جامعـة المنصــورة
كليـــة التربية
–

السعادة النفسية وعلاقتها بالتوافق الدراسي لدى عينة من طالبات كلية العلوم والآداب بمحافظة قلوة

إعـداد
الباحثة/ جواهر محمد أحمد الزهراني

إشراف
فهد بن محمد الحارثي
الأستاذ المشارك بقسم التربية وعلم النفس

مجـــلة كلـــية التربية – جامعـــة المنصـــورة
العدد ١١١ – يوليو ٢٠٢٠

السعادة النفسية وعلاقتها بالتوافق الدراسي لدى عينة من طالبات كلية العلوم والآداب بمحافظة قلوة

جواهر محمد أحمد الزهراني

المستخلص

هدفت الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين السعادة النفسية والتوافق الدراسي لدى طالبات كلية العلوم والآداب بمحافظة قلوة، وبيان درجة السعادة النفسية لدى طالبات كلية العلوم والآداب بمحافظة قلوة، اتّبعت الدراسة المنهج الوصفي في صورته الارتباطية، وتم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية من مجتمع طالبات كلية العلوم والآداب بمحافظة قلوة، حيث بلغ عدد أفراد العينة (٢٠٧) طالبة، ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطبيق مقياس السعادة النفسية إعداد روز ماري(Rosemary A Abbott ,٢٠٠٦) وتعريب سامية أحمد جمال، ومقياس التوافق الدراسي والمعد من قبل الزيادي (١٩٦٤)، وأظهرت النتائج: أن المتوسط الحسابي الفعلي لمتغير السعادة النفسية لدى طالبات كلية العلوم والآداب بمحافظة قلوة بلغ (٨٦,٠٣)، الأمر الذي يُشير إلى ارتفاع درجة السعادة النفسية لدى طالبات كلية العلوم والآداب بمحافظة قلوة. أن الوزن النسبي لدرجة السعادة النفسية لدى طالبات كلية العلوم والآداب بمحافظة قلوة كانت بنسبة (٧٧%). أن المتوسط الحسابي الفعلي لمتغير التوافق الدراسي لدى طالبات كلية العلوم والآداب بمحافظة قلوة بلغ (١٣٢,٠٢)، الأمر الذي يُشير إلى ارتفاع درجة التوافق الدراسي لدى طالبات كلية العلوم والآداب بمحافظة قلوة. أن مستوى التوافق الدراسي طالبات كلية العلوم والآداب بمحافظة قلوة جاء مرتفعًا بنسبة (٨٢,٦%)،أن الوزن النسبي لدرجة التوافق الدراسي لدى طالبات كلية العلوم والآداب بمحافظة قلوة كانت بنسبة (٧٣%). أن معامل الارتباط بين السعادة النفسية والتوافق الدراسي لدى طالبات كلية العلوم والآداب بمحافظة قلوة هو معامل ارتباط موجب يقدر بـ (٠,٣٥٤) ودلالاته الإحصائية تقل عن مستوى الدلالة (α ≤٠,٠١) مما يدل على وجود علاقة ارتباطية طردية (موجبة) ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α ≤٠,٠١) بين السعادة النفسية والتوافق الدراسي لدى طالبات كلية العلوم والآداب بمحافظة قلوة، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α ≤ ٠،٠٥) في درجة السعادة النفسية لدى طالبات كلية العلوم والآداب بمحافظة قلوة تعزى إلى متغيرات: (التخصص، المستوى الدراسي، المعدل التراكمي).عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α ≤ ٠،٠٥) في درجة التوافق الدراسي لدى طالبات كلية العلوم والآداب بمحافظة قلوة تعزى إلى متغيرات: (التخصص، المستوى الدراسي، المعدل التراكمي) ، وفي ضوء النتائج تم تقديم مجموعة من التوصيات.

Abstract

The study aimed to reveal the nature of the relationship between psychological happiness and academic compatibility among students of the College of Science and Arts in Qalwa Governorate, and to indicate the degree of psychological happiness among students of the College of Science and Arts in Qalwa Governorate. And showing the degree of academic compatibility of students of the College of Arts and Sciences in Qalwa Governorate, the study followed the descriptive, associative approach, The study sample was randomly chosen from the community of female students of the College of Arts and Sciences in Qalwa Governorate, where the number of the sample population reached (٢٠٧) female students, To achieve the aims of the study, a psychological happiness scale was prepared by Rosemary A Abbott(2006) and Samia Ahmed Gamal was localized, And the measure of academic compatibility prepared by (Al-Ziyadi, 1964), and the results showed that there is a positive (positive) correlation relationship with a statistical significance at the level of significance (0.0٥≥ α) between psychological happiness and academic compatibility among students of the College of Science and Arts in Qalwa Governorate, the high degree of psychological happiness in Students of the College of Arts and Sciences in Qalwa Governorate, the degree of psychological happiness among students of the College of Sciences and Arts in Qalwa Governorate came high (86%), The degree of psychological happiness among the students of the College of Arts and Sciences in Qalwa Governorate was (77%). The degree of academic consistency among students of the College of Arts and Sciences in Qalwa Governorate was high (82.6%). The degree of academic consistency among students of the College of Arts and Sciences in Qalwa Governorate was (73%). There were no statistically significant differences at the level of significance (0.05 ≥ α) in the degree of psychological happiness among students of the College of Arts and Sciences in Qalwa Governorate attributed to variables: There is no statistically significant difference at the level of significance (0.05 ≥ α) in the degree of academic compatibility of students of the College of Science and Arts in Qalwa Governorate attributed to variables: (specialization, academic level, cumulative average) In light of the results, a set of recommendations was presented.

الفصل الأول

مدخل إلى الدراسة

مقدمة

تُعد السعادة من المفاهيم الهامة التي يسعى الأفراد جاهدين على امتداد مراحلهم العمرية الوصول إليها، فالبعض منهم يحظى بها والبعض الآخر يتعثر حينا، ويسعد حينا آخر، وتلعب العوامل الشخصية والبيئية دوراً هاماً في توجه الأفراد نحو الوجدان السلبي أو الإيجابي، فالخبرات الشخصية التي يمر بها الفرد وسماته الشخصية تحدد الطريق في حياته إما سلبياً أو إيجابياً.

وتعتبر السعادة قيمة إنسانية وغاية قصوى يسعى كل فرد إلى تحقيقها، وتشيرالسعادة إلى أنها الدرجة التي يحكم فيها الشخص سلباً أوإيجابياً على نوعية حياته الحاضرة بصفة عامة، كما تشير أيضاً إلى حب الشخص للحياة واستمتاعه بها وتقديره الذاتي لها ككل. (الفنجري،٢٠٠٦ : ٤٤).

ويرى "شيراي " (Shirai،K. ،2009) أن الاستمتاع بالحياة حالة وليس سمة شخصية يستشعر الفرد من خلالها بإحساس غامر بالسعادة والبهجة والمتعة، وهي حالة نفسية لدى الأفراد تكون إيجابية فعالة وناضجة ومتوهجة تعكس التمتع بالحياة والقدرة على التفاعل الإيجابي مع البيئة المحيطة على نحو مبهج وإيجابي.

والاهتمام بالسعادة النفسية لدى الأفراد دليل على الاهتمام بالجانب الايجابي إنما كان بتوجيه من مؤسس هذا العلم "مارتن سيلجمان" (Martin Seligman،1999) والذي دعا بإيعاز منه علماء النفس للبحث عن القوى الإيجابية لدى البشر كبديلاً عن البحث في تلك الجوانب السلبية أو المضطربة في الشخصية الإنسانية (Shorey،2007).

وأشار "فينهوفن" (Veenhoven،2003) إلى السعادة النفسية بأنها الدرجة التي يحكم فيها الشخص سلباً أو إيجابياً على نوعية حياته الحاضرة بصفة عامة، كما تشير أيضاً إلى حب الشخص للحياة واستمتاعه بها وتقديره الذاتي لها ككل؛ ولهذا اعتبرت السعادة قيمة إنسانية وغاية قصوى يسعى كل فرد إلى تحقيقها

إن اتزان الفرد مع نفسه بمعنى مقدرته على مواجهة وحسم ما ينشأ داخله من صراعات ويتعرض له من إحباطات، ومدى تحرره من التوتر والقلق الناجم عنها، ونجاحه في التوفيق بين دوافعه ونوازعه المختلفة، ثم انسجام الفرد مع ظروف بيئته المادية والاجتماعية عموما بما فيها من أشخاص آخرين وعلاقات وعناصر ومجالات وموضوعات وأحداث كل ذلك يؤدي إلى التوافق الدراسي لدى الطلبة (القريطي،٢٠٠٣ : ٥٠).

ويشير التوافق إلى عملية التفاعل بين الفرد بما لديه من حاجات وإمكانات وبين البيئة بما فيها من خصائص ومتطلبات، كما أنه يشير إلى ما ينتهي إليه الفرد من حالة نفسية، نتيجة قيامه بالاستجابات التوافقية المختلفة ردًا على التغير في الوقت، وبهذا المعنى فإن التوافق الحسن يكون مصدرًا للاطمئنان والارتياح النفسي، بينما يكون التوافق السيئ مصدرًا للصراع والقلق والاضطراب (بركات ،٢٠٠٦ :٤).

ويُعد التوافق الدراسي أحد مجالات التوافق العام ويعد واحداً من أقوى المؤشرات المتعلقة بصحة الطالب النفسية، إن الطالب يقضى فترة طويلة في حياته الجامعية، وإن توافق الطالب الدراسي مع جو الجامعة وشعوره بالرضا والارتياح عن نوعية حياته الجامعية يمكن أن ينعكس على تحصيله، ويمكن أن يسهم في تحديد مدى استعداده لتقبل الاتجاهات والقيم التي تعمل على تطويرها لدى طلابها، وإن الطلاب المتوافقين دراسياً يحصلون على نتائج دراسية أفضل، ويشاركون في البرامج الطلابية وأكثر احتمالاً لإنهاء دراستهم في الجامعة من غير المتوافقين دراسياً.(عواطف شوكت، ٢٠٠٠ :٦٧)

مما سبق ترى الباحثة أن للسعادة النفسية أثر ودور كبير في الجوانب النفسية لدى الطالبات، قد يكون التوافق النفسي، والاجتماعي، والدراسي من ضمن هذه الجوانب التي تتأثر بسعادة الطالبة النفسية. وفي ضوء ذلك فإن دراسة السعادة النفسية لدى الفرد قد تسهم بشكل كبير في فهم سلوكه وتفسير ذلك السلوك وبالتالي يكون لها تأثير في التوافق الدراسي لديه، ولهذا جاءت هذه الدراسة لبحث موضوع السعادة النفسية وما يمكن أن تؤديه لدى طالبات المرحلة الجامعية من تأثير في التوافق الدراسي لديهن.

مشكلة الدراسة وأسئلتها

يُعد التعليم الجامعي أحد الركائز الهامة التي يعتمد عليها المجتمع، فهو الأساس في تقدمه وتطوره، ويقاس تطوره بسرعة استجابته وتجاوبه مع المتغيرات الاجتماعية والتحديات التربوية التي يطرحها مجتمع المعلومات، ويتوقف نجاح العملية التعليمية على العديد من العوامل التي تتطلب السعي المستمر والجاد لاستيعابها والإلمام بها، ويعتبر الطالب الجامعي هو المحور الأساسي الذي يقوم عليه التعليم الجامعي الذي يهدف إلى تنمية المهارات العقلية والاجتماعية، وتثقيف عقل الطالب وتنمية ملكة البحث العلمي والفكر الحر المنطلق، والوصول به إلى أعلى مستويات الرضا. (اعتدال حسانين، ٢٠٠٤: ٦٠).

