

## البحث السادس :

" الشعور بالسعادة في ضوء بعض سمات الشخصية لدى عينة من طالبات كلية التربية للبنات بمحافظة جدة "

### المحاضر :

أ / إيناس بنت علي محمد الرابعي  
محاضر بقسم علم النفس كلية التربية  
جامعة الملك عبد العزيز بجدة



## " الشعور بالسعادة في ضوء بعض سمات الشخصية لدى عينة من طالبات كلية التربية للبنات بمحافظة جدة "

إيناس بنت علي محمد الرابحي

### • مستخلص :

هدفت هذه الدراسة إلى تحديد البنية العاملية لمفهوم الشعور بالسعادة، وإلى قياس المستوى العام للشعور بالسعادة لدى طالبات كلية التربية، والتعرف على نوع العلاقة بين الشعور بالسعادة وبعض سمات الشخصية ( السيطرة، المسئولية، الاجتماعية، الاتزن الانفعالي )، وتحديد أكثر سمات الشخصية (السيطرة، المسئولية، الاجتماعية، الاتزن الانفعالي) إسهاماً في الشعور بالسعادة لدى طالبات الكلية. وتم اختيار عينة عشوائية للدراسة حجمها (٦٠٠) طالبة من طالبات كلية التربية للبنات بجدة تتراوح أعمارهن بين (١٨ - ٢٣) بمتوسط عمري قدره (٢٠.٨٠) وتم التحقق من صحة الفروض باستخدام الأدوات التالية : مقياس الشعور بالسعادة للإناث من إعداد الباحثة والذي تكون في صورته النهائية من (٥٢) بنداً ، ومقياس البروفيل الشخصي لجوردن (١٩٧٣) تعريب جابر عبد الحميد ، وفؤاد أبو حطب ويقيس السمات التالية : ( السيطرة، المسئولية، الاتزن الانفعالي ، الاجتماعية). وتحليل البيانات عاملياً ظهر أن الخصائص المكونة لمفهوم الشعور بالسعادة تنظم تحت عامل عام يستوعب مكونات الشعور بالسعادة وهي : (التفاؤل، الرضا، وجدان إيجابي مرتفع في مقابل وجدان سلبي منخفض، علاقة الفرد بالآخرين، علاقة الفرد بنفسه، الصحة الجسمية أنشطة وقت الفراغ، علاقة الفرد بربه ) . وأن المستوى العام للشعور بالسعادة لدى طالبات كلية التربية منخفض . وكشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين الشعور بالسعادة وبين كل سمة من سمات الشخصية موضع الدراسة (السيطرة، المسئولية، الاتزن الانفعالي، الاجتماعية )، كما ظهر من خلال تحليل الانحدار المتعدد أن أكثر السمات إسهاماً في الشعور بالسعادة لدى عينة من طالبات كلية التربية هي سمة الاتزن الانفعالي.

### • أولاً : المقدمة :

يعد البحث عن السعادة Happiness دافعاً أساسياً وجوهرياً في حياة الإنسان ، إذ هي القاسم المشترك الأول في حياة البشرية وفي اهتمامات الإنسانية عبر مختلف العصور ، ولقد بدأت أول مظاهر الاهتمام بالسعادة منذ عهد الإغريق حيث اتفق الفلاسفة القدماء مثل : سقراط ، وأفلاطون ، وأرسطو على أن السعادة مطلب إنساني ، ودعوا الناس إلى تحقيق السعادة لأنفسهم عن طريق معرفة النفس والسير في طريق الفضيلة والالتزام بحسن الخلق وعمل الخيرات . ( كمال مرسى ، ٢٠٠٠ : ٢٥ ) . وفي ثمانينات القرن الماضي وضع سليجمان Seligman ( علم النفس الإيجابي ) والذي يهتم بتناول متغيرات إيجابية مثل : السعادة ، جودة الحياة ، النجاح ، التفاؤل وغيرها التي قد تساعد الأفراد على مواجهة تحديات العصر، بعدما لاحظ إغفال علماء النفس للمتغيرات الإيجابية وتركيزهم على المتغيرات السلبية في الشخصية من: قلق ، اكتئاب ، توتر ... الخ . ( أحمد عبد الخالق وآخرون ، ٢٠٠٣ ، ٨٢ ) . ومن ثم بدأ اهتمام علماء النفس الغربيين بموضوع السعادة يتزايد في السنوات الأخيرة ، فألغوا في ذلك الكتب والبحوث واعدوا البرامج التي تساعد على تنمية مشاعر السعادة وأنشأوا المراكز

المتخصصة في ذلك ، ومن ثم جاءت الدراسة الحالية متزامنة مع هذا التوجه الحديث في علم النفس لدراسة المتغيرات الإيجابية في بناء الشخصية.

وبالنظر إلى بداية محاولات علماء النفس الغربيين في تفسير السعادة نجد أنها اتخذت طابعا فسيولوجيا ، يتضح ذلك فيما أشار إليه فروم Fromm بأن السعادة ليست حالة ذاتية فحسب ، ولكنها استجابة عضوية تظهر من خلال زيادة الحيوية والنشاط للجسم فضلا عن التمتع بالصحة والقدرة على بذل أقصى جهد ، لذا تظل السعادة من وجهة نظر فروم خداعا ما لم تنبع من التفاعل الجسمي السليم لكافة أعضاء الجسم ، بينما اختلف البورت Allport مع ما أورده فروم فهو يرى أن الفرد لا يزال يتفاعل بنفس الكفاءة مع ما قد تحتويه الحياة من الآلام والأسى. ( مایسه النیال وماجدة خمیس ، ١٩٩٥ ، ٢٣). وأشار روجرز Rogars من جانب آخر إلى أن الإحساس بالسعادة هو الانفتاح وبذل الجهد بحيث يصبح الفرد قادرا على تحقيق إمكاناته كاملة. ( كريمان بدير ، ١٩٩٤ ، ٢٥٠).

ووجد ماسلو Maslo أن إشباع الحاجات الأساسية والبيولوجية والاجتماعية والنفسية و مواجهة التحديات بأقصى حدود القدرة يعد مصدرا مباشرا للشعور بالسعادة وهي ما أسماه بقمة الخبرة والتي تعبر عن أسعد لحظات العمر. ( فريخ العنزي ، ٢٠٠١ ، ٣٥٣). مما يعني تحقيق قدرا أكبر من السعادة لدى من هم بالمستوى الأعلى من الهرم الذي وضعه ماسلو وجعل قمته في تحقيق الذات. وقد وجد بعض الباحثين أن السعادة لا تدور في محاور الإشباع البيولوجية والنفسية فقط ، بل تتضمن أيضا سمات للشخصية قد تساعد على تحقيقها. ( مایسه النیال ، ماجده خمیس ، ١٩٩٥ ، ٢٥ ).

ولقد أجري عدد قليل من الدراسات عن سمات الشخصية المرتبطة بالسعادة فقد وجد فورنهام وشينغ Furnham & Cheng ارتباطا دالا موجبا بين السعادة والانبساط وارتباطا دالا سالبا بين السعادة والعصابية (Furnham & Cheng 1999,121). وجد لو وأرجايل Lu & Argule ارتباطا دالا بين درجات السعادة والانبساط والاستمتاع أو المتعة والاشتراك في الأنشطة الاجتماعية (Lu & Argule, 1991.121). وأشار فينهوفن Veenhoven إلى أن السعادة تعتمد على الاستعدادات الشخصية مثل الفعالية ، الاستقلال المهارات الاجتماعية ومن الممكن أن يحسن التعليم هذه الجوانب. (Veenhoven,2003,.128))

أما عن المنظور الإسلامي في تفسير السعادة فقد كان شاملا لجميع جوانب تكامل شخصية الفرد كالجوانب الروحية والنفسية والعقلية والاجتماعية والجسمية الضرورية لتحقيق سعادة الفرد في الدارين واعتبر الإيمان بالله والعمل الصالح مصدران لتحقيق السعادة. فقد قال الله تعالى في كتابة الكريم : ( مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً

وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ (النحل : ٩٧). والحياة الطيبة فسرها ابن عباس بأنها السعادة. (الحافظ الدمشقي، ١٩٨٣، ٥٣٨). وقد كان نبينا محمد ﷺ أعظم مرشد للسعادة الحقيقية في الدنيا والآخرة، فهو الذي نشر رسالة الإسلام التي حرصت في أوامرها ونواهيها وعباداتها على تحقيق وتدعيم التوازن النفسي الكفيل بإرساء الطمأنينة والسعادة للفرد والمجتمع.

لذا اهتم العديد من العلماء المسلمين وسبقوا الغرب بقرون طويلة بالاهتمام بالسعادة من حيث أسبابها وأساليب تنميتها فألفوا في ذلك الكتب التي تتعلق بالصحة النفسية والسعادة في الدنيا والآخرة. إلا أن الكثير من هذه الثروة السيكلوجية الإسلامية قد غفل عنها علماء النفس العرب في الوقت الحاضر ولا تزال إسهاماتهم قاصرة في موضوع السعادة على ما أخذوه من العلماء الغربيين، كما أن اهتمامهم مازال محدودا بالسعادة كموضوع يستحق الدراسة والبحث، مما أدى إلى افتقار العالم العربي إلى الدراسات والبحوث النفسية التي تناولت السعادة، ومن هنا كانت المحاولة من الباحثة لسد النقص الناجم عن قلة الدراسات العربية، فاخترت لذلك دراسة البنية العاملية للشعور بالسعادة وكذلك دراسة الشعور بالسعادة في علاقته ببعض سمات الشخصية لدى طالبات كلية التربية إسهاما منها في محاولة للتعرف على مكونات مشاعر السعادة لطالبات الكلية وبالتالي توفير القدرة على تنميتها لديهن لما لهن من دور مستقبلي مرتقب في تربية وتنمية الموارد البشرية وفي خدمة المجتمع.

#### • ثانياً : مشكلة الدراسة :

السعادة انفعال وجداني إيجابي قد يصعب الحصول عليه نتيجة للضغوط المختلفة التي تمر على الإنسان والصراعات الداخلية التي يعيشها بين غرائزه المتناقضة من ناحية والصراعات الخارجية بينه وبين المجتمع بأفراده ومحدداته من ناحية أخرى، مما يستوجب القيام بدراسات في محاولة لتحقيق قدر أكبر من السعادة إلا أن علماء النفس قد تجاهلوا ولغقود عديدة السعادة بينما ظل الاكثاب والتعاسة وأشباهاها من المتغيرات السلبية من صميم اهتماماتهم مما أدى إلى ارتباط علم النفس في أذهان العامة من الناس بأنه علم الاضطرابات النفسية والعقلية والجنون. (كمال مرسي، ٢٠٠٠، ١٤).

ويكاد يكون هذا المنظور السلبي الشائع بين العامة هو الدافع الرئيس للباحثة لتناول موضوع السعادة لعلها تساهم مع مثيلاتها من الدراسات الأخرى في زيادة نسبة الوعي بأن علم النفس هو علم تنمية الإنسان بنواحيه الإيجابية وعلم بناء شخصيته.

كما يأتي تأكيد عدد من العلماء على أن السعادة جانب مهم للتعبير عن صحة نفسية سليمة، وان غاية علم النفس هي مساعدة الإنسان على أن يحيا الحياة الطبيعية التي يشعر فيها بالسعادة (كمال مرسي، ١٩٩٥؛ عبد الله زورق

(١٩٩٩) مظهراً موضوع السعادة بأنه موضوع يتطلب مزيداً من جهد الباحثين وتفكيرهم ، خاصة في المجتمع السعودي وذلك لقلّة الدراسات عن الشعور بالسعادة في البيئة السعودية حتى يتسنى الكشف عن طبيعة الشعور بالسعادة في هذه البيئة ذات الخصوصية والتميز .

ونظراً لافتراض عدد من الباحثين ومنهم : ( مايكل أرجايل ، ١٩٩٣ ، ٢٠ ، مابسة النبال وماجدة خميس ، ١٩٩٥ ، ٣٧ ؛ أحمد عبد الخالق وآخرون ، ٢٠٠٣ ، ٥٨٥) أن الاكتئاب يقع مع السعادة على طريقتين متصلتين ، أي أن ارتفاع مستوى الاكتئاب لدى شخص ما يؤدي إلى انخفاض مستوى السعادة لديه .

هذا ما دفع الباحثة إلى استقراء بعض الدراسات والبحوث التي تناولت الاكتئاب والتي اتفقت فيها النتائج على انتشار الاكتئاب لدى الإناث أكثر منه لدى الذكور (عبد الستار إبراهيم، ١٩٨٨ ؛ مدحت عبد اللطيف، ١٩٨٩ ؛ سلوى عبد الباقي، ١٩٩٢ ؛ رشاد موسى ، ١٩٩٣ ؛ زينب شقير ١٩٩٥).

فاختارت الباحثة فئة الإناث كما تتمثل في الطالبات الجامعيات كعينة للدراسة انسجاماً مع هذه النتائج ومع ما نصت عليه لائحة كليات البنات في أهدافها من بناء لشخصية الفتاة وتنمية عقيدتها وإكسابها المعرفة والاتجاهات والقيم وتنمية مهاراتها وقدراتها لتقوم بمهمتها في الحياة: زوجة، وأما، وعاملة وعاملة، وليكون لها دور إيجابي في تحقيق التنمية الشاملة. ( وكالة الرئاسة العامة لكليات البنات، ١٩٩٢ ، ٤ ) وهذا لن يتم للفتاة ما لم تكن سعيدة ومنسجمة مع نفسها ومع الآخرين. هذا وقد حاولت الباحثة التعرف على حجم المشكلة عند الطالبات فقامت بإجراء دراسة استطلاعية على (١٢٦) طالبة من طالبات الكلية من الأقسام الأدبية (التاريخ ، الجغرافيا ، الانجليزي) وذلك بتوجيه سؤال مغلق لهن حول إذا كن يشعرن بالسعادة حقاً ؟ وجاءت النتيجة بأن ٦١.١٪ من أفراد العينة - أعلى من المتوسط - يشعرن بالسعادة، في مقابل ٣٨.٩٪ من أفراد العينة لا يشعرن بالسعادة.

ولتفسير سبب السعادة من وجهة نظر الطالبات طبقت الباحثة استبياناً مفتوحاً على مجموعة أخرى من الطالبات أحتوى على (٤) أسئلة مفتوحة حول: مفهوم الطالبة عن السعادة، أسباب السعادة لديها، وصفها لمشاعرها في لحظات السعادة، العوامل التي تحول دون تحقيقها للسعادة. وكانت استجابتهن متفاوتة في التعبير عن مصادر سعادتهن وكان كل من : التفاعل الإيجابي مع مجريات الحياة برضا عن الله وأقداره ، والرضا عن النفس ، وحسن العلاقة مع الأسرة والنجاح في تحقيق الأهداف في الدراسة والزواج ، والإحسان إلى الآخرين من أكثر الاستجابات تكراراً وظهوراً لدى الطالبات.

واختارت الباحثة تناول سمات الشخصية المميزة للطالبات في الدراسة الحالية لأن الشخصية هي وحدة الحياة العقلية والنفسية مما أدى إلى اهتمام كثير من علماء النفس بدراستها وتعددت تعريفاتها إلا أن جميعها أكدت على أن

الشخصية هي تلك الصفات المميزة للفرد. (قاسم الصراف، ١٩٩٤، ١٧٨).  
فالشخصية تمثل نقطة البداية والارتكاز عند محاولة دراسة المشاعر الإنسانية،  
وقد اتفق علماء الشخصية على أن الشخصية السوية حاسمة للشعور بالسعادة.  
عادل هريدي وطريف فرج، ٢٠٠٢، ٥٢).

لذا اختارت الباحثة قياس سمات الشخصية المتضمنة في البروفيل الشخصي  
لجوردين لأنها ذات أهمية بالغة في دراسة توافق الأشخاص الأسوياء في العديد  
من المواقف. (عادل محمد، ١٩٩٥، ٢٥٣). فمن يتصف بسمة السيطرة يكون  
واثقا من نفسه و لديه القدرة على اتخاذ القرارات ويتخذ دورا ناشطا في الجماعة  
وهو يواجه التحديات بأقصى حدود قدرته (جوردين، ١٩٧٣، ١٢)، وهذا ما اعتبره  
ماسلو مصدرا مباشرا للسعادة. كذلك من يتصف بسمة المسئولية يكون قادرا  
على الاستمرار في أي عمل يكلف به وهو مثابر ومصمم ويمكن الاعتماد عليه (جوردين، ١٩٧٣، ١٢)، وهذا ما أشار إليه فروم حينما وصف الشخص المنتج الذي  
يملك القدرة على تحقيق الإمكانيات ويتميز بالاستقلال بأنه سعيد. (كريماني  
بدير، ١٩٩٥، ٢٤٨).

ومن يتصف بسمة الاتزان الانفعالي بعيد عن القلق والتوتر العصبي (جوردين  
١٩٧٣، ١٣) وهذا ما اعتبر في نمط كاتل بأنه الشخص السعيد. (كريماني  
بدير، ١٩٩٥، ٢٤٨). أما سمة الاجتماعية فيتصف بها القادرون على إقامة علاقات  
اجتماعية ناجحة مع الآخرين (جوردين، ١٩٧٣، ١٣)، وهذا ما أكده مايرز  
ودينر (Myers & Diener) بقولهما: "إن السعداء يتمتعون بعلاقات  
اجتماعية قوية". (Myers & Diener, 1995.201).

بالتالي فإن هذه السمات قد تساهم في التنبؤ بدرجة الشعور بالسعادة لدى  
طالبات الكلية.

### • ثالثاً: أهمية الدراسة :

تكمن أهمية الدراسة في ناحيتين هما كالتالي:

« الأهمية النظرية : تتمثل في أن هذه الدراسة تأتي متلازمة مع الاتجاه  
العالمي الحديث نحو دراسة النواحي الإيجابية في السلوك الإنساني. إثراء  
للأطر النظرية النفسية العربية حيث يتضح من مراجعة الدراسات التي  
أجريت في البيئة العربية قلة عددها في الوقت الذي تبدو فيه الدراسات  
الأجنبية متنوعة وكثيرة، الأمر الذي جعل لزاماً على الباحثين العرب أن  
يعطوا هذا المجال حقه من الدراسة والبحث .

