعات التي يتناولها علم النفس الإيجابي كونها الهدف الذي يسعى نحوه كل البشر و عبر الحضارات المختلفة ، وتختلف وجهات النظر فيما يتعلق بالسعادة فالبعض يقصر هذا المفهوم على المتع و الملذات الجسدية، في حين أن آخرين يقرنون المال بالسعادة، أما الأديان فقد رفضت هذا المفهوم السطحي و ربطت السعادة بتقوى الله، و عبادته و مساعدة الآخرين، فيما رأى البعض الآخر أن السعادة تكمن في القدرة على السيطرة على الحالة الذهنية للشخص من خلال ممارسة التأمل و الرياضات الذهنية، و بين هذا و ذلك عمل علم النفس الإيجابي على دراسة الشعور بالسعادة بمنهج علمي للتوصل إلى مفهوم عالمي شامل للسعادة، إضافة إلى البحث في كل ما يتضمنه هذا المفهوم من مكونات و جدائية و معرفية و نفس-حركية، و الطرق الممكنة لزيادة مستوى الشعور بالسعادة ، و سنتطرق في هذا الفصل إلى الخلفية التاريخية للسعادة ، و مفهوماها ، و مكوناتها....

01) التطور التاريخي لدراسة السعادة:

ثم ظهرت في ستينيات القرن الماضي عدة تقارير بحثية حول السعادة و هذا ما عده علماء النفس إشارة على البدايات الكلاسيكية لسيكولوجيا السعادة، لكن هذه الأبحاث لم تصل للنجاح إلا في السبعينيات مع ظهور الأبحاث الفعلية حول السعادة في ميدان علم النفس، ففي تلك الفترة و تحديداً في عام (1973) أدرجت لأول مرة "السعادة" كصنف أبحاث منفصل في قائمة "موضوعات المستخلصات النفسانية"، حيث التفت العلماء و الباحثين في مجال علم النفس إلى ضرورة دراسة الجانب الإيجابي من حياة الإنسان و التركيز على تنمية نقاط قوته و عدم الاكتفاء فقط بعلاج النواحي السلبية .(هريدي ، 2002، ص46)

02) مفهوم السعادة:

يُعرف معجم علم النفس و السعادة على أنها: "حالة من المرح و الهناء، تنشأ أساساً من إشباع الدوافع، لكنها تسمو إلى مستوى الرضا النفسي".(المحروقي، 2012، ص13)

بينما يعرفها "آكور" Achor (2010) بأنها: "اختبار الانفعالات الإيجابية (المتعة) ممزوجة بمشاعر عميقة من المعنى و الهدف ". (Achor, 2010, 48).

في حين أن "يانغ" Yang (2008) أكد على الجانب الانفعالي للسعادة فيعرفها : بأنها "شعور الفرد بالرضا و السرور في جوانب الحياة المختلفة ". (Yang, 2008, 1237)

و من العرض السابق لتعريفات مفهوم السعادة يتبين ما يلي:

- أن السعادة حالة انفعالية إيجابية.
- أن السعادة حالة انفعالية ثابتة نسبياً.
- ارتكاز القسم الأكبر من التعريفات السابقة على فكرة أن السعادة ماهي إلا حكم يصدره الفرد حول حياته الانفعالية.
- لا تقتصر السعادة فقط على المشاعر الإيجابية و لكن تتعداها إلى رضا الفرد عن الجوانب المختلفة لحياته (الحياة الأسرية، و الحياة المهنية، و الحياة الاجتماعية).
- غالباً ما تترافق مشاعر السرور و البهجة التي تتضمنها السعادة مع مجموعة أخرى من السمات الإيجابية كالتفاؤل و الأمل.
- التعريفات بمحملها ركزت على الوقت الحاضر من حياة الإنسان.
- ركزت التعريفات على المعيار الشخصي للسعادة؛ فالفرد هو من يقرر فيما إذا كان سعيداً أم لا.

03) السعادة من الناحية الفيزيولوجية:

بدأت الدراسات الفيزيولوجية حول موضوع السعادة في أواخر القرن التاسع عشر، حيث لاحظ الأطباء أن الأشخاص الذين تعرضوا لأذى دماغي في الجانب الأيسر من الدماغ قد أصبحوا أكثر ميلاً للاكتئاب، بينما كان الأذى في الجانب الأيمن من الدماغ يولّد في بعض الأحيان إحساساً بالبهجة.

و تعد اللوزة التي تعد المخزن الأساسي لكل ماله صلة بالانفعالات-صاحبة الدور الأهم في تنظيم الانفعالات، فقد وجد العالم الأمريكي "جوزيف دو كس" Joseph le Doux أن كل إنسان يعاني من عطب في اللوزة سواء أكان ذلك عن طريق الجراحة أو الضرر، يصبح أكثر

ابتعاداً عن الناس و أكثر ميلاً للعيش في معزل عنهم و لا يجد ما يدفعه للاختلاط بهم، ويفقد قدرة التعرف على الأقرباء و الأصدقاء.(عدس،1997،ص34)

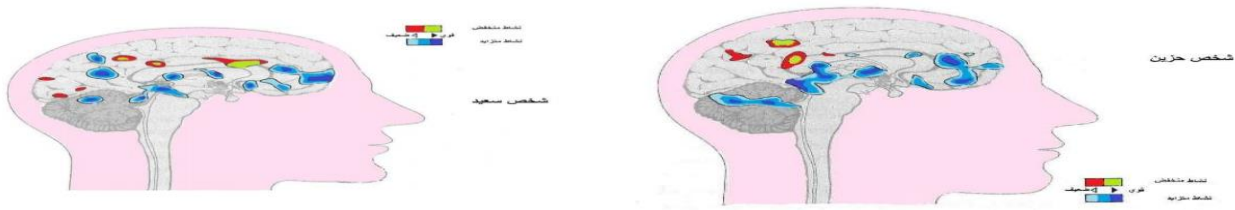
وإضافة للوزة وجد العلماء أن القشرة المخية تلعب دوراً مهماً في توجيه السلوك أثناء الحالات الانفعالية، حيث وجد أن القشرة المخية من جهة، و أعضاء المخ الواقعة في الطبقات العميقة منجهة أخرى تؤثر بشكل مشترك على السلوك الانفعالي و مظاهره.(يونس،2007،ص407)

بعد ذلك لجأ العلماء إلى دراسة الموجات الدماغية للإنسان وأشهر من قام بذلك "ديفيدسون" Davidson Richard من جامعة ويسكونسن الأمريكية و الذي استطاع من خلال قياس مستوى نشاط الأقسام الأمامية للدماغ عند الرضع التوصل إلى معرفة فيما إذا كان الطفل سيبيكي عند مغادرة والدته الغرفة أم لا؛ فالطفل الذي يصرخ و يبكي يشتد النشاط الدماغى لديه في القسم الأيمن في حين أن الطفل الذي لا يبكي يتركز النشاط الدماغى لديه في القسم الأيسر. (يونس،2007،ص292)

وكذلك الأمر بالنسبة للراشدين، حيث يصدر عن الأشخاص الذين يتركز النشاط الدماغى لديهم في الجانب الأيسر أحاسيس و ذكريات إيجابية، و يتسمون أكثر و يقيمهم أصدقائهم على أنهم أكثر سعادة على العكس من ذوي النشاط الدماغى في الجانب الأيمن؛ والذين يصدر عنهم أفكار و ذكريات أكثر سلبية، و يتسمون بدرجة أقل، و يقيمهم أصدقائهم على أنهم أقل سعادة.

وبالتالي ووفق ما سبق فإن المقياس الطبيعي للشعور بالسعادة يكمن في الفروق في النشاط الدماغى بين الجانب الأيمن و الأيسر من مقدمة الدماغ.(ليارد،2008،ص28-30)

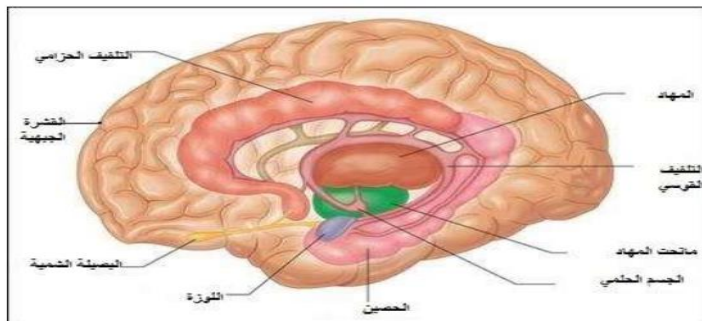
بعد ذلك قامت مجموعة من العلماء بالاشتراك مع "دوناسيو" Antonio Donasio بملاحظة الدماغ في لحظات حاسمة، حيث طلب من مجموعة أفراد التفكير بلحظات سابقة سعيدة أو حزينة جداً في حياتهم(موت أحد الوالدين، جمع الشمل مع حبيب) وأثناء ذلك كان يتم إخضاعهم للتصوير المقطعي بعد حقنهم بمادة مشعة عبر الدم، ويوضح الشكل(1) الفروق بين النشاط الدماغى لدى الشخص الحزين و الشخص السعيد.



الشكل (01) يوضح الفرق في النشاط الدماغي بين الشخص السعيد والشخص الحزين

(klein,2006,18).

في حين توصلت الأبحاث الأكثر حداثة إلى أن الشعور بالسعادة يتموضع في بعض مناطق الدماغ الأدنى، وتحديدًا في وحول النظام الطرفي (الحافي) وفق ما يوضحه الشكل(2).



الشكل (02) يوضح بنية النظام الطرفي (Greenstein,2000,316)

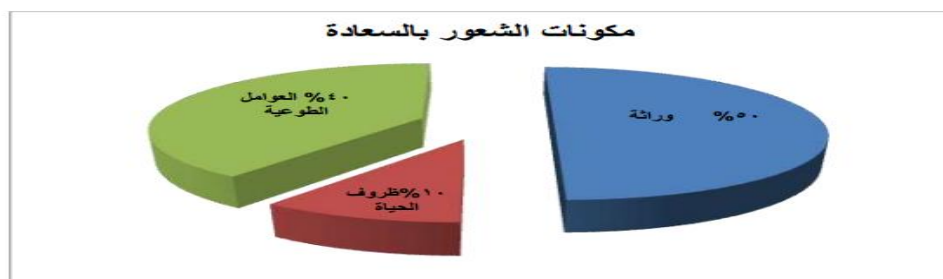
فالنظام الطرفي يتضمن عدة هياكل تشريحية أهمها: (اللوزة، الحصين أو فرس البحر، المهاد وما تحت المهاد، التلفيف الحزامي ، التلفيف القوسي ، الجسم الحلمي ، القشرة الجبهية و لا يقتصر عمله على الشعور بالسعادة إنما له عدة وظائف أخرى وهي: (الانفعالات، الدوافع، السلوك، العدوانية، الذاكرة، والتعلم(Fordyce,n.d,120)).

وهذا التأثير التوسعي هو عبارة عن تأثير حيوي، فالشعور بالسعادة يمنحنا أفضلية كيميائية من خلال إغراق الدماغ بالدوبامين و السيروتونين، والتي لا تجعل الإنسان يشعر بتحسن فحسب ولكن تجعل مراكز التعلم في الدماغ تتصل بمستويات أعلى(تساعد على تنظيم المعلومات الجديدة، الاحتفاظ بهذه المعلومات لفترة أطول في الدماغ، و استرجاعها بشكل أسرع لاحقاً) كذلك تساعد في تشكيل وتعزيز اتصالات عصبية أكثر والتي تسمح للفرد بالتفكير بشكل أسرع و أكثر إبداعاً، بالتالي يصبح الفرد أكثر مهارة في التحليل، وحل المشكلات و ابتكار طرق جديدة في صنع الأشياء. (سليحمان،2008،ص51)

04) مكونات السعادة:

أثار موضوع السعادة الكثير من الجدل حول فيما إذا كانت الوراثة هي المحدد الوحيد له، أم أن البيئة تلعب دوراً كذلك في السعادة.

وبعد الكثير من النقاشات و الأبحاث توصل "سيلجمان" و آخرون في أواخر التسعينيات إلى صياغة معادلة توضح السعادة و مكوناتها الأساسية وفق الشكل التالي: $H = S + C + V$ حيث: تشير (H) إلى مستوى الشعور بالسعادة الذي يختبره الإنسان، أما (S) فتشير إلى الوراثة، و (C) تتضمن ظروف الحياة ، فيما تشير (V) إلى العوامل الطوعية أو المقصودة. و يوضح الشكل(3) النسب المئوية لمكونات الشعور بالسعادة:



الشكل (03) يوضح النسب المئوية لمكونات الشعور بالسعادة

(Lyubomirsky,2010,20)

نلاحظ من الشكل(3) أن حوالي (50%) من الشعور بالسعادة يعود إلى المورثات التي يملكها الإنسان، و أن (10%) من الشعور بالسعادة يعود إلى ظروف الحياة التي يعيشها الإنسان، في حين أن (40%) من الشعور بالسعادة يرجع إلى ما يقوم به الفرد من أنشطة و ممارسات بهدف زيادة شعوره بالسعادة.

-الوراثة: أو كما يسميها البعض بالمستوى القاعدي للسعادة، فقد وجد العلماء "ماك"(2009) Mack أن السعادة خاصة موروثة و ثابتة بشكل كبير خلال حياة الإنسان، حيث أن حوالي 50% من التباين في مستوى الشعور بالسعادة بين الأشخاص يمكن تفسيره بالفروق الوراثية؛ و بمعنى آخر هناك بعض الأشخاص الذين يولدون سعداء أكثر من غيرهم، و يبقى الإنسان يتحرك هذا المدى المحدد وراثياً. (Mack, 2009, 23)

بالإضافة إلى الدور الكبير الذي تلعبه الوراثة في السعادة ، أشار علماء النفس كسيلجمان و ليوبوميرسكي إلى وجود عنصر آخر يدخل ضمن المستوى القاعدي للسعادة، و يعمل إلى جانب المورثات على حفظ السعادة ضمن مدى محدد و هو ما يسمى اصطلاحاً بطاحونة اللذة ، ويصف هذا المصطلح سرعة تكيف أو تعود الإنسان على الأشياء الإيجابية التي تحدث له و اعتبارها من الأمور المسلم بها، فالفرد يعمل و تتراكم إنجازاته في جميع الأصعدة و كلما حصل إنجاز جديد ارتفع مستوى توقعاته ، وعلى هذا يتكيف الفرد مع الأوضاع التي تترافق مع إنجازاته بسرعة و يتطلع لتحقيق المزيد حتى يشعر بالمزيد من السعادة و هكذا.

(Lyubomirsky, 2010, 19).

- **ظروف الحياة :** و يقصد بها "العوامل الديموغرافية التي لا يمكن تغييرها) العرق، و الجنس، و العمر، و الإعاقة) و العوامل التي يمكن تغييرها مثل(الثروة، و الحالة الزوجية، و مكان السكن)". و ترى "ليوبوميرسكي" و "تاك" Lyubomirsky & Tkach (2006) أن تأثير هذه العوامل الديموغرافية على السعادة هو تأثير مؤقت و يميل للتبدد مع مرور الوقت، بالتالي فإنها لا تؤثر على السعادة بشكل جوهري، حيث أنّها تسهم بحوالي 10% من تفسير التباين في السعادة. إضافة إلى أن الناس يتكيفون بسرعة مع التغيرات التي تحدث في العوامل الظرفية) كالثروة، و السكن). (Tkach & lyubomirsky, 2006, 185).

-**العوامل الخاضعة لسيطرة الفرد أو العوامل الطوعية :** وتعرف هذه العوامل أو الأنشطة بأنها "أفعال أو تدريبات يختار الفرد ممارستها و الالتزام بها، و قد تكون هذه الأنشطة أفكار أو سلوكيات تعمل على تعديل مفهوم الفرد لنفسه و لحياته و العالم بشكل عام".

(Lopez, 2008, 27).

طرح "فورديس" Fordyce مجموعة من القوانين التي تحكم الشعور بالسعادة وفق ما يلي:

-**قانون الشؤون الشخصية:** وفقاً لقانون الشؤون الشخصية فإن الشعور بالسعادة هو مسألة شخصية خاصة بالإنسان وحده، و يعتمد بشكل كبير على التجارب و الخبرات التي يمر بها أكثر من اعتماده على تجارب الآخرين.

-**قانون الظروف الدائمة:** تبعاً لقانون الظروف الدائمة فإن المواقف و الظروف الدائمة و المستمرة (العلاقات ضمن الأسرة، الزواج، العمل) ذات تأثير أكبر على الشعور بالسعادة من تلك الظروف المؤقتة و قصيرة المدى (الطقس، العطل).

-**قانون الظروف الحديثة:** يؤكد قانون الظروف الحديثة على أن الشعور بالسعادة يتأثر بالماضي القريب أكثر من تأثره بحياة الفرد ككل؛ فعلى الرغم من ارتباط الشعور بالسعادة بالظروف الأكثر ديمومة لحياة الإنسان، إلا أن الحالة الحديثة لهذه الظروف تأخذ الأولوية في التأثير على الشعور بالسعادة عما كانت عليه الشروط نفسها في الماضي.

-**قانون الظروف الأساسية:** يؤكد قانون الظروف الأساسية على أن الشعور بالسعادة مرتبط بالأمور الأساسية في الحياة (الأسرة، الحب، الأصدقاء المقربين) أكثر من ارتباطه بالنشاطات الخارجية التي يرتبط بها الإنسان (هوايات، رياضة، اهتمامات ثقافية، نشاطات ترفيهية)

-**قانون التأثيرات المتراكمة:** الشعور بالسعادة وفق قانون التأثيرات المتراكمة يساوي ببساطة إضافة كل مصادر السعادة مع بعضها البعض وكلاً وفق وزنه، وتم اشتقاق هذا القانون من عدة مقترحات أساسية تم تأكيدها في البحوث على نطاق واسع.

-**قانون العائدات المتناقضة:** وفق قانون العائدات المتناقضة فإن الإنجاز في أي مجال من مجالات الحياة يؤدي إلى زيادة في الشعور بالسعادة حتى نقطة محددة، و المكاسب المتزايدة في مجال واحد تصبح أقل إسهاماً في زيادة الشعور بالسعادة فوق تلك الدرجة.

-**قانون التوازن:** يعتبر قانون التوازن أن الحياة المتوازنة هي الحياة الأسعد، و تبعاً لذلك فالفرد الذي يؤدي بشكل جيد في كل مجالات الحياة الرئيسية من المحتمل أنه يكون أكثر سعادة من الفرد الذي يبرع في مجال أو مجالين فقط.

-قانون السعادة الشخصية : يرى قانون السعادة الشخصية أن نظرة الفرد الخاصة و الذاتية لظروفه هي أكثر أهمية من النظرة الموضوعية التي يتخذها ملاحظين خارجيين. فنظرة الفرد لما يملكه هي الأهم و ليس ما يملكه في الحقيقة، و هذا يشير إلى العامل الإنساني الذي يفسر اختلاف الناس في الاستجابة للظرف نفسه.(Fordyce , n . d ,110).

06) أشكال و مستويات السعادة:

يرى "فينهوفن" Veenhoven أن السعادة مرداف للرضا عن الحياة، و قد توصل فينهوفن وفق مصفوفة ذات بعدين(جوانب الحياة المتنوعة- الحياة ككل) و (المتعة العابرة-الرضا الدائم) إلى ثلاثة أشكال للسعادة وهي:

■ **مستوى المتعة أو اللذة :** وهو تعبير عن الدرجة التي تكون فيها المشاعر المتنوعة التي يجتريها الفرد سارة و ممتعة.

■ **القناعة :** وهي الدرجة التي يدرك بها الفرد بأن تطلعاته تم تحقيقها، و يفترض هذا المفهوم أن الفرد قد حدد بعض الرغبات الواعية، و كوّن فكرة عن كيفية تحقيقها.

■ **السعادة العامة :** وهي عبارة عن حكم عام إيجابي حول نوعية الحياة التي يعيشها الإنسان، و هذه السعادة ليست مجموعة من المتع البسيطة لكنها بنية معرفية يحصل عليها الإنسان من تجاربه المختلفة و المتنوعة(Veenhoven,2007,19).

أما الشعور بالسعادة بالنسبة "نيتل" (2005) Nettle فهو عبارة عن ثلاثة مستويات هي :

- **فالمستوى الأول:** من السعادة يتضمن المشاعر الأكثر آنية و مباشرة للسعادة، و هو عبارة عن الشعور بالمتعة و الفرح.

- **المستوى الثاني:** من السعادة القناعة أو الرضا عن الحياة، و يتضمن التأمل في التوازن العام للمتعة و الآلام التي مرّ بها الفرد في حياته، و التوصل إلى قرار بأن الكفة تميل للإيجابية على المدى الطويل.

-**المستوى الثالث** يتضمن الحياة المزدهرة التي يحقق فيها الأفراد إمكاناتهم و يستغلون قدراتهم إلى أقصى حد ممكن. (Nettle,2005,18)

أما "فورديس" Fordyce فقد أشار إلى وجود وجهين للسعادة، و هما مرتبطان مع بعضهما البعض بشكل مرتفع:

-الوجه الأول: السعادة هي عبارة عن شعور أو انفعال إيجابي، و هو يستمر لفترة قصيرة و يتميز بأنه سريع الزوال.

-الوجه الثاني: هو عبارة عن تقييم انفعالي عام للماضي القريب للإنسان، و وفق هذا المعنى فإن السعادة عبارة عن تعميم يتخذه الفرد حول كيفية سير أمور حياته، و هي دليل الرضا عن الحياة. (Fordyce , n . d , 27)

07) النظريات المفسرة للسعادة:

ظهرت العديد من النظريات التي حاولت تقديم تفسير للشعور بالسعادة، بعضها اعتمد على وجهات النظر الفلسفية، و بعضها الآخر اعتمد على وجهات النظر البيولوجية والفيزيولوجية، في حين اعتمدت أخرى على وجهات النظر النفسية والاجتماعية. وفيما يلي عرض لأهم النظريات التي قدمت تفسيرات متنوعة حول السعادة:

-نظريات المتعة أو اللذة: تمتد جذور هذه النظريات إلى مذهب النفعية "البنتهام" Bentham (1978)، و تقوم على افتراض أساسي مفاده أن السعادة هي عبارة عن غلبة السرور على الألم، وأن السرور هو الأمر الوحيد المفيد للإنسان.

وقد ميّز "هايبرون" Haybron بين ثلاثة أصناف لنظريات المتعة، الصنف الأول ينظر إلى المتعة على أنها داخلية (جوهرية) و هذا النوع من النظريات يؤكد على وجود شعور عام ومشترك لكل التجارب الممتعة غير قابل للتحليل، في حين أن الصنف الثاني ينظر إلى المتعة على أنها عرضية (خارجية) حيث تؤكد هذه النظريات على أن موقف الإنسان تجاه الخبرة هو ما يجعلها سارة و ممتعة. في حين أن النوع الثالث يؤكد على النظرة الموقفية، فوفقاً لهذه النظريات الموقف نفسه هو الذي يكون المتعة، وموضوع الموقف هو حقيقة و ليس مجرد شعور يتكون لدى الإنسان. وأما فيما يتعلق بنوع المتع فقد رأى بعض العلماء بأن المتع الجسدية (الطعام، الشراب، الجنس) هي مفاتيح أساسية للسعادة، بينما تحدث البعض الآخر عن المتع العليا "كميل" Mill الذي أرى بأن المتع الجسدية ملائمة للحيوانات، لكن البشر يبحثون عن إرضاء ما هو أكثر نبلاً. (Franklin, 2010, 2).

