# معدلات السعادة وعلاقتها بالحياة الطيبة والتدين
# لدى عينة من طلاب الجامعة العراقيين

**أحمد محمد عبد الخالق** **علي عبدالرحيم صالح**

**قسم علم النفس – جامعة الإسكندرية** **قسم علم النفس – جامعة القادسية**

**ملخص**

هدفت هذه الدراسة، إلى تقدير معدلات السعادة، وعلاقتها بالحياة الطيبة، والتدين، لدى عينة من طلاب جامعة القادسية بالعراق (ن = ٣٠٠ مناصفة بين الجنسين)، أجابوا عن (١) المقياس العربّي للسعادة، و(٢) متغيرات الحياة الطيبة، وقيست بالتقدير الذاتّي لكل من: الصحة الجسمية، والصحة النفسية، والسعادة، والرضا عن الحياة، و(٣) التدين. وكشفت النتائج عن تقارب في متوسطات السعادة بين العراقيين والمصريين، وانخفاض متوسط العراقيين في السعادة، عن نظيره لدى الكويتيين والعمانيين واللبنانيين، ويمكن أن يشير ذلك إلى تأثير المشكلات السياسية في خفض متوسط السعادة عند العراقيين. وحصل الذكور العراقيون – على متوسطات أعلى جوهريًا من الإناث، في مقياس السعادة، وتقدير الصحة الجسمية، والنفسية. وكانت جميع معاملات ارتباط "بيرسون" بين المقاييس دالة إحصائيًا، وموجبة، لدى الجنسين، فيما عدا معاملي الارتباط بين التقدير الذاتّي للتدين، وكل من مقياس السعادة، وتقدير الصحة النفسية عند الذكور، واستُخرج عاملان في عينة الذكور، سميا: "الحياة الطيبة"، و"التدين"، وفي عينة الإناث استُخرج عامل واحد، سمي "الحياة الطيبة والتدين".

**المصطلحات الأساسية: السعادة، الحياة الطيبة، الرضا عن الحياة، الصحة الجسمية، الصحة النفسية، التدين، طلاب الجامعة، العراق.**

## مقدمة

حظى مفهوم السعادة من قبل الفلاسفة والعلماء، باهتمام كبير على مر الزمن،إذ حاولوا – على ضوء آرائهم ونظراتهم إلى هذا المفهوم – أن يحددوا ماهية السعادة وطبيعتها، والعوامل المؤدية إليها، ووَفْق هذا الاهتمام، أخذت السعادة معاني مختلفة وكثيرة (King, Vidourek, Merianos, & Singh, 2014)، فعلى سبيل المثال، كان ينظر إلى السعادة بأنها حصول الفرد على اللذة، وشعوره بمتع الحياة المتنوعة، فالسعادة – بهذا المنظور – هي تحقيق أقصى متعة (مثّل هذه الوجهة هوبز، ولاميتري، ودي ساد)، ثم ظهرت بعد ذلك وجهات نظر أخلاقية، هذبت مذهب اللذة في السعادة ، فرأى أصحاب هذا المذهب، أن السعادة لا تتحقق في الجري وراء الملذات، بل في العيش المشترك، والنظام الأخلاقّي الذي يحترم جوهر الإنسان (مثّل هذه الوجهة كانط، وماركس، وثورو، وشفايتز) (فروم، ١٩٨٩،٢٢-٢٣) .

وظهر بعد ذلك مذهب نفسي ثالث، حاول أن يوفق بين المذهبين السابقين، ويرى أصحاب هذا المذهب، أن للسعادةأوجهً ا عدة: دنيويّ، واجتماعّي، وذاتّي – تتمثل في الحصول على المتعة، والمشاركة الاجتماعية، والشعور بالرضا عن الحياة (2010، وقد عرَّف علماء النفس الإيجابّي، السعادة، وَفْق هذه الأوجه الثلاثة، ومن هذه التعريفات أن السعادة هي الشعور بطيب الحال،أو حالة وجودية،

تميل بالفرد إلى الشعور بالمتعة، والقناعة، والرضا، والهناء ، والسعادة كذلك تشكيلة متنوعة من الاستجابات الانفعالية الإيجابية، التي تتضمن الإشباع، والبهجة، والتفاؤل، والمرح (Hassanzadeh & Mahdinejad, 2010)، وفي السياق نفسه، عُرِّفت السعادة بأنها حالة عقلية وانفعالية، من الشعور بطيب الحال، تشتمل على المشاعر الإيجابية والممتعة، وتتراوح من القناعة إلى الشعور بالبهجة الشديدة ، كما تعكس أحكام الفرد حول شعوره بطيب الحال العام (Anand, 2016)، وفضلاً عن ذلك قدم عالم النفس الإيجابيّ "مارتن سيليجمان"، مفهوماً شاملاً عن السعادة؛ إذ عرفها بأنها سلسلة من اللحظات، التي تشعر فيها بأنك على ما يرام، وتتضمن الشعور بالطيبة، والرضا، والمتعة، مع الشعور بالأصالة (Seligman, 2004).

ويرى "كار" (Carr, 2004)، أنه على الرغم من الاتفاق على أن السعادة حالة عقلية وانفعالية، تتضمن المشاعر الإيجابية، والمدركات الإيجابية للحياة – فإن السعادة مفهوم شخصيّ، فلا يمكن أن نفسر سعادة الأفراد، وخبرتهم في السعادة، بطريقة واحدة ومحددة؛ إذ نحن نختلف في خبرتنا بمشاعر الدفء، والهدوء الداخليّ، والشعور بالنجاح، والإنجاز، والشعور بالمرح؛ لذلك تختلف السعادة وفق تقدير الأفراد لها، والمصادر التي تؤدي إلى السعادة، فهناك مصادر كثيرة ومختلفة –وَفْق وجهات نظر الأفراد– تشعرهم بالسرور والبهجة، فعلى سبيل المثال، بينت لنا دراسة "برون" (Bruhn, 2005)، أن السعادة تتحدد بالتقارب العاطفيّ، والصلات الاجتماعية الحميمة، التي تربط الفرد بالآخرين، من مثل: العلاقات الأسرية الجيدة، والأصدقاء، وزملاء العمل؛ إذ إن هذا التقارب يحمي الأفراد من مخاطر الضغط النفسيّ، ويوفر لهم الدعم وقت الأزمات.

وبينت لنا دراسة "رايل، وشنج" (Rayle & Chung, 2007)، أن العمل يعد مصدرًا من مصادر الشعور بالسعادة؛ لأنه يزود الفرد بالقيمة، وتقدير الذات، وأسفرت دراسة "كنج" وزملائه (King et al., 2014)، أن الدخل المالّي للفرد،يعد عاملاً مؤثرًا في السعادة؛ لأنه يساعد على التوافق مع مجريات الحياة، ويوفر المستلزمات الضرورية للعيش، وأظهرت البحوث علاقة بين الغنى والسعادة؛ فقد وجد "داينر، وسيليجمان" (Diener & Seligman, 2004)، أن الفقراء يشعرون بالاستياء من الحياة، وأن أفراد الشعوب الغنية والمترفة، لديهم متوسط حسابّي من الرضا والسعادة – أكثر من أفراد الشعوب الفقيرة.

