السعادة لدى الطلبة الجامعيين في ضوء متغيري الجنس والوظيفة

Happiness by the students at the university under the sight of the gender and function variable

مختبر: المعالجة الآلية للغة العربية/ كلية العلوم الإنسانية والعلوم الاجتماعية/ جامعة أبو بكر بلقايد تلمسان/ الجزائر	علم النفس	عبد الله سعيدي * Abdellah Saidi saidi.nlp@gmail.com
مختبر: المعالجة الآلية للغة العربية/ كلية العلوم الإنسانية والعلوم الاجتماعية/ جامعة أبو بكر بلقايد/ تلمسان.	علم النفس	د.عبد الرزاق سيب Abderrezak Sib sib.abdou@yahoo.com
DOI : 10.46315/1714-011-001-003		

الإرسال: 2021/01/09 القبول: 2021/04/01 النشر: 2022/01/16

ملخص: تمّت هذه الدراسة من أجل التعرف على السعادة لدى الطلبة الجامعيين، وذلك في ضوء متغيري الجنس والوظيفة. حيث اعتمد الباحثان على المنهج الوصفي الفارقي، كما تمّ استخدام مقياس سلّم السعادة لهيثر سامرز وأن واتسون على عينة تحتوي على 93 طالبا، بواقع (27 ذكر، 66 أنثى). تمّ استخراج نتائج الدراسة الحالية من خلال استخدام المعالجة الإحصائية المناسبة للبيانات من خلال برنامج الحزم الإحصائية (SPSS) رقم 21، حيث جرى حساب معاملات الثبات بطريقة ثبات كرونباخ ألفا، كما تمّ استخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة، ولفحص دلالة الفروق الإحصائية. توصلت نتائج الدراسة إلى: وجود فروق دالة إحصائية بين الجنسين على مقياس سلم السعادة لصالح الذكور. كما تبيّن عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الجنسين على مستوى الوظيفة. كلمات مفتاحية: السعادة؛ الوظيفة؛ الجنس؛ الطلبة الجامعيين؛ علم النفس الايجابي.

Abstract: This research aims at shedding light on the fact to discover the happiness by the students at the university under the sight of gender and profession (function) variables.

We used the descriptive and distinctive methodology as well as the way to measure the rate of happiness by Heather Summers and Anne Watson and this on a number of 93 students 27 of them male and 66 of them female.

Statistical analysis was carried out using SPSS Version 21, where Cronbach's Alpha method was used to estimate the coefficients of stability and the independent samples t-test was used to reveal significant statistical differences.

The result was that the rate of happiness by male students was bigger than female students. This is concerning gender but there was no difference in between them concerning function.

Keywords : Happiness; Function; gender ; the university Students ; positive psychology.

1- مقدمة:

تُعتبرُ السعادة أحد أبرز مواضيع السيكولوجية الإيجابية، هذه الأخيرة التي تمّ الاهتمام بها بعدما كان مقتصرًا علم النفس لمدة طويلة على السيكولوجية المرضية، حيث نجد السيكولوجي سليجمان Seligman مؤلف كتاب السعادة الحقيقية، من أبرز الباحثين في مجال السعادة.

بخصوص الجانب التاريخي للدراسات السيكولوجية المتعلقة بالسعادة بدأت مع دراسة " جوردن واطسون (1930) Gordon Watson بعنوان " السعادة لدى الطلاب البالغين "؛ ثم دخل البحث في السعادة في كُؤونٍ حتى أواخر الخمسينات؛ بسبب الخرافات الثقافية التي سيطرت على تفكير الناس لقرون " (الرباعي، س ي، 2014، 16). ثم أُدرج مصطلح السعادة " عام 1973 حَسَبَ لو وشيه (1997) Lu & Shih، حينما حاول الباحثون دراسة العديد من العوامل الديموغرافية والاجتماعية والسمات الشخصية، من أجل معرفة العوامل المؤدية إلى الشعور بالسعادة " (الحارثي، ع، 2015، 32).

مشكلة الدراسة:

نظرا لأهمية السعادة في حياة الأفراد عموما، والطلبة الجامعيين خصوصا، وهذا راجع لعدة أسباب؛ لعلَّ أبرزها ما أشارت إليه السيكولوجية باربرا فريدريكسون Barbara Fredrickson في دراساتها، وهي مُوضحة في النقاط التالية:

- توسّع السعادة آفاق فكرنا، وتجعلنا أكثر مرونة وإبداعا، واستيعابا للصورة الأشمل.

- تتعمق السعادة بمرور الوقت وتجعل منّا أشخاصا أفضل، بعد أن تولّد بداخلنا الصداقة والحكمة والقوة التي نحتاجها لمواجهة التحديات.

- تُكسبنا الصلابة في مواجهة الصعوبات. إذ تؤهّلنا السعادة بما يُصاحِبها من مشاعر إيجابية-جسديا وعقليا للتعاطي مع الضغوط والمشكلات المفاجئة " (كارتر، ك، 2015، 2).

ولمّا كان الطلبة الجامعيون " من أهمّ الموارد الرئيسة للمجتمع، ودخيرته البشرية وغدته للمستقبل، فهُم أملُ كلِّ دولة وخاصة الدول النامية، وهُم وسيلة الدولة في تحقيق أهدافها بعد إعدادهم إعدادا متكاملًا ومُترنّبًا عن طريق الجامعة " (هلاي، وآخ، 2012، 223).

فإنّ الدراسة الحالية قد سعت لمعرفة تأثير مُحدّدين من مُحدّدات السعادة مُتمثّلين في الجنس، والوظيفة لدى فئة الطلبة الجامعيين. حيث تعدّدت العوامل المحددة للسعادة، وقد وُجد أنّها تتمثل في ثلاثة جوانب رئيسة هي:

-الجانب الأول الذي يرى أنّ مصادر السعادة داخلية.

-الجانب الثاني الذي يرى أنّ مصادر السعادة خارجية.

