

فعالية برنامج تدريبي لتنمية السعادة النفسية لدى طلاب كلية التربية ببورسعيد

أ.د/ سليمان محمد سليمان

أستاذ علم النفس التربوي

كلية التربية جامعة بورسعيد

أ.د/ شيرين محمد دسوقي

أستاذ علم النفس التربوي ووكيل الكلية

لشئون التعليم والطلاب

كلية التربية - جامعة بورسعيد

أ/ هاجر أحمد السيد عيسي

باحثة دكتوراه بقسم علم النفس التربوي

كلية التربية - جامعة بورسعيد

تاريخ استلام البحث : ١ / ٧ / ٢٠٢٠م

تاريخ قبول البحث : ٢٩ / ٧ / ٢٠٢٠م

البريد الالكتروني للباحث : hagar.22@edu.psu.edu.eg

DOI: JFTP-2007-1054

المخلص

استهدف البحث الحالي تنمية السعادة لدى طلاب كلية التربية ببورسعيد، وتكونت العينة من (٥٠) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية - جامعة بورسعيد، تم اختيار (٢٥) طالب وطالبة كمجموعة تجريبية، وتم استخدام المنهج شبه التجريبي، وتم تطبيق أدوات الدراسة (مقياس السعادة النفسية - البرنامج التدريبي) على عينة الدراسة. وكشفت النتائج عما يلي:

١. توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطي درجات أفراد العينة في التطبيق القبلي والتطبيق البعدي على مقياس السعادة لدى طلاب كلية التربية بجامعة بورسعيد.
٢. لا توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطي درجات أفراد العينة في التطبيق البعدي والتطبيق التتبعي على مقياس السعادة لدى طلاب كلية التربية بجامعة بورسعيد.

الكلمات المفتاحية

برنامج تدريبي، السعادة النفسية، طلاب كلية التربية.

Effective training program to develop the Psychological Happiness to students Of the Faculty of Education in Port Said **ABSTRACT**

This research aims to develop the happiness for university students, The sample consisted of fifty male and female students of the Faculty of Education-Port Said University , Twenty – Five of them were chosen as experimental group, A semi-experimental approach was used , The study tools were applied (List of psychometric happiness scale – training program) in study sample .

The study reached the following results: -

1. The presence of statistically significant difference among average students score in the dimension application and tracking application for measure of psychometric happiness for tracking application.
2. No presence of statistically significant differences among average students score in the tribal application and dimension application for measure of psychometric happiness for dimension application.

KEYWORDS:

Training program, psychological happiness, students of the College of Education.

مقدمة:

يسعى الناس جاهدين على امتداد مراحلهم العمرية للوصول إلى السعادة ، فهمنهم من يحظى بها ومنهم من يتعثر حيناً ويسعد حيناً آخر، وآخرون يقعون ضحية الاكتئاب ، وتلعب عوامل عديدة ومتنوعة بيئية وشخصية دوراً في توجه الفرد نحو الوجدان السلبي أم الإيجابي، فالخبرات التي يمر بها الفرد بالإضافة إلى سماته الشخصية تحدد مسار حياته سلباً أم إيجاباً ، ولقد برهنت الدراسات على وجود ارتباط وثيق بين المتغيرات الاجتماعية - الديمغرافية وبين السعادة والاكتئاب ، فالدين والطبقة الاجتماعية والجنس والمستوى التعليمي كلها عوامل تؤثر على مستوى السعادة والاكتئاب لدى الفرد (أرجايل ١٩٩٣ ، أحمد عبد الخالق ومراد ٢٠٠١ ، أحمد عبد الخالق ٢٠٠٣) .

(نجوى اليحفوفي، ٢٠٠٦: ٩٤٥)

وللسعادة اثار إيجابية قوية على سلوك الفرد، منها (التفكير الإيجابي) حيث يفكر الناس بطرق مختلفة، وأكثر إيجابية عندما يكونون سعداء مقارنة بحالتهم عند الحزن والكآبة، كذلك يكون السعداء أكثر ثقة بالنفس وأكثر تقديراً لذواتهم وأكثر في الكفاءة الاجتماعية، ولديهم استعداد لحل مشكلاتهم بطرق أفضل، وهم أكثر استعداداً لتقديم المساندة الاجتماعية للآخرين.

(أحمد عبد الرحمن، ٢٠٠١: ١٥١)

ويعرف أحمد سمير عبد الحق (٢٠١٠) التفكير الإيجابي بأنه تلك الطريقة الرائعة التي معتقها من رؤية العالم من منظور آخر، (منظور الأمل - منظور التحمل) دون إحباط ولا ملل، بل يشعر بلذة شديدة في كل مشكلة تصادفه ويستمتع باجتياز معوقاته.

