

العلاقة بين الازدهار النفسي والسعادة لدي طالبات كلية البنات

إعداد

اماني مصطفى ابراهيم

معيدة بقسم علم النفس

أ.د/ ماجي وليم يوسف

أستاذ علم النفس المساعد كلية البنات

جامعة عين شمس

أ.د/ صفاء يوسف الاعسر

أستاذ بقسم علم النفس كلية البنات

جامعة عين شمس

يهدف البحث الحالى إلى الكشف عن العلاقة بين الازدهار النفسى والسعادة لدى طالبات كلية البنات، والتعرف على الفروق بين مقاييس التقرير الذاتى التى تعتمد على قياس جانب واحد من جوانب السعادة ومقاييس التقرير الذاتى التى تعتمد على قياس الابعاد المتعدده للسعادة من خلال الكشف عن العلاقة بين السعادة الذاتيه كأحد ابعاد مقياس الازدهار النفسى والسعادة العامة وكلاهما يمثل مقاييس للتقرير الذاتى. وقد تكونت عينة الدراسة الكلية من (٣٠٠) طالبة تراوحت أعمارهن ما بين (١٧ - ١٩) عامًا من طالبات الفرقة الاولى بكلية البنات. واشتملت أدوات الدراسة على مقياس الازدهار النفسى اعداد كورى كيبس - ترجمه/صفاء الاعسر ، ومقياس السعادة العام اعداد/ سونجا يوبوميرسكى - ترجمه/صفاء الاعسر ، وقد كشفت الدراسة عن النتيجة التالية:

- ١- لا توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطي درجات مجموعة المزهريين ودرجات مجموعة الوهن في السعادة، حيث أظهرت النتائج ان الفرق بين المتوسطين قيمته (١.٣٨) وهو غير دالة احصائيا وهذا يشير الي ان عدم وجود فروق بين المجموعتين فى مستوى السعادة.
- ٢- توجد علاقة ايجابية داله احصائياً بين السعادة الذاتيه والسعادة العامة لدى طالبات كلية البنات.

Abstract

Title of the thesis: Diagnostic study of the psychological flourishing elements among female students at Faculty of women.

Preparation: Aamany Mostafa Ibrahim

The study aims to present relation between psychological flourishing and happiness among female students at Faculty of women. And to identify the differences between self-report measures of multi-dimensional measures. By detection of the relationship between subject happiness as one of the psychological dimensions of flourishing and general happiness as a measure of self-reports measures. The study sample consisted of (300) female freshmen at the Faculty of Girls. Ages ranged between (17-19) for the first-year students from the Faculty of women. The study included tools Wellbeing scale, prepared by Corey Keyes, translated by Safa Al-Aasar. general happiness scale prepared by Sonja Lyubomirsky, translated by Safa Al-Aasar. Result:

1. There are no statistically significant differences between the mean scores of flourishing group and the scores of Languishing female group in happiness

2. There is a statistically significant positive relationship between flourishing and general happiness among female students at the Faculty of Girls.

مقدمه:

يقع الازدهار تحت مظله علم النفس الإيجابي ويعتبر هو الهدف الرئيسي لعلم النفس الإيجابي الذي يسعى لدراسه القوى الانسانيه دون إغفال للقصور والضعف الإنساني . وفي ظل التطور والتغير المستمر والتنافس الذي يغزو العالم اجمع ، اصبح البشر قوه حاسمه في ميزان القوى ، وترى العديد من الابحاث ان التقدم التكنولوجي ليس القول الفصل في طيب الحياه . ولذلك اصبح التقدم والنمو يقاس بمدى الازدهار النفسى ، فمجرد السواء لم يعد مرضيا فعندما يكون الفرد لايعانى من مرض عقلى فهذا لايعنى انه مزدهر ولكنه فى حدود السواء او الصحة النفسيه المعتدله . حيث يرتبط الازدهار بتفوق الأداء الوظيفى كما يظهر فى عدد أيام الغياب عن العمل ، ومعدلات الإصابة بأمراض القلب ، ومعدلات ممارسه الأنشطة اليوميه ، ومعدلات الإصابة بالامراض المزمنه ، ومعدلات الخدمه الطبيه.وبالنسبه للوظائف النفسيه يرتبط إكتمال الصحة العقلية بأدنى معدلات العجز المكتسب ، وأعلى معدلات وضوح أهداف الحياه ، فزوى الصحة النفسيه يعرفون ماذا يريدون من الحياه وكيف يحصلون على مايريدون ، واعلى معدلات الصمود ، ويجتازون المحن ويتعلمون منها ، واعلى معدلات العلاقات الحميمه الناجحه .

كما تتمثل فى علاقات قويه بالاسره والاصدقاء.وبناء علي الاهميه القصوى للازدهار للمجتمع والفرد اصبح الازدهار يحظى باهتمام عالمى كأحد مؤشرات تقدم الامم .

اما السعاده فهى ايضا احد مجالات البحث فى علم النفس الايجابي ،فالانسان يحمل بداخله جوانب القوه وجوانب الضعف ومنهما وبهما تتحدد حياه الانسان ، فالخبرات التى يمر بها الفرد تشكل شخصيته وتحددها ، هذه الخبرات بعضها غير قابل للتعديل وبعضها الاخر قابل للتعديل. إلا ان بعض الدلائل العلميه تشير الى ان تغيير الانسان لمستوى سعاده ليس بالامر اليسير، فهى تشير الى ان لكل منا حيزاً ومدى محدداً من السعاده ، كما ان لدينا مدى محدد من الوزن وكما يستعيد من يقوم بعمل نظاماً غذائياً الوزن الذى فقده، فإن الانسان الحزين لايتحول الى انسان سعيد وبشكل دائم ، وكذلك السعده لايتحولوا الى الحزن بشكل دائم.مع ذلك فإن الدراسات الحديثه تشير الى إمكانية تنمية السعاده وبشكل دائم ومستقر. ان الحركه العلميه الحديثه فى علم النفس الايجابي تشير الى ان الفرد يستطيع ان يعيش فى اعلى مستوى يسمح به حيز السعاده لدية.بالإضافه الى ان علماء الاقتصاد والسياسه يقومون الان بقياس مستوى السعاده وعلاقته بالدخل القومى فيما يعرف بإقتصاديات السعاده، وذلك بعد تجاوز العلاقة بين السعاده ومستوى الدخل القومى العلاقة الخطية .

وبناءً على الاهميه القصوى للازدهار والسعاده تسعى الباحثه للكشف عن علاقه بين الازدهار والسعاده؟، وهل الازدهار والسعاده يمثلان متغير واحد ام ان كلاً منهما مستقل؟، وهل السعاده العامه تمثل احد مقومات الازدهار؟. وهل تقيس مقاييس السعاده ذات البند الواحد او العدد الصغير من البنود المكون المزاجى من السعاده وبالتالي لاتعتبر مؤشراً يعتمد عليه لقياس السعاده؟.وهل مقاييس السعاده ذات الابعاد والعبارات المتعدده اكثر صدقاً وثباتاً فى قياس مكونات السعاده وتعتبر مؤشراً يعتمد عليه لقياس السعاده؟ (مارتن سليجمان، ٢٠٠٢/٢٠٠٥، ص٨)

مشكله الدراسه:

تسعى الدراسه للكشف عن العلاقه بين الازدهار النفسى والسعاده لدى طالبات كليه البنات ، و تتناول فئات الصحة النفسيه (الازدهار- الوهن النفسى) ، وتنبولر مشكله الدراسه فى التساؤلات التالي :

١- هل توجد فروق بين فئات الصحة النفسيه (الازدهار- الوهن) فى مستوى السعاده؟

٢- هل توجد علاقه بين السعاده الذاتيه والسعاده العامه لدى طالبات كليه البنات؟

٣-

هدف الدراسة:

تحدد أهداف الدراسة فى:

- ١- التعرف على الفروق بين فئات الصحة النفسية (الازدهار- الوهن النفسى) فى مستوى السعادة لدى طالبات كلية البنات.
- ٢- الكشف عن العلاقة بين السعادة الذاتية كأحد ابعاد الازدهار و السعادة العامه لدى طالبات كلية البنات.