-الجانب الثالث الذي يتمثل في سعي الفرد المتعمّد للحصول على السعادة. وفي هذا الجانب نجد " دعوة كريستوفر Christopher إلى التركيز على نوعية الأهداف في الحياة... " (أبو هاشم والقدور، 2012، 6).

وقد تبيّن أنّه لدينا " عوامل محدّدة لمستوى سعادتنا، ونحن نألّف هذه العوامل ونشعر بالارتياح معها، إنّها تحدّد المستوى العام لسعادتنا في الحياة، الذي يُعدّ انعكاسا لسلوكنا، وهذه العوامل هي المعتقدات والعادات... والاتجاهات التي نتعلّمها ونسمعها، والتي تتشكّل بينما نكبُر وننضج.

هذه العوامل المحدّدة للسعادة تلعب دور منظم الحرارة الذي يُعيدنا إلى المستوى الذي تمّت برمجته مسبقاً... فهي تحتفظ بمستوى سعادتنا في وضعه الحالي حسب أساليبنا الاعتيادية للفهم والتفكير وفعل الأشياء، ومن ثمّ عندما نُغيّر بعض هذه الأفكار والتصوّرات والأنشطة، سنُتغيّر بالتبعية العوامل المحدّدة لسعادتنا... " (فريار، ج، 2019، 72-73).

وتتمثل تساؤلات الدراسة في الآتي:

1- هل توجد فروق دالة إحصائية بين الجنسين عند مستوى الدلالة (0.05) على مقياس سلم السعادة؟

2- هل توجد فروق دالة إحصائية بين الجنسين عند مستوى الدلالة (0.05) على مقياس سلم السعادة على مستوى الوظيفة (يعمل/لا يعمل)؟

ومن خلال هذين التساؤلين نجد الفرضيتين التاليتين:

1- توجد فروق دالة إحصائية بين الجنسين لصالح الإناث على مقياس سلم السعادة.

2- لا توجد فروق دالة إحصائية بين الجنسين على مقياس سلم السعادة على مستوى الوظيفة.

أهمية الدراسة:

في حُدود اطلاع الباحثين على الدراسات السابقة في هذا المجال، تبيّن لهما أهمية دراسة السعادة لدى الطلبة الجامعيين، في ضوء متغيري الجنس والوظيفة، حيث تتمثّل أهمية الدراسة في التعرف على أحد المواضيع الجديدة في علم النفس الإيجابي المتمثلة في السعادة، وإعطاء صورة عن حالة السعادة كما هي موجودة لدى الطلبة الجامعيين في البيئة الجزائرية،

وختامًا المُساهمة في توضيح مدى تأثير بعض مُحدّدات السعادة المُتمثّلة في (الجنس والوظيفة) على الطلبة الجامعيين.

أهداف الدراسة:

أما أهداف الدراسة فتتمثل في الآتي:

-دراسة الفروق بين الجنسين على مقياس سلّم السعادة.

-دراسة الفروق بين الجنسين على مقياس سلّم السعادة، على مستوى الوظيفة.

الدراسات السابقة:

ومن بين الدراسات السابقة الخاصة بموضوع دراستنا نجد ما يلي:

أ-دراسة أحمد محمد عبد الخالق (2003)

هدفت إلى تحديد معدلات السعادة لدى عينات مختارة من المجتمع الكويتي وفحص الفروق بين الأعمار في معدلات السعادة واستكشاف الفروق بين الجنسين في معدلات السعادة. أجريت الدراسة على 1420 مواطنًا، (719 ذ، و701 إ)، أعمارهم بين (15-61). وصنّف العينة إلى ست عينات فرعية، واستخدم الباحث قائمة أكسفورد للسعادة (من وضع أرجايل وآخرون). كانت النتيجة: وُجِد أثر تفاعل دال بين السعادة وكل من النوع والعمر والعامل الثالث وهو العمل أو الوظيفة. (أبو عمشة، إ ب، 2013، 110).

ب-دراسة الفنجرى (2006)

هدفها التعرف على معدلات السعادة لدى فئات مختلفة من المجتمع المصري، أُجريت الدراسة على عينة قوامها 590، موزعين وفقًا لمتغير الجنس (338 ذ، و252 إ)، وحسب العُمُر مُوزَّعين على خمسة فئات عمرية وأربعة محافظات هي (القاهرة الكبرى، أسيوط والمنيا، أسوان، الوادي الجديد)، ووفقًا لمحل الإقامة (قرية، مدينة صغيرة، مدينة كبرى). ووفقا للحالة الاجتماعية توزعت كالتالي (أعزب، متزوج، متزوج ويعُول، مطلق، أرمل)، ووفقا للمستوى التعليمي (ابتدائي وإعدادي، ثانوي، جامعي، فوق جامعي)، وحسب متغير العمل وُزِّعَت العينة كالتالي (موظف، طالب، لا يعمل)، ووفقا للمهنة توزعت كالتالي (مهن ممتازة، مهن عليا، مهن متوسطة، عمال، طلاب، لا يعمل).

استخدمت الدراسة قائمة أكسفورد للسعادة.

وكشفت النتائج ما يلي:

- معدلات السعادة في (الوادي الجديد، وأسوان، والقاهرة، والوجه البحري) عُموماً تفوق معدلات السعادة لدى عينة مدينة أسيوط.
- ارتفاع معدلات السعادة في المدن الصغيرة مقارنة بعينة الريف والمدن الكبرى؛ كما أنّ عينة المدن الكبرى أكثر شعوراً بالسعادة من عينة الريف.
- الفئة العمرية من (36-50) عاماً أكثر سعادة من الفئات التي تتراوح من (15-20)، (21-25)، (26-35)، (51-60).
- عدم وجود فروق بين الجنسين في معدلات السعادة.
- حسب المستوى التعليمي، الفروق لصالح المرحلة فوق الجامعية عن باقي المستويات التعليمية.
- حسب الحالة الاجتماعية الفروق لصالح المتزوج ويعول.
- حسب متغير العمل الفروق لصالح الموظفين.
- حسب متغير المهنة الفروق لصالح المهن الممتازة والعمّال. (القاسم، م، 2011، 83).
- ج-دراسة قودارزي وآخرون (Goodarzi et al (2008
- هدفها مقارنة مستوى السعادة لدى الجنسين الرياضيين في جامعة طهران، حيث تكونت العينة من 282 طالباً وطالبة، (144، 138 ذ).
- استخدم الباحثون قائمة أكسفورد للسعادة، وكانت النتائج كما يلي:
- الطالبات لديهن مستوى أعلى من الإدراك الإيجابي وفاعلية الذات والرضا عن الحياة منه عند الذكور.
- عدم وجود فروق في مستوى احترام الذات بين الجنسين.
- مستوى السعادة أعلى عند الطالبات منه عند الذكور. (أبو عمشة، إ ب، 2013، 113).
- د-دراسة عبد السلام قبلي وإيمان تقزال (2019)
- هدفها معرفة مستوى الشعور بالسعادة لدى أساتذة التعليم الثانوي، بولاية البويرة. وكذا الكشف عن الفروق بين الجنسين في الشعور بالسعادة، ومعرفة الفروق في الشعور بالسعادة تبعاً للحالة الاجتماعية (عزاب، متزوجون).
- تحتوي العينة على 47 أستاذاً وأستاذة، حيث تمّ استخدام المنهج الوصفي المقارن، واستخدام استبيان سلم السعادة لهيثر سامرز وأن واتسون لقياس مستوى الشعور بالسعادة. وتمّ الاستعانة بالبرنامج الإحصائي SPSS لتحليل البيانات باستخدام الأساليب

الإحصائية التالية: اختبار (ت) لدلالة الفروق لعينة واحدة، اختبار (ت) لعينتين مستقلتين. حيث توصلت نتائج الدراسة إلى ما يلي:

- مستوى الشعور بالسعادة لدى أساتذة التعليم الثانوي مرتفع.

- مستوى الشعور بالسعادة لدى أستاذات التعليم الثانوي مرتفع.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الشعور بالسعادة تُعزى إلى متغير الجنس لدى أساتذة التعليم الثانوي.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الشعور بالسعادة تُعزى إلى متغير الحالة الاجتماعية لدى أساتذة التعليم الثانوي. (قبلي وتقزال، 2019، 110-111).

وفي يلي تعليق الباحثين على الدراسات السابقة:

الجدول رقم: 1 عنوان الجدول: الدراسات السابقة وعلاقتها بالدراسة الحالية

الدراسة الحالية	الدراسات السابقة	الأهداف
- التعرف على السعادة لدى الطلبة الجامعيين؛ في ضوء متغيري الجنس والوظيفة.	- هدفت إلى تحديد معدلات السعادة لدى عينات مختارة من المجتمع الكويتي، وفحص الفروق بين الأعمار في معدلات السعادة، واستكشاف الفروق بين الجنسين في معدلات السعادة. (عبد الخالق: 2003)	
	- التعرف على معدلات السعادة لدى فئات مختلفة من المجتمع المصري. (الفنجري: 2006)	
	- دراسة مقارنة في السعادة بين الذكور والإناث الرياضيين في جامعة طهران. (قودارزي وآخرون: 2008)	
	- معرفة مستوى الشعور بالسعادة لدى أساتذة التعليم الثانوي، بولاية البويرة، والكشف عن الفروق بين الجنسين في الشعور بالسعادة. ومعرفة الفروق في الشعور بالسعادة تبعاً للحالة الاجتماعية. (قبلي وتقزال: 2019)	
- أجريت الدراسة على 93 طالباً	- أجريت الدراسة على 1420 مواطناً. (719ذ،	المجتمع والعينة

<p>وطالبة. (27ذ، 66أ) 701 (أ)، أعمارهم بين (15-61). (عبد الخالق: 2003) -العينة قوامها 590. (338ذ، 252أ). (السنجري: 2006) -العينة قوامها 282 طالبا وطالبة. (138ذ، 144 أ). (قودارزي وآخرون: 2008) -العينة 47 أستاذا وأستاذة. (قبلي وتقزال: 2019)</p>		
<p>-استبيان سلم السعادة.</p>	<p>-استخدام قائمة أكسفورد للسعادة. (عبد الخالق: 2003)، (السنجري: 2006)، (قودارزي وآخرون: 2008) -استبيان سلم السعادة. (قبلي وتقزال: 2019)</p>	<p>الأدوات المستخدمة</p>

المصدر: من إعداد الباحثين عبد الله سعدي وعبد الرزاق سيب

-في حدود اطلاع الباحثين تمَّ إيجاد أنَّ هذه الدراسات السابقة تتناسَّب مع موضوع دراستنا، وهذا راجع إلى قلة الدراسات التي لها علاقة بموضوع دراستنا، باعتبار أنَّ تخصص علم النفس الإيجابي هو تخصص حديث في الوطن العربي، وفي الجزائر خصوصا، ممَّا جعل الدراسات السابقة التي اعتمدنا عليها يبدو بينها فجوة زمنية كبيرة.

وقد تمَّ تبين الفرق بين الدراسات السابقة ودراستنا الحالية في جدول، إلا أنَّنا نختصر بعض النقاط التي تتعلق بموضوع دراستنا في الآتي:

-هدف دراستنا هو: التعرف على السعادة لدى الطلبة الجامعيين في ضوء متغيَّري الجنس والوظيفة.

-عينة الدراسة تتمثَّل في: 93 طالبا، (27 ذ، 66 أ) من طلبة الماستر (1 و2) في تخصص علم النفس وعلم الاجتماع.

-مقياس الدراسة يتمثل في: استبيان سلم السعادة، وهو نفس المقياس الذي نجده في دراسة (قبلي وتقزال: 2019).

2- الجانب النظري للدراسة:

- تعريف السعادة: من بين تعريفات السعادة نجد التعريفين التاليين:

ترى الفيلسوفة اليابانية يوشيكو نومورا (2004) Youchico Nomura أنها " حالة تتضمن تحقيق الذات، والشعور بالبهجة، وأن المرء لا يشعر بالسعادة إلا إذا مارس الإحساس بالبهجة والفرح، وأن البحث عن المتعة الروحية بصفة مستمرة هو الأكثر احتمالاً لأن يقود إلى السعادة " (عبد العال ومظلوم، 2013، 97).

