

السعادة النفسية لدى طلبة الجامعة

فاطمة راسم محمد

المشرف أ.م. زينة علي صالح

مستخلص

يعتبر مفهوم السعادة النفسية *psychologic well-being* المفهوم الرئيسي في علم النفس الايجابي لما له من مكانه بارزة في تاريخ الفكر الانساني وقد سعى الجميع في الثقافات المختلفة الى السعادة النفسية يوصفها هدفاً اسمى للحياة لارتباطها بالحالة المزاجية الايجابية والرضا عن الحياة وجودتها وتحقيق الذات والتفؤل .

ويستهدف هذا البحث

- 1- التعرف على السعادة النفسية لدى طلبة الجامعة .
- 2- التعرف على دلالة الفروق في السعادة النفسية لطلبة الجامعة على وفق متغير الحالة الاجتماعية (المتزوجين – العزاب) .

من اجل قياس السعادة النفسية لدى طلبة جامعة القادسية قام الباحثون بتبني مقياس (Rosemary Abbott 2006) المعرب من الجمال . والذي يتكون من (42) فقرة ، ومن خصائص هذا المقياس انه مفهوم واضح يتمتع بدرجة كبيرة من الصدق والثبات ويتناسب مع عينة البحث ، وبعد استخراج صدقة وثباته والقوة التمييزية لفقراته تكون المقياس بصيغته النهائية من (26) فقرة وبلغت قيمة معامل ثبات المستخرج بطريقة التجزئة النصفية (0,940) طبق المقياس على (60) طالب و طالبة واختيروا بالطريقة العشوائية الطبقية المتساوي من طلبة جامعة القادسية للعام (2017-2018) ثم حلت باستخدام الاختبار التائي لعينة واحده ولعينتين مستقلتين ومعامل الارتباط بيرسون .

وقد اظهرت نتائج البحث ما يأتي :

- 1- ان طلبة جامعة القادسية لديهم سعادة نفسية .
 - 2- لا فرق بين الذكور والاناث في السعادة النفسية .
- وفي ضوء نتائج البحث يوصي الباحثون بإنجاز الدراسات الاتية :
- 1- السعادة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية (نمط الشخصيتين (ABB) التدين ومعنى الحياة) .
 - 2- مصادر السعادة النفسية : دراسة ارتقائية لفئات عمرية مختلفة في المجتمع العراقي .
- بناء على ما توصل اليه البحث من نتائج يوصي الباحثون بالاتي :

- 1- تعزيز مفردات مناهج علم النفس بالموضوعات ذات العلاقة بالسعادة النفسية .
- 2- تنظيم ورش عمل للطلبة الجامعيين عن السعادة النفسية .
- 3- توجيه او توصية وسائل الاعلام خاصة الفضائيات بالتوسع بالبرامج التي تثقف الناس في مجال السعادة النفسية .

الفصل الاول

مشكلة البحث :

يعتبر مفهوم السعادة النفسية Psychological well being

المفهوم الرئيسي في علم النفس الايجابي لما له من مكانه بارزه في تاريخ الفكر الانساني , وقد سعى الجميع في الثقافات المختلفة الى السعادة بوصفها هدفاً اسمى للحياة لارتباطها بالحالة المزاجية الايجابية , والرضا عن الحياة وجودتها وتحقيق الذات والتفائل . (السيد ابو هاشم , 2010:1) وهذا المعنى يعتبر قريب الى حد ما من مفهوم جودة الحياة والذي يعني شعور الفرد بالسعادة , والرضا من اجل تحقيق المعنى في الحياة وتحقيق اهدافه وقيمه الخاصة والتي هي نتاج مدى قدرته على التطور والنمو بالشكل الذي يجعله قادراً على تحقيق اهدافه من اجل ان يحيى ويتصرف بحريه وسعادة ويصبح وجوده متميزاً عن الاخرين وذا طابع واضح يعكس اتجاهاته , ويتداخل هذا المفهوم للسعادة النفسية مع بعض المفاهيم الاخرى وهي (الشعور بالراحة - الرضا عن الحياة - المتعة في الحياة - التوافق النفسي - الانجاز - الامن النفسي - القناعة) . (ناديه جودت, 2010:15) . وعلى الرغم من ان الغاية الاساسية لعلم النفس هي مساعدة الفرد على ان يحيى الحياة الطويلة التي يشعر فيها بالسعادة فقد تجاهل علماء النفس لسنوات طويلة المشاعر الايجابية الشخصية وضلت الانفعالات السلبية مثل : القلق , الاكتئاب , الضغوط النفسية , والتشاؤم الاكثر نموذج العوامل الستة للسعادة النفسية تناولا واهتماما في بحوثهم ودراساتهم حيث وضعت (1989) وهي (الاستقلال الذاتي , التمكين البيئي , التطور الشخصي , والعلاقات الايجابية مع الاخرين , والحياة الهادفة , وتقبل الذات) . (السيد ابو هاشم (2010:1) . ويرى مايكل ارجايل (1997) انه يمكن فهم السعادة النفسية بوصفها انعكاساً لدرجة الرضا عن الحياة او بوصفها انعكاساً لمعدلات تكرار حدوث الانفعالات السارة , وشدة هذه الانفعالات لذلك ينبغي ان نأخذ اربعة عناصر للسعادة في الاعتبار وهي : الرضا عن الحياة ومجالاته المختلفة والاستمتاع والشعور بالبهجة والعناء بما يتضمنه من قلق واكتئاب , والصحة العامة ولأمن النفسي وهو مفهوم معقد نظراً لتأثره بالتغيرات التكنولوجية والاجتماعية والاقتصادية السريعة والمتلاحقة في الانسان خاصة في الفترة المعاصرة .

لذلك فدرجة شعور الفرد بالسعادة النفسية مرتبطة بحالته النفسية وعلاقاته الاجتماعية ومدى اشباعه لدوافعه الاولى والثانوية , ولأمن النفسي يتكون من جانبين الاول داخلي يتمثل في عملية التوافق النفسي مع الذات والثاني خارجي يتمثل في عملية التكيف الاجتماعي . (علي سعد , 1999:20) .

