

إدراك الأحداث والأنشطة السارة وعلاقتها بالشعور بالسعادة لدى

طلاب الجامعة

إعداد

د. إيمان محمد حسن القرعيش

Doi: 10.33850/jasep.2020.73215

قبول النشر: ٢٠٢٠ / ٢ / ٨

استلام البحث: ٢٠٢٠ / ١ / ١٢

المستخلص:

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على العلاقة بين ادراك الأحداث والأنشطة السارة والشعور بالسعادة لدى طلاب الجامعة، تكونت عينة الدراسة من (٤٠٠) طالب من طلاب الجامعة تراوحت أعمارهم ما بين ١٩ - ٢٥ عاماً، استخدمت الباحثة قائمة الأحداث والأنشطة السارة، ومقياس الشعور بالسعادة لدى طلاب الجامعة، وتوصلت الباحثة إلى وجود عدة نتائج من أهمها عدم وجود فروق بين متوسط درجات الذكور والإناث في إدراك الأحداث والأنشطة السارة في (الدرجة الكلية، والأنشطة الدينية، والأنشطة الثقافية، والأنشطة الفنية، والأنشطة الترفيهية)، أما فيما يتعلق بالأنشطة الرياضية والأكاديمية فقد وجدت فروق بين متوسط درجات الذكور والإناث لصالح الذكور،، في حين وجدت فروق بين متوسط درجات الذكور والإناث على المقياس أو البعد الاجتماعي لصالح الإناث، وتوصلت الدراسة كذلك إلى وجود فروق بين متوسط درجات الذكور والإناث في الشعور بالسعادة في (الدرجة الكلية، و الرضا عن الحياة، والرضا عن الذات، والرضا عن العلاقات الاجتماعية) لصالح الإناث، بينما لم توجد فروق بين الذكور والإناث في الانفعالات الإيجابية والرضا عن الصحة، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة احصائياً بين كلا من ادراك الأحداث والأنشطة السارة والشعور بالسعادة .

Abstract:

The current study aimed to identify the relationship between perceiving pleasant events , activities and happiness among university students, the study sample consisted of (400) college students ranging in age from 19-25 years, the researcher used Pleasant Events Inventory and Happiness Scale among college

students, the results showed that there were no differences between the mean scores of males and females in perceiving pleasant events , activities in (total degree, religious activities, cultural activities, artistic activities, and recreational activities), as for sports and academic activities There were differences between the mean scores of males and females for males, while differences were found between the mean scores of males and females on the scale or the social dimension for females, and there were differences between the mean scores of males and females in a feeling of happiness in (the total score, and Satisfaction with life, complacency, and satisfaction with social relations) for females, while there were no differences between males and females in positive emotions and satisfaction with health, and the results found a statistically significant positive correlation between perceiving pleasant events , activities and happiness among university students.

مقدمة:

لقد ظل علم النفس لوقت طويل يهتم بفحص مختلف الجوانب السلبية في حياة البشر بدلاً عن تلك الجوانب الإيجابية كالشعور بالسعادة والبهجة والاستمتاع بالحياة ، تلك الجوانب التي من شأنها أن تساعد الأفراد على تقبل الواقع القائم كما هو والتعامل معه بواقعية بحيث يصبح الفرد أكثر تسامحاً مع ذاته والآخرين من حوله، وتصبح الحياة أكثر متعة وسعادة وبهجة.

وقد وجد أن البحث عن السعادة في هذا العصر له أهميته لمساعدة الفرد على مواجهة تحديات العصر وما يسببه من ضغوط على الإنسان في كافة مراحل حياته ، وبالتالي تحقيق التوافق والصحة النفسية ، وهذا يتطلب تمتع الفرد بالكفاءة الوجدانية حتى يتمكن من الاستفادة من كافة إمكاناته وقدراته العقلية لتحقيق النجاح في شتى مجالات الحياة .(أمسية الجندي ، ٢٠٠٩ : ١٢) (*)

وقد تحول الحياة بيننا وبين السعادة ، ولكن يجب على الإنسان أن يقاوم ويبذل كل ما يمتلك من أجل أن يكون سعيداً، فالسعادة واجب نحو الذات وواجب نحو الغير، ومن هنا يجب النضال من أجل السعادة ، وذلك بوصفها هدفاً حياتياً دافعاً وحافزاً

(*) سوف تتبع الباحثة الطريقة الآتية في توثيق المراجع: اسم الباحث، السنة، أرقام الصفحات.

للذات من أجل الحصول علنه، وأن تكاسل الفرد وجموده ورفضه الوصول إلى هذا الهدف هو السبب وراء معاناة الإنسان، (تحية عبد العال ومصطفى مظلوم، ٢٠١٣: ١٠٦)

ويشير بعض علماء النفس المحدثين إلى أن الحدث السار ما هو إلا مجموعة من الاستجابات الحركية الوجدانية المعرفية التي تنشأ من محاولات الفرد الدائبة التمتع بمواقف من الحياة يتصور أنها تجلب المتعة، فكثيراً ما حاول علماء النفس أن يعلموا الأفراد العاديين كيف يسلكون بطريقة تجلب لهم المتعة والسرور، ومن هنا كان الإهتمام بالسعادة الإيجابية ومصادرها وكيف يمكن استخدامها لجعل الناس سعداء، فالأحداث والأنشطة السارة تجلب السرور للإنسان عند ممارستها، ومن هنا كان الإهتمام بالوقوف على الأسباب التي تقف وراء شعور الأفراد بالسعادة. (عبد اللطيف خليفة، ٢٠٠٩: ٢-٥)

وهكذا يمكننا القول أنه في ظل مجتمع سريع الوتيرة نادراً ما نقوم بأي عمل مستخدمين انتباهنا الكامل، غالباً ما يظل جزء من وعينا مشغول دائماً بعبء ما في الماضي أو في المستقبل، وفي ظل عالم يموج بالضغوط النفسية أو الإجتماعية أو المادية أو غيرها من الضغوط تبرز الحاجة إلى معرفة أهم مصادر الشعور بالسعادة والتعرف على الأحداث والأنشطة السارة والتي من شأنها أن تزيد من راحتنا.

مشكلة الدراسة:

لا شك أن طلاب الجامعة يتعرضون بشكل يومي للعديد من المشكلات والضغوط سواء نفسية أو إجتماعية أو اقتصادية أو صحية أو حتى سياسية، وأن هذه الضغوط والمشكلات قد تؤثر سلباً على شعورهم بالسعادة، ولذلك أصبح من الأهمية لدى الباحثين التعرف على أهم المتغيرات التي من شأنها أن تقلل من هذه الآثار السلبية بحيث تصبح حياة هؤلاء الطلاب أكثر استقراراً وسعادة ومتعة.

وعليه يمكن أن تتلخص مشكلة الدراسة في التساؤلات التالية:

١. هل توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات طلاب الجامعة من الذكور والإناث في إدراك الأحداث والأنشطة السارة؟
٢. هل توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات طلاب الجامعة من الذكور والإناث في الشعور بالسعادة؟
٣. ما مدى العلاقة بين إدراك طلاب الجامعة من الذكور والإناث للأحداث والأنشطة السارة والشعور بالسعادة؟

أهمية الدراسة:

سوف تهتم الدراسة الحالية بالبحث وراء الأسباب التي تساعد طلاب الجامعة على تحقيق السعادة وأن ثمة أحداث وأنشطة سارة تجلب السرور للإنسان، ونظراً لأهمية المرحلة الجامعية كمرحلة معرضة للكثير من الضغوط الأكاديمية أو

الإجتماعية أو الإقتصادية أو غيرها من الضغوط فقد يتعرض الطلاب للعديد من الأحداث التي قد تسبب عدم الشعور بالسعادة، ومن هنا سوف تقوم الدراسة بالكشف عن تأثير الأحداث و الأنشطة السارة في جلب السرور وزيادة الشعور الإيجابي بالرضا عن الحياة، وتحقيق الصحة النفسية والجسمية للأفراد ، وفحص أهم مصادر الشعور بالسعادة لدى طلاب الجامعة.
أهداف الدراسة:

يمكن إجمال أهم أهداف الدراسة الحالية فيما يلي:

١. الكشف عن الفروق بين طلاب الجامعة من الجنسين في إدراك الأحداث والأنشطة السارة .
 ٢. الكشف عن الفروق بين طلاب الجامعة من الجنسين في الشعور بالسعادة.
 ٣. الوقوف على العلاقة الارتباطية بين إدراك الأحداث والأنشطة السارة و الشعور بالسعادة لدى طلاب الجامعة من الذكور والإناث.
- مصطلحات الدراسة:

١- الأحداث والأنشطة السارة : Pleasant Events

هي تلك الأنشطة أو الأدوات أو الهوايات التي يمارسها الفرد طوعا ، وبخاصة في أوقات فراغه من الدراسة أو العمل ، ويترتب على ممارسته لها شعوره بالسعادة والسرور والرضا.(عبد اللطيف خليفة ، ٢٠٠٩ : ١١)

وتعرف الباحثة الأحداث والأنشطة السارة إجرائياً بوصفها: " مجموعة من المواقف والأحداث والأنشطة التي يمارسها الفرد طوعاً وتثير لديه شعوراً بالرضا، وتحسن عام بالمزاج وتجلب له السعادة، وهي استراتيجية مفيدة لمواجهة العديد من المواقف الضاغطة في الحياة "وتقاس بالمقياس المستخدم في الدراسة.

٢- الشعور بالسعادة Happiness

عرفها مايكل أرجايل (١٩٩٣) بأنها شعور عام بالرضا والإشباع وطمأنينة النفس وتحقيق الذات ، وأنها شعور بالبهجة والاستمتاع واللذة.(مايكل أرجايل، ١٩٩٣: ١٠)

وتعرف الباحثة السعادة إجرائياً بأنها : "خبرة انفعالية سارة أو إيجابية تتضمن الشعور بالبهجة والفرح والتفاؤل والسرور، وترتبط بوجود مجموعة من المؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع معدل رضا الفرد عن حياته بوجه عام"وتقاس بالمقياس المستخدم في الدراسة.

الدراسات السابقة:

دراسة برنتسن (Berntsen, 2002) هدفت إلى التعرف على تأثير الذكريات المتعلقة بالأحداث الإيجابية والسلبية في حياة الطلاب الجامعيين، ولتحقق

من أهداف الدراسة تم استخدام عدة أدوات من بينها التقارير الذاتية وذلك للتعرف على الأحداث الإيجابية والسلبية في حياة الطلاب ، وتكونت عينة الدراسة من ١٤٣ من الطلاب الجامعيين بقسم علم النفس بمتوسط عمر قدره ٢٤.٧٥ عاماً ، وأظهرت النتائج أن أكثر من نصف التفاصيل التي نتذكرها عن الأحداث السارة في حياتنا لا ترتبط بجوهر الحدث نفسه أو بالانفعال المعاش ، وأن ذلك القدر من التذكر يقل في الأحداث غير السارة أو الضاغطة ، وأن طلاب الجامعة يميلون إلى تذكر الأحداث السارة والممتعة في حياتهم ويميلون إلى عدم استدعاء الذكريات المؤلمة وأن ذلك يؤثر إيجابياً على حياتهم. (Berntsen, 2002, 1010-1020)

أما دراسة والكر وآخرين (Walker, et al, 2003) حول الحياة السعيدة، والدور الذي تؤديه الذاكرة والأحداث السارة لجعلها أكثر سعادة ، تمثل الهدف منها في محاولة التعرف على قوة تأثير الأحداث السارة والأحداث الضاغطة على سعادة الأفراد، وقد تم التحقق من الهدف باستخدام تقارير ذاتية لأحداث الحياة اليومية لفترة زمنية محددة وذلك بهدف قياس مدى إدراك طلاب الجامعة للأحداث السارة والضاغطة ، وطبقت أدوات الدراسة على عينة مكونة من ٢٢٩ من طلاب الجامعة والعمر الزمني ٢٢ عاماً ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن الأحداث السارة لها تأثير قوي على سعادة الطلاب، وأن المشاعر السلبية التي ترتبط بالأحداث الضاغطة تميل إلى أن تتلاشى مع مرور الوقت في حين تميل المشاعر الإيجابية التي ترتبط بالأحداث السارة إلى الاستمرارية وذلك يساعد الأشخاص على التعامل بشكل أفضل مع الضغوط وإدراك اللحظات السعيدة والمبهجة والتطلع إلى المستقبل . (Walker, et al, 2003 , 203 -210)

في حين هدفت دراسة بارك (Park , 2004) إلى القاء الضوء على الرضا عن الحياة كأحد المكونات المعرفية للسعادة ومايؤديه من دور هام في التطوير أو النمو الإيجابي ، ومن الأدوات المستخدمة في الدراسة مقياس الرضا عن الحياة (The Satisfy Action of Life Scale) إعداد: (Neto,1993)، وطبقت الأدوات على عينة مكونة من ٥٩١ من الشباب ، وتوصلت الدراسة إلى أن أحداث الحياة الإيجابية تساهم في جعل حياة الشباب أكثر سعادة ، وأن الرضا عن الحياة يعمل على تخفيف الآثار السلبية لأحداث الحياة الضاغطة ، ويعمل ضد نمو المشكلات النفسية والسلوكية بين الشباب ، وأن الدعم الوالدي والمشاركة في الأنشطة والأحداث المتحدية والإيجابية في الحياة تؤدي دوراً هاماً في تنمية الصحة النفسية وتعزيز الشعور بالسعادة ورفاهية العيش لدى الشباب. (Park,2004,25-39)

أما دراسة كيم وآخرين (Kim, et al ,2006) هدفت إلى استكشاف تصورات الشعب الكوري حول مايجعلهم سعداء ، وما الذي يجعلهم أكثر سعادة ، ومن هو الشخص السعيد بوجه عام ، واستخدمت الدراسة مجموعة من الأدوات من بينها