(أحمد سمير عبد الحق، ٢٠١٠: ٦)

وقد حدث الاهتمام بموضوع السعادة بوصفه واحداً من التغيرات الأساسية للشخصية كرد فعل للاتجاه العام في بحوث الشخصية وتركيزها على الجوانب السلبية، إذ شهد التراث الأكاديمي في السنوات الأخيرة ميلاً واضحاً لدراسة متغيرات مثل: القلق والاكتئاب والعصابية والسمات المرضية والاضطرابات النفسية على حساب الجوانب الايجابية للشخصية كالسعادة والرضا عن الحياة، والتفاؤل وتحقيق الذات.

والاجتماعية والنفسية ومواجهة التحديات بأقصى حدود القدرة يعد مصدراً مباشراً للشعور بالسعادة والبهجة وهي ما أسماها بقمة الخبرة **Peak of experience** والتي تعبر عن أسعد لحظات العمر.

ويختلف "روجرز" مع الفكرة الشائعة التي تقول بأن الأفراد الذين يصلون إلى درجة عالية من الرضا عن وظائفهم الحياتية على نحو أقرب إلى المثالية هم الذين يشعرون بالسعادة، ويرى من وجهة نظره أن السعادة محصلة جانبية أو نتيجة ثانوية تترتب على النضج النفسي بدلاً من كونها هدفاً في ذاته.

ومن جانب آخر فإن السعادة قد تتحقق من اشباع الدوافع الأساسية في حياة الطفل ، وقد تمتد آثارها في مراحل العمر التالية، ولكن كثرة الاحباطات النفسية اليومية في هذا العصر المحموم قد تكون مسئولة عن اعاقه الحصول على الشعور بالسعادة والرضا ومن ثم لا تكون اشباعات مراحل الطفولة أساساً لما يخبره الفرد من سعادة حالية، والسعادة عبارة عن شعور وانفعال تكامل يتراوح بين الطفولة السوية المشبعة وتحقيق الاشباع التي يتطلبها الحاضر، فلا يمكن التركيز أو الاعتماد على خبرة سالفة في الحصول على مشاعر الابتهاج أو السعادة التي ينشدها الفرد في مرحلة عمرية بعينها.

وأما فيما يتعلق بالابتهاج فيعرف على انه انفعال يتصل عادة بالخبرات الحاضرة وهو انفعال سار جداً ويتسم بعلامات كثيرة من علامات الاشباع والهناء، وتتراوح حياة الناس بين الفرح والحزن أو الأسى، ويرادف الابتهاج الانشراح أو الشعور بالانتعاش فهو احساس ببهجة يكون عادة مصحوباً بالتفاؤل، واحساس عميق بأن الفرد بصحة طيبة وذو نشاط جم، واستخدام "سوليفان" المصطلح ليعني به الشعور بالرضا العميق وبأن الفرد في صحة جيدة ومرتاح.

ويمكن القول بأن مفاهيم السعادة تمحورت حول الاشباع البيولوجي والنفسي والاجتماعي والانفعالات الايجابية، والتي يتصف صاحبها بالابتهاج والانشراح والذي تحقق له الرضا عن الذات، وإن تباينت رؤية الباحثين من أن السعادة قد تكون هدفاً أساسياً أم ثانوياً ولكن بالمقابل تعد مؤشرات للحالة السوية التي يسعى الانسان إلى اشباعها.

(فريح العنزي، ٢٠٠١: ٣٥١ - ٣٥٣)

مشكلة الدراسة:

من خلال تواصل الباحثة مع الشباب في مرحلة الجامعة من خلال محاضرات وكورسات التنمية البشرية والتحاو والنقاش معهم في مختلف مجالات الحياة ونظرتهم للحاضر الذي يعيشون فيه والمستقبل الذي ينتظرونهم في ظل الظروف الصعبة التي تمر بها بلدنا الحبيب مصر وجدت الباحثة شباب لديهم سمات إيجابية وقوية ونجحوا في توجيهها التوجيه الصحيح ولكنهم مع ذلك لا يشعرون بالسعادة وهذا كله ناتج من حالة الحزن الشديدة الغالبة على كل الناس في الوقت الحالي بسبب التوتر والخوف والقلق والأحوال الاقتصادية والمعنوية التي يعاني منها الشعب المصري.

مما سبق قررت الباحثة عمل برنامج لتنمية السعادة النفسية لدى الشباب لكي يعيشوا في ظروف طيبة تشعرهم بالأمان والطمأنينة، ولكي يدركوا الخبرات السارة التي تمتعهم وتسرههم لأجل تحقيق أهدافهم في الحياة والتغلب على الصعوبات والتحديات التي تواجههم بحيث تكون طموحاتهم في مستوى قدراتهم وامكاناتهم حتى لا يتعرضوا للإحباط كثيراً وينجحوا في دراستهم ويحققوا الكفاءة والجدارة وتقدير الذات.

في ضوء ما سبق يمكن صياغة مشكلة الدراسة الحالية في الاسئلة الآتية:

١. ما فعالية برنامج تدريبي لتنمية السعادة النفسية لدى طلاب كلية التربية - جامعة بورسعيد؟

٢. ما استمرارية فعالية برنامج تدريبي لتنمية السعادة النفسية لدى طلاب كلية التربية- جامعة بورسعيد؟

هدف الدراسة:

تصميم برنامج تدريبي لتنمية السعادة النفسية لدى طلاب الجامعة.