وبينت لنا دراسة "بهرامي" وزملائها (Bahrami, Rajaeepour, Rizi, Zahmatkesh & Nematolahi, 2011)، أن السعادة تتحدد بالمستوى التعليميّ للفرد، فظهر أن السعادة ترتفع بزيادة التحصيل الدراسي، وارتفاع مستوى ثقافة الفرد، كما استخرجت هذه الدراسة – ارتباطًا موجبًا بين درجات التحصيل، والشعور بالسعادة؛ إذ اتضح أن الطلبة المتفوقين، كان لديهم مستوى مرتفع من السعادة، عند مقارنتهم بالطلبة ذوي التحصيل الدراسي المنخفض، الذين كانوا يشعرون بأعراض الاكتئاب.

وحاول علماء النفس أن يحللوا المكونات الأساسية للشعور بالسعادة ، فحدد "أرجايل" (Argyle, 2002) السعادة، بأنها المتعة Joy، والرضا Satisfaction، وغياب المشاعر السلبية Absence of negative feelings ، وحددها "تيليجن، وولر"(Tellegen & Waller, 1996) بالتفاؤل، والأمل، والمتعة، وكذلك حددتها "رايف، وكييز" (Ryff & Keyes, 1995)، بقبول الذات Self-acceptance ، والعلاقات

الإيجابية بالآخرين، والنمو الشخصّي Personal growth ، والهدف من الحياة Purpose in life ، والسيطرة على البيئة Environmental Mastery ، والاستقلالية Autonomy، وفضلاً عن ذلك فقد حدد "داينر، وبيزواس– داينر"(Diener & Biswas - Diener, 2008) ثلاثة أنواع رئيسة من السعادة، تتمثل في الآتي:

(أ) ارتفاع الرضا عن الحياة: ويتمثل في شعور الفرد بأن حياته جيدة، وأنه راضٍ عن عمله، وأن نتائج عمله جيدة، فضلاً عن إنجاز الأهداف، وتقدير الذات المرتفع.

(ب) المشاعر الإيجابية: وتتمثل في شعور الفرد بالبهجة، وحب الآخرين، وينتج ذلك عن دعم الأصدقاء، وتولي الفرد أعمالاً مهمة وممتعة، والشخصية المتفتحة.

(ج) ندرة المشاعر السلبية: وتتمثل في قلة الشعور بالانفعالات المقلقة والمرهقة، وندرة الشعور بالغضب والحزن، وينتج ذلك عن غياب نقد الفرد، وانسجام أهدافه مع إمكاناته، والنظرة الإيجابية للحياة.

وأشار المؤلفان (Diener & Biswas - Diener, 2008) إلى أن الناس التعساء، تغيب عنهم هذه الأنواع الثلاثة، ومن الممكن أن يوجد لدى الفرد، نوع واحد من الأنواع السابقة، إذ إن الشخص المسن، قد يكون راضيًا عن حياته بالكامل، وقام بكل شيء رغب فيه، ولكنه قد لا يشعر حاليًا بمتعة الحياة، وقد يشعر بكثير من الضغوط، والغضب، والقلق، كما يوجد أفراد يقضون وأوقاتً ا ممتعة، ولكنهم لا يشعرون بالرضا، ويعتقدون أن حياتهم تمضي هدرًا، وكذلك قسم "مارتن سيليجمان" (Seligman, 2004) الحياة السعيدة، إلى ثلاثة أنواع على النحو الآتي:

(١) الحياة الممتعة The pleasant life : هي الحياة المليئة بالملذات المستمرة.

(٢) الحياة المنشغلة The engaged life : هي الحياة التي يمارس عن طريقها الفرد، ويشارك في أنشطة مُرضية.

(٣) الحياة الهادفة (ذات المعنى) The meaningful life: خبرة الفرد الإحساس بالارتباط بشيء كبير، أو خدمة شيء أكبر منه، من مثل: الانشغال بقضية أخلاقية، أو خدمة مجتمعية سامية. والسعادة في هذه الحياة،ليست هدفً ا يتوجه نحوه الفرد، بل هي إنتاج ثانوي من القضية التي يسعى إلى خدمتها . (Sirgy & Wu, 2013)

ولكن ما خصائص الأفراد الذين يشعرون بالسعادة؟ أشارت دراسة "بافوت" وزملائه (Pavot, Diener, Colvin, & Sandvik, 1991) إلى أن خصائص الأفراد السعداء، تتسم بارتفاع الصحة النفسية، والتمتع بعلاقات وثيقة مع أفراد عائلتهم، ولديهم القدرة على مواجهة الضغوط النفسية، ولقد ظهر أن الأفراد السعداء، يتمتعون بالتفكير العقلانّي، ولديهم مزاج جيد. وكذلك بينت لنا دراسة "مايرز" (Myers, 2000)، أن من خصائصهم: التوجه نحو مساعدة الآخرين، والاتسام بالحب، والتسامح، والثقة، والحيوية، والحزم، والإبداع، والاجتماعية. وبالإضافة إلى ذلك أشار "مايرز"، إلى أن من خصائص الناس السعداء، أنهم يتسمون بالنضج، حين التعامل مع المتغيرات الانفعالية السلبية، ويتمتعون بالرضا عن الحياة، والصحة، والعلاقات الاجتماعية الطيبة، والانبساطية. ووجد "داينر، وشان" (Diener & Chan, 2011)، أن من خصائص الناس السعداء، التفاؤل، وانخفاض مستوى الغضب، في البيت، والعمل، والشعور بالرضا، والتمتع بالصحة الجسمية والنفسية، والشعور بالراحة، والاستقرار الداخلّي،

وأسفرت نتائج دراسة "شيدا، وستبتو" (Chida & Steptoe, 2008)، عن أن السعداء يعمرون لفترة طويلة من الزمن، ويتمتعون بمزاج إيجابّي دائم نسبيًا، من مثل: الفرح، والبهجة، والرضا، وحس الدعابة، والقدرة على ضبط النفس.

وقد حاول علماء النفس الإجابة عن التساؤل: هل هناك مدن أو دول ترتفع فيها مشاعر السعادة أو تنخفض؟، وتشير نتائج الدراسات – إلى أن هناك بعض المناطق في العالم، يشعر فيها الأفراد بالراحة، والرضا، في حين تنعدم هذه المشاعر في دول أخرى، فقد أشارت دراسة "داينر، وإنجليهارت، وتاي" (Diener, Inglehart, & Tay, 2013)، إلى أن قسمًا كبيرًا من أمريكا الشمالية وأوروبا، لديهم مشاعر مرتفعة من السعادة، في حين أن قسمًا كبيرًا من أفريقيا، يعاني من انخفاض مشاعر الرضا. وبينت لنا دراسة قدمتها الأمم المتحدة، رأ هناك تفاوتًا كبيرًا بين الدول (١٥٧ دولة) في مشاعر السعادة، وَفْق ٣٨ مؤشرًا مختلفًا، من بينها نظام الحكم السياسّي، ومستوى الفساد في المجتمع، والتعليم، والصحة، والأجور، وقدرة الأفراد على تقرير مستقبلهم. وجاءت الدنمارك في المرتبة الأولى في الشعور بالسعادة، تلاها تنازليًا على التوالي: سويسرا، وآيسلاندا، والنرويج، وفنلندا، وكندا، ونيوزيلندا، وهولندا، وأستراليا، في حين احتلت سوريا، وأفغانستان، وغينيا، ورواندا، واليمن، وجنوب السودان، المراتب الأخيرة في الشعور بالسعادة (Helliwell, Huang, & Wang, 2016).

