مجلة العلوم القانونية و الاجتماعية

Journal of legal and social studies

Issn: 2507-7333

Eissn: 2676-1742

السعادة النفسية لدى الطلبة الجامعيين

دراسة ميدانية بجامعة الجلفة

Psychological happiness among university students

A field study at the University of Djelfa

داودي خيرة*

جامعة زيان عاشور الجلفة ، (الجزائر)، salahakram99@yahoo.com

تاريخ ارسال المقال:2022/09/10	تاريخ القبول: 2022/10/15	تاريخ النشر: 2022/12/01

*المؤلف المرسل

الملخص:

هدفت الدراسة البحث عن السعادة النفسية لدى الطلبة الجامعيين– جامعة زيان عاشور بالجلفة– والتعرف على الفروق في السعادة لديهم وفقا لمتغيرات الجنس، التخصص. ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم مقياس السعادة النفسية لـ Resemary 2006 من تعريب الجمال. وتكونت عينة الدراسة من 120 طالبا وطالبة. وتم استخدام المنهج الوصفي وتوصلت الدراسة إلى تمتع طلبة الجامعة بمستوى متوسط من السعادة النفسية، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في السعادة النفسية تعزى لمتغير الجنس، وجود فروق ذات دلالة إحصائية في السعادة النفسية تعزى لمتغير التخصص لصالح التخصص العلمي.

الكلمات المفتاحية: السعادة النفسية ؛ الطلبة؛ التعليم الجامعي

Abstract :

The aim of the current study is to search for psychological happiness among university students - Ziyan Ashour University in Djelfa as - and to identify the differences in happiness according to gender variables, and to achieve the goals of the study, a measure of psychological happiness was used by the 2006 Resemary prepared by of El Gamal The study sample consisted of 120 students The study used the descriptive approach. The study found that university students enjoy an average level of psychological happiness, no statistically significant differences in psychological happiness due to the gender variable, and the presence of statistically significant differences in psychological happiness Attributed to the variable of specialization in favor of scientific specialization

Keywords: psychological happiness ؛ students ؛ University education

مقدّمة:

اهتم الباحثون والمختصون في علم النفس لعقود مضت بالجوانب السلبية في حياة الإنسان وكل ما تعلق بالسلوكيات غير السوية والمرضية، من خلال ألاف الدراسات والأبحاث المتمركزة أساسا على الاضطرابات النفسية والسلوكية لدى الأفراد مع تجاهل ذلك الجانب الايجابي في حياتهم، ورغم أن علم النفس يسعى إلى الوصول بالفرد إلى الصحة النفسية وتحقيق المشاعر الايجابية والشعور بالانتماء والتفاؤل والسعادة. حيث يشير "مارتن سيلجمان، أن مجرد التركيز على الاضطرابات النفسية تعد نظرة قاصرة، فعلم النفس ليس مجرد دراسة الأمراض والضعف، ولكنه دراسة القوة والكشف عن النواحي الإيجابية للفرد[1]، إذ في ثمانينيات القرن الماضي أحدث سيلجمان ثورة في ميدان علم النفس من خلال ضرورة الاهتمام بالجوانب الايجابية في حياة الأفراد دون إهمال السلبية منها 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[2].

ويرى العنزي والجاسر[3] أن المشاعر الايجابية لدى الشخصية لم تحظى ولفترة طويلة باهتمام الباحثين وعلماء النفس، حيث كان التركيز على المشاكل السلبية في بحوثهم ودراستهم مثل التوتر، القلق، والاضطراب النفسي. فقبل عام (1970) لم يكن هناك اهتمام واضح بالسعادة النفسية. ويؤكد ذلك لووشية بأن مصطلح السعادة تم إدراجه في علم النفس عام (1973) كمصدر أساسي للإشباع البيولوجي والاجتماعي والنفسي.

وتعد دراسات (Ryff 1985-2007)عن السعادة النفسية من أكثر الدراسات التي رسخت هذا المفهوم وطرق البحث فيه وكيفية قياسه واهم المؤشرات للتعرف عليه، حيث وضعت 1988 نموذج العوامل الستة للسعادة النفسية وهي: الاستقلال الذاتي، والتمكن البيئي، والتطور الشخصي، والعلاقات الايجابية مع الآخرين، والحياة الهادفة، وتقبل الذات[4]).

فالسعادة النفسية من المفاهيم المحورية في علم النفس الإيجابي والتي تتركز جهودها في إثراء القوى الإنسانية مما يساعد الفرد على تجاوز الصعاب التي تواجهه نتيجة أحداث الحياة إذ تعمل كميكانيزم واق ضد اضطراب الفرد وتضفي عليه مزيدا من حب الحياة والميل للمثابرة والصمود والتعامل بإيجابية مع كل المواقف الحياتية وبالتالي يتمكن من تطوير شخصيته والتخلص مما يشوبها من نقص وضعف. فالإنسان في مختلف مراحل حياته دائما بحاجة الى آليات وقاية من حوادث الحياة الصادمة ومن ضغوطها وتوتراتها خاصة ونحن في عصر الضغوط وتراكم المشاكل نظرا لتسارع وتيرة الحياة نتيجة التغيرات المتلاحقة والسريعة، وهذا كله يلقي بظلاله على الحياة النفسية للأفراد ويجعلهم عرضة لمختلف الاضطرابات والانفعالات غير الصحية. ما يجعلهم يبحثون عما يجعلهم يشعرون بالتكيف وهذه المتغيرات وبالسعادة وتقبل الاوضاع. وأنها تعتبر سبب في جودة الحياة الشخصية.

وتوصلت بعض الدراسات إلى أهمية دراسة متغير السعادة النفسية من حقيقة ضخامة الواقع المأساوي الذي يشهده الإنسان إلى الدرجة التي ربما أوصلته إلى ضعف الإحساس بهويته وفاعليته، مما يحتم على الباحثين النفسيين دراسة المتغيرات التي تعيد إلى أفراده توازنهم وإمكانياتهم على بناء حياة جيدة توصلهم إلى خبرة سعيدة[5].حيث يرى

ارجايل[6] أنه يمكن فهم السعادة بوصفها انعكاسا لدرجة الرضا عن الحياة، أو بوصفها انعكاسا لمعدلات تكرار حدوث الانفعالات السارة وشدة هذه الانفعالات، وأنه ينبغي أن نأخذ ثلاث عناصر للسعادة في الاعتبار وهي: الرضا عن الحياة وحالاته المختلفة، الشعور بالبهجة والاستمتاع، العناء بما يتضمنه من قلق واكتئاب والصحة باعتبارها مرتبطة بالعوامل الثلاث السابقة.