أهمية الدراسة:

١. تصميم برنامج تدريبي لتنمية السعادة النفسية بهدف خلق مزاج سعيد لدى شباب الجامعة مما ينعكس إيجابياً على حياتهم في مختلف مجالات الحياة.
٢. حاجة المكتبة العربية بوجه عام والمكتبة المصرية بوجه خاص لإعداد برامج تدريبية في تنمية السعادة النفسية تناسب المرحلة الجامعية.
٣. حاجة المؤسسات والمراكز التدريبية لإعداد برامج تدريبية لتنمية السعادة النفسية تناسب مرحلة الشباب.

مصطلحات الدراسة:

❖ السعادة النفسية psychological well-being:

مجموعة من المؤشرات السلوكية تدل على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن حياته بشكل عام، وحددته (Ryff & Singer, 2008) في ستة عوامل رئيسية هي:

١. الاستقلالية Autonomy: ويشير إلى استقلالية الفرد وقدرته على اتخاذ القرار، ومقاومة الضغوط الاجتماعية، وضبط وتنظيم السلوك الشخصي أثناء التفاعل مع الآخرين.
٢. التمكن البيئي Environmental Mastery: قدرة الفرد على التمكن من تنظيم الظروف والتحكم في كثير من الأنشطة، والاستفادة بطريقة فعالة من الظروف المحيطة، وتوفير البيئة المناسبة، والمرونة الشخصية.
٣. التطور الشخصي Personal Growth: قدرة الفرد على تنمية وتطوير قدراته، وزيادة فعاليته وكفاءته الشخصية في الجوانب المختلفة، والشعور بالتفاؤل.
٤. العلاقات الإيجابية مع الآخرين Positive Relations with Others: قدرة الفرد على تكوين وإقامة صداقات وعلاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين على أساس من (الود، التعاطف، الثقة المتبادلة، التفهم، التأثير، الصداقة، الأخذ والعطاء).
٥. الحياة الهادفة Purpose in Life: قدرة الفرد على تحديد أهدافه في الحياة بشكل موضوعي وأن يكون له هدف ورؤية واضحة توجه أفعاله وتصرفاته وسلوكياته مع المثابرة والإصرار على تحقيق أهدافه.

٦. تقبل الذات Self-Acceptance: ويشير إلى القدرة على تحقيق الذات والاتجاهات الإيجابية نحو الذات والحياة الماضية، وتقبل المظاهر المختلفة للذات بما فيها من جوانب إيجابية وأخرى سلبية، وتتحدد إجرائياً بمجموع الدرجات التي يحصل عليها الفرد في مقياس السعادة النفسية (Ryff, 2006) وتعريب السيد محمد أبو هاشم.

الإطار النظري والدراسات السابقة:

مفهوم السعادة Happiness:

❖ مفهوم السعادة الحقيقية:

أ. السعادة كلغة:

سعد المرء وهو سعيد نقيض شقي والجمع سعادة وسعد جده: أنماه وتفهم من هذه الدلالات اللغوية أنها بمعنى الرضا والبركة والخير والنماء واليمن وهي بذلك تحقيق للذة والخير.

ب. السعادة في المنظور الإسلامي:

اهتم علماء المسلمين بمبحث السعادة وأفرد بعضهم لها الكتب القيمة وانبثق ذلك عن فهم واعى وشامل لجميع جوانب تكامل شخصية الفرد وخصوصاً الجانب الروحي، بالإضافة إلى الجانب النفسي والعقلي والاجتماعي والجسمي.

فحين يتم تكامل هذه الجوانب مجتمعة تتحقق السعادة في أكمل صورها وليس سعادة الدنيا فقط بل سعادة الدارين الدنيا حقيقتها، ومعرفة ما يسعدها أو يشقيها فيعمل ما يسعدها ويبعد عنها ما يشقيها، ودعا أبو يوسف الكندي إلى الرضا في كل الأحوال من أجل السعادة والفرح والسرور، فمن أراد أن يكون سعيداً فليكون راضياً قنوعاً ولا يتألم لما فاتته من متاع الدنيا، وأن الاستمتاع بالسعادة الروحية الكاملة لا بد أن يسلك الفرد فيها سبيل الفضيلة والبعد عن الرذيلة وذلك بإتباع ما أمر الله به والانتهاز عما نهى عنه.

وذكر ابن القيم في مدارج السالكين (١٩٩٦: ٢٠٦) أن من عرف نفسه على حقيقتها سوف يدرك أنه عبد لله ناصيته بيده لا محيص له عما قضاها فيزداد خضوعاً لله والتزاماً بمنهجه وطاعة لأوامره ونواهيه وسوف يعلم أن منع الله لعبده العطاء وابتلاء فيه عافية فهو سبحانه لا يقضى لعبده المؤمن قضاء إلا كان خيراً له ساء ذلك القضاء أو سره.