وتتضح الفروق بين الجنسين في معدلات السعادة النفسية في مراحل عمرية معينة فالنساء اسعد في مرحلة الشباب (حيث يتمتعن بقيمة جاذبيتهن) , اما الرجال فيكونون اسعد في مرحلة منتصف العمر (حيث يصلون الى قمة المكانة الاجتماعية). (السيد ابو هاشم 2010:2) وبالرغم من وجود فروق بين الجنسين في معدلات السعادة فإن هناك مصادر للسعادة متشابهة وهي (الاسرة- التفاعل الاجتماعي) وهي مصادر متاحة للجنسين بفرص متساوية (سحر علام 2008:46.47) وأظهرت تتابع بعض البحوث المرتبطة بالسعادة النفسية وجود فروق دالة احصائية بين الذكور والاناث في بعض مؤشرات السعادة النفسية لصالح الذكور والبعض الاخر لصالح الاناث , او وجود تأثير موجب دال احصائيا للجنس بصفة عامة على السعادة النفسية او عدم وجود تأثير دال احصائيا للجنس بصفة عامة على السعادة النفسية . اما عن الفروق بين الجنين في السعادة النفسية فقد هدفت دراسة الى التعرف على الفروق بين الذكور والاناث في السعادة النفسية , واظهرت النتائج وجود فروق دالة احصائيا بين الذكور والاناث في كل من صورة الجسم والاتجاه نحو الاخرين والاكتئاب لصالح الاناث بينما لم توجد فروق بينهم في تقديرات الذات والتوافق النفسي والاجتماعي وهنا تسال الباحثة مجموعة من الاسئلة وهي :

1-هل توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات درجات الذكور والاناث في السعادة النفسية ؟

2- هل توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات درجات طلاب التخصصات العلمية والادبية في السعادة النفسية ؟

اهمية البحث :

يتداخل هذا المفهوم للسعادة النفسية مع بعض المفاهيم الاخرى وهي الشعور (بالراحة – الرضا عن الحياة – المتعة في الحياة – التوافق النفسي – الانجاز – الامن النفسي – الفناعة) (نادية جودت , 2010:15ص) وتتضح الفروق بين الجنسين في معدلات السعادة في مراحل عمرية معينة فالنساء اسعد في مرحلة الشباب (حيث يتمتعن بقيمة جاذبيتهن) , اما الرجال فيكونون اسعد في مرحلة منتصف العمر (حيث يصلون الى قمة المكانة الاجتماعية). (السيد ابو هاشم 2010:ص2) وبالرغم من وجود فروق بين الجنسين في معدلات السعادة النفسية فإن هناك مصادر متشابهة وهي (الاسرة- التفاعل الاجتماعي) وهي مصادر متاحة للجنسين بفرص متساوية (سحر علام 2008:ص46.47) وأظهرت نتائج دراسة بالنسبة للفروق بين الذكور والاناث الصينيين في السعادة النفسية , وجود فروق دالة احصائيا في القلق والاكتئاب لصالح الاناث حيث كانت درجاتهم منخفضة مقارنة بالذكور , بينما كانت الفروق في الصحة العامة والاهداف في الحياة لصالح الذكور .

وتوصلت دراسة (Furr 2005) الى عدم وجود فروق دالة احصائيا بين الذكور

والاناث في السعادة النفسية بايعادها المختلفة واظهرت نتائج السيد(الشربيني2007)

وجود فروق دالة احصائيا بين الذكور والاناث في العلاقات الايجابية مع الاسرة والعلاقات الايجابية مع الاخرين ؛ الرضا الاكاديمي لصالح الاناث ؛ بينما لم توجد فروق بينهم في الدقة والاستمتاع بالحياة ؛ والرضا عن الحياة وفعالية الاداء .

بينما هدفت دراسة السيد ابو هاشم (2010) الى معرفة مدى وجود فروق بين متوسطات الذكور والاناث في السعادة النفسية بمكوناتها الفرعية وتوصلت لعدم وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطات درجات الذكور والاناث في السعادة النفسية ومكوناتها الفرعية : (الاستقلال الذاتي – التمكن البيئي – التطور الشخصي – العلاقات الايجابية مع الاخرين – الحياة الهادفة – تقبل الذات) .

ان معرفة شعور بعض الافراد بالسعادة النفسية اكثر من غيرهم لها اهمية نظرية وتطبيقية .

لذا يجب ان يكون سبب الشعور بها هدفا رئيسيا تسعى الى تحقيق الدراسات في

الدراسات في علم النفس الايجابي (Lyubomir , 2001 :239)

وللسعادة اثار ايجابية قوية على سلوك الفرد ؛ منها التفكير الايجابي حيث يفكر الناس بطريق مختلفة ؛ اكثر ايجابية عندما يكونون سعداء مقارنة بحالتهم عند الحزن والكآبة كذلك يكون السعداء اكثر ثقة بالنفس واكثر تقديرا لا نفسهم واكثر في الكفاءة الاجتماعية ولديهم استعداد لحل مشكلاتهم بطرق افضل (عبدالرحمن ؛2001:15:152ص) .

ويرى (uskul & Greeng lass , 2005) ان حوالي (30%) من السعادة النفسية

يرجع الى الحالة المزاجية للفرد او الاكتئاب (18%) يرجع الى الرضا عن الحياة؛

بينما يتغير الشعور بالسعادة النفسية كثيرا عبر الزمن ؛ وان هناك زيادة في متوسطات مستوى الشعور المختلفة (Cooke & etal .2006:510) بالسعادة النفسية يقر بوجودها الافراد خلال مراحل القياس .

اما الدراسات التي تناولت السعادة في علاقتها بمعنى الحياة فتكاد تكون النتائج (Debats 1996p) منسقة باتجاه العلاقة الايجابية المتينة بين المتغيرين وقد تاكدت هذه العلاقة بين المتغيرات (5130, في ضوء عدد كبير من الدراسات ومن ذلك توصل اليه زيكا و شامبرلاين

(Zika & Chimberlain 1992) عندما تكرر ظهور ارتباط قوي بين معنى الحياة

والسعادة في عينين مختلفتين (Zika & Chimberlain 1992p :140)

وباعتماد النسخة الصينية في اختيار الفرص من الحياة ومقاييس اخرى للسعادة توصل شيك 1993 الى ارتباط ايجابي دال احصائيا لمقياس مع السعادة ولاحظ ماجن واهاروني (1991) ان قدرة الفرد على ان يخبر معنى الحياة والسعادة كان اكبر لدى جماعة المراهقين المنخرطين في خدمة Magen & Aharoni 1991م تطوعيه بمن لم يشتركوا في مثل هذه) .
الخدمة (140):

وفي دراسة لويلو وجماعته (1990) لطلبة كليات اكملو مقاييس للسعادة والجوانب من التوجه الحياتي المرتبط بأهداف (لمقياس المعنى في الحياة) ؛ ظهر ان الافراد الذين سجلوا درجات عالية في السعادة اظهر اعتقادا قويا بوجود اطارا مرجعي للغرض من الحياة وطوروا التزام اتجاه ذلك الاطار

(Wheelaret-etat1990p :3100) وقد توصل ويبر (1996) الى ما يؤكد نتائج

weber 1996p:291(0) الابحاث الاخرى عندما اظهرت دراسة ارتباطا ايجابيا بين معنى الحياة والسعادة عند الطلبة المبتدئين والمتقدمين في المدرسة العليا .

