مصادر السعادة لدي ذوي الاعاقة السمعية الراشدين من منظور شخصي

(دراســة حــالــة)

إعـداد

نهــاد مــرزوق قــابيــل

مدرس بقسم العلوم التربوية والنفسية

كلية التربية النوعية - جامعة بنها

مصادر السعادة لدي ذوي الاعاقة السمعية الراشدين من منظور شخصي (دراسة حالة)

إعداد

نهاد مرزوق قابيل

مدرس بقسم العلوم التربوية والنفسية

كلية التربية النوعية - جامعة بنها

الملخص

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على مصادر السعادة لرجل معاق سمعياً يبلغ من العمر ٥٤ عاماً، من خلال الدراسة المتعمقة المبنية على منهج دراسة الحالة المنظمة، باستخدام المقابلة الفردية نصف الموجهة وتطبيق المقياس العربي للسعادة (Abdel-Khalek, 2013)، وقائمة مصادر السعادة لعبد الخالق (٢٠١٥) بعد إجراء بعض التعديلات عليها، وأظهرت نتائج تطبيق أدوات الدراسة السيكومترية أن الحالة تتمتع بقدر عال من السعادة النفسية، وأن أهم عشر مصادر للسعادة لدي الحالة كانت بالترتيب (رضا الله، الصلاة، الذرية الصالحة، إسعاد الأسرة، رضا الوالدين، الرضا عن النفس، مساعدة الاخرين، مشاهدة التلفزيون، التجمع مع الأسرة، الصحة).

الكلمات المفتاحية: السعادة، المعاقين سمعياً، دراسة حالة.

Sources of happiness for adults with hearing impairment from a personal perspective (case study)

Abstract

The current study aimed to identify the sources of happiness for a 54-year-old hearing-impaired man, through an in-depth study based on approach structured case study, using a semi-directed individual interview and the application of the Arab scale of happiness (Abdel-Khalek, 2013), and the list Sources of Happiness of Abdul-Khaliq (2015) after making some adjustments on it, The results of applying the psychometric study tools showed that the case has a high degree of psychological happiness, and that the ten most important sources of happiness for the case in order (Allah satisfaction, Prayer, good offspring, family happiness, parents 'consent, complacency, helping others, watching TV, gathering with family, the health).

Key words: Happinese, Hearing impaired, Case Study.

مقـــدمـــــة:

السعادة مفهوم نفسي نال الكثير من البحث والدراسة في الآونة الأخيرة، وذلك من منطلق أنه مؤشر أساسي للصحة النفسية لكل الأفراد علي اختلافهم، فالسعادة هدف لكل انسان يسعي لتحقيقه والوصول إليه بالكيفية التي يري أنها تناسبه، حيث إن كل فرد يري السعادة فيما يحتاجه ويري أنه المهم له، وبالتالي فالسعادة مفهوم نسبي يختلف تبعاً لرؤية كل فرد وتختلف مصادرها تبعاً لهذه الرؤية.

فالسعادة مرتبطة بكافة أبعاد الشخصية المعرفية والاجتماعية والعاطفية والجسمية، فالرقابة الداخلية والتفاؤل والسعي لتحقيق الهدف، وكذلك الإيثار والقبول والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، بالإضافة إلي الاستقرار العاطفي واحترام الذات والكفاءة الذاتية، وصولاً إلي صحة الفرد الجسدية كلها عوامل مرتبطة ايجابياً مع السعادة. (Moradi, Jafari, Abedi, 2005).

وللسعادة آثار ايجابية قوية علي سلوك الفرد منها التفكير الايجابي حيث يفكر الناس بطريقة مختلفة وأكثر ايجابية عندما يكونوا سعداء مقارنة بحالتهم عند الحزن والكآبة، وكذلك السعداء أكثر ثقة بالنفس وأكثر تقديراً لذواتهم وكفاءتهم الاجتماعية واستعداد لحل مشكلاتهم بشكل أفضل وأكثر استعداداً لتقديم المساندة للآخرين (عثمان، ٢٠٠١، ١٥١).

ومن هنا فالسعادة من منظور شخصي موضوع نال الكثير من البحث والدراسة علي مستوي الأفراد العاديين وكذلك المعاقين، حيث تناولت هذه الدراسات السعادة من حيث تعريفها وأبعادها وجوانبها ومصادرها لدي كل فئة.

وبالنسبة للمعاقين تتضح حقيقة أن الاعاقة تؤثر وبشكل واضح علي مصادر السعادة بالنسبة لهم كلٌ حسب نوع إعاقته ودرجتها والظروف المحيطة به، فمصادر سعادة المعاقين بصرياً تختلف عن مصادر سعادة المعاقين سمعياً أو ذوي صعوبات التعلم أو المعاقين عقلياً أو غيرها من الاعاقات.

وإذا نظرنا إلي الأفراد ذوي الاعاقة السمعية بشكل خاص سنجد أن لديهم بروفيلاً نفسياً خاصاً يميزهم عن غيرهم من العاديين وعن غيرهم من ذوي الفئات الخاصة الأخرى، بما له من تأثير على نموهم الشخصي والاجتماعي، فهم يميلون إلي العزلة عن الأفراد العاديين الذين لا يستطيعون فهمهم وهم مجتمع الأكثرية الذي لا يستطيع أن يعبر بلغة الإشارة أو بلغة الأصابع.(عبد الرحمن، ٢٠٠٨، ٣٢٢).

وفي نفس السياق نجد أن السبب في هذه العزلة هو عدم قدرة ذوي الاعاقة السمعية علي التواصل بشكل فعال مع عاديٌ السمع، مما يؤدي إلي ابتعادهم عنهم وتبني المشاعر السلبية تجاههم، بينما علي الجانب الآخر نجد أن المعاقين سمعياً يتبنون المشاعر الايجابية تجاه بعضهم البعض، ويعتبرون أنفسهم أقلية لها حياتها وثقافتها الخاصة (ثقافة الصم)، فهم ينظرون إلي أنفسهم كجماعة مستقلة في المجتمع، وتتأثر حالتهم النفسية وطريقتهم في التفكير تأثراً كبيراً بهذا الاستقلال.

وعليه تتضح الأهمية الكبيرة لنمط الهوية الذي يتبناه المعاق سمعياً علي مستوي سعادته فنجد دراسة (Affilitions, 2007) والتي هدفت إلي بحث وتقييم تقدير الذات والرضا عن الحياة – من منظور نظرية الهوية– لدي الصم وضعاف السمع البالغين قد توصلت إلي أن هناك علاقة ذات دلالة احصائية بين نمط الهوية الثقافي ومعدلات تقدير الذات والرضا عن الحياة حيث كان أعلي عند ثنائي الثقافة وأقل عند ذوي الثقافة الهامشية.

وتؤكد علي أهمية تأثير التفاعل بين العاديين والمعاقين سمعياً في مستوي السعادة دراسة سحر منصور القطاوي (٢٠١٤) حيث أظهرت نتائجها أن المساندة الاجتماعية من العائلة والأصدقاء والآخرين هي عامل منبئ بالسعادة للمعاقين سمعياً.

كما توصلت دراسة (Kaur & Kaur, 2018) إلي أن الرضا عن الحياة كان أعلى العوامل ارتباطاً بالسعادة لدي ضعاف السمع، بينما كان تلقي الهدايا والمشاركة في الأنشطة الترفيهية هما أهم مصادر السعادة للصم كما أثبتت دراسة (Cambra, 2006).

وقدمت دراسة (Salehy et al, 2014) برنامجاً تدريبياً قائماً علي مهارات التفكير الإيجابي لزيادة السعادة لدي ضعاف السمع وأثبت البرنامج فعاليته، وقدم ياسر السعيد فرحات (٢٠١٩) برنامجاً ارشادياً انتقائياً لتحسين الهناء الشخصي لدي ضعاف السمع وأثبت البرنامج فعاليته.

وتأسيساً علي ما سبق عرضه، تتضح أهمية السعادة علي مستوي الأفراد، أي المستوي الشخصي، حيث تعتبر الشخصية هي المحدد الرئيسي للسعادة بسبب تفاعلها المستمر مع العديد من جوانب الأداء البشري مثل أحداث الحياة والظروف، والخبرة العاطفية، والمعالجة المعرفية.(Kim-Prieto et al. 2005)، بالاضافة إلي أن الشخصية هي أداة التوجيه لآليات التنبؤ بالسعادة مثل احترام الذات والتفاؤل والانبساط والبعد عن العصبية (Snel, 2010).

وهذا هو ما تسعي إليه الدراسة الحالية من حيث التعرف علي أهم مصادر السعادة لدي المعاقين سمعياً من منظور شخصي وإلقاء الضوء علي مدي تأثير نمط هوية المعاقين سمعياً علي مصادر السعادة لديهم.

مشكلة الدراسة:

يتضح من استقراء الأدب النظري عن ذوي الاعاقة السمعية أنهم فئة تعاني الكثير من المشكلات التي تعوق قدرتهم علي العيش كأفراد طبيعيين لهم نفس حقوق الأفراد العاديين فهم وان كانوا من ذوي الإعاقة إلا أنهم أفراد نص الدستور على حقوق لهم، فالمعاقون سمعياً يمتلكون طاقات، ويقوم كثير منهم بدور فاعل في المجتمع متى ما مُنحوا الفرصة، وهو ما يوجب مساعدتهم على تجاوز التحديات التي تعترضهم وتعزيز تواصلهم مع أفراد المجتمع الذين هم جزء منه.

ورغم اعاقتهم استطاع الكثير منهم استطاعوا أن يُقدموا لنا أروع الأمثلة فمن منا لا يعرف "هيلن كيلر" والتي تعتبر إحدى رموز الإرادة الإنسانية، حيث إنها كانت فاقدة السمع والبصر، واستطاعت أن تتغلب على إعاقتها وتم تلقيبها بمعجزة الإنسانية، و"الرافعي" معجزة الأدب العربي، و"بتهوفن" الملحن الموسيقي الذي استطاع رغم إعاقته أن يسطر اسمه في التاريخ متحديًا كل المبدعين في مجاله، وغيرهم من الشخصيات التي استطاعت أن تقول لنا جميعا أن الإعاقة ما هي إلا إعاقة الفكر والروح.

وبالتالي وجب علينا أن نقدم الدعم لهذه الفئة بكافة أنواعه لمساعدتهم بشكل عملي في زيادة مستوي صمودهم وتحديهم لإعاقتهم وحتي لا نكون زيادة في العبء عليهم بجهلنا في التعرف علي عالمهم وثقافتهم الخاصة بدلا من أن نكون مساعدين لهم بالتواصل معهم بشكل ايجابي وفعال.