فالسعادة عند الغزالي وابن القيم والكندي تتمثل في المحبة الناجمة عن المعرفة التامة بالله ورسوله وأوامره ونواهيه مع الرضا والتسليم.

السعادة كمفهوم نفسي:

السعادة في معجم علم النفس والطب النفسي هي: "حالة من المرح والهناء تنشأ أساساً من اشباع الدوافع لكنها تسمو إلى مستوى الرضا النفسي، وهي بذلك وجدان يصاحب تحقيق الذات ككل كما

يعرفها فيرمونت (Vermunt, 1989) بأنها "الدرجة التي يحكم فيها الشخص ايجابياً على نوعية الحياة الحاضرة عامة، فالسعادة تشير إلى حب الشخص للحياة التي يحيها واستمتاعه بها وتقديره الذاتي لها ككل".

ويتفق علماء النفس في الماضي والحاضر على أن الصحة النفسية: "حالة يشعر فيها الإنسان بالسعادة والأمن والاستقرار النفسي لكنهم اختلفوا في تحديد معنى السعادة والأمن والاستقرار فجعلها بعضهم ما كرى وكوستا (McCrae, Costa 1991) في الخلو من الانحرافات والتوترات وجعلها البعض الآخر في تحقيق التوازن بين مطالب الجسم والنفس والروح وبين مطالب الفرد والجماعة وجعلها آخرون في تحقيق التوافق مع النفس والمجتمع.

(في: عائشة المحروقي، ٢٠١٢: ٩ - ١٠)

ويعرف "فينهوفن" السعادة بأنها: الدرجة الكلية التي يحكم فيها الشخص ايجابياً على نوعية حياته الحاضرة بوجه عام، وبكلمات أخرى فإن السعادة تشير إلى حب الشخص الحياة التي يعيشها واستمتاعه بها وتقديره الذاتي لها ككل، ويضيف المؤلف نفسه أن السعادة قيمة مهمة، وهي الغاية القصوى في بعض الفلسفات، وعلى سبيل المثال فإن الفلسفة النفعية Utilitarianism التي وضعتها المدرسة الأسكتلندية أعلنت أن القيمة الأخلاقية لكل الأفعال يجب أن يحكم عليها اعتماداً على تحقيقها أعظم سعادة لأكبر عدد من الناس.

(Veenhoven, 2001b)

والسعادة هي شعور الإنسان بالعافية والهناء والسرور وسعد المرء يسعد أي نال الخير (وضده الشقي)، والسعادة معناها السعد أي اليمين تقول سعد يومنا من باب خضع سعد الرجل من باب سلم فهو سعيد وسعد، بضم السين فهو مسعود.

وتعرف (داليا مؤمن، ٢٠٠٤) السعادة بأنها خبرة انفعالية سارة أو ايجابية تتضمن الشعور بالبهجة والتفاؤل والسرور والفرح وحب الحياة والناس والإحساس بالقدرة على التأثير في الأحداث وما إلى ذلك. ويعرف (مراد وهبه، ١٩٩٨) السعادة بأنها حالة تنشأ من إشباع الحاجات الإنسانية كما وكيفاً وقد تستمر إلى مستوى الرضا الروحي.

كما يذكر مايكل (Michael, 2005) أن السعادة في بعض الأحيان تعرف بأنها مكون فرعي للبناء الأكبر وهو الجودة الذاتية.

ومما سبق فالسعادة هي حالة تنشأ من إشباع الرغبات الإنسانية كما وكيفاً وقد تستمر إلى مستوى الرضا الروحي ونعيم التأمل والنظر وبذا تختلط بالغبطة وإن كانت هذه أدوم وأسمى. ويرى فينهوفن (Veenhoven, 2001b) بأن السعادة هي الدرجة التي يحكم فيها الشخص بالإيجاب على نوعية حياته التي يعيشها بوجه عام واستمتاعه بهذه الحياة بوجه خاص.

كما يعتبر زيكر ينميهايا وونج Siksztmihalya & Wang السعادة بمثابة المؤشر الوحيد الجدير بمفرده أن ينبئ بالوجود الأفضل وذلك لأن يوسع أي شخص أن يفهم ما يعنيه لفظ السعادة.

(عادل هريدي وظريف شوقي، ٢٠٠٢: ٤٦-٤٧)

كما يذكر (مايكل ارجابيل، ١٩٩٣: ١٠) أن الناس يصفون السعادة إما على أنها شعور بالرضا والاشباع وطمأنينة النفس وتحقيق الذات أو أنها شعور بالبهجة والاستمتاع واللذة.

ولقد اختلف علماء النفس في الماضي والحاضر في تحديد معنى السعادة فجعلها بعضهم في الخلو من الانحرافات والتوترات والأخطاء وجعلها البعض الآخر في تحقيق التوازن بين مطالب الجسم والنفس والروح وبين مطالب الفرد والجماعة وجعلها آخرون في تحقيق التوافق مع النفس والمجتمع في حين جعلها غيرهم في إشباع الحاجات وفي مقدمتها الحاجة إلى تحقيق الذات.