وقد حدد علماء النفس معدلات السعادة، على أساس بعض المقاييس النفسية التي وضعت لهذا الغرض، ومن مقاييس السعادة: قائمة أكسفورد للسعادة Oxford Happiness Inventory التي وضعها "أرجايل" وزملاؤه (Argyle, Martin, & Lu, 1995) ، ومقياس التوازن الوجدانّي Affect Balance Scale لعالم النفس "برادبورن" (Bradburn, 1969) ، ومقياس الوجدان الإيجابّي – السلبّي Positive-Negative Affect Scaleمن تأليف "واطسون" وزملائه (Watson, Clark, & Tellegen, 1988)، ومقياس الرضا عن الحياة Satisfaction with Life Scale (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985) ، ومقياس السعادة الشخصية Subjective Happiness Scale (Lyubomirsky & Lepper, 1999)، ومقياس الاكتئاب– السعادة Depression - Happiness Scale ، من وضع "ماك جريل، وجوزيف" (McGreal & Joseph, 1993)، (انظر أيضًا Joseph, & Lewis, 1998)، ولهذا المقياس نسخة تركية (Sapmaz & Selin, 2013)، وفي وقت أحدث، نشر المقياس العربّي للسعادة Arabic Scale of Happiness (Abdel- Khalek, 2013a)، وله نسخة عربية، وأخرى إنجليزية، وهو المستخدم في هذه الدراسة.

وفيما يتعلق بالفروق بين الجنسين في السعادة، فقد اختلفت نتائج الدراسات؛ إذ بينت لنا بعض الدراسات الأجنبية، أنه لا توجد فروق بين الجنسين في السعادة (Argyle, 2002; Diener & Diener, 1995)، واتفق ذلك مع نتائج بعض البحوث العربية، في أن الفروق بين الجنسين في السعادة غير جوهرية، في عينات من المراهقين والشباب (انظر: عبد الخالق، ودويدار، ٢٠١٠؛ Abdel – Khalek, 2010, 2011a, 2012b, 2013b, 2014b)، في حين بينت لنا بحوث عربية أخرى، أن الرجال لهم متوسط في السعادة، أعلى جوهريًا من النساء (انظر: عبد الخالق، ٢٠١٠؛ عبد الخالق، والشطّي، والذيب،

وعباس، وأحمد، والثويني، والسعيدي، ٢٠٠٣؛ Abdel – Khalek, 2006a, 2007b, 2011b, 2012a, 2015, Baroun, 2006).

والبحوث العربية عن السعادة ليست كثيرة، وعُرِضَت في بحث سابق في هذه السلسلة من البحوث (انظر: الجنديّ، ٢٠٠٩؛ سالم، ٢٠٠١، عبد الخالق، ٢٠١٥، عبد الخالق، ودويدار، ٢٠١٠؛ عبد الخالق، وزملاؤه، ٢٠٠٣، عبد الخالق، ومراد، ٢٠٠١؛ العنزيّ، ٢٠٠١؛ الفنجريّ، ٢٠٠٦؛ محمود، ٢٠٠٧؛ النيال، وخميس، ١٩٩٥؛ هريديّ، وفرج، ٢٠٠٢؛ اليحفوفيّ، ٢٠٠٦؛ اليوسفي، ١٩٨٩؛ Abdel-Khalek, 2006a, 2007b, 2010, 2011a, 2011b, 2012a, 2012b, 2013b, 2014a, 2014b, 2015).

وحظيت المتغيرات الإيجابية في علم النفس، باهتمام كبير، في العقود الأخيرة (انظر: لوبيز، وسنايدر، ٢٠١٣؛ Sheldon & King, 2001)، إلى الدرجة التي عد فيها بعض الباحثين، هذا العصر، بأنه "عصر علم النفس الإيجابيّ"، ومن أهم المتغيرات التي درست على ضوء هذا التوجه، مفهوم الحياة الطيبة Well – being، ويعرف في هذه الدراسة، بأنه التقدير الذاتيّ لكل من: السعادة، والصحة الجسمية، والصحة النفسية، والرضا عن الحياة، وتشتمل هذه المتغيرات الأربعة، على مكونات معرفية (الرضا عن الحياة)، ووجدانية (السعادة، والصحة النفسية)، وبدنية (تقدير الصحة الجسمية). ويتفق هذا التحديد لمفهوم الحياة الطيبة – في جانب منه – مع أهم عناصر تعريف منظمة الصحة العالمية للصحة، بأنها حالة من الرفاهة أو العافية، أو السلامة: الجسمية، والنفسية، والاجتماعية ( World Health Organization, 2014).

وقد دلت بحوث كثيرة: أجنبية، وعربية، على العلاقات الإيجابية المرتفعة، بين هذه المتغيرات الأربعة، التي يشملها مفهوم الحياة الطيبة (انظر: عبد الخالق، ٢٠١٠؛ Abdel-Khalek, 2006a; Argyle, 2002; Carr, 2004; Diener, Lucas & Oishi, 2002).

وفيما يختص بالتدين Religiosity، فقد شهدت العقود القليلة الأخيرة، نمًوا كبيرًا، وزيادة سريعة، في الدراسة السيكولوجية للتدين (انظر: Argyle, 2000; Emmons & Paloutzian, 2016; Pargament, 1997; Spilka, Hood, Hunsberger, & Gorsuch, 2003). وكشفت دراسات كثيرة عن علاقات إيجابية بين التدين وكل من: الصحة الجسمية، والصحة النفسية، والسعادة، والرضا عن الحياة( Abdel – Khalek, 2006a, 2007b, 2011a, 2012a, 2012b, 2014a, Koenig, King, & Carson, 2012; Seybold, 2007)

## مشكلة الدراسة

تشير الدراسات النفسية إلى أن طلبة الجامعات العراقية، يعانون من ظروف استثنائية وقاهرة، من مثل التعرض للإرهاب، وارتفاع التطرف الدينّي، وانخفاض الحالة الاقتصادية، وكثرة الخلافات السياسية، فعلى سبيل المثال، بينت لنا دراسة عبد الكريم (٢٠١٦)، أن طلبة جامعة بغداد، قرروا ارتفاع معاناتهم من غياب الأمن النفسّي، والاجتماعّي، وشعورهم بانخفاض الحالة المالية، وقلة المناشط التي يشغلون بها ساعات فراغهم، وقلة الأدوات والمستلزمات الدراسية. كما أشارت دراسة الفتلاويّ (٢٠١٢)، إلى أن طلبة جامعة كربلاء، يعانون من توقف الدوام الدراسّي، وقلة المستلزمات، وانخفاض الوضع المالّي،

وغياب الأمن المجتمعيّ، وقلة فرص العمل، وكذلك أشارت دراسة علّي، وبيعيّ (٢٠١٠)، إلى معاناة طلبة جامعة بابل، من زيادة العنف في المجتمع، وانخفاض الحالة الاقتصادية، وانتشار التشدد الدينّي، وغياب العدالة الاجتماعية، والتمييز الطبقّي.

وتؤكد الدراسات النفسية – أن اتسام طلبة الجامعة بمشاعر السعادة، والتفاؤل، والرضا، متغيرات تتنبأ بارتفاع التحصيل الدراسّي، والإنجاز الأكاديميّ؛ إذ إن تمتع الطلبة بهذه المشاعر الطيبة، تزودهم بالكفاءة، والطموح، وحب الدراسة (Hassanzadeh & Mahdinejad, 2010) ، في حين أن غياب هذه الانفعالات الإيجابية، يعني أن الطلبة يتسمون بارتفاع مستوى الاكتئاب، والقلق، والشعور بالعجز (Kye & Park, 2014)؛ لذا تتلخص مشكلة هذه الدراسة، في محاولة التعرف إلى مدى شعور عينة من هؤلاء الطلبة بالسعادة، ومدى علاقتها ببعض المؤشرات الذاتية من مثل: الصحة الجسمية، والنفسية، والرضا عن الحياة، بالإضافة إلى التدين.