إن السعادة في صورتها الحقيقية تعكس قدرة الطالب على التحكم في المواقف البيئية والظروف المحيطة بالفرد من أجل الوصول إلى تحقيق أهدافه وإشباع حاجاته. (هيلايجن، Heylighen، F.، 1992)

ويُمثل التوافق الدراسي الجيد دافعاً قوياً يدفع الطلاب إلى التحصيل من ناحية، ويرغبهم في الدراسة ويساعدهم على إقامة علاقات متناغمة مع زملائهم ومعلميهم من ناحية أخرى، بل ويجعل من العملية التعليمية خبرة ممتعة وجذابة (الشاذلي، ٢٠٠١:٥٨-٥٩).

كما يتضمن التوافق الدراسي نجاح المؤسسة التعليمية في وظيفتها والتواؤم بين المعلم والطالب بما يهيء لهذا الأخير ظروفا للنمو السوي معرفياً وانفعالياً (عبدالخالق، ٢٠٠١:٦١).
وأشارت نتائج العديد من الدراسات السابقة كدراسة أبو هاشم (٢٠١٠) ودراسة أماني عبد الوهاب (٢٠٠٦)، ودراسة هيدي وآخرين" (Heady B., et al.,٢٠٠٨)، ودراسة نجمة الزهراني (٢٠٠٥) إلى طبيعة العلاقة بين السعادة النفسية والتوافق الدراسي والتحصيل الدراسي، كما اشارت هذه الدراسات الى وجود معامل ارتباط متوسط بينها وتتأثر مشاعر السعادة بالصحة خاصة مع التقدم في العمر وتم قياس السعادة بتأثيرها في الصحة خلال تأثير المشقة تأثيرا سلبيا على الصحة الجسمية والنفسية وبذلك يعد توفر الصحة من العوامل المهمة والمنبئة بالسعادة لدى الطالبات.

في حين أن استيعاب مفهوم السعادة النفسية لدى الطالبات قد يسهم في استقرارهم النفسي وبالتالي يؤثر في توافقهم الدراسي، ومن خلال خبرة الباحثة وعملها في التعليم الجامعي لاحظت أن هناك انخفاض في درجة السعادة لدى الطالبات مما قد يوجد عدم توافق دراسي لديهن، وهو ما دعى الباحثة إلى القيام بهذه الدراسة من خلال بيان العلاقة بين السعادة النفسية والتوافق الدراسي لدى طالبات كلية العلوم والآداب بمحافظة قلوة.

وتحدد مشكلة الدراسة في السؤال الرئيسي التالي:

ما علاقة السعادة النفسية بالتوافق الدراسي لدى طالبات كلية العلوم والآداب بمحافظة قلوة؟

ويتفرع من السؤال الرئيسي الأسئلة الفرعية التالية:

- ما درجة السعادة النفسية لدى طالبات كلية العلوم والآداب بمحافظة قلوة؟
- ما درجة التوافق الدراسي لدى طالبات كلية العلوم والآداب بمحافظة قلوة؟
- ما علاقة السعادة النفسية بالتوافق الدراسي لدى طالبات كلية العلوم والآداب بمحافظة قلوة؟
- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq$ ٠,٠٥) في درجة السعادة النفسية لدى طالبات كلية العلوم والآداب بمحافظة قلوة تعزى إلى متغيرات: (التخصص، المستوى الدراسي، المعدل التراكمي)؟
- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq$ ٠،٠٥) في درجة التوافق الدراسي لدى طالبات كلية العلوم والآداب بمحافظة قلوة تعزى إلى متغيرات: (التخصص، المستوى الدراسي، المعدل التراكمي)؟

أهداف الدراسة

تهدف الدراسة الحالية إلى:

١. بيان درجة السعادة النفسية لدى طالبات كلية العلوم والآداب بمحافظة قلوة.
٢. معرفة درجة التوافق الدراسي لدى طالبات كلية العلوم والآداب بمحافظة قلوة.
٣. تحديد طبيعة العلاقة بين السعادة النفسية والتوافق الدراسي لدى طالبات كلية العلوم والآداب بمحافظة قلوة.
٤. تحديد وجود فروق ذات الدلالة الاحصائية عند مستوى (٠,٠٥) في درجة السعادة النفسية لدى طالبات كلية العلوم والآداب بمحافظة قلوة تعزى إلى متغيرات:(التخصص، المستوى، المعدل التراكمي).
٥. تحديد وجود فروق ذات الدلالة الاحصائية عند مستوى (٠,٠٥) في درجة التوافق الدراسي لدى طالبات كلية العلوم والآداب بمحافظة قلوة تعزى إلى متغيرات: (التخصص، المستوى، المعدل التراكمي).

أهمية الدراسة

تكتسب هذه الدراسة أهميتها من خلال ما يلي:

الأهمية النظرية: حيث تتمثل فيما يلي:

١. تسهم الدراسة الحالية في إثراء الأدبيات حول مفهوم السعادة النفسية باعتبارها محركا ومؤثرا في السلوك الإنساني.
٢. قد تسهم في معرفة مؤشرات ومظاهر التوافق الدراسي لدى طالبات المرحلة الجامعية.
٣. دور السعادة النفسية في حياة الطالبات وأثرها في تكوين شخصيته وتميزه وتفرّده.
٤. فتح المجال لدراسات مستقبلية للبحث في هذا الموضوع من جوانب أخرى.

الأهمية التطبيقية:

وتتمثل فيما يلي:

١. قد تسهم في مساعدة المؤسسات التربوية من خلال ما تقدمه من نتائج من أجل قيامها بدورها في التخطيط والتنظيم وبناء البرامج التي تسهم في المحافظة على السعادة النفسية لدى الطلبة وزيادة التوافق الدراسي لديهم.

٢. مساعدة الأخصائيين النفسيين في معرفة الحاجة إلى رفع مستوى السعادة النفسية وعلاقتها بالتوافق الدراسي لدى الطلبة، وبالتالي مساعدتهم وتوعيتهم ومعالجة كل ما يتعلق بتلك المتغيرات.
٣. قد تسهم في بناء البرامج الوقائية والنمائية والعلاجية في ميدان الإرشاد النفسي.
٤. تقديم فكرة واضحة لأصحاب القرار بالجامعات عما تمتلكه الطالبات من اتجاهات إيجابية أو سلبية عن سعادتهن النفسية ومدى قدرتهن على إنجاز المهام الأكاديمية لتحقيق النجاح الأكاديمي خاصة والتوافق الدراسي بشكل عام.

مصطلحات الدراسة

اشتملت الدراسة الحالية على عدة مصطلحات يمكن تناولها فيما يلي:

السعادة النفسية:

السعادة النفسية هي حالة من الفرح والهناء والاشباع، تنشأ أساساً من إشباع الدوافع، ولكنها تسمو إلى مستوى الرضا النفسي (متولي، ٢٠٠٦ :٤)

وتُعرف الباحثة السعادة النفسية إجرائياً في هذه الدراسة بأنها: هي حالة نفسية ثابتة نسبياً تشمل الاستقلالية، التمكن البيئي، التطور الشخصي، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، الحياة الهادفة، تقبل الآخرين، وتقاس بجموع الدرجات التي تحصل عليها الطالبة في مقياس السعادة النفسية المستخدم في الدراسة الحالية.

التوافق الدراسي:

يعرف التوافق الدراسي على أنه حالة تبدو في العملية الديناميكية المستمرة التي يقوم بها الطالب لاستيعاب مواد الدراسة والنجاح فيها وتحقيق التواؤم بينه وبين بيئته التعليمية ومكوناتها الأساسية والأساتذة والزملاء والأنشطة الاجتماعية والثقافية والرياضية ومواد الدراسة والتحصيل الدراسي (بيكر وسيرك، ٢٠٠٢:٤).

وتُعرف الباحثة السعادة النفسية إجرائياً في هذه الدراسة بأنها: قدرة الطالبة على تحقيق التلاؤم الانسجام مع زميلاتها وأساتذتها ومع المواد الدراسية، ويظهر ذلك في سلوكياتها وذلك باجتهادها ومواظبتها في الدراسة، ويُقاس بجموع الدرجات التي تحصل عليها الطالبة في مقياس التوافق الدراسي المستخدم في الدراسة الحالية

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

يتناول هذا الفصل متغيرات الدراسة، حيث اشتمل على جزأين: الأول يتناول الأدب النظري حول مفاهيم السعادة النفسية والتوافق الدراسي والعلاقة بينهما، أمَا الجزء الثاني فيتناول الدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع الدراسة، يلي ذلك التعليق على الدراسات السابقة، ومدى الاستفادة منها في هذه الدراسة واتفاقها واختلافها مع الدراسة الحالية.

أولاً-الإطار النظري:

ويمكن تناوله من خلال ما يلي:

المحور الأول: السعادة النفسية

مقدمة

إن السعادة قيمة وجدانية لها علاقاتها الوثيقة بكل ما يحمل طابع الخير أو هي مرتبطة ارتباطا جوهريا بعملية تحصيل الخير او امتلاكه وتصبح السعادة قيمه انفعاليه تصاحب السعادة إذا أردنا لها الوجود في صميم الحياة البشرية مرتبطة ارتباطا كليا عاما بسلسلة القيم كلها فالسعادة هي شعور الانسان بانشراح الصدر والإقبال على الحياة بوجه عام مع الالتزام بالقيم الدينية التي تأخذ بأيدينا الى طريق الحق والصواب (الفنجري، ٢٠٠٦ :٣٢).

مفهوم السعادة النفسية:

للسعادة النفسية معاني كثيرة وتعريفات شتى تعددت وتباينت لرؤى باحثيها ومتناوليها من علماء النفس، فالبعض تناولها من الناحية الانفعالية، والبعض الآخر تناولها من الناحية المعرفية، ولكن هناك من جمع بين الاتجاه الانفعالي والمعرفي في تعريفة للسعادة النفسية.

ومن الممكن أن ننظر للسعادة اعتبارها مفهوما مركبا من عدة انفعالات ومشاعر ايجابية كالمتعة والايثارة والبهجة والفرح والرضا ولكن من الممكن الاتفاق على التعريف الذي اقترحه فينهوفن١٩٩٣ على ان السعادة هي الدرجة التي يحكم عندها الفرد بأن نوعية حياته على درجه عالية من الرضا (الخضر، والفضلي، 85:٢٠٠٧).

ويمكن القول بأن معظم المفاهيم للسعادة ترتكز حول مدى الإشباع البيولوجي والنفسي والاجتماعي والانفعالات الايجابية التي تصف صاحبه بالابتهاج والانشراح والتي تحقق له الرضا عن الذات وإن اختلفت رؤية الباحثين عن السعادة فهي في النهاية تعد أحد المؤشرات الايجابية للحالة النفسية السوية التي يسعى الانسان للوصول اليها (العنزي،٢٠٠١ :١٤١).

مما سبق يتضح وجود تباين في تعريف السعادة النفسية بشكل عام، إلا أن معظم الباحثين اتفقوا على أنها مجموعة من المؤشرات السلوكية التي تدل على توفر حالة من الرضا العام لدى

الفرد وسعية المستمر لتحقيق أهدافه الشخصية في إطار الاحتفاظ بالعلاقات الاجتماعية الإيجابية مع الأخرين.

وترى الباحثة السعادة النفسية هي انفعالات وجدانية ايجابية تجعل لدى الطالبات احساس بالبهجة والسرور والامل، والتفاؤل والرضا وتحقق هذه الانفعالات الإيجابية (السعادة النفسية) مجموعة من العوامل تمثل أهم المصادر لها.

السعادة النفسية وعلاقتها بالحياة

يرى "فينهوفن".(Veenhoven R،1999، 159 – 158) أن الفرق بين كل من الاستمتاع بالحياة والسعادة هو فرق جوهري حيث يرتبط مفهوم الاستمتاع بالحياة بعمليات عقلية، بينما يتضمن مفهوم السعادة عمليات وجدانية أكثر؛ ولهذا يعكس مفهوم السعادة "ذلك التقييم الشامل لجودة خبرات الفرد أثناء إدارته لشئون حياته؛ ولهذا تمثل السعادة جانباً وجدانياً حيوياً لإحداث حالة من التوازن في ذلك الجانب الوجداني لدى الفرد لفترة ما من الزمن".