« الأهمية التطبيقية : وتتعلق بتطبيق نتائج مثل هذه الدراسات في مجالات  
مختلفة مثل : مجال المقاييس النفسية (بناء أداة جديدة) مجال الإرشاد  
النفسي ( فهم أكبر لمفهوم الشعور بالسعادة وتوعية الطالبات والأمهات )  
مجال البحوث والدراسات ( زيادة الاهتمام بالمتغيرات الإيجابية في علم  
النفوس )

#### • رابعاً : أهداف الدراسة :

- ◀◀ تحديد البنية العاملية لمفهوم الشعور بالسعادة.
- ◀◀ قياس المستوى العام للشعور بالسعادة لدى طالبات كلية التربية .
- ◀◀ التعرف على نوع العلاقة بين الشعور بالسعادة وبعض سمات الشخصية ( السيطرة، المسئولية، الاجتماعية، الاتزان الانفعالي ) .
- ◀◀ تحديد أكثر سمات الشخصية (السيطرة، المسئولية، الاجتماعية، الاتزان الانفعالي) إسهاماً في الشعور بالسعادة لدى طالبات الكلية.

#### • خامساً: مصطلحات الدراسة:

شملت الدراسة المصطلحات التالية :

#### • الشعور بالسعادة Happiness :

عرفه فريخ العنزي بأنه " حالة من التوازن الداخلي يسودها عدد من المشاعر الإيجابية كالرضا والابتهاج والسرور التي ترتبط بالجوانب الأساسية للحياة مثل الأسرة والعمل والعلاقات الاجتماعية". (فريخ العنزي، ٢٠٠١، ٣٢٤). وقد تبنت الباحثة تعريف فريخ العنزي مع إدخال بعض التعديلات عليه ليصبح كالتالي : " حالة من التوازن الداخلي يسودها عدد من المشاعر الإيجابية كالرضا والابتهاج والسرور والتفاؤل التي ترتبط بالجوانب الأساسية للحياة مثل الصحة الجسمية وعلاقة الفرد بربه ، وبنفسه وبالآخرين ، وكذلك قدرته على قضاء وقت فراغ ممتع ". أما التعريف الإجرائي للشعور بالسعادة في الدراسة الحالية فهو: " الدرجة التي تحصل عليها المفحوصة على مقياس الشعور بالسعادة الذي ستعده الباحثة".

#### • سمات الشخصية Personality Traits :

السمة أي خصلة أو خاصية أو صفة ذات دوام نسبي ، يمكن أن يختلف فيها أفراد فتميز بعضهم عن بعض أي أن هناك فروقا فردية فيها وقد تكون السمة وراثية أو مكتسبة ويمكن أن تكون كذلك جسمية أو معرفية أو انفعالية أو متعلقة بمواقف اجتماعية " ( أحمد عبد الخالق ، ١٩٩٤ ، ٦٧). والتعريف الإجرائي لسمات الشخصية في الدراسة الحالية : " هي مجموعة الصفات التي تصف المفحوصة بها نفسها من خلال الدرجة التي تحصل عليها على مقياس البروفيل الشخصي لجوردن".

#### • سادساً: فروض الدراسة :

- ◀◀ تنتظم الخصائص المكونة لمفهوم الشعور بالسعادة في بنية عاملية متعددة العوامل.
- ◀◀ المستوى العام للشعور بالسعادة لدى طالبات كلية التربية ينقص عن مستوى الكفاية المطلوب على الاختبار الكلي وهو ( قيمة المتوسط مضافا إليه وحدة انحراف معياري).

◀◀ توجد علاقة ارتباطية دالة بين الشعور بالسعادة والسمات الشخصية التالية : السيطرة والمسئولية والاتزان الانفعالي والاجتماعية ويتفرع عنه الفروض التالية:

✓ توجد علاقة ارتباطية دالة بين الشعور بالسعادة وسمة الشخصية السيطرة.

✓ توجد علاقة ارتباطية دالة بين الشعور بالسعادة وسمة الشخصية المسئولية.

✓ توجد علاقة ارتباطية دالة بين الشعور بالسعادة وسمة الشخصية الاتزان الانفعالي.

✓ توجد علاقة ارتباطية دالة بين الشعور بالسعادة وسمة الشخصية الاجتماعية.

◀◀ ما سمات الشخصية الأكثر إسهاماً في الشعور بالسعادة لدى عينة من طالبات كلية التربية ؟

#### • سابعاً: الدراسات السابقة:

قام هيلز وأرجايل Hills, P. & Argyle, M. (١٩٩٨) بدراسة للتعرف على علاقة الخبرات الموسيقية والدينية بالسعادة ، حيث درس علاقة السعادة بالمزاج الموجب الناتج عن أنشطة وقت الفراغ ، على عينة قوامها (٢٧٢) تتراوح أعمارهم بين (١٨ - ٨٢) سنة ، حيث قارن المزاج الموجب بشكل عام بواسطة (٤) أنشطة وقت الفراغ الشائعة : الألعاب الرياضية ، والموسيقى ، والمكتبة ، ومشاهدة التلفزيون ، طلب منهم أن يحددوا درجة مشاعرهم الموجبة لهذه المواد ، كشفت النتائج أنه يوجد ارتباط دال موجب بين المزاج الموجب الناتج عن أنشطة وقت الفراغ وبين السعادة.

وقام أحمد عبد الخالق Ahmed Abd-ElKhalek (٢٠٠٤) بالكشف عن مستوى السعادة لدى عينة من طلاب الكليات الكويتيين وعددهم (١٤٠) طالب وطالبة (٢٠) من الذكور و (١٢٠) من الإناث ، وتم استخدام مقياس التقدير الذاتي لتقييم السعادة ذي بند وحيد وكان السؤال : هل أنت سعيد بصفة عامة ؟ وأظهرت النتيجة بعد أسبوع من تطبيق مقياس التقدير الذاتي للسعادة أنه صالح لقياس الشعور بالسعادة، كما أظهرت النتائج أن متوسط الشعور بالسعادة لدى أفراد العينة منخفض بصورة واضحة مقارنة مع الدول الأخرى.

كما قام أحمد عبد الخالق وآخرون (٢٠٠٣) بدراسة لتحديد معدلات السعادة لدى عينات مختارة من المجتمع الكويتي ، وتوضيح المعالم السيكمترية لمقياس السعادة المستخدم وهو قائمة أكسفورد للسعادة من وضع ( أرجايل ) على عينة عربية ، وتم تطبيقه على (١٤٢٠) مواطناً كويتياً (٧١٩) ذكور و (٧٠١) إناث تضمنهم (٣) مجموعات من الجنسين المجموعة الأولى : طلاب المدارس الثانوية ( متوسط أعمارهم ١٦ عاماً ) ، والمجموعة الثانية : طلاب الجامعة ( متوسط أعمارهم ٢٠ عاماً ) ، والمجموعة الثالثة : الموظفون من الجنسين

( متوسط أعمارهم ٣٤ عاماً ) . واتسمت قائمة أكسفورد للسعادة بارتفاع الاتساق الداخلي والصدق المرتبط بالمحك كما حسب على العينات الست.

وقد حصلت عينة من الذكور على متوسط أعلى في مقياس السعادة من العينة المقابلة لها من الإناث. و كشف تحليل التباين المتعدد عن تفاعل جوهري بين السعادة بوصفها متغيراً تابعاً وكل من العمر والجنس.

بينما هدفت دراسة فورنهام وشينغ H. Furnhama & Cheng (٢٠٠٤) إلى التعرف على كل من أسلوب الرعاية الوالدية المدركة وتقدير الذات ونقد الذات كمنبئات للسعادة لدى عينة من الشباب في مرحلة المراهقة المتأخرة أو في العشرينات من العمر وعددهم (٣٦٥) شخصاً. وكشفت النتائج أن تقدير الذات هو الأكثر شيوعاً وقوة في الارتباط بالسعادة وكذلك عناية الأم كان لها ارتباط إحصائي دال موجب بالسعادة لديهم.

وهدفت دراسة داليا مؤمن (٢٠٠٤) إلى تحديد العلاقة بين السعادة وكل من التفكير اللاعقلاني وأحداث الحياة السارة والضاغطة على عينة طلاب الجامعة كما هدفت إلى المقارنة بين الذكور والإناث من طلاب الكليات العلمية والأدبية من حيث السعادة والأفكار اللاعقلانية وأحداث الحياة السارة والضاغطة. وقد تكونت عينة الدراسة من (٦٠٩) طالب من جامعة عين شمس (١١٠ ذكور و ٤٩٩ إناث) من التخصصات العلمية (كلية الصيدلة) والأدبية (كلية الآداب) وكانت الأدوات المستخدمة هي قائمة أكسفورد للسعادة من وضع (ارجايل) وقائمة الأحداث والأنشطة السارة ومقياس مواقف الحياة الضاغطة ومقياس الأفكار اللاعقلانية، وتوصلت النتائج إلى أنه كلما زاد التفكير اللاعقلاني قل إحساس الطالب الجامعي بالسعادة، كما تبين وجود علاقة موجبة دالة بين السعادة والأنشطة السارة، وعلاقة سالبة دالة بين السعادة ومواقف الحياة الضاغطة، كما أوضحت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في السعادة في اتجاه الذكور، وفي التفكير اللاعقلاني والأنشطة السارة والضغط في اتجاه الإناث، ووجود فروق دالة إحصائية على متغير السعادة في اتجاه طلاب التخصصات العلمية، وفي التفكير اللاعقلاني والأنشطة السارة والضغط في اتجاه التخصصات الأدبية.

وهدفت دراسة سوزان بسيوني (٢٠٠٦) إلى التعرف على العلاقة الارتباطية بين مفهوم السعادة وكل من المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة، طبقت الدراسة على عينة من الطالبات الجامعيات السعوديات بلغ عددهن (٢٠٠) طالبة بمتوسط عمري (٢٠ عاماً) وتم استخدام الأدوات التالية: مقياس الشعور بالسعادة، والمساندة الاجتماعية من إعداد الباحثة، مقياس أحداث الحياة الضاغطة زينب شقير، توصلت الدراسة إلى نتائج تؤكد على وجود علاقة ارتباطية دالة سالبة بين كل من السعادة وأحداث الحياة الضاغطة وعلاقة ارتباطية دالة موجبة بين كل من السعادة والمساندة الاجتماعية.

هدفت دراسة عثمان الخضرو هدى الفضلي (٢٠٠٦) إلى معرفة طبيعة العلاقة المحتملة بين الذكاء الوجداني والسعادة، واستخدمت في تقدير درجة السعادة قائمة أكسفورد للسعادة، تعريب أحمد عبد الخالق، واستخدمت في قياس الذكاء الوجداني مقياسين هما: استبانة الذكاء الانفعالي لرشا الديدي، ومقياس الذكاء الوجداني لفاثن موسى . استخدمت الدراسة عينة مكونة من ١٥٣ طالبا و١٤٤ طالبة (ن=٢٩٧) من جامعة الكويت، متوسط أعمارهم ٢٠.١ (ع=١٦.٠) . وأظهرت النتائج ارتباطات إيجابية دالة إحصائيا بين السعادة وجميع درجات الذكاء الوجداني الفرعية والكلية، وتشير معادلة الانحدار للتنبؤ بدرجة السعادة من خلال المقاييس الفرعية لمقياسي الذكاء الوجداني إلى أن ٦.٤٤٪ من التباين في درجة السعادة يمكن التنبؤ بها بصورة جوهرية من خلال أربعة مقاييس فرعية هي تنظيم الوجدان، والدفاعية الشخصية، والوعي الذاتي ( من استبانة الذكاء الانفعالي) ، والتقدير والتعبير عن الوجدان ( من مقياس الذكاء الوجداني) ، ولم تسفر النتائج عن فروق جوهرية بين الجنسين في مقياسي السعادة والدرجة الكلية لاستبانة الذكاء الانفعالي.

وهدفت دراسة ماكري و كوستا Macrea & Costa (١٩٩١) إلى التعرف على علاقة الشعور بالسعادة ببعض سمات الشخصية وأجريت هذه الدراسة على عينة تتكون من (٤٢٩) مفعوصا تراوحت أعمارهم بين (٢٠ - ٨٧) عاما ، وتم استخدام مقياس الصحة النفسية ، ومقياس السعادة ، وقائمة أيزنك للشخصية وأثبتت النتائج أن - العصابية - كما تم قياسها بقائمة أيزنك للشخصية ، ترتبط سلبا بالصحة والسعادة كما توجد علاقة ارتباطية موجبة بين الصحة النفسية والسعادة.

بينما هدفت دراسة مايسة النيال وماجدة خميس (١٩٩٥) إلى بناء مقياس الشعور بالسعادة لدى المسنين والمسنات وفحص العلاقة بين بعض المتغيرات الشخصية كالقلق والاكتئاب و العصابية والوساوس والانبساط لدى عينة من المسنين والمسنات ، وطبقت الدراسة على (٦٠) فردا من المسنين والمسنات بمتوسط عمري (٦٨.٥٢) سنة ، وتم استخدام مقياس السعادة إعداد الباحثين ، وقائمة بك للاكتئاب من إعداد ( أرون بك وزملائه ) ومقياس العصابية والانبساط واستخبار أيزنك للشخصية صيغة الراشدين (AEPQ) ، طبقت هذه المقاييس بصورة فردية ، وأوضحت النتائج أن المسنين أكثر سعادة من المسنات . كما أثبتت أن المسنات أكثر معاناة من المسنين في متغير العصابية.

واعتمدت دراسة دي نيفي وكوبير DeNeve, K. M. & Cooper, H. (١٩٩٧) تحليل نتائج (١٣٧) سمة من سمات الشخصية وارتباطها بالسعادة ، وقد استخدمت الدراسة تسع استراتيجيات من التراث لفحص (١٣٧) سمة للشخصية ترتبط بالسعادة . و مما أسفرت عنه نتائج الدراسة أن هناك سمات ارتبطت إيجابيا بالسعادة وهي: الدفاعية ، تقدير الذات ، والثقة بالنفس ، والاتزان

الانفعالي، الوجدان الايجابي وسلباً بوجهة الضبط، والرغبة في السيطرة والتصلب والتوتر. وقد أكدت النتائج أهمية سمات الشخصية في التأثير على السعادة. بالإضافة إلى أهمية متغيرات أخرى كالرضا عن الحياة، الوجدان الايجابي.

وهدفت دراسة فريخ العنزي (٢٠٠١) إلى الكشف عن العلاقة بين متغيرات الرضا عن الحياة، الثقة بالنفس، التفاؤل، التوازن الوجداني، وطبقت هذه الدراسة على عينة عددها (٤١٠) طالب وطالبة من كلية التربية الأساسية بالهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب بدولة الكويت بواقع (١٩٢) طالبا (٢١٨) طالبة. واستخدم الباحث مقياس الرضا عن الحياة من وضع دينر وآخرون 1985 Diener et.al، ومقياس التوازن الوجداني من وضع برادون Bradurn، ومقياس الثقة بالنفس من وضع فريخ العنزي ١٩٩٩، ومقياس التفاؤل من إعداد أحمد عبد الخالق ١٩٩٦. وأشارت النتائج إلى وجود ارتباط دال إيجابي بين الرضا عن الحياة والثقة بالنفس والتفاؤل والوجدان الإيجابي من جهة وعلاقة ارتباطية دالة سالبة مع الوجدان السلبي.

بينما هدفت دراسة أحمد عبد الخالق وصلاح مراد (٢٠٠١) إلى فحص ارتباط التقدير الذاتي للسعادة بالمتغيرات الآتية: (الصحة النفسية، الصحة الجسمية، التفاؤل، التشاؤم، مصدر الضبط، التدين، نمط السلوك) وبحث إسهام كل من هذه المتغيرات في التنبؤ بالسعادة، وأجريت هذه الدراسة على عينة عددها (٢٠١) من طلبة وطالبات جامعة الكويت تراوحت أعمارهم بين (١٨ - ٢٧) عاما. واستخدم لذلك القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم أحمد عبد الخالق ١٩٩٦ ومقياس روتر لمصدر الضبط (Rotter, 1966)، والمقياس العربي لنمط السلوك (أ) لأحمد عبد الخالق، وكشفت النتائج عن وجود معاملات ارتباط دالة إحصائياً بين التقدير الذاتي للسعادة وكل من الصحة النفسية والتفاؤل ومستوى التدين والصحة الجسمية ونمط السلوك (أ) ارتباطات موجبة، وكل من التشاؤم ومصدر الضبط الخارجي ارتباطات سالبة على التوالي، ودل تحليل الانحدار المتعدد بين الشعور بالسعادة والمتغيرات الأخرى باستخدام التحليل المتدرج على أن تقرير الفرد لشعوره بالسعادة يرجع أساساً إلى صحته النفسية (أسهمت بمقدار ٥٠,٥%)، ثم درجة تفاؤله (٨%)، فالمصدر الداخلي لضبط سلوكه (٢,٣%)، ومستوى تدينه (٢,١%) على التوالي، في حين لم يسهم نمط السلوك (أ) والصحة الجسمية في الشعور بالسعادة.

وهدفت دراسة عادل هريدي وطريف شوقي (٢٠٠٢) إلى إعداد وتعيين واستخدام أدوات ملائمة لمتغيرات الدراسة وهي الوجدان الإيجابي، الوجدان السلبي، الرضا عن الحياة، معنى الحياة، التدين، مصادر السعادة مستويات السعادة، وهدفت إلى التعرف على طبيعة العلاقات بين المتغيرات الأساسية والضرعية للدراسة، وأجريت على عينة قوامها (٢٨٧) فرداً من الراشدين من المسنين ومن حالات زواجية ومستويات تعليمية مختلفة، وتم استخدام الأدوات المناسبة لكل منها. وأوضحت النتائج ارتباط الوجود الأفضل بالسعادة، ولم

ترتبط الانبساطية بالسعادة كما لم توجد فروق دالة بين الجنسين في متغير السعادة ، كذلك تبين وجود ارتباط دال موجب بين ارتفاع مستوى الدخل والسعادة ، إذ أن مرتفعي الدخل يتمتعون بالسعادة مقارنة بالأقل دخلاً ، وتبين أن الصحة تعتبر المنبئ الأكبر للسعادة ، يليها استقرار الحياة الأسرية ، ثم احترام الآخرين والمكانة الاجتماعية.