ويرى الباحثون ان ما يفسر العلاقة القوية بين المتغيرين (معنى الحياة والسعادة) هو التدخل بين مكوناتها اذ توصلت الدراسات الى ان السعادة بصفقتها بنية نفسية تتضمن ستة ابعاد هي : قبول الذات , العلاقة الايجابية بالآخرين , الاستقلال , التمكن البيئي , غرض الحياة , النمو الشخصي ومن الواضح ان ابعاد عن غرض الحياة , العلاقة الايجابية بالآخرين وقبول الذات هي في الوقت نفسه مكونات لبنية معنى الحياة على وفق مكونات الصحة النفسية للمعنى الشخصي لفونغ

(wong 2001 ap.5) (Walkman-g-wong 2003)

أهداف البحث :

1- التعرف على السعادة النفسية لدى طلبة الجامعة ؟

2- التعرف على الفروق بين الذكور والاناث في السعادة النفسية ؟

حدود البحث :

يتحدد البحث الحالي بطلبة كلية التربية المسائية للعام الدراسي 2017/2018

(Benet Herandes – Guzman) 2001

تحديد المصطلحات

عرف السعادة النفسية كل من :

1-النيل وخميس (1995) :- انها شعور وانفعال متكامل يتراوح ما بين الطفولة السوية المشبعة وتحقيق اشباع الحاضر كما انها مشاعر راقية, وانفعال وجداني ايجابي مازال الانسان ينشد الوصول اليه... , مازال الانسان يفشل الوصول اليه باعتباره من الغايات الاساسية (244ص/1995/خميس/النيل) .

2- الجندي 2009:- انها حالة وجدانية ايجابية تعكس شعور الفرد بالسعادة نتيجة لما يتعرض له من مصادر السعادة النفسية متمثلة في (الصحة- وجود اهداف محددة-التدين- الثقة بالنفس- التعليم والنجاح الدراسي والمستقبل المهني) ومصادر السعادة الاجتماعية والمتمثلة في (الحب الاسري- الاصدقاء- نشاط وقت الفراغ) وذلك كما يعبر عنها الفرد وقت ادراكه لها . (الجندي/2009/ص26)

-اعتمدت الباحثة تعريف الجندي 2009 كونه التعريف النظري للمقياس .

3- Gonzalez & fetal 2007 :- ان السعادة النفسية احد مكونات جودة الحياة .

4- التعريف الاجرائي :- وهو الدرجة التي يحصل عليها المفحوص (الطالب) على مقياس السعادة النفسية المعتمدة في البحث الحالي .

الفصل الثاني

الاطار النظري والدراسات السابقة

ان معرفة سبب شعور بعض الافراد بالسعادة النفسية اكثر من غيرهم لها اهمية نظرية وتطبيقية . لذا يجب ان يكون سبب الشعور بها هدفا رئيسيا تسعى الى تحقيقه الدراسات في علم النفس الايجابي (2001:239) ولكي تتكامل الرؤية حول السعادة النفسية للفرد يجب التركيز على نوعية الاهداف في الحياة ووضع ومكانة الفرد بين اقرانه , ومراحل النمو المختلفة له .

وللسعادة آثار ايجابية قوية على سلوك الفرد , منها التفكير الايجابي حيث يفكر الناس بطرق مختلفة , واكثر ايجابيه عندما يكونون سعداء مقارنة بحالتهم عند الحزن والكأبة كذلك يكون السعداء اكثر ثقة بالنفس واكثر تقديرا لأنفسهم واكثر في الكفاءة الاجتماعية ولديهم استعداد لحل مشكلاتهم بطرق افضل . (احمد عبد الرحمن, 2001:150-152) , واحيانا اخرى نجد ان السعادة النفسية ذات طبيعة معقدة اي ليس من السهل التمتع بها عند كثير من الافراد ربما للتغيرات التكنولوجية والاجتماعية والاقتصادية والثقافية الكثيرة المعاصرة والمتلاحقة وذات التأثير الواضح في حياة الانسان من مختلف النواحي سواء في المنزل او الاسرة او التعليم او العمل اي تهدد ما يعرف بالأمن والتوافق والصحة والسعادة النفسية للإنسان اي لا تساعد على التوافق الايجابي في الحياة بسهولة اذا لم يكن هناك ملاحقة لهذه التغيرات وفهم لها والتفاعل معها والتأثر بها حتى تتمكن من الاداء الايجابي الشامل في كافة نواحي الحياة الدراسية والمهنية بل والاسرية والمجتمعة ايضا

(Amichai et al 2009:302) .

وقدمت رايف (1995) بناء نظريا للسعادة النفسية المتمثل في الابعاد الستة وهي (الاستقلالية- التمكين البيئي- التطور الشخصي- العلاقات للسعادة النفسية عند الايجابية مع الاخرين- الحياة الهادفة- تقبل الذات) على اساس النظريات والآراء

النظرية المختلفة في مجال الشخصية (Ruff,1995:100)

من تحديد (29) مؤشر للسعادة النفسية لدى الافراد , تم تصنيفهم في(8) عوامل رئيسية هي : الرضا وتمكن Gonzalez والاستمتاع بالوقت , والرضا عن التعلم ,

وتقدير الذات (s.esteem) ,

والمساندة الاجتماعية المدركة (s.support) والضبط المدرك (control) والقيم

المادية (Materia) , والقيم المعرفية والعقلية (Capacit) , والقيم الاجتماعية والعلاقات الشخصية (Intepe) , وظهرت نتائج تحليل المكونات الاساسية ان

اسهام بعض هذه العوامل في الدرجة الكلية للسعادة النفسية هو (64,82%)

والمتمثل في(الرضا عن الحياة – الاستمتاع بالوقت – الرضا عن التعليم – الرضا

عن العائلة والاصدقاء (Gonzalez & et al, 2007:282).