مقياس الحياة السعيدة The Happy Life Inventory (Kim , et al 2006) ومقياس رفاهية العيش Psychological Well- Being Scale ، والمقابلة Interview، وتكونت العينة من ١٥٠٣ من البالغين الكوريين ، وتوصلت النتائج إلى وجود ارتباط ايجابي بين أحداث الحياة السعيدة ورفاهية العيش لدى هؤلاء الأفراد. (Kim , et al ,2006,265-286)

أما دراسة ميكس وشاه ورامزي، (Meeks , Shah & Ramesey , 2009) قامت بفحص بعض التدخلات القائمة على زيادة المشاركة في الأحداث والأنشطة المنتجة ومالها من تأثير كبير على دور رعاية المسنين ، واستخدمت الدراسة قائمه للأحداث والأنشطة السارة Pleasant Events Schedule (Macphillamy&Lewinsohn, 1982) ، وتكونت عينة الدراسة من ٤٨ من سكان دور رعاية المسنين ، وتوصلت النتائج إلى أنه يمكن مقاومة الاكتئاب وتحسين مستوى الحياة لدى المقيمين بدور رعاية المسنين من خلال التدخلات القائمة على ممارسة الأحداث والأنشطة السارة لما لها من تأثير ايجابي مباشر على حياة هؤلاء الأفراد . (Meeks , Shah & Ramesey ,2009,445-455)

في حين دراسة ريس وآخرين (Reis, et al, 2010) عن السعادة، كان الهدف منها التعرف على كيفية تعزيز الثقة بالنفس والتوجه الاجتماعي الإيجابي نحو الآخرين والشعور بالرضا عن الحياة، واستخدمت الدراسة مجموعة من الأدوات من بينها المقابلات الشخصية، والمقياس المختصر للمزاج إعداد Mayer & Gaschke,1998)، ومقياس التأثير الإيجابي والتأثير السلبي The Positive Affect and Negative Affect Scale إعداد (Watson,et al,1988) ، وطبقت الأدوات على ١٠٤ من طلاب الجامعة، ٧٧ من الإناث، و ٢٧ من الذكور بمتوسط عمري قدره ٢٠.٧ عاماً، وأظهرت النتائج أن تبادل الأخبار والخبرات الجيدة من الآخرين يزيد من قيمتها مما يجعل له أثر في تعزيز شعور الأفراد بالسعادة والرضا عن الحياة. (Reis , et al, 2010 : 311-329)

أما دراسة ليوبوميرسكي وآخرين (Lyubomirsky , et al ,2011) استهدفت الكشف عن العلاقة بين السعادة والأحداث والأنشطة الإيجابية ، واستخدمت الدراسة مجموعة من الأدوات من بينها مقياس الأنشطة الإيجابية والأنشطة السلبية Positive Activation and Negative Activation Scale (PANAS) إعداد (Watson , et al ,1988) ، ومقياس الرضا عن الحياة (SWLS) The Satisfaction With Life Scale إعداد (Diener , et al ,1985) ، ومقياس السعادة الذاتية The Subjective Happiness Scale (SHS) اعداد

(Lyubomirsky & Lepper, 1999)، وطبقت الأدوات على عينة مكونة من ٤٦٢ من طلاب المرحلة الجامعية، ٣٥٥ من الإناث، و ١٠٧ من الذكور، والعمر الزمني يتراوح ما بين ١٩-٢٥ عام، وتوصلت الدراسة إلى أنه يمكن تعزيز السعادة وتحسين رفاهية العيش لدى الشباب من خلال الممارسة المستمرة للأنشطة والأحداث والسلوكيات الإيجابية في حياتهم اليومية. (Lyubomirsky, et al) (2011,391-402)

في حين دراسة ليوبوميرسكي ولايوس (Lyubomirsky & Layous, 2013) هدفت إلى التعرف على كيف أن ممارسة بعض الأنشطة الإيجابية البسيطة قد يزيد من سعادة الأفراد، وتم التحقق من الهدف باستخدام أدوات من بينها قائمة الأنشطة السارة Positive-Activity Model إعداد (Sing & Lyubomirsky, 2009)، وطبقت أدوات الدراسة على عينة من طلاب الجامعة، وتوصلت الدراسة إلى أن الأنشطة الإيجابية والسارة تعمل على زيادة المشاعر الإيجابية والمعتقدات الإيجابية والسلوكيات الإيجابية والشعور بالرضا والتي بدورها تعزز من شعور الفرد برفاهية العيش وتزيد من شعوره بالسعادة. (Lyubomirsky & Layous, 2013, 57-62)

واستهدفت دراسة جرين وجاردنر وريد (Green, Gardner & Reid, 2013) زيادة مؤشرات السعادة لدى الأشخاص من ذوي الإعاقة وذلك من خلال التخلص من الروتين اليومي وممارسة بعض الأنشطة التي من شأنها زياده السعادة، واستخدمت الدراسة مجموعة من الأدوات من بينها مقياس مؤشرات السعادة Happiness Indices من إعداد (Green & Reid, 1996)، وبرنامج وقت الاستمتاع Fun Time Program، وطبقت الأدوات على عينة مكونة من ٩ من الطلاب في مرحلة المراهقة وتوصلت الدراسة إلى أن ممارسة بعض الأنشطة اليومية الممتعة لدى هؤلاء الطلاب من شأنها زيادة الشعور بالسعادة لديهم. (Green, Gardner & Reid, 2013, 217-228)

في حين دراسة مورجان وسيثورب وويلز (Morgan, Sibthorp & Wells, 2014) استهدفت تسليط الضوء على أهم العوامل التي تساعد الشباب على مواجهة تحديات مرحلة البلوغ ومن بين الأدوات التي استخدمتها الدراسة مقياس التنظيم الذاتي للمراهقين The Adolescent Self – Regulation Inventory إعداد (Moilanen, 2007) وطبقت الأدوات على مجموعة من الشباب والعمر الزمني من ١٨-٢٥ عام، وتوصلت الدراسة إلى أن التنظيم الذاتي هو أحد العوامل الهامة التي تعمل على مساعدة الشباب على مواجهة تحديات البلوغ، وأن ممارسة بعض الأنشطة الترفيهية في الأسرة والمدرسة يعمل على تعزيز الشعور

بالسعادة والمتعة والقدرة على إقامة علاقات صحية مع الآخرين وتنمية الجوانب الإيجابية في الشخصية. (Morgan, Sibthorp & Wells, 2014, 74-91) تعقيب عام على الدراسات السابقة:

اتفقت الدراسات السابقة على أن الأحداث والأنشطة السارة تزيد من شعور الأفراد بالسعادة ، وأن طلاب الجامعة يميلون إلى تذكر الأحداث السارة والمتعة في حياتهم، وأن المشاعر الإيجابية التي ترتبط بالأحداث السارة تميل إلى الاستمرارية وذلك يساعد الأشخاص على التعامل بشكل أفضل مع الضغوط وإدراك اللحظات السعيدة والمبهجة والتطلع إلى المستقبل ويعزز من الشعور بالرضا عن الحياة ، وأن الأحداث المؤلمة والضاغطة لها تأثيرات سلبية على حياة الطلاب وذلك كما في دراسة (Sotgiu , 2009 ; Walker, et al, 2003 ; Berntsen, 2002)، واتفقت نتائج الدراسة كذلك على أن الأنشطة الإيجابية والسارة تعمل على زيادة المشاعر الإيجابية والمعتقدات الإيجابية والسلوكيات الإيجابية والشعور بالرضا والتي بدورها تعزز من شعور الفرد برفاهية العيش وتزيد من شعوره بالسعادة بالإضافة إلى الدور الذي تؤديه ممارسة الأحداث السارة والمتعة في المساعدة على القضاء على أعراض الاكتئاب وجعل الحياة أكثر متعة وذلك كما في دراسة (Reis, et al, 2010 ; Lyubomirsky & Layous, 2013)

من خلال العرض السابق للإطار النظري والدراسات السابقة تسعى الدراسة الحالية للتعرف على ادراك الأحداث والأنشطة السارة وعلاقتها بالشعور بالسعادة لدى طلاب الجامعة وذلك من خلال التحقق من الفروض التالية:

الفرض الأول: توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب الجامعة من الذكور والإناث في إدراك الأحداث والأنشطة السارة.

الفرض الثاني: توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب الجامعة من الذكور والإناث في الشعور بالسعادة.

الفرض الثالث: ترتبط درجات إدراك الأحداث والأنشطة السارة إرتباطاً دالاً موجباً بدرجات الشعور بالسعادة لدى طلاب الجامعة من الذكور والإناث .

إجراءات الدراسة:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الإرتباطي للتعرف على الفروق بين الذكور و الإناث في متغيرات الدراسة وكذلك العلاقة بين إدراك الأحداث والأنشطة السارة والشعور بالسعادة لدى طلاب الجامعة.

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (ن = ٤٠٠) طالب وطالبة من الكليات العملية (صيدلة – علوم – هندسة)؛ والكليات النظرية (آداب- تربية – تجارة – حقوق –

والأقسام النظرية بكلية التكنولوجيا والتنمية- تربية رياضية بنين - تربية رياضية بنات) بجامعة الزقازيق بحيث (ن=٢٠٠) طالب، و(ن=٢٠٠) طالبة أعمارهم ما بين ١٩ - ٢٥ عاماً، وبلغ متوسط عمر الذكور (٢٠.٦٨)، وبانحراف معياري قدرة (٠.٨٧) وبلغ متوسط عمر الإناث (٢٠.٣٨) بانحراف معياري قدرة (٠.٩٥).

أدوات الدراسة:

١- قائمة الأنشطة والأحداث السارة لدى طلاب الجامعة:

وهي من إعداد (عبد اللطيف خليفة، ٢٠٠٩) وهي عبارة عن قائمة من الأنشطة والأحداث والتي اشتملت في صورتها النهائية على (٨٥) بنداً، وقد طبقت القائمة على عينة قوامها ٥٧٤ طالباً وطالبة من طلاب الجامعة تتراوح أعمارهم بين ١٧- ٢٢ سنة.

الشروط السيكومترية للأداة: واشتملت على تقدير ثبات الأداة وصدقها على النحو التالي:

أ- **ثبات الأداة المستخدمة:** تم حساب ثبات الأداة على المقياس بأسلوب إعادة الاختبار حيث تم تطبيق المقياس على عينة قوامها ٥٠ طالباً وطالبة من كلية الآداب، ثم أعيد التطبيق مرة أخرى على العينة ذاتها بفواصل زمني مدته أسبوع واحد، وبينت النتائج تمتع بنود المقياس بدرجات مرتفعة من الثبات.

ب- **صدق الأداة المستخدمة:** استخدم في حساب صدق الأداة المستخدمة أسلوب صدق التكوين من خلال نتائج الصدق العاملي التوكيدي Confirmatory Factor Analysis، وقد ثبت ارتفاع معاملات الصدق العاملي للبنود على الأبعاد المقترحة للقياس، كما تبين ارتفاع مؤشرات جودة التوفيق بما يشير إلى ارتفاع الصدق العاملي للمقياس.

خامساً: مقياس الشعور بالسعادة لدى طلاب الجامعة: (إعداد الباحثة)

وقد أعدت الباحثة هذا المقياس لقياس الشعور بالسعادة لدى طلاب الجامعة، وقد مر إعداد هذا المقياس بالخطوات التالية:

١. تم الإطلاع على ما توفر للباحثة من مختلف الاختبارات والمقاييس الأجنبية والعربية التي اهتمت بقياس الشعور بالسعادة لدى طلاب الجامعة وذلك للوقوف على جهود من سبقها من الباحثين الذين قاموا بتصميم مقاييس للشعور بالسعادة وتحديد الجوانب التي درسوها حتى يتم وضع مكونات للمقياس الحالي من بينها مقياس أوكسفورد للسعادة: إعداد: (Hills & Argyle, 2002) مقياس السعادة النفسية تعريب (سيد أبو هاشم، ٢٠١٠) مقياس السعادة النفسية تعريب (سمية الجمال،

٢٠١٠) Psychological Well-Being Scale إعداد: (Abbott, 2006) مقياس الشعور بالسعادة لدى طلاب الجامعة يسد نقصاً في إطار الدراسات النفسية لطلاب الجامعة ويتميز بما يلي:

- لا توجد أداة عربية مقننة – في حدود علم الباحثة لقياس الشعور بالسعادة لدى طلاب الجامعة.

- تم صياغة عبارات المقياس بطريقة اسقاطية مما يتيح لنا التغلب على المرغوبية الاجتماعية لدى بعض الطلاب وحرصهم على إظهار أنفسهم بصورة أفضل.

٤- وصف المقياس:

يتكون مقياس الشعور بالسعادة لدى طلاب الجامعة من ٥٦ عبارة، وقد صيغت التعليمات الموجهة لأفراد العينة بشكل يتناسب مع طبيعة المرحلة التي يمر بها طلاب الجامعة، وتم صياغة عبارات المقياس بطريقة روعي فيها خصوصية هذه المرحلة، وقد تحددت شكل الاستجابة على العبارات بطريقة ليكرت بحيث تناول أربعة مستويات متدرجة لكل استجابة بحيث تدرج من دائماً - غالباً - نادراً - أبداً، وقد قامت الباحثة بإجراء تجربة مبدئية لقياس استبدال فهم واستيعاب الطلاب من الذكور والإناث لعبارات المقياس وذلك على عدد (٤٠) طالب وطالبة، (١٥ من الذكور، ٢٥ من الإناث) من الفرقة الثانية - كلية الآداب - قسم الفلسفة - بجامعة الزقازيق، وتراوحت أعمارهم ما بين (١٩-٢١) عاماً.

