دور الرضا عن الحياة في تحقيق السعادة لدى عينة من الطلبة الجامعيين بجامعة المسيلة

The role of life satisfaction in achieving happiness among a sample of university students at the University of Messila

بركات حمزة[1] ،

1مركز البحث العلمي والتقني لتطوير اللغة العربية (الجزائر)، **Barkathamza28@yahoo.fr**

تاريخ الاستلام: 2021/5/27 تاريخ القبول: 2022/5/16 تاريخ النشر: 2022/6/9

الملخص: هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى نوعية الحياة لدى الطلبة الجامعيين وكدا مستوى السعادة لديهم والعلاقة التي تربط المتغيرين وفق تطبيق لمقياس كل متغير على حدى وفق خطة منهجية وأساليب إحصائية متنوعة .حيث كانت عينة الدراسة 100 طالباً وطالبة واعتمدت على المنهج الوصفي الارتباطي وكشفت نتائج الدراسة إيجابية العلاقة ألارتباطيه ودلالتها الإحصائية بين كل من الرضا عن الحياة والسعادة، كما يعتقد الباحث أن هذه النتيجة طبيعية ومنطقية، والدارسات السابقة تقدم سندا علميا على وجود علاقة بين السعادة والرضا عن الحياة.

كلمات مفتاحية :السعادة؛ الرضا عن الحياة؛ الطالب الجامعي؛

Abstract: The study aimed to reveal the quality of life of university students, as well as their level of happiness, and the relationship between the two variables according to the application of the scale of each variable separately, according to a systematic plan and various statistical methods. The results of the study revealed the positive correlational relationship and its statistical significance between both life satisfaction and happiness, and the researcher also believes that this result is natural and logical, and this is confirmed by previous studies as it provides a scientific basis for the existence of a relationship between happiness and life satisfaction.

Key words**:** Happiness ; satisfaction in life ; university student

المؤلف المرسل : بركات حمزة

مقدمة :

ان مصطلح نوعية الحياة وجودة الحياة يعد مفهوماً واسعاً يتأثر بجوانب متداخلة من النواحي الذاتية والموضوعية المرتبطة بالحالة النفسية للفرد، ومدى الاستقلال الذي يتمتع به، والعلاقات الاجتماعية التي يكونها فضلاً عن علاقته بالبيئة التي يعيش فيها وقد عرفت منظمة الصحة العالمية (2013) نوعية الحياة بأنها :إدراك الفرد لموقفه في الحياة في سياق الثقافة والقيم التي يعيش فيها، وربطها مع أهدافه الخاصة وتوقعاته ومعتقداته واهتماماته، فمفهوم نوعية الحياة مفهوم واسع النطاق يتأثر بحالة الفرد النفسية والبدنية وعلاقاته الاجتماعية .بينما يعرف كتلو وتيسير (2011) نوعية الحياة بأنها :إدراك الفرد لموقعه في الحياة في سياق الثقافة والقيم التي يعيش فيها، وربطها مع أهدافه الخاصة وتوقعاته ومعتقداته .كما يعرفها الباحثين بأنها :شعور الفرد بالسعادة والرضا عن الحياة، من خلال تحقيق التوازن بين الجوانب الصحية، والنفسية والاجتماعية والدراسية والبيئية والاقتصادية، ودرجة توافقه مع ذاته ومع الآخرين .

وتتضمن نوعية الحياة حسب منظمة الصحة العالمية(2015) أربعة أبعاد، هي :أولاً، البعد الجسمي: ويوضح هذا البعد كيفية التعامل مع الألم وعدم الراحة، والنوم، والتخلص من التعب .ثانياً، البعد النفسي :ويتكون من المشاعر الإيجابية، والسلوكيات الإيجابية، وتركيز الانتباه، والرغبة في التعلم والتفكير والتذكر، وتقدير الذات، واهتمام الإنسان بمظهره، وصورة الجسم، ومواجهة المشاعر السلبية .ثالثاً، البعد الاجتماعي: ويتضمن هذا البعد العلاقات الشخصية والاجتماعية والدعم الاجتماعي، والزواج الناجح .ومن الواضح أن الإنسان لديه حاجات خاصة للانتماء، منها :القبول الاجتماعي، والتفاعل الاجتماعي، والولاء الاجتماعي. رابعاً، البعد البيئي :ويتضمن ممارسة الحرية بالمعنى الإيجابي، والشعور بالأمن والأمان في الجوانب البيئية وبيئة المنزل، ومصادر الدخل والابتعاد عن التلوث والضوضاء .كما يعد مفهوم السعادة من المفاهيم الحديثة، التي ارتبطت بدراسات علم النفس الإيجابي والتي تعتبر إحدى المتغيرات الأساسية للشخصية، وهدف أساسي في حياة الإنسان يسعى لتحقيقه المبدعون من فلاسفة ومفكرين وعلماء وفنانين وغيرهم، ويؤدي تحقيقه إلى شعور الفرد بالرضا والبهجة والاستمتاع وتحقيق الذات، والتفاؤل وبالتالي تؤدي إلى التوجه الإيجابي نحو الحياة

كما اشار أبو حماد (2019)في دراسته حول جودة الحياة النفسية وعلاقتها بالسعادة النفسية والقيمة الذاتية لدى عينة من طلبة جامعة الأمير سطام بن عبد العزيز على انه توجد علاقة ارتباطيه إيجابية داله إحصائياً بين مقياس جودة الحياة النفسية وبين كل من السعادة النفسية والقيمة الذاتية، ووجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات طلاب كلية التربية وطلاب كلية العلوم على مقاييس الدراسة، ولصالح طلبة كلية العلوم

-الإشكالية:

شهد نهاية القرن العشرين وبداية القرن الحادي والعشرين تغيرات مختلفة لامست جميع جوانب شخصية الإنسان الاجتماعية والانفعالية والثقافية والأخلاقية والقيمية، كما لامست جميع جوانب حياته الاجتماعية والاقتصادية والسياسية والروحية والثقافية، وأسفرت عن صراعات اندلعت على مستوى الفرد والمجتمعات والدول .جلبت هذه التغيرات المتلاحقة صدمات للأفراد، وحملت في طياتها الكثير من مصادر الألم والشقاء والضغط النفسي له .وترى جودة، 2006، أن هذه التغيرات المتسارعة حملت في طياتها الكثير من الألم والمتاعب النفسية والكثير من الشقاء الإنساني، الأمر الذي يجعل الوصول إلى السعادة أمرا بعيد المنال(جودة امال، 2006 ،ص2)

وأحدث سيلجمان Seligman في 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 .وارتأى 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.السعادة انفعال وشعور إيجابي يوصف بكلمات كالقناعة والإحساس بالرفاهية والرضا فالسعادة شعور بالرضا وطمأنينة النفس، والإشباع، وتحقيق الذات أو الإحساس بالبهجة واللذة والاستمتاع فهي التقويم أو الحكم الكلي الذي يصدره المرء على خبراته الانفعالية الموجبة والسلبية، بالإضافة إلى تقويمه لرضاه عن حياته .ويرى سيلجمان الي ضرورة التركيز على الجوانب الإيجابية أكثر من الجوانب السلبية من

قبيل الأمل والحكمة والشجاعة والمسؤولية والإبداع والروحانية؛ فهي تساهم في تحسين جودة الحياة.إن السعادة والشقاء لا يمكن أن يترافقا معاً إلا لفترة زمنية بسيطة (ورد في كتلو،2015، ص.3)

وتأتي هذه الدراسة للتعرف على بعض المتغيرات ذات العلاقة بالسعادة كالحب والرضا عن الحياة .ومن ثم تتمثل مشكلة الدارسة الراهنة في الإجابة على التساؤلات الآتية:

-1هل توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين السعادة والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة؟

-2هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلبة الجامعة في السعادة تعزى لمتغير الجنس(ذكور /إناث؟)

-3هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلبة الجامعة في الرضا عن الحياة تعزى لمتغير الجنس(ذكور /إناث)

- **الفرضيـــــــــــــــات**

*-1توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين السعادة والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة؟

*-2توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلبة الجامعة في السعادة تعزى لمتغير الجنس (ذكور /إناث؟)

*-3توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلبة الجامعة في الرضا عن الحياة تعزى لمتغير الجنس (ذكور /إناث)

أهدف الدراسة

تهدف هذه الدراسة إلى:

1-تحديد طبيعة العلاقة بين السعادة والرضا عن الحياة لدى عينة من الطلاب الجامعيين

2-معرفة طبيعة الفروق في الرضا عن الحياة لدى أفراد العينة في المتغير الأساسي للدراسة الحالية وهو السعادة.

3-معرفة طبيعة الفروق في السعادة والرضا عن الحياة لدى أفراد العينة باختلاف متغير الجنس (ذكور إناث)

أهمّية الدراسة

-الأهمّية النظّرية

– يمكن أن تقدم هذه الدراسة معرفة نظرية سيكولوجية للمهتمين في ميدان الإرشاد والصحة

النفسية الايجابية وعلم النفس الايجابي.

– يمكن اعتبار هذه الدراسة مدخلا أو مثالا للدراسة السيكولوجية

– الأهمّية التطبيقية

–يمكن أن تسهم نتائج الدراسة الراهنة في بناء وتعديل برامج الإرشاد النفسي.

–الدراسة الراهنة توليفة بين متغيرات تنطوي على أهمية كبيرة، وهي السعادة والحب، والتدين والرضا عن الحياة .وهذا ما افتقرت إليه الدراسات السابقة في هذا المجال، حيث تتنافى في مجتمعاتنا العربية دراسة بعض هذه المتغيرات مع المقبولية الاجتماعية مثل متغير السعادة .وقد يساعد تحديد طبيعة العلاقة بين السعادة والرضا عن الحياة، وتأثيره على أي من هذه المتغيرات، في الكشف عن جوانب نفسية إيجابية يفضي التعرف عليها وتنميتها إلى تحقيق الصحة النفسية والتوافق النفسي الاجتماعي والأسري

– الدراسات السابقة

– دراسات تناولت السعادة

1– دراسة(French and Josph) أجرت فرنش وجوزيف(1999)

هدفت إلى معرفة العلاقة بين التدين والسعادة والهدف من الحياة وتحقيق الذات .طبقت الدراسة على عينة من طلاب الجامعة بلغت (101) منهم (57) ذكور و(44) من الإناث. حيث استعمل المنهج الوصفي وأدوات القياس تمثلت في مقياس السعادة واستبيان حول التدين حيث أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباط دال إحصائياً بين التدين والسعادة والهدف من الحياة وتحقيق الذات.

2– دراسة العنزي، (2001) هدفت إلى معرفة العلاقة بين الشعور بالسعادة وبعض السمات الشخصية .طبقت الدراسة على عينة من (410) من طلاب وطالبات من جامعة الكويت؛ وقد استعمل المنهج الوصفي ومقياسي السعادة والسمات الشخصيات أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة بين الذكور والإناث في الرضا عن الحياة

والثقة بالنفس والتفاؤل والانفعال الإيجابي؛ كما أظهرت النتائج بعدي السعادة مقابل التعاسة، وأن التفاؤل والانفعال الإيجابي هما من ضمن عوامل تنبئ عن الرضا عن الحياة.