فالسعادة تعد الهدف الاسمي للفرد رغم اختلاف مفهومها بين الأفراد باختلاف الشعوب والثقافات، ورغم ما يشهده العصر الحالي من تفاقم للمشكلات والأزمات، وهي تعد مؤشرا هاما من مؤشرات الصحة النفسية والتكيف خاصة لفئة مهمة من فئات المجتمع المتمثلة في الطلبة الجامعيين، لما يمثلونه من دور فعال في المجتمع وأنهم خزان الكفاءات وعماد المستقبل وسبيلها لتحقيق الرقي والتقدم، وهذا لا يتأتى إلا بطلبة يتمتعون بمستوى جيد من الصحة النفسية ويملكون من مشاعر التفاؤل والسعادة ما يؤهلهم إلى التفاعل الايجابي مع المجتمع.

كما أن هناك الكثير من الدراسات الميدانية التي أثبتت أثر التفاعل الاجتماعي وشبكة العلاقات الاجتماعية التي يعيشها الفرد ومدى شعوره بالسعادة، كما تمكنهم من التفكير الايجابي مع منحهم ثقة اكبر بالنفس وقدرة على حل المشكلات، حيث ثبت أن الأفراد ذوي المزاج الحسن يعالجون مشكلاتهم بطريقة تختلف عن ذوي الحالة المزاجية السيئة، فهم يعملون بسرعة أكبر ويتبنون ابسط الاستراتيجيات ويبدون كفاءة في اختيار القرار ولا يكونون مندفعين أو مهملين أو متهورين[7]، حيث أثبتت دراسة كل من Zhag & Norvilitis (2002) أن الفروق بين طلاب الجامعة الصينيين والأمريكيين في السعادة ضئيلة جدا، ووجود تشابه كبير بين البناءات العاملية للسعادة في البلدين[8].

كما أشارت دراسة كووك وآخرون Cook & al أن السعادة النفسية لدى طلاب السنة الأولى بالجامعة البريطانية منخفضة مع ارتفاع مستوى القلق والإجهاد والاكتئاب نتيجة وجودهم في مجتمع جامعي جديد. [9].

ويرى المدرسي[10] أن الشخص السعيد هو الذي يتمتع بالإيمان بالله والرضا بقضاء الله وقدره، ويقوم بالأعمال النافعة، ويستغل قدراته بشكل كامل، وهو الذي يهمه أن يسعد مع الآخرين وفي الوقت الذي يميل إلى لاستقلال والاكتفاء الذاتي ويتمتع بكل من حالة الانفراد والانعزال وحالة الاجتماع ومصاحبة الآخرين وهو عادة يغفر للناس هفواتهم، ويكره النزوع إلى التدمير، ولا يبالي كثيرا بالرخاء المادي، ويأبى مشاركة الآخرين في انفعالاتهم السلبية، أو أن يظل أسيرا لانفعالاته المماثلة، وهو سليم الصحة ويشعر عادة أنه في تقدم وتحسن، وبأنه في سبيله إلى تحقيق مبتغاه. فالسعادة تدفع الفرد ليكون مبدعا ومنتجا وناجحا ومتمتعا بالصحة النفسية والجسدية والسعادة اليوم هي الموضوع الرئيس في علم النفس الإيجابي.

وتلعب السعادة دورا بارزا في التغلب على الاضطراب النفسي الذي يمر به الفرد وتزيد مستوى الحماس والروح المعنوية عند مواجهة المواقف الضاغطة، كما أنها تعتبر محفزا فاعلا تدفعه للمثابرة والاجتهاد نحو تحقيق الأهداف الايجابية في حياته فالسعادة النفسية تعمل على استعادة التوازن النفسي لدى الفرد كما أنها تخفف من حدة التوتر عند مواجهته لموقف ضاغط[11].

ولأهمية الموضوع وتأثيراته الايجابية على الفرد واعتباره مؤشرا من مؤشرات الصحة النفسية والتكيف ارتأينا البحث فيه ومن هنا تتحدد **أسئلة الدراسة:**

1. ما مستوى السعادة النفسية لدى الطالب الجامعي؟

2. هل توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات الذكور والإناث في السعادة النفسية ؟

3. هل توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات طلبة التخصص العلمي والأدبي في السعادة النفسية ؟

فرضيات الدراسة: بما أن هذه التساؤلات تتطلب الإجابة الموضوعية، فلا بد من وضع فروض تساعد في تحديد وتوجيه الدراسة والفرضية كما عرّفها أبو علام[12] الفروض هي التفسير المبدئي للمشكلة، كما أنها تعبر عن رأي الباحث في النتائج المتوقعة للبحث، إذ تحدد الفروض النتائج المتوقعة من المتغيرات المذكورة في المشكلة. لذا فقد تحددت فرضيات الدراسة في الفرضيات التالية:

1. يتمتع طلبة الجامعة بمستوى عال من السعادة النفسية.

2. توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات الذكور والإناث في السعادة النفسية.

3. توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات طلبة التخصص العلمي والأدبي في السعادة النفسية.

2 . أهمية الدراسة: تكتسب هذه الدراسة أهميتها من موضوعها، فقد شكلت الموجة الجديدة لعلم النفس ثورة كبرى في ميدان علم النفس من خلال إبراز أهمية الجوانب الايجابية للسلوك في حياة الفرد، والاهتمام أكثر بما يمنحه ويعزز فيه الثقة والقدرة على التفاعل وصناعة القرار من خلال ما يتضمنه من مفاهيم جوهرية ايجابية حيث شكل موضوع السعادة اهتمام الباحثين والمختصين في مختلف المجالات لما لها من آثار ايجابية كبيرة ومؤثرة على سلوكنا، وباعتبارها مطلبا أساسيا وهاما في الحياة، وهذا ما نسعى إليه في دراستنا هذه من خلال محاولة التعرف على السعادة النفسية لدى الطالب الجامعي باعتباره أحد أهم شرائح المجتمع ومعول بناء الأمة وركيزة نهضتها. وهل هناك فروقا في مستوى السعادة بين الجنسين (ذكر وأنثى)، وأيضا عن وجود فروق حسب التخصص (علمي، أدبي).

