علاقة السعادة ببعض الخصائص الديموجغرافية لدى طالبات كلية التربية الأساسية وجامعة الكويت

د .حصة دغيشم الدغيشم
أستاذ مساعد في كلية التربية الأساسية الهيئة العامة للتعليم التطبيقي قسم علم النفس
د .مريم سلطان المرزوقي
مراقب القياس والتقويم للتعليم النوعى إدارة التقويم وضبط جودة التعليم قطاع البحوث التربوية والمناهج وزارة التربية

الملخص

استهدفت الدراسة إيجاد العلاقة بين مقومات السعادة المختلفة (المال والحالة الاقتصادية، الدين والتدين، الزواج (الحالة الاجتماعية)، المركز الاجتماعى والوظيفي، التعليم والشهادات العلمية، الصحة النفسية، العلاقات الاجتماعية، العلاقات العائلية، تقدير الذات، الهوايات، والبيئة المنزلية) والخصائص الديموجرافية للمفحوصين والفرق بين طالبات الهيئة العامة للتعليم التطبيقى وطالبات جامعة الكويت فى السعادة. وتألفت عينة الدراسة من ٢٢٦ طالبة من طالبات التعليم العالى بكل من الهيئة العامة للتعليم التطبيقى، وجامعة الكويت، وبلغ متوسط عمر أفراد العينة ٢٠,٧١ سنة، بانحراف معيارى مقداره ٣,٥٩، وبلغ متوسط المعدل التراكمى للتحصيل الدراسى لديهن ما قيمته ٢,٦٦ بانحراف معيارى مقداره ٠,٦٨. وقد بلغ عدد أفراد عينة طالبات الهيئة العامة للتعليم التطبيقى ٩٥ طالبة بنسبة مئوية مقدارها ٤٢,٠%، بينما بلغ عدد أفراد عينة طالبات الجامعة ١٣١ طالبة، بنسبة مئوية مقدارها ٥٨,٠%. واستخدم استبيان من إعداد الباحثتين يتكون من ١١٧ عبارة تختص بمقومات السعادة السالفة الذكر. وقد أظهرت النتائج أن مؤشر السعادة العام لدى طالبات التطبيقى وطالبات الجامعة هما السعادة الأسرية ثم الدينية، يليهما الأصدقاء فالهوايات، بعدها يأتى البيئة المنزلية، فالوفرة المالية، ثم العلاقات الاجتماعية مع الآخرين بعدها تأتى السعادة من الناحية النفسية ثم العلمية فالصحية وأخيرا تأتى السعادة الذاتية، وذلك وفق تقييم الوزن المئوى لكل مقوم من مقومات السعادة. وقد تبين أن وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى ٠,٠٠١ بين طالبات التعليم التطبيقى وطالبات الجامعة فى متوسط الدرجة الكلية للسعادة وجميع أبعادها مما يدل على شعورهن بالسعادة فى جميع مقوماتها أعلى بكثير من شعور طالبات التعليم التطبيقي. وقد تم مناقشة النتائج وفقا لمتغيرات الدراسة.

The relationship of happiness to some demographic charachteristics of girls students of Faculty of Basic Education and Kuwait University

The study aimed at finding the relationship between the various components of happiness (money and economic status, religion and religiosity, marriage (social status), social and occupational status, education and diplomas, mental health, social relations, family relations, and the difference between the students of the General Authority for Applied Education and the students of Kuwait University in happiness. The study sample consisted of 226 female students of higher education in the General Authority for Applied Education and Kuwait University. The average age of the sample was 20.71 years, with a standard deviation of 3.59.

The average cumulative academic achievement rate was 2.66 with a standard deviation of 0.68. The number of students of the General Authority for Applied Education was 95 students their percentage was 42.0%, while the number of female Kuwait University students was 131 students, their percentage was 58.0%. A questionnaire prepared by the two researchers consisted of 117 sentence dealing with the above mentioned happiness components.

The results showed that the general happiness index among General Authority for Applied Education female students and Kuwait University female students was in; family and religious happiness, followed by friends and hobbies, followed by the domestic environment, financial abundance, social relations with others, happiness comes from psychological, scientific, According to the percentage weight of each component of happiness. It was found that there were statistically significant differences at 0.001 between the students of Applied Education and the University students in the average overall degree of happiness and all its dimensions, indicating their feeling of happiness in all its components is much higher than the feeling of students of Applied Education. The results have been discussed according to the study variables.

المقدمة:

مقابل كل مائة مقال علمى فى جريدة متخصصة عن الحزن مقال واحد فقط عن السعادة. لقد ركز علم النفس دائما على ما هو خطأ لدى البشر، وحقق نجاحا كبيرا فى الخمسين عاما الأخيرة فى تشخيص الأمراض العقلية وعلاجها، كما يقول مارتن سيليجمان. ولكن هذا التركيز كان يعنى أن الانتباه لاكتشاف ما يجعل الناس سعداء وراضين كان قليلا جدا.

وقد عمل سيليجمان بنفسه على مدار الثلاثين عاما الأخيرة من حياته العملية فى علم نفس غير الأسوياء، إلا أن بحوثه على مشاعر اليأس، وانعدام القوة، والتشاؤم قادته إلى البحث فى التفاؤل والانفعالات الإيجابية وكيف يمكن أن نحسن نوعية الحياة. وقد جعله هذا العمل يعيد التفكير فى الهدف الأكبر لعلم النفس؛ فأصبح يعرف حاليا بمؤسس علم النفس الإيجابي وفى حين أن كتابه التفاؤل المتعلم من الكتب الكلاسيكية فى المجال، فإن كتابه السعادة الحقيقية: فيه استخدام علم النفس الإيجابى الحديث لتحقيق القدرات الكاملة والشعور بالرضا الدائم قد ترك أثرا هائلا جعله أشبه بمرجع دليلى لعلم النفس الإيجابي، وعلمنا الكثير عن كيفية أن نحيا حياة جيدة ذات معنى. (http://psychologymagazine.net/)

وخلال الخمسين سنة الماضية وجد أن النموذج المرضى لا يدفعنا باتجاه الاقتراب من الوقاية من هذه المشكلات الخطرة بل أن الخطوات الرئيسة فى مسار الوقاية تأتى من منظور التركيز على تحقيق وتمكين وتأسيس الكفاءة بصورة معتدلة بدلا من مجرد تصحيح الضعف. وقد اكتشف العلماء بأن لدى البشر مكامن قوة تعمل كمضادات حيوية، وأمصال مناعة، وتحصين شديد الفعالية ضد الأمراض النفسية، والجرأة، والشجاعة، والتطلع للمستقبل، والانفتاح على كل خياراته، والتفاؤل، ومهارات العلاقة بين الشخصية وذاتها، والولاء والإيمان، وخلق العمل، والأمل والأمانة، والمثابرة، والقدرة على التدقيق والبصيرة، من بين الكثير من الفضائل الأخرى (ابوحلاوة ٢٠٠٦).

كما يرتكز علم النفس الإيجابى على مبدأ أن كافة البشر يريدون أن يعيشوا حياة سعيدة أو مكتملة، والمطلوب بناء نقاط قوة لديهم لجعل العالم مكانا أفضل. وقد أنشأ سيليجمان هذه الحركة كإضافة على علم النفس التقليدى لا كبديل عنه بهدف جعل مجال علم النفس أكثر تكاملا وجمالا، حيث شعر أن علم النفس العيادى يركز على علاج الأمراض النفسية، وليس على ما يمكن أن يسعد الناس فى حياتهم على الصعيد اليومي، وركز علم النفس الإيجابى حول ثلاث مجالات للدراسة هي؛ المشاعر الإيجابية، والسمات الشخصية الإيجابية، والمؤسسات الإيجابية (الساحلي، ٢٠١٠).

تستمد السعادة مقوماتها التى ترتكز عليها من تلك المجالات الثلاثة لعلم النفس الإيجابي، وقد افترض كل من داروين Darwin وماركس Marx وفرويد Freud، أنه بقدر ما يعتقد الفرد أن الماضى يتحكم فى المستقبل فأنه يميل بالسماح لنفسه أن يشبهها بالسفينة التى لا تستطيع تغيير مسارها، ومثل هذه المعتقدات هى المسئولة عن تزايد حجم القصور والنقص عند بعض الناس، استنادا إلى معتقدات إيدولوجية تتبلور فيما يلي:

- ما عبر عنه داروين، أن البشر سجناء الماضى فهم حصيلة سلسلة طويلة من المعارك للبقاء Survival، والتزاوج Mating، وبهذا يصبح البشر مجموعة من السمات التكيفية التى تهدف البقاء، والتكاثر لتحقيق نجاحا تلو الآخر.
- بينما وضح ماركس أن حتمية المستقبل تحددها قوى اقتصادية متماسكة، تشكل نسيج الماضي، ولا يتحكم الأفراد العظماء بمسيرة هذه القوى بل هم انعكاس لهذه المسيرة.
- فى حين ذهب فرويد وأتباعه، إلى أن كل حدث سيكولوجى فى حياتنا (حتى ما يبدو منها غير مهما مثل الكلمات أو الأحلام) تتحدد بصرامة من جانب قوى تنتمى إلى الماضي. فالطفولة ليست مجرد عامل مشكل أو ملون لشخصية الراشد، ولكنها محدد صارم لها (صفاء الأعسر وآخرون، ٢٠٠٥).

وينشد الجميع حياة سعيدة فالهدف العام والغرض السامى من الحياة هو سعادة الفرد ورفاهية المجتمع. فالكل يسعى للحصول على المال، والسلطة والشهرة والنجاح، والقدرة على التفكير، والتدين. أو كل ما يبحث عنه المرء فى العالم هو تحقيق الرغبات مثل الحصول على الأشياء، والمواد الاستهلاكية، والسرور استنادا على الماديات والمتع، وعلى النقيض من ذلك يسعى كل من المرأة والرجل إلى التدين والمثالية والتأمل والانضباط الذاتى المرتكز على الروحانية والتقوى، والزهد والتصوف والصحة والثروة التى تمثل مؤشرات أو عوامل دالة على الحياة السعيدة بشكل عام. ومن جهة أخرى فإن الدين والفن والرياضة والموسيقى والترفيه تعد من الميسرات لتحقيق مثل هذه الحياة. (Lee, 2008)

وقد ذكر بعض الباحثين أمثال البريطانى فرانسيس ماكجاون، أن هناك أعصابا مسؤولة عن السعادة تتأثر باللمس والاحتضان، ترسل إشارات عصبية تزيد السعادة سماها؛ حزمة الأعصاب C وهى مسؤولة عن السعادة وليس لها علاقة بالأعضاء الجنسية، وهى غير موجودة فى كف اليد، ولا أسفل القدمين، وفائدتها (كما يذكر مكتشفها) أنها تساعد فى علاج حالات الآلام المزمنة. (أنك بلانغول وآخرون، ٢٠١٠)

كما بينت بعض الدراسات النفسية الحديثة؛ أن السعداء أكثر نشاطا وأفضل صحة، كما أنهم أفضل استجابة، مما يقل إصابتهم بالأمراض، على عكس الساخطين الذين يكونون أكثر عرضة للإصابة بأمراض العصر حيث ما يسمى بالأمراض النفسجسمية التى تكون أسبابها نفسية وآثارها جسمية.

وقد أشارت العديد من الدراسات العربية إلى ارتباط السعادة إيجابيا بالثقة بالنفس، والرضا عن الحياة، والتفاؤل والوجدان الإيجابي، والصحة والتدين. كما وجد أن السعادة ترتبط بالذكاء الوجداني؛ إذ تزيد بزيادته، ووجدوا أن ذوى الذكاء الوجدانى المرتفع أكثر نجاحا فى حياتهم المهنية، والذكاء الوجدانى بشكل مختصر يعني "تحكم الفرد فى انفعالاته، وتنظيمها مع من حوله، واكتساب مهارات اجتماعية وانفعالية، تساعد على النجاح المهنى والاجتماعى فى الحياة بصورة عامة". (خالد الشهري، ٢٠١٢).

كما توصل باحثون فى بعض الدراسات إلى نتائج تشير إلى أن هناك عنصرين مهمين فى تحقيق السعادة؛ الأول هو أهمية تحقيق الرضا بالأشياء التى يمتلكها الشخص، والثاني؛ الإبقاء على الرغبة والسعى فى امتلاك أشياء أخرى. (أنك بلانغول وآخرون، ٢٠١٠)

وقد بينت مجموعة من الدراسات إلى وجود عامل واضح هو عامل الرضا الشامل الذى يمكن تقسيمه إلى جوانب محددة مثل؛ العمل، أو الزواج، أو الصحة، أو القدرات الذاتية، أو تحقيق الذات.

كما قد يصف الناس السعادة إما على أنها شعور بالرضا والإشباع، وطمأنينة النفس، وتحقيق الذات، أو أنها شعور بالبهجة والاستمتاع واللذة (مايكل أرجايل، ١٩٩٣).

وتعد الصحة والوقت والعقل من الثروات التى لا تقدر بثمن لدى الإنسان، وهى التى تؤدى به إلى السعادة لو تم استخدامها بشكل صحيح وليس الذهب والفضة والمال والكنوز جميعها مهما بلغت قيمتها.

كما يوجد العديد من الاتجاهات التى تصف حقيقة السعادة، وتقود الإنسان لبلوغها والتى يمكن تلخيصها بالتالي:

١. أصحاب المدرسة الروحية؛ من الفلاسفة يعتقدون أن السعادة الحقيقة تتوقف على الحياة الروحية للأفراد.
٢. وتؤيد المدرسة أو النظرية المادية أن السعادة الحقيقة تكمن فى الحصول على الماديات.
٣. بينما يعتقد العقلانيون الذين ينتمون إلى المدرسة العقلانية أنه يمكن تحقيق السعادة فقط من خلال العقل والمنطق.
٤. أما الاتجاه الإسلامي؛ فهو يوضح أن الاتجاهات الثلاثة للحياة مجتمعة؛ الروحانية منها والمادية والعقلانية، تعتبر عناصر أساسية للسعادة فى الحياة إذا أحكمت

بالعقيدة الإسلامية، وأداء العبادات، والتمثل بالقيم، وذلك أن الإنسان عبارة عن علاقة ارتباطية لكل تلك المكونات الثلاثة؛ الجسم والعقل والروح، إذ ينتعش الجسم بالطعام والشراب، والعقل بالمعرفة والخبرات، والروح بالدين والفضيلة.

ولكن ذلك التدين الذى يؤدى إلى بناء الصحة الروحية، ويفضى إلى الحقيقة، وصدق التفسيرات لمكانة الإنسان فى هذا العالم والواقع الإلهى والمفهوم الأساسى للتوحيد والسمات المثالية للإله (Masri Gh.& Adam N., 1999).

كما أشار نودنجز (Noddinges, 2003) إلى أن العلاقات الإيجابية مع الآخرين حتما ستكون مصدرا للسعادة على صعيدى الحياة الخاصة والعامة، وبالمثل فإن الشخصية السوية بإمكانها أن تسهم إلى حد كبير لكل من السعادة الشخصية (الذاتية)، والمهنية.

ويرى الباحثان مصري وآدم؛ (Masri Gh.& Adam N., 1999) أنه قد يكون لدى مختلف الأفراد والجماعات أفكارا مختلفة عن أفضل الطرق للحصول على السعادة، فضلا عن وجود العديد من النظريات والتكهنات التى تشكل المصادر الأساسية للسعادة والتى من الممكن تصنيفها كما يلي:

١. الثروة.
٢. الطبقة الاجتماعية والمركز الاجتماعي.
٣. التحصيل الدراسي، والدرجات العلمية والفخرية.
٤. الشهرة والسمعة (فى السياسة، أو الفن، أو الرياضة، أو العلم... إلخ)
٥. السعادة فى المال والثروة.

مما سبق تتضح مقومات السعادة بما يلي (تقدير الذات، والدين والروحانية، والناحية الاقتصادية (المال)، والعلاقة مع الأسرة العلاقات مع الأصدقاء والناس والجيران والصحة الجسمية العامة والصحة النفسية والعلم والطموح والبيئة المنزلية، والأنشطة والهوايات والزواج والوظيفة). وقد جاءت مشكلة الدراسة وفق ذلك كما يلي:

مشكلة الدراسة:

تكمن مشكلة الدراسة فى التساؤلات التالية:

١. هل توجد علاقة بين مقومات السعادة، والخصائص الديموجرافية لدى طالبات كلية التربية الأساسية فى دولة الكويت؟
٢. هل توجد علاقة بين مقومات السعادة، والخصائص الديموجرافية لدى طالبات جامعة الكويت؟
٣. هل يوجد فروق بين طالبات كلية التربية الأساسية، وطالبات جامعة الكويت فى مقومات السعادة؟
٤. هل يوجد علاقة بين الحالة الاجتماعية (متزوجة، غير متزوجة) والسعادة؟
٥. هل يوجد علاقة بين منطقة السكن والسعادة؟
٦. هل يوجد علاقة بين المال (مستوى الدخل الشهري) والسعادة؟
٧. هل يوجد علاقة بين مستوى تعليم الأب والسعادة؟
٨. هل يوجد علاقة بين مستوى تعليم الأم والسعادة؟
٩. هل يوجد علاقة بين الهوايات والسعادة؟
١٠. هل يوجد علاقة بين الطموح العلمى والسعادة؟
١١. هل يوجد علاقة بين تقدير الذات والسعادة؟
١٢. هل يوجد علاقة بين الصداقة والسعادة؟

أهداف الدراسة:

١. التعرف على قوة واتجاه العلاقة بين مقومات السعادة والخصائص الديموجرافية لدى طالبات كلية التربية الأساسية، وطالبات الجامعة فى دولة الكويت.
٢. التعرف على أكثر المقومات أهمية فى تحقيق السعادة لدى طالبات التعليم العالي.
٣. الكشف عن صدق وثبات مقياس السعادة الذى قامت الباحثتان بإعداده.

أهمية الدراسة:

للدراسة الحالية أهمية كبيرة فيما يلي:

١. الأهمية النظرية:
   أ. إضافة مقياس للسعادة أكثر شمولية من المقاييس المتوفرة.
   ب. توجيه الاهتمام إلى العلاقة بين مقومات السعادة والخصائص الديموجغرافية العامة للفرد.
   ج. تحديد أكثر المقومات أهمية فى تحقيق السعادة للفرد.
٢. الأهمية التطبيقية:
   أ. استخدام مقياس السعادة الذى تم إعداده فى الدراسة الحالية، فى دراسات أخرى.
   ب. إمكانية إعداد نسخة مختصرة من المقياس وتأكيد مقومات السعادة لدى الفرد.
   ج. تعديل المنظور الإيجابى والسعى لممارسة السلوك الإيجابى نحو تلك المقومات لتحقيق السعادة لدى أفراد المجتمع.

مصطلحات الدراسة:

السعادة، مقومات السعادة، الخصائص الديموجرافية.

حدود الدراسة:

- الحدود البشرية: طالبات كلية التربية الأساسية، وطالبات جامعة الكويت تتراوح أعمارهن بين (١٨- ٣٥) سنة.
- الحدود المكانية: كلية التربية الأساسية الهيئة العامة للتعليم التطبيقى والتدريب فى دولة الكويت، وجامعة الكويت.
- الحدود الزمانية: تم تطبيق الدراسة فى شهر يونيه ٢٠١٢.

المعالجات الإحصائية:

استخدمت الدراسة الإجراءات الإحصائية التالية:

١. الارتباطات بين مقومات السعادة والخصائص الديموجرافية لحساب صدق التكوين الداخلى للمقياس.
٢. التحليل العاملى لاستخراج تشبعات كل مقوم من مقومات السعادة على المقياس.
٣. معامل ألفا كرونباخ لحساب ثبات المقياس.
٤. التحليل الوصفى لعينة الدراسة (المتوسطات والانحرافات المعيارية).
٥. اختبار (ت) للفروق بين المجموعات؛ Independent Sample T- test.
٦. تحليل التباين الأحادي، One Way Anova.

الإطار النظرى والدراسات السابقة:

فى واحدة من أطول الدراسات المستمرة عن حياة الكبار حول كيفية تحقيق السعادة؛ تعقبت دراسة أجرتها جامعة هارفارد عن تطور البالغين لمدة ثلاثة أرباع قرن، حياة ٧٢٤ رجلا، من سن المراهقة وحتى سن الشيخوخة، وبدءا من عام ١٩٣٨، حيث ركزت الدراسة على حياة مجموعتين من الرجال؛ المجموعة الأولى تضم طلاب السنة الثانية فى جامعة هارفارد، والمجموعة الثانية تتكون من مجموعة من الفتيان من أفقر الأحياء فى بوسطن من أسر مضطربة ومحرومة. شملت الدراسة مقابلات منتظمة، وفحوصات طبية وحوارات مع الأسر، واستبيانات تسمح للباحثين بفهم كامل لحياة كل فرد، ولا يزال ٦٠ رجلا من أصل ٧٢٤ على قيد الحياة ويشاركون فى الدراسة، وتبحث الدراسة الآن فى حياة أكثر من ٢,٠٠٠ طفل من أبناء هؤلاء المشاركين.

وناقش روبرت والدينجر Robert Waldinger؛ المشرف الرابع على هذه الدراسة، بعض نتائج الدراسة، ومن خلال تحليل حياة هؤلاء الرجال، والبحث فى حياتهم الشخصية وعملهم وحالتهم الصحية، وقال والدينجر Waldinger؛ إن هناك رسالة واحدة واضحة من هذه الدراسة وهى ما يلي؛ "العلاقات الجيدة تجعلنا أكثر سعادة وأكثر صحة". كما تحدث عن الدروس الثلاث الكبرى حول العلاقات والسعادة، التى قدمتها تلك الدراسة من جامعة هارفارد وهي أن الأشخاص الذين يتواصلون اجتماعيا بشكل أكثر مع الأصدقاء والأسرة والمجتمعات، هم أكثر سعادة وصحة ويعيشون حياة أطول من الأشخاص الذين يتواصلون بشكل أقل، حيث أوضح والدينجر أن الوحدة سامة، وأن أولئك الذين كانوا أكثر عزلة عانوا من تراجع فى

الصحة وأداء الدماغ، وكانوا أقل سعادة، وعاشوا حياة أقصر من المشاركين الذين لم يعيشوا فى وحدة تامة.

وتشير الدراسة إلى أن نوعية علاقاتك الوثيقة لها أهمية أكبر من عدد أصدقائك، أو لو كنت ملتزما فى علاقة؛ إذ يقال إن العلاقات المضطربة وذات الخلافات العديدة سيئة لصحتنا، حيث وجدت دراسة هارفارد أن الأشخاص الذين كانوا أكثر قناعة ورضا عن علاقاتهم عندما كانوا فى سن الخمسين أصبحوا يتمتعون بصحة جيدة فى سن الثمانين. كما أن المشاركين الذين كانوا أكثر سعادة فى علاقاتهم وهم فى سن الثمانين اكتشفوا تلك السعادة فى الأيام التى عانوا فيها من ألم جسدى أكبر، لكنهم ظلوا سعداء، فى حين أن أولئك الذين كانوا غير راضين عن علاقاتهم عانوا من ألم جسدي، وقد تضخم أثره بسبب ألمهم العاطفي.

كان الدرس الأخير الذى اكتشفه والدينجر؛ Waldinger من الدراسة هو أن الرابط بين العلاقات والصحة ليس جسديا فحسب، حيث يمكن أن تساعدنا علاقة مستقرة أثناء الشيخوخة على حمايتنا من فقدان الذاكرة، وقد وجد المشاركون الذين شعروا بأنهم يستطيعون الاعتماد على شركائهم فى أوقات الحاجة لهم، أن ذاكرتهم بقيت أكثر وضوحا لفترة أطول.

والرسالة العامة التى يحاول روبرت والدينجر؛ Robert Waldinger توضيحها، هى أن العلاقات الوثيقة الجيدة مفيدة للصحة والسعادة، لقد كان الأشخاص الذين يعيشون حياة سعيدة وناجحة هم الذين ركزوا على علاقاتهم مع العائلة، والأصدقاء ومع مجتمعاتهم.