بينما كان الهدف من دراسة ادريون فورنهام وبيترديز Adrion Furnham & K.V.Petrides (٢٠٠٣) التعرف على العلاقة بين الذكاء العاطفي وكلا من الشعور بالسعادة وسمات الشخصية متمثلة في العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والقدرة الإدراكية ، وتم تطبيق أدوات الدراسة على عينة قوامها (٨٨) شخصاً (١١) ذكراً و (٧٧) أنثى بمدى يتراوح بين (١٨ - ٢٣ سنة) ومتوسط عمر العينة (١٩.٧٩) وكشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية سالبة بين العصابية والسعادة بينما وجد أن الانبساط والانفتاح على التجارب مرتبطان إيجابياً بالسعادة ، في حين لم توجد أي علاقة دالة بين القدرة الإدراكية والسعادة أو الذكاء العاطفي وبين مخطط النكوص في تسلسل هرمي ثلاثي المستويات ظهر أن تفاصيل الذكاء العاطفي كانت متوفرة في (٥٠٪) من مظاهر التغيير في مستوى السعادة ، وقد وجدت العلاقة الارتباطية الدالة الموجبة بين الذكاء العاطفي والسعادة بالنسبة للعوامل الخمسة الكبرى.

وهدف دراسة منال بنت مهنا السبيعي (٢٠٠٧) إلى معرفة مدى الارتباط بين الشعور بالسعادة و الرضا عن الحياة والتفاؤل ووجهة الضبط، و التعرف على أثر المتغيرات الديموغرافية (الحالة الزوجية، العمر، ومستوى التعليم، عدد الأبناء) على متغيرات الدراسة (درجة الشعور بالسعادة، الرضا عن الحياة التفاؤل، ووجهة الضبط) وأجريت الدراسة على عينة شملت ٢٠٤ سيدة سعودية من العاملات في جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية وجامعة الملك سعود وتتراوح أعمارهن بين ٢٥ سنة و ٦٠ سنة، وحاصلات على الثانوية العامة فما فوق. وكشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة و دالة بين الشعور بالسعادة ، و كل من الرضا عن الحياة ، و التفاؤل ، بينما لم يكن هناك علاقة ارتباطية دالة بين الشعور بالسعادة ووجهة الضبط ، ولم توجد فروق في درجة الشعور بالسعادة ، و الرضا عن الحياة والتفاؤل بين المتزوجات وغير المتزوجات من أفراد عينة الدراسة ، بينما أظهرت النتائج وجود فروق بين أفراد عينة الدراسة في درجة الشعور بالسعادة ، والرضا عن الحياة ، والتفاؤل تعزى للعمر ، بحيث كلما تقدم العمر كلما زادت الدرجة على مقياس الشعور بالسعادة ، و الرضا عن الحياة، و التفاؤل أما فيما يتعلق بمتغيري التعليم وعدد الأبناء فقد كشفت النتائج عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الشعور بالسعادة تعزى للمستوى التعليمي أو تعزى لعدد الأبناء.

#### • تعليق على الدراسات السابقة:

◀ أكدت نتائج العديد من الدراسات السابقة على وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الشعور بالسعادة وبين العصابية مثل دراستي: (Adrion furnham&K.V.Petrides 2003,Macrea & Costs 1991).

- ◀◀ كما أكدت نتائج بعض الدراسات على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة مثل دراسة (دي نيفي وكوبير، DeNeve,; Cooper, H., ١٩٩٧)، و(دراسة فريخ العنزي ٢٠٠١)، و(دراسة لايمبورسكي Lyubomirsky ٢٠٠٤)، و(دراسة واليس Wallis ٢٠٠٥)، و(دراسة منال السبيعي ٢٠٠٧).
- ◀◀ وأثبتت بعض الدراسات أن الصحة النفسية من منبئات الشعور بالسعادة مثل (دراسة صلاح مراد وأحمد عبد الخالق ٢٠٠١)، و(دراسة عادل هريدي وطريف شوقي ٢٠٠٢).
- ◀◀ وأكدت نتائج بعض الدراسات على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الشعور بالسعادة والتفاؤل مثل (دراسة فريخ العنزي ٢٠٠١)، و(دراسة أحمد عبد الخالق وصلاح مراد ٢٠٠١)، و(دراسة منال السبيعي ٢٠٠٧).
- ◀◀ كما أكدت نتائج عدد من الدراسات وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الشعور بالسعادة وتقدير الذات مثل (دراسة دي نيفي وكوبير، DeNeve,; Cooper, H., ١٩٩٧) و(دراسة لايمبورسكي Lyubomirsky ٢٠٠٤)، و(دراسة فورنهام وشينغ Furnhama & Cheng H ٢٠٠٤).
- ◀◀ وأكدت نتائج (دراسة ادريون بورنهام وبيترديز Adrion Furnham & K. V. Petrides ٢٠٠٣)، و(دراسة عثمان الخضرو هدى الفضلي ٢٠٠٦) وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الذكاء الانفعالي والشعور بالسعادة.
- ◀◀ وأكدت نتائج (دراسة سوزان بسيوني ٢٠٠٦)، و(دراسة داليا مؤمن ٢٠٠٤) على وجود علاقة سالبة دالة بين السعادة ومواقف الحياة الضاغطة.
- ◀◀ و مما سبق يتضح ندرة الدراسات العربية التي تناولت الشعور بالسعادة من حيث علاقته بسمات الشخصية موضع الاهتمام في هذه الدراسة والتي تتمثل في: (المسئولية، السيطرة، الاجتماعية، الاتزان الانفعالي).
- ◀◀ معظم الدراسات أجريت في العقد الأخير دليل على حداثةا.
- ◀◀ متغير الجنس ظهر تأثيره على مستوى الشعور بالسعادة في (دراسة مايسة النبال وماجدة خميس ١٩٩٥)، حيث أوضحت النتائج أن المسنين أكثر سعادة من المسنات، وفي (دراسة أحمد عبد الخالق وآخرون ٢٠٠٣) و(دراسة داليا مؤمن ٢٠٠٤) حيث حصلت عينة الذكور على متوسط أعلى في مقياس السعادة من العينة المقابلة لها من الإناث، وهذا مما يزيد من أهمية اختيار الباحثة لعينة من الإناث في الدراسة الحالية لأنهن قد يكن أقل تمتعا بالسعادة من الذكور.
- ◀◀ (دراسة سوزان بسيوني ٢٠٠٦) و(دراسة منال السبيعي ٢٠٠٧) من الدراسات التي طبقت في البيئة السعودية ولم تنشر إلا بعد انتهاء الباحثة في الدراسة الحالية من إعداد المقياس وكتابة الرسالة، لذا فقد جاءت هاتان الدراستان متفقتين مع الدراسة الحالية في وضع وإعداد مقياس للشعور بالسعادة لطالبات المرحلة الجامعية من السعوديات.

• **ثامناً: منهج الدراسة وإجراءاتها :**

- ◀◀ منهج الدراسة: تتبع الدراسة الحائية المنهج الوصفي الارتباطي العاملي.  
 ◀◀ عينة الدراسة : تكونت عينة الدراسة من (٦٠٠) طالبة من طالبات كلية التربية للبنات بجدة تتراوح أعمارهن بين (١٨ - ٢٣) سنة بمتوسط عمري قدره (٢٠.٨٠) وانحراف معياري قدره (٢.١٥) تم اختيارهن بالطريقة العشوائية ، وقد كان الأساس في اختيار العينة تمثيل مجتمع الدراسة من تخصصات الأقسام الأدبية، وعليه فقد اختارت الباحثة التخصصات الأدبية الخمسة وهي : ( الدراسات الإسلامية - الجغرافيا - اللغة الإنجليزية - التاريخ - اللغة العربية ).

ويوضح الجدول رقم (١) توزيع أفراد العينة حسب التخصص والمستوى الدراسي.

جدول (١): توزيع أفراد عينة الدراسة في ضوء متغيري التخصص والمستوى الدراسي

المجموع	الفرقة الرابعة	الفرقة الثالثة	الفرقة الثانية	الفرقة الأولى	المستوى	الحصص
١٢٠	٤٠	٤٠	٢٠	٢٠	الدراسات الإسلامية	
١٢٥	٣٢	٢١	٤٠	٣٢	التاريخ	
١٢٤	٣٠	٣٠	٢٠	٤٤	الجغرافيا	
١١٣	٢٦	٢٠	٢٧	٤٠	اللغة الإنجليزية	
١١٨	٣٥	٢٨	٢٥	٣٠	اللغة العربية	
٦٠٠	١٦٣	١٣٩	١٣٢	١٦٦	المجموع	

يلاحظ من الجدول رقم (١) أن توزيع أفراد العينة متقارب في ضوء متغيري التخصص والمستوى الدراسي .

• **أدوات الدراسة :**

• **أ- مقياس الشعور بالسعادة :**

وضعت الباحثة هذه الأداة في ضوء التراث النظري لمتغير الشعور بالسعادة وذلك لتقدير المستوى العام للشعور بالسعادة لدى طالبات كلية التربية .

• **خطوات بناء المقياس :**

لإعداد هذا المقياس قامت الباحثة بالخطوات التالية:

◀◀ الإطلاع على الأطر النظرية النفسية والدراسات السابقة التي تهتم بمتغير الشعور بالسعادة وخاصة لدى الفئة العمرية ( المرحلة الجامعية ) موضوع اهتمام الدراسة الحالية.

◀◀ تم الإطلاع على عدد من المقاييس والتي تقيس الشعور بالسعادة أو أحد مكوناته وذلك للاستفادة منها في إعداد المقياس مثل : (قائمة أكسفورد للسعادة إعداد أرجايل تعريب أحمد عبد الخالق، ١٩٨٩) (مقياس الرضا عن الحياة إعداد مجدي الدسوقي، ١٩٩٩) (قائمة بار أون للذكاء الوجداني، ١٩٩٧)

◀◀ قامت الباحثة بإعداد استبانة مفتوحة تضم عدد (٤) من الأسئلة المفتوحة وهي على النحو التالي :

- ✓ ما مفهومك عن السعادة من وجهة نظرك ؟
  - ✓ ما الأسباب التي مرت بك وأدت إلى شعورك بالسعادة ؟
  - ✓ صفي مشاعرك في تلك اللحظات التي شعرت فيها بالسعادة ؟
  - ✓ ما هي العوامل التي تحول دون تحقيقك للسعادة ؟
- تم طرح الأسئلة على مجموعة بلغت (٨٩) فرداً بينهم (٨) من الأساتذة المختصين في علم النفس والباقي من غير المختصين ( تربيويين، موظفين، معلمات، طبيبات، طالبات الجامعة ).

وقد أسفرت نتائج الخطوات السابقة عن عدد كبير من الاستجابات التي عبرت عن الشعور بالسعادة وأسبابها ومنها: الإيمان بالله، وقوة الصلة به وخشيته في السر والعلن، والراحة النفسية، والشعور بالأمن، محبة الوالدين وتفهمهم ورضاهم، وجود زوج محب، حب الآخرين، الصحة النفسية والجسمية والعقلية، قضاء أنشطة فراغ ممتعة، علاقات اجتماعية ناجحة، توفر الأصدقاء الجيدين، القدرة على حل المشكلات، مساعدة الآخرين، النجاح في الدراسة والعمل، الزواج الناجح، الشعور بقرب تحقيق الأهداف، الأمومة، أداء العبادات المختلفة.

كما اتضح من الخطوات السابقة عدد من الاستجابات التي قد تحول دون تحقيق الشعور بالسعادة وهي: الأمراض، الفقر، الفراق، المشكلات العائلية، وفاة شخص عزيز، الإحساس بالظلم، الحروب، الهموم، المعاصي، الطلاق، الخيانة، الملل، الضغوط النفسية.

ولتحديد مكونات الشعور بالسعادة قامت الباحثة بالخطوات التالية:

- ◀ عمل جدول تكراري لمجموع الاستجابات التي حصلت عليها الباحثة بغرض تمييز أكثر الاستجابات تكراراً لتأخذ وزنها في المقياس.
- ◀ تم الاستفادة من عدد من البنود في المقاييس المذكورة سابقاً والتي تقيس الشعور بالسعادة أو أحد مكوناته .
- ◀ تصنيف ما تم جمعه من استجابات في مجموعات وفقاً للمحتوى مما أسفر عن ظهور (٨) مكونات، يجمع كل منها الاستجابات ذات المضمون المشترك والتي شكلت في مجموعها مكونات مقياس الشعور بالسعادة وهي : علاقة الفرد بربه، علاقة الفرد بنفسه، علاقة الفرد بالآخرين، الرضا، التفاوض، أنشطة أوقات الفراغ، الصحة الجسمية، وجدان إيجابي مرتفع في مقابل وجدان سلبي منخفض .

وبذلك تمّت صياغة (٦٦) بنداً للمقياس، لكل بند ثلاث إجابات محتملة ( دائماً، أحياناً، نادراً )، تختار منها المفضولة ما ينطبق عليها.

#### • تطبيق المقياس في صورته الأولى على عينة استطلاعية :

طبق المقياس المقترح على عينة استطلاعية قوامها (٦٠) طالبة من طالبات الكلية لها نفس خصائص العينة الأصلية، وذلك للتأكد من مدى ملائمة بنود

المقياس ووضوحها للمفحوصات ؛ و من الملاحظات والاستنتاجات التي حصلت عليها الباحثة خلال موقف التطبيق تم إجراء بعض التعديلات في صياغة البنود .

• عرض المقياس على المحكمين :

تم عرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من المحكمين المتخصصين في علم نفس وعددهم (٩) محكما ، منهم أحمد عبد الخالق، وفريح العنزي ،ومايسة النيال ،وماجدة خميس الذين يتمتعون بالخبرة فقد سبق لهم بناء مقاييس عن الشعور بالسعادة وهم مؤهلين للحكم على بنود المقياس، وقد حددت الباحثة نسبة اتفاق قدرها (٨٠٪) فأكثر لقبول العبارة .

• المقياس في صورته النهائية :

في ضوء نتائج الدراسة الاستطلاعية ونتائج التحكيم ؛ أجريت التعديلات اللازمة على المقياس ، والتي تضمنت إعادة صياغة بعض بنود ، وإعادة توزيع هذه البنود حتى لا يكون هناك بنود سلبية متتالية ، واستبعاد بقية البنود التي لم تحصل على نسبة اتفاق من قبل المحكمين قدرها (٨٠٪) فأكثر ، فأصبح عدد بنود المقياس في صورته النهائية (٥٢) بندا .

• طريقة حساب الدرجة :

تصحح البنود في المقياس الحالي في ضوء (٣) أوزان للاستجابة وهي: دائماً وقيمتها (٢)، وأحيانا وقيمتها (١)، ونادرا وقيمتها ( صفر) في العبارات الموجبة الاتجاه .

• الضبط الإحصائي لمقياس الشعور بالسعادة :

تم إجراء معاملات الضبط الإحصائية لأدوات الدراسة على عينة مكونة من ( ١٠٣ ) طالبة لهن نفس خصائص العينة الأصلية ،وقد تناولت المعالجات ما يلي:

• - صدق المقياس :

تم حساب الصدق بعدة طرق منها :

• الصدق البنائي أو التكويني Construct Validity :

وتم ذلك في خطوتين : الأولى : بحساب الاتساق الداخلي لبنود المقياس، وذلك بإيجاد قيمة معامل ارتباط درجة كل بند بالدرجة الكلية للمقياس ،وتتضح قيم معاملات الارتباط من الجدول رقم (٢) .

ويتضح من الجدول رقم (٢) أن البنود معظمها قد حصلت على قيم دالة عند مستوى ٠.٠١ ماعدا بند رقم ( ١٩ ) كانت دالة عن ٠.٠٥ ، ولم تحصل البنود (١٠، ٣٤) على قيم معامل ارتباط دالة وباستبعاد البنود غير الدالة يصبح العدد النهائي لبنود المقياس ( ٥٠ ) بندا يتمتع بارتباطات .

الثانية: حساب قيم معاملات ارتباط درجة كل بند بالدرجة الكلية للمكون المنتمية إليه وقيم معاملات ارتباط درجة كل بند بالدرجة الكلية للمقياس، وتتضح قيم معاملات الارتباط في الجدول رقم (٣) .