من هنا جاء تعريف السعادة لدى "فينهوفن" بأنها: "الدرجة التي يحكم فيها الشخص إيجابياً على نوعية حياته الحاضرة بوجه عام، أو بمعنى آخر فإن السعادة تشير إلى حب الشخص للحياة التي يعيشها، واستمتاعه بها، وتقديره الذاتي لها بصورة كلية".

مكونات السعادة النفسية

لقد اهتم علماء النفس بتحليل السعادة وتحديد مظاهرها؛ ولهذا نظروا إليها من زاويتين وأجمع الكثير ومنهم محمود (٢٠١٠ :١٩٧) على أن للسعادة النفسية مكونين رئيسيين هما:

- **زاوية نفسية وجدانية:** وتشمل مشاعر الأمن الطمأنينة، والارتياح والمتعة واللذة والفرح، والسرور والتي يشعر بها أي إنسان في مواقف السعادة.
- **زاوية عقلية معرفية:** وتشمل ما يدركه الإنسان بعقله من رضا، وما يجده أو يجنيه من نجاح، وما يحققه من توفيق، وما يحصل عليه من مساعدة ومعاونة، وحتى تسير الأمور وفق ما يتوقع أو يريد، ومن ثم فإنه يتضح عدم وجود خلاف بين النظرتين لأن الإنسان يعبر بسلوكياته عن السعادة التي يشعر بها بوجدانه ويدركها بعقله، ولا نستطيع الفصل في سلوك السعادة بين ما هو وجداني وما هو عقلي.

مؤشرات السعادة النفسية

إن السعادة النفسية هي مجموعة من المؤشرات تدل على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن حياته بشكل عام، وحددها أبو هاشم (٢٠١٠: ٢٧٧) بستة مكونات رئيسية هي:

- تقبل الذات: قدرة الفرد على تحقيق الذات والاتجاهات الإيجابية نحو الذات والحياة الماضية، وتقبل المظاهر المختلفة للذات بما فيها من جوانب إيجابية واخرى سلبية.
- الحياة الهادفة: قدرة الفرد على تحديد أهدافه في الحياة بشكل موضوعي، وأن يكون له هدف ورؤية واضحة توجه افعاله وتصرفاته وسلوكياته مع المثابرة والإصرار على تحقيق أهدافه.
- الاستقلالية: استقلالية الفرد وقدرته على اتخاذ القرار ومقاومة الضغوط الاجتماعية وضبط تنظيم السلوك الشخصي أثناء التفاعل مع الأخرين.
- التطور الشخصي: قدرة الفرد على تنمية وتطوير قدراته وزيادة فعاليته وكفاءته الشخصية في الجوانب المختلفة والشعور بالتفاؤل.
- العلاقات الإيجابية مع الآخرين: قدرة الفرد على تكوين وإقامة صداقات وعلاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الاخرين على أساس من الود والتعاطف والثقة المتبادلة والتفاهم والتأثير والصداقة والأخذ والعطاء.
- التمكن البيئي: قدرة الفرد على التمكن من تنظيم الظروف والتحكم في كثير من الأنشطة والاستفادة بطريقة فعالة من الظروف المحيطة، وتوفير البيئة المناسبة والمرونة الشخصية.

أنواع السعادة

تذكر أماني عبدالوهاب (٢٠٠٦:٢٦٠) أن السعادة تتميز إلى ثلاثة أنواع هي:

١- السعادة الذاتية: وتعكس تصورات الأفراد وتقييمهم لحياتهم من الناحية الانفعالية السلوكية، والوظائف أو الأدوار النفسية الاجتماعية التي تعتبر أبعاداً ضرورية للصحة النفسية.

٢- السعادة النفسية: وهي تتميز عن السعادة الذاتية أنها تزيد عنها بتعلقها وارتباطها بالإيجابية والصحة النفسية الجيدة، مثل القدرة على متابعة الأهداف ذات المغزى، ونمو وتطور وإقامة روابط جيدة ذات معنى مع الآخرين.

٣- السعادة الموضوعية: وتتضمن السعادة المادية والصحية والنمو والنشاط والسعادة الاجتماعية والسعادة الانفعالية.

وترى الباحثة أن السعادة النفسية أعم، فمضمون السعادة النفسية في جانبها المعرفي التأملي يدور حول تقييم الفرد لحياته ورضاه عنها إلى جانب الناحية الانفعالية المزاجية، وإذا ما تحققت السعادة النفسية فإن السعادة الذاتية والموضوعية سوف تتحقق.

مصادرالسعادة النفسية

تتباين مصادر السعادة النفسية من فرد لآخر، وقد أهتم كثير من علماء النفس بتحديد هذه المصادر، وتجمع الأدبيات النفسية على أن للسعادة النفسية مصدرين أساسيين، هما المصدر الداخلي ويتمثل في سمات الفرد وقدراته ومستوى الصحة العامة لدية، ومصدر خارجي يتمثل في ظروف حياة الفرد الخارجية من حيث الدخل والمكانة والمهنة والاستقرار الأسري وعلاقاته الاجتماعية (محمود،٢٠١٠: ٢١١).

وسمات شخصية الفرد وعلى الأخص نمط تفكيره ومعتقداته تعد المحدد الرئيس لسعادته بدرجة تفوق تأثير مصادر البيئة الخارجية، وهو ما يؤكده كل من Tkach & Lybomirsky(2006:184) حيث يرى أن بيئة الفرد قد توفر له العديد من مصادر السعادة إلا أن هذا الفرد قد لا يستمتع بما توفره البيئة الخارجية من مصادر مبهجة ويعزى ذلك إلى السمات السلبية لديه، وإلى أنماط التفكير السلبي وما يمارسه الفرد من تحكمات لا عقلانية تسبب له العديد من المضايقات والمتاعب ، بما يفسد استمتاعه بالحياة ورضاه عنها.

النظريات المفسرة للسعادة النفسية

ترى الباحثة تعدد النظريات والسيكولوجية المفسرة للشعور بالسعادة، وقد اختلفت هذه النظريات في تفسيرها لمفهوم السعادة النفسية، وفيما يلي تناول مختصر لهذه النظريات.

النظرية الشخصية للسعادة النفسية

أسس لهذا النموذج كل من "*كوستا وماكراي*"(Costa، P.، & MaCrae، R.، 1980) حيث ذهب إلى أن السعادة سمة ثابتة تعتمد أساساً على الشخصية؛ لذا يهتم هذا المنحنى بمختلف سمات الشخصية وبصفة خاصة العوامل الخمسة الكبرى بوصفها محددات هامة للسعادة والشعور الذاتي بالهناء والرضا عن الحياة؛ ولهذا تختلف درجة الشعور بالسعادة باختلاف الأفراد، وأن لدى كل فرد إمكانية نظرية خاصة للشعور بالسعادة(عبد الخالق وآخرون، ٢٠٠٣:٣٧٥).

النظرية الاجتماعية لتفسير السعادة النفسية

اعتبر هذا المنحنى من المناحي المبكرة في تفسير السعادة والذي تعامل معها بوصفها نتاجاً لبعض المتغيرات الاجتماعية المرتبطة بالخصائص السكانية كـ (العمر، الجنس، والحالة الاجتماعية، ومتوسط الدخل، النوع)، وهو ما يعرف بحركة المؤشرات الاجتماعية *Social Indicator Movement* في بحوث السعادة؛ حيث اعتبرت السعادة نتاجاً لهذه المتغيرات إلا أن الدراسات الأحدث قد ألقت الشكوك حول هذا المنظور المبكر حيث قد ظهر أن تأثير المتغيرات

الاجتماعية المرتبطة بالخصائص السكانية (الديموجرافية) جد قليل ولا يفي بالتفسير المناسب. "مروكوزيك وكولايز"(Mrocozek، D.، Kolaiz، C.، & 1998)، (عبد الخالق، ٢٠٠٣:17).

النظرية البيئية في تفسير السعادة النفسية

أكد بعض أنصار المنظور البيئي لتفسير السعادة على الأحداث الحياتية Life Events؛ ولهذا ركز أغلبهم على فحص الأحداث الأساسية المهمة في الحياة سواء أكانت إيجابية أم سلبية؛ لتوضيح التغيرات الحادثة في الشعور بالسعادة، كما لاحظ أصحاب هذا النموذج أن مستوى السعادة لدى بعض الناس يمكن أن يتغير ويتذبذب بدرجة أكبر عبر فترات الزمن؛ ذلك لأن خبرة السعادة تتأثر بأحداث الحياة وتقلباتها سواء أكانت جيدة أم سيئة، وبخاصة تلك الأحداث الدرامية الخطيرة(Veenhoven، R.، 1994، 101).

النظرية الفسيولوجية في تفسير السعادة النفسية

ارتبطت البدايات الأولى لعلماء النفس في تفسير السعادة بالتوجه الفسيولوجي؛ حيث أكد "فروم" Fromm على أن السعادة ليست حالة ذاتية فحسب ولكنها استجابة عضوية تظهر من خلال زيادة الحيوية والنشاط للجسم، والتمتع بالصحة، والقدرة على بذل أقصى الجهد، وينسحب الأمر ذاته على الشعور بعدم السعادة إذا تتأثر الاستجابة العضوية وتكشف عن ذاتها من خلال اضطرابات نفسجسمية، وهبوط في معدلات الحيوية والطاقة والنشاط الجسمي إلى جانب المعاناة من الصراع، والكسل وتظل السعادة من وجهة نظر "فروم" خداعاً ما لم تتبع من التفاعل الجسمي السليم الطاقة أعضاء الجسم (Dicapris,1983:241).

النظرية الوراثية للسعادة النفسية

هناك منحنى آخر للسعادة يرى أن لها أساساً وراثياً، ومن ثم فهي ترقي إلى مستوى السمة في الشخصية التي تكون أشد استقراراً وأقل تغيراً وأن لكل فرد إمكانية فطرية للسعادة، وأن ٥٠% من مقومات السعادة موروث يتحكم في وجودها بعض الجينات(Locan & Televan، 1996).

النظرية التكاملية في السعادة النفسية

يرى أصحاب هذا الاتجاه أنه من أجل التفسير والتحليل الدقيق للسعادة ينبغي ألا تنظر إليها من خلال المنظور الاجتماعي فقط أو البيئي فقط أو المنظور الشخصي على حدة، وإنما يجب النظر إليها من خلال ما يسمى بالمدخل المتكامل الذي يتضمن كل المداخل السابقة مكتملة في تحليل وتفسير السعادة أو من خلال ما يسمى بالمنظور التعددي في النظر إلى السعادة.(et al Brief،1993: 647).

المحور الثاني: التوافق الدراسي:

يعتبر التوافق الدراسي من المفاهيم شيوعا في علم النفس ومن المفاهيم الاساسية في الصحة النفسية، وأن الفرد المتوافق هو الذي يتمتع بعلاقة جيده مع مجتمعة ونجده في الغالب يتمتع بصحة جيده مما تنعكس في زيادة كفاءة الفرد الإنتاجية، كما يعتبر التوافق الراسي أحد فروع التوافق النفسي التي تتعلق بمجال الدراسة والتحصيل ويمثل التوافق الجيد مؤشرا إيجابيا يدفع الطالب الى التحصيل من ناحية ويرغبهم في المؤسسة التعليمية ويساعدهم على اقامة علاقات متناغمة مع زملائهم من ناحية اخرى، بل يجعل العملية التعليمية خبرة ممتعه وجذابة.

مفهوم التوافق

يشير فهمي، (١٩٨٧: ١٨) أن الصحة النفسية في معناها الشامل ترتبط بقدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه.

ولذا كان محط اهتمام المختصين فدرسوه في أكثر من محور ووضعوا له التعاريف المتعددة كل منهم يعرفه حسب منظورة ومنطلقة، ومن هذه التعاريف ما يلي:

ذكرت أميرة الديب (١٩٩٠: ٢٨) أن مفهوم التوافق يعد من المفاهيم المركزية في علم النفس عامة وفي الصحة النفسية بصفة خاصة نتيجة انتشاره في الدراسات السيكولوجية الى الحد الذي جعل بعض العلماء يعرفون علم النفس بأسرة بانه العمل الذي يهتم بعمليات التوافق العامة للكائن الحي في بيئته أي ان علم النفس بكل فروعه هو علم دراسة توافق الفرد بما تقتضيه مواقف حياته.