٥- طريقة تصحيح المقياس:

تصحيح المقاييس الفرعية للمقياس كل على حدة، فمثلاً يصحح المقياس الفرعي الذي يمثل الانفعالات الإيجابية والغياب النسبي للانفعالات السلبية بحيث تشير الدرجة المرتفعة على هذا البعد إلى زيادة الانفعالات الإيجابية التي يشعر بها الشخص والغياب النسبي للانفعالات السلبية، ويشير ارتفاع الدرجة الكلية للمقياس إلى زيادة شعور الفرد بالسعادة.

٦- عينة ثبات وصدق المقياس:

قامت الباحثة بحساب ثبات وصدق المقياس على عينة مكونة من ١٠٠ طالب وطالبة من طلاب كلية الآداب - قسم الفلسفة - الفرقة الثانية والثالثة، ومن كلية الهندسة الفرقة الثانية والثالثة بجامعة الزقازيق، وتراوحت أعمارهم الزمنية ما بين ١٩ - ٢٢ عاماً بمتوسط عمر قدرة (٢٠.٥٤)، وانحراف معياري قدرة (٠.٨٧)، وعينة ثبات وصدق المقياس خارج العينة الأصلية للدراسة الحالية.

٧- ثبات مقياس الشعور بالسعادة لدى طلاب الجامعة:

قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس عن طريق معامل ثبات ألفا، كما تم التحقق من الثبات باستخدام الاتساق الداخلي.

(أ) ثبات المقياس عن طريق معامل ثبات ألفا.

جدول (١)

معاملات ثبات مقياس الشعور بالسعادة باستخدام معامل ألفا - كرونباخ على عينة الثبات والصدق (ن=١٠٠)

البعد الخامس الرضا عن الصحة			البعد الرابع الرضا عن العلاقات الاجتماعية			البعد الثالث الرضا عن الذات			البعد الثاني الرضا عن الحياة			البعد الأول الانفعالات الإيجابية		
معامل ألفا - كرونباخ قبل حذف المفردات = ٠.٤٥			معامل ألفا - كرونباخ قبل حذف المفردات = ٠.٦١			معامل ألفا - كرونباخ قبل حذف المفردات = ٠.٤٩			معامل ألفا - كرونباخ قبل حذف المفردات = ٠.٧٢			معامل ألفا - كرونباخ قبل حذف المفردات = ٠.٢٤		
رقم العبارة	معامل ألفا كرونباخ	عبارة تم استبعادها	رقم العبارة	معامل ألفا كرونباخ	عبارة تم استبعادها	رقم العبارة	معامل ألفا كرونباخ	عبارة تم استبعادها	رقم العبارة	معامل ألفا كرونباخ	عبارة تم استبعادها	رقم العبارة	معامل ألفا كرونباخ	عبارة تم استبعادها
١	٠.٤٤	٥	١	٠.٥٧	٤	٣	٠.٤٠	٢	١	٠.٣٢	١	١	٠.٣٢	١
١	٠.٥٠	١٠	١	٠.٦٢	٩	٨	٠.٤٩	٧	٦	٠.٢٧	١	٦	٠.٢٧	١
	٠.٣٩	١٥		٠.٥٧	١٤		٠.٤٣	١٢	١١	٠.٢٩		١١	٠.٢٩	
	٠.٣٢	٢٠		٠.٦٠	١٩		٠.٤٤	١٧	١٦	٠.٢٩		١٦	٠.٢٩	
	٠.٣٧	٢٥		٠.٥٨	٢٤		٠.٤٠	٢٢	٢١	٠.٣٠		٢١	٠.٣٠	
	٠.٤٢	٣٠	١	٠.٦٢	٢٩	٢٨	٠.٥١	٢٧	٢٦	٠.٢٦	٢٦	٢٦	٠.٢٦	٢٦
١	٠.٤٧	٣٥		٠.٥٦	٣٤		٠.٤٨	٣٢	٣١	٠.٢٩		٣١	٠.٢٩	
	٠.٣٩	٤٠		٠.٥٧	٣٩		٠.٤٦	٣٧	٣٦	٠.٧٣	٣٦	٣٦	٠.٧٣	٣٦
	٠.٣٨	٤٥		٠.٥٩	٤٤		٠.٤٨	٤٢	٤١	٠.٣٠		٤١	٠.٣٠	
١	٠.٤٩	٥٠		٠.٥٧	٤٩	٤٨	٠.٦٠	٤٧	٤٦	٠.٣٢	٤٦	٤٦	٠.٣٢	٤٦
				٠.٥٦	٥٣		٠.٤٣	٥١						
			١	٠.٦٢	٥٦		٠.٤٢	٥٤						
معامل ألفا - كرونباخ للبعد الخامس بعد حذف عبارة رقم (١٠، ٣٥، ٥٠) = ٠.٥٥			معامل ألفا - كرونباخ للبعد الرابع بعد حذف عبارة رقم (٩، ٢٩، ٥٦) = ٠.٧٤			معامل ألفا - كرونباخ للبعد الثالث بعد حذف عبارة رقم (٨، ٢٨، ٤٨) = ٠.٦٨			معامل ألفا - كرونباخ للبعد الثاني بعد حذف عبارة رقم (١٢، ٢٧) = ٠.٨٤			معامل ألفا - كرونباخ للبعد الأول بعد حذف عبارة رقم (٣٦) = ٠.٧٠		

معامل ألفا - كرونباخ للمقياس ككل = ٠.٩٠

يتضح من الجدول (١) ما يلي:

أن معاملات الثبات قبل حذف العبارات للبعد الأول والثاني والثالث والرابع

والخامس على التوالي كانت:

(٠.٣٤، ٠.٧٣، ٠.٤٩، ٠.٦١، ٠.٤٥)، وقد تم استبعاد العبارات رقم (٣٦، ١٢،

٢٧، ٨، ٢٨، ٤٨، ٩، ٢٩، ٥٦، ١٠، ٣٥، ٥٠) وأصبح معامل ثبات ألفا بعد حذف

بعض العبارات للبعد الأول والثاني والثالث والرابع والخامس على التوالي: (٠.٧٠،

٠.٨٤، ٠.٦٨، ٠.٧٤، ٠.٥٥)، وعليه أصبح عدد عبارات المقياس بعد حذف

العبارات رقم (٨، ٩، ١٠، ١٢، ٢٧، ٢٨، ٢٩، ٣٥، ٣٦، ٤٨، ٥٠، ٥٦) (٤٤)

عبارة بواقع ٩ عبارات للبعد الأول، و ١٠ عبارات للبعد الثاني، و ٩ عبارات للبعد

الثالث، و ٩ عبارات للبعد الرابع، و ٧ عبارات للبعد الخامس، وأصبح معامل ثبات ألفا

للمقياس ككل بعد حذف العبارات = ٠.٩٠ مما يشير إلى مستوى ثبات مناسب بالنسبة للمقياس.

(ب) الاتساق الداخلي لمقياس الشعور بالسعادة لدى طلاب الجامعة:

تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس عن طريق حساب الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية للمقياس كما يتضح من الجدول رقم (٢):

جدول (٢)

الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية لكل مقياس من المقاييس الفرعية لمقياس الشعور بالسعادة

البعد الخامس الرضا عن الصحة		البعد الرابع الرضا عن العلاقات الاجتماعية		البعد الثالث الرضا عن الذات		البعد الثاني الرضا عن الحياة		البعد الأول الانفعالات الإيجابية	
معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
٠.١٣	٥	**٠.٣٧	٤	**٠.٤١	٣	**٠.٤٨	٢	**٠.٢٦	١
٠.٠٤-	١٠	٠.١١	٩	٠.١١	٨	**٠.٦٥	٧	**٠.٣٢	٦
**٠.٢٨	١٥	**٠.٣٤	١٤	**٠.٣٢	١٣	**٠.٣٦-	١٢	**٠.٢٥	١١
**٠.٤٩	٢٠	*٠.١٩	١٩	**٠.٢٨	١٨	**٠.٣٨	١٧	**٠.٢٩	١٦
**٠.٣٢	٢٥	**٠.٣١	٢٤	**٠.٤٤	٢٣	**٠.٤١	٢٢	**٠.٢٤	٢١
**٠.٢٨	٣٠	٠.١٢	٢٩	٠.٠٢	٢٨	٠.٠٨	٢٧	**٠.٤٠	٢٦
٠.٠٣	٣٥	**٠.٤٢	٣٤	**٠.٢٥	٣٣	**٠.٦٢	٣٢	**٠.٢٩	٣١
**٠.٢٨	٤٠	**٠.٣٦	٣٩	*٠.٢١	٣٨	**٠.١٧٢	٣٧	٠.٠٣-	٣٦
**٠.٢٨	٤٥	*٠.٢٣	٤٤	**٠.٢٥	٤٣	**٠.٤٣	٤٢	**٠.٢٨	٤١
٠.٠٠٢	٥٠	**٠.٣٥	٤٩	**٠.٣٠	٤٨	**٠.٤٠	٤٧	٠.١٥	٤٦
		**٠.٤٠	٥٣	**٠.٣١	٥٢	**٠.٣٧	٥١		
		٠.١٢	٥٦	**٠.٣٧	٥٥	**٠.٥٨	٥٤		

٠.١٩٥ = ر عند مستوى ٠.٠٥ * دال عند مستوى ٠.٠٥

٠.٢٥٦ = ر عند مستوى ٠.٠١ * دال عند مستوى ٠.٠١

يتضح من الجدول (٢):

- أن هناك ارتباطاً موجباً دالاً احصائياً بين عبارات كل بعد من أبعاد الشعور بالسعادة لدى طلاب الجامعة والدرجة الكلية للبعد عند مستوى ٠.٠١ ما عدا البنود رقم (٥، ٨، ٩، ١٠، ٢٧، ٢٨، ٢٩، ٣٥، ٣٦، ٤٦، ٥٠، ٥٦) لم يصل الارتباط إلى مستوى الدلالة وبذلك تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس.

صدق مقياس الشعور بالسعادة لدى طلاب الجامعة :

قامت الباحثة بحساب صدق المقياس بطريقتين

(أ) صدق المحكمين:

تم عرض عبارات المقياس على عشرة من الأساتذة والأساتذة المساعدين في مجال علم النفس والصحة النفسية للتعرف على استبدال ملائمة عبارات المقياس لقياس اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة، واستبدال تمثيل كل بند من البنود للمكون الفرعي الذي يقيسه، وإمكانية تعديل صياغة بعض العبارات، أو إضافة بنود جديدة، وقد اتفق المحكمون على ملائمة عبارات المقياس لقياس اليقظة العقلية، وتراوحت نسبة الاتفاق بين المحكمين ما بين ٨٠ - ١٠٠%.

(ب) الصدق العملي لمقياس الشعور بالسعادة لدى طلاب الجامعة:

للتحقق من الصدق العملي للمقياس أجرت الباحثة التحليل العملي لبنود المقياس على عينة من طلاب الجامعة من المقيدون بالفرقة الثانية والثالثة، بكليتي الآداب قسم الفلسفة، وكلية الهندسة- جامعة الزقازيق، حيث بلغت العينة (ن=١٠٠) وبطريقة المكونات الأساسية لهوتلينج، وتدوير المحاور بطريقة فارماكس لكايزر، أسفر التحليل العملي عن ٥ عوامل تنتسب عليها بنود المقياس بإجمالي نسبة تباين مقداره (٣٦.٠٧) كما يوضحها الجدول التالي.

جدول (٣)

التشبعات العملية لعبارات مقياس الشعور بالسعادة بعد التدوير

تشبعات العوامل							
رقم العبارة	العامل الأول	رقم العبارة	العامل الثاني	رقم العبارة	العامل الثالث	رقم العبارة	العامل الرابع
٣٢	٠.٧٢	٥٠	٠.٧٠	٢٣	٠.٥٠	٤٥	٠.٦٥
٥٤	٠.٦٥	١٢	٠.٦٦	٤	٠.٤٩	٣٣	٠.٦١
٣١	٠.٦٤	٩	٠.٥٩	١٤	٠.٤٨	٢٠	٠.٥٩
٣٧	٠.٦١	٨	٠.٥٢	٣	٠.٤٧	٣٠	٠.٥٢
٧	٠.٥٩	٢٨	٠.٥١	١٦	٠.٤٦	٢٩	٠.٤٥
٦	٠.٥٤	٥١	٠.٥٠	١٣	٠.٤٣	٥٦	٠.٤٤
٢٢	٠.٥١	٤٣	٠.٤٨	٢١	٠.٤٢	٢٧	٠.٤٤
١	٠.٥٠	٤٨	٠.٤٧	٢	٠.٤٢	١٥	٠.٤٣
٤٧	٠.٤٨	٣٥	٠.٤٣	٢٤	٠.٤٠		٠.٣٢
١١	٠.٤٧	٢٥	٠.٤٠	٥	٠.٣٨		
٢٦	٠.٤٧						
٣٨	٠.٤٦						
١٧	٠.٤٥						
٣٩	٠.٣٣						
٤٢	٠.٣٠						
الجنر الكامن	٥.٧٨	٣.٨٧	٣.٧٢	٣.٦١	٣.٢٣		
نسبة التباين	١٠.٣٢	٦.٩٢	٦.٦٤	٦.٤٤	٥.٧٦		

وقد أسفر التحليل العملي عن وجود ٥ عوامل بلغ الجذر الكامن لكل منها أكثر من واحد صحيح، واستقطبت هذه العوامل (٣٦.٠٧) من قيمة التباين الارتباطي الكلي للمصفوفة الارتباطية، وقد تم الكشف عن طبيعة هذه العوامل وما استحوذت عليه من

بنود، وقد أخذت الدلالة الإحصائية للتشعب على العامل وفقاً لمحك جيلفورد وهو (٠.٣) حيث يعد التشعب الذي يبلغ هذه القيمة دالاً. (صفوت فرج، ١٩٨٠: ١٤٨) المقياس في صورته النهائية:

بعد إجراء الثبات والصدق للمقياس تم حذف العبارتان رقم (٣٦،٤٦) من البعد الأول (الانفعالات الإيجابية وغياب الانفعالات السلبية)، وكذلك تم حذف العبارة رقم (٢٧) من البعد الثاني (الرضا الحياة)، وأيضاً تم حذف العبارات رقم (٢٨،٨) من البعد الثالث (الرضا عن الذات)، وكذلك تم حذف العبارات رقم (٩،٢٩،٥٦) من البعد الرابع (الرضا عن العلاقات الاجتماعية)، وأيضاً تم حذف العبارات رقم (٥،١٠،٣٥،٥٠) من البعد الخامس (الرضا عن الصحة) وبذلك أصبح عدد عبارات المقياس في صورته النهائية ٤٤ عبارة موزعة على ٥ أبعاد.

