معدلات السعادة وعلاقتها بالحياة الطيبة والتدين

لدى عينة من طلاب الجامعات العراقية

احمد محمد عبد الخالق — علي عبد الرحيم صالح

كلية الآداب – جامعة الإسكندرية — كلية الآداب – جامعة القادسية

جمهورية مصر العربية — جمهورية العراق

مقدمة

حظى مفهوم السعادة من قبل الفلاسفة والعلماء، باهتمام كبير على مر الزمن ، إذ حاولوا في ضوء آرائهم ونظرتهم إلى هذا المفهوم، أن يحددوا ماهية السعادة وطبيعتها، والعوامل المؤدية إليها، ووفقا لهذا الاهتمام، أخذت السعادة معاني مختلفة وكثيرة (King, Vidourek, Merianos & Singh,2014) ، فعلى سبيل المثال كان ينظر إلى السعادة بأنها حصول الفرد على اللذة، وشعوره بمتع الحياة المتنوعة ، فالسعادة بهذا المنظور هي تحقيق أقصى متعه (مثّل هذه الوجهة هوبز، ولاميتري، ودي ساد)، ثم ظهرت بعد ذلك وجهات نظر أخلاقية، هذبت مذهب اللذة في السعادة ، فرأى اصحاب هذا المذهب، أن السعادة لا تتحقق في الجري وراء الملذات وإنما بالعيش المشترك، والنظام الأخلاقي الذي يحترم جوهر الإنسان (مثّل هذه الوجهة كانط، وماركس، وثورو، وشفايتز) (فروم، ١٩٨٩،ص ٢٢-٢٣) .

وظهر بعد ذلك مذهب نفسي ثالث، حاول أن يوفق بين المذهبين السابقين، ويرى أصحاب هذا المذهب، أن للسعادة عدة أوجه: دنيوي ، واجتماعي، وذاتي؛ تتمثل في الحصول على المتعة ، والمشاركة الاجتماعية، والشعور بالرضا عن الحياة (San, Perles & Canto ,2010)، لذلك عرف علماء النفس الإيجابي ،السعادة، وفق هذه الأوجه الثلاثة ، ومن هذه التعريفات أن

السعادة هي الشعور بطيب الحال، أو حالة وجودية، تميل بالفرد إلى الشعور بالمتعة، والقناعة، والرضا، والهناء ، والسعادة كذلك تشكيلة متنوعة من الاستجابات الانفعالية الإيجابية، التي تتضمن الاشباع، والبهجة، والتفاؤل، والمرح (Hassanzadeh & Mahdinejad, 2010)، وفي السياق نفسه، عرفت السعادة بأنها حالة عقلية وانفعالية من الشعور بطيب الحال، تشتمل على من المشاعر الإيجابية والممتعة، وتتراوح من القناعة إلى الشعور بالبهجة الشديدة ، كذلك تعكس أحكام الفرد حول شعوره بطيب الحال العام (Anand, 2016)، وفضلا عن ذلك قدم عالم النفس الايجابي "مارتن سيليجمان" مفهوما واسعا عن السعادة؛ إذ عرفها بأنها سلسلة من اللحظات، التي تشعر فيها بأنك على ما يرام ، وتتضمن الشعور بالطيبة، والرضا، والمتعة، مع الشعور بالأصالة (Seligman,2004) .

ويرى عالم النفس "كار" (Carr, 2004) أنه على الرغم من الاتفاق على أن السعادة حالة عقلية وانفعالية، تتضمن المشاعر الإيجابية، والمدركات الايجابية للحياة، فإن السعادة مفهوم شخصي ، فلا يمكن أن نفسر سعادة الأفراد وخبرتهم في السعادة، بطريقة واحدة ومحددة، إذ نحن نختلف في خبرتنا بمشاعر الدفء، والهدوء الداخلي، والشعور بالنجاح، والإنجاز، والشعور بالمرح. لذلك تختلف السعادة وفقا لتقديير الافراد لها، والمصادر التي تؤدي إلى السعادة، فهناك مصادر كثيرة ومختلفة – وفق وجهات نظر الأفراد – تشعرهم بالسرور والبهجة، فعلى سبيل المثال بينت دراسة برون (Bruhn, 2005) أن السعادة تتحدد بالتقارب العاطفي، والصلات الاجتماعية الحميمية، التي تربط الفرد بالآخرين، مثل العلاقات الأسرية الجيدة، والاصدقاء، وزملاء العمل، إذ إن هذا التقارب يحمي الأفراد من مخاطر الضغط النفسي، ويوفر لهم الدعم وقت الازمات، ووجدت دراسة "رايل وشنج (Rayle & Chung,2007) أن العمل يعد مصدرا من مصادر الشعور بالسعادة، لأنه يزود الفرد بالقيمة، وتقدير الذات ، واسفرت كنج

وزملاؤه دراسة (King et al.2014) أن الدخل المالي للفرد، يعد عاملا مؤثراً في السعادة، لأنه يساعد على التوافق مع مجريات الحياة، ويوفر المستلزمات الضرورية للعيش ، واظهرت البحوث علاقة بين الغنى والسعادة، فقد وجد "داينر وسيليجمان" (Diener & Seligman, 2004) أن الفقراء جدا يشعرون بالاستياء من الحياة، وأن أفراد الشعوب الغنية والمترفة، لديهم متوسط حسابي من الرضا والسعادة، أكثر من أفراد الشعوب الفقيرة.