3.تعريف مصطلحات الدراسة

3.1.السعادة النفسية: تعددت التعريفات التي تناولت السعادة وتباينت وجهات النظر في تعريفها، ونذكر منها التالي:

هي مجموعة من المؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن حياته بشكل عام وحددتها Ryff في ستة عوامل رئيسية هي:

1. الاستقلالية، والتي نعني بها القدرة على اتخاذ القرار الذاتي والتفكير والتفاعل بطريقة محددة.

2. التمكن البيئي، هو الإحساس بالتمكن والكفاءة في القدرة على أداء الأنشطة وإدارتها والقدرة على اختيار وإيجاد بيئة مناسبة والمرونة الشخصية أي تغيير البيئة وفق ما يراه مناسبا له بناء على خبراته السابقة والحاضرة.

3. التطور الشخصي، الانفتاح على الخبرات الجديدة والشعور بالقدرة على تطويرها وتنميتها وزيادة فعاليته وكفاءته الشخصية والشعور بالتفاؤل.

4. العلاقات الايجابية مع الآخرين، وهي قدرة الفرد على تكوين وإقامة صداقات وعلاقات اجتماعية متبادلة مع الآخرين على أساس من الود والمحبة والألفة والثقة المتبادلة والتفهم و.....

5. الحياة الهادفة، وهي قدرة الفرد على تحديد أهدافه والعمل على تحقيقها وتنمية طموحه والرقي به إلى الأمام وأن يجعل لحياته معنى.

6. تقبل الذات وتشير إلى قدرة الفرد على تحقيق الذات والاتجاهات الايجابية نحو الذات والحياة الماضية، وتقبل المظاهر المختلفة للذات بما فيها من جوانب ايجابية وأخرى سلبية[13]. (بتصرف)

ويعرفها أبو هاشم (2010) بأنها تتمثل في مجموعة من المؤشرات السلوكية التي تدل على توفر حالة من الرضا العام لدى الفرد وسعيه المستمر لتحقيق أهدافه الشخصية في إطار الاحتفاظ بالعلاقات الايجابية مع الآخرين[14]. ويعرفها ارجايل[15] (1993) بأنها الشعور بالرضا والإشباع وطمأنينة النفس وتحقيق الذات، والشعور بالبهجة واللذة والاستمتاع.

وتعرفها الجندي (2009) بأنها حالة وجدانية ايجابية تعكس شعور الفرد بالسعادة نتيجة لما يتعرض له من مصادر السعادة الشخصية متمثلة في (الصحة، وجود أهداف محددة، التدين، الثقة بالنفس، التعليم والنجاح الدراسي والمستقبل المهني ومصادر السعادة الاجتماعية والمتمثلة في (الحب، الأسرة، الأصدقاء، نشاط وقت الفراغ) وذلك كما يعبر عنها وفق إدراكه لها[16]. ويرى كل من أن السعادة ميل نفسي، يدفع الفرد إلى تذوق اللذة والرفاهية، وتحقيق الرغبات، بالإضافة إلى إحداث التوافق بين سلوك الفرد وحياته اليومية، وهي حالة يرغب فيها الفرد لذاتها، من دون أن تكون وسيلة لغاية أخرى، فنحن نطلب أشياء؛ كي نشعر بالسعادة، لكننا لا نطلب السعادة لشيء آخر، إذ إنها منتهى رغبات الفرد[17].

أما العبيدي (2015) فتعرفها بأنها شعور الفرد بالإيجابية، يخبرها الإنسان ذاتيا وتتضمن الشعور بتقبل الذات والآخرين، والرضا والمتعة والتفاؤل والأمل والإحساس بالقدرة على التأثير في الأحداث والآخرين بشكل ايجابي.

وتعرف الباحثة السعادة النفسية على أنها الحالة الايجابية التي تنتاب الفرد نتيجة لما يتعرض له من مصادر السعادة، تدفعه إلى الشعور بالرضا والطمأنينة والنشاط والحيوية، والشعور بالبهجة والسرور تحقيقا للصحة النفسية والتكيف. كما أنها تستخدم في سياق الرضا عن الحياة والرفاهية الذاتية والازدهار[18] .

2.3 الطلبة: ويقصد بهم طلبة الجامعة للموسم الجامعي 2019-2020 المزاولين لدراستهم الجامعية بجامعة الجلفة زيان عاشور بأحد التخصصات المتاحة بالجامعة. علمية أو أدبية.

4. الدراسات السابقة: يمكن أن نذكر الدراسات التالية:

1.4. دراسة عزيز وسليم (2018): أجرى الباحثان دراسة تحت عنوان: السعادة النفسية عند طلبة الجامعة، وهدفت الدراسة إلى البحث على السعادة النفسية لدى الطلبة، والتعرف على الفروق الموجودة في السعادة النفسية وفق متغيرات الجنس والتخصص الدراسي، وتكونت عينة الدراسة من (400) طالب وطالبة، من جامعة ديالي، تم اختيارهم بالطريقة الطبقية العشوائية، ولتحقيق أهداف البحث استخدم الباحثان مقياس السعادة النفسية من إعدادهما كما تم استخدام الوسائل الإحصائية التالية: الاختبار التائي لعينة واحدة وعينتين مستقلتين، تحليل التباين الثنائي، وتوصلت نتائج الدراسة إلى تمتع طلبة الجامعة بالسعادة النفسية، لا توجد فروق في السعادة النفسية وفق متغيري الجنس

2.4. دراسة العبيدي(2015): أجرت الباحثة دراسة تحت عنوان: الحكمة وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة بغداد، واستهدفت الدراسة البحث على الحكمة وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة بغداد، والتعرف على الفروق في الحكة والسعادة النفسية حسب متغير النوع والمرحلة الدراسية، وتكونت عينة الدراسة من (365) طالبا وطالبة، واستخدمت الباحثة مقياسي الحكمة والسعادة النفسية، وتوصلت الباحثة إلى تمتع طلبة الجامعة بالحكمة والسعادة النفسية، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الحكمة وفق متغير الجنس والمرحلة الدراسية، كما بينت عدم وجود فروق في السعادة النفسية وفق الجنس، بينما توجد فروق ذات دلالة إحصائية في السعادة النفسية وفق المرحلة الدراسية الأولى والرابعة وكانت الفروق لصالح طلبة المرحلة الرابعة، كما توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين الحكمة والسعادة النفسية.والتخصص.