اهميه الدراسة:

- ١- محاوله تقديم إطار نظرى يتناول مفهوم الازدهار النفسى ومكوناته واهميته.
- ٢- ندره البحوث والدراسات التى اهتمت بدراسه الازدهار النفسى لدى طالبات كلية البنات- وذلك فى حدود علم الباحثه- ومن ثم فإن هذه الدراسه تعد محاوله للتعرف على هذا المفهوم.
- ٣- استخدام مقاييس جديده معربه لمتغير الازدهار والسعادة .
- ٤- طبيعه العينه التى تتناولها الدراسه والتى تتمثل فى طلاب المرحلة الجامعيه،فهم فى هذا العمر يمرون بمراحل مهمه من مراحل النمو ،حيث تمثل نهايه مرحله المراهقه وبدايات النضج ،وتتميز هذه المرحلة بخصائص جسميه وعقليه ونفسيه واجتماعيه مميزه تتطلب المقابله المتفهمه لها .
- فطالب الجامعه تتنوع احتياجاته شكلا ومضمونا ،وبالتالى فإن الدراسه الحاليه تعمل على التعرف على مدى الازدهار الذى يحققه المراهق فى هذه الفتره الحرجه من حياته.
- ٥- وجود مثل هذه الدراسه يلفت الانتباه الى الجوانب الاجتماعيه والوجدانيه الايجابيه فى الشخصيه وهو الجانب الذى لايلقى الاهتمام المناسب من النظام التعليمى بكل عناصره.
- ٦- الاستفادة من نتائج هذه الدراسه فى إعداد برامج ودورات تدريبيه للطلابه وتبصيرهم بأهميه الازدهار فى مجالات الحياه المختلفه والعوامل التى قد تساعد على الارتقاء بمستوى الازدهار لديهم.
- ٧- الاستفادة من النتائج التى تتوصل اليها الدراسه وما يمكن ان تقدمه للطلاب فى هذه مرحله وللعاملين فى مجال علم النفس الايجابى.

مصطلحات الدراسه:

التعريف الاجرائى لمصطلحات الدراسه:

فى ضوء إستقراء التراث تتبنى الباحثه التعريفات التالية ،وذلك لصياغه التعريف الاجرائى لمفاهيم الدراسه الرئيسيه

اولا : تعريف الازدهار(١) :

يعرف مارتن سليجمان الازدهار بأنه امتلاك الفرد للمشاعر الإيجابية، والإنشغال الإيجابى، والعلاقات الإيجابية، والمعنى، والإنجاز

(Seligman. Martin,2011,p16-17).

مستويات الإزدهار :

الصحة النفسية المكتمله : فى عام (١٩٩٩) صدر من منظمه الصحة العالميه الامريكىه التعريف التالى للصحة النفسية. هى حاله من الأداء الناجح للوظائف العقليه تؤدى الى أنشطه منتجته ، وعلاقات إيجابيه مشبعه بالآخر وقدره على التوافق للتغير ومواجهه إيجابيه للعقبات والمحن (Us Public Health)

وفي عام (٢٠٠٤) نشرت منظمة الصحة العالمية (Who) التقرير الاول عن الإرتقاء بالصحة النفسية بإعتبارها حالة من – طيب الحياه - Well-being ، ويستخدم مصطلح طيب الحياه- كمرادف للازدهار وبالتالي فالصحة النفسية المكتمله الممثله في الازدهار تعرف بأنها تحقيق الفرد لما لديه من قدرات ،

ومواجهته لضغوط الحياه اليوميه العاديه ، والقيام بعمل منتج مثمر ، وتقديم إسهامات للمجتمع الذى يعيش فيه(Who2004).

متوسطي الصحة النفسية : يقع متوسطو الصحة النفسية بين الإزدهار والوهن ، وهم من لا تنطبق عليهم محكات الإزدهار أو الوهن وهو عكس الازدهار (صفاء الاعسر، ٢٠١٢، ص٥-٦)

الوهن النفسى(٢): يعرف قاموس (APA) الوهن النفسى بأنه حاله من السأم والخواء والركود وغياب الأداء الوظيفى الإيجابى فى الحياه (Gary R. VandenBos,2007,P523)

السعاده:

تُعرفها يوبومرسكى بإنها تجربة الفرح، والمشاعر الايجابيه، جنباً إلى جنب مع الشعور بالرضا عن الحياه ، وان الحياه ذات مغزى، وجديرة بالاهتمام."

(<http://greatergood.berkeley.edu/topic/happiness/definition>)

الاطار النظرى:

أ- الازدهار

الازدهار هو مفهوم بنائى يعبر عن اكتمال الصحة العقلية والوصول للاداء الامثل والاسهام فى المجتمع وليس مجرد غياب المرض العقلى ، ويظهر من خلال مجموعه من العمليات التى تفى بمعايير الازدهار وهذه المعايير يمكن تنميتها للوصول الى مستوى الازدهار النفسى. وسوف تقوم الباحثة بعرض مفهوم الازدهار بشئ من التفصيل.

تعريف الازدهار:

تتفق منظمة الصحة العالمية (WHO ٢٠٠٥) مع المعهد الاسترالى للصحة والرعايه(Australian Institute of Health and Welfare [AIHW],2005) وفريدريكسون ولوسادا (Fredrickson and Losada,2005)

1- Flourishing 2- languishing

ووكاله الصحة الكنديه(2006)فى تعريف الصحة العقلية المكتمله بأنها حالة من الازدهار فيها يدرك الفرد قدراته، ويمكنه التأقلم مع الضغوط العادية للحياة، ويمكنه العمل بشكل منتج ومستمر ، ويكون قادر على الإسهام فى مجتمعه.

كانت المكونات الثلاثة الأساسية لهذا التعريف هو:

(١) الازدهار

(٢) الأداء الفعال والمؤثر للفرد

(٣) الأداء الفعال من اجل المجتمع ([http: www.science direct.org](http://www.science direct.org))

واضافت وكاله الصحة الكنديه ان الصحة العقلية المكتمله مطلوبة لأداء المهام اليومية مثل "التعلم"...، العمل المستمر، تكوين العلاقات والحفاظ عليها، الإسهام في المجتمع... التغذية، النشاط البدني، النوم، الاستجمام، الاحتياجات الروحانية

(Caryn Pearson Hon. B.A,2012,p658-671).

وايضا اضافت فريديريكسون وصول الفرد للاداء النفسى والاجتماعى الامثل بين نظرائه(اقرانه) والشعور بمشاعر إيجابية نحو الذات والاخرين .

ولقد اختلف كودينجتون (Coddington. Jane A,2006) فى تعريف الإزدهار بأنه يتعلق بكون المرء إنسانا بالكامل، اى أن يوجد ويعيش في أفضل حاله ممكنه ومحققا لذاته،ولديه القدره على الصمود والتكيف مع متطلبات الحياه.

(Coddingtonment. Jane A.,2006,p.p29.30)

كما تعتقد لاين(I,G ,Janet) ان الافراد المزهريين هم الذين لديهم مستويات مرتفعه من جوده الحياه الوجدانيه والنفسيه والاجتماعيه. والقدرة على الاستفادة من الشدائد. ويوضح المرجع السابق ان(Spreitzer et al., 2008) يصف الإزدهار بأنه يعكس سلسلة متصلة من المكونات الرئيسية المعرفية والوجدانية للنمو الإنسانى (lynn Gifford. Janet,2009,p2) .

وانتهى(Kimberley, A. S.,2009) بعد دراسات متعمقه حول ادبيات الإزدهار الى ان الشخص المزهري هو الذى لديه شعور بالطاقة والحيوية والقدرة على التعلم والاتصال بالآخرين.

وقد اتفق كلا من هوبيرت وتيموثي(Hubert &Timothy) مع تعريف Kimberley & Janet,I,G) للإزدهار بوجود مشاعر إيجابيه مرتفعه لدى الفرد وتمتعه بقدر مرتفع في ثلاث نقاط من الست نقاط التاليه: إحترام الذات، التفاؤل، المرونة، الحيوية، تقرير المصير، العلاقات الإيجابية.

اما الازدهار لدى سليجمان يشتمل على خمس مقومات يطلق عليها (PERMA) وهى اختصار:
١- المشاعر الإيجابية(١). ٢- الانشغال الايجابى(٢). ٣- العلاقات الايجابيه (٣). ٤- المعنى(٤). ٥- الانجاز(٥).

(Seligman. Martin, ,2011,p16-17)

أما إديموند بيرى(Edmund B. Bruyere) يرى انالسعي لتحقيق أسلوب حياة أفضل وأكثر إيجابية هو الذى يشجع على السعي الحقيقي العميق للوصول الى الإزدهار Edmund B. Bruyere , 2012 , p5).

ب- اهميه الازدهار:

ماذا يفيد ان يكون الشخص مزدهرا او يكون المجتمع مزدهر،هل لهذا اهميه؟
يجيب على هذا(Lyubomirsky, S., King, L. A., & Diener, E. (in press)) بان المشاعر الإيجابية مثل المزاج، السعادة، تحمل فوائد نفسيه أكثر من مجرد التجربة الشخصية،ومن الاهميه العامه للازدهار بالنسبه للفرد:

* يوسع الاهتمامات، ويؤدى الى توسيع الخبرات السلوكية، وهو ما يعني توسيع مهارات الفرد أو الأهداف التي يتم تنفيذها بشكل منتظم، وزياده الحدس،وزيادة الإبداع.