جدول (٢): يوضح قيم معامل الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية لمقياس الشعور بالسعادة حيث ن = (١٠٣)

بند	قيم معاملات الارتباط						
١	**٠.٣١٢	٢٧	**٠.٣٧٨	١٤	**٠.٦٤٩	٤٠	**٠.٥٣٧
٢	**٠.٣٦٦	٢٨	**٠.٣٥٦	١٥	**٠.٥٤٣	٤١	**٠.٣٣٧
٣	**٠.٣٦٦	٢٩	**٠.٤٨٦	١٦	**٠.٣٣٢	٤٢	**٠.٤٢٧
٤	**٠.٤٢٢	٣٠	**٠.٦٠٠	١٧	**٠.٥٣٧	٤٣	**٠.٤٧٤
٥	**٠.٢٣٧	٣١	**٠.٣٨٥	١٨	**٠.٣٦٩	٤٤	**٠.٦٨
٦	**٠.٣٢٩	٣٢	**٠.٤٠٩	١٩	**٠.١٩٧	٤٥	**٠.٥٥٧
٧	**٠.٢٨٦	٣٣	**٠.٤٩٣	٢٠	**٠.٦١٢	٤٦	**٠.٤٩٧
٨	**٠.٣٠٥	٣٤	**٠.١٨٢	٢١	**٠.٢٩٩	٤٧	**٠.٣٠٩
٩	**٠.٥٢٧	٣٥	**٠.٢٨٥	٢٢	**٠.٣٩٣	٤٨	**٠.٣٧٠
١٠	**٠.١٦٢	٣٦	**٠.٥٤٨	٢٣	**٠.٣٢٢	٤٩	**٠.٥١٨
١١	**٠.٤٥٤	٣٧	**٠.٤٩٦	٢٤	**٠.٢٧١	٥٠	**٠.٥١٣
١٢	**٠.٢٠٦	٣٨	**٠.٥٣١	٢٥	**٠.٦٧٠	٥١	**٠.٤٤٠
١٣	**٠.٣٣٥	٣٩	**٠.٢٩٥	٢٦	**٠.٢٧٨	٥٢	**٠.٤٤٤

جدول رقم (٣) : قيم معاملات ارتباط البنود بالدرجة الكلية للمكون المنتميه اليه وقيم معاملات ارتباط المكونات بالدرجة الكلية لمقياس الشعور بالسعادة

م	المكونات	رقم البند	البند	ارتباط البند بالمكون	ارتباط المكون بالمقياس
١	وجدان ايجابي- سلبي	٢	أميل إلى الضحك وتبادل الدعابة.	❖❖٠.٥٢	❖❖٠.٨٣
		١٧	أجد متعة في كل شيء.	❖❖٠.٦٢	
		١٨	من الصعب أن استمتع بحياتي.	❖❖٠.٥٧	
		٢١	أشعر بالسرور كلما أنجزت شيئاً ما.	❖❖٠.٣٢	
		٢٢	من الصعب علي أن انتسم.	❖❖٠.٥٢	
		٣١	أبتعد عن الهموم والمشكلات.	❖❖٠.٥٢	
		٣٥	لم أشعر بالضيق من شيء فعلته.	❖❖٠.٣٢	
٢	التفاؤل	٤٤	أنا في حالة فرح وابتهاج.	❖❖٠.٦٢	❖❖٠.٨٢
		١١	أنا شخصية متفائلة.	❖❖٠.٦٢	
		١٤	أشعر أن حياتي مشرقة ومليئة بالأمل.	❖❖٠.٧٦	
		٣٠	أشعر بالبهجة الممزوجة بالتفاؤل حيال المستقبل.	❖❖٠.٦٧	
		٣٣	أشعر بأنني أسوأ حالاً من الآخرين.	❖❖٠.٦٠	
		٣٧	أعاني من مشاعر اليأس وخيبة الأمل.	❖❖٠.٦٩	
		٣٨	يبدو لي أن العالم كله جميل.	❖❖٠.٦٠	
٣	الرضا	٢٠	أشعر بالرضا والارتياح من ظروف حياتي.	❖❖٠.٧٢	❖❖٠.٧٩
		٢٥	أنا سعيدة بأسلوب حياتي.	❖❖٠.٨٠	
		٢٩	أحب الحياة كما هي.	❖❖٠.٦٨	
		٣٩	أجد سعادة في الحصول على ثمرة مجهودي.	❖❖٠.٦٨	
		٥٠	لدي نظرة إيجابية عامة تجاه المجتمع الذي أعيش فيه.	❖❖٠.٧٣	
٤	علاقة	١	لدي تأثير مرح على الآخرين.	❖❖٠.٤٣	❖❖٠.٧٨

الرقم	الفرق:	الأخريين
٣	أفراد أسرتي مصدر سعادتي.	٠٥٣
١٦	أحرص على مساعدة الغير.	٠٤٥
١٩	أتسلى وأمزح مع الآخرين.	٠٣٣
٢٣	يتسم سلوكي مع الآخرين بالتسامح.	٠٢٩
٢٧	أقبل الآخرين و أتعاش معهم كما هم.	٠٤٩
٣٦	بمتدح الآخرون أفكارى وآرائى.	٠٥٧
٤٢	لا أشعر بالثقة تجاه سلوكى الاجتماعى.	٠٥٠
٤٨	لدى أصدقاء حميمون أبادلهم الحديث الودى.	٠٤٨
٥١	أشعر بأن أسرتى متماسكة؛ الأمر الذى يمنحنى الدعم الأسرى.	٠٥٧
٥	اعتقد أننى جذابة إلى ابعد الحدود.	٠٣٢
٦	من السهل على أن أعبر عن مشاعرى.	٠٤٧
٨	أقبل نقد الآخرين.	٠٤٦
١٥	أتكيف مع كل شئ أريد عمله.	٠٧٣
٢٦	أنا أنظر للحياة نظرة واقعية بعيدة عن المثاليات.	٠٤٠
٤٠	استطيع التأثير على الأحداث بشكل إيجابى.	٠٦٥
٤٣	أشعر بأننى قادرة على القيام بأى عمل.	٠٥٤
٤٧	لا أشعر أننى متحكمة فى جميع نواحي حياتى.	٠٥٠
١٢	لا أواظب على أداء الصلوات فى أوقاتها.	٠٣٥
٢٤	أحرص على أداء الأعمال الصالحة تحسبا للجزاء.	٠٤٥
٢٨	ألجأ إلى استخارة الله تعالى فى ما أقدم عليه من أمور حياتى.	٠٦٣
٣٤	أشعر بالطمأنينة حينما أتوجه بالدعاء إلى الله.	٠٣٧
٤١	أداوم على قراءة ورد من القرآن الكريم يوميا.	٠٥٩
٤٥	حياتى ذات معنى تام وهدف واضح.	٠٥٠
٤٦	أحرص على أذكار الصباح والمساء.	٠٧٩
٩	أضئ أوقات فراغى فى أنشطة ممتعة.	٠٦٧
١٠	ممارسة التمرينات الرياضية مصدر سعادتى.	٠٥٦
٣٢	لا أستمتع بعطلة نهاية الأسبوع والإجازات الرسمية.	٠٦١
٤٩	أمنح نفسى جائزة إيجابية مادية أو معنوية على الأقل مرة فى الأسبوع مثل التنزه أو الراحة.	٠٧٠
٤	أصحو من نومى وأنا أشعر بالراحة.	٠٧٢
٧	أشعر بالاطمئنان لأن حالتى الصحية جيدة.	٠٥٦
١٣	أشعر بأن عندى نشاط لا حدود له.	٠٥٨
٥٢	أقوم بالمشى أو بالألعاب الرياضية بانتظام.	٠٦١

يتضح من خلال قيم معاملات الارتباط فى الجدول رقم ( ٣ ) أن جميع البنود فى المقياس ترتبط بالمكونات التى تنتمى إليها، كما ترتبط المكونات بالمقياس ككل، وذلك عند مستوى دلالة ٠.٠١ ، مما يدعو للاطمئنان إلى صدق بنود ومكونات مقياس الشعور بالسعادة

#### • الصدق التمييزي DISCRIMINANT VALIDITY :

وقد اتبعت الباحثة الخطوات التاليتين :

**الخطوة الأولى:** إجراء المقارنة الطرفية لبنود المقياس بحساب قيمة ( ت ) لمتوسط درجات المنخفضات (الحاصلات على درجة أقل من الإربعى الأدنى) ومتوسط درجات المرتفعات (الحاصلات على درجة أعلى من الإربعى الأعلى) فى بنود مقياس الشعور بالسعادة ، وتوضح نتائج هذه المقارنة من الجدول رقم ( ٤ )

جدول رقم ( ٤ ) : قيمة ( ت ) لدلالة الفروق بين متوسطي درجات (الحاصلات على درجة اقل من الإرباعي الأدنى) ودرجات (الحاصلات على درجة أعلى من الإرباعي الأعلى) في بنود مقياس الشعور بالسعادة (صدق المقارنة الطرفية للبنود)

رقم البند	مجموعة المرتفعات ٢٨=٢٠		مجموعة المنخفضات ٢٨=١٠		قيمة ت
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	٠.٤٧	١.٤٠	٠.٥٣	٠.٨٦	٢.٢٨
٢	٠.٤٩	١.٦٤	٠.٥٩	١.١٤	٣.٤٥
٣	٠.٣٢	١.٨٩	٠.٦٨	١.٣١	٤.٠١
٤	٠.٦٣	١.٢١	٠.٥٠	٠.٥٩	٤.٠٤
٥	٠.٦٤	١.١١	٠.٦٠	٠.٧١	٢.٣٧
٦	٠.٦٨	١.٣٣	٠.٨١	٠.٧١	٣.٠٧
٧	٠.٥٧	١.٦٣	٠.٦٣	١.٣٩	١.٤٧
٨	٠.٥٢	١.٢٥	٠.٥٣	٠.٨٦	٢.٨٢
٩	٠.٦٦	١.٢٢	٠.٤٦	٠.٢٩	٢.٣٩
١٠	٠.٧٠	٠.٥٦	٠.٦٨	٠.٣٦	١.٠٧
١١	٠.٥٦	١.٦٤	٠.٦٤	٠.٩٦	٤.٢٤
١٢	٠.٦٩	١.٥٧	٠.٧١	١.٢٩	١.٥٢
١٣	٠.٥٣	١.١٤	٠.٦٣	٠.٥٧	٣.٦٧
١٤	٠.٤٩	١.٦٥	٠.٦٨	٠.٦٤	٦.٣٣
١٥	٠.٤٦	١.٧١	٠.٧٢	٠.٨٢	٥.٥١
١٦	٠.٣٦	١.٨٦	٠.٥٧	١.٤١	٣.٤٨
١٧	٠.٥١	١.٥٢	٠.٦٨	٠.٦٢	٥.٥٨
١٨	٠.٥٥	١.٦٨	٠.٦٢	١.١٩	٣.١٢
١٩	٠.٥٥	١.٦٨	٠.٥٧	١.٣٧	٢.٠٥
٢٠	٠.٤٢	١.٧٩	٠.٥٨	٠.٧٦	٧.٦٨
٢١	٠.١٩	١.٩٦	٠.٤٧	١.٦٩	٢.٩١
٢٢	٠.٢٦	١.٩٣	٠.٦١	١.٣٤	٤.٧٠
٢٣	٠.٣٦	١.٨٦	٠.٥٧	١.٤٨	٢.٩٧
٢٤	٠.٣٢	١.٨٩	٠.٥٧	١.٥٥	٢.٧٤
٢٥	٠.٤٤	١.٧٥	٠.٦٠	٠.٦٩	٧.٥٩
٢٦	٠.٥٠	١.٢١	٠.٨٢	١.١٠	٢.٨٢
٢٧	٠.٦٣	١.٦١	٠.٦٢	٠.٩٠	٤.٣٠
٢٨	٠.٦٣	١.٥٧	٠.٦٦	١.٠٠	٣.٣٥
٢٩	٠.٥٠	١.٥٧	٠.٧١	٠.٨٣	٤.٥٤
٣٠	٠.٣٦	١.٨٦	٠.٦٧	٠.٩٠	٦.٧٧
٣١	٠.٥٨	١.٤٦	٠.٨٤	٠.٩٣	٢.٧٨
٣٢	٠.٥٦	١.٦٤	٠.٦٨	١.٠٠	٣.٨٤
٣٣	٠.٣٩	١.٨٢	٠.٧٧	١.١٠	٤.٤٥
٣٤	٠.٠٠	٢.٠٠	٠.٣٥	١.٨٦	٢.١٢
٣٥	٠.٤٢	١.١١	٠.٥٦	٠.٦٢	٣.٧٢
٣٦	٠.٤٩	١.٦٤	٠.٥١	٠.٧٦	٦.٦٨
٣٧	٠.٤٨	١.٦٨	٠.٦٨	٠.٩٧	٤.٥٧
٣٨	٠.٥٠	١.٤٣	٠.٥٧	٠.٥٥	٦.١٣
٣٩	٠.١٩	١.٩٦	٠.٤٩	١.٧٩	١.٧٥
٤٠	٠.٥١	١.٥٤	٠.٦٢	٠.٧٩	٤.٩٤
٤١	٠.٦٥	١.٢٥	٠.٦٠	٠.٦٩	٣.٣٩
٤٢	٠.٦٩	١.٥٧	٠.٧٣	٠.٩٧	٣.٢٢
٤٣	٠.٥٤	١.٧١	٠.٥٧	٠.٩٧	٥.١٣
٤٤	٠.٤٤	١.٧٥	٠.٦٢	٠.٧٩	٦.٦٩
٤٥	٠.٤٤	١.٧٥	٠.٧٤	٠.٨٦	٥.٥١
٤٦	٠.٦٣	١.٥٧	٠.٦٦	٠.٦٩	٥.١٤
٤٧	٠.٦٦	١.٢٩	٠.٥٩	٠.٧٢	٣.٣٩
٤٨	٠.٥٢	١.٧٥	٠.٧٦	١.١٧	٣.٣٧
٤٩	٠.٥٩	١.٧٥	٠.٨١	٠.٦٩	٥.٧٠
٥٠	٠.٤٩	١.٦٤	٠.٦٣	٠.٧٩	٥.٦٩
٥١	٠.٥٤	١.٧١	٠.٧٠	١.٠٧	٣.٨٩
٥٢	٠.٧٠	٠.٧٥	٠.٣٨	٠.١٧	٣.٨٤

**الخطوة الثانية:** إجراء المقارنة الطرفية لكل مكون على حدة، بحساب قيمة (ت) لدرجات أعلى ٢٧٪ ودرجات أدنى ٢٧٪ على كل مكون، وذلك بعد حساب قيمة (ف) لاختبار تجانس التباين بين المجموعتين في كل مكون، وإجراء تعديل لقيمة (ت) في حالة عدم تجانس التباين، وتوضح نتائج هذه المقارنة من الجدول رقم (٥).

جدول رقم (٥): قيمة (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي درجات المنخفضات (الحاصلات على درجة أقل من الإربعي الأدنى) والمرتفعات (الحاصلات على درجة أعلى من الإربعي الأعلى) في مكونات مقياس الشعور بالسعادة (صدق المقارنة الطرفية للمكونات)

قيمة ت	مجموعة المرتفعات ٢٨=٢٠		مجموعة المنخفضات ٢٨=١٠		المكونات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
** ٥ ٦٨	١ ٣٩	٤ ٦٨	١ ٣٥	٢ ٦٢	الصحة الجسمية
** ٩ ٩١	١ ٩٠	١١ ٤٦	١ ٨٢	٦ ٥٩	علاقة الفرد بنفسه
** ٧ ٣٢	١ ٧٥	١١ ٥٤	١ ٩٩	٧ ٩٠	علاقة الفرد بربه
** ١٠ ٣٠	١ ٦٦	١٦ ٨٢	٢ ٥٨	١٠ ٩٣	علاقة الفرد بالآخرين
** ١٠ ١١	١ ٣٢	٩ ٩٦	٢ ٢٣	٥ ٠٧	الفتاؤل
** ١١ ٤٦	١ ٣١	١٣ ٠٠	١ ٨٢	٨ ٢١	وجدان إيجابي-سلي
** ١٠ ٤٧	١ ٠١	٨ ٧١	١ ٧١	٤ ٨٣	الرضا
** ٧ ٣٩	١ ٤١	٥ ١٤	١ ٥٥	٢ ٢٤	أنشطة وقت الفراغ

وقد تبين من فحص مستوى الدلالة أن قيمة (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي مجموعة المنخفضات ومجموعة المرتفعات في مكونات مقياس الشعور بالسعادة دالة عند مستوى ٠,٠١ في جميع مكونات مقياس الشعور بالسعادة.

وتستنتج الباحثة من هذا التحليل الإحصائي أن:

- ◀ قدرة التمايز الطريفي بين المستوى الأدنى والمستوى الأعلى مقبولة حيث كانت قيمة (ت) دالة عند مستوى (٠,٠١) كل مكون من مكونات الشعور بالسعادة، بالإضافة إلى دلالة (ت) على كل بند من بنود المقياس.
- ◀ هذه النتائج تؤكد صدق المقياس وقدرته على قياس ما وضع لقياسه.

#### • ثبات درجات المقياس:

تم حساب ثبات درجات المقياس باستخدام الطرق التالية:

#### • طريقة التجزئة النصفية Split-Half Method:

تم حساب قيمة معامل الارتباط بين نصفي الاختبار على عينة الصدق (١٠٣) طالبة، مع تصحيح معاملات الارتباط الناتجة باستخدام معادلة سبيرمان - براون وكانت قيمة معامل الثبات ٠,٨٩ وهي قيمة مرتفعة للثبات.

#### • طريقة كرونباخ (معامل ألفا) Alpha Coefficient:

تم استخدام معامل ألفا كرونباخ في التحقق من ثبات درجات المقياس، وذلك على عينة الصدق، وكانت قيمة معامل الثبات ٠,٩١ وهي قيمة مرتفعة جداً للثبات. يلاحظ ارتفاع قيم معاملات الثبات الناتجة من كلا الطريقتين، مما يدل على ثبات درجات المقياس الحالي.

## • ب - مقياس البروفيل الشخصي لجوردن:

هو مقياس للشخصية، وضعه جوردن عام (١٩٧٣)، وقام باقتباسه وإعداده باللغة العربية جابر عبد الحميد جابر، وفؤاد أبو حطب. ويزودنا هذا الاختبار بقياس لأربعة جوانب للشخصية لها أهميتها في الأعمال اليومية بالنسبة للشخص السوي، وهذه الجوانب الأربعة مستقلة نسبياً وهي: السيطرة، المسؤولية، الاتزان الانفعالي، الاجتماعية.

### • بناء المقياس :

يتكون البروفيل من (١٨) مجموعة من العبارات الوصفية تشتمل كل مجموعة على أربع عبارات، وتمثل كل عبارة إحدى سمات الشخصية الأربع جملتان من الأربع تتشابهان من حيث أن لهما قيمة تفضيلية عالية، والجملتان الأخيرتان متساويتان في القيمة التفضيلية المنخفضة.

### • تفسير سمات الشخصية في المقياس :

تفسر الدرجات المرتفعة والمنخفضة على كل مقياس البروفيل الشخصي على النحو الآتي:

١- السيطرة ( أ ) Ascendancy : يحصل الأفراد المسيطرون لغوياً، والذين يتخذون دوراً ناشطاً في الجماعة، والواثقون من أنفسهم، والجازمون المصريون في علاقاتهم بالآخرين، والذي يميلون إلى اتخاذ القرارات مستقلين عن غيرهم على درجة عالية على هذا المقياس .

أما الذين يقومون بدور سلبي في الجماعة، والذين ينصتون أكثر مما يتكلمون، ومن لديهم نقص في الثقة بالذات، والذين يتركون الآخرين يأخذون الدور القيادي، والذين يعتمدون على الآخرين بشكل واضح في التماس النصيحة فإنهم في العادة يحصلون على درجات منخفضة.

٢- المسؤولية ( ب ) Responsibility : إن الأفراد الذين يقدرون على الاستمرار في أي عمل يكلفون به، والمثابرون والمصممون، والذي يمكن الاعتماد عليهم يحصلون على درجة عالية على هذا المقياس . أما الأفراد العاجزون عن الاستمرار في العمل الذي لا يميلون إليه، والذين يميلون إلى التقلب، أو إلى عدم القيام بمسؤولياتهم فإنهم يحصلون عادة على درجات منخفضة .

٣- الاتزان الانفعالي ( ج ) Emotional Stability : يحصل الأفراد المتزنون انفعالياً على درجات عالية على هذا المقياس . وهم عادة بمنأى عن القلق والتوتر العصبي . وترتبط الدرجات المنخفضة بالقلق الشديد، والحساسية الزائدة، والعصبية، وعدم تحمل الإحباط، وبصفة عامة تدل الدرجة المنخفضة على اتزان انفعالي ضعيف.