3.4. دراسة أبو هاشم (2010): أجرى الباحث دراسة تحت عنوان: والنموذج البنائي للعلاقات بين السعادة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة، وهدفت الدراسة إلى التعرف على طبيعة النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية (المقبولية، الضمير الحي، الانبساطية، العصابية، الانفتاح على الخبرة)، وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (405) طالبا وطالبة، وكأدوات للدراسة استخدم مقياس السعادة النفسية، وقائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، مقياس تقدير الذات، مقياس المساندة الاجتماعية، وكأساليب إحصائية تم استخدام التحليل العاملي الاستكشافي، التحليل العاملي التوكيدي، اختبار "ت"، معامل الارتباط، تحلي الانحدار المتعدد، تحليل المسار، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطيه بين السعادة النفسية والعوامل الكبرى للشخصية، عدم وجود فروق بين الجنسين (ذكر ، أنثى) في السعادة النفسية، يمكن التنبؤ من العوامل الكبرى للشخصية بالسعادة النفسية، يمكن التنبؤ من تقدير الذات بالسعادة النفسية، يمكن التنبؤ من تقدير المساندة الاجتماعية بالسعادة النفسية.

4.4. دراسة الجمال (د ت): أجرت الباحثة دراسة تحت عنوان: السعادة النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي والاتجاه نحو الدراسة الجامعية لدى طلاب جامعة تبوك، وهدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين السعادة النفسية والتحصيل الدراسي والاتجاه نحو الدراسي لدى طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (258) طالبا وطالبة، كأداة للدراسة استخدمت مقياس السعادة النفسية ومقياس الاتجاه نحو الدراسة وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة بين السعادة النفسية والتحصيل الدراسي، وجود علاقة بين السعادة النفسية والاتجاه نحو الدراسة الجامعية، وجود فروق بين الجنسين في السعادة النفسية. عدم وجود فروق حسب متغير التخصص (علمي، أدبي) في السعادة النفسية، يمكن التنبؤ بالتحصيل الدراسي من السعادة النفسية والاتجاه نحو الدراسة الجامعية.

5.4. دراسة سليجمان وآخرون *2007* Seligman et al: أجرى الباحثون دراسة تحت عنوان قوى الشخصية التوجه نحو السعادة والرضا المهني، وهدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين القوى الشخصية التوجه نحو السعادة والرضا المهني، وتشكلت عينة الدراسة من (12439) راشدا، وكأداة للدراسة استخدموا مقياس القوى الشخصية ويضم (24) قوى إنسانية ومقياس التوجه نحو السعادة يضم المعنى، الارتباط، الرضا، ومقياس الرضا المهني. وأظهرت

نتائج الدراسة وجود ارتباط قوي بين الشخصية بأبعادها (الحب، الأمل، حب الاستطلاع، الحيوية) مع التوجه نحو السعادة والرضا المهني. كما يوجد ارتباط بين القوى الشخصية والتوجه نحو السعادة بأبعادها (الرضا ثم الارتباط ثم المعنى).

6.4. دراسة روثمان وآخرين *2003* Rothman & al: أجرى الباحثان دراسة تحت عنوان: الفروق الفردية في جوانب السعادة النفسية، وهدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق بين الذكور والإناث في السعادة النفسية لدى أفراد العينة.وتكونت عينة الدراسة من (666) فردا، واستخدم كأداة للدراسة مقياس السعادة النفسية والمكون من 6ابعاد (الانفعالية، الجسمية، المعرفية، الروحية والذاتية، الاجتماعية)، وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق في المظاهر الجسمية والمعرفية والذاتية لصالح الذكور، كما يوجد فروق في المظاهر الانفعالية والروحية والاجتماعية لصالح الإناث.

7.4. التعقيب على الدراسات السابقة: من خلال الدراسات السابقة نلاحظ أنها هدفت في معظمها إلى:

- البحث عن السعادة النفسية باعتبارها عاملا ايجابيا ومهما في حياة الفرد خاصة لدى فئة الطلبة.

- استخدام الدراسات السابقة لمقاييس مختلفة للسعادة النفسية ساعدت الباحثة في اختيار المقياس الأقرب لدراستهم والمتمثل في مقياس السعادة النفسية للجمال.

- اتفقت الدراسة الحالية ومعظم الدراسات السابقة – التي تم عرضها – على ضرورة البحث في الجوانب الايجابية للأفراد لما تمثله من أهمية في حياتهم.

- كما نلاحظ أن الدراسة الحالية اتفقت مع بعض الدراسات في اختيار طلبة الجامعة مثل دراسة الجمال (د،ت)، دراسة العبيدي (2015)، دراسة أبو هاشم (2010)، دراسة عزيز وسليم (2012)، وهذا يمثل أهمية الطالب في المجتمع.

- نلاحظ أن عينات الدراسات السابقة من مختلف أطياف المجتمع منها فئة الطلبة، وهذا ما استفادت منه الباحثة في اختيار عينة دراستهما.

- كما استفادت الباحثة من عروض الدراسات السابقة في تحديد مشكلة الدراسة وصياغة الفروض وفي بناء أدوات الدراسة وإجراءاتها ومناقشة وتحليل النتائج.

- اتفقت الدراسة الحالية مع جميع الدراسات السابقة في المنهج الذي اعتمدته تلك الدراسات وهو المنهج الوصفي.

5. منهج البحث: تتبعت الباحثة في هذه الدراسة المنهج الوصفي، حيث يهتم المنهج الوصفي بتحديد الظروف والعلاقات التي توجد بين الوقائع والحقائق، ويتضمن قدرا من التفسيرات للبيانات التي تم جمعها وتبويبها، وتزودنا البحوث الوصفية في المجالات التربوية بمعلومات حقيقية عن الوضع الراهن للظواهر المختلفة التي يتأثر بها التربويون في عملهم، ومثل هذه المعلومات ذات قيمة عملية تؤيد ممارسات قائمة أو ترشد إلى سبيل تغييرها نحو ما ينبغي أن يكون[19].

6. مجتمع الدراسة: يتألف مجتمع الدراسة من مجموع طلبة كلية العلوم الاجتماعية لجامعة الجلفة للموسم الجامعي 2018-2017.