وبينت دراسة "بهرامي" وزملاءها (Bahrami et al.2011) أن السعادة تتحدد بالمستوى التعليمي للفرد، فظهر أن السعادة ترتفع بزيادة التحصيل الدراسي، وارتفاع مستوى ثقافة الفرد، كما وجدت هذه الدراسة ارتباطاً ايجابياً بين درجات التحصيل والشعور بالسعادة، إذ اتضح أن الطلبة المتفوقين، كان لديهم مستوى مرتفع من السعادة، عند مقارنتهم بالطلبة ذوي التحصيل الدراسي المنخفض الذين كانوا يشعرون بأعراض الاكتئاب.

وحاول علماء النفس أن يحللوا المكونات الاساسية للشعور بالسعادة ، فحدد "ارجايل (Argyle ,1987) السعادة بأنها المتعة Joy ، والرضا العام Satisfaction، وغياب المشاعر السلبية Absence of negative feelings ، وحددها "تيليجن وولر" (Tellegen & Waller ,1996) بالتفاؤل والامل والمتعة ، كذلك حددتها "رايف وكييز" (Ryff and Keyes ,1995) بقبول الذات Self-acceptance ، والعلاقات الإيجابية بالآخرين Positive relationships with others، والنمو الشخصي Personal grow ، والهدف من الحياة Purpose in life ، والاجادة البيئية Environmental Mastery ، والاستقلالية Autonomy ، فضلا عن ذلك فقد حدد "داينر وبيزواس-داينر" (Diener & Diener , 2008) ثلاثة انواع رئيسة من السعادة تتمثل في الآتي:

(أ). ارتفاع الرضا عن الحياة، ويتمثل بشعور الفرد بأن حياته جيدة، وأنه راض عن عمله، وان نتائج عمله جيدة، فضلا عن : إنجاز الأهداف وتقدير الذات المرتفع.

(ب). المشاعر الايجابية: وتتمثل في شعور الفرد بالبهجة وحب الآخرين، وينتج ذلك عن دعم الأصدقاء وتولي الفرد أعمالا مهمة وممتعة، والشخصية المنفتحة.

(ج). ندرة المشاعر السلبية: وتتمثل في قلة الشعور بالانفعالات المقلقة والمرهقة، وندرة الشعور بالغضب والحزن ، وينتج عن غياب نقد الفرد، وانسجام أهدافه مع امكاناته والنظرة الإيجابية للحياة.

واشار المؤلفان (Diener & Biswas-Diener, 2008) إلى أن الناس التعساء تغيب عنهم هذه الانواع الثلاثة، ومن الممكن أن يوجد لدى الفرد نوع واحد من الأنواع السابقة ، إذ إن الشخص المسن قد يكون راضيا عن حياته بالكامل، وقام بكل شيء رغب فيه، ولكنه قد لا يشعر حاليا بمتعة الحياة، وقد يشعر بكثير من الضغوط، والغضب، والقلق، كما يوجد أفراد يقضون أوقاتا ممتعة، ولكنهم لا يشعرون بالرضا، ويعتقدون بأن حياتهم تمضي هدرا.

كذلك قسم "مارتن سيليجمان" (Seligman,2004) الحياة السعيدة إلى ثلاثة أنواع على النحو الآتي:

(١). الحياة الممتعة The pleasant life : تلك الحياة المليئة بالملذات المستمرة.

(٢).الحياة المنشغلة The engaged life : تلك الحياة التي يمارس من خلالها الفرد، ويشارك في أنشطة مرضية.

(٣). الحياة الهادفة (ذات المعنى) The meaningful life : خبرة الفرد الاحساس بالارتباط بشيء كبير، أو خدمة شيء أكبر منه، مثل الانشغال بقضية أخلاقية، او خدمة مجتمعية سامية. والسعادة في هذه الحياة، ليست هدفا يتوجه نحوه الفرد، وإنما إنتاج ثانوي من القضية التي يسعى لخدمتها(Sirgy & Wu,2013) .