## أهداف الدراسة

أجريت هذه الدراسة على عينة من طلاب الجامعة العراقيين من الجنسين، واشتملت على المتغيرات الآتية: (١) السعادة كما تقاس بالمقياس العربّي للسعادة، و(٢) الحياة الطيبة كما تقاس بالتقدير الذاتّي لكل من: الصحة الجسمية، والصحة النفسية، والسعادة، والرضا عن الحياة، و(٣) التقدير الذاتّي للتدين. وسيطلق عليها تعبير "متغيرات الدراسة"؛ ومن ثم تتلخص الأهداف الأربعة لهذه الدراسة على النحو الآتي:

١- تقدير معدلات السعادة لدى الجنسين.

٢- استكشاف الفروق بين الجنسين في متغيرات الدراسة.

٣- فحص العلاقات بين متغيرات الدراسة.

٤- بحث المكونات الأساسية للارتباطات بين متغيرات الدراسة.

## أهمية الدراسة

١. يعد المتغير الأساسّي في هذه الدراسة، وهو السعادة –مؤشرًا مهمًا على اتسام عينة البحث بالصحة النفسية.

٢. تتناول هذه الدراسة شريحة مهمة (طلبة الجامعة)، لا تزال في طور الإعداد، والتدريب، والتأهيل: الأكاديميّ، والمهنّي.

٣. تعتمد هذه الدراسة على أحد المقاييس الحديثة في قياس السعادة، وخصائصه السيكومترية جيدة؛ لذا يمكن أن تساعد الباحثين على استخدامه في دراساتهم النفسية.

٤. يمكن أن تفيد نتائج هذه الدراسة، في استكشاف العلاقة، بين الظروف الحالية التي يعيشها الشعب العراقّي، ودرجة السعادة لدى عينة من طلابه.

٥. يمكن أن تفيد نتائج هذه الدراسة (فيما بعد) – المراكز: الإرشادية، والاجتماعية، في الجامعات العراقية.

## المنهج والإجراءات:

### العينة

تحدد مجتمع البحث، بطلبة جامعة القادسية، في العام الدراسّي ٢٠١٦ – ٢٠١٧، والبالغ عددهم ١٧,٦٨٨ بواقع ٩,٣١٥ طالًبا، و ٨,٣٧٣ طالبة، وتوزع مجتمع البحث على ١٨ كلية، ذات تخصص علمّي وأدبّي، وحتى تُوزَع مقاييس البحث، على عينة ممثلة من طلبة الجامعة، اختيرت عشر كليات تابعة لجامعة القادسية، بواقع خمس كليات ذات تخصص علمّي (الطب، والهندسة، والتقنيات الإحيائية، والزراعة، والطب البيطريّ)، وخمس كليات ذات تخصص أدبّي (الآداب، والتربية، والتربية الرياضية، والقانون، والإدارة)، ثم اختيرت عينة مكونة من (٣٠٠) طالب من الذكور والإناث بالطريقة الطبقية، ذات التوزيع المتساوي، من الكليات المذكورة، بواقع (٣٠) طالًبا من كل كلية ذات تخصص علمّي، وأدبّي: (١٥) طالًبا و(١٥) طالبة. وكان متوسط أعمار الطلبة والطالبات (٢١,٩١) ، وبلغ متوسط أعمار الذكور (٢٢,٣٨)، وانحراف معياريّ (١,٩٤)، وكان متوسط أعمار الإناث (٢١,٤٤)، وانحراف معياريّ (١,٦٤)، وتعد عينة هذا البحث من المتطوعين، إذ لم يجبروا على الاشتراك في الدراسة، وأجابوا بمحض إرادتهم.

### المقاييس :

#### ١ – المقياس العربّي للسعادة:

يشتمل هذا المقياس على (٢٠) عبارة موجزة، (١٥) تقيس السعادة فضلاً عن خمس عبارات تعد حشًوا Fillers، والأخيرة ذات مضمون (مَرضي)، حتى لا يجيب بعض المبحوثين عن عبارات المقياس على وتيرة واحدة. ويجاب عن كل بند على أساس مقياس ليكرت الخماسّي، الذي يتراوح بين لا (١) ، وكثيًرا جدًا (٥)، ولذا تتراوح الدرجة الممكنة في المقياس بين (15–75)، وتشير الدرجة العليا إلى ارتفاع السعادة، ويناسب هذا المقياس الراشدين والمراهقين، وهو مقياس سمة وليس حالة. وكشف التحليل العاملّي لبنود هذا المقياس عن عاملين سميا: السعادة العامة، والحياة الناجحة. وتراوحت الارتباطات بين البند والدرجة الكلية بعد عزل البند بين (٠,٤٢ ، و٠,٧٧) ، وتراوحت معاملات ثبات ألفا "كرونباخ"، وإعادة التطبيق بين (٠,٨٢، و ٠,٩٤)، إشارة إلى ارتفاع الاتساق الداخلّي، والاستقرار عبر الزمن، وتراوح الصدق المرتبط بالمحك (ثلاثة محكات) بين (٠,٥٥ و ٠,٧٩)، كما ارتبط المقياس العربّي للسعادة، ارتباطات جوهرية موجبة بمقاييس : الصحة النفسية، والرضا عن الحياة، والتفاؤل، وحب الحياة، وتقدير الذات، دليلاً على صدق المقياس. ولهذا المقياس صيغتان: عربية، وإنجليزية، وهو مؤلف وليس مترجمًا (Abdel-Khalek, 2013a) . وفي هذه الدراسة، وصل ثبات "كرونباخ" ألفا، إلى 0,84 ، و 0,92 لدى الذكور والإناث العراقيين على التوالي.

**٢- مقاييس التقدير الذاتّي:**

استُخدمت خمسة مقاييس تقدير ذاتّي Self-rating scales مستقلة، في صيغة أسئلة؛ لتقدير كل من: الصحة الجسمية، والصحة النفسية، والرضا عن الحياة، والسعادة، والتدين، وكانت صياغتها على النحو الآتي:

١- ما تقديرك لصحتك الجسمية بوجه عام؟

٢- ما تقديرك لصحتك النفسية بوجه عام؟

٣- إلى أي درجة أنت راضٍ عن حياتك بوجه عام؟

٤- إلى أي درجة تشعر بالسعادة بوجه عام؟

٥- ما درجة تدينك بوجه عام؟

ويلي كل سؤال، سلسلة من الأرقام، من صفر إلى ١٠، ويطلب من المبحوث ما يلي:

أ. أن يجيب تبعًا لشعوره وتقديره بوجه عام، وليس تبعًا لحالته الراهنة.

ب. أن يعلم أن (صفر) هي أقل درجة، وأن (١٠) هي أعلى درجة.

ج. يضع دائرة على الرقم الذي يرى أنه يصف مشاعره الفعلية بدقة.

وتشير الدرجة المرتفعة، إلى وجود الخاصية أو السمة بدرجة مرتفعة. وتراوح ثبات إعادة التطبيق لهذه المقاييس الخمسة، بين (٠,٧٨، و ٠,٨٨) ، وتشير هذه المعاملات إلى استقرار مرتفع عبر الزمن، وتدعم القول: إن هذه المقاييس، تنتمي إلى السمة أكثر من الحالة، وقد أشار عدد من الدراسات، إلى الصدق المرتبط بالمحك لهذه المقاييس؛ إذ تراوح بين ٠,٤٩ و٠,٧٣ ( Abdel-Khalek, 2006b, 2007a, 2012a, 2014a) .