وأهم أنواع الدعم التي يمكن أن تقدم إلي هذه الفئة هو الدعم النفسي بكافة أشكاله، وذلك لجعلهم يتبنون السلوكيات الايجابية بدافع من داخلهم فتزيد قدرتهم علي مواجهة كافة الظروف والضغوطات والتغلب عليها، فيستطيعون أن يساعدوا أنفسهم بأنفسهم، وبالتالي يشعرون بالأمل والتفاؤل والكفاءة الذاتية فيكونوا أفراداً سعداء أو علي الأقل يسعون للوصول للسعادة.

ومن هنا كان لزاما علينا التعرف علي مصادر السعادة لدي ذوي الاعاقة السمعية حتي نستطيع اتخاذ الاجراءات المناسبة والصحيحة تجاه هذه الفئة، كل فرد حسب دوره في حياة المعاق سمعياً.

وبناءً علي أن السعادة تُفهم بشكل عام على أنها مقدار حب الفرد للحياة التي يعيشها، أو الدرجة التي يقيم بها الفرد حياته ككل بشكل إيجابي (Veenhoven,2006,1) فأهم من نتعرف من خلالهم علي مصادر السعادة لدي ذوي الاعاقة السمعية هم ذوو الاعاقة السمعية أنفسهم .

ومن منطلق ما سبق تسعي الدراسة الحالية إلي التعرف علي أهم مصادر السعادة لأحد الأفراد ذوي الاعاقة السمعية وهو الحالة عينة الدراسة الحالية.

أهـــداف الـــدراســـة:

تهدف الدراسة الحالية إلي الكشف عن مصادر السعادة لدي المعاقين سمعياً من خلال حالة فردية وذلك للتعرف بعمق وبالتفصيل علي أهم أسباب السعادة النفسية ووجهة النظر الخاصة بها عن مفهوم السعادة.

أهميـــة الـــدراســـة:

تتمثل أهمية الدراسة في الآتي:

- دعم التصورات النظرية المرتبطة بموضوع السعادة لدي ذوي الاعاقة السمعية في محاولة للتعرف علي مدي ارتباطها بمصادر معينة تخص هذه الفئة خاصة في ظل نُدرة الدراسات العربية التي تناولت هذا المفهوم لدي المعاقين سمعياً.
- الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في صياغة فروض علمية يتم دراستها علي عينات أكبر من المعاقين سمعياً.
- تساعد نتائج هذه الدراسة في بناء برامج تنمي التفكير الايجابي والسعادة لدي المعاقين سمعياً من خلال التعرف علي مصادر السعادة عندهم.

الإطـــــار النظـــري

في مفهـــوم السعـــادة:

لقد ازداد ظهور مفهوم السعادة في الأدب النفسي، خاصة بعد ظهور علم النفس الإيجابي، والسعادة مصطلح تعددي لأنه يتم تعريفه بطرق مختلفة اعتمادًا على السياق الذي يتم استخدامه فيه (Seligman et al, 2005, 877)، ومن هنا تعددت تعريفات السعادة.

وقبل أن نعرض بعض التعريفات الخاصة بالسعادة، فلابد من الاشارة إلي أن هذا المصطلح وكما يري (Oishi, 2018) يستخدم لوصف حالتين نفسيتين على الأقل، الحالة

الأولي وهي وصف الحالة العاطفية للفرد (مثل الشعور بالسعادة في هذه اللحظة بالذات، والتي عادةً ما تكون مصحوبة بابتسامة على الوجه)، والحالة الثانية وهي تصوير الحالة الدائمة نسبيًا للفرد (مثل الشعور بالسعادة حيال حياة الفرد بشكل عام أو كيف تسير حياة الفرد)، ويهتم الباحثون في مجال السعادة بالاستخدام الثاني للسعادة، وهذا ما سوف نعرض له في التعريفات التالية حيث تعددت وجهات النظر عند تعريف السعادة فتري ليوبشيك (٢٠١٩، ١٠٢) السعادة بأنها كيفية تقدير الأشخاص لحياتهم، وكيفية تقييمهم لها، سواء بأفكارهم أو بمشاعرهم، وأنها قد تشمل الاستمتاع ولكنها تشمل أيضا شعور المرء بقيمته وبأن حياته ذات معنى.

وعرفها فينهوفن (Veenhoven,2014, 2637) بأنها الدرجة التي يُقيم بها الشخص جودة حياته ككل بشكل إيجابي، بمعنى آخر كم يحب الشخص حياته.

بينما نري بورتولوتي (٢٠١٣، ٢٩ – ٣٢) يُعرف السعادة بأنها إحساس ذاتي يرتبط بشكل أساسي بالمشاعر، وتتعلق بوجود خبرات سعيدة في حياة الفرد.

كما عرفها عبد الخالق وآخرون (٢٠١١، ١٧٢) بأنها شعور الإنسان بأن أغلب أموره الشخصية تسير على ما يرام، مع تقويم إيجابي لحياته بوجه عام، كما تشمل السعادة عدة مكونات أهمها الوجدان الإيجابي، والغياب النسبي للمشاعر السلبية.

في حين عرفها آتشور (Achor, 2010, 48) بانها " اختبار الانفعالات الإيجابية (المتعة) ممزوجة بمشاعر عميقة من المعنى و الهدف."

وعرفها سنيل (Snel,2009,10) بأنها بناء يمثل حالة داخلية من الفرح والرضا عن الحياة بشكل عام والعلاقات الاجتماعية الجيدة.

كما عرفها البهاص (٢٠٠٩، ٣٣٢) بأنها "انفعال وجداني إيجابي ثابت نسبياً يتمثل في شعور الفرد بالبهجة و الفرح و السرور، و غياب المشاعر السلبية من خوف وقلق و اكتئاب، و التمتع بصحة البدن و العقل، بالإضافة إلى الشعور بالرضا الشامل في مجالات الحياة المختلفة.

وعرف جودة (٢٠٠٧، ٧٠١) السعادة بأنها حالة انفعالية وعقلية تتسم بالإيجابية يخبرها الإنسان ذاتيًا، وتتضمن الشعور بالرضا والمتعة والتفاؤل والأمل والقدرة على التأثير في الأحداث بشكل إيجابي.

وبشكل عام لابد أن يشتمل تعريف السعادة علي ما يلي:

١- العاطفة الإيجابية والسرور.

٢- المشاركة.

٣- المعني (الحياة الهادفة) (Seligman et al, 2005, 877).

كما أنه يمكن القول أن سمات الشخصية هي أقوى المُنبئات بالسعادة، إن لم تكن المحدد الرئيسي، فالاستقرار والضمير والانبساطية والرضا هي من أهم الصفات الشخصية التي يتصف بها الكثير من الشخصيات السعيدة في حياتها. (Chamorro - Premuzic, et al, 2007, 1634).

مستـــويـــات السعـــادة:

يـري فينهـوفن (Veenhoven, 2011) أن السـعادة يمكـن تحقيقهـا علـى ثلاثـة مستويات وهي:

المستوى الكلي: وهو المجتمـــع:

حيث تعتمد سعادة المجتمع بشكل عام علي توافر بعض الخصائص فيه مثل الثروة والعدالة والحرية ويمكن للسياسات الاجتماعية أن تحسن من هذه الظروف والأحوال.

المستوى المتوسط: وهو المنظمات (المؤسسات)

حيث توفير الأسباب التي تساعد العاملين داخل المنظمات علي الشعور بالسعادة والرضا عن العمل وذلك من خلال تحقيق المصداقية من الرؤساء تجاه العاملين والعدالة في السياسات الادارية والشعور بالفخر للانتماء لهذا العمل بعينه والصداقات داخل العمل والاحترام للمجهود المبذول من الموظفين. (Fisher,2010,394-404).

المستوى الجزئي : وهو الأفراد

وهو السعادة علي مستوي الأفراد، أي المستوي الشخصي، حيث تعتبر الشخصية هي المحدد الرئيسي للسعادة بسبب تفاعلها المستمر مع العديد من جوانب الأداء البشري مثل أحداث الحياة والظروف، والخبرة العاطفية، والمعالجة المعرفية. (Kim – Prieto et al. 2005).

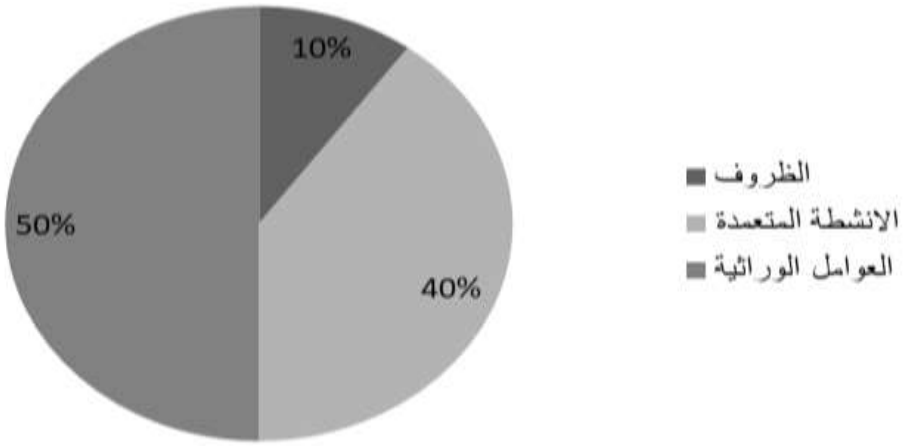
وتختلف مكونات السعادة من شخص لآخر كما ذكر ليوبوميرسكي واخرون (Lyubomirsky et al. 2005) نتيجة لاختلاف:

أ) التأثيرات الوراثية.

ب) النشاط المتعمد (كيف ينظم الفرد عواطفه الإيجابية).

ج) أحداث الحياة (مثل الزواج) والظروف (مثل الدخل).

وقد حدد (Lyubomirsky, 2008, 39) نسب كلٍ من هذه العوامل في تحديد مستوي السعادة كما يتضح من الشكل التالي:



وقام نيتل (Nettle, 2005, 18)بتحديد مستويات السعادة لدي الفرد كما يتضح بالجدول التالي:

الجدول (١) مستويات السعادة وفق تفسير نيتل

المستوي الأول	المستوي الثاني	المستوي الثالث
المشاعر اللحظية: ويتضمن المتعة والفرح.	الحكم علي الشعور: ويتضمن القناعة والرضا عن الحياة.	جودة الحياة: ويتضمن الازدهار واستخدام الفرد لأقصي امكانياته.

أكثر مباشرة، أكثر حسية وعاطفية، أكثر قابلية للقياس.

أكثر معرفية، أكثر نسبية، أكثر أخلاقية، تتضمن معايير وقيم ثقافية أكثر.

وقد توصل تمير (Tamir,2017,1457) إلي أن الأفراد يكونون أكثر سعادة عندما يشعرون بالعواطف التي يرغبون فيها، سواء كانت هذه المشاعر ممتعة (مثل الحب والاثارة) أو غير سارة (مثل الغضب والكراهية)، وبالتالي فإن هذا يشير إلى أن السعادة هي الشعور بمشاعر معينة كما يحددها السياق الشخصي والاجتماعي والثقافي الفريد لكل فرد.