وقدمت (Ryff & singer, 2008) وصفا تفصيليا لخصائص الافراد مرتفعي

ومنخفضي السعادة النفسية في الجدول التالي :

المكونات	المرتفعين	المنخفضين
Autonomy الاستقلالية	استقلالية الفرد – القدرة على اتخاذ القرار الذاتي القدرة على مقارنة الضغوط الاجتماعية والتفكير والتفاعل بطرق محده والضبط الداخلي للسلوك وتقييم الذات كمعايير شخصية	التركيز على التوقعات وتقييمات الاخرين له- الخضوع لاحكام الاخرين في اتخاذ القرارات المهمة- التأثير بالضغوط الاجتماعية في قراراته وأفكاره
التمكن البيئي Environmental mesenrtery	الاحساس بالتمكن والكفاءة في ادارة الانشطة الخارجية- العمل بفعالية على استخدام الاحتياطات المناسبة- القدرة على اختيار ويجاد بيئة مناسبة للحاجات والقيم الشخصية	الصعوبة في ادارة شؤون الحياة اليومية- الشعور بعدم القدرة على تغيير او تحسين البيئة المحيطة- عدم الوعي بالفرص المناسبة- قلة السيطرة على البيئة المحيطة
التطور الشخصي Pesonal growth	الشعور بالنمو المستمر للشخصية- الانفتاح على الخبرات الجديدة- للشعور في التفكير كانعكاس للمعرفة الذاتية والفاعلية- الشعور بالتحسن المستمر للذات والسلوكيات بمرور الوقت	الاحساس بنقص النمو الشخصي- عدم القدرة على التحسن بمرور الوقت- قلة الاستمتاع بالحياة- الشعور بالضجر بعدم القدرة على اكتساب سلوكيات واتجاهات جديده
العلاقات الايجابية مع الاخرين Positive Relations with other	الدف والرضا والثقة في العلاقات الشخصية مع الاخرين- الاهتمام بسعادة الاخرين القدرة على التفهم والتأثير والصدقة والاخذ والعطاء في العلاقات الانسانية	عدم الثقة وقلة العلاقات الشخصية مع الاخرين- الصعوبة في تكوين علاقات دافئة منفتحة مع الاخرين- الانعزال والشعور بالإحباط- عدم السعي لتكوين صداقات مع الاخرين
الاهداف في الحياة Purpose in life	الاحساس بالتوجه والاهداف في الحياة- الشعور بمعنى الحياة في الوقت الحاضر والماضي- الثقة والموضوعية في تحديد اهدافه في الحياة	نقص الشعور بمعنى الحياة- اهداف قليلة- قلة التوجه الذاتي- عدم القدرة على تحديد اهدافه- ليس لديه وجهة

نظر او معتقدات تضفي على حياته معنى		
الشعور بعدم الرضا عن الذات- الشعور بخيبة الامل نحو الحياة الماضية الانزعاج المستمر من الاشخاص والاحساس بانهم مختلفين عنه	الاتجاهات الموجبة نحو الذات- تقبل للظواهر المتعددة للذات بما تشمله من ايجابيات وسلبيات- الشعور الايجابي عن الحياة الماضية	تقبل الذات Self Acceptance
نقلًا عن (السيد ابو هاشم , 2009:14)		

وتتأثر سلوكيات الافراد في المواقف الحياتية المختلفة بالحالة المزاجية لهم , وان كل من التمكن البيئي , والاهداف في الحياة , وتقبل الذات تسهم بحوالي 20% -29% ففي هذه السلوكيات, بينما يسهم كل من النمو الشخصي , والعلاقات الايجابية مع الاخرين و الاستقلالية بحوالي 16% -27% .

(Ryff , 1995 : 103)

ويرى (Uskul & Greenglass , 2005) ان حوالي 30% من السعادة النفسية

يرجع الى الحالة المزاجية للفرد او الاكتئاب , و 18% يرجع الى الرضا عن الحياة

بينما يرى (Zhang & no rvilis ,2002) ان الفروق بين طلاب الجامعة الصينيين

والامريكيين في السعادة النفسية ضئيلة جدا , في حين اظهرت نتائج دراسة

(Chun & cale , 2006) وجود فروق بين الامريكيين والاوربيين والكوريين

في ابعاد السعادة النفسية لصالح الامريكيين , بينما يتغير الشعور بالسعادة النفسية كثيرا عبر الزمن , وان هناك زيادة في متوسطات مستوى الشعور بالسعادة النفسية يقر بوجودها الافراد خلال مراحل القياس المختلفة .

(Cooke & etal. , 2006:510)

الدراسات السابقة

1- دراسة (benjet &hernandes-guzman(2001) هدفت الى التعرف على الفروق بين الذكور والاناث في السعادة النفسية و تكون العينة من 1102 فرداً من المكسيكيين منهم 526 من الذكور , 576 من الاناث و متوسط اعمارهم 1108 سنة طبق عليهم بعض المقاييس التي تعتبر مؤشرات للسعادة النفسية و هي :

صورة الجسم و التوافق النفسي و الاجتماعي و الاتجاه نحو الاخرين .و تقدير الذات و الاكتئاب و اظهرت النتائج وجود فروق داله احصائياً بين الذكور و الاناث في كل من صورة الجسم و الاتجاه نحو

الاخرين و الاكتئاب لصالح الاناث بينما لم توجد فروق بينهم في تقدير الذات و التوافق النفسي و الاجتماعي.

2- دراسة (roothman &etal(2003)توصلت الدراسة الى انه توجد فروق بين الذكور و الاناث في السعادة النفسية لدى عينة مكونة في 378 فرداً منهم 90 رجل و 288 امراه .اعمارهم 8-16 سنة طبق عليهم 13 مقياس للمظاهر المختلفة للسعادة النفسية العامة ,General, و الانفعالية affective , و الجسمية physical , و المعرفية cognitive, و الروحية, spiritual و الذاتية , self و الاجتماعية socian.

و اظهرت النتائج وجود فروق بينهم حيث حقق الرجال درجات مرتفعة في المظاهر الجسمية و المعرفية و الذاتية ز بينما اظهرت الاناث درجات مرتفعة في المظاهر العامة و الانفعالية و الروحية و الاجتماعية .

3- دراسة (FURR 2005) طبقت الدراسة على عينة مكونه من 146 طالب وطالبة بالجامعة , منهم 64 طالب و 82 طالبة طبق عليهم قائمة اكسفورد للسعادة OXFORD HAFFINESS INUENTORY و تشمل : الرضا عن الحياة SATISFACTION WITH LIFE , والفعالية الشخصية EFFICACY

BERSONAL والتعاطف – والقدرة الاجتماعية EMBATNY/SOCIABILITY , وجهة النظر الايجابية والسعادة الجسمية .

تقديرات الذات الى عدم وجود فروق دالة احصائيا بين الذكور والاناث في السعادة بأبعادها المختلفة .

4- علام (2008) طبق مقياس السعادة الحقيقية ويشمل : الحكمة , المعرفة , الحب , الإنسانية , العدالة , التسامي على عينة مكونه من 510 طالب وطالبة بالمرحلتين الاعدادية والثانوية منهم 206 طالب و 304 طالبة , و اظهرت النتائج وجود فروق دالة احصائيا بين الذكور والاناث في الحكمة والمعرفة والشجاعة والاعتداء لصالح الذكور , بينما كانت الفروق في الحب والانسانية والتسامي لصالح الاناث

5- الجندي (2009) طبقت الدراسة على عينة مكونه من 555 طالبا وطالبة الى وجود فروق دالة احصائيا بين الذكور والاناث في مصادر الشعور بالسعادة (نشاط وقت الفراغ- والصحة النفسية والجسمية- الثقة بالنفس) لصالح الذكور بينما لم توجد فروق بينهم في كل من (الحب- الاسرة- الاصدقاء- وجود اهداف محددة- التدخين- التعلم- النجاح الدراسي- المستقبل المهني) .