إضافة لما سبق، ما الذي يعبر عن الشعور بالسعادة؟ هل هي الأحكام ذات الأثر الرجعي (تقييم فترة سابقة) أم المجموع التقريبي للسعادة ال مختبرة في الوقت الراهن (Seligman & Royzman,2003,1) .

-نظريات الرغبة: تقوم نظريات الرغبة على إفتراض مفاده أن الناس يقضون الوقت و يبذلون الجهد من أجل تحقيق و إشباع رغباتهم، و يتم إشباع الرغبة إذا تم الحصول على الحالة المطلوبة وعندها تتحقق السعادة، بالتالي يعتبر تحقيق الرغبة وفق هذه النظريات شرط ضروري للسعادة. و تندرج الرغبات من الرغبات البسيطة وصولاً إلى خطط الحياة طويلة المدى.

و تصنف الرغبات إلى رغبات داخلية (جوهرية) وهي تتضمن رغبة الشخص في شيء ما بحد ذاته دون أن تكون رغبات أخرى هي وراء ذلك، ومثال ذلك استماع الشخص للموسيقى لأنه يرغب في الاستماع لها و ليس لرغبته في شيء آخر، و قد تكون الرغبات خارجية (عرضية) والتي بدورها قد تكون رغبات وسيلية حيث يؤمن الفرد بأن إشباعها سيكون وسيلة لإشباع رغبة أخرى، ومثال ذلك رغبة الشخص في الحصول على المال لأن ذلك سيكون وسيلة لإشباع رغبته بشراء سيارة.

وقد تكون الرغبات الخارجية تكوينية بشكل كامل وهي عبارة عن رغبات يؤمن الشخص بأن إشباعها يشكل الإشباع الكامل لرغبة أخرى، ومثال ذلك رغبة الشخص في الحصول على جائزة لأن ذلك سيشكل إشباع كامل لرغبته في أن يكون مشهوراً لدى الناس الآخرين. والنوع الأخير للرغبات الخارجية هو الرغبات التكوينية بشكل جزئي والتي يؤمن الشخص بأن إشباعها سيكون حالة إشباع جزئي لموضوع رغبة أخرى، و مثال ذلك رغبة الشخص في الحصول على محرك جديد لأنه يؤمن بأن ذلك سيكون جزء من امتلاك الدراجة النارية التي يعمل على تجميعها (Tupa , 2006 , 81).

-نظريات القمة-القاع و القاع- القمة: ترى نظرية القاع-القمة أن السعادة هي مجرد حالة تتضمن مجموعة من اللحظات الصغيرة السارة و الإيجابية، فعندما يحكم الفرد على حياته بأنها سعيدة فهو يعبر عن نظرة متفائلة لتراكم الخبرات الإيجابية في حياته و هذا يشمل جوانب حياته المختلفة كالعمل، والزواج، و غيرها.

أمانظرية القمة-القاع ترى أن السعادة عبارة عن سمة من سمات الشخصية، حيث أنها تعتمد على ميل الشخص لتفسير و تقييم الخبرات التي يعيشها على أنها إيجابية. وبكلمات أخرى هناك استعداد و ميل عام في الشخصية لتجربة الأشياء بطريقة إيجابية، وهذا الميل يؤثر على التفاعلات الآنية للفرد مع المحيط الذي يعيش فيه أي أن الفرد يستمتع بالأشياء لأنه سعيد و ليس العكس، فالسعادة الكلية أكبر من أجزائها. و من هذا المنظور يتم تفسير السعادة من خلال شخصية الفرد و اتجاهاته و معتقداته، و مفهومه و تقديره لذاته. (Furnham & Cheng , 2000 , 22)

وهناك اتجاه ثالث يعرف بالاتجاه التوفيقي والذي اقترحه كلاً من "هيدي" و "و يرينج" Wearing & Heady والذي يركز على منظور التفاعل، حيث يعتبر أن العوامل الشخصية و العوامل البيئية ذات أهمية متساوية في أثرها على الشعور بالسعادة .

(Deneve & Cooper,1998,200)

-نظرية السعادة الحقيقية: أعد هذه النظرية "مارتن سيلجمان" (2002) Seligman والذي اعتبرها بمثابة تحليل علمي للسعادة، ووفق هذه النظرية تم تقسيم السعادة إلى ثلاثة مكونات :

(Seligman & Rozyman,2003,2)

➤ الحياة السارة أو الممتعة: تتضمن هذه الحياة نجاح الفرد في السعي للانفعال الإيجابي حول الماضي و الحاضر و المستقبل، و الحفاظ عليه قدر المستطاع، و تعلم المهارات التي تزيد من شدة و تكرار و مدة الانفعالات الإيجابية و خفض السلبية منها. و تتضمن الانفعالات الإيجابية حول الماضي الرضا، و القناعة، و الشعور بالإنجاز، الفخر، و الهدوء والسكينة. (سيلجمان، 2008، ص82)

في حين أن الانفعالات الإيجابية تجاه المستقبل تتضمن الإيمان، و الثقة، و الأمل، و التفاؤل. أما الانفعالات الإيجابية في الحاضر فهي تتضمن المتع و الإشباع، و المتع عبارة عن مصادر البهجة لها مكونات حسية و انفعالية، و هي سريعة الزوال. و قد تكون هذه المتع جسدية و تأتي عن طريق الأحاسيس (نكهات، روائح عطرية). و قد تكون متع أسمي وهي كالمتع الجسدية آنية و سريعة الزوال، لكنها تظهر بالأحداث الأكثر تعقيداً، وهي أقرب للإدراك (المرح، الإثارة، الإبتهاج). (Jayawichreme,Pawelski & Seligman,2008,5) .

➤ الحياة المليئة بالتزامات (الحياة النشطة): تتضمن هذه الحياة التزامات الفرد المتنوعة سواء أكانت في مجال العمل أو العلاقات الشخصية. و تعتمد على استخدام نقاط القوة الشخصية

المميزة التي يتمتع بها الفرد للحصول على إشباعات متنوعة في مجالات الحياة الرئيسية كالأسرة، و العمل و الحب ...إلخ.

وقد توصل سيلجمان و آخرون في هذا المجال إلى تحديد أربع و عشرين قوى شخصية إنسانية، ذات مرونة عالية و قيمة عالمية، تتجمع هذه القوى ضمن ستة تصنيفات عامة وفق ما يلي:

- **الحكمة و المعرفة:** و تتضمن الفضول، و حب التعلم، و التفكير النقدي، و الإبداع، و الذكاء الوجداني، و المنظور.

- **الشجاعة:** و تتضمن البسالة و الإقدام، و المثابرة، الصدق و الاستقامة.

- **الحب و الإنسانية:** و تتضمن الطيبة، و منح الحب و تلقيه.

- **العدل:** يتضمن المواطنة و الولاء، الإنصاف و المساواة، و القيادة .

- **الاعتدال:** يتضمن ضبط النفس، التعقل و الحذر، التواضع و البساطة .

- **الروحانية و السمو:** تتضمن تقدير الجمال، و الامتنان، الصفا و الرحمة، الروحانية و التدين، روح الدعابة و المرح، الحيوية و الحماس، الأمل و التفاؤل.

➤ **الحياة ذات المعنى:** تتضمن الحياة ذات المعنى استخدام الفرد للقوى و المواهب الخاصة به، و تسخير ذلك في خدمة شيء ما يؤمن به الفرد بأنه أكبر من ذاته، و من أهم مجالات الحياة ذات المعنى (الدين ، السياسة، الأسرة) حيث تنتج الأنشطة المرتبطة بها إحساس ذاتي بالمعنى في الحياة، و أن الإنسان له هدف و لا يعيش حياته إعتباطياً. (Jayawichreme et al.,2008,9)

-**نظرية الحالة- ال افعالية:** قام "هايبرون" Haybron صاحب هذه النظرية باستبدال المتعة كمكون أساسي للشعور بالسعادة بعامل أكثر معقولة و هو الوجدان الإيجابي حيث يؤمن هايبرون بأن السعادة ليست مجرد مزاج أو متع سطحية مؤقتة لكنها حالة تتضمن على الأقل مجموع انفعالات الشخص و أمزجته بالإضافة إلى التزعات الوراثة التي يملكها.

وإضافة لما سبق يؤكد هايبرون على أن الشعور بالسعادة يتضمن التصديق الانفعالي للنفس (الإقرار النفسي)، و هو عبارة عن ثلاثة أصناف:

-**التناغم:** يصف شعور عام بالأمن و الأمان، ويشمل بعد (راحة البال- القلق) و بعد

(الثقة- عدم الأمان) و بعد (الضغط- عدم الضغط).

-**الالتزام** : و يصف إقرار الفرد لأهدافه و أنشطته، و الالتزام وفق "هايبرون" هو عبارة عن إجابة الفرد لسؤال فيما إذا كانت هذه الأهداف تستحق الاستثمار فيها، و يشمل الالتزام بعد (الحيوية- الكسل) و بعد (التدفق- الملل).

- **المصادقة** : و هي تصف العلاقة مع الحياة، و تتبنى وجهة النظر القائلة بأن حياة الفرد الخاصة إيجابية، و تحتوي على الأهداف المنشودة ، وتتضمن بعد (الفرح- الحزن) و بعد (الابتهاج- سرعة الغضب).

- **نظرية المعيار الوجداني الديناميكي**: أسس "بريمر" Bremner نظريته هذه على افتراض مفاده أن السعادة تتضمن حكم الفرد على مشاعره و يتم هذا الحكم من خلال صور عقلية مختلفة، حيث أن الفرد يعتمد في تذكره للشعور على تذكر الأحداث التي رافقت أو سببت ذلك الشعور، و يعود ذلك إلى أن ذاكرة العواطف ليست كذاكرة الأحداث فالإنسان بطبيعته التطورية لا يعتبر تذكر شعور ما خلال فترة محددة بنفس أهمية تذكر الأحداث و الوقائع. و بناءً على ما سبق يتم تذكر المشاعر ككتلة واحدة مع الحدث، والذي غالباً ما يكون المفتاح الأساسي الذي يتم من خلاله استدعاء المعلومات مجدداً إلى الوعي.

-**نظرية المقارنة الاجتماعية**: طرح "فينهوفن" Veenhoven هذه النظرية انطلاقاً من أن الشعور بالسعادة ينتج من المقارنة الاجتماعية عبر مقارنة عقلية واعية تتضمن الدرجة التي تتطابق بها تصورات الفرد عن الحياة كما هي في الواقع مع معاييرها حول ما يجب أن تكون عليه الحياة، فكلما كان التطابق أكبر كلما كان شعور الفرد بالسعادة أكبر.

وهكذا نرى أن هناك العديد من النظريات التي حاولت تفسير الشعور بالسعادة، بعضها ركز على الجوانب السطحية كنظريات اللذة أو المتعة حيث قصرت السعادة على إشباع الحاجات الأساسية لدى الإنسان ، في حين أكدت نظريات أخرى على أن الشعور بالسعادة هو أعمق و أعقد من ذلك كنظريات الرغبة التي تختلف عن نظريات المتعة في أن هذه الأخيرة تؤمن بأن غلبة السرور على الألم هو معيار السعادة حتى لو يكن ذلك ما يرغب به الإنسان، في حين أن نظريات الرغبة تؤمن بأن تحقيق الرغبة يساهم في سعادة الفرد بغض النظر عن كمية السرور.

08)مصادر السعادة:

- **الجنس:** يولد الإنسان و لديه استعدادات وراثية تصقلها البيئة و المحيط الذي ينشأ فيه، و لا توجد فروق كبيرة بين الذكور و الإناث في الاستعداد للشعور بالسعادة. لكن ما تشير إليه الدراسات أنّ الفروق بين الجنسين تكمن في شدة هذه الانفعالات؛ فالنساء تميل إلى اختبار الانفعالات (الإيجابية و السلبية منها) بصورة أشد من الرجال في كل الأعمار. وتظهر الفروق في الشعور بالسعادة بين الجنسين في مراحل عمرية مختلفة، فالنساء دون سن (45) سنة أكثر سعادة من الرجال خاصة إذا لم يكن لديهن أطفال أما فوق سن (55) سنة فإن الرجال يكونون أكثر سعادة من الإناث. ويرى العلماء أنّ مصادر الشعور بالسعادة لدى الرجال مختلفة عن تلك التي لدى النساء، فالرجال أكثر تأثراً بالعوامل الاقتصادية و المادية، و العمل، و النجاح أما النساء فغالباً ما يكون تركيزهن منصباً على العلاقات الاجتماعية، و مساعدة الآخرين، و التعاطف معهم إضافة إلى القيم الدينية. (علام، 2008، ص209)

- **العمر:** اعتقد العلماء لفترة طويلة أنّ الشباب أكثر سعادة من كبار السن، حيث أنه لم ينهار بداخلهم شيء بعد. لكن أوضحت نتائج دراسة أجريت حول مكونات الشعور بالسعادة (الوجدان الإيجابي، الوجدان السلبي، الرضا عن الحياة) شملت (60) ستين ألف من البالغين ينتمون لأربعين دولة مختلفة أنّ الرضا يرتفع مع التقدم بالعمر بينما ينخفض الوجدان الإيجابي بدرجة طفيفة، أما الوجدان السلبي فلا يتغير. ويرى سيلجمان أنّ ما يتغير مع التقدم بالعمر هو حدة الانفعالات و ليس نوعها. (سيلجمان، 2008، ص81)

أما فيما يتعلق بالفترة العمرية في حياة الإنسان التي يكون فيها أكثر شعوراً بالسعادة فقد توصلت الدراسات إلى أنّ الفترة العمرية ما بين (30-40) سنة هي أكثر فترات العمر سعادة بالنسبة لمعظم الناس حيث أنّها تترافق غالباً مع تكوين الأسرة، و المسؤوليات الاجتماعية المرافقة لها، و إنجاب الأطفال .

لكن بعد هذه المرحلة تبدأ معدلات الشعور بالسعادة بالانخفاض الذي يستمر حتى سن الخمسين، و ينتهي عند الوصول لسن الخامسة و الستون الذي وجد أنه أقل مراحل العمر سعادة بشكل عام. (علام، 2008، ص445)

- **الصحة:** تشير الدراسات في هذا الصدد إلى أنّ العلاقة بين الصحة و السعادة هي علاقة وثيقة و متبادلة فتحليل الدراسات التي أجريت على العلاقة بين الصحة و الشعور بالسعادة توصل إلى وجود

عامل ارتباط متوسطه (0.32) بينهما، و قد توصل كذلك عبد الخالق إلى نتيجة مشابهة لما سبق حيث بلغ معامل الارتباط بين الصحة و الشعور بالسعادة (0.34)

وتشير الدراسات إلى أن معامل الارتباط بين الصحة و السعادة أقوى لدى النساء، وأنّ الصحة غالباً ما تكون سبباً للسعادة و لا سيما بالنسبة للكبار في السن .

كذلك تشير نتائج الأبحاث إلى أنّ العلاقات الاجتماعية - خاصة الزواج و العلاقات الحميمة مع أشخاص ذوي ثقة - يحسّن الصحة من خلال الحفاظ على جهاز المناعة و تشجيع العادات الصحية السوية. (Deiner & Deiner, 2008, 39)

-الدخل: يلعب المال دوراً هاماً في تأمين حاجات الإنسان الجسدية (الأكل، و المأوى، و الملابس) و الحاجات النفسية (كالاعتماد على النفس، و الإحساس بالكفاءة و الإنجاز) و الحاجات الاجتماعية (كالانتماء، و التقدير من الآخرين). و تشير الأدلة إلى أنّ أصحاب الدخل المرتفع هم أكثر شعوراً بالسعادة إلى حد ما ممن هم أقل دخلاً، و يرى ليارد أنّ الدخل النسبي (بالمقارنة) هو أكثر أهمية من الدخل الفعلي حيث يعتمد الشعور بالسعادة الذي يحصل عليه الإنسان من الدخل على كيفية مقارنة هذا الدخل بمعيار معين.

فالأفراد عندما يقارنون رواتبهم غالباً ما يقارنونها مع من حولهم، و ليس مع أشخاص ذوي ثراء فاحش أو فقراء جداً. و إذا حدث أن غير الفرد المجموعة المرجعية التي يقارن بها دخله بمجموعة أعلى فإن ذلك يؤثر بشكل خطير على مستوى شعوره بالسعادة. (ليارد، 2008، ص58)

-العمل: يمضي الإنسان معظم وقته في العمل الذي يمارسه، و لا يوفر العمل الدخل المالي فحسب و لكنه يضفي معنى على حياة الإنسان، حيث أنه يوفر الشعور بالأهمية و المكانة الاجتماعية و احترام الذات.

ولا يقتصر الأمر فقط على العمل وحده، و لكن يلعب شكل مكان العمل و الأصوات و الرائحة دوراً في السعادة الناجمة عن العمل. و يعد زملاء العمل من أهم عوامل الشعور بالسعادة حيث أنهم يقدمون ال دعم الاجتماعي للفرد، بالإضافة إلى الاستمتاع بالحياة الاجتماعية غير

الرسمية في العمل و التي تخفف ولو جزئياً من التوتر و السأم الذي يسود أجواء بعض المهن (أرجايل،1993،ص55)

في حين أن البعض يؤكد على أن العمل مصدر للسعادة نجد البعض الآخر "كآكور" Achor يؤكد على أن الشعور بالسعادة هو ما يسبب النجاح و الإنجاز المرتفع و ليس العكس. (Achor, 2010, 50)

- **نمط التفكير (أسلوب التفكير):** تشير النظرية المعرفية إلى أن المشاعر ناتجة كلياً من الطريقة التي يدرك و يفسر بها الإنسان الأشياء. فقبل أن يختبر الإنسان أي حدث لابد من معالجته ذهنياً و إضفاء المعنى عليه، لذا إذا كان إدراك الإنسان لما يحدث دقيقاً و صحيحاً ستكون المشاعر الناتجة عن ذلك طبيعية ، أما إذا كان الإدراك مشوه و منحرف بطريقة ما فإن الاستجابة الانفعالية ستكون غير طبيعية ". (Burns, 1999, 29-30)

أي أن الأحداث التي تجري في محيط الإنسان محايدة و يقوم الإنسان بواسطة سلسلة من الأفكار و العمليات بمعالجتها و من ثم تنشأ المشاعر، بالتالي المشاعر هي نتاج الأفكار و ليس الأحداث الحقيقية. (أبو عمشة،2013،ص81)

و بناءً على ما سبق فإن مشاعر السعادة نسبية تختلف في الموقف الواحد من شخص لآخر، و تختلف لدى الفرد نفسه من موقف لآخر حسب أسلوبه في التفكير. لذا فإن السعادة ليست بتلك البساطة التي يتصورها البعض حيث يقبع خلفها بناء و نمط من التصورات و المعتقدات التي يتبناها الفرد عن الحياة و ما يواجهه من مواقف و خبرات فيها، فمعتقدات الأشخاص السعداء تدعوهم للنشاط و الإنجاز و التفاؤل و الأمل على العكس من الأشخاص غير السعداء. (ابراهيم،2009،ص293)

-**الدين و الروحانية:** سيطرت لفترة غير قصيرة على العلوم الاجتماعية فكرة فرويد حول الدين، و التي كانت تقلل من قدره، و التي ترى بأنه " عامل من عوامل إنتاج الإحساس بالذنب و كبت الدوافع الجنسية و زرع اتجاهات عدم التحمل و مناهضة التفوق الذهني و تشجيع التسلبية.

(سليجمان،2008،ص83)

لكن بعد إجراء عدد من الدراسات حول الآثار النفسانية الإيجابية للإيمان تغيرت تلك النظرة، فقد أوضحت تلك الدراسات أن الأشخاص المتدينين أقل عرضة للتورط في السلوكيات غير

السوية (المخدرات، الجرائم، الانتحار) و أنهم أكثر شعوراً بالسعادة وأكثر رضا عن حياتهم من غير المتدينين. (عبد الخالق و مراد، 2001، ص342)

فالإيمان يوفر إحساساً بمعنى الحياة اليومية و حتى أثناء الأزمات، إضافة إلى كونه يوفر الشعور بالأمن النفسي. و يشير "إلسون" و "جالس" Ellison Gay & Galss إلى أن الجماعات الدينية تلعب دوراً هاماً في تقديم الدعم الاجتماعي و النفسي لأفرادها، و تساهم في التغلب على المشكلات التي يتعرض لها الفرد. (جان، 2008، ص613)

و أكد "فرانسيس" Francis خلال دراسته التي أجراها على ثقافات متنوعة بأنه كلما ارتفع مستوى التدين لدى الإنسان زاد مستوى شعوره بالسعادة، و عزى ذلك لما يوفره الدين من وضوح المعنى و الهدف من الحياة، و تقديم المساعدة و الدعم للآخرين.

(Robbins, Edwards & Francis, 2008,97)

و أكثر النشاطات الروحانية التي يمارسها الأشخاص السعداء هي التردد على جلسات تتضمن قضايا دينية أوروحانية، قراءة كتب حول الروحانية، ممارسة التأمل. (Singh,2010,35)

العلاقات الاجتماعية: يعيش الفرد ضمن مجتمع كبير و مع أفراد آخرين، و ذلك ضمن عدد من الشبكات الاجتماعية التي يتفاعل معها الفرد و يؤثر و يتأثر بها. و يشير "دينير" و "دينير" إلى أن العلاقات الاجتماعية تعد مصدراً أساسياً للشعور بالسعادة، و ينبع ذلك من الدعم المادي و الانفعالي الذي يحصل عليه الفرد، و الثقة بالآخرين و تأمينهم على الأسرار، والاهتمامات المشتركة. (Deiner & Deiner, 2008, 53)

و فيما يلي عرض لأهم هذه الشبكات و دورها في السعادة:

■ **الزواج:** يعد الزواج من أهم التغيرات التي تحدث في حياة الإنسان، و يشير "أرجايل" إلى أن المتزوجين أكثر سعادة -بوجه عام- من العزاب و الأرمال و المطلقين.

ففي أحد استطلاعات الرأي الذي أجري على (35) ألف من الأميركيين خلال ثلاثين عام تبين أن حوالي (40%) من المتزوجين أقروا بأنهم سعداء جداً، بينما (24%) من غير المتزوجين و

المطلقين و الأراامل أقروا بأنهم سعداء جداً، و أنّ حوالي شخص من (10%) من الذين هم على درجة مرتفعة جداً من الشعور بالسعادة لديهم علاقة رومانسية. (سيلحمان، 2008، ص77)

وعلى ما يبدو أنّ تأثير الزواج على شعور الرجال و الشباب الأصغر سناً بالسعادة هو أكبر من أثره لدى النساء. ففائدة الزواج للرجال أكبر من فائدته للإناث، حيث أنّ الزوجات غالباً ما يوفرن لأزواجهن دعماً اجتماعياً أكثر مما يوفره الرجال في المقابل. و يعد العامل الأهم في الزواج نوعية العلاقة و ثباتها و ليس شكلها، فالأبحاث تؤكد أنّ الأشخاص الذين يرتبطون بعلاقات حب مع الآخرين يتمتعون بصحة أفضل، و توازن هرموني أفضل بالتالي فهم أكثر سعادة.