7. عينة الدراسة: في دراستنا هذه قدرت عينة الدراسة بـ 120طالبا وطالبة من بين مجموع طلبة جامعة الجلفة، والتي تم اختيارهم بطريقة عشوائية من بعض الكليات العلمية والأدبية.

الجدول رقم (01) يوضح توزيع عينة الدراسة حسب التخصص والجنس

الكلية	عدد الطلبة		المجموع الكلي
	ذكور	إناث	
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية	10	18	28
كلية الآداب واللغات والفنون	07	12	19
كلية الحقوق والعلوم السياسية	10	08	18
التخصص الأدبي	27	38	65
كلية العلوم الدقيقة والإعلام الآلي	10	15	28
كلية العلوم الطبيعة والحياة	11	19	30
التخصص العلمي	21	34	55
المجموع الكلي	48	72	120

المصدر: من انجاز الباحثة

يتضح من خلال الجدول رقم (01) أن عدد الطلبة من التخصص الأدبي أكبر حيث بلغ (65) طالبا وطالبة (27ذكر، 38 أنثى)، موزعين على كليات ثلاث كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، كلية الآداب واللغات والفنون، كلية الحقوق والعلوم السياسية، أما عدد طلبة القسم العلمي بلغ 55 طالبا وطالبة (21ذكر، 34 أنثى).موزعين على كليتين هما كلية العلوم الدقيقة والإعلام الآلي، كلية العلوم الطبيعة والحياة.

8. حدود الدراسة: تتحدد الدراسة الحالية في الحدود التالية :

1.8. الحدود الزمانية: تمت الدراسة في الفترة الممتدة من شهر نوفمبر إلى جانفي للسنة الجامعية 2019-2020.

2.8. الحدود المكانية: تم تطبيق الدراسة علي مستوى جامعة الجلفة.

3.8. الحدود البشرية: طلبة بعض كليات جامعة الجلفة والمتمثلة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، كلية العلوم الدقيقة والإعلام الآلي، كلية العلوم الطبيعة والحياة، كلية العلوم الطبيعة والحياة، كلية الآداب واللغات والفنون، كلية الحقوق والعلوم السياسية.

9. أداة البحث: بعد الاطلاع على عديد الدراسات ذات الصلة بموضوع البحث تم اختيار أداة البحث المناسبة للدراسة.

1.9. مقياس السعادة النفسية: تتحدد أداة الدراسة وفقا لطبيعة الموضوع، ولتحقيق أهداف الدراسة الحالية استخدمت الباحثة في الدراسة الحالية مقياس السعادة النفسية من إعداد *2006* Rosemary A Abbott **من**

تعريب الجمال وهو يتكون من (42) عبارة وهي موزعة على ست أبعاد بواقع 7 عبارات لكل بعد من الأبعاد الستة وهي:

- **الاستقلالية:** ويشير إلى استقلالية الفرد وقدرته على اتخاذ القرار، ومقاومة الضغوط الاجتماعية، وضبط السلوك الشخصي اثناء التفاعل.
- **التمكن البيئي:** قدرة الفرد على التمكن من تنظيم الظروف والتحكم في كثير من الأنشطة والاستفادة بطريقة فعالة من الظروف المحيطة:
- **التطور الشخصي:** قدرة الفرد على تنمية وتطوير قدراته، وزيادة فعاليته، وكفاءة الشخصية في الجوانب المختلفة، والشعور بالتفاؤل.
- **العلاقات الإيجابية مع الآخرين:** قدرة الفرد على تكوين وإقامة صداقات وعلاقات اجتماعية ايجابية متبادلة مع الآخرين على أساس الود، التعاطف، الثقة المتبادلة، التفهم، التأثير والصداقة، الأخذ والعطاء.
- **الحياة الهادفة:** قدرة الفرد على تحديد أهدافه في الحياة بشكل موضوعي، وأن يكون له هدف ورؤية واضحة توجه أفعاله وتصرفاته وسلوكياته مع المثابرة والإصرار على تحقيق أهدافه.

تقبل الذات: وتشير إلى قدرة الفرد على تحقيق الذات والاتجاهات الايجابية نحو الذات والحياة الماضية، وتقبل المظاهر المختلفة للذات بما فيها من جوانب ايجابية وأخرى سلبية.

جدول (02) يوضح توزيع العبارات على أبعاد مقياس السعادة النفسية

العوامـل	العبـارات
الاستقلال الذاتي	7-6-5-4-3-2-1
التمكن البيئي	14-13-12-11-10-9-8
التطور الشخصي	21-20-19-18-17-16-15
العلاقات الايجابية مع الآخرين	28-27-26-25-24-23-22
الحياة الهادفة	35-34-33-32-31-30-29
تقبل الذات	42-41-40-39-38-37-36

المصدر: من انجاز الباحثة

يجيب عنها الأفراد في ضوء مقياس سداسي التدريج موزع كالتالي: أرفض بشدة وتمنح الدرجة 1،أرفض بدرجة متوسطة وتمنح الدرجة2، أرفض بدرجة قليلة وتمنح الدرجة 3، أوافق بدرجة قليلة وتمنح الدرجة 4، أوافق بدرجة متوسطة وتمنح الدرجة 5، أوافق بشدة وتمنح الدرجة 6 في حالة العبارات الموجبة (1-2-3-4-5-6)، والعكس في حالة العبارات السالبة تمنح الدرجات (6-5-4-3-2-1)، والموضحة في الجدول التالي:

جدول رقم (03) يوضح توزيع العبارات السالبة والموجبة لمقياس السعادة النفسية

العبارات الموجبة	العبارات السالبة
-15-11-10-9-8-4-3-2-1	-18-17-14-13-12-7-6-5
-29-28-25-24-23-22-16	-32-31-27-26-21-20-19
42-37-36-30	41-40-39-38-35-34-33

المصدر: من انجاز الباحثة

وتم تحديد مستوى السعادة بناء على حساب المتوسط الحسابي كالتالي:

- اقل من 1.83 قليلة جدا جدا
- اكبر من 1.83 واقل من 2.66 قليلة جدا
- اكبر من 2.66 واقل من 3.50 قليلة
- اكبر من 3.50 واقل 4.32 متوسطة
- اكبر من 4.32 واقل من 5.15 كبيرة
- اكبر من 5.15 كبيرة جدا

2.9. الخصائص السيكومترية للمقياس:

1.2.9. ثبات الأداة: .إن ثبات أداة الدراسة يعني "التأكد من أن الإجابة ستكون واحدة تقريبا لو تكرر تطبيقها على الأشخاص ذاتهم في أوقات مختلفة"، وعلى هذا الأساس قمنا بدراسة استطلاعية بتوزيع (31) استبيانا لقياس ثباته عن طريق نظام*SPSS* من خلال حساب معامل" ألفا كرونباخ".