* للازدهار مظاهر فسيولوجيه منها الآثار الايجابية الهامه للقلب والأوعية الدموية ، مثل خفض ضغط الدم.

* "المشاعر الايجابية "كجزء من الازدهار يتوقع منها نتائج صحية عقلية وبدنية، مما يرتبط إيجابياً بطول العمر، وانخفاض معدل الوفيات.

وبالنسبة للوظائف النفسية للفرد يرتبط إكمال الصحة العقلية:

1-Positive Emotion 2- Engagement 3- Rleationships 4- Meaning
5- Accomplishment

* بأدنى معدلات العجز المكتسب

* أعلى معدلات وضوح اهداف الحياه، فذوى الصحة النفسية يعرفون ماذا يريدون من الحياه وكيف يحصلون على ما يريدون

* اعلى معدلات الصمود، وتجاوز المحن والتعلم منها

* اعلى معدلات العلاقات الحميمه الناجحه كما تتمثل في علاقات قويه بالاسر والاصدقاء (صفاء الاعسر، ٢٠١٢، ص١٦).

ب- السعادة

هناك سعادة حقيقية تختلف وتتجاوز السعادة اللحظية وإن اعترفت بها، والسعادة الحقيقية يمكنه ان تنمو وتتطور لدى الفرد بما يملكه من حدود الاستعداد للسعادة وبالتالي يستطيع الانسان ان يحقق حياه تنسم بالسعاده الحقيقيه. وسوف تقوم الباحثة بعرض مفهوم السعادة بشئ من التفصيل.

تعريف السعادة:

تعرف سونجا يوبوميرسكى (Sonja Lyubomirsky) السعادة بإنها: تجربة الفرح، والمشاعر الايجابية، جنباً إلى جنب مع الشعور بالرضا عن الحياه ، وان الحياه لها ذات مغزى ، وجديرة

بالاهتمام. "<http://greatergood.berkeley.edu/topic/happiness/definition>)"

ويرى سليجمان ان السعاده تمثل المشاعر الإيجابية (مثل النشوة والراحة) والأنشطة الإيجابية والتي تعبر عن الحياه السعيدة، والحياة الثريه بالمشاعر الإيجابية والأنشطة. بقول اخر فإن السعاده فهى مستوى الفرد الدائم في الشعور بالمشاعر الايجابية. وتعرفها باربرا فريديريكسون (Fredrickson) بأنها: الوقود للنمو ، وجعل هذا العالم في وضع أفضل مما هو عليه-وهى مثل سليجمان- تعتقد أن السعادة تشمل الأنشطة التي يتضمنها الانشغال. اما السعاده عند هيندرسون وبراون (Henderson, G. E., & Brown) فتعرف بأنها "شعور بالبهجة والاستمتاع منصهرين سوياً، وهي حالة تجعل الشخص يحكم على حياته بأنها حياة جميلة ومستقرة خالية من الآلام والضغط على الأقل من وجهة نظره (Henderson, G.E., & Brown, C., 1997, p.16).

ب- اهمية السعادة :

ترى فريديريكسون ان للانفعالات الايجابيه اهمية كبيرة في النمو والتطور . إذ انها توسع من مواردنا (١)العقلية والاجتماعيه المحدوده، وتبنى مخزوناً يمكن الاعتماد عليه عندما يواجهنا خطر او فرصه .

فعندما نكون في حالة مزاجيه ايجابيه ،يحبنا الاشخاص الاخرون اكثر وتزداد احتمالات توثيق الصداقات ،والحب ،والتحالفات . وذلك على عكس قيود الانفعال السلبي ، تصبح وجهتنا الذهنيه اكثر توسعا ، وتحملأ وابداعيه . ونصبح اكثر انفتاحاً على الافكار والخبرات الجديده (مارتن سليجمان ،٢٠٠٢/٢٠٠٥،ص٥١-٥٣)

وإستشهدت بابارا فريديريكسون(Fredrickson, 2001) ببحوث أجريت على مدى عده سنوات كدليل ميدئي على اهميه الانفعالات الايجابيه،حيث وجدت ارتباط بين المشاعر الايجابية والمرونة والكفاءة والإبداع وقبول وجهات النظر المتغيرة.

قد أثبت بحث فريديريكسون عام(٢٠٠٢) إن المشاعر الايجابية تمنح الافراد الشعور بالفرح والحماس. الأهم من ذلك انه يمكن للمشاعر الايجابية أن توازن الآثار الفسيولوجية للمشاعر السلبية مثل الخوف والغضب والحزن والقلق وكذلك تساعد الأفراد في التعافي أسرع من المشاعر السلبية التي تحدثها الصدمات والاحداث السيئه (Shida lotfi , 2011,p80).

وقد أجرى(Judge, Thoreson, Bono, & Patton, 2001). تحليلا للادبيات الخاصه بأثر السعادة على الإنتاجية ،ووجدوا أن الموظفين السعداء أكثر إنتاجية، وانهم يتلقون تقييمات للأداء أكثر إيجابية .

كما وجدت (Fredrickson and Joiner, 2002) ارتباطاً بين نمو المشاعر الايجابية والتفكير الإبداعي واتساع مجالات الإدراك وانخفاض الشعور بالإجهاد .

بينما أظهرت دراسه (Harter, Schmidt, & Hayes, 2002) أن الموظفين السعداء أكثر إنشغالاً ومشاركة في عملهم ،وهذا يؤكد ان مساعدة العاملين على الشعور بالسعادة يحقق فوائد إيجابية هامة للمؤسسات.

(Kimberley A Seitz,2009, P64-69)

1- resources

ج-المستوى الثابت من السعادة(خط السعادة الاساسي):

من المهم جدا التميز بين شعور الفرد اللحظي بالسعادة ومستوى الشعور الدائم بها.فالشعور اللحظي بالسعادة يمكن ان يتأثر بسهولة ببعض الاشياء البسيطة التي من شأنها ان ترفع من معنويات الفرد مثل(مشاهدة فيلم فكاهي،شراء ملابس جديدة).

فمثل هذه الاشياء لا تؤدي الى رفع مستوى الفرد الدائم للشعور بالسعادة.وهناك العديد من الدراسات التي أجريت على شخصيات التوائم وشخصيات الاطفال منذ (١٩٨٠) وجميعها اشارت الى ان حوالي (٥٠%)من كل السمات في الشخصية تعود الى الصفات الوراثيه.ولكن الخاصيه الوراثيه المرتفعة لا تحدد عدم قابليه السمه للتغير.فبعض السمات ذات الخاصيه الوراثيه المرتفعة مثل(الجنس،وزن الجسم) لا تتغير مطلقاً،بينما توجد سمات ذات خاصيه وراثيه مرتفعة اخرى مثل(التشاؤم،نزعه الفزع)وهي ذات قابليه مرتفعة للتغير.فإن نصف الدرجة التي يحصل عليها الفرد في مقاييس السعادة تقريباً تحسب طبقاً للدرجة التي كان من الممكن ان يحصل عليها والديه فيما لو طبقت عليهما هذه الاختبارات .وهذا يعني ان الفرد يرث موجهاً او قائداً يدفعنا نحو مستوى معين من السعادة او الحزن، بمعنى ان لكل منا حدود استعداد اي إمكانيات خاصة به للسعادة وهو مستوى ثابت ومحدد وراثيا ولا نملك إلا ان نعود إليه او نتحرك في إطاره.فالأخبار السيئة تعمل عمل المنظم في دفع حدود الاستعداد والإمكانية للسعادة إلى اسفل او الى حدوده العاديه.وتعمل الاخبار الطيبه بعد التعرض للصدمات او الاحداث السيئة على مساعدة الفرد لمقاومة الحزن والاكتئاب. وقد وجدت دراسه منهجيه لأثنين وعشرين من الذين كسبوا اوراق

يانشيبتهم انهم قد ارتدوا الى خط الاساس الخاص بمستوى السعادة لديهم بمرور الوقت، ولم يبدو انهم اكثر سعادة من الأثنين والعشرين الذين يمثلون المجموعه المقابلة ممن لم يكسبوا اليانصيب. وكذلك الافراد الذين اصيبوا بشلل كنتيجة لاصابة العمود الفقري في حادث سرعان ما يبدو في التكيف بدرجة كبيره. وفي غصون ثمانية اسابيع ندهم يتحدثون بلغه تغلب عليها الانفعالات الايجابيه اكثر من الانفعالات السلبيه. وفي ظرف سنوات قليلة يبدو انهم اقل سعادة بمقدار قليل فقط من الافراد الاخرين ممن لن يصابوا بشلل. وتؤكد هذه النتائج الفكره القائلة بأن كلاً منا يملك حداً للاستعداد الشخصي للمستوى الايجابي او السلبى للانفعال، وان هذا الحد ربما يمثل الجانب الوراثى من الشعور الكلى بالسعاده (مارتن سليجمان، ٢٠٠٢/٢٠٠٥، ص ٦٤-٦٨)