ولكن ما خصائص الأفراد الذين يشعرون بالسعادة؟ اشارت دراسة "بافوت" وزملاءه (Pavot, Diener, Colvin, & Sandvik, 1991) إلى أن خصائص الافراد السعداء، تتسم بارتفاع الصحة النفسية، والتمتع بعلاقات وثيقة مع أفراد عائلتهم، ولديهم القدرة على مواجهة الضغوط النفسية، لقد ظهر أن الأفراد السعداء يتمتعون بالتفكير العقلاني، ولديهم مزاج جيد، كذلك وجدت دراسة "مايرز" (Myers, 1993) أن من خصائصهم التوجه نحو مساعدة الآخرين، والاتسام بالحب، والتسامح، والثقة، والحيوية، والحزم، والابداع، والاجتماعية، فضلا عن ذلك اشار "مايرز" (Myers,2000) إلى أن من خصائص الناس السعداء أنهم يتسمون بالنضج، عند التعامل مع المتغيرات الانفعالية السلبية ، ويتمتعون بالرضا عن الحياة، والصحة، والعلاقات الاجتماعية الطيبة، والانبساطية. ووجد "داينر وشان" (Diener & Chan,2011) أن من خصائص الناس السعداء التفاؤل، وانخفاض مستوى الغضب، في البيت، والعمل، والشعور بالرضا، والتمتع بالصحة الجسمية والنفسية، والشعور بالراحة، والاستقرار الداخلي ، واسفرت نتائج دراسة "شيدا وستبتو" (Chida & Steptoe ,2008) عن أن السعداء يعمرون لفترة طويلة من الزمن، ويتمتعون بمزاج إيجابي دائم نسبيا، مثل الفرح، والبهجة، والرضا، وحس الدعابة، والقدرة على ضبط النفس.

وقد حاول علماء النفس الإجابة عن التساؤل: هل هناك مدن أو دول ترتفع فيها مشاعر السعادة أو تنخفض؟، وتشير نتائج الدراسات إلى أن هناك بعض المناطق في العالم يشعر فيها الأفراد بالراحة، والرضا، في حين تنعدم هذه المشاعر في دول أخرى ، اشارت دراسة "داينر، وانجليهارت، وتاي" (Diener, Inglehart& Tay,2012) أن قسما كبيرا من أمريكا الشمالية وأوروبا لديهم مشاعر مرتفعة من السعادة، في حين أن قسما كبيرا من أفريقيا، يعاني من أنخفاض مشاعر الرضا. وبينت دراسة قدمتها الأمم المتحدة، أن هناك تفاوتا كبيرا بين الدول (١٥٧ دولة) في مشاعر السعادة، وفق ٣٨ مؤشرا مختلفا، من بينها نظام الحكم السياسي، ومستوى الفساد في المجتمع، والتعليم، والصحة، والأجور، وقدرة الأفراد على تقرير مستقبلهم، وجاءت الدنمارك في المرتبة الأولى في الشعور بالسعادة ، تلاها تنازليا على التوالي : سويسرا وآيسلاندا، والنرويج، وفنلندا، وكندا، ونيوزلندا، وهولندا، واستراليا، في حين احتلت سوريا ،وأفغانستان، وغينيا، وراوندا، واليمن، وجنوب السودان، المراتب الأخيرة في الشعور بالسعادة (Helliwell, Huang & Wang,2016).

وقد حدد علماء النفس معدلات السعادة على اساس بعض المقاييس النفسية التي وضعت لهذا الغرض، ومن مقاييس السعادة قائمة أكسفورد للسعادة Oxford Happiness Inventory الذي "ارجايل" وزملاؤه من قبل (Argyle, Martin, & Lu, 1995) ، ومقياس التوازن الوجداني Affect Balance Scale لعالم النفس "برادبورن" (Bradburn, 1969) ، ومقياس الوجدان الإيجابي – السلبي the Positive–Negative Affect Scale من تأليف "واطسون" وزملاؤه (Watson, Tellegen, & Clark, 1988)، ومقياس الرضا عن الحياة Satisfaction with Life Scale (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985) ، ومقياس السعادة الشخصية Subjective Happiness Scale (Lyubomirsky and Lepper, 1999) ،

ومقياس الاكتئاب- السعادة Depression-Happiness Scale (McGreal and Joseph,1993) (أنظر في : Sapmaz & Temizel ,2013)، وفي وقت أحدث، نشر المقياس العربي للسعادة (Abdel-Khalek ,2013) المستخدم في هذه الدراسة.