الفصل الثالث

اجراءات البحث

يتضمن هذا الفصل عرضا لاجراءات البحث من حيث تحديد المجتمع والعينة واختيارها , واداتا البحث واستخراج الخصائص السايكومترية لها , والوسائل الاحصائية المستعملة لمعالجة البيانات .

اولا : مجتمع البحث :

يتحدد مجتمع البحث الحالي لدى طلبة / جامعة القادسية للعام الدراسي 2016/2017 الدراسة الصباحية / والبالغ عددهم (17482) طالب وطالبة موزعين على (5) كليات وبواقع (8214), و(9268)طالبة وجدول (1) يوضح ذلك .

جدول (2)

مجتمع البحث موزعين على الاقسام العلمية وفق متغيرات الجنس

المجموع	الطلبة	الطلبة	الكليات
	الاناث	الذكور	
414	258	156	الصيدلة
404	303	101	التمريض
518	518	000	التربية البنات
313	126	187	الفنون الجميلة
283	192	91	الاثار
885	430	455	علم الحاسوب وتكنولوجيا المعلومات
656	435	221	الهندسة
944	370	574	القانون
708	144	564	التربية الرياضية

623	354	269	العلوم
758	369	389	الزراعة
822	474	348	الطب
1949	712	1237	الادارة والاقتصاد
320	156	164	الطب البيطري
2684	1358	1326	الادب
4634	2687	1947	التربية
327	207	120	طب الاسنان
240	175	65	التقانات الاحيائية
17482	9268	8214	المجموع

ثانيا : عينة التحليل الاحصائي :

تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية واختير منها بالاسلوب المتساوي(100) طالبا وطالبة من مجتمع البحث وبواقع (50) طالبا و(50) طالبة . وجدول(2) يوضح ذلك: * تم الحصول على احصائيات مجتمع البحث من وحدة شؤون طلبة/جامعة القادسية.

جدول (3) : عينه البحث موزعة وفق متغير الجنس

المجموع	الطلبة	الطلبة	الكليات
	الاناث	الذكور	
20	10	10	التربية
20	10	10	القانون
20	10	10	الادارة والاقتصاد
20	10	10	التربية الرياضية
20	10	10	الادب
100	50	50	المجموع

ثالثا : اداة البحث :

(1) مقياس السعادة النفسية

يهدف مقياس السعادة النفسية لدى طلبة جامعة القادسية قامت الباحثة باستخدام مقياس (Aabbott , 2006 Rosemry) السعادة

وفي ما يلي وصف للمقياس :

وصف المقياس :

قام , (Rosemary Aabbott , 2006) ببناء مقياس لقياس السعادة النفسية لدى

طلبة جامعة القادسية , حيث تكون المقياس بصيغة النهائية من (42) فقرة تتم الاجابة عليها وفق تدرج استجابة سداسي . كما قامو باستخراج الخصائص السايكومتريه له من صدق وثبات وقدرة على التمييز .

ولما كان البحث الحالي يستهدف التعرف على السعادة النفسية لدى طلبة جامعة القادسية ارتأت الباحثة القيام بعدة خطوات ليكون المقياس اكثر ملائمة وطبيعة العينة المستهدفة في البحث الحالي , وفق ما يأتي .
هذه الخطوات

خطوات تكييف مقياس السعادة النفسية :

1- اعداد تعليمات المقياس :

سعت الباحثة الى ان تكون تعليمات المقياس واضحة , حيث طلب من المستجيب الاجابة عنها بكل صراحة وصدق وموضوعية لغرض البحث العلمي , وذكرت بانه لا توجد هناك اجابة صحيحة وخرى خاطئة بقدر ما تعبر عن رأيهم , وبأنه لا داعي لذكر الاسم وان الاجابة لن يطلع عليها احد , وذلك ليطمئن المستجيب على سرية اجابته , مع تقديم مثال يوضح كيفية الاجابة .

2- اراء المحكمين في صلاحية فقرات المقياس وتعليماته :

عرض المقياس بصيغة الاولية ذات الفقرات (42) على (10) من المحكمين المختصين في مجال علم النفس (ملحق/1) متضمنا الهدف من الدراسة , والتعريف النظري المعتمد لغرض ابداء ارائهم فيما يخص :

* مدى صلاحية الفقرات لقياس ما وضعت .

* مدى ملائمة بدائل الاجابة .

* اجراء ما يروونه من تعديلات (اعادة صياغة, حذف, وازافة) على الفقرات واعتمادا على اراء وملاحظات الخبراء وباعتماد نسبة (80%) فأكثر لغرض قبول الفقرة او رفضها تم استبقاء (40) فقرة ورفض (2) فقرات , كما حصلت موافقتهم على تعليمات المقياس وبدائل الاجابة , وجدول (3) يوضح ذلك .

جدول (3)

اراء المحكمين في صلاحية فقرات مقياس السعادة النفسية

المعارضون	المعارضون	الموافقون	الموافقون	العدد	ارقام الفقرات
النسبة	التكرار	النسبة	التكرار		
صفر	صفر	100%	10	27	1-3-4-8-10-12-11-15-18-19-22-23-34-35-36-37-38-39-40-41
10%	01	90%	9	10	2-5-9-13-14-16-27-29-33-42
20%	02	80%	8	3	6-20-17

21-7	2	7	%70	03	%30
------	---	---	-----	----	-----

وبذلك أصبح مقياس السعادة النفسية المعد للتطبيق على عينة تحليل الفقرات (40) فقرة (ملحق/3)
3- وضوح تعليمات المقياس وفقراته :

لضمان وضوح تعليمات المقياس وفهم فقراته لعينه البحث طبق المقياس على عينة استطلاعية بلغ عدد افرادها (30) طالبا وطالبة , وتمت الاجابة بحضور الباحثة وطلب منهم ابداء ملاحظاتهم حول وضوح الفقرات وصياغتها وطريقة الاجابة عليها , وفيها اذا كانت هناك فقرات غير مفهومة تبين من خلال هذا التطبيق ان تعليمات المقياس وفقراته كانت واضحة وليس هناك حاجة لتعديل اي منها , وكان الوقت المستغرق للإجابة بمتوسط قد (6-10) دقيقة .