**إجراءات الدراسة**

طبعت مقاييس الدراسة على وجه واحد من صفحة واحدة، وطبقت في جلسات جمعية اشتملت على مجموعة صغيرة من الطلبة والطالبات معًا، وتم ذلك في أثناء اليوم الجامعّي، وفي مدرجات الجامعة، وكان التطبيق سهلاً ، وتعاون المبحوثين ممتازًا؛ بسبب أمرين: الأول لاشتمال المقياس على وجه صفحة واحدة، فلم يستغرق التطبيق سوى دقائق قليلة، والأخير للطبيعة الإيجابية للمقاييس.

**نتائج الدراسة**

يقدم جدول (١)، الإحصاءات الوصفية لمقاييس الدراسة، وقيم "ت" للفروق بين متوسطات الطلبة والطالبات.

**جدول (١) المتوسط (م) والانحراف المعياريّ (ع)، وقيمة "ت" لمتغيرات البحث لدى الذكور والإناث العراقيين**

| المقاييس | الذكور (ن = ١٥٠) | | الإناث (ن = ١٥٠) | | ت | الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | م | ع | م | ع | | |
| مقياس السعادة | ٤٧,١٣ | ١٠,٠٣ | ٤٤,٠٠ | ١١,٦٩ | ٢,٤٩ | ٠,٠١ |
| الصحة الجسمية | ٦,٨٤ | ٢,٢٣ | ٦,٠٦ | ٢,٤٨ | ٢,٨٦ | ٠,٠٠٤ |
| الصحة النفسية | ٦,٠٤ | ١,٩٧ | ٥,٤٣ | ٢,٢٨ | ٢,٤٦ | ٠,٠١ |
| تقدير السعادة | ٥,٩٥ | ٢,٣٨ | ٥,٥٢ | ٢,٧٠ | ١,٤٥ | – |
| تقدير الرضا | ٦,١١ | ٢,٤١ | ٥,٨٨ | ٢,٧٣ | ٠,٧٦ | – |
| تقدير التدين | ٦,١١ | ٢,٥١ | ٦,٤٥ | ٢,٠٩ | ١,٣٠ | – |

ومن مراجعة نتائج الجدول (١)، يتضح أن الفروق كانت جوهرية في ثلاثة مقاييس هي: المقياس العربّي للسعادة، والتقدير الذاتّي لكل من الصحة الجسمية، والصحة النفسية، وكان متوسط الذكور أعلى فيها جميعًا من الإناث.

وقد حسبت النسبة المئوية للأفراد الذين حصلوا على المئين 75، و90، و95،وما بعدها، فوصلت إلى 26,7 %، و12.0 %، و5.3 % لدى الذكور، و16.7 %، و10.7 %، و5.3 % عند الإناث، على التوالي. ويبين لنا الجدولان (٢، و٣)، معاملات ارتباط "بيرسون" بين متغيرات الدراسة في عينتي الذكور والإناث.

**جدول (٢) معاملات ارتباط "بيرسون" بين مقاييس الدراسة لدى الذكور العراقيين (ن = ١٥٠)**

| المقاييس | ١ | ٢ | ٣ | ٤ | ٥ | ٦ |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ١- مقياس السعادة | – | | | | | |
| ٢- الصحة الجسمية | **٠,٣٤٨ | – | | | | |
| ٣- الصحة النفسية | **٠,٦٠٨ | **٠,٤٩٤ | – | | | |
| ٤- تقدير السعادة | **٠,٦٥٨ | **٠,٣٨٥ | **٠,٦٢٣ | – | | |
| ٥- تقدير الرضا | **٠,٥٨٢ | **٠,٣٠٧ | **٠,٣٩٥ | **٠,٥١٣ | – | |
| ٦- تقدير التدين | ٠,١٤٩ | *٠,٢٠١ | ٠,٠٩٤ | *٠,١٧١ | **٠,٣٣٨ | – |

* دال إحصائيًا عند مستوى ٠,٠٥

** دال إحصائيًا عند مستوى ٠,٠١ وما بعده.

**جدول (٣) معاملات ارتباط "بيرسون" بين مقاييس الدراسة لدى العراقيات (ن = ١٥٠)**

| المقاييس | ١ | ٢ | ٣ | ٤ | ٥ | ٦ |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ١- مقياس السعادة | – | | | | | |
| ٢- الصحة الجسمية | **٠,٥٢٠ | – | | | | |
| ٣- الصحة النفسية | **٠,٧٢٩ | **٠,٦٠٣ | – | | | |
| ٤- تقدير السعادة | **٠,٧٩٢ | **٠,٦٦٤ | **٠,٧٣٥ | – | | |
| ٥- تقدير الرضا | **٠,٧٧٦ | **٠,٦٢٣ | **٠,٦٨٩ | **٠,٨٤٤ | – | |
| ٦- تقدير التدين | **٠,٣٣٤ | **٠,٢٦٢ | **٠,٢٢٦ | *٠,١٩٤ | *٠,١٩٧ | – |

* دال إحصائيًا عند مستوى ٠,٠٥

** دال إحصائيًا عند مستوى ٠,٠١ وما بعده.

ومن قراءة الجدول (٢)، يلاحظ أن معاملات الارتباط في عينة الذكور، دالة إحصائيا، فيما عدا معاملي الارتباط بين التقدير الذاتّي للتدين، وكل من: المقياس العربّي للسعادة، والتقدير الذاتّي للصحة النفسية. في حين كانت جميع معاملات الارتباط المتبادلة بين المقاييس، في عينة الإناث، دالة إحصائيًا وموجبة، كما يبين لنا الجدول (٣).

ثم حللت معاملات الارتباط المتبادلة عامليًا، بطريقة المكونات الأساسية، واستخدم محك "كايرز" للعامل الدال، وهو ما يزيد جذره الكامن على 1,0 (SPSS, 2009)، كما استخدم تدوير العوامل المتعامد، بطريقة "فاريماكس"، في حالة استخراج أكثر من عامل. ومن ملاحظة الجدول (٤) يتضح استخراج عاملين في عينة الذكور، استوعبا 73% من التباين المشترك، وسميا: "الحياة الطيبة"، و"التدين"، على التوالي. وفي عينة الإناث، استخرج عامل واحد، استوعب 65% من التباين، ويمكن تسميته: "الحياة الطيبة والتدين".

**جدول (٤): تحليل المكونات الأساسية لمعاملات الارتباط بين المقاييس لدى الذكور (ن = ١٥٠) والإناث (ن = ١٥٠) العراقيين**

| المقاييس | الذكور* | | الإناث |
|---|---|---|---|
| | العامل الأول | العامل الثاني | الأول |
| مقياس السعادة | ٠,٨٣٧ | ٠,١٢٩ | ٠,٨٨٦ |
| الصحة الجسمية | ٠,٥٩٩ | ٠,١٨٢ | ٠,٧٧٣ |
| الصحة النفسية | ٠,٨٥٥ | ٠,٠٣٤ | ٠,٨٥٧ |
| تقدير السعادة | ٠,٨٣٧ | ٠,١٢٠ | ٠,٩٢١ |
| تقدير الرضا | ٠,٦٠٧ | ٠,٥٠٧ | ٠,٨٩٨ |
| تقدير التدين | ٠,٠٣٩ | ٠,٩٥٣ | ٠,٣٦١ |
| الجذر الكامن | ٣,٠٢٢ | ١,٣٤٥ | ٣,٩٠٣ |
| % للتباين | ٥٠,٣٦٧ | ٢٢,٤١٧ | ٦٥,٠٥٦ |

* أدير عاملا الذكور تدويرًا متعامدًا بطريقة فاريماكس.