الأساليب الإحصائية:

بعد تطبيق أدوات الدراسة وتصحيحها وجدولة النتائج تم استخدام عدة أساليب إحصائية تتناسب مع فروض الدراسة وهي اختبار "ت" T.Test، معامل الارتباط البسيط بيرسون .

نتائج الدراسة:

الفرض الأول:

"توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات كل من الذكور (ن=٢٠٠)، والإناث (ن=٢٠٠) في إدراك الأحداث والأنشطة السارة: وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم حساب قيمة "ت" لمعرفة دلالة الفروق بين متوسط درجات أفراد العينة من الذكور والإناث في إدراك الأحداث والأنشطة السارة، وذلك لوضع أفراد العينة من الذكور والإناث في عينة واحدة إذا لم تكن هناك فروق دالة إحصائية، أو وضعهم في مجموعتين إذا كانت هناك فروق دالة إحصائية، وذلك يتضح في الجدول رقم (٤)

جدول (٤)

يبين الفروق بين متوسط الدرجات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" ومستوى دلالتها لأفراد العينة من الذكور (ن=٢٠٠)، والإناث (ن=٢٠٠) في إدراك الأحداث والأنشطة السارة.

مستوى دلالتها	قيمة "ت"	إناث (ن=٢٠٠)		ذكور (ن=٢٠٠)		أبعاد الأحداث والأنشطة السارة
		الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	
غير دالة	٠.٧٥	٣.٥٩	١٤.٣٨	٣.١٥	١٤.١٣	البعد الديني
غير دالة	١.٢٩	٤.٠٧	٧.٧٢	٣.٤٥	٨.٢١	البعد الثقافي
دالة عند ٠.٠٥	٢.٢١	٣.٦٦	١٧.٣٦	٣.٧٦	١٦.٥٤	البعد الاجتماعي

البعد الرياضي	٨.٣٩	٤.١٢	٧.١٧	٣.٢٠	٣.٣١	دالة عند ٠.٠١
البعد الفني	٥.٦٣	٣.٤٢	٦.٠٩	٣.٣٤	١.٣٦	غير دالة
البعد الأكاديمي	٦.٨١	٢.٤٢	٥.٥١	٣.٠٥	٤.٧٢	دالة عند ٠.٠١
البعد الترفيهي	٢٣.٠٤	٥.٥٠	٢٣.٠١	٥.٧٩	٠.٠٥	غير دالة
الدرجة الكلية للأحداث والأنشطة السارة	٨٢.٧٢	١٦.٦١	٨١.٢٢	١٧.٨١	٠.٨٧	غير دالة

قيمة "ت الجدولية" عند ٠.٠١ = ٢.٦٠ قيمة "ت الجدولية" عند ٠.٠٥ = ١.٩٦

يتضح من الجدول رقم (٤) ما يلي:

عدم وجود فروق بين متوسط درجات الذكور والإناث في إدراك الأحداث والأنشطة السارة في الدرجة الكلية، أما فيما يتعلق بالمقاييس الفرعية للأحداث والأنشطة السارة فوجدت فروق بين متوسط درجات الذكور والإناث على المقياس أو البعد الاجتماعي لصالح الإناث، بمعنى أن الإناث أكثر إدراكاً للأحداث والأنشطة الاجتماعية السارة، أيضاً وجدت فروق بين متوسط درجات الذكور والإناث على المقياس أو البعد الرياضي والأكاديمي لصالح الذكور، بمعنى أن الذكور أكثر إدراكاً للأحداث والأنشطة الرياضية والأكاديمية السارة، بينما لم توجد فروق بين متوسط درجات الذكور والإناث في إدراك الأحداث والأنشطة الدينية والثقافية والفنية والترفيهية السارة.

مناقشة نتائج الفرض الأول:

تتفق هذه النتيجة مع ما توصل إليه (أحمد عبد الخالق وآخرون، ٢٠٠٣)، وأيضاً (فريح العنزي، ٢٠٠١) حيث كانت الفروق بين الجنسين غير دالة. ويؤكد (أحمد عبد الخالق ومحمد الصبوة، ١٩٩٦) على وجود عدد كبير من الأنشطة السارة يشترك في ممارستها كل من الذكور والإناث كالصلاة، الصيام، قراءة القرآن، مساعدة الآخرين، الضحك، سماع الأغاني، ... إلخ، وأن تبني مثل هذه الأنشطة بالنسبة لكلا الجنسين يعكس تفضيلهم للسلوك المنضبط دينياً، بل أكثر من ذلك فقد كان هذا السلوك مصدر سعادة لهم، ويعد نشاطاً ساراً من وجهة نظرهم، هذا بالإضافة إلى وجود اتفاق بين الجنسين في بعض الأنشطة التي تعكس اهتمامهم بالحياة، ويدل ذلك على وجود قدر مشترك من الموضوعات التي تجلب السرور لدى الجنسين. (أحمد عبد الخالق ومحمد الصبوة، ١٩٩٦: ١٨٢)

الفرض الثاني:

"توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات كل من الذكور (ن=٢٠٠)، والإناث (ن=٢٠٠) في الشعور بالسعادة:

وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم حساب قيمة "ت" لمعرفة دلالة الفروق بين متوسط درجات أفراد العينة من الذكور والإناث في الشعور بالسعادة ، وذلك لوضع أفراد العينة من الذكور والإناث في عينة واحدة إذا لم تكن هناك فروق دالة إحصائية، أو وضعهم في مجموعتين إذا كانت هناك فروق دالة إحصائية، وذلك يتضح في الجدول رقم (٥)

جدول (٥)

يبين الفروق بين متوسط الدرجات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" ومستوى دلالتها لأفراد العينة من الذكور (ن=٢٠٠)، والإناث (ن=٢٠٠) في الشعور بالسعادة.

مستوى دلالتها	قيمة "ت"	إناث (ن=٢٠٠)		ذكور (ن=٢٠٠)		أبعاد الشعور بالسعادة
		الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	
غير دالة	٠.٨٧	٣.٣٧	٢١.٨٤	٢.٨٤	٢١.٥٧	الانفعالات الإيجابية وغياب الانفعالات السلبية
دالة عند ٠.٠٥	٢.١٢	٥.٣٠	٢٩.٩٩	٤.٤٤	٢٨.٩٦	الرضا عن الحياة
دالة عند ٠.٠١	٥.٧٩	٢.٣٠	٢٠.٣٨	٢.٧٧	١٨.٩٠	الرضا عن الذات
دالة عند ٠.٠١	٣.٥٦	٢.٩٩	٢٧.٠٩	٣.٤٨	٢٥.٩٤	الرضا عن العلاقات الاجتماعية
غير دالة	١.٢٧	٢.٤٩	١٣.٢٠	٢.٣١	١٣.٥٠	الرضا عن الصحة
دالة عند ٠.٠١	٣.٠٦	١١.٩٦	١١٢.٤٩	١١.٧٣	١٠٨.٨٦	الدرجة الكلية للشعور بالسعادة

قيمة "ت الجدولية" عند ٠.٠١ = ٢.٦٠ قيمة "ت الجدولية" عند ٠.٠٥ = ١.٩٦

يتضح من الجدول رقم (٥) ما يلي:

وجود فروق بين متوسط درجات الذكور والإناث في الشعور بالسعادة في الدرجة الكلية لصالح الإناث، بمعنى أن الإناث أكثر شعوراً بالسعادة، أما فيما يتعلق بالمقاييس الفرعية للشعور بالسعادة فقد وجدت فروق بين متوسط درجات الذكور والإناث على مقياس الرضا عن الحياة والرضا عن الذات والرضا عن العلاقات الاجتماعية لصالح الإناث بمعنى أن الإناث أكثر شعوراً بالرضا عن الحياة والذات والعلاقات الاجتماعية، بينما لم توجد فروق بين الذكور والإناث في الانفعالات الإيجابية والرضا عن الصحة.

مناقشة نتائج الفرض الثاني:

يتفق ذلك مع ما يشير إليه (مايكل أرجايل، ترجمة: "فيصل يونس"، ١٩٩٣) من أن مصادر السعادة تختلف لدى الرجال عنها لدى النساء، إذ يتأثر الرجال أكثر بالعوامل الاقتصادية والمادية وبوظائفهم، بينما تتأثر النساء أكثر بأطفالهن وبصحة أفراد الأسرة، وهناك اتجاه إحصائي يشير إلى أن النساء أسعد من الرجال وخاصة إذا لم يكن لديهن أطفال. (مايكل أرجايل، ترجمة: "فيصل يونس"، ١٩٩٣: ٢٠٧-٢٠٩)

ويؤكد زويج (Zweig, 2015) أن النساء في معظم أنحاء العالم يعانين أكثر، فهن أقل تعليماً، أو قد يتعرضن للانفصال، أو الطلاق، أو قد يعانين من الفقر، وعادة ما تكون صحتهن أسوأ، ووفقاً للعديد من الدراسات فإن هذه الظروف قد تتسبب في أن يكون الإناث أقل سعادة، ولكن توصلت بعض الدراسات الحديثة إلى أنه عند تساوي الظروف الحياتية لدى كلا الجنسين كانت النساء أكثر سعادة. (Zweig, 2015: 515)

الفرض الثالث:

ترتبط درجات إدراك الأحداث والأنشطة السارة ارتباطاً دالاً موجباً بدرجات الشعور بالسعادة لدى طلاب الجامعة من الذكور والإناث:

وللتحقق من صحة الفرض قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط (بطريقة بيرسون) بين الدرجات الخام لأفراد العينة من الذكور والإناث على مقياس الأحداث والأنشطة السارة (البعد الديني- الثقافي- الاجتماعي- الرياضي- الفني- الأكاديمي- الترفيهي- الدرجة الكلية)، ودرجاتهم على مقياس الشعور بالسعادة (الانفعالات الإيجابية - الرضا عن الحياة - الرضا عن الذات - الرضا عن العلاقات الاجتماعية - الرضا عن الصحة - الدرجة الكلية)، ويتضح ذلك بالجدول رقم (٦):

جدول (٦) يبين معاملات الارتباط البسيطة ومستوى دلالتها بين درجات

أفراد العينة من الذكور (ن=٢٠٠)، والإناث (ن=٢٠٠) وذلك على مقياس الأحداث

والأنشطة السارة ودرجاتهم على مقياس الشعور وبالسعادة.

الدرجة الكلية	الرضا عن الصحة		الرضا عن العلاقات الاجتماعية		الرضا عن الذات		الرضا عن الحياة		الانفعالات الإيجابية		الشعور بالسعادة الأحداث والأنشطة السارة
	ذكور	إناث	ذكور	إناث	ذكور	إناث	ذكور	إناث	ذكور	إناث	
٠.٠٣	٠.٢٣ **	- ٠.٢١ **	- ٠.٠٨	٠.١ ١	٠.٣ **١	٠.١ ٠	٠.٢٩ *	٠.٠٣	٠.٠٨	٠.٠٦	٠.٢٢ **
٠.١٢	٠.٠٢-	٠.٠٨	٠.١٥	٠.١ *٦	٠.١	٠.٠ ٦	- ٠.٠٤	٠.١٠	٠.٠٥-	٠.٠٢	- ٠.٠٠ ٦
**٠.٢٠	٠.٢٢	٠.٢٣	٠.٠٤	٠.٠٣	٠.٠٣	٠.٠١	٠.١٥	٠.٠٥	٠.١٢	٠.١٠	٠.١٦

	**	**		**٠	**١	*٤	*				*	
البعد الفني	٠.١٥- * ٠.١٤	٠.١٠- * ٠.١٠	٠.٢٤ ** ٠.٢٤	٠.٠ ٤ ٠.٠	٠.١ *٦ ٠.١	٠.٠ ٥ ٠.٠	٠.١٩ ** ٠.١٩	٠.٢٤ ** ٠.٢٤	٠.٢٢ ** ٠.٢٢	٠.٢١ ** ٠.٢١	٠.٠٦- * ٠.٠٦	
البعد الأكاديمي	٠.٠٦ * ٠.٣٥	٠.١٩ ** ٠.١٩	٠.١٦ * ٠.١٦	٠.٠ ٥ ٠.٠	٠.٣ **٣ ٠.٣	٠.٠ ٥ ٠.٠	٠.٢٧ ** ٠.٢٧	٠.٠٤ * ٠.٠٤	٠.٢٧ ** ٠.٢٧	٠.٠٣- * ٠.٠٣	٠.٢٣ ** ٠.٢٣	
البعد الترفيهي	٠.١١- * ٠.٠١	٠.٠٤- * ٠.٠٤	٠.١٠ * ٠.١٠	٠.٠ ٥ ٠.٠	٠.٠ ٥ ٠.٠	٠.٠ ٣ ٠.٠	٠.٠٦ * ٠.٠٦	٠.١٩ ** ٠.١٩	٠.٠٨- * ٠.٠٨	٠.١٣- * ٠.١٣	٠.٠٢- * ٠.٠٢	
الدرجة الكلية	٠.٠٣ * ٠.١١	٠.١٠ * ٠.١٠	٠.١٦ * ٠.١٦	٠.١ *٤ ٠.١	٠.١ *٦ ٠.١	٠.١ ٥ ٠.١	٠.٠٥ * ٠.٠٥	٠.٠٦- * ٠.٠٦	٠.٠٢- * ٠.٠٢	٠.٠٦- * ٠.٠٦	٠.١٠ * ٠.١٠	

ر = ٠.١٤ عند مستوى ٠.٠٥ *
ر = ٠.١٨ عند مستوى ٠.٠١ **
دال عند مستوى ٠.٠٥ *
دال عند مستوى ٠.٠١ **

يتضح من الجدول رقم (٦) ما يلي:

أولاً: وجود ارتباط دال موجب إحصائياً درجات أفراد العينة من الذكور في الأنشطة الدينية وكلاً من (الانفعالات الإيجابية، الرضا عن الذات، الرضا عن العلاقات الاجتماعية، والدرجة الكلية) وقد كان هذا الارتباط دال عند مستوى ٠.٠١، كما وجد ارتباط غير دال بين الأنشطة الدينية لدى الذكور وكلاً من الرضا عن الحياة، والرضا عن الصحة، أما فيما يتعلق بالإناث فقد وجد ارتباط غير دال بين درجات أفراد العينة من الإناث في الأنشطة الدينية وكلاً من (الانفعالات الإيجابية، الرضا عن الحياة، الرضا عن الذات، الرضا عن العلاقات الاجتماعية، الدرجة الكلية) فيما عدا الرضا عن الصحة فقد كان الارتباط دال عند مستوى ٠.٠١.