الثبات بطريقة ألفا كرونباخ (Alpha Cronback): تم إيجاد درجة ثبات المقياس بالنسبة لهذه الطريقة بالاعتماد على معامل ألفا كرونباخ للمقياس ككل.

جدول رقم (04):حساب معامل الثبات

عدد البنود	معامل ألفا كرونباخ
42	0.81

المصدر : من انجاز الباحثة بناء على نتائج **SPSS**

الملاحظ من خلال الجدول رقم (04) أن معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ يساوي (0.81) وهي قيمة عالية مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة جيدة من الثبات.

2.2.9. صدق الأداة: المقصود بصدق الأداة هو أن المقياس يقيس ما وضع لأجله وتم التحقق والتأكد من صدق الأداة بطريقة الصدق الذاتي والذي تم حسابه بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات وبالتالي فإن الصدق الذاتي للمقياس الخاص بالدراسة يساوي: $\sqrt{0.81}$ =**0.90** ويشير الحاصل إلى معامل صدق مرتفع مما يسمح باستخدام الأداة.

3.9. الأساليب الإحصائية: قامت الباحثة في دراستهما الحالية باستخدام عدة أساليب إحصائية من أجل حساب صدق وثبات أدوات الدراسة، والإجابة على أسئلة وفرضيات الدراسة وفيما يلي عرض لتلك الأساليب المستخدمة: معامل

ألفا كرونباخ، المتوسط لحسابي، الانحراف المعياري، اختبار T للمقارنة بين المتوسطات للعينات المستقلة.

10.نتائج الدراسة ومناقشتها:

1.10.تنص الفرضية الأولى على أن طلبة الجامعة يتمتعون بمستوى عال من السعادة النفسية.

وللتأكد من صدق الفرضية تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، وفق ما توضحه الجدول التالي:

جدول رقم (05) يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمقياس

الأبعاد	البنود	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ترتيب الأبعاد
الاستقلال الذاتي	1	4.17	1.71	02
	2	4.18	1.47	
	3	4.54	1.39	
	4	4.64	1.41	
	5	4.40	1.52	
	6	4.50	1.44	
	7	4.55	1.41	
المتوسط الحسابي للبعد1		4.43	0.73	
التمكن البيئي	08	4.52	1.46	01
	09	4.83	1.18	
	10	4.76	1.20	
	11	4.41	1.24	
	12	4.58	1.34	
	13	4.48	1.52	
	14	4.36	1.32	
المتوسط الحسابي للبعد2		4.56	0.73	
التطور الشخصي	15	4.65	1.30	03
	16	4.52	1.33	
	17	4.21	1.62	

	18	4.46	1.44	
	19	3.78	1.69	
	20	4.02	1.57	
	21	4.23	1.43	
المتوسط الحسابي للبعد3		4.27	0.66	
العلاقات الايجابية مع الآخرين	22	3.94	1.64	05
	23	4.01	1.71	
	24	4.30	1.51	
	25	4.17	1.52	
	26	3.66	1.63	
	27	3.94	1.55	
	28	3.79	1.71	
المتوسط الحسابي للبعد4		3.97	1.03	
الحياة الهادفة	29	4.09	1.59	04
	30	4.26	1.58	
	31	4.17	1.58	
	32	4.08	1.52	
	33	4.18	1.53	
	34	4.23	1.50	
	35	3.89	1.61	
المتوسط الحسابي للبعد5		4.13	0.93	
تقبل الذات	36	3.92	1.73	06
	37	3.64	1.77	
	38	3.63	1.48	
	39	4.03	1.67	
	40	3.28	1.72	
	41	3.06	1.77	
	42	3.52	1.60	
المتوسط الحسابي للبعد6		3.52	0.9	

المجمـوع الكلـي	4.15	0.59	

المصدر: من انجاز الباحثة بناء على نتائج **SPSS**

يوضح الجدول رقم (05) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لبنود وأبعاد المقياس المستخدم أين بلغ المتوسط الحسابي الكلي لعينة البحث (4.15) بانحراف معياري قدره (0.59) وهذا يدل على أن طلبة الجامعة يتمتعون بمستوى سعادة متوسط وهذا رغم ما يمرون به من ضغوط وتوتر، وصعوبات الحياة المختلفة، والتأقلم وظروفها، إلا أنهم استطاعوا تحقيق قدر من السعادة النفسية لأجل اجتياز المرحلة الجامعية بصعابها ومتطلباتها تحقيقا للصحة النفسية والتفاعل مع الآخرين والرضا بما هم عليه.

أما فيما يخص توزيع الأبعاد الفرعية للسعادة النفسية حسب ترتيبها للأكثر تحقيقا للسعادة للطلبة فيمكننا توضيحها كالتالي حيث شكل بعد التمكن البيئي المرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (4.52) وانحراف معياري قدره (0.73)، فالطالب الجامعي استطاع التأقلم والمحيط الجامعي والاستفادة منه ما انعكس إيجابا عليه، حيث ترى ***Ryff,1995*** نقلا عن (الجمال) أن سلوكيات الأفراد تتأثر بالحالة المزاجية لهم وأن التأثر البيئي يسهم بنسبة 20-25% في هذه السلوكيات.

كما نجد أن بعد الاستقلال الذاتي احتل المرتبة الثانية بمتوسط حسابي قدره (4.43) وانحراف معياري (0.73) فاستقلالية الطالب الجامعي وانتقاله إلى مرحلة الحياة الجامعية ولد لديه القدرة على اتخاذ القرار الذاتي، والقدرة على مقاومة ما يعترضه من ضغوط مختلفة المصادر، وبناء شخصيته انطلاقا من تقييم ذاته وعدم الخضوع لأحكام الآخرين. بينما نجد أن المركز الثالث لبعد التطور الشخصي حيث بلغ المتوسط الحسابي له (4.27) وانحراف معياري (0.66) فالانفتاح على الخبرات الجديدة وتكوين علاقات جديدة، واكتساب سلوكيات جديدة من خلال المحيط والبيئة التي يعيشها (الجامعة) وتغيير التفكير والنمو المستمر للشخصية كلها عوامل تساعد الفرد على تحقيق الايجابية في حياته.