وتؤكد الدراسات النفسية أن اتسام طلبة الجامعة بمشاعر السعادة والتفاؤل والرضا، متغيرات تتنبأ بارتفاع التحصيل الدراسي، والإنجاز الأكاديمي، إذ إن تمتع الطلبة بهذه المشاعر الطيبة تزودهم بالكفاءة، والطموح، وحب الدراسة(Hassanzadeh & Mahdinejad, 2010)، في حين أن غياب هذه الانفعالات الايجابية، يعني ان الطلبة يتسمون بارتفاع مستوى الاكتئاب والقلق والشعور بالعجز (Kye & Park,2014)

مشكلة الدراسة:

وتشير الدراسات النفسية إلى أن الطلبة الجامعات العراقية، يعانون من ظروف استثنائية وقاهرة، من مثل التعرض للإرهاب، وارتفاع التطرف الديني، وأنخفاض الحالة الاقتصادية، وكثرة الخلافات السياسية ، فعلى سبيل المثال وجدت دراسة عبد الكريم(٢٠١٦) أن طلبة جامعة بغداد، قرروا ارتفاع معاناتهم من غياب الامن النفسي، والاجتماعي، وشعورهم بأنخفاض الحالة المالية، وقلة المناشط التي يشغلون بها ساعات فراغهم، وقلة الأدوات والمستلزمات الدراسية. كما اشارت دراسة الفتلاوي(٢٠١٢) إلى أن طلبة جامعة كربلاء، يعانون من توقف الدوام الدراسي، وقلة المستلزمات، وانخفاض الوضع المالي، وغياب الامن المجتمعي، وقلة فرص العمل، كذلك اشارت دراسة علي وبيعي (٢٠١٠) إلى معاناة طلبة جامعة بابل من زيادة العنف في المجتمع، وانخفاض الحالة الاقتصادية، وانتشار التشدد الديني، وغياب العدالة الاجتماعية، والتمييز الطبقي.

لذا تأتي مشكلة هذه الدراسة في محاولة التعرف على مدى شعور عينة من هؤلاء الطلبة بالسعادة، ومدى علاقتها ببعض المؤشرات الذاتية مثل الصحة الجسمية، والنفسية، والرضا عن الحياة، والتدين.

أهداف الدراسة :

أجريت هذه الدراسة على عينة من طلاب الجامعة العراقيين من الجنسين ، واشتملت على المتغيرات الاتية : (١) السعادة كما تقاس بالمقياس العربي للسعادة، (٢) الحياة الطيبة كما تقاس بالتقدير الذاتي لكل من الصحة الجسمية، والصحة النفسية، والسعادة، والرضا عن الحياة، (٣) التقدير الذاتي للتدين. وسيطلق عليها تعبير "متغيرات الدراسة". ومن ثم ، تتلخص الاهداف الأربعة لهذه الدراسة على النحو الآتي:

١- تقدير معدلات السعادة لدى الجنسين.

٢- استكشاف الفروق بين الجنسين في متغيرات الدراسة.

٣- فحص العلاقات بين متغيرات الدراسة.

٤- بحث المكونات الأساسية للارتباطات بين متغيرات الدراسة.

أهمية الدراسة:

١. يعد المتغير الأساسي في الدراسة، وهو السعادة، مؤشرا مهما على اتسام عينة البحث بالصحة النفسية.

٢. تتناول الدراسة شريحة مهمة (طلبة الجامعة) لا زالت في طور الإعداد، والتدريب، والتأهيل الأكاديمي والمهني.

٣. تعتمد الدراسة الحالية على احد المقاييس العلمية الحديثة في قياس السعادة ، لذا يمكن أن تعين الباحثين في دراساتهم النفسية.

٤. يمكن أن تفيد نتائج هذه الدراسة، في استكشاف العلاقة بين الظروف الحالية التي يعيشها الشعب العراقي، ودرجة السعادة لدى عينة من طلابه.

٥. يمكن ان تفيد نتائج الدراسة الحالية (فيما بعد)، المراكز الإرشادية والاجتماعية في الجامعات العراقية.

المنهج والإجراءات

العينة :

أجريت هذه الدراسة على عينة من طلاب جامعة القادسية (ن= ٣٠٠) من الذكور (ن= ١٥٠)، والاناث (ن= ١٥٠) من معظم كليات جامعة القادسية ، ومن مختلف الأقسام العلمية والإنسانية، وكان متوسط أعمار الطلبة والطالبات (21.91)، وبلغ متوسط أعمار الذكور (22.38)، وانحراف معياري (1,94)، وكان متوسط اعمار الاناث (21.44)، وانحراف معياري (1,64)، وتعد عينة البحث التي أجابت على مقاييس من الطلبة المتطوعين ، إذ لم يجبروا على الاشتراك في الدراسة، واجابوا بمحض إرادتهم.