كما عرفه بيكروسيرك (٢٠٠٢: ٤) بأنه حالة تبدو في العملية الديناميكية المستمرة التي يقوم بها الطالب لاستيعاب المواد الدراسية والنجاح فيها وتحقيق التواؤم بينه وبين بيته والجامعة ومكوناتها الاساسية (الاساتذة والزملاء والانشطة الاجتماعية والثقافية والرياضة ومواد الدراسة والتحصيل الدراسي).

مفهوم التوافق الدراسي

توضح عواطف شوكت (٢٠٠٠: ١٥) بأن التوافق الدراسي حالة نفسيه يصل اليها الفرد نتيجة علاقة التوازن والانسجام المستمر مع البيئة الدراسية الممثلة في العلاقات الاجتماعية والحميمة مع الاخرين، والمشاركة الإيجابية في النشاط الاجتماعي، والاستثمار الجيد لأوقات الفراغ وإتباع الطرق الصحيحة في الاستذكار، والاتجاه الايجابي نحو مواد الدراسة والعمل الدراسي عموما.

وأضاف عبدالخالق (2001: ٤٨) أن التوافق الدراسي هو نجاح المؤسسة التعليمية في وظيفتها والتواؤم بين المعلم والطالب ، بما يهيئ للطالب ظروفا افضل للنمو السوي معرفيا، هذا فضلا عن علاج المشكلات السلوكية التي يمكن أن تصدر من بعض الطلاب .

العوامل التي تساعد على التوافق الدراسي

يرى دسوقي، (١٩٧٤:٥٥) أن العوامل التي تساعد على التوافق الدراسي تتمثل في الاتي :

١ – تهيئة الفرص اللازمة والمتاحة للاستفادة من التعليم بأكبر قدر ممكن، وعدالة الفرص وتكافؤها يقصد بها اعطاء كل تلميذ ما يحتاجه منها حسب طاقته وقدراته.

٢ – الكشف عن قدرات الطلاب باختبارات الذكاء واختبارات التحصيل الدراسي والمهارات وغيرها لمعرفة امكانات كل منهم منذ البدء والسير بهم نحو توجيه تربوي سليم يؤهل للتوجيه المهني مستقبلا فيما يمتاز كل منهم فيه ويتفوق باستعداده له.

٣ – اثارة الدوافع كالحث على التعلم واثارة لهفة الاقبال على الدرس، وهنا فإن العمل على أن ينبع الدافع للتعلم من نفس التلميذ كرغبته في المعرفة، والفهم والاستطلاع، والاكتشاف، ينبغي أن يكون هدف الجامعة في المقام الاول، حتى ينمو الميل الشخصي.

٤ – الموازنة بين كل ما تعطيه كمقررات وواجبات وتحصيل وبين ما يطيق التلميذ تقبله وتمثله واراءه، أي الموازنة بين المقررات والقدرات، بين مستوى التحصيل ومستوى الطموح، لأن عدم توازن الهدف المنشود مع الوسيلة المؤدية اليه تعجيزا للدارس وتثبيطا لهمته يوديان به الفشل.

٥ – تنمية المهارة اللغوية التي لا غنى عنها للتعبير عما حصله الطالب، اذ بغير ذلك لن يستطيع الكشف عن تحصيله.

٦– اثارة التنافس والتسابق بين الدارسين بما يدفع الى الغيرة والاهتمام، لكن بما لا يؤذي الى اضرار التنافس المعروفة كيأس الضعفاء وغرور الاقوياء وارهاق المتوسطين في المحافظة على مستواهم وعموما الصراع والعدوان هو النتيجة الطبيعية للمبالغة في خلق تنافس لا غنى عنه.

٧– تشجيع التعاون والعمل الجماعي في مذاكرة او مشروع او عمل مشترك.

العوامل التي تؤثر على توافق الطالب الجامعي

ذكرت عواطف شوكت (٢٠٠٠: ٦٩) أن هنالك عدة عوامل تؤثر على توافق الطالب الجامعي منها:

١– سلامة الجسم العضوية والحيوية والنفسية.

٢ – قدرة الفرد على تكوين الاتجاهات السليمة التي تساعد على تحليل مواقف الحياة المختلفة.

٣ – تقبل الامور وفهم الاخرين وتقدير مواقفهم ورغباتهم.

٤ – الاحساس بالرضا عن العمل الذي يقوم به او الدراسة التي يدرسها.

٥ – الرضا عن العمل، والدراسة تتطلب حرية الاختيار.

أسباب عدم التوافق الدراسي

ترى اعتدال حسانين (٢٠٠٤: ١٥) أن اسباب الفشل الدراسي التي يبديها المسئولون عن العملية التربوية او العاملون في الحقل الجامعي فهي التعبير عن وجهة النظر الرسمية وللأغراض الادارية أكثر من كونها الوصول الى صلب الحقيقة، ولا شك أن ارجاع فشل الطالب في دراسته لقلة الاستذكار او عدم القدرة او الرغبة او الحافز او الانشغال باللعب او التلفزيون، او لكونه يعمل لكسب عيشة بجانب الدراسة – كلها استقراء لمختلف عوامل عدم التوافق الدراسي واستقراؤها يفيد في معرفة السبب الغالب او الاسباب الطاغية لكل حالة على حدة حتى يمكن معالجتها. ولكن يبدو أن المسألة أكبر من ذلك بكثير فالتوافق الدراسي – شأنه شأن كل توافق اخر– هو عملية تغير وتغير والدارس يبدو في هذا الموقف أكثر من أي موقف توافقي اخر–وكأن عليه هو دائما أن يتغير لا أن يغير، أي لابد أن يتكيف لا أن يتوافق.

ومن الضروري الاهتمام بدراسة اسباب عدم التوافق الدراسي التي ترجع الى اسباب قوية فعالة تعوق نجاح الطالب قسرا او اختياريا ويمكن تقسيم الاسباب الى ثلاث عوامل (اعتدال حسانين،٢٠٠٤: ١٥):

١– عوامل بيئية.

٢– عوامل شخصية.

٣ – عوامل صحية وجسمية.

ولكي يستطيع الطالب أن يستوعب البرامج ويفهمها يستخدم الطالب طاقة كبيرة وهذا ما ينعكس سلبا عليه فيشعر بإجهاد كبير لان كل نشاط او عمل انساني يحتاج الى استغلال الجسم وتحريك العضلات وتشغيل الفكر وفقا لنوع العمل، وقوة النشاط الجسدي او الفكري الذي يحتاج الى كميات كبيرة من الطاقة (عبد الرؤوف وسليمان ٢٠٠٦ :٥٣).

النظريات المفسرة للتوافق الدراسي

هناك نظريات مفسرة للتوافق الدراسي وفقاً لاتجاهات ورؤى أصحابها، وفيما يلي تناول مختصر لهذه النظريات:

١. النظرية الإنسانية:

يركز اصحاب هذا الاتجاه على منزلة الانسان وخصوصيته بين الكائنات الحيه ويسعون الى بناء الانسان أخلاقيا وعمليا وماديا، حتى يستطيعون النهوض والارتقاء بإنسانية الفرد وتحقيق توافقه مع ذاته ومع المجتمع، وذلك اعلى مرتبة في هرم الحاجات لماسلو ومن انصار هذا الاتجاه كل من (ما سلو وروجرز والبورت وغيرهم).

ويرى روجرز أن الفرد يستطيع تحقيق توافقه ما لم يحدث تناقض مع مفهومه عن نفسه، كما ويؤكد على ان الذات ليس هي المحدد الوحيد للسلوك وانما هناك مؤثرات اخرى كالخبرات والحاجات العضوية له من جهة اخرى، فإذا نجح الفرد في احداث التناسق والتوازن بين ذاته من جهة والحاجات العضوية له من جهة اخرى فأنه يصبح أكثر تفهما وتعارضا، فأن الفرد يصعب عليه تحقيق التوافق، ويصبح أكثر استعدادا للإصابة بالمرض النفسي (عودة، ٢٠٠٦: ٢٤).

وتتبنى الباحثة هذه النظرية حيث ترى أن الأفراد يسعون دائما إلى تحقيق أقصى درجات التوافق الدراسي وأقصى درجات تحقيق الذات، فكل فرد من أفراد المجتمع يسعى جاهداً ليكون عضو فعال في المجتمع، ويحقق أعلى درجات الطموح من خلال اندماجه مع أفراد المجتمع، ومن خلال اندماجه يستطيع تحقيق أعلى درجات التوافق الدراسي، والمواقف الحياتية التي يمر بها الأفراد كلها عبارة عن عمليات توافق، فالأفراد كثيرا ما يقابلهم مواقف عديدة لابد أن يواجهوها، ويتوافقوا معها، ليوافقوا بين رغباتهم ورغبات الاخرين، والوصول إلى التوافق الدراسي الذي يطمحوا إلية.

٢. نظرية الواقعية:

يرى جلاسر في نظريته للعلاج بالواقع أن السلوك غير المتوافق يتطور عند الناس عندما يعجزون عن إشباع احدى الحاجتين الأساسيتين، الحب، والأهمية او كليهما فأنهم يعايشون الالم النفسي والالم يشير الى مشكلة ويدفع الناس لنحاوله إزالته، ومن الناحية الغريزية فأن الانسان يحاول أن يزيل او يخفض الألم من خلال الاندماج مع الاخرين، واذا أمكن للفرد الاندماج بنجاح مع شخص اخر فأن مشاعر عدم الارتياح تتلاشى ويصبح هذا الشخص على الطريق المناسب لتعلم كيف يشبع حاجاته بفاعلية ، أما اذا كانت محاولات الاندماج مع الاخرين، شخص واحد على الاقل تكون له هويه نجاح يندمج معه من يعايش الالم النفسي غير ناجحة فأن الفرد لن يكون قادرا على إشباع حاجاته للحب والأهمية ، وقد تزداد كمية الالم النفسي نتيجة لذلك، أن الاخفاق في الاندماج مع الاخرين، والذي يعد مطلبا بيولوجيا لإشباع الحاجات الاساسية يولد سلسلة لا تنتهي من الفشل حيث يؤدي نقص الاندماج مع شخص اخر الى عدم القدرة على الوفاء، بحاجات الفرد (الحب

والأهمية) الامر الذي يؤدي به إنكار هذه الحاجات، مما يؤدي إلى إنكار المسؤولية، وهذا يؤدي الى إبعاد الشخص عن الاندماج الناجح مع الاخرين، وتبدو الدورة مرة اخرى (الشناوي ، ١٩٩٦: ٤٠) .

٣. نظرية التحليل النفسي:

ترى مدرسة التحليل النفسي أن التوافق هو قدرة الفرد على أن يقوم بعملياته العقلية والنفسية والاجتماعية على خير وجه ، ويشعر اثناء القيام بها بالسعادة والرضا فلا يكون خاضعا لرغبات الهوى ولا يكون عبدا لقسوة الأنا الأعلى وعذاب الضمير، ولا يتم له ذلك الا اذا توزعت الطاقة النفسية توزيعا يجوز الأنا ، على أغلبية ليصير قويا يستطيع أن يوازي بين متطلبات الهوى وتحذيرات الأنا الاعلى ومقتضيات الواقع ، ولكي يصبح الانسان متوافقا بهذا المعنى في سن الرشد فلابد له من أن ينشأ في اسرة سوية يتم الحوار بين أقطابها بطريقة منطقية يسودها الحب والحنان (دسوقي ، ١٩٧٤ : ١٩) .

