

مستوى الشعور بالسعادة النفسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية

م.م. زينب كريم شائع

مديرية التربية في محافظة بغداد / الرصافة الثالثة

zainab.kazem1902@coart.uobaghdad.edu.iq

المخلص:

هدف البحث الحالي التعرف على مستوى الشعور بالسعادة النفسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية في مدارس الرصافة الثالثة وتم تطبيق مقياس الشعور بالسعادة النفسية على عينة بلغت ٢٠٠ طالب وطالبة بطريقة عشوائية وظهرت النتائج ان عينة البحث من الذكور والاناث من طلبة المرحلة الإعدادية تتمتع بمستوى من الشعور بالسعادة النفسية وتوجد فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث وجاءت النتيجة لصالح الاناث واستخدمت الباحثة الحقيبة الاحصائية SpSS وتم وضع التوصيات والمقترحات.
الكلمات المفتاحية : (السعادة النفسية، طلبة المرحلة الإعدادية).

The level of psychological happiness among middle school students

Zainab Karim Shaye

Directorate of Education in Baghdad Governorate / Rusafa III

zainab.kazem1902@coart.uobaghdad.edu.iq

Abstract:

The goal of the current research is to identify the level of feeling of psychological happiness among middle school students in Rusafa Third Schools. The measure of feeling of psychological happiness was applied to a sample of 200 male and female students in a random manner. The results showed that the research sample of male and female middle school students enjoyed a level of feeling of psychological happiness. Statistically significant differences between males and females, and the result was in favor of females. The researcher used the SpSS statistical package, and recommendations and proposals were developed.

Keywords: (psychological happiness, middle school students).

الفصل الاول : مشكلة البحث :

يؤكد علماء النفس الى ضرورة الاهتمام بموضوعات نفسية تسعى لفهم المشاعر والجوانب الايجابية من السلوك الانساني، وتعمل على بناء القوة وتطوير وتقديم المجتمع ولا يقتصر ذلك على تنمية الاشخاص ونتيجة لهذا ظهر علم النفس الايجابي والذي هدف الى تحقيق فهم منهجي للقوى التي يمتلكها الشخص ويساهم في تطويرها ونموها واطهرت ذلك العديد من الدراسات ان المشاعر الايجابية والمشاعر السلبية مستقلة عن بعضها البعض وموروثة بدرجة كبيرة وعلى الرغم من ان السعادة تعتمد على عوامل موفقيه الا انه يوجد اشخاص اكثر سعادة من غيرهم ومهما واجهتهم صعوبات دائما ينظرون الى الجانب المشرق من الحياة وما يؤهلهم لان يكونوا اشخاص الاكثر صحة من الناحية النفسية. (جودة، ٢٠٠٧: 725) ويعتبر الشعور بالسعادة من وجهة علماء النفس مؤشرا هاما من مؤشرات الصحة النفسية ويؤمن الكثير من علماء النفس ان الشعور بالسعادة النفسية هو عنصر اساسي لحياة نفسية وجسدية وصحية، وان السعادة هي انفعال وجداني ثابت نسبيا يتمثل في احساس الفرد بالبهجة والسرور وغياب المشاعر السلبية من خوف وقلق وتعد السعادة الغاية التي لا تتحقق الا عن طريق الرضا وانها تزيد من قدرة الفرد على التفكير الايجابي وتعد ايضا من المؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات رضا الشخص عن حياته (RYff، ٢٠٠٨: 164). ويعد مفهوم السعادة في علم النفس من المفاهيم التي لها مكانة بارزة في تاريخ الفكر الانساني اذ سعت جميع الثقافات المختلفة الى وصفها بانها حالة مزاجية ايجابية ، وعلى الرغم من الشعور بالسعادة النفسية بوصفه مفهوما اساسيا للتكيف ومؤشرا للصحة النفسية الا انها لم تحظى بالاهتمام الكافي على الرغم من هذا العصر هو عصر علم النفس الايجابي الذي قدمه سيلجمان والذي تدور اهتماماته حول موضوعات الخبرات وتنظيم الذات والخصائص الايجابية والثقة بالنفس والسمات الايجابية للفرد وقدرته ، لفهمه لذاته واستخدام هذه الفهم الذي يمكنه من السيطرة على مشاعره وانفعالاته والتحكم فيها وينمي القدرة على فهم مشاعر الاخرين والتعامل معهم (سيلجمان ٢٠٠٥: ١٠) ونظرا لأهمية المرحلة الثانوية من حيث الخصائص والمشكلات التي يتعرضون لها والاحباطات في هذه المرحلة النمائية مما يجعلهم اكثر تتأثر بالظروف المحيطة بهم ومن ثم تتأثر لديهم درجة الشعور بالسعادة النفسية ، وتعد هذه المرحلة من