(الجزار، 2001، ص59)

■ **الأبناء:** تشير نتائج الأبحاث التي أجريت في جامعة ميتشغان إلى أنّ الأزواج الذين لديهم أطفال هم أكثر قلقاً، و لديهم مشاكل زوجية أكثر مقارنة بأولئك الذين لا يملكون أطفال. حيث يقلل وجود الأطفال الصغار من السعادة، لاسيما إذا كانوا في سن ما قبل المدرسة أو مرحلة الرضاعة، أو كانوا ذكوراً. لكن تشير دراسات أخرى إلى ما يتناقض مع نتائج الأبحاث السابقة كدراسة "هوفمان" و "مانيس **Manis & Hoffman** إلى أنّ هناك مزايا أخرى لإنجاب الأطفال إضافة لأثره الإيجابي على السعادة أهمها:

- توفير الحب.

- إشاعة الحيوية و المرح و الاستمتاع بمراقبتهم يكبرون.

- تحقيق الذات.

- إشعار الوالدين بالرشد و النضج. (Deiner & Deiner , 2008 , 62)

■ **الأصدقاء:** يعتبر الأصدقاء عنصراً هاماً في شبكة العلاقات الاجتماعية للفرد، و يلعبون

دوراً هاماً في شعور الفرد بالسعادة، و ينبع ذلك من خلال ما يلي:

- الدعم الاجتماعي : الذي يساعد الإنسان في مواجهة العناء النفسي من خلال زيادة

تقدير الذات، و الشعور بالسيطرة على المواقف و إدراك الأحداث على أنها أقل مشقة.

إضافة إلى أنّ التفاعل الاجتماعي الداعم يولد درجة من المشاعر الإيجابية التي تكف

الاكتئاب و القلق.

- المساعدة العملية و تقديم المعلومات و النصح سواء أكان ذلك يتعلق بالعمل أو أمور الحياة اليومية.

- المشاركة في الأنشطة المتماثلة في أوقات الفراغ. (أرجايل، 1993، ص44)

-أنشطة وقت الفراغ: تعرف أنشطة وقت الفراغ بأنها "الأنشطة التي يقوم بها الأفراد لمجرد رغبتهم في ذلك ومن أجل إشباع أنفسهم، و للاستمتاع و الترفيه و الارتقاء بالذات، أو لأهداف اختاروها لأنفسهم و ليس من أجل عائد مادي ." (أرجايل، 1993، ص86)

وتوصلت الأبحاث في هذا المجال إلى أن الأنشطة التي تلعب دوراً هاماً في شعور الإنسان بالسعادة هي (قضاء الوقت مع الزوج، و قضاء الوقت في المنزل، و ممارسة الشعائر الدينية، و الخروج مع الأصدقاء، و تقديم المساعدة للآخرين، و القراءة، واللعب، و الاسترخاء، و التجول بالسيارة، و الطبخ، و التسوق، مشاهدة التلفاز، و ارتياد الأندية). (أرجايل، 1993، ص88)

وهذا ما أكدته "خليفة" (2009) في دراسة أجراها على طلبة الجامعة حول أكثر الأنشطة الباعثة على الشعور بالسعادة لدى العرب و كانت الأنشطة الأكثر تكراراً من حيث الممارسة هي (حضور المحاضرات، و تكوين صداقات من نفس الجنس، و الجلوس مع الأصدقاء، و ذكر الله، و الجلوس مع الأسرة، الصلاة، التلفاز). (خليفة، 2009، ص35)

09) سمات الأشخاص السعداء:

عمل العلماء على تحديد الخصائص و السمات التي يتمتع بها الأفراد ذوي الدرجة المرتفعة من السعادة، و قد توصل كل من "فورديس" Fordyce و "أرجايل" Argyle و "غارسيا" Garcia إلى مجموعة من السمات التي يتمتع بها الأشخاص السعداء وهي كالتالي:

-الأشخاص السعداء كغيرهم من الأشخاص، يواجهون تحديات و أزمات في حياتهم، لكنهم يتميزون عن الأشخاص العاديين بالقوة و الاتزان اللذين يظهر وهما في مواجهة تلك التحديات، و تفسير المواقف بطريقة إيجابية أو ما يوصف باسم مبدأ "بوليانا" Polyanna Principle ، حيث ينظرون إلى الجوانب المشرقة من الأمور وهم أصحاب إرادة قوية في المواقف الصعبة، و قادرين على تحمل الإحباطات، و حل الصراعات بفعالية. (أرجايل، 1993، ص146)

- يتميز الأشخاص السعداء بأفكار ذات طبيعة إيجابية، حيث أنهم يشعرون بنوع خاص من الرضا والإنجاز والكمال، و تبدو كل جوانب الحياة لديهم أكثر معنى من الآخرين. و هناك نوع خاص من الفكر لدى الأشخاص السعداء و هو ما يسمى "الإحساس بالحرية" من كل الأمور السلبية كالقلق و الهموم، والدونية، والوحدة والعدوانية، واللاجتماعية. (Fordyce , n . d ,47)

- هم أكثر اجتماعية من الأفراد العاديين، فالسعداء يمتازون بدرجة مرتفعة من التفاعل و المشاركة الاجتماعية، وهم كذلك أكثر ميلاً للتعاون الاجتماعي، و أكثر ثقة بالناس الآخرين.

(علام،2008،ص441)

- ميالون للتجمعات، يحبون المحادثات و القيام بالأنشطة الخارجية، لديهم قدرة على إعطاء انطباع أولي إيجابي، و يتمتعون بحس الدعابة، وحتى في المواقف العامة التي يفزع منها غالبية الناس يكون السعداء أكثر اتزاناً، أقل خجلاً عند الحديث أمام مجموعة، ولديهم ثقة عالية بقدرتهم على القيادة. (Fordyce , n . d ,40)

- يتمتع الأشخاص السعداء بدرجة مرتفعة من تقدير الذات و احت ارم الذات، و غالباً ما يميلون لاستخدام أوصاف إيجابية عند الحديث عن أنفسهم، و نتيجة لذلك فهم أكثر رضا عن أنفسهم و أكثر تبصراً بها، و هم صريحون في تقييم نقاط ضعفهم، و أكثر تقبلاً لعيوبهم من الآخرين، و يميل هؤلاء الأفراد لعدم الحساسية تجاه آراء الآخرين حيث أن مفهوم الذات لديهم قوي جداً.

(Fordyce , n . d ,39)

-يمتازالأشخاص السعداء بالكفاءة حيث أنهم يبذلون طاقة أكبر و حماس أكثر في نشاطاتهم المختلفة، و هم أكثر التزاماً و جدية من غيرهم في كافة الأنشطة. إضافة لكونهم أقدر على اتخاذ التزامات بعيدة المدى، و مثابرة أكبر في تحقيق أهدافهم، و أقل سرعة في التعب من العمل، كذلك يتسم هؤلاء الأشخاص بأنهم ذوي قدرة عالية على تنظيم و توجيه الذات نحو الأهداف التي يحدونها. (Fordyce , n . d ,41)

-وجدت الدراسات أن الناس السعداء يميلون لأن يكون لديهم حاجة منخفضة نوعاً ما للنجاح من الأفراد الآخرين، فهم أكثر اعتدالاً و واقعية في وضع أهدافهم. فإذا ما قارنا مجموعة من الأشخاص لديهم مستويات متماثلة من الطموح نجد أن الأفراد الذين حققوا أكثر هم الأكثر

سعادة، وفي المقابل إذا ما قارنا مجموعة من الأفراد وصلوا للمستوى نفسه من النجاح نجد أنّ الأكثر سعادة ضمنهم هم أصحاب الطموحات الأكثر تواضعاً. (Fordyce,n.d,43)

-الأشخاص السعداء يميلون لإدراك الأحداث الإيجابية كجزء من حياتهم أكثر من إدراكهم للأحداث السلبية، كذلك فهم يتذكرون أحداث حياة إيجابية أكثر من تذكرهم لأحداث الحياة السلبية. (Garcia ,2011, 17)

10) استراتيجيات زيادة الشعور بالسعادة:

قام العلماء بأبحاث عديدة بهدف التوصل إلى طرق من شأنها زيادة معدل الشعور بالسعادة لدى الأفراد، فعلى الرغم من أن الوراثة تسهم بحوالي (50%) من تفسير التباين في الشعور بالسعادة إلا أنّ النشاطات الطوعية (المقصودة) تسهم بنسبة (40%) من تفسير ذلك التباين، بالتالي فإنّ تدريب الإنسان على مهارت الحياة بالإضافة إلى ممارسته أنشطة معينة و مقصودة يؤدي إلى زيادة مستدامة في مستوى شعوره بالسعاد.

(Haji,Mohammadkhani &Hatami,2011,409)

وقد توصلت "ليوبوميرسكي" إلى العديد من الاستراتيجيات التي تؤدي لزيادة مستوى السعادة لدى الإنسان، و فيما يلي عرض مختصر لهذه الاستراتيجيات:

- التعبير عن الشكر والامتنان: فالامتنان يزيد من شعور الفرد بالسعادة من خلال تعزيز تقدير و قيمة الذات كما أنه يساهم في بناء العلاقات الاجتماعية، و تعزيز القائمة منها، و أخيراً يؤدي التعبير عن الامتنان إلى تخفيف المشاعر السلبية مثل الغضب و الطمع و الحسد.

(Lopez,2008,28)

- غرس التفاؤل: لا بد أن يكون التفاؤل مناسباً و غير مضحماً، حيث أنّ التفاؤل النوعي يهيئ الناس مسبقاً للتصرف بطرق مفيدة و بناءة في مواقف محددة.

- تجنب التفكير الزائد و المقارنة الاجتماعية : فالتفكير الزائد يزيد من الحزن، و يعزز التفكير ذو الاتجاه السلبي، و يخفض قدرة الفرد على حل المشكلات، و يسلب الدافعية.

- ممارسة أعمال الإحسان: تقود ممارسة هذه الأعمال وفق ما تذكره "اليوبوميرسكي" إلى إدراك الآخرين على أنهم أكثر إيجابية، وتولد شعور عالي بالتعاون و الوثوقية لدى الأفراد.

- رعاية العلاقات الاجتماعية: تعد العلاقات الاجتماعية هامة بالنسبة للسعادة حيث أنها تحقق العديد من الحاجات الحيوية كالحاجة للانتماء، بالإضافة إلى الدعم الاجتماعي الذي يحصل عليه الإنسان من خلالها.

- تطوير استراتيجيات المواجهة: وقد حدد العلماء عدة خطوات تساعد على تطوير استراتيجيات المواجهة لدى الفرد، ألا وهي:

- إيجاد المعنى من خلال الكتابة المعبرة، وذلك بهدف وصف الحدث بتفاصيله الدقيقة، واكتشاف ردات الفعل الخاصة بالفرد و مشاعره العميقة.

- المواجهة عن طريق جدال أو مناقشة الأفكار المتشائمة و السلبية .

- تعلم التسامح: للتسامح و العفو دور كبير في استمرار العلاقات الاجتماعية بين الأفراد، والتغلب على الانفعالات السلبية التي تنشأ عن الصراعات بين الأفراد. (منصور، 2009، ص38)

وتشير الدراسات إلى أن الأشخاص المتسامحين هم أكثر سعادة و أكثر استمتاعاً بالحياة من الأفراد الآخرين. (عبد العال و مظلوم، 2013، ص135)

- زيادة خبرات التدفق: يعرف "تشكرنتميهالي" Csikszentmihalyi حالة التدفق بأن " يكون الفرد مندجماً أو مستغرقاً بصورة تامة في نشاط ما من أجل ذلك النشاط في حد ذاته، و هي حالة ينسى فيها المرء ذاته، و يتطير الزمن من بين يديه دون شعور ه بذلك، و يحدث تنالي أو تدفق تلقائي لكل فعل و كل حركة و كل تفكير، بالتالي هي حالة تستولي على المرء بكافة منظومات شخصيته، و تدفعه إلى أن يوظف كل قدراته و إمكانياته و مهاراته إلى أقصى حد ممكن." (أبو حلاوة، 2013، ص14)

- الاستمتاع بمتع الحياة: يعرف الاستمتاع بأنه " أية أفكار أو سلوكيات قادرة على توليد، و تكثيف و إطالة مدة المتعة"، ويتضمن الاستمتاع التلذذ بالماضي، والحاضر، و المستقبل. فالإنسان يستمتع بالماضي من خلال الذكريات عن الأيام الجميلة. أما الاستمتاع بالحاضر فهو يتضمن

العيش فيه و الاهتمام به، والاستمتاع باللحظة الراهنة، في حين أن الاستمتاع بالمستقبل يتم من خلال توقع و تخيل أحداث إيجابية مستقبلية(Lyubomirsky,2010,197) .

– **الالتزام بتحقيق الأهداف:** يرى العلماء أن الالتزام بالسعي للأهداف يزود الأشخاص بالإحساس بالمعنى و السيطرة على الحياة، كذلك يعزز من تقدير الذات، و يحفز الشعور بالثقة و الكفاءة.

– **ممارسة الدين و الروحانية** تشير الأبحاث إلى أن الأشخاص المتدينين أكثر سعادة و صحة، و يتعافون أسرع بعد الحوادث الراضة من الأشخاص غير المتدينين.

– **الاعتناء بالجسد:** و يتم ذلك من خلال تناول الغذاء الصحي، و ممارسة التمارين الرياضية التي تبين أنها تؤدي إلى ارتفاع تقدير الذات، كما أنها قد تزيد من احتمالات حدوث خبرة التدفق، و هي وسيلة إيجابية لإبعاد التوتر عن الإنسان. و تجدر الإشارة إلى أن الأشخاص يستخدمون استراتيجيات مختلفة لزيادة شعورهم بالسعادة و ذلك اعتماداً على شخصياتهم، فالأشخاص الانبساطيون يميلون لاستخدام استراتيجية الانخراط الاجتماعي (كالدعم و التشجيع من الأصدقاء). في حين أن الأشخاص ذوي الضمير الحي يميلون لاستخدام استراتيجية تحقيق الأهداف لاسيما المهنية منها، و الأشخاص العصائيون يميلون لاستخدام التحكم العقلي (كمحاولة عدم التفكير بالأفكار السلبية) بينما يميل الأشخاص الطيبون لاستخدام استراتيجية التواصل مع الأصدقاء.

خلاصة الفصل:

نرى أن الشعور بالسعادة قد شغل مجالاً واسعاً من بحوث علم النفس الإيجابي، و اختلف العلماء في تقديمهم لمفهوم الشعور بالسعادة، فالبعض ركز على الجوانب الانفعالية من فرح و سرور و متعة، في حين أن البعض الآخر ركز على الجوانب المعرفية و نمط التفكير الذي يتبناه الإنسان في حياته.

اجانب التطبيقية

الفصل الرابع

الاجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد

- 1 – المنهج المتبع
- 2 – الدراسة الاستطلاعية
- 3 – الحدود الزمانية والمكانية للدراسة
- 4 – المجتمع الأصلي للدراسة .
- 5 – عينة الدراسة
- 6 – أدوات الدراسة .
- 7 – الخصائص السكومترية للأدوات الدراسة
- 8 – خطوات إجراء الدراسة
- 9 – الأساليب الإحصائية المستعملة .

خلاصة الفصل

تمهيد :

تتوقف قيمة النتائج التي يتحصل عليها أي باحث في الدراسات العلمية على دقة الإجراءات التي أتبعها والأساليب التي يستخدمها في معالجة الموضوع ، ولهذا سيم في هذا الفصل عرض المنهج المتبع في الدراسة ، والمجتمع الأصلي للدراسة ، وحدود الدراسة الزمانية والمكانية وكذا عينة الدراسة الأساسية والاستطلاعية وطريقة انتقائها وحجمها، ووصفها؛ بالإضافة إلى وصف أدوات البحث و الطرق المستخدمة للتأكد من صدقها وثباتها، ليتم بعد ذلك التطرق إلى إجراءات تطبيق الدراسة الأساسية وأخيراً الأساليب الإحصائية المستخدمة في معالجة البيانات للتحقق من فرضيات البحث.

01 -منهج البحث:

استخدمت الدراسة الحالية المنهج الوصفي لملائمته لموضوع الدراسة ، فالمنهج الوصفي يهتم ويقوم بوصف وتفسير ما هو كائن ، وهو من أكثر المناهج استخداما في الدراسات الإنسانية والتربوية والنفسية بصفة خاصة والإجتماعية بصفة عامة ، لكونه يركز على تصنيف المعلومات وتنظيمها والتعبير عنها كما وكيفا ، من أجل تحليلها وتفسيرها واستخلاص النتائج لمعرفة طبيعتها وخصائصها وتحديد العلاقات بين عناصرها وبينها وبين الظواهر الأخرى وصولا إلى تعميمها مما يسهل فهم العلاقات بين مكونات الظاهرة المراد دراستها ، كما يتم من خلاله معرفة العلاقة بين الرضا عن الحياة و الشعور بالسعادة والوقوف على الفروق في المتغيرين حسب (الجنس، الشعبة، المستوى التعليمي) لدى عينة من طلاب الجامعة ، وقد تم إختيار المتغيرات الوسيطية بعد الإطلاع على الدراسات السابقة، أما كونه ارتباطي فالهدف معرفة ما إذا كان هناك علاقة بين متغيرين أم لا ، ومعرفة مقدار هذه العلاقة (سالبة أم موجبة) ، والتنبؤ بتأثير متغير على متغير آخر ، حيث يرى "عبد الرحمن عبيد" (2000) أن المنهج الوصفي يُعنى بالكشف عن العلاقات بين متغيرين أو أكثر لمعرفة مدى الارتباط بين هذه المتغيرات والتعبير عنها بصورة رقمية .

(عبد الرحمن عبيد ، 2000 ، ص290).

02) الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية ذات أهمية في أي بحث من البحوث العلمية، حيث قبل الاستقرار نهائياً على خطة الدراسة يستلزم القيام بدراسة استطلاعية على عدد محدود من الأفراد.

(أبو علام، 2004، ص 87)

ولقد كان الهدف من إجرائنا للدراسة الإستطلاعية هو :

- التحقق من مدى ملائمة الاستبيان وفهم أفراد عينة الدراسة للعبارات الواردة فيه.
- التأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة.
- صياغة مشكلة البحث بدقة.
- التعرف على عينة الدراسة وكيفية انتقائها على ضوء ملائمة لموضوع الدراسة.
- التحقق من مدى وضوح العبارات ومدى تمكن الطلبة من فهمها.
- الكشف عن الصعوبات التي يمكن أن تصادفها الدراسة الاستطلاعية وبالتالي محاولة ضبطها وتجاوزها أثناء تطبيق الدراسة الأساسية.

- الإطار الزمني والمكاني للدراسة الإستطلاعية : لقد تم إجراء الدراسة الاستطلاعية في شهر فيفري في جامعة غرداية ، بكلية العلوم الإجتماعية والإنسانية .

- عينة الدراسة الاستطلاعية: أجريت الدراسة الاستطلاعية يوم 01-02-2019، حيث تم توزيع المقياس على طلبة كلية العلوم الإجتماعية والإنسانية (علم نفس - علم الاجتماع)، وشملت عينة الدراسة الاستطلاعية (30) طالب وطالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية طبقية من جامعة غرداية، كما هو مبين في الجدول التالي :

جدول رقم (01) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية

النسبة المئوية	العدد	الجنس		التخصص
		أنثى	ذكر	
66.66%	20	14	06	علم النفس
33.33%	10	05	05	علم الاجتماع

يتضح من خلال الجدول رقم (01) أن عدد الإناث يفوق عدد الذكور في شعبة علم النفس والذي بلغ عددهم الإجمالي (20) أي بنسبة (66.66%) أما بالنسبة لشعبة علم الاجتماع فعدد الإناث مساوي لعدد الذكور والذي بلغ عددهم الإجمالي (10) أي بنسبة (33.33%).

- نتائج الدراسة الاستطلاعية: تم من خلال تطبيق الدراسة الاستطلاعية تحقيق النتائج التالية :
-تحديد مجتمع الدراسة وضبط عينة الدراسة، بالإضافة إلى تحديد خطة لتطبيق إجراءات الدراسة الأساسية.

- تم التأكد من صلاحية أداة القياس المستخدمة في الدراسة الاستطلاعية من أجل اعتمادها على جمع البيانات من عينة الدراسة الأساسية.
- التأكد من خصائص السيكمترية لأدوات الدراسة.
-اكتشاف بعض جوانب القصور في إجراءات تطبيقه.
-صياغة مشكلة البحث بدقة والتعرف جيدا على ميدان الدراسة.

03) الحدود الزمانية والمكانية للدراسة الحالية :

-الحدود المكانية :أجريت الدراسة في جامعة غرداية وشملت طلبة كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية
-الحدود الزمنية :أجريت الدراسة خلال يومي 3 و 4 من شهر مارس 2019 وكان ذلك بتوزيع الاستبيان على أفراد العينة واسترجاعه في نفس اليوم.

04) مجتمع الاصيلي للدراسة:

وهو المجتمع الأصلي الذي يستقي منه الباحث عينة دراسته حيث يجب أن تحمل العينة نفس خصائص التي يمتلكها المجتمع الأصلي؛ ويمثل مجتمع الدراسة الحالية طلبة و طالبات السنة الثالثة وسنة أولى والثانية ماستر موزعين على شعبتين (شعبة علم النفس بجميع تخصصاتها ، وشعبة علم الاجتماع بجميع تخصصاتها) يتكون المجتمع الأصلي من (409) طالب و طالبة على النحو الذي يوضحه الجدول التالي:

جدول رقم (02) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة في المجتمع الأصلي

المجموع	الجنس				الجنس الشعبة
	العدد	نسبة بالمئة	الإناث	نسبة بالمئة	
نسبة بالمئة					
%100	276	%72.10	199	%27.89	77
%100	133	%55.63	74	%44.36	59
%100	409	%66.74	273	%33.25	136

يتضح من خلال الجدول رقم(02) أن عدد الإناث في تخصص شعبة علم النفس يفوق عدد الذكور والذي بلغ عددهم الإجمالي (199) أي بنسبة(72.10%) أما بالنسبة لشعبة علم الاجتماع فعدد الإناث يفوق عدد الذكور والذي بلغ عددهم الإجمالي(74) أي بنسبة (55.63%). كما يتضح من خلال الجدول رقم (03) أن عدد طلبة علم النفس يفوق عدد طلبة علم الاجتماع حيث بلغ عددهم (276) طالب وطالبة والذي يمثل نسبة(67.48%) بينما بلغ عدد طلبة علم الاجتماع(133) طالب و طالبة الذي يمثل (32.51%).