ثانياً: وجود ارتباط غير دال إحصائياً بين درجات أفراد العينة من الذكور والإناث في الأنشطة الثقافية وكلاً من (الانفعالات الإيجابية، الرضا عن الحياة، الرضا عن الذات، الرضا عن العلاقات الاجتماعية (لدى الذكور، الرضا عن الصحة، الدرجة الكلية) فيما عدا الرضا عن العلاقات الاجتماعية لدى الإناث فقد وجد ارتباط دال موجب إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥.

ثالثاً: وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين درجات أفراد العينة من الذكور في الأنشطة الاجتماعية وكلاً من (الانفعالات الإيجابية، الرضا عن الذات، الرضا عن العلاقات الاجتماعية، الدرجة الكلية) وقد كان هذا الارتباط دال عند مستوى ٠.٠٥ في كل من الانفعالات الإيجابية، والرضا عن الذات، في حين كان الارتباط دال عند مستوى ٠.٠١ في كل من الرضا عن العلاقات الاجتماعية، والدرجة الكلية، وكان الارتباط غير دال بين الأنشطة الاجتماعية للذكور وكلاً من الرضا عن الحياة، والرضا عن الصحة، أما فيما يتعلق بالإناث فقد وجد ارتباط دال موجب إحصائياً من الأنشطة الاجتماعية وكلاً من (الرضا عن الذات، الرضا عن العلاقات الاجتماعية، الرضا عن الصحة، الدرجة الكلية) وكان هذا الارتباط دال عند مستوى ٠.٠١ فيما عدا الرضا عن الذات كان الارتباط دال عند مستوى ٠.٠٥، بينما لم يكن الارتباط دال

بين الأنشطة الاجتماعية لدى الإناث وكلاً من الانفعالات الإيجابية، والرضا عن الحياة.

رابعاً: وجود ارتباط غير دال إحصائياً بين درجات أفراد العينة من الذكور والإناث في الأنشطة الرياضية وكلاً من (الانفعالات الإيجابية، الرضا عن الحياة، الرضا عن العلاقات الاجتماعية، الدرجة الكلية)، في حين وجد ارتباط دال موجب إحصائياً بين الأنشطة الرياضية لدى الذكور وكلاً من الرضا عن الذات، والرضا عن الصحة، وكان هذا الارتباط دال عند مستوى ٠.٠١، أما فيما يتعلق بالإناث فقد وجد ارتباط موجب دال إحصائياً بين الأنشطة الرياضية والرضا عن الصحة، وكان هذا الارتباط دال عند مستوى ٠.٠١.

خامساً: وجود ارتباط سالب دال إحصائياً بين درجات أفراد العينة من الذكور في الأنشطة الفنية وكلاً من (الرضا عن الحياة، الرضا عن الذات، الرضا عن العلاقات الاجتماعية)، وكان هذا الارتباط دال عند مستوى ٠.٠١ في الرضا عن الحياة، والرضا عن الذات، وكان الارتباط دال عند مستوى ٠.٠٥ في الرضا عن العلاقات الاجتماعية، بينما وجد ارتباط موجب دال إحصائياً بين درجات أفراد العينة من الذكور في الأنشطة الفنية وكلاً من الرضا عن الصحة، والدرجة الكلية، وكان الارتباط دال عند مستوى ٠.٠١ في الرضا عن الصحة، ودال عند مستوى ٠.٠٥ في الدرجة الكلية، بينما كان الارتباط غير دال في الانفعالات الإيجابية، أما فيما يتعلق بالإناث فقد وجد ارتباط دال سالب إحصائياً بين درجات أفراد العينة من الإناث في الأنشطة الفنية وكلاً من (الانفعالات الإيجابية، الرضا عن الحياة، الدرجة الكلية) وكان هذا الارتباط دال عند مستوى ٠.٠١ فيما عدا الدرجة الكلية كان الارتباط دال عند مستوى ٠.٠٥، في حين كان الارتباط غير دال في كل من الرضا عن الذات، الرضا عن العلاقات الاجتماعية، والرضا عن الصحة.

سادساً: وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين درجات أفراد العينة من الذكور والإناث في الأنشطة الأكاديمية وكلاً من (الانفعالات الإيجابية، الرضا عن الحياة، الرضا عن الذات، الرضا عن العلاقات الاجتماعية، الرضا عن الصحة، الدرجة الكلية)، وكان هذا الارتباط دال عند مستوى ٠.٠١ فيما عدا الرضا عن الصحة كان الارتباط دال عند مستوى ٠.٠٥، كما كان الارتباط غير دال بالنسبة للإناث في الأنشطة الأكاديمية وكلاً من (الانفعالات الإيجابية، الرضا عن الحياة، الرضا عن الذات، الرضا عن العلاقات الاجتماعية، الدرجة الكلية) فيما عدا الرضا عن الصحة وجد ارتباط موجب دال إحصائياً عند مستوى ٠.٠١.

سابعاً: وجود ارتباط غير دال إحصائياً بين درجات أفراد العينة من الذكور والإناث في الأنشطة الترفيهية وكلاً من (الانفعالات الإيجابية، الرضا عن الحياة، الرضا عن الذات، الرضا عن العلاقات الاجتماعية، الرضا عن الصحة، الدرجة

الكلية)، فيما عدا الرضا عن الحياة لدى الإناث وجد ارتباطاً سالب دال إحصائياً عند مستوى ٠.٠١ في الأنشطة الترفيهية لدى الإناث والرضا عن الحياة.

ويمكن تفسير نتيجة هذا الفرض كما يلي:

أولاً: فيما يتعلق بوجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين الأنشطة الدينية والأبعاد الفرعية للشعور بالسعادة لدى طلاب الجامعة من الذكور، في حين كان الارتباط غير دال لدى الإناث فيما عدا الرضا عن الصحة كان الارتباط موجب دال إحصائياً. فيما يتعلق بوجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين الأنشطة الدينية والانفعالات الإيجابية لدى الذكور:

حيث توصلت دراسات كلاً من ماك كلوف وآخرين (Mc Cullough, et al, 2000)، ودراسة فرانسيس وآخرين (Francis, et al, 2003)، ودراسة لوش (Losh, 2005) إلى وجود علاقة إيجابية بين ممارسة طلاب الجامعة للأنشطة السارة والانفعال الإيجابي. فيما يتعلق بوجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين الأنشطة الدينية والرضا عن الذات:

تتفق هذه النتيجة وما ذهب إليه (داينر وبيزوواس- داينر، ترجمة: "مها بكير"، ٢٠١١) من أن السعادة هي أكثر من انفعال، وأن الرضا الشخصي للفرد عن ذاته من المجالات المهمة المطلوبة من أجل تحقيق السعادة، وعلى المرء أن يكون إيجابياً بالنسبة للمجالات المهمة مثل الصحة، والعمل، والعلاقات، وأوقات الفراغ. (داينر وبيزوواس داينر، ترجمة: "مها بكير"، ٢٠١١: ١٥٩، ٣٠٠-٣٠١)

فيما يتعلق بوجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين الأنشطة الدينية والرضا عن العلاقات الاجتماعية: تتفق هذه النتيجة وما توصلت إليه دراسة (نادية جان، ٢٠٠٨) حيث توصلت إلى وجود علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائياً بين السعادة ومستوى التدين والدعم الاجتماعي. (نادية جان، ٢٠٠٨: ٦٠١-٦٤٨)

فيما يتعلق بوجود ارتباط غير دال بين الأنشطة الدينية والرضا عن الحياة:

وهذا يعني أن العلاقة الارتباطية بين الأنشطة الدينية والرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة لم يصل إلى مستوى الدلالة، بمعنى أن يكون الطلاب من أفراد عينة البحث تسير حياتهم بصفة طيبة الآن ولكنهم غير راضيين تماماً عن ماضيهم، أو أن يري الشخص أن ماضيه أكثر جاذبية من حاضره، وهذا التناقض يكشف عن أن الرضا عن الحياة يعتمد على النجاح في العديد من المجالات ومنها المجال الديني، ولكن تدخل بعض العوامل الأخرى في هذه العلاقة قد يعدل من طبيعتها وتأثيرها، يتفق ذلك وما توصلت إليه دراسات كلاً من جارتنر وآخرين (Gartner, et al, 1991)، ودراسة جلين (Glenn, 1997)، ودراسة جيمس (James, 2002)، حيث توصلت نتائج هذه الدراسات إلى وجود بعض العوامل المعدل في العلاقة بين

التدين والرضا عن الحياة من بينها عوامل اقتصادية واجتماعية وعوامل تتعلق بالفرد نفسه.

فيما يتعلق بوجود ارتباط غير دال بين الأنشطة الدينية والرضا عن الصحة لدى الذكور: يتفق ذلك وما تشير إليه (ممدوحة سلامة، ١٩٩١) من أن المعاناة الاقتصادية ترتبط بمجموعة عريضة من المشكلات الصحية والنفسية لدى كل من الكبار والأطفال، كما أن المعاناة قد تؤثر بشكل غير مباشر من خلال متغيرات أخرى وسيطة، وبصفة خاصة في الأسر التي يتقلص دخلها بشكل ملحوظ، فيحدث تغيير في الأدوار ونظام السلطة داخل الأسرة وزيادة في الشد وعدم الثبات الانفعالي للوالدين، ونقص الشعور بالكفاية الشخصية للأباء، وتقلص احترام الأبناء لهم. (ممدوحة سلامة، ١٩٩١: ٤٧٥-٤٩٦)

أما فيما يتعلق بوجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين الأنشطة الدينية والرضا عن الصحة لدى الإناث: تتفق هذه النتيجة وما توصلت إليه دراسة (نادية جان، ٢٠٠٨) من وجود ارتباط دال موجب إحصائياً بين السعادة وكل من مستوى التدين والدعم الاجتماعي والتوافق الزوجي والمستوى الاقتصادي والحالة الصحية لدى الإناث. (نادية جان، ٢٠٠٨: ٦٠١-٦٤٨)

أما فيما يتعلق بوجود ارتباط غير دال بين الأنشطة الدينية وكلاً من (الانفعالات الإيجابية، والرضا عن الحياة، والرضا عن الذات، والرضا عن العلاقات الاجتماعية لدى الإناث: فهذا يعني أن هذه العلاقة لم تصل إلى مستوى الدلالة، ويمكن تفسير ذلك في ضوء أساليب التنشئة الاجتماعية وثقافة مجتمعاتنا العربية التي تحرص على إعطاء قدر من الحرية للذكور، وفرض قيود خاصة على الإناث تحد من حريتهن، وقد تدفع بالذكور للمشاركة في الأنشطة والمناسبات الدينية أكثر من الإناث، حيث تحرص الأسر المتدينة على خروج الشباب مع رب الأسرة لأداء الصلاة في المسجد والمشاركة بصورة أكبر في الأعياد والمناسبات الدينية خارج المنزل في الوقت الذي يفضل فيه بقاء الفتاة في المنزل.

ثانياً: فيما يتعلق بوجود ارتباط غير دال إحصائياً بين درجات أفراد العينة من الذكور والإناث في الأنشطة الثقافية وكلاً من (الانفعالات الإيجابية، الرضا عن الحياة، الرضا عن الذات، الرضا عن العلاقات الاجتماعية، الرضا عن الصحة، الدرجة الكلية) فيما عدا الرضا عن العلاقات الاجتماعية لدى الإناث فقد كان الارتباط دال موجب إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥، ويمكن تفسير نتيجة هذا الفرض كما يلي:

فيما يتعلق بوجود ارتباط غير دال إحصائياً بين درجات أفراد العينة من الذكور والإناث في الأنشطة الثقافية وكلاً من: (الانفعالات الإيجابية، الرضا عن الحياة، الرضا عن الذات، الرضا عن العلاقات الاجتماعية، الرضا عن الصحة،

الدرجة الكلية) فيما عدا الرضا عن العلاقات الاجتماعية لدى الإناث فقد وجد ارتباط موجب دال إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥:

وهذا يعني أن العلاقة الارتباطية بين الأنشطة الثقافية والأبعاد الفرعية للسعادة لدى الذكور والإناث فيما عدا الرضا عن العلاقات الاجتماعية لدى الإناث لم تصل إلى مستوى الدلالة، أو أن العلاقة الارتباطية كانت ضعيفة نظراً لتدخل بعض العوامل في هذه العلاقة أضعفت من قوتها الارتباطية، ومن وجهة نظر الباحثة، أن معظم الناس يشعرون بسعادة معتدلة معظم الأوقات ما لم يتعرضوا لظروف أو أحداث حياتية ضاغطة أو غير سارة، وعليه فإن معدلات السعادة هنا قد تختلف، فهناك العديد من المجتمعات تختلف بها مظاهر السعادة باختلاف عاداتها وتقاليدها وثقافتها، هذا بالإضافة إلى تأثير المعاناة الاقتصادية.