ويذكر امادو (Amado, 2006) السعادة بأنها شعور في حياتنا يعطى معنى ويعمل على تحقيق الأهداف أي أن يمثل لنا قيمة عميقة ومصدراً روي للرضا.

كما يرى ستيفن (Steven, 2001) أن السعادة هي القيمة التي يشعر بها الفرد والتي يرى فيها أن حياته لها معنى ويحقق من خلالها أهداف، كما أنها تمثل مصدراً روحياً للرضا، وهذا ينبع من أهدافنا وقيمنا العميقة.

ويعرف (جابر عبد الحميد جابر وعلاء الدين كفاي، ١٩٩٣: ١٤٨٥) الشعور بالسعادة بأنه حالة من المرح والهناء والإشباع تنشأ أساساً من خلال إشباع الدوافع ولكنها تسمو إلى مستوى الرضا النفسي وهي بذلك وجدان يصاحب تحقيق الذات ككل.

خصائص الأفراد مرتفعي ومنخفضي السعادة:

جدول (١)

المرتفعين	المنخفضين	مكونات
استقلالية الفرد - القدرة على اتخاذ القرار الذاتي - القدرة على مقاومة الضغوط الاجتماعية - التفكير والتفاعل بطرق محددة والضبط الداخلي للسلوك وتقييم الذات بمعايير شخصية.	التركيز على توقعات وتقييمات الآخرين له - الخضوع لأحكام الآخرين في اتخاذ القرارات المهمة - التأثر بالضغوط الاجتماعية في قراراته وأفكاره.	الاستقلالية Autonomy
الإحساس بالتمكن والكفاءة في إدارة الأنشطة الخارجية - العمل بفعالية على استخدام الاحتياطات المناسبة - القدرة على اختيار وإيجاد بيئة مناسبة للحاجات والقيم الشخصية.	الصعوبة في إدارة شئون الحياة اليومية - الشعور بعدم القدرة على التغيير أو تحسن البيئة المحيطة - عدم الوعي بالفرص المناسبة - قلة السيطرة على البيئة المحيطة.	التمكن البيئي Environmental Mesentery
الشعور بالنمو المستمر للشخصية - الانفتاح على الخبرات الجديدة - الشعور بالتفاؤل - التغيير في التفكير كانعكاس للمعرفة الذاتية والفاعلية - الشعور بالتحسن المستمر للذات والسلوكيات بمرور الوقت.	الإحساس بنقص النمو الشخصي - عدم القدرة على التحسن بمرور الوقت - قلة الاستمتاع بالحياة - الشعور بالضجر بعدم القدرة على اكتساب سلوكيات واتجاهات جديدة.	التطور الشخصي Personal growth

العلاقات الايجابية مع الآخرين Positive Relations with other	الدفء والرضا والثقة في العلاقات الشخصية مع الآخرين - الاهتمام بسعادة الآخرين القدرة على التفهم والتأثير والصدقة والأخذ والعطاء في العلاقات الإنسانية.	عدم الثقة وقلة العلاقات الشخصية مع الآخرين - الصعوبة في تكوين في تكوين علاقات دافئة منفتحة مع الآخرين - الانعزال والشعور بالإحباط - عدم السعي لتكوين صداقات جديدة مع الآخرين.
الأهداف في الحياة Purpose in life	الإحساس بالتوجه والأهداف في الحياة - الشعور بمعنى الحياة في الوقت الحاضر والماضي - الثقة والموضوعية في تحديد أهدافه في الحياة.	نقص الشعور بمعنى الحياة - أهدافه قليلة - قلة التوجه الذاتي - عدم القدرة على تحديد أهدافه - ليس لديه وجهة نظر أو معتقدات تضي على حياته معنى.
تقبل الذات Self-Acceptance	الاتجاهات الموجبة نحو الذات - تقبل للظاهر المتعددة للذات بما تشمله من ايجابيات وسلبيات - الشعور الإيجابي عن الحياة الماضية.	الشعور بعدم الرضا عن الذات - الشعور بخيبة الأمل نحو الحياة الماضية - الانزعاج المستمر من الأشخاص والإحساس بأنهم مختلفين عنه.

(سمية الجمال، ٢٠١٣: ١٨٥ - ١٨٧)

مكونات السعادة:

يذكر أرجايل وآخرون (Argyle et al, 1989) أن معظم الباحثين يتفقون على أن السعادة ثلاث مكونات هي:

١. الوجدان الإيجابي.
٢. الوجدان السلبي.
٣. الرضا عن الحياة.

وذكر مايرز ودينر (Myers & Diener 1995) أن الدرجة المرتفعة مع الهناء الشخصي تتحدد على أساس مكونات ثلاثة: تكرار الوجدان الإيجابي وعدم تكرار الوجدان السلبي والإحساس بالرضا عن الحياة وافترض وجود سمة للسعادة تتكون من تقدير الذات ومركز التحكم والتفائل.