## مناقشة النتائج

حقق المقياس العربّي للسعادة، المستخدم مع العينات العراقية، خصائص سيكومترية جيدة، فوصل معامل ثبات ألفا من وضع "كرونباخ" إلى ٠,٨٤ لدى الذكور، و٠,٩٢ عند الإناث، إشارة إلى ارتفاع الاتساق الداخلّي للمقياس (انظر: Kline, 2000; Nunnally, 1978). وقد ارتبط هذا المقياس، بالتقدير الذاتي للسعادة، بمقدار ٠,٦٥، و ٠,٧٩ لدى الذكور والإناث على التوالي، إشارة إلى الصدق المرتبط بالمحك.

كما حققت هذه الدراسة – الأهداف التي بدأت بها، وفيما يختص بمعدل السعادة لدى العينة العراقية، فقد كشفت النتائج عن تقارب بين متوسطي السعادة لدى العراقيين والمصريين (عبد الخالق، ٢٠١٧)، في حين انخفض متوسط العراقيين في السعادة، عن الكويتيين (Abdel- Khalek, 2013a)، والعمانيين، واللبنانيين، وقد يرجع ذلك إلى عدم الاستقرار السياسّي، والعمليات العسكرية في العراق.

وفيما يختص بالفروق بين الجنسين، فقد اتضح أن متوسط السعادة، والصحة النفسية، يرتفع لدى الذكور العراقيين عن نظيره لدى العراقيات (انظر الجدول ١)، ويتفق ذلك مع عدد من البحوث السابقة (انظر: عبد الخالق، ٢٠١٠؛ عبد الخالق، وزملاؤه، ٢٠٠٣؛ Abdel – Khalek, 2006a, 2007b, 2011 b, 2012 a, 2015, Baroun, 2006).

ويمكن أن يرجع ارتفاع متوسط الذكور على الإناث في السعادة، إلى الاختلاف بين الجنسين، في الأدوار: "الجندرية"، والثقافية، في المجتمع العراقّي؛ إذ تمنح الثقافة العراقية الذكور، امتيازات اجتماعية كثيرة، من مثل حرية: الخروج من المنزل، والتعبير عن آرائهم، واتجاهاتهم، وهواياتهم، كما تتيح هذه الثقافة للذكور حرية السفر، وفرص العمل، والتساهل تجاه ارتكاب بعض الأخطاء، في حين تعاني الإناث في المجتمع العراقّي من التمييز الجنسّي، وتهميش قدراتهن وقابلياتهن النفسية، وتوجه لهن أقصى العقوبات، لأي خطأ يرتكبنه، في حياتهن اليومية – وكذلك تعاني الإناث في المجتمع العراقّي، من الصور النمطية السلبية، التي ترى أن المرأة عورة، وناقصة عقل، وأن مكانها في البيت فقط.

وفيما يختص بالاختلافات الواردة بين الجدولين (٢) و(٣)، التي أشارت إلى عدم الدلالة الإحصائية؛ لارتباط التدين بالسعادة، والصحة النفسية لدى الذكور، مقابل ارتباطه لدى الاناث، فتفسير ذلك أن الذكور – في غالب الأحوال– لا يعطون التدين أهمية كبيرة، في منحهم الشعور بالراحة، والسعادة، والتخفيف من الضغوط النفسية، ويمكن أن يرجع ذلك – إلى شعورهم بالتحرر من المعتقدات الدينية، والانفتاح على الخبرات الأخرى، وإعطاء بعض الجوانب الأخرى أهمية كبيرة، في الشعور بالسعادة، من مثل: الإنجاز، والحصول على وظيفة جيدة، أو مكانة اجتماعية مرموقة، والزواج ... وغير ذلك. في حين يمكن عزو ارتباط التدين – ارتباطًا دالاً إحصائيًا، بكل من: السعادة، والصحة النفسية لدى الإناث – إلى أن التدين، استراتيجية نفسية لديهن، تخفف من مشاعر الإحباط، والقهر، والحرمان، في صور عدة، منها: الدعاء، والصلاة، وزيارة الأضرحة المقدسة، فضلاً عن اعتقاد الإناث، أن سعادة الإنسان مشروطة برضا الله، ولا تتحقق إلا عن طريقه.

وأيد هذا التفسير نتيجة الجدول (٤)، الذي يبين لنا تحليل المكونات الأساسية لمعاملات الارتباط بين المقاييس؛ إذ أشارت النتيجة إلى وجود عاملين مستقلين لدى الذكور: (١) الحياة الطيبة، و(٢) التدين، في حين ظهر عامل واحد لدى الإناث (الحياة الطيبة والتدين)، أو ما يمكن تسميته "الحياة الدينية الطيبة"؛ إذ دمجت نتائج التحليل العاملّي للارتباطات في عينة الإناث، متغيرات الحياة الطيبة والتدين في عامل واحد، وقد يرجع السبب في ذلك إلى أن الإناث لا يستطعن فصل الدين عن حياتهن العامة، وكونه عنصرًا أساسيًا للعيش، والتوافق النفسّي، والاجتماعّي.

وقد تحقق الهدف الثالث لهذه الدراسة، تحققًا تامًا إلى حد بعيد، فكانت جميع معاملات الارتباط بين مقاييس الدراسة لدى الإناث، دالة إحصائيًا وموجبة، وكذلك جميع معاملات الارتباط، لدى الذكور، إلا معاملين، ويتفق ذلك مع الدراسات السابقة التي تربط بين السعادة، ومتغيرات الحياة الطيبة، والتدين (انظر: Abdel – Khalek, 2006a, 2014a; Koenig et al., 2012; Seybold, 2007). كما يتسق ذلك مع تحقق الهدف الرابع والأخير لهذه الدراسة، وهو فحص المكونات العاملية لمصفوفتي الارتباط لدى الجنسين، فقد استخرج عامل عام وحيد لدى الإناث، وعاملان لدى الذكور، تستوعب قدرًا غير قليل من التباين، وتشبعات المقاييس بها مرتفعة، ويمكن أن تعني هذه النتيجة، ارتفاع الصدق الاتفاقّي Convergent validity لهذه المقاييس.

ويتعين الإشارة إلى حدود هذه الدراسة، فعلى الرغم من الخواص السيكومترية الجيدة للمقاييس، والحجم المناسب للعينة، فإن هذه العينة متاحة، وليست عشوائية. ونخلص من هذه الدراسة إلى انخفاض معدلات السعادة لدى هذه العينة العراقية من طلاب الجامعة، بسبب الظروف السياسية، والعمليات الحربية، وقد حصل الذكور على متوسطات أعلى جوهريًا من الإناث، في مقياس السعادة، وتقدير الصحة الجسمية، والنفسية، وكانت معاملات الارتباط بين المقاييس جوهرية، فيما عدا معاملين، واستخرج من تحليل المكونات الأساسية عاملان لدى الذكور، سميا "الحياة الطيبة"، و"التدين"، في حين استخرج عامل واحد في عينة الإناث، سمي "الحياة الطيبة والتدين".

## قائمة المراجع

### أولاً مراجع باللغة العربية


- الجندي، أمسية السيد (٢٠٠٩). مصادر الشعور بالسعادة وعلاقتها بالذكاء الوجدانّي لطلاب كلية التربية – جامعة الإسكندرية. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ١٩ (٦٢)، ص ص ١١ – ٦٩.
- سالم، سهير (٢٠٠١). *السعادة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية*. ***رسالة ماجستير (غير منشورة)***، معهد البحوث التربوية، جامعة القاهرة.
- عبد الخالق، أحمد (٢٠١٠). التدين والحياة الطيبة والصحة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة الكويتيين. *دراسات نفسية*، ٢٠ (٣)، ٥٠٣-٥٢٠.