وفيما يتعلق بوجود علاقة ارتباطية غير دالة بين الأنشطة الثقافية والأبعاد الفرعية للسعادة لدى الذكور والإناث يمكن تفسيرها كما يلي: فيما يتعلق بوجود علاقة ارتباطية غير دالة بين الأنشطة الثقافية والانفعالات الإيجابية لدى الذكور والإناث: تتفق هذه النتيجة وما توصلت إليه دراسة يوريج (Uhrig, 2005) من وجود بعض العوامل التي قد تقوي أو تقلل من قوة العلاقات الارتباطية بين الأنشطة الثقافية والشعور بالسعادة، وقد قام الباحث بتحليل تأثير الذهاب إلى السينما على السعادة والاكتمال، وأن هذا النوع من الأنشطة الثقافية يعزز الانفعالات الإيجابية لدى الأفراد، وعند مقارنة ذلك مع تأثير الأنشطة الثقافية المتمثلة في تناول الطعام في الخارج أو مشاهدة التلفاز فإن تأثير هذه الأنشطة كان أقل دلالة، وهذا يعني أن نوعية الأنشطة الثقافية الممارسة لها تأثير في كمية الانفعالات الإيجابية المستتارة من ممارستها. (Uhrig, 2005: 10-14)

فيما يتعلق بوجود ارتباط غير دال إحصائياً بين الأنشطة الثقافية والرضا عن الحياة لدى الذكور والإناث: تتفق هذه النتيجة وما توصلت إليه دراسة فري (Frey, 2008)، ودراسة جروسي وآخرين (Grossi, et al, 2010) حيث قامت كلا الدراستان بتحليل أثر المشاركة في الأنشطة الثقافية على شعور الأفراد بالرفاهية الذاتية والرضا عن الحياة لمختلف المجتمعات، وتم التوصل إلى أن الثقافة تؤثر في السعادة والرضا عن الحياة ولكن بصور مختلفة تختلف باختلاف الثقافة السائدة في كل مجتمع. (Frey, 2008: 102-111; Grossi, et al, 2010: 1-24)

فيما يتعلق بوجود ارتباط غير دال إحصائياً بين الأنشطة الثقافية والرضا عن الذات لدى الذكور والإناث: يتفق ذلك وما تؤكدته دراسة أتيكا أمستوي وآخرين (Ateca-Amestoy, et al, 2014)، ودراسة تشيستر (Schuster, 2007) أنه عند النظر إلى آثار المشاركة في الأنشطة الثقافية على رفاهية الأفراد وجد أنها تتأثر

ببعض العوامل المتعلقة بثقافة المجتمع نفسه، بالإضافة إلى درجة رضا الفرد عن ذاته وتقييمه لنفسه، وأن ذلك يعتمد بشكل كبير عن خبراته الشخصية ونظرته للمستقبل.

(Schuster, 2007: 99-196, Ateca-Amestoy, et al, 2014: 1-19)

فيما يتعلق بوجود ارتباط غير دال إحصائياً بين الأنشطة الثقافية والرضا عن العلاقات الاجتماعية لدى الذكور في حين كان الارتباط لدى الإناث موجب دال إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥: يتفق ذلك وما توصلت إليه دراسة (منال مزيو، ٢٠١٤) حيث أكدت نتائج الدراسة على قلة مشاركة طلاب الجامعة بالأنشطة الطلابية بسبب وجود بعض المعوقات من بينها الانشغال بالدراسة، وتكدس الجدول الدراسي، وعدم الاهتمام بالأنشطة الاجتماعية من قبل القائمين، ونقص المنشآت والأدوات والتجهيزات اللازمة لممارسة الأنشطة، ونقص الوعي بقيمة وأهمية الأنشطة الثقافية لدى الطلاب، أو كون الأنشطة الممارسة لا تتفق مع ميول وهوايات الطلاب، وتؤكد نتائج الدراسة أيضاً على أهمية الأنشطة الجماعية والتي تتطلب مشاركة الطلاب والتعاون من أجل الوقوف على أهمية العمل الجماعي والذي ينمي من الرضا عن علاقات الفرد الاجتماعية ويدعم الشعور الطلاب بالتجانس وروح الولاء والانتماء للجماعة. (منال مزيو، ٢٠١٤: ٥٩٤-٥٩٦)

وفيما يتعلق بوجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين الأنشطة الثقافية والرضا عن العلاقات الاجتماعية لدى الإناث يمكن تفسير ذلك في ضوء أهمية العلاقات الاجتماعية لدى الإناث مقارنة بالذكور، حيث تسعى الفتاة دائماً إلى التواجد في شبكة من العلاقات الاجتماعية التي تضمن لها الدعم المعنوي والنفسي والذي يساعدها على اتخاذ قراراتها والثقة بنفسها، وهو ما يوفره لها ممارسة الأنشطة الثقافية.

فيما يتعلق بوجود ارتباط غير دال إحصائياً بين الأنشطة الثقافية والرضا عن الصحة: تتفق هذه النتيجة وما توصلت إليه دراسات كاهنمان وآخرين (Kahnman, et al, 2006) ودراسة بامبل (Pampel, 2012)، ودراسة أنتيكا- مستوى وآخرين (Ateca Amestoy, et al, 2014) حيث توصلت نتائج هذه الدراسات إلى أن رضا الفرد عن حياته، وذاته، وصحته النفسية الجسمية، ورفاهيته الذاتية يتأثر بدرجة مشاركته في الأنشطة الثقافية المختلفة والتي تختلف باختلاف المجتمعات والثقافات والعادات السائدة في كل مجتمع.

ثالثاً: فيما يتعلق بوجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين الأنشطة الاجتماعية وكلاً من: (الانفعالات الإيجابية، الرضا عن الذات، الرضا عن العلاقات الاجتماعية، الرضا عن الصحة، الدرجة الكلية)، لدى كل من الذكور والإناث، فيما عدا الانفعالات الإيجابية لدى الإناث فقد كان الارتباط غير دال، كما وجد ارتباط غير دال بين الأنشطة الاجتماعية والرضا عن الحياة لدى كل من الذكور والإناث.

فيما يتعلق بوجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين الأنشطة الاجتماعية والانفعالات الإيجابية لدى الذكور، في حين كان الارتباط غير دال لدى الإناث. تتفق هذه النتيجة وما توصلت إليه دراسة جريني (Graney, 1975) حيث توصلت الدراسة إلى أن المشاركة في الأنشطة الاجتماعية يرتبط إيجابياً بالانفعالات الإيجابية، والثقة في النفس، وقوة الضبط، وانخفاض المشكلات السلوكية، وتقلل من مشاعر القلق والاكتئاب، كما أكدت نتائج الدراسة على الدور الذي يؤديه العمر بالنسبة للإناث في هذه العلاقة، وأنه كلما تقدم الإناث في العمر كلما زادت انفعالاتهم الإيجابية وذلك مقارنة بمن هن أصغر سناً، وأن عامل الجنس والعمر يؤثر بصورة كبيرة في كون للعلاقة الارتباطية بين المشاركة في الأنشطة الاجتماعية والشعور بالسعادة لصالح الذكور أم الإناث، وهو ما يفسر - من وجهة نظر الباحثة - ما توصلت إليه الدراسة الحالية من علاقة ارتباطية غير دالة بين الأنشطة الاجتماعية والانفعالات الإيجابية لدى الإناث. (Graney, 1975: 701-706)

أما فيما يتعلق بوجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الأنشطة الاجتماعية والرضا عن الذات لدى كلاً من الذكور والإناث: تتفق هذه النتيجة وما توصلت إليه دراسة ديومنت وبروفوست (Dumont & Provost, 1999) من وجود علاقة إيجابية بين الأنشطة الاجتماعية والرضا عن الذات، وأن ممارسة الأنشطة الاجتماعية يزيد من الكفاءة الذاتية للفرد، ومن ثقته بنفسه، ومن قدرته على الدخول في علاقات جديدة، وأن الأشخاص الممارسين للأنشطة الاجتماعية لديهم تقدير ذات عالي ويتمتعون بقدر كبير من المرونة التي تعينهم على مواجهة الضغوط وتزيد من قدرتهم على حل المشكلات. (Dumont & Provost, 1999: 343-363)

أما فيما يتعلق بوجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين الأنشطة الاجتماعية والرضا عن العلاقات الاجتماعية لدى كلاً من الذكور والإناث: تتفق هذه النتيجة وما توصلت إليه دراسة كيلي وآخرين (Kelly, et al, 1987) من وجود علاقة إيجابية بين الأنشطة الاجتماعية والرضا عن العلاقات الاجتماعية، وأنه كلما زادت مشاركة الفرد في الأنشطة الاجتماعية الممتعة كلما زادت شبكته علاقاته الاجتماعية الداعمة سواء من الأسرة أو الأقران أو الآخرين في المجتمع، وأن الحصول على هذا الدعم الاجتماعي القوي يمكن الفرد من أن يتقاسم معهم أعباء الحياة ويعزز من شعوره بالرفاهية الذاتية. (Kelly, et al, 1987: 189-200)

أما فيما يتعلق بوجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين الأنشطة الاجتماعية والرضا عن الصحة لدى الإناث في حين كان الارتباط غير دال لدى الذكور: تتفق هذه النتيجة وما توصلت إليه دراسات كلاً من أكينو وآخرين

(Uchino, et al, 1996)، ودراسة كوهين (Cohen, 2004)، ودراسة شانج وأخرين (Chang, et al, 2014) من وجود علاقة ارتباطية مباشرة بين ممارسة الأنشطة الاجتماعية والرضا عن الصحة.

أما فيما يتعلق بأن العلاقة الارتباطية بين الأنشطة الاجتماعية والرضا عن الصحة لدى الذكور لم تصل إلى مستوى الدلالة فيمكن تفسير ذلك في ضوء ما سبق الإشارة إليه من أن الإناث يستفدن من شبكة علاقاتهم الاجتماعية بصورة أكبر من الذكور، وأن الصحة من أهم مجالات الحديث بين النساء، كما أن النساء يعتنين بأنفسهن بصورة أفضل من الرجال.

فيما يتعلق بوجود ارتباط غير دال إحصائياً بين الأنشطة الاجتماعية والرضا عن الحياة لدى كلاً من الذكور والإناث: وهذا يعني أن العلاقة الارتباطية بين الأنشطة الاجتماعية والرضا عن الحياة لم تصل إلى مستوى الدلالة قد يكون ذلك بسبب تدخل بعض العوامل الوسيطة التي يكون لها تأثير قوي على هذه العلاقة فتعدل من تأثيرها.

تتفق هذه النتيجة وما توصلت إليه دراسة ناويجن وفينهوفن (Nawign & Veenhoven, 2013) حيث أشارت نتائج الدراسة إلى وجود بعض العوامل الوسيطة والتي تؤثر في العلاقات الارتباطية المباشرة بين الأنشطة الاجتماعية والرضا عن الحياة، وأن الأحداث السارة قد تكون "نشطة" Active أو "غير نشطة" Passive، وأن مشاهدة مباراة ممتعة على التلفاز هو حدث سار "غير نشط"، في حين أن المشاركة في مباراة رياضية هو حدث سار "نشط"، وأن الأنشطة الاجتماعية في معظم هي أنشطة غير نشطة مقارنة بالأنشطة الرياضية على سبيل المثال، وعليه فنوع النشاط الممارس وشكله يؤثران بصورة مباشرة في درجة شعور الفرد بالرضا عن حياته. (Nawign & Veenhoven, 2013: 193-209)

وعليه تشير الباحثة أن مشاركة طلاب الجامعة في الأنشطة الاجتماعية تجعل من المجتمع مجتمع متكامل، يبيت في روح الطلاب روح الجماعة ويدربهم على القيادة الجماعية والتشاور والتعاون الجماعي، والتفاهم المتبادل، كما تدعم هذه الأنشطة شخصياتهم بما يلاقونه من تحديات، وما يقابلهم من مشكلات، وما يتحملونه من مسؤوليات، بالإضافة إلى دورها الفعال في توجيه الذات وتعديل السلوك، وبناء الشخصية والترويج عن النفس وتجديد حيويتها، وتنمية الهوايات وصقل المواهب وتأهيل الطلاب لمواجهة الحياة بمختلف صورها.

رابعاً: فيما يتعلق بوجود ارتباط إحصائي غير دال بين الأنشطة الرياضية وكلاً من (الانفعالات الإيجابية، الرضا عن الحياة، الرضا عن العلاقات الاجتماعية، الدرجة الكلية)، في حين وجد ارتباط موجب دال إحصائياً بين الأنشطة الرياضية والرضا عن الذات لدى الذكور، في حين كان الارتباط غير دال لدى الإناث، ووجد

ارتباط موجب دال إحصائياً بين الأنشطة الرياضية والرضا عن الصحة لدى كلاً من الذكور والإناث.