05 عينة الدراسة الأساسية : العينة هي جزء من مجتمع البحث الأصلي يختارها الباحث بأساليب مختلفة تمثل المجتمع الأصلي. (عطوي،2009،ص55).

–وصف عينة الدراسة الأساسية : أجريت هذه الدراسة على طلبة سنة الثالثة جامعي وسنة أولى وثانية ماستر للموسم الدراسي 2018 / 2019 موزعين على شعبتين شعبة علم النفس ، وشعبة علم الاجتماع بجامعة غرداية كما هو موضح في الجدول(02) و قد تم اختيار الشعب السالفة الذكر لمعرفة الفروق وأثرها على متغيرات البحث المدروسة(الرضا عن الحياة والشعور بالسعادة)، وتم اختيار العينة من الذكور و الإناث لمعرفة الفروق في مستوى الرضا عن الحياة والشعور بالسعادة التي تعزى لمتغير النوع والتخصص، والسبب الأخر لاختيارنا لطلبة سنة ثالثة وأولى وثانية ماستر بالتحديد لما تتميز به هذه السنوات عن باقي السنوات لأنها مرحلة التخصص أي يتم فيها اختيار نوع التخصص الذي سيدرس في المرحلة الجامعية.

- خصائص عينة الدراسة الأساسية : بعد الانتهاء من تحديد المجتمع الأصلي للبحث، تم سحب عينة ممثلة بطريقة العينة الطبقية العشوائية، و تمت الاستعانة بهذه الطريقة لتناسبها مع طبيعة البحث الحالي حيث يحتوي مجتمع البحث على مجموعات غير متجانسة. و تم اتباع أسلوب المعاينة النسبية و الذي يقوم على سحب عدد معين من كل طبقة بما يتناسب مع نسبة عدد أفراد الطبقة إلى المجتمع الأصلي. (أبو علام، 2004، ص163)

جدول رقم (03) : يوضح تمثيل العينة الأساسية بالنسبة للمجتمع الأصلي

التخصص	العدد الإجمالي	عدد أفراد العينة	النسبة المئوية %
علم النفس	276	80	66.66%
علم الاجتماع	133	40	33.33%
المجموع	409	120	100%

يتضح من خلال الجدول رقم(03) أن العدد الإجمالي لشعبة علم النفس يفوق العدد الإجمالي لشعبة علم الاجتماع حيث بلغ عددهم (276) ولقد أخذ منه (80) يمثلون أفراد العينة أي بنسبة (66.66%) بينما نجد أن شعبة علم الاجتماع بلغ عددهم الإجمالي (133) ولقد أخذ منه (40) يمثلون أفراد لعينة أي بنسبة (33.33%).

جدول رقم (04) يوضح خصائص أفراد عينة الدراسة حسب الجنس والمستوى والتخصص

المجموع	علم إجتماع		علم النفس		التخصص المستوى
	إناث	ذكور	إناث	ذكور	
45	6	02	29	8	مستوى الثالثة
75	16	15	29	15	مستوى ماستر
120	22	17	58	23	المجموع

يلاحظ من خلال الجدول رقم(04) أن عدد الإناث يفوق عدد الذكور في بالنسبة لتخصص علم النفس حيث بلغ عدد الاناث(58) مقابل عدد الذكور(23) ، ونفس الشيء بالنسبة لعلم الاجتماع العدد الإجمالي لشعبة علم النفس يفوق العدد الإجمالي لشعبة علم الاجتماع

حيث بلغ عدد الاناث (17) وهو عدد يفوق عدد الذكور الذين بلغ عددهم (17) ، أما بالنسبة للعدد الاجمالي لطلاب سنة الثالثة كان أقل من عدد طلبة سنوات الماستر الذين بلغ عددهم (75).

06) أدوات الدراسة :

تعتبر وسائل جمع المعلومات حجر الزاوية في عملية البحث العلمي وتتعدد هذه الوسائل حسب الغرض الذي يستعمل لكل نوع منها وقد يستخدم الباحث أكثر من طريقة أو أداة لجمع المعلومات حول مشكلة الدراسة أو للإجابة عن أسئلتها أو لفحص فرضياتها(عطوي،2009،ص148) والأدوات التي تم استخدامها في هذه الدراسة هي: تم استخدام أداتين رئيسيتين من أجل تحقيق أهداف البحث الحالي هما:

- الوثائق: تم الاعتماد على الطريقة الوثائقية لجمع البيانات وذلك بالاطلاع على القوائم الاسمية لطلبة السنوات الثالثة وسنة اولى وثانية ماستر في كل من الشعبتين حسب توزيعهم على الأقسام وذلك للتعرف على الطلبة المنقطعين والمجمدين قصد استبعادهم من العينة، وهذا بهدف تحديد المجتمع الأصلي للعينة وقد مكنا هذا الإجراء من تحديد عينتنا والتأكد من توفر كل المعلومات التي نحتاجها عن أفراد العينة.

- مقياس الرضا عن الحياة: من إعداد مجدي الدسوقي(1998):

وصف الاستبيان : مقياس الرضا عن الحياة من إعداد مجدي الدسوقي (1998)؛ تكون مقياس الرضا عن الحياة من (30)فقرة موزعة على ستة أبعاد، الجدول التالي يوضح ذلك ، ويتم تصحيح الاستبيان بإعطاء الدرجات(01-02-03-04-05) للإجابات(لاتنطبق أبداً ، لاتنطبق ، بين بين ، تنطبق ، تنطبق دائماً). الدرجة الدنيا للمقياس 29 درجة (درجة منخفضة من الرضا عن الحياة) الدرجة العليا للمقياس 145 درجة (درجة مرتفعة من الرضا عن الحياة)

جدول رقم(05): توزيع فقرات مقياس الرضا عن الحياة على الأبعاد

البعد	الفقرات
السعادة	01-03-07-08-11-15
الإجتماعية	14-16-18-22-28
الطمأنينة	19-20-23-25-29-30
الإستقرار النفسي	02-05-12
التقدير الإجتماعي	04-06-21-24-26-27
القناعة	10-13-17

وطبق هذا المقياس على عينة استطلاعية بغية التأكد من خصائصه السيكومترية والتي تتمثل في الصدق والثبات الصدق :

01) الصدق : تم حسابه عن طريق :

- **صدق الاتساق الداخلي :** تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للبعد الذي تندرج تحته على مقياس الرضا وقد حققت جميع فقرات المقياس دلالة إحصائية عند مستوى (0.01). ثم تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة. وقد حققت دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) مما يحقق صدق محتوى كل بعد بالنسبة للدرجة الكلية.

02)- الثبات : تم حسابه عن طريق :

- **بطريقة التجزئة النصفية :** قام الباحث بحساب معامل الارتباط بين مجموع درجات الفقرات الفردية ومجموع درجات الفقرات الزوجية لمقياس الرضا عن الحياة حيث بلغ معامل الارتباط (0.754=r) وهو دال إحصائيا عند مستوى (0.01) ، ثم استخدم معادلة سبيرمان - براون لتعديل طول الاختبار وقد تبين أن معامل ارتباط سبيرمان براون للاختبار (0.860=r) ، وكانت معاملات الارتباط للفقرات الفردية (0.865=r) ومعاملات الارتباط للفقرات الزوجية (0.822=r)

- الثبات بإيجاد معامل ألفا - كرونباخ: قام الباحث بحساب ثبات مقياس الرضا عن الحياة باستخدام معامل ألفا - كرونباخ وكانت قيمة ألفا ($\alpha = 0.792$) وبالتالي يتمتع هذا المقياس بصدق وثبات عاليين.

- استبيان أو كسفورد للسعادة : إعداد أرجايل وهيلز (2002):

- وصف الاستبيان: أعد استبيان أو كسفورد للسعادة كل من "أرجايل وهيلز" (2002)، ويتم تصحيح الاستبيان بإعطاء الدرجات (1-2-3-4-5-6) للإجابات (معارض بشدة- معارض- معارض إلى حد ما- موافق- موافق إلى حد ما- موافق بشدة) على التوالي و ذلك بالنسبة للعبارات الإيجابية مع عكس مفتاح التصحيح في العبارات السلبية، و يوضح الجدول (07) أرقام العبارات السلبية و الإيجابية في الاستبيان. و تتراوح الدرجة الكلية على استبيان أو كسفورد للسعادة بين (174-29). (Argyle & Hills, 2002, 1073).

الجدول (06) توزع العبارات الإيجابية والسلبية في استبيان أو كسفورد للسعادة

1-2-3-4-6-7-8-9-10-11-12-13-15-16-17-18-19-20-21-23-24-25-26-27-28-	العبارات الإيجابية
5-14-22	العبارات السلبية

وطبق هذا المقياس على عينة استطلاعية بغية التأكد من خصائصه السيكومترية والتي تتمثل في الصدق والثبات

01 الصدق: قام كل من "أرجايل" و"هيلز" بالتحقق من الصدق و الاتساق الداخلي ، و الصدق التلازمي ، و الصدق البنيوي لاستبيان أو كسفورد للسعادة و ذلك بتطبيق استبيان أو كسفورد للسعادة على عينة مكونة من (172) طالب وطالبة من جامعة أو كسفورد. و أشارت جميع النتائج إلى أن الاستبيان يتمتع بكافة أنواع الصدق المذكورة أعلاه. (Hills & Argyle, 2002, 10)

كذلك قامت "روبيتر" و آخرون (Robbins 2011) بدراسة الصدق البنيوي لاستبيان أو كسفورد للسعادة من خلال تطبيقه مع مقياس آيزنك المعدل للشخصية على عينة مكونة من (131) طالباً و طالبة من المرحلة الجامعية، و تبين أن الاستبيان يتمتع بالصدق البنيوي. (7-6 (Robbins et Al, 2011,

02) الثبات : قام كل من "هيلز" و" أرجايل" (2002) بالتحقق من ثبات استبيان أوكسفورد للسعادة بطريقة ألفا كرونباخ و التجزئة النصفية من خلال تطبيقه على عينة مكونة من طلبة الجامعة بلغ عدد أفرادها (172). وقد بلغ معامل ثبات ألفا-كرونباخ بالنسبة للاستبيان الكلي (0.91)، أما ثبات التجزئة النصفية بالنسبة للاستبيان الكلي فقد بلغ (0.94).

الخصائص السيكومترية لاستبيان أكسفورد للسعادة في البيئة العربية :

لإجراء الدراسة السيكومترية للاستبيان تم تطبيق استبيان أوكسفورد للسعادة على عينة عشوائية من طلبة جامعة دمشق مكونة من (100) طالب و طالبة منهم (35 ذكور-65 إناث).

01) الصدق: تم التأكد من صدق استبيان أوكسفورد للسعادة بثلاث طرق هي : صدق المحكمين :تم عرض الصورة المترجمة والمفهوم النظري والإجرائي للشعور بالسعادة على عدد من المختصين في علم النفس بكلية التربية ، وبعد الانتهاء من إجراءات التحكيم لعبارات الاستبيان تم إجراء عدة تعديلات من حيث صياغة بعض العبارات بناء على آراء المحكمين

- **صدق الاتساق الداخلي:** قامت الباحثة بحساب قيمة الصدق لكل مفردة من مفردات الاستبيان عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة و الدرجة الكلية للاستبيان وقد لوحظ أن معاملات ارتباط بيرسون بين البنود والدرجة الكلية للاستبيان تراوحت ما بين (0.21-0.66) وكانت جميعها ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01) (معدا العبارتين 11-13) فقد كانت ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) و هذا مؤشر على الاتساق الداخلي المرتفع للاستبيان.

- **الصدق التمييزي:** يقوم هذا النوع من الصدق على أساس القدرة التمييزية لبنود الاختبار بين المجموعات المتعارضة (المجموعة الأعلى والأدنى في الاختبار) في الجانب، أو السمة التي يتصدى لقياسها. (علام، 2002، ص222)

ومن أجل التأكد من هذا النوع من الصدق تم ترتيب الدرجات على استبيان أوكسفورد للسعادة تصاعدياً، و بعدها تم تحديد الربيع الأعلى و الأدنى و من ثم حساب (ت) لاختبار دلالة الفروق بين المجموعتين إتضح أن الفروق بين المجموعتين دالة

إحصائياً حيث بلغت قيمة "ت" (-20.20) عند مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يشير إلى أن الاستبيان صادق ولعباراته قدرة تمييزية مناسبة.

02) الثبات: تم التأكد من ثبات استبيان أو كسفورد للسعادة بواسطة الطرق التالية:

- طريقة ألفا - كرونباخ: قامت الباحثة بحساب الثبات بطريقة تباين المفردات وفق معادلة ألفا - كرونباخ، وقد بلغ معامل الثبات بالنسبة للاستبيان الكلي (0.859).

- طريقة التجزئة النصفية قامت الباحثة بحساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية من خلال دراسة معامل الارتباط بين البنود ذات الأرقام الفردية والبنود ذات الأرقام الزوجية. وقد بلغ معامل الثبات بالنسبة للاستبيان ككل (0.88).

وهكذا تم التحقق من صدق و ثبات الاستبيان، و جاهزيته للتطبيق على عينة البحث. وفي النهاية تكون الاستبيان في صورته العربية من (28) عبارة تقيس الشعور بالسعادة بشكل عام الملحق (01)، يتم الإجابة عليها بإختيار أحد البدائل الستة (موافق بشدة - موافق إلى حد ما - موافق - معارض - معارض إلى حد ما - معارض بشدة) و يتم تصحيح الإجابات بإعطاء الدرجات (6-5-4-3-2-1) للعبارات الإيجابية و الدرجات (1 - 2-3-4-5-6) للعبارات السلبية و هي ذات الأرقام (5-14-22).

07) الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة الحالية :

لحساب صدق وثبات المقياسين قمت بتطبيقهم على عينة استطلاعية تكونت من (30) طالب وطالبة وكانت النتائج كما يلي:
- صدق وثبات مقياس الرضا عن الحياة :

01) - الصدق: هو ان يقيس الاختبار فعلا ما يفترض ان يقيسه، ويعرفه "جيسافورد" (2002) بانه تحديد لمعامل الارتباط بين الاختبار وبعض مقاييس او محاكاة الاداة في المواقف الاجتماعية . (بشير معمره ، 2002 ، ص 159)

- صدق المقارنة الطرفية : الجدول التالي يوضح نتائج المقارنة الطرفية:

الجدول رقم (07) يوضح صدق المقارنة الطرفية لمقياس الرضا عن الحياة

مستوى الدلالة	درجة الحرية	" ت " المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	
0.01	18	13.378	4.25441	123.100	10	الفئة العليا
			7.06792	88.200	10	الفئة الدنيا

يتضح من الجدول رقم (07) أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين العليا و الدنيا و أن قيمة " ت " المحسوبة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.01) ، و هذا ما يدل على صدق الأداة و أنها صالحة للتطبيق. مما يدل على الصدق التمييزي للاختبار.

- **الصدق الذاتي** : و يعبر عنه بالجذر التربيعي لمعامل الثبات و يقدر ب الجذر التربيعي لمعامل الثبات ألفا كرونباخ المقدر ب(0.889) و الذي يساوي ناتجه (0.94) .

من خلال ما سبق ذكره يتضح لنا أن المقياس صادق و هذا يظهر في النتائج المتحصل عليه فيما سبق.

02)الثبات : يقصد به استقرار النتائج بحيث ان درجته لا تتغير جوهريا بتكرار اجراء الاختبار ، بمعنى ان يكون الاختبار قادر على ان يحقق دائما نفس النتائج . (هيجان ، 1998 ، ص 35)

ان توفر مقاييس دقيقة وثابتة هو من الضرورية في مجال البحوث الميدانية ، التي تعتمد على الاستبانة كأداة رئيسية لجمع البيانات ، لان المقاييس غير الثابتة لا تعطي صورة صادقة عن الوضع الراهن لموضوع الاهتمام ، اي ان نتائج المقاييس غير الثابتة لا تساعد الباحث على الوقوف على حقيقة الظاهرة ، التي يدرسها مما يجعله عاجزا عن اتخاذ اي قرار مناسب حيال النتائج التي توصل اليها (ابو هاشم 2006 ، ص 1)

والثبات يختص بمدى الوثوق في البيانات التي نحصل عليها من خلال تطبيق اداة الدراسة على عينة البحث ، بمعنى ان النتائج التي يتم الحصول عليها من خلال تحليل بيانات اداة الدراسة يجب الا تتأثر بالعوامل التي تعود الى اخطاء الصدفة فهذا يعني دقة اداة الدراسة ، وبصورة مختصرة يمكن وصف الثبات بانه ضمان الحصول على نفس النتائج تقريبا اذا اعيد تطبيق الاداة على نفس المجموعة من الافراد ، وهذا يعني قلة تأثير عوامل الصدفة والعشوائية

على نتائج الاداة ، ويقدم برنامج الحزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) العديد من الطرق لحساب ثبات اداة الدراسة ، وهنا اكتفينا بحساب الثبات باستخدام الطرق الاتية :

-الثبات بطريقة التجزئة النصفية : وتعتمد هذه الطريقة على تجزئة الفقرات المراد قياس الثبات لها الى نصفين ، النصف الاول يمثل فقرات ذات الارقام الفردية ، والنصف الثاني يمثل الفقرات ذات الارقام الزوجية ، ومن ثم يتم حساب معامل الارتباط بين النصفين (البطش وابو زينة، 2007، ص 134)

قمنا بحساب معامل الارتباط بين مجموع درجات الفقرات الفردية ومجموع درجات الفقرات الزوجية لمقياس الرضا عن الحياة حيث بلغ معامل الارتباط ($r=0.692$) وهو دال إحصائيا عند مستوى (0.01)، ثم استخدم معادلة سبيرمان - براون لتعديل طول الاختبار وقد تبين أن معامل ارتباط سبيرمان - براون للاختبار ($r=0.818$) وكانت معاملات الارتباط للفقرات الفردية (0.848) ومعاملات الارتباط للفقرات الزوجية ($r=0.779$).

الجدول رقم (08) يوضح ثبات مقياس الرضا عن الحياة عن طريق التجزئة النصفية

معامل الارتباط	قبل التعديل	بعد التعديل	مستوى الدلالة
الرضا عن الحياة	0.692	0.818	دال عند 0.01

نلاحظ من خلال الجدول رقم (08) أن قيمة معامل الارتباط بين نصفي الاستبيان يساوي (0.692) وبعد تعديلها بمعامل سبيرمان براون بلغت (0.818) وهي دالة عند (0.01) وهذا ما يجعل استبيان الرضا عن الحياة ثابت.

- الثبات عن طريق إيجاد معامل ألفا - كرونباخ : يعتبر من اهم مقاييس الاتساق الداخلي للاختبار ، المكون من درجات مركبة ، ومعامل الفا كرونباخ يربط ثبات الاختبار بثبات بنوده و يرمز له بالرمز α : . (بشير معمره ، 2007 ، ص 184)

قمنا بحساب معامل ألفا - كرونباخ وكانت قيمة ألفا $\alpha=0.889$ وهي قيمة تدل على ثبات المقياس. الجدول التالي يبين ذلك :

جدول (09) معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية ومعامل جثمان لمقياس (الرضا عن الحياة)

معامل	التجزئة النصفية		معامل ألفا كرونباخ	عدد الفقرات	المقياس
	معامل الارتباط	معامل سيرمان			
جثمان	0.692	0.818	0.889	30	الرضا عن الحياة
0.816					

يتضح من الجدول رقم (09) أن قيمة ألفا كرونباخ هي (0.889) و هي قيمة عالية و هذا ما يدل على إن مقياس الرضا عن الحياة ثابت.
-صدق وثبات استبيان أو كسفورد للسعادة:

لإجراء الدراسة السيكومترية للاستبيان تم تطبيق استبيان أو كسفورد للسعادة على عينة من طلبة جامعة غرداية (30) طالب و طالبة منهم (11 ذكور-19 إناث).

01) الصدق: تم التأكد من صدق استبيان أو كسفورد للسعادة عن طريق ما يلي:

- الصدق المقارنة الطرفية يقوم هذا النوع من الصدق على أساس القدرة التمييزية لبنود الاختبار بين المجموعات المتعارضة (المجموعة الأعلى والأدنى في الاختبار) في الجانب، أو السمة التي يتصدى لقياسها. (علام، 2002، ص222).

ومن أجل التأكد من هذا النوع من الصدق تم ترتيب الدرجات على استبيان أو كسفورد للسعادة تصاعدياً، و بعدها تم تحديد الربيع الأعلى و الأدنى و من ثم حساب قيمة (ت) لاختبار دلالة الفروق بين المجموعتين. و يوضح الجدول التالي الفروق بين المجموعة العليا و الدنيا في استبيان أو كسفورد للسعادة .

الجدول رقم (10) يوضح صدق المقارنة الطرفية لمقياس السعادة

الفئة	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	" ت " المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الفئة العليا	10	133.000	5.73488	9.433	18	0.01
الفئة الدنيا	10	95.800	11.07349			

يتضح من الجدول رقم (10) أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين العليا و الدنيا و أن قيمة " ت " المحسوبة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.01) ، و هذا ما يدل على صدق الأداة و أنها صالحة للتطبيق. مما يدل على الصدق التمييزي للاختبار.

- **الصدق الذاتي** : و يعبر عنه بالجذر التربيعي لمعامل الثبات و يقدر ب الجذر التربيعي لمعامل الثبات ألفا كرونباخ المقدر ب(0.873) و الذي يساوي ناتجه (0.93) . من خلال ما سبق ذكره يتضح لنا أن المقياس صادق و هذا يظهر في النتائج المتحصل عليه فيما سبق.

02) الثبات: تم التأكد من ثبات استبيان أو كسفورد للسعادة بواسطة الطرق التالية:

- **طريقة ألفا - كرونباخ**: قمنا بحساب الثبات بطريقة تباين المفردات وفق معادلة ألفا - كرونباخ، وقد بلغ معامل الثبات بالنسبة للاستبيان الكلي (0.873).
- **طريقة التجزئة النصفية**: قمنا بحساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية من خلال دراسة معامل الارتباط بين البنود ذات الأرقام الفردية والبنود ذات الأرقام الزوجية. وقد بلغ معامل الثبات بالنسبة للاستبيان الكلي (0.685).

جدول (11) معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية و جثمان لمقياس (السعادة)

المقياس	عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية	
			معامل الارتباط	معامل سبيرمان
السعادة	28	0.873	0.685	0.813

يتضح من الجدول رقم (11) أن قيمة ألفا كرونباخ هي (0.873) و هي قيمة عالية و هذا ما يدل على إن مقياس السعادة ثابت.

