الشعور بالسعادة الحقيقية لدى الممارسين للعمل التطوعي

Authentic happiness among volunteer workers

خميسة قنون[1] ، وردة يحياوي [2]

[1] المركز الجامعي بريكة (الجزائر)، gkhemissa@yahoo.com

[2]المركز الجامعي بريكة (الجزائر)، yehiaoui.warda@gmail.com

تاريخ الاستلام: 2021/07/04 تاريخ القبول: 2021/11/04 تاريخ النشر: 2021/11/06

الملخص:

هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى الشعور بالسعادة الحقيقية لدى الممارسين للعمل التطوعي بجمعية كافل اليتيم فرع بريكة، وقد أجريت على عينة قوامها 36 عضوا متطوعا تم اختيارهم بطريقة قصدية وطبقت عليهم قائمة الشعور بالسعادة الحقيقية لمارتن سليجمان و كريستوفر بترسون تقنين بشير معمرية، و أظهرت النتائج وجود مستوا عال من الشعور بالسعادة الحقيقية لدى أفراد العينة مع غيابالفروق التي تعزي لمتغيريالجنس و الحالة الاجتماعية (متزوج /أعزب).

كلمات مفتاحية :الشعوربالسعادة الحقيقية , الممارسين للعمل التطوعي

Abstract:

-The study aimed to identify the level of Authentic happinessamong volunteer workers. The sample consisted of (36) volunteer members of KafelElyatim Association, Barika.The list of Authentic happiness of Martin Seligman and Christopher Peterson was applied. The results showed the following:
High level of Authentic happiness among the sample members.With the absence of the differencesattributable to the variables of sex and marital status (married / single).

Key words; Authentic happiness; Practitioners of volunteer work

المؤلف المرسل: خميسة قنون، **الإيميل:** gkhemissa@yahoo.com

1. مقدمة:

لقد أصبح تحقيق جودة الحياة و الشعور بالسعادة مطلبا دوليا، حيث استحدثت في بعض الدول ما يعرف بوزارات السعادة نظرا لما تلعبه السعادة كأحد أهم مؤشرات الصحة النفسية من دور هام في حياة الأفراد و المجتمعات، و ما تعكسه من تطور في جميع المجالات، فالفرد الذي يشعر بالسعادة سيسعد أسرته و يخلص في عمله و يؤثر بشكل ايجابي على كل المحيطين به، لذا يسعى دائما للبحث عن سبل تحقيق هدا المطلب الإنساني، هذا ويعد تقديم يد المساعدة للسائل أحد أهم السبل التي تحقق الشعور بالسعادة والرضا، ويعتبر العمل التطوعي أحد أهم مظاهر هده المساعدة، حيث يعد من أبرز مظاهر التمدن و التحضر إذ أنه يساهم في لحمة المجتمع و إزالة الفوارق الاجتماعية بين طبقاته بالإضافة إلى دوره الاقتصادي المهم، وصار مؤخرا يدخل ضمن مؤسسات وجمعيات تسهل عمليات تقديم الإعانات والمساعدات لطالبها بشكل رسمي، حيث فتحت المؤسسات الخيرية أبوابها للمحتاجين وقربت المسافة بين المعين والمستعين واختصرت الطريق أمامها أين أصبح كل منهما يتوجه إليها دون الحاجة إلى البحث خارجا، ومن بين هاته المؤسسات والجمعيات نذكر جمعية كافل اليتيم بدائرة بريكة ولاية باتنة والتي تهتم بالتكفل المادي وحتى النفسي بالأطفال اليتامى وعائلاتهم، ويشرف عليها إطارات من المجتمع البريكي بمساعدة محسنين ، وقد حاولنا من خلال دراستنا هذه بالبحث في متغير الشعور بالسعادة الحقيقية لدى الأفراد المتطوعين بهذه الجمعية.

1-الإشكالية:

منذ انفصال علم النفس عن الفلسفة كعلم مستقل بذاته ظهرت العديد من الاتجاهات النظرية لدراسة الظاهرة النفسية، وبما أن الدراسات الأولى كانت دراسات تأسيسية لهذا العلم فقد كانت في أغلبها تركز على وصف هذه الظاهرة و تفسير أهم أعراضها حيث ركزت هده الدراسات في أغلبها على الظواهر النفسية اللاسوية، فكان الهدف منها آن ذاك هو التقليل من المعاناة، أين أحصى المختصون في الفترة مابين 1967- 2000 أنه مقابل كل 21 بحث منشورا عن الانفعالات السلبية هنالك بحث واحد عن الانفعالات الايجابية ماجعل

علم النفس يأخذ صبغة مرضية سلبية بالرغم من أن من بين أهم أهدافه إضفاء البهجة و السعادة على حياة الفرد.

وهوما لوحظ بالفعل مند بداية الثمانينات حيث أصبح التركيز على دراسة الانفعالات الايجابية فتضاعفت هذه الدراسات إلى أربع مرات من 200 بحث سنويا إلى 800 بحث. وحتى أهداف الدراسات النفسية تغيرت حيث اتجهت نحو السعي إلى تحقيق جودة الحياة و الرضا عن الحياة والرفاه .

من هنا بدأ انتشار البحوث الخاصة بالشعور بالسعادة النفسية وهذا إن دل على شيء فهو يدل على انتقال المعرفة و مستوى الوعي الفردي للبحث عن السعادة، حيث يرى مارتن سليجمان أنه يمكن لعلم النفس لعب دور مهم في مساعدة الفرد على الإقبال على الحياة و المشاركة في الحياة المدنية (بن شريك، 2016، ص36).