وبعد الحياة الهادفة احتل المركز الرابع بمتوسط حسابي قدره (4.13) وانحراف معياري (0.93). ففي هذه المرحلة الهامة من حياة الفرد نجده أصبح قادرا على تحديد أهدافه وتسطيرها بمعنى انه له هدف محدد للحياة يعمل لأجله ويطمح للوصول إليه لتحقيق مستقبل وحياة أفضل وأن يكون لحياته معنى.

وبعد العلاقات الايجابية مع الآخرين احتل المركز الخامس بمتوسط حسابي قدره (3.97) وانحراف معياري (1.03)، فالملاحظ أن الطالب الجامعي من خلال مشواره الدراسي الجامعي يسعى إلى تكوين علاقات تساعده على تحقيق التكيف والبيئة من خلال الثقة المتبادلة والصداقة وتبادل المعارف.

بينما نجد أن المركز السادس لبعد تقبل الذات حيث بلغ المتوسط الحسابي له (3.52) وانحراف معياري (0.59).فشعور الطالب ايجابيا نحو الحياة ونحو ذاته والتفاؤل والرضا بما يحققه وحققه تمنحه

2.10. تنص الفرضية الثانية على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات السعادة النفسية لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغير الجنس (ذكر-أنثى).

وللتأكد من صدق الفرضية تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، وكذلك قيمة "ت" لدلالة الفروق وفق ما توضحه الجداول التالية:

جدول رقم(06) يبين الفروق بين متوسطي الجنسين على درجات السعادة النفسية لعينة الدراسة

	إحصاء المجموعة				
	الجنس	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري
العينة	ذكر	48	4.180	0.561	0.081
	أنثى	72	4.124	0.609	0.718

جدول رقم(07) يبين قيمة اختبار"ت" الفروق لعينتين مستقلتين لمتغير السعادة النفسية حسب التخصص للعينة المستهدفة

	التجانس		اختبار "ت" لفروق المتوسطات						
	اختبار "ف"	Sig دلالة التجانس	اختبار "ت"	درجات الحرية	Sig. مستوى دلالة	فرق المتوسط	فرق الانحراف	مستوى الثقة 95%	
								دنيا	عليا
افتراض التساوي	0.72	0.395	0.507	118	0.613	0.055	0.110	0.16-	0.273
عدم التساوي			0.515	106.34	0.607	0.055	0.108	0.16-	0.270

من خلال النتائج المبينة في الجدولين(06) و(07) يظهر التراكم في المتوسطين الحسابيين (4.18- 4.12) للجنسين في السعادة النفسية، كما تظهر في الجدول() قيمة مستوى الدلالة **Sig**= 0.72، غير الدالة إحصائيا لأنها اكبر تماما من α في 0.05، أيضا تظهر قيمه اختبار "ت" الفروق ضعيفة جدّا إذ بلغت0.39.

ويمكن القول أنّه لا توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطي درجات السعادة النفسية لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغير الجنس، وذلك حسب نتائج الدراسة الحالية. ويمكن إرجاع هذا إلى تشابه الحياة بين الجنسين في الوقت الراهن وما تطلبته الحياة العصرية في ظهور المساواة بين الجنسين في كل مناحي الحياة أين بات للجنسين تقريبا نفس الحياة والفرص وطريقة التعامل مما جعل هناك تقارب في وجهات النظر والإقبال على الحياة مما انعكس على سعادتهم بامتلاكهم لنفس المصادر والعوامل، إضافة إلى المرحلة العمرية التي يمر بها أغلب طلبة الجامعة وهي الشباب، وفترة الحماسة والاندفاع والعيش وفق متطلبات المرحلة، مما جعل الفرق في السعادة بينهم يكون غير موجود وهذا ما اتفق ونتائج دراسة كل من عزيز وسالم (2018)، ودراسة العبيدي (2015)، ودراسة أبو هاشم (2010).التي توصلت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات الذكور والإناث في السعادة النفسية بكل مكوناتها (الاستقلال الذاتي، التمكن البيئي، التطور الشخصي، العلاقات الايجابية مع الآخرين، الحياة الهادفة، تقبل الذات).

وقد أظهرت نتائج العديد من الدراسات المتعلقة بالسعادة النفسية الفروق بين الجنسين (ذكر-أنثى) في بعض مؤشرات السعادة النفسية لصالح الذكور والبعض الآخر لصالح الإناث أو وجود تأثير دال إحصائيا للجنس على السعادة النفسية كدراسة Benjet & Hernandez(1995) Shek(2001) ,Roothman & al (2003) (20).

3.10. تنص الفرضية الثالثة على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات السعادة النفسية لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغير التخصص (أدبي-علمي).

وللتأكد من صدق الفرضية تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، وكذلك قيمة "ت" لدلالة الفروق وفق ما توضحه الجداول التالية:

جدول رقم(08) يبين الفروق بين متوسطي التخصص على درجات السعادة النفسية لعينة الدراسة

إحصاء المجموعة					
	التخصص	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري
العينة	أدبي	65	3.87	0.664	0.082
	علمي	55	4.46	0.217	0.029

جدول رقم(09) يبين قيمة اختبارات" الفروق لعينتين مستقلتين لمتغير السعادة النفسية حسب التخصص للعينة المستهدفة

	التجانس		اختبار "ت" لفروق المتوسطات						
	اختبار "ف"	Sig دلالة التجانس	اختبار "ت"	درجات الحرية	Sig. مستوى دلالة	فرق المتوسط	فرق الانحراف	مستوى الثقة95%	
								دنيا	عليا
افتراض التساوي	66.871	.000	6.319-	118	.000	-0.591	0.093	-0.777	0.406-
عدم التساوي			6.763-	79.675	.000	-0.591	0.087	-0.766	0.417-

من خلال النتائج المبينة في الجدولين(08) و(09) يظهر تباعد في المتوسطين الحسابيين (3.87-4.46) للتخصصين المدروسين الأدبي والعلمي في السعادة النفسية ،كما تظهر في الجدول(09) قيمة مستوى الدلالة **Sig** = 0.000، وهي دالة إحصائيا لأنها اقل تماما من α في 0.05 ،كما تظهر قيمه اختبار "ت" الفروق ضعيفة أيضا وهذا يدل على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية وفق متغير التخصص (علمي – أدبي) لصالح التخصص العلمي. وهذا ما لم يتفق ودراسة الجمال التي توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب ذوي التخصصات العلمية والأدبية في السعادة النفسية بمكوناتها الفرعية (الاستقلالية، التمكن البيئي، التطور الشخصي،

العلاقات الايجابية مع الآخرين، الحياة الهادفة، تقبل الذات)، فطالب التخصص العلمي نجده يمتاز بمستوى من الرضا عن النفس، والتفاؤل وهذا راجع ممكن إلى طبيعة التخصص والدراسة وما تفرضه على الطالب من واقعية التفكير.