د - مكونات السعادة (الجانب المزاجى- الجانب العقلانى):

ان علاقه بين التفكير والانفعال واحده من اقدم القضايا واكثرها إثارة للجدل فى علم النفس. فوجهة النظر الفرويديه الكلاسيكية ترى ان محتوى الافكار يتحدد بالانفعال. وقد اوضح علماء النفس ذوى التوجه المعرفى ان العاطفه او الوجدان هى التى تتولد من المعرفة ولاتفسير الامور فى الاتجاه العكسى بمعنى ان العاطفه لاتولد التفكير، فان فكرة الخطر تسبب القلق وفكرة فقدان تسبب الحزن. وامامنا الان وجهتى نظر لايمكن التوفيق بينهما فوجهه النظر الفرويديه التى تزعم ان الانفعال دائماً ما يودى الى الفكر بينما وجهه النظر المعرفية التى تزعم ان الفكر هو الذى يودى الى الانفعال. والظاهر ان كلاً منهما يمكن ان يودى الى الاخر فى لحظة معينة. ويرى سليجمان ان حياتنا العاطفيه (الانفعالية) لحظية اى وليده اللحظة فاللذة الحسية والنشوة على سبيل المثال انفعالات هنا والان وتحتاج الى التفكير والتفسير حتى تتبلور (مثال: عندما يفكر عبدالله - فلسطينى لاجئ فى الاردن- فى مسقط رأسه فانه يتخيل مزرعة الزيتون التى كان يمتلكها والتى احتلها الان اليهود فهو يشعر بمرارة شديدة وبكراهية مقبته) نجد فى هذه الصورة وفى كل مناسبة تثار فيها الانفعالات ان التفسير والذاكرة والفكر تتدخل وتحكم الانفعال وما يترتب عليه. وفى النهاية نجد ان السعادة تعتمد على الجانبين (الجانب المزاجى المتمثل فى الانفعال والجانب العقلانى المتمثل فى التفكير والتفسير والتقييم للاحداث)

(المرجع السابق، ص ٩١-٩٢).

هـ - تنميه السعادة:

بناء على أبحاث يوبوميرسكي اشارت الى أن ما يقرب من (٥٠ %) من السعادة يحددها الجانب الوراثى، و (٥٠ %) خاصه بالظروف التى نتعرض لها فى حياتنا، وتعتمد على أنشطتنا اليومية. وهناك بعض الممارسات التى حددتها يوبوميرسكي وغيرها من الباحثين لزيادة مستوى السعادة. وتتضمن:

● **الامتنان:** قد اشارت بحوث ميشيكل ماكولو، روبرت امونز، يوبوميرسكي واخرون (Michael McCullough, Robert Emmons, Lyubomirsky, & others) ان الامتنان يرتبط بالسعادة. فإن الافراد الذين يشعرون بالامتنان للخالق وللآخرين ويحافظون على التعبير عن الامتنان سواء بالشكر والاعتراف بالجميل او بتقديم الخدمات للآخرين لديهم شعور مرتفع بالتفاؤل والرضا عن الحياه. وتظهر الأبحاث أن كتابة "رسالة امتنان" لشخص لم يسبق ان قام الفرد بالاعتراف بالجميل له يُشعر الفرد بمزيد من السعادة.

● **العطف والكرم:** الأبحاث التى أجرتها إليزابيث دان وزملاؤها (Elizabeth Dunn) تشير الى أن الافراد الذين يقومون بإنفاق المال على الآخرين اكثر من انفاق المال على أنفسهم، لديهم مستوى مرتفع من السعادة.

● **التسامح:** الدراسات الحديثه التى اجرها ايفرت ورثينجتون، ميشيل ماكولو

(Everett Worthington, Michael McCullough) تبين أن الافراد السعداء لديهم قدره على التسامح والصفح اكثر ممن هم اقل سعادته.

(<http://greatergood.berkeley.edu/topic/happiness/definition>)

وهناك رأى اخر خاصه بالظروف التي نتعرض لها فى حياتنا. والتي حددها مارتن سليجمان واتفقت معه يوبوميرسكى فى بعضاً منها ،ويرى سليجمان ان بعض ظروف الحياة يؤدي الى زيادة مستوى السعادة، والبعض الاخر لا يؤدي الى زيادة مستوى السعادة.

● **الزواج:** ان الزواج يرتبط بقوة بالسعادة. فإن المركز القومى لاستطلاع الرأى استطلع رأى ٣٥ ألفاً من الامريكيين عبر الثلاثين عاماً الماضيه.

اشار (٤٠%) من المتزوجين بانهم سعداء جدا بينما اقر (٢٤%) من غير المتزوجين ومن المطلقين والارامل والمنفصلين بانهم سعداء حقاً، ولكن بقدر اقل من المتزوجين.

● **الحياه الاجتماعيه:** اشارت الدراسات الى ان الاشخاص الذين هم فى قمه من يشعرون بالسعادة كانت لديهم علاقات رومانسيه. فالافراد السعداء حقا يقضون اقل وقت بمفردهم بينما يقضون الوقت الاطول مع الاخرين. كما انهم الاقرب الى ان يتزوجوا. ومن هنا فإن الحياه الاجتماعيه الثريه والزواج ترتبط بالسعادة.

● **المال:** تشير الدراسات والابحاث ان القوه الشرائيه لكل الدول ترتبط بمتوسط الرضا عن الحياه، وما ان يزيد الناتج القومى الكلى لكل فرد عن (ثمانيه الاف دولار) فإن الارتباط بين المتغيرين (القوه الشرائيه – الرضا عن الحياه) يختفى. وبالتالي فإن مزيد من الثروة لا تضيف رضا اكثر عن الحياه. ولذا فإن المواطن السويسرى الغنى ليس اكثر سعادة من المواطن السويسرى الاقل عنى عنه، وبالتالي المال له تأثير محدود على السعادة.

وقد اضاف سليجمان البعض الاخر مثل:

● **الانفعالات السلبيه:** الاعتقاد السائد انه إذا كان لدى الفرد من المشكلات التي تثير الضيق والتعاسه فإن هذا يعنى ان الفرد لا يستطيع ان يكون لديه القدر الكافى من السرور والفرح. وعلى العكس من ذلك هناك من النتائج مايؤكد ان هناك علاقه غير عكسيه مرتفعه بين الانفعالات الايجابيه والانفعالات السلبيه، اى ان كلاً منهما لا يمنع وجود الاخرى. فإذا اختبر الفرد قدراً كبيراً من الانفعالات السلبيه فى حياته فإنه قد يخبر انفعالات ايجابيه اقل من المتوسط بدرجة ما ولا يعنى هذا انه محكوم عليه بصفه نهائيه ان يعيش حياته بلا بهجة.

● **العمر:** فى دراسه كبيره شملت (٦٠) ألف من البالغين من اربعين دولة قسمت السعادة الى: الرضا عن الحياه – والوجدان السار – والوجدان غير السار. واتضح ان الرضا يرتفع مع العمر، بينما ينخفض الوجدان السار قليلاً، اما الوجدان غير السار فإنه لا يتغير واغلب الظن ان الذى يتغير اذا ما تقدم الفرد فى العمر هو حدة الانفعالات.

● **الصحة:** ان حالة الصحه الحقيقيه الجيده ترتبط على نحو حقيقى بالسعادة ولكنها تعتمد على مدى ادراك الفرد الذاتى عن مدى تمتعه بالصحة. وهنا ينبغى ان نشير الى قدره الفرد على التكيف مع الشده والشقاء والتي تؤدي بدورها الى القدره التي تجعل الفرد يجد سبلاً لتقدير او تثمين الصحة على نحو ايجابى. ونجد ان الصحه المعتلة على نحو متوسط لا تسبب عدم العادة ولكن المرض الذى يسبب العجز ويستمر فترة طويله يفعل ذلك بالتأكيد.

- **التعليم والناخ والعرق والنوع:** لقد جمعت كل هذه الظروف معا لانه ليس من بينها ما يرتبط بالسعادة على نحو قوى، حتى لو كان التعليم يرتبط بالدخل الاعلى فإنه ليس سبيلاً للسعادة. كذلك مستويات السعادة لا تتأثر بالمناخ لان الفرد سرعان ما يتكيف مع المناخ بشكل كامل. اما العرق لا يرتبط بالسعادة على نحو متنسق ومستمر. اما النوع فإن النعمة الانفعالية لا يختلف فيها الرجال عن النساء، ومما يثير الدهشة ان النساء اسعد من الرجال كما انهن اكثر حزناً منهم.
- **الدين:** اشارت الدراسات ان الأمريكيين المتدينين هم أقل عرضة لتعاطي المخدرات وارتكاب الجرائم، او التعرض للطلاق أو الانتحار.