- **دراسات تناولت الرضا عن الحياة**

1- دراسة إبراهيم (2011)، هدفت هذه الدراسة إلى التعرف إلى طبيعة العلاقة بين الرضا عن الحياة وكل من) المساندة الاجتماعية المدركة وقلق المستقبل (، كما هدفت إلى التعرف إلى الفروق في الرضا عن الحياة التي تعزى للنوع) ذكور – إناث (والتخصص الأكاديمي) كليات العلوم – الإنسانيات – الفنون (وهدفت أيضاً إلى الكشف عن الفروق في الرضا عن الحياة التي تعزى الثنائي بين النوع والتخصص الأكاديمي، وتكونت عينة الدراسة من (2035) من طلاب الجامعة، وانقسمت إلى عينة التقنين والعينة الأساسية، واعتمد الباحث على المنهج الوصفي وعلى ادوات الدراسة متمثلة في مقياس الرضا عن الحياة ومقياس المساندة الاجتماعية المدركة وقد أسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة موجبة بين درجات الطلاب على مقياس الرضا عن الحياة ودرجاتهم على مقياس المساندة الاجتماعية المدركة، كما بينت نتائج الدراسة وجود علاقة سلبية بين درجات الطلاب على مقياس الرضا عن الحياة ودرجاتهم على مقياس قلق المستقبل، وبينت أيضاً عدم وجود فروق بين الطلاب تعزى للنوع (ذكور –إناث)على مقياس الرضا عن الحياة .(ورد في كتلو، 2015، ص08)

2- دراسة شلبي(2011)، بعنوان أساليب التعلق والعوامل الخمس الكبرى للشخصية وعلاقتهما بالرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة

هدفت هذه الدراسة إلى اختبار العلاقة التي تربط كلاً من أساليب التعلق الأمن، الخائف، المنعزل، المنشغل، والعوامل الخمس الكبرى للشخصية المقبولية، الانفتاح على الخبرة، الانبساطية، العصابية، الضمير الحي (بالرضا عن الحياة) الرضا الدراسي، الرضا الشخصي والرضا عن النواتج، الرضا الخارجي (لدى طلاب الجامعة، كذلك تحديد مدى إسهام أساليب التعلق في التنبؤ بالرضا عن الحياة، وإسهام الشخصية في التنبؤ بأساليب التعلق، والرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة .وأيضاً تناول مدى اختلاف كل من أساليب التعلق، والعوامل الخمس الكبرى للشخصية)

والرضا عن الحياة باختلاف النوع والفرقة الدراسية، وتكونت عينة الدراسة من 299) (طالباً وطالبة من طلاب الجامعة 149ذكرا، 150 أنثى(، واعتمد الباحثة على المنهج الوصفي التحليلي ولقد طبق عليهم مقياس أساليب التعلق إعداد الباحثة ومقياس الرضا عن الحياة) تعريب وتقنين الباحثة وقائمة العوامل الخمس الكبرى للشخصية إعداد د السيد محمد أبو هاشم وقد أسفرت نتائج الدراسة وجود بعض الفروق الدالة إحصائياً في الرضا عن الحياة ترجع إلى كل من: النوع (ذكر – أنثى) كما بينت نتائج الدراسة عدم وجود فروق دالة إحصائياً ترجع للصف الدراسي) الفرقة الثانية، الفرقة الثالثة، الفرقة الرابعة أو التفاعل بين الفرقة الدراسية والنوع، وبينت أنه يمكن التنبؤ من خلال بعض العوامل الخمس الكبرى للشخصية بالرضا عن الحياة، كما يمكن التنبؤ ببعض أساليب التعلق بالرضا عن الحياة (يحي عمر شعبان شاقورة،2012 ، ص52)

3- دراسة تواتي حياة، قريصات زهرة، بلعربي فوزية ، بشلاغم يحي(2018):هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى جودة الحياة لدى الطالب الجامعي في اختصاص علم النفس .ولهذا الغرض تم استخدام مقياس جودة الحياة المعّد من طرف تواتي وبشلاغم(2015)، حيث تمت الدراسة على عينة قوامها (211) طالب وطالبة من اختصاص علم النفس من جامعات الجزائرية (مستغانم، تلمسان، باتنة، قسنطينة) تم اختيارهم بطريقة عشوائية .استخدم الباحثون المنهج الوصفي دراسة مسحية .بعد جمع النتائج وتحليلها إحصائيا باستخدام (الرزمة الإحصائيةspss) توصلت إلى وجود فروق دالة في ثلاثة محاور لجودة الحياة وهي) جودة الصحة العامة، جودة الحياة الأسرية، جودة الحياة الاجتماعية (تعزى لمتغير الجامعة، وعدم وجود فروق في ثلاثة محاور وهي) الجودة الحياة الأكاديمية، السعادة الشخصية، الرضا عن الحياة، جودة الصحة النفسية .(وعدم وجود فروق في مقياس جودة الحياة ككل لدى طلبة الجامعة اختصاص علم النفس تعزى لمتغير الجامعة .ومستوى جودة الحياة عند طلبة علم النفس مرتفع في ستة محاور وهي (جودة الصحة العامة، جودة الحياة الأسرية، الجودة الحياة الأكاديمية، السعادة الشخصية، الرضا عن الحياة، جودة الصحة النفسية) مستوى متوسط في محور واحد وهو جودة الحياة الاجتماعية .وعليه نوصي

بالاهتمام بجودة الحياة الاجتماعية التي تمثل بعد مهم في حياة الأشخاص بما تكتسيه من أهمية في علاقتهم مع الأخر.