٤- الاجتماعية ( د ) Sociability : يحصل الأفراد الاجتماعيون على درجة عالية على هذا المقياس وهم يحبون مخالطة الناس، والعمل معهم، ويرغبون في التجمعات. وتدل الدرجات المنخفضة على نقص في هذه النواحي وتحديداً للاتصالات الاجتماعية، وفي الحالات المتطرفة تجد تجنباً فعلياً للعلاقات الاجتماعية.

• كيفية الاستجابة على المقياس:

يطلب من المفحوص أن يضع علامة على جملة من الجمل الأربع باعتبارها تنطبق عليه بأكثر درجة، وعلى جملة أخرى باعتبارها تنطبق عليه بأقل درجة، وبناءً على ذلك فإن هذا الأسلوب من الاختيار يتيح للأفراد أن يرتبوا الجمل الأربع في ثلاث رتب، وهم لا يستطيعون أن يستجيبوا استجابة قبول لجميع العبارات، كما يحدث في مقاييس التقرير الذاتي المألوفة، ويرتب على هذا التنظيم أن البروفيل بالمقارنة بالاستخبارات التقليدية أقل قابلية للتشويه من قبل الأفراد الذين يحاولون أن يعطوا صورة طيبة عن أنفسهم.

• - طريقة تصحيح المقياس:

يصحح البروفيل الشخصي باستخدام مفتاح التصحيح الذي يشتمل على أربعة أقسام:

- ◀◀ القسم الأول: ورمزه ( أ ) لتصحيح مقياس السيطرة.
- ◀◀ القسم الثاني: ورمزه ( ب ) لتصحيح مقياس المسؤولية.
- ◀◀ القسم الثالث: ورمزه ( ج ) لتصحيح مقياس الاتزان الانفعالي.
- ◀◀ القسم الرابع: ورمزه ( د ) لتصحيح مقياس الاجتماعية.

ويفضل بعض المصححين تصحيح سمة واحدة في جميع كراسات الاختبار قبل الانتقال إلى السمة التالية، ومن محاسن هذه الطريقة أن احتمال استخدام المصحح لمفتاح خاطئ يكون نادر الحدوث.

وقبل أن يبدأ التصحيح يجب أن يفحص المصحح أعمدة المربعات للتأكد من الالتزام التام بتعليمات الاختبار، وقد يحدث المفحوص مجموعة من العبارات، فإذا حدث مثل هذا فيما لا يزيد عن مجموعتين من المجموعات الثماني عشرة يمكن تصحيح الاختبار واستخدام الدرجات لأنها تكون في نطاق الخطأ المعياري للدرجات التي يحصل عليها المفحوص في حال إكماله للاختبار وإجاباته عليه حسب التعليمات تماماً.

وبعد ذلك يبدأ المصحح في استخدام المفتاح، فمثلاً عند تصحيح مقياس السيطرة ( أ ) يستخدم المصحح القسم الأول من المفتاح وعنوانه ( أ ) السيطرة، فيضع عمودي ( أكثر ) و ( أقل ) من مربعات هذا القسم وعنوانهما ص ٢ على عمودي مربعات ص ٢ من كراسة الاختبار المطابقين لهما، ولا بد من التأكد من تطابق المربعات تماماً، ثم يجمع عدد العلامات التي تظهر من ثقب المفتاح، ويسجل هذا العدد في المربع ( أ ) أسفل ص ٢ من كراسة الاختبار، ثم ينتقل إلى ص ٣، ويضع الدرجة في المربع ( أ ) أسفل هذه الصفحة، ثم ص ٤. وبعد ذلك ينتقل المصحح إلى القسم الثاني وعنوانه ( ب ) المسؤولية، ثم يضع الدرجة الخاصة بهذه السمة في المربع ( ب ) أسفل صفحات كراسة الاختبار، وبالمثل يتم تصحيح السمة الثالثة ( ج ) الاتزان الانفعالي، ثم السمة الرابعة ( د ) الاجتماعية ( الدرجة القصوى لكل سمة ٣٦).

• صدق المقياس في البيئة العربية :

قام أبو حطب (١٩٧١) بإجراء دراسة للتأكد من صدق التكوين الفرضي للمقياس على عينة مكونة من (٨٠) طالبة قسمت إلى أربع مجموعات من حيث تفضيل الفن المعتاد والفن الحديث وقد أظهرت النتائج فروقا دالة بين المجموعات الأربع في بعض السمات التي يتكون منها المقياس. كما أجرى جابر دراسة حول الصدق التلازمي للبروفيل الشخصي على خريجات معاهد الخدمة الاجتماعية والتربية الرياضية وأشارت النتائج إلى أن السمة الوحيدة التي ميزت بين المجموعتين هي الاجتماعية.

• صدق المقياس في البيئة السعودية:

قامت أمال صادق (١٩٧٧م) بحساب صدق وثبات مقياس البروفيل الشخصي على البيئة السعودية وتم إيجاد معامل الصدق بطريقة الصدق المرتبط بالمحكات حيث تم حساب معاملات الارتباط بين سمات البروفيل الشخصي ومحكات تقدير الذات وتقدير الآخرين والاستبصار الذاتي المهني وكانت قيم معاملات الارتباط لسمة السيطرة في محك تقدير الذات (٠.٩٣) وفي محك تقدير الآخرين (٠.٣٧)، وفي محك الاستبصار الذاتي (٠.٣٧). أما سمة المسؤولية فكانت (٠.٥٠) في محك تقدير الذات و (٠.١١) في محك تقدير الآخرين و (٠.٢٢) في محك الاستبصار الذاتي. أما سمة الاتزان الانفعالي فكانت (٠.٥٢) في محك تقدير الذات و (٠.٢٠) في محك تقدير الآخرين و (٠.٣٦) في محك الاستبصار الذاتي. أما سمة الاجتماعية فكانت (٠.٥٠) في محك تقدير الذات و (٠.٣٦) في محك تقدير الآخرين و (٠.٢١) في محك الاستبصار الذاتي.

• صدق المقياس في الدراسة الحالية :

• الصدق البنائي أو التكويني Construct Validity :

وتم حساب الاتساق الداخلي لبنود المقياس وذلك بإيجاد قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بند بالدرجة الكلية للمقياس وتضخ قيم معاملات الارتباط من الجداول أرقام (٦، ٧، ٨، ٩).

جدول ( ٦ ) : يوضح قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بند من بنود المقياس والدرجة

الكلية لمقياس المسؤولية ن = ٤٠

بند	قيم معاملات الارتباط	بند	قيم معاملات الارتباط
١	٠.٥٠٥**	١٠	٠.٢٩٦**
٢	٠.٤٨٧**	١١	٠.٤٧١**
٣	٠.٤٦٤**	١٢	٠.٤٧٠**
٤	٠.٣٧٧**	١٣	٠.٤٦٤**
٥	٠.٤٧٤**	١٤	٠.٥٩٠**
٦	٠.٤٨١**	١٥	٠.٥٥٩**
٧	٠.٥٥٩**	١٦	٠.٣٨١**
٨	٠.٥٠١**	١٧	٠.٥٤٦**
٩	٠.٢٤٣*	١٨	٠.٥٦٣**

يظهر من الجدول أن البنود جميعها دالة عند ٠.٠١ ماعدا بند (٩) فهي دالة عند ٠.٠٥ وهذا يدل على صدق المقياس للسمة التي يراد قياسها.  
جدول (٧) : يوضح قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية لمقياس السيطرة ن = ٤٠

بند	قيم معاملات الارتباط	بند	قيم معاملات الارتباط
١	**٠.٥١٧	١٠	**٠.٥٢٢
٢	**٠.٥٨٢	١١	**٠.٥٣٦
٣	**٠.٥٤٤	١٢	**٠.٢٧٧
٤	**٠.٥٠٤	١٣	**٠.٥٨٢
٥	**٠.٥٢١	١٤	**٠.٣٤١
٦	**٠.٥٣٢	١٥	**٠.٤٠٧
٧	**٠.٣٥٦	١٦	**٠.٤٣٨
٨	**٠.٥٨٩	١٧	**٠.٤٢٠
٩	**٠.٥٠٣	١٨	**٠.٤٥١

يظهر من الجدول أن البنود جميعها دالة عند ٠.٠١  
جدول (٨) : يوضح قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية لمقياس الاجتماعية ن = ٤٠

بند	قيم معاملات الارتباط	بند	قيم معاملات الارتباط
١	**٠.٣٩٣	١٠	**٠.٤٣١
٢	**٠.٤٢٢	١١	**٠.٥٤٢
٣	**٠.٥٦٩	١٢	**٠.٥٢٢
٤	**٠.٥٦٩	١٣	**٠.٤٣٨
٥	**٠.٥٥٦	١٤	**٠.٥٤٩
٦	**٠.٤٧٥	١٥	**٠.٥٤٩
٧	**٠.٢٩٥	١٦	**٠.٦١٦
٨	**٠.٤٦٨	١٧	**٠.٤٤٣
٩	**٠.٤١٩	١٨	**٠.٣٦٥

يظهر من الجدول أن العبارات جميعها دالة عند ٠.٠١  
جدول (٩) : يوضح قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية لمقياس الانتماء ن = ٤٠

بند	قيم معاملات الارتباط	بند	قيم معاملات الارتباط
١	**٠.٣٤٢	١٠	**٠.٣١١
٢	**٠.٣٧١	١١	**٠.٦٥١
٣	**٠.٥٦٥	١٢	**٠.٤٩٧
٤	**٠.٤٩٠	١٣	*٠.٢٤٩
٥	**٠.٥٤٧	١٤	**٠.٥٢٣
٦	**٠.٣٨٧	١٥	**٠.٥٠٩
٧	**٠.٥١٩	١٦	**٠.٤١٦
٨	**٠.٥٩٩	١٧	**٠.٤٥١
٩	**٠.٣٤٤	١٨	**٠.٤٣٩

يظهر من الجدول أن البنود جميعها دالة عند ٠.٠١ ماعدا عبارة (١٣) فهي دالة عند ٠.٠٥ وهذا يدل على صدق المقياس للسمة التي يراد قياسها.

يتضح من خلال قيم معاملات الارتباط في الجداول أرقام (٨، ٩، ١٠، ١١) أن جميع البنود لكل سمة في المقياس ترتبط بالمقياس ككل، مما يدعو للاطمئنان إلى صدق مقياس البروفيل الشخصي.

• حساب ثبات درجات المقياس في البيئة العربية :

أشار جابر وأبو حطب (١٩٧٣م) أنه تم حساب معامل الثبات عن طريق إعادة الاختبار، حيث تم حساب معاملات ثبات المقاييس الأربع للبروفيل الشخصي عن طريق إعادة الاختبار على عينة من طلاب الدبلوم الخاص بكلية التربية جامعة عين شمس بجمهورية مصر العربية، بفاصل زمني مقداره شهران، وكانت قيم معامل الثبات لسمة السيطرة (٠.٧١)، بسمة المسئولية (٠.٦٧) و سمة الاتزان الانفعالي (٠.٦٩)، و سمة الاجتماعية (٠.٧٨) (جوردن، ١٩٧٣).

• حساب ثبات درجات المقياس في البيئة السعودية :

قامت آمال صادق (١٩٧٧م) بتقنين البروفيل الشخصي على البيئة السعودية وقد تم إيجاد معامل الثبات عن طريق إعادة الاختبار على (٤٤) طالبة جامعية بفاصل زمني مقداره شهران، وكانت معاملات الثبات لسمة السيطرة (٠.٥٣) لسمة المسئولية (٠.٦٠)، لسمة الاتزان الانفعالي (٠.٤٠)، لسمة الاجتماعية (٠.٦٣).

• ثبات درجات المقياس في الدراسة الحالية :

وقامت الباحثة في الدراسة الحالية بحساب ثبات درجات المقياس باستخدام الطرق التالية :

• \* طريقة التجزئة النصفية Split-Half Method :

تم حساب معامل الارتباط بين نصفي الاختبار على عينة الصدق، مع تصحيح معاملات الارتباط الناتجة باستخدام معادلة سبيرمان - براون وتوضح قيم معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية من الجدول رقم (١٠) جدول رقم (١٠) : قيم معامل ثبات درجات مقياس البروفيل الشخصي بطريقة التجزئة النصفية ن = ٤٠

المتغير	تعديل سبيرمان - براون
سمة السيطرة	٠.٧٩
سمة المسئولية	٠.٧٤
سمة الاتزان الانفعالي	٠.٧٧
سمة الاجتماعية	٠.٧٣

• طريقة كرونباخ (معامل الفا) Alpha Coefficient :

تم استخدام أسلوب كرونباخ في التحقق من ثبات درجات المقياس، وذلك على عينة الصدق. وتوضح قيم معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية من الجدول رقم (١١)

جدول رقم ( ١١ ) : قيم معامل ثبات درجات مقياس البروفيل الشخصي بطريقة كرونباخ

ن=٤٠

المتغير	معامل ألفا
سمة السيطرة	٠.٨٠
سمة المسئولية	٠.٧٨
سمة الاتزان الانفعالي	٠.٧٧
سمة الاجتماعية	٠.٧٩

يتضح من الجدولين رقم ( ١٠ ) ورقم ( ١١ ) ارتفاع قيم معاملات الثبات الناتجة من كلا الطريقتين لكل سمة مما يدل على ثبات درجات المقياس الحالي.

#### ج : إجراءات التطبيق الميداني :

قامت الباحثة بتطبيق كل من مقياس الشعور بالسعادة ومقياس البروفيل الشخصي على (٦٢٨) طالبة من طالبات كلية التربية ، وقد تم التطبيق على أفراد العينة بشكل جمعي، في قاعات الدراسة الخاصة بكل فرقة ، وتراوحت أعداد الطالبات في كل جلسة مابين (٢١-٨٤) طالبة، واستغرق ذلك (١٦) جلسة امتدت في الفترة من ١٧ ربيع الأول إلى ٢٧ ربيع الأول من عام ١٤٢٧هـ بواقع (٣.٢) جلسات في اليوم الدراسي.

وقبل البدء كانت الباحثة تطلب من الطالبات الإجابة عن فقرات المقياس بدقة وموضوعية لأهمية ذلك في نتائج الدراسة ، ثم قامت الباحثة بفحص الاستمارات وتضريح ما فيها من بيانات، وقد أسفرت هذه العملية عن استبعاد (٢٨) استمارة بسبب عدم اكتمالها أو وضوح التزييف فيها ، وبذلك أصبح العدد الكلي لعينة الدراسة الحالية (٦٠٠) طالبة .

#### د : الأساليب الإحصائية المستخدمة :

- ◀ التحليل العاملي للتحقق من صحة الفرض الأول.
- ◀ اختبار ( ت ) T-Test للتحقق من صحة الفرض الثاني.
- ◀ معامل الارتباط البسيط " لبيرسون " للتحقق من صحة الفرض الثالث .
- ◀ تحليل الانحدار المتعدد للتحقق من صحة الفرض الرابع .
- ◀ المتوسطات والانحرافات المعيارية والإرباعيات واختبار "ت" للتحقق من صدق المقاييس .
- ◀ معاملات ألفا كرونباخ ، تعديل سيبرمان - بروان للتحقق من ثبات المقاييس .

#### هـ : نتائج الدراسة ومناقشتها :

##### أولاً : عرض نتيجة الفرض الأول ومناقشته :

ينص الفرض الأول على : " أن الخصائص النفسية المكونة لمفهوم الشعور بالسعادة تنتظم في بنية عاملية متعددة العوامل " وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة باتباع الخطوات التالية :

• مصفوفة معاملات الارتباط (Corrolation Matrix) :

يبدأ التحليل العاملي بمصفوفة معاملات الارتباط التي تتبع فيها معادلة ارتباط العزوم لبيرسون (زكريا الشربيني ، ١٩٨٨ ، ٢٥٠) وتوضح نتيجة هذه الخطوة من الجدول رقم (١٢)

جدول رقم ( ١٢ ) : مصفوفة معاملات الارتباط بين مكونات مقياس الشعور بالسعادة  
( ن = ٦٠ )

المكونات	الصحة الجسمية	علاقة الفرد بنفسه	علاقة الفرد بربه	علاقة الفرد بالآخرين	التفاؤل	وجدان ايجابي- سلبي	الرضا	أنشطة وقت الفراغ
الصحة الجسمية	١.٠٠							
علاقة الفرد بنفسه	♦♦٠.٣٧	١.٠٠						
علاقة الفرد بربه	♦♦٠.٢٤	♦♦٠.٢٩	١.٠٠					
علاقة الفرد بالآخرين	♦♦٠.٣١	♦♦٠.٤٣	♦♦٠.٣٧	١.٠٠				
التفاؤل	♦♦٠.٤١	♦♦٠.٤٩	♦♦٠.٣٣	♦♦٠.٤٦	١.٠٠			
وجدان ايجابي- سلبي	♦♦٠.٣٧	♦♦٠.٤١	♦♦٠.٣٤	♦♦٠.٥٥	♦♦٠.٦٠	١.٠٠		
الرضا	♦♦٠.٣٦	♦♦٠.٤٧	♦♦٠.٣٧	♦♦٠.٤٨	♦♦٠.٦٥	♦♦٠.٦٠	١.٠٠	
أنشطة وقت الفراغ	♦♦٠.٤٠	♦♦٠.٣٤	♦♦٠.٢٧	♦♦٠.٣٤	♦♦٠.٣٥	♦♦٠.٣٩	♦♦٠.٣٣	١.٠٠

\*\* دالة عند مستوى ٠.٠١

ويتضح من فحص مصفوفة معاملات الارتباط أن قيم معاملات الارتباط بين مكونات الشعور بالسعادة ترتبط فيما بينها ارتباطاً جوهرياً عند مستوى دلالة (٠.٠١)، ويشير ارتفاع نسبة الارتباطات الجوهرية إلى وجود متغير نفسي عام يجمع بين هذه المكونات.

أجرت الباحثة تحليلاً عاملياً للمصفوفة الارتباطية بطريقة المكونات الأساسية (Componant) لهوتيلنج Hottelling فنتج عن ذلك مصفوفة العوامل قبل التدوير، وهي مصفوفة لا تصلح للتفسير النفسي، لأنها لا تكتسب الصبغة النفسية إلا بعد التدوير.