٤-النظرية السلوكية:

ترى أن الشخص المتوافق هو الشخص الذي يستطيع أن يكون عادات سوية نتجت من خلال ارتباطات بين متغيرات حسية واستجابات جسمية وعقلية وانفعالية واجتماعية دعمت بالإثابة وتكرارات فتكونت عادة، وعليه فأنماط التوافق وسوء التوافق تعد سلوكيات متعلمة او مكتسبة، وذلك من خلال الخبرات التي تعرض لها الفرد.

ثانيا-الدراسات السابقة

يتضمن هذا الجزء عرضاً لبعض الدراسات التي تناولت السعادة النفسية والتوافق الدراسي، سواء الدراسات العربية أو الدراسات الأجنبية، وأهم النتائج التي توصلت إليها، وقد تم تناولها حسب تسلسلها التاريخي من الأحدث إلى الأقدم في محورين على النحو الآتي:

المحور الأول: الدراسات السابقة المتعلقة بالسعادة النفسية

حيث أجرى الصوافي (٢٠١٩) دراسة هدفت إلى التعرف على مستوى السعادة النفسية لدى عينة من طلبة الصف التاسع في ولاية المضيبي، واستخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، واستخدم في دراسة أداتين: مقياس السعادة النفسية، ومقياس مفهوم الذات، وبلغت عينة الدراسة (٣٠٠) طالباً وطالبة من طلبة الصف التاسع الأساسي، بولاية المضيبي بسلطنة عمان، وتوصلت

الدراسة على النتائج التالية: أن مستوى السعادة لدى طلبة الصف التاسع كانت مرتفعة بدرجة عالية، ووجود علاقة ارتباطية طردية وموجبة ذات دلاله إحصائية بين السعادة مفهوم الذات، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس السعادة النفسية.

وهدفت دراسة كل من آمنة قاسم وسحر محمود (٢٠١٨) إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين السعادة النفسية وكل من المرونة المعرفية والثقة بالنفس، لدى طلاب الدراسات العليا بجامعة سوهاج، إلى جانب التعرف على مقدار إسهام كل من المرونة المعرفية والثقة بالنفس في التنبؤ بالسعادة النفسية، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدمت الباحثتان قائمة السعادة النفسية تعريب أحمد عبد الخالق (٢٠٠٣)، وتكونت عينة الدراسة من (٢٩٧) طالبا وطالبة من طلاب الدراسات العليا. وتوصلت الدراسة الى ارتفاع درجات الشعور بالسعادة النفسية لدى طلبة الجامعة، وجود علاقة ارتباطية موجبة وداله احصائيا بين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس السعادة النفسية، وإسهام متغيري الثقة بالنفس والمرونة المعرفية بنسب مختلفة ودالة احصائياً في التنبؤ بالسعادة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة.

وقام أبو حماد (٢٠١٨) بدراسة هدفت للكشف عن طبيعة العلاقة بين جودة الحياة النفسية وعلاقتها بالسعادة النفسية والقسمة الذاتية لدى عينة من طلبة جامعة الأمير سطام بن عبد العزيز، استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي في دراسته، وتكونت عينة الدراسة من (٢٧٠) طالبا وطالبة، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث مقياس السعادة النفسية ومقياس جودة الحياة النفسية، وأظهرت النتائج أن مستوى جودة الحياة النفسية والسعادة النفسية والقيمة الذاتية لدى عينة من طلبة جامعة الأمير سطام بن عبد العزيز جاء مرتفعاً.

هدفت دراسة عبد القادر، ومشرف، وفرح (٢٠١٧) إلى التعرف على العلاقة بين السعادة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلبة قسم علم النفس كلية التربية جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، يتكون مجتمع البحث من طلبة قسم علم النفس والبالغ عددهم (٢٦٠) طالب وطالبة، وبلغ حجم العينة (١٠٠) طالب وطالبة أخذت بالطريقة العشوائية الطبقية بنسبتي ٣٨% من المجتمع. استخدم الباحث برنامج الحزم الإحصائية (SPSS) وتوصلت الدراسة لنتائج عديدة أهمها: – إن سمة السعادة لدى طلبة قسم علم النفس تتسم بالارتفاع. – توجد علاقة ارتباطية موجبة ذا ت دلالة إحصائية بين السعادة والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في السعادة لدى طلبة قسم علم النفس تبعاً لمتغير

العمر وكذلك متغير الفصل الدراسي. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في السعادة لدى طلبة قسم علم النفس تبعاً لمتغير النوع (ذكر، أنثى) لصالح الذكور.

وأجرت منال الفزازي (٢٠١٧) بدراسة هدفت للكشف عن علاقة السعادة النفسية لدى طلبة جامعة السلطان قابوس ببعض المتغيرات، واتبعت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وكان أداة الدراسة استبانة من إعداد الباحث، وتم تطبيق استبانة الدراسة على عينة مقدارها (٤٩٠) طالبا وطالبة من مختلف كليات الجامعة، وتوصلت الدراسة على النتائج التالية: أن الغالبية العظمى من طلبة الجامعة لديهم مستوى متوسط من السعادة النفسية، وأن متغير السكن والنوع كان لهما تأثير على مستوى السعادة.

وقام كل من الجندي وعبد تلاحمة (٢٠١٧) بدراسة هدفت إلى استقصاء درجات الشعور بالسعادة النفسية لدى الطلبة الجامعيين في محافظة الخليل، واتبع الباحثان المنهج الوصفي، وكانت أداة الدراسة مقياس (رايف للسعادة النفسية) وقاما بتقنيين المقياس على البيئة الفلسطينية، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) طالب وطالبة من الجامعات الفلسطينية في محافظة الخليل، وأسفرت الدراسة عن أن درجات الشعور بالسعادة النفسية كان متوسطا، ووجود فروق في درجات الشعور بالسعادة النفسية وفقاً للجنس لصالح الإناث.

وفي دراسة غارسيا وآخرون (Garcia,at al.2017) والتي هدفت للكشف عن الاختلافات بين السعادة النفسية والرفاهية الذاتية لدى المراهقين الايطاليين والسويديين ، واتبعت الدراسة المنهج الوصفي، وكانت أداة الدراسة مقياس السعادة االنفسية واختبار العلاقة بين المكونات الثلاثة للرفاهية الذاتية وهي (الرضا عن الحياة– والتأثير الإيجابي ، والتأثير السلبي) والسعادة النفسية، وتكونت عينة الدراسة من (٢٥٥) مراهقاً إيطاليا و(٢٧٧) مراهقاً سويدياً، وتوصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج منها : وجود علاقة ارتباطية كبيرة بين السعادة النفسية ومكونات الرفاهية الذاتي لدى المراهقين في الدولتين .

وقام العبيدي(٢٠١٥) بدراسة استهدفت التعرف على السعادة النفسية وعلاقتها بالحكمة لدى عينة من طلبة جامعة بغداد، تكونت عينة الدراسة من (٣٦٥) طالبا وطالبة تم اختيارهم عشوائياً، واستخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي ، وكانت أداة دراسته مقياس للشعور بالسعادة النفسية، وأظهرت الدراسة تمتع طلبة الجامعة بالسعادة ، وعدم وجود علاقة ارتباطية موجبة بين السعادة النفسية والحكمة.

المحور الثاني: الدراسات السابقة المتعلقة بالتوافق الدراسي

حيث أجرى الربيعي (٢٠١٩) دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين مستوى المناخ المدرسي ومستوى التوافق الدراسي لدى طلبة المرحلة الثانوية بمدارس منطقتي الثورة والسبعين الأولى بأمانة العاصمة صنعاء، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي، وتم استخدام مقياس المناخ المدرسي الذي أعده الباحث، ومقياس التوافق الدراسي الذي قنن على البيئة العربية، وتكونت عينة الدراسة من (٦٠٠) طالب وطالبة، تم اختيارهم بالطريقة العنقودية. وتوصلت الدراسة إلى أن: مستويي المناخ المدرسي والتوافق الدراسي لدى طلبة المرحلة الثانوية بمدارس منطقتي الثورة والسبعين الأولى بأمانة العاصمة صنعاء متوسط، ووجود علاقة ارتباطية إيجابية ذات دلالة إحصائية (بين مستوى المناخ المدرسي ومستوى التوافق الدراسي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المناخ المدرسي وفقا لمتغير النوع لصالح الإناث، ووفقا لمتغير نوع المدرسة لصالح طلبة المدارس الأهلية، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند ($\alpha \leq$ ٠,٠٥) في مستوى المناخ المدرسي وفقا لمتغير التخصص، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند (في مستوى التوافق الدراسي وفقا لمتغيرات النوع والتخصص ونوع المدرسة.

وهدفت دراسة أورابح (٢٠١٩) إلى معرفة الفروق الموجودة في التوافق الدراسي، وفي أبعاده الثلاثة الجدّ والاجتهاد، الإذعان والعلاقة بالمدرس بين الذكور العنيفين وغير العنيفين المتمدرسين في التعليم المتوسط، ولبلوغ هذه الدراسة هدفها فقد تم اختيار عينة قوامها (١٤٤) تلميذا يدرسون في السنة الثالثة متوسط، ولجمع المعطيات تم الاعتاد على مقياس التوافق الدراسي لـ (Youngman)، ومقياس العنف المدرسي لـ (أحمد رشيد عبد الرحيم زيادة، ٢٠٠٧)، أظهرت نتائج هذه الدراسة أنّ هناك فروق في التوافق الدراسي وفي أبعاده الثلاثة الجدّ والاجتهاد، الإذعان والعلاقة بالمدرس بين الذكور العنيفين وغير العنيفين المتمدرسين في التعليم المتوسط.

كما أجرى فرحان (٢٠١٨) دراسة هدفت إلى التعرف على مستوى التنمر المدرسي، والتعرف على مستوى التوافق الدراسي لدى الطلبة المتنمرين، وهل هنالك علاقة بين التنمر المدرسي والتوافق الدراسي؟ استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي دراسته، أجريت الدراسة على عينة مكونة من (٢٧٠) طالباً وطالبة بواقع (١٣٥) ذكور و(١٣٥) إناث في مدينة الحرية والكاظمية والشالجية، تم تطبيق مقياس التنمر الذي أعده الصبيحين والقضاة (٢٠١٣) ومقياس التوافق الدراسي من إعداد الباحث، وتوصلت الدراسة إلى أن سلوك التنمر لدى الطلبة يزداد مع التقدم بالعمر، وأن مستوى التنمر المدرسي عند الطلاب الذكور أعلى منه عند الطالبات الإناث، وتدني مستوى التوافق الدراسي عند الطلبة المتنمرين، ووجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين التنمر المدرسي والتوافق الدراسي.

وأجرت سحر عبدة عابدين(٢٠١٨) دراسة هدفت إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الخجل الاجتماعي والتوافق الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية. وسعت إلى الكشف عن الفروق بين الذكور والإناث في الخجل الاجتماعي. وساهمت في الكشف عن الفروق بين الذكور والإناث في التوافق الدراسي. واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي. وتكونت مجموعة الدراسة من ٣٠٠ تلميذا من تلاميذ المرحلة الابتدائية تراوحت أعمارهم من ٩ إلى ١٢ سنة من مدرسة عمرو بن العاص ومدرسة فؤاد عزيز غالي التابعين لإدارة التبين التعليمية. وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس الخجل الاجتماعي ومقياس التوافق الدراسي. جاءت النتائج مؤكدة على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين درجات التلاميذ على مقياس الخجل الاجتماعي وبين درجاتهم على مقياس التوافق الدراسي. وأشارت إلى وجود فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث على مقياس الخجل الاجتماعي تجاه الإناث. وأثبتت وجود فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث على مقياس التوافق الدراسي تجاه الذكور.