ويوضح (حامد زهران ١٩٩٠ : ٤٦٣ - ٤٦٤) أن الشعور بالسعادة يتضمن عادة تحقيق تكامل الشخصية من حيث التمتع بالصحة ومظاهر النمو الكامل والثبات الانفعالي وتقبل الذات وتحقيق الشعور بالراحة النفسية وحب الآخرين واحترامهم وتقبلهم وانشاء علاقات مثمرة معهم وتعلم السلوك الناضج وتقبل المسؤولية الاجتماعية وإقامة الصداقات والثقة في الآخرين والسعادة السرية وتقبل القيم الاجتماعية ومعايير السلوك الاجتماعي، ولعله يمكننا أن نضيف في هذا الصدد مكونات الشعور بالسعادة لبعض العناصر أو المكونات المهمة الأخرى مثل الشعور بالنشاط والحيوية والقوة والطموح والتفائل ، زيادة دافعية الإنجاز والقدرة على البذل والعطاء وإحراز النجاح والتفوق وتنمية الهوايات والمهارات والشخصية و الاستمتاع بقضاء أوقات الفراغ والشعور بالولاء والانتماء والشعور بالمكانة والتقدير والشعور بالاستقلالية والشعور بالطمأنينة والأمن والأمان والشعور بالكفاءة والأهمية .

(رشا مبروك، ٢٠٠٨: ٥١ - ٥٢)

مما سبق توصلت الباحثة إلى:

١. السعادة مفهوم مركب من:

استعداد وراثي + عادات متعلمة مكتسبة + سمات متبلورة + مواقف وحالات

٢. هناك عدد من المفاهيم مرتبطة بالسعادة، وقريبة الصلة بمفهوم السعادة من قريب أو بعيد وهذه المفاهيم هي (معنى الحياة - الرضا عن الحياة - نوعية الحياة - الانشراح - الوجدان - المشاعر - تقدير الذات - السرور).

٣. هناك مكونات مهمة للسعادة يمكن اضافتها للمكونات الأساسية وهي (الشعور بالنشاط والحيوية والقوة والطموح والتفاؤل - زيادة الدافعية والانجاز - القدرة على البذل والعطاء واحراز النجاح والتفوق - تنمية الهوايات والمهارات والشخصية - الاستمتاع بقضاء أوقات الفراغ - الشعور بالولاء والانتماء - الشعور بالمكانة والتقدير - الشعور بالاستقلالية - الشعور بالطمأنينة والأمن والأمان - الشعور بالكفاءة والأهمية).

٤. وقد اظهرت نتائج بعض البحوث المرتبطة بالسعادة النفسية وجود فروق دالة احصائياً بين الذكور والاناث في بعض مؤشرات السعادة النفسية لصالح الذكور، والبعض الآخر لصالح الاناث، أو وجود تأثير موجب دال احصائياً للجنس على السعادة النفسية. (Benjet & Cooper, 1995), (Cooper & et al (2001), Shek (2001), Roothman & Hernandez - Guzman et al (2003), واتفقت هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من: (السيد الشربيني، ٢٠٠٧)، (سحر علام، ٢٠٠٨)، والتي أكدت وجود فروق بين الذكور والاناث في السعادة النفسية بمكوناتها المختلفة. بينما انتهت دراسة كل من (Furr, Cheng & Furnham (2003, 2004)، (Burris & et al. (2009)، (Pontrotto & et al. (2007)، (2005) إلى عدم وجود فروق بين الذكور والاناث في السعادة النفسية بمكوناتها المختلفة.

إجراءات البحث:

استخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي نظراً لملاءمته لطبيعة الدراسة الحالية باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة تجريبية، كما استخدمت بعض الأدوات السيكمترية لقياس متغيرات الدراسة وهي مقياس السعادة النفسية إعداد (Ryff, 2006) تعريب السيد محمد أبو هاشم، والبرنامج التدريبي (إعداد الباحثة).

واستخدمت الباحثة في هذه الدراسة الأساليب الإحصائية الآتية من خلال حزمة البرامج الإحصائية المعروفة اختصاراً باسم SPSS واختبار T Test والتحليل العاملي Factorial Analysis. وتكونت العينة من (٥٠) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية - جامعة بورسعيد، تم اختيار منهم (٢٥) طالب وطالبة كمجموعة تجريبية.

وللتحقق من صحة الفروض احصائياً تم استخدام T Test والعدد والمتوسطات والانحراف المعياري وقيمة (ت) ومستوى الدلالة.

فروض البحث ومناقشتها:**الفرض الأول:**

ينص الفرض الأول على أنه:

يوجد فرق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات أفراد العينة، في التطبيق القبلي والتطبيق البعدي على مقياس السعادة النفسية.

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار (ت) (T test) لتوضيح دلالة الفرق بين التطبيق القبلي والتطبيق البعدي والجدول رقم (٢٣) يوضح العدد والمتوسط والانحراف المعياري وقيمة (ت)، ومستوى الدلالة.