- عبد الخالق، أحمد (٢٠١٥). مصادر السعادة لدى طلاب الجامعة. *المجلة المصرية لعلم النفس الإكلينيكّى والإرشادى*، ٣، ١-١٥.
- عبد الخالق، أحمد (٢٠١٧). معدلات السعادة وعلاقتها بالحياة الطيبة والتدين لدى عينة من طلاب الجامعة المصريين. *المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٢٧*، ١ – ٢١.
- عبد الخالق، أحمد؛ ودويدار، عبد الفتاح (٢٠١٠). العلاقات بين التدين والحياة الطيبة والصحة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة المصريين. *المجلة المصرية للعلوم الإنسانية*، تصدر عن المعهد العالي للخدمة الاجتماعية بالإسكندرية، ٤ (٢)، ٩-٣٥.
- عبد الخالق، أحمد؛ والشطي، تغريد؛ والذيب، سماح؛ وعباس، سوسن؛ وأحمد، شيماء؛ والثويني، نادية؛ والسعيدي، نجاة (٢٠٠٣). معدلات السعادة لدى عينات عمرية مختلفة من المجتمع الكويتي. *دراسات نفسية*، ١٣ (٤)، ٥٨١ – ٦١٢.
- عبد الخالق، أحمد، ومراد، صلاح (٢٠٠١). السعادة والشخصية: الارتباطات والمنبئات. *دراسات نفسية*، ١١ (٣)، ٣٣٧ – ٣٤٩.
- عبد الكريم ، نور مهدي (٢٠١٦). المشكلات النفسية والاجتماعية لطلبة كليتي الهندسة والتربية بجامعة بغداد. *مجلة كلية التربية للبنات، ٢٧* ، ٣٢٣ -٣٤٤.
- علي، بثينة جاسم محمد، وبيعي، حسن علوان (٢٠١٠). المشكلات التربوية والنفسية والاجتماعية لدى طلبة التعليم المهني في بابل. *مجلة جامعة بابل للعلوم الإنسانية، ١٨*، ٥-١٩.
- العنزي، فريح عويد (٢٠٠١). الشعور بالسعادة وعلاقته ببعض السمات الشخصية: دراسة ارتباطية مقارنة بين الذكور والإناث. *دراسات نفسية*، ١١ (٣)، ٣٥١ – ٣٧٧.
- الفتلاوي، علي تركي شاكر (٢٠١٢). المشكلات التي تواجه طلبة جامعة كربلاء من وجهة نظرهم. *مجلة الباحث*، ٢، ٥٥٧ – ٥٩٢.
- فروم، إريك (١٩٨٩). *الإنسان بين الجوهر والمظهر*. ترجمة سعد زهران ، وتقديم لطفي فطيم، الكويت،المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب: عالم المعرفة، العدد ١٤٠.
- الفنجري، حسن (مارس، ٢٠٠٦). *معدلات السعادة لدى عينات مختلفة من المجتمع المصري*. مؤتمر التعليم والتنمية في المجتمعات الجديدة، ٢٦٥ – ٢٨٢.
- لوبيز، شين، وسنايدر، ك (٢٠١٣). *القياس في علم النفس الإيجابي: نماذج ومقاييس*. ترجمة: صفاء الأعسر، ونادية شريف، وعزيزة السيد، وأسامة أبو سريع، وميرفت شوقي، وعزة خليل، وهبة سري، ومنى الصواف. مراجعة: صفاء الأعسر. القاهرة: المركز القومي للترجمة.
- محمود، أحلام حسن (٢٠٠٧). مستويات ومصادر إشباع السعادة كما يدركها المسنون في ضوء درجة تمسكهم بالقيم الدينية وبعض المتغيرات الأخرى. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٥٦، ١١٥ – ١٩٣.
- النيال، مايسة، وخميس، ماجدة (١٩٩٥). السعادة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية والشخصية لدى عينة من المسنين والمسنات: دراسة سيكومترية مقارنة. *مجلة علم النفس*، ٣٦، ٢٢ – ٤٠.

- هريدي، عادل، وفرج، طريف شوقي (٢٠٠٢). مستويات السعادة المدركة في ضوء العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والتدين وبعض المتغيرات الأخرى. *مجلة علم النفس*، ٦١، السنة ١٦، ٤٦ – ٧٨.
- اليحفوفي، نجوى (٢٠٠٦). السعادة والاكتئاب لدى طلاب الجامعة وعلاقتهما ببعض المتغيرات الديموجرافية. *دراسات عربية في علم النفس*، ٤، ٩٤٥– ٩٧٢.
- اليوسفي، مشيرة (١٩٨٩). دراسة عاملية لمفهوم السعادة لدى طلاب كلية التربية جامعة المنيا. *مجلة البحث في التربية وعلم النفس*، تصدرها كلية التربية، جامعة المنيا، ٣ (١)، ١٣٧ – ١٧٣.

## ثانيًا مراجع باللغة الانجليزية References:

- Abdel-Khalek, A. M. (2006a). Happiness, health, and religiosity: Significant relations. *Mental Health, Religion and Culture, 9*, 85 – 97.
- Abdel-Khalek, A. M. (2006b). Measuring happiness with a single item scale. *Social Behavior and Personality*, *34*, 139-149.
- Abdel-Khalek, A. M. (2007a). Assessment of intrinsic religiosity with a single item measure in a sample of Arab Muslims. *Journal of Muslim Mental Health, 2*, 211-215.
- Abdel-Khalek, A. M. (2007b). Religiosity, happiness, health and psychopathology in a probability sample of Muslim adolescents. *Mental Health, Religion and Culture*, *10*, 571-583.
- Abdel-Khalek, A. M. (2010). Religiosity, subjective well-being and neuroticism. *Mental Health, Religion and Culture, 13*, 67-79.
- Abdel-Khalek, A. M. (2011a). Religiosity, subjective well-being, self-esteem and anxiety among Kuwaiti Muslim adolescents. *Mental Health, Religion and Culture*, *14,* 129-140.
- Abdel-Khalek, A. M. (2011b). Subjective well-being and religiosity in Egyptian college students. *Psychological Reports*, *108,* 54-58.
- Abdel-Khalek, A. M. (2012a). Associations between religiosity, mental health, and subjective well - being among Arabic samples from Egypt and Kuwait. *Mental Health, Religion and Culture, 15,* 741-758.
- Abdel-Khalek, A. M. (2012b). Subjective well-being and religiosity: A cross-sectional study with adolescents, young and middle-age adults. *Mental Health, Religion and Culture*, *15* , 39-52.
- Abdel-Khalek, A. M. (2013a). The Arabic Scale of Happiness (ASH): Psychometric characteristics. *Comprehensive Psychology, 2*, article 5.
- Abdel-Khalek, A. M. (2013b). The relationships between subjective well-being, health, and religiosity among young adults from Qatar. *Mental Health*, *Religion and Culture, 16,* 306-318.
- Abdel-Khalek, A. M. (2014a). Happiness, health. and religiosity: Significant associations among Lebanese adolescents. *Mental Health, Religion, and Culture 17,* 30-38.
- Abdel-Khalek, A. M. (2014b). Religiosity, health, and happiness: Significant relations in adolescents from Qatar. *International Journal of Social Psychiatry, 60*, 656 – 661.