08) الأساليب الإحصائية المستخدمة:

تم تفرغ وتحليل النتائج من خلال برنامج التحليل الإحصائي Social Statistical Sciences Package for the (SPSS 19.0) ، وقد تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية:

01) اختبارات: بهدف معرفة صدق مقياس الرضا عن الحياة والسعادة بطريقة المقارنة الطرفية وذلك باستعمال القانون التالي وكذلك معرفة الفروق بين الجنسين في درجة الرضا عن الحياة والشعور بالسعادة أفراد عينة الدراسة وفقا لمتغيرات الجنس المستوى التعليمي والتخصص، وقبل الوصول إلى حساب الاختبار "ت" قمنا بحساب كلا من المتوسط والانحراف المعياري للوصول إلى قيمة الاختبار "ت" (فؤاد البهي السيد، 2005، ص 341)

$$t = \frac{\frac{m_1 - m_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2}}}}{\sqrt{1 - n}}$$

حيث:

$$n = 2n$$

م1: متوسط قيم العينة الأولى

م2: متوسط قيم العينة الثانية

ع1: الانحراف المعياري لقيم العينة الأولى

ع2: الانحراف المعياري لقيم العينة الثانية

ن: عدد أفراد العينة

02) معامل ألفا - كرونباخ: استخدم لمعرفة ثبات فقرات كل من مقياس الرضا عن الحياة والسعادة باستعمال القانون التالي: (بشير معمرية، 2007، ص 184)

$$\text{معامل ألفا} = \frac{n}{n-1} \times \left(1 - \frac{\text{مج } ع^2 \text{ ب}}{\text{ع } ع^2 \text{ ك}} \right)$$

حيث:

مج ع² ب: مجموع تباينات البنود

ع² ك: تباين الاختبار الكلي

ن: عدد بنود الاختبار

03) معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية: أستعمل للتأكد من أن المقاييس لديها درجات ثبات مرتفعة.

04)معامل ارتباط بيرسون : للتحقق من صدق الاتساق الداخلي بين فقرات الاختبار كالدرجة الكلية، للمقاييس، ولقياس درجة الارتباط يستخدم هذا الاختبار لدراسة العلاقة بين المتغيرات، كذلك لمعرفة قيمة ثبات مقياس الرضا عن الحياة والشعور بالسعادة عن طريق التجزئة النصفية بالإضافة إلى معرفة طبيعة العلاقة الإرتباطية بين الرضا عن الحياة والسعادة لدى أفراد عينة الدراسة، وذلك بواسطة القانون التالي :

$$r = \frac{N \text{ مـ س ص} - \text{ مـ مـ س ص} * \text{ مـ س ص}}{[N \text{ مـ س ص} - 2 \text{ مـ مـ س ص}] [N \text{ مـ س ص} - 2 \text{ مـ مـ س ص}]}$$

(فؤاد البهي السيد ، 2006 ، ص 244)

حيث:

ن: عدد أفراد العينة.

مـ س ص: مجموع حاصل ضرب الدرجات المتقابلة في الإختبارين.

مـ مـ س ص*: حاصل ضرب مجموع درجات الإختبار (س) ضرب مجموع درجات الإختبار ص.

مـ س 2: مجموع مربعات الإختبار الأول س.

(مـ س 2): مربع مجموع درجات الإختبار الأول س.

(مـ س 2): مجموع مربعات الإختبار الثاني ص.

(مـ س 2): مربع مجموع درجات الإختبار الثاني ص.

05) المتوسط: لتحديد درجة الرضا عن الحياة والسعادة لأفراد العينة. ويعبر عنو بالقانون التالي:

$$\bar{m} = \frac{\text{مـ س}}{N}$$

06) النسب المتوية: لتحديد كل من: خصائص العينة الإستطلاعية.

خصائص العينة الأساسية من حيث الجنس، والتخصص ، والشعبة.

07) معادلة سيرمان براون: بهدف تصحيح طول معامل الثبات الذي تم حسابه عن طريق التجزئة النصفية.

09) طريقة وظروف الاجراء

- في البداية تم توزيع (30) استبيان لمقياس الرضا عن الحياة والسعادة على عينة استطلاعية تم إختيارها بطريقة عشوائية طبقية، وبعد جمع الاستبيانات تم تصحيحها ومعلجتها عن طريق برنامج الحزمة الاحصائية (19.0)

بعد التأكد من صدق وثبات مقياس الدراسة تم توزيع الاستمارات على العينة (120) طالب وطالبة ، وتم الاستعانة مع بعض الاساتذة والزملاء من الطلبة ، وتم استرجاع هذه الاستبيانات البعض في حينها والبعض الآخر بعد مدة زمنية، وقد كان توزيع الاستبيانات على العينة وقت تواجدهم في حجرات الدراسة بغية :

- ضمان الاجابة على الاستبيان بشكل جيد وصادق كل فقرة والبدائل المتاحة لها.
 - وجود العدد الكافي من الطلبة .
 - إسترجاع الاستبيان بعد إنتهاء حصة الدراسة مباشرة وهذا يضمن ضمان العدد .
 - إعطاء اهمية للأستبيان وصدق الاجابة عليه.
 - توضيح لأفراد العينة الغرض من الاستبيان وسرية المعلومات الشخصية .
- وفي الاخير تم جمع جميع الاتبيانات كاملة العدد دون نقص ف المعلومات أو العدد ، بعد ذلك تم تصحيحها وفرزها وترقيمها وهي صالحة للمعالجة الاحصائية .

خلاصة الفصل :

لقد تم في هذا الفصل عرض المنهج المتبع في الدراسة وأهم خصائص مجتمع الدراسة بالإضافة إلى حدود الدراسة والأدوات المستخدمة في الدراسة وأهم خصائصها السيكمومترية وخلصنا إلى جدول حددنا فيه فرضيات الدراسة ونوع المقياس والأسلوب الإحصائي المتبع في قياسها ومعلجتها، هذا وسوف يتم في الفصل اللاحق عرض أهم النتائج المتوصل إليها بعد التحليل الإحصائي للفرضيات ومناقشة هذه النتائج بمقارنتها بنتائج الدراسات السابقة والإطار النظري.

الفصل الخامس

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

تمهيد

- 1- عرض و تحليل و تفسير الفرضية العامة.
 - 2- عرض و تحليل و تفسير الفرضية الجزئية الاولى
 - 3- عرض و تحليل و تفسير الفرضية الجزئية الثانية
 - 4- عرض و تحليل و تفسير الفرضية الجزئية الثالثة
 - 5- عرض و تحليل و تفسير الفرضية الجزئية الرابعة
- خلاصة الفصل.

تمهيد:

هدفت هذه الدراسة الى معرفة علاقة الرضا عن الحياة بالسعادة وعلاقة كل متغير من هذه المتغيرين بالجنس والمستوى والتخصص ، وعليه سيتم في هذا الفصل عرض نتائج الدراسة وتحليلها وتفسيرها ومناقشتها من خلال برنامج (SPSS19.0) وفقاً للأساليب الإحصائية المناسبة لها، وتقديم ملخص نتائج الدراسة وبعض المقترحات لدراسات أخرى

01) عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية العامة:

- عرض الفرضية العامة : "يظهر طلبة العلوم الإجتماعية بجامعة غرداية درجة عالية من الرضا عن الحياة"، ولدراسة هذه الفرضية قمنا بتحديد المجالات للحكم على إنتشار الدرجات الكلية ، ثم إعتمدنا كـ² لحسن المطابقة كأسلوب إحصائي و على النسب المئوية للحكم على النتائج ، فكانت النتائج كما هي مبينة في الجدول التالي:

جدول رقم : (12) يبين مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة غرداية.

المستوى	المجالات	التكرارات	النسب المئوية	الفروق في النسب المئوية (التكرارات)
مرتفع	110- 150	66	55%	ك ² 1.200
متوسط	71 - 109	54	45%	
منخفض	30 – 70	00	00%	
غير دال عند 0.05				

- عرض نتائج الفرضية العامة :نلاحظ من خلال الجدول رقم (12) أن قيمة ك² بلغت (1.200) وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى (0.05)، وبالتالي ليست هناك فروق بين التكرارات أو النسب المئوية لمستوى الرضا عن الحياة ، كما نلاحظ من خلال الجدول رقم (12) أن عدد الافراد الذين لديهم مستوى مرتفع بلغ عددهم (66) بنسبة (55%) بالمقارنة مع عدد الافراد ذوي المستوى المتوسط (54) بنسبة (45%) وهي قيم متقاربة، ومنه نرفض الفرضية القائلة بأن مستوى الرضا عند طلبة جامعة غرداية عالي ونقبل الفرضية البديلة : يظهر طلبة العلوم الإجتماعية بجامعة غرداية درجة متوسطة من الرضا عن الحياة .

- تفسير نتائج الفرضية العامة: يلاحظ مما سبق أن قيمة χ^2 (1.200) والتي تشير إلى مستوى متوسط من الرضا عن الحياة لدى أفراد عينة البحث من طلبة جامعة غرداية، نتائج الدراسة الحالية تتشابه مع نتائج دراسة جودة (2010)، التي بينت وجود مستوى متوسط من الرضا عن الحياة، ونتائج دراسة طه ولطفي (2009) أن 25.7% من أفراد عينة الدراسة كان مستوى الرضا عن الحياة لديهم مرتفعاً، في حين أن 68.3% كان مستوى الرضا عن الحياة لديهم متوسطاً، وتختلف مع نتائج دراسة إسماعيل (2011) والتي أكدت أن درجة الرضا عن الحياة لدى أفراد عينة الدراسة كانت عالية، وتفسر هذه النتيجة من حيث أن طلاب الجامعة برغم الصعوبات التي تواجههم في جميع مناحي الحياة، فإنهم راضون عن حياتهم بدرجة متوسطة ويعود ذلك إلى كونهم يشاهدون ثمرة اجتهادهم في الدراسة الأساسية ونجاحهم في الثانوية العامة الذي يعتبر حجر الأساس ومقياس القبول في الجامعات، بالإضافة إلى الشعور بالسعادة المصاحب للنجاح نتيجة تقدير الوالدين والأصدقاء، كما أن الجامعة تفتح آفاق جديدة من العلم والثقافة وتعمل على ازدياد معارف الطلبة ومدركاتهم، بالإضافة إلى أن الالتحاق بالجامعة يعتبر الخطوة الأولى لرسم مستقبل الطلبة المهني والحياتي، وما يصاحبه من أمل بمستقبل مشرق يساعدهم على خوض غمار الحياة متسلحين بشهادتهم الجامعية التي تؤهلهم للبحث عن فرصة عمل أو وظيفة تمكنهم من مساعدة أسرهم وبناء حياتهم المستقبلية، وتطوير شبكة علاقاتهم الاجتماعية، وهذا ما أشار إليه علوان (2008) عندما عرف الرضا بأنه "التقدير العالي لنوعية حياة الفرد حسب معايير السعادة، والعلاقات الاجتماعية، والشعور بالطمأنينة، والتقدير الاجتماعي" (محمد، 2009، ص45).

02) عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضيات الجزئية:

1-2 عرض الفرضية الجزئية الأولى " يظهر طلبة العلوم الإجتماعية بجامعة غرداية درجة عالية من السعادة"، ولدراسة هذه الفرضية قمنا بتحديد المجالات للحكم على إنتشار الدرجات الكلية، ثم إعتدنا χ^2 لحسن المطابقة كأسلوب إحصائي و على النسب المئوية للحكم على النتائج، فكانت النتائج كما هي مبينة في الجدول التالي :

جدول رقم : (13) يبين مستوى السعادة لدى طلبة جامعة غرداية

المستوى	المجالات	التكرارات	النسب المئوية	الفروق في النسب المئوية (التكرارات)	
				مستوى الدلالة	كا ²
مرتفع	122- 168	60	%50	0.8	دالة لصالح
متوسط	75- 121	59	%49		
منخفض	28 – 74	01	%0.83		

- عرض نتائج الفرضية الجزئية الاولى : نلاحظ من خلال الجدول رقم (13) أن قيمة كا² بلغت (0.8) وهي قيمة غير دالة إحصائيا عند مستوى 0.05، وبالتالي ليست هناك فروق بين التكرارات أو النسب المئوية لمستوى الرضا عن الحياة ، كما نلاحظ من خلال الجدول رقم (13) أن عدد الافراد الذين لديهم مستوى مرتفع بلغ عددهم (60) بنسبة (50%) بالمقارنة مع عدد الافراد ذوي المستوى المتوسط (59%) بنسبة (49%) وهي قيم جد متقاربة، ومنه نرفض الفرضية القائلة بأن مستوى السعادة عند طلبة جامعة غرداية عالي ونقبل الفرضية البديلة : يظهر طلبة العلوم الإجتماعية بجامعة غرداية درجة متوسطة من السعادة.

- تفسير نتائج الفرضية الجزئية الاولى: يلاحظ مما سبق أن قيمة كا² (0.8) والتي تشير إلى مستوى متوسط من الشعور بالسعادة لدى أفراد عينة البحث من طلبة جامعة غرداية، وقد كانت نتائج الدراسة الحالية تتشابه و تتشابه هذه النتيجة مع دراسة أبو عمشة(2013) و دراسة جودة (2007). ويمكن تفسير النتيجة السابقة في ضوء ما تذكره أبحاث كامفار و أكار Kamvar & Aaker(2009) في هذا المجال حيث تؤكد على أن مستوى الانفعالات الإيجابية لدى الإنسان في مرحلة الشباب لاسيما في الفترة الممتدة ما بين (21-29) عام يكون الأعلى مقارنة بالمرحلة الأخرى من حياته.(أرجايل،1993،ص199).

وتوصل سيلجمان إلى نتيجة مشابهة في دراسة أجراها على حوالي ستين ألف شخصا من أربعين دولة مختلفة؛ حيث أشارت النتائج إلى أن الشباب أكثر سعادة وأن الانفعالات

الإيجابية تتناقص مع التقدم بالعمر و لكن مستوى الرضا يزداد مع التقدم بالعمر. (سيلجمان، 2008، ص81)

ويمكن تفسير النتيجة من طرفنا أنه يمكن تفسير النتيجة التي تم التوصل إليها إلى كون الإنسان يتمتع في مرحلة الشباب بالقدرة و الطاقة الجسدية المرتفعة و التي تمكنه من ممارسة العديد من الأنشطة الترفيهية و التي أظهرت الدراسات (كدراسة أرجايل، و دراسة خليفة) دورها الكبير في رفع مستوى سعادة الفرد بالإضافة إلى كون هذه المرحلة مرحلة هامة في دورة حياة الإنسان حيث يلتحق فيها بالعمل و يبدأ بإنجاز تطلعاته و أهدافه و التي تؤثر بدورها على مكانته الاجتماعية و تقديره لذاته و الذي ينعكس أثره على مستوى السعادة، إضافة لكون العلاقات الاجتماعية والصدقات تلعب دوراً هاماً في شعور الإنسان بالسعادة في مرحلة الجامعة. و كل تلك الخبرات التي يعيشها الإنسان تلعب دوراً ما في سعادة الإنسان؛ فالأسرة مثلاً تلعب دوراً كبيراً في سعادة الإنسان، في حين أن الدخل يعد ذو تأثير منخفض على مستوى سعادة الإنسان.

بالتالي تعد مرحلة الشباب أكثر مراحل العمر احتواءً على تجارب و خبرات جديدة و متنوعة و التي أثبتت الدراسات أنها ذات تأثيرات مختلفة على مستوى سعادة الإنسان.

2-2- عرض الفرضية الجزئية الثانية: "توجد علاقة دالة إحصائياً بين الرضا عن الحياة والشعور بالسعادة لدى عينة من طلبة جامعة غرداية" و لاختبار صحة الفرضية تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين المتغيرين ، وتم الحصول على النتائج التالية:

جدول رقم (14) يبين العلاقة بين الرضا عن الحياة والشعور بالسعادة

المتغيرات	معامل الارتباط ("ر") (المحسوبة)	درجة الحرية	مستوى الدلالة (0.01)
الرضا عن الحياة	0.697	118	دالة
السعادة			

- عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية: نلاحظ من خلال الجدول رقم (14) الذي يبين العلاقة بين متغيرات الدراسة، أن قيمة معامل الارتباط بين الرضا عن الحياة والسعادة "ر" المحسوبة ($r=0.697$) بين الرضا عن الحياة والسعادة ذات درجة مرتفعة عند درجة الحرية (118) و لمستوى الدلالة (0.01) ومنه توجد علاقة موجبة قوية بين الرضا عن الحياة والسعادة.

- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثاني: تبين من خلال النتائج تحقيق الفرضية التي نصت على وجود علاقة موجبة بين الرضا عن الحياة والشعور بالسعادة لدى طلبة جامعة غرداية و هذا يعني أن الرضا عن الحياة يتأثر بالسعادة فكلما كانت نسبة السعادة مرتفعة كانت نسبة الرضا مرتفعة والعكس صحيح. وتتفق نتائج هذا الدراسة مع دراسة دراسة نيتو (Neto) (2001) إلى أن السعادة مرتبطة إيجابياً بدرجة دالة احصائياً مع الرضا عن الحياة (السيد كامل الشربيني، 2007، ص 11)

و دراسة " اليحوفي " (2009) التي دلت نتائجها على ارتباط الشعور بالسعادة لدى طلاب الجامعة اللبنانيين الذكور والإناث بكل من متغيرات الصحة الجسمية والنفسية والرضا عن الحياة ، وظهر هذا الارتباط الموجب بين الرضا عن الحياة والسعادة لدى Bartels and Boomsma (2009)، وعلاقة ارتباط موجبة ودالة بين السعادة والرضا عن الحياة لدى Baroun (2006) French and Josph (1999) Natvig ,et al., (2003)

ويمكن تفسير هذه النتيجة من حيث أن هذين المفهومين يرتبطان ارتباطاً وثيقاً ببعضهما البعض، ويحددان درجة تمتع الطالب بالصحة النفسية السوية، ويهدفان إلى زيادة قدرة الفرد على مواجهة التحديات التي تواجهه في الحياة واجتيازها من خلال القدرة على إحداث التكيف اللازم لمواجهتها بنجاح، فالرضا عن الحياة كما يرى أبو العلاء (2009) يشكل عامل أساسي من عوامل النجاح واجتياز المواقف الصعبة التي تواجه الفرد في حياته وتمكنه من مواصلة دربه، والإحساس بالرضا عن الحياة كما يشير إلى تقييم الفرد لمدى صحته النفسية وسعادته في الحياة، ولكي يتمتع الفرد بالصحة النفسية فلا بد أن تتوفر لديه القدرة على التكيف مع الأحداث الصادمة ومواجهتها بقدر كاف من السعادة التي تمكنه من اجتيازها بسلام ومواصلة حياته بشكل يكون راض عنه (أبو العلاء، 2009، ص 160)

ففرح الفرد وسعادته وتوافقه وتقبله لذاته ولعلاقاته الاجتماعية وإشباعه لحاجاته ، كلها مؤشرات لرضا الفرد عن حياته وعن صحته النفسية ، فالأشخاص الراضين عن حياتهم عادة ما يتمتعون بصفة عامة بصحة نفسية و جسمية و قدرة على التكيف، و مواجهة المشكلات التي تعترضهم بمرونة أكثر، و محاولة التأقلم مع الظروف التي تطرأ على حياتهم، وهذا يتفق مع ما يراه " أنصار نظرية التكيف والتعود" ، حيث أن الأفراد يتصرفون بشكل مختلف إتجاه الأحداث الجديدة في الحياة، وذلك اعتمادا على نمط شخصيتهم، وردود أفعالهم، وأهدافهم بالحياة، ولكن نتيجة التعود والتأقلم مع الحدث وبمرور الوقت فإنهم يعودون إلى النقطة الأساسية التي كانوا عليها قبل الأحداث، فاستجابة الأفراد بالفرح أو الحزن هو رد فعل قصير حسب طبيعة الأحداث، و حسبهم فإن الشعور بالسعادة يرتبط بتحقيق الأهداف اللاحقة أو نجاح العلاقة الاجتماعية المقبلة أو حل المشكل، ويرجعون السبب إلى التكيف أو التأقلم مع الأوضاع الجديدة، كما يرتبط الرضا عن الحياة بمشاعر إيجابية كالأمل و التفاؤل والسعادة و هذا ما أكدته دراسة "العززي" أن الرضا عن الحياة يرتبط التفاؤل بالثقة بالنفس والوجدان الايجابي من جهة .(العززي، 2001،ص: 351)

كما يمكن تفسير ذلك بأن الطالب الجامعي السعيد المقبل على الحياة لديه مشاعر قوية بالبهجة فهو ينظر إلى المستقبل أنه سيكون مشرقا، حيث يضع في إعتباره احتمالات النجاح ، و بأنه يستطيع تحقيق أهدافه، و هذا راجع لتأثره بعوامل عديدة منها ، التنشئة الاجتماعية، وبالضبط أسلوب التربية الذي خضع له في مراحل نموه السابقة ، فالأبناء عادة ما يتعلمون من آبائهم وأمهاتهم ، و الوسط الأسري الذي يحيون فيه يكونون سعداء ، حيث يبين "كافر وشير" أن الفرد الذي يتسم بالاستعداد أو التزعة التفاؤلية غالبا يمتلك وسائل للتفاعل مع المواقف الضاغطة التي يتعرض لها الفرد ، فالفرد الذي لديه ثقة بقدراته على تحقيق الهدف فإنه لا يتوانى في بذل الجهد تجاه ذلك الهدف على نحو مماثل.

ومن جهة أخرى لا ننفي دور الوسط الجامعي، و الإجتماعي الكبير الذي يأخذ منه الطالب خبراته الحياتية المختلفة من الزملاء و أصدقاء و أساتذة و أقارب و جيران و كل من تجمعهم بينهم علاقات مهما كانت درجة عمقها فمن كل هؤلاء يكتسب الطالب و ينمي ويصقل مهاراته، و يصبح أكثر تفاؤلا ، كما أن لطبيعة التخصص دور في إكسابه العديد

من المعلومات، و المهارات المتخصصة التي تجعله يتميز عن غيره وتمكنه إلى حد كبير من فهم نفسه وفهم محيطه، و إنتقاء أفضل الأساليب لمعاملة من حوله ومجاهمة ما يتعرض له من صعاب، و بالتالي يحقق مستويات عالية من التخطيط للحياة و الاكتشاف، و الثقة في اتخاذ القرار، و النظرة الإيجابية للحياة ، و بالتالي يكون راضيا عن حياته ، حيث توصل " بدر الأنصاري " في دراسته بأن السعادة تساعد الفرد على التركيز على التوقعات الإيجابية مما يجعله يشعر بالرضا عن حياته و عن ذاته ، فالرضا عن الحياة أحد دلالات الصحة النفسية ،

يمكن القول أن الشخص الأكثر شعورا بالسعادة هو شخص أكثر رضاً عن حياته. فالرضا عن الحياة يبعث الصحة النفسية ويزيد السعادة. والسؤال الذي يطرح نفسه: هل السعادة تؤدي إلى زيادة الرضا عن الحياة؟ أم الرضا عن الحياة يؤدي إلى زيادة الشعور بالسعادة؟ والحقيقة أن هناك علاقة ارتباط موجب بين الرضا عن الحياة والشعور بالسعادة. فالرضا عن الحياة يبعث حالة من الانسجام والتكامل واتساق الذات ويخفف التوتر والقلق ويعين على تحمل المشقة وأعباء الحياة، والاحباطات والصراعات النفسية. كما أن الأشخاص الأكثر سعادة هم الأكثر تحررا من أعباء الحياة ومشقاتها، ويمتلكون القدرة على تفهم الذات وتفهم العلاقة مع خالق الكون والآخريين؛ وهم أكثر تأملا وتبصرا (باعتبار التبصر أعمق في الرؤية).