4- التحليل الاحصائي لفقرات المقياس :

يعد تحليل الفقرات احصائيا من المتطلبات الاساسية في المقاييس النفسية كون التحليل المنطقي لها قد لا يكشف عن صلاحيتها او صدقها بالشكل الدقيق , والهدف من الاجراء هو الابقاء على الفقرات المميزة بين الاشخاص الممتازين في الصفة التي يقيسها المقياس ويبين الاشخاص الضعفاء في تلك الصفة (الامام , 199:114) ويعد اسلوبا المجموعتين المتطرفتين , وعلاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس إجرائيين مناسبين لضمان الابقاء على الفقرات الجيدة واستبعاد الفقرات الضعيفة .

أ-المجموعتين المتطرفتين :

بهدف تحليل فقرات مقياس السعادة على وفق هذه الطريقة , قامت الباحثة بتطبيق المقياس البالغ (40) فقره على عينه بلغت (100) طالب وطالبة وبعد تصحيح فقرات المقياس بإعطاء المفحوص درجة من (6-10) على كل فقره من فقرات المقياس , ثم جمع درجات اجابات فقرات المقياس لاستخراج الدرجة الكلية لكل فرد من افراد العينة , وترتيبها تنازليا ابتداء من اعلى درجة وانتهى باقل درجة ثم اختيرت نسبة (27%) من الاستثمارات الحاصلة على اعلى الدرجات وكانت (27) استمارة واختيرت نسبة (27%) من الاستثمارات الحاصلة على أوطأ حجم الدرجات وكانت (27) استمارة ايضا وذلك بهدف تحديد مجموعتين تتصفان بأكبر واقصى تباين ممكن

(Anastasi , 1976 :208).

وباستعمال الاختبار الثاني لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفروق بين او ساط المجموعتين العليا والدنيا لكل فقرة ظهر ان القيمة الثانية المحسوبة لجميع فقرات هذا المقياس عند مقارنتها بالقيمة الجدولية كانت مميزه عند مستوى (0.0) باستثناء الفقرات (4-12-13-16-19-24-25-29-35-39-40) وجدول (4) يوضح ذلك

جدول (4)

القوة التمييزية لفقرات مقياس السعادة النفسية بأسلوب المجموعتين المتطرفين

ت	المجموعة العليا	المجموعة الدنيا	القيمة النائية المحسوبة	مستوى الدلالة

		التباين	الوسط الحسابي	التباين	الوسط الحسابي	
دالة	5,81	2,95	3,07	1,02	5,22	1
دالة	4	2,28	3,13	2,29	4,70	2
دالة	4,81	2,22	2,92	1,75	4,70	3
غير دالة	0,02	2,71	3,44	2,83	4,29	4
دالة	2,93	2,56	4,22	2,31	4,18	5
دالة	3	3,07	3,18	1,56	4,48	6
دالة	3,61	2,29	3,70	1,61	5	7
دالة	4,23	2,94	3,70	2,48	5,22	8
دالة	4,47	2,15	3,18	2,02	4,88	9
دالة	5,15	1,94	3,44	1,20	5,14	10
دالة	5,91	2,80	3,03	1,25	5,22	11
غير دالة	1,17	2,25	3,48	2,92	3	12
غير دالة	0,32	2,25	3,51	3,37	3,70	13
غير دالة	1,53	2,69	3,66	2,29	4,29	14
دالة	5,71	2,02	3,51	0,64	5,51	15
غير دالة	صفر	1,82	2,85	3,43	2,85	16
دالة	3,39	1,69	2,66	2,60	3,92	17
دالة	2,17	2,50	3,74	2,73	4,74	18
غير دالة	0,17	2,07	3,81	2,81	3,74	19
دالة	5,81	2,94	3,22	1,16	5,37	20
دالة	3,79	1,94	3,77	1,40	5,40	21
دالة	5,68	2,02	3,51	0,92	5,33	22
دالة	4,92	3,15	3,33	1,27	5,25	23
غير دالة	1,84	2,13	3,37	3,17	4,22	24
غير دالة	1,02	2,13	3,70	3,28	4,14	25
دالة	2,56	2,12	3,25	2,35	4,25	26
دالة	7,63	2,42	2,96	0,73	5,25	27
دالة	5,51	2,37	3,29	1,33	5,22	28
غير دالة	1,51	2,66	3,14	3,66	3,85	29
دالة	2,12	2,31	3,81	2,30	4,66	30
دالة	3,05	2,50	3,52	1,94	4,44	31
دالة	2,56	2,44	3,70	2,13	4,70	32
دالة	5,26	2,07	3	2,15	5	33
دالة	6,37	1,69	2,66	1,37	4,70	34
غير دالة	صفر	2,48	3,11	3,17	3,11	35

دالة	6,80	2,41	3,11	0,41	5,22	36
دالة	5,84	2,32	3,40	0,84	5,33	37
دالة	6	2,22	3,07	1,17	5,11	38
غير دالة	0,32	3,02	3,51	2,47	3,37	39
غير دالة	0,77	2,07	3,66	3	4	40

5- مؤشرات صدق المقياس وثباته :

أ-الصدق Vaidity :

يعد صدق المقياس من الخصائص الاساسية اللازمة والمطلوب في بناء المقاييس النفسية فالمقياس الصادق هو المقياس الصالح لقياس السمة التي وضع من اجل قياسها .(العيسوي , 1999 : 254) وقد تحقق الصدق في المقياس الاتي من خلال الطرائق الاتية :

* الصدق الظاهري Face validity :

ان افضل وسيلة لاستخراج الصدق الظاهري هي عرض الفقرات المقياس على مجموعة من الخبراء المختصين والاخذ بأرائهم حول مدى تمثيل فقرات المقياس للصفة المراد قياسها (الغريب , 1985:679) قد تحقق هذا النوع من الصدق لمقياس السعادة النفسية من خلال عرضه على الخبراء والاخذ بأرائهم حول صلاحية فقرات المقياس وتعليماته .

*صدق البناء Const Validity :

يعد هذا النوع من الصدق من اكثر انواع الصدق اهمية (ثورندايك وهيجن, 1989:7) وتعد اساليب تحليل الفقرات مؤشرات على هذا النوع من الصدق (الزوبعي واخرون , 1981:43) وتحقق صدق البناء للمقياس الحالي من خلال : 1- القوة التمييزية لفقرات مقياس السعادة النفسية بطريقة المجموعتين المتطرفتين جد ول(4).

2- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس جدول(5).