11. خاتمة ومقترحات البحث:

يشكل علم النفس الايجابي قفزة نوعية في ميدان علم النفس بأبحاثه ودراساته المهتمة بالجانب الايجابي المعزز للصحة النفسية والتكيف لدى الفرد، أين بات اليوم لزاما علينا تغيير منحى الأبحاث والاهتمام إلى الجانب الايجابي من حياة الأفراد ولبحث في مكامن القوة لديه، والفضائل والأخلاق، وتمكين الفرد من الشعور بالرضا عن حياته وعن أدائه وتحسين علاقاته والرفع من كفاءاته وتحقيق السعادة لما لها من آثار ايجابية قوية على سلوك الفرد، فالسعادة شعور وانفعال متكامل يتراوح بين ما بين الطفولة السوية المشبعة وتحقيق إشباعات الحاضر، كما أنها مشاعر راقية وانفعال وجداني ايجابي مازال الإنسان ينشد الوصول إليه باعتباره من الغايات الأساسية[21]. وعليه يمكننا بناء على نتائج الدراسة اقتراح التالي:

1. الاهتمام بالجوانب الايجابية في حياة الأفراد من خلال إجراء المزيد من الدراسات والأبحاث خاصة ما تعلق بالسعادة والهناء النفسي والتدفق النفسي وما يحقق الصحة النفسية ويعمل على تعزيزها لدى الفرد لتحقيق التكيف الايجابي مع الحياة ومتطلباتها.
2. تهيئة الطالب الجامعي على تحقيق السعادة النفسية من خلال إدماجه في الحياة الجامعية وتفعيل الدورات والملتقيات الخاصة بذلك.
3. إجراء دراسات فيما يخص علم النفس الايجابي.
4. إجراء دراسات تتعلق بالسعادة النفسية ومتغيرات أخرى كالصحة النفسية، التوافق النفسي والاجتماعي، تقدير الذات،...
5. تصميم برامج إرشادية لتنمية السعادة النفسية لدى الطلبة وجميع فئات المجتمع.

الهوامش:

[1] آمنة قاسم، سحر محمود، السعادة النفسية في علاقتها بالمرونة المعرفية والثقة بالنفس لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بجامعة سوهاج، المجلة التربوية، العد 53، 2018 ص82.

[2] كامل حسن كتلو، السعادة وعلاقتها بكل من التدين والرضا عن الحياة والحب لدى عينة من الطلاب الجامعيين المتزوجين، مجلة دراسات، العلوم التربوية، المجلد42، العدد 2، 2015، ص 661

[3] فيصل العنزي ، لولوة الجاسر ، السعادة النفسية وعلاقتها بتقدير الذات والمرونة المعرفية لدى طلاب جامعة الكويت، المجلة الدولية التربوية المتخصصة، المجلد 8 العدد 12، 2019، ص 51.

[4] ندى صباح عباس الجبالي، السعادة النفسية لدى طلبة الجامعة، مجلة العلوم الإسلامية، المجلد 2، العدد 24، 2020، ص 526.

[5] إسحاق فيصل عزيز ، مظهر عبد الكريم سليم، السعادة النفسية عند طلبة الجامعة، مجلة ديالي، العدد 77، 2018، ص 567

[6] مايكل أرجايل ، سيكولوجيا السعادة، ترجمة فيصل عبد القادر يونس، مراجعة شوقي جلال، الكويت عالم المعرفة، 1993، ص 3.

[7] مايكل أرجايل ، المرجع نفسه، ص 30.

[8] السيد محمد أبو هاشم ، النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية، العدد 71، 2010، ص 284.

[9] السيد محمد أبو هاشم، سماح القدور، صدق وثبات مقياس السعادة النفسية على عينات مصرية وسعودية وسورية من طلاب الجامعة، مجلة دراسات تربوية ونفسية، مجلة كلية التربية بالزقازيق. مصر، العدد، 2012، ص 112.

[10] هادي المدرسي ، كيف تتمتع بالسعادة في حياتك، فنون السعادة، لبنان، المركز الثقافي العربي. ط1، 2005، ص 123.

[11] فيصل العنزي ، لولوة الجاسر، مرجع سابق، ص 49

[12] محمود رجاء أبو علام، ، ، مناهج البحث في العلوم التربوية والنفسية، ط6، مصر، دار النشر للجامعات، 2011، ص 131-132.

[13] عفراء إبراهيم خليل لعبيدي، الحكمة وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة بغداد، المجلة العربية لتطوير التفوق، المجلد6، العدد 10، 2015، ص 188.

[14] محمود عبده حسن محمد العزيزي ، علم النفس الإيجابي : ماهيته أسسه وافتراضاته، تطبيقاته، مجلة الأندلس، للعلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد22، المجلد6، 2019، ص 19.

[15] مايكل أرجايل ، مرجع سابق، ص 10.

[16] السيد محمد أبو هاشم، مرجع سابق، ص 280

[17] محمد حمادات ، أحمد القضاة ، (2016)، مستوى السعادة لدى عينة من طلبة جامعة البلقاء التطبيقية في ضوء بعض المتغيرات في المملكة الأردنية الهاشمية، مجلة المنار، المجلد 22، العدد 3، 2016، ص 147

[18] *N.Thamanna Shireen & al , Astudy on personality and happiness among college students, the International Journal of Indian Psychology, volume 9, Issue 1, 2021,p617.*

[19] مرسي، محمد منير، (1994)، البحث التربوي وكيف نفهمه، القاهرة، عالم الكتب، 1994، ص 271.

[20] السيد محمد أبو هاشم، مرجع سابق، 2010، ص 271.

[21] السيد محمد أبو هاشم، مرجع سابق، 2010، ص 280.