ومغزى هذه النتائج المتحصل عليها هو أنه كلما شعر الفرد بالسعادة كلما كان الفرد راضيا عن حياته، و العكس صحيح. لم أعر على دراسات سابقة تناولت المتغيرين معا لأستند إليها في تفسير النتائج.

2-3- عرض الفرضية الجزئية الثالثة: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات مقياس الرضا عن الحياة لدى طلاب جامعة غرداية تعزى لمتغير (الجنس ، المستوى التعليمي ، التخصص)" ، للتأكد من صحة الفرضية تم إيجاد إختبار التحليل التباين الثلاثي لدراسة الفروق في درجات مقياس الرضا عن الحياة تعزى (الجنس ،المستوى ،التخصص) لدى طلبة العلوم الاجتماعية بجامعة غرداية والنتائج المتعلقة بهذه الفرضية موضحة من خلال الجدول التالي :

جدول (15): بين نتائج تحليل التباين الثلاثي لكشف الفروق في درجات مقياس الرضا عن الحياة بالنسبة لمتغير (الجنس، المستوى، التخصص) .

مستوى الدلالة	قيمة sig	قيمة "ف"	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	المتغيرات
غير دالة	0.438	0.606	128.983	1	128.983	الجنس
	0.571	0.323	68.808		68.808	المستوى
	0.602	0.274	58.386		58.386	التخصص
	0.854	0.034	7.278		7.278	تفاعل الجنس مع المستوى
	0.783	0.076	16.161		16.161	تفاعل الجنس مع التخصص
	0.559	0.343	72.990		72.990	تفاعل المستوى مع التخصص
	0.842	0.040	8.462		8.462	تفاعل الجنس مع المستوى ومع التخصص
			212.967	112	23852.278	الخطأ
				120	1519067.0	المجموع
				119	24296.592	المجموع المصحح

- عرض نتائج الفرضية الجزئية الثالثة: يتبين من خلال الجدول رقم (15) مايلي : أظهرت النتائج عدم وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية في درجات مقياس الرضا عن الحياة بالنسبة لمتغير الجنس، فقد لوحظ بأن ان قيم "ف" بلغت قيمة (0.606) والمعبر عنها بقيمة sig = (0.438) وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند (0.05) .

- تفسير نتائج الفرضية الجزئية الثالثة: ويعزو الباحث هذه النتيجة بأنها نتيجة جد منطقية حيث إنه ليس بالضرورة أن يكون الذكور أكثر رضا عن حياتهم من الإناث والعكس ولكن هناك عوامل أخرى تساعد الفرد على إرتفاع مستوى الرضا عن الحياة مثل تقديره لذاته وتحقيق طموحاته. والمساندة الوالدية التي يتلقها الفرد من والديه (عبدالوهاب ، (2007)؛ والمساندة الاجتماعية إبراهيم (2011) ويعتبر الرضا عن الحياة من من المفاهيم ذات البعد الذاتي ، حيث يتحدد مستوى رضا الفرد عن حياته وفقاً لمعايير وقيم ذاتية يضعها الفرد لنفسه وترتب بشكل مباشر مع سمات الشخصية لدى الفرد ، حيث تؤثر تلك السمات بشكل مباشر في مدى رضا الفرد عن حياته. (جودة ، 2010)

وتتنفق هذه النتيجة مع نتيجة العديد من الدراسات التي بينت عدم وجود فروق في الرضا عن الحياة تعزى لمتغير مثل دراسة إبراهيم (2011) ، دراسة إسماعيل (2011) ، دراسة كتلو (2011) ودراسة أبو العلا (2009) ، دراسة جودة (2009) ، دراسة عبد الخالق والديب (2007) ودراسة عيسى ورشوان (2006) ودراسة السيد كامل الشريبي منصور (2009) ، وتختلف هذه النتيجة مع وصلت إليه نتائج دراسة سيفتسي Civitci (2009) ، التي بينت وجود فروق جوهرية بين الجنسين لصالح الذكور ، أما دراسة Jorgenson (2011) التي أظهرت أن الفروق في الرضا عن الحياة لصالح الإناث ودراسة عبد اللطيف (1997) التي أظهرت ارتفاع مستوى الرضا عند الإناث مقارنة بالذكور، بينما بينت نتائج دراسة عبد الحميد (2008) أن مستوى الرضا عن الحياة كان أعلى لدى الذكور.

ويمكن تفسير النتيجة المتوصل إليها من خلال أن الطلبة الجامعيين يتعايشون مع نفس الظروف الفيزيقية داخل حرم الجامعة بالإضافة إلى الأعباء الأكاديمية وبالتالي فإن مدى رضاهم عن الحياة يكون متقارباً جداً ، كما أن التغير في العادات والتقاليد السائدة في المجتمع والتي تسمح للإناث، بل وتشجعهن للالتحاق بالجامعات ومواصلة مشوارهن التعليمي، مما يؤدي إلى زيادة درجة رضاهن عن الحياة أسوة بالذكور.

كما يمكن رد هذه النتيجة الى الدور الذي يلعبه الطالب سواء في الجامعة او خارج الجامعة ، فطلبة الجامعة يعملون الدور المنوط بهم والمسؤولية الملقاة على عاتقهم ، فالطلاب

بعد التخرج يفكرون في البحث عن عمل فالشعور بالرضا عن الحياة او عدم الرضا عن مجال من مجالات الحياة المختلفة التي يعيشها الفرد على أمتداد الفترة الزمنية التي يقضيها في الدراسة ، يرتبط ارتباطاً وثيقاً بنجاحه وتحصيله الدراسي ، كما يسهم إسهاماً كبيراً في عملية تكيفه الشخصي والاجتماعي ، وفي تكوين شخصيته ، وبلورة نظرتة الخاصة إلى العالم كما ان الشعور بالرضا عن الحياة اوعدم الرضا يرتبط بطموح الفرد وإنجازاته وما قد يصبو إليه ويريد تحقيقه في الحياة وهذا يبين أن كل من الذكور والإناث لهم طموح يسعوا لتحقيقها، ويذكر مجدي محمد الدسوقي(1998) إن الإحساس بالرضا عن الحياة أحد المؤشرات التي تبين مدى تمتع الفرد بصحة نفسية والشعور بالسعادة في الحياة ، كما ان الرضا عن الحياة يرتبط إيجابياً بتقدير الفرد لذاته وان تقدير الفرد لذاته يعد أحد اهم العوامل المسؤلة عن إحساس الفرد بالرضا عن الحياة ، كما ان الإحساس بعدم الرضا عن الحياة ذو تأثير على شخصية الفرد وتكيفه وعلاقاته داخل المجال الإجتماعي الذي يعيش فيه.

بالنسبة للفروق المتعلقة بالمستوى نلاحظ من خلال الجدول رقم (15)أظهرت النتائج عدم وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية في درجات مقياس الرضا عن الحياة بالنسبة لمتغير المستوى ،فقد لوحظ بأن ان قيم "ف" بلغت قيمة (0.323) والمعبر عنها بقيمة $\text{sig} = (0.571)$ وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند (0.05) ، ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى حقيقة أن رضا الفرد عن حياته يعتمد على مقارنة ظروفه أو أحواله بالمستوى الذي يعتقد أنه مناسب له ، وهذا المستوى يقرره الفرد لنفسه ، أي إنه إحساس داخلي بالنسبة للفرد يظهر في سلوكه وإستجاباته ، كما أن الرضا عن الحياة يعبر عن تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقاً لنسقه القيمي ، وبالتالي فإن طلبة الجامعات على إختلاف مستوياتهم التعليمية لديهم رضا عن حياتهم بمستوى متقارب ولم تصل الاختلافات في الرضا لمستويات الدلالة الإحصائية، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة نتائج دراسة قاروث (2007) التي بينت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات الدرجات التي حصل عليها الطلاب في مقياس الرضا عن الحياة تعزى للتخصص الدراسي، ودراسة karatzas ,et al (2001) التي توصلت إلى عدم وجود فروق دالة بين مستويات التعليم فيما يخص الرضا عن الحياة واختلفت مع نتيجة دراسة (2011) ..jorgenson et al والتي بينت وجود علاقة موجبة بين الرضا عن الحياة والمستوى التعليمي .ويرجع ذلك إلى أن الخدمات

الجامعية مقدمة لجميع الطلبة على إختلاف مراحلهم الدراسية ، كما أن الجامعة تحرص على إنتقاء أفضل أعضاء هيئة التدريس للعمل بها ، ومن ثم فلا يوجد تمييز لمستوى دراسي على آخر.

بالنسبة للفروق المتعلقة بالتخصص نلاحظ من خلال الجدول رقم (15) أظهرت النتائج عدم وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية في درجات مقياس الرضا عن الحياة بالنسبة لمتغير التخصص، فقد لوحظ بأن ان قيم "ف" بلغت قيمة (0.274) والمعبر عنها بقيمة $\text{sig} = (0.602)$ وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند (0.05) ، ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى حقيقة أن أغلب الطلاب بعد الانتهاء من مرحلة التعليم الثانوي يختارون التخصص الذي يرغبون باختيارهم الشخصي ووفق رغباتهم وميولهم، وبالتالي فكل طالب منهم يكون راضياً عما اختاره، ويبدل جهده من أجل النجاح في دراسته وتحقيق ما يحلم به، كما أن الرضا عن الحياة يتأثر بعوامل أخرى مثل التنشئة الأسرية كما في دراسة إسماعيل (2011)، أو بعوامل الشخصية شلبي (2011)، أو القلق تجاه المستقبل إبراهيم (2011)، والتدين كتلو (2011). أو القلق تجاه المستقبل إبراهيم (2011)، حيث يعرف بدوي (1993) الرضا بأنه "الشعور بالسرور والطمأنينة الذي يصحب تحقيق الهدف"

(بدوي، 1993، ص112)

كما يرى تفاحة (2009) أن الشعور بالرضا يكون أكثر عندما تقترب الطموحات من الإنجازات ويكون أقل عندما تتعد عنها، وتقوم الطموحات على المقارنة بالآخرين أو على خبرة الفرد الماضية (تفاحة، 2009، ص31)

وقد أتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة عبد الحميد (2008) التي بينت عدم وجود فروق في الرضا عن الحياة تعزى لمتغير التخصص ، كما بينت نتائج دراسة قاروت (2007) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا عن الحياة تعزى لمتغير التخصص الدراسي.

ومن خلال النتائج التي أسفر عنها تحليل التباين الثلاثي الذي أكد عدم ظهور فروق دالة في متغير الجنس والمستوى والتخصص بمعنى أنه لم تظهر إختلافات جوهرية في المتغيرات الثلاثة ، وإيا يكن فإن متغير الاختصاص كان أثره أضعف بوضوح من متغير المستوى

والجنس الذي أعطى فروقاً دالة ، مقابل الاختصاص ، وهذا يمكن إرجاعه إلى الاهتمام الكبير الذي يوليه الإناث بعلاقات الصداقة والتعامل الودي والسلمي مع الآخر ، ومما تجدر الإشارة إليه في هذا السياق هو ان عدم ظهور فروق دالة بين الذكور والإناث ، قد يكون من المفيد النظر اليه في ضوء النظرة الحديثة " النديه " للمرأة التي تكاد تلغي الحواجز التقليدية التي تفصلها عن الرجل وتجعلها على قدر المساواة معه ، وهذا قد يؤدي إلى إضعاف التباين بينهما .

لقد أظهرت دراسة العلاقات التفاعلية لمتغيرات هذه الدراسة عدداً من الفروق الغير دالة إحصائياً إلى متغير الجنس عند تفاعله مع متغير المستوى، وعند تفاعله أيضاً مع متغير التخصص ، ولم تظهر أية فروق دالة أخرى لتفاعل متغير المستوى مع التخصص ، ولم تظهر أية فروق دالة يمكن أن تعزى لعلاقة التفاعل الثلاثية بين المتغيرات (تفاعل الجنس مع المستوى ومع التخصص)، وبغض النظر عن التفسيرات التي يمكن أن تقدم لهذه الفروق فإن الامر الذي يبدو واضحاً هو انها تركزت بصور أساسية في متغير الجنس مع المتغيرين الآخرين ، كل على حدة ، وهذا ما يظهر الأثر الأكبر لهذا المتغير في الفروق التي أسفرت عنها هذه الدراسة .

من الامور التي لا بد من الإشارة إليها أخيراً والتي يمكن إستخلاصها من دراسة الفروق المرتبطة بمتغيرات هذه الدراسة ، هو انها تصب في مصلحة المقياس أداة هذه الدراسة وتدعم صدقه ، فهي من جهة أولى تظهر قدرته التمييزية من خلال الكشف عن تشكيلة واسعة من الفروق بين مجموعات الدراسة المختلفة (بما فيها مجموعات التفاعل) ، وهي من جهة ثانية تقدم شيئاً من الدعم للنظرة التعددية للرضا عن الحياة التي ينطلق منها هذا المقياس ، والتي تشير الى ضرورة التعامل معه من خلال مجالات متفرقة يظهر فيها.

2-4- عرض الفرضية الجزئية الرابعة: "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات مقياس السعادة لدى طلاب جامعة غرداية تعزى لمتغير (الجنس ، المستوى التعليمي ، التخصص)" . للتأكد من صحة الفرضية تم إيجاد اختبار التحليل التباين الثلاثي لدراسة الفروق في درجات مقياس السعادة تعزى (الجنس ، المستوى ، التخصص) لدى طلبة العلوم الاجتماعية بجامعة غرداية والنتائج المتعلقة بهذه الفرضية موضحة من خلال الجدول التالي:

جدول (16): بين نتائج تحليل التباين الثلاثي لكشف الفروق في درجات مقياس السعادة لمتغير (الجنس، المستوى، التخصص).

المتغيرات	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	قيمة sig	مستوى الدلالة
الجنس	145.703	1	145.703	0.709	0.401	غير دالة
المستوى	14.674		14.674	0.071	0.790	
التخصص	0.307		0.307	0.001	0.969	
تفاعل الجنس مع المستوى	146.572		146.572	0.714	0.400	
تفاعل الجنس مع التخصص	84.952		84.952	0.414	0.521	
تفاعل المستوى مع التخصص	0.490		0.490	0.002	0.961	
تفاعل الجنس مع المستوى ومع التخصص	38.759		38.759	0.189	0.665	
الخطأ	23006.029	112	205.411			
المجموع	1808334.0	120				
المجموع المصحح	23229.867	119				

- عرض نتائج الفرضية الجزئية الرابعة : يتبين من خلال الجدول رقم (16) مايلي أظهرت النتائج عدم وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية في درجات مقياس الرضا عن الحياة بالنسبة لمتغير الجنس، فقد لوحظ بأن ان قيم "ف" بلغت قيمة (0.709) والمعبر عنها بقيمة sig = (0.401) وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند (0.05).

- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الرابعة : تتفق هذه النتيجة مع دراسة شعبان (2010) و دراسة أبو عمشة (2013) والتي توصلت جميعها إلى عدم وجود فروق في السعادة تعزى لمتغير (الجنس، التخصص) ومع نتائج دراسة (Furr) (2005) التي خلصت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في السعادة ، في حين أنها تختلف مع

تختلف مع نتائج دراسة "عبد الخالق وآخرون" (2003) التي تشير وجود فروق دالة بين الجنسين لصالح الذكور، ودراسة "باهيري" و آخرون(2012) التي توصلت إلى أن الإناث أكثر سعادة من الرجال ، أما دراسة " Burri et al " (2009) فقد أشارت نتائجها الى وجود فروق دالة إحصائية 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) ، أما دراسة مؤمن(2004) فقد توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في السعادة تعزى لمتغير (الجنس، التخصص) وذلك لصالح الذكور، وطلاب الكليات العلمية على التوالي، وتتفق النتيجة السابقة مع ما يذكره "مرزوك" و "كولارز" حول عدم وجود اختلاف في الاستعدادات الوراثية للسعادة بين الذكور والإناث على الرغم من أن الإناث تختبر الانفعالات بصورة أشد من الرجال. (Mroczek & Kolarz ,1998,1343)

و يمكن تفسير النتيجة التي تم التوصل إليها في ضوء خصائص العينة التي طبقت عليها الدراسات السابقة و البحث الحالي ألا وهي طلبة الجامعة؛ حيث أن دخول الذكور و الإناث إلى الحياة الجامعية قد يوفر لهم فرصا متساوية من الإنخراط في تجارب جديدة و متنوعة، بالإضافة لما توفره الجامعة من المشاركة الاجتماعية، تكوّن الصداقات مع كلاً الجنسين، و ممارسة الأنشطة الاجتماعية و الثقافية المتنوعة.

كما أن إنخراط الطلاب سواء أكانوا ذكوراً أم إناث في الحياة الجامعية يعزز لديهم توكيد و تقدير الذات، وتحمل المسؤولية، و يوفر فرص عديدة للعب أدوار جديدة، علاوة على ذلك يتمتع الذكور و الإناث في هذه المرحلة بدرجة مرتفعة من النشاط و الحيوية، والانفعالات الإيجابية كالبهجة و السرور، و الرغبة بالاستمتاع بمختلف جوانب الحياة، كل تلك الجوانب السابقة التي يعززها دخول الذكور و الإناث إلى المرحلة الجامعية ماهي إلا الجوانب المختلفة المكونة لعامل السعادة مما قد يفسر عدم وجود فروق جوهرية في عامل الشعور بالسعادة تعزى لمتغير الجنس.

كما أن الوارثة تلعب الدور الأكبر في تفسير تباين مستويات السعادة وفق ما ذكرناه سابقاً في معادلة السعادة، بالإضافة إلى تأثيرها بالأمور الأساسية كالأُسرة، أو الحالة الاجتماعية، أو العمل أما التخصص الدراسي فلم تورد أدبيات البحث العلمي عن دور جوهري يلعبه في تباين مستويات الشعور بالسعادة لدى الأفراد.

ومن وجهة نظرنا وفي ضوء تشابه الظروف التي يتعرض لها كلا الجنسين بمختلف تخصصاتهم في المرحلة الجامعية؛ حيث تلعب العلاقات الاجتماعية مع الأصدقاء دوراً هاماً في سعادة الفرد خلال هذه المرحلة العمرية، ويتمتع كل من الجنسين في المرحلة الجامعية بشبكة علاقات واسعة توفر الشعور بالأمان، والدعم وقت الحاجة، كما يمارس الجنسين العديد من الأنشطة المتنوعة التي توفرها الكليات المختلفة للطلبة والتي تكاد تكون متشابهة لحد كبير من حيث قدرتها على إشباع حاجات و رغبات الطلبة المتنوعة كتقدير الذات، وتحقيق الذات، و المكانة الاجتماعية، كل ذلك يحدث نوعاً من الاتزان الداخلي لدى الطلبة و يساهم في تقارب درجات السعادة لدى طلاب التخصصات المختلفة من الذكور و الإناث.

وفي هذا الصدد أكدت "جودة" على أن السعادة ترتبط بالجوانب الأساسية في حياة الإنسان كالأُسرة والأصدقاء و التي لا تختلف لدى طلاب الكليات النظرية و التطبيقية مما يسمح بتساوي فرص السعادة لدى جميع الاختصاصات. (أبو عمشة، 2013، ص152)

بالنسبة للفروق المتعلقة بالمستوى التعليمي نلاحظ من خلال الجدول رقم (16) أظهرت النتائج عدم وجود فروق جوهريّة ذات دلالة إحصائية في درجات مقياس الشعور بالسعادة بالنسبة لمتغير المستوى، فقد لوحظ بأن ان قيم "ف" بلغت قيمة (0.071) والمعبر عنها بقيمة $\text{sig} = (0.790)$ وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند (0.05)

تشابه هذه النتيجة مع نتيجة دراسة دراسة القاسم (2011) و دراسة خضراهمي Khodarahimi (2011) ودراسة عبد الخالق و آخرون (2003) و التي توصلت جميعها إلى عدم وجود فروق في السعادة تعزى لمتغير المستوى التعليمي و دراسة علام (2008) و التي أشارت إلى أن الطلاب الأصغر سناً كانوا أكثر سعادة من الطلاب الأكبر سناً، في حين أنها تختلف مع دراسة البهاص (2009) و دراسة السبيعي (2007) اللتان

أشارتا إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في السعادة تعزى لمتغير المستوى التعليمي وذلك لصالح الطلاب ذو المستوى الأقل .

و يمكن تفسير النتيجة التي تم التوصل إليها من خلال خصائص المرحلة العمرية؛ فطلاب السنة الثالثة يكونون مندفعين و متفائلين بسبب دخولهم مرحلة جديدة حيث ينتقلون من مرحلة المراهقة إلى مرحلة النضج، والتي يتاح فيها المزيد من الحرية، و المرور بتجارب جديدة و مختلفة عما اعتادوا عليه في المرحلة السابقة، بالإضافة إلى الدخول ضمن شبكة علاقات اجتماعية جديدة و أكثر تعقيدا ، و تكوين صداقات جديدة. كل ذلك يجعل الطلاب السنة الثالثة سعداء بهذه الفترة من الشباب. في حين أن طلاب سنة الماستر و على الرغم من إقتراب انتهائهم من الدراسة الجامعية إلا أنهم يواجهون مجموعة من الضغوطات المتنوعة و التي تزيد من مستوى القلق و الهم و التوتر لديهم و أهم ما يواجهه هؤلاء الضغوط المتعلقة بالنجاح و إنهاء الدراسة الجامعية، الهموم المتعلقة بالمستقبل الشخصي حيث تظهر مسألة الارتباط و الزواج و تكوين الأسرة و كيفية اختيار الشريك المناسب، إضافة إلى المشكلات المرتبطة بالمستقبل المهني و العثور على العمل المناسب لاسيما مع ازدياد نسب البطالة في الوقت الراهن في الجزائر.

و يجدر الذكر بأن نتائج الدراسات في هذا المجال متنوعة و أحيانا متناقضة، فالبعض يشير إلى أن الأشخاص ذو المستوى التعليمي العالي أكثر سعادة لأنهم يدركون أن المستقبل مفتوح أمامهم بشكل كبير لتحقيق أحلامهم و طموحاتهم في حين أن الأشخاص ذو المستوى التعليمي المتدني يرون المستقبل بشكل أكثر محدودية.(الخروقي،2012،ص22).

كما يمكن تفسير هذه النتائج إلى طبيعة المقاييس المستخدمة في البحوث؛ فإذا كانت تلك المقاييس تركز على النواحي الوجدانية من السعادة فنتائج البحث ستظهر أن الأشخاص ذو المستوى التعليمي العالي هم الأقل شعورا بالسعادة، أما إذا انصب تركيز المقاييس المستخدمة على الشعور بالرضا عن الحياة فستكون النتائج عكس ما سبق.

(القاسم،2011،ص47).

وفي السنوات الأخيرة ظهرت وجهة نظر جديدة في هذا الصدد وهي أن الشخصية هي المفتاح الرئيسي لفهم السعادة و خاصة الجوانب الوجدانية منها.(الخروقي،2012،ص19).