وقد قامت دراسة هارفارد لتطور البالغين بفحص مجموعة صغيرة من الرجال الذين نشأوا فى الولايات المتحدة، ولكن فى جميع أنحاء العالم كانت هناك العديد من الدراسات التى تحاول قياس ومقارنة مستويات السعادة. (Robert Waldinger)

ويختلف الشعور بالسعادة والتعبير عنها من فرد إلى آخر، بل من مرحلة إلى مرحلة عمرية أخرى، ومن ثقافة إلى أخرى، وأكثر من ذلك فإن مصادر السعادة قد تتباين من فرد إلى آخر فقد يكون تأكيد الذات مصدر للسعادة فى حين أن الشعور بالأمن والطمأنينة هما السعادة بعينها لدى شخص ثالث. ولكن تظل السعادة قمة مطالب الإنسان وغاية الغايات، كما تعد السعادة هى الغاية القصوى التى يطمح إليها الإنسان منذ القدم، ومن الملاحظ أن العقود الثلاثة الأخيرة حملت فى طياتها اهتماما بارزا بالسعادة وآثارها على حياة الفرد والشعوب (أنشأ فى دولة الإمارات العربية المتحدة وزارة للسعادة فى عام ٢٠١٧) وأسبابها والعوامل التى تؤثر فيها، وبالتالى فإن علماء النفس والصحة النفسية، وبخاصة فى الغرب قاموا بكتابة العديد من الأبحاث والمقالات التى تناولت السعادة وعلاقتها بالعديد من المتغيرات (Singh& et.al., 2003; Shamai, et.al. 2004; Bray& Gunnell, 2006)، وفى الشرق وفى الوطن العربى بالأخص تزايد الاهتمام ببحوث ودراسات فى السعادة وربطها بالعديد من المتغيرات (أحمد عبدالخالق وزملاؤه، ٢٠٠٣؛ سوزان بسيوني، ٢٠٠٦؛ رهيفة موسى ٢٠٠٩؛ آمال جودة، وحمدى ابوجراد، ٢٠١١) ولقد أثبت علميا أن الإنسان يتمتع بقدر أكبر من اكتمال الصحة وسلامة التفكير والمشاعر عندما يكون سعيدا، وأن أعضاء الجسم كلها تعمل أيضا بصورة أفضل، فقد أجرى العالم كيكتشيف عدة اختبارات فى هذا الصدد، فوجد أن الأشخاص وهم فى حالة تفكير ذهنى سعيد يتمتعون ببصر حاد وتكون حواس الشم والتذوق والسمع واللمس عندهم أكثر فاعلية.

ووفقا لنتائج البحوث والدراسات فى السعادة فإنها فى حقيقتها مفهوم عالمى المغزى والمضمون، وله أهمية مماثلة فى مختلف أنحاء العالم بدءا من أكثر المجتمعات تقدما إلى أكثرها بدائية. وترى فينهوفن؛ Veenhoven أن الفروق فى اللغة والثقافة لا تؤثر على الطبيعة العالمية للسعادة بوصفها غاية الإنسان فى كل مكان (Fordyce, 1998).

كما أن السعادة أمرا إيجابيا ومفيدا بالنسبة للصحة ويعيش الناس السعداء أعمارا أطول (Veenhoven, 2003).

وتندرج السعادة تحت مظلة علم النفس الإيجابي، ودعواه أن الإنسان يحمل فى داخله جوانب القوة والضعف، وبهما تتحدد حياته، وأن الخبرات التى تمر بنا تشكل شخصياتنا، وهى تتمتع بنواح بعضها قابل للتعديل، وبعضها الآخر غير قابل للتعديل. وتتركز جهود علم النفس الإيجابى فى إثراء القوى البشرية لتعديلها لكونها مدخلا لتحقيق السعادة (سحر علام، ٢٠٠٨).

ويرى جوزيف وآخرون (Joseph, et.al., 2004) أن السعادة لا تعنى فقط غياب المشاعر الاكتئابية، ولكنها تعنى أيضا وجود عدد من الحالات الانفعالية والمعرفية التى تتسم بالإيجابية. وينظر فرانكلين؛ (Franklin, 2010) إلى السعادة على أنها ليست سلسلة من مواقف الفرح والبهجة المؤقتة، أو الحصول على الثروة والالمال، أو لها علاقة بمعتقدات الفرد الدينية، بل هى حالة تتسم بالاستمرار حتى عندما يشعر الفرد بسوء، وأسلوب حياة تمكن من إشباع حاجاته، وتحقق له حياة إنسانية أفضل.

وقد عرف جوبتا وكومار (Gupta& Kumar, 2010) السعادة على أنها التقويم الكلى لخبرات الفرد الانفعالية الموجبة والسلبية، بالإضافة إلى تقويمه لرضاه عن حياته. وتعرف كل من شارما ومالاراف (Sharma& Malhoraf, 2010) السعادة على أنها؛ انفعال وشعور إيجابى يوصف بكلمات كالقناعة والإحساس بالرفاهية والرضا.

ويعرف فريح العنزي (٢٠٠١) السعادة على أنها "حالة من التوازن الداخلى يسودها عدد من المشاعر الإيجابية كالرضا والابتهاج والسرور، التى ترتبط بالجوانب الأساسية للحياة مثل؛ الأسرة والعمل والعلاقات الاجتماعية".

وفى دراسة لعينة من الصينيين للتعرف على مفهوم السعادة قام الباحث لو؛ (Lu, 2001) من خلال الطلب من عينة من الطلاب، كتابة مقالات حرة من خلال الإجابة عن سؤال بسيط هو ما السعادة؟، ثم قام الباحث بتحليل إجابات أفراد العينة وقد توصل إلى أربع نقاط أساسية، هى التالية:

١. السعادة يمكن تعريفها بأنها:
   أ. الشعور بالرضا والقناعة.
   ب. المشاعر والأحاسيس الإيجابية.
   ج. حالة من التناغم النفسي.
   د. الإنجاز والأمل.
٢. السعادة هى حالة من الوجود والتناغم تحت الظروف التالية:
   أ. أن يكون الفرد هو العامل المؤثر فى سعادته.
   ب. الرضا الذاتى أهم من الرضا المادي.
   ج. أن ينظر الفرد للمستقبل نظرة إيجابية.
   د. أن يشعر الفرد بالرضا.
٣. العلاقة بين السعادة وعدم السعادة علاقة جدلية، حيث إن هذين الكيانين المتمايزين تجمعهما علاقة أبدية من الاعتماد المتبادل، فكلاهما يعتمد على الآخر لإبراز معناه بالنقيض، كذلك فالعلاقة بين متناقضين هى علامة دينامية دائمة التغير.
٤. السعادة يمكن تحقيقها بشرط أن تتوافر للفرد القدرات التالية:
   أ. القدرة على الكشف عن الحقائق.
   ب. القدرة على الشعور بالرضا والامتنان.
   ج. القدرة على العطاء.
   د. القدرة على تهذيب النفس.

ويبدو مما سبق أن السعادة ليست أمرا مكتسبا أو موهوب، والسعادة ببساطة هى حالة ذهنية يكون تفكيرنا فيها مرحا، مشرقا لفترة طويلة.

مصطلحات الدراسة:

- السعادة:

١. السعادة لغة: السعادة مشتقة من سعد (السين والعين والدال): أصل يدل على خير وسرور خلاف النحس، فالسعد: اليمن فى الأمر (أحمد بن فارس، ١٩٧٩)، وهو نقيض النحس، والسعودة: خلاف النحوسة، والسعادة، خلاف الشقاوة، يقال يوم سعد ويوم نحس، وقد سعد يسعد سعدا وسعادة فهو سعيد: نقيض شقي، وسعد بالضم فهو مسعود، والجمع سعدا، قال الأزهري: وجائز

أن يكون سعيد بمعنى مسعود من سعده الله، ويجوز أن يكون من سعد يسعد فهو سعيد، وأسعده؛ أنماه، تقول: سعد يومنا، بالفتح، يسعد سعودا، وأسعده الله فهو مسعود (ابن منظور، ٢٠٠٣)، وساعدك؛ ذراعاك، ومن الطائر جناحاه وكل من الأذرع والأجنحة مصدر سعادة ومعونة إلهية لصاحبه (الفيروزآبادي، ٢٠٠٥، ط٨).

٢. السعادة اصطلاحا:

أ. عند الفلاسفة والحكماء: قد يكون من الغريب أن مفهوم السعادة لم يستطع أحد من الفلاسفة وعلماء النفس، أو التربويين أن يقدموا له تعريفا جامعا مانعا، لكن فلاسفة الأخلاق والعلماء أجمعوا على أن السعادة هى غاية الإنسان، وتحدثوا عن الأمور والأشياء التى بحصولها تتحقق السعادة الدنيا فى الحياة الأولى، والسعادة القصوى فى الحياة الآخرة، واتفقوا بما فيهم فلاسفة المسلمين على أن السعادة هى جنة الأحلام التى ينشدها كل البشر، من الفيلسوف فى قمة تفكيره وتجريده، إلى العامى فى قاع سذاجته وبساطته، وتحقيقها يكون عن طريق معرفة النفس والسير فى طريق الفضيلة، والالتزام بحسن الخلق، وعمل الخيرات، وزاد المسلمون على أنها تتحقق من خلال اتباع منهج الإسلام الذى يأمر بالسيطرة على الشهوات البدنية ومجاهدة النفس، ومن تلك الآراء فى السعادة ما يلي:

- يرى سقراط (٤٦٩ ق.م.) أن السعادة تتحقق بالسير فى طريق الفضيلة.
- وذهب أفلاطون (٤٢٧ ق.م.) إلى أن السعادة فى سلامة النفس وليس فى سلامة البدن، وهى فى فضائل الحكمة والشجاعة والعفة والعدل.
- أما أرسطو (٣٨٤ ق.م.) فهو يعتبر السعادة هبة من الله يحصل عليها الإنسان عندما يسير فى طريق الفضيلة ويعمل الخير (الفارابي، ١٩٨٧، ومجلة الجمعية الفلسفية المصرية، ١٩٠٥).

ب. وجاء معنى السعادة لدى بعض الفلاسفة المسلمين بما يلي:

- وبين الكندي (١٨٥هـ) أن السعادة هى الرضا فى كل الأحوال والفرح والسرور، والقناعة بأخذ القدر الذى يحتاجه الإنسان من مطالب البدن دون ألم على ما فاته (جميل حمداوي، ٢٠١٥)
- واعتقد ابن سينا (٣٧٠هـ) أن السعيد فى الدنيا سيكون سعيدا فى الآخرة، لأن سعادة الدنيا وإن كانت أدنى من الآخرة إلا أنها توصل إليها وتتكون سعادة الإنسان فى الدنيا من نوعين من اللذات هي لذات مرتبطة بشهوات البدن، ولذات معنوية مرتبطة بحاجات النفس الراقية (كمال مرسي، ٢٠٠٠) وعرف السعادة بأنها؛ البقاء السرمدى فى الغبطة الخالدة فى جوار من له الخلق والأمر تبارك وتعالى (معن زيادة، ١٩٨٦).
- ورأى ابن مسكويه (٣٣٠هـ) أن السعادة تتحقق فى تحصيل اللذات المادية والمعنوية معا، وبصحة النفس وصحة الجسم معا، وقسم السعادة إلى نوعين؛ أهمهما السعادة الأخلاقية، ويحصل عليها الإنسان عندما يعيش فى خير دائم مطلق (كمال مرسي، ٢٠٠٠).
- وقد عرف مجمع اللغة العربية السعادة كمصطلح فلسفى بأنها؛ "حال تنشأ عن إشباع الرغبات الإنسانية كما وكيفا، وقد تسمو إلى مستوى الرضا الروحي، ونعيم التأمل والنظر، وبذا تختلط بالغبطة وإن كانت هذه أدوم وأسمى" (جميل صليبا، ١٩٨٢)

ج. أما علماء النفس والتربويون فقد وجدوا أنه من الصعب جدا تعريف السعادة تعريفا شاملا وموحدا لأن السعادة مفهوم مجرد يتجاوز نطاق ما هو حسي، وما هو معقول إلى ما هو خيالي، وبالتالى يصعب الإحاطة بكل ما هو خيالي، وتطويقه بكل دقة وضبط وحصره فى مجموعة التعاريف والخاصيات (جميل حمداوي، ٢٠١٥).

ومن تلك التعاريف ما يلي:

- السعادة؛ هى ذلك الشعور المستمر بالغبطة والطمأنينة والبهجة، يأتى نتيجة الإحساس الدائم بخيرية الذات والحياة والمصير.
- السعادة؛ هى حالة صلح الإنسان مع خالقه ومع نفسه، ثم مع الناس فى طهر ونور وخير وأمل وحلم.
- السعادة هي؛ "أن تشعر بالأمن على نفسك ومستقبلك فى الحياة" (فيصل أحمد فاعور الشقيرات، ٢٠٠١)
- السعادة هي؛ إحساس غامر بالنجاح والرضا والشبع والاكتمال، يحس به المرء ككل (عبدالرحمن بدوي، (الموسوعة الفلسفية، ص٩٧٨- ٩٧٩)
- السعادة هي؛ "الحالة الذهنية وهى نتيجة الملاءمة الناجحة مع العالم على حقيقته، إنها نتيجة كون الإنسان مفيدا ومساهما فى رفاه الآخرين وسعادتهم" (سمير شيخاني، ١٩٨٦).
- السعادة هي؛ "حالة نفسية من مشاعر الراحة والطمأنينة والرضى عن النفس والقناعة بما كتب الله سبحانه وتعالى، وهى أمر أميل إلى الديمومة، والاستمرار فى نفس الإنسان إجمالا، وتعتبر مؤشرا على مدى علاقته بربه وخالقة ورازقه" (إبراهيم القعيد، ١٩٩٦).

كما بين شكسبير إن الفضيلة وحدها هى السعادة فى هذا العالم (سمير شيخاني، ١٩٨٦)، وعرفها إبيغور الفيلسوف اليوناني، بأنها؛ اللذة الثابتة لا المتغيرة (أندريه لالاند، ٢٠٠١)، أما دنيس بريجر فيقول "لا أستطيع تقديم تعريف لمعنى السعادة وذلك شأن معظم القيم والمفاهيم السائدة والهامة مثل معنى الحب والجمال أو معنى الصداقة والنزاهة"، وتعددت تعريفات مصطلح السعادة الواردة فى المعاجم ومنها (حسن الحظ وحسن الطالع، الفرح والمتعة والرضا، حسن التكيف، الابتهاج). (Dennis& Prager, 2006)

فالسعادة هى "الشعور بالبهجة والاستمتاع منصهرين سويا"، والشعور بالشئ أو الإحساس به هو شيء يتعدى بل ويسمو على مجرد الخوض فى تجربة تعكس ذلك الشعور على الشخص وإنما هى حالة تجعل الشخص يحكم على حياته بأنها جميلة ومستقرة خالية من الآلام والضغوط على الأقل من وجهة نظره.

ويتفق عامة الناس وصفوتهم على أن أرقى خير يمكن أن يبلغه المرء بجهده هو السعادة، ولكنهم يختلفون فى تحديد كنهها. وقد بين ذلك أرسطو فى كتابه عن الأخلاق ما يلي: "نحن نؤمن بأن هذه الحقائق بينة بذاتها، وأن كل بنى البشر قد خلقوا سواسية، وأن خالقهم قد حباهم بحقوق لا يجوز انتزاعها منهم، منها الحق فى الحياة، والحرية، والجد فى طلب السعادة." (مايكل أرجايل، ١٩٩٣).

فقد يصف الناس السعادة إما على أنها شعور بالرضا والإشباع، وطمأنينة النفس، وتحقيق الذات، أو أنها شعور بالبهجة والاستمتاع واللذة. (المصدر السابق).

ومن تعريفات السعادة وفقا للقاموس الثالث الجديد لويبستر؛ أن السعادة هى حالة من الرفاهية التى تتميز بالدوام النسبي، والوفاق السائد، والمشاعر المتقبلة المهيمنة التى تتراوح فى قيمتها بين مجرد الرضا إلى المتعة العميقة والشديدة فى الحياة، والرغبة الطبيعية فى الاستمرارية.

ويمكن التمييز بين هذا المصطلح وعدد من المرادفات (من مثل؛ الهناء والبهجة، والغبطة، والنعيم، وقمة السعادة)، حيث يمكن تعريف السعادة كمصطلح عام يدل على المتعة القانعة (المقنعة) فى الرضا، والأمان أو تحقيق الأمنيات، أما الهناء؛ هو معنى أو مصطلح كتابى أو رفيع المستوى قد يشير إلى العلو أكثر دواما، أو سعادة أكثر مثالية.

والغبطة؛ تؤول فى هذا السياق إلى السعادة العليا، وإلى نعمة الهناء. أما

النعيم فهو يشير إلى عمق المتعة للمودة الصافية، أو القبول الإلهي. وقمة السعادة يمكن أن تنطبق على الهناء التام والأكيد والثابت.

وفى تعريف آخر لطلبة التربية وعلم النفس للسعادة بأنها "الشعور المستمر أو حالة من السرور، والرضا، والمتعة المنبثقة من المعنى الدائم لصلاح النفس والحياة، والخير فى القضاء الفرد وقدره." (Masri Gh.& Adam N., 1999)

وقد رأى الباحثون أن للسعادة أسباب متعددة منها ما بينه هايت بأن عملية وصول الإنسان إلى السعادة تنبع من عملية التفاعل بين جسم الإنسان ومحيطه، حيث أشار إلى وجود ثلاثة عوامل من شأنها تحسين حالة الإنسان النفسية وهى ما يلي:

- التواصل والتفاعل مع الآخرين؛ فمن جهة يعد التواصل مع الآخرين، والشعور معهم ومع إنجازاتهم عاملا أساسيا، وبالمقابل فإن الإنسان يجب أن يسعى نحو الوصول إلى هدف أسمى منه، مما يعطيه دافعا للاستمرار بالحياة.
- التطوع لخدمة الآخرين؛ أن عملية التطوع لخدمة الآخرين من شأنها أن ترفع من معنويات البشر، وتشعرهم بنوع من الرضا الشخصى عن ذاتهم، بحيث تشتد هذه الظاهرة وقت الأزمات.
- التفكر فى الكون؛ ويضيف علماء آخرون عنصرا آخر، قد يؤدى إلى السعادة وهو متابعة أسرار الكون وأحداث العالم عبر الإنترنت مما يثير فى قلبه البهجة (عبدالدايم الكحيل)

٣. آراء حول السعادة: ارتبطت البدايات الأولى للعلماء فى مجال العلوم المختلفة فى تفسير السعادة، فقد نجد الفلاسفة قد ربطوا سعادة الإنسان فى الدنيا بالسير فى طريق الفضيلة، وجعلوا الفضيلة طريق السعادة والرذيلة طريق الشقاء والتعاسة، ومع اتفاقهم على هذه العلاقة اختلفوا فى تحديد كل من الفضيلة والرذيلة والدوافع الترابطية فإنهم إليهما حيث ركز الإغريق على السعادة الدنيوية، أما علماء المسلمين فقد ركزوا على السعادة فى الدنيا والآخرة، واستفادوا من هدى الإسلام فى بيان الطريق إلى ذلك، بينما ذهب علماء النفس المختصون إلى أن السعادة هى الصحة النفسية، أو هى أهم مكونات الصحة النفسية وعوامل تنميتها هى العوامل التى تنمى الصحة النفسية، وهى النجاح والتوفيق والسير فى طريق الأخلاق مما يوفر سلامة الإنسان وأمنه (كمال مرسي، ٢٠٠٠).

أ. المنظور الفلسفى للسعادة: إن القديسين والفلاسفة هم الذين يمتلكون ناصية السعادة الدائمة، ويقول برناردشو: أن بوسعنا أن نصبح تعساء لو أردنا ذلك، ولكننا بشيء من التفكير السليم نستطيع أن نأخذ الأمور ببساطة وأن نعتاد الشعور بالسعادة فى معظم أوقاتنا ضاربين عرض الحائط بتلك الأحداث الضئيلة التى تنغص علينا حياتنا. إن الخطأ يكمن فى تعودنا على تضخيم المواقف والتفاعل مع ما يعترضنا من متاعب أو عقبات بقدر مفرط من الغضب والسخط والامتعاض. إننا تعودنا ذلك ظللنا فترة طويلة نتعامل مع مضايقات الحياة بهذا الأسلوب الغاضب، حتى أصبح السخط والحنق عادة متأصلة فى ذواتنا، وإن معظم ما تعودناه من مجابهة الأمور بقدر كبير من الكآبة والضجر قد تمتد جذوره إلى حادثة ما نكون قد فسرناها على أنها طعنة فى الصميم موجهة لكرامتنا، لذلك يقول الفلاسفة الأيبقوريون "إن الأحداث ليست السبب وراء اكتئاب الرجال وتعاستهم وأن آراءهم الخاصة عن تلك الأحداث هى السبب فى ذلك".

وتحدث أرسطو عن السعادة منذ الأيام الأولى لفلاسفة الفكر الغربى عن المعانى التى تتضمن طبيعة السعادة، ومنذ ذلك الوقت، والناس يتحدثون عن سؤال واحد ومفاده "ما هى السعادة؟"، وقد أشار أرسطو وغيره من الفلاسفة إلى ضرورة التمييز بين الأسئلة المختلفة قبل الإجابة عن السؤال المقصود من كلمة السعادة؛ Happiness أو بالأحرى، ما يعادلها باليونانية القديمة؛ Eudaimonia1 وكان سؤاله الثانى كيف يمكن العثور على السعادة وهذا يعنى ما الذى يجعلنا سعداء حقا، من المعقول الاعتقاد إنه من غير المجدى محاولة الإجابة على السؤال الثانى دون التفكير فى الأول.

ب. السعادة من المنظور الفسيولوجي: أكد فروم (Fromm, 1959) أن السعادة ليست حالة ذاتية فحسب، ولكنها استجابة، عضوية تظهر من خلال زيادة الحيوية والنشاط للجسم فضلا عن التمتع بالصحة والقدرة على بذل أقصى الجهد، وينسحب الأمر ذاته على الشعور بعدم السعادة إذ تتأثر الاستجابات العضوية وتكشف عن ذاتها من خلال الاضطرابات النفسجسمية وهبوط فى معدلات الحيوية والطاقة والنشاط الجسمى إلى جانب المعاناة والصداع والكسل. وتظل السعادة من وجهة نظر فروم خداعا، ما لم تنبع من التفاعل الجسمى السليم لطاقة أعضاء الجسم. ويشير تعريف ستيفن (Steven, 2001) للسعادة على أنها قدرة الفرد على الشعور بالرضا عن حياته والرضا عن نفسه وعن الآخرين، والاستمتاع بالحياة والتعبير عن مشاعره الإيجابية، وتعرف آمال جودة (٢٠٠٧) السعادة بأنها حالة انفعالية وعقلية تتسم بالإيجابية يخبرها الإنسان ذاتيا وتتضمن الشعور بالرضا والمتعة، والتفاؤل، والأمل، والإحساس بالقدرة على التأثير فى الأحداث إيجابيا. وهناك من يرى السعادة لها أساس وراثي، ومن ثم فهى ترقى إلى مستوى الصحة النفسية الشخصية التى تكون أشد استقرارا، وأقل تغيرا، وأن لكل فرد إمكانية فطرية للسعادة وأن ٥٠% من مقومات السعادة موروث تتحكم فى وجودها بعض الجينات.

ج. السعادة من المنظور المعرفي: إن السعادة تأتى من نظرة الفرد وتقييمه لها، وهذه النظرة قد تكون من القمة إلى القاع؛ فالفرد يعبر عن وجهة نظر متفائلة نتيجة تراكم الخبرات الإيجابية فإنه يحكم على حياته بأنها سعيدة، وقد تأتى السعادة من القاع إلى القمة؛ فتفاعل الفرد مع أحداث الحياة من خلال سمات الشخصية الإيجابية كالثقة بالنفس ووجهة الضبط وتقدير الذات. وهكذا نجد أن الرضا عن الحياة من المكونات الأساسية للسعادة، حيث يعرف الرضا عن الحياة بصفة عامة؛ بأنه شعور الفرد بالسعادة والطمأنينة مع نفسه، ومع ظروف الحياة، وأن الرضا عن الحياة هو أحد الجوانب الأساسية التى ذكرتها هورني كالحاجة إلى الأمن والرضا عن الحياة.

د. السعادة من المنظور الاجتماعي: ينظر أصحاب هذا الاتجاه إلى السعادة باعتبارها نتاجا للعوامل البيئية والتغيرات الاجتماعية والمتمثلة فى العوامل السكانية والدخل الشهرى أو السنوى والتوافق الزواجي، والأسرة إضافة إلى العوامل الديموجرافية كالعمر والجنس.

ومن العوامل البيئية ذات التأثير الدال فى السعادة عامل الدخل الشخصي، حيث توصلت دراسة كومينز (Cummins, 2000) أن الأغنياء ومن يمتلكون الثروة لديهم مستوى سعادة شخصية أعلى بدرجة كبيرة من الفقراء، وأن ثمة علاقة طردية بين الثروة الشخصية وشعور الفرد بالسعادة. كما أن العامل الثقافى يسهم بدرجة ما فى السعادة، فقد أثبتت الدراسات عبر الثقافات أن المجتمعات الفردية تنخفض فيها درجة الشعور بالسعادة عن المجتمعات الجمعية.