الجدول رقم (٢)

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	المتوسطات			العدد			التطبيق الأبعاد
		٢ع	٢م	٢ن	١ع	١م	١ن	
٠.٠١	٥.٩	٢.٩	٣٥.٥	٢٥	٢.٨	٣٠.٨	٢٥	الاستقلال الذاتي (A)
٠.٠١	٥.١	١.٩	٣٣.٦	٢٥	٢.٩	٣٠.١	٢٥	التمكن البيئي (E)
٠.٠١	٦.٨	٢.٥	٢٥.٢	٢٥	٣.٩	٣١.٥	٢٥	التطور الشخصي (G)
٠.٠١	٣.٨	٣.٦	٣٣.٥	٢٥	٣.٣	٢٩.٨	٢٥	العلاقات الإيجابية (R)
غير دالة	٠.١٩	١.٥	٣٠.١	٢٥	٢.٨	٣٠.٢	٢٥	الحياة الهادفة (P)
غير دالة	٠.٧٦			٢٥	٣.٩	٣٠.٦	٢٥	تقبل الذات (S)

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائياً بين التطبيق القبلي والتطبيق البعدي عند مستوى دلالة ٠.٠١، ماعدا البعدين الخامس والسادس (غير دال) لأبعاد مقياس السعادة النفسية لصالح التطبيق البعدي.

وعليه تتضح صحة الفرض الأول مما يدل على فعالية البرنامج في زيادة السعادة النفسية بأبعاده السنة والدرجة الكلية للمقياس لدى طلاب العينة التجريبية بعد القياس البعدي وتعزى الباحثة هذه النتيجة لما تتضمنه البرنامج من جلسات تضمنت تنمية السعادة النفسية حيث شملت هذه الجلسات العديد من الأنشطة المختلفة مثل المناقشة والحوار لصفات الشخص السعيد.

- وتتفق هذه النتيجة مع دراسة أحمد عبد الخالق وصلاح مراد (٢٠٠١) - دراسة هجبرج وآخرون

(Hagberg & et al , 2002)

- دراسة بونتروتر وآخرون (ponerott & et al , 2007)

- دراسة موغانلو وآخرون (2009, Moghanloo) (et al 2009)
- دراسة السيد أبو هاشم (2010)، دراسة إبراهيم عبد القادر (2017)
- وأيضاً اتفقت هذه النتيجة مع بعض الدراسات التي تؤكد على مدى فعالية وتأثير تطبيق مقياس السعادة النفسية على طلاب الجامعة وقدرة زيادة السعادة النفسية على إمكانية التنبؤ بكل من (الرضا عن الحياة - الثقة بالنفس - التفاؤل الإيجابي - تقدير الذات - مركز الضبط - الأمل - الذكاء الانفعالي) مثل دراسة فريخ العنزي (2001) - دراسة مؤمن (2004) - دراسة أحمد عبد الخالق (2005) - دراسة أماني عبد الوهاب (2006) - دراسة عبد الخالق وسندر (Abdel- khalek & Snyder, 2007)، دراسة آمال جودة (2007)

الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على أنه:

لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات أفراد العينة في لتطبيق البعدي والتطبيق التتبعي على مقياس السعادة النفسية.

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار (ت) Test والجدول رقم (28) يوضح العدد والمتوسط والانحراف المعياري والخطأ المعياري.

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار (T test) لتوضيح دلالة الفروق بين التطبيق البعدي والتتبعي، والجدول رقم (27) يوضح العدد والمتوسط والانحراف المعياري وقيمة (ت) ومستوى الدلالة.

الجدول رقم (3)

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	المتوسطات			العدد			التطبيق الأبعاد
		٢ع	٢م	٢ن	١ع	١م	١ن	
١.٠٠٠	-	٢.٩	٣٥.٥٢٠٠	٢٥	٢.٨٥٩	٣٥.٥٢٠٠	٢٥	الاستقلال الذاتي (A)
١.٠٠٠	-	١.٩	٣٣.٥٦٠٠	٢٥	١.٨٧٢	٣٣.٥٦٠٠	٢٥	التمكن البيئي (E)
١.٠٠٠	-	٢.٥	٢٥.٢٠٠٠	٢٥	٢.٥١٦	٢٥.٢٠٠٠	٢٥	التطور الشخصي (G)
١.٠٠٠	-	٣.٦	٣٣.٥٢٠٠	٢٥	٣.٦١٨	٣٣.٥٢٠٠	٢٥	العلاقات الإيجابية (R)
١.٠٠٠	-	١.٥	٣٠.١٢٠٠	٢٥	١.٥٠٨	٣٠.١٢٠٠	٢٥	الحياة الهادفة (P)
١.٠٠٠	-	١.٦٠٥	٢٩.٩٢٠٠	٢٥	١.٦٠٥	٢٩.٩٢٠٠	٢٥	تقبل الذات (S)

- يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين التطبيق البعدي والتطبيق التتبعي (غير دال) لأبعاد مقياس السعادة النفسية لصالح التطبيق التتبعي

- وعليه تتضح صحة الفرض الثاني، مما يدل على أن فعالية تطبيق البرنامج عالية، كما أن تنمية العوامل الخمسة الكبرى للشخصية عند الطلاب كان له أثر إيجابي زيادة السعادة النفسية لديهم
- وتتفق هذه النتيجة مع دراسة سحر علام (٢٠٠٨)، دراسة (Sumer & et al) 2005، دراسة (Brummett &et al., 2007)، دراسة (ponterotto, 2007)، دراسة (Romero, 2009).