4- دراسة البشر والحميدي (2019): هدفت إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين معنى الحياة وبعض أبعاد التفكير الإيجابي التوقعات الإيجابية، والتفتح المعرفي، والتقبل الإيجابي، والسماحة في ضوء الرضا عن الحياة لدى طلبة وطالبات الجامعة بدولة الكويت، ومعرفة دلالة تأثير أبعاد التفكير الإيجابي في معنى الحياة من خلال الرضا عن الحياة كمتغير وسيط، تكونت العينة من 115 طالبا وطالبة، واستخدمت الدراسة كل من مقياس معنى الحياة من إعداد الباحثان ، ومقاييس التوقعات الإيجابية، والتفتح المعرفي، والتقبل الإيجابي، والسماحة من قائمة التفكير الإيجابي، ومقياس الرضا عن الحياة

المفاهيم الأساسية للدراسة:

السعادة :حالة ذاتية إيجابية وجدانية ومعرفية، يحس بها الفرد .تتجلى في الشعور بالرضا، والاستمتاع والتفاؤل والقدرة على اكتساب الأمل مصحوباً بشعور إيجابي للتأثير في الآخرين والأحداث.السعادة حالة انفعالية أو مزاج يتمخض عن تحقيق أهداف فرعية أو يتساوق مع اندماج المرء مع ما يجب أن يفعله.السعادة تضفي المزيد من المرونة على النسق المعرفي، والسعادة تدخل في نسيج الحالات التي توحي بمزيد التعاون والمساعدة المتبادلة (الريماوي، 2006، ص23)

الرضا عن الحياة: يرى علماء النفس الذين يدرسون حسن الحال والعافية النفسية أن حب الشخص لحياته والتوافق مع الذات ومع الدنيا والناس يعتبر أهم مكونات الحياة الطيبة؛ ويتضمن ذلك الخبرات الوجدانية الإيجابية والسارة، ودرجة منخفضة من المزاج السلبي، ودرجة عالية من الرضا الحياتي (حجازي، 2006، ص22)

الشعور بالرضا نموذج من التقدير الهادئ والتأمل لمدى حسن سير الأمور، حاليا أو سابقا، يسفر عن شعور بالرضا عن الحياة بشكل عام وعن كل مجال من مجالاتها.

المفاهيم الإجرائية:

***السعادة** :بأنها حالة وجدانية ومعرفية سارة تتسم بالايجابية والشعور بالأمن والطمأنينة الداخلية، تتخللها الانفعالات الايجابية البهجة والأمل والسرور وحب

الآخرين والرضا عن الحياة .وتم قياسها في هذه الدراسة بالدرجة التي تم الحصول عليها بمقياس قائمة مارتن سيلجمان كريستوفر بترسون للسعادة، والذي تم وصفه في أدوات الدراسة وقننه وحسب خصائصه السيكومترية الدكتور بشير معمرية

***الرضا عن الحياة** :يعني الحكم بجودة الحياة في عمومها وبصورة مستقلة نسبيا عن الأحكام الجزئية الخاصة بالمجالات المختلفة في حياة الفرد.فتعريفها إجرائيا :بأنها الدرجة التي يحصل عليها الطلبة الجامعيين موضع الدراسة على مقياس الرضا عن الحياة المستخدم في الدراسة، إعداد مجدي الدسوقي :(1998)والذي تم تقديم وصفاً له في أدوات الدراسة

- الدراسة الميدانية:

مجتمع الدراسة :يشمل مجتمع الدراسة طلاب جامعة المسيلة للعام الدراسي 2018/2019

العينة :تكونت عينة الدراسة الحالية من100 طالباً وطالبة وكان اختيارنا على العينة العشوائية واعتمدنا على كل اختصصات الجامعة حيث كان مجتمع الدراسة كبير واعتمدنا على عينة قوامها 5%

- حدود الدراسة

-الحدود البشرية :طلبة جامعة المسيلة من كلا الجنسين في جميع السنوات الدراسية للعام2018/2019

-**الحدود المكانية:** جامعة المسيلة.

-**الحدود الزمنية:** تم إجراء الدراسة في الفترة الزمنية من بداية شهر أكتوبر الى 10نوفمبر 2019

منهج الدراسة: طبق الباحثان في هذه الدراسة المنهج الوصفي بشقيه التحليلي ولارتباطي لمعرفة طبيعة الفروق في السعادة والرضا عن الحياة لدى أفراد العينة ولمعرفة العلاقة بين السعادة التدين والرضا عن الحياة لدى عينة من الطلبة في جامعة المسيلة.

وصف أداة الدراسة

*قائمة السعادة الحقيقية

إعداد مارتن سيلجمان وكريستوفر بترسونM.seligman& C.Peterson

تقنين الباحث الجزائري بشير معمرية على البيئة الجزائرية:

التعريف بقائمة السعادة الحقيقية:

أعدها السيكولوجيان الأمريكيان مارتن سيلجمان، وكريستوفر بترسون، ونشرها سيلجمان في كتابه السعادة الحقيقية، ترجمة مكتبة جرير– الرياض المملكة العربية السعودية.

تتكون القائمة من 48 بند تقيس 6 فضائل إنسانية او قوى إنسانية هي:

–1الحكمة والمعرفة :تقيس 6 فضائل إنسانية من 1 إلى1

–2الشجاعة وتتضمن :من 13 الى18

–3الحب والإنسانية وتتضمن :من 19 الى 22

–4العدل والإنصاف :من 23 الى28

–5الاعتدال وضبط الذات وتتضمن 29:الى 34

–6السمو والروحانية :من 35 الى 48

يجاب على على كل البنود بأربعة بدائل هي : لا، قليلا، متوسطا، كثيرا وتنال الدرجات) من 0 الى3 وتتراوح الدرجة الكلية من (0الى144)

2– مقياس الرضا عن الحياة:

إعداد مجدي الدسوقي:(1998)

وصف المقياس :تكون مقياس الرضا عن الحياة من 30 فقرة موزعة على ستة أبعاد، هي:

–بعد السعادة: وهو مكون من 7 فقرات.

الجدول رقم :(1) العلاقة الارتباطية بين الدرجة الكلية للمقياس وأبعاده الفرعية.