- Abdel-Khalek, A. M. (2015). Happiness, health, and religiosity among Lebanese young adults. *Cogent Psychology*, 2: 1035927
- Anand, P. (2016). *Happiness Explained*. Oxford : Oxford University Press.
- Argyle, M. (2000). *Psychology of religion: An introduction*. London: Routledge.
- Argyle, M. (2002). *The psychology of happiness* (2nd ed.). London: Methuen.
- Argyle, M., Martin, M., & Lu, L. (1995). Testing for stress and happiness: The role of social and cognitive factors. In C. D. Spielberger & I. G. Sarason (Eds.), *Stress and emotion* (Vol. 15; pp. 173-187). Washington, DC: Taylor & Francis.
- Bahrami, S., Rajaeepour, S., Rizi, H.A., Zahmatkesh, M., & Nematolahi, Z. (2011). The relationship between students' study habits, joyfulness and depression. *Iran Journal of Nursing and Midwifery Research, 16*, 217–221.
- Baroun, K. A.(2006). Relations among religiosity, health, happiness and anxiety for Kuwaiti adolescents. *Psychological Reports, 99,* 717-722.
- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine.
- Bruhn, J. G. (2005). *The sociology of community connections*. New York: Kluwer Academic/ Plenum.
- Carr, A. (2004). *Positive psychology: The science of happiness and human strengths*. London: Routledge.
- Chida, Y., & Steptoe, A. (2008). Positive psychological well-being and mortality: A quantitative review of prospective observational studies. *Psychosomatic Medicine, 70*, 741–756.
- Diener, E., & Biswas - Diener, R. (2008). *Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth*. Oxford: Blackwell.
- Diener, E., & Chan, M.Y. (2011). Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity, *Applied Psychology: Health and Well-Being, 3*, 1–43,
- Diener, E., & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality & Social Psychology, 68*, 653-663.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, *49*, 71-75.
- Diener, E., Inglehart, R., & Tay, L. (2013). Theory and validity of life satisfaction scales. *Social Indicators Research, 112*, 497-527.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 63-73). New York: Oxford University Press.
- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2004). Beyond money: Toward an economy of well-being. *Psychological Science in the Public Interest*, *5*, 1–31.
- Emmons, R. A., & Paloutzian, R. F. (2003). The psychology of religion. *Annual Review of Psychology, 54*, 377-402.
- Hassanzadeh, R., & Mahdinejad, G. (2010). Relationship between happiness and achievement motivation: A case of university students. *Journal of Elementary Education , 23*, 53-65.

- Helliwell, J.F., Huang, H., & Wang, S. (2016). *The distribution of world happiness: The world happiness report. Rome* : UN World Happiness, pp.9-46.
- Joseph, S., & Lewis, C. A. (1998). The depression – happiness scale: Reliability and validity of a bipolar self – report scale. *Journal of Clinical Psychology, 54*, 537 – 544.
- King, K. A., Vidourek, R.A., Merianos, A.L., & Singh, M.(2014). A study of stress, social support, and perceived happiness among college students. *Journal of Happiness and Well-Being, 2*, 132 - 144
- Kline, P. (2000). *Handbook of psychological testing*. (2nd ed.) London: Routledge.
- Koenig, H. G., King, D. E., & Carson, V. (2012). *Handbook of religion and health*. (2nd ed). New York: Oxford University Press.
- Kye, S.Y., & Park, K. (2014). Health-related determinants of happiness in Korean adults. *International Journal of Public Health, 59*, 731- 738.
- Lyubomirsky, S., & Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research, 46*, 137-155.
- McGreal, R., & Joseph, S. (1993). The depression – Happiness Scale. *Psychological Reports, 73*, 1279 – 1282.
- Myers , D. G .(2000). The funds, friends, and faith of happy people. *American Psychologist, 55*, 56 - 67.
- Nunnally, J. C. (1978). *Psychometric theory* (2nd edition). San Francisco: Jossey-Bass.
- Paloutzian, R. F. (2016). *Invitation to the psychology of religion* (3rd ed.). New York: Guilford Press.
- Pargament, K. I. (1997). *The psychology of religion and coping: Theory, research, practice*. New York: Guilford Press.
- Pavot, W., Diener, E., Colvin, C. R., & Sandvik, E. (1991). Further validation of the Satisfaction With Life Scale: Evidence for the cross-method convergence of well-being measures. *Journal of Personality Assessment, 57*, 149–161.
- Rayle, A. D., & Chung, K.Y. (2007). Revising first-year college students' mattering: Social support, academic stress, and the mattering experience. *Journal of College Students Relation: Research, Theory and Practice, 9*, 21-37.
- Ryff, C., & Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being re visited. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*, 719–727.
- San, M. J., Perles, F., & Canto, J. M. (2010). Life satisfaction and perception of happiness among university students. *The Spanish Journal of Psychology, 13*, 617-628.
- Sapmaz, F., & Selin, T. (2013). Turkish version of the Short Depression-Happiness Scale (SDHS): A validity and reliability study. *The Journal of Happiness and Well-Being, 1*, 32-38.
- Seligman ,M. E. (2004). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press.
- Seybold, K.S. (2007). Physiological mechanisms involved in religiosity/spirituality and health. *Journal of Behavioral Medicine, 30*, 303 – 309.

- Sheldon, K. M., & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American Psychologist, 56*, 216 – 217.
- Sirgy, M. J., & Wu., J. (2013). *The pleasant life, the engaged life, and the meaningful life: What about the balanced life? Happiness Studies Book Series*. Dordrecht, Heidelberg & New York: Springer, pp. 175-191.
- Spilka, B., Hood Jr. R.W., Hunsberger, B., & Gorsuch, R. (2003). *The psychology of religion: An empirical approach* (3rd ed.). New York: Guilford.
- SPSS, Inc. (2009). *SPSS: Statistical data analysis*: Base 18.0, Users Guide. Chicago, IL: SPSS Inc.
- Tellgen, A., & Waller, N. G. (1996). Exploring personality through test construction: Development of the Multidimensional Personality Questionnaire. In: S. R. Briggs, & J. C. Check (Eds.), *Personality measures: Development and Evaluation* (Vol.1; pp.133-161). Greenwich: JAI.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology,54*, 1063-1070.
- World Health Organization (2014). *Mental health: A state of well – being*. http://www.who.int/features/factfiles/mentalhealth/en.


# Happiness rate and its association with well – being and religiosity among Iraqi Undergraduates


**Ahmed M. Abdel-Khalek**
**Faculty of Arts**
**University of Alexandria**

**Ali A. Salih**
**Faculty of Arts**
**University of Al – Qadisiyah**



## Abstract

The objective of the present study was to estimate the rate of happiness and its association with well – being and religiosity. A sample of 300 Iraqi undergraduates was recruited. They responded to (a) the Arabic Scale of Happiness, (b) the self – rating scales of physical health, mental health, happiness, and satisfaction, and (c) religiosity. Results indicated that the mean score on happiness among the Iraqi students was near to the mean score of Egyptians, whereas it was lower than that of Kuwaiti, Omani, and Lebanese students. This result may refer to the impact of political problems on lowering the happiness level in Iraqis. Iraqi men obtained significantly higher mean scores on happiness, physical and mental health than did their female counterparts. All the Pearson correlations were significant and positive except two correlations. Principal components analysis retained two factors among men and labeled "Well – being", and "Religiosity", whereas one factor was extracted among women and labeled "Well – being and religiosity".


**Key words:** happiness, well – being, satisfaction with life, physical health, mental health, religiosity, undergraduates, Iraq.