تدوير المحاور (Rotation of Axes) : اعتمدت الباحثة التدوير المائل في الدراسة الحالية واستخدمت لذلك طريقة البروماكس Promax (زكريا الشربيني ، ١٩٨٨ ، ٢٥٠) بعد أن خضعت المكونات للتحليل العاملي بطريقة المكونات الأساسية ، والعوامل للتدوير بطريقة البروماكس نتج عن ذلك عامل واحد فقط ؛ تبعا للمحكات الثلاثة التالية:

- ◀◀ العامل الجوهري ما كان جذره الكامن  $\leq 1.0$  ( محك كايزر)
- ◀◀ محك التشعب الجوهري للمكون  $\leq 0.5$
- ◀◀ محك جوهرية العامل  $\leq 3$  تشعبات جوهرية.

والجدول رقم (١٣) يوضح العامل المستخلص بعد التدوير  
جدول (١٣) : تشبعات مكونات مقياس الشعور بالسعادة بعد التدوير على العامل العام

المكونات	التشبعات	قيم الشبوع
التفاؤل	٠.٨٠	٠.٦٣١٨٣
الرضا	٠.٧٩	٠.٦٢٢٨٠
وجدان ايجابي مرتفع- في مقابل وجدان سلبي منخفض	٠.٧٩	٠.٦٢٠٨٣
علاقة الفرد: بالآخرين	٠.٧٢	٠.٥١٤٩٧
علاقة الفرد: بنفسه	٠.٦٩	٠.٤٦٩٦٣
الصحة الجسمية	٠.٦١	٠.٣٦٩٩٢
أنشطة وقت الفراغ	٠.٦٠	٠.٣٥٤١٢
علاقة الفرد: بربه	٠.٥٥	٠.٣٠٣٣١
نسبة التباين المفسرة	%٤٨.٦	

يتضح من خلال الجدول رقم ( ١٣ ) تشبع المكونات جميعها على عامل واحد كما ظهر أن قيمة التشبعات كلها جوهرية وذلك بتشبعات تتراوح بين ٠.٥٥ و٠.٧٩، مما يؤدي لافتراض وجود عامل عام يستوعب مكونات الشعور بالسعادة. واتضح أن هذا العامل يشمل المكونات الثمانية التالية طبقاً لدرجة تشبعها: التفاؤل، الرضا، وجدان إيجابي مرتفع في مقابل وجدان سلبي منخفض، علاقة الفرد بالآخرين، علاقة الفرد بنفسه، الصحة الجسمية، أنشطة وقت الفراغ علاقة الفرد بربه. وقد بلغت النسبة المئوية للتباين التي فسرها هذا العامل ( %٤٨.٦ ). ويظهر أن جميع تشبعات المكونات على العامل موجبة، وتجمع مكونات الشعور بالسعادة تحت عامل واحد يكشف لنا أن متغير الشعور بالسعادة هو متغير أحادي البعد مكوناته هي :

١- **التفاؤل** ( و يقصد به ارتفاع الروح المعنوية والشعور بالطمأنينة تجاه الأمور المستقبلية) وتشبعه(٠.٧٩٥ )، وقد بلغ عدد البنود التي اندرجت تحت هذا المكون ٦ بنود، و الجدول التالي يوضح تشبع البنود المدرجة تحت مكون التفاؤل بعامل السعادة العام.

جدول (١٤) : تشبعات البنود بالعامل العام للسعادة ( تحت مكون التفاؤل )

المكونات	رقم البند	البند	تشبع البند بالعامل العام
التفاؤل	١٠	أنا شخصية متفائلة.	٠.٥٦٤
	١٣	اشعر أن حياتي مشرقة وملينة بالأمل.	٠.٥٥٩
	٢٩	أشعر بالبهجة الممزوجة بالتفاؤل حيال المستقبل.	٠.٦٥١
	٣٢	أشعر بأنني أسوأ حالا من الآخرين.	٠.٥٢٦
	٣٥	أعاني من مشاعر اليأس وخيبة الأمل.	٠.٦٤١
	٣٦	يبدو لي أن العالم كله جميل.	٠.٥٩٢

٢- **الرضا** (وهو حالة انفعالية تنتج من قبول الشخص لذاته ولتنوع حياته ولانجازاته) وتشبعه (٠.٧٨٩)، وقد بلغ عدد البنود التي اندرجت تحت هذا المكون ٥ بنود، والجدول التالي يوضح تشبع البنود المدرجة تحت مكون الرضا بعامل السعادة العام.

جدول (١٥): تشبعات البنود بالعامل العام للسعادة (تحت مكون الرضا)

المكونات	البند	البند	تشبع البند بالعامل العام
الرضا	١٩	أشعر بالرضا والارتياح من ظروف حياتي.	٠.٥٨٣
	٢٤	أنا سعيدة بأسلوب حياتي.	٠.٥٠٣
	٢٨	أحب الحياة كما هي.	٠.٥٤١
	٣٧	أجد سعادة في الحصول على ثمرة مجهودي.	٠.٥٧٥
	٤٨	لدي نظرة إيجابية عامة تجاه المجتمع الذي أعيش فيه.	٠.٥٤١

٣- **وجدان إيجابي مرتفع** (الذي يشمل الانفعالات الإيجابية كالضرح والسرور والابتهاج في مقابل وجدان سلبي منخفض والذي يشمل الانفعالات السلبية ويشمل الحزن والاكتئاب والقلق) تشبعه (٠.٧٨٩)، وقد بلغ عدد البنود التي اندرجت تحت هذا المكون ٨ بنود، والجدول التالي يوضح تشبع البنود المدرجة تحت مكون وجدان إيجابي مرتفع في مقابل وجدان سلبي منخفض بعامل السعادة العام.

جدول (١٦): تشبعات البنود بالعامل العام للسعادة (تحت مكون وجدان إيجابي مرتفع في

المكونات	البند	البند	تشبع البند بالعامل العام
وجدان ايجابي مرتفع في مقابل وجدان سلبي منخفض	٢	أميل إلى الضحك وتبادل الدعابة.	٠.٦٨٥
	١٦	أجد متعة في كل شيء.	٠.٥٧٤
	١٧	من الصعب أن استمتع بحياتي.	٠.٥٦٩
	٢٠	أشعر بالسرور كلما أنجزت شيئاً ما.	٠.٥٦٣
	٢١	من الصعب على أن ابتسم.	٠.٥٩١
	٣٠	أبتعد عن الهموم والمشكلات.	٠.٤٤٨
	٣٣	لم اشعر بالضيق من شيء فعلته.	٠.٥٩٢
	٤٢	أنا في حالة فرح وابتهاج.	٠.٥٧٣

مقابل وجدان سلبي منخفض)

٤- **علاقة الفرد بالآخرين** (وهي تنقسم إلى قسمين علاقته بأسرته التي تتوفر فيها الحب والحنان والتفاهم وكذلك علاقته بالآخرين عموماً والتي تتسم بالمشاركة الوجدانية والتفاهم والمشاركة في حل المشكلات) وتشبعها (٠.٧١٨)، وقد بلغ عدد البنود التي اندرجت تحت هذا المكون ١٠ بنود، والجدول التالي يوضح تشبع البنود المدرجة تحت مكون علاقة الفرد بالآخرين بعامل السعادة العام.

جدول (١٧): تشبعات البنود بالعامل العام للسعادة (تحت مكون علاقة الفرد بالآخرين)

المكونات	رقم البند	البند	تشبع البند بالعامل العام
علاقة الفرد بالآخرين	١	لدى تأثير مرح على الآخرين.	٠,٥٨٨
	٣	أفراد أسرتي مصدر سعادتي.	٠,٦٣٦
	١٥	أحرص على مساعدة الغير.	٠,٦٢٦
	١٨	أتسلى وأمزح مع الآخرين.	٠,٦٧٨
	٢٢	يتسم سلوكي مع الآخرين بالتسامح.	٠,٦٠١
	٢٦	أتقبل الآخرين وأتعايش معهم كما هم.	٠,٤٧٠
	٣٤	يتمتدح الآخرين أفكارى وآرائى.	٠,٥٧٢
	٤٠	لا أشعر بالثقة تجاه سلوكي الاجتماعي.	٠,٥٠٠
	٤٦	لدى أصدقاء حميمون أبادلهم الحديث الودى.	٠,٥٥١
٤٩	اشعر بأن أسرتي متماسكة : الأمر الذى يمنحتي الدعم الأسرى .	٠,٦٧٠	

٥- علاقة الفرد بنفسه ( المقصود بها قدرته على معرفة إمكاناته وتقبله لذاته بكل عيوبها ومحاسنها بالإضافة إلى ثقته بنفسه) وتشبعها (٠,٦٨٥) ، وقد بلغ عدد البنود التي اندرجت تحت هذا المكون ٨ بنود ، والجدول التالي يوضح تشبع البنود المندرجة تحت مكون علاقة الفرد بنفسه بعامل السعادة العام.

جدول (١٨): تشبعات البنود بالعامل العام للسعادة (تحت مكون علاقة الفرد بنفسه)

المكونات	رقم البند	البند	تشبع البند بالعامل العام
علاقة الفرد بنفسه	٥	اعتقد أنني جذابة إلى أبعد الحدود.	٠,٤٥٤
	٦	من السهل على أن أعبر عن مشاعرى.	٠,٥٤٥
	٨	أتقبل نقد الآخرين.	٠,٥٤٥
	١٤	أتكيف مع كل شيء أريد عمله.	٠,٥٣٥
	٢٥	أنا أنظر للحياة نظرة واقعية بعيدة عن المثاليات.	٠,٤٤٣
	٣٨	استطيع التأثير على الأحداث بشكل إيجابى.	٠,٥٢١
	٤١	أشعر بأننى قادرة على القيام بأى عمل.	٠,٥٣٣
	٤٥	لا اشعر أنني متحكممة في جميع نواحي حياتى.	٠,٥١٩

٦- الصحة الجسمية ( ويقصد بها التوافق التام بين الوظائف الجسمية المختلفة مع القدرة على مواجهة الصعوبات والتغيرات المحيطة بالإنسان والإحساس الإيجابي بالنشاط والقوة) وتشبعها (٠,٦٠٨) ، وقد بلغ عدد البنود التي اندرجت تحت هذا المكون ٤ بنود ، والجدول التالي يوضح تشبع البنود المندرجة تحت مكون الصحة الجسمية بعامل السعادة العام .

جدول (١٩): تشبعات البنود بالعامل العام للسعادة (تحت مكون الصحة الجسمية)

المكونات	رقم البند	البند	تشبع البند بالعامل العام
الصحة الجسمية	٤	أصبح من نومي وأنا اشعر بالراحة.	٠.٦٥٢
	٧	اشعر بالاطمئنان لأن حالتي الصحية جيدة.	٠.٥٠٨
	١٢	اشعر بأن عندي نشاط لا حدود له.	٠.٥٧٣
	٥٠	أقوم بالمشي أو بالألعاب الرياضية بانتظام.	٠.٧٣٥

٧- أنشطة أوقات الفراغ (ويقصد به أي نشاط (ذهني/ جسمي) مقصود يختاره الفرد ويؤديه برغبته في أي مكان يناسبه وذلك في أوقات فراغه على أن يسبب له هذا النشاط السعادة) وتشبعها (٠.٥٩٥)، وقد بلغ عدد البنود التي اندرجت تحت هذا المكون ٣ بنود، والجدول التالي يوضح تشبع البنود المندرجة تحت مكون أنشطة أوقات الفراغ بعامل السعادة العام.

جدول (٢٠): تشبعات البنود بالعامل العام للسعادة (تحت مكون أنشطة أوقات الفراغ)

المكونات	البند	تشبع البند بالعامل العام
أنشطة وقت الفراغ	٩	أقضي أوقات فراغي في أنشطة ممتعة.
	٣١	لا أستمتع بعطلة نهاية الأسبوع والإجازات الرسمية.
	٤٧	امنح نفسي جائزة إيجابية مادية أو معنوية على الأقل مرة في الأسبوع مثل التنزه أو الراحة.

٨- علاقة الفرد بربه (وتقصد بها الباحثة السعادة التي تتحقق من صلة الإنسان بربه وباليقين الديني وكيفية ترجمة الفرد لهذه الصلة بالصلاة والدعاء وقراءة القرآن وأداء العمرة والحج والزكاة والصدقة وغيرها من الأعمال القلبية التعبدية والتي توفر الهناء والارتياح والطمأنينة). وتشبعها (٠.٥٥١)، وقد بلغ عدد البنود التي اندرجت تحت هذا المكون ٦ بنود، والجدول التالي يوضح تشبع البنود المندرجة تحت مكون علاقة الفرد بربه بعامل السعادة العام.

جدول (٢١): تشبعات البنود بالعامل العام للسعادة (تحت مكون علاقة الفرد بربه)

المكونات	رقم البند	البند	تشبع البند بالعامل العام
علاقة الفرد بربه	١١	لا أواظب على أداء الصلوات في أوقاتها.	٠.٦٥٥
	٢٣	أحرص على أداء الأعمال الصالحة تحسبا للجزء.	٠.٥٨٩
	٢٧	ألجأ إلى استخارة الله تعالى في ما أقدم عليه من أمور حياتي.	٠.٦٠٨
	٣٩	أداوم على قراءة ورد من القرآن الكريم يوميا.	٠.٥٨٦
	٤٣	حياتي ذات معنى تام وهدف واضح.	٠.٥١٢
	٤٤	أحرص على أذكار الصباح والمساء.	٠.٦٤٢

وهذه النتيجة تتفق مع ما قدمه كل من: سيدني وراينوند Sidney.; Raynond عن السعادة وارتباطها ببعض المتغيرات وذلك في كتابهما علم النفس الارتقائي، فعرضاً عدة دراسات توضح علاقة السعادة ببعض المتغيرات ومنها: الإجازات والأعياد والمناسبات الرياضية، الألعاب، الترفيه، الذهاب لأماكن عامة، المخيمات، السياحة (أنشطة وقت الفراغ)، تنمية الذات النجاح الثقة بالنفس (علاقة الفرد بنفسه)، تكوين علاقات سعيدة بالمدراس، مع الناس الوجود مع أصدقاء معينين، الاستفادة من الآخرين، الإحساس بإفادة الآخرين الحب والعائلة، الزواج، الأطفال (علاقة الفرد بالآخرين) والرضا عن الحياة (Sidney L.; Raynond G.K, 1957).

كما يرى كادير (١٩٨٢) أن تحقيق السعادة لا يعتمد كثيراً على الجوانب الخارجية فإذا أردنا أن نفهم كيفية تحقيق السعادة يجب أن ندرس سمات هؤلاء الأفراد الذين يقررون أنهم سعداء، وندرس خبرات وقت الفراغ لديهم، ودرجة تمتعهم بشبكة من العلاقات الاجتماعية المساندة، وإيمانهم برغبتهم في المساندة الاجتماعية العميقة والدعم الاجتماعي.. (David, et al., 2000, 56-67)

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج عدد من الدراسات السابقة كدراسة لايمبورسكي Lyubomirsky ٢٠٠٤ التي كشفت أن هناك علاقة ارتباطية بين الشعور بالسعادة وبين الرضا عن الحياة والتفاؤل. ودراسة منال السبيعي (٢٠٠٧) والتي أثبتت وجود علاقة ارتباطية دالة بين الشعور بالسعادة وبين الرضا عن الحياة والتفاؤل .

فيما أشارت نتائج دراسة فريخ العنزي (٢٠٠١) إلى وجود ارتباط إيجابي بين الرضا عن الحياة والتفاؤل والوجدان الإيجابي بالشعور بالسعادة في مقابل ارتباط سلبي بين الشعور بالسعادة والوجدان السلبي .

ودراسة دي نيفي وكوبير DeNeve,; Cooper, H., (١٩٩٧) والتي أظهرت نتائجها أن هناك سمات ارتبطت إيجابياً بالسعادة منها: الرضا عن الحياة والوجدان الإيجابي .

و كشفت نتائج دراسة أحمد عبد الخالق وصالح مراد (٢٠٠١) عن وجود معاملات ارتباط موجبة دالة إحصائياً بين التقدير الذاتي للسعادة وكل من التفاؤل ومستوى التدين والصحة الجسمية. وأوضحت نتائج دراسة عادل هريدي وطريف شوقي (٢٠٠٢) أن الصحة تعتبر المنبئ الأكبر للسعادة، يليها استقرار الحياة الأسرية، ثم احترام الآخرين والمكانة الاجتماعية ودراسة واليس Wallis 2005 التي أظهرت أن من أهم العوامل التي ترتبط بالسعادة الشعور بالرضا عن الحياة والتدين، وأن الأفراد الذين يتمتعون بروابط و صداقات اجتماعية، ويقضون مع عائلتهم وقتاً أكبر هم الأكثر سعادة .

ودراسة هيلز وأرجايل Hills.& Argyle (١٩٩٨) التي كشفت عن ارتباط دال موجب بين المزاج الموجب الناتج عن أنشطة وقت الفراغ (الألعاب الرياضية

والموسيقى ، والمكتبة ، ومشاهدة التلفزيون) وبين السعادة ومما سبق ذكره يظهر تحقق الفرض الأول

• **ثانيا : نتيجة الفرض الثاني ومناقشتها :**

وينص على أن " المستوى العام للشعور بالسعادة لدى طالبات كلية التربية ينقص عن مستوى الكفاية المطلوب والذي يتحدد بقيمة المتوسط مضافا إليها وحدة انحراف معياري"

ولاختبار صحة الفرض الثاني قامت الباحثة بحساب قيمة ( ت ) لمعرفة دلالة الفروق بين متوسط درجات الطالبات في الشعور بالسعادة وبين مستوى الكفاية المطلوب، وتوضح من خلال الجدول رقم ( ٢٢ ) .

جدول رقم ( ٢٢ ) : قيمة ( ت ) لدلالة الفروق بين المتوسط العام لدرجات العينة وبين مستوى

الكفاية المطلوب ن = ٦٠٠

المتوسط الحسابي (المستوى العام)	الانحراف المعياري	مستوى الكفاية المطلوب	قيمة ( ت )	مستوى الدلالة
٦٦.١٢٠١	١٢.١٦٧٥	٧٨.٢٨٧٦	٢٤.٨١٩	٠.٠٠٠١

تشير نتائج الفرض الثاني كما تظهر من الجدول رقم ( ٢٢ ) أن هناك فرقا دالا إحصائيا عند مستوى ( ٠.٠٠٠١ ) بين المستوى العام و مستوى الكفاية المطلوب لصالح مستوى الكفاية، مما يدل على أن نتائج العينة تعتبر في حدود الأداة المستخدمة دون المستوى المطلوب في الشعور بالسعادة، وبهذا تحقق صحة الفرض الثاني.