بالنسبة للفروق المتعلقة بالتخصص نلاحظ من خلال الجدول رقم (16) أظهرت النتائج عدم وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية في درجات مقياس الشعور بالسعادة بالنسبة لمتغير التخصص ،فقد لوحظ بأن ان قيم "ف" بلغت قيمة (0.001) والمعبر عنها بقيمة $\text{sig} = (0.969)$ وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند (0.05) .

تتفق هذه النتيجة مع دراسة شعبان (2010) و دراسة أبو عمشة (2013)و التي توصلت جميعها إلى عدم وجود فروق في السعادة تعزى لمتغير (الجنس،التخصص) في حين أنها تختلف مع دراسة مؤمن(2004) التي توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في السعادة تعزى لمتغير (الجنس، التخصص) و ذلك لصالح الذكور، و طلاب الكليات العلمية على التوال وتختلف كذلك مع دراسة عواطف شوكت(2000) فقد توصلت الفروق بين الطلاب ذوي التخصصات العلمية والأدبية في السعادة لصالح طالبات التخصص العلمي.

ومن هنا يمكن ان نقول إن التخصص لا يعد متغير جوهري بالنسبة للفروق في السعادة؛ حيث أن الوراثة تلعب الدور الأكبر في تفسير تباين مستويات السعادة وفق ما ذكرناه سابقا في معادلة السعادة، بالإضافة إلى تأثيرها بالأمور الأساسية كالأسرة، أو الحالة الاجتماعية، أو العمل أما التخصص فلم تورد أدبيات البحث العلمي عن دور جوهري يلعبه في تباين مستويات الشعور بالسعادة لدى الأفراد.

و يمكن تفسير النتيجة السابقة في ضوء تشابه الظروف التي يتعرض لها كلا الجنسين بمختلف تخصصاتهم في المرحلة الجامعية؛ حيث تلعب العلاقات الاجتماعية و العلاقات الحميمة مع الأصدقاء دورا هاما في سعادة الفرد خلال هذه المرحلة العمرية، و يتمتع كل من الجنسين في المرحلة الجامعية بشبكة علاقات واسعة توفر الشعور بالأمان، و الدعم وقت الحاجة .كما يمارس الجنسين العديد من الأنشطة المتنوعة التي توفرها الكليات المختلفة للطلبة و التي تكاد تكون متشابهة لحد كبير من حيث قدرتها على إشباع حاجات و رغبات الطلبة المتنوعة كتقدير الذات، و تحقيق الذات، و المكانة الاجتماعية، كل ذلك يحدث نوعا من الاتزان الداخلي لدى الطلبة و يساهم في تقارب درجات السعادة لدى طلاب التخصصات المختلفة من الذكور و الإناث. و في هذا الصدد أكدت "جودة" على أن السعادة ترتبط

بالجوانب الأساسية في حياة الإنسان كالأُسرة والأصدقاء و التي لا تختلف لدى طلاب الكليات النظرية و التطبيقية مما يسمح بتساوي فرص السعادة لدى جميع الاختصاصات.

(أبو عمشة، 2013، ص152)

لقد أظهرت دراسة العلاقات التفاعلية لمتغيرات هذه الدراسة عدداً من الفروق الغير دالة إحصائياً إلى متغير الجنس عند تفاعله مع متغير المستوى، وعند تفاعله أيضاً مع متغير التخصص ، ولم تظهر أية فروق دالة أخرى لتفاعل متغير المستوى مع التخصص ، ولم تظهر أية فروق دالة يمكن أن تعزى لعلاقة التفاعل الثلاثية بين المتغيرات (تفاعل الجنس مع المستوى ومع التخصص)، وبغض النظر عن التفسيرات التي يمكن أن تقدم لهذه الفروق فإن الامر الذي يبدو واضحاً هو انها تركزت بصور أساسية في متغير الجنس مع المتغيرين الآخرين ، كل على حدة ، وهذا ما يظهر الأثر الأكبر لهذا المتغير في الفروق التي أسفرت عنها هذه الدراسة .

خلاصة الفصل :

تطرقنا في هذا الفصل إلى عرض النتائج المتحصل عليها من تطبيق المقياسين وعرض نتائج أفراد عينة الدراسة وذلك حسب متغير الجنس، و متغير المستوى و متغير التخصص وكذا الدرجات المتحصل عليها في مقياس الرضا عن الحياة، والشعور بالسعادة وفي الأخير قمنا بمناقشة وتفسير نتائج كل فرضيات الدراسة.

الاستنتاج العام:

مما سبق عرضه في دراستنا والمتمثلة في "الرضا عن الحياة وعلاقتها بالشعور بالسعادة لدى الطالب الجامعي" من خلال الفصول النظرية التي تتضمن تعريف المفاهيم وماهيتها والنظريات المفسرة لها تم بعدها التطرق إلى الجانب الجانب التطبيقي الذي يتضمن الإجراءات المنهجية للدراسة حيث تم تطبيق المقاييس على عينة (120) طالب وطالبة ، وابتاع المنهج الوصفي والاستعانة بجملة من الأساليب الإحصائية وبعد تحليل البيانات توصلت نتائج الدراسة إلى ما يلي:

- يظهر طلبة جامعة غرداية مستوى متوسط من الرضا عن الحياة والسعادة .
- توجد علاقة موجبة قوية بين الرضا عن الحياة والسعادة لدى أفراد عينة الدراسة .
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية للرضا عن الحياة والسعادة تعزى لمتغير (الجنس ، المستوى ، التخصص).

وبالتالي لم تتحقق كل فرضيات الدراسة الخاصة بالفروق الفردية وتم نفيها وذلك من خلال استعمال اختبار تحليل التباين الثلاثي ، ولم تتحقق الفرضية العامة الاولى والثانية الخاصة بمستوى الرضا ومستوى السعادة حيث تم نفيها باستعمال اختبار كا² لحسن المطابقة أما الفرضية الجزئية الاولى الخاصة بالعلاقة بين المتغيرين فقد تم تحقيقها حيث تم استعمال معامل ارتباط بيرسون لمعرفة العلاقة بين المتغيرين الرضا عن الحياة والسعادة.

وتجدر الإشارة إلى أنه لا يمكن تعميم نتائج الدراسة لأنها اشتملت على عينة محدودة من الأفراد. ويبقى مجال البحث في موضوع الدراسة مفتوحا وواسعا.

كما أن هذه الدراسة ما هي إلا مساهمة بسيطة للتعرف على مستوى الرضا عن الحياة وعلاقته بالشعور بالسعادة لدى الطالب الجامعي والمجتمع ، و الذي تميز بمجموعة من الايجابيات التي يجب تميمها والسلبيات التي يجب الوقوف عندها واقتراح حلول عملية لتجاوزها، ويبقى هذا الموضوع بحاجة إلى دراسات معمقة وكذا فتح المجال أمام الباحثين لإجراء دراسات أخرى.

مقترحات الدراسة :

1. إجراء المزيد من الدراسات المقارنة للرضا عن الحياة لاسيما لدى جيل الشباب والطلبة.
2. إجراء بحوث ودراسات للوقوف على مستوى الرضا عن الحياة الجامعية ، مما يلفت إنتباه القائمين على التعليم إلى أسباب رضا الطلاب عن حياتهم الجامعية.
3. إجراء دراسات عاملية للرضا عن الحياة الجامعية لدى طلاب مرحلة التعليم العالي.
4. يمكن إستخدام مقياس الرضا عن الحياة في دراسات أخرى للتعرف على مدى فعالية البرامج الدراسية التي تقدمها مختلف الجامعات وبالتالي الوقوف على مواطن القوة والضعف فيها مما يمكن القائمين عليها من تلافي وإصلاح أوجه القصور.
5. إجراء دراسات لتحديد مدى فعالية الخدمات المتنوعة المقدمة بمختلف الجامعات في تحقيق إحتياجات الطلبة مما يمهد لهم الطريق لتحقيق طموحاتهم.
6. إجراء دراسة تجريبية لبيان مدى فاعلية برنامج علاجي يتم تصميمه لرفع مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة.
7. دراسة العلاقة بين الرضا عن الحياة والمجالات المختلفة التي يمكن أن يظهر فيها هذا الشعور لدى عينات متنوعة من الأفراد ومن ذوي الفئات الثقافية المختلفة لتعطي صورة أكثر وضوحاً للشعور بالرضا عن الحياة.



قائمة المراجع

قائمة المراجع:

المراجع بالعربية:

- 1) ابراهيم، عبد الستار (2010): "السعادة الشخصية في عالم مشحون بالتوتر و ضغوط الحياة"، دار العلوم ، القاهرة ، ط2.
- 2) أبو العلا، محمد أشرف (2009): "الرضا عن الحياة وعلاقته بأحداث الحياة الضاغطة"، المجلة العلمية لكلية الآداب، مصر، المجلد الرابع والأربعون.
- 3) أبو حلاوة، محمد (2013): "حالة التدفق: المفهوم و الأبعاد و القياس"، شبكة العلوم النفسية العربية.
- 4) أبو علام ، رجاء محمود (2004): "مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية"، دار النشر للجامعات، عمان، ط4
- 5) أبو هاشم، السيد محمد (2010): "النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة النفسية و العوامل الخمسة الكبرى للشخصية و تقدير الذات و المساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة"، مجلة كلية التربية بينها، 20(11).
- 6) الأحذب، ليلي أحمد (2003): "الإيمان وأثره على الصحة النفسية"، بتاريخ 25/10/2014.
- 7) أحمد، عطية عطية (2008): "التلكؤ الأكاديمي وعلاقته بالدافعية للإنجاز والرضا عن الدراسة لدى طلاب جامعة الملك خالد بالمملكة العربية السعودية"، مجلة أطفال الخليج ذوي الاحتياجات الخاصة.
- 8) أرجايل، مايكل (1993): "سيكولوجية السعادة"، ترجمة فيصل عبد القادر يونس، مراجعة شوقي جلال، عالم المعرفة، العدد 175، الكويت.
- 9) إيناس محمد غانم (2003): "المشاركة في الأنشطة الترويحية الرياضية وعلاقتها بالرضا عن الحياة والتوافق النفسي لكبار السن"، مجلة البحوث الرياضية، جامعة.
- 10) بدر الأنصاري و كاظم علي (2007): "التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعة" دراسة ثقافية مقارنة بين الطلبة الكويتين والعمانيين ، مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة البحرين، 9(04).

- 11) البطش ، محمد وابو زينة ، سعيد (2007) : "مناهج البحث العلمي في تصميم البحث والتحليل الاحصائي" ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، عمان.
- 12) تفاحة، جمال السيد (2009) : "الصلابة النفسية والرضا عن الحياة لدى عينة من المسنين (دراسة مقارنة)" ، مجلة كلية التربية، جامعة الإسكندرية، المجلد التاسع عشر، العدد الثالث.
- 13) جان، نادية (2008): "الشعور بالسعادة و علاقته بالتدين و الدعم الاجتماعي والتوافق الزوجي و المستوى الاقتصادي و الحالة الصحية"، دراسات نفسية، 18 (4).
- 14) الجزائر، محمد (2001): "قدر الإنسان بين الصراع و السعادة"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط1.
- 15) جودة، أمال وعسليية، محمد (2009) : "علم النفس الإيجابي، جامعة الأقصى"، مكتبة الصيرفي، غزة، فلسطين.
- 16) خليفة ، ع اللطيف (2004) : "تغير في نسق القيم لدى الشباب الجامعي" : مظاهره وأسبابه ، ورقة مقدمة في كلية التربية ،جامعة الزرقاء ، الاردن.
- 17) خليفة، عبداللطيف محمد (2009): "الأنشطة و الأحداث السارة لدى طلاب الجامعة"، مركز البحوث و الدراسات النفسية، 5 (5)، 63 .
- 18) خميس، إيمان (2012): "جودة الحياة وعلاقتها بكل من الرضا الوظيفي وقلق المستقبل لدى معلمات رياض الأطفال" ، جامعة جرش الخاصة ، كلية العلوم التربوية ، المؤتمر العلمي الثالث ، تربية المعلم العربي وتأهيله ، رؤى معاصرة.
- 19) داينر، إد، وبيزواس - داينر، روبرت (2011): "السعادة": كشف أسرار الثروة النفسية، ترجمة: مها بكير، مراجعة: معتز سيد عبد الله. القاهرة: المركز القومي للترجمة.
- 20) الدسوقي، مجدي (1998) : "مقياس الرضا عن الحياة"، كراسة الأسئلة والإجابة، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
- 21) الدسوقي، مجدي محمد (1998): "دراسة لأبعاد الرضا عن الحياة وعلاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى عينة من الراشدين صغار السن"، دراسات في الصحة النفسية، مصر، المجلد الأول (2007).
- 22) الديب، علي محمد (1988): "العلاقة بين التوافق والرضا عن الحياة لدى المسنين وبين استمرارهم في العمل"، مجلة علم النفس، العدد السادس.

- 23) سحر فاروق علام (2008): " معدلات السعادة الحقيقية لدى عينة من طلاب
المرحلتين الإعدادية والثانوية "، مجلة الدراسات النفسية ، المجلد(18)، العدد (2) يوليو.
- 24) سليمان، سوسن محمد (2009): " السعادة والرضا أمنية غالية وصناعة راقية"، عالم
الكتب، مصر.
- 25) السيد فؤاد البهي(2006): " علم النفس الإحصائي " ، دار الفكر العربي، القاهرة ، ب ط
- 26) سيلجمان، مارتن (2008): " السعادة الحقيقية: استخدام علم النفس الإيجابي الحديث
لتحقيق أقصى ما يمكنك من الإشباع الدائم "، مكتبة جرير، مترجم، السعودية: مكتبة جرير. ط1
- 27) الشعراوي، علاء محمود (1999): " سمات الشخصية والدافع للإنجاز الأكاديمي
وعلاقتها بالرضا عن الحياة في المرحلة الجامعية"، مجلة كلية التربية بالمنصورة، مصر، العدد 41.
- 28) الطيب، محمد عبد الظاهر (2009): " الصحة النفسية و علم النفس الإيجابي"، مكتبة
النهضة المصرية، القاهرة.
- 29) عبد الخالق، أحمد و مراد، صلاح (2001): " السعادة و الشخصية" :الارتباطات
والمنبئات: دراسات نفسية"، 11 (3).
- 30) عبد الخالق، أحمد والديب، سماح (2007): " التعب المزمن وعلاقته بتقدير الذات
والرضا عن الحياة"، مجلة دراسات عربية في علم النفس، مصر، المجلد السادس، العدد الأول.
- 31) عبد الرحمن عبيد (2002): " البحث العلمي" : مفهومه – أدواته – أساليبه ، دار أسامة
الرياض.
- 32) عبد العال، تحية و مظلوم، مصطفى (2013): " الاستمتاع بالحياة في علاقته ببعض
المتغيرات الشخصية الإيجابية" : دراسة في علم النفس الإيجابي" ، مجلة كلية التربية بينها، 93 ،
166 – 78.
- 33) عبد الكريم المدهون(2009): " فاعلية برنامج إرشادي لخفض الضغوط النفسية وتحسين
مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة غزة فلسطين"، جامعة فلسطين، غزة.
- 34) عبد اللطيف ، حسن(1997): " الرضا عن الحياة الجامعية لدى طلبة جامعة
الكويت"،المجلة التربوية، الكويت، المجلد الحادي عشر، العدد الثالث والأربعون.
- 35) عبد المنعم، نجوى إبراهيم (2010): " الرضا عن الحياة" ، المؤتمر السنوي الخامس عشر،
مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس.

36) عدس، محمد عبد الرحيم (1997): " دور العاطفة في حياة الإنسان"، عمان، دار الفكر، ط1

37) عطوى ، جود تعزت(2009) :"أساليب البحث العلمي مفاهيمه وأدواته وطرقه الإحصائية"، دار الثقافة ، الاردن ، ط.1

38) علام، سحر (2008): " معدلات السعادة الحقيقية لدى عينة من طلاب المرحلتين الإعدادية و الثانوية"، دراسات نفسية، 18 (3) .

39) علام، سحر (2008):"معدلات السعادة الحقيقية لدى عينة من طلاب المرحلتين الإعدادية و الثانوية"، دراسات نفسية، 18(3)

40) علوان، نعمات شعبان (2007) : "الرضا عن الحياة وعلاقته بالوحدة النفسية"، دراسة ميدانية على عينة من زوجات الشهداء الفلسطينيين، مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الإنسانية)، مجلد 16، العدد 2.

41) العتري ، فريح عويد(2001):"الشعور بالسعادة وعلاقته ببعض سمات الشخصية": دراسة إرتباطية مقارنة بين الذكور والإناث، مجلة دراسات نفسية ، مجلد(11) ، العدد3 ، ص351-377.

42) العوّاء، عادل (1991):"مذاهب السعادة" ، دار الفاضل، دمشق.

43) عيسى ، جابر ورشوان، ربيع (2006): " الذكاء الوجداني وتأثيره على التوافق والرضا عن الحياة والانجاز الأكاديمي لدى الأطفال"، دراسات تربوية واجتماعية، مصر، المجلد الثاني عشر، العدد الرابع.

44) غريب، زينب وعبد المنعم، محمد، وأبو ناصر، فتحي (2008): "حقيبة تدريبية أكاديمية -الصحة النفسية"، مركز التنمية الأسرية، جامعة الملك فيصل، السعودية.

45) ليارد (2008):"السعادة: دروس في علم جديد"، ترجمة علي زيتون، منشورات دار علاء الدين، دمشق.

46) مبروك، عزة عبد الكريم (2007) : "أبعاد الرضا العام ن الحياة ومحدداته لدى عينة من المسنين المصريين"، مجلة الدراسات النفسية، المجلد السابع عشر، العدد الثاني.

47) مرسي، كمال ابراهيم (2000): " السعادة وتنمية الصحة النفسية"، الجزء الأول، دار النشر للجامعات، القاهرة، مصر.

48) معمريّة ، بشير (2007): "بحوث ودراسات متخصصة في علم النفس" ، منشورات الحبر، الجزائر ، ط1.

49) معمريّة، بشير(2007) : "القياس النفسي و تصميم أدواته"، منشورات الحبر، الجزائر، ط2.

50) منصور، السيد كامل الشريبي (2009): "العفو و علاقته بكل من الرضا عن الحياة و العوامل الخمسة الكبرى للشخصية و الغضب"، دراسات عربية في التربية و علم النفس ،3(2) 101-29.

51) مؤمن، داليا محمد (2004): "العلاقة بين السعادة وكل من الأفكار اللاعقلانية وأحداث الحياة الضاغطة"، المؤتمر السنوي الحادي عشر، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، 427 – 461.

52) مياسا، محمد (1997) : "الصحة النفسية والعقلية وقاية وعلاجاً" ، دار الجليل ، بيروت .

53) نعيّسة ، رغداء علي(2012): "جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق وتشرين" ، مجلة جامعة دمشق ، المجلد (28) العدد 01 ، دمشق ، سوريا.

54) هريدي، عادل، وفرج، طريف شوقي (2002): "مستويات السعادة المدركة في ضوء العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والتدين وبعض المتغيرات الأخرى"، مجلة علم النفس، العدد 61، السنة 16، ص ص 46 – 78.

55) يونس، محمد (2007): "سيكولوجيا الدافعية و الانفعالات"، دار المسير، عمان، ط1.

الرسائل الجامعية :

56) أبو عمشة، ابراهيم (2013): "الذكاء الاجتماعي و الذكاء الوجداني و علاقتهما بالشعور بالسعادة لدى طلبة الجامعة في محافظة غزة"، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر، غزة.

57) إسماعيل، أحمد محمد حسين (2011): "الرضا عن الحياة لدى المراهقين وعلاقته بأساليب التنشئة الأسرية والرضا عن الأداء المدرسي وفاعلية برنامج تدريبي في تحسين الرضا عن الحياة لديهم"، رسالة دكتوراه، كلية العلوم التربوية، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.

- 58) العرش، إكرام عبد القادر (2002): "الرضا عن الحياة وعلاقته بأنماط التعلق في المرحلة الوسطى من الرشد"، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
- 59) القاسم، موضي (2011): "الذكاء الوجداني وعلاقته بكل من السعادة والأمل لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى"، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، السعودية.
- 60) المالكي، رانيا معتوق (2011): "فاعليات الأنا وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من السعوديات في مدينة مكة المكرمة في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية والاجتماعية" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة أم القرى السعودية .
- 61) المحروقي، عائشة (2012): "مصادر السعادة لدى عينة من طالبات المرحلة المتوسطة و الثانوية و الجامعية في ضوء بعض الخصائص الديموغرافية و الاجتماعية و الأكاديمية بمدينة مكة المكرمة"، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، مكة المكرمة
- 62) النعامي، أيمن محمد (2005): " الآثار النفسية الناجمة عن الأسر"، وعلاقتها باستراتيجيات التكيف لدى الأسرى الفلسطينيين المحررين في قطاع غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الصحة العامة، جامعة القدس، غزة.
- 63) جودة، آمال (2006): " مستوى التوتر النفسي وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظات غزة"، رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة الأقصى، فلسطين .
- 64) حسن، عامر محمد (2002): " التوافق النفسي وعلاقته بمعنى الحياة لدى المراهقين من الجنسين"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة عين شمس.
- 65) حسين عبد الحميد عيسى (2103): " الذكاء الاجتماعي وعلاقته بالاتزان الانفعالي والرضا عن الحياة لدى أفراد شرطة المرور بمحافظة غزة"، رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية، غزة.
- 66) سليمان، عادل محمود (2003): " الرضا عن الحياة وعلاقتها بتقدير الذات لدى مديري المدارس الحكومية ومديراتها في مديريات محافظات فلسطين الشمالية"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.
- 67) شقورة ، يحيى (2012): " المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة" ، رسالة ماجستير ، فلسطين .

- 68) شهوان، إسلام محمود (2007): "البناء النفسي لشخصية الأسير الفلسطيني وعلاقته ببعض المتغيرات"، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة.
- 69) ضحيك، محمد سلمان (2004): "القيم المتضمنة في سلوكيات قادة النشاط الكشفي في مدارس محافظات غزة وعلاقتها بالإتزان الإنفعالي"، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة.
- 70) عادل محمود، محمد سليمان (2004): "الرضا عن الحياة و علاقته بتقدير الذات لدى مديري المدارس الحكومية و مديراتها في مديريات محافظات فلسطين الشمالية"، رسالة ماجستير في الإدارة التربوية، جامعة النجاح الوطنية.
- 71) قاروت، بسمة بنت حسن (2007): "الرضا وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى بمدينة مكة المكرمة"، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، السعودية.
- المراجع باللغة الأجنبية:

72) Achor, S(2010):**" The Happiness Advantage: The Seven Principles of Positive Psychology That Fuel Success and Performance at Work"**, Crown Business, New York.

73) Burns, D (1999):**" Feeling Good: The New Mood Therapy"**, Harper Collines publishers Inc., USA.