وهذا يؤكد رؤية (Veenhoven,2010) أن مصطلح السعادة يشمل كل ما هو جيد حيث تُفهم السعادة علي أساس أنها" مدي حب الانسان للحياة التي يعيشها" أو مدي تقييم الفرد لحياته بشكل عام تقييماً ايجابياً.

وبناءاً علي تفسير السعادة من خلال رؤية الفرد لما يُسعده كما تقدم تأتي دراسة كور وكور (Kaur & Kaur,2018) لتؤكد ان رضا المعاقين سمعياً عن حياتهم هو أكثر العوامل ارتباطاً بمستويات السعادة لديهم، وهذه النتيجه تُدعم فكرة اعتماد رؤية السعادة من خلال تقييم الفرد لحياته بشكل ايجابي.

وتأتي دراسة شيريدان (Sheridan, 2001) لتُظهر نتائجها أن المراهقين ذوي الاعاقة السمعية يمكن أن يكونوا سعداء ويعملون بكامل طاقتهم كأعضاء مساهمين في المجتمع، شريطة أن تكون هناك لغة واتصال فعال في المنزل والمدرسة، وهذا يوضح أهمية التواصل الفعال بين المعاقين سمعياً والعاديين ودوره في تحديد مستوي السعادة لديهم.

العوامل المؤثرة في مستوي السعادة:

تعتمد سعادة البشر على العديد من العوامل، بعضها ذو طبيعة شخصية وبعضها مرتبط بظروف بيئتهم المادية والاجتماعية، ولهذا فالسعادة مشروطة بمجموعة واسعة من المتغيرات، من بينها ما يلي:

- العلاقات الاجتماعية (الأسرة والأصدقاء والزملاء).
- طبيعة أنشطة العمل.
- سمات الشخصية.
- توافر واستخدام وقت الفراغ.
- البيئة (المكان) التي يعيش فيها الفرد.
- وجود الأطفال وأعمارهم وعلاقة الزوجين.
- الدخل الاقتصادي.
- الصحة والقيم والتوقعات. (Mochón, 2018; Rojas, 2016; De Juan et al, 2014; Ahn & Mochón, 2010).

وهنا وعند تحديد العوامل التي تحقق السعادة لكل فرد فيجب مراعاة أن السعادة هي حالة ذاتية، فما يُشكل السعادة يختلف باختلاف الأفراد، على سبيل المثال قد يُعرف بعض الأفراد السعادة من حيث وضعهم الاقتصادي، بينما قد يركز البعض أكثر على العلاقات الشخصية، ويسعى آخرون إلى تحقيق السعادة من خلال الوظيفة، ويبحث آخرون عن السعادة من خلال العلاقات الإيجابية مع الآخرين. (Uchida & Ogihara, 2012,354)، وهذا يؤكد أن السعادة هي التمتع الشخصي بالحياة ككل (Veenhoven,2012,16).

كما يجب الاشارة إلي أنه يمكن تعزيز جوانب مختلفة من السعادة (أي الرضا عن الحياة أو المشاعر الإيجابية) عن قصد عن طريق التدخلات النفسية الإيجابية (Bolier et al. 2013) وذلك من خلال التمارين التي تعزز المشاعر الإيجابية (مثل الامتنان) أو الإدراك (مثل التفاؤل) أو السلوكيات (مثل الأفعال الطيبة). (Kaczmarek,2017)

خصائص الأفراد السعداء:

هناك بعض الصفات التي يتمتع بها الأشخاص السعداء والتي تتمثل في شعورهم بأنهم منبسطون، ومستقرون، وذوو ضمير، ومتفائلون، ويحظون بثقة عالية بالنفس بينما يشعر الأشخاص غير السعداء بمستويات عالية من العصبية، والانطواء، وإظهار مستويات أقل من الضمير والالتزام. (Carr,2011)(Steel et al,2008).

فالفرد السعيد يتميز بالعديد من الخصائص النفسية الإيجابية مثل النمو الشخصي والاستقلال الذاتي والتمكن البيئي (Ryff, 2014,15).

وذكر مايرز ودينير (Myers, & Diener, 1995,14) وفورد وآخرون (Ford et al, 2016,31) أن الأشخاص السعداء يُقبلون علي الانخراط في استراتيجيات فعالة في إنتاج السعادة، ويتصفون بأربع صفات رئيسية وهي (الانبساطية، ومصدر ضبط داخلي واحترام الذات والتفاؤل).

كما أشار (Lyubomirskyet al,2005) إلي أن الشخص السعيد هو الذي ينجح في حياته وليس العكس حيث أشارت نتائج دراسته إلي أن الأفراد السعداء ينجحون في مجالات الحياة المتعددة مثل الزواج، والصداقة، والدخل، وأداء العمل، والصحة، حيث يتصف هؤلاء الأفراد بالتواصل الاجتماعي والتفاؤل والطاقة والأصالة والإيثار وغيرها من الصفات الايجابية.

الدراسات التي تناولت السعادة عند ذوي الاعاقة السمعية:

دراســـــة (Kaur & Kaur,2018)

هدفت الدراسة إلي التعرف علي مستوى السعادة بين المراهقين ضعاف السمع، وقد تم اختيار ٥٥ من المراهقين ضعاف السمع (٢٩ ولد و٢٦ بنت) يدرسون ويعيشون في مدرسة خاصة للصم، وتتراوح أعمارهم بين ١١ و ١٩ سنة، وقد أظهرت النتائج أن الرضا عن الحياة كان أعلى العوامل ارتباطاً بالسعادة في حين أن العلاقة الشخصية كانت أقلها ارتباطاً بالسعادة، وأن ٣٦,٣% من عينة الدراسة يشعرون بالسعادة.

دراســـــة (Salehy et al,2014)

هدفت الدراسة إلي بحث فعالية التدريب على مهارات التفكير الإيجابي في زيادة السعادة لدي ضعاف السمع، وقد تم اختيار ٤٨ فتي وفتاة يعانون من ضعف السمع، مقسمين إلي مجموعتين (٢٤تحريبية و ٢٤ ضابطة)، وتم استخدام استبيان سعادة أكسفورد، وتم تقديم تدريب مهارات التفكير الإيجابي للمجموعات التجريبية خلال جلسات البرنامج، وأظهرت نتائج النتائج أن التدريب على مهارات التفكير الإيجابي كان له تأثير إيجابي في زيادة السعادة لدي ضعاف السمع عينة الدراسة.

دراســـــة القطـــــاوي (٢٠١٤)

هدفت الدراسة إلي الكشف عن العلاقة بين الشعور بالسعادة وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية والمستوي الاقتصادي، والتعرف علي المتغيرات المنبئة بالسعادة للمعاقين سمعياً، وقد تم استخدام مجموعة من الأدوات في الدراسة وهي:

- مقياس السعادة النفسية للمعاقين سمعياً المترجم للغة الاشارة من اعداد الباحثة.
- مقياس المساندة الاجتماعية من إعداد Zimet & Canty- Mitchell (2000) وتعريب السيد أبو هاشم وترجمة الباحثة للغة الاشارة.
- مقياس تقدير الذات من إعداد وحيد مصطفي وترجمة الباحث للغة الإشارة.
- استمارة المستوي الاقتصادي محمد بيومي (٢٠٠٠).

وقد تم تطبيق الدراسة علي عينة من الطلاب المعاقين سمعياً بلغ عددها (١٦٠) طالباً وطالبة تمتد أعمارهم ما بين ١٢– ١٨ عاماً، وتوصلت الدراسة إلي عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات الذكور والإناث في السعادة النفسية، وإلي وجود ارتباط دال وموجب بين السعادة وكل من تقدير الذات والمساندة الاجتماعية والمستوي الاقتصادي، كما وجدت أن المساندة الاجتماعية هي العامل المنبئ بالسعادة يليه تقدير الذات ثم المستوي الاقتصادي.

دراســـــة (Allahi, Mirabdi, Mazaheri, 2012)

هدفت الدراسة إلى مقارنة الرضا عن الحياة بين الطلاب الصم والمكفوفين، وتكونت عينة الدراسة من (١٤) مكفوفاً، و(١٤) أصم بالمدرسة الثانوية، وتم جمع البيانات باستخدام مقياس الرضا عن الحياة لـ Denier ١٩٩٥، وقد أظهرت النتائج أن هناك فروقاً في مستوي الرضا عن الحياة بين الإعاقتين وذلك لصالح الصم.

دراســـــة (Affilitions, 2007)

هدفت هذه الدراسة إلي بحث وتقييم تقدير الذات والرضا عن الحياة – من منظور نظرية الهوية– لدي الصم وضعاف السمع البالغين، وقد تكونت عينة الدراسة (٦٢٩) معاقاً سمعياً تراوحت أعمارهم بين (٢٠–٦٠) عام، وتم استخدام مجموعة من المقاييس وهي(مقياس النموذج الثقافي لـ Maxwell-McCaw(٢٠٠١)، و قياس معني الحياة الخاصة عن طريق مقياس شميت راثينز وآخرون (١٩٩٧)، ومقياس الرضا عن الحياة ل شوماخر (٢٠٠٤)، ومقياس روزنبرغ لتقدير الذات (١٩٩٦)، وأظهرت النتائج أن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين نمط الهوية الثقافي ومعدلات تقدير الذات والرضا عن الحياة حيث كان أعلي عند ثنائي الثقافة وأقل عند ذوي الثقافة الهامشية.

دراســـــة (Cambra,2006)

هدفت هذه الدراسة استكشاف مشاعر وعواطف المراهقين الصم، ومعرفة الفروق في مصادر السعادة للصم والسامعين، حيث تم تقييم المجال الوجداني ل ٣٤ أصماً، و٣٤ سامعاً، وتم استخدام مهمة إكمال الجملة (Loeb and Sarigiani, 1986) لتقييم مشاعر السعادة والحزن ورغبتهم في التغيير وتصورهم الشخصي لعواقب الصمم، وأشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقين الصم والمراهقين السامعين من حيث شعورهم بالحزن أو عند التعبير عن أكثر الأشياء التي يحبونها، بينما يوجد اختلاف في ما يجعلهم سعداء والأشياء التي يودون تغييرها، تبعا لدرجة فقدان السمع والجنس والعمر، وكان المراهقون الصم سعداء عندما يتلقون الهدايا ويشاركون في الأنشطة الترفيهية، بينما كان السامعون سعداء عندما يكون لديهم علاقات جيدة مع أصدقائهم وعائلاتهم ويسود السلام في العالم.

تعليق علي الدراسات السابقة

من خلال العرض السابق للدراسات السابقة يتضح أن تناول موضوع السعادة بشكل مباشر لدي ذوي الاعاقة السمعية قليل فما استطاعت الباحثة الحصول عليه من الدراسات حول موضوع الدراسة هو ست دراسات من بينهما دراسة عربية واحدة تناولت السعادة لدي المعاقين سمعيا.