يعرفها مهالي شيكزنتيمهالي (2013) Mihaly Csikszentmihalyi قائلاً: " السعادة إحساس ذاتي وحالة فردية يستطيع الإنسان الاستعداد لها، وغرسها في أعماقه والاحتفاظ بها إذا ما أراد " (شيكزنتيمهالي، م، 2013، 2).

- العوامل المحددة للسعادة:

هناك العديد من العوامل المحددة للسعادة، ومن أبرزها الجنس (ذ/أ): بالإضافة إلى عامل العمل، وفيما يلي توضيح لكلهما:

أ-الجنس

تبين " من خلال حصيلة 146 دراسة لباحثين من جامعة ولاية أريزونا، أن من المُرَجَّح تساوي الجنسين في الإغراب عن كُونهم " سعداء جدا " " وراضين عن حياتهم ". وقد أيد هذه النتائج كُلُّ من ميكالوس Mickalos (من جامعة كولومبيا البريطانية الشمالية) وانجلهارت Inglehart (من جامعة ميتشيجان)، وذلك في تلخيص لدراسات حديثة جدا، أُجريت على 18000 طالب جامعي من 39 بلدا، و170000 شخص بالغ من 16 بلدا.

(دينز ومايرز، <http://www.oloommagazine.com/articles/categories.aspx>)

إنَّ الفروق بين الجنسين في معدّلات السعادة تتضح في مراحل عُمرية معينة فالنساء أسعد في مرحلة الشباب (حيث يتمتعن بقيمة جاذبيتهن)، أمَّا الرجال فيكونون أسعد في مرحلة منتصف العمر (حيث يصلون إلى قمة المكانة الاجتماعية). وهناك مصادر للسعادة متشابهة (الأُسرة والتفاعل الاجتماعي)، وهي مصادر مُتاحة للجنسين بفرص متساوية " (علام، س ف، 2008، 446).

فيخصوص سعادة المرأة الآتية من العلاقات طويلة الأمد، يُخبرنا الكاتب الياباني ريوهو أوكاوا (Ryuho Okawa) قائلاً: " المرأة تجد السعادة بطريقة... بناء أسرة على مَرَّ عدة عقود، وتقديم الدَّعم لِزَوْجٍ مُجِدِّ، وتربية الأبناء، ومراقبتهم ليصبحوا ناجحين. فالعلاقة المادية قصيرة الأجل ليست مصدر السعادة لمُعظَم النساء " (ريوهو، أ، 2015، 38).

ب- العمل

يُعرَّفُ عموماً على أنَّه " نشاط إنساني هادف يسعى من خلاله الإنسان إلى تحقيق أهدافه المحدَّدة، ويقتضي عملية سيكولوجية مُحدَّدة مثل: التفكير، التركيز، الذكاء " (شيخي، م، 2014، 23).

تبيَّن من خلال البحوث والدراسات أنَّ:

- العمَّال السعداء يتمتعون بمزايا متعددة مقارنة بأقرانهم الأقل سعادة. فالأفراد ذوو الدرجة العالية في الرفاه الشخصي أكثر احتمالاً لتأمين مقابلات العمل، ليتمَّ تقييمها بشكل أكثر إيجابية من المُشرفين بمجرد الحصول عليها (Lyubomirsky et al, 2005, p.822).

- العمَّال يُكوِّنون أكثر سعادة في أعمال أكثر تنوعاً؛ وإتاحة للاستقلالية (أرجايل، م، 1993، 53).

وفيما يلي إحدى الدراسات العربية حول السعادة في العمل تمَّ إجراؤها في الإمارات: حيث تمَّ استطلاع رأي 154 موظِّفاً من موظِّفي الحكومة عن السعادة في العمل، وذلك حسب الجنس والمستوى الوظيفي، وتوصلت نتائج الاستطلاع إلى ما يلي:

- نسبة 55٪ من فئة الذكور سعداء في عملهم، أمَّا نسبة السعيدات في عملهنَّ فهو 43٪.

- التشجيع والتقدير أهم عامل من العوامل المؤثرة على السعادة في العمل، من وجهة نظر موظِّفي الحكومة بشكل عام (دائرة الموارد البشرية، 2016، 27).

حيث كانت النتائج العامة لكلا الجنسين كما يلي من حيث أكثر العوامل المؤثرة على السعادة في العمل:

الجدول رقم: 2 عنوان الجدول: أكثر عامل مؤثر على السعادة في العمل، حسب الدراسة الإماراتية

العامل	النسب المئوية
التشجيع والتقدير	26٪
الاستقرار الوظيفي في العمل	20٪
الراتب الذي تتقاضاه	20٪
العلاقات في العمل	18٪
التطوير الوظيفي	10٪
العمل الجماعي	6٪

المصدر: (دائرة الموارد البشرية، 2016، 27)

أما بخصوص النتائج التفصيلية فَنَجِدُ :

-أهم عامل يجعل الموظف سعيدا في عمله من منظور العاملين الذكور: هو الاستقرار الوظيفي في العمل.

-أهم عامل يجعل الموظف سعيدا في عمله من منظور العاملات الإناث: هو التشجيع والتقدير.

-أكثر العوامل المؤثرة على السعادة في العمل؛ حسب المستويات الوظيفية هو (التشجيع والتقدير)، يليه (الاستقرار الوظيفي في العمل). (دائرة الموارد البشرية، 2016، 27).