وهذه النتيجة تتفق مع دراسة أحمد عبد الخالق -Ahmed Abdel-Khalek (٢٠٠٢) حيث أظهرت النتائج أن متوسط الشعور بالسعادة لدى أفراد العينة منخفض.

وهذه النتيجة التي تثبت وجود مؤشرات لانخفاض المستوى العام للشعور بالسعادة لدى طالبات كلية التربية يمكن إرجاع بعض أسبابها إلى المرحلة العمرية التي تعيشها طالبات الكلية مرحلة الرشد المبكر (١٨ - ٣٥) ،وقد يكون في العينة إناث غير متزوجات وهذه المرحلة من العمر بالذات مرحلة قلق وتوتر بالنسبة للفتاة التي تبحث عن شريك لحياتها وهو الدور الاجتماعي الذي היאها المجتمع له منذ ولادتها ، فأصبح العمر الزمني يمثل لها القلق إذا مردون أن تفوز بالشريك المناسب لها . و يفضل المجتمع لها أن تحقق هذا الهدف عن بقية الحاجات السيكولوجية التي إذا حققها الفرد يشعر بالسعادة والرضا منها الحاجة للتفوق، والحاجة للتحصيل، والحاجة للنجاح والتقدير.

كما أن المسئولية في هذه المرحلة تكون كبيرة على الإناث، حيث إنهن يتوقعن تحمل مسئولية الأبناء والزوج والولادة... الخ. ويأتي هذا الخوف من النماذج التي أمامهن في المجتمع أي من سبقنهن في الزواج ، وهذه مسئولية كبيرة خاصة

وأنهن غير متدربات عليها ، وسوف تسبب لهن المتاعب وبذل الجهد ، وخصوصاً إذا كانت الأنثى تعمل فتخاف من عدم الوفاء بالتزاماتها أو لا تتمها على الوجه المرضي والمقبول اجتماعياً ، وبالتالي تصبح جهودها غير مقدره سواء من أهل بيتها أو من المسؤولين في جهة عملها ، فينخفض لذلك مستوى شعورها بالسعادة .

• ثالثاً: نتائج الفرض الثالث ومناقشتها :

وينص على أنه " توجد علاقة ارتباطية دالة بين الشعور بالسعادة والسمات الشخصية التالية : السيطرة والمسئولية و الاتزان الانفعالي و الاجتماعية ويتفرع عنه الفروض التالية:

أ- توجد علاقة ارتباطية دالة بين الشعور بالسعادة وسمة الشخصية (السيطرة) .

و للتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بحساب قيمة معامل الارتباط بين درجات الطالبات في مقياس الشعور بالسعادة ودرجاتهن في السيطرة وتوضح نتيجة هذه الخطوة من الجدول رقم ( ٢٣ ) .

جدول ( ٢٣ ) : قيمة معامل الارتباط بين درجات الطالبات في مقياس الشعور بالسعادة

و درجاتهن في مقياس السيطرة = ٢٠٠

المتغيرات	قيمة معامل ارتباط
الشعور بالسعادة × السيطرة	٠.٣٣ ❖❖

يتبين من الجدول رقم (٢٣) أن قيمة معامل الارتباط بين الشعور بالسعادة وسمة السيطرة لدى أفراد العينة قد بلغ (٠.٣٤ ❖❖) وهو ذو دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١). وهذا الارتباط الموجب الطردي يشير إلى إنه كلما زادت درجة الطالبة على مقياس الشعور بالسعادة مالت درجتها في مقياس سمة السيطرة إلى الارتفاع، بمعنى أنه كلما كان مستوى الشعور بالسعادة لدى الطالبة مرتفعاً كانت أميل إلى السيطرة. ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن الطالبة ذات المستوى المرتفع بالشعور بالسعادة تتميز بحب السيادة والتنافس، والدفاع عن النفس في علاقات المواجهة، ولديها القدرة على اتخاذ القرارات ومواجهة التحديات. وهذا يختلف مع نتيجة دراسة دي نيفي وكوبير DeNeve.;Cooper,H., (1997) والتي أثبتت أن السعادة ترتبط سلباً بالسيطرة. من جهة أخرى تتفق هذه النتيجة مع ما ذكره ماسلو بأن مواجهة التحديات بأقصى حدود القدرة والسيطرة يعد مصدراً مباشراً للشعور بالسعادة وهي ما أسماه بـقمة الخبرة والتي تعبر عن أسعد لحظات العمر. (فريخ العنزي ٢٠٠١ :٣٥٣) . فمن يتمتع بسمة السيطرة وصفه جوردن بأنه يكون واثقاً من نفسه ولديه القدرة على اتخاذ القرارات، ويتخذ دوراً ناشطاً في الجماعة، وهو يواجه التحديات بأقصى حدود قدرته. (جوردن ، ١٩٧٣ ، ١٢) . كما تتفق هذه النتيجة مع ما ورد ذكره في تقرير هارفردي عن الصحة العقلية أن هناك أربع خصائص تميز الأشخاص السعداء ، ومنها أنهم يشعرون بقدرتهم على السيطرة على مجريات حياتهم. (مايكل ميرسر وماريان ترويان، ٢٠٠٥) .

ب- توجد علاقة ارتباطية دالة بين الشعور بالسعادة وسمّة الشخصية (المسئولية) .

و للتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بحساب قيمة معامل الارتباط بين درجات الطالبات في مقياس الشعور بالسعادة ودرجاتهن في المسئولية، وتوضح نتيجة هذه الخطوة من الجدول رقم (٢٤).

جدول ( ٢٤ ) : قيمة معامل الارتباط بين درجات الطالبات في مقياس الشعور بالسعادة

و درجاتهن في مقياس المسئوليتن = ٢٠٠

المتغيرات	قيمة معامل ارتباط
الشعور بالسعادة × المسئولية	٠,٣٦ ❖❖

يتبين من الجدول رقم (٢٤) أن قيمة معامل الارتباط بين الشعور بالسعادة وسمّة المسئولية لدى أفراد العينة قد بلغ (٠,٣٧) وهو ذو دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١). وهذا الارتباط الموجب الطردي يشير إلى إنه كلما زادت درجة الطالبة على مقياس الشعور بالسعادة مالت درجتها في مقياس سمّة المسئولية إلى الارتفاع ، بمعنى أنه كلما كان مستوى الشعور بالسعادة لدى الطالبة مرتفعا كانت أميل إلى المسئولية. فمن يتصف بسمّة المسئولية يكون قادرا على الاستمرار في أي عمل يكلف به، وهو مثابر، ومصمم، ويمكن الاعتماد عليه (جوردن، ١٩٧٣، ١٢) ، وهذا ما أشار إليه فروم حينما وصف الشخص المنتج الذي يملك القدرة على تحقيق الإمكانيات ويتميز بالاستقلال بأنه سعيد (كريمان بدير، ١٩٩٥، ٢٤٨). ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن الطالبة ذات المستوى المرتفع بالشعور بالسعادة تتميز بالثقة في قدرتها على مواجهة الحياة ومشكلاتها، وعلى القيام بالمسئوليات الملائمة لعمرها ومستوى قدراتها، وهي واقعية لدرجة أنها تعترف بأنه لا ينبغي أن تقدم على تحمل مسئولية بعض المهام التي لا تكون مهياة للنجاح فيها ولكنها - مع ذلك - تتقبل التحدي لقدراتها . وتتقبل المسئولية أمام نفسها ، فإذا أخطأت فهي تتقبل النقد وتكون راغبة في تصحيح ذاتها ، وتميل إلى مواجهة المشكلات أكثر من الهروب منها ، ولديها رغبة في التغلب على الصعوبات التي تقف في طريق سعادتها. خاصة وأن الطالبة الجامعية تكون على أبواب المسئولية بحكم المرحلة العمرية التي تمر بها ، فالمجتمع ينظر إليها على أنها مسئولة ويعتمد عليها ، مما يحفزها بالاندشغال بالتحريج وبناء مستقبل مهني واجتماعي، والتفكير في كيفية الارتباط والاستقرار وتكوين أسرة ،ومن المؤكد أن النجاح في تحقيق هذه الأهداف أو مجرد الشعور بقرب تحقيق هذه الأهداف يزيد من مشاعر السعادة لديها. هذا ما يتطابق مع ما ذكره كل من (علاء كفاي و مايسة النيال ١٩٩٥) من أن المجتمع وعمليات التطبيع الاجتماعي تقوم بتعليم الأثنى وإكسابها المسئولية طوال مراحل نموها بالدرجة التي تصبح معها المسئولية سمّة من سمات شخصيتها وبالتالي عندما تخالف الأثنى هذه المسئولية أو ترفضها لا تستطيع تحمل نظرة المجتمع لها على أنها مقصرة وفاشلة ، من هنا تستنتج الباحثة أنه كلما قلت درجة المسئولية لدى الطالبة أدى ذلك إلى انخفاض درجة شعورها بالسعادة .

**ج- توجد علاقة ارتباطية دالة بين الشعور بالسعادة وسمه الشخصية (الاتزان الانفعالي) .**

و للتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بحساب قيمة معامل الارتباط بين درجات الطالبات في مقياس الشعور بالسعادة ودرجاتهن في الاتزان الانفعالي، وتوضح نتيجة ذلك من الجدول رقم (٢٥).

جدول ( ٢٥ ) : قيمة معامل الارتباط بين درجات الطالبات في مقياس الشعور بالسعادة ودرجاتهن في مقياس الاتزان الانفعالي ن = ٢٠٠

المتغيرات	قيمة معامل ارتباط
الشعور بالسعادة × الاتزان الانفعالي	❖❖٠.٣٧

يتبين من الجدول رقم ( ٢٥ ) أن قيمة معامل الارتباط بين الشعور بالسعادة وسمه الاتزان الانفعالي لدى أفراد العينة قد بلغ (٠.٣٧) وهو ذو دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١). وهذا الارتباط الموجب الطردي يشير إلى إنه كلما زادت درجة الطالبة على مقياس الشعور بالسعادة مالت درجاتها في مقياس سمة الاتزان الانفعالي إلى الارتفاع ، بمعنى أنه كلما كان مستوى الشعور بالسعادة لدى الطالبة مرتفعا كانت أميل إلى الاتزان الانفعالي. وقد وصف جوردن من يتمتع بسمة الاتزان الانفعالي بأنه بعيد عن القلق والتوتر العصبي ( جوردن ، ١٩٧٣، ١٣) وهذا ما أعتبر في نمط كاتل بأنه الشخص السعيد ( كريمان بدير، ١٩٩٥، ٢٤٨). ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن الطالبات ذوات المستوى المرتفع بالشعور بالسعادة يتميزن بالقدرة على ضبط النفس في المواقف التي تثير الانفعال، وعدم التقلب، والبعد عن التهور والاندفاع، مما يعني أنهن لديهن القدرة على احتمال التأزم والحرمات، وتأجيل اللذات العاجلة، وإرجاء الدوافع العاجلة من أجل الظفر بلذات آجلة وأهداف أشمل وأبعد ، والقدرة على تغليب الأهداف البعيدة على الأهداف القريبة. ولاشك أن توفر هذه الصفات سيعزز لدى الطالبة مشاعر السعادة وهذا ما أيده "يونج وبرادي Young, M. & Brady, M. حينما اعتبرا أن الاتزان الانفعالي هو من أسباب وجود أو عدم وجود السعادة. ( 1998, Young, M. & Brady, M ). وهذا يتفق مع نتيجة دراسة دي نيفي وكوبير. De Neve. Cooper, H. (١٩٩٧) والتي أثبتت أن السعادة ترتبط ايجابيا بالاتزان الانفعالي.

**د- توجد علاقة ارتباطية دالة بين الشعور بالسعادة وسمه الشخصية (الاجتماعية) .**

و للتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بحساب قيمة معامل الارتباط بين درجات الطالبات في مقياس الشعور بالسعادة ودرجاتهن في الاجتماعية، وتوضح نتيجة هذه الخطوة من الجدول رقم (٢٦).

جدول ( ٢٦ ) : قيمة معامل الارتباط بين درجات الطالبات في مقياس الشعور بالسعادة ودرجاتهن في مقياس الاجتماعيين ن = ٢٠٠

المتغيرات	قيمة معامل ارتباط
الشعور بالسعادة × الاجتماعية	❖❖٠.٣٤

يتبين من الجدول رقم (٢٦) أن قيمة معامل الارتباط بين الشعور بالسعادة وسمه الاجتماعية لدى أفراد العينة قد بلغ (٠.٣٤) ،وهو ذو دلالة إحصائية عند

مستوى (٠.٠١). وهذا الارتباط الموجب الطردي يشير إلى أنه كلما كان مستوى الشعور بالسعادة لدى الطالبة مرتفعاً كانت أميل إلى الاجتماعية. فسمّة الاجتماعية يتصف بها القادرون على إقامة علاقات اجتماعية ناجحة مع الآخرين (جوردن، ١٩٧٣، ١٣)، وهذا ما أكدته مايرز ودينر Myers & Diener بقولهما "إن السعداء يتمتعون بعلاقات اجتماعية قوية". (Myers & Diener, 1995, 201).

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن الطالبة ذات المستوى المرتفع بالشعور بالسعادة تتميز بالاستمتاع بوجودها في الجماعة، ولها حضور وفاعلية في مختلف أوجه نشاطاتها، وتأتي الثقة والجرأة الاجتماعية لديها من النظرة الإيجابية للنفس والآخرين، ومن خلال الخبرات السارة في وجود الآخرين.

وعموماً فإن الاجتماعية والكفاءة في مواقف التفاعل الاجتماعي، مصدر هام من مصادر السعادة. (مايكل أرجايل، ١٩٩٣، ١٥٨). فكلما كان الفرد ماهراً في المواقف الاجتماعية، قادراً على التعبير عن نفسه مؤكداً لنفسه في معظم المواقف كلما حصل على التقدير والتقبل الاجتماعي وأشبع حاجاته الاجتماعية فيكون لذلك أكثر سعادة.

كما أن الفرد يحقق رغباته من خلال الدائرة الاجتماعية التي يكونها، والتي من خلالها يكون علاقاته الاجتماعية، وهي تتسع مع مرور العمر فيتعلم من الجماعة أن اكتساب محبة الآخرين وإرضائهم من أسباب سعادته، ويمكن القول بأن الطالبة التي تتمتع بالاجتماعية تستطيع أن تدير ذاتها ومهاراتها الاجتماعية بالصورة التي ترضيها وترضي الآخرين، وبالتالي تكون العديد من الصداقات ونتيجة لذلك فهي تشعر بالسعادة.

#### • رابعاً: نتائج الفرض الرابع ومناقشتها:

ينطوي الفرض الرابع على التساؤل التالي: ما سمات الشخصية الأكثر إسهاماً في الشعور بالسعادة ومكوناته لدى عينة من طالبات كلية التربية؟

للتعرف على العوامل المؤثرة على الدرجة الكلية للشعور بالسعادة قامت الباحثة باستخدام تحليل الانحدار المتعدد المتدرج Stepwise Multiple Regression Analysis حيث تم إدراج المتغير التابع (الدرجة الكلية للشعور بالسعادة) وجميع العوامل المستقلة: سمات الشخصية (السيطرة، المسئولية، الاتزان الانفعالي، الاجتماعية) وذلك للتعرف على أقوى المتغيرات المستقلة تأثيراً في الشعور بالسعادة لعينة الدراسة.

والجدولان (٢٧)، (٢٨) يوضحان نتائج تحليل الانحدار المتعدد للتعرف على المتغيرات التي تتنبأ بالدرجة الكلية للشعور بالسعادة.

يتضح من الجدول رقم (٢٧) أن قيمة ف دالة عند مستوى ٠.٠١ مما يشير إلى وجود تأثير ذي دلالة إحصائية لكل من السمات: (المسئولية، الاتزان الانفعالي،

الاجتماعية) من سمات الشخصية على التنبؤ بالدرجة الكلية للشعور بالسعادة، في حين أن متغير السيطرة لم يظهر له تأثير.

جدول ( ٢٧ ) : تحليل تباين الانحدار المتعدد للتعرف على المتغيرات التي تسهم في التنبؤ بالدرجة الكلية للشعور بالسعادة

متغيرات الانحدار	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة	معامل الارتباط المتعدد	مربع الارتباط المتعدد
الاتزان الانفعالي	الانحدار	٨٢٠٦,٠٠٩	١	٨٢٠٦,٠٠٩	٦٧,٢٠٢	٠,٠٠٠٠	٠,٣٧٤٨٨	٠,١٤٠٥٣
	البواقي	٥٠١٨٦,٠٧٤	٤١١	١٢٢,١٠٩				
الاجتماعية	الانحدار	١٠٩١٧,٠٦٤	٢	٥٤٥٨,٥٣٢	٤٧,١٤٠	٠,٠٠٠٠	٠,٤٣٢٣٩	٠,١٨٦٩٦
	البواقي	٤٧٤٧٥,٦٨١	٤١٠	١١٥,٧٩٤				
المسئولية	الانحدار	١١٤٧٨,٠٠٧	٣	٣٨٢٦,٠٠٢	٣٣,٣٥٥	٠,٠٠٠٠	٠,٤٤٣٣٦	٠,١٩٦٥٧
	البواقي	٤٦٩١٤,٧٣٩	٤٠٩	١١٤,٧٠٦				
السيطرة	الانحدار	-	-	-	-	-	-	-
	البواقي	-	-	-	-	-	-	-

جدول رقم ( ٢٨ ) : قيمة معامل التحديد R2

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	معامل التحديد R <sup>2</sup>
الانحدار	١١٤٧٨,٠٠٦٧٠	٣	٣٨٢٦,٠٠٢٢٣	٣٣,٣٥٤٨٧	٠,١٩٧
البواقي	٤٦٩١٤,٧٣٩٠٦	٤٠٩	١١٤,٧٠٥٩٦		

\*\* دال عند مستوى (٠,٠١)

كما يتضح من الجدول رقم (٢٨) أن قيمة معامل التحديد R2 بلغت ٠,١٩٧ أي أن السمات (المسئولية، الاتزان الانفعالي، الاجتماعية) تفسر (١٩,٧%) من التباين الكلي للدرجة الكلية للشعور بالسعادة.