هذا ويختلف سعي الأفراد للوصول إلى السعادة فمنهم من يظن أن السعادة في المال و آخر في الجمال و ثالث في طلب العلم مثلا، وهناك من جعل من العطاء وتقديم يد العون و مشاركة الآخرين أفراحهم وأحزانهم مصدرا لسعادته، فنجده يسعى دائما لممارسة العمل التطوعي الذي يحقق الرضا الديني والروحي، لقوله تعالى في محكم تنزيله" فَمَن تَطَوَّعَ خَيْرًا فَهُوَ خَيْرٌ لَّهُ" (سورة البقرة، الآية 184)، ولقو أن رسول الله صلى الله عليه وسلم "المسلم أخو المسلم لا يَظْلِمُهُ ولا يُسْلِمُهُ، ومن كان في حاجة أخيه كان الله في حاجته، ومن فرج عن مسلم كربة فرج الله عنه بها كربة من كرب يوم القيام، ومن ستر مسلماً ستره الله يوم القيامة".

والعمل التطوعي ليس بالغريب عن المجتمع الجزائري فقد لمسناه في أبسط صوره في التويزة و غيرها من طرق مساعدة الأخ لأخيه و الجار لجاره. غير أنه أخد طابعا رسميا في الآونة الأخيرة فأصبح يمارس ضمن إطار رسمي معلن عنه، خاصة فيما يعرف بالجمعيات الخيرية هذه الأخيرة التي تعددت اختصاصاتها و اهتماماتها فنجد منها من يهتم بشأن الفقير و أخرى بشأن ذوي الاحتياجات الخاصة و ثالثة بشأن اليتامى و الأرامل، و تعتبر جمعية كافل اليتيم من الجمعيات الوطنية المهمة التي أخذت على عاتقها الاهتمام بشؤون الأرملة و اليتيم عملا بقول رسول الله صلى الله عليه و سلم(أنا وكافل اليتيم في الجنة هكذا) ، وأشار بالسبابة والوسطى وفرج بينهما، وقد حاولنا من خلال هذه الداسة

التطرق لموضوع الشعور بالسعادة الحقيقية لدى المماسين للعمل التطوعي بجمعية كافل اليتيم بمدينة بريكة ولاية باتنة.

وبناء على ما سبق يمكننا طرح التساؤلات التالية:

ما هو مستوى الشعور بالسعادة الحقيقية لدى ممارسين العمل التطوعي الشعور بجمعية كافل اليتيم ؟

هل هناك فروق تعزى لمتغيري الجنس والحالة الاجتماعية لدى ممارسي العمل التطوعي بجمعية كافل اليتيم؟

2-الفرضيات:

1. يتمتع الأفراد الممارسين للعمل التطوعي بجمعية كافل اليتيم بمستوى مرتفع من الشعور بالسعادة الحقيقية.
2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائيةفي درجة الشعور بالسعادة الحقيقية تعزى لمتغير الجنس؟
3. لا توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات أفراد العينة في درجة الشعور بالسعادة الحقيقية تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية؟

3-أهمية الدراسة: تستمد هده الدراسة أهميتها من طبيعة المتغيرات التي تبحث فيها و التي تعتبر من متغيرات علم النفس الايجابي الذي يعتبر من الفروع الحديثة نسبيا لعلم النفس، فالشعور بالسعادة يعتبر من أهم مؤشرات جودة الحياة عموما فمن خلال هذا المتغير يمكننا قياس مدى فاعلية الفرد في مجتمعه، أما العمل التطوعي فقد أصبح من أهم مميزات المجتمعات المدنية المتحضرة و تسعى الدول إلى حث أفرادها على التطوع لما له من أثار ايجابية على الفرد و الجماعات في جميع المجالات النفسية منها و الاجتماعية وحتى الاقتصادية.

4-أهداف الدراسة: تهدف الدراسة الحالية إلى:

- التعرف على مستوى الشعور بالسعادة الحقيقية لدى الأفراد الممارسين للعمل التطوعي

-التعرف على دلالة الفروق في درجة الشعور بالسعادة الحقيقية والتي قد تعزى لمتغير الجنس و الحالة الاجتماعية .

5-الدراسات السابقة:

5-1- دراسة المرشود،(2011): تمحورت حول السعادة و علاقتها ببعض المتغيرات لدى طالبات الجامعة بالمملكة العربية السعودية، أجريت الدراسة على عينة قوامها 271 طالبة طبقت عليهن مقياس السعادة من إعداد الباحثة و أسفرت نتائجها على غياب الفروق بين الطالبات المتزوجات وغير المتزوجات في مستوى الشعور بالسعادة(المرشود، 2011).

5-2-دراسة كتلو (2011):هدفت الدراسة إلى تحديد طبيعة العلاقة بين السعادة والتدين والرضا عن الحياة والحب عند الطلبة الجامعيين المتزوجين، وأجريت على عينة قوامها 239 طالب بجامعة الخليل، طبقت عليهم قائمة أكسفورد للسعادة، مقاييس التدين، الرضا عن الحياة والحب، وكان من بين نتائج هذه الدراسة وجود علاقة بين السعادة والتدين والرضا عن الحياة وغياب الفروق بين الجنسين في متغير السعادة (كتلو، 2015).