المراحل المهمة التي يتغير فيها الفرد من جميع النواحي والانتقال الى مرحلة النضج والتحكم بالمشاعر والسلوكيات وان الافراد الذين يشعرون بمستوى اعلى من السعادة اذا استطاعوا حل صراعاتهم الداخلية وتحقيق درجة من التكامل في شخصياتهم ومن خلال ملاحظة مجتمع الطلبة ، نرى انهم يعانون من بعض الضغوطات والمشكلات في مختلف جوانب حياتهم مما يؤثر على مستواهم وبالتالي ينعكس على اسلوب حياتهم وما يشعرون به من مشاعر السعادة واستقراهم . الزهراني (٢٠١١: ٧٠) . وشارت دراسة عبد الخالق (٢٠١٦) والتي هدفت الى التعرف على السعادة وتقدير الذات بوصفهما متبئآت بحب الحياة لدى المراهقين من طلاب المدارس المصرية وبلغت عينة البحث (٢٤٢) طالب وطالبة واطهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية لصالح الذكور عبد الخالق (٢٠١٦: ٣٠) كما اشارت دراسة عبد الخالق واخرون التي تناولت دراسة معدلات السعادة لدى عينات عمرية مختلفة ومنها طلاب المدارس الثانوية في الكويت الذين تراوحت اعمارهم ١٦ سنة واستخدم الباحث قائمة أكسفورد واطهرت نتائج الدراسة حصول عينة الذكور على معدلات اعلى في مقياس السعادة من الاناث .(عبد الخالق واخرون ،٢٠١٦: ٢٨٥) كما اشارت دراسة (Natvig,el al,2003) التي هدفت التعرف على العلاقة بين العوامل النفس اجتماعية والسعادة لدى المراهقين من الطلاب النرويجيين وبلغت عينة الدراسة (٨٨٧) طالب وطالبة واطهرت النتائج لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث في الشعور بمستوى السعادة .(Natvig,el al : ٧١٣) . كما اظهرت نتائج دراسة السيد ابو هاشم (٢٠١٠) التي هدفت التعرف على السعادة النفسية بمكوناتها الفرعية الاستقلال الذاتي التمكين البيئي والتطور الشخصي والعلاقات الايجابية مع الاخرين والحياة الهادفة وتقبل الذات واسفرت النتائج لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث في مستوى الشعور بالسعادة النفسية السيد ابو هاشم (٢٠١٠: ٥) . وهدفت دراسة (سماوي واخرون) الى التعرف السعادة النفسية وعرققتها بمستوى الطموح لدى طلبة مدارس في الاردن واطهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الشعور بالسعادة النفسية ولصالح الاناث .(سماوي٢٠١٩: ١٦٣) .وتبلورت مشكلة البحث الحالي في

_ هل هنالك مستوى للشعور بالسعادة النفسية لدى طلبة المرحلة الاعدادية ؟

اهمية البحث:

يعتبر مفهوم السعادة من المفاهيم الحديثة، في علم النفس الايجابي وله مكانة بارزة في المجتمع ونرى الفروق في مستوى الشعور بالسعادة في المراحل العمرية المختلفة فنرى الاناث في مرحلة الشباب هن اسعد من الذكور وبالرغم من وجود فروق بين الجنسين في معدلات السعادة فهناك مصادر للسعادة متشابهة كالأسرة والتفاعل الاجتماعي سحر(٢٠٠٩: ٢٧). ونظرا للدور الفعال والمؤثر للسعادة في حياة الشخص وشخصيته ومساهمته الايجابية والواضحة في تحسين مستوى حياته والارتقاء في العلاقات الانسانية الخالية من التوتر والصراعات وتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي والسعادة لها الاثر الايجابي على الفرد فالسعيد لديه طاقة ايجابية ويكون اكثر نشاطا وتحمسا وحيوية ، ومن اهم العوامل المؤثرة في السعادة لدى الفرد هو نمط الشخصية وحياة الاسرة والصدقة والتعلم والصحة النفسية والتفاعل الاجتماعي بين الافراد(نصير ٢٠١٧: ٢٧٤). حيث اشارت دراسة احمد واخرون التي هدفت التعرف على العلاقة بين الذكاء الانفعالي والسعادة النفسية لدى طلاب العاشر في المملكة الاردنية بلغت عينة البحث (١٠٤٢) طالب وطالبة واطهرت النتائج وجود فروق لصالح الاناث(احمد واخرون ٢٠٢٢: ٢٧٢). كما اظهرت نتائج دراسة (محمد ، ٢٠١٩) التعرف على مستوى السعادة النفسية لدى عينة من طلبة الصف التاسع واطهرت نتائج الدراسة تمتع عينة البحث من الذكور والاناث بدرجة عالية من السعادة النفسية(محمد، ٢٠١٩: ١٦٢). كما اظهرت نتائج (عبد الوهاب ، ٢٠٠٦) والتي هدفت الى دراسة العلاقة بين الشعور بالسعادة النفسية وعدد من المتغيرات النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية وبلغ عددهم (٣٥٤) واطهرت الدراسة الى وجود فروق احصائية بين الذكور والاناث وجاءت لصالح الاناث (عبد الوهاب ، ٢٠٠٦: ١٦٧). وشارت دراسة (الحسن ٢٠١٩) التي اجريت على طلبة المرحلة الثانوية وبلغ عدد العينة (٥١٦) واطهرت نتائج الدراسة الشعور بالسعادة وعلاقته بالتفكير الابداعي لدى طلاب المرحلة الثانوية ان عينة البحث تتمتع بمستوى من الشعور بالسعادة (الحسن ، ٢٠١٩: ٤٩٧) وتعد السعادة النفسية مؤشرا مهما للتكيف والصحة النفسية والقدرة على التأثير في البيئة، ولكي تتكامل الرؤية حولها يجب التركيز على نوعية الاهداف في الحياة، اذ نرى مستوى السعادة النفسية ذات طابع معقد ليس من السهل التمتع بها عند كثير من الافراد ويرجع ذلك للتغيرات ربما التكنولوجية والاجتماعية والاقتصادية والثقافية والتي تعد ذات تأثير

في حياة الشخص ،ولعلم النفس الايجابي النقطة الجوهرية الاساسية لتحقيق السعادة وتمثل القاعدة الاساسية التي انطلق منها ويعتقد ان السعادة هي نتاج انفعال للخبرات الايجابية والسلبية للفرد وبالتالي ارتفاع مستويات الدوبامين بصورة واضحة في مشاعر السعادة وان انخفاضه يؤدي الى الشعور عكس ذلك ان هنالك ثلاثة مفاهيم رئيسية للسعادة وهي دراسة المشاعر الايجابية والفضائل والاسرة ، و هدف انساني يسعى الفرد دائما اليه ،وان الشعور بالسعادة هو دليل على الراحة للفرد ولهذا فان السعادة من الناحية الانفعالية هي الشعور باعتدال المزاج ومن الناحية المعرفية التأملية الشعور بالرضا والاشباع والطمأنينة النفسية وتحقيق الذات حيث يعتبر عامل لازم للسعادة فالشخص بدونه سيشعر بانه عاجز عن حل مشكلاته وغير قادر على مواجهة المواقف الضاغطة في الحياة فالسعادة تعبر عن مستوى الرضا والشعور بالارتياح (Seligman,2006: 19)

اهداف البحث :

يستهدف البحث الحالي التعرف على :

- ١_ مستوى الشعور بالسعادة النفسية لدى طلبة المرحلة الاعدادية .
- ٢_ دلالة الفروق في مستوى الشعور بالسعادة النفسية تبعا لمتغير الجنس (الذكور والاناث)

حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بطلبة المرحلة الاعدادية في مديرية تربية الرصافة الثالثة للعام الدراسي

٢٠٢٢_٢٠٢٣

تحديد المصطلحات :

_ السعادة النفسية عرفها كل من

_ Seligman : ٢٠٠٢ : هي خبرة انفعالية وشعور داخلي يحس به الفرد ويظهر من خلال مجموعة من المؤشرات السلوكية التي تعطي مؤشرا على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن حياته . (Seligman ، ٢٠٠٢ : ٥٠)

_ ابو حلاوة ، ٢٠١٠ : هي مفهوم من المفاهيم المعقدة نسبيا اذ تسهم في مجموعة متنوعة من المكونات والعوامل النفسية والانفعالية والمعرفية . (ابو حلاوة ، ٢٠١٠ : ٥٠).