ب- الثبات Relibility :

يقصد بالثبات مدى اتساق المقياس فيما يزودنا من معلومات عن سلوك الافراد (ابو حطب و صادق , 1991:101) ويعد حسابه امرا ضروريا واساسيا في القياس وقد تم التحقق من ثبات المقياس الحالي بالطرائق الاتية :

* التجزئة النصفية Sptil-Halif :

تعتمد هذه الطريقة على تجزئة المقياس المطلوب وتعيين معامل ثباته الى نصفين متكافئين وذلك بعد تطبيقه على عينة واحدة , والتقسيم قد يكون عشوائيا او ان تشكل الفقرات الفردية احدى نصفين

المقياس والفقرات الزوجية النصف الآخر (عبد الرحمن , 1998:167) ولتحقيق التكافؤ بين فقرات نصفي المقياس تم اعتماد درجات عينة المادة الاختبار البالغة (30) طالب وطالبة من طلبة كلية الادب موزعين بالتساوي وفق متغيري الجنس . فأتضح ان الوسط الحسابي لدرجات الفقرات الفردية (58,666) وبتباين (274,722) فيما كان الوسط الحسابي لدرجات الفقرات الزوجية (58,733) وبتباين (132,395) وباستعمال الاختبار النائي لعينتين مستقلتين ظهرت ان القيمة النائية المحسوبة (0,940) وهي غير دالة احصائيا عند مستوى دلالة (0,0) مما يشير الى ان هناك تكافؤ بين درجات الارقام الفردية والزوجية .

ولحساب الثبات بهذه الطريقة تم استعمال معامل ارتباط بيرسون بين نصفي المقياس حيث تألف كل من (13) فقره اساس الفقرات الفردية والزوجية على اساس الفقرات الفردية والزوجية , بعد تكرار الفقرة رقم (25) وبلغت قيمة معامل الارتباط (0,69) , ولما كان معمل الارتباط المستخدم بهذه الطريقة هو نصف المقياس جرى تعديله بمعادلة سبيرمان – براون Sperman Brown واصبح معامل الثبات بعد التعديل (0,81) , وهو معامل ثبات جديد يمكن الركون اليه من خلال مقارنته بدراسة (جابر 2008) التي كان معامل الثبات فيها (0,81) .

6- حساب الدرجة الكلية لمقياس السعادة :

اصبح المقياس بصورته النهائية يتكون من (25) فقرة (ملحق/4) , لذا فان اعلى درجة محتملة للمستجيب هي (150) وادنى درجة له هي (25) , والوسط الفرضي للمقياس (78,5) درجة , وكلما كانت درجته اكبر من المتوسط الفرضي كان ذلك مؤشرا على السعادة النفسية وكلما كانت اقل من متوسط الفرضي كان مؤشرا على انخفاضه .

خامسا : الوسائل الاحصائية :

استعملت الباحثة في استخراج نتائج البحث الحالي الوسائل الاحصائية الاتية :

- 1- الاختبار النائي لعينتين مستقلتين لحساب القوة التمييزية لفقرات المقياس بطريقة المجموعتين المتطرفتين وتعرف الفرق بين افراد عينة البحث تبعا لمتغير الجنس .
- 2- معامل ارتباط بيرسون لا يجاد معاملات ارتباط درجات الفقرات بالدرجة الكلية للمقياس واستخراج الثبات بطريقة اعادة الاختبار .
- 3- معادلة سبيرمان- براون لتصحيح معامل الثبات المستخرج بطريقة التجزئة النصفية لمقياس البحث .

4- الاختبار النائي (T.Test) لعينة واحدة لاختبار الفروق بين المتوسط الحسابي لدرجات العينة على مقياس البحث والمتوسط الفرضي لها .

الفصل الرابع

يتضمن هذا الفصل عرض النتائج التي تم التوصيل اليها بعد تحليل اجابات الطلبة على وفق أهداف البحث ، ثم تفسيرها ومناقشتها في ضوء الاطر النظرية والدراسات السابقة ، وتقديم عدد من التوصيات والمقترحات وعلى النحو الاتي :

اولاً : تعريف السعادة النفسية لدى طلبة جامعة القادسية :

أظهرت نتائج البحث أن المتوسط الحسابي لدرجة عينة البحث على مقياس السعادة النفسية بلغ (106'52) وبانحراف معياري قدره (20'70) وهو اكبر من المتوسط الفرضي * للمقياس البالغ (87'5) وباستعمال معادلة الاختبار التائي لعينة واحدة لاختيار دلالة الفرق بين المتوسطين ، تبين ان القيمة التائية المحسوبة بلغت (9'46) ، وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية (1'98) عند مستوى دلالة (0'05) وبدرجة حرية (99) مما يشير الى أن طلبة جامعة القادسية لديهم السعادة النفسية وجدول (8) يوضح ذلك.

الجدول(8)

الاختبار التائي لدلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لدرجة عينة البحث على مقياس السعادة النفسية

مستوى الدلالة	القيمة التائية الجدولية	القيمة التائية المحسوبة	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة
0'05	1'98	9'46	87'5	20'07	71'03	60

ويمكن تفسير نتائج البحث اعتماداً على نظرية رايف (1995) بناءً نظري للسعادة النفسية المتمثل في الابعاد وهي (الاستقلالية-التمكن البيئي - الشعور الشخصي -العلاقات السعادة النفسية عند الايجابية مع الاخرين -الحياة الهادفة -تقبل الذات) ، واطهرت النتائج تحليل المكونات الاساسية

ان اسهام بعض هذه المكونات في الدرجة الكلية للسعادة النفسية والتمثل في الرضا عن الحياة – الاستمتاع بالوقت – الرضا عن التعليم – الرضا عن العائلة والاصدقاء .
وتؤكد هذا النتيجة نتائج دراسات عدة كدراسة (نيتفخ واخرون 2003) ، في حين اختلفت هذه النتيجة ونتائج دراسة سيد البهاص (2009) .

ثانياً : تعرف الفرق في السعادة النفسية لدى طلبة جامعة القادسية تبعاً لمتغير النوع :

لتحقيق هذا الهدف تم استخراج المتوسط الحسابي لدرجات عينة الذكور البالغ عددها (50) طالبة وعينة الاناث البالغ عددها (50) طالبة ، وقد بلغ متوسط عينة الذكور (6'106) وبتباين مقداره (14'309) وبلغ متوسط عينة الاناث (5'104) وبتباين مقداره (66'422).
ولاختبار الدلالة الاحصائية بين المتوسطين تم استعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ، وبلغت القيمة التائية المحسوبة (0'14) ، وهي اصغر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0'05) ودرجة حرية (98) وبالغية (1'98) . مما يشير الى هناك عدم وجود فروق على مقياس السعادة النفسية ونوع الجنس (ذكور – اناث) وجدول (9) يوضح ذلك .

* المتوسط الفرضي = مجموعة اوزان البدائل / عددها X عددها الفقرات.

جدول (9)

العينة	العدد	المتوسط الحسابي	التباين	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة 0'05
الذكور	30	69'3	309'14	0'14	1'98	دالة
الاناث	30	72'76	422'66			

ويمكن تفسير هذه النتيجة من ان الجو الذي يسود في داخل الجامعة يدفع الى التميز بين الافراد في التعامل في عدم تكوين العلاقات الايجابية وعدم شعور الفرد بالرضا عن الحياة وتمكن البيئي ونوع العلاقات الشخصية ، وقد توصلت نتائج الى عدم وجود فروق على مقياس السعادة يعزى عامل الجنس (ذكور-اناث).
في حين تؤكد هذه نتائج عدة كدراسة (امال جودة واخرون 2011) ، واختلفت هذه النتيجة ونتائج دراسة امانى عبد الوهاب (2006).