5-3-دراسة خوجة (2017): تمحورت حول الدكاء الوجداني وعلاقته بالشعور بالسعادة لدى المراهق المتمدرس في المرحلة الثانوية وأجريت على 70 تلميذا وتلميذة (سنة ثانية ثانوي ولاية مسيلة) طبق عليهم مقياس الذكاء الوجداني ومقياس الشعور بالسعادة وأظهرت نتائجها غياب العلاقة بين الذكاء الوجداني والشعور بالسعادة مع غياب الفروق بين الجنسين في المتغيرات السابقة ووجود مستوى متوسط من الشعور بالسعادة لدى أفراد العينة (خوجة، 2018).

5-4-دراسة عبد اللاة وقاسم (2018): هدفت إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين السعادة النفسية وكل من المرونة المعرفية والثقة بالنفس لدى طلاب الدراسات العليا بجامعة سوهاج، أجريت على عينة قوامها 297 طالب وطالبة، وكان من بين نتائج هذه الدراسة غياب الفروق بين الجنسين في متغير السعادة النفسية (عبد اللاة، قاسم ، 2018).

5-5-دراسة الصوافي (2018): هدفت إلى التعرف على مستوى السعادة النفسية لدى عينة من طلبة الصف التاسع في ولاية المضبي بسلطنة عمان، بغت عينة الدراسة 300 طالب وطالبة طبق عليهم مقياسي السعادة النفسية ومفهوم الذات، وأظهرت النتائج

وجود مستوى مرتفع للسعادة النفسية ومفهوم الذات وغياب الفروق التي تعزى للجنس في المتغيرين السابقين (الصوافي، 2019).

5-6-دراسة عبد الخالق وآخرون (2019): تمحورت حول البحث في معدلات السعادة والحياة الطيبة والتدين لدى طلاب الجامعة بالمغرب، وأجريت على عينة متكونة من 390 طالب وطالبة، طبق عليهم مقاييس السعادة والحياة الطيبة والتدين وأظهرت النتائج وجود مستوى متوسط للسعادة لدى الطلبة المغاربة مع غياب الفروق بين الجنسين في متغيرات الدراسة(عبد الخالق وآخرون، 2019).

5-7-دراسة الوائلي (2019): تمحور موضوعها حول السعادة وعلاقتها بنوع التخصص الدراسي لدى الطلبة المقبولين الجدد في الجامعة، وأجريت على عينة قوامها 150 طالب بجامعة البصرة بالعراق، طبقت عليهم قائمة أكسفورد للسعادة وكان من ضمن نتائج هذه الدراسة غياب الفروق بين الجنسين في متغير السعادة (الوائلي، 2019).

5-8-دراسة الطائي وحسين (2019): تمحورت حول الشعور بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعتي بغداد والموصل، أجريت على عينة قوامها 500 طالب، وأظرت نتائجها وجود مستوى مقبول من السعادة النفسية لدى الطلبة، مع وجود فروق بين الجنسين لصالح الإناث في متغير السعادة النفسية (الطائي، حسين، 2019).

التعليق على الدراسات السابقة: نلاحظ أن الدراسات السابقة التي تناولت متغير الشعور بالسعادة معظمها أجريت لدى فئة الطلبة، بينما اخترنا نحن دراسة هذا المتغير لدى عينة من الممارسين للعمل التطوعي، أما فيما يخص نتائجها فقد اختلفت حول مستوى الشعور بالسعادة فمنها ما أظهرت نتائجها مستوا مرتفعا وأخرى أظهرت مستوى متوسطا، بينما اتفق معظمها على غياب الفروق العائدة للجنس (ذكر، أنثى)في درجة الشعور بالسعادة.

6-تحديد مفاهيم الدراسة

6-1-الشعور بالسعادة الحقيقية: هو شعور الفرد بالحياة الطيبة و الرضا عن الحياة التي يعيشها و يستدل عليه من خلال درجات أفراد العينة على قائمة السعادة الحقيقية لمارتن سليجمان و كريستوفر بترسون و تقنين بشير معمرية.

6-2- الممارسين للعمل التطوعي: هم الأفراد الممارسين لأعمال الخيرية بجمعية كافل اليتيم فرع بريكة ولاية باتنة.

6-3-العمل التطوعي: يقصد بالعمل التطوعي علاقة مباشرة بين طرفين أحدهما مانح و الأخر متلقى يهدف الطرف الأول إلى مساعدة ودعم الطرف الثاني المتلقي لإشباع الاحتياجات الأساسية مال، غداء، ملبس(الحزيم، دس، ص16).

7- الخلفية النظرية

7-1-تعريف السعادة الحقيقة :

يعرف معجم علم النفس والطب النفسي السعادة على أنها "حالة من المرح والهناء، تنشأ أساسا من إشباع الدوافع، لكنها تسمو إلى مستوى الرضا النفسي وهي بذلك وجدان يصاحب تحقيق الذات ككل" (عنزي، 2001، ص354).

تعرفها جودة بأنها " حالة انفعالية وعقلية تتسم بالإيجابية يخبرها الإنسان ذاتيا، وتتضمن الشعور بالرضا والمتعة والتفاؤل والأمل، والإحساس بالقدرة على التأثير في الأحداث بشكل إيجابي". وهنا إشارة إلى التأثير الايجابي للفرد على المجتمع الذي ينتمي له و دوره في الشعور بالسعادة (الرباعي، 2014، ص ص18-19).