وقد كانت عينة الدراسات كلها من المراهقين ذوي الاعاقة السمعية ولم يتم تناول الراشدين في هذه الدراسات فيما عدا دراسة (Affilitions, 2007) والتي تناولت الرضا عن الحياة لدي المعاقين سمعيا حتي ٦٠ عاماً، وقد كانت الأدوات المستخدمة في هذه الدراسات

كلها للعاديين وتم تطبيقها علي المعاقين سمعيا ولم يكن بها مقياس سعادة خاص بالمعاقين سمعيا بشكل مباشر فيما عدا الدراسة العربية الوحيدة والتي قامت صاحبتها باعداد مقياس السعادة النفسية للمعاقين سمعياً.

وبناءً علي ما سبق فقد حاولت الباحثة في هذه الدراسة تناول الموضوع كبداية حقيقية لدراسات تخص السعادة وتتناولها بشكل مباشر وصريح لدي المعاقين سمعياً وخاصة الراشدين حيث إن هذه الفئة العمرية داخل هذه الإعاقة مهمشة في الدراسات الخاصة بهم.

المنهـــــج والاجـــــراءات:

منهـــج الـــدراســـة

تتبع الدراسة الحالية منهج دراسة الحالة المنظمة، ويقصد بدراسة الحالة المنهج البحثي الذي يُستخدم لتكوين فهم متعمق متعدد الأوجه لقضية معقدة في سياق الحياة الواقعية، وهو تصميم بحثي راسخ يستخدم على نطاق واسع في مجموعة واسعة من التخصصات، لا سيما في العلوم الاجتماعية، والمبدأ الأساسي هو الحاجة إلى استكشاف حدث أو ظاهرة بعمق وفي سياقها الطبيعي، ولهذا السبب يشار إليها أحيانًا بالتصميم "الطبيعي. (Crowe et al,2011).

ووفقاً لما ذكره جوستافسون (Gustafsson,2017) فإن دراسة الحالة الفردية لها فوائد وهي أنها ليست باهظة الثمن ولا تستغرق وقتا طويلاً، كما أن دراسة حالة واحدة تقدم للباحث فهماً أعمق لموضوع البحث حيث تصف بشكل دقيق متغيرات البحث.

ومن ثم تعتمد الدراسة الحالية المنهج الوصفي القائم علي دراسة الحالة بما تشتما عليه من أدوات كالمقابلة واستخدام بعض مقاييس التقييم النفسي للحالة والاختبارات الإسقاطية.

عينـــة الـــدراســـة

أُجريت الدراسة على أحد الأفراد ذوي الاعاقة السمعية الراشدين، وهو يعمل بأحد مدارس الصم التابعة لإدارة بنها التعليمية بمحافظة القليوبية، وقد تم اختيار هذه الحالة لمناسبتها كعينة للدراسة الحالية وذلك للأسباب التالية:

- هو الحالة التي اتفق العاملون بالمدرسة علي أنها أكثر المعاقين سمعياً من العاملين بالمدرسة شعورا بالسعادة حيث تم طرح سؤال مفتوح علي (٩) أفراد (٦) عادي السمع و(٣) من المعاقين سمعياً من العاملين بالمدرسة (أربعة مدرسين وعامل أمن وعاملة

وأخصائي وإدارية ومسؤولة الشئون)، والسؤال هو "**من أكثر العاملين من المعاقين سمعياً بالمدرسة شعوراً بالسعادة من وجهة نظرك؟ ولماذا؟**".

- هو الحالة التي حصلت علي أعلي الدرجات علي مقياس السعادة الذي تم تطبيقه علي عدد أربعة من المعاقين سمعياً العاملين بالمدرسة.

أدوات الـــــدراســـــة

اعتمدت الباحثة في جمع البيانات عن الحالة عينة الدراسة علي مجموعة من الأدوات وهي:

١- المقـــابلـــة:

استخدمت الباحثة المقابلة الفردية نصف الموجهة بتحديد مجموعة من الأسئلة بغرض طرحها على الحالة عينة الدراسة، بالإضافة إلي طرح أسئلة من حين لآخر أثناء المقابلة دون الخروج عن موضوع الدراسة، بالإضافة إلي المقابلات التي تمت مع زملاء العمل للحالة والصديق المقرب وأفراد الأسرة من خلال الزيارة المنزلية للحالة.

وقد استخدمت الباحثة هذه الأداة لأنها وكما يري شوكت وبارفين (Showkat & Parveen,2017) تكشف تفاصيل متعمقة عن تجربة الشخص الذي تم مقابلته ونظرته حول موضوع المقابلة.

٢- المقيـاس العـربـي للسعـادة (Abdel-Khalek, 2013) :

يشتمل هذا المقياس علي (٢٠) عبارة موجزة منها (١٥) عبارة تقيس السعادة، بالاضافة إلي خمس عبارات تعد حشوا " Fillers "، والأخيرة ذات مضمون "مرضيّ "، حتى لا يجيب المبحوث عن عبارات المقياس على وتيرة واحدة. ويجاب عن كل بند على أساس مقياس "ليكرت " الخماسيّ، الذي يتراوح بين لا (١)، وكثيرًا جدًا (٥) ولذا تتراوح الدرجة الممكنة في المقياس بين ١٥، و ٧٥، وتشير الدرجة العليا إلى ارتفاع السعادة. ويناسب هذا المقياس الراشدين والمراهقين، وهو مقياس سمة وليس حالة. وكشف التحليل العامليّ لبنود المقياس عن عاملين سُميا: السعادة العامة، والحياة الناجحة وتراوحت الارتباطات بين البند والدرجة الكلية بعد عزل البند بين ٠,٤٢، و ٠,٧٧، وتراوحت معاملات ثبات ألفا كرونباخ، وإعادة التطبيق بين٠,٨٢، و ٠,٩٤، إشارة إلى ارتفاع الاتساق الداخليّ، والاستقرار عبر الزمن، وتراوح الصدق المرتبط بالمحك (ثلاثة محكات) بين ٠,٥٥ و ٠,٧٩، كما ارتبط المقياس العربيّ للسعادة

ارتباطات جوهرية موجبة بمقاييس: الصحة النفسية، والرضا عن الحياة، والتفاؤل، وحب الحياة، وتقدير الذات، وهذا يُعد دليلاً على صدق المقياس، ولهذا المقياس صيغتان: عربية وإنجليزية، وهو مؤلف وليس مترجماً (Abdel-Khalek, 2013).(عبد الخالق، ٢٠١٩).

٣- قائمة مصادر السعادة :

اضطلعت الباحثة علي العديد من الدراسات السابقة والمقاييس والاختبارات التي تناولت مصادر السعادة لدي العاديين والمعاقين وذلك مثل:

- **مقياس مصادر السعادة لـ (ألماظ، ٢٠١٨)** والذي يتكون من ٦٨ عبارة موزعة علي تسعة أبعاد تُمثل مصادر السعادة وهي (الهدف من الحياة، الرضا عن الحياة، تقبل الذات، العلاقات الاجتماعية، الأسرة، الصداقة، التفاؤل، التعليم، المال).
- **مصادر السعادة لـ (المرصفي، ٢٠١٨)** حيث توصلت الدراسة إلي ٩ مصادر للسعادة وهي (الروحانيات، ميلاد طفل، مراسم الزواج، مساعدة الآخرين، البدايات الجديدة، سعادة الأسرة، النجاح والتفوق، الصداقة، تبادل الهدايا).
- **قائمة مصادر السعادة لـ (عبد الخالق، ٢٠١٥)** وتتضمن ٢٩ بنداً تمثل مصادر السعادة من وجهة نظر طلاب الجامعة وهي (رضا الله، الصلاة، السجود لله، رضا الوالدين، المال، الصحة، الصداقة الحقة، الشعور بالأمان، الذرية الصالحة، الحب الحقيقي، عمارة الأرض، صلة الرحم، إسعاد الأسرة، مساعدة الآخرين، التفوق في العمل، الترفيه، التجمع مع الأسرة، الزوج أو الزوجة الصالحة، راحة البال، الرضا عن النفس، تحقيق هدف في الحياة، التفوق العلمي، ممارسة الرياضة، القراءة، سماع الموسيقي، السفر، تصفح الانترنت، التسوق، مشاهدة التلفزيون).
- **قائمة مصادر السعادة لـ (Leontiev & Rasskazova,2014)** وتتضمن ١٩ مصدراً للسعادة وهي (الصحة، العائلة، المال، الصداقة، الحب، العمل، النجاح، تحقيق الذات، القيم، الأحداث الممتعة، المشاعر الايجابية، العلاقات العاطفية الجيدة، الهدوء والرفاهية، الايمان، مساعدة الآخرين، الجنس، المنزل، الهوايات، الثقافة والمعرفة).
- **مصادر السعادة عند (Jaafara et al, 2012)** حيث توصلت الدراسة إلي ١٢ مصدراً للسعادة وهي (الأسرة، العلاقات الشخصية والاجتماعية، الاستقلال وتحقيق الذات، الإنجاز في العمل، الصحة، الترفيه، غياب المشاعر السلبية، التعليم، السلام وازدهار الوطن، الدين، الصحة، الحاجات الفسيولوجية).

- **قائمة مصادر السعادة لـ (هريدي وفرج، ٢٠٠٢)** وتتضمن ١١ مصدراً منها ٩ مصادر تم اقتباسها من نموذج (Lou Lu,1999) للسعادة المدركة، وهذه المصادر هي (احترام الآخرين، حياة أسرية مستقرة، دخل مادي كافٍ، الانجاز والابتكار في العمل، حياة آمنة لها معني، إجازه ترفيهية مدفوعة الأجر، ضبط النفس وتحقيق أهداف الحياة، الابتهاج والسرور، الصحة، تولي منصب ذي سلطة ونفوذ، امتلاك ثروة كبيرة).
- **مصادر السعادة عند (Luo& Jian Bin,1997)** حيث وجد الباحثان أن أهم مصادر السعادة تمثلت في ٩ مصادر وهي (إشباع الحاجة إلي الاحترام، الانسجام في العلاقات الشخصية، إشباع الحاجات المادية، الانجاز في العمل، الشعور بسهولة الحياة، الاستمتاع مع الاخرين، تحقيق الذات، السرور والتأثير الايجابي، الصحة).

وبعد الدراسة المتعمقة للدراسات التي استخدمت هذه القوائم لمصادر السعادة من حيث طريقة التوصل إليها وخصائصها السيكومترية والبدائل المتاحة في الاستجابة عليها، ومن منطلق مراعاة اللغة التي يستخدمها الأصم في التواصل (لغة الاشارة)، وعدم وجود دراسات – في حدود اطلاع الباحثة– تناولت تحديد مصادر السعادة لدي ذوي الاعاقة السمعية بشكل مباشر، فقد قامت الباحثة باختيار قائمة السعادة لعبد الخالق (٢٠١٥) وذلك للأسباب التالية:

- أن بنود القائمة تتسم بالوضوح وعدم استخدام مفاهيم مركبة تحتمل أكثر من معني، وهذا يُناسب ذوي الاعاقة السمعية من حيث سهولة التواصل، وبالتبعية التوصل إلي نتائج أكثر دقة نتيجة الترجمة الدقيقة والواضحة للحوار بين الباحثة والحالة.
- أنها تتضمن كل مصادر السعادة التي تناولتها القوائم جميعاً، وهذا ما تستهدفه الباحثة من حيث عرض كل مصادر السعادة التي توصلت إليها الدراسات السابقة ومعرفة مدي رؤية المعاق سمعياً لها كمصادر للسعادة لديه.
- أن هذه القائمة تناولت مصادر السعادة لدي عينة مصرية.