التوصيات :

- 1- تعزيز مفردات مناهج علم النفس بالموضوعات ذات العلاقة بالسعادة النفسية .
- 2- تنظيم ورش عمل للطلبة الجامعيين عن السعادة النفسية .
- 3- توجيه او التوصيات لوسائل الاعلام خاضه الفضائيات بالتوسع بالبرامج وتنقف الناس في مجال السعادة النفسية .

المقترحات :

يوصي الباحثون بالنجاز الدراسات الآتية :
*مصادر السعادة النفسية : دراسة ارتفاع لفئات عمرية مختلفة في المجتمع العراقي .

أولاً : المصادر العربية :

- القران الكريم

- 1- السيد محمد ابو هاشم (2010) النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة مجلة كلية التربية . جامعة بنها .
- 2- ابو عمشة ، ابراهيم (2013) : الذكاء الاجتماعي والذكاء الوجداني وعلاقتها بالسعادة لدى طلبة الجامعة في محافظة غزة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، غزة ، فلسطين ، جامعة الانرهر .
- 3- ابو حطب ، فؤاد ، صادق ، امال (1991) علم النفس التربوي ، القاهرة مكتبة الانجلو المصرية ، ط3 .
- 4- الجزائر شروق نصر (2010) الذكاء الانفعالي وعلاقته بالسعادة ، دراسة ميدانية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية والموظفين ، غزة .
- 5- احمد عبد الرحمن عثمان (2001) المساندة الاجتماعية من الارواح وعلاقتها بالسعادة والتوافق مع الحياة الجامعية لدى طالبات الجامعة المتزوجات ، مجلة كلية التربية الزقازيق العدد (3)
- 6- الامام ، مصطفى محمود وآخرون (1990) : التقويم النفسي وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة بغداد .
- 7- الغريب- زمزية (1985) : التقويم والقياس النفسي والتربوي ، القاهرة مكتبة الانجلو المصرية .

- 8- الطيب محمد والبهاص 'سيد (2009) الصحة النفسية وعلم النفس الايجابي مكتبة النهضة المصرية 'ص132-157).
- 9- العيسوي 'عبد الرحمن (1999) تصميم البحوث النفسية والاجتماعية والتربوية' دراسات في تفسير السلوك الانساني' دار الراتب 'بيروت لبنان .
- 10- جان- نادية-سراج (2008) الشهور بالسعادة وعلاقته بالتدين والدعم الاجتماعي و التوافق الزوجي والمستوى الاقتصادي والحالة الصحية دراسة نفسية في مجلد 518 عدد (40) ص (601-648) .
- 11- جودة -أمال (2007) الذكاء الوجداني وعلاقته بالسعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة .
- الاقصى 'مجلة جامعة النجاح الوطنية للابحاث (العلوم الانسانية) مجلد(21)عدد(3) ص(698-738).
- 12- جودة : أمال وابو جرار حمدي(2011) التنبؤ بالسعادة في ضوء الامل والتفاؤل لدى عينة من طلبة القدس المفتوحة' مجلة جامعة القدس المفتوحة عدد(24) ص 129-162 .
- 13- سالم 'سهير محمد '(2001)السعادة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية دراسته ارتباطية مقارنة 'رسالة ماجستير (غير منشورة) معهد الدراسات والبحوث التربوية 'جامعة القاهرة .
- 14- سليمان عسناد(2010) السعادة والرضا امنية غالية وضاعه راقية ط 1عالم الكتب للنشر 'القاهرة مصر.
- 15- سحر فاروق علام (2008) معدلات السعادة الحقيقية لدى عينة من طلاب المرحلتين الاعدادية والثانوية 'مجلة الدراسات النفسية 'المجلد(18)' العدد (2) يوليو .
- 16- شقورة 'يحيى (2012) المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة ادى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة 'رسالة ماجستير جامعة الازهر غزة 'فلسطين .
- 17- مايكل ' اجايل '1993: سيكولوجية السعادة 'ترجمة فيصل يونس 'ومراجعة شوقي جلال 'المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب 'عالم المعرفة .
- 18- محمود' احلام حسن(2007) مستويات ومصادر اشباع السعادة كما يدركها المسنون في ضوء تمسكهم بالقيم الدينية' المجلة المصرية للدراسات النفسية'المجلد(17),والعدد(65) ص115-193.
- 19- مؤمن 'داليا محمد عزت '(2004)العلاقات بين السعادة وكل من الافكار للاعقلانية واحداث الحياة الضاغطة 'المؤتمر الوطني الحادي عشر مركز الارشاد النفسي 'جامعة عين شمس .
- 20- عبد الوهاب 'اماني(2006)السعادة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من المراهقين من الجنسين 'مجلة البحوث النفسية والتربوية ع(2)كلية التربية النوعية' جامعة بنها ص254- 308 .
- ثانياً : المصادر الاجنبية .**

1_Kooke,R ,Bewick,Barkham, M, Bradlet ,M & Audin,
K(2006).Measuring,Monitoring and Managing the psychological well _ Being
of first year university students, British Journal of Guidance

&couneseling,34(4).

2_ Gonzalez ,M,Casas, f& Coneders,G(2006).Complexity, Approach to psychological Well_Being in adolescence; Major Strengths and Methodological Issues social Indicatros ,80.

فهرست المحتويات

رقم الصفحة	فهرست المحتوى
ا	الآية القرآنية
ب	الأهداء
ج	شكر وامتنان
1	مستخلص البحث
21	فهرست المحتويات
	الفصل الاول: الاطار العام للبحث
2	أولاً: مشكلة البحث
3	ثانياً: أهمية البحث

5	ثالثاً: أهداف البحث
5	رابعاً: حدود البحث
5	خامساً: تحديد المصطلحات
6	الفصل الثاني: الإطار النظري
7	أولاً: خصائص الأشخاص السعداء
8	ثانياً: الدراسات السابقة
10	الفصل الثالث: إجراءات البحث
10	أولاً: مجتمع البحث
11	ثانياً: عينة البحث
11	ثالثاً: أداة البحث
12	رابعاً: التطبيق النهائي
16	خامساً: الوسائل الإحصائية
	الفصل الرابع: عرض النتائج وتفسيرها
17	عرض النتائج وتفسيرها
19	المصادر العربية والأجنبية
21	الملاحق
21	الملحق الأول
24	الملحق الثاني
30	الملحق الثالث