تعرفها مايا وآخرون على انها: "حالة من الرفاه والرضا يصل إليها الفرد برفع مستوى اللذة وتخفيف الألم، فهي تكمن في زيادة المشاعر الطيبة والتقليل من المشاعر السلبية.(Maya& all,2017, p1448)

ويعرفها غالب مصري على أنها " تعبر عن التمتع بالرضا المقبول والرفاه والأمن وهي حالة من الرفاه المتمير بعاطفة مقبولة تتراوح قيمتها ين مجرد القناعة والقناعة العميقة في الحياة مع الرغبة باستمرارها" (Ghalib, Nathif, 1995, p22)

ويعرف ريت السعادة على أنها " مصطلح يشير إلى الرفاهية وتعنيإلى الأداء العقلي الجيد، والرضا عن الحياة ويشير إلى القناعة وهو المكون المعرفي للسعادة" (Ruut, 2017, p6)

و يعرف جابر عبد الحميد و علاء الدين كفافي السعادة بأنها "حال من المرح و الهناء و الإشباع تنشأ أساسا من إشباع الدوافع ولكنها تسمو إلى مستوى الرضا النفسي"(بن شريك،2016، ص ص38-39).

و يعرفها مايكل أرجايل على أنها "انعكاس لدرجة الرضا عن الحياة أو بوصفه انعكاس لمعدلات تكرار حدوث الانفعالات السارة، وشدة هذه الانفعالات "[1](أرجايل،1993، 24).

فقد ميز سيلجمان Seligmanبين مفهوم السعادة اللحظية التي يمكن أن تتأثر وبكل سهولة بأبسط الأمور وتثير شعور الإنسان بالرضا، ومثال ذلك (نزهة، شراء ملابس جديدة، تلقي هدية) وبين مفهوم السعادة الحقيقية لتي تستمر لفترات زمنية طويلة، وهي مرتبطة وفق ما توصل إليه سيلجمان وآخرون بالفضائل الست (الحكمة والمعرفة، الشجاعة، الحب والإنسانية، العدالة، الاعتدال، ضبط النفس، الروحانية) (الرباعي، 2014، ص34). 7-2- مكونات السعادة: هناك ثلاث جوانب للسعادة هي(صالح، 213،ص61):

جانب عقلي فكري: يتمثل في الرضا عن النفس، و اقتناع الفرد بما قسمه الله له، وهي نتاج التربية و الايمان بمبادئ ومثل معينة.

جانب انفعالي: وهي عبارة عن مشاعر البهجة و التفاؤل و الانبساط التي تنتاب الفرد، نتيجة شعوره بالسعادة.

جانب الارتياح النفسي: حيث أن الإنسان الذي يعاني غير سعيد.

و تشير أماني عبد الوهاب إلى أن هناك ثلاثة مكونات للسعادة هي:

مكونين انفعاليين هما الشعور الايجابي و غياب الشعور السلبي ومكون معرفي يتمثل الرضا عن الحياة .

7-3-نظريات السعادة:

نظرية السعادة الحقيقية:

أعد هذه النظرية مارتن سيجلمان (Seligman,2002)واعتبره ابمثابة تحليل علمي للسعادة ووفق هذه النظرية تم تقسيم السعادة إلى ثلاثة مكونات أولها الحياة السارة أو الممتعة وتتضمن نجاح الفرد في السعي للانفعال الإيجابي حول الماضي والحاضر والمستقبل والحفاظ عليه قدر المستطاع، ثم الحياة المليئة بالالتزامات (الحياة المشغولة أو النشطة

وتتضمن التزامات الفرد المتنوعة سواء كانت في مجال العمل أو العلاقات الشخصية وأخيرا الحياة ذات المعنى تتضمن استخدام الفرد للقوى و المواهب الخاصة به ، و تسخير ذلك في خدمة شيء ما يؤمن به بأنه اكبر من ذاته و من أهم مجالات الحياة ذات المعني (الدين ، السياسة، الأسرة)، يركز كل من المكونين الأول والثاني للسعادة على الحياة الشخصية للفرد، في حين أن المكون الثالث للسعادة يتضمن بشكل جزئي ماهو أكبر وأكثر قيمة من إشباع المتع الذاتية (الرباعي، 2014، ص42).

نظرية الغاية: يرى أصحاب هذه النظرية أن السعادة تأتي حين يحقق الشخص هدف ما أو يشبع حاجة، فتحقق الهدف وإشباع الحاجات يؤدي إلى الشعور بالسعادة وعدم إشباعها يؤدي إلى الشعور بالتعاسة، وتعتمد السعادة على عاملين أساسيين هما الترابط والتوازن بين أهداف الفرد وتحققها، فالسعادة بوصفها غاية يسعى كل فرد إلى تحقيقها في مجال علاقاته الانسانية التي يتشابك فيها واجب إسعاد الذات مع واجب اسعاد الغير (الوائلي، 2020، ص99).

7-4-علاقة السعادة بالعمل التطوعي:يمر تحقيق السعادة من خلال ثلاث مراحل متدرجة في الارتقاء، المرحلة الأولى تتمثل في القدرة على التمتع بملذات الحياة والقدرة على الاستهلاك وذلك هو المنظور اللذوي للسعادة، ثم تأتي حالة الاقتدار والتمسك بالفضائل وممارستها، حيث السعادة تتمثل بعمل الخير ورفعة حياة الفضائل، وذلك هو منظور الحياة الطيبة، وانتهاء في قمة الارتقاء الإنساني المتمثل في سعادة الحياة المليئة بالعطاء وذات المعنى و القصد الذي يعطي لها، كما هو الحال في السعادة التي يشعر بها المرء في حالة الاستغراق المصاحبة للدافعية الداخلية الأصيلة، وكما في حالات الالتزام بقضايا كبرى أو سامية، والعطاء من دون حدود حيث يصبح هذا الالتزام والعطاء هو الهوية الذاتية نفسها، وهو معنى الحياة ومبررها(حجازي، 2012، ص 292).