هدفت دراسة الزبون (٢٠١٧) إلى التعرف على مستوى التوافق الدراسي لدى طلبة الجامعات الأردنية وعلاقته بالتسامح لديهم من وجهة نظرهم. تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة الجامعات الأردنية الحكومية (الأردنية، واليرموك، ومؤته) وقد تم اختيارها قصديا والبالغ عددهم (١١٨٩) طالباً وطالبة، في العام الدراسي ٢٠١٥-٢٠١٦، اختير منه عينة طبقية عشوائية نسبية من طلبة الجامعات الحكومية الثلاث، إذ بلغ عدد أفرادها (٣٨٤) طالبا وطالبة، واستخدم فيها المنهج الوصفي الارتباطي، وتم تطوير استبانة لقياس التوافق الدراسي وعلاقته بالتسامح لدى طلبة الجامعات الأردنية، حيث تكونت في صورتها النهائية من (٤٤) فقرة. وتم التحقق من صدق الأداة وثباتها. أظهرت نتائج الدراسة ان مستوى التوافق الدراسي لدى طلبة الجامعات الاردنية جاء بدرجة مرتفعة وان مستوى التسامح لديهم جاء بدرجة مرتفعة واظهرت النتائج كذلك وجود علاقة ارتباطية بين التوافق الدراسي والتسامح لدى الطلبة.

بينما أجرت كل من مصطفاي إكرام و دومي فتيحة(٢٠١٦) هدفت هذه الدراسة للكشف عن علاقة التوافق الدراسي بالتحصيل الدراسي لتلاميذ السنة الثالثة ثانوي بمدينة سعيدة، تم جمع البيانات باستخدام مقياس للتوافق الدراسي أي (المتغير المستقل) (يونجمان) وتطبيقه على أفراد العينة أما المتغير التابع (التحصيل الدراسي) فقد تم الحصول على نتائج الاختبارات للفصل الأول من مدير الثانوية، طبقت الدراسة على عينة مكونة من ٨٠ تلميذ وتلميذة واتبعت الطالبات المنهج الوصفي أما فيما يخص أداة الدراسة فكان الاستبيان متكون من ٣٤ فقرة بعد أن اتسم بقدر من

الصدق والثبات وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: علاقة ارتباطيه بين التوافق الدراسي والتحصيل الدراسي.

وهدفت دراسة عبد العزيز (٢٠١٦) إلى الكشف عن العلاقة بين التوافق الدراسي والدافعية للتعلم لدى طلاب المرحلة المتوسطة. وقد أعتمد الباحث في هذه الدارسة على المنهج الوصفي، حيث استخدمت أداتين مقياس التوافق الدراسي ودافعية التعلم، وتكونت عينة الدراسة من (٦٤) طالباً، وتوصل الباحث للنتائج التالية : وجود علاقة بين التوافق الدراسي، ودافعية التعلم لدى تلاميذ السنة الأولى متوسط. –وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات التوافق الدراسي، وجود دافعية التعلم لدى تلاميذ السنة الأولى متوسط تعزى لمتغير الجنس.

كما أجرت نجمة الزهراني (٢٠٠٥) دراسة هدفت إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين النمو النفس اجتماعي والتوافق الدراسي والتحصيل الدراسي وتألفت عينة الدراسة من الطلاب والطالبات بمدينة الطائف وتألفت أدوات البحث من اختبار النمو النفسي الاجتماعي، واختبار التوافق الدراسي إضافة إلى درجات التحصيل. ودلت نتائج الدراسة إلى أن هناك علاقة بين النمو النفسي الاجتماعي والتوافق الدراسي.

الفصل الثالث

منهج الدراسة وإجراءاتها

منهج الدراسة

انتهجت الدراسة الحالية من المناهج المنهج الوصفي في صورته الارتباطية.

مجتمع الدراسة

حُدد مجتمع الدراسة الأصلي لهذه الدراسة بجميع طالبات كلية العلوم والآداب في محافظة قلوة، والبالغ عددهن (٨٥٥) طالبةً. بحسب بيان أعداد الطالبات الصادر عن الكلية في الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي (١٤٣٩/١٤٤٠هـ).

عينة الدراسة

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية الطبقية من مجتمع طالبات كلية العلوم والآداب في محافظة قلوة، حيث بلغ عدد مفردات عينة الدراسة الحالية (٢٠٧) طالبةً من طالبات كلية العلوم والآداب في محافظة قلوة؛ شكلن ما نسبته (٢٤%) من المجتمع الأصلي.

الأدوات المستخدمة في جمع بيانات الدراسة

تعرف أداة الدراسة بأنها: " أداة تتضمن مجموعة من الأسئلة أو الجمل الخبرية التي يطلب من المفحوص الإجابة عنها بطريقة يحددها الباحث حسب أغراض البحث " (عطوي، ٢٠٠٧: ٩٩)، وانطلاقًا من طبيعة الدراسة التي تهدف إلى دراسة العلاقة بين السعادة النفسية والتوافق

الدراسي لدى عينة من طالبات كلية العلوم والآداب بمحافظة قلوة، وبعد الاطلاع على مجموعة الأدوات المتوفرة لقياس المتغيرات موضع الدراسة تم استخدام الأدوات التالية:

(أ). استمارة البيانات الأولية:

قامت الباحثة بإعدادها حيث اشتملت على بعض المتغيرات الديموغرافية التي قامت بدراسة علاقتها بالمتغيرات الأخرى حيث اشتملت على المتغيرات التالية: (المستوى الدراسي، التخصص، المعدل التراكمي).

(ب). مقياس السعادة النفسية:

- **وصف المقياس وطريقة تصحيحه:**

يهدف المقياس إلى قياس درجة السعادة النفسية لدى الطالبات، وهو من إعداد روز ماري (Rosemary A Abbott 2006) وتعريب سامية أحمد جمال، ويتكون المقياس من (٤٢) عبارة لقياس السعادة النفسية وهي موزعة على ست أبعاد بواقع (٧) عبارات لكل بعد من الأبعاد الستة وهي (الاستقلالية – التمكن البيئي – التطور الشخصي – العلاقات الإيجابية مع الآخرين – الحياة الهادفة – تقبل الذات) أمام كل واحد منها ثلاثة اختيارات محتملة هي: (دائمًا – أحيانًا – أبدًا). حيث تعطى هذه الاستجابات عند التصحيح على العبارات الموجبة تقدير درجات (٣،٢،١) والعكس صحيح على العبارات السالبة، وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (٤٢ – ١٢٦) وتدل الدرجة المرتفعة على تمتع الفرد بدرجة مرتفعة من السعادة النفسية.

(جـ). مقياس التوافق الدراسي:

- **وصف المقياس :**

أعده الزيادي (١٩٦٤)، تعديل وتقنين الجنيدي جباري بلابل، ويتكون المقياس من (٧٠) فقرة تقيس سبعة أبعاد هي (العلاقة بالزملاء– العلاقة بالأساتذة – أوجه النشاط الاجتماعي – الاتجاه نحو الجامعة – طريقة الاستذكار– تنظيم الوقت– التفوق الدراسي)، وتوجد أربعة بدائل للإجابة على بنود المقياس يختار المفحوص واحدة منها على النحو التالي: (أوافق تمامًا، أوافق، لا أوافق، لا أوافق تمامًا)، يعطى كل سؤال درجة واحده اذا كانت الاجابة عليه دالة على التوافق السوي، وصفر اذا كانت الاجابة عليه دالة على التوافق غير السوي، والدرجة الكلية هي مجموع الدرجات التي يحصل عليها الطالب وتدل على توافقه الدراسي.

أساليب المعالجة الإحصائية في الدراسة

لخدمة أغراض الدراسة وتحليل البيانات التي تم الحصول عليها، أُستخدم عدد من الأساليب الإحصائية باستخدام الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية التي يُرمز إليها اختصارًا بالرمز (SPSS)، وذلك لقياس مدى صدق وثبات محتوى أدوات الدراسة والإجابة عن أسئلة الدراسة واستخلاص النتائج، وفيما يلي مجموعة الأساليب الإحصائية التي تم استخدامها:

(أ) الاساليب الاحصائية التي تم استخدامها للتحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة:

١. معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لحساب العلاقة الارتباطية بين درجات السعادة النفسية ودرجات التوافق الدراسي.

٢. معامل ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha) ومعامل ثبات التجزئة النصفية، لثبات أداة الدراسة.

(ب) الاساليب المستخدمة للإجابة على أسئلة الدراسة:

١. التكرارات والنسب المئوية (frequencies and percentages) لوصف مجتمع/عينة الدراسة.

٢. المتوسط الحسابي (Mean) وذلك لحساب القيمة التي يعطيها أفراد عينة الدراسة لكل عبارة أو مجموعة من العبارات.

٣. الانحراف المعياري (Standard deviation) وذلك لحساب القيمة التي يعطيها أفراد عينة الدراسة لكل عبارة أو مجموعة من العبارات.

٤. اختبار (ت) للمقارنة بين مجموعتين مستقلتين (Independent Samples T test) للمقارنة بين متوسطات استجابات عينة الدراسة حسب التخصص.

٥. اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way Anova) للمقارنة بين متوسطات استجابات عينة الدراسة حسب متغير المستوى الدراسي.

الفصل الرابع

نتائج الدراسة ومناقشتها وتفسيرها

بعد تطبيق أدوات الدراسة، وتفريغ بياناتها وإجراء المعالجات الإحصائية لهذه البيانات باستخدام الأساليب الإحصائية الملائمة، في إطار المنهجية المتبعة والموضحة في الفصل السابق، جاء هذا الفصل من الدراسة للإجابة عن أسئلتها، ومناقشة النتائج التي تم الوصول إليها في إطار

تحقيق أهداف الدراسة والمتمثلة في الكشف عن علاقة السعادة النفسية بالتوافق الدراسي لدى عينة طالبات كلية العلوم والآداب بمحافظة قلوة، وقد تم عرض نتائج الدراسة المتوصل إليها ومناقشتها تبعًا لأسئلة الدراسة، وفيما يلي عرض تفصيلي لنتائج الدراسة التي تم التوصل إليها.

ثانياً– نتيجة الاجابة عن السؤال الأول ومناقشته وتفسيره

نص السؤال الأول على الآتي: **ما درجة السعادة النفسية لدى طالبات كلية العلوم والآداب بمحافظة قلوة؟**

للإجابة عن هذا السؤال وللتعرف على درجة السعادة النفسية لدى طالبات كلية العلوم والآداب بمحافظة قلوة فقد أُستخدم اختبار (ت) للمجموعة الواحدة (One Sample T-Test)؛ للتعرف على ما إذا كان المتوسط الحسابي الفعلي لمستوى السعادة النفسية لدى طالبات كلية العلوم والآداب بمحافظة قلوة يزيد أو يقل عن المتوسط الفرضي (درجة الحياد)، ويُبيّن الجدول (٩) نتائج التحليل:

جدول (٩) نتائج اختبار (One Sample T- Test) للفرق بين المتوسط الحسابي الفعلي والمتوسط الحسابي الفرضي لمتغير السعادة النفسية لدى طالبات كلية العلوم والآداب بمحافظة قلوة

المتغير	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	متوسط الفرق	" ت " حول المتوسط الفرضي* = ٧٤		
						قيمة "ت"	نسبة الخطأ	الدلالة الإحصائية
السعادة النفسية	٢٠٧	٨٦,٠٣	٩,٨٨	٢٠٦	١٢,٠٣	١٧,٥٢	٠,٠٠٠	دال إحصائيًا عند ≤٠,٠١

*** المتوسط الفرضي= (مجموع أوزان البدائل × عدد الفقرات) ÷ عدد البدائل**

يتبيَّن من خلال نتائج الجدول (٩) أن المتوسط الحسابي الفعلي لمتغير السعادة النفسية لدى طالبات كلية العلوم والآداب بمحافظة قلوة بلغ (٨٦,٠٣) بانحراف معياري (٩,٨٨)، كما أظهرت نتائج الجدول السابق وجود فرق دال إحصائيًا عند مستوى الدلالة (٠,٠١) فأقل بين المتوسط الفعلي لمتغير السعادة النفسية لدى طالبات كلية العلوم والآداب بمحافظة قلوة من جهة والمتوسط الفرضي من جهة أخرى. إذ بلغت قيمة (ت) للفرق بين المتوسط الحسابي الفعلي والمتوسط الحسابي الفرضي لمتغير السعادة النفسية لدى طالبات كلية العلوم والآداب بمحافظة قلوة (١٧,٥٢) بمستوى دلالة

(٠,٠٠٠)، وكان الفرق لصالح المتوسط الفعلي، مما يدل على أن المتوسط الحسابي الفعلي لمتغير السعادة النفسية لدى طالبات كلية العلوم والآداب بمحافظة قلوة يزيد عن المتوسط الحسابي الفرضي، الأمر الذي يُشير إلى ارتفاع درجة السعادة النفسية لدى طالبات كلية العلوم والآداب بمحافظة قلوة.