وقد قامت الباحثة بعرض القائمة علي مجموعة من أساتذة التربية الخاصة والمعاقين سمعياً ومعلمي الاعاقة السمعية وذلك لتحديد مدي دقتها في التعبير عن مصادر السعادة لدي ذوي الإعاقة السمعية، وإضافة أو حذف ما يرونه مناسباً، وبناءً علي هذه الآراء تم حذف بعض بنود القائمة وهي(سماع الموسيقي) علي اعتبار أن المعاقين سمعياً يُحبون أكثر الأنشطة التي تعتمد علي الرؤية وليس السمع.

كما قامت الباحثة بعرض القائمة علي ثلاثة الراشدين من المعاقين سمعياً وذلك للتعرف علي مدي مناسبة القائمة لهم، وقد طلبوا حذف بند (السجود لله) حيث إنهم اعتبروا هذا البند موجود داخل الصلاة، وحذف بند (راحة البال) فهي موجودة ضمنياً داخل بند الرضا عن النفس كما عبروا، وكذلك حذف بند عمارة الأرض، وبند تحقيق هدف في الحياة حيث عبروا عن أن هدفهم في الحياة هو رضا الله والزواج والذرية الصالحة وباقي بنود القائمة، وبالتالي فالهدف من وجهة نظرهم موجود بشكل مباشر في القائمة.

٤-اختبار ساكس

التعريف بالاختبار

صُمم اختبار ساكس لتكملة الجمل للاستخدام في أغراض التشخيص النفسي ودراسة ديناميات الشخصية حيث أنه اختبار اسقاطي يعتمد علي تقديم مثيرات غامضة تجعل المفحوص يُسقط محتويات اللاشعور علي مادة الاختبار حيث تعكس الاستجابات ما يعجز المفحوص عن الافصاح عنه بل وما هو غير متاح في حيز الوعي والشعور لديه وبذلك يمكن من خلال تفسير الاستجابات الكشف عن ديناميات الشخصية بما تتميز من رغبات وصراعات أساسية ومخاوف...الخ.

ويتميز الاختبار ببساطة بنائه وسهولة تعليماته حيث لا يتطلب الأمر سوي توجيه المفحوص للاستجابة لكل جملة من الجمل الناقصة التي يقرأها بالتكملة التي يراها مناسبة والتي تعكس رأيه الخاص.

وقت تطبيق الاختبار

الاختبار صغير نسبياً وبالتالي لا يستغرق وقتا طويلاً للانتهاء منه فقد يحتاج المفحوص من عشرين إلي أربعين دقيقة لاستكمال الاختبار بالكامل.

مكونات الاختبار

يتكون الاختبار من ستين عبارة تغطي الجوانب الأربعة الأساسية من حياة المفحوص علي النحو التالي:

أولاً الأسرة: ويتضمن هذا الجزء ١٢ عبارة تكشف عن اتجاهات المفحوص نحو الأم والاب والأسرة كلها، والعبارات هي (١- ١٢ – ١٤ – ١٦ – ٢٧ – ٢٩ – ٣١ – ٤٢ – ٤٤ – ٤٦ – ٥٧ – ٥٩)

ثانياً العلاقات الاجتماعية: ويتضمن هذا الجزء ١٦ عبارة تستطلع اتجاهات المفحوص نحو الأصدقاء والمعارف، والزملاء في الدراسة أو العمل، المرؤسين أو من يُشرف المفحوص عليهم، والعبارات هي (٤- ٦ – ٨ – ١٣ – ١٩ – ٢١ – ٢٢ – ٢٣ – ٢٨ – ٣٤ – ٣٦ – ٤٣ – ٤٨ – ٥١ – ٥٣ – ٥٨).

ثالثاً الحياة الجنسية: ويتضمن هذا الجزء ٨ عبارات تكشف عن اتجاهات المفحوص نحو الجنس الآخر، ونحو العلاقات الجنسية، والتوجه الجنسي، والعبارات هي (١٠- ١١ – ٢٥ – ٢٦ – ٤٠ – ٤١ – ٥٥ – ٥٦).

رابعاً ديناميات الشخصية: ويتضمن هذا الجزء ٢٤ عبارة تغطي مدي واسعاً من خصائص الشخصية وسماتها المميزة كالمخاوف ومشاعر الذنب والأهداف والطموحات والاتجاهات نحو الماضي والحاضر والمستقبل، والعبارات هي (٢- ٣ – ٥ – ٧ – ٩ – ١٥ – ١٧ – ١٨ – ٢٠ – ٢٤ – ٣٠ – ٣٢ – ٣٣ – ٣٥ – ٣٧ – ٣٨ – ٣٩ – ٤٥ – ٤٧ – ٤٩ – ٥٠ – ٥٢ – ٥٤ – ٦٠).

التعليمات وطريقة تطبيق الاختبار

يُطبق الاختبار في جلسة مقابلة فردية عادة، ويمكن أيضاً تطبيقه جماعياً، حيث تقدم ورقة الاختبار للمفحوص ليسجل عليها بياناته ويقرأ التعليمات المدونة قبل أن يبدأ في تسجيل استجاباته، وفي حالة عدم اجادة المفحوص للقراءة فمن الممكن للقائم بالتطبيق قراءة التعليمات وتوضيح معناها دون أن يوحي بأسلوب معين للاستجابة أو اعطاء أمثلة لتكملة بعض الجمل، كما يمكن أن يسجل القائم بتطبيق الاختبار الاستجابات حرفياً في حالة عدم قدرة المفحوص علي الكتابة.

يتفاوت الأشخاص في الزمن الذي يحتاجونه لاستكمال اجاباتهم علي الاختبار لذلك من المفيد عند التفسير أن يؤخذ في الاعتبار الوقت الذي يستغرقه كل مفحوص في استكمال جميع الجمل، كما ينبغي التأكيد علي أهمية عدم ترك جملة دون استجابة فإذا لم يستطع المفحوص أن يجد الكلمات التي تصلح لاستكمال إحدى الجمل فعليه رسم دائرة حول رقم الجملة للعودة إليها فيما بعد وهو ما يمكن أن يستفيد منه الفاحص عند تفسير الاستجابات.

تفسيـــر الاستجـــابـــات

من الممكن اقتراح اسلوب يصنف الاستجابات بين عادية وغير عادية بحيث تُعطي الاستجابة العادية (درجة واحدة) وتُعطي الاستجابة غير العادية أو التي تعبر عن اضطراب

(درجتان)، وذلك الأسلوب بما يقدمه من نتائج رقميه تمكن الفاحص من خلال بعض المعالجات الاحصائية البسيطة الوصول إلي دلالات تتعلق بالجوانب السوية أو المضطربة في حياة المفحوص الأسرية والاجتماعية والمهنية والجنسية وسائر خصائصه الشخصية، إلا أنها تستند في الحقيقة إلي عامل التقدير الذاتي، وبالتالي فإن ذلك قد ينتقص من موضوعيتها كأداة قياس إلا أنها تحتفظ دائما بقيمتها التشخيصية كأداة إسقاطيه متميزة لدراسة الشخصية.

نتـــائـــج الـــدراســـة:

اولاً: وصـــف الحـــالـــة:

رجل يبلغ من العمر ٥٤ عاماً، يعاني من إعاقة سمعية شديدة (لم تصل إلي درجة الصمم حيث يسمع ولكن قليلاً جداً جداً وكلمات معينة سبق له سماعها والتعرف عليها)، حاصل علي دبلوم ثانوي فني من إحدي مدارس الأمل للصم وضعاف السمع بشبرا تخصص نجارة، ويعمل اخصائي نجارة بمدرسة الأمل للصم وضعاف السمع ببنها، ترتيبه الثالث بين إخوته حيث له أخ وأخت أكبر منه، وأخت أصغر منه، وهو الوحيد الذي يعاني من الإعاقة السمعية حيث ولد معاقاً سمعياً ولا يوجد بالعائلة أي فرد معاق سمعياً.

توفت الأم وهو صغير جداً ثم تزوج الأب بعد خمسة أشهر وعاش مع زوجة والده ثم توفي الأب وهو صغير أيضاً، فانتقل هو واخوته للعيش مع جدته والدة أمه والتي كانت المسؤولة عنهم بشكل كامل في كل حياتهم إلي أن تزوجوا.

متزوج والزوجة تعاني من ضعف السمع، وله أربع بنات وهن:

١- الأولي "ر" تبلغ من العمر ٢١ عام، تعاني من إعاقة سمعية، وحاصلة علي دبلوم فني ثانوي من مدرسة الأمل للصم وضعاف السمع، وكان مستواها الدراسي ضعيفاً حيث رسبت اكثر من عام.

٢- الثانية "**س**" تبلغ من العمر ١٨ عام، عادية، وحاصلة علي دبلوم فني.

٣- الثالثة "**هـ**" تبلغ من العمر ١٤ عام، عادية، وهي في الصف الثالث الاعدادي العام.

٤- الرابعة "**ن**" تبلغ من العمر ٥ سنوات، عادية، بالصف الثاني برياض الأطفال.

يعيش بشقة تمليك ببنها، ولدية موتوسيكل ثمنه ٣٠ ألف جنيه وتليفون حديث جدا ثمنه خمسة آلاف جنيه، وزوجته تعمل معه بنفس المدرسة، وهو ميسور الحال مادياً.