الجدول رقم: 3 عنوان الجدول: أكثر العوامل التي تجعل الموظف من كلا الجنسين سعيدا

أكثر عامل يجعل الموظف سعيدا في عمله/إناث	أكثر عامل يجعل الموظف سعيدا في عمله/ذكور
التشجيع والتقدير 30٪	الاستقرار الوظيفي في العمل 23٪
العلاقات في العمل 22٪	الراتب الذي تتقاضاه 20٪
الراتب الذي تتقاضاه 19٪	التشجيع والتقدير 22٪
الاستقرار الوظيفي في العمل 18٪	التطوير الوظيفي 15٪
التطوير الوظيفي 8٪	العلاقات في العمل 10٪
العمل الجماعي 3٪	العمل الجماعي 10٪

المصدر: (دائرة الموارد البشرية، 2016، 27)

فيما يلي المميزات الخاصة بالعمل باعتباره أحد العوامل المحددة للسعادة

أ- "... بالإضافة إلى كونه مصدراً للرزق، توفيره نظاماً لاستخدام الوقت، وقيام اتصالات اجتماعية خارج نطاق الأسرة، وربط الفرد بأهداف وغايات أوسع نطاقاً، وإعطاء مكانة وإحساس بالهوية، وتوفير مستوى مرتفع من النشاط " (أرجايل، م، 1993، 82).

ب- " المهنة تُوفّر للإنسان دوراً يوّديّه، يشعر من خلاله بأهمّيّته؛ وبحاجة الآخرين إلى عمله، فيسعدُ به وبما يُحقِّقُه من رضا الآخرين عن أدائه لهذا الدور.

إنّ المهنة المتّيحَة لصاحبها فرصَة التّنوّع في الأداء، تُحقِّق له سعادة أكثر إذ تُجَنِّبُه الشعور بالتكرار؛ المؤدّي إلى الملل. أمّا التي تُكوّن هويّة للشخص تُصبِح أكثر إمتاعاً له، وباعثة على سعادته... " (أبو عمشة، إ ب، 2013، 68).

- التعريف بنظرية هيثر سامرز وأن واتسون حول السعادة

سلم السعادة لهيثر سامرز وأن واتسون:

" أَعَدَّ هذا الاستبيان كلُّ من هيثر سامرز وآن واتسون Watson & Summers وَنَشَرَتَاهُ في كِتَابِهِمَا الْمُعْنُونُ ب: كتاب السعادة: أفكار رائعة لتحويل دقة حياتك " (معمرية، ب، 2012، 93). يتكوّن الاستبيان من 36 بُنْدًا مُوزَّعة على سِتَّةِ أبعاد، بِوَاقِعِ سِتَّةِ بُنُودٍ لِكُلِّ بُعْدٍ. والأبعاد هي في الحقيقة مُسْتَوِيَّاتٌ أو دَرَجَاتٌ مِنْ سُلْمِ الشُّعُورِ بالسَّعادة، وهي:

أ- البيئة المحيطة

" هِيَ كُلُّ مَا تَقَعُ عَلَيْهِ حَوَاسِنَا وَنَسْتَشْعِرُهُ عِنْدَمَا نَنْظُرُ حَوْلَنَا. إِنَّهَا الْبَيْئَةُ الْخَاصَّةُ بِنَا وَمَا يَتَرْتَّبُ عَلَى وُجُودِهَا حَوْلَنَا. إِنَّهَا الْأَمَاكِنَ الَّتِي نَزُورُهَا بِشَكْلِ مُنْتَظَمٍ، وَالجَوِّ وَالْمَنَاحِ الَّتِي نَعِيشُ فِيهَا. وَهِيَ الْأَمَاكِنَ الَّتِي لَا نَقُومُ بِزِيَارَتِهَا، وَالْأَمَاكِنَ الَّتِي لَا نَتَرَدَّدُ عَلَيْهَا، وَالْأَشْيَاءَ الَّتِي لَا نَمْلِكُهَا، إِضَافَةً إِلَى الْأَشْيَاءِ الَّتِي نَمْلِكُهَا، إِنَّهَا مَا نَرَاهُ نَنْظُرُ مِنْ نَوَافِذِ مَنَازِلِنَا وَمَكَاتِبِنَا، وَمَا نَسْمَعُهُ سِوَاءَ كَانَتْ تَغْرِيدَ الْعَصَافِيرِ أَوْ ضَجَّةَ الْمُرُورِ. إِنَّهَا مَا نَسْتَمِعُ إِلَيْهِ طَوَّاعِيَةً، وَمَا نُزَعِمُ عَلَى الْإِسْتِمَاعِ إِلَيْهِ؛ فَمِنْ الْمُمْكِنِ أَنْ تَتَّخِذَ شَكْلَ الْمَوْسِيقَى الَّتِي نَسْتَمِعُ إِلَيْهَا، أَوْ الْبَرَامِجِ التَّلْفِيزِيُونِيَّةِ الَّتِي نَشَاهِدُهَا. تَرْتَبِطُ الْبَيْئَةُ الْمَحِيطَةُ بِنَا أَيْضًا بِنَوْعِ الْعِلَاقَاتِ الْمَحِيطَةِ بِنَا. إِنَّ كُلَّ هَذِهِ الْجَوَانِبِ مِنْ بَيْئَتِنَا هِيَ أَحْجَارُ الزَّوَايَةِ لِسَعَادَتِنَا " (معمرية، ب، 2012، 94).