وفي دراسة قام بها سليجمان(2005) رفقة طلبته للإجابة على تساؤل هل السعادة تأتي بصورة أسهل من ممارسة الحن وأمن الاستمتاع ؟ كانت النتائج شديدة التأثير فقد تضاءل التأثير المبهج التالي للنشاط الممتع (مثل صحبه الأصدقاء، أومشاهدة فيلم، أوأكل آيسكريم) بالمقارنة بتأثير الفعل الخير، وعندما كانت الأفعال الخيرة تلقائية ومعتمدة على مصادر القوة الشخصية، كان اليوم كله أفضل، فممارسة الخير ليست مجرد متعة، بل هي

حالة من الإشباع الكامل. وكن وعمن الإشباع فه يتشحذ القوة لأنترتفع لحجم المناسبة، وأنت واجهت حديا. فالفعل الخير لا يصاحبه تيار منفصل من الانفعال الإيجابي مثل السعادة، بل هو يتشكل من الاندماج الكامل وفقدان للوعي بالذات(سليجمان، 2005، ص20).

ومن فوائده اكتساب المتطوع للعديد من الخبرات وكذا العديد من الصفات والمهارات كالعطاء والتواضع والالتزام والتعاون والتنظيم وحسن التعامل مع الآخرين، وكذا زيادة الترابط بين أفراد المجتمع وتماسكه والمساهمة في حل الكثير من المشكلات الاجتماعية(عزازي، 2014، 171ص)، ويحقق السعي في خدمة المجتمع وقضاء حوائج الناس، راحة نفسية وسعادة معنوية كبيرة وتتسع دائرة علاقاته وارتباطاته، وتظهر مواهبه وكفاءاته، كما أن وجود مؤسسات الخدمة الاجتماعية، وإرساء قواعد التعاون والتكافل الاجتماعي، يوفر الاطمئنان في نفس الإنسان على مستقبل هو مستقبل ذويه، والتطوع ظاهرة إيجابية منتشرة في أغلب المجتمعات الإنسانية، وقد أصبحت مادة لتخصص علمي يدرس دوافعها وآثارها ومعوقاتهما وسبل تطويرها، ويرصد تجاربها وأساليبها(الصفار، 2004، ص ص 16-18).

. المركز الجامعي بريكة.

8-المنهج المستخدم في الدراسة: نظرا لأننا نسعى من خلال هذه الدراسة إلى معرفة مستوى الشعور بالسعادة الحقيقية لدى الممارسين للعمل التطوعي بجمعية كافل اليتيم بريكة وكذا الفروق في متغير الشعور بالسعادة الحقيقية وفقا لمتغير الجنس فقد ارتأينا اختيار المنهج الوصفي المقارن لأنه المناسب لها.

9- حدود الدراسة: تمثلت حدود هذه الدراسة بالإطار الزمني لتنفيذها (تطبيق القائمة) وتم ذلك خلال شهر جوان 2020 ، ومكان إجرائها المتمثل في جمعية كافل اليتيم فرع بريكة وكذا حجم العينة المقدر 36 متطوع ، كما تمثلت أيضا حدود هذه الدراسة في مدى فعالية وملاءمة قائمة الشعور بالسعادة لسليجمان لقياس ما وضعت لقياسه(الشعور بالسعادة الحقيقية)، دون أن ننسى مدى نجاعة الأساليب الإحصائية المستخدمة في هذه الدراسة للإجابة على التساؤلات المطروحة، وهذا ما يجعل نتائج هذه الدراسة مرتبطة بحدودها.

10-عينة الدراسة: اعتمدنا في هذه الدراسة على عينة قصدية، حيث قمنا باختيار العمال الممارسين للعمل التطوعي بجمعية كافل اليتيم فرع بريكة، وبهذا تكونت عينة الدراسة من 36متطوع ، 16 أنثى و20 ذكر، ذوات مستويات اجتماعية واقتصادية مختلفة.

ويمكن توضيح خصائص عينة الدراسة وفقا لما يلي:

الجدول رقم (1) خصائص أفراد العينة حسب متغير الجنس

الجنس	التكرار	النسبة المئوية
الذكور	20	55.6%
الإناث	16	44.4%
المجموع	36	% 100

الجدول رقم (2) خصائص أفراد العينة حسب متغير الحالة الاجتماعية

الحالة الاجتماعية	التكرار	النسبة المئوية
أعزب	16	% 22.2
متزوج	20	%55,6
المجموع	36	100

11- الأدوات المستخدمة في الدراسة:

قائمة السعادة الحقيقية لمارتن سليجمان و كريستوفر بترسون(2002) تقنين بشير معمرية: تتكون قائمة السعادة الحقيقية من 48 بند، تقيس 6 فضائل أو قوى انسانية هي: الحكمة والمعرفة-الشجاعة- الحب والانسانية- العدل والانصاف- الاعتدال وضبط الذات- السمو والروحانية، تتراوح الدرجة على الأداة بين صفر و 42ويجاب عن كل البنود ضمن أربعة بدائل (اختيارات) هي. لا، قليلا، متوسطا، كثيرا. وتنال الدرجات من 0. 3. وبالتالي تتراوح الدرجة الكلية للقائمة من صفر إلى 154. وارتفاع الدرجة يعني ارتفاع الفضائل والقوى الإنسانية، وبالتالي مشاعر السعادة الحقيقية.