فيما يتعلق بوجود ارتباط غير دال بين الأنشطة الرياضية وكلاً من الرضا عن الحياة والانفعالات الإيجابية، والرضا عن العلاقات الاجتماعية، والدرجة الكلية، وهذا يعني أن العلاقة الارتباطية هنا لم تصل إلى مستوى الدلالة، وأن هناك العديد من الأسباب والعوامل التي تدخلت في هذه العلاقة – من وجهة نظر الباحثة – فعدلت من تأثيرها.

تتفق هذه النتيجة وما توصلت إليه دراسة جيانج وبيترسون (Jiang & Peterson, 2012) من أن المشاركة في الأنشطة الرياضية يقي الشباب من الكثير من المخاطر السلوكية، ولكنه يتأثر بالعديد من العوامل، حيث تؤكد نتائج الدراسة أن نوع الرياضة الممارسة، وما إذا كان النشاط الرياضي فردي أم جماعي، والمرحلة العمرية للأفراد المشاركين جميعاً تؤثر في علاقة الأنشطة الرياضية بالسعادة، وأن بعض أنواع الرياضيات ترتبط إيجابياً بزيادة معدلات العنف بدلاً من انخفاضها، وهذا يعني أن الأنشطة الرياضية ليست مفيدة دائماً لجميع الشباب. (Jiang & Peterson, 2012: 362- 378)

فيما يتعلق بوجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين الأنشطة الرياضية والرضا عن الذات لدى الذكور في حين كان الارتباط غير دال لدى الإناث: تتفق هذه النتيجة وما توصلت إليه دراسات كلاً من دارلينج (Darling, 2005) ودراسة دوتر وأخرين (Dotterer, et al, 2007)، ودراسة بونرت وجاربر (Bohnert & Garber, 2007) حيث توصلت نتائج هذه الدراسات إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المشاركة في الأنشطة الرياضية ورضا الفرد عن ذاته وسعادته الشخصية.

فيما يتعلق بوجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين الأنشطة الرياضية والرضا عن الصحة لدى كلاً من الذكور والإناث: تتفق هذه النتيجة وما توصلت إليه دراسة فيرون وأخرين (Ferron, et al, 1999)، ودراسة أودونوفان وأخرين (O'donovan, et al, 2010) حيث توصلت هاتان الدراستان إلى وجود علاقة إيجابية بين المشاركة في الأنشطة الرياضية والرضا عن الصحة لدى كلا من الذكور والإناث.

خامساً: فيما يتعلق بوجود ارتباط إحصائي موجب ذلك إحصائياً بين الأنشطة الأكاديمية وكلاً من (الانفعالات الإيجابية، الرضا عن الحياة، الرضا عن الذات، الرضا عن العلاقات الاجتماعية، الرضا عن الصحة، الدرجة الكلية) لدى الذكور، في حين وجد ارتباط إحصائي غير دال بين الأنشطة الأكاديمية وكلاً من

(الانفعالات الإيجابية، الرضا عن الحياة، الرضا عن الذات، الرضا عن العلاقات الاجتماعية، الدرجة الكلية) لدى الإناث، وكذلك وجد ارتباط موجب دال إحصائياً بين الأنشطة الأكاديمية والرضا عن الصحة لدى كلاً من الذكور والإناث.

فيما يتعلق بوجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين الأنشطة الأكاديمية والانفعالات الإيجابية لدى الذكور: تتفق هذه النتيجة وما توصلت إليه دراسة بو وآخرين (Bo, et al, 2016) من وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين الأنشطة الأكاديمية والانفعالات السلبية، وتوصلت نتائج الدراسة كذلك أن الأنشطة الأكاديمية المختلفة التي تمارس بعد اليوم الدراسي تحقق مجموعة من الفوائد في عدد من المجالات المرتبطة بالجوانب الاجتماعية والعاطفية والانفعالات الإيجابية وذلك بالمقارنة بالطلاب الغير ممارسين للنشاط الأكاديمي. (Bo, et al, 2016: 948)

فيما يتعلق بوجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين الأنشطة الأكاديمية والرضا عن الحياة لدى الذكور: وتؤكد هذه النتيجة ما توصلت إليه دراسة كيركالدو وآخرين (Kirkaldy, et al, 2004)، ودراسة سولدو وآخرين (Suldo, et al, 2008) حيث أشارت هاتان الدراستان إلى أن ممارسة الأنشطة الأكاديمية لدى الطلاب يرتبط إيجابياً بالشعور بالرضا عن الحياة.

فيما يتعلق بوجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين الأنشطة الأكاديمية والرضا عن الذات لدى الذكور: تتفق هذه النتيجة وما توصلت إليه دراسة مارش وآخرين (Marsh, et al, 1999) حيث أكدت نتائج الدراسة على التأثير الإيجابي للمشاركة في الأنشطة الأكاديمية على ثقة الطلاب بأنفسهم واحترامهم لذواتهم، بالإضافة إلى تحسين مستوى انضباطهم وتحملهم للمسؤولية والتزامهم وتعزيز الشعور بالهوية الشخصية لديهم. (Marsh, et al, 1999: 155-167)

فيما يتعلق بوجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين الأنشطة الأكاديمية والرضا عن العلاقات الاجتماعية لدى الذكور: تتفق هذه النتيجة وما توصلت إليه دراسة شين وآخرين (Chen, et al, 1997) من أن المشاركة في الأنشطة الأكاديمية يتنبأ بزيادة الكفاية الذاتية والاجتماعية لدى الطلاب، ويرتبط إيجابياً بتقبل الأقران والتفاعل الاجتماعي والتوافق الإيجابي، وأنها تشجع الطلاب على اكتساب مهارات جديدة يشاركون فيها طواعية في بيئة مشجعة على تعزيز قيم النجاح والاختلاط مع طلاب جدد مما يسهم بشكل واضح في تعزيز قدرات الطلاب أثناء إنهمالكهم بإنشاء علاقات وصدقات جديدة، وتعلم السلوكيات الاجتماعية الإيجابية التي لا تشملها الأماكن الدراسية التقليدية. (Chen, et al, 1997: 518-525)

أما فيما يتعلق بأن العلاقة الارتباطية بين الأنشطة الأكاديمية والأبعاد الفرعية للسعادة كانت علاقة موجبة دالة إحصائياً التي الذكور في حين كانت العلاقة

غير دالة لدى الإناث فيمكن تفسير ذلك – من وجهة نظر الباحثة – على أساس أن المستقبل المهني يشغل تفكير الشباب بصورة أكبر من الإناث، وذلك نظراً للمسؤولية التي تقع على عاتق الشباب والضغوط المتعلقة بقلة فرص العمل المتاحة، في حين أن المسؤولية الواقعة على الإناث تكون بصورة أقل فيتجه الشباب للاهتمام بالأنشطة الأكاديمية بصورة أكبر من الإناث في حين تتجه الأنثى للاهتمام بأمور أخرى تمثل أهمية أكبر بالنسبة لها كالزواج وتكوين أسرة.

تتفق هذه النتيجة وما توصلت إليه دراسة نجين وجيانج (Nguyen & Giang, 2013) من أن الفروق في ممارسة الأنشطة الأكاديمية كانت لصالح الذكور.

أما فيما يتعلق بوجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين الأنشطة الأكاديمية والرضا عن الصحة لدى الذكور والإناث: تتفق هذه النتيجة وما توصلت إليه دراسة ماك إيزاك وآخرين (McIsaac, et al, 2015) من وجود علاقة إيجابية بين المشاركة في الأنشطة الأكاديمية والرضا عن الصحة لدى كلا من الذكور والإناث، حيث تؤكد الدراسة أن جميع أشكال النشاط الأكاديمي من حضور مؤتمرات وندوات ورحلات علمية توسع من مدارك الشخص وثقافته ووعيه بأهمية الاعتناء بالصحة، وذلك يجعله أكثر اهتماماً بصحته الجسمية، كما أن هذا النوع من الأنشطة يعزز من انفعالات الشخص الإيجابية ويعزز من ثقته بنفسه ويقاوم شعوره بالقلق والاكتئاب وجميعها عوامل تساعد على شعوره بالرضا عن صحته. (McIsaac, et al, 2015: 14857-14871)

سادساً: فيما يتعلق بوجود ارتباط سالب دال إحصائياً بين الأنشطة الفنية وكلاً من: (الرضا عن الحياة، الرضا عن الذات، الرضا عن العلاقات الاجتماعية، الرضا عن الصحة، الدرجة الكلية) لدى الذكور، في حين كان الارتباط بين الأنشطة الفنية وكلاً من (الرضا عن الذات، الرضا عن العلاقات الاجتماعية، الرضا عن الصحة) غير دال إحصائياً لدى الإناث.

تتفق هذه النتيجة وما توصلت إليه دراسة بروني وستانكا (Bruni & Stanka, 2006)، ودراسة فري وآخرين (Frey, et al, 2005) من وجود ارتباط سلبي بين بعض أشكال الأنشطة الفنية والسعادة، وأن هناك نوع من الأنشطة الفنية تسبب نوع من السعادة أو الاستمتاع الوقتي أو اللحظي (كمشاهدة التلفاز، وأن هذا النوع من السعادة يختلف عن السعادة الحقيقية أو الدائمة).

سابعاً: فيما يتعلق بوجود ارتباط غير دال إحصائياً بين الأنشطة الترفيهية وكلاً من: (الانفعالات الإيجابية، الرضا عن الحياة، الرضا عن الذات، الرضا عن العلاقات الاجتماعية، الرضا عن الصحة، الدرجة الكلية) لدى كلا من الذكور والإناث

في حين كان الارتباط سلبي دال إحصائياً بين الأنشطة الترفيهية والرضا عن الحياة لدى الذكور.

تتفق دراسات كلاً من روجاس (Rojas, 2006)، ودراسة ستوب (Stubbe, 2007)، ودراسة ساكنيفل (Sakkthivel, 2011)، ودراسة وي وآخرين (Wie, et al, 2015) مع نتيجة الدراسة الحالية، حيث توصلت نتائج هذه الدراسات إلى وجود علاقة غير دالة إحصائياً بين الأنشطة الترفيهية والسعادة حيث لا توجد علاقة سببية بين ممارسة هذا النوع من النشاط وبعض جوانب السعادة وأن هذه العلاقة هي علاقة ضعيفة.

وتشير الباحثة أن كثيراً من أشكال النشاط الترفيهي المتاح لطلبة الجامعة ذكوراً وإناثاً هي أنشطة مثيرة للملل ولا تمثل عنصر جذب للطلاب نظراً لكونها أنشطة تقليدية لا تواكب تطورات العصر الحديث بالإضافة إلى أن كثير من الطلاب يربط بين مشاركته في هذه الأنشطة ووجود أصدقاء له في الأنشطة الترفيهية الجماعية، فيصبح عدم وجود أصدقاء للطلاب في جماعة النشاط من المعوقات التي تدفعه للعزوف عن المشاركة، فضلاً عن عدم وجود وقت مناسب للمشاركة في هذه الأنشطة إما لازدحام المنهج الدراسي، أو عدم قدرة الطالب على تنظيم وقته وهي عوامل تضعف من نسبة المشاركة في الأنشطة الترفيهية وتؤثر على العلاقة بينها وبين الشعور بالسعادة.

أوجه الاستفادة من الدراسة الحالية:

اتضح من الأطار النظري ونتائج الدراسة الحالية أهمية مشاركة طلاب الجامعة ذكوراً وإناثاً في الأنشطة السارة التي من شأنها جلب مزيد من السعادة لحياتهم، وفي ضوء ذلك توصي الدراسة الحالية بما يلي:

١- توجيه دور رعاية الشباب والقائمين على الأنشطة السارة داخل الجامعات بتوفير أنشطة أكاديمية وثقافية وترفيهية واجتماعية أكثر جذباً للشباب وذلك بهدف تجنب عزوف الشباب الجامعي عن المشاركة في الأحداث والأنشطة السارة.

٢- ضرورة توجيه مزيد من الاهتمام بتجديد الخطاب الديني الموجه للشباب والقائم على نشر صحيح الإسلام، وتصحيح المفاهيم المغلوطة التي عمت الفكر، وغرس القيم الصحيحة، ونشر الوعي والتنوير، وطرح رؤى وآليات للفكر الدعوى الحديث من خلال الدعاة في المساجد والكنائس.

٣- التعرف على الأحداث والأنشطة السارة التي تجلب السرور والمتعة وتلاقي اقبالاً من الطلاب وسهولة في ممارستها والاعلان عنها في الجامعات والأندية ومراكز

الشباب وتجهيزها بكافة الوسائل والأدوات الملائمة والتي تدخل البهجة إلى نفوس هؤلاء الطلاب.

البحوث المقترحة:

- ١ - الشفقة بالذات وعلاقتها بالشعور بالسعادة لدى طلاب الجامعة.
- ٢ - اليقظة العقلية والمرونة التكيفية كمتغيرات وسيطة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط والشعور بالسعادة.
- ٣ - الأحداث والأنشطة السارة وعلاقتها بجودة الحياة.
- ٤ - المخططات المعرفية اللاتوافقية وعلاقتها بالشعور بالسعادة.