أبعاد قائمة السعادة الحقيقة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الحكمة والمعرفة	0,791**	0,01
الشجاعة	0,870**	0,01
الحب والإنسانية	,541**0	0,01
العدل والانصاف	,711**0	0,01
الاعتدال وضبط الذات	,676**0	0,01
السمو والروحانية	,646**0	0,01

تشير البيانات الموضحة في الجدول رقم (1) إلى أن جميع قيم معاملات الارتباط لأبعاد مقياس السعادة الحقيقية كلها دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة(α =0,01) ، حيث تراوحت جميعها على التوالي بين (0,87) و (0,54) وهذا ما يؤكد مدى التجانس وقوة الاتساق الداخلي للمقياس كمؤشر لصدق التكوين في قياس السعادة الحقيقية.

-2ثبات المقياس :تم التأكد من ثبات قائمة السعادة الحقيقة بطريقة :

-1معامل ألفا كرونباخ للتناسق الداخلي:

تم حساب معامل الثبات ألفا كرونباخ لهذا المقياس فتحصلنا على النتيجة التالية

الجدول رقم :(2) يوضح معامل ألفا كرونباخ لقائمة السعادة الحقيقة.

أبعاد قائمة السعادة الحقيقة	معامل ألفا كرونباخ	عدد العبارات
الحكمة والمعرفة	,7290	12
الشجاعة	0,606	6
الحب والإنسانية	0,729	4
العدل والانصاف	0,739	6
الاعتدال وضبط الذات	0,718	6
السمو والروحانية	,6240	15
الدرجة الكلية لقائمة السعادة الحقيقية	,7670	48

يتضح من الجدول السابق رقم (2) أن جميع معاملات ألفا كرونباخ لأبعاد قائمة السعادة الحقيقية كانت مرتفعة حيث تراوحت بين 0,73) و (0,60بينما بلغ معامل ألفا كرونباخ لقائمة السعادة الحقيقة ككل (0,76) وهذا بمثابة مؤشر دال على ثبات المقياس، وهذا يعني أن لقائمة السعادة الحقيقة تتمتع بمعامل ثبات قوي مما يجعله صالحا للتطبيق في الدراسة الأساسية.

الخصائص السيكومترية لمقياس الرضا عن الحياة في الدراسة الحالية:

-1الصدق:

-صدق المقياس: تم حساب صدق المقياس عن طريق حساب الاتساق الداخلي بطريقة:

- ارتباط كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس .

والجدول التالي يوضح العلاقة الارتباطية بين الدرجة الكلية للمقياس وأبعاده الفرعية:

الجدول رقم (3) يوضع العلاقة الارتباطية بين الدرجة الكلية للمقياس وأبعاده الفرعية.

أبعاد مقياس الرضا عن الحياة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
بعد السعادة	,686**0	0,01
بعد الاجتماعية	,570**0	0,01
بعد الطمأنينة	0,690**	0,01
بعد الاستقرار النفسي	,682**0	0,01
بعد التقدير الاجتماعي	,875**0	0,01
بعد القناعة	,503**0	0,01

تشير البيانات الموضحة في الجدول رقم (3) إلى أن جميع قيم معاملات الارتباط لأبعاد مقياس الرضا عن الحياة كلها دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة(α =0,01)، حيث تراوحت جميعها على التوالي بين (0,87) و(0,54) وهذا ما يؤكد مدى التجانس وقوة الاتساق الداخلي للمقياس كمؤشر لصدق التكوين في قياس الرضا عن الحياة.

2–ثبات المقياس: تم التأكد من ثبات مقياس الرضا عن الحياة بطريقة :

1–معامل ألفا كرونباخ للتناسق الداخلي:

تم حساب معامل الثبات ألفا كرونباخ لهذا المقياس فتحصلنا على النتيجة التالية الجدول رقم :(4) يوضح معامل ألفا كرونباخ لقائمة السعادة الحقيقة

أبعاد مقياس الرضا عن الحياة	معامل ألفا كرونباخ	عدد العبارات
بعد السعادة	,6620	7
بعد الاجتماعية	,6280	5
بعد الطمأنينة	0,691	6
بعد الاستقرار النفسي	,7470	3
بعد التقدير الاجتماعي	,7030	6
بعد القناعة	,7470	3
أبعاد مقياس الرضا عن الحياة	,7680	30

يتضح من الجدول السابق رقم (4) أن جميع معاملات ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس الرضا عن الحياة كانت مرتفعة حيث تراوحت بين 0,628 و) (0,747 بينما بلغ معامل ألفا كرونباخ لمقياس الرضا عن الحياة ككل (0,768) وهذا بمثابة مؤشر دال على ثبات المقياس، وهذا يعني أن مقياس الرضا عن الحياة يتمتع بمعامل ثبات قوي مما يجعله صالحا للتطبيق في الدراسة الأساسية

الدراسة الأساسية:

التذكير بالفرضيات:

-1توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين السعادة والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة .

-2توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلبة الجامعة في السعادة)الأبعاد والدرجة الكلية (تعزى لمتغير الجنس ذكور /إناث)

3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلبة الجامعة في الرضا عن الحياة الأبعاد والدرجة الكلية تعزى لمتغير الجنس ذكور /إناث

عرض وتحليل الفرضية الأولى :

الفرضية الأولى: توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين السعادة والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة.

وللكشف عن العلاقة الارتباطية بين السعادة والقدرة على حل المشكلات لدى أفراد عينة الدراسة، تم استخدام معامل الارتباط بيرسون والجدول التالي يوضح النتائج التي تم التوصل إليها:

:جدول رقم (5) يوضح معامل الارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة الدراسة في السعادة ودرجاتهم في مقياس الرضا عن الحياة.