كما قامت الباحثة بحساب التكرارات والنسب المئوية لمستويات مفردات عينة الدراسة على مقياس السعادة النفسية، ويُبيّن الجدول (١٠) نتائج التحليل:

المستوى	التكرار	النسبة المئوية	النسبة الصحيحة	النسبة التراكمية
منخفض	٢٩	%١٤	%١٤	%١٤
مرتفع	١٧٨	%٨٦	%٨٦	%١٠٠
الكلي	٢٠٧	%١٠٠	%١٠٠	–

تُظهر نتائج الجدول (١٠) أن درجة السعادة النفسية لدى طالبات كلية العلوم والآداب بمحافظة قلوة جاءت مرتفعة بنسبة (٨٦%)، بينما جاء منخفضًا بنسبة (١٤%).

كما أُستخدم حساب مجموع الاستجابات والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي على مستوى الدرجة الكلية لمقياس السعادة النفسية والجدول (١١) يوضح نتائج التحليل:

جدول (١١) مجموع الاستجابات والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي للدرجة الكلية للسعادة النفسية

الدرجة الكلية لمقياس السعادة النفسية	حجم العينة	مجموع الاستجابات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي
	٢٠٧	١٧٨٠٩,٠٠	٨٦,٠٣	٩,٨٨	%٧٧

*** الوزن النسبي= المتوسط الحسابي ÷ (عدد الفقرات × عدد بدائل مقياس ليكرت) × ١٠٠**

يتضح من الجدول (١١) أن درجة السعادة النفسية لدى طالبات كلية العلوم والآداب بمحافظة قلوة كانت بنسبة (٧٧%).

وتفسر الباحثة هذه النتيجة بأن طالبات كلية الآداب بمحافظة قلوة لديهن الشعور بالسعادة النفسية هدفاً إنسانياً يسعين دائماً إليه ويُجدن في البحث عنه أينما كان ذلك الهدف الذي يجعل الحياة جديرة بأن تعاش حيث تستند إلى معنى وهدف يضفي عليها أنساً وقيمة وبهجة، إنها بلا شك لحظة توهج الذات ونضارتها تلك اللحظة الإبداعية التي تبدع فيها الذات لذاتها، إنها بلا شك الإيجابية الخلاقة، أو بمعنى آخر التوظيف الأمثل للذات، سموها وارتقائها ونقائها، إنها تلك اللحظة

التي تعيشها الذات في ارتباطها بالحالة المزاجية الإيجابية التي تعكس رضاها عن ذاتها وحياتها بصورة أكثر إشراقاً وبهجة واستمتاعاً حين تستشعر هذه الذات احساساً وقدرة على تحقيق ذاتها وتكامل إمكانياتها، أو تلك اللحظة التي تعكس استمتاعها الذاتي بالحياة.

واتفقت هذه النتيجة مع نتيجة دراسة الصوافي (٢٠١٩)، ودراسة آمنة القاسم وسحر محمود (٢٠١٨)، دراسة عبد القادر، ومشرف، وفرح (٢٠١٧)، ودراسة العبيدي (٢٠١٥)، ودراسة أبو حماد (٢٠١٨)، التي أشارت نتائج هذه الدراسات إلى أن درجة السعادة لدى عينة الدراسة جاءت مرتفعة.

واختلفت مع نتائج دراسة الجندي وعبد تلاحمه (٢٠١٧) ونتائج دراسة الفزازي (٢٠١٧) والتي أشارت نتائجها عن أن درجات الشعور بالسعادة النفسية كان متوسطاً لدى أفراد العينة.

ثالثاً– نتيجة الاجابة عن السؤال الثاني ومناقشته وتفسيره:

نص السؤال الثالث على الآتي: **ما درجة التوافق الدراسي لدى طالبات كلية العلوم والآداب بمحافظة قلوة؟**

للإجابة عن هذا السؤال وللتعرف على درجة التوافق الدراسي لدى طالبات كلية العلوم والآداب بمحافظة قلوة فقد أُستخدم اختبار (ت) للمجموعة الواحدة (One Sample T-Test)؛ للتعرف على ما إذا كان المتوسط الحسابي الفعلي لمستوى التوافق الدراسي لدى طالبات كلية العلوم والآداب بمحافظة قلوة يزيد أو يقل عن المتوسط الفرضي (درجة الحياد)، ويُبيّن الجدول (١٢) نتائج التحليل:

جدول (١٢) نتائج اختبار (One Sample T- Test) للفرق بين المتوسط الحسابي الفعلي والمتوسط الحسابي الفرضي لمتغير التوافق الدراسي لدى طالبات كلية العلوم والآداب بمحافظة قلوة

المتغير	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	متوسط الفرق	" ت " حول المتوسط الفرضي* = ١٠٨		
						قيمة "ت"	نسبة الخطأ	الدلالة الإحصائية
التوافق الدراسي	٢٠٧	١٣٢,٠٢	٢٣,٤٨	٢٠٦	٢٤,٠٢	١٤,٧١	٠,٠٠٠	دال إحصائيًا عند ≤٠,٠١

*** المتوسط الفرضي= (مجموع أوزان البدائل × عدد الفقرات) ÷ عدد البدائل**

يتبيَّن من خلال نتائج الجدول (١٢) أن المتوسط الحسابي الفعلي لمتغير التوافق الدراسي لدى طالبات كلية العلوم والآداب بمحافظة قلوة بلغ (١٣٢,٠٢) بانحراف معياري (٢٣,٤٨)، كما أظهرت نتائج الجدول السابق وجود فرق دال إحصائيًا عند مستوى الدلالة (٠,٠١) فأقل بين المتوسط الفعلي لمتغير التوافق الدراسي لدى طالبات كلية العلوم والآداب بمحافظة قلوة من جهة والمتوسط الفرضي من جهة أخرى. إذ بلغت قيمة (ت) للفرق بين المتوسط الحسابي الفعلي والمتوسط الحسابي الفرضي لمتغير التوافق الدراسي لدى طالبات كلية العلوم والآداب بمحافظة قلوة (١٤,٧١) بمستوى دلالة (٠,٠٠٠)، وكان الفرق لصالح المتوسط الفعلي، مما يدل على أن المتوسط الحسابي الفعلي لمتغير التوافق الدراسي لدى طالبات كلية العلوم والآداب بمحافظة قلوة يزيد عن المتوسط الحسابي الفرضي، الأمر الذي يُشير إلى ارتفاع درجة التوافق الدراسي لدى طالبات كلية العلوم والآداب بمحافظة قلوة.

كما قامت الباحثة بحساب التكرارات والنسب المئوية لمستويات مفردات عينة الدراسة على مقياس التوافق الدراسي، ويُبيّن الجدول (١٣) نتائج التحليل:

جدول (١٣) التكرارات والنسب المئوية لمستويات التوافق الدراسي لدى طالبات كلية العلوم والآداب بمحافظة قلوة

المستوى	التكرار	النسبة المئوية	النسبة الصحيحة	النسبة التراكمية
منخفض	٣٦	%١٧,٤	%١٧,٤	%١٧,٤
مرتفع	١٧١	%٨٢,٦	%٨٢,٦	%١٠٠
الكلي	٢٠٧	%١٠٠	%١٠٠	–

تُظهر نتائج الجدول (١٣) أن مستوى التوافق الدراسي طالبات كلية العلوم والآداب بمحافظة قلوة جاء مرتفعًا بنسبة (٨٢,٦%)، بينما جاء منخفضًا بنسبة (١٧,٤%).

كما أُستخدم حساب مجموع الاستجابات والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي على مستوى الدرجة الكلية لمقياس التوافق الدراسي والجدول (١٤) يوضح نتائج التحليل:

جدول (١٤) مجموع الاستجابات والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي للدرجة الكلية للتوافق الدراسي

الدرجة الكلية لمقياس التوافق	حجم العينة	مجموع الاستجابات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي

الدراسي	٢٠٧	٢٧٣٢٩,٠٠	١٣٢,٠٢	٢٣,٤٨	%٧٣

*** الوزن النسبي= المتوسط الحسابي ÷ (عدد الفقرات × عدد بدائل مقياس ليكرت) × ١٠٠**

يتضح من الجدول (١٤) أن درجة التوافق الدراسي لدى طالبات كلية العلوم والآداب بمحافظة قلوة كانت بنسبة (٧٣%).

وتفسر الباحثة هذه النتيجة بان طالبات كلية الآداب والعلوم بمحافظة قلوة يتمتعن بسلامة الجسم العضوية والحيوية والنفسية، ولديهن القدرة على تكوين الاتجاهات السليمة التي تساعد على تحليل مواقف الحياة المختلفة، يتقبلن الامور ويستطعن فهم الاخرين وتقدير مواقفهم ورغباتهم، كما أن لديهن الاحساس بالرضا عن العمل الذي يقمن به او الدراسة التي يدرسوها.

واتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة الزيون(٢٠١٧) والتي أشارت إلى ارتفاع درجة التوافق الدراسي لدى طلبة الجامعة.

واختلفت مع دراسة الربيعي(٢٠١٩) التي جاءت نتائجها بأن درجة التوافق الدراسي لدى عينة الدراسة كان متوسطاً، واختلفت أيضا مع دراسة فرحان(٢٠١٨) والتي أظهرت انخفاض التوافق الدراسي لدى عينة الدراسة.

أولاً- نتيجة الاجابة عن السؤال الثالث ومناقشته وتفسيره

نص السؤال الثالث على الآتي: **ما علاقة السعادة النفسية بالتوافق الدراسي لدى عينة طالبات كلية العلوم والآداب بمحافظة قلوة؟**

للإجابة عن هذا السؤال والتعرّف على طبيعة العلاقة بين السعادة النفسية والتوافق الدراسي لدى طالبات كلية العلوم والآداب بمحافظة قلوة استخدمت الباحثة معامل ارتباط بيرسون Pearson Correlation Coefficient للكشف عن قيمة معامل الارتباط بين السعادة النفسية من جهة ومتغير والتوافق الدراسي لدى طالبات كلية العلوم والآداب بمحافظة قلوة من جهة أخرى، وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول (٨) التالي:

جدول (٨) معامل ارتباط بيرسون بين السعادة النفسية والتوافق الدراسي لدى طالبات كلية العلوم والآداب بمحافظة قلوة

المتغيرات	التوافق الدراسي	
السعادة النفسية	معامل ارتباط بيرسون	**٠,٣٥٤
	مستوى الدلالة (Sig)	دال إحصائيًا عند $\alpha \leq$ ٠,٠١

	حجم العينة	٢٠٧
	وصف العلاقة	طردية (موجبة) يقدر بـ (٠,٣٥٤)

تُشير النتائج الموضحة في الجدول (٨) أن معامل الارتباط بين السعادة النفسية والتوافق الدراسي لدى طالبات كلية العلوم والآداب بمحافظة قلوة هو معامل ارتباط موجب يقدر بـ (٠,٣٥٤) ودلالاته الإحصائية تقل عن مستوى الدلالة ($\alpha \leq$ ٠,٠١) مما يدل على وجود علاقة ارتباطية طردية (موجبة) ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq$ ٠,٠١) بين السعادة النفسية والتوافق الدراسي لدى طالبات كلية العلوم والآداب بمحافظة قلوة، وهذا يعني أن العلاقة بين مستوى التوافق الدراسي لدى طالبات كلية العلوم والآداب بمحافظة قلوة تفسره الفروق أو التباين في درجة السعادة النفسية لديهن، وأن هذان المتغيران هما متغيران مترابطان مع بعضهما البعض، وأنه يمكن تفسير تباين أحدهما بالآخر، مما يشير إلى أنه كلما ارتفعت درجة السعادة النفسية لدى طالبات كلية العلوم والآداب بمحافظة قلوة، ارتفعت درجة التوافق الدراسي لديهن.