قننها على البيئة الجزائرية الأستاذ بشير معمرية حيث استخدم لحساب الصدق كل من الصدق التمييزي والذي تراوحت فيه قيمة اختبار الفروق بين الفضائل الستة من

19.64 إلى 27.06 وهي قيم دالة عند 0.01 مما يدل على صدق الاختبار، كما استخدم أيضا الصدق الاتفاقي الذي أظهر قيما لمعاملات الارتباط عند 0.05 أكثر من 0.115 وعند 0.01 أكثر من 0.088، كما أظهرت قيم معاملات الارتباط لحساب الصدق التعارضي 0.30-0.41 وهي دالة عند 0.01 مما يؤكد أيضا صدق الاختبار، أما فيما يخص الثبات فقد استخدم الثبات بالإعادة والذي أظهرت فيه قيم معاملات الارتباط0.62-0.66 قيما دالة عند 0.01، وأيضا أظهرت قيم معامل ألفا كرومباخ 0.76-0.82 قيما دالة عند 0.01 مما يدل أيضا على ثبات الاختبار، ونظرا لتقنين الاختبار على البيئة الجزائرية ارتأينا الاعتماد على نفس الخصائص السكومترية للأستاذ بشير معمرية (بشير معمرية ،2011،ص 26).

الجدول رقم (3) الدرجات الفاصلة لمستويات السعادة

الدرجة الكلية الخام	مستويات السعادة الحقيقية
20-82	السعادة الحقيقية منخفضة
83-114	السعادة الحقيقية متوسطة
144-154	السعادة الحقيقية مرتفعة

12-عرض و مناقشة نتائج الدراسة:

12-1-عرض و مناقشة الفرضية الأولى: تنص الفرضية الأولى على انه يتمتع الأفراد الممارسين للعمل التطوعي بمستوى مرتفع من الشعور بالسعادة الحقيقية.

جدول رقم (4) يمثل نتائج المتوسط الحسابي والنظري، الانحراف المعياري، اختبار الفروق ت

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط النظري	اختبار "ت"	مستوى الدلالة	درجة الحرية	المجال المرتفع للسعادة
السعادة	1 15.52	1 1.6	7 2	2 2.5	0 .01	5	[115- 154]

بعد استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس السعادة الحقيقية ومقارنته بالمتوسط النظري تبين أن متوسط درجات أفراد عينة البحث في السعادة الحقيقية

بلغ (115,52) درجة وبانحراف من المتوسط النظري البالغ (72) درجة، حيث أن الفرق بين المتوسطين بلغ (43,52) درجة، [وباستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة، تبين أن الفرق دال إحصائيا بين كلا الوسطين المحسوب والنظري لصالح المحسوب، وما يؤكد ذلك هو قيمة (t) التي بلغت (22,5) وهي دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (α=0.01). وأيضا تبعا لمعيار الحكم فإن المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة ينتمي إلى مجال السعادة الحقيقية المرتفعة، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقع في الخطأ بنسبة 1%.

وهذا يعني أن العاملين في مجال العمل التطوعي لديهم مستوى مرتفع من الشعور بالسعادة الحقيقية ومنه نستنتج تحقق الفرضية البحثية التي نصت على أنه يمتاز الأفراد الممارسون للعمل التطوعي بمستوى مرتفع من الشعور بالسعادة الحقيقة، وقد توافقت نتائج دراستنا هذه مع نتائج دراسة الصوافي (2018)، بينما تعارضت مع نتائج دراسة كل من خوجة (2017) وعبد الخالق (2019) وكذلك دراسة الطائي وحسين (2019) حيث أظهرت نتائج هذه الأخيرة مستوى متوسط ومقبول لدرجة الشعور بالسعادة الحقيقية.

ويمكن إيعاز هذه النتيجة إلى أنه يمكن أن يكون العمل التطوعي أحد العوامل التي أدت إلى ارتفاع مستوى الشعور بالسعادة لدى أفراد العينة،حيث أثبتت العديد من الدراسات أن الشعور بالسعادة مرتبط بعوامل معنوية كالعطاء و مساعدة الآخرين أكثر من ارتباطه بعوامل مادية كدراسة سليجمان(2005) التي أظهرت تضاؤل التأثير المبهج التالي للنشاط الممتع (مثل صحبه الأصدقاء، أو مشاهدة فيلم، أو أكلآيسكريم)بالمقارنة بتأثير الفعل الخير، فالفعل التطوعي أو الخير لا يصاحبه تيار منفصل من الانفعال الإيجابي مثل السعادة، بل هو يتشكل من الاندماج الكامل وفقدان للوعي بالذات، وقد أشار مايكل أرجايل إلى أن تماثل الاهتمامات بين أفراد المجموعة الواحدة يؤدي إلى ارتفاع مستوى الشعور بالسعادة، ويلجأ الأفراد إلى العمل التطوعي لملء وقت فراغهم والذي يعد من أهم عوامل الشعور بالسعادة.

كما يساهم في اندماج الفرد في مجتمعه و يخلصه من العديد من الاضطرابات النفسية كالانطوائية، العزلة الاجتماعية و الخواف الاجتماعي.