المتغيرات	الرضا عن الحياة			
السعادة	حجم العينة	معامل الارتباط بيرسون r	مستوى الدلالة	القرار
	100	0,393**	0,000	دال احصائيا

*دال عند مستوى الدلالة 0,01. ** دال عند مستوى الدلالة 0,05

يتبين من خلال الجدول رقم (5) أن قيمة معامل الارتباط بيرسون والتي بلغت (0,393) هي قيمة طردية أي كلما ارتفعت الدرجة الكلية للسعادة لدى أفراد عينة الدراسة كلما ارتفع معه مستوى الرضا عن الحياة، كما أن الارتباط دال عند مستوى الدلالة (α=0.01)، وعليه يمكن القول أنه تم رفض الفرضية الصفرية، هذا يعنى وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين السعادة والرضا عن الحياة لدى

أفراد عينة الدراسة ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

وهذا ما يفسر انه عندما يكون الفرد سعيدا في حياته وفي الكثير من مجالات الحياة زاد الرضا عن الحياة لديه وزاد تقديره لذاته وكانت ثقته بنفسه عالية وهذا ما يجعل الفرد منسجم ومتكامل مع ذاته ويساعده كل هذا في تحمل مشاكل الحياة ويخفف التوتر والقلق اذا كان موجود عنده وبالتالي يكون منسجم مع حياته ونفسه بعيدا عن الاحباطات والصراعات النفسية المتعددة وهذا كله يجعل الفرد يعيش في بيئة سليمة وندمج في المجتمع بتواصله مع الآخرين بحيث يخبرنا عالم الاجتماع دوركايم أن الفرد بن بيئته وتوافقت نتيجة هذه الفرضية من دراستنا بدراسة دراسة(French and Josph) أجرت فرنش وجوزيف(1999)

عرض وتحليل الفرضية الثانية:

ينص الفرض على أنه: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلبة الجامعة في السعادة تعزى لمتغير الجنس (ذكور/ إناث)".

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم الباحث اختبار Levene's Test for Equality of Variances لتجانس المجموعات، وبعد المعالجة تم استخدام اختبار(ت) للمجموعات المستقلة كما هو مبين في الجدول والجدول رقم (6) يوضح نتائج اختبار "ت" ودلالتها الإحصائية للفروق بين متوسطات درجات الذكور والإناث في مقياس السعادة–الأبعاد والدرجة الكلية.

الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس السعادة	اختبار ليفين التجانس (F)	مستوى الدلالة	ذكور (50)		إناث (50)		درجة الحرية	قيمة "ت"	مستوى الدلالة	القرار
			م	ع	م	ع				
الحكمة والمعرفة	,574	,450	16,5000	4,90002	17,7600	4,12835	98	-1,391	,168	غير دال
الشجاعة	,094	,760	9,620	2,1655	9,58	2,45024	98	,086	,931	غير دال
الحب والإنسانية	,254	,615	8,0400	2,20352	7,74	2,1267	98	,693	,490	غير دال
العدل والإنصاف	1,537	,218	10,02	2,49481	9,14	2,87146	98	1,636	,105	غير دال
الاعتدال	,096	,757	9,320	2,2079	9,28	2,1669	98	,091	,927	غير دال

وضبط الذات				1					
السمو والروحانية	,897	,346	20,20	3,87563,54706	19,7	3,8756	98	,673	,503	غير دال
الدرجة الكلية لقائمة السعادة الحقيقية	,272	,603	73,70	6,597007,233721	73,2	6,59700	98	,361	,719	غير دال

من خلال الجدول أعلاه رقم (6) وبالنظر إلى قيمة اختبار ليفين (F) للتجانس والذي بلغت قيمته (0.27) وهي قيمة غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة(α=0.05) بالنسبة للدرجة الكلية للمقياس وكذلك قيمة اختبار(F) للتجانس بالنسبة للأبعاد الستة (الحكمة والمعرفة، الشجاعة، الحب والإنسانية، العدل والإنصاف، الاعتدال وضبط الذات، السمو والروحانية) حيث بلغت على التوالي: (0,57، 0,09، 0,25، 1,53، 0,09، 0,89) وهي غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (α=0.05) إذن نستنتج أن هناك تجانس بين المجموعتين كون أن اختبار التجانس ليفين كشف على أن مجموعتي الذكور والإناث متجانستين في كل أبعاد مقياس السعادة والدرجة والكلية وهذا لأن كل قيم (F) جاءت غير دالة إحصائيا مما استدعى تطبيق اختبار (T) لعينتين مستقلتين ومتجانستين.

كما يتبين من الجدول رقم (...) أن هناك تقارب كبير بين المتوسطات الحسابية لمختلف أبعاد مقياس السعادة بين الجنسين حيث بلغ المتوسط الحسابي لبعد الحكمة والمعرفة (16.50) بالنسبة للذكور أما بالنسبة للإناث فقد بلغ (17.76)، أما في بعد الشجاعة فقد بلغ متوسط الذكور (9.62) أما متوسط الإناث فقد بلغ (9.58)، في حين بلغ متوسط الذكور في بعد الحب والإنسانية (8.04) أما متوسط الإناث فقد بلغ (7.74)، أما في بعد العدل والإنصاف فقد قدر متوسط الذكور بـ (10.02) في حين قدر متوسط الإناث بـ (9.14)، أما في بعد الاعتدال وضبط الذات فقد قدر المتوسط الحسابي للذكور (9.32) أما متوسط الإناث فقد بلغ (9.28)، أما في بعد السمو والروحانية فقد قدر المتوسط الحسابي للذكور (20.20) أما متوسط الإناث فقد بلغ (19.7)،

أما بالنسبة للدرجة الكلية لمقياس السعادة فقد بلغ المتوسط الحسابي للذكور(73,70)، أما المتوسط الحسابي للإناث فقد بلغ (73,20)، من هنا يمكن القول بأنه لا توجد فروق بين الجنسين في أبعاد مقياس السعادة وما يؤكد ذلك هو قيمة (ت) والتي

جاءت غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (α=0.05)، أما بالنسبة للدرجة الكلية لمقياس السعادة فقد بلغت قيمة (ت) (0.36) وهي قيمة غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (α=0.05) وعليه يمكن القول بأنه لا توجد فروق بين الجنسين في السعادة، أي أنه تم قبول الفرضية الصفرية ورفض فرضية البحث ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ 5%.