وتفسر الباحثة ذلك بأن الطالبة الجامعية يزداد تركيزها في هذه المرحلة في الموضوعات الفكرية المتميزة، فنجدها تميل إلى قراءة الموضوعات الدينية والسياسية، ومتابعة الحوادث والأخبار المحلية والخارجية في الصحف والمجلات، كما أن خيالها يكون قد نما واكتمل وتصبح تفكر تفكيرا فلسفياً ، وهي في هذه المرحلة تميل إلى التفكير الديني، وإلى الاعتماد على المنطق أكثر من اعتمادها على الذاكرة الآلية وتلجأ إلى المناقشة ، كأنها تريد أن يكون لنفسها مبادئ عن الحياة والمجتمع، كما تزداد قدرة الطالبة في هذه المرحلة كذلك على التحصيل والقدرة على القراءة وتستطيع الطالبة الإحاطة بقدر الإمكان بمصادر المعرفة المتزايدة، كما تزداد قدرة الطالبة على اتخاذ القرارات والتفكير لنفسها بنفسها، ويتضمن ذلك الاختيار والحكم والثقة في النفس، والاستقلال في التفكير والحرية في الاستكشاف دون الرجوع كثيرا أو مطلقا إلى الآخرين، ويتضمن كذلك التفريق بين المرغوب فيه والمعقول، وبين الواقعي والمثالي، كما تزداد لديها القدرة على الاتصال العقلي مع الآخرين واستخدام المناقشة المنطقية وإقناع الآخرين ، وتتطور الميول والمطامح وتصبح أكثر واقعية.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى حالة الطالبة النفسية نتيجة علاقة التوازن والانسجام المستمر مع البيئة الدراسية الممثلة في العلاقات الاجتماعية والحميمة مع الاخرين، والمشاركة الإيجابية في النشاط الاجتماعي، والاستثمار الجيد لأوقات الفراغ وإتباع الطرق الصحيحة في الاستذكار، والاتجاه الايجابي نحو مواد الدراسة والعمل الدراسي عموما، يجعلها تحقق أقصى درجات التوافق الدراسي.

وقد جاءت نتائج الدراسة الحالية متفقة مع ما آلت إليه دراسة أماني عبد الوهاب (٢٠٠٦)، والتي كشفت نتائجها عن وجود علاقة موجبة بين الشعور بالسعادة النفسية والرضا عن الحياة وتقدير الذات، كما اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة Alans،W. & Seth، S.، (2008) والتي أظهرت نتائجها وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين مفهوم معنى السعادة والاستمتاع بالحياة وبين ارتفاع معدل الدافعية الذاتية عند الأفراد؛ حيث جاء مستوى الارتباط الداخلي بين الإلمام بمفهوم السعادة وبين الدافعية مرتفعاً، وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة .Alena Betton ،C (2008)، والتي من نتائجها وجود علاقة إيجابية بين كل من السعادة النفسية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية. واتفقت أيضا مع دراسة الصوفي (٢٠١٩) التي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية طردية وموجبة ذات دلاله إحصائية بين السعادة، مفهوم الذات، ومع دراسة آمنة القاسم وسحر محمود (٢٠١٨)، ودراسة عبد القادر، مشرف، فرح (٢٠١٧) التي أشارت في نتائجها إلى أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة ذا ت دلالة إحصائية بين السعادة والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية.

الفصل الخامس

ملخص نتائج الدراسة والتوصيات والمقترحات

أولاً: أهم نتائج الدراسة

تعرض الباحثة فيما يلي ملخصًا لما توصلت إليه الدراسة من نتائج:

- أن المتوسط الحسابي الفعلي لمتغير السعادة النفسية لدى طالبات كلية العلوم والآداب بمحافظة قلوة بلغ (٨٦,٠٣)، الأمر الذي يُشير إلى ارتفاع درجة السعادة النفسية لدى طالبات كلية العلوم والآداب بمحافظة قلوة.
- أن الوزن النسبي لدرجة السعادة النفسية لدى طالبات كلية العلوم والآداب بمحافظة قلوة كانت بنسبة (٧٧%).
- أن المتوسط الحسابي الفعلي لمتغير التوافق الدراسي لدى طالبات كلية العلوم والآداب بمحافظة قلوة بلغ (١٣٢,٠٢)، الأمر الذي يُشير إلى ارتفاع درجة التوافق الدراسي لدى طالبات كلية العلوم والآداب بمحافظة قلوة.
- أن مستوى التوافق الدراسي طالبات كلية العلوم والآداب بمحافظة قلوة جاء مرتفعًا بنسبة (٨٢,٦%)،
- أن الوزن النسبي لدرجة التوافق الدراسي لدى طالبات كلية العلوم والآداب بمحافظة قلوة كانت بنسبة (٧٣%).

- أن معامل الارتباط بين السعادة النفسية والتوافق الدراسي لدى طالبات كلية العلوم والآداب بمحافظة قلوة هو معامل ارتباط موجب يقدر بـ (٠,٣٥٤) ودلالاته الإحصائية تقل عن مستوى الدلالة ($\alpha \leq$ ٠,٠١) مما يدل على وجود علاقة ارتباطية طردية (موجبة) ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq$ ٠,٠١) بين السعادة النفسية والتوافق الدراسي لدى طالبات كلية العلوم والآداب بمحافظة قلوة

ثالثًا: توصيات الدراسة

في ضوء ما انتهت إليه الدراسة الحالية من نتائج فإنه يمكن الخروج ببعض التوصيات التي يمكن أن تفيد في مجال علم النفس الإيجابي، وذلك من خلال التأكيد على النقاط التالية:

- المحافظة على المستوى المرتفع من السعادة النفسية لدى طالبات المرحلة الجامعية من خلال الاستمرار في مواكبة المستجدات وتوظيف البرامج الارشادية التي تعزز من السعادة النفسية.
- العمل على تنمية السعادة النفسية لدى طالبات المرحلة الجامعية فيما يتعلق بالعبارات التي حصلت على درجة "متوسطة أو منخفضة".
- العمل على إعداد برامج تنطلق من المؤسسات التعليمية (المدارس– الجامعات) لتعزيز مستوى السعادة النفسية لدى طلبة المدارس والجامعات السعودية.
- إقامة الندوات وورش العمل التي تناقش مصادر الشعور بالسعادة النفسية لدى طالبات الجامعات بالمملكة العربية السعودية وأساليب تنميتها.
- إصدار كتيبات ونشرات تسهم في توعية طالبات الجامعات السعودية بمفهوم السعادة النفسية وعلاقتها بالتوافق الدراسي.
- توصي الباحثة بإمكانية زيادة درجة الساعدة النفسية لدى طالبات الجامعة بمدينة الباحة من خلال تنمية التوافق الدراسي حيث أن نتائج الدراسة أظهرت وجود علاقة ارتباطيه موجبة بينهما.

رابعًا: مقترحات لدراسات مستقبلية

بعد الانتهاء من هذه الدراسة، وعلى ضوء ما سبق من نتائج وضعت الباحثة بين يدي الباحثين، وطلاب الدراسات العليا عدداً من الموضوعات التي تعتقد أنها تستحق الدراسة وهي كما يلي:

- إجراء دراسة تطبق على الطلاب.
- تطبيق الدراسة الحالية في جامعات أخرى داخل المملكة من أجل تعميم الاستفادة.
- معوقات التوافق الدراسي في مدارس التعليم العام من وجهة نظر قادة المدارس والمعلمين.

- دور قادة المدارس في تحقيق التوافق الدراسي لدى الطلاب في مراحل التعليم المختلفة.
- إجراء دراسة تتناول متغيرات أخرى بخلاف السعادة النفسية ودراسة علاقتها بالتوافق الدراسي.

المراجع

أولاً-المراجع العربية

أبو حماد، ناصر الدين إبراهيم (٢٠١٨). جودة الحياة النفسية وعلاقتها بالسعادة النفسية والقيمة الذاتية لدى عينة من طلبة جامعة الأمير سطام بن عبد العزيز، *مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية*. م(١٠) – ع(٢٧).

أبو سوار، أحمد محمد (٢٠٠٧). *بعض السمات الشخصية والسلوك العدواني التوافق الدراسي لدى الطلاب الممارسين لنشاط المسرحي في مدارس القبس، (رسالة ماجستير غير منشورة)*، جامعة ام درمان الاسلامية.

أبو هاشم، السيد محمد (٢٠١٠): النموذج البنائي للعلاقات بين للسعادة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة، *مجلة كلية التربية*، جامعة بنها.

أحمد عبد الخالق، آخرون (٢٠٠٣). معدلات السعادة لدى عينات عمرية مختلفة من المجتمع الكويتي، *مجلة الدراسات نفسية*، مج١٣ العدد (٤)، ص ص (٥٨١-٦١٢).

ارجايل، مايكل(١٩٩٣): *سيكولوجية السعادة ، ترجمة فيصل عبد القادر يونس، سلسلة عالم المعرفة*، العدد ١٦٥- يوليو تصدر عن المجلس الوطني للثقافة والفنون والاواب- الكويت

انديجاني، عبد الوهاب (٢٠١١): *التوافق الدراسي لدى عينه من طلاب المرحلتين المتوسطة الثانوية المسجلين وغير المسجلين بإدارة الموهوبين بمدينة مكة المكرمة، مجلة الدراسات العربية في التربية وعلم النفس* ،٥(٢)، ص ١٥١-١٥٧.

أورابح، مباركي محند (٢٠١٩). التوافق الدراسي بين الذكور العنيفين وغير العنيفين: دراسة ميدانية مقارنة بالتعليم المتوسط، *مجلة البحوث والدراسات*. ع ١٣، الجزائر.

ايزنك. (١٩٧٢): الحقيقية والوهم في علم النفس، دار الكتاب الجامعي.

بركات، زياد (٢٠٠٦): التوافق الدراسي لدى طالبات الجامعة: دراسة مقارنة بين المتزوجات وغير المتزوجات في ضوء بعض المتغيرات جامعة القدس المفتوحة، طولكرم، فلسطين.

البهاص،سيد أحمد(٢٠٠٩) العفو كمتغيروسيط بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والشعور بالسعادة لدى طلاب الجامعة، *مجلة الارشاد النفسي*، مركز الارشاد النفسي، جامعة عين شمس، العدد الثالث والعشرون. ص ٣٢٧-٣٧٨.

بيك، روبيرت سيرك (٢٠٠٢) *دليل تطبيق مقياس التوافق مع الحياة الجامعية*، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.

جبر، محمد جبر (٢٠٠٤) تقدير الذات وعلاقته بالوجود الأفضل لدى مرضى السرطان مقارنة بالأصحاء، *مجلة دراسات عربية في علم النفس*، ع٣ ص ١١-٨٩.

الجمال، سمية أحمد (٢٠١١) *السعادة النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي والاتجاه نحو الدراسة الجامعية لدى طلاب جامعة تبوك*، كلية التربية، جامعة تبوك.

ثانياً-المراجع الأجنبية

Amichai Yair – Hamburger،(2009). Technology and Psychological Well – being Cambridge University Press، 302 Pages ، 1-3mp.

Argyle، M. (2001): The psychology of happiness. London and New York: Rutledge Taylor and Francis Group

Betton، Alena، C .(2004): ***Psychological Well-being and spirituality among African American and European American college students***، Adissertation presented in partional fulfillment of the requirements for the degree doctoral of philosophy in the graduate school of the Ohio state university.

Cheng ،h.&furnham، a.(2001).***attriutional style and personality as predictors of happiness and mental health . journal of happiness studieas، 2،307***-321.