المراجع:

- أحمد عبد الخالق وتغريد الشطي وسماح الديب وسوسن عباس وشيماء أحمد ونادية محمد ونجاة السعيدى (٢٠٠٣): معدلات السعادة لدي عينات عمرية مختلفة من المجتمع الكويتي. مجلة دراسات نفسية، مجلد (١٣)، العدد (٤)، ص ص ٥٨١-٦١٢.
- أحمد عبد الخالق ومحمد الصبوة (١٩٩٦): الأنشطة والأحداث السارة لدي عينة من طلاب الجامعة في مصر. مجلة العلوم الاجتماعية- الكويت، مجلد (٢٤)، عدد (٣)، ص ص ١٤٧-١٨٥.
- إد داينر، وربرت بيزاوس- داينر (٢٠١٢): السعادة: كشف أسرار الثروة النفسية. ترجمة: "مها بكير" مراجعة: معتر سيد عبد الله. القاهرة، منشورات المركز القومي للترجمة، وزارة الثقافة.
- آمال جودة (٢٠٠٤): أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدي عينة من طلاب وطالبات جامعة الأقصى. المؤتمر التربوي الأول- التربية في فلسطين وتحديات العصر، الجامعة الإسلامية، ص ص ٦٦٧-٦٩٧.
- أمسية الجندي (٢٠٠٩): مصادر الشعور بالسعادة وعلاقتها بالذكاء الوجداني لطلاب كلية التربية. المجلة المصرية للدراسات النفسية، جامعة الإسكندرية، المجلد (١٩)، العدد (٦٢)، ص ص ١١-٧٠.
- تحية عبد العال ومصطفى مظلوم (٢٠١٣): الاستمتاع بالحياة في علاقته ببعض متغيرات الشخصية الإيجابية. مجلة كلية التربية بينها، مجلد (٢٤)، العدد (٩٣)، ص ص ٧٩-١٦٣.
- سحر علام (٢٠٠٨): معدلات السعادة الحقيقية لدي عينة من طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية. مجلة دراسات نفسية، مجلد (١٨)، العدد (٣)، ص ص ٤٣١-٤٦٥.
- سمية الجمال (٢٠١٠): السعادة النفسية وعلاقتها بالتصحيح الدراسي والاتجاه نحو الدراسة الجامعية لدي طلاب جامعة تبوك. دراسات تربوية ونفسية، مجلة كلية التربية، الزقازيق، مجلد (٢٨)، العدد (٧٨)، ص ص ١-٦٥.
- صفوت فرج (١٩٨٠): التحليل العاملي في العلوم السلوكية. القاهرة، دار الفكر العربي.
- عبد اللطيف خليفة (٢٠٠٩): الأنشطة والأحداث السارة لدي طلاب الجامعة. مركز البحوث والدراسات النفسية، العدد (٥)، كلية الآداب - جامعة القاهرة، ص ص ٦٤-١.

عماد مخيمر (١٩٩٦): إدراك القبول / الرفض الوالدى وعلاقته بالصلاية النفسية لطلاب الجامعة، *مجلة دراسات نفسية*، المجلد (٦)، العدد (٢)، ص ص ٢-٢٩٩.

فريح العنزي (٢٠٠١): الشعور بالسعادة وعلاقته ببعض السمات الشخصية: دراسة ارتباطية مقارنة بين الذكور والإناث. *مجلة دراسات نفسية*، مجلد (١١)، العدد (٣)، ص ص ٣٥١-٣٧٧.

مايكل أرجايل (١٩٩٣): *سيكولوجية السعادة. ترجمة: "فيصل يونس"*، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب- الكويت، العدد (١٧٥)، عالم المعرفة.

مددوحة سلامة (١٩٩١): المعاناة الاقتصادية وتقدير الذات والشعور بالوحدة النفسية لدى طلاب الجامعة. *مجلة دراسات نفسية*، ك١، ج٣، ص ص ٤٧٥-٤٩٦.

منال مزيو (٢٠١٤): الدور التربوي للأنشطة الطلابية في تنمية بعض المبادئ التربوية لدى طالبات المرحلة المتوسطة بتبوك. *مجلة العلوم التربوية*، كلية التربية، جامعة تبوك، العدد (٤)، الطبعة (١)، ص ص ٥٦٦-٦٠٢.

نادية جان (٢٠٠٨): الشعور بالسعادة وعلاقته بالتدين والدعم الاجتماعي والتوافق الزواجي والمستوى الاقتصادي والحالة الصحية. *دراسات نفسية*، مجلد (١٨)، العدد (٤)، ص ص ٦٠١-٦٤٨.

ثانيا: المراجع الأجنبية

Ateca-Amestoy, V.; Gerstenbluth, M.; Mussio, I & Rossi, M.

(2016) How do cultural activities influence happiness? Investigating the relationship between self-reported well-being and leisure. **Studios Economics**, Vol. 31 (2), pp. 217-234.

Berntsen, D.(2002): Tunnel memories for autobiographical events: central details are remembered more frequently from shocking than from happy experiences. **Memory & Cognition**, Vol. 30 (7), pp. 1010-1020.

Bo, L.; Zhou, H.; Guo, X.; Liu, C.; Liu, Z. & Luo, L. (2016): The relationship between academic achievement and ht emotional well-being of elementary school children in China: the moderating role of parent- school communication. **Front Psychology**, Vol. 24(7), p. 948.

- Bohnert, A. & Garber, J. (2007): Prospective between organized activity participation and psychopathology during adolescence. **Journal of Abnormal Child Psychology**, Vol. 35 (1), pp. 1021- 1033.
- Bruni, L., Stanca, L. (2008): Watching alone: relational goods, television and happiness. **Journal of Economic Behavior Organization**, Vol. 65(3-4):pp.506.
- Chang, P.; Wray, L. & Lin, W. (2014): Social relationships, Leisure activity, and health in older adults. **Journal of Health Psychology, American Psychological Association**, Vol. 33 (6), pp. 516-523.
- Cohen, S. (2004): Social relationship and health. **American Psychologist**, Vol. 57(8), pp. 676-684.
- Darling, N. (2005): Participation in extracurricular activities and adolescent adjustment: cross- sectional and longitudinal findings. **Journal of Youth and Adolescence**, Vol. 34 (2), pp. 493-505.
- Dotterer; A.; Mchale, S. & Crouter, A (2007): Implications of out-of-school activities for school engagement in African American adolescents. **Journal of Youth and Adolescence**, Vol. 36 (2), pp. 391-401.
- Dumont, M. & Provost, M. (1999) Resilience in adolescents: protective role of social support, Coping Strategies, Self esteem and social activities on experience of stress and depression. **Journal of youth and Adolescence**, Vol. 28 (3), pp. 343-363.
- Ferron, C.; Narring , F.; Cauderany, M. & Michaud, P. (1999): Sport activity in adolescence. associations with health perceptions and experimental behaviors. **Health Education Research**, Vol. 14 (2). Pp. 225-233.
- Francis, L.; Hans, L. & Lewis, A. (2003): The relationship between religion and happiness among German students. **Pastoral Psychology**, Vol. 51 (4), pp. 273-281.

- Frey, B.S. (2008), “**Cities, Culture and Happiness**” Ethos-World Cities Summit Issue, pp. 102-111.
- Gartner, J., Laser, D. & Allen, G. (1991): Religious commitment and mental health: a review of the empirical literature. **Journal of Psychology and Theology**, Vol. 19 (1), pp. 6-25.
- Glenn, C. (1997): Relationship of mental health to religiosity. **Journal of Medicine**, Vol. 3 (2), pp. 56-92.
- Graney, M. (1975): Happiness and social participation in agines. **The Journal of Gerontology**, Vol. 30 (6), pp. 701-706.
- Green, C.; Gradner, S & Reid, D. (1997): Increasing indices of happiness among people with profound multiple disabilities: A program replication and coroponent analysis. **Journal of Applied Behavioral Analysis**, Vol. 30 (2), pp. 217-228.
- Grossi, E., Sacco, P.L., Tavano-Blessi, G., and Cerruti, R. (2010), “**The Impact of Culture on the Individual Subjective Well-Being of the Italian Population: An Exploratory Study**” Applied Research Quality Life.
- Hills, P. & Argyle, M. (2002): The oxford Happiness Questionnaire. A compact scale for the measurement of psychological well-being. **Personality and Individual Differences**, Vol. 33, pp. 1073-1082.
- James, B. (2002): High stress life events and Spiritual development **Journal of Psychology and Theology**, Vol. 27 (3), pp. 250-265.
- Jiang, X. & Peterson, R. (2012): Beyond participation: the association between school extracurricular activities and involvement in violence across generations of emigration. **Journal of Youth Adolescence**, Vol. 41 (5), pp. 362-378.
- Kahneman, D.; Diener, E.; Schwarz, N. (1999): **Well-being: foundations of hedonic psychology**. New York, Russell Sage Foundation.

- Kelly, J.; Steinkamp, M. & Kelly, R. (1987) Later-life satisfaction: does leisure contribute? **Leisure Sciences**, Vol. 9 (1), pp. 189-200.
- Kim, M.; Kim, H.; Cha, K. & Lim, J. (2006): What makes Koreans happy?: Exploration on the structure of happy life among Korean adults. **Social Indicators Research**, Vol. 82 (2), pp. 265-286.
- Kirkaldy, B.; Furnham, A. & Siefen, G. (2004): The relationship between health efficacy, educational attainment, and well-being among 30 nations. **Eur. Psychology**, Vol. 9, pp 107-119.
- Losh, F. (2005): Intelligence and happiness among American nurses students. **Journal of Social and Clinical Psychology**, Vol. 3 (4), pp. 355-376.
- Lyubomirsky, S.; Dickerhoof, R.; Boehm, J. & Sheldon, K. (2011): Becoming happier takes both a will and a proper way: An experimental longitudinal intervention to boost well-being. **American Psychological Association**, Vol. 11 (2), pp. 391-402.
- Lyubomirsky, S. & Layous, K. (2013): How do simple positive activities increase well-being? **Journal of Psychological Science**, Vol.22 (1), pp.57-62.
- Marsh, H.; Byrne, B. & Yeung, A. (1999) Causal ordering of academic self- concept and achievement: reanalysis of a pioneering study and revised recommendations. **Educational Psychologist**, Vol. 34(3), pp. 155-167.
- Maslow, A. (1970): **Motivation and personality**. (2ed ed), New York, Harper and Row Publishers.
- Mcculough, G.; Huebner, S. & Laughlin, J. (2000): Life events, Self-concept, and adolescents' positive subjective well-being. **Psychology in the Schools**, Vol. 37 (3), pp. 281-290.
- McIsaac, J.; Kirk, S. & Kuhle, S. (2015): The association between health behaviors and academic performance un

- Canadian elementary school students: a cross- sectional study. **Journal of Environmental Research and Public Health**, Vol.12(2), pp. 14857-14871.
- Meeks, S; Shah, S. & Ramesey, S. (2009): The pleasant Events Schedule – nursing home version: A useful tool for behavioral interventions in long- term care. **Journal of Aging & Mental Health**, Vol. 13 (3), pp. 445-455.
- Morgan, C.; Sibthorp, J. & Wells, M. (2014): Fun, activities, and social context: Leveraging key elements of recreation programs to foster self- regulation in youth. **Journal of Park and Recreation Administration**, Vol. 32 (3), pp. 74-91.
- Myers, D. (1993): **The Pursuit of happiness**. New York, Avon.
- Nawijn, J. & Veenhoven, R.(2013): **Happiness through Leisure**. In: Freire (ed.), Positive Leisure Science from subjective experiences to social contexts. Business Media Dordrecht (2013), Chapter II, pp. 193-209.
- Nguyen, H. & Giang, T. (2013): Gender difference in academic planning activity among Medical Students. **Journal of Plosone**, Vol. 8 (2), pp. 1-8.
- Pampel. F. (2012): Does reading keep you think? Leisure activities, cultural tastes, and body weight in comparative perspective. **Sociology of Health & illness**, Vol. 34 (3), pp.396-411.
- Park, N. (2004): The role of subjective wellbeing in positive youth development. **The Annals of the American Academy of Political and Social Science**, Vol.591 (2), pp.25-39.
- Reis, H. ; Smith, S.; Carmichael, C.; Caprariello, P.; Tsai, F.; Rodrigues, A. & Maniaci, M. (2010): Are you happy for me? How sharing positive events with others provides personal and interpersonal benefits . **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol. 99(2), pp. 311- 329.

- Rojas, M. (2006) Life Satisfaction and satisfaction in domains of life: it is a simple or a simplified relationship? **Journal of Happiness Studies**, Vol. 7 (4), pp. 467-497.
- Sakkthivel, A. (2011): Empirical investigation of determining monetary and non-monetary styles of leisure behavior deriving happiness. **Journal of Service Research**, Vol. 11 (2), pp. 99-120.
- Schwalbe, M.; Staples, C. (1991): Gender differences in sources of self esteem. **Social Psychology Quarterly**, Vol. 54(2), pp. 158-168.
- Stubbe, J.; De moor, M.; Boomsma, D. & De Geus, E. (2007): The association between exercise participation and well-being: a co-twin study. **Preventive Medicine**, Vol. 44 (2), pp. 148-152.
- Suldo, S. ; Shaffer, E. & Riley, K. (2008): A social-cognitive-behavioral model of academic predictors of adolescents' life satisfaction. **School Psychology Quarterly**, Vol. 23(1), pp. 56-69
- Uchino, B.; Cacioppo, J. & Kiecolt- Glaser, J. (1996): the relationship between social support and physiological processes: a review with emphasis on underlying mechanisms and implications for health. **Psychological Bulletin**, Vol. 119 (4), pp. 488-531.
- Uhrig, S. C. Noah. (2005). Cinema is good for you the effects of cinema attendance on self reported anxiety or depression and "happiness". **Colchester: Institute for Social and Economic Research**, University of Essex, pp. 5-14. <http://www.Iser.essex.ac.uk>
- Veenhoven, R. (2008): Healthy happiness effect of happiness on physical health and the consequences for preventive health care **Journal of Happiness studies**, Vol. 9(3), pp. 449-469.

- Walker, R.; Skowronski, J. & Thompson, C. (2003): Life is pleasant and memory helps to keep it that way . **Review of General Psychology**, Vol.7 (2), pp.203- 210.
- Zweig, J. (2015): Are women happier than men? Evidence from the Gallup World Poll. **Journal of Happiness Studies**, Vol.16(2), pp. 515-541.