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى انه لا توجد فروق بين الجنسين في السعادة لأنهم في بيئة محددة والكل يتبنى البحث على مصادر السعادة من خلال التواصل والشعور بالانتماء إلى الآخرين من خلال الأنشطة المتنوعة كالرياضة والدراسة والحفلات والزيارات العائلية والتي تعبر عن كل مشاعرهم بالسعادة حيث يستمد كلا الجنسين السعادة من خلال كل قيم المجتمع النبيلة والتي كان للأسرة الفضل في ترسيخها للفرد أثناء نموه وهذا ما تعارض مع دراسة العنزي 2011الذي كانت ضمن نتائجه وجود فروق دالة إحصائيا تعزى لمتغير الجنس

عرض وتحليل الفرضية الثالثة:

ينص الفرض على أنه: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلبة الجامعة في الرضا عن الحياة تعزى لمتغير الجنس (ذكور/ إناث)".

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم الباحثان اختبار Levene's Test for Equality of Variances لتجانس المجموعات، وبعد المعالجة تم استخدام اختبار(ت) للمجموعات المستقلة كما هو مبين في الجدول والجدول رقم (07) يوضح نتائج اختبار "ت" ودلالتها الإحصائية للفروق بين متوسطات درجات الذكور والإناث في مقياس الرضا عن الحياة–الأبعاد والدرجة الكلية.

الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة	اختبا ليفين التجانس (F)	مستو ى الدلالة	ذكور (50)		إناث (50)		درجة الحرية	قيمة "ت"	مستوى الدلالة	القرار
			م	ع	م	ع				
بعد السعادة	,076	,784	24,5	3,82926	25,08	4,13467	98	-,728	,469	غير دال
بعد الاجتماعية	,037	,848	17,50	3,0254	17,68	2,88161	98	-,305	,761	غير دال
بعد الطمأنينة	,073	,787	20,80	3,719	20,84	3,866	98	-	,958	غير

				78		97		,053		دال
بعد الاستقرار النفسي	,857	,357	9,94	2,518 58	9,380	2,798 61	98	1,05 2	,296	غير دال
بعد التقدير الاجتماعي	,012	,911	22,24	3,862 75	22,22	3,834 80	98	,026	,979	غير دال
بعد القناعة	3,119	,08	10,12	2,973 63	10,56	2,313 76	98	-,826	,411	غير دال
الدرجة الكلية لقائمة الرضا عن الحياة	,088	,768	105,1	12,97 446	105,76	12,78 960	98	-,256	,798	غير دال

من خلال الجدول أعلاه رقم (07) وبالنظر إلى قيمة اختبار ليفين (F) للتجانس والذي بلغت قيمته (0.27) وهي قيمة غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة(α=0.05) بالنسبة للدرجة الكلية للمقياس وكذلك قيمة اختبار(F) للتجانس بالنسبة للأبعاد الستة (السعادة، الاجتماعية، الطمأنينة، الاستقرار النفسي، التقدير الاجتماعي، القناعة) حيث بلغت على التوالي: (0,07، 0,03، 0,07، 0,85، 0,01، 3,11) اما بالنسبة للدرجة الكلية فقد بلغت قيمة اختبار ليفين (0,88) وهي غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (α=0.05) إذن نستنتج أن هناك تجانس بين المجموعتين كون أن اختبار التجانس ليفين كشف على أن مجموعتي الذكور والإناث متجانستين في كل أبعاد مقياس السعادة والدرجة والكلية وهذا لأن كل قيم (F) جاءت غير دالة إحصائيا مما استدعى تطبيق اختبار (T) لعينتين مستقلتين ومتجانستين.

كما يتبين من الجدول رقم (07) أن هناك تقارب كبير بين المتوسطات الحسابية لمختلف أبعاد مقياس السعادة بين الجنسين حيث بلغ المتوسط الحسابي لبعد السعادة (24,5000) بالنسبة للذكور أما بالنسبة للإناث فقد بلغ (25,08)، أما في بعد الاجتماعية فقد بلغ متوسط الذكور (17,50) أما متوسط الإناث فقد بلغ (17,68)، في حين بلغ متوسط الذكور في بعد الطمأنينة (20,80) أما متوسط الإناث فقد بلغ (20.84)، أما في بعد الاستقرار فقد قدر متوسط الذكور بـ (9,94) في حين قدر متوسط الإناث بـ (9,38)، أما في بعد التقدير الاجتماعي فقد قدر المتوسط الحسابي للذكور (22,240) أما متوسط الإناث فقد بلغ (22,22)، أما في بعد القناعة فقد قدر المتوسط الحسابي للذكور (10,12) أما متوسط الإناث فقد بلغ (10,56)، أما بالنسبة

للدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة فقد بلغ المتوسط الحسابي للذكور(105,10)، أما المتوسط الحسابي للإناث فقد بلغ (105,76)، من هنا يمكن القول بأنه لا توجد فروق بين الجنسين في أبعاد مقياس الرضا عن الحياة وما يؤكد ذلك هو قيمة (ت) حيث جاءت غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (α=0.05)، أما بالنسبة للدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة فقد بلغت (0,256-) وهي قيمة غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (α=0.05) وعليه يمكن القول بأنه لا توجد فروق بين الجنسين في الرضا عن الحياة، أي أنه تم قبول الفرضية الصفرية ورفض فرضية البحث ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ 5%.