المقاييس :

١- المقياس العربي للسعادة:

يشتمل هذا المقياس على (٢٠) عبارة موجزة ، (١٥) تقيس السعادة ، فضلا عن خمس عبارات تعد حشوا Fillers، والأخيرة ذات مضمون (مرضي) حتى لا يجيب بعض المبحوثين عن عبارات المقياس على تيرة واحدة. ويجاب عن كل بند على أساس مقياس ليكرت الخماسي، الذي يتراوح بين لا (١) ، وكثيرا جدا (٥) ، ولذا تتراوح الدرجة الممكنة في المقياس بين (15 – 75) ، وتشير الدرجة العليا إلى ارتفاع السعادة؛ ويناسب هذا المقياس الراشدين والمراهقين، وهو مقياس سمة وليس حالة. وكشف التحليل العاملي لبنود هذا المقياس عن عاملين سميا: السعادة العامة، والحياة الناجحة. وتراوحت الارتباطات بين البند والدرجة الكلية بعد عزل البند بين(٠,٤٢ ، و٠,٧٧) ، وتراوحت معاملات ثبات الفا"كرونباخ"، وإعادة التطبيق بين (٠,٨٢، و ٠,٩٤)، اشارة إلى ارتفاع الاتساق الداخلي، والاستقرار عبر الزمن، وتراوح الصدق المرتبط بالمحك (ثلاثة محكات) بين (٠,٥٥ – ٠,٧٩) كما ارتبط المقياس العربي للسعادة، ارتباطات جوهرية موجبة بمقاييس : الصحة النفسية، والرضا عن الحياة، والتفاؤل، وحب الحياة، وتقدير الذات، دليلا على صدق المقياس. ولهذا المقياس صيغتان عربية وإنجليزية، وهو مؤلف وليس مترجما (Abdel–Khalek,2013) . ووصل ثبات "كرونباخ"الفا، إلى 0,84 ، و 0,92 لدى الذكور والاناث العراقيين على التوالي.

٢- مقاييس التقدير الذاتي:

استخدمت خمسة مقاييس تقدير ذاتي Self–rating scales مستقلة، في صيغة أسئلة، لتقدير كل من: الصحة الجسمية، والصحة النفسية، والرضا عن الحياة، والسعادة، والتدين، وكانت صياغتها على النحو الآتي:

١– ما تقديرك لصحتك الجسمية بوجه عام؟

٢- ما تقديرك لصحتك النفسية بوجه عام؟

٣- إلى أي درجة أنت راض عن حياتك بوجه عام؟

٤- إلى أي درجة تشعر بالسعادة بوجه عام؟

٥- ما درجة تدينك بوجه عام؟

ويلي كل سؤال، سلسلة من الأرقام، من صفر إلى ١٠، ويطلب من المبحوث ما يلي:

أ. أن يجيب تبعا لشعوره وتقديره بوجه عام، وليس تبعا لحالته الراهنة.

ب. أن يعلم أن (صفر) هي أقل درجة، وأن (١٠) هي أعلى درجة.

ج. يضع دائرة على الرقم الذي يرى أنه يصف مشاعره الفعلية بدقة.

وتشير الدرجة المرتفعة إلى وجود الخاصية أو السمة بدرجة مرتفعة. وتراوح ثبات إعادة التطبيق لهذه المقاييس الخمسة، بين (٠,٧٨، و ٠,٨٨) ، وتشير هذه المعاملات إلى استقرار مرتفع عبر الزمن ، وتدعم القول بأن هذه المقاييس تنتمي إلى السمة أكثر من الحالة، وقد أشار عدد من الدراسات إلى الصدق المرتبط بالمحك لهذه المقاييس، إذ تراوح بين ٠,٤٩ و ٠،٧٣ أنظر: (Abdel-Khalek,2006b,2007a,2012a,2014a

إجراءات الدراسة :

طبعت مقاييس الدراسة على صفحة واحدة، وطبقت في جلسات جمعية، اشتملت على مجموعة صغيرة من الطلبة والطالبات معا، وتم ذلك في أثناء اليوم الجامعي، وفي مدرجات الجامعة، وكان التطبيق سهلا لاشتمال المقياس على صفحة واحدة، فلم يستغرق التطبيق سوى دقائق قليلة، وكذلك نظر للطبيعة الايجابية للمقاييس.

نتائج الدراسة

يقدم الجدول (١)، الإحصاءات الوصفية لمقاييس الدراسة، وقيم "ت" للفروق بين متوسطات الطلبة والطالبات.

الجدول (١): المتوسط (م) والانحراف المعياري (ع)، وقيمة "ت" لمتغيرات البحث لدى الذكور والإناث العراقيين

المقاييس	الذكور (ن = ١٥٠)		الإناث (ن = ١٥٠)		ت	الدلالة
	م	ع	م	ع		
مقياس السعادة	٤٧,١٣	١٠,٠٣	٤٤,٠٠	١١,٦٩	٢,٤٩	٠,٠١
الصحة الجسمية	٦,٨٤	٢,٢٣	٦,٠٦	٢,٤٨	٢,٨٦	٠,٠٠٤
الصحة النفسية	٦,٠٤	١,٩٧	٥,٤٣	٢,٢٨	٢,٤٦	٠,٠١
تقدير السعادة	٥,٩٥	٢,٣٨	٥,٥٢	٢,٧٠	١,٤٥	–
تقدير الرضا	٦,١١	٢,٤١	٥,٨٨	٢,٧٣	٠,٧٦	–
تقدير التدين	٦,١١	٢,٥١	٦,٤٥	٢,٠٩	١,٣٠	–

ومن ملاحظة الجدول (١)، يتضح ان الفروق ذات الدلالة الإحصائية، توجد في ثلاثة مقاييس هي : المقياس العربي للسعادة، والتقدير الذاتي لكل من الصحة الجسمية، والصحة النفسية، وكان متوسط الذكور أعلى فيها جميعا من الإناث.