ب- السلوك

" يَتَضَمَّنُ مَا نَقُومُ بِهِ مِنْ أَعْمَالٍ، وَالطَّرِيقَةَ الَّتِي نَقُومُ بِهَا بِهَذِهِ الْأَعْمَالِ، وَالْأَشْخَاصَ الَّتِي نَتَأَثَّرُونَ بِهَذِهِ الْأَعْمَالِ، وَرَدَّ فِعْلِهِمْ إِذَاءَهَا، وَالطَّرِيقَةَ الَّتِي يَتَعَامَلُ بِهَا الْآخَرُونَ مَعَنَا. وَيَشْتَمِلُ السُّلُوكُ عَلَى أَقْوَالِنَا وَالطَّرِيقَةَ الَّتِي نَقُولُ بِهَا. وَأَفْكَارِنَا وَطَّرِيقَةَ عَرْضِنَا لِلْأَفْكَارِ. وَالسُّلُوكُ فِي جَوْهَرِهِ هُوَ إِدْرَاكُنَا أَنَّ أَفْعَالِنَا وَأَقْوَالِنَا لَهَا أَثَرٌ عَلَى مَدَى شُعُورِنَا بِالسَّعَادَةِ. وَهَذَا لَا يَقْتَصِرُ عَلَى أَقْوَالِنَا الَّتِي نَصْدَعُ بِهَا لِلنَّاسِ، بَلْ وَتِلْكَ الَّتِي نَهْمِسُ بِهَا لِأَنْفُسِنَا، وَالسُّلُوكُ اخْتِيَارٌ، وَتَحَمُّلٌ لِلْمَسْئُولِيَّةِ عَلَى كُلِّ أَفْعَالِنَا، وَالطَّرِيقَةَ الَّتِي نَسْتَجِيبُ بِهَا لِلْمَوَاقِفِ الَّتِي يَتَحَدَّثُ عَلَيْكَ التَّعَامُلُ مَعَهَا فِي حَيَاتِنَا الْيَوْمِيَّةِ. وَهَذَا يَتَضَمَّنُ مَوْقِفِنَا، وَرَدُودَ أَفْعَالِنَا الْإِنْفِعَالِيَّةِ. وَيَتَحَدَّدُ السُّلُوكُ أَيْضًا بِمَا إِذَا كُنَّا نَسْتَغْلُ مُعِينَ ذِكْرِيَاتِنَا الْجَمِيلَةِ أَمْ نُرَكِّزُ عَلَى الذِّكْرِيَّاتِ الْمَوْثِقَةِ الَّتِي حَدَثَتْ لَنَا فِي الْمَاضِي " (معمرية، ب، 2012، 94).

ج- المهارات والإمكانات

" إِنَّهَا " نُعْطَى مَجَالًا شَدِيدَ الْإِتِّسَاعِ، هِيَ تَتَضَمَّنُ الْمَوَاهِبَ الَّتِي نَمْلِكُهَا، أَوْ مِنَ الْمُمْكِنِ أَنْ نَكْسِبَهَا إِذَا أُتِيحَتِ الْفُرْصَةُ. وَبَعْضُ الْمَهَارَاتِ فَطْرِيَّةٍ، بَيْنَمَا يَتَطَلَّبُ الْبَعْضُ الْآخَرَ شَيْئًا مِنَ التَّدْرِيْبِ.

تشتمل المهارات والإمكانات كيفية تدبّرنا لصحتنا البدنية، بحيث نكون في أفضل حال يضمن لنا الاستغلال الأمثل لموهبنا الفطرية. وكلّما قمنا بتنمية مهارتنا توّطدت عادة السعادة في حياتنا بشكل أعمق " (معمرية، ب، 2012، 94-95).

د- القيم والمعتقدات

" إنّ القيم هي الأحكام المعيارية المهمة لنا والتي تقوّد حياتنا مثل الأمان، والصحة. والمعتقدات هي الحقائق التي نؤمن بها وتمثّل الخطوط الإرشادية بالنسبة لنا، أو قواعد لما نقوم به من أعمال. وعيش المرء حياة تتسق مع قيمه يعدّ عنصرا شديدا الأهمية في منظومة السعادة " (معمرية، ب، 2012، 95).

ه- الهوية

" عندما نكون سعداء، فإننا سوف نتعرّف على أنفسنا داخليا وخارجيا على حدّ سواء، ونتقبّل هوياتنا؛ ونتعرّف على جوانب ضعفنا وكذلك على الأشياء التي تصيبنا بالإحباط. فذرائعنا على التصرف على طبيعتنا تنبع من تقبل لجوهر شخصياتنا. وهوياتنا لا تتأثر بالمسميات التي قد يودّ الآخرون إلصاقها بنا، فجزء من هوياتنا يكمن في جذورنا وأسمائنا وبلدنا وجيناتنا الوراثية ونشأتنا وولائنا وموطننا الأصلي وعقيدتنا ولون بشرتنا. ولكن جوهر هويتنا أيضا يكمن في إدراكنا أنّها تتجاوز كلّ المعايير. فبها تقبلنا حقيقة أنّ هناك الكثير في شخصياتنا لا نقدر على تغييره، وإقرارنا بأننا لسنا في حاجة إلى أن نظلم سجنينا هذه الجوانب التي لا نستطيع تغييرها.

ففي إمكاننا استغلال إمكاناتنا إلى أقصى حد. فالسّر وراء الرضا بهويتنا هو إدراك السمات التي تكمن بداخلنا وتجعلنا مختلفين ومتميّزين عن الآخرين " (معمرية، ب، 2012، 95).

و- الهدف

هو " ما يُعطى المغزى للحياة، وإدراكنا أننا جزء من كلّ أكبر. وهو الإجابة عن السؤال الحيوي المهم " ما السر وراء وجودي في هذا العالم؟ ".

إنّ البعض يولدون ولديهم إيمان راسخ بالهدف الذي يزعّبون بالسعي وراءه. فهناك نداء يدفعهم في الحياة، الأمر الذي يمنحهم خريطة حياة شخصية تُنير لهم الطريق بوضوح. إذا كان لدينا شعورا واضحا بالهدف، فمن الأرجح أن ننعّم بالسعادة، وتتحقق أحلامنا بنجاح على أرض الواقع. إنّ أولئك الذين يفتقرون إلى هدف في الحياة يُصيبهم القلق، أو السخط على حياتهم " (معمرية، ب، 2012، 95-96).