ه. السعادة من المنظور النفسي: عكف علماء على دراسة العلاقة بين السعادة والإجرام، وخرجوا من دراساتهم بنتيجة هامة وهى أن المثل الهولندى القديم والقائل "بأن الأشخاص السعداء لا يمكن أن يكونوا أشرارا" هو فى حقيقة الأمر مثل واقعى تماما. لقد وجد علماء النفس أن

غالبية المجرمين قد نشأوا فى بيئة غير سعيدة، وكان لهم سجلا حافلا من العلاقات الإنسانية غير الموفقة، فقد أجريت دراسة استمرت ١٠ سنوات بجامعة بيل عن حالات اليأس والقنوط، ثبت منها أخيرا أن ما نسميه بالتجرد من الخلاق والجنوح إلى العدوان على الغير يرجع أساسا إلى فقدان السعادة (Walts, 1980).

إن السعادة مظهر من مظاهر العمل الطبيعى العادي، وعندما يجاهد الإنسان لإحراز الهدف فإنه يميل إلى الشعور بالسعادة مهما كانت الظروف المحيطة به. وهنا يقول هولنجوبرث: إن السعادة تتطلب مشكلة مضافا إليها موقف ذهنى يكون على استعداد للتصدى لهذه المشكلة بعمل إيجابى يوصله إلى حل جذرى ويرى ميهالي (Mikhail, 1999) أن السعادة تتحقق من خلال استغراق الفرد وممارسته لأنشطة تنمى قدرته، وتعزز تقديره لذاته، كالقراءة والعبادة والاستماع بالطبيعة والتأمل، والأنشطة الإبداعية التى تشعر الفرد بالتركيز (سراج جان، ٢٠٠٨)

ويعلق سيلجمان عن السعادة من منظوره الإيجابى بقوله: إن الأخبار السارة يمكن أن تكون لديك نوعية نتيجة للظروف الداخلية التى هى تحت السيطرة الطوعية (احذر من أن هذه التغيرات تأتى من دون جهد حقيقي) فإن مستواك من السعادة من المرجح أن يزيد ويزدهر. (Seligman, 2002)

و. السعادة من المنظور التكاملي: يرى أصحاب هذا الاتجاه أن السعادة مفهوم متعدد الأسباب والأبعاد، وأن مصادر السعادة متنوعة، ومن الخطأ الاقتصار فى تفسيرها على جانب واحد فقط، وإهمال الجوانب الأخرى، وقد اقترح شيماخ وآخرون (Scimmack, et.al., 2002) نموذجا تكامليا يصف التأثير المشترك لكل من الشخصية والثقافية على الشعور بالسعادة وخلاصته أن الشخصية والثقافة تتفاعلان فى تحديد الرضا عن الحياة كمكون معرفى للشعور بالسعادة، وأن عوامل الشخصية تؤثر فى الرضا عن الحياة بعامل وسيط هو التوازن الوجداني. كما أكد كمال مرسى (٢٠٠٠) على المنظور التكاملى فى تفسير السعادة سواء كانت حالة أو سمة، حيث يرى أن الاستعداد للسعادة هو سمة شخصية الإنسان. أما السعادة ذاتها فهى حالة فى موقف معين، هذه الحالة لا تجتمع مع حالة الشقاء فى شخص واحد، فمن يرتفع عنده الاستعداد للسعادة ينخفض عنده الاستعداد للشقاء والعكس صحيح والشعور بالسعادة محصلة بين الاستعداد للسعادة والمواقف التى يعيشها الفرد وطريقة تعامله معها وفق معرفته وتفكيره. ويبدو أن التفسير التكاملى للسعادة يعد أكثر واقعية وقبولا، لأن السعادة مركب مكون من الفرد والبيئة الاجتماعية، وعدم اقتصاره على عوامل ذاتية وشخصية أو عوامل بيئية اجتماعية، لأن كلا من العامل الشخصى والاجتماعى يتأثر كل منهما بالآخر. ويبدو من كل هذا أن السعادة من وجهة نظر علم النفس الإيجابى قد اعتمدت فى تحديدها لهذا المفهوم من خلال جهود العلماء الذين تحدثوا عن الحياة الطيبة، أو تحقيق الذات. ومن بين هؤلاء العلماء ما يلي (Maslow, 1943); (Jaggi& Kanhik, 2011); (Singer& Ryff, 2005); (Rogers, 1961)

وقد أشارت نتائج الدراسات التى تناولت السعادة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين السعادة والصحة النفسية للفرد. (Bray& Gunnel, 2006); (Abdel Khalek& Lesler, 2010)

وكذلك بالنسبة للصحة الجسمية (Veenhoven, 2013)، (جان، ٢٠٠٨)، وعلاقة ارتباطية مع الانبساطية (Francis, et.al, 2003)، ومع الذكاء الانفعالى (جودة، ٢٠٠٧)، وتقدير الذات (Abdel Khalek, 2005) والثقة بالنفس (جودة، ٢٠٠٧)، وكذلك بالانفعال الإيجابى (Shamai, 2004).

٤. مقومات السعادة:

أ. المال والحالة الاقتصادية: ربط بعض الناس سعادتهم بتوفر المال، رغم أن بعض الدراسات النفسية الحديثة أكدت على أن السعادة لا ترتبط بكثرة المال؛ فكونك ثريا لا يعنى أن تكون سعيدا. (خالد الشهري، ٢٠١٢)

فى دراسة علمية تمت فى جامعة روتردام فى هولندا، أشارت النتائج إلى أن الفقراء فى أوروبا (كل من دخله السنوى أقل من ١٠ آلاف دولار أمريكي) تعساء بسبب الإحباط والتوتر الناتج عن الفقر، وبالتالى فإن الفقر يؤدى إلى التعاسة. ولكن المثير فى هذه الدراسة هو أنه بعد زيادة الدخل السنوى عن ١٠ آلاف دولار، فإن الارتباط بين السعادة والدخل ينتهي. هذه الدراسة التى تم إعادتها فى الولايات المتحدة وأعطت نفس النتائج، تؤكد العبارة التى تقول أن المال لا يشترى السعادة. على مدار أكثر من ٢٠ سنة أظهرت دراسات كثيرة فى مجالات العلوم الاجتماعية والنفسية أنه لا يوجد علاقة دالة بين دخل الفرد وبين إحساسه بأنه يعيش حياة جيدة. وأظهرت نتائج دراسة أعدتها مجلة التايم الأمريكية، أن السعادة تزداد مع الدخل، ولكن ذلك يحدث حتى حد معين، لا يحدث بعده زيادة فى السعادة مع زيادة الدخل. وهذا الحد هو حوالى ٥٠ ألف دولار فى العام وهو أكثر قليلا من متوسط الدخل السنوى للأسرة فى أمريكا، والذى يبلغ ٤٣ ألف دولار. وفى دراسة أخرى أجراها إدوارد دانيير أستاذ علم النفس فى جامعة إلينوي، تم إجراء مقابلات مع أعضاء فى فوربز ٤٠٠، وهى قائمة تضم أغنى ٤٠٠ فرد فى الولايات المتحدة. أظهرت الدراسة أن معدل السعادة عند هؤلاء الـ٤٠٠ تزيد عن العامة بجزء بسيط للغاية. وذلك لأن الأغنياء دائما ما يقارنون أنفسهم بالأغنياء مثلهم، وبالتالى يبقى عندهم الشعور بالغيرة والمقارنة بين ممتلكاتهم وممتلكات الآخرين. وبالتالى فإن الكثير من المال لا يؤدى بالضرورة إلى تحسن فى جودة الحياة (Gregg Easterbroo, 2005) ترجمة عبدالرحمن سليم (٢٠١٤).

من المحتمل أن الثروة هى العنصر الأكثر ارتباطا إن لم تكن مرادفا للسعادة كما يعتقد الكثير من الناس، وهذا الفهم متعمق الجذور فى قلوب الكثير من الناس على مدى واسع وفى كل مكان حيث ينهمك الناس فى اكتساب المال، ويتطلعون لمزيد منه كما لو كان هو المكون الأول للسعادة، إلى ارتباط الإثنان معا بالنسبة لهم.

كيف هى سعادة أولئك الرجال والنساء الذين يملكون نفوذا تجاريا، ومساحات شاسعة من الأراضى والعقارات، وحسابات هائلة فى البنوك؟

فى الحقيقة العديد من هؤلاء الذين يملكون الملايين أو حتى آلاف الملايين، ولكنهم يعانون من النقص الدائم تقريبا فى السلام والهدوء النفسى والعقلى نتيجة الخوف على أموالهم وثرواتهم، حيث الاضطرابات السياسية، وتغيرات الأسواق المالية، والحروب، والنهب، والسرقة... إلخ. ولا يعود الخوف لقلة النوم فى الليل فقط عند هؤلاء الناس ولكن قد يؤدى إلى التوتر والمعاناة العقلية، والسكتات القلبية وحتى الموت (Masri Gh.& Adam N., 1999).

أما التعريف الإجرائى للمال والحالة الاقتصادية فهو "الدرجة التى تحصل عليها المفحوصة نتيجة الاستجابة على العبارات الخاصة بالمال والحالة الاقتصادية من مقياس السعادة".

ب. الصحة البدنية: كما تعد الصحة والوقت والعقل من الثروات التى لا تقدر بثمن لدى الإنسان، وهى التى تؤدى به إلى السعادة لو تم استخدامها بشكل صحيح، وليس الذهب والفضة والمال والكنوز جميعها مهما بلغت قيمتها. (Masri Gh.& Adam N., 1999)

وتعرف الصحة البدنية إجرئيا بأنها "الدرجة التى تحصل عليها المفحوصة نتيجة الاستجابة على العبارات الخاصة بالصحة البدنية من مقياس السعادة".

ج. التدين (الدين): ما يقوم به الفرد من سلوكيات واتجاهات ومعتقدات دينية تجاه خالقه وأفراد مجتمعه ونحو نفسه، وذلك بالتمثل بالأخلاق الفاضلة التى يدعو إليها الدين (موسى، ١٩٩٩ فى فادى سماوي، ٢٠١٣).

وفى تعريف آخر للتدين للصنيع (١٤١٩) يوضح أنه "التزام المسلم بعقيدة الإيمان الصحيح (الإيمان بالله وملائكته وكتبه ورسله وباليوم الآخر وبالقدر خيره وشره)، وظهور ذلك على سلوكه بممارسة ما أمره الله به والانتهاء عن إتيان ما نهى عنه". (نادية سراج، ٢٠٠٨)

كما يعرف التدين بأنه السلوك الذى ينم عن الإيمان بالله واتباع أوامره والبعد عن نواهيه، ويحقق للفرد الشعور بالأمان والاستقرار النفسى (نادية سراج، ٢٠٠٨). ويعرف إجرائيا بأنه الدرجة التى يحصل عليها المفحوص فى مقياس مستوى التدين لى ألأفراد.

ويعرف التدين (الدين) إجرئيا بأنه "الدرجة التى تحصل عليها المفحوصة نتيجة الاستجابة على العبارات الخاصة بالدين والتدين من مقياس السعادة".

د. السعادة والزواج: إذا كنت متفقا مع زوجك فقد قطعت نصف السعادة، وإذا لم تتفق مع زوجك فقد خسر نصف السعادة. فقد قال البرفيسور ازووالد إن المال ليس العامل الوحيد الذى يؤثر على الصحة النفسية والسعادة لدى الفرد. بل هناك العديد من العوامل فى الحياة التى تولد السعادة والراحة النفسية، منها التوفيق فى الزواج والعمل. وبما أن الخبراء يؤكدون أن مفتاح العلاقات السعيدة قد يكون فى تقبل أنه لا مهرب من المرور ببعض الأوقات البائسة.

لذلك فقد قال المعالجون النفسيون من جامعة ولاية كاليفورنيا، كلية نورث ريدج وفيرجينيا، إن تقبل أن تلك المشكلات سوف تحدث، أفضل من السعى المستمر نحو الكمال. (خلدون حمودة، ٢٠١١)

ويمكن تعريف السعادة الزواجية بما يلي؛ الشعور بالكفاية والرضا والشعور بالسكن الجسدى والنفسى والمادي، والمودة والرحمة والتقدير المتبادل بين الزوجين، والثقة المتبادلة والتوافق بين الأهداف، وتقارب الاتجاهات والقيم والأفكار والميول وفهم وتقبل كل طرف للآخر والتضحية فى سبيل الزواج واستمراره (الحسين، ٢٠٠٢). ويعرفه خليل بأنه التحرر النسبى من الصراع، والاتفاق النسبى على الموضوعات الحيوية المتعلقة بالحياة الزوجية، والمشاركة فى الأنشطة، وتبادل العواطف (خليل، ١٩٩٩). ويعرف إجرائيا بأنه الدرجة التى يحصل عليها أفراد العينة فى المقياس المستخدم للسعادة الزواجية.

وتعرف الحياة الزواجية إجرئيا بأنها "الدرجة التى تحصل عليها المفحوصة نتيجة الاستجابة على العبارات الخاصة بالحياة الزواجية من مقياس السعادة".

ه. المركز الاجتماعى والوظيفي: هل يمكن تحقيق السعادة الحقيقية من خلال تحصيل رتبة عالية أو مركز اجتماعى فى المجتمع؟، للكثير الجواب هو بالإيجاب، وهذا يرجع على ما يبدو إلى عدم وجود نظرة عميقة فى طبيعة الرتبة أو المسئوليات التى تنطوى عليها. فى الإسلام تقلد أى مركز أو رتبة أو وظيفة هو أولا ومثل كل شيء؛ يعتبر بمثابة الثقة، وبالتالى يشكل التزاما ومسئولية أخلاقية وقانونية. وبالتالى فإن أولئك الذين يعهد لهم مثل هذه الأدوار من الممكن أن يكونوا مواطنين من الذين يمتلكون الكفاءة والنزاهة والفضيلة التى لا مراء فيها.

فقط الأشخاص الصالحين والأكفاء هم الذين يمكنهم تحمل المسئولية واستخدام مناصبهم أو وظائفهم للمصلحة العامة، ومن شأن هذا الشخص الذى اختير لمنصب ما أن يكون قادرا على إقامة العدل على أساس القيم الأخلاقية، وتعزيز الإدارة السليمة. إنه يعمل على تشجيع وتعزيز رفاهية الشعب من خلال التعامل مع شئونهم بطريقة ما تتفق مع المصلحة العامة. فى المقابل يمكن أن يكسب طاعة، وسند، وولاء المواطنيين وتعاونهم. وهكذا كان الحب يؤدى وظيفته فى نهاية المطاف لأنه سيكون المبارك مع الفرح والسعادة والرضا والارتياح (Masri Gh.& Adam N., 1999).

ويعرف المركز الاجتماعى والوظيفى إجرئيا بأنه "الدرجة التى تحصل عليها المفحوصة نتيجة الاستجابة على العبارات الخاصة بالمركز الاجتماعى والوظيفى من مقياس السعادة".

و. التعليم والشهادات العلمية والفخرية: يرتبط التعليم بالسعادة ارتباطا وثيقا، حيث يجب أن تكون السعادة هدفا من أهداف التعليم، إذ ينبغى أن يسهم التعليم الجيد فى تحقيق السعادة الشخصية والجماعية إلى حد كبير (Noddinges, 2003)

إذن أين السعادة؟ هل هى فى إحراز أعلى مستويات التعليم والحصول على درجة الدكتوراه؟ إنه لحقا أن الإسلام لا يشجع فقط ولكن يحث المرء على البحث عن المعرفة والعيش فى ضوء التعليم. (Masri Gh.& Adam N., 1999)

ويعرف التعليم والشهادات العلمية إجرئيا بأنه "الدرجة التى تحصل عليها المفحوصة نتيجة الاستجابة على العبارات الخاصة بالتعليم والشهادات العلمية الطموحة من مقياس السعادة".

ز. الصحة النفسية: الصحة النفسية هى حالة من العافية يستطيع فيها كل فرد إدراك إمكاناته الخاصة والتكيف مع حالات التوتر العادية والعمل بشكل منتج ومفيد والإسهام فى مجتمعه المحلي. ويتجلى البعد الإيجابى للصحة النفسية فى تعريف الصحة الوارد فى دستور منظمة الصحة العالمية: "الصحة هى حالة من اكتمال السلامة بدنيا وعقليا واجتماعيا، لا مجرد انعدام المرض أو العجز". (منظمة الصحة العالمية، ٢٠١٣).

وتعرف الصحة النفسية إجرئيا بأنها "الدرجة التى تحصل عليها المفحوصة نتيجة الاستجابة على العبارات الخاصة بالصحة النفسية من مقياس السعادة".

ح. العلاقات الاجتماعية: وهى "السلوك الذى يصدر عن مجموعة من الناس، إلى المدى الذى يكون كل فعل من الأفعال آخذا فى اعتباره المعانى التى تنطوى عليها أفعال الآخرين" (محمد العمايرة، ٢٠١٦).

وتعرف العلاقات الاجتماعية إجرئيا بأنها "الدرجة التى تحصل عليها المفحوصة نتيجة الاستجابة على العبارات الخاصة بالعلاقات الاجتماعية من مقياس السعادة".

العلاقات العائلية: هى التفاعل المتبادل الذى يستمر فترة طويلة من الزمن بين أفراد الأسرة من خلال الاتصال وتبادل الحقوق والواجبات فيما بين الأب والأم من ناحية، وبينهما وبين أبنائهما من ناحية، وبين الأبناء وبعضهم البعض من ناحية أخرى. (الهام العويضي، ٢٠٠٤)

وتعرف العلاقات العائلية إجرئيا بأنها "الدرجة التى تحصل عليها المفحوصة نتيجة الاستجابة على العبارات الخاصة بالعلاقات العائلية من مقياس السعادة".

ط. تقدير الذات: يشير كوبر سميث (Cooper Smith (1967، إلى تقدير الذات بأنه تقييم يضعه الفرد لنفسه وبنفسه ويعمل على المحافظة عليه ويتضمن تقدير الذات اتجاهات الفرد الايجابية أو السلبية نحو ذاته، كما يوضح مدى اعتقاد الفرد بأنه قادر وهام وناجح وكفء أى أن تقدير

الذات هو حكم الفرد على درجه كفاءته الشخصية كما يعبر عن اتجاهات الفرد نحو نفسه ومعتقداته عنها، وهكذا يكون تقدير الذات بمثابة خبرة ذاتية ينقلها الفرد إلى الآخرين باستخدام الأساليب التعبيرية المختلفة فى (Nathaniel Branden, 2001)

ويعرف تقدير الذات إجرئيا بأنه "الدرجة التى تحصل عليها المفحوصة نتيجة الاستجابة على العبارات الخاصة بتقدير الذات من مقياس السعادة".

ي. الهوايات: تعتبر الهوايات الشخصية ملاذا آمنا لصحة ووقت الأفراد داخل المجتمعات الحديثة، فهى تمكن من تلبية حاجات ورغبات النفس البشرية، والتخلص من ضغوط الحياة العملية، وإبراز أو اكتشاف مواهب وقدرات الأفراد.

وتبرز أهميتها أكثر بالنسبة للأطفال بالنظر إلى تأثيرها الإيجابى على تحصيلهم الدراسى وسلوكهم داخل المدرسة والبيت أيضا. فتربية الطفل على ممارسة هواية أو تحبيبها له تدخل ضمن العوامل الأساسية والحاسمة فى تكوين شخصيته المستقبلية (محمد الدوسرى، ٢٠١٦).

وتعرف الهواية بأنها نشاط منتظم أو اهتمام يمارس فى الغالب خلال أوقات الفراغ بقصد المتعة أو الراحة. وهى تشمل هوايات الجمع والفنون حيث تؤدى إلى اكتساب مهارات ومعرفة كبيرة ولا يقصد بها تحقيق الأجر وإنما المتعة (Wikipedia, 2016).

كما تعرف بأنها "ممارسة المرء فنا أو رياضة، بحيث يقضى أوقات فراغه فى مزاولتها بدون أن يحترفها مثل هواية جمع الطوابع البريدية" (أحمد مختار عمر، ٢٠٠٨).

وفى تعريف ثالث للهواية؛ "هى ممارسة فعل معين تحبه النفس مع الحرص على إتقانه والتفنن فيه، وتمارس الهواية برغبة عفوية وذاتية، وقد تكون إما عادة فطرية أو مكتسبة" (محمد الدوسري، ٢٠١٦).

وتعرف الهوايات إجرئيا بأنها "الدرجة التى تحصل عليها المفحوصة نتيجة الاستجابة على العبارات الخاصة بالهوايات من مقياس السعادة".

ك. البيئة المنزلية: هو المنشأة التى يأوى إليها الإنسان وعائلته للعيش، والاحتماء من عوامل الطبيعة، ولقضاء احتياجاته اليومية خارج نطاق عمله، ويستخدمه للراحة والنوم، وتحضير الطعام وتناوله، واللقاءات الأسرية والاجتماعية، وممارسة بعض النشاطات والهوايات الأدبية أو الفنية أو الرياضية أو الترفيهية أو الإنتاجية.

وتختلف مكونات المسكن ومساحاته حسب طبيعة عمل القاطنين فيه، ومستواهم المادى والثقافى والعلمي، وعدد أفراد العائلة وأسلوب حياتهم، وفى كل الحالات يتوفر فى المسكن: قسم نهارى يتضمن غرفة للمعيشة وأخرى للضيوف والمطبخ، وقسم ليلى يتضمن غرف النوم، إضافة إلى الشرفات والحمام، وتتراوح عادة مساحة المسكن الواحد بين ٦٠- ٢٥٠م^{٢} (فى الشقق السكنية)، ويكون عادة ارتفاع الغرف من ٣- ٥م. (الموسوعة العربية، ١٩٩٨)

وتعرف البيئة المنزلية إجرئيا بأنها "الدرجة التى تحصل عليها المفحوصة نتيجة الاستجابة على العبارات الخاصة بالبيئة المنزلية من مقياس السعادة".

- الخصائص الديموجرافية: مجموعة من المتغيرات التى تميز كل فرد من أفراد العينة عن الآخر من مثل؛ العمر، والمعدل الأكاديمي، والدخل المالى للأسرة، والمستوى التعليمى للأم وللأب، والهوايات، والحالة الاجتماعية، عدد الأخوة والأخوات والترتيب الميلادى بينهم.

وتعرف الخصائص الديموجرافية إجرئيا بأنها "المعلومات التى تسجلها المفحوصة على الاستمارة الديموجغرافية الخاصة بها".

الدراسات السابقة:

وقد تم الحصول على العديد من الدراسات المتنوعة عن السعادة العربية والأجنبية ومنها ما يلي:

هدفت دراسة أحمد عبدالخالق ومجموعة من زملائه (٢٠٠٣)، إلى معرفة معدلات السعادة لدى عينات عمرية مختلفة من المجتمع الكويتي، وقد طبق فيها الصيغة العربية المعدلة من قائمة أكسفورد للسعادة التى أعدها أرجايل وزملاؤه على ١٤٢٠ مواطنا كويتيا، تضمهم ثلاث مجموعات من الجنسين كما يلي؛ طلاب المدارس الثانوية (متوسط أعمارهم ١٦ عاما)، وطلاب الجامعة (متوسط أعمارهم ٢٠ عاما)، والموظفون من الجنسين (متوسط أعمارهم ٣٤ عاما). واتسمت قائمة أكسفورد بارتفاع الاتساق الداخلى والصدق المرتبط بالمحك، كما حسب على العينات الست، وقد حصلت كل عينة من الذكور على متوسط أعلى فى مقياس السعادة من العينة المقابلة لها من الإناث كما ظهر أن متوسط درجات الموظفين الذكور فى السعادة أعلى من متوسط أربع مجموعات هي؛ طلبة الثانوي، وطالبات الثانوي، وطالبات الجامعة، والموظفات. واتضح كذلك أن متوسط درجات طلبة الجامعة الذكور فى السعادة اعلى من متوسط ثلاث مجموعات هي؛ طالبات الثانوي، وطالبات الجامعة، والموظفات. وكشف تحليل التباين المتعدد عن أثر مشترك (تفاعل) جوهرى بين السعادة بوصفها متغيرا تابعا وكل من العمر والجنس، وقد نوقشت النتائج على ضوء متغيرات العمر والجنس (النوع) والدراسة مقابل العمل فى المجتمع الكويتي.