وللحصول على معادلة الانحدار التي يمكن من خلالها التعرف على المتغيرات التي تتنبأ بالدرجة الكلية للشعور بالسعادة، يوضح جدول ( ٢٩ ) قيم ثوابت معامل الانحدار.

جدول ( ٢٩ ) : نتائج تحليل الانحدار المتعدد للتعرف على المتغيرات التي تتنبأ بالدرجة الكلية للشعور بالسعادة

المتغيرات المستقلة	قيمة الثابت	الخطأ المعياري	قيمة بيتا β	قيمة (ت)	إسهام المتغير
ثابت الانحدار	٤٣,٧٨١٦٧٩	٢,٣٠٣٣٨		١٩,٠٠٨	-
المسئولية	٠,٣١٦٩٤٤	٠,١٤٣٣٢٣	٠,١٣٨٧٥٧	٢,٢١١	٠,٠٩٦١
الاتزان الانفعالي	٠,٤٢٩٩٦٢	٠,١٢٥٣٣٠	٠,٢٠٨٥٣٢	٣,٤٣١	٠,١٤٠٥٣
الاجتماعية	٠,٤٢٩٠١٧	٠,١٠٤٧٦٦	٠,٢٠١٦٠٣	٤,٠٩٥	٠,٠٤٦٤٣

يتضح من الجدول رقم (٢٩) أنه يوجد تأثير موجب (دال عند مستوى ٠,٠٥) لسمات (المسئولية) وتأثير موجب (دال عند مستوى ٠,٠١) للسمات (الاتزان

الانفعالي، الاجتماعية) على الدرجة الكلية للشعور بالسعادة أي انه كلما ارتفعت درجة كل من: (المسئولية، الاتزان الانفعالي، الاجتماعية) ارتفعت الدرجة الكلية للشعور بالسعادة، كما وضع الجدول حجم إسهام المتغيرات الثلاثة في التنبؤ بالشعور بالسعادة حيث اتضح أن سمة الاتزان الانفعالي لها أكبر أثر (٠.١٤)، ويليهما سمة الاجتماعية والتي أسهمت ب (٠.٠٤٦٤)، وأخيرا سمة المسئولية ب (٠.٠٠٩٦). وبالتالي يمكن صياغة المعادلة التنبؤية على النحو التالي:

$$\text{تقدير الدرجة الكلية للشعور بالسعادة} = \text{أ}_1 \text{ س}_1 + \text{أ}_2 \text{ س}_2 + \text{أ}_3 \text{ س}_3 + \text{ب}$$

حيث إن:

- (١)  $\text{أ}_1 = ٠.٣١٦٩٤٤$  هي قيم ثابت سمة المسئولية الموجودة في الجدول .
- (٢)  $\text{س}_1 =$  درجة سمة المسئولية.
- (٣)  $\text{أ}_2 = ٠.٤٢٩٩٦٢$  هي قيم ثابت سمة الثبات الانفعالي الموجودة في الجدول .
- (٤)  $\text{س}_2 =$  درجة سمة الاتزان الانفعالي.
- (٥)  $\text{أ}_3 = ٠.٤٢٩٠١٧$  هي قيم ثابت سمة الاجتماعية الموجودة في الجدول.
- (٦)  $\text{س}_3 =$  درجة سمة الاجتماعية.
- (٧)  $\text{ب} =$  ثابت الانحدار = ٤٣.٧٨١٦٧٩.

وتعتبر هذه النتيجة منطقية لأن سمة الاتزان الانفعالي كلما زادت درجتها عند الطالبة زاد إحساسها الذاتي بالسعادة، وتتفق هذه النتيجة مع ما ذكره يونج وبرادي Young, M. & Brady, M. حينما اعتبروا أن الاتزان الانفعالي هو من أسباب وجود أو عدم وجود السعادة (Young, M. & Brady, M., 1998) فالتالبة المتزنة انفعاليا تعالج المشكلات التي تتعرض لها بطريقة ايجابية تحسن من حالتها المزاجية، وتقلل من نسبة الضغوط الناتجة عن هذه المشكلات مما يساهم في زيادة قدرتها على التعامل مع هذه الضغوط بكفاءة. كما يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء نظرية من القمة إلى القاع حيث تمثل السعادة مجموعة أمور وخبرات صغيرة مسببة للسعادة (داليا مؤمن، ٢٠٠٤، ٤٣١)، فحين تحكم الطالبة على حياتها بأنها سعيدة فهي تعبر عن وجهة نظر متفائلة ناتجة عن تراكم الخبرات الايجابية الناتجة عن قدرتها على التعامل مع الأحداث بدرجة كبيرة من الاتزان الانفعالي .

#### • عاشرًا : البحوث و التوصيات المقترحة :

#### • للمهتمين والمسؤولين بمجال البحوث والدراسات :

◀ تركيز الاهتمام على دراسة الجانب الإيجابي للانفعالات الإنسانية، وذلك لإعداد قاعدة بيانات من البحوث والدراسات التي تساعد على تفعيل وفهم هذا الجانب واستثمار نتائجه لصالح الإنسان، حيث أن رواد علم النفس أغفلوا أو غضوا النظر عن قيمة الانفعالات الإيجابية على الرغم من أهميتها، ولم يركزوا على إجراء عدد من الدراسات التي تبحث في الجوانب التي يمكنها تحقيق السعادة للإنسان.

◀ توضع هذه الدراسة ما توصلت إليه من نتائج أمام الباحثين لإجراء المزيد من الدراسات والبحوث الميدانية للتعرف على علاقة متغيرات أخرى بالشعور بالسعادة.

### • للمهتمين والمسؤولين بالمجال التربوي :

◀ الاهتمام بالإناث باعتبارهن الأمهات وصانعات الأجيال والحرص على تربيتهن وتعليمهن بطريقة تبني لديهن الشخصية السعيدة وإكسابهن العادات والأفكار التي من الممكن أن تجعلهن سعيدات وذلك من خلال الأنشطة والبرامج التربوية والمناهج التعليمية المناسبة.

◀ ضرورة زيادة عدد الأخصائيات النفسيات في الكليات والمدارس ليتناسب مع تزايد عدد الطالبات وذلك لكي يوفرن خدمات التوجيه والإرشاد للطالبات مما يساهم في خفض المشاعر السلبية لديهن وبالتالي رفع المشاعر الإيجابية .

### • للمهتمين والمسؤولين في مجال الإعلام :

◀ تخصيص وسائل إعلامية كالبرامج الهادفة والمجلات ومواقع على الإنترنت لنشر الأفكار السعيدة والإيجابية للحياة والتدريب عليها.

### • للمهتمين والمسؤولين بمجال خدمة المجتمع :

◀ توفير الأماكن التي تساعد على قضاء وقت فراغ ممتع فيها كالحداائق والمنزهات والمكتبات والأندية للفتيات السعوديات.

### • للمهتمين والمسؤولين بالشئون الأسرية :

◀ الاهتمام بنوع العلاقات الاجتماعية داخل الأسرة والتي لا بد أن يتوفر فيها تلبية للحاجات وإشباعها للوصول للنضج العاطفي والتميز الشخصي وبالتالي السعادة.

كما وتقترح الباحثة الموضوعات التالية للدراسة:

- ◀ أهم الأسباب المؤدية لانخفاض مستوى الشعور بالسعادة .
- ◀ أثر أساليب التربية الوالدية على مستوى شعور الأبناء بالسعادة.
- ◀ إعداد برامج إرشادية لذوات المستوى المنخفض من الشعور بالسعادة من طالبات الكلية واختبار فعالية تلك البرامج.
- ◀ أثر التدين على رفع مستوى الشعور بالسعادة .
- ◀ صورة الجسم وعلاقتها بمستوى الشعور بالسعادة.
- ◀ الأفكار اللاعقلانية لدى الأطفال والمراهقين وعلاقتها بمستوى الشعور بالسعادة لديهم.
- ◀ الأساليب المعرفية المتعلمة وعلاقتها بالشعور بالسعادة.

### • قائمة المراجع :

#### • أولاً: المراجع العربية:

- ١- القرآن الكريم .
- ٢- أحمد عبد الخالق ( ١٩٩٤): الأبعاد الأساسية للشخصية . ط٦، الإسكندرية : دار المعرفة الجامعية.

- ٣- أحمد عبد الخالق وصلاح مراد (٢٠٠١) : " السعادة والشخصية : الارتباطات والمنبئات " ، دراسات نفسية ، القاهرة : رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية ( رانم ) ، مج ١١ ، ٣٤ ، يوليو ، ص ص ٣٣٧-٣٤٩ .
- ٤- أحمد عبد الخالق وآخرون (٢٠٠٣) : " معدلات السعادة لدى عينات عمرية مختلفة من المجتمع الكويتي " ، دراسات نفسية ، القاهرة : رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية ( رانم ) ، مج ١٣ ، ٤٤ ، أكتوبر ، ص ص ٥٨١-٦١٢ .
- ٥- آمال صادق (١٩٧٧) : " تقنين البروفيل الشخصي لجوردن على البيئة السعودية " التقرير الأول ، بحوث في تقنين الاختبارات ، مج ١ ، ص ص ٧٨-١٢٠ .
- ٦- الحافظ الدمشقي (١٩٨٣) : " تفسير القرآن " ، مج ٢ ، ج ١ ، بيروت : دار المفيد .
- ٧- داليا مؤمن (٢٠٠٤) : العلاقة بين السعادة وكل من الأفكار اللاعقلانية وأحداث الحياة السارة والضاغطة ، المؤتمر السنوي الحادي عشر لمركز الإرشاد النفسي ، جامعة عين شمس ص ص ٤٢٧-٤٦١
- ٨- رشاد موسى (١٩٩٣) : علم النفسي المرضي دراسات في علم النفس ، القاهرة : دار المعرفة البشرية .
- ٩- زكريا الشربيني (١٩٨٨) : وجهة الضبط والتوافق النفسي لدى طلاب الجامعة ، مجلة البحث في التربية وعلم النفس ، ٢٤ ، مج ٢ ، كلية التربية ، جامعة المنيا ، ص ص ٢٣٧-٢٦٧
- ١٠- زينب شقير (١٩٩٥) : " مفهوم الذات ومظاهر الصحة النفسية لدى المكتئبين من طلاب جامعة طنطا " مجلة علم النفس ، القاهرة : الهيئة المصرية العامة للكتاب ، ٣٣٤ ، ص ص ٣٤-٥١ .
- ١١- سلوى عبد الباقي (١٩٩٢) : الاكتئاب بين تلاميذ مصر " مجلة دراسات نفسية ، القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية ، ج ٣ ، ص ص ٤٣٧-٤٧٩ .
- ١٢- سوزان بسيوني (٢٠٠٦) : الشعور بالسعادة وعلاقتها بكل من أحداث الحياة الضاغطة والمساندة الاجتماعية لدى عينة من طالبات الجامعة ، مجلة كلية الآداب ، جامعة المنصورة ع ٣٨ ، يناير ، ص ص ١-٥١
- ١٣- عادل محمد (١٩٩٥) : " بعض سمات الشخصية والجنس ومدة الخبرة وأثرها على درجة الاحتراق النفسي " ، دراسات نفسية ، القاهرة : رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية ( رانم ) ، مج ٥ ، ٥٤ ، أبريل ، ص ص ٣٤٥-٣٧٥ .
- ١٤- عادل هريدي وطريف فرج (٢٠٠٢) : " مصادر ومستويات السعادة المدركة في ضوء العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والتدين وبعض المتغيرات الأخرى " ، علم النفس ، القاهرة : الهيئة المصرية العامة للكتاب ، ع ٦١ ، يناير - فبراير - مارس ، ص ص ٤٦-٧٧ .
- ١٥- عبد الستار إبراهيم (١٩٨٨) : علم النفس الإكلينيكي ، الرياض : دار المريخ .

- ١٦- عبد الله زورق (١٩٩٩): " مفهوم السعادة من منظور إسلامي "، مجلة تفكر، عين للدراسات والبحوث الإنسانية والاجتماعية.
- ١٧- عثمان الخضر وهدي الفضلي (٢٠٠٦) : هل الأذكىء وجدانياً أكثر سعادة ؟ مجلة العلوم الاجتماعية ، مجلد ٣ (١) ، ص ٢٧-١.
- ١٨- علاء الدين كفاي ، مایسة النیال (١٩٩٥) : صورة الجسم وبعض متغيرات الشخصية لدى عینات من المراهقات : دراسة ارتقائیة ارتباطیة عبر ثقافیة ، الإسكندرية : دار المعرفة الجامعیة.
- ١٩- فريح العنزي (٢٠٠١) : " الشعور بالسعادة وعلاقته ببعض السمات الشخصية دراسة ارتباطیة مقارنة بین الذكور والإناث " ، دراسات نفسیة ، القاهرة : رابطة الأخصائیین النفسیین المصریة (رانم) ، مج ١١ ، ع ٣ ، يوليو ، ص ص ٣٧٧-٣٥١ .
- ٢٠- قاسم الصراف (١٩٩٤): " السمات الشخصية لطلبة كلية التربية بجامعة الكويت وعلاقتها ببعض المتغيرات الأكاديمية "، مجلة مركز البحوث التربویة بجامعة قطر، ص ٣، ع ٥٤، يناير، ص ص ١٧٥-٢٠٤.
- ٢١- كريمان بدير (١٩٩٥): " الإحساس بالسعادة عند الأطفال دراسة عبر حضاریة "، دراسات وبحوث في الطفولة المصریة، القاهرة: عالم الكتب، ص ص ٢٤٦-٣٠٣.
- ٢٢- كمال مرسي (١٩٩٥): المدخل إلى علم الصحة النفسیة، ط ٢، الكويت: دار القلم.
- ٢٣- كمال مرسي (٢٠٠٠): السعادة وتنمية الصحة النفسیة مسؤولیة الفرد في الإسلام وعلم النفس، ج ١، القاهرة: دار النشر للجامعات.
- ٢٤- ل.ف جوردن (١٩٧٣) : مقياس البروفیل الشخصي ، اقتباس وإعداد جابر عبد الحمید وفؤاد أبو حطب ، القاهرة : دار النهضة العربیة.
- ٢٥- مایسة النیال ومأجدة خمیس (١٩٩٥) : " السعادة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسیة والشخصیة لدى عينة من المسنین والمسنات " ، علم النفس ، القاهرة : هیئة المصریة العامة للكتاب ، ع ٣٦ ، أكتوبر - نوفمبر - ديسمبر ، ص ص ٢٢-٤٠.
- ٢٦- مایكل أرجایل (١٩٩٣) : سیکولوجیة السعادة ، ترجمة فیصل یونس ، عالم المعرفة ، ع ١٧٥ ، الكويت : المجلس الوطنی للثقافة والفنون والآداب.
- ٢٧- مایكل میرسر و ماریان ترویانی (٢٠٠٥): التفاؤل التفاؤی، ترجمة: مكتبة جزیر، الرياض: مكتبة جزیر.
- ٢٨- مدحت عبد الطیف (١٩٨٩) : " العلاقة بین الاکتئاب وتقدير الذات لدى الأطفال ، دراسة عاملة " : ، الكتاب السنوي في علم النفس ، القاهرة ، الجمعية المصریة للدراسات النفسیة ، مج ٦ ، ص ص ٨٦-١٠٣ .
- ٢٩- منال السیبی (٢٠٠٧) : الشعور بالسعادة و علاقته بكل من الرضا عن الحیاة و التفاؤل و وجهة الضبط لدى المتزوجات و غیر المتزوجات في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافیة ، رسالة ماجستير غیر منشورة ، الرياض ، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامیة.
- ٣٠- وكالة الرئاسة العامة لتعليم البنات (١٩٩٢): لائحة کلیات البنات والقواعد التنظيمیة الملحقه بها، الرياض، الرئاسة العامة لتعليم البنات.

• ثانياً : المراجع الأجنبية:

- 31- Adrian Furnham & K.V. Peitrd (2003): "Trat Emotional Intelligence and happiness", Social behavior and Personality, 31, 8 pp.815-824.
  - 32- Ahmed Abd EL-Khalek (2004): "Happiness in Kuwait" Journal of Happiness Studies, 5, 2004.Kluwer Academic Publishers. Printed in the Nethe Land pp.93-97.
  - 33- De Neve,K.M.;Cooper,H.(1997) : The- happy personality : A Meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being, Psychological Bulletin Sep.Vol.124(2)197-229
  - 34- Furnham , A., & Cheng , H (1999) : " Personality as predicotor of mental health and happiness in the East and West" . Personality & Individual differences, 27.pp. 395- 403.
  - 35- Hills, P. & Argyle, M., (1998): Musical and Religious Experiences and their Relationship to Happiness, Journal of Personality & Individual Differnces.Sep.Vol.25 (3) 523-535.
  - 36- Lu.L., & Argyle , M (1991): Happiness and cooperation personality & Individual differences , 12 (10), pp.1019-1030.
  - 37- Lyubomirsky,S.(2004). HAPPINESS AND SELF-ESTEEM: CAN ONE EXIST WITHOUT THE OTHER .AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION. PAPER PRESENTED IN HAWAII CONVENTION CENTER,PP 1-3. [HTTP://WWW.APA.ORG/RELEASES/SELFESTEEM-HAPPY.HTML](http://www.apa.org/releases/selfESTEEM-HAPPY.HTML).RETRIVED MAY, 2005.
  - 38- Macrea & Costa (1991): the full five factor model and well being, personality and Social psychology, Bulletin, 17, (2), pp, 227-232.
  - 39- Myers,D.G.,& Diener,Ed (1995) : Who is happy ? Psychological Science, 6.pp.10-19..
  - 40- VEENHOVAN, R. (2003) : Happiness, the Psychologist , 16,pp.128-129.
  - 41- WALLIS,C.(2005):THE NEW SCIENCE OF HAPPINESS. [TIME.COM/PRINTOUT/ 0, 8816, 1015832, 00.HTML](http://TIME.COM/PRINTOUT/0,8816,1015832,00.HTML).PP1-8. RETRIEVED FEB2007
- Yong, M.; Bradly, M. (1998) Social Withdrawal: self efficacy, Happiness, and popularity in introvert and extrovert adolescents, Canadian Journal of School Psychology. Vol.14 (1) 21-35