ويتمتعون بصحة بدنية جيدة. كما تشير البيانات المسحية ان التدين يرتبط بالسعادة والرضا عن الحياة. كما يؤكد سليجمان أن الأديان تغرس الأمل في المستقبل وخلق معنى في الحياة (مارتن سليجمان، ٢٠٠٢/٢٠٠٥، ص ٧٠-٨٥).

التحول من نظريه السعاده الى نظريه الازدهار:

كان يعتقد سليجمان أن موضوع علم النفس الإيجابي هو السعادة، وأن المعيار الذي يعتمد عليه لقياس السعادة هو الرضا عن الحياة وأن الهدف من علم النفس الإيجابي هو زيادة الرضا عن الحياة، ويرى سليجمان أن الأبعاد البحث والدراسة أن موضوع علم النفس الإيجابي هو الازدهار، وأن المعيار الذي يعتمد عليه لقياس الازدهار هو عناصر الازدهار، وبالتالي (اصبح الهدف من علم النفس الإيجابي هو زيادة الازدهار) ويوضح الجدول التالي التحول من نظرية السعادة الى نظرية الازدهار

الموضوع: الازدهار	الموضوع: السعاده
القياس: المشاعر الإيجابية، والانشغال، والمعنى، والعلاقات الإيجابية، والإنجاز	القياس: الرضا عن الحياه
الهدف: زيادة الازدهار من خلال زيادة المشاعر الإيجابية والانشغال والمعنى، والعلاقات الإيجابية، والإنجاز	الهدف: زياده الرضا عن الحياه

هذه النظرية التي أسماها طيب الحياه من الناحية النظرية، تختلف كثيراً عن نظرية السعادة ، والفرق يتطلب تفسيراً. وهو أن "السعادة" ترتبط ارتباطاً وثيقاً بحاله المزاجيه المرحه وتقاس من خلال الرضا عن الحياه. وبالبحث على نطاق واسع اشارت الابحاث الى أن مقياس التقرير الذاتي الذي يطلب على متصل من ١ إلى ١٠ للاجابته على تساؤل (ما مدى رضاك عن حياتك؟) (نقطة ١ حياه مثاليه) (نقطه ١٠ حياه غير مثاليه)، والذي يكشف عن تقرير الافراد عن مدى الرضا عن الحياة، هو في حد ذاته يتحدد بما اذا كانت مشاعر الفرد ايجابيه في نفس اللحظة التي طرح فيها السؤال. لذلك فإن الرضا عن الحياه يرتبط بشكل كبير بالمزاج الحالى، وهكذا السعاده تضع ٥٠ في المئة من سكان العالم الذين "الديهم مشاعر ايجابيه منخفضة" في فئة التعاسة، فالانطوائيين هم أقل ابتهاج بكثير من الانبساطيين، وذلك لايعنى بالضرورة انهم غير سعداء .

وتبين أن الرضا عن الحياة لا يأخذ في الاعتبار مقدار ما لدى الفرد من معنى في الحياة أو كيف ينشغل بالعمل أو كيف ينشغل بالآخرين. وكيف يعود ذلك على الفرد بالسعادة. ومعدل الرضا عن

الحياه يتحدد من خلال الافراد الذين لديهم مشاعر أكثر إيجابية. كما ان الرضا عن الحياه يعبر عن احد جوانب الانفعالات الايجابيه. وهو ما يعنى اختصار الانفعالات الايجابيه فى الرضا عن الحياه دون الاخذ فى الاعتبار الانفعالات الايجابيه الاخرى

(Seligman. Martin,2011,p9-16)

وقد اشارت الدراسات الحديثه فى علم النفس الايجابى الى ان السعادة تمثل جانبان هما السعادة الذاتيه والسعادة الاجتماعيه.

- أ- السعادة الذاتيه : تمثل السعادة المستمدة مما حققه الفرد من أهداف طوال حياته من أجل تحقيق ذاته ،والوصول الى مستوى الاداء الامثل، والاحساس بالرضا عن الحياه.
- ب- السعادة الاجتماعيه: تمثل القدرة على التعاطف والتعاون والتواد، الدفاء، والثقة، والعلاقة الحميمة مع الآخرين. كما تتضمن الاهتمام بمصالح الآخرين وعمل توازنات فى العلاقات مع الآخرين من أجل إسعادهم، والشعور بالنمو والتطور بين طرفى العلاقة.

ومع ذلك فإن التزاوج بين المشاعر والرضا يسهم فى تقديم مفهوم له معنى ومن الممكن قياسه وبالتالي تعبر السعادة فى نظرية السعادة عن السعادة الذاتية وهى المكون الخاص بالجانب المزاجى فقط ،وهو ما يمثل جانب واحد فقط من طيب الحياه الوجدانيه.ولذلك كان التحول من نظرية السعادة الى نظريه الازدهار لان الازدهار يعد اعم واشمل من نظرية السعادة وذلك لان الازدهار يتكون من عدد من العناصر التى تعبر عن مقومات الشخصية، وكل عنصر من هذه العناصر قابل للقياس. كما يتضح الازدهار من خلال مجموع عناصره والتى تكون جميعاً الازدهار ،فوجود عنصر من احد هذه العناصر منفرداً لايمثل الازدهار، فالازدهار يتحقق من خلال توافر جميع العناصر معاً .

(شين لوبيز - ك.ر. سنايدر، ٢٠١١، ص٥٧٠-٥٧٣).

منهج البحث واجراءاته :

المنهج :

تستخدم الدراسه المنهج الوصفى الارتباطى للكشف عن الفروق بين فئات الصحه النفسيه (الازدهار – الوهن النفسى)فى السعاده.

عينه الدراسه :

طبقت هذه الدراسه على عينه الدراسه المقصوده من طالبات الفرقة الاولى بأقسام كليه البنات جامعه عين شمس ،وبلغت عينه الدراسه الكليه (٣٠٠)طالبه للعام الجامعى ٢٠١٢/٢٠١٣ وكانت اعمار العينه تتراوح بين (١٧-١٩)عاما.يهدف الدراسه الوصفيه وذلك للتعرف على علاقته الارتباطيه بين الازدهار والسعاده،والفروق بين فئات الصحه النفسيه (الازدهار – الوهن النفسى)فى السعاده.

أدوات الدراسه :

(١)مقياس الازدهار النفسى

(شين لوبيز - ك.ر. سنايدر، ٢٠٠٢/٢٠١١، ص٨٩-٩٠).

(٢)مقياس السعاده العام

(مارتن سليجمان، ٢٠٠٢/٢٠٠٥، ص٦٤-٦٥).

وسوف تقوم الباحثة بشرح المقاييس بشئ من التفاصيل وتتضمن:

١) مقياس الازدهار النفسى Psychological flourishing scale

قامت الباحثة بإستخدام مقياس الازدهار النفسى لـ Keys Cory L.M. ترجمه (صفاء الاعسر).

ويتكون المقياس فى صورته الحاليه من (١٣) بندا لقياس مدى الازدهار النفسى لدى الافراد . وتتوزع البنود حول المشاعر الايجابيه لدى الفرد نحو حياته ، وحول المشاعر الايجابيه لدى الفرد فى علاقاته الاجتماعيه .و لقد تمت صياغه الأبعاد الثلاثة عشر على نسق DSM حيث ان الازدهار يمكن اعتباره عرض لأنه يمثل علامه ظاهره لحاله غير ظاهره أو كامنه أو لا تلاحظ مباشره وإنما يستدل عليها من الأعراض الظاهره . فالصحة العقلية مثلها مثل المرض العقلى لاتعرف إلا فى تجميعيات من العلاقات والأعراض تعكس ماورائها من مرض.

تمثل كل عباره بعدا من ابعاد مقياس الازدهار النفسى، وهذه الابعاد هي:

- ١- المشاعر الايجابيه . ٢- إقرار بالسعاده والرضا عن الحياه . ٣- تقبل الذات .
- ٤- تقبل المجتمع . ٥- النمو الذاتى . ٦- الحياه لها معنى . ٧- تحقيق المجتمع لذاته
- ٨- الاسهام الاجتماعى . ٩- التحكم فى البيئه . ١٠- الاتساق الاجتماعى .
- ١١- الاستقلاليه . ١٢- علاقات ايجابية بالأخر . ١٣- الاندماج الاجتماعى .

طريقه الاجابه والتصحيح:

لقد صيغت كل عباره من عبارات المقياس على متصل عشرى التدرج ولقد كانت الدرجه المرتفعه التى يحصل عليها المفحوص فى المقياس الاصلى هى الدرجه (١٠) تصفك تماما ، والدرجه المنخفضه هى الدرجه (١) لا تصفك اطلاقا ، وما بينهما درجات لمدى انطباق الوصف على العميل . اما الدرجه التى يحصل عليها المفحوص فى المقياس الحالى هى: الدرجه (٩-١٠) تصفك تماما، الدرجه (١-٢-٣) لا تصفك اطلاقا، وما بينهما درجات لمدى انطباق الوصف على العميل، وسوف تتناول الباحثة هذه النقطه فى مناقشه النتائج.