وهدفت دراسة سوزان بسيوني (٢٠٠٦) إلى التعرف على العلاقة الارتباطية بين مفهوم السعادة وكلا من المساندة الاجتماعية، وأحداث الحياة الضاغطة؛ كما هدفت إلى التعرف على الفروق بين طالبات الكلية العلمية والأدبية فى متغيرات الدراسة، وتم تطبيق الدراسة على عينة من الطالبات الجامعيات بلغ عددهن ٢٠٠ طالبة بمتوسط عمرى ٢٠ عاما، واستخدمت الباحثة الأدوات التالية: مقياس الشعور بالسعادة، والمساندة الاجتماعية من إعداد الباحثة، ومقياس أحداث الحياة الضاغطة لزينب شقير، توصلت الدراسة إلى نتائج تؤكد على وجود علاقة ارتباطية دالة بين كل من السعادة وأحداث الحياة الضاغطة، وعلاقة ارتباطية موجبة بين السعادة والمساندة الاجتماعية. كما أظهرت نتائج الدراسة فروقا جوهرية فى بعض أبعاد أخرى على مقياس أحداث الحياة الضاغطة، ونوقشت النتائج فى ضوء متغيرات الدراسة وعينتها.

وطبقت الباحثة سحر علام (٢٠٠٨) مقياس السعادة الحقيقية ويشمل: الحكمة، والمعرفة، والحب، والإنسانية، والعدالة، والتسامي على عينة مكونة من ٥١٠ طالبا وطالبة بالمرحلتين الإعدادية والثانوية منهم ٢٠٦ طالبا و٣٠٤ طالبة، وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث في الحكمة والمعرفة والشجاعة والعدالة والاعتدال لصالح الذكور. بينما كانت الفروق فى الحب والإنسانية والتسامي لصالح الإناث.

وفى سياق آخر كانت دراسة الباحثة نادية سراج (٢٠٠٨) تهدف إلى الكشف عن العلاقة بين الشعور بالسعادة ومستوى التدين، ومستوى الدعم الاجتماعى والتوافق الزواجي، والمستوى الاقتصادى والحالة الصحية. وإلى دراسة الفروق فى السعادة تبعا لمتغيرات (العمر، الحالة الاجتماعية، طبيعة العمل، المستوى التعليمي). وإلى التعرف على المتغيرات المنبئة بالسعادة، واستخدمت الباحثة الأدوات التالية؛ قائمة أكسفورد للسعادة، مقياس المساندة الاجتماعية، مقياس التوافق الزواجي، مقياس مستوى التدين، استمارة المستوى الاقتصادي، واستمارة الحالة الصحية. وتم تطبيق الدراسة على عينة من طالبات وموظفات إداريات وعضوات هيئة تدريس سعوديات من جامعة الرياض للبنات بلغ عددها ٧٦٤ تتراوح أعمارهن من (١٨- ٥٧) عاما. وتوصلت الدراسة إلى وجود ارتباط دال وموجب بين السعادة وكل من مستوى التدين، والدعم الاجتماعي، والتوافق الزواجي، والمستوى الاقتصادي، والحالة الصحية. وإلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية فى الشعور بالسعادة لمتغير العمر والحالة الاجتماعية، والمستوى التعليمي، وطبيعة العمل. كما وجدت الدراسة أن

التدين هو العامل الأكبر المنبئ بالسعادة يليه الدعم الاجتماعى فالتوافق الزواجى ثم المستوى الاقتصادي.

وكذلك فى الدراسة الموضوعية للباحثة رهيفة موسى (٢٠٠٩) التى هدفت إلى دراسة القرآن الكريم فى إمكانية تحقيق أحلام السعادة لدى كل إنسان يسعى إليها فى كل الأوقات. وقد تم البحث فى هذا الموضوع فى ثلاثة فصول. الفصل الأول تعريف السعادة فى اللغة ومصطلحات السعادة لدى كل من الفلاسفة والمربين والمفسرين فى تحويل نظائر السعادة فى القرآن وعلاقتها مع بعضها البعض والاختلافات بين السعادة فى اللغة والسعادة الأخلاقية ونظائرهما، والموضوع الثالث الذى تحدثت فيه عن مواضيع السعادة فى الدفاع عن النفس والمجوهرات الإنسانية والأحجار الكريمة وعلم الوراثة. والفصل الثاني تحدثت حول الناس والسعادة وأربعة تحقيقات الأول السعادة الوهمية لرغبات النساء والفتيان فى امتلاك الخيول والمال والشهرة. والموضوع الثاني الحديث عن التحقق فى أسباب السعادة فى هذا الدنيا والآخرة. والموضوع الثالث مظاهر السعادة الدنيوية فى القرآن الكريم. ثم أظهرت الباحثة التمييز بين النهج القرآنى وسعادة الإنسان، ورؤية النهج التصورية المسرودة لتحقيق ذلك. وكان الفصل الثالث بعنوان السعادة الحقيقية فى ثلاثة مؤشرات الموضوع الأول مظاهر السعادة الحقيقية فى الحياة الآخرة. الموضوع الثاني المنزلة من خلال وصف جنة السعادة والأنهار والأشجار والأبواب والحور والغلمان. الموضوع الأخير أربعة نماذج من آيات السعادة الحقيقية (آسيا زوجة فرعون، المؤمن ابوبكر الصديق، ثم ختم البحث بالناس الرائعين على الاطلاق للنبى محمد صلى الله عليه وسلم).

أما دراسة آمال جودة، وحمدى ابوجراد (٢٠١١) فقد هدفت إلى معرفة العلاقة بين السعادة والأمل والتفاؤل، إضافة إلى تحديد الأهمية النسبية لكل من هذه المتغيرات فى تفسير السعادة لدى عينة من طلبة جامعة القدس المفتوحة بلغ حجمها ١٨٧ طالبا وطالبة، منهم ١٠٣ طلبة و٨٤ طالبة، وطبقت أدوات الدراسة على أفراد العينة فى قاعات المحاضرات. وبينت النتائج أن متغير السعادة ارتبط مع بقية المتغيرات الأخرى، وأن قيم معاملات الارتباط كانت موجبة ودالة إحصائيا وفى الاتجاه المتوقع. وأشارت نتائج تحليل الانحدار المتعدد المتدرج إلى أن متغيرى الأمل والتفاؤل أسهما فى تفسير تباين درجات أفراد العينة على مقياس السعادة، فقد فسر متغير التفاؤل ما نسبته ٤٥,٢% و٤٣,٢% و٤٥% للعينة الكلية، وعينة الذكور وعينة الإناث على التوالي، بينما فسر الأمل ما نسبته ٧,١% و٤% و١٢,٢% للعينة الكلية، وعينة الذكور الإناث على التوالي.

أما دراسة شاماى وزملاؤه؛ (Shimai, et.al, 2004) فقد كان الغرض منها تطوير النسخة اليابانية من مقياس السعادة الذاتية Subjective Happiness Scale (SHS) ودراسة صحتها وصدقها. وذلك عن طريق ترجمة البنود الأربعة من المقياس SHS الإنجليزى إلى اللغة اليابانية. ثم أعيد ترجمة هذه العناصر من اللغة اليابانية إلى اللغة الإنجليزية، وقد تم التأكد من قبل أحد المطورين من مقياس SHS الأصلي. وبلغ عدد المشاركون فى هذه الدراسة ٣٦٤ طالبا جامعيا يابانيا (١٥٨ من الذكور و٢٠٦ من الإناث). وطلب منهم الإجابة على الاستبيان بما فى ذلك مقياس SHS اليابانية، واشتمل المقياس على خمسة بنود تتعلق بالصحة الإيجابية واحترام الذات، واستبيان الصحة العامة اليابانية General Health Questionnaire (GHQ). وتم فحص استقرار مقياس SHS اليابانى على مدى خمسة أسابيع. وقد تبين فى النتائج أن مقياس SHS اليابانى لديه اتساق داخلى عالى للغاية حيث كان مقدار ألفا ٠,٨٠ للذكور و٠,٨٤ للإناث. أما بالنسبة لمصداقية بقية الاختبار، فقد وجد ارتباط كبير بمقدار (r= 0,86) وذلك بعد فترة خمسة أسابيع. واتضح من التحليل العاملى وجود عامل مركب وعوامل أخرى. وترتبط درجات المقياس SHS اليابانى ارتباطا إيجابيا مع الصحة الإيجابية واحترام الذات. وعلاوة على ذلك، كان الارتباط كبيرا فى المجموعة الصحية عن غير الصحية، من درجات اختبار GHQ، وخاصة بالنسبة للاكتئاب. وتشير النتائج إلى أن النسخة اليابانية من مقياس SHS لديه اتساقا داخليا، ومصداقية فى الاختبار وإعادة الاختبار، وصحة فى التقارب، وصحة فى التمييز.

هدفت دراسة الزميلين براى وجونل؛ (Bray& Gunnel, 2006) إلى الكشف عن الارتباط بين متغيرات الرضا عن الحياة ومعدلات الانتحار وغيرها من علامات للصحة العقلية للسكان فى أوربا من خلال مسح البيانات. وفى هذه الدراسة الارتباطية استخدم إرتباط الرتب لسبيرمان فى الرضا عن الحياة والسعادة وأجرى (مسح القيم الأوروبى ١٩٩٩/ ٢٠٠٠) فى ٣٢ بلدا ودرس ارتباطه مع معدلات الانتحار من خلال قاعدة بيانات الوفيات (منظمة الصحة العالمية)، ومعدلات خروج مرضى الاضطرابات النفسية والسلوكية من المستشفيات وانتشار الاضطرابات النفسية على أساس المرضى العقلين المسجلين فى (المكتب الإقليمى لمنظمة الصحة العالمية لأوروبا) ومؤشرات بيانات مسح الصحة العقلية Mental Health Index (MHI). (المجموعة الأوروبية لبحوث الرأي). وقد اتضح وجود علاقة عكسية بين معدلات الانتحار والرضا عن الحياة وبالمثل أيضا وجدت ارتباطات ضعيفة بين بيانات الخارجين من المستشفيات وبيانات مؤشرات الصحة العقلية (MHI- 5) ولكن ليس مع انتشار اضطرابات الصحة النفسية. وكان الارتباط بين معدلات الانتحار ورضا الحياة ضعيفا بين أولئك الذين تتراوح أعمارهم بين (١٥– ٤٤) سنة وأولئك الذين تتراوح أعمارهم بين (٤٥– ٦٤) سنة. وكان أقوى ارتباط فى الفئة العمرية ٦٥ فما فوق؛ كما لوحظ نمط مماثل فى الارتباط مع السعادة. وفى تحليل المجموعة الفرعية، كانت العلاقة بين الانتحار والرضا عن الحياة فى أوروبا الشرقية مماثلة لتلك الموجودة فى مجموعة البيانات بأكملها بقيمة (r)= –٠,٣٥، ولكن لوحظ وجود ارتباط إيجابى فى أوروبا الغربية بقيمة (r)= ٠,٤٧ ويرتبط الرضا عن الحياة والسعادة ارتباطا متواضعا مع المؤشرات الأخرى للصحة العقلية للسكان. وبما أن جميع هذه العلامات لها حدودها، فإن استقصاءات السعادة قد تكون مؤشرات مفيدة للصحة العقلية للسكان.

وكشف إيرك أنجنر مع مجموعة من زملائه الباحثين؛ (A. Ngner, et.al. (2012 من جامعة جورج مايسن، وجامعة ألاباما برمنغهام، وجامعة شيكاغو، وجامعة كلية ماساتشوستس الطبية، مؤخرا عن دراسة جديدة تشير إلى أن الصحة يمكن أن تؤثر على السعادة. وأظهرت النتائج بأن الإعاقة اليومية لوظائف الجسم تتعلق بتناقص ملحوظ فى الشعور بالسعادة. هذا ولاحظت دراسات سابقة مدى تأثير السعادة على الإصابة بالأمراض الخطيرة مثل السرطان، لكنها لم تشر إلى تأثيرها على حالات مرضية أخرى مثل مرض السلس البولي، ويهدف الباحثون إلى النظر إلى الاختلاف بين الاثنين.

وفى دراسة لكونت ومجموعة من زملائه (Count, et.al., 2013) هدفت استكشاف عناصر المفاهيم، أو المكونات التى تؤدى إلى سعادة طويلة الأمد. والتى استعانت بعدد ٢٠١ مشاركا تتراوح أعمارهم بين (١٨– ٨٤) سنة كتبوا عن وصفات السعادة من تعريفات تم استعراضها فى أدبيات دراسات سابقة، وتحليل فئات دراسة تجريبية، والتى قدمت ستة أبعاد للسعادة هي؛ (الشخصية، والظروف، والعلاقات الاجتماعية، والأنشطة السلوكية، والأنشطة المعرفية، والأنشطة التطوعية) على أساس نموذج لأسباب السعادة طويلة المدى للايبوميرسكي ومجموعة من الباحثين (Lyubomirsky, et.al., 2005) وكان المشاركون سعداء وأصحاء عقليا، وقد أشارت الأغلبية الساحقة من استجاباتهم أن مصدر السعادة لديهم هو العلاقات الاجتماعية، كالعلاقات العائلية، ومع الأصدقاء، مما يؤكد ويدعم أن العلاقات الاجتماعية ضرورة لتحقيق السعادة (Diener& Oishi, 2005) كما ذكر المشاركون الظروف كالصحة فى كثير من الأحيان، على الرغم من حقيقة كونها ذات تأثير ضئيل على السعادة طويلة الأجل، وذكر المشاركون كذلك الأنشطة السلوكية الجديدة المتنوعة (مثل؛ استخدام الوقت فى الحياة الطبيعية)، لتقديم قائمة من الأنشطة الترفيهية المتلاحقة المحققة للسعادة. وفى الأخير تحدث المشاركون عن أهمية القيم الاجتماعية، وعن وجود فلسفة حياتية (الأنشطة المعرفية الجديدة)، واقترحت الدراسة وصفة للسعادة المديدة بالاستناد على نتائج الدراسات السابقة.

كما بحثت دراسة تانيقوتشي (Taniguchi, 2014) فى دور الصداقة فى تحقيق السعادة لأهالى طوكيو وهى مستوحاة من دراسة تربط السعادة بالأهمية الشخصية فى

الولايات المتحدة الأمريكية لـ(Demir, et.al., 2011) وقد اتفقت هذه الدراسة مع دراسات أخرى أجريت فى نفس السياق لكل من على سبيل المثال (Tiefenbach& Kohlbacher, 2013) فى السعادة من الناحية الاقتصادية مبنية على نتائج الدراسة المسحية الحديثة فى اليابان لورقة عمل أجراها المعهد الألمانى للدراسات اليابانية فى طوكيو. كما وجد الباحثان (Tokuda& Inoguchi, 2008) فى شركة نفط الهند الجنوبية فى دراسة لهما؛ أن الأهمية الشخصية مؤشرا هاما ومؤثرا فى تحقيق السعادة. وعلاوة على ذلك فإن المقيمين فى طوكيو ينظرون إلى أن العلاقة بين الصداقة والسعادة تحقق العلاقات الإيجابية مع الآخرين. وقد بينت الدراسة أن تقبل الذات يأتى متوسطا بشكل جزئى بين علاقة الصداقة بالسعادة. وأشار الباحث إلى أهمية معرفة ما إذا كان التوجه لأهمية الشخصية فى السعادة يمكن تعميمه على جميع السياقات الاجتماعية واسعة النطاق مثل اليابان ككل أو المجتمعات الغربية.

أما دراسة الباحثين أوروركل وكوبر؛ (O'Rourkel& Cooper, 2010) فقد هدفت إلى التحقق من معرفة أسباب السعادة لدى طلاب المرحلة الابتدائية فى أستراليا، رغم توفر المناهج الدراسية التى تعزز نمو الشخصية والصحة النفسية الجيدة نتيجة التعلم الشامل لإطار المناهج الغربية الأسترالية (إطار المناهج، ١٩٩٨). ومع ذلك، لا يعرف إلا القليل حول ما يشكل ويسبب رفاهية الطلاب فى المدارس الابتدائية لديهم. وقد أيدت نتائج دراسة تم ذكرها فى ورقة الباحثين، والتى فيها تم قياس السعادة لـ٣١٢ من طلاب المرحلة الابتدائية باستخدام مختلف الأدوات ووجهات النظر، جنبا إلى جنب مع المعلومات الديموغرافية المقدمة من قبل والديهم. وبمقارنة نتائج الدراسة مع نتائج دراسة أخرى توصل إليها هولدر وكولمان (٢٠٠٨)، ومع بحث السعادة لدى الكبار، أشارت بقوة إلى أن شعور الصداقة والانتماء والتفاؤل هى مؤشرات قوية للسعادة لدى الأطفال.

وهدفت دراسة فيرهوفستاد (Verhofstadt, et.al, 2014) التحقق فى اكتشاف تأثير الإطار المرجعى لأسئلة السعادة باستخدام مسح شخصى موضوعى جيد فى مدينة فلاندرز فى العام ٢٠١١، يشمل هذا المسح مقياسا مكون من ٣ أسئلة عن السعادة التى عادة ما تستخدم لاستكشاف كل من الاختلافات الكمية والنوعية بين مختلف مقاييس (أبعاد) السعادة. ويأتى السؤال الأول تقليديا عن السعادة ويقيم بشكل مستويات ثابتة للإجابة كما يلى (صفر للإجابة بغير سعيد للغاية ويتدرج مرتفعا إلى الدرجة ١٠ والتى تعني سعيد للغاية). والسؤالين الأخريين هما عبارة عن مقياس ذاتى التدرج يمتد فى نطاق ستة مستويات يوضح فيه المستجيبون ما هو أسوء وأفضل لحظات حياتهم. وهو مستوحى من مقياس للباحث بيرنهام (Bernheim's, 1999)، أو مركز القياس الذى يعرف السعادة باعتبارها تقييم المواطن العادى العالمي. وقد وجدت الدراسة اختلافات كمية بين مستويات السعادة فى المقاييس، حيث أن المقياس الذى يستخدم مستويات التدرج الذاتى للمواطن العادى عالميا يشير إلى مستويات منخفضة للسعادة. كما وجدت الدراسة اختلافات نوعية بين قياسات السعادة الثلاثة. القياس الأول التقليدى كان متأثرا بشكل كبير بالسمات الشخصية عن القياسين الأخريين ذوى مستويات التدرج الذاتي. ثانيا؛ باستخدام القياس السداسى كإطار مرجعى داخلى (أسوء وأفضل لحظات السعادة فى الحياة) أنه تم تحديدها بشكل أفضل بواسطة متغيرات ذات صلة بخبرة المستجيبين فى الحياة (مثل؛ أن يكون لديهم علاقة). والقياس الثالث كان الأفضل لاحتوائه على متغيرات مادية (مثال؛ الدخل المالي) وأساليب الحياة (مثل؛ القدرة على التفاعل وفق رؤية الشخص فى الحياة) حيث يقارن المستجيبون بين حياتهم وما هو موجود فى حياة المواطن العادى عالميا. باختصار، تشير النتائج الأولية لدى الدراسة أنه من المفيد لاستخلاص تصنيفات السعادة استخدام إجراءات أكثر تعقيدا مثل المستوى الذاتي، مما يدل على أن هناك حاجة إلى مزيد من البحوث لاستكشاف أثر التراث الأدبى فى أسئلة السعادة من مثل استخدام تصميم المسح التجريبى. (Verhofstadt, et.al, 2014)

واستهدفت دراسة فينهوفن (Veenhoven, 2013)، معرفة آثار السعادة على الصحة الجسمية، وما يترتب على الرعاية الصحية الوقائية من نتائج، وذلك بطرح فكرة السؤال التالي؛ هل السعادة جيدة للصحة؟ والذى تم فيها اختبار هذه الفكرة الشائعة من خلال التحليل الصناعى لعدد ٣٠ دراسة تتبعية حول علاقة السعادة بطول العمر، وتبين أن السعادة لا تعطى مؤشر لطول عمر المرضى، وإنما تعطى مؤشر لطول العمر الأصحاء، لذا تبين أن السعادة لا تشفى المرضى ولكنها تحمى من الإصابة بالمرض، وأن تأثير السعادة على طول العمر لدى الأصحاء يبدو ملحوظا بشدة، ويمكن مقارنة حجم التأثير بقضية المدخنين وغير المدخنين، وإذا كان الأمر كذلك فإنه يمكن أن يروج للصحة العامة من خلال السياسات التى تهدف إلى مزيد من السعادة لأكبر عدد من الناس، وذلك بما يمكن أن القيام به من تعزيز لقدرات الفرد الحياتية، بتحسين العيش فى البيئة الاجتماعية، واقترحت بعض السياسات أن كلا الاتجاهين لتعزيز الصحة من خلال السعادة يتطلب مزيد من البحوث بشأن شروط السعادة.

كما أوضحت دراسة مس فوراتين؛ (Miss Fortan (2013 أن إنجاب الأطفال يزيد السعادة بالنسبة للزوجين، وقد حذرت الدراسة من أن الأزواج الذين لم ينجبوا بعد أو العزاب يجب ألا يتوقعوا إيجاد سعادة كاملة كل الوقت خاصة خلال تربية الطفل، التى تحتاج إلى الكثير من العمل والمجهود النفسي. واقترحت الدراسة أن وجود الأطفال فى العائلة قد يؤثر تأثيرا بسيطا فى رفع مستويات السعادة للأزواج مقارنة بغير المتزوجين. وقد نفت الدراسة اقتراحات سابقة تقول بأن وجود الأطفال فى العائلة لا ينجم عنه سعادة كبيرة، بل يمكن أن يسبب عدم الرضا عن الحياة بين الأزواج. كما وجدت الدراسة بأن الشعور بالرضا عن الحياة للمتزوجين (خاصة النساء) كانت أعظم بالنسبة للمتزوجات اللآتى اعتبرن حياتهن هامة وغنية بوجود الأطفال، أما العزاب أو المنفصلين أو الذين اختاروا عدم الإنجاب فشعروا بتأثيرات سلبية فى حياتهم بسبب عدم وجود الأطفال.

وفى دراسة للباحث إريك أنجنر وزملاؤه؛ (Angner, E. et.al (2012 قال فيها "أن هذه النتائج الجديدة تدعم فكرة أن الحالة الصحية تعتبر أحد أهم عوامل التنبؤ بالسعادة"، وأضاف، "أن الفهم الأفضل للعلاقة المعقدة بين الحالة الصحية والحالة الشخصية يمكن أن يؤثر بشكل هام على طريقة الرعاية والعلاج ويمكن أن يؤدى إلى تدخلات تحسن من حالة المريض بشكل مثير". وقد شملت الدراسة على ٣٨٣ مشارك بالغ، كانوا جميعهم تحت العناية المركزة بإشراف ٣٩ طبيب فى ألاباما. واستخدم فريق الباحثين ما يسمى Freedom From Debility Score، (مقياس التحرر من المرض) المقياس الذى يتضمن أربعة أسئلة صحية بخصوص صعوبات القيام بالنشاطات البدنية ودور هذه النشاطات اليومية. ويعتقد العلماء بأن الدراسة التى أجريت هى الأولى من نوعها لقياس النقطة التى تؤثر بها السعادة على المشاكل الصحية. أولئك الذين يعانون من المرض يعوضون عن ذلك باشتقاق السعادة أو الرضا من مجالات الحياة باستثناء الصحة (يتضمن ذلك العمل، والحياة العائلية... الخ) وعن طريق تحقيق نجاحات على مستويات أخرى مثل خسارة الوزن. بالاستناد إلى هذه النتائج، اكتشف الباحثون بأن نقطة واحدة على مقياس التحرر من المرض تعادل تراجعا بنسبة ٣% على مقياس الحزن. وعليه، فإن المريض الذى يعانى من سرطان البروستاتا قد يحرز أعلى درجات على مقياس السعادة من شخص لا يعانى من مرض خطير. ومن الناحية الأخرى، قد يعانى شخص مصاب بالسلس البولي من التعاسة على مقياس السعادة، إلى جانب أن البيئة المحيطة تؤثر على تحديد مدى تأثير المرض على حياتهم اليومية. ولا زالت الدراسات جارية لتحديد مدى تأثير العوامل النفسية والاجتماعية على الصحة.

وفى دراسة إيفينز؛ (Ivens, 2007) كان الهدف هو التحقق من أسباب السعادة أو ما يعرف بالجودة فى الحياة (الصحة النفسية)، من خلال تقييم الذات الذى يحدد كون المرء سعيدا أو غير سعيد لدى عينة من البالغين باستخدام أنواع من أساليب التقارير الذاتية. بالإضافة إلى إجراء دراسة استطلاعية على بعض الأطفال تتعلق بنفس الموضوع. وقد تم تطبيق مقياس تم تقنينه سيكوميتريا من حيث الصدق والثبات على أطفال بعض المدارس تتراوح أعمارهم ما بين (٨- ١٥) سنة، وتضمن المقياس الذى

تم تطويره من مقاييس سابقة خاصة باحترام الذات والتأثر والاكتئاب، على عينة تبلغ (ن= ٧١). وجرى تقييم صدق المقياس على تلك العينة باستخدام مقياس آخر يقيس مدى تعرضهم للمعاملة القاسية، بمشاركة نفس الأطفال من نفس المدرسة فى فترة مدتها أسبوع. وأشارت الدراسة إلى أن مقياس السعادة لأطفال المدرسة قد يكون مفيدا بشكل خاص فى تقييم أثر التدخلات المدرسية وتأثير الصحة النفسية على أطفال المدارس.