ثانياً: الاستجابة لمقياس السعادة:

تم تطبيق مقياس السعادة العربي لعبد الخالق (٢٠١٣)، وذلك خلال جلسة مقابلة فردية مع الحالة حيث تم عمل مقدمة عن المقياس وتعليماته بلغة الإشارة، وبعد التأكد من فهمه للتعليمات تم ترجمة المقياس إشارياً مفردة مفردة وتسجيل الاستجابة التي يختارها وفيما يلي الاستجابة علي المقياس:

م	العبارات	لا	قليلاً	متوسط	كثيراً	كثيراً جداً
١	أشعر بأنني علي ما يرام.	١	٢	٣	٤	٥
٢	أنا سعيد بأسلوب حياتي.	١	٢	٣	٤	٥
٣	أشعر بالقلق.	١	٢	٣	٤	٥
٤	أحب الحياة.	١	٢	٣	٤	٥
٥	حياتي لها معني.	١	٢	٣	٤	٥
٦	أنا حزين ومكتئب.	١	٢	٣	٤	٥
٧	انا سعيد هذه الأيام مثلما كنت صغيرا.	١	٢	٣	٤	٥
٨	أخاف من الموت.	١	٢	٣	٤	٥
٩	لدي شعور بالسعادة فيما يخص حياتي الشخصية.	١	٢	٣	٤	٥
١٠	حياتي اليومية مليئة بأمور سارة ومسلية.	١	٢	٣	٤	٥
١١	أشعر بالاسترخاء والتحرر من التوتر.	١	٢	٣	٤	٥
١٢	أستمتع بما أقوم به من أفعال.	١	٢	٣	٤	٥
١٣	أشعر بالتفاؤل تجاه المستقبل.	١	٢	٣	٤	٥
١٤	أشعر بآلام شديدة في جسمي.	١	٢	٣	٤	٥
١٥	أشعر بأنني ملئ بالحيوية والنشاط.	١	٢	٣	٤	٥
١٦	أشعر بأنني ناجح في حياتي.	١	٢	٣	٤	٥
١٧	ستحدث لي أمور سيئة.	١	٢	٣	٤	٥
١٨	أشعر بأن حالتي النفسية ممتازة.	١	٢	٣	٤	٥
١٩	أنا راضٍ عن حياتي.	١	٢	٣	٤	٥
٢٠	لدي مشاعر طيبة تجاه الآخرين.	١	٢	٣	٤	٥

وكما هو واضح من استجابات الحالة علي المقياس فإن درجته علي المقياس هي ٦٥ درجة، وهي تدل علي تمتع الحالة عينة الدراسة بسمة السعادة بشكل كبير، كما أن الاستجابات علي الخمس مفردات التي تعد حشوا وتعبر عن مضمون "مرضيّ" جاءت ثلاث عبارات "لا"

وعبارة "قليلاً" وعبارة "متوسط"، وهذا يُعبر عن صدق الحالة في الاجابة عن المفردات السابقة الخاصة التي تعبر عن مضمون سمة السعادة لدي الفرد.

ثالثاً: الاستجابة لقائمة مصادر السعادة:

تم تطبيق قائمة مصادر السعادة علي الحالة خلال جلسة فردية حيث دار حوار مفتوح بين الباحثة والحالة والصديق المُقرب للحالة حول الأشياء التي تسبب له السعادة وكيف يمارسها، ثم قامت بعرض القائمة عليه وطلبت منه ترتيب مصادر السعادة بالقائمة كما يراها هو بالنسبة له فكان ترتيب المصادر كالتالي:

الترتيب	البند	ملاحظات
الأول	رضا الله	رضا الله هو أول ما يسعي إليه وفوق كل شيء.
الثاني	الصلاة	يحب الصلاة لأنها تقربه من ربه وهي سبب من أسباب رضا الله عنه ، وهو يحب السجود لله ويُطول به حيث يدعوا الله كثيرا بما يريده.
الثالث	الذرية الصالحة	فهو يُحب بناته كثيراً ويري انهن ثروته في الحياة وأن تربيتهن والمحافظة عليهن من أهم أولوياته في الحياة.
الرابع	إسعاد الأسرة	فهو دائم المحاولة لإسعاد أسرته علي الرغم من أنهم قد يضايقوه بطلباتهم الكثيرة والضغط الكبير عليه من جانب زوجته إلا أنه وعلي حد قوله يحاول اسعادهم فهو يُحبهم كثيراً.
الخامس	رضا الوالدين	الوالدين لهم دور كبير في حياة الانسان وخاصة الأم.
السادس	الرضا عن النفس	فهو يري أن رضاه عن نفسه واقتناعه بكل تصرفاته من أسباب سعادته.
السابع	مساعدة الآخرين	حيث يري أن مساعدة الناس شيء عظيم جداً إلي ابعد الحدود وهو لا يتردد في مساعدة الآخرين اطلاقاً بالجهد أو المال أو الوقت أو أي شيء يتطلبه الموقف وذلك للمعاقين سمعياً والعاديين أيضاً.
الثامن	مشاهدة التلفزيون	حيث يُحب كثيراً مشاهدة مباريات الكورة وخاصة الزمالك ويتابع كل أخباره، ويشاهد البرامج والنشرات المُترجمة للغة الاشارة.
التاسع	التجمع مع الأسرة	فهو يري أن تجمعه مع أسرته الصغيرة (أولاده وزوجته) من الأسباب التي تسبب له الراحة والسعادة برغم الخلافات في وجهات النظر بينهم إلا أنه يحب ان يراهم سعداء ويحب أن يري نفسه سبباً في سعادتهم عندما يجتمع معهم للتسلية والسمر أو لتلبية احتياجاتهم الخاصة.
العاشر	الصحة	يتمتع بصحة جيدة ويحمد الله كثيراً عليها بالرغم من اعاقته إلا أنه عبر عن أنه بصحة جيدة ولا يعاني من أي أمراض بخلاف إعاقته في الوقت الحالي.
الحادي عشر	تصفح الانترنت	له صفحة علي الفيس بوك، ويحب متابعة فيديوهات علي اليوتيوب لمترجمي إشارة بعينهم فهو لا يثق في ترجمة أي شخص، وهو يحب متابعة الفيديوهات الدينية والرياضية المترجمة علي اليوتيوب.

الترتيب	البند	ملاحظات
الثاني عشر	الزوجة الصالحة	يري أن الزوجة الصالحة مهمة لتكون الحياة سعيدة، فعلي الرغم من الاختلاف المستمر بينه وبين زوجته بسبب عصبيتها إلا أنه يرفض الزواج عليها فهو يري أنها ترعي بيته وتحافظ عليه.
الثالث عشر	الصداقة الحقة	يري أن الصداقة ضرورية للإنسان ولها دور في حياته فالأصدقاء يساعدون بعضهم بعضاً ويقفون بجانب بعضهم.
الرابع عشر	الحب الحقيقي	يري أن الحب يساعد الأشخاص علي استمرار العلاقة ولذلك فالإنسان يحتاج دائماً للحب الحقيقي، وبالنسبة له فجدته هي الحب الحقيقي الأول في حياته ثم بناته ثم زوجته ثم أصدقاؤه.
الخامس عشر	صلة الرحم	يري أهمية صلة الرحم ولكنه لا يعتبرها مصدراً أساسياً في حياته الشخصية، حيث توجد بعض الخلافات بينه وبين إخوته وبالتالي فالزيارات بينهم قليلة منعاً للمشاكل، فهو لا يحب التعامل معهم كثيراً لأن العلاقة بينهم يشوبها التوتر منذ أن كان صغيراً.
السادس عشر	الترفيه	يري أن بعض الترفيه له وللعائلة يساعد علي تجديد النشاط والحيوية ولذلك فهو يذهب بين الحين والآخر إلي مرسي مطروح مع الأسرة لتغيير الجو علي حد تعبيره.
السابع عشر	ممارسة الرياضة	يري أن الرياضة جميلة وبالرغم من أنه زملكاوي إلا أنه لا يمارس الرياضة بسبب كسر قديم في قدمة جعله لا يحب ممارستها حتي لا تؤثر علي قدمه مرة أخري ولكنة يمارس المشي والتنزه بين الحين والآخر.
الثامن عشر	الشعور بالأمان	يري أن الانسان إن كان في أمن وأمان فذلك نعمة يجب أن يشكر ربه عليها، ولذلك فهو يسعي دائماً لجعل أسرته تشعر بالأمان والحماية.
التاسع عشر	المال	يري أن المال ليس مصدراً رئيسياً للسعادة فهو دائما لا يحزن علي المال اذا ضاع منه وعندما يأتيه يُنفقه فيما يُسعده، فهو وكما وصفه صديقه المُقرب "عادي السمع" مُبذر من وجهة نظر من حوله ولا يضع للمال بالاً حتي أنه بسبب عدم اهتمامه خسر مليون جنية تقريباً من ميراثه.
العشرون	السفر	يُحب السفر ولكنه لم يسافر خارج مصر أبداً لكنه زار أماكن مختلفة داخل مصر.
الواحد والعشرون	التفوق في العمل	يري أن السعادة في العمل في العلاقات وأداء واجباته فقط، فهو وعلي حد قوله يتعامل دائماً مع المدرسين العاديين في الورشة لتوصيل المعلومة للتلاميذ ولكنه لا يتعامل مع التلاميذ بشكل مباشر كثيراً، ولا يُحب أن يتفاعل مع التلاميذ كثيراً ولذلك فهو لا يسعي إلي شيء آخر غير أدائه لعمله في ورشة النجارة وما يطلبه المدير فقط.
الثاني والعشرون	القراءة	لا يحب القراءة لأنه لا يستطيع القراءة فمستواه التعليمي كان ضعيفاً أثناء الدراسة وما زال ضعيفاً في القراءة وبالتالي لا تمثل مصدر سعادة له.
الثالث والعشرون	التسوق	فهو لا يرغب في التسوق ولا يحبه ويري أن هذا الأمر من اختصاص الزوجة ويتركها هي تتسوق للأسرة حال الحاجة لذلك، وهو لا يتسوق سوي لاحتياجاته الشخصية الخاصة به فقط.
الرابع والعشرون	التفوق العلمي	يري أنه غير متفوق علمياً، فهو وكما يقول كان لا يحب الدراسة.

رابعاً: تفسير اختبار ساكس:

تم تطبيق اختبار ساكس لتكملة الجمل علي الحالة وكانت النتائج كالتالي:

حصلت الحالة علي (٥٠) درجة بناءاً علي (٥٠) استجابة عادية في مقابل (٢٠) درجة بناءاً علي (١٠) اجابات غير عادية، وذلك يعني أن الحالة بشكل عام لديها توافق نفسي قوي ورضا عن حياتها كما هي، وقد كانت نتائج الجوانب الأربعة للاختبار كالتالي:

أولاً الأسرة: (١٠ استجابات عادية مقابل استجابتان غير عادية)، وهذا يدل علي توافق أسري قوي بينه وبين أفراد أسرته، وهذا ما رأته البحثة بعينها خلال الزيارة المنزلية للحالة.

ثانياً العلاقات الاجتماعية : (١٥ استجابة عادية مقابل استجابة واحدة غير عادية)، وهذا يدل علي تمتع الحالة بعلاقات اجتماعية طيبة مع معظم من حولة، وهذا ما أقره المقربين والمتعاملين معه في العمل عند سؤالهم عنه قبل البدء في جلسات الدراسة وأثناءها.

ثالثاً الحياة الجنسية: (٤ استجابات غير عادية مقبل ٤ استجابات عادية)، وهذا يدل علي اضطراب في الحياة الجنسية لدي الحالة، والذي يرجع إلي علاقته المضطربة مع الجنس الاخر والذي تسببت فيه زوجة والدة علي حد تعبيره، وكذلك أختيه اللتان كانوا ينبذوه دائماً وقد اتضح هذا أثناء الجلسات وبدي واضحا في الاختبار عندما عبر عن أن الشيء الذي كان يتمني ألا يحدث هو عدم زواج والده بعد وفاة أمه، وكذلك تعبيره عن حبه لجدته أكثر من أخوته البنات.