وقد حسبت النسبة المئوية للأفراد الذين حصلوا على المئين 70، و90 ،و 95 ، وما بعدها، فوصلت الى 26,7 % ، و 12.5 % ، و 5.3 % لدى الذكور، و 16.7 % ، و 10.7 % ، 5.3 % عند الاناث، على التوالي.

ويبين الجدول (٢)، معاملات ارتباط "بيرسون" بين متغيرات الدراسة في عينتين الذكور والإناث.

الجدول (٢): معاملات ارتباط "بيرسون" بين مقاييس الدراسة لدى الذكور العراقيين (ن = ١٥٠)

المقاييس	١	٢	٣	٤	٥	٦
١- مقياس السعادة	–					
٢- الصحة الجسمية	٠,٣٤٨**	–				
٣- الصحة النفسية	٠,٦٠٨**	٠,٤٩٤**	–			

٤- تقدير السعادة	٠,٦٥٨**	٠,٣٨٥**	٠,٦٢٣**	-		
٥- تقدير الرضا	٠,٥٨٢**	٠,٣٠٧**	٠,٣٩٥**	٠,٥١٣**	-	
٦- تقدير التدين	٠,١٤٩	٠,٢٠١*	٠,٠٩٤	٠,١٧١*	٠,٣٣٨**	-

* دال إحصائيًا عند مستوى ٠,٠٥

** دال إحصائيًا عند مستوى ٠,٠١ وما بعده.

	السن		ألفا
	م	ع	
ذكور	٢٢,٣٨	١,٩٤	٠,٨٤
إناث	٢١,٤٤	١,٦٤	٠,٩٢

الجدول (٣): معاملات ارتباط "بيرسون" بين مقاييس الدراسة لدى العراقيات (ن = ١٥٠)

المقاييس	١	٢	٣	٤	٥	٦
١- مقياس السعادة	-					
٢- الصحة الجسمية	٠,٥٢٠**	-				
٣- الصحة النفسية	٠,٧٢٩**	٠,٦٠٣**	-			
٤- تقدير السعادة	٠,٧٩٢**	٠,٦٦٤**	٠,٧٣٥**	-		
٥- تقدير الرضا	٠,٧٧٦**	٠,٦٢٣**	٠,٦٨٩**	٠,٨٤٤**	-	
٦- تقدير التدين	٠,٣٣٤**	٠,٢٦٢**	٠,٢٢٦**	٠,١٩٤*	٠,١٩٧*	-

* دال إحصائيًا عند مستوى ٠,٠٥

** دال إحصائيًا عند مستوى ٠,٠١ وما بعده.

ومن ملاحظة الجدول (٢)، يلاحظ أن معاملات الارتباط في عينة الذكور، دالة إحصائيا، فيما عدا معاملي الارتباط بين التقدير الذات للتدين، وكل من: المقياس العربي للسعادة، والتقدير الذاتي للصحة النفسية. في حين كانت جميع معاملات الارتباط المتبادلة بين المقاييس، في عينة الاناث، دالة إحصائيا وموجبة.

ثم حللت معاملات الارتباط المتبادلة عامليا، بطريقة المكونات الاساسية، واستخدم محك "كايرز" للعوامل الدالة، وهو ما يزيد جذرها الكامن على 1,0 بطريقة "فاريماكس" (SPSS, 2004) ، كما استخدم تدوير العوامل المتعامد، في حالة استخراج أكثر من عامل. ومن ملاحظة الجدول (٣) يتضح استخراج عاملين في عينة الذكور، استوعبا 73% من التباين المشترك، وسميا : الحياة الطيبة، والتدين، على التوالي. وفي عينة الإناث، استخرج عامل واحد، استوعب 65% من التباين، ويمكن تسميته : الحياة الطيبة والتدين.