وفى سياق آخر كانت دراسة ويفر وزميله هابيبوف؛ (Weaver& Habibov, 2010)، على الشباب الكندى لمعرفة أسباب السعادة لديهم وفقا لنوع الجنس، حيث قاما خلالها بتحليل بيانات من إجراء مسح للشباب المواطنين من المراهقين الذين تتراوح أعمارهم ما بين (١٢- ١٧) سنة. وأجرى اختبار للاختلافات فى مستوى السعادة بين المراهقين من الذكور والإناث. وفى أعقاب ذلك، تم إجراء التحليل متعدد المتغيرات لتحديد أى عوامل السعادة أكثر ارتباطا مع سعادة المراهقين. وقد توصل الباحثان إلى أن مستوى السعادة أظهر اختلافا واضحا بين الجنسين، كما اتضح أن مستوى السعادة لدى الذكور أعلى منه عند الإناث. رغم أن الفرق بينهما من حيث السعادة كان متوسطا. وكشف الباحثان عن بعض الاختلافات بين الجنسين فى ما يخص محددات السعادة. وقد اعتد بالدراسة من حيث آثارها النظرية والعملية.

وفى البحث الذى أجراه الباحثان كونادو، ودى جراسيا (Cuñado& de Gracia, 2011)، تمت دراسة أثر التعليم على السعادة فى أسبانيا باستخدام بيانات فردية خلال المسح الاجتماعى الأوروبي، باستخدام نماذج تقديرية مشروعة الترتيب. وقد وجدت الدراسة تأثيرا مباشرا وغير مباشرا للتعليم على السعادة. أولا؛ تبينت الدراسة تأثيرا غير مباشر للتعليم على السعادة من خلال الوضع المالى والعمل. كما وجدت الدراسة، أن الأشخاص الذين لديهم مستوأ عاليا من التعليم، لديهم مستويات عالية من الدخل المالى واحتمالات أكبر فى الحصول على وظيفة، وبالتالى يكونون فى مستويات عالية من السعادة. ثانيا؛ وبعد السيطرة على الدخل المالي، ووضع العمل والمتغيرات الاجتماعية والاقتصادية الأخرى، وجدت الدراسة أن التعليم له تأثير إيجابى (ومباشر) على السعادة. وفسرت الدراسة ذلك بأن هذه النتيجة تعد دليلا على تأثير الثقة بالنفس أو تقدير الذات من اكتساب المعرفة. وأخيرا، وجدت أن التأثير المباشر للتعليم على السعادة لا تعتمد على مستوى التعليم سواء كان الابتدائي، أو الثانوى أو الجامعي.

يهدف بحث لى؛ Lee, J. (2008)، إلى دراسة العلاقات بين التعليم والسعادة من وجهة نظر الغرب والشرق، وخاصة أصحاب الديانات البوذية والمسيحية وكذلك كبار المفكرين اليونانيين والصينيين الكلاسيكيين. من خلال تناول ثلاثة أسئلة فى البحث هى كالتالي الأول؛ ما هى المبادئ التربوية لكونفوشيوس ومنسيوس مقابل أرسطو وأفلاطون؟ والثاني؛ ما هى السعادة فى المبادئ البوذية والمسيحية؟ والثالث؛ ما هى العلاقات بين التعليم والسعادة فى الجوانب الفلسفية والدينية؟، واستخدم الباحث أسلوب التحليل الوصفي، مع اتباع نهج الثقافات. يقدم المؤلف النظريات الأساسية فقط لفهم عاملين كبيرة من السعادة أو الرفاهية الدراسات من العدسات من الغرب والشرق ل المربين والمنظرين من كلا العالمين. يقترح المؤلف أن هذه الدراسة يجب أن تكون بعمق وبتنوع بحثها من قبل المنهجيات البحثية المختلفة فى المستقبل. بالإضافة إلى ذلك، ينبغى المطعمة المزج ونظريات العالمين على آخر، وينبغى وضع نماذج جديدة من السعادة أو الرفاهية من خلال الدراسات الدراسات المستقبلية.

وقد أثبتت دراسة حديثة أن متوسط عمر الإنسان له علاقة بمدة التعليم التى قضاها فى حياته. فأصحاب التعليم العالى يتمتعون بعمر أطول ممن قضوا فترة قصيرة فى التعلم (الكحيل).

وقد تبين من عرض الدراسات مدى التعدد والتنوع فى للبحث عن ماهية السعادة ومقوماتها أو المسببات لها لدى الإنسان والتى يمكن توضيحها كما يلي:

١. الدراسات التى حددت السعادة بتوفر الصحة الجسمية من مثل Caunt at.al, (2013); Veenhoven (2013); Angner, et.al. (2012)
٢. كما تحققت مجموعة أخرى من الدراسات من ارتباط السعادة بالمساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة من مثل؛ سوزان بسيونى (٢٠٠٦).
٣. ودراسات أخرى أوضحت أن السعادة هى فى تحقيق العلاقات الاجتماعية، كالعلاقات العائلية، ومع الأصدقاء، مما يؤكد ويدعم أن العلاقات الاجتماعية ضرورة لتحقيق السعادة من مثل O'Rourke& Cooper (2010); Holder& Coulman (2008); Diener& Selidman (2002); Diener& Oishi (2005); Caunt, (2013) Taniguchi, H. (2014).
٤. وفى سياق آخر بينت دراسات أخرى أن إنجاب الأطفال يزيد من معدل السعادة لدى المتزوجين مثل ما يلى Miss Fortan (2013).
٥. وفى مجال الصحة النفسية المؤثرة على السعادة جاءت دراسة Ivens (2007).
٦. دراسات لمعرفة أسباب السعادة وفقا للجنس ذكر، أنثى منها Weaver& Habibov (2010).
٧. ودراسات وضحت أن التعليم سببا من أسباب السعادة مثل Cuñado& deGracia (2011).
٨. ودراسات لبيان العلاقة بين الحالة الصحية لكبار السن وتأثير ذلك على السعادة مثل دراسة Angner, et.al. (2012b).
٩. ودراسات للكشف عن علاقة السعادة بالدين والتدين والقرآن الكريم من مثل ما يلي دراسة رهيفة موسى، (٢٠٠٩)، نادية سراج، (٢٠٠٨).
١٠. ودراسات لمعرفة معدلات السعادة لدى مجاميع مختلفة من الأفراد مثل دراسة أحمد عبدالخالق وزملاؤه (٢٠٠٣).
١١. والعديد من الدراسات حول علاقة مجموعة من المفاهيم النفسية والأخلاقية بالسعادة مثل سحر علام (٢٠٠٨)، آمال جودة، وحمدى ابوجرادة (٢٠١١).

وقد أثارت تلك الاختلافات والتعدد فى الدراسات شغف الباحثتان على تحديد عدد احدى عشر مقوما أو سببا من أسباب السعادة لدراسة تأثيرها على السعادة لدى أفراد العينة فى الكويت.

إجراءات الدراسة:

وللحصول على المقياس المناسب للسعادة، قامت الباحثتان بجمع عدد من الاختبارات الأجنبية المعربة وغير المعربة، بالإضافة إلى ترجمة جميع الاختبارات والمقاييس غير المعربة من قبل الباحثتين، وكان الهدف من البحث عن تلك الاختبارات هو تحديد المقومات التى تقوم عليها السعادة، والتعرف على البنود الخاصة بكل مقوم أو محور من تلك المحاور، كما قامت الباحثتان بتحديد المحاور وبصياغة البنود بما يلائم عينة الدراسة.

وقد كانت المحاور (المقومات) لمعظم الاختبارات مؤلفة من ١١ محورا هى كالتالي؛ (تقدير الذات، والدين والروحانية، الناحية الاقتصادية، الوالدين والأسرة، الأصدقاء، العلاقات بالآخرين، العلاقات بالجيران، الصحة الجسمية العامة، الصحة النفسية، العلم والطموح، البيئة المنزلية، الأنشطة والهوايات، الزواج، الوظيفة)، وقد اشتقت المتغيرات (المقومات) الأساسية للسعادة من الاختبارات والمقاييس التالية:

اختبار تيو لينتز؛ Theo Lentz المدير السابق في جمعية أبحاث الشخصية، اختبار أكسفورد للسعادة لمايكل (٢٠٠١)، اختبار سوزان كويليام؛ Susan Quilliam، اختبار اليزابيث سكوت Elizabeth Scott, M. S.. للسعادة الذاتية، اختبار أحمد عبدالخالق للسعادة المترجم عن مقياس أكسفور للسعادة، وغيرها.

وتمكنت الباحثتان من تحديد المتغيرات (المقومات) التى تستند إليها السعادة بما يلي (العلاقات الأسرية، الصحة العامة، البيئة المنزلية، المال، العلاقات مع الآخرين، الصحة النفسية، الهوايات، الطموح العلمي، تقدير الذات، الصداقة) وجاء المقياس كالتالي:

هل أنت سعيد فى حياتك؟

للسعادة مجموعة من المقومات، تكون فى مجموعها معنى للسعادة فى حياتنا، فكلما كان الإنسان إيجابيا فى حياته كلما ازداد شعوره بها، وتتقبله لما يمر بحياته من مواقف.

عزيزتي المشاركة املئي البيانات التالية قبل البدء بالإجابة على الاستبانة اللاحقة؛

الاسم:	المنطقة السكنية: .....
المعدل العلمي:	التخصص: .....
العمر (السن):	عدد الأخوة والأخوات: .....
الدخل الشهرى للأسرة:	أقل من ٦٠٠ دينار كويتى من ٦٠٠ إلى ١٠٠٠ دينار كويتي
	من ١٠٠١ إلى ١٥٠٠ دينار كويتى من ١٥٠١ إلى ٢٠٠٠ دينار كويتي
	من ٢٠٠١ إلى ٢٥٠٠ دينار كويتى أكثر من ٢٥٠٠ دينار كويتي
الهوايات التى تزاولينها:	ترتيبك بين إخوتك: .....
المستوى التعليمى للأب:	موجود/ متوفى: .....
المستوى اتعليمى للأم:	موجودة/ متوفاة: .....

الرقم	المحور	العبارة	موافق بشدة	موافق نوعا ما	غير متأكد	غير موافق نوعا ما	غير موافق بشدة
١	المال	أقتنع بوضعي المالي، وأنفق وفقا لما لدي.	٤	٣	٢	١	صفر
٢		أمتلك مالا يكون ثروة أشترى فيها ما أريد.	٤	٣	٢	١	صفر
٣		أشعر بالقلق من مستقبل حياتى المالية.	صفر	١	٢	٣	٤
٤		أدخر من دخلى الشهرى لشراء ما أتمناه (سواء من الوالدين أو العمل).	٤	٣	٢	١	صفر
٥		أتمنى الحصول على الكثير من الأشياء.	صفر	١	٢	٣	٤
٦		أستغرق بأحلام اليقظة فيما أود امتلاكه.	صفر	١	٢	٣	٤
٧		أشترى كل ما أريد من ضروريات الحياة دون عناء.	٤	٣	٢	١	صفر
٨		أشعر باليسر والسهولة فى الحصول على الضروريات والكماليات.	٤	٣	٢	١	صفر
٩		أسعد باقتناء أشياء كثيرة احتاجها لفترة وجيزة.	صفر	١	٢	٣	٤
١٠		أستمتع بشراء ما يلزمنى وإضافة أشياء جديدة لخزانة ملابسى.	٤	٣	٢	١	صفر
١١	العلاقات العائلية	أرضى بعلاقاتى العائلية.	٤	٣	٢	١	صفر
١٢		أحب والدى وأمتن لوجودهما فى حياتي.	٤	٣	٢	١	صفر
١٣		أحب إخوتى وأخواتى رغم وجود الخلافات، واختلاف علاقتى مع كل منهم.	٤	٣	٢	١	صفر
١٤		أدعم أفراد أسرتي/عائلتى رغم سوء العلاقات فيما بيننا أحيانا.	٤	٣	٢	١	صفر
١٥		انسجم مع عائلتى المتناغمة بشكل متميز.	٤	٣	٢	١	صفر
١٦		تستحق أسرتى الثناء لجزيل عطائها، واستيفائها لى ذاتيا.	٤	٣	٢	١	صفر
١٧		أتواصل باستمرار مع أفراد عائلتي.	٤	٣	٢	١	صفر
١٨		أقاطع إحدى أخواتى منذ زمن بسبب شجار دار بيننا.	صفر	١	٢	٣	٤
١٩		أتضايق من كثرة طلبات أفراد أسرتى واعتمادهم على فى تلبيتها.	صفر	١	٢	٣	٤
٢٠		أختلف مع والدى فى أمور تربوية متعددة مما يجعلنى أكره التحدث معهم.	صفر	١	٢	٣	٤
٢١	تقدير الذات	أؤمن بقدراتى الذاتية.	٤	٣	٢	١	صفر
٢٢		أحب ذاتى مثلما أنا عليها.	٤	٣	٢	١	صفر
٢٣		أحترم ذاتى وأقدرها.	٤	٣	٢	١	صفر
٢٤		أعاقب نفسى على الأخطاء السابقة فى بعض الأحيان.	صفر	١	٢	٣	٤
٢٥		أكافئ نفسى عند الإنجاز.	٤	٣	٢	١	صفر
٢٦		أعلم بأن تقديرى لذاتى يمكن أن يكون أعلى.	صفر	١	٢	٣	٤
٢٧		أقارن نفسى بالآخرين.	صفر	١	٢	٣	٤
٢٨		أستطيع اتخاذ جميع القرارات بسهولة شديدة.	٤	٣	٢	١	صفر
٢٩		أتلاءم مع كل عمل أريد القيام به.	٤	٣	٢	١	صفر
٣٠		أعتقد أننى أبدو جذابة للغاية.	٤	٣	٢	١	صفر
٣١		أنهمك بالعمل ولا أجد وقتا للاهتمام لنفسي.	صفر	١	٢	٣	٤
٣٢		أعطى نفسى تقديرا أقل مما أملك.	صفر	١	٢	٣	٤
٣٣	الأصدقاء	تقدم لى بعض صديقاتى ما احتاجه من مساندات.	٤	٣	٢	١	صفر
٣٤		أعتمد على بعض الصديقات عند حاجتى فى الشدة والرخاء.	٤	٣	٢	١	صفر
٣٥		تشاركنى صديقاتى أسعد لحظات حياتي.	٤	٣	٢	١	صفر
٣٦		تستمع لى صديقاتى عندما أكون منزعجة.	٤	٣	٢	١	صفر
٣٧		ارتبط بصداقات لها معنى فى حياتي.	٤	٣	٢	١	صفر
٣٨		ألجأ إلى صديقاتى طلبا للمساندة، حينما يقسو على الزمن.	٤	٣	٢	١	صفر
٣٩		أفشى أسرار صديقاتى وأتحدث فيما يقولون للآخرين.	صفر	١	٢	٣	٤
٤٠		أنزعج من اتصالات صديقاتى المتكررة.	صفر	١	٢	٣	٤
٤١		أضجر من صداقة صديقتى لأخرى.	صفر	١	٢	٣	٤
٤٢		أسر عندما تتلقى صديقة لى إطراءا أمامي.	٤	٣	٢	١	صفر
٤٣	الدين والروحانية	أحدد أهداف لحياتى تعكس قيمي ومعتقداتي.	٤	٣	٢	١	صفر
٤٤		أعيش حياة غير مثالية بلا استراتيجية تجسد قيمى الروحية والشخصية.	صفر	١	٢	٣	٤
٤٥		أعمل ما يجب على عمله لتمضية الزمن دون أهداف.	صفر	١	٢	٣	٤
٤٦		أجتهد للعيش وفقا لمعتقداتى الشخصية والدينية.	٤	٣	٢	١	صفر
٤٧		أتصدق لمساعدة الآخرين.	٤	٣	٢	١	صفر
٤٨		أحافظ على أداء العبادات الدينية.	٤	٣	٢	١	صفر
٤٩		أحمد الله على ما وهبنى من نعم.	٤	٣	٢	١	صفر

الرقم	المحور	العبارة	موافق بشدة	موافق نوعا ما	غير متأكد	غير موافق نوعا ما	غير موافق بشدة
٥٠		أراقب تصرفاتي وسلوكي بشكل لا يناقض قيمي ومبادئي الروحية.	٤	٣	٢	١	صفر
٥١		أحرص على الالتزام بالقيم الدينية في معاملاتي الحياتية.	٤	٣	٢	١	صفر
٥٢		أستمتع بوقتي دون الإخلال بواجباتي الدينية.	٤	٣	٢	١	صفر
٥٣	الصحة	أشعر بعدم الرضا عن صحتي.	صفر	١	٢	٣	٤
٥٤		أتطلع لغد أفضل رغم مرضي.	٤	٣	٢	١	صفر
٥٥		أشعر بأن صحتي جيدة بشكل عام.	٤	٣	٢	١	صفر
٥٦		أتفاءل بالشفاء من أي مرض يصيبني.	٤	٣	٢	١	صفر
٥٧		أشعر بالحيوية، والنشاط.	٤	٣	٢	١	صفر
٥٨		أنام نوما جيدا.	٤	٣	٢	١	صفر
٥٩		أستمتع بروتيني الرياضي.	٤	٣	٢	١	صفر
٦٠		أتبع نظام غذائي منتظم.	٤	٣	٢	١	صفر
٦١		آكل ما يحلو لي.	صفر	١	٢	٣	٤
٦٢		أعاني من زيادة في الوزن.	صفر	١	٢	٣	٤
٦٣	العلم والطموح	أتعلم شيئا جديدا كل يوم.	٤	٣	٢	١	صفر
٦٤		أشعر بركود في نموي الذاتي.	صفر	١	٢	٣	٤
٦٥		تمضي حياتي دون تحقيق شيئا ملموسا.	صفر	١	٢	٣	٤
٦٦		أنظم الوقت لجميع الأشياء ذات الأهمية بالنسبة لي.	٤	٣	٢	١	صفر
٦٧		أطمح باستكمال دراستي العليا.	٤	٣	٢	١	صفر
٦٨		أرسم أهداف واضحة في حياتي.	٤	٣	٢	١	صفر
٦٩		أستفيد من تجاربي الفاشلة.	٤	٣	٢	١	صفر
٧٠		أفكر بالأهداف ولا أسعى لتحقيقها.	صفر	١	٢	٣	٤
٧١		أضيع فرصا لاندفاعي، فلا أحقق ما أصبو إليه.	صفر	١	٢	٣	٤
٧٢		أعيش ليومي ولا أفكر بالغد.	صفر	١	٢	٣	٤
٧٣		أناضل لعمل أفضل في دراستي بطريقة غير مجدية.	٤	٣	٢	١	صفر
٧٤	البيئة المنزلية	أحب منزلي فهو مملكتي المريحة.	٤	٣	٢	١	صفر
٧٥		أفضل البقاء في المنزل في وقت الفراغ على الخروج لأي مكان آخر.	٤	٣	٢	١	صفر
٧٦		يريحني البقاء في المنزل واستقبال صديقاتي وأقربائي فيه.	٤	٣	٢	١	صفر
٧٧		أشعر بالضيق والتعب في المنزل.	صفر	١	٢	٣	٤
٧٨		أشتاق لمنزلي إذا غبت عنه فترة من الزمن.	٤	٣	٢	١	صفر
٧٩		أقضي وقتا طويلا خارج المنزل.	صفر	١	٢	٣	٤
٨٠		أفرح بقدومي إلى المنزل بعد عناء العمل.	٤	٣	٢	١	صفر
٨١		أسرع في العودة إلى منزلي الجميل المنظم.	٤	٣	٢	١	صفر
٨٢		أحرص على ترتيب منزلي/ غرفتي.	٤	٣	٢	١	صفر
٨٣		أنسى جميع همومي ومشاكلي في المنزل.	٤	٣	٢	١	صفر
٨٤	العلاقات	أحرص على مساعدة الآخرين.	٤	٣	٢	١	صفر
٨٥	الاجتماعية	أتمنى أن أقوم بدور أكبر في مساعدة الآخرين.	٤	٣	٢	١	صفر
٨٦		أشارك الآخرين مشاعرهم بالسراء والضراء.	٤	٣	٢	١	صفر
٨٧		أعزز حبي للآخرين بكفاءة العلاقات معهم.	٤	٣	٢	١	صفر
٨٨		تنتهي علاقاتي بالآخرين بالدموع لسوء حظي.	صفر	١	٢	٣	٤
٨٩		أجاهد لجعل الأمور مع الآخرين جيدة دون أن أفلح.	صفر	١	٢	٣	٤
٩٠		أجد السعادة بوجود الآخرين أو عدم وجودهم.	صفر	١	٢	٣	٤
٩١		أتزاور مع جيراني المحيطين حولي.	٤	٣	٢	١	صفر
٩٢		أسلم على جيراني سلاما سريعا لانشغالي.	صفر	١	٢	٣	٤
٩٣		ألتمس الجانب الحسن حتى مع أشد الناس معارضة لي.	٤	٣	٢	١	صفر
٩٤		ألح في طلب النصيحة رغم تأكدي من اختياري قبل اتخاذ القرار.	٤	٣	٢	١	صفر
٩٥	الهوايات والأنشطة	أستمتع بالقيام بعدد من الأنشطة.	٤	٣	٢	١	صفر
٩٦		أحرص على مزاولة هواياتي كلما أمكن.	٤	٣	٢	١	صفر
٩٧		أستثمر وقتي متمتعة بهواياتي.	٤	٣	٢	١	صفر
٩٨		أهدر أوقات فراغي باللهو واللعب.	صفر	١	٢	٣	٤
٩٩		أمارس هواياتي وأنشطتي بمرح.	٤	٣	٢	١	صفر
١٠٠		أهتم بتخصيص جزء من وقتي لهواياتي وأنشطتي يوميا	٤	٣	٢	١	صفر
١٠١		يثلج صدري مزاولة هواياتي وأنشطتي.	٤	٣	٢	١	صفر
١٠٢		تمنعني كثرة أعمالي من متابعة هواياتي وأنشطتي التي أحبها.	صفر	١	٢	٣	٤
١٠٣		أقضي وقتي في ممارسة مجموعة من الأنشطة الإبداعية (القراءة، والموسيقى، والفنون،... وغيرها)	٤	٣	٢	١	صفر
١٠٤		أنزعج من عدم تمكني من مزاولة أنشطتي وهواياتي.	٤	٣	٢	١	صفر
١٠٥	الصحة النفسية	أشعر بأن حياتي تمضي في المسار الصحيح.	٤	٣	٢	١	صفر
١٠٦		لو استعدت حياتي ثانية، فلن أغير منها شيئا.	٤	٣	٢	١	صفر
١٠٧		أمتن (أفتن) بما تقدمه الحياة لي.	٤	٣	٢	١	صفر

الرقم	المحور	العبارة	موافق بشدة	موافق نوعا ما	غير متأكد	غير موافق نوعا ما	غير موافق بشدة
١٠٨		أتحكم (أضبط) بمشاعر الحزن التى تنتابني.	٤	٣	٢	١	صفر
١٠٩		أضخم الأمور الحزينة أكثر مما تستحق.	صفر	١	٢	٣	٤
١١٠		أتعامل مع المواقف الحزينة بهدوء ومرونة.	٤	٣	٢	١	صفر
١١١		أجد كل يوم هو بمثابة صراع بالنسبة لي.	صفر	١	٢	٣	٤
١١٢		أجيد التسامح مع خيبات الأمل، وأحزان الماضي.	٤	٣	٢	١	صفر
١١٣		أتكمن من إيجاد الشيء الإيجابى حتى فى أكثر المواقف صعوبة.	٤	٣	٢	١	صفر
١١٤		أنغلق على نفسى عندما يستحوذ على الإرهاق.	صفر	١	٢	٣	٤
١١٥		أذكر نفسى بالتركيز على الأمور الجيدة فى حياتى بدلا من السيئة حينما أشعر بالإحباط	٤	٣	٢	١	صفر
١١٦		أحاول النظر من زوايا مختلفة للمشكلات لأتمكن من التوصل إلى حل.	٤	٣	٢	١	صفر
١١٧		أرفض الاستسلام مهما كانت الظروف قاسية.	٤	٣	٢	١	صفر

وفيما يتصل بحساب الكفاءة السيكومترية للمقياس فقد تم على النحو التالي:

١. الثبات؛ وقد تم حسابه بالطرق الآتية:

أ. طريقة الاتساق فى التمثيل النسبى لبنود المقياس.