المراجع

المراجع العربية:

- أحمد سمير عبد الحق (٢٠١٠): "التفكير الإيجابي - طريق النجاح والنهضة"، الإسكندرية، دار البراء للنشر وتوزيع الكتب العملية، ١٠١-١١٦.
- أحمد عبد الرحمن إبراهيم عثمان (٢٠٠١): "المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالسعادة والتوافق مع الحياة الاجتماعية لدى طالبات الجامعة المتزوجات"، مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق، ع (٣٧)، ١٥١.
- أحمد محمد عبد الخالق (٢٠٠٣): "معدلات السعادة لدى عينات عمرية مختلفة من المجتمع الكويتي"، دراسات نفسية، مج (١٣)، ع (٤)، أكتوبر، ٥٨١-٦١٢.
- السيد محمد أبو هاشم (٢٠١٠): "النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة"، مجلة كلية التربية - جامعة بنها، مج (٢٠)، ع (٨١)، يناير، ٢٧١-٢٧٢.
- رشا محمد علي مبروك (٢٠٠٨): "إدارة الحياة والسعادة وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى طلاب الجامعة"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية ببورسعيد - جامعة قناة السويس، ٤٥-٥٢.
- سحر فاروق علام (٢٠٠٨): "معدلات السعادة الحقيقية لدى عينة من طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية"، دراسات نفسية، القاهرة، رابطة الاخصائيين النفسيين المصرية (رانم)، مج (١٨)، ع ٣، يوليو، ٤٣١-٤٦٥.
- سمية أحمد الجمال (٢٠١٣): "السعادة النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي والاتجاهات نحو الدراسة الجامعية لدى طلاب جامعة تبوك"، دراسات تربوية ونفسية - مجلة كلية التربية بالزقازيق، يناير، ع (٧٨)، ١٨٥-١٨٧.
- عائشة بنت عباس بن محمد سعيد المحروقي (٢٠١٢): "مصادر السعادة لدى عينة من طالبات المرحلة المتوسطة والثانوية والجامعية في ضوء بعض الخصائص الديموغرافية والاجتماعية والأكاديمية بمدينة مكة المكرمة"، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى - كلية التربية، المملكة العربية السعودية، ٩.
- عادل هريدي، ظريف شوقي فرج (٢٠٠٢): "مصادر مستويات السعادة المدركة في ضوء العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والتدين وبعض المتغيرات الأخرى"، مجلة علم النفس، الهيئة العامة للكتاب، ٤٦-٤٧.

- فريح عويد العنزي (٢٠٠١): "الشعور بالسعادة وعلاقته ببعض السمات الشخصية"، دراسة ارتباطية مقارنة بين الذكور والإناث، دراسات نفسية، مج (١١)، ع (٤)، يوليو، ٣٥١-٣٥٣.
- نجوى اليحفوفي (٢٠٠٦): "السعادة والاكتئاب وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية لدى طلاب الجامعة اللبنانية"، دراسات عربية في علم النفس، مج (٥)، ع (٤)، أكتوبر، ٩٤٥.

المراجع الأجنبية:

- Burris, J, Brechting, E, Salsman, J and Carlson, C (2009). Factors Associated with The Psychological Well-Being and Distress of University Students, *Journal of American College Health*, 57(5), 536-543.
- Cheng, H &Furnham, A (2003). Attribution Style and Self-Esteem as Predictors of Psychological Well-Being, *Counseling psychology quarterly*, 16(2), 121-130.
- Cooper, H, Okamura, L & McNeil, P (1995). Situation and Personality Correlates of Psychological Well-Being: Social Activity and Personal Control, *Journal of research in personality*, 29(4), 395-417.
- Furr, R (2005). Differentiating Happiness and Self-Esteem, *Individual Differences Research*, 3(2), 105-127.
- Ponterotto, J, Costa-Wofford, C, Brobst, K, Speliscy, D, Kacanski, J, Scheinholtz, j, & Martines, D (2007). Multicultural.
- Roothman, B, Kirsten, D & Wissing, M (2003). Gender Differences in Aspects of psychological well-being, *South African Journal of psychology*, 33(4), 212-218.
- Shek, D (2001): sex differences in the psychological well-Bing of Chinese Adolescents, *Journal of psychology*, 123(4), 405-412.
- Veenhof.R.(2001b): What we know about happiness. Presented At the dialogue on "gross national happiness: Woudschoten, Zeist", The Netherlands, January 14-15