رابعاً ديناميات الشخصية: (٢١ استجابة عادية مقابل ٣ استجابات غير عادية)، وهذا يوضح مدي توافق الشخصية وإيجابيتها الواضحة في العديد من الخصائص المميزة لها مثل الرضا عن الحياة وعدم خشيتها إلا الله وقدرتها علي التوافق مع الأسرة بالرغم من المشكلات التي يتعرض لها .....الخ من صفات ظهرت بوضوح تام في الاستجابة للمقياس والقائمة.

وقد تم تطبيق الاختبار في جلسة مقابلة فردية واستغرقت الجلسة ما يقارب ال ٨٠ دقيقة أي ساعة وثلث وبالرغم من طول وقت تطبيق الاختبار إلا أن معظم الاستجابات عادية وجاءت دون تفكير كما يتطلب تطبيق الاختبار، ولكن طول الوقت كان نتيجة عدة عوامل هي أن الحالة تعاني اعاقة سمعية شديدة ولا تستطيع اجادة القراءة والكتابة وبالتالي كان لابد من صياغة العبارات وترجمتها الي لغة الاشارة بالإضافة إلي كتابة الاستجابات الخاصة بالحالة حيث أنه لا يستطيع القراءة ولا الكتابة فضلا عن ترجمة بعض العبارات أكثر من مرة نتيجة الفهم الخاطئ من قِبل الحالة لمعني العبارة واللجوء إلي التفكير من قبل الباحثة كثيراً في بعض

الاستجابات حتي تستطيع الوصول إلي الاستجابة الحرفية الصحيحة لتسجيلها الأمر الذي ادي إلي طول وقت تطبيق الاختبار، وهو يعتبر وقتاً قياسياً بالنسبة لمعاق سمعياً بهذه الدرجة.

مناقشة نتائج الدراسة:

يتضح من العرض السابق لدراسة الحالة أنها تتمتع بكثير من الصفات التي جعلتها تحصل علي درجة عالية في مقياس السعادة وبالتالي فالحالة شخصية سعيدة من وجهة نظرها الشخصية، وكذلك من وجهة نظر المحيطين بها كما اتضح من اختيارهم لهذه الحالة بعينها من بين الكثير من المعاقين سمعياً العاملين بالمدرسة.

فإذا نظرنا إلي درجات الحالة علي مقياس السعادة نجد أنها تراوحت بين كثيراً وكثيراً جداً علي ١٣ مفردة وهذا يدل علي استمتاع الحالة بأمور حياته الشخصية وأنه راضٍ عنها، وفيما يخص المفردة الرابعة العشر والخامسة عشر والتي كانت الاستجابة فيهما متوسطة فتفسرها الباحثة كالتالي:

مفردة "**أنا سعيد هذه الأيام مثلما كنت صغيرا**" وعلي عكس المتوقع من الفهم الظاهري للاستجابة وهو أن الطفولة كانت أسعد وهو الان أقل سعادة إلا أن العكس وكما عبرت الحالة هو الصحيح حيث أن الحالة قال أنه الان أسعد من الطفولة كثيراً وذلك لأن طفولته كانت مليئة بالأحزان ففيها توفت الأم وتزوج الأب وكانت المعاناة مع زوجة الأب ثم لم يلبث أن توفي الأب سريعاً ثم انتقاله إلي بيت الجدة هو واخوته بالإضافة إلي المعاملة الغير " كويسة" كما وصفها الحالة من إخوته في الصغر وخاصة بعد وفاة الوالدين.

مفردة "**أشعر بالاسترخاء والتحرر من التوتر**" وكانت الاستجابة متوسطة وهذا يتناسب مع الظروف الحياتية التي تعرض لها الحالة في الفترة الأخيرة من حيث المبلغ الكبير جدا الذي حصُل عليه من الميراث ثم ضياع نصف هذا المبلغ بسبب طيبته مع الآخرين وتفكيره الان في عمل مشروع لتحسين دخله مره ثانية وتعويض ما خسره وتلبية حاجات بناته المقبلات علي الزواج وتأمين حياتهن من الحاجة إلي الغير، فكل هذه الأمور جعلته يتعرض للتوتر الذي لم يصل إلي حد القلق حيث أن الاستجابة علي مفردة " **أشعر بالقلق**" كانت قليلاً.

كما يتضح من تطبيق قائمة مصادر السعادة ونتائجها ما يلي:

١- **أهم عشر مصادر للسعادة لدي الحالة** كانت بالترتيب هي (رضا الله، الصلاة، الذرية الصالحة، إسعاد الأسرة، رضا الوالدين، الرضا عن النفس، مساعدة الاخرين، مشاهدة التلفزيون، التجمع مع الأسرة، الصحة).

٢- **رؤية الحالة للسعادة من وجهة نظره الخاصة وليس وجهة نظر الآخرين** واتضح ذلك من خلال تفسيره لكل مصدر من مصادر السعادة، فمثلا هو لا يريد الزواج مرة ثانية علي الرغم من اعترافه بأن زوجته "زنانة" علي حد تعبيره وكثيرة الكلام جدا وتتسبب في الكثير من الخلافات فيما بينهما ونُصح البعض له بالزواج عليها إلا أنه يقول أنها بالرغم من ذلك فهي لها دور كبير في استقرار الأسرة واستمرارها وأنها تخاف كثيراً علي مصلحة الأسرة، وهذا يوضح اتباعه لوجهة نظرة وقناعاته وعدم التأثر بالمحيطين به.

وأيضاً ترتيب بند التجمع مع الأسرة بعد بند إسعاد الأسرة بكثير فهو وكما يتضح من حديثه يحب ويحاول بكل جهده إسعاد أسرته، إلا أنه يري أن تجمعه مع الأسرة علي قدر سعادته به إلا أن اختلافات الآراء التي تنشأ مع بناته وزوجته تجعله أحياناً يبتعد فيجعلهم يتسوقون سوياً ليختاروا ما يتفقوا عليه أو يترك لهم التلفزيون ليشاهدوا المسلسلات الهندية ويشاهد هو المباريات علي التلفزيون الآخر وغيرها من المواقف التي تعبر أيضاً عن تبنيه لقناعاته الشخصية في رؤيته للسعادة.

٣- **تمسك الحالة بما يُسعدا من وجهة نظره،** فمثلاً هو يساعد الآخرين لأنه يري أن مساعدة الاخرين شيء يجب أن يفعله الجميع فهو يُقدم المال وبتبذير للآخرين في المواقف التي يري أنها من وجهة نظرة صحيحة بالرغم من أن العديد ممن حوله ينصحونه كثيراً بالتقليل من هذا إلا أنه لا يتوقف عن مساعدة الأخرين طالما أن ذلك في استطاعته.

٤- **تأثر مصادر السعادة لدي الحالة بالماضي** فمثلاً ترتيب صلة الرحم جاء متأخراً في الترتيب الخامس عشر وهذا نتيجة العلاقة السيئة التي كانت بينه وبين إخوته في الصِغر بسبب عدم اهتمامهم به، وفي نفس الوقت يحب إلي الآن جدته حباً كثيراً وذلك لأنها أكثر الشخصيات التي أحبته في طفولته وكانت تقدم له الحب والرعاية.

توصيات الدراسة

في ضوء نتائج الدراسة الحالية توصي الباحثة بما يلي:

١- ضرورة التوعية للعاديين بشكل عام والعاديين العاملين مع المعاقين سمعياً بشكل خاص حول مصادر السعادة بالنسبة لهم وذلك لتحسين عملية التواصل فيما بين العاديين والمعاقين سمعياً.

٢- الاهتمام بنشر الكتب السماوية المختلفة مترجمة ومكتوبه بلغة الاشارة حيث أن الجانب الديني هما أهم مصادر السعادة لدي المعاقين سمعياً.

٣- ضرورة الاهتمام بترجمة مصادر السعادة للمعاقين سمعياً بشكل مباشر في المناهج التربوية الخاصة بهم.

٤- الأهمية القصوى لوضع مناهج المعاقين سمعياً مكتوبة بلغتهم لزيادة المستوي التحصيلي لديهم وبذلك نتغلب علي أهم المشكلات الدراسية لدي المعاقين سمعياً وهي تدني مستواهم في القراءة والكتابة بلغة العاديين.

٥- ضرورة اجراء المزيد من البحوث والدراسات التي تخص مفهوم السعادة لدي المعاقين سمعياً، وطرق تنميتها.

٦- اجراء بحث لعمل تنظيم هرمي لمصادر السعادة التي تناولتها الدراسة لدي المعاقين سمعياً.

٧- دراسة اهم مصادر السعادة التي أسفرت عنها الدراسة علي عينة من المعاقين سمعياً للتوصل إلي مدي اسهام كل مصدر وأهميته في تحقيق السعادة للمعاقين سمعياً واستخدام هذه النتائج لمساعدتهم.

البحوث المقترحة:

في ضوء ما توصلت إليه الدراسة من نتائج توصي الباحثة بإجراء البحوث الآتية:

١- العفو والتسامح وأثرهما في مستوي السعادة لدي ذوي الاعاقة السمعية الراشدين.

٢- مصادر السعادة لدي العاديين وذوي الاعاقة السمعية (دراسة مقارنة).

٣- التنظيم الهرمي لمصادر السعادة لرجل معاق سمعياً (دراسة حالة).

٤- معدلات السعادة وعلاقتها بمستوي التدين لدي ذوي الاعاقة السمعية.

٥- معدلات السعادة وعلاقتها بنمط الهوية الثقافي لدي ذوي الاعاقة السمعية.

٦- مصادر السعادة وعلاقتها بمستوي التحصيل الدراسي لدي المراهقين الصم.

٧- فعالية برنامج ارشادي لمعلمي الاعاقة السمعية علي كتابة لغة الاشارة في تحسين مستوي السعادة لدي أطفالهم ذوي الاعاقة السمعية.