ب. طريقة الاتساق الداخلى Consistency وهو الثبات الذى يشير إلى قوة الارتباط بين محاور الاختبار والتى قدرت بثلاثة طرق هي:

- التجزئة النصفية، معادلة التصحيح لسبيرمان براون.
- ألفا كرونباخ.
- وبحساب الارتباط بين الجزء والكل.

وفى الجدول (١) يتبين توزيعات البنود فى مقياس السعادة والحدين الأدنى والأقصى لدرجات الأداء كما يلي:

جدول (١) توزيعات البنود فى مقياس السعادة والحدين الأدنى والأقصى لدرجات الأداء

م	المتغيرات	الدرجة المخصصة لمتغير	الحد الأدنى للدرجة	الحد الأعلى للدرجة
١	العلاقات الأسرية	١٠	٠	١٠
٢	الصحة العامة	١٠	٠	١٠
٣	البيئة المنزلية	١٠	٠	١٠
٤	المال	١٠	٠	١٠
٥	العلاقات مع الآخرين	١١	٠	١١
٦	الصحة النفسية	١٣	٠	١٣
٧	الهوايات والأنشطة	١٠	٠	١٠
٨	العلم والطموح	١١	٠	١١
٩	تقدير الذات	١٢	٠	١٢
١٠	الصداقة	١٠	٠	١٠
١١	الدين والروحانية	١٠	٠	١٠

وفى جدول (٢) يتبين الاتساق فى التمثيل النسبى لبنود مقياس السعادة كما يلي:

جدول (٢) الاتساق فى التمثيل النسبى لبنود مقياس السعادة

م	المتغيرات	عدد البنود	النسبة المئوية
١	العلاقات الأسرية	١٠	%٨,٦
٢	الصحة العامة	١٠	%٨,٦
٣	البيئة المنزلية	١٠	%٨,٦
٤	المال	١٠	%٨,٦
٥	العلاقات مع الآخرين	١١	%٩,٤
٦	الصحة النفسية	١٣	%١١
٧	الهوايات والأنشطة	١٠	%٨,٦
٨	العلم والطموح	١١	%٩,٤
٩	تقدير الذات	١٢	%١٠
١٠	الصداقة	١٠	%٨,٦
١١	الدين والروحانية	١٠	%٨,٦
	الكلي	١١٧	%١٠٠

وقد جاءت قيم معاملات الثبات بالتجزئة النصفية (ن= ٤١) كما يلي: ألفا الجزء الأول= ٠,٨٣، ألفا الجزء الثانى= ٠,٧٠، وجاءت معاملات الاتساق الداخلى باستخدام ألفا كرونباخ تساوى ٠,٨٢، وجدول (٣) يبين معاملات الثبات بطريقة حساب الارتباط بين قيمة المتغير ومجموع الدرجة الكلية كما يلي:

جدول (٣) معاملات الثبات بطريقة حساب الارتباط بين قيمة المتغير ومجموع الدرجة الكلية للمقياس

م	المتغيرات	درجة الارتباط بالمجموع الكلى للمقياس
١	العلاقات الأسرية	٠,٠٠٢
٢	الصحة العامة	٠,٠٠٠
٣	المنزلية	٠,٠٠٠
٤	المال	٠,٠٠٠
٥	العلاقات مع الآخرين	٠,٠٠٠
٦	الصحة النفسية	٠,٠٠٠
٧	الهوايات	٠,٠٠٠
٨	الطموح	٠,١٤٢
٩	تقدير الذات	٠,٠٠٠
١٠	الصداقة	٠,٠٢٧
١١	الدين والروحانية	٠,٠١٧

ويتضح من الجدول (٣) أن جميع المتغيرات ذات دلالة إحصائية عالية الارتباط بلغت قيمته ٠,٠٠١، ما عدا العلاقات الأسرية بقيم ٠,٠١، والصداقة والدين والروحانية بلغت قيمة الارتباط ٠,٠٥، أما الطموح التعليم والشهادة فلم تكن قيمة الارتباط ذات دلالة إحصائية.

أما بالنسبة للصدق فقد تم حسابه بطريقة صدق المحك من خلال الارتباط بين المتغيرات والمجموع الكلى لدرجات المقياس التى تتضح فى الجدول التالي:

جدول (٤) صدق المحك من خلال الارتباط بين المتغيرات والمجموع الكلي لدرجات المقياس

م	معاملات الصدق / المتغيرات	الدلالة الإحصائية لمعاملات ارتباط مقومات السعادة
١	العلاقات الأسرية	**٠,٥
٢	الصحة العامة	**٠,٦١
٣	البيئة المنزلية	**٠,٦
٤	المال	**٠,٨
٥	العلاقات مع الآخرين	**٠,٦
٦	الصحة النفسية	**٠,٨
٧	الهوايات	**٠,٥٣
٨	الطموح	٠,٢٣
٩	تقدير الذات	**٠,٦
١٠	الصداقة	*٠,٣٥
١١	الدين والروحانية	*٠,٤

ويتضح من الجدول (٤) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية فى جميع المتغيرات ما عدا متغير الطموح بقيمة ارتباط= ٠,٢٣ وهى غير دالة إحصائيا، أما المتغيرات الأخرى فقد كانت قيمة الارتباط كالتالي: الصحة النفسية والمال قيمة معامل الارتباط= ٠,٨، يليها الصحة العامة بقيمة معامل الارتباط= ٠,٦١، ثم البيئة المنزلية، والعلاقات مع الآخرين بقيمة معامل الارتباط= ٠,٦، بعدها الهوايات بقيمة معامل ارتباط= ٠,٥٢، ثم الدين والروحانية بقيمة معامل ارتباط= ٠,٤، والصداقة بقيمة معامل ارتباط= ٠,٣٥.

عينة الدراسة الأساسية:

تكونت عينة الدراسة من ٢٢٦ من طالبات التعليم العالى بكل من الهيئة العامة للتعليم التطبيقى، وجامعة الكويت، وبلغ متوسط العمر لديهن ٢٠,٧١ سنة، بانحراف معيارى مقداره ٣,٥٩ ، وبلغ متوسط المعدل التراكمى للتحصيل الدراسى لديهن

٢,٦٦ بانحراف معيارى مقداره ٠,٦٨ ويعرض الجدول (٥) وصفا لخصائص العينة.

جدول (٥) خصائص عينة الدراسة الأساسية (الصفات الديموجرافية)

المتغير	فئات المتغير	العدد	النسبة المئوية
التعليم العالي	التطبيقي	٩٥	٤٢,٠
	جامعة الكويت	١٣١	٥٨,٠
المحافظة	العاصمة	٢٤	١٠,٦
	حولي	٣٨	١٦,٨
	الفروانية	٥٣	٢٣,٥
	مبارك الكبير	٢٨	١٢,٤
	الجهراء	٢٤	١٠,٦
	الأحمدي	٥٤	٢٣,٩
	لم يحدد	٥	٢,٢
الحالة الاجتماعية	متزوج	٤٧	٢٠,٨
	غير متزوج	١٧٣	٧٦,٥
	لم يحدد	٦	٢,٧
مستوى دخل الأسرة	٦٠٠	١٤	٦,٢
	٦٠١- ١٠٠٠	٥٢	٢٣,٠
	١٠٠١- ١٥٠٠	٥٢	٢٣,٠
	١٥٠١- ٢٠٠٠	٣٩	١٧,٣
	٢٠٠١- ٢٥٠٠	٧	٣,١
	أكثر من ٢٥٠٠	٤٨	٢١,٢
	لم يحدد	١٤	٦,٢

المتغير	فئات المتغير	العدد	النسبة المئوية
مستوى تعليم الأب	غير متعلم	١٠	٤,٤
	ابتدائى	٨	٣,٥
	متوسط	٤١	١٨,١
	ثانوى	٤٤	١٩,٥
	جامعة	٨٠	٣٥,٤
	ماجستير	٥	٢,٢
	دكتوراه	٤	١,٨
	لم يحدد	٣٤	١٥,٠
مستوى تعليم الأم	غير متعلم	٣٤	١٥,٠
	ابتدائى	٩	٤,٠
	متوسط	٢٨	١٢,٤
	ثانوى	٥٢	٢٣,٠
	جامعة	٦٨	٣٠,١
	دكتوراه	٢	٠,٩
	لم يحدد	٣٣	١٤,٦
المجموع		٢٢٦	%١٠٠

- حساب الصدق: استخدم كل من صدق التكوين الداخلى والصدق العاملى فى حساب صدق المقياس وأبعاده الفرعية وذلك على عينة استطلاعية مقدارها ١٠٠ طالبة تعليم عالي، ويفصل فى التالي:

١. حساب صدق التكوين الداخلى للمقياس: وتم عن طريق حساب مصفوفة العلاقة الارتباطية بين أبعاد المقياس بعضها البعض وبينها وبين الدرجة الكلية للمقياس، ويعرضها الجدول (٦).

جدول (٦) مصفوفة معاملات الارتباطات لأبعاد المقياس ودرجته الكلية

	الدرجة الكلية	الأسرية	المالية	الذاتية	الأصدقاء	الدينية	الصحية	العلمية	المنزلية	العلاقات	الهوايات	النفسية
الدرجة الكلية		٠,٩٥٥**	٠,٧٩١**	٠,٩١٤**	٠,٩١٩**	٠,٩٤٣**	٠,٩١٠**	٠,٧٧٨**	٠,٩١٣**	٠,٩٣٠**	٠,٨٠٨**	٠,٩٦٠**
الأسرية			٠,٧٦٣**	٠,٨٦٢**	٠,٨٨٥**	٠,٨٩٣**	٠,٨٦٨**	٠,٦٩١**	٠,٨٥٤**	٠,٨٧٩**	٠,٧٢٨**	٠,٩١٩**
المالية				٠,٦٩٣**	٠,٦٧٨**	٠,٧٣٥**	٠,٦٦٦**	٠,٦٤٩**	٠,٧١٩**	٠,٦٧٠**	٠,٦١٤**	٠,٧٢٤**
الذاتية					٠,٨٥٥**	٠,٨٨٠**	٠,٧٩٦**	٠,٦٨٧**	٠,٧٧٩**	٠,٨٣٢**	٠,٦٧٨**	٠,٨٧٧**
الأصدقاء						٠,٨٦٣**	٠,٧٧٤**	٠,٦٤٨**	٠,٨١٧**	٠,٨٦٠**	٠,٧٠٦**	٠,٨٧٣**
الدينية							٠,٨٣٤**	٠,٧٠١**	٠,٨٣٦**	٠,٨٦٢**	٠,٧٢١**	٠,٨٩٨**
الصحية								٠,٧٠٥**	٠,٨٣٥**	٠,٨٥٠**	٠,٧٣٢**	٠,٨٨٤**
العلمية									٠,٦٧٥**	٠,٦٧١**	٠,٦٥٩**	٠,٧١٨**
الدخل										٠,٨٣٥**	٠,٧٧٢**	٠,٨٥١**
العلاقات											٠,٧٣٧**	٠,٨٩٨**
الهوايات النفسية												٠,٧٣٩**

**دالة عند مستوى٠,٠١ أو أقل

تشير معاملات الارتباط بالجدول إلى وجود علاقة ارتباطيه دالة موجبة بين جميع أبعاد المقياس بعضها البعض، وبينها وبين الدرجة الكلية للمقياس، وكانت جميع معاملات الارتباط ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠,٠٠١، وكانت قيم معاملات الارتباط مرتفعة، وهو ما يؤكد توفر صدق التكوين الداخلى لأبعاد المقياس.

٢. الصدق العاملى للمقياس: تم حساب صدق التكوين العاملى التوكيدى للمقياس باستخدام طريقة المكونات الأساسية لهوتلينج واعتماد قيمة ٠,٣ كقيمة أدنى لقبول التشبع على العامل، وقد تم إجراء التحليل العاملى لأبعاد المقياس الفرعية، وقد أشارت النتائج الى استخراج عام واحد ذو جذر كامن اعلى من الواحد الصحيح من أبعاد المقياس الإحدى عشر، استحوذ على نسبة تباين كلية مرتفعة مقدارها ٨٠,٢%، وتشبع على جميع أبعاد المقياس بقيم مرتفعة تراوحت بين ٠,٧٨٨- ٠,٩٥٦٠، وهو ما يؤكد جودة البناء العاملى للمقياس، وان أبعاد الإحدى عشر تعبر عن عامل عام واحد السعادة الكلية، ويعرض الجدول (٧) لقيم تشبع الأبعاد على العامل العام ونسبة التباين الكلية لهم.

جدول (٧) تشبعات أبعاد مقياس السعادة على العامل العام المستخرج

	قيم التشبع على العامل العام	نسبة التباين الكلى
الأسرية	٠,٩٥٢	%٨٠,٢
المالية	٠,٨٠٠	
الذاتية	٠,٩١١	
الأصدقاء	٠,٩١٤	
الدينية	٠,٩٤٠	
الصحية	٠,٩١١	
العلمية	٠,٧٨٨	
الدخل	٠,٩١٣	
العلاقات	٠,٩٢٧	
الهوايات	٠,٨١٩	
النفسية	٠,٩٥٦	

- حساب ثبات المقياس: استخدم معامل ألفا كرونباخ للتحقق من ثبات المقياس وأبعاده الفرعية على عينة استطلاعية مقدارها ١٠٠ طالبة، ويعرض الجدول التالى لمعاملات الثبات المستخرجة للمقياس وأبعاده الفرعية كما يلي:

جدول (٨) تشبعات أبعاد مقياس السعادة على العامل العام المستخرج

	عدد العبارات	معامل الفا كرونباخ
المقياس الكلى	١١٧	٠,٩٧٩
الأسرية	١٠	٠,٨٦٣
المالية	١٠	٠,٧٧٩
الذاتية	١٢	٠,٧٩٦
الأصدقاء	١٠	٠,٧٢٧
الدينية	١٠	٠,٨٩٧
الصحية	١٠	٠,٧٣٩
العلمية	١١	٠,٥٩٢
المنزلية	١٠	٠,٨٣٠
العلاقات	١١	٠,٧٨٩
الهوايات	١٠	٠,٨٤٥
النفسية	١٣	٠,٨٤٦

تبين النتائج أن معامل ألفا كرونباخ للمقياس الكلى قد بلغت ٠,٩٧٩ وهى قيمة مرتفعة ودالة على الثبات، وتراوحت معاملات ثبات الأبعاد الفرعية بين ٠,٥٩٢- ٠,٨٩٧ وهى معاملات ثبات دالة ومؤكدة على توفر الثبات بالمقياس الكلى وبأبعاده الفرعية.

النتائج:

- عرض قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعينة الدراسة على مقياس السعادة:

جدول (٩) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوزن المئوى لاستجابات عينة الدراسة عل المقياس

البعد	عدد العبارات	المتوسط	الانحراف المعياري	الوزن المئوى
الأسرية	١٠	٣٧,٩٤	٩,٣٥	%٧٥,٩
المالية	١٠	٣٣,٥٣	٥,٣٢	%٦٧,١
الذاتية	١٢	٣٨,٢١	٨,٢٢	%٦٣,٧
الأصدقاء	١٠	٣٥,٨٠	٩,٤١	%٧١,٦
الدينية	١٠	٣٧,٣٨	٩,١٦	%٧٤,٨
الصحية	١٠	٣٢,١٥	٧,٤٢	%٦٤,٣
العلمية	١١	٣٥,٧٧	٦,٩٤	%٦٥,٠
المنزلية	١٠	٣٣,٧٥	٩,٣٤	%٦٧,٥
العلاقات	١١	٣٦,٨٧	٧,٦٩	%٦٧,٠
الهوايات	١٠	٣٤,٣٢	٥,٦٨	%٦٨,٦
النفسية	١٣	٤٣,١٩	١٠,٣٦	%٦٦,٤
المقياس الكلى	١١٧	٣٩٨,٩١	٧٦,١٦	%٦٨,٢

تبين نتائج الجدول ان المتوسط الكلى للمقياس بلغ ٣٩٨,٩١ بانحراف معيارى قدره ٧٦,١٩، يعادل وزن مئوى قدره ٦٨,٢%، وتراوحت المتوسطات الحسابية على أبعاد المقياس بين (٣٢,١٥- ٤٣,١٩) وتراوحت الأوزان المئوية للأبعاد بين (٦٤,٣%- ٧٥,٩%)، وجاء فى الترتيب الأول من حيث قيمة الوزن المئوى السعادة الأسرية تلاها السعادة الدينية، بينما جاء فى الترتيب الأخير السعادة الصحية.

- نتائج السؤال الأول: والذى ينص على هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجات مقياس السعادة وبين كل من العمر، والمعدل التراكمى، وعدد الأخوة، والترتيب بين الأخوة، عدد الهوايات لدى عينة الدراسة، استخدم معامل ارتباط بيرسون لحساب العلاقة الإرتباطية بين كل من درجات الطالبات على مقياس السعادة وبين كل كل من (المعدل التراكمى، العمر، عدد الأخوة، الترتيب بين الأخوة، عدد الهوايات)، ويعرض جدول (١٠) نتائج العلاقة الارتباطية:

جدول (١٠) معاملات الارتباط بين درجات مقياس السعادة وبين

	المعدل التراكمي	العمر	الأخوة	الترتيب	الهوايات
الأسرية	٠,٩٥-	٠,٢٥٢- **	٠,١٦٧- **	٠,٩٩-	٠,٠٥٢
المالية	٠,١٤-	٠,١٦٨- **	٠,١٠٢-	٠,٧٣-	٠,٠٨٩
الذاتية	٠,١٠٨-	٠,٢٤٥- **	٠,١٣٢- *	٠,٦٠-	٠,١٢٣
الأصدقاء	٠,١١٨-	٠,٢٩٥- **	٠,١٨٧- **	٠,٨٠-	٠,٠٦٣
الدينية	٠,٧٥-	٠,٢٦١- **	٠,١٧٩- **	٠,١٣٤- *	٠,٠٦٠
الصحية	٠,١٩-	٠,٢٧٠- **	٠,١٠٠-	٠,٦٤-	٠,٠٤٨
العلمية	٠,١٢٦*	٠,١٢٠- *	٠,١٠٩-	٠,٧٠-	٠,٠٥٩
المنزلية	٠,٦٨-	٠,٢٤٣- **	٠,١٣٨- *	٠,٧٠-	٠,١١٩
العلاقات	٠,٧٥-	٠,٢٤٧- **	٠,١٦٠- **	٠,١٣١- *	٠,٠١١
الهوايات	٠,٠١٧	٠,١٥٩- **	٠,١١٥- *	٠,٨٩-	٠,١٠٣
النفسية	٠,٥٠-	٠,٢٤٠- **	٠,١٥٥- *	٠,١٢٧- *	*٠,١٧٠
المجموع	٠,٦٠-	٠,٢٧٣- **	٠,١٦٩- **	٠,١٠٨-	*٠,١٣٨

**دالة عند مستوى ٠,٠١ أو أقل *دالة عند مستوى ٠,٠٥

من الجدول السابق يتبين التالى:

١. بالنسبة للمعدل التراكمي:

أ. وجود علاقة موجبة دالة احصائيا عند مستوى ٠,٠٥ بين بعد السعادة العلمية والمعدل التراكمى.

ب. بينما لا توجد علاقة دالة إحصائيا عند مستوى ٠,٠٥ بين باقى أبعاد السعادة ودرجته الكلية وبين درجات المعدل التراكمى للطالبات.

٢. بالنسبة للعمر: وجود علاقة سالبة دالة إحصائيا عند مستوى ٠,٠٥ أو أقل بين جميع أبعاد السعادة والدرجة الكلية له وبين سن الطالبات.

٣. بالنسبة لعدد الأخوة:

أ. وجود علاقة سالبة دالة إحصائيا عند مستوى ٠,٠٥ أو اقل بين السعادة الكلية وأبعاد مقومات السعادة الأسرية، الذاتية، الأصدقاء، الدينية، المنزلية، العلاقات، الهوايات، النفسية وبين عدد الأخوة.

ب. بينما لا توجد علاقة دالة إحصائيا عند مستوى ٠,٠٥ بين أبعاد السعادة المالية، الصحية، العلمية وبين عدد الأخوة.

٤. بالنسبة للترتيب بين الأخوة:

أ. وجود علاقة سالبة دالة إحصائيا عند مستوى ٠,٠٥ أو اقل بين السعادة الدينية، العلاقات، النفسية وبين الترتيب بين الاخوة.

ب. بينما لا توجد علاقة دالة إحصائيا عند مستوى ٠,٠٥ بين باقى أبعاد السعادة ودرجته الكلية وبين الترتيب بين الأخوة.

٥. بالنسبة لعدد الهوايات:

أ. وجود علاقة موجبة دالة إحصائيا عند مستوى ٠,٠٥ أو اقل بين الدرجة الكلية للسعادة والصحة النفسية وبين عدد الهوايات.

ب. بينما لا توجد علاقة دالة إحصائيا عند مستوى ٠,٠٥ بين باقى أبعاد السعادة ودرجته الكلية بين الترتيب بين الأخوة.

- نتائج السؤال الثاني: والذى ينص على هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى متوسطات درجات السعادة لدى الطالبات تعود للجامعة (تطبيقى، جامعة الكويت)؟ واستخدم اختبار (ت) للفروق بين المجموعات Independent Sample t-test لمعرفة الفروق بين الطالبات بالتعليم التسطبيقى وجامعة الكويت فى السعادة:

جدول (١١) اختبار (ت) للفروق فى السعادة التى تعود للجامعة (تطبيقى- جامعة الكويت)

	التعليم التطبيقى (ن= ٩٥)		جامعة الكويت (ن= ١٣١)		(ت)	الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
الأسرية	٣٣,٤٥٢	١١,٤٣٦٩٤	٤١,١٩٠٨	٥,٦٠٧٨٤	٦,٧١٤ -	٠,٠٠١
المالية	٣٢,١٠٥	٦,٤٨٨٠٨	٣٤,٥٦٤٩	٤,٠٠٢١١	٣,٥١٥ -	٠,٠٠١
الذاتية	٣٤,٢١٠٥	١٠,٠٦٣٥٢	٤١,١١٤٥	٤,٨٤٩٤٩	٦,٨٣٧ -	٠,٠٠١
الأصدقاء	٣٠,٤٥٢٦	١٠,٩٩٣٩٧	٣٩,٦٧١٨	٥,٤٥٣٩٢	٨,٢٩٧ -	٠,٠٠١
الدينية	٣٢,٤٢١١	١١,١٣٨٩٥	٤٠,٩٦٩٥	٤,٩٥٩٧٤	٧,٧٨٨ -	٠,٠٠١
الصحية	٢٨,٨١٠٥	٨,٧٩١٠٧	٣٤,٥٨٠٢	٥,٠٢١٤٢	٦,٢٤١ -	٠,٠٠١
العلمية	٣٣,٧١٥٨	٧,٣٤٥٠٩	٣٧,٢٥٩٥	٦,٢٥٦٨٠	٣,٩٠٥ -	٠,٠٠١
المنزلية	٢٩,٦٩٤٧	١١,٤٥٨٦٠	٣٦,٦٩٤٧	٥,٩٢٧٦٣	٥,٩٧٨ -	٠,٠٠١
العلاقات	٣٣,٢٠٠٠	٩,٧١٩٠٣	٣٩,٥٢٦٧	٤,١٤٤١٩	٦,٦٦٦ -	٠,٠٠١
الهوايات	٣٢,٦٤٢١	٦,٣٤٤٥٧	٣٥,٥٤٢٠	٤,٨١٣٨٦	٣,٩٠٧ -	٠,٠٠١
النفسية	٣٧,٨٣١٦	١٢,٧٦٧٦٩	٤٧,٠٦٨٧	٥,٦٣٩٤١	٧,٣٥٥ -	٠,٠٠١
المجموع	٣٥٨,٥٣٦٨	٩٦,٩٢٩١٠	٤٢٨,١٨٣٢	٣٤,٥١٢٣٨	٧,٥٩٢ -	٠,٠٠١

تبين نتائج الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٠١ بين الطالبات فى التعليم التطبيقى والطالبات فى جامعة الكويت فى متوسط الدرجة

الكلية للسعادة وفى جميع الأبعاد الفرعية لها، وكانت جميع الفروق لصالح الطالبات فى جامعة الكويت. وتظهر هذه النتيجة أن طالبات جامعة الكويت يرتفع لديهن الشعور بالسعادة بجميع مجالاتها مقارنة بالطالبات فى التعليم التطبيقي.