حيث ينبغى على المستجيبه ان تختار احد هذه الخيارات التى تتفق مع توجهاتها، و يتطلب تشخيص الازدهار الحصول على الدرجه عشره على عرض واحد على الاقل من المشاعر الايجابيه لدى الفرد نحو حياته ، وست اعراض على الاقل من الاداء الوظيفى الايجابى ، أما من يحصل على الدرجه واحد على عرض واحد على الاقل من من المشاعر الايجابيه لدى الفرد نحو حياته .

وست اعراض على الاقل من الاداء الوظيفى الايجابى فيشخص بالوهن النفسى . ويوجد طريقتين لتصحيح المقياس بطريقه المتصل continuum ، وبطريقه الفئات Categorical وسوف تقوم الباحثة بإستخدام طريقه الفئات حيث تمثل الدرجه (٩-١٠) فئه، والدرجه (١-٢-٣) فئه (شين لوبيز - ك.ر. سنايدر، ٢٠٠٢/٢٠١١، ص٨٩-٩٠).

الخصائص السيكومترية للمقياس فى الدراسه الحاليه:

ونعنى بها صدق وثبات الاختبار حيث قامت الباحثة بحسابه على عينه الدراسه وخلصت الى النتائج الاتيه:

اولا:الصدق:

وقد تم التأكد من صدق المقياس من خلال:

الصدق التمييزى:

وهو يعنى التأكد من قدره المقياس على التمييز بين الاشخاص ذوى المستويات العليا والدنيا بالنسبه للسمه المقاسه،وقد تم حساب القدره على التمييز بالنسبه للمقياس كما هو مبين بالجدول (١) كالاتى:

معامل الصدق لمقياس الازدهار بطريقه الصدق التمييزى:

البيان المجموعه	ن	م	ت	الدلاله	مستوى الدلاله
المجموعه المنخفضه	65	87,8	11,3	0,000	داله احصائيا عند مستوى (0,01)
المجموعه المرتفعه	66	115,1			

يتضح من الجدول السابق قدره بنود المقياس على التمييز بين الاشخاص ذوى الدرجات المرتفعه والاشخاص ذوى الدرجات المنخفضه على هذا المقياس، حيث بلغت قيمه(ت) (11,3) وهى داله عند مستوى(0,01) مما يشير الى ان هذا المقياس يتمتع بدرجه مرتفعه من الصدق.

ثانيا :الثبات:

يقصد به ان يعطى المقياس نفس النتائج تقريبا إذا طبق على الافراد اكثر من مره.وقد استخدمت أكثر من طريقه لحساب الثبات بهدف تحقيق التكامل وإعطاء معنى أكبر للثبات،وقد تم استخدام طريقتى التجزئه النصفيه بإستخدام معامل ارتباط سبيرمان-براون ،ومعامل ألفا-كرونباخ كما هو موضح بالجدول رقم(٢)

معامل الثبات لمقياس الازدهار النفسى بطريقتى التجزئه النصفيه ومعامل ألفا

القيم الاحصائيه	ن	قيمه(ر)
		طريقه حساب الثبات
التجزئه النصفيه	131	,748
معامل ألفا-كرونباخ	131	,781

يتضح من الجدول السابق والذى يوضح طرق حساب الثبات للمقياس ارتفاع معدلات ثباته،ويعد هذا دليلا على صلاحية المقياس لقياس الازدهار النفسى لدى افراد العينه.

(٢)مقياس السعاده العامه:

قامت الباحثة بإستخدام مقياس السعاده العامه ،اعداد: سونجا يوبومرسكى Sonja lyubo Mirsky،ترجمه:صفاء الاعسر ويتكون المقياس من (٤) بنود لقياس مدى السعاده لدى الافراد.

طريقه الاجابه والتصحيح:

لقد صيغت كل عبارته على متصل سباعى التدرج وهى:الدرجه(١) تنطبق الى حد كبير،الدرجه(٧) لا تنطبق اطلاقا ،وذلك فيما يخص الثلاث عبارات الاولى اما العباره الرابعه والاخيرته فالدرجه(١) لا تنطبق اطلاقا والدرجه(٧) تنطبق الى حد كبير ،وما بينهما درجات لمدى انطباق الوصف على العميل .

حيث ينبغى على المستجيبه ان تختار احد هذه الخيارات التى تتفق مع توجهاتها، و لحساب الدرجه الكليه على المقياس يتم جمع درجات الفرد على عبارات المقياس الـ (٤). وبالتالي فإن الدرجه الكليه لمقياس السعاده تتراوح بين (٤-٢٨) ويتم ذلك بحساب درجات البنود (٤)(مارتن سليجمان،٢٠٠٢/٢٠٠٥،ص٦٤-٦٥)

الخصائص السيكومترية للمقياس فى الدراسه الحاليه:

اولا:الصدق:

وقد تم التأكد من صدق المقياس من خلال:

الصدق التمييزى:

وهو يعنى التأكد من قدره المقياس على التمييز بين الاشخاص ذوى المستويات العليا والدنيا بالنسبه للسمه المقاسه،وقد تم حساب القدره على التمييز بالنسبه للمقياس كما هو مبين بالجدول (٣) كالاتى:

معامل الصدق لمقياس السعاده بطريقهالصدق التمييزى:

مستوى الدلاله	الدلاله	ت	م	ن	البيان المجموعه
داله احصائيا عند مستوى (0,01)	0,000	17	10,4	66	المجموعه المنخفضه
			19,4	65	المجموعه المرتفعه

يتضح من الجدول السابق قدره بنود المقياس على تمييز بين الاشخاص ذوى الدرجات المرتفعه والاشخاص ذوى الدرجات المنخفضه على هذا المقياس، حيث بلغت قيمه(ت) (17) وهى داله عند مستوى(0,01) مما يشير الى ان هذا المقياس يتمتع بدرجه مرتفعه من الصدق.

ثانيا :الثبات:

قد استخدمت الباحثه طريقه التجزئه النصفيه ومعادله تصحيح معامل الثبات من اثر طول المقياس لحساب الثبات بهدف تحقيق التكامل وإعطاء معنى أكبر للثبات، كما هو موضح بالجدول رقم(٤)

معامل الثبات لمقياس السعادة بطريقتى التجزئه النصفيه ومعامل ألفا

القيم الاحصائيه	ن	قيمه (ر)
التجزئه النصفيه	131	,52

يتضح مما سبق والذى يوضح طرق حساب الثبات للمقياس ارتفاع معدلات ثباته فى حدود متوسطة، ويعد هذا دليلا على صلاحية المقياس لقياس السعادة لدى افراد العينه.

نتائج الدراسة ومناقشتها:

تساؤلات الدراسة:

- ١- هل توجد فروق بين فئات الصحه النفسيه (الازدهار- الصحه -الوهن) فى مستوى السعاده؟
- ٢- هل توجد علاقة بين السعاده الذاتيه والسعاده العامه لدى طالبات كليه البنات؟

معادله تصحيح معامل الثبات من اثر طول المقياس

$$\times 2 \text{ معامل الارتباط} = 52, \times 2 = 68,$$

$$+1 \text{ معامل الارتباط} = 52,$$

(صفوت فرج، ١٩٨٩، ص٣١٠)

التساؤل الاول:

لاختبار صحه هذا التساؤل قامت الباحثة بتطبيق مقياس الازدهار النفسى لتقسيم عينه الدراسه الى فئات الصحه النفسيه(الازدهار-الوهن) طبقا لمعايير كيبس، وحصلت الباحثة على (١٩ مزدهرات-١٢ لديهن وهن).

وتم حساب معامل مان وتنى لحساب معامل الفروق بين المجموعتين، كما هو موضح بالجدول التالي.

جدول (٦) اختبار مان ويتني (Mann-Whitney Test) لدلالة الفرق بين متوسطي الرتب لمجموعتي المزدهرين والوهن في اختبار السعادة

المجموعة	العدد	مجموع الرتب	متوسط الرتب	قيمة u	قيمة Z	Sig	الدلالة
مجموعة الازدهار	١٩	٣٤٠	١٧.٨٩	٧٨	١.٤٨-	٠.١٣٨	غير دال
مجموعة الوهن	١٢	١٥٦	١٣.٠٠				

ويتضح من نتائج الجدول السابق ما يلي: أنه لا توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات المجموعتين في السعادة وذلك لان قيمة (مان وتني) المحسوبة والتي قيمتها (-١.٤٨٤) غير دالة احصائياً حيث ان مستوى الدلالة (٠.١٣٨) اكبر من مستوى الدلالة (٠.٠٥) مما يؤكد عدم وجود فروق.