مـــراجـــع البحـــث

المـــراجـــع العـــربيـــة:

- ألماظ، أمانى شعبان عبداللطيف. (٢٠١٨). مصادر السعادة لدى طلاب بعض الجامعات المصرية الممارسين للأنشطة الترويحية متحدى الإعاقة .المجلة الأوربية لتكنولوجيا علوم الرياضة: الأكاديمية الدولية لتكنولوجيا الرياضة، س٨, ع١٨، ١٣١- ١٧٦.
- البهاص، سيد أحمد.(٢٠٠٩) .العفو كمتغير وسيط بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والشعور بالسعادة لدي طلاب الجامعة، مجلة الارشاد النفسي. ٢٣. ٣٢٧-٣٧٨.
- بورتولوتي، ليزا .(٢٠١٣). الفلسفة والسعادة. ترجمة، أحمد الأنصاري. القاهرة، الهيئة العامة لشئون المطابع الأميرية.
- جودة، آمال عبد القادر. (٢٠٠٧). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالسعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة الأقصى. مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، المجلد ٢١، العدد ٣، ٦٩٧- ٧٣٨.
- عبد الخالق، أحمد محمد وكاظم، علي مهدي وعيد، غادة خالد. (٢٠١١). العوامل المنبئة بمستويات بعض الأعراض الاكتئابية لدى عينتين من الأطفال والمراهقين في الكويت وعمان. مجلة جامعة دمشق، المجلد ٢٧. العدد ٤٣. ١٦٥- ٢٣١.
- عبد الرحمن، سعيد عبد الرحمن محمد. (٢٠٠٨) .استخدام بعض استراتيجيات التعايش Coping Strategies في تحسين جودة الحياة لدى المعاقين سمعياً، الندوة العلمية الثامنة للاتحاد العربي للهيئات العاملة في رعاية الصم " تطوير التعليم والتأهيل للأشخاص الصم وضعاف السمع " الرياض – المملكة العربية السعودية. ٣١٩-٣٥٥.
- عبدالخالق، أحمد محمد والأنصاري، بدر محمد. (٢٠١٩). معدلات السعادة وعلاقتها بالحياة الطيبة والتدين لدى عينة من طلبة جامعة الكويت .مجلة العلوم التربوية والنفسية . جامعة البحرين – مركز النشر العلمي، مج٢٠, ع١. ٤١-٧٠.

- عبدالخالق، أحمد محمد. (٢٠١٥). مصادر السعادة لدى طلاب الجامعة. المجلة المصرية لعلم النفس الإكلينيكي والإرشادي: الجمعية المصرية للمعالجين النفسيين (جمعن)، مج٣،ع١ ،١-١٥.
- عثمان، أحمد عبد الرحمن ابراهيم. (٢٠٠١) . المساندة الاجتماعية من الأزواج وعلاقتها بالسعادة والتوافق مع الحياة الاجتماعية لدى طالبات الجامعة المتزوجات، مجلة كلية التربية جامعة الزقازيق، ع (٣٧)، ١٤٣-١٩٥.
- القطاوي، سحر منصور أحمد. (٢٠١٤). الشعور بالسعادة النفسية وعلاقته ببعض المتغيرات لدى عينة من المعاقين سمعياً. دراسات عربية في التربية وعلم النفس: رابطة التربويين العرب، ع ٤٥, ج ١، ١١-٤٦.
- ليوبشيك، ناديزدا.(٢٠١٩). تدخلات جودة الحياة لتحسين المجتمعات. في التقرير العالمي لسياسات السعادة وجودة الحياة ٢٠١٩. المجلس العالمي للسعادة وجودة الحياة.
- المرصفي، هناء محمد خيري حسن. (٢٠١٨). مفهوم السعادة ومصادرها لدى الجامعيات: دراسة سوسيوانثروبولوجية. مجلة كلية التربية في العلوم الإنسانية والأدبية: جامعة عين شمس – كلية التربية، مج٢٤, ع٣، ١٤٨- ٢٠٣.
- هريدي، عادل محمد، وفرج، طريف شوقي محمد. (٢٠٠٢). مصادر ومستويات السعادة المدركة في ضوء العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، والتدين، وبعض المتغيرات الأخرى. علم النفس: الهيئة المصرية العامة للكتاب، س١٦, ع٦١، ٤٦-٧٩.

المـــراجـــع الأجنبيـــة:

- Abdel-Khalek, A. (2013). The Arabic Scale of Happiness (ASH): Psychometric Characteristics,. Comprehensive Psychology. 2 (5).1-10.
- Achor, S. (2010). The happiness advantage: the seven principles of positive psychology that fuel success. Inc. New York, Crown Business.
- Ahn, N., Mochón, F. (2010). La felicidad de los españoles: Factores explicativos. Revista de Economía Aplicada, 18(54). 5-31.

- Allahi, A., Mirabdi, R., Mazaheri, M.(2012). A Comparative Study of the Deaf and Blind Exceptional Children on Satisfaction with Life .International Journal of Scientific & Engineering Research. 3(3). 1-5.
- Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G., Riper, H., Smit, F., Bohlmeijer, E. (2013). Positive psychology interventions: a meta-analysis of randomized controlled studies. BMC public health, 13(1), 119.
- Cambra, C. (2006). Feelings and emotions in deaf students. Journal of Deafness and Educational International, 7(4), 195-205.
- Carr, A. (2011). Positive psychology: The science of happiness and human strengths (2nd ed.). Routledge / Taylor & Francis Group.
- Chamorro-Premuzic, T., Bennett, E., Furnham, A. (2007). The happy personality: Mediational role of trait emotional intelligence. Personality and individual differences, 42(8), 1633-1639.
- Crowe, S., Cresswell, K., Robertson, A., Huby, G., Avery, A., Sheikh, A. (2011). The case study approach. BMC medical research methodology, 11(1). 1-9.
- De Juan, R., Mochón, F., Rojas, M. (2014). Expectations and Happiness, Evidence from Spain. Journal of Social Research & Policy, 5(2). 89-102.
- Fisher, C.(2010). Happiness at Work.International Journal of Management Reviews. 12, 384–412.
- Ford, T., Lappi, S., Holden, C. (2016). Personality, Humor Styles and Happiness: Happy People Have Positive Humor Styles. Europe’s Journal of Psychology. 12(3). 320-337.

- Gustafsson J. (2017).Single case studies vs. multiple case studies: a comparative study (Thesis). Halmstad, Sweden: Halmstad University.
- Hintermair, M. (2008). Self-esteem and satisfaction with life of deaf and hard-of-hearing people—A resource-oriented approach to identity work. Journal of Deaf Studies and Deaf Education, 13(2), 278-300.
- Jaafar, J., Idris, M., Ismuni, J., Fei, Y., Jaafar, S., Ahmad, Z., Ariffg M., Takwin,B., Sugandi, Y. (2012). The sources of happiness to the Malaysians and Indonesians: data from a smaller nation. Procedia-Social and Behavioral Sciences, 65(3), 549-556.
- Kaczmarek, L. (2017). Happiness. In: V. Zeigler-Hill, T. K. Shackelford (eds.), Encyclopedia of Personality and Individual Differences. New York, Springer.1-5.
- Kaur, M,. Kaur, I. (2018). The happy silence! Happiness in hearing impaired adolescents. International Journal of Interdisciplinary Research and Innovations . 6(3). 665-671.
- Kim-Prieto, C., Diener, E., Tamir, M., Scollon, C., Diener, M. (2005). Integrating the diverse definitions of happiness: A time-sequential framework of subjective well-being. Journal of Happiness Studies, 6, 261–300.
- Leontiev, D., Rasskazova, E. (2014). What makes people happy: Well-being and sources of happiness in Russian students.Working Papers. National Research University Higher School of Economics, Moscow, Russia, WP BRP 3.

- Luo, L., Jian Bin, S.(1997). Sources of Happiness: A Qualitative Approach. The Journal of Social Psychology. 137(2). 181-187.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K., Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. Review of general psychology, 9(2), 111-131.
- Lyubomirsky,S.(2008). The How of Happiness: A Scientific Approach to Getting the Life You Want. New York, The Penguin Press.
- Lyubomirsky, S., King, L., Diener, E. (2005). The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success?. Psychological Bulletin, the American Psychological Association. 131(6). 308-355.
- Mochón, F. (2018). Happiness and Technology: Special Consideration of Digital Technology and Internet. International Journal of Interactive Multimedia and Artificial Intelligence, 5(3).162-168.
- Moradi, M., Jafari, E., Abedi, M. (2005). Happiness and personality: a review study. Advances in cognitive science, 7(2), 60-71.
- Myers, D., Diener, E. (1995). Who is happy? Psychological Science. 6(1). 10-19.
- Nettle, D.(2005). Happiness: The Science Behind Your Smile. New York, Oxford University Press.
- Oishi, S. (2018). Culture and subjective well-being: Conceptual and measurement issues. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.), Handbook of well-being. Salt Lake City, UT: DEF Publishers..

- Rojas, M. (2016). Handbook of happiness research in Latin America. Netherlands: Springer.
- Ryff, C. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. Psychotherapy and Psychosomatics, 83(1), 10–28.
- Salehy, Z., Rostami, M.,Younes, J., Movallali, G. (2014). Mental Rehabilitation based on Positive Thinking Skills Training on Increasing Happiness Hearing-Impaired Adolescents. Journal of International Academic Research for Multidisciplinary. 2(5).389-396.
- Seligman, E., Steen, A., Park, N., Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. tidsskrift for norsk psykologforening . 42. 874–884.
- Sheridan, M.(2001).Inner lives of deaf children: interviews and analysis. Washington, Gallaudet University Press.
- Showkat, N., Parveen, H. (2017). In-depth Interview.e-PG Pathshala. available in https://www.researchgate.net/publication/319162160_In-depth_Interview.
- Snel, J. (2009). Personality and Happiness. International Conference: Conference: the context of cognition, emocionality and motivation II. At Bratislava, slovakia.1-11.
- Snel, J. (2010). Personality and Happiness. Personality Conference in the context of cognition, emoyionality and motivation II. International Conference, 50th Ann. Dept. Psychology 26-27 November At: Comenius University, Bratislava, Slovakia.

- Steel, P., Schmidt, J., Shultz, J. (2008). Refining the relationship between personality and subjective well-being. Psychological Bulletin, 134(1), 138-161.
- Tamir, M., Schwartz, S., Oishi, S.,Kim, M. (2017). The secret to happiness: Feeling good or feeling right? Journal of experimental psychology. Genera., 146 (10). 1448-1459 .
- Uchida, Y., Ogihara, Y. (2012). Personal or interpersonal construal of happiness: A cultural psychological perspective. International Journal of Wellbeing. 2(4). 354-369.
- Veenhoven R. (2014). Happiness. In: Michalos A. (eds) Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research. Springer, Dordrecht.
- Veenhoven, R. (2010). Greater Happiness for a Greater Number Is that Possible and Desirable?.Journal of Happiness Studies. 11, 605–629.
- Veenhoven, R. (2011). GREATER HAPPINESS FOR A GREATER NUMBER Is that possible? If so, how? in : Sheldon, K., Kashdan, T., Steger, M. F. (Eds.) Designing Positive Psychology: Taking Stock and Moving Forward. New York, Oxford University. Chapter 26. 396-409.
- Veenhoven, R. (2012). Happiness: Also known as “life satisfaction” and “subjective well-being”. In Handbook of social indicators and quality of life research. Springer, Dordrecht. 63-77.
- Veenhoven,R.(2006).How Do We Assess How Happy We Are? Tenets, Implications And Tenability of Three Theories. Paper Presented at Conference on ‘New Directions in The Study of Happiness: United States and International Perspectives’, University of Notre Dame, USA, October 22-24.