- نتائج السؤال الثالث: والذى ينص على هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى متوسطات درجات السعادة لدى الطالبات تعود للحالة الاجتماعية (متزوجة، غير متزوجة)؟، واستخدم اختبار (ت) للفروق بين المجموعات Independent Sample t-test لمعرفة الفروق بين الطالبات تبعا للحالة الاجتماعية لهن فى السعادة:

جدول (١٢) اختبار ت للفرو ق في السعادة التي تعود للحالة الاجتماعية لهن

	متزوجة (ن= ٤٧)		غير متزوجة (ن= ١٧٣)		(ت)	الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
الأسرية	٣٦,٧٢٣٤	١١,٣٩١٦٥	٣٨,٠٤٦٢	٨,٨٠٥٩٣	-٨.٥٥-	٠,٣٩٤
المالية	٣٢,٤٢٥٥	٦,٢٦٨٤٣	٣٣,٧١١٠	٥,٠١٥٩٩	- ١,٤٧٣	٠,١٤٢
الذاتية	٣٦,٤٤٦٨	١٠,٠٣٦٤٧	٣٨,٤٦٨٢	٧,٦١٧٧١	- ١,٥٠١	٠,١٣٥
الأصدقاء	٣٣,٠٦٣٨	١٠,٧٦١٠٥	٣٦,٤١٦٢	٨,٩١٣٦٨	- ٢,١٨٣	٠,٠٣٠
الدينية	٣٤,٧٤٤٧	٩,٧٦٣٤٤	٣٧,٩٥٣٨	٨,٩٥٣٩٠	-٢,١٣٧ -	٠,٠٣٤
الصحية	٣١,٠٤٢٦	٨,٣٢٢٢٠	٣٢,٣١٧٩	٧,١٨٩٩١	- ١,٠٤٢	٠,٢٩٩
العلمية	٣٦,٠٠٠٠	٦,٨٩٩٩١	٣٥,٦٧٠٥	٦,٩٩٠١٢	٠,٢٨٧	٠,٧٧٤
المنزلية	٣٣,٠٤٢٦	١٠,٨٢٤٦٠	٣٣,٨٩٦٠	٨,٩٩٥٥٢	-٥١ ٥.-	٠,٥٨٢
العلاقات	٣٥,١٧٠٢	٨,٦٠٠٦٠	٣٧,١٩٦٥	٧,٤٥٣٤٧	- ١,٥٩٨	٠,١١٢
الهوايات	٣٤,٤٨٩٤	٦,٠٥٧٢٤	٣٤,٢٦٠١	٥,٦٤٣١١	٠,٢٤٣	٠,٨٠٨
النفسية	٤٠,٥٧٤٥	١١,٨٥٥٥٥	٤٣,٧١٦٨	٩,٩٤٣٧٧	- ١,٨٤١	٠,٠٦٧
المجموع	٣٨٣,٧٢٣٤	٩١,٠٦٠٥٩	٤٠١,٦٥٣٢	٧١,٩٦٧١٨	-١,٤٢٧ -	٠,١٥٥

تبين نتائج الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين الطالبات المتزوجات وغير المتزوجات فى بعدى الأصدقاء والدينية، وكانت الفروق لصالح الطالبات المتزوجات، بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بينهما فى باقى الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس.

- نتائج السؤال الرابع: والذى ينص على هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى درجات السعادة لدى الطالبات تعود لمحافظة السكن؟ واستخدم تحليل التباين الاحادى One Way ANOVA للتعرف على الفروق فى السعادة بين الطالبات التى تعود لمحافظة السكن:

جدول (١٣) تحليل التباين للفرو ق في السعادة التي تعود لمحافظة السكن

	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	الدلالة
الأسرية	بين المجموعات	١٦٨٦,٧٩٨	٥	٣٣٧,٣٦٠	٤,٠٧٠	٠,٠٠١
	داخل المجموعات	١٧٨٢٠,٣٩٦	٢١٥	٨٢,٨٨٦		
	المجموع	١٩٥٠٧,١٩٥	٢٢٠			
المالية	بين المجموعات	٥٨,٩٦٥	٥	١١,٧٩٣	٠,٤٠٨	٠,٨٤٣
	داخل المجموعات	٦٢٠٨,٠٣١	٢١٥	٢٨,٨٧٥		
	المجموع	٦٢٦٦,٩٩٥	٢٢٠			
الذاتية	بين المجموعات	١٠٧٥,٤٧١	٥	٢١٥,٠٩٤	٣,٣٤٦	٠,٠٠٦
	داخل المجموعات	١٣٨٢٢,٢٢٢	٢١٥	٦٤,٢٨٩		
	المجموع	١٤٨٩٧,٦٩٢	٢٢٠			
الأصدقاء	بين المجموعات	١٨٤٠,٠٥٢	٥	٣٦٨,٠١٠	٤,٤٢٧	٠,٠٠١
	داخل المجموعات	١٧٨٧١,٨٧٦	٢١٥	٨٣,١٢٥		
	المجموع	١٩٧١١,٩٢٨	٢٢٠			
الدينية	بين المجموعات	١٨٣٦,٤٩٦	٥	٣٦٧,٢٩٩	٤,٦٥٠	٠,٠٠٠
	داخل المجموعات	١٦٩٨٢,٠٣٨	٢١٥	٧٨,٩٨٦		
	المجموع	١٨٨١٨,٥٣٤	٢٢٠			
الصحية	بين المجموعات	٩٨٥,٧١٣	٥	١٩٧,١٤٣	٣,٧٤٢	٠,٠٠٣
	داخل المجموعات	١١٣٢٥,٩٨٨	٢١٥	٥٢,٦٧٩		
	المجموع	١٢٣١١,٧٠١	٢٢٠			
العلمية	بين المجموعات	٥١٥,٩٤٦	٥	١٠٣,١٨٩	٢,٢٠٦	٠,٠٥٥
	داخل المجموعات	١٠٠٥٥,٨٩١	٢١٥	٤٦,٧٧٢		
	المجموع	١٠٥٧١,٨٣٧	٢٢٠			
المنزلية	بين المجموعات	٧٢٢,٨٩٠	٥	١٤٤,٥٧٨	١,٦٥٤	٠,١٤٧
	داخل المجموعات	١٨٧٩٥,٧١٦	٢١٥	٨٧,٤٢٢		
	المجموع	١٩٥١٨,٦٠٦	٢٢٠			
العلاقات	بين المجموعات	٨١٩,٩٨٣	٥	١٦٣,٩٩٧	٢,٨٣٨	٠,٠١٧
	داخل المجموعات	١٢٤٢٦,١٥٢	٢١٥	٥٧,٧٩٦		
	المجموع	١٣٢٤٦,١٣٦	٢٢٠			
الهوايات	بين المجموعات	٣٦٩,٠٦٨	٥	٧٣,٨١٤	٢,٣٦١	٠,٠٤١
	داخل المجموعات	٦٧٢٠,٥٠٧	٢١٥	٣١,٢٥٨		
	المجموع	٧٠٨٩,٥٧٥	٢٢٠			
النفسية	بين المجموعات	٢٠٣٠,٥٩٠	٥	٤٠٦,١١٨	٣,٩٨١	٠,٠٠٢
	داخل المجموعات	٢١٩٣٠,٤١٤	٢١٥	١٠٢,٠٠٢		
	المجموع	٢٣٩٦١,٠٠٥	٢٢٠			
المجموع	بين المجموعات	١٠٩٢٠٧,٥١٧	٥	٢١٨٤١,٥٠٣	٣,٩٤٥	٠,٠٠٢
	داخل المجموعات	١١٩٠٤٥٩,٢٣٤	٢١٥	٥٥٣٧,٠٢٠		
	المجموع	١٢٩٩٦٦٦,٧٥١	٢٢٠			

تبين النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ أو أقل بين الطالبات فى الدرجة الكلية للسعادة وأبعاد الأسرية، الذاتية، الأصدقاء، الدينية، الصحية، العلاقات، الهوايات، النفسية تعود لمحافظات السكن، وتبين نتائج الفروق البعدية فى المتوسطات انخفاض مستوى تقدير السعادة فى هذه الأبعاد لدى القاطنين بمحافظة الجهراء مقارنة بمحافظتى العاصمة وحولي. كما تبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ أو أقل بين الطالبات فى أبعاد المالية، العلمية، المنزلية تعود لمحافظة السكن.

- نتائج السؤال الخامس: والذى ينص على هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى درجات السعادة لدى الطالبات تعود لمستوى الدخل الشهرى للأسرة؟ واستخدم تحليل التباين الاحادى One Way Anova للتعرف على الفروق فى السعادة بين الطالبات التى تعود لمستوى لمستوى الدخل الشهرى للأسرة:

جدول (١٤) تحليل التباين للفرو ق في السعادة التي تعود لمستوى الدخل الشهرى للأسرة

	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	الدلالة
الأسرية	بين المجموعات	٣٥٢,٩٤١	٥	٧٠,٥٨٨	٠,٧٧٧	٠,٥٦٧
	داخل المجموعات	١٨٧١٦,١٣٠	٢٠٦	٩٠,٨٥٥		
	المجموع	١٩٠٦٩,٠٧١	٢١١			
المالية	بين المجموعات	٩٣,٢٧٠	٥	١٨,٦٥٤	٠,٦٣٩	٠,٦٧٠
	داخل المجموعات	٦٠١٧,١٩٧	٢٠٦	٢٩,٢١٠		
	المجموع	٦١١٠,٤٦٧	٢١١			
الذاتية	بين المجموعات	٢٢٣,٨٢٣	٥	٤٤,٧٦٥	٠,٦٣٨	٠,٦٧١
	داخل المجموعات	١٤٤٤٥,٠٦٠	٢٠٦	٧٠,١٢٢		
	المجموع	١٤٦٦٨,٨٨٢	٢١١			
الأصدقاء	بين المجموعات	٣٧٩,٧٤٧	٥	٧٥,٩٤٩	٠,٨٣٥	٠,٥٢٦
	داخل المجموعات	١٨٧٤٦,٠٤٥	٢٠٦	٩١,٠٠٠		
	المجموع	١٩١٢٥,٧٩٢	٢١١			
الدينية	بين المجموعات	٥٥٥,٤٩٧	٥	١١١,٠٩٩	١,٢٨١	٠,٢٧٣
	داخل المجموعات	١٧٨٦٥,٧٢٥	٢٠٦	٨٦,٧٢٧		
	المجموع	١٨٤٢١,٢٢٢	٢١١			
الصحية	بين المجموعات	١٤٣,٤٥٢	٥	٢٨,٦٩٠	٠,٥٠١	٠,٧٧٥
	داخل المجموعات	١١٧٩٩,٥٤٣	٢٠٦	٥٧,٢٧٩		
	المجموع	١١٩٤٢,٩٩٥	٢١١			
العلمية	بين المجموعات	٢٤٩,٤٩٩	٥	٤٩,٩٠٠	١,٠٤٩	٠,٣٩٠
	داخل المجموعات	٩٨٠٠,٦٧١	٢٠٦	٤٧,٥٧٦		
	المجموع	١٠٠٥٠,١٧٠	٢١١			
المنزلية	بين المجموعات	٩١,٣٠٠	٥	١٨,٢٦٠	٠,١٩٩	٠,٩٦٣
	داخل المجموعات	١٨٩٤٧,٠٢٠	٢٠٦	٩١,٩٧٦		
	المجموع	١٩٠٣٨,٣٢١	٢١١			
العلاقات	بين المجموعات	١٥٢,٣٥٨	٥	٣٠,٤٧٢	٠,٤٩٣	٠,٧٨١
	داخل المجموعات	١٢٧٢٦,١٤٧	٢٠٦	٦١,٧٧٧		
	المجموع	١٢٨٧٨,٥٠٥	٢١١			
الهوايات	بين المجموعات	١٢٢,٤٤٤	٥	٢٤,٤٨٩	٠,٧٤٤	٠,٥٩١

	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	الدلالة
	داخل المجموعات	٦٧٧٨,٥٧٤	٢٠٦	٣٢,٩٠٦		
	المجموع	٦٩٠١,٠١٩	٢١١			
النفسية	بين المجموعات	٤٧٤,٠٩١	٥	٩٤,٨١٨	٠,٨٤٣	٠,٥٢١
	داخل المجموعات	٢٣١٦٨,٧٠١	٢٠٦	١١٢,٤٦٩		
	المجموع	٢٣٦٤٢,٧٩٢	٢١١			
المجموع	بين المجموعات	٢١٩١٨,٣٦٢	٥	٤٣٨٣,٦٧٢	٠,٧٢١	٠,٦٠٩
	داخل المجموعات	١٢٥٢٨٤٩,٦٥٧	٢٠٦	٦٠٨١,٧٩٤		
	المجموع	١٢٧٤٧٦٨,٠١٩	٢١١			

تبين النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ أو أقل بين الطالبات فى الدرجة الكلية للسعادة وجميع أبعادها الفرعية تعود لمستوى دخل الأسرة.

- نتائج السؤال السادس: والذى ينص على هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى درجات السعادة لدى الطالبات تعود لمستوى تعليم الأب؟ واستخدم تحليل التباين الاحادى One Way Anova للتعرف على الفروق فى السعادة بين الطالبات التى تعود لمستوى تعليم الأب:

جدول (١٥) تحليل التباين للفرو ق في السعادة التي تعود لمستوى تعليم الأب

	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	الدلالة
الأسرية	بين المجموعات	٢٢٥٠,٠٩٨	٦	٣٧٥,٠١٦	٤,٣٧٣	٠,٠٠١
	داخل المجموعات	١٥٨٦٣,٤٨٠	١٨٥	٨٥,٧٤٩		
	المجموع	١٨١١٣,٥٧٨	١٩١			
المالية	بين المجموعات	٥٩٩,٧١٤	٦	٩٩,٩٥٢	٣,٦٢٢	٠,٠٠٢
	داخل المجموعات	٥١٠٥,٦٥٦	١٨٥	٢٧,٥٩٨		
	المجموع	٥٧٠٥,٣٧٠	١٩١			
الذاتية	بين المجموعات	١٢١٨,٧١٤	٦	٢٠٣,١١٩	٢,٨٤٠	٠,٠١١
	داخل المجموعات	١٣٢٣٣,٥٣١	١٨٥	٧١,٥٣٣		
	المجموع	١٤٤٥٢,٢٤٥	١٩١			
الأصدقاء	بين المجموعات	٢١١٩,٧٠٨	٦	٣٥٣,٢٨٥	٤,٠٠٣	٠,٠٠١
	داخل المجموعات	١٦٣٢٧,٦٦٢	١٨٥	٨٨,٢٥٨		
	المجموع	١٨٤٤٧,٣٧٠	١٩١			
الدينية	بين المجموعات	١٨٩٥,٧٥٢	٦	٣١٥,٩٥٩	٣,٦٩٩	٠,٠٠٢
	داخل المجموعات	١٥٨٠٢,١٦٤	١٨٥	٨٥,٤١٧		
	المجموع	١٧٦٩٧,٩١٧	١٩١			
الصحية	بين المجموعات	١٠٠٤,٨٩٠	٦	١٦٧,٤٨٢	٣,١٧٩	٠,٠٠٥
	داخل المجموعات	٩٧٤٧,٠٨٩	١٨٥	٥٢,٦٨٧		
	المجموع	١٠٧٥١,٩٧٩	١٩١			
العلمية	بين المجموعات	١٠٠٦,٩٥٢	٦	١٦٧,٨٢٥	٣,٦٩١	٠,٠٠٢
	داخل المجموعات	٨٤١٢,٧٩٣	١٨٥	٤٥,٤٧٥		
	المجموع	٩٤١٩,٧٤٥	١٩١			
المنزلية	بين المجموعات	١٢٥٣,٥٧٢	٦	٢٠٨,٩٢٩	٢,٣٨١	٠,٠٣١
	داخل المجموعات	١٦٢٣١,٠٤٨	١٨٥	٨٧,٧٣٥		
	المجموع	١٧٤٨٤,٦٢٠	١٩١			
العلاقات	بين المجموعات	٩٨١,٧٧٣	٦	١٦٣,٦٢٩	٢,٦٥٢	٠,٠١٧
	داخل المجموعات	١١٤١٥,٥٣٩	١٨٥	٦١,٧٠٦		
	المجموع	١٢٣٩٧,٣١٣	١٩١			
الهوايات	بين المجموعات	٤٣٤,٨٩١	٦	٧٢,٤٨٢	٢,٢١٣	٠,٠٤٤
	داخل المجموعات	٦٠٥٩,٨١٢	١٨٥	٣٢,٧٥٦		
	المجموع	٦٤٩٤,٧٠٣	١٩١			
النفسية	بين المجموعات	٢٣٧٣,٢٣٧	٦	٣٩٥,٥٤٠	٣,٦٢٤	٠,٠٠٢
	داخل المجموعات	٢٠١٩٤,٠١٣	١٨٥	١٠٩,١٥٧		
	المجموع	٢٢٥٦٧,٢٥٠	١٩١			
المجموع	بين المجموعات	٢٢٥٠,٠٩٨	٦	٣٧٥,٠١٦	٤,٣٧٣	٠,٠٠٠
	داخل المجموعات	١٥٨٦٣,٤٨٠	١٨٥	٨٥,٧٤٩		
	المجموع	١٨١١٣,٥٧٨	١٩١			

تبين النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ أو أقل بين الطالبات فى الدرجة الكلية للسعادة وجميع أبعادها الفرعية تعود لمستوى تعليم الأب، وتبين نتائج الفروق البعدية فى المتوسطات ارتفاع مستوى تقدير السعادة فى هذه الأبعاد للطالبات ذوى الآباء الجامعيين أو الحاصلين على الدكتوراه مقارنة بباقى المستويات التعليمية.

- نتائج السؤال السابع: والذى ينص على هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى درجات السعادة لدى الطالبات تعود لمستوى تعليم الأم؟ واستخدم تحليل التباين الاحادى One Way ANOVA للتعرف على الفروق فى السعادة بين الطالبات التى تعود لمستوى تعليم الأم:

جدول (١٦) تحليل التباين للفرو ق في السعادة التي تعود لمستوى تعليم الأم

	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	الدلالة
الأسرية	بين المجموعات	١٨٠٦,٢٠٨	٥	٣٦١,٢٤٢	٤,٠٨٦	٠,٠٠٢
	داخل المجموعات	١٦٥٣١,٤٧١	١٨٧	٨٨,٤٠٤		
	المجموع	١٨٣٣٧,٦٧٩	١٩٢			
المالية	بين المجموعات	١٤٩,٠٦٦	٥	٢٩,٨١٣	١,٠٠٥	٠,٤١٦
	داخل المجموعات	٥٥٤٧,٥٨٧	١٨٧	٢٩,٦٦٦		
	المجموع	٥٦٩٦,٦٥٣	١٩٢			
الذاتية	بين المجموعات	١٢٥٠,٨٢٢	٥	٢٥٠,١٦٤	٣,٥٥٠	٠,٠٠٤
	داخل المجموعات	١٣١٧٧,٨٣١	١٨٧	٧٠,٤٧٠		
	المجموع	١٤٤٢٨,٦٥٣	١٩٢			
الأصدقاء	بين المجموعات	١٩٦٦,٠٩٥	٥	٣٩٣,٢١٩	٤,٤٩٥	٠,٠٠١
	داخل المجموعات	١٦٣٥٨,٥٤٨	١٨٧	٨٧,٤٧٩		
	المجموع	١٨٣٢٤,٦٤٢	١٩٢			
الدينية	بين المجموعات	٢٢١٧,٨٥٤	٥	٤٤٣,٥٧١	٥,٢٩٤	٠,٠٠٠
	داخل المجموعات	١٥٦٦٧,٨٥٦	١٨٧	٨٣,٧٨٥		
	المجموع	١٧٨٨٥,٧١٠	١٩٢			
الصحية	بين المجموعات	٨٣٩,٨٢٧	٥	١٦٧,٩٦٥	٣,١٥٠	٠,٠٠٩
	داخل المجموعات	٩٩٧٠,٤٢١	١٨٧	٥٣,٣١٨		
	المجموع	١٠٨١٠,٢٤٩	١٩٢			
العلمية	بين المجموعات	٣٧٤,٤٦١	٥	٧٤,٨٩٢	١,٥٥٦	٠,١٧٥
	داخل المجموعات	٩٠٠٣,٤١٥	١٨٧	٤٨,١٤٧		
	المجموع	٩٣٧٧,٨٧٦	١٩٢			
المنزلية	بين المجموعات	٧١٤,١٤٢	٥	١٤٢,٨٢٨	١,٥٨٤	٠,١٦٦
	داخل المجموعات	١٦٨٥٦,٥٥٣	١٨٧	٩٠,١٤٢		
	المجموع	١٧٥٧٠,٦٩٤	١٩٢			
العلاقات	بين المجموعات	١١٣٣,٥٨٢	٥	٢٢٦,٧١٦	٣,٧٤٨	٠,٠٠٣
	داخل المجموعات	١١٣١١,٥٢٧	١٨٧	٦٠,٤٨٩		
	المجموع	١٢٤٤٥,١٠٩	١٩٢			
الهوايات	بين المجموعات	٢٣٤,١٦٤	٥	٤٦,٨٣٣	١,٤٠١	٠,٢٢٦
	داخل المجموعات	٦٢٥٢,٢٠٩	١٨٧	٣٣,٤٣٤		
	المجموع	٦٤٨٦,٣٧٣	١٩٢			
النفسية	بين المجموعات	١٧٦٣,٢٩٢	٥	٣٥٢,٦٥٨	٣,١٦٩	٠,٠٠٩
	داخل المجموعات	٢٠٨١٠,٨٩٥	١٨٧	١١١,٢٨٨		
	المجموع	٢٢٥٧٤,١٨٧	١٩٢			
المجموع	بين المجموعات	١١٣٠٩٤,٥٨٨	٥	٢٢٦١٨,٩١٨	٣,٨١٨	٠,٠٠٣
	داخل المجموعات	١١٠٧٨٧٧,٧٨٥	١٨٧	٥٩٢٤,٤٨٠		
	المجموع	١٢٢٠٩٧٢,٣٧٣	١٩٢			

تبين النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ أو أقل بين الطالبات فى الدرجة الكلية للسعادة وأبعاد الأسرية، الذاتية، الأصدقاء، الدينية، الصحية، العلاقات، النفسية تعود لمستوى تعليم الأم، وتبين نتائج الفروق البعدية فى المتوسطات وتبين نتائج الفروق البعدية فى المتوسطات ارتفاع مستوى تقدير السعادة فى هذه الأبعاد للطالبات ذوى الامهات الجامعيات أو الحاصلات على الدكتوراه مقارنة بباقى المستويات التعليمية. كما تبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ أو أقل بين الطالبات فى أبعاد المالية، العلمية، المنزلية، الهوايات تعود لمستوى تعليم الأم. وقد تمت الإجابة على الأسئلة من (٨- ١٢) من خلال الأسئلة السابقة.

مناقشة النتائج:

أظهرت النتائج أن مؤشر السعادة العام لدى طالبات التطبيقى وطالبات الجامعة هما السعادة الأسرية ثم الدينية، يليهما الأصدقاء فالهوايات، بعدها يأتى الراحة المنزلية، فالوفرة المالية، ثم العلاقات الاجتماعية مع الآخرين بعدها تأتى السعادة من الناحية النفسية ثم العلمية فالصحية وأخيرا تأتى السعادة الذاتية، وذلك وفق تقييم الوزن المئوى لكل مقوم من مقومات السعادة؛ جدول (٥).

كما بينت أن السعادة العلمية تزيد كلما ارتفع المعدل التراكمى للطالبة، ويتضح كذلك أنه كلما زاد عمر الطالبة الزمنى تناقص شعورها بالسعادة، وتشير الدراسة إلى أن ٨ أبعاد للسعادة منها الأسرية، والذاتية والأصدقاء، والدينية، والبيئة المنزلية، والعلاقات الاجتماعية، والهوايات والنفسية تتناقص كلما زاد عدد الأخوة لدى الطالبات المفحوصات، بينما لا تتأثر السعادة الدينية والصحية والنفسية بعدد الأخوة.

وتتأثر السعادة الدينية والعلاقات، والنفسية سلبا بترتيب الطالبة بين إخوتها، وتدل الدراسة الحالية على أن هناك علاقة شديدة الصلة إيجابيا بين السعادة عموما والسعادة النفسية بخاصة مع تعدد الهوايات لدى الطالبة.