مناقشة النتائج: يشير التحليل الاحصائي الى عدم وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطي درجات طلاب مجموعة المزدهرين ودرجات طلاب مجموعة الوهن في السعادة حيث أظهرت النتائج ان الفرق بين المتوسطين قيمته (١.٣٨) وهو غير دالة احصائياً.

وهذا يشير الي ان عدم وجود فروق بين المزدهرين ومن لديهم وهن في مستوى السعادة، ويفسر هذه النتيجة تحول هدف علم النفس الايجابي من السعادة الى الازدهار.

الموضوع: السعادة	الموضوع: طيب الحياة
القياس: الرضا عن الحياة	القياس: المشاعر الإيجابية، والانشغال، المعنى، والعلاقات الإيجابية، والإنجاز
الهدف: زياده الرضا عن الحياة	الهدف: زيادة الازدهار من خلال زيادة المشاعر الإيجابية والانشغال والمعنى، والعلاقات الإيجابية، والإنجاز

فقد كان موضوع علم النفس الإيجابي هو السعادة، وتقاس السعادة بالرضا عن الحياة، والهدف من علم النفس الإيجابي هو زيادة الرضا عن الحياة، اما الآن فإن موضوع علم النفس الإيجابي هو طيب الحياة، ويقاس بعناصر الازدهار، وبالتالي (اصبح الهدف من علم النفس الإيجابي هو زيادة الازدهار). هذه النظرية، التي أسماها سليمان طيب الحياة من الناحية النظرية، تختلف عن السعادة، والفرق يتطلب تفسيراً. وهو أن "السعادة" ترتبط ارتباط وثيق بحاله المزاجية المرحه وتقاس من خلال الرضا عن الحياة. وبالبحث على نطاق واسع اشارت الابحاث الى أن مقياس

التقرير الذاتي الذي يطلب على متصل من ١ إلى ١٠ للاجابة على تساؤل(ما مدى رضاك عن حياتك؟) (نقطة ١ حياه مثاليه) (نقطه ١٠ حياه غير مثاليه)،والذى يكشف عن تقرير الافراد عن مدى الرضا عن الحياة، هو في حد ذاته يتحدد بما اذا كانت مشاعر الفرد ايجابيه في نفس اللحظة التي طرح فيها السؤال لذلك فإن الرضا عن الحياه يرتبط بشكل كبير بالمزاج الحالي،وهكذا السعاده تضع ٥٠ في المئة من سكان العالم الذين "لديهم مشاعر ايجابيه منخفضة " في فئة التعاسة، فالانطوائيين همأقل ابتهاج بكثيرمنالانبساطيين،وذلك لايغنى بالضرورة انهم غير سعداء وتبين أن الرضا عن الحياة لا يأخذ في الاعتبار مقدار ما لدى الفرد من معنى في الحياه أو كيف ينشغل بالعمل أو كيف ينشغل بالآخرين.وكيف يعود ذلك على الفرد بالسعادة. ومعدل الرضا عن الحياه يتحدد من خلال الافراد الذين لديهم مشاعر أكثر إيجابية.كما ان الرضا عن الحياه يعبر عن جانب واحد فقط من الانفعالات الايجابيه. وهو ما يعني اختصار الانفعالات الايجابيه في الرضا عن الحياه دون الاخذ في الاعتبار الانفعالات الايجابيه الاخرى

(Seligman. Martin,2011,p9-16)

ويتضح مما سبق ان السعاده تعبر عن المكون الخاص بالمزاج الحالي للفرد.ولذلك لاتوجد فروق بين مجموعتي الوهن والازدهار في مستوى السعاده لان المقياس طبق على طالبات الفرقة الاولى وهى مرحلة انتقالية حيث تمثل الجامعة مرحلة جديدة فى حياة الطالبة الى جانب ان تقضى افراد العينة سنوات الدراسة بالمدينة الجامعية بعيداً عن اسرهم، وايضا تطبيق المقياس فى شهر ابريل مع اقتراب موعد الامتحانات النهائية،مما قد يؤدي الى انخفاض مستوى السعاده لدى الطالبات لشعورهم بالتوتر والقلق من عدم الوصول الى مستوى الاداء الامثل الذى تضعه الطالبة كمعيار تتحدى به ذاتها واقرانها.وبالتالى انخفاض معدل السعاده لديهم.وهذا ما يثبت ان الاعتماد على مقياس السعاده والتي تركز على السعاده الذاتية وهو المكون الخاص بالجانب المزاجي لاتعبر عن المستوى الثابت من السعاده وانما عن حاله اللحظيه للشعور بالسعاده.

التساؤل الثانى: هل توجد علاقه بين السعاده الذاتيه والسعاده العامه لدى طالبات كلية البنات؟

للتحقق من صحة هذا التساؤل قامت الباحثة بايجاد الارتباط بين بعد السعاده الذاتيه كأحد ابعاد الازدهار النفسى والسعاده العامه لتوضيح العلاقة بين المتغيرات والجدول رقم (٧) يوضح الارتباط بين السعاده الذاتيه والسعاده العامه:

جدول رقم (٧) نتائج الارتباط لمعرفة اثر العلاقة بين السعاده الذاتيه والسعاده العامه لدي طالبات كلية البنات

السعاده العامه		
**٠.٥٤١	السعاده الذاتيه	الازدهار الازدهار ابعاد اختبار

ويتضح من نتائج الجدول السابق ما يلي:

أن هناك علاقة موجبة دالة احصائيا بين بعد السعاده الذاتيه والسعاده العامه عند مستوى (٠.٠١) حيث اظهرت النتائج انه كلما ارتفع مستوى السعاده الذاتيه كلما ارتفع مستوى السعاده العامه لدى طالبات كلية البنات. ويفسر هذه النتيجة أن طيب الحياه الوجدانيه تمثل بعداً خاصاً من أبعاد طيب الحياه الذاتيه بصفة عامة.

والتي تشتمل على إدراك واضح ومعلن عن الرضا عن الحياة، مع التوازن بين المشاعر الإيجابية والسلبية.

أن التركيب الثلاثي لطيب الحياة الوجدانيه والذى يتكون من الرضا بالحياة، والمشاعر الإيجابية، والمشاعر السلبية، قد أثبتته وأكده العديد من البحوث والدراسات.

(e.g Bryant & Veroff, 1982; Lucas, Diener, & Suh, 1996; and Watson & Tellegen, 1999).

وتمثل المشاعر الايجابية جانبان هما السعادة الذاتية والسعادة الاجتماعية.

أ- السعادة الذاتية: وتمثل السعادة المستمدة مما حققه الفرد من أهداف طوال حياته من أجل تحقيق ذاته، والوصول الى مستوى الاداء الامثل، والاحساس بالرضا عن الحياه.

ب- السعادة الاجتماعية: تمثل القدرة على التعاطف والتعاون والتواد، الدفء، والثقة، والعلاقة الحميمة مع الآخرين. كما تتضمن الاهتمام بمصالح الآخرين وعمل توازنات في العلاقات مع الآخرين من أجل إسعادهم، والشعور بالنمو والتطور بين طرفي العلاقة.

ومع ذلك فإن التزاوج بين المشاعر والرضا يسهم في تقديم مفهوم له معنى ومن الممكن قياسه (شين لوبيز - ك.ر. سنايدر، ٢٠١١، ص ٥٧٠-٥٧٣)

وبالتالى تعبر السعادة فى المقياس المستخدم فى دراسته عن السعادة الذاتية وهو المكون الخاص بالجانب المزاجى وهو ما يمثل جانب واحد فقط من طيب الحياه الوجدانيه. وهو احد مقاييس التقارير الذاتيه التى تعتمد على بعد واحد. اما المشاعر الايجابيه التى تمثل احد ابعاد مقياس الازدهار النفسى فإنها تشمل جميع ابعاد طيب الحياه الوجدانيه. ويعد المقياس احد مقاييس التقارير الذاتية متعدد الابعاد والتي تهتم بقياس اعم واشمل لمقومات الشخصيه. فمعظم المقاييس التى تهتم بالتعرف على المشاعر الإيجابية والسلبية للحياة، تعتمد على تقارير المستجيبين عن مدى معاناتهم لهذه الأعراض. أو مرورهم بمثل هذه المشاعر أو الأعراض. فمثلاً يطلب من الفرد أن يوضح (٦) أنواع من المشاعر السلبية، و(٦) أنواع من المشاعر الإيجابية التى شعر بها خلال مدة الثلاثين يوماً الماضية بحيث يحددها على مقياس متدرج يمتد من (كل الوقت معظم الوقت - بعض الوقت - وقليل من الوقت - أبداً).