الجدول (٤): تحليل المكونات الأساسية لمعاملات الارتباط بين المقاييس لدى الذكور (ن = ١٥٠) والإناث (ن = ١٥٠) العراقيين

المقاييس	الذكور *		الإناث
	العامل الأول	العامل الأول	الأول
مقياس السعادة	٠,٨٣٧	٠,١٢٩	٠,٨٨٦
الصحة الجسمية	٠,٥٩٩	٠,١٨٢	٠,٧٧٣
الصحة النفسية	٠,٨٥٥	٠,٠٣٤	٠,٨٥٧
تقدير السعادة	٠,٨٣٧	٠,١٢٠	٠,٩٢١
تقدير الرضا	٠,٦٠٧	٠,٥٠٧	٠,٨٩٨
تقدير التدين	٠,٠٣٩	٠,٩٥٣	٠,٣٦١
الجذر الكامن	٣,٠٢٢	١,٣٤٥	٣,٩٠٣
% للتباين	٥٠,٣٦٧	٢٢,٤١٧	٦٥,٠٥٦

* أدير عاملا الذكور تدويرًا متعامدًا بطريقة فاريماكس.

مناقشة النتائج

يمكن ان ترجع نتيجة الجدول (١) التي اشارت إلى ارتفاع مستوى السعادة والصحة النفسية والصحة الجسمية لدى الذكور عند مقارنتهم بالإناث:

إلى اختلاف كلا الجنسين في الادوار الجندرية والثقافية في المجتمع العراقي ، إذ تمنح الثقافة العراقية إلى الذكور امتيازات اجتماعية كثيرة، مثل حرية الخروج من المنزل، والتعبير عن آرائهم، واتجاهاتهم، وهواياتهم، كذلك تتيح هذه الثقافة إلى الذكور حرية السفر، وفرص العمل، والتساهل تجاه ارتكاب بعض الاخطاء، في حين تعاني الإناث في المجتمع العراقي من التمييز الجنسي، وتهميش قدراتهن وقابلياتهن النفسية، وتوجيه لهن اقصى العقوبات على أي يخطأ يرتكبنه في حياتهن اليومية ، كذلك تعاني الإناث في المجتمع العراقي من الصور النمطية السلبية، التي ترى أن المرأة عورة، وناقصة عقل، وأن مكانها في البيت فقط وليس خارج العمل.

وتفسير الاختلافات في الجدول(٢) و(٣)، التي اشارت إلى انخفاض ارتباط التدين بالسعادة والصحة النفسية لدى الذكور، مقابل ارتباطه لدى الاناث:

بأن الذكور لا يمنحون التدين أهمية كبيرة في الشعور بالراحة، والسعادة، والتخفيف من الضغوط النفسية، ويمكن أن يرجع ذلك، إلى شعورهم بالتحرر من المعتقدات الدينية، والانفتاح

على الخبرات الاخرى، واعطاء بعض المتغيرات الاخرى اهمية كبيرة في الشعور بالسعادة مثل الانجاز، والحصول على وظيفة جيدة، او مكانة اجتماعية مرموقة، والزواج ..وغيرها. في حين يمكن عزو ارتباط التدين بالسعادة، والصحة النفسية لدى الاناث، بوصف التدين، استراتيجية نفسية تخفف من مشاعر الاحباط، والقهر، والحرمان، مثل استعمال الدعاء، والصلاة، وزيارة الاضرحة المقدسة، فضلا عن اعتقاد الاناث، بان سعادة الانسان مشروطة برضا الله ولا تتحقق إلا من خلاله.

وأيد هذا التفسير نتيجة الجدول(٤)،عند تحليل المكونات الاساسية لمعاملات الارتباط (بين المقاييس) ، إذ أشارت النتيجة إلى وجود عاملين لدى الذكور (الحياة الطيبة، التدين) في حين ظهر عاملا واحدا لدى الاناث (الحياة الطيبة، والتدين) او ما يمكن تسميته (الحياة الدينية الطيبة)، فالذكور حددوا عاملين مستقلين ومترابطين في حين دمجت الاناث عامل الحياة الطيبة والتدين في عامل واحد، ويرجع سبب ذلك –كما اشرنا سابقا– إلى أن الاناث لا تستطيع فصل الدين عن حياتهن العامة، كونه عنصرا اساسيا للعيش والتوافق النفسي والاجتماعي.

المراجع :

عبد الكريم ، نور مهدي (٢٠١٦). المشكلات النفسية والاجتماعية لطلبة كليتي الهندسة والتربية بجامعة بغداد . ***مجلة كلية التربية للبنات***، ٢٧ ،٣٢٣ –٣٤٤.

علي، بثينة جاسم محمد، وبيعي حسن علوان (٢٠١٠). المشكلات التربوية والنفسية والاجتماعية لدى طلبة التعليم المهني في بابل . ***مجلة جامعة بابل للعلوم الإنسانية*** ، ١٨،٥–١٩.

الفتلاوي ،علي تركي شاكر (٢٠١٢). المشكلات التي تواجه طلبة جامعة كربلاء من وجهة نظرهم . ***مجلة الباحث*** ، ٢ ، 592–557.