3- إجراءات الدراسة الميدانية:

- 1- منهج الدراسة: من خلال موضوع دراستنا، نجد أنّ المنهج يتمثل في المنهج الوصفي الفارقي.
- 2- عينة الدراسة: تكوّنت من 93 طالبا وطالبة من جامعة أبو بكر بلقايد-تلمسان (27ذ، 66أ). حيث أنّ مجتمع الدراسة يتمثل في طلبة ماستر (2و1) في تخصص علم النفس وعلم الاجتماع.
- 3- أداة الدراسة: مقياس سلّم السعادة من إعداد هيثر سامرز وأن واتسون (2006)، يتكوّن من 36 بُندًا، مُوزَّعة على 6 أبعاد، بواقع 6 بنود لكلِّ بُعد. أبعاد المقياس هي: البيئة المحيطة، السلوك، المهارات والإمكانات، القيم والمعتقدات، الهوية، الهدف.
- يُجاب على كل البنود ضمن أربع بدائل: لا، قليلا، متوسطا، كثيرا. تتراوح الدرجات عن كلّ بندٍ من 0-3، وبالتالي تتراوح الدرّجة الكليّة للاستبيان من 0-108. (معمرية، ب، 2012، 96)

الجدول رقم: 4 عنوان الجدول: توزيع عبارات مقياس سلم السعادة

العبارات	الأبعاد
6-5-4-3-2-1	البيئة المحيطة
12-11-10-9-8-7	السلوك
18-17-16-15-14-13	المهارات والإمكانات
24-23-22-21-20-19	القيم والمعتقدات
30-29-28-27-26-25	الهوية
36-35-34-33-32-31	الهدف

المصدر: (معمرية، ب، 2012، 96)

وقد تمّ حساب الخصائص السيكومترية للأداة عن طريق حساب الصدق البنائي؛ وثبات ألفا كرونباخ.

أ-الصدق البنائي:

الجدول رقم: 5 عنوان الجدول: الصدق البنائي لمقياس سلم السعادة في دراستنا الحالية

معامل الارتباط للمحور الكلي	المحاور
**0.68	المحور الأول
**0.80	المحور الثاني
**0.71	المحور الثالث
**0.72	المحور الرابع
**0.82	المحور الخامس
**0.85	المحور السادس

** :ارتباط بدلالة معنوية أقل من 0.01

القراءة الإحصائية للجدول

من خلال الجدول رقم (5) يتبين أن قيم معامل الارتباط للمحور الكلي مرتفعة، وذات دلالة معنوية أقل من (0.01) مما يشير إلى الصدق البنائي للمقياس.

ب-ثبات ألفا كرونباخ: وذلك عن طريق حساب الثبات لفقرات كل محور من المحاور المكونة للأداة.

الجدول رقم: 6 عنوان الجدول: معامل ألفا كرونباخ لثبات مقياس سلم السعادة في دراستنا الحالية

معامل ألفا كرونباخ	المحاور
0.767	المحور الأول
0.770	المحور الثاني
0.684	المحور الثالث
0.908	المحور الرابع
0.857	المحور الخامس
0.897	المحور السادس
0.786	الثبات العام

القراءة الإحصائية للجدول

من خلال الجدول رقم (6) يتبين أن قيم معامل ألفا كرونباخ مرتفعة، كما نجد قيمة الثبات العام (0.786) مما يشير إلى ثبات المقياس.

4-الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

تمّ استخراج نتائج الدراسة الحالية من خلال استخدام المعالجة الإحصائية المناسبة للبيانات من خلال برنامج الحزم الإحصائية (SPSS) رقم 21، حيث جرى حساب معاملات الثبات بطريقة ثبات كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha)، كما تمّ استخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة (Independent Samples T-Test)، ولفحص دلالة الفروق الإحصائية.

4- النتائج:

1-الفرضية الأولى: للتحقق من الفرضية: توجد فروق دالة إحصائية بين الجنسين لصالح الإناث على مقياس سلمّ السعادة. فقد تمّ القيام بحساب المتوسط، والانحراف المعياري، وقيمة (ت)، والجدول (7) يعرض لنا هذه النتائج.

الجدول رقم: 7 عنوان الجدول: الفروق في السعادة لدى الجنسين للدراسة الحالية

المتغير	الجنس	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة " ت "	مستوى الدلالة
السعادة	ذكر	27	82.98	1.54	1.68	0.005
	أنثى	66	77.5	3.3		

القراءة الإحصائية للجدول

يتبين من خلال الجدول رقم (7) أنه توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين الجنسين على مستوى السعادة لصالح الذكور. وعليه نقبل بالفرضية البديلة التي تقول بوجود فروق بين الجنسين لصالح الذكور.

2-الفرضية الثانية: للتحقق من الفرضية: لا توجد فروق دالة إحصائية بين الجنسين، عند مستوى الدلالة 0.05 على مقياس سلمّ السعادة على مستوى الوظيفة. فقد تمّ القيام بحساب المتوسط، والانحراف المعياري، وقيمة (ت) والجدول (8) يعرض لنا هذه النتائج.

الجدول رقم: 8 عنوان الجدول: الفروق في السعادة لدى الجنسين تُعزى لمتغير العمل (يعمل/لا يعمل) للدراسة الحالية

المتغير	العمل	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة " ت "	مستوى الدلالة
السعادة للجنسين	يعمل	16	87.75	12.52	2.16	0.05
	لا يعمل	77	80.10	14.22		

القراءة الإحصائية للجدول

يتبين من خلال الجدول رقم (8) أنه لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 على مستوى الوظيفة (يعمل/لا يعمل) لصالح الجنسين. وبالتالي فإننا نقبل بالفرضية البحثية.

5- مناقشة النتائج:

مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

التي ترى أنه توجد فروق دالة إحصائية بين الجنسين على مقياس سلم السعادة لصالح الإناث، ومن خلال الجدول رقم (7) تبين وجود فروق بين الجنسين لصالح الذكور. حيث أن هذه الدراسة تتوافق مع دراسة (عبد الخالق: 2003) التي تشير إلى وجود فروق بين الجنسين على مستوى السعادة، وتتعاكس مع دراسة كل من (الفنجري: 2006) ودراسة (قبلي وتقزال: 2019) التي تشير إلى عدم وجود فروق بين الجنسين على مستوى السعادة؛ وكذا مع دراسة (قودارزي وآخرون: 2008) التي تشير إلى وجود فروق في السعادة بين الجنسين لصالح الإناث.