74) DeNeve, K.M., & Cooper, H (1998):**" The Happy Personality:A Meta Analysis of 137 Personality Traits And Subjective Wellbeing "**, Psychological Bulletin, 124(2),pp 197-229.

75) Diener, E., & Diener, R (2008):**" Happiness: Unlocking theMysteries of Psychological Wealth"** , UK: Black Well Publishing.

76) Diener, E.D. and Rahtz, D.R (2000) :**"Advances in quality of life theory and research"**, Kluwer Academic Publications, Boston.

77) DIENER, E.D. AND RAHTZ, D.R. (2000). ADVANCES IN QUALITY OF LIFE THEORY AND RESEARCH, KLUWER ACADEMIC PUBLICATIONS, BOSTON.

- 78) Easterlin, R.A (2006):" **Life Cycle Happiness and Its Sources Interactions of Pyschology**", Economics and Demography. Journal of Economic Psychology, 27,pp 463-482.
- 79) Fordyce, M.(n.d.):" **Human Happiness**": Its Nature and Its Attainment,(A two-volume set available for free online at<http://www.gethappy.net/freebook.htm>).
- 80) Franklin, S(2010):"**The Psychology of Happiness**": A good human life, Cambridge University Press, .New York.
- 81) Furham, A., & Cheng, H (2000):"**Lay Theories of Happiness**", Journal of Happiness Studies, 1, 227-246.
- 82) Greenstein, B., & Greenstein, A (2000):"**Color Atlas of Neuroscience**": Neuroanatomy and Neurophysiology Thieme Stuttgart, New York.
- 83) Haji, T., Mohammad Khani, S., & Hahtami, M (2011):"**The Effectiveness of Life Skills training on Happiness, Quality of life and Emotion Regulation. Social and Behavioral Sciences**",30,407-411.
- 84) Jayawichreme, E., Pawelski,J., & Seligman, M (2008):"**Happiness: Positive Psychology and Nussbaums**",Capabilities Approach, University of Pennsylvania: Positive Psychology Center.
- 85) Klein, S (2006):"**The Science of Happiness**": How our Brains Make Us Happy – and What We Can Do To Get happier. Cambridge: DaCapo Press.
- 86) Lopez, S (2008):"**Positive Psychology**": Exploring the Best in People. London: Green Wood Publishing Group.
- 87) Lyubomirsky, S.(2010):"**The How of Happiness**": A Practical Approach To Getting The Life You Want. London:Piatkus.
- 88) McMahon, D (2006):"**Happiness: A History**",Grove Press, New York.
- 89) Mroczek, D., & Kolarz, C (1998) :"**The Effect of Age on Positive and Negative Affect**": A Developmental

Perspective on Happiness. Journal of Personality and Social Psychology,75(5),1333-1349.

90) Robbins, M., Edwards, B., & Francis, T (2008):"**Prayr, Personality and Happiness**": A study among undergraduate students in Wales, Mental Health, Religion & Culture, 11, 93-

91) Rober, A and Rober, S (2001):" **Dictionary of psychology**", 3rd ed. London: Renguin Books.

92) Seligman, M.E., & Royzman (2003):" **Happiness**: The Three Traditional Theories, Authentic Happiness Newsletter July .

93) Singh, M (2010):" **College Student's Perceived Happiness and Involvement in Stress, Social Connections, and Spirituality**", Master Dissertation, Cincinnati University, Ohio.

94) THE WHOQOL GROUP (1998) :"**THE WORLD HEALTH ORGANIZATION QUALITY OF LIFE ASSESSMENT**", DEVELOPMENT AND GENERAL PSYCHOMETRIC PROPERTIES, SOCIAL SCIENCE AND MEDICINE, 46 (12), 1569-1585.

95) THE WHOQOL GROUP (2003):" **INITIAL STEPS TO DEVELOPING THE WORLD HEALTH ORGANIZATION'S QUALITY OF LIFE INSTRUMENT (WHOQOL) MODULE FOR**

96) Tupa, A (2006):" **Development and Defense of A DesireSatisfaction Conception of Well-being**", Doctorate Dissertation, Univrsity of Florida, Florida.

97) Veenhoven, R (2007):"**Measures of Gross national Happiness**", Paper presented at OECD Conference on Measurability and Policy Relevance of Happiness, Rome.

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

99) Yang, Y (2008):" **Long and Happy Living**", Social Science Rsearch, 37,1235-1.



للملحق رقم : (01) مقياس إكسفورد للسعادة

جامعة غرداية

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس



معلومات أولية:

الجنس: العمر: الشعبة: المستوى

التعليمي:

التعليمة:

أخي الطالب / أختي الطالبة:

سنعرض عليك (ي) مجموعة من العبارات التي تقيس بعض جوانب الشخصية والمطلوب

منك (ي) ما يلي :

* قراءة كل عبارة بشكل جيد وفهم معناها .

* ضع إشارة (X) في الخانة التي تعبر عن درجة إنطباق العبارة عليك .

* لا تترك عبارة دون الإجابة عليها.

* لا تضع أكثر من (X) امام عبارة واحدة.

* تذكر إنه لا توجد إجابة صحيحة واخرى خاطئة ، فالإجابة صحيحة طالما أنها تنطبق عليك .

* مع العلم بأن الغرض من هذا المقياس هو البحث العلمي لا غير ، ولن يطلع على الإجابات

أحداً غير الباحث. شكراً على تعاونكم

الرقم	العبارة	موافق بشدة	موافق إلى حد ما	موافق	معارض	معارض إلى حد ما	معارض بشدة
1.	أشعر بالرضا عن أسلوب حياتي						
2.	أهتم بالناس الآخرين بشكل كبير						
3.	أشعر أن الحياة سخية في عطائها						
4.	لدي مشاعر ودية تجاه معظم الناس						
5.	نادراً ما استيقظ شاعراً بالراحة						
6.	أنا متفائل خاصة فيما يتعلق بالمستقبل						
7.	أجد معظم الأشياء ممتعة						
8.	دائماً ما أكون ملتزماً أو (منهمكاً) بشيء ما						
9.	الحياة ممتعة						
10.	أعتقد أن العالم مكان رائع						
11.	أضحك كثيراً						
12.	أنا راضٍ تماماً عن كل شيء في حياتي						
13.	أعتقد أنني شخص جذاب						
14.	هناك هوة بين ما أرغب بإنجازه وبين ما أنجزه فعلاً						
15.	أنا سعيد جداً						
16.	أضفي البهجة على الآخرين						
17.	أستطيع إيجاد الوقت المناسب لكل ما أريده						
18.	أشعر أنني متحكم بأمور حياتي وأديرها بشكل جيد						
19.	أشعر أنني قادر على تحمل أي شيء						
20.	أشعر بأنني لدي قدرة عالية على الإنتباه والتركيز						
21.	غالباً ما أشعر بالسرور والبهجة						
22.	يصعب علي اتخاذ القرارات						
23.	لدي إحساس بوجود معنى او (هدف) في حياتي						
24.	أشعر أنني أمتلك قدر كبير من الطاقة						
25.	أستطيع التأثير بشكل إيجابي على الأحداث من حولي						
26.	أشعر بالمتعة مع الأشخاص الآخرين						
27.	أشعر أنني بصحة جيدة						
28.	لدي ذكريات سعيدة عن الماضي						

الملحق رقم : (02) مقياس الرضا عن الحياة

جامعة غرداية

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس



معلومات أولية:

الجنس: العمر: الشعبة: المستوى
التعليمي:

تعليمات المقياس:

عزيزي الطالب ... عزيزتي الطالبة :

سنعرض عليك مجموعة من العبارات التي تعبر عما تشعره به غالبا تجاه ظروفك الحياتية،
ويوجد أمام كل عبارة خمس اختيارات ، المرجو منك :

* أن تقرأ كل عبارة من هذه العبارات بدقة ثم تبدي رأيك بوضع علامة (X) أسفل الاختيار
الذي ينطبق عليك.

* لا تترك عبارة دون الإجابة عليها .

* لا تضع أكثر من علامة (X) أمام عبارة واحدة .

* لا يوجد زمن محدد للإجابة ولكن يفضل أن تجيب دون أن تضيع وقتنا طويلا في الإجابة على
أي عبارة.

* كما أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة ، والإجابة تعتبر صحيحة -فقط - طالما تعبر
عن حقيقة شعورك تجاه المعنى الذي تحمله العبارة.

* مع العلم بأن الغرض من هذا المقياس هو البحث العلمي لا غير ، ولن يطلع على الإجابات
أحدًا غير الباحث .
شكراً على تعاونكم

الرقم	العبارة	تنطبق تماماً	تنطبق	بين وبين	لا تنطبق	لا تنطبق أبداً
1.	أنا أسعد حالاً من الآخرين					
2.	أنا راض عن نفسي					
3.	ظروف حياتي ممتازة					
4.	في معظم الأحيان تقترب حياتي من المثالية					
5.	أنا راض عن كل شيء في حياتي					
6.	أشعر بالثقة اتجاه سلوكي الاجتماعي					
7.	أشعر بالأمان والطمأنينة					
8.	أتمتع بحياة سعيدة					
9.	أشعر أن حياتي الآن أفضل من أي وقت مضى					
10.	حصلت حتى الآن على أشياء مهمة في حياتي					
11.	أشعر أنني موفق في حياتي					
12.	أشعر بالبهجة المزوجة بالتفاؤل اتجاه المستقبل.					
13.	أنا راض بما وصلت إليه					
14.	أميل إلى الضحك وتبادل الدعابة					
15.	أشعر بالرضا و الارتياح عن ظروف في الحياتية					
16.	أتقبل الآخرين وأتعاش معهم كما هم					
17.	أعيش في مستوى حياة-معيشة أفضل مما كنت أتمناه أو أتوقعه					
18.	أشعر بالسعادة لوجود علاقات طيبة تربطني مع الآخرين					
19.	أشعر أن حياتي مشرقة وملينة الأمل					
20.	أتقبل نقد الآخرين					
21.	يثق الآخرين في قدراتي					
22.	يتسم سلوكي مع الآخرين بالتسامح والمرح					
23.	أنام نوما هادنا مسترخيا					
24.	ينظر الآخريين إلى باحترام					
25.	لا أعاني من مشاعر اليأس وخيبة الأمل					
26.	لدي القدرة على اتخاذ القرار وتحمل نتائجه					
27.	أفكاري وأرائي تنال إعجاب الآخرين					
28.	علاقاتي الاجتماعية بالآخرين ناجحة					
29.	روحي المعنوية مرتفعة					
30.	لو قدر لي أن أعيش من جديد فلن أغير شيئاً من حياتي					

الملحق رقم : (03) الخصائص السيكومترية لمقياس الرضا عن الحياة

الرضا عن الحياة

Reliability**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	.848
		N of Items	15 ^a
	Part 2	Value	.779
		N of Items	15 ^b
	Total N of Items		30
Correlation Between Forms			.692
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		.818
	Unequal Length		.818
Guttman Split-Half Coefficient			.816

a. The items are: VAR00001, VAR00002, VAR00003, VAR00004, VAR00005, VAR00006, VAR00007, VAR00008, VAR00009, VAR00010, VAR00011, VAR00012, VAR00013, VAR00014, VAR00015.

b. The items are: VAR00016, VAR00017, VAR00018, VAR00019, VAR00020, VAR00021, VAR00022, VAR00023, VAR00024, VAR00025, VAR00026, VAR00027, VAR00028, VAR00029, VAR00030.

Reliability**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.889	30

```

DATASET ACTIVATE DataSet2.
T-TEST GROUPS=VAR00002(1 2)
  /MISSING=ANALYSIS
  /VARIABLES=VAR00003
  /CRITERIA=CI (.95) .

```

T-Test

Group Statistics

	VAR00002	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
VAR00003	1.00	10	123.1000	4.25441	1.34536
	2.00	10	88.2000	7.06792	2.23507

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
VAR00003	Equal variances assumed	2.421	.137	13.378	18	.000	34.90000	2.60875	29.41923	40.38077
	Equal variances not assumed			13.378	14.765	.000	34.90000	2.60875	29.33187	40.46813

الملحق رقم : (04) الخصائص السيكومترية لمقياس السعادة

السعادة

DATASET ACTIVATE DataSet0.

DATASET CLOSE DataSet1.

RELIABILITY

```

/VARIABLES=VAR00001 VAR00002 VAR00003 VAR00004 VAR00005 VAR00006 VAR00007 VAR00008 VAR00009 VAR00010 VAR00011
VAR00012 VAR00013 VAR00014 VAR00015 VAR00016 VAR00017 VAR00018 VAR00019 VAR00020 VAR00021 VAR00022 VAR00023
VAR00024 VAR00025 VAR00026 VAR00027
VAR00028

```

/SCALE('ALL VARIABLES') ALL

/MODEL=SPLIT.

Reliability**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	.760
		N of Items	14 ^a
	Part 2	Value	.821
		N of Items	14 ^b
	Total N of Items		28
Correlation Between Forms			.685
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		.813
	Unequal Length		.813
Guttman Split-Half Coefficient			.813

RELIABILITY

```

/VARIABLES=VAR00001 VAR00002 VAR00003 VAR00004 VAR00005 VAR00006 VAR00007 VAR00008 VAR00009 VAR00010 VAR00011
VAR00012 VAR00013 VAR00014 VAR00015 VAR00016 VAR00017 VAR00018 VAR00019 VAR00020 VAR00021 VAR00022 VAR00023
VAR00024 VAR00025 VAR00026 VAR00027
VAR00028

```

/SCALE('ALL VARIABLES') ALL

/MODEL=ALPHA.

Reliability

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.873	28

NEW FILE.

DATASET NAME DataSet2 WINDOW=FRONT.

T-TEST GROUPS=VAR00002(1 2)

/MISSING=ANALYSIS

/VARIABLES=VAR00001

/CRITERIA=CI(.95).

T-Test

Group Statistics

	VAR00002	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
VAR00001	1.00	10	133.0000	5.73488	1.81353
	2.00	10	95.8000	11.07349	3.50175

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	T	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
VAR00001	Equal variances assumed	10.740	.004	9.433	18	.000	37.20000	3.94349	28.91504	45.48496
	Equal variances not assumed			9.433	13.504	.000	37.20000	3.94349	28.71281	45.68719

الملحق رقم : (05) مستوى الرضا عن الحياة عند أفراد عينة الدراسة

Frequencies

المستوى

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid مرتفع	66	55.0	55.0	55.0
متوسط	54	45.0	45.0	100.0
Total	120	100.0	100.0	

الرضا

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 54.00	54	45.0	45.0	45.0
66.00	66	55.0	55.0	100.0
Total	120	100.0	100.0	

Chi-Square Test

Test Statistics

	المستوى	الرضا
Chi-Square	1.200 ^a	1.200 ^a
Df	1	1
Asymp. Sig.	.273	.273

Frequencie

الملحق رقم (06) مستوى الشعور بالسعادة عند أفراد العينة

		المستوى			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	مرتفع	60	50.0	50.0	50.0
	متوسط	59	49.2	49.2	99.2
	منخفض	1	.8	.8	100.0
	Total	120	100.0	100.0	

		السعادة			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	1	.8	.8	.8
	59.00	59	49.2	49.2	50.0
	60.00	60	50.0	50.0	100.0
	Total	120	100.0	100.0	

Chi-Square Test

Test Statistics		
	المستوى	السعادة
Chi-Square	57.050 ^a	57.050 ^a
df	2	2
Asymp. Sig.	.000	.000

- a. 0 cells (.0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 40.0.

Correlations

		السعادة	الرضا
السعادة	Pearson Correlation	1	.697**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	120	120
الرضا	Pearson Correlation	.697**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	120	120

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

T-Test

Group Statistics

الجنس	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
السعادة	ذكور	122.9750	13.99540	2.21287
	اناث	121.4625	14.02073	1.56757
الرضا	ذكور	113.3250	14.29253	2.25985
	اناث	110.7500	14.29924	1.59870

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	T	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
السعادة	Equal variances assumed	.012	.914	.557	118	.578	1.51250	2.71348	-3.86093-	6.88593
	Equal variances not assumed			.558	78.236	.579	1.51250	2.71183	-3.88609-	6.91109
الرضا	Equal variances assumed	.007	.934	.930	118	.354	2.57500	2.76861	-2.90759-	8.05759
	Equal variances not assumed			.930	78.143	.355	2.57500	2.76817	-2.93584-	8.08584

Univariate Analysis of Variance

الملحق رقم : (08) تحليل التباين الثلاثي للمتغيرات بالنسبة لمقياس السعادة

Tests of Between-Subjects Effects

السعادة: السعادة: Dependent Variable:

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	223.838 ^a	7	31.977	.156	.993
Intercept	910210.700	1	910210.700	4431.169	.000
الجنس	145.703	1	145.703	.709	.401
المستوى	14.674	1	14.674	.071	.790
التخصص	.307	1	.307	.001	.969
الجنس * المستوى	146.572	1	146.572	.714	.400
الجنس * التخصص	84.952	1	84.952	.414	.521
المستوى * التخصص	.490	1	.490	.002	.961
الجنس * المستوى * التخصص	38.759	1	38.759	.189	.665
Error	23006.029	112	205.411		
Total	1808334.000	120			
Corrected Total	23229.867	119			

a. R Squared = .010 (Adjusted R Squared = -.052)

Estimated Marginal Means

1. الجنس

السعادة: السعادة: Dependent Variable:

الجنس	Mean	Std. Error	95% Confidence Interval	
			Lower Bound	Upper Bound
1.00	123.955	3.112	117.790	130.120
2.00	120.858	1.960	116.973	124.742

2. المستوى

Dependent Variable: السعادة

المستوى	Mean	Std. Error	95% Confidence Interval	
			Lower Bound	Upper Bound
3.00	122.898	3.257	116.445	129.351
4.00	121.915	1.709	118.530	125.300

3. التخصص

Dependent Variable: السعادة

التخصص	Mean	Std. Error	95% Confidence Interval	
			Lower Bound	Upper Bound
5.00	122.478	1.819	118.874	126.081
6.00	122.335	3.196	116.002	128.669

4. الجنس * المستوى

Dependent Variable: السعادة

الجنس	المستوى	Mean	Std. Error	95% Confidence Interval	
				Lower Bound	Upper Bound
1.00	3.00	126.000	5.665	114.775	137.225
	4.00	121.910	2.575	116.807	127.013
2.00	3.00	119.796	3.214	113.428	126.164
	4.00	121.920	2.246	117.470	126.369

5. الجنس * التخصص

Dependent Variable: السعادة

الجنس	التخصص	Mean	Std. Error	95% Confidence Interval	
				Lower Bound	Upper Bound
1.00	5.00	122.844	3.103	116.696	128.992
	6.00	125.067	5.394	114.378	135.755
2.00	5.00	122.111	1.899	118.350	125.873
	6.00	119.604	3.431	112.807	126.401

6. مستوى * التخصص

Dependent Variable: السعادة

المستوى	التخصص	Mean	Std. Error	95% Confidence Interval	
				Lower Bound	Upper Bound
3.00	5.00	122.879	2.862	117.209	128.550
	6.00	122.917	5.851	111.323	134.510
4.00	5.00	122.076	2.246	117.626	126.526
	6.00	121.754	2.575	116.651	126.857

7. الجنس * المستوى * التخصص

Dependent Variable: السعادة

الجنس	المستوى	التخصص	Mean	Std. Error	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
1.00	3.00	5.00	124.000	5.067	113.960	134.040
		6.00	128.000	10.134	107.920	148.080
	4.00	5.00	121.687	3.583	114.588	128.787
		6.00	122.133	3.701	114.801	129.465
2.00	3.00	5.00	121.759	2.661	116.485	127.032
		6.00	117.833	5.851	106.240	129.427
	4.00	5.00	122.464	2.709	117.098	127.831
		6.00	121.375	3.583	114.276	128.474

Univariate Analysis Variance

الملحق رقم (09) تحليل التباين الثلاثي للمتغيرات بالنسبة لمقياس الرضا عن الحياة

Tests of Between-Subjects Effects

الرضا: Variable: Dependent

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	444.314 ^a	7	63.473	.298	.953
Intercept	750377.536	1	750377.536	3523.449	.000
الجنس	128.983	1	128.983	.606	.438
المستوى	68.808	1	68.808	.323	.571
التخصص	58.386	1	58.386	.274	.602
الجنس * المستوى	7.278	1	7.278	.034	.854
الجنس * التخصص	16.161	1	16.161	.076	.783
المستوى * التخصص	72.990	1	72.990	.343	.559
الجنس * المستوى * التخصص	8.462	1	8.462	.040	.842
Error	23852.278	112	212.967		
Total	1519067.000	120			
Corrected Total	24296.592	119			

a. R Squared = .018 (Adjusted R Squared = -.043)

stimated Marginal Means

1. الجنس

الرضا: Variable: Dependent

الجنس	Mean	Std. Error	95% Confidence Interval	
			Lower Bound	Upper Bound
1.00	112.598	3.168	106.320	118.876
2.00	109.684	1.996	105.729	113.639

2. المستوى

Dependent Variable: الرضا

المستوى	Mean	Std. Error	95% Confidence Interval	
			Lower Bound	Upper Bound
3.00	110.077	3.316	103.506	116.647
4.00	112.205	1.740	108.758	115.652

3. التخصص

Dependent Variable: الرضا

التخصص	Mean	Std. Error	95% Confidence Interval	
			Lower Bound	Upper Bound
5.00	112.121	1.852	108.452	115.791
6.00	110.160	3.255	103.712	116.609

4. الجنس * المستوى

Dependent Variable: الرضا

الجنس	المستوى	Mean	Std. Error	95% Confidence Interval	
				Lower Bound	Upper Bound
1.00	3.00	111.188	5.769	99.758	122.617
	4.00	114.008	2.622	108.812	119.204
2.00	3.00	108.966	3.273	102.481	115.450
	4.00	110.402	2.287	105.871	114.933

5. الجنس * التخصص

Dependent Variable: الرضا

الجنس	التخصص	Mean	Std. Error	95% Confidence Interval	
				Lower Bound	Upper Bound
1.00	5.00	113.063	3.160	106.802	119.323
	6.00	112.133	5.493	101.250	123.017
2.00	5.00	111.180	1.933	107.349	115.010
	6.00	108.188	3.493	101.267	115.108

Dependent Variable: الرضا

المستوى	التخصص	Mean	Std. Error	95% Confidence Interval	
				Lower Bound	Upper Bound
3.00	5.00	112.153	2.914	106.379	117.927
	6.00	108.000	5.958	96.196	119.804
4.00	5.00	112.089	2.287	107.558	116.620
	6.00	112.321	2.622	107.125	117.517

7. الجنس * المستوى * التخصص

Dependent Variable: الرضا

الجنس	المستوى	التخصص	Mean	Std. Error	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
1.00	3.00	5.00	112.375	5.160	102.152	122.598
		6.00	110.000	10.319	89.554	130.446
	4.00	5.00	113.750	3.648	106.521	120.979
		6.00	114.267	3.768	106.801	121.732
2.00	3.00	5.00	111.931	2.710	106.562	117.300
		6.00	106.000	5.958	94.196	117.804
	4.00	5.00	110.429	2.758	104.964	115.893
		6.00	110.375	3.648	103.146	117.604