وقد تبين أن وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى ٠,٠٠١ بين طالبات التعليم التطبيقى وطالبات الجامعة فى متوسط الدرجة الكلية للسعادة وجميع أبعادها مما يدل على شعورهن بالسعادة فى جميع مقوماتها أعلى بكثير من شعور طالبات التعليم التطبيقى وقد يعزو ذلك إلى ما يلي؛ شعورهن بالتفوق أو الحظ الأفور فى الانتساب إلى الجامعة نظرا للنظرة الدونية للمجتمع لخريجات التعليم التطبيقى عن الجامعة حيث أن الجامعة تحرص على أن ينتسب إليها ذوى المعدلات الدراسية العالية نسبيا عن التعليم التطبيقى مما يشعرهن بالفخر بالانتساب للجامعة عن التعليم التطبيقي.

كما أوضحت الدراسة أن الطالبات المتزوجات لديهن إحساس بالسعادة نتيجة وجود الصديقات والتزامهن بالناحية الدينية عن الطالبات غير المتزوجات، ويعود ذلك إلى استقرارهن العاطفى بشكل عام، واكتمال نصف ادين لديهن عن الطالبات غير المتزوجات. ذلك يتوافق مع ما اتضح فى استطلاع رأى كبير أجرى على خمسة وثلاثين ألف أمريكى على مدار الثلاثين عاما الأخيرة، اكتشف من خلالها المركز القومى الأمريكى لبحوث الرأى أن ٤٠% من المتزوجين قالوا إنهم "سعداء جدا" فى مقابل نسبة ٢٤% من المطلقين والمنفصلين والأرامل قالوا إنهم كذلك. وقد أوضحت استطلاعات رأى أخرى نتائج مماثلة. يبدو أن الزواج يزيد مستويات السعادة بغض النظر عن مستوى الدخل، أو السن، أو الجنس. وفى إحدى الدراسات التى أجراها سيليجمان اكتشف أن كل السعداء تقريبا فى علاقة رومانسية. (http://psychology magazine.net.html)

لم تظهر أية دلالات إحصائية للفروق فى السعادة فى مستوى الدخل الشهرى للأسرة؛ حيث أن مستوى الدخول الشهرية فى الكويت متقاربة نوعا ما والحكومة تساهم فى توفير الكثير من مستلزمات الحياة الأساسية للمواطنين كالسكن والتعليم والعلاج والإعانة المالية لجميع طلاب الجامعات ومن فى مستواهم. وغير ذلك، مما جعل الفروق بينهن تكاد تكون معدومة، لعدم وجود الاحتياج المادى الملح. ومن خلال مطالعة لنتائج مئات البحوث لسيليجمان، خلص بشأن المال أنه قد زادت القدرة الشرائية بما يتجاوز الضعف خلال الخمسين عاما الأخيرة فى الدول المتقدمة مثل الولايات المتحدة واليابان وفرنسا، ومع ذلك فلم يتغير مستوى الرضا عن الحياة على الإطلاق فى هذه الدول. وأن الفقراء فقرا مدقعا لديهم مستوى متدن من السعادة، ومع ذلك فعندما يحصلون على دخل معين ويصلون لقدرة شرائية معينة (مريحة بالكاد)، فإن مستوى شعورهم بالسعادة لا يزيد بزيادة الثروة بعد ذلك. ويقول سيليجمان: "إن مدى أهمية المال بالنسبة للإنسان يؤثر على سعادته بدرجة أكبر من تأثير المال نفسه على هذه السعادة"، وأن الماديون ليسوا سعداء. (مجلة علم النفس الحديث، ٢٠١٥)

ويذكر الباحثون أنهم وجدوا فى دراسة شملت عددا من طلاب إدارة الأعمال (الذين تم تتبعهم قبل تخرجهم وبعده) أن الطلاب الذين كان مدخولهم أكبر بعد التخرج كانوا أقل سعادة عند مقارنتهم بأقرانهم الذين كانوا أفقر، لكنهم حازوا على احترام الآخرين بشكل أكبر، وهذا ما أدهش د.أندرسون "لقد تفاجأت بأهمية تأثيرات العلاقة الاجتماعية على السعادة فهى كالسلم الذى إذا ارتفع فيه الإنسان زادت بهجته وإن انخفض زادت تعاسته".

ويبرر أندرسون، سبب عدم جعل الحالة الاقتصادية المرموقة الإنسان سعيدا، إلى سرعة تأقلم هذا الإنسان مع أى مستو مادى جديد يوضع فيه، ويضرب الدكتور للناس مثالا يتجلى برابح اليانصيب حيث تكون فرحته العظيمة آنية فقط وتزول بعد بضعة أيام لتعود لحالتها التى كانت عليها قبل الفوز، بينما يكون الاحترام الاجتماعى والإعجاب الذى يكتسبه الإنسان (بطبيعة الحال) غاية مستمرة ومتجددة لا يمل منها صاحبها ولا يتأقلم معها بذلك الشكل الذى يفقدها سحرها (Anderson, 2012).

أما بالنسبة للخاصية الديموغرافية المتعلقة بمستوى تعليم الأب، فقد تبين وجود دلالة إحصائية فارقة فى الدرجة الكلية للسعادة وجميع أبعادها عائدا إلى مستوى تعليم الأب، وأن مستوى تقدير السعادة يرتفع لدى الطالبات ممن يحمل آباءهن الشهادات الجامعية والحاصلين على درجات علمية عالية مثل الدكتوراه، ويعد هذا أمرا طبيعيا لأنهن سيكن قادرات على التفاهم والتحاور والتخاطب مع آبائهن ذوى المستويات التعليمية العالية عن أولئك الأقل تعليما، كم سيكون لهؤلاء الآباء القدرة على حسن معاملة بأبنائهم والارتقاء فى التعامل معهم وتقدير احتياجاتهم النفسية والمادية والمعنوية.

أما بالنسبة لارتباط السعادة بمستوى تعليم الأم، يتضح وجود فروق إحصائية دالة فى درجة السعادة الكلية وأبعاد السعادة الأسرية، والذاتية، والأصدقاء، والدينية والصحية، وفى العلاقات، والسعادة النفسية؛ حيث يرتفع مستوى تقدير السعادة فى تلك الأبعاد لدى الطالبات ذوى الأمهات الجامعيات، والحاصلات على شهادات عليا مثل الدكتوراه، بينما لم تظهر تلك الفروق بينهن فى أبعاد السعادة المالية والعلمية والمنزلية والهوايات بالنسبة لتلك الخاصية الديموغرافية.

توصيات الدراسة:

جاءت توصيات الدراسة كما يلي:

١. إعادة تطبيق الدراسة على عينة من الذكور فى نفس المرحلة الدراسية، لاكتشاف الفرق بين الإناث والذكور فى متغيرات ومقومات السعادة باستخدام نفس المقياس.
٢. إجراء دراسة يطبق فيها المقياس مختصرا والتحقق من مطابقة النتائج مع نتيجة الدراسة الحالية.
٣. إجراء دراسات منفصلة لكل مقوم (بعد) من أبعاد السعادة، فى علاقة مع الخصائص الديموجرافية لتأكيد نتائج الدراسة الحالية أو معارضتها.
٤. تطبيق الدراسة الحالية ومقياسها فى مجتمع آخر غير دولة الكويت.

المراجع:

١. إبراهيم بن حمد القعيد (١٩٩٦). **دليلك الشخصى إلى السعادة والنجاح** (ط٢). دار الندوة العالمية للشباب الإسلامى للطباعة والنشر والتوزيع: الرياض المملكة العربية السعودية.
٢. ابوالفضل جمال الدين محمد بن مكرم ابن منظور الأفريقى المصرى (٢٠٠٣). **لسان العرب**، دار صادر، دار الفكر: بيروت، لبنان.
٣. أحمد بن فارس بن زكريا ابوالحسين (١٣٩٩هـ- ١٩٧٩) . **معجم مقاييس اللغة**، تحقيق: عبدالسلام محمد هارون. ٦ مجلدات، دار الفكر: المملكة العربية السعودية.
٤. أحمد محمد عبدالخالق، تغريد سليمان الشطي، سوسن حبيب عباس، نادية محمد الثويني، سهام أحمد الذيب، شيماء يوسف أحمد، نجاة غانم السعيدى (٢٠٠٣). معدلات السعادة لدى عينات عمرية مختلفة من المجتمع الكويتي. **مجلة دراسات نفسية** (مج١٣، ع٤) أكتوبر ص‌ص٥٨١- ٦١٢ جامعة الكويت: الكويت.
٥. أحمد مختار عمر (٢٠٠٨). **معجم اللغة العربية المعاصرة**. عالم الكتب: القاهرة.
٦. الشيخ عبدالله البستانى (١٩٩٠). **الوافي: معجم وسيط اللغة العربية**، مكتبة لبنان.
٧. الإنترنت: http: //www. who.int/features/factfiles/mental_health/ar

٨. **الموسوعة العربية** (١٩٩٨). ت. الهندسة، مج الثامن عشر، ص٥٧٦. دار الفكر: دمشق/ سورية حقوق النشر محفوظة لهيئة الموسوعة العربية، دمشق، سورية.

٩. الهام بنت فريج بن سعيد العويضى (٢٠٠٤). أثر استخدام الإنترنت على العلاقات الأسرية بين أفراد الأسرة السعودية فى محافظة جدة. **رسالة ماجستير** منشورة فى الاقتصاد المنزلي. وزارة التربية: المملكة العربية السعودية.

١٠. آمال جودة (٢٠٠٧). الذكاء الانفعالى وعلاقاته بالسعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة الأقصى. **مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)**. مج (٢١)، ع (٣)، صص٦٩٧- ٧٣٨، غزة.

١١. آمال جودة، وحمدى ابوجراد (٢٠١١)، التنبؤ بالسعادة فى ضوء الأمل والتفاؤل لدى عينة من طلبة جامعة القدس المفتوحة. **مجلة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات**، العدد الرابع والعشرون (٢): غزة.

١٢. أندريه لالاند (٢٠٠١). **موسوعة لالاند الفلسفية** (ط٢)، تعريب: خليل أحمد خليل، إشراف أحمد عويدات، منشورات عويدات: بيروت، لبنان، باريس، فرنسا.

١٣. أنك بلانغول وآخرون (٢٠١٠). **مفاتيح السعادة قد تكون بين يديك وأنت لا تدرك**. جامعة كامبردج http://www.anntv.tv/new/showsubject.aspx?id=13175

١٤. الجمعية الفلسفية المصرية (١٩٠٥). ط(١)، ع(١٠)، السنة العاشرة. منشأة المعارف: جمهورية مصر العربية.

١٥. الفارابى (١٩٨٧). **التنبيه على سبيل السعادة**. تحقيق وتعليق: د.جعفر آل ياسين ط (٢). دار المناهل: بيروت لبنان.

١٦. خالد بن محمد الشهري، الأحد ٢٦ ذو الحجة ١٤٣٣هـ. الموافق ١١ نوفمبر ٢٠١٢، **جريدة الاقتصادية**: العدد ٦٩٧١، السعادة فى الدراسات النفسية الحديثة، المملكة العربية السعودية. http://www. aleqt. com/script/pd

١٧. جميل حمداوى (٢٠١٥). مفهوم السعادة فى الفكر الإسلامي، **مجلة المنهاج**، السنة الثالثة عشر خريف عام ١٤٢٩هـ، ٢٠٠٨، العدد(٥١)، المركز الإسلامى للدراسات الاستراتيجية (iicss.iq).

١٨. خلدون حمودة (٢٠١١). آخر ما توصل إليه العلم فى نيل السعادة. المصباح الثقافى للنشر: **مجلة دروب الأدبية**. http://doroob.own0. com/t202-topic

١٩. جميل صليبا (١٩٩٤). **المعجم الفلسفى (بالألفاظ العربية والفرنسية والإنجليزية واللاتينية)**. الشركة العالمية للكتاب. بيروت: لبنان.

٢٠. د.معن زيادة (١٩٨٦). **الموسوعة الفلسفية العربية**، الاصطلاحات والمفاهيم (ط١)، معهد الإنماء العربي: بيروت، لبنان.

٢١. رشاد موسى (١٩٩٩). **علم النفس الدعوة بين النظرية والتطبيق**، ط١ (الفروق فى الاكتئاب وفقا لمستويات التدين)، الأسكندرية: المكتب العلمى للنشر والتوزيع ص٢٧٣، ص٣٠٠ فى فادى سعود.

٢٢. فريد سماوى (٢٠١٣). **السعادة وعلاقتها بالذكاء الانفعالى والتدين لدى طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية**، دراسات العلوم التربوية المجلد ٤٠ ملحق ٢.

٢٣. رهيفة موسى قدورة إبراهيم (٢٠٠٩). سعادة الإنسان فى القرآن الكريم دراسة موضوعية، **رسالة ماجستير** منشورة. جامعة الدراسات الإسلامية، غزة، فلسطين.

٢٤. سحر فاروق علام (٢٠٠٨) . معدلات السعادة الحقيقية لدى عينة من طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية، **مجلة الدراسات النفسية**، المجلد(١٨)، العدد (٢) يوليو.

٢٥. سمير شيخاني، (١٩٨٦) **سبيلك إلى السعادة والنجاح** (ط٥)، منشورات دار الآفاق الجديدة: بيروت، لبنان.

٢٦. سوزان صدقة بسيونى (٢٠٠٦). الشعور بالسعادة وعلاقتها بكل من أحداث الحياة الضاغطة، والمساندة الاجتماعية لدى عينة من طالبات الجامعة. **مجلة كلية الآداب، جامعة المنصورة**: جمهورية مصر العربية.

٢٧. صفاء الأعسر، علاء الدين كفافي، عزيزة السيد، فيصل يونس، فادية علوان، سهير غباشى (٢٠٠٥). **السعادة الحقيقة: استخدام الحديث فى علم النفس الإيجابى لتتبين ما لديك ما لديك من إمكانات لحياة أكثر إنجازا، (ط١)**. القاهرة: دار العين للنشر.

٢٨. فريح العنزى (٢٠٠١). الشعور بالسعادة وعلاقته ببعض سمات الشخصية: دراسة ارتباطية مقارنة بين الذكور والإناث. **مجلة دراسات نفسية** مج(١١)، ع(٣)، صص٣٥١- ٣٧٧.

٢٩. فيصل أحمد فاعور (٢٠٠١). **السعادة فى الحياة**. فيصل أحمد فاعور التركماني، مكتبة الملك عبدالعزيز العامة، الجامعة الأردنية، عمان: الأردن.

٣٠. كمال إبراهيم مرسى (٢٠٠٠). **السعادة وتنمية الصحة النفسية**، ج (١) مسئولية الفرد فى الإسلام وعلم النفس، دار النشر للجامعات: جمهورية مصر العربية.

٣١. مجد الدين ابوطاهر محمد بن يعقوب الفيروز آبادى، (٢٠٠٥). **القاموس المحيط**. تحقيق: مكتب تحقيق التراث فى مؤسسة الرسالة. إشراف محمد نعيم العرقسوسى، ط.(٨). مؤسسة الرسالة للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت، لبنان.

٣٢. Dennis& Prager (٢٠٠٦). **السعادة مفاتيحها وخباياها** (ط١)، ترجمة د.رنا وداودة، دار الكتاب الجامعي: العين، الإمارات العربية المتحدة.

٣٣. محمد العمايرة (٢٠١٦). **مفهوم العلاقات الاجتماعية وتمتين أواصرها**. المملكة العربية السعودية.

٣٤. محمد سعد حويل الدوسرى (٢٠١٦). **الهوايات الشخصية أهميتها وأنواعها**.

35. http://www.new-educ.com/%D8%A7%D9%84%D9%87%D9%88%D8%A7%D9%8A%D8%A7%D8%AA-%D8%A7%D9%84%D8%B4%D8%AE%D8%B5%D9%8A%D8%A9

٣٦. **مجلة** علم النفس الحديث، (٢٠١٥) http: //psychologymagazine.net. html, ٧ أسباب للشعور بالسعادة فى علم النفس، **مجلة علم النفس الحديث**.

٣٧. **معجم مجمل اللغة** مادة (سعد)، أحمد بن فارس، أبى الحسين بن زكريا اللغوى ت (٣٩٥هـ): ٤٦١/٢، تحقيق زهير عبدالمحسن سلطان، مؤسسة الرسالة، ط(ب: ت).

٣٨. نادية سراج جان (٢٠٠٨). الشعور بالسعادة وعلاقته بالتدين والدعم الاجتماعى والتوافق الزواجى والمستوى الاقتصادى والحالة الصحية. **درلسات نفسية** (مج١٨/ ع٤) أكتوبر صص٦٠١- ٦٤٨. جامعة الرياض للبنات: المملكة العربية السعودية.

39. Anderson, C., (2012). **Journal of Psychological Science**, for the Association of Psychological Science. Respect Matters More Than Money for Happiness in Life. U. S. A.

40. Angner, E. (2012). A New Study Examines How Health Affects Happiness. George Mason University. **Journal of Happiness Studies**. U. S. A.

41. Angner, E.; Ghandhi, J.; Purvis, W. K.; Amante, D.; Allison, J., (2012). Daily Functioning, Health Status, and Happiness in Older Adults. **Journal of Happiness Studies**, 2012; DOI: 10.1007/s10902-012- 9395- 6

42. Bray, l.& Gunnell, D., (2006). Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol. May; 41(5): 333- 7. Suicide rates, life satisfaction and happiness as markers for population mental health. **Epub 2006** Mar 25. Dept. of Social Medicine, Canynge Hall, Whiteladies Road, Bristol, BS8 2PR, UK. Issy. Bray@bristol. ac. uk

43. Caunt, B. S., Franklin, J., Brodaty, N., E.& Brodaty, H., (2013).

Amazon: U.S.A.

62. Noddinges, N., (2003). Hap**piness and Education. Syndicate of the university of Cambridge**, The Edinburgh Building, Cambridge CB2 2RU, UK 40 West 20th. Street, New York, NY 10011- 4211, USA 477 Williamstown Road, Port Melbourne, VIC 3207, Australia Ruiz de Alarcon 13, 28014 Madrid, Spain Dock House, The Waterfront, Cape Town 8001, South Africa.
63. O'Rourke1, J.& Cooper, M., (2010). **Lucky to be happy: A study of happiness in Australian primary students**. Cowan University: AUSTRALIA.
64. Rogers, C. R. (1961). **On Becoming a person: A psychotherapists view of psychotherapy**. Houghton Mifflin.
65. Seligman, M., (2002). **Authenic Happiness.** New York: Free Press; J.
66. Schimmack, U.; Radhakrishman, P.; Oishi, S.; Dzokoto, V.& Ahadi, S., (2002). Culture, personality and subjective well being: Integrating process models of life satisfaction. **Journal of Personality and Social Psychology**, 82.582- 593.
67. Sharma, A.& Malhoraf, D., (2010). Social psychological correlates of happiness in adolescents. **European Journal of Social Science**, 12(4), 651- 662.
68. Shimai, S., Otake, K., Utsuki, N., Ikemi, A.& Lyubomirsky, S. (2004). Development of a Japanese version of the subjective happiness scale (SHS), and examination of its validity and reliability. **Japanese Journal of Public Health**, 51, 1- 9.
69. Steven, R., (2001). Secr**ets of Happiness: If pleasure is not what drives us, what does?** January 1, 2001- last reviewed on June 9, 2016.
70. Tokuda, Y.& Inoguchi, T. (2008). Interpersonal Mistrust and Unhappiness Among Japanese People. **Social Indicators Research**, doi: 10.1007/s11205- 007- 9235- y. (inTiefenbach, T.& Kihlbache, F., (2013).
71. Taniguchi, H., (2014). Interpersonal Mattering in Friendship as a Predictor of Happiness in Japan: The Case of Tokyoites. **Journal of Happiness Studies**: U.S.A.
72. Tiefenbach, T.& Kohlbacher, F., (2013). **Happiness and Life Satisfaction in Japan: by Gender and Age**. Deutsches Institut für Japanstudien German
73. Institute for Japanese Studies (DIJ) 7- 1 Kioicho Jochi Kioizaka Bldg. 2F Chiyoda, ku, Tokyo: Jaban.
74. Waldinger, R; et.al., (2017). **Good genes are nice, but joy is better: Harvard study, almost 80 years old, has proved that embracing community helps us live longer, and be happier**. Harvard University: U.S.A.
75. Weaver, R., D.& Habibov, N., N. (2010). Are Canadian adolescents happy? A gender based analysis of a nationally representative survey. Volume 7, No. 4 (Serial No. 65) **US- China Education Review**, ISSN 1548- 6613, U.S.A 37. https://ar.wikipedia.org/w/undefined?action=edit&section=14.
76. Veenhoven, R. (2000). **Freedom and happiness: A comparative study Journal of Happiness Studies**. April 2013, Vol. 14, Issue 2, pp475- 499. Exploring the Causes of Subjective Well, Being: A Content Analysis of people' Recipes for Long, Term Happiness.
44. Cummins, R. A., (2000). Personal income and subjective well being: **A review Journal of Happiness Studies**, 1.133- 158.
45. Cuñado, J.& de Gracia, P., F., (2011). Social Indicators Research.
46. August 2012, Volume 108, Issue 1, pp 185- 196. Does Education Affect Happiness? Evidence for Spain. An International and **Interdisciplinary Journal for Quality of Life Measurement** ISSN: 0303- 8300 (Print) 1573- 0921. Spain.
47. Diener& Oishi in Psychol inquiry 16(4): 162- 167.2005; Diener& Selidman in **Psychol Sci Public Interest** 5(1): 1- 32, 2002).
48. Franklin, S. (2010). **The Psychology of happiness**. New York: Cambridge University Press.
49. Fromm, R., F. (1959) Loneliness. Psychiatry: **Journal for the Study of Interpersonal Processes**, 22, 1- 15.
50. Gregg Easterbrook (2005). **Money: The Real Truth About Money**. (ترجمة عبدالرحمن سليم ٢٠١٤)
51. Gupta, S.& Kumar, D., (2010). Psychological correlates of happiness. **Indian Journal of Social Science Researches**, 7(1), 60- 64.
52. Ivens, J. (2007). The Development of a Happiness Measure for Schoolchildren. **Educational Psychology in Practice**, v23 n3 p221- 239 Sep 2007. 19 pp. Taylor& Francis, Ltd. : United Kingdom.
53. Joseph, S.; Linley, A.; Harwood, J.; Lewis, A.& McCollum, P., (2004). **"Rabid assessment of well being: The short depression happiness scale"**. Psychology& Psychotherapy: Theory Research& Practice, 77(4), 463- 478.
54. Lee, J. (2008). Is University Education a Golden Key for a Happy Life? **Higher Education**, Vol. 155, Korean Council for University Education (KCUE), in September 2008 and partly revised and extended. Translated from the author's published Korean paper.
55. Lu, L. (2001). Understanding happiness: A look into the Chinese folk psychology. **Journal of Happiness Studies**, 2001, 2, p. 407- 432
56. Graduate Institute of Behavioral Sciences, Kaohsiung Medical University, Kaohsiung: Taiwan.
57. Lyubomirsky et.al. (2005) in **Rev Gen Psychol** 9(2): 111- 131.
58. Masri Gh. A., Adam N. J., (1999); (1420H). **The way to happiness. Based on "Happiness between Illusion and Reality"** by Dr. Nasser Al- Omar and Causes of Happiness by Sheikh Abdur- Rahman Al- Sa'adi. Dar Al- Khair: K. S. A.)
59. Maslow, A. H. (1943). "A theory of human motivation". **Psychological Review**. 50 (4): 370- 96. doi: 10.1037/h0054346- via psychclassics. yorku. ca
60. Mikhail, C., (1999). "If We Are So Rich, Why Aren't We Happy?". **American Psychologist**, vol. 54, no. 10, pp. 821- 827.
61. Nathaniel B., (2001). **The Psychology of Self Esteem: A Revolutionary Approach to Self Understanding that Launched a New Era in Modern Psychology Paperback**, January 2, 2001.

in forty four nations in the early 1990s. In Diener and suh. Culture and subjective well being. Massachusetts Institute Technology, 257- 288.

77. Veenhoven, R. (2013). **Journal of Happiness Studies**. Volume 14, Issue2, pp475- 499. Healthy happiness: effects of happiness on physical health and the consequences for preventive health care. http://miss.foraten.net/771.html
78. Verhofstadt, E., Bleys, B.& Ootegem, V., L., (2014). **Journal of Happiness Studies**. Reference Dependency of Happiness Ratings.U.S.A. DOI 10.1007/s 10902- 014- 9567- 7. U.S.A.
79. http://psychologymagazine.net/7%D8%A3%D8%B3%D8%A8%D8%A7%D8%A8%D9%84%D9%84%D8%B4%D8%B9%D9%88%D8%B1%D8%A8%D8%A7%D9%84%D8%B3%D8%B9%D8%A7%D8%AF%D8%A9-%D9%81%D9%8A-%D8%B9%D9%84%D9%85%D8%A7%D9%84%D9%86%D9%81%D8%B3.html)