فروم ، إريك (١٩٨٩) . ***الانسان بين الجوهر والمظهر*** . ترجمة سعد زهران ، وتقديم لطفي فطيم ، الكويت، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب: ،العدد ١٤٠.

Anand, P. (2016). ***Happiness Explained***. Oxford : Oxford University Press.

Argyle, M. (1987). ***The psychology of happiness***(2ND ED) London: Methuen.

Argyle, M. (1987). ***The Psychology of Happiness***. London: Routledge.

Bahrami, S,. Rajaeepour, S,. Rizi, H.A., Zahmatkesh, M,.& Nematolahi, Z. (2011).The relationship between students' study habits, joyfulness and depression, ***Iran Journal Nursing and Midwifery Research*** 16,217–221.

Bradburn, N.M.(1969). ***The structure of psychological well-being***. Chicago: Aldine.

Bruhn, J. G. (2005). ***The sociology of community connections***. New York: Kluwer Academic/Plenum.

Carr, A. (2004). ***Positive psychology The science of happiness and human strengths***. London: Rutledge.

Chida, Y., & Steptoe, A. (2008). Positive psychological well-being and mortality: A quantitative review of prospective observational studies. ***Psychosomatic Medicine***, 70, 741–756.

Diener Ed & Chan,M.Y .(2011):Happy people live longer: Subjective well-Being contributes to health and longevity, ***Applied Psychology: Health and Well-Being***, 3, 1–43,

Diener, E., & Diener, R. (2008). ***Happiness: Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth***. Blackwell: Oxford.

Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2004). Beyond money: Toward an economy of well-being. ***Psychological Science in the Public Interest***, 5, 1–31.

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. ***Journal of Personality Assessment***, *49*, 71-75.

Diener, E., Inglehart, R., & Tay, L. (2013). Theory and validity of life satisfaction scales. ***Social Indicators Research***, 112, 497-527.

Hassanzadeh, R & Mahdinejad, G. (2010). Relationship between happiness and achievement motivation: A case of university students ,***Journal of Elementary Education*** , 23. 1,53-65.

Helliwel, J, F., Haifang, H & Shun, W (2016): ***THE DISTRIBUTION OF WORLD HAPPINESS., The world happiness report, Rome*** : UN World Happiness.pp.9-46.

King,K, A., Vidourek, R.A,. Merianos, A.L,. & Singh,M. (2014). A study of stress, social support, and perceived happiness among college students. ***Journal of Happiness & Well-Being***, 2, 132-144

Kye, S.Y,. & Park K.(2014). Health-related determinants of happiness in Korean adults. ***International Journal Public Health***, **59**, 731- 8.

Lykken D,. & Tellegen, A.(1996). Happiness is a stochastic phenomenon. ***Psychological Science*** , 7,186–189.

Lyubomirsky, S., & Lepper, H. S. (1999). A Measure of Subjective Happiness: Preliminary Reliability and Construct Validation. ***Social Indicators Research***, 46, 137-155.

Myers , D. G .(2000). The funds, friends, and faith of Happy People • ***American Psychologist***, 55, 56 67.

Pavot, W., Diener, E., Colvin, C. R., & Sandvik, E. (1991). Further validation of the Satisfaction With Life Scale: Evidence for the cross-method convergence of well-being measures. ***Journal of Personality Assessment***, 57, 149–161.

Rayle, A. D., & Chung, K.Y (2007). Revising first-year college students' mattering: Social support, academic stress, and the mattering experience. ***Journal of Collage Students Relation: Research, Theory and practice***, 9, 21-37.

Ryff C,.& Keyes, C.(1995). The structure of psychological well-being revisited. ***Journal Personality Social Psychology*** . 69,719–727.

San,M.J,. Perles, F,. & Canto,J.M. (2010). Life Satisfaction and perception of happiness among university students. ***The Spanish Journal of Psychology*** , 13,617-628.

Sapmaz ,F,. & Selin, T. (2013). Turkish version of the Short Depression-Happiness Scale (SDHS): A validity and reliability study. ***The Journal of Happiness & Well-Being***, 1, 32-38.

Seligman ,M. E. (2002). ***Authentic happiness: using the new positive psychology to realize your potential for lasting Fulfillment***, New York: Free press.

Sirgy ,M. J,. &Wu, J. (2013).***The pleasant life, the engaged life, and the meaningful life: What about the balanced life? Happiness Studies Book Series*** . Springer Dordrecht, Heidelberg& New York: pp. 175-191.

Tellgen, A., & Waller, N. G. (1996). ***Exploring personality through test construction: Development of the Multidimensional Personality Questionnaire***. In: S. R. Briggs, & J. C. Check

(eds.), Personality measures: Development and Evaluation (Vol. 1, pp. 133-161). Greenwich: JAI.

Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. ***Journal of Personality and Social Psychology,*** 54, 1063-1070.