12-2-عرض و مناقشة الفرضية الثانية: تنص هذه الفرضية على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الشعور بالسعادة لدى الممارسين للعمل التطوعي والتي تعزى لمتغير الجنس

جدول رقم (05) يوضح نتائج اختبار "الفروق ت " للفروق بين الذكور و الإناث في مقياس السعادة الحقيقية

	الجنس	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	الدلالة
الشعور بالسعادة الحقيقية	ذكور	**20**	**114.9**	**14.1**	**0.35**	غير دال
	اناث	**16**	**116.3**	**13.67**	**0.32**	غير دال

نلاحظ من الجدول أعلاه أن هناك تقارب بين قيم المتوسطات الحسابية للجنسين (ذكور/ إناث) والمقدرة ب0.35-0.32 على التوالي حيث جاءت الفروق طفيفة بينهما كذلك الأمر بالنسبة لقيم الانحراف المعياري والمقدرة ب14.1-13.67، كما أظهرت اختبار الفروق "ت" قيما قدرت ب0.35 و0.32 على التوالي وهي قيم غير دالة احصائيا مما يعني غياب الفروق بين الجنسين في درجة الشعور بالسعادة الحقيقية لدى الممارسين للعمل التطوعي بجمعية كافل اليتيم فرع بريكة، ومنه تحقق الفرضية الثانية الخاصة بالفروق.

واتفقت نتائج دراستنا مع الدراسات السابقة التي تناولناها كدراسة كتلو (2011) ودراسة خوجة (2017) وكذا دراسة عبد اللاة وقاسم (2018)، الصوافي (2018)، عبد الخالق (2019)، الوائلي (2019)، الطائي وحسين (2019).

هذا ويمكن إرجاع عدم الاختلاف في الشعور بالسعادة الحقيقية بين الجنسين إلى الوازع الديني، فديننا يحثنا على فعل الخير ومساعدة الآخرين، حيث أنه لا يفرق بين ذكر وأنثى في الحث على فعل الخير والابتعاد عن الأفعال المؤذية، فالعمل التطوعي خاصة بجمعية كافل اليتيم والمقترن بتقديم يد العون للأرامل والأطفال اليتامى يعد هدفا نبيلا بالنسبة لكل فئات المجتمع ولا يقتصر على فئة معينة أو جنس معين.

كما يكن إرجاع غياب الفروق بين الجنسين في الشعور بالسعادة إلى بعض خصائص العينة كصغر حجمها.

12-3-عرض و مناقشة الفرضية الثالثة: و التي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة في درجة الشعور بالسعادة الحقيقية والتي تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية (متزوج /أعزب).

جدول رقم (06) يوضح قيم المتوسط، الانحراف المعياري و اختبار الفروق "ت"

	الجنس	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	الدلالة
الشعور بالسعادة الحقيقية	ذكور	**20**	**115.8**	**12.6**	**0.15**	غير دال
	اناث	**16**	**115.1**	**10.4**	**0.17**	غير دال

نلاحظ من الجدول أعلاه أن هناك تقارب بين المتوسطات الحسابية لذوي الحالة الاجتماعية (متزوج/ أعزب) في أبعاد مقياس السعادة الحقيقية حيث جاءت الفروق طفيفة بينهما وغير دالة إحصائيا، فقد بلغ المتوسط لدى المتزوجين 115,8ولدى العزاب 115,1 وما يؤكد غياب الفروق هو قيمة اختبار الفروق "ت" والتي بلغت 0,15 و0.17وهي قيمة غير دالة، ومنه يمكن القول بأنه لا توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات أفراد العينة في درجة الشعور بالسعادة النفسية والتي تعزى إلى متغير الحالة الاجتماعية (متزوج /أعزب). وبالتالي تحقق الفرضية، وتوافقت نتائج دراستنا هذه مع نتائج دراسة المرشود(2011) حول السعادة وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى طالبات الجامعة بالسعودية والتي أسفرت على غياب الفروق بين الطالبات المتزوجات وغير المتزوجات في مستوى الشعور بالسعادة.

في المقابل يرى مايكل أرجايل أن المتزوجين أكثر سعادة بوجه عام من غير المتزوجين ويضيف أن الرضا عن الزواج يرتبط ارتباطا قويا بالشعور بالسعادة .

ويرى (بكار،2004) أن علاقاتنا الاجتماعية تشكل موردا من أهم موارد السعادة ،حيث أن من مصادر السعادة لدى الأفراد امتلاكهم للتوجه الودي نحو الآخرين، ولاشك أن سعادة الفرد وراحته النفسية الشخصية سبب في جودة حياته الشخصية.

حيث يعتبر العمل التطوعي من بين ابرز مظاهر هدا التفاعل الاجتماعي السليم

الخاتمة:

لم يعد العمل التطوعي مجرد أفكار عشوائية أو سلوكيات عبثية بل أصبح شأنه شأن الاختصاصات الأخرى عملا منظما ومخططا له، له أهداف يسعى إلى تحقيقها و منظمات يعمل من خلالها الأمر الذي جعل الكثيرين يقبلون على هكذا أعمال تصقل الشخصية وتنمي المواهب و تعزز الروابط الاجتماعية و تلبي الحاجات الإنسانية الأساسية منها و الكمالية، حيث يمكن أن يصبح مصدرا من مصادر الشعور بالسعادة فقد أوضحت نتائج هذه الدراسة وجود مستوا مرتفع من الشعور بالسعادة الحقيقية لدى الأفراد الممارسين للعمل التطوعي مع غياب الفروق بين الجنسين في درجة السعادة، لذا فمن الواجب التحسيس بأهمية هكذا أعمال و الحث على المبادرة إليها ليس فقط لتنمية المجتمع بل لننمي أفراده، فمجتمع يقبل أفراده على العمل التطوعي هو مجتمع خال من الآفات الاجتماعية من فقر و بطالة وتسول هذا ما يؤكد ضرورة الاهتمام بالعمل التطوعي من خلال التحسيس بأهميته خصوصا في المدارس و الجامعات، ومن خلال نتائج هذه الدراسة يمكننا طرح الاقتراحات التالية:

- تكثيف الأبحاث النفسية حول مواضيع علم النفس الإيجابي وعلم نفس الصحة (السعادة، التفاؤل، جودة الحياة...) والتي تلعب دورا هاما في الرقي بحياة للفرد ومستقبله.
- توعية الأفراد بأهمية الأعمال التطوعية من خلال القيام بندوات وأيام تحسيسية.
- التحسيس بضرورة قيام مختلف شرائح المجتمع بالأعمال التطوعية ضمن مؤسسات رسمية لتفادي حدوث السرقة والإحتيال.

المصادر والمراجع

1-سورة البقرة الآية 184

2-بشير معمرية، تقنين قائمة السعادة الحقيقة على عينات من البيئة الجزائرية، مجلة دراسات نفسية ، المجلد 2، العدد6، 2011،

3-بن شريك عمر، مني عبد الحفيظ، شنيخر عبد الرحمان، مفهوم السعادة الحقيقية (الحياة الطيبة) و تصوراتها لدى عينة من طلبة جامعة الجلفة، مجلة تطوير العلوم الاجتماعية،المجلد1، العدد15، ديسمبر 2016،

4-حسن موسى الصفار، العمل التطوعي في خدمة المجتمع،(المملكة العربية السعودية: أطياف للنشر و التوزيع ،2004)،

5-سعاد ياسين الرباعي، الشعور بالسعادة و علاقته بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية، لدى عينة من طلبة جامعة دمشق،رسالة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس التربوي، جامعة دمشق،2014،

6-الصوافي بن سعيد بن ناصر محمد، السعادة النفسية وعلاقتها بمفهوم الذات لدى طلبة الصف التاسع الأساسي بولاية المضيبي بسلطنة عمان، مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد3، العدد10، ماي 2019،

7-الطائي محمد إيمان، حسين علي علاء الدين، الشعور بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعتي بغداد والموصل، مجلة العلوم الاجتماعية، العدد14، جوان 2020،

8-عايدة شعبان صالح، الشعور بالسعادة و علاقتها بالتوجه نحو الحياة لدى عينة من المعاقين حركيا المتضررين من العدوان الاسرائيلي على غزة، مجلة جامعة الأقصى (سلسة العلوم الإنسانية)، المجلد 17، العدد1، جانفي 2013،

9-عبد الخالق محمد أحمد، المير محمد، الإدريسي عبد الله، معدلات السعادة وعلاقتها بالحياة الطيبة والتدين لدى عينة من طلبة الجامعة في المغرب، مجلة علم النفس، المجلد4، العدد6، 2019،

10-عبد اللاة محمد محمود سحر، قاسم اسماعيل قاسم آمنة، السعادة النفسية في علاقتها بالمرونة المعرفية والثقة بالنفس لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بجامعة سوهاج، المجلة التربوية، العدد53، يوليو 2018،

11-عنزي عويد فريح، الشعور بالسعادة وعلاقته ببعض السمات الشخصية، مجلة دراسات نفسية، المجلد 11، العدد3، يوليو 2001،

12–فاتن محمد عبد المنعم عزازي، تدعيم العمل التطوعي داخل الجامعات السعودية مدخل استراتيجي ،المجلة الدولية التربوية المتخصصة، المجلد 3،العدد4 افريل 2014،

13–كتلو حسن كامل، السعادة وعلاقتها بكل من التدين والرضا عن الحياة والحب لدى عينة من الطلاب الجامعيين المتزوجين، مجلة دراسات العلوم التربوية، المجلد42، العدد2، 2015،

14–مارتن سليجمان، السعادة الحقيقية، ترجمة صفاء الاعسر، علاء الدين كفافي، عزيزة السيد، فيصل يونس، فادية علوان، سهير غباشي،(القاهرة: دار العين للنشر،2005)،

15–مايكل ارجايل، سيكولوجية السعادة، ترجمة فيصل عبد الفادر يوسف، عالم المعرفة، يوليو1993،الكويت، ص 24.

16–مصطفى حجازي، إطلاق طاقات الحياة قراءات في علم النفس الايجابي،(لبنان: التنوير للطباعة و النشر ،2012)،

17–المرشود صالح جوهرة، السعادة وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى طالبات الجامعة، مجلة العلوم العربية والانسانية، المجلد4 ،العدد2، يوليو 2011،

18–يوسف بن عثمان الحزيم، قوة التطوع تطبيقاته السعودية، ب س،

19-Maya Tamir, Shalom Schwartz, Shige Oishi, Min Kim, The secret to happiness: Feeling good or felingrght?, Journal of experimental psychplogy, V146, N10, 2017,

20-Ruut Veenhoven, Happiness: Also known as life satisfaction and subjective well- being, Research gate, 2017, www.research gate.net.publiction278665173.

22-Ghalib Masri, Nathif Adam, The way to happiness, cooperative office for call and guidance in al-Batha, 1995,