ويُرجع الباحثان السبب في ذلك؛ إلى اختلاف العوامل الاجتماعية والثقافية وكذا الظروف الاقتصادية التي يشهدها كلاً من الجنسين، حيث المكان الذي ترعرع فيه هؤلاء الطلبة يؤثر على سعادتهم، وكذا المستوى الاقتصادي للأسر عائلات الطلبة؛ والاختلاف بين الجنسين على مستوى المرحلة العمرية، حيث يختلف مستوى السعادة حسب العمر لدى الجنسين، حيث نجد في (علام: 2008) أن النساء يكنّ أسعد في مرحلة الشباب (حيث يتمتغن بقيمة جاذبيتهن).

مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

التي مفاذها لا توجد فروق بين الجنسين على مقياس سلم السعادة على مستوى الوظيفة؛ ومن خلال الجدول رقم (8) تبين عدم وجود فروق بين الجنسين على مستوى الوظيفة.

حيث تعاكست نتائج هذه الدراسة مع دراسة كل من (عبد الخالق: 2003) ودراسة (الفنجري: 2006) التي تبين منهنّ وجود فروق على مستوى السعادة لصالح الموظّفين.

وسبب ذلك من وجهة نظر الباحثين أنّ العمّال لا يتمّ إشراكهم في عملية صنع القرار؛ حيث يتمّ اتخاذ قرارات دون استشارتهم، وليس لديهم أعمالاً أكثر تنوعاً وإتاحة للاستقلالية (أرجايل، م: 1993)، وبالتالي فالعمّال يُجسّون بالروتين والملل، ونقص التشجيع والتقدير في مكان العمل (دائرة الموارد البشرية: 2016)، ممّا ينقص من دافعية العمّال ورضاهم عن أنفسهم، وبالتالي يتأثر مستوى سعادتهم.

6- توصيات

-السَّعي إلى الاهتمام أكثر بفئة الطلبة الجامعيين، وجعلهم يشعرون بالرِّضا النفسي.
-دراسة محدِّدات السعادة التي لم يتم التطرُّق إليها، وهذا على فئة الطلبة الجامعيين.

7-المصادر والمراجع

مراجع باللغة العربية

كتب

- 1- أرجايل، مايكل. (1993). *سيكولوجية السعادة*. الكويت، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب.
- 1- أشتون، روبرت. (2010). *خطة الحياة (الطبعة الأولى)*. الرياض، السعودية: مكتبة جرير.
- 2- كارتر، كريستين. (2015). *أبناء السعادة (كتاب في دقائق)*. دبي، الإمارات: مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم.
- 3- معمريّة، بشير. (2012). *دراسات في علم النفس الإيجابي*. الجزائر، الجزائر: دار الخلدونية.
- 4- فريار، جيم. (2019). *سعادتك اختيارك (الطبعة الأولى)*. دبي، الإمارات: قنديل للطباعة والنشر.
- 5- ريوهو، أوكاوا. (2015). *قوانين النجاح المستدام*. بيروت، لبنان: الدار العربية للعلوم ناشرون.
- 6- شكزنتمهيالي، مهالي. (2013). *انطلق (كتاب في دقائق)*. دبي، الإمارات: مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم.

مذكرات

- 7- الحارثي، عبد الله بن عوض الله. (2015). *الشغف وعلاقته بالسعادة لدى طلاب المرحلة الثانوية في مدينة مكة المكرمة*، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة أم القرى.
- 8- أبو عمشة، إبراهيم باسل. (2013). *الذكاء الاجتماعي والذكاء الوجداني وعلاقتهما بالشعور بالسعادة لدى طلبة الجامعة في محافظة غزة*، رسالة ماجستير، كلية التربية، قسم علم النفس.
- 9- القاسم، موزي بنت محمد بن حمد. (2011). *الذكاء الوجداني وعلاقته بكل من السعادة والأمل لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى*، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة أم القرى.
- 10- الرباعي، سعاد ياسين. (2014). *الشعور بالسعادة وعلاقته بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى عينة من طلبة جامعة دمشق*، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة دمشق.
- 11- شيخي، مريم. (2014). *طبيعة العمل وعلاقتها بجودة الحياة*، رسالة ماجستير، كلية العلوم الإنسانية والعلوم الاجتماعية، جامعة تلمسان.

مجالات

- 12- دائرة الموارد البشرية. (2016). *السعادة في العمل. مجلة الموارد البشرية*، (4)، 18-27.

- 13- أبو هاشم، السيد محمد والقُدور، سماح ممدوح. (2012). صدق وثبات مقياس السعادة النفسية على عينة مصرية وسعودية وسورية من طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية، (75)*، 1-25.
- 14- هلال، عمرو محمد رضا عبد الغني وبدران، عمرو حسن أحمد والسعيد، محمد إبراهيم الذهبي. (2012). بناء مقياس السمات الشخصية للطلاب الجامعي. *المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، 2 (18)*، 222-256.
- 15- عبد العال، تحية محمد أحمد ومظلوم، مصطفى علي رمضان. (2013). الاستمتاع بالحياة في علاقته ببعض متغيرات الشخصية الإيجابية-دراسة في علم النفس الايجابي. *مجلة كلية التربية، 93 (2)*، 78-164.
- 16- علام، سحر فاروق. (2008). معدلات السعادة الحقيقية لدى عينة من طلاب المرحلة الإعدادية والثانوية. *مجلة دراسات نفسية، 18(3)*، 431-465.
- 17- قبلي، عبد السلام وتقلال، إيمان. (2019). السعادة لدى أساتذة التعليم الثانوي دراسة فارقية على عينة من الأساتذة بولاية البويرة -الجزائر. *مجلة دراسات في العلوم الإنسانية والاجتماعية، 2(4)*، 110-134.

مراجع باللغة الأجنبية

- 18- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). *The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success? Psychological Bulletin, 131*(6), 803-855.

مواقع أنترنت

- 19- ديتز، إيد ومايرز، دافيد. (1999). *السعي وراء السعادة*. تم الاسترجاع من الرابط:

<http://www.oloommagazine.com/articles/categories.aspx>