ويفسر الباحث ويعزو نتيجة هذه الفرضية والتي تنص على انه لا توجد فروق بين الجنسين في الرضا عن الحياة على انه أي فرد يريد الوصول الا مرحلة تقبل الحياة والدفاع عنها وما يفسر هذا ان عينة الدراسة طلبة جامعين ورغم كل الصعوبات التي يوجهونها في جميع مجالات الحياة الثقافية السياسة وخاصة الاقتصادية فانهم راضون ومتقبلين حياتهم وهذا يرجع إلى إحساسهم بثمرة جهودهم التي تتجلى في الدراسة والتحصيل الدراسي الذي يقدمونه ورضا الأسرة عليهم مما ولد لديهم شعور بالفخر والاعتزاز خاصة وان الجامعة فتحت لهم أفاق مستقبلية للإبداع والتعبير عن أرائهم واختيار طريقهم الدراسي حسب كل اختصاص مما ولد لديهم معارف ومهارات جديدة يريدون استغلالها في إطلاق العنان لمستقبلهم المهني وخوض غمار الحياة متسلحين بشهادتهم الجامعية للفوز بفرصة عمل ومساعدة أسرهم وبناء مجتمعهم

وهذا اتفق مع دراسة إبراهيم 2011 والتي كانت بين نتائجها عدم وجود فروق بين الطلاب تعزى للنوع (ذكور – إناث)على مقياس الرضا عن الحياة.

وكشفت نتائج النهائية للدراسة ككل على إيجابية العلاقة ألارتباطيه ودلالتها الإحصائية بين كل من الرضا عن الحياة والسعادة، كما يعتقد الباحث أن هذه النتيجة طبيعية ومنطقية، والدارسات السابقة تقدم سندا علميا على وجود علاقة بين السعادة والرضا عن الحياة من بين الدراسات (French and Josph, 1999). ودراسة (العنزي، 2001)

الخاتمة

في ظل صعوبات الحياة وكثرة الضغوطات المحاطة بالأفراد يتساءل البعض كيف يمكن أن يعيشوا بسعادة وسلام باعتبار أن السعادة هي مفتاح العيش الهانئ، وكيف أن بعض الناس يعيشون بسعادة وراحة بال في حين أن آخرين لم يشعروا يومًا بهذا السرور فقد أصبحت السعادة بالنسبة لهم رفاهيةً من الصعب الوصول إليها، ولكي نجد الإجابة عن كل هذه التساؤلات علينا أن نتعرف أولًا على السعادة وعلى الأمور التي تبعدنا عنها وكيف يمكن أن نصل إلى مشاعر الرضا والسعادة في الحياة والرضا عنها من خلال كل التجارب في جميع مجالات التي يحتاجها الإنسان للعيش وهذا ما توصلنا إليه في دارستنا من خلال

وجود علاقة ارتباطيه موجبة ذات دلالة إحصائية بين السعادة والرضا عن الحياة لدى أفراد عينة الدراسة وانه لا توجد فروق بين الجنسين في الشعور بالسعادة وكانت إيجابية العلاقة ألارتباطيه ودلالتها الإحصائية بين كل من الرضا عن الحياة والسعادة وهذا مقدمته كل الدراسات كسند علمي مؤكد

توصيات الدراسة:

1-الاهتمام بالسعادة والانفعالات الايجابية للشخصية على اعتبار أنها مهمة وتساعد في تحقيق التوافق والصحة النفسية الايجابية للشباب

2-إجراء وإعداد البرامج التربوية والنفسية، لإكساب الشباب مهارات التنشئة الاجتماعية السليمة.

3- دراسات ذات العلاقة بالخصائص الايجابية للشخصية

4-أجراء دراسات حول الرضا عن الحياة وأيضا حول السعادة وإعداد مقاييس في البيئة العربية

قائـــمة الـمراجع

1- تواتي حياة، قريصات زهرة، بلعربي فوزية، بشلاغم يحي(2018)، مستوى جودة حياة الطالب الجامعي". دراسة ميدانية على طلبة اختصاص علم النفس مجلة دراسات إنسانية واجتماعية، جامعة وهران2 ، العدد08

2- جودة، آمال، (2006)، مستوى التوتر النفسي وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظات غزة، رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة الأقصى

5- الريماوي، محمد، التل، شادية، العتوم، عدنان، علاونه، شفيق، البطش، محمد، الزغول، رافع، (2006)، علم النفس العام، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان

6- سعاد عبد الله البشر وحسن عبد الله الحميدي، (2019)، معنى الحياة وعلاقته ببعض أبعاد التفكير الإيجابي في ضوء الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة بدولة الكويت، مجلة جامعة الشارقة للعلوم الإنسانية والاجتماعية ، مجلد16، عدد02

3- كامل حسن كتلو، (2015)، السعادة وعلاقتها بكل من التدين والرضا عن الحياة والحب لدى عينة من الطلاب الجامعيين المتزوجين، دراسات، العلوم التربوية، المجلّد42 ، العدد2

4- مارتن سيلجمان كريستوفر بترسون M.seligman& C.Peterson، قائمة السعادة الحقيقية، تقنين الباحث الجزائري بشير معمرية، (2011)، في البيئة الجزائرية

7- ناصر الدين إبراهيم أبو حماد (2019)، جودة الحياة النفسية وعلاقتها بالسعادة النفسية والقيمة الذاتية لدى عينة من طلبة جامعة الأمير سطام بن عبد العزيز، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، مجلد10،عدد27

8- يحي عمر شعبان شاقورة، (2012)، المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة ،رسالة ماجستير في علم النفس، كلية التربية، جامعة الازهر