1-Hedonic 2-Eudemonic

وعادة تصل درجة ثبات المقاييس المتعددة البنود بطريقة الاتساق الداخلى إلى معامل ثبات يصل إلى (٠.٨٠). إلا أن المقاييس التى تعتمد على سؤال واحد فقط Single-item لقياس طيب الحياه او السعاده تكون عادة أقل فى درجة ثباتها. فمقاييس التقارير الذاتية عن الانفعال بصفة عامة تتطلب مستجيبين يشيرون إلى كيف يخبرون أو كيف خبروا هذه الانفعالات الإيجابية كثيراً أو بعمق. إن الشكل المحدد للمقياس يمكن أن يتغير فى ضوء عدد من الأبعاد، وهذه الفروق يمكن أن تؤثر بشدة على قياس مكونات المقياس. فإن أبسط الطرق لتقدير الانفعالات الإيجابية هو أن تسأل عن مشاعر المستجيب الذى يخبر إنفعالياً إيجابياً متفرداً وعالياً بصورة عامة على سبيل المثال، يمكن سؤاله كالتالى: " إلى أى مدى تشعر بمشاعر السرور بصفة عامة؟ " أو " إلى أى مدى تشعر بالسعادة بصفة عامة؟ " (كالمقياس المستخدم فى دراسته) فالمقاييس من هذا النوع تتمتع بقدر من الصدق، كما تتمتع بميزة الإيجاز. ولكن قد تعاني هذه المقاييس من انخفاض معدل الثبات.

أما مقاييس التقارير الذاتية ذات العبارات المتعددة، فإنها تتمتع بمميزات الثبات المرتفع، وفى عدد من الحالات، تغطى مدى أكبر من جوانب الانفعال حيث يمكن قياس الجوانب المتعددة

للإنفعال الإيجابي (على سبيل المثال: الرضا ، السعادة ، المرح ، والنشوة، والسعادة الذاتية، والسعادة الاجتماعية).

وأخيراً: قد يكون أسلوب التقرير الذاتى فى القياس أكثر الأساليب سهولة وكفاءة لتقدير الانفعالات الإيجابية. هذه الطرق صادقة، وهى تنظم فهم الفرد العادى عن ماهية الانفعال الإيجابي فعلياً. فضلاً عن ذلك فإن مقاييس التقرير الذاتى مرنة لدرجة كبيرة ، حيث انه يمكن تغيير العبارات المحددة، أو مقاييس الاستجابة ، أو الإطار الزمنى ، أو الطريقة المحددة فى القياس . إن هذه المكونات القابلة للفصل تسمح بالفهم الأكثر ثراء للخبرة الانفعالية . إلا أن التقارير الذاتية لا تعد الاستبصار الوحيد داخل العمليات الانفعالية ، كما أنها بالتأكيد غير معصومة من الخطأ . فالمشاركون قد يكونون غير قادرين ، أو غير راغبين فى إعطاء تقرير عن خبراتهم الانفعالية الحقيقية . وقد تتأثر إجاباتهم بالمرغوبية الاجتماعية ، والاستجابة المتطرفة ، أو غير ذلك من انماط الاستجابة ، ونظامها . أكثر من هذا ، فقد يكون هناك جوانب من الخبرة الانفعالية قد لا تكون فى متناول الوعى الذاتى . لذلك فإن مقاييس التقرير الذاتى عن الانفعال يجب استكمالها بقياسات أخرى مغايرة لقياسات التقرير الذاتى كلما أمكن ذلك. كما انه لا يمكن لمقاييس التقارير الذاتية ذات البعد الواحد الحصول على مستوى مرتفع من الثبات ولا يمكن إجراء ثبات إعادة الاختبار على هذه المقاييس لأنها تعتمد على حاله المزاجيه اللحظيه للفرد. اما مقاييس التقارير الذاتية متعددة الأبعاد والعبارات تتحلى بقدر اكبر من الثبات كما انها تعمل على قياس اعم واشمل للظاهره النفسيه(المرجع السابق، ص٢٨٥-٢٩٣)

مقترحات لبحوث مستقبلية:

- ١- وضع برامج لتنمية مستوى الازدهار لدى طلاب الجامعه.
- ٢- دراسة العلاقة بين الازدهار النفسى والاضطرابات النفسيه والخصائص الايجابيه فى الشخصيه.
- ٣- دراسة العلاقة بين الازدهار النفسى وبعض المتغيرات الأخرى، كالنوع (ذكور وإناث)، المستوى الاجتماعى الاقتصادى والعمر.
- ٤- دراسة مستوى الازدهار النفسى لطلبة المراحل الدراسيه المختلفه.
- ٥- اعداد مقاييس للسعاده تعتمد على الأبعاد والعبارات المتعدده.

المراجع:

شين لوبيز - ك.ر. سنايدر(٢٠١١) ، القياس فى علم النفس الإيجابي نماذج ومقاييس ،(ترجمة صفاء الاعسر واخرون)، (الكتاب الاصلى منشور ١٩٨٧) مركز اللغات والترجمة، القايره، ص٥٧٠-٥٧٣.

شين لوبيز - ك.ر. سنايدر(٢٠١١)، محاضرات إكسفورد فى علم النفس الايجابي ،(ترجمة صفاء الاعسر)، مترجم تحت الطبع ، ص٥٧٠-٥٧٣.

صفاء الاعسر(٢٠١١) ، علم النفس الايجابي وسيكولوجيه القوى الانسانيه ، مقاله غير منشوره ، كليه البنات جامعته عين شمس، ص١٦ .

صفاء الاعسر (٢٠١٢) ، الازدهار-القوى الانسانية من منظور علم النفس الايجابي ،ورقه مقدمه لمؤتمر علم النفس والإمكانات الإيجابية لدى الإنسان العربي ،قسم علم النفس ،كلية الاداب،جامعه القاهرة،ص ٣-١٦

صفوت فرج (١٩٨٩)،القياس النفسى،مكتبة الانجلو المصرية،ط ٢،القاهرة،ص ١٣٠ .

لويس كامل مليكه (٢٠٠٠) ، اختبار الشخصيه المتعدد الواجه ، ط ٦ ، القاهرة ، مطبعه النهضه المصريه،ص ٩ .

مارتن سليجمان (٢٠٠٥) ، السعاده الحقيقيه ، (ترجمه صفاء الاعسر واخرون) ، القاهرة ، دار العين، (الكتاب الاصلى منشور سنه ٢٠٠٢)،ص ٥١-٧٩ .

مايكل ارجايل (١٩٩٣) ، سيكولوجيه السعاده ،(ترجمه فيصل يونس) ، الكويت ، مؤسسه احمد مشارى العدوانى، (الكتاب الاصلى منشور ١٩٨٧) ص ، ١٦٧-١٧٣ .

Antaramian, Susan P.; Huebner, E. Scott; Hills, Kimberly J.& Valois, Robert F,(2010),The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being.DeNeve, Kristina M.; Cooper, Harris Psychological Bulletin, Vol 124(2), Sep 1998, 197-229.

Caryn Pearson Hon. B.A,(2012) Minding Positive Mental Health: Exploring Theoretical Explanations for Positive Mental Health with Canadian National Surveys, Department of Sociology and Anthropology, Carleton University, Ottawa, Ontario, ,p658-671

Coddington Jane A. (2006) ,Toward a theory of thriving , Capella University, ,p.p29.30

Edmund B. Bruyere ,(2012) , Predictors of thriving among native american youth,Loyola university , Chicago, p5

Gary R.VandenBos (2007),APA Dictionary of psychology, a merican psychological association, Washington,DC, P523

Henderson, G. E., & Brown, C.,(1997), The two general activation systems of affect: Structural findings, evolutionary considerations, and psychobiological evidence. Journal of Personality and Social psychology, 76, 820–838. p.16

Keyes L. M. Corey &Gerben J. Westerhof,(2009), Mental Illness and Mental Health: The Two Continua Model Across the Lifespan,This article is published with open access at Springerlink.com,p110

Kimberley A. Seitz (2009) , A grounded theory investigation of the relationship between positive psychology coaching and thriving , Capella University,p 64,69

lynn Gifford Janet (2009) , Thriving in constant change, Master of arts, .Langara Community College, p2

Mohsen Joshanloo.Masoud Nosratabadi(2009)Levels of mental health continuum and personality traits.Social Indicators Research. Volume90.Issue2.p.p211.224

Seligman. Martin E.P. (2011) , Flourish , free press adivision of simon .&Schuster , New York,p17

Seligman.E.P.Martin,(2011),A visionary new understanding of happiness and well-being,free press a division of Simon&Schuster,Library of condress cataloging in puplication data, new york,p,p16-17

Suldo, Shannon M.; Shaffer, Emily J. (2008) Looking beyond psychopathology: The dual-factor model of mental health in youth,School Psychology Review, Vol 37(1), 2008, 52-68.

Shida lotfi (2011) , A theory of flourishing , the florida state university college of arts and sciences,p80

([http:Lwww.science direct.org](http://www.science direct.org))

(<http://greatergood.berkeley.edu/topic/happiness/definition>)