_ المنشاوي ، ٢٠١١ : بانها الشعور الايجابي المتكون لدى الطالب بحسن الحال كما يرشد بالمؤشرات السلوكية الدالة على ارتفاع رضا الطالب عن ذاته وتقبله لها واعتماد الطالب على ذاته وتنظيم السلوك اثناء التفاعل مع الاخرين . (المنشاوي ٢٠١١ : ٥١).

_ المرحلة الثانوية : هي المرحلة الدراسية التي تعد حلقة وصل بين المرحلتين المتوسطة والمرحلة الجامعية ومدة الدراسة فيها ثلاث سنوات يلتحق بالمرحلة الثانوية الطلاب الذين تتراوح اعمارهم عادة (١٥_١٨) سنة.

وتبنت الباحثة تعريف مارتن سيلجمان تعريفا نظريا للبحث الحالي اذ عرف السعادة النفسية : هي خبرة انفعالية وشعور داخلي يحس به الفرد ويظهر من خلال مجموعة من المؤشرات السلوكية التي تعطي مؤشرا على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن حياته . (Seligman , 2002 : 50).

_ وتعرف اجرائيا : هي الدرجة التي يحصل عليها المستجيب من خلال الاجابة على فقرات مقياس الشعور بالسعادة النفسية .

الفصل الثاني : الاطار النظري

النظريات التي تناولت مفهوم مستوى الشعور بالسعادة :

_ نظرية السعادة (مارتن سيلجمان).

يعد مؤسس علم النفس الايجابي حيث وجد من خلال استخدام الخبرات الشاملة للأشخاص ان الكثير منهم راضين ومتفائلين من خلال ادراكهم معنى الحياة والتمتع بالحياة الطيبة والدافعية ، حيث يسعى الفرد الى تحقيق السعادة عن طريق التركيز على السلوكيات الايجابية ، تشير هذه النظرية ان السعادة عبارة عن منتج ثانوي للنشاط الانساني اذ يجب على الفرد ان يركز على الانشطة والاهداف الهامة ، وبالتالي ستحقق السعادة وتؤكد ان الانشطة عندما تكون ممتعة ومهمة فسيعيش تجربة النشاط الممتع الذي يقوم بدوره بالشعور بالسعادة وكلما زادت هذه الانشطة زاد الشعور بها ،ولكي يشعر بها هنالك شروط يجب توفرها وهي ان تكون السعادة نابعة من الفرد من داخله وتكون رغبة اكيدة وان يكون العقل الباطن خالي من التوترات والصراعات والشعور بالراحة والطمأنينة ،حيث تعد السعادة مهارة مكتسبة أي يستطيع الفرد اكتسابها والمحافظة عليها عن طريق التمتع بالنشاط وللسعادة مكونان رئيسيان هما

١_ توازن العواطف كل شخص يعاني من المشاعر السلبية والمشاعر الايجابية وحالات المزاج التي ترتبط بمشاعر ايجابية اكثر من ارتباطها بالمشاعر السلبية .

٢_ الرضا عن الحياة ويتعلق ذلك بمدى رضاك عن المجالات المختلفة في الحياة بما في ذلك علاقاتك وعملك وانجازاتك والاشياء التي تعتبر مهمة في حياتك. والخبرة الذاتية التي تتبع من داخل الفرد وتؤثر تأثير مباشر على الشخص وارتباطها بنمط الشخصية او سماتها وهي المسؤولة عن الرضا والارتياح وارتباط السعادة بالوجود الشخصي على نحو نمطي ،او تقييم شامل لكافة جوانب الحياة.(سيلجمان ،٢٠١٠: ٩٢). ويشير (ابراهيم ،٢٠٠٠) ان السعادة التي نلاحظها هي سلوك يتكون من ثلاث جوانب متداخلة ومتكاملة هي الجانب المعرفي الذي يظهر فيه الرضا والجانب الوجداني الذي يشعر بيه بالمتعة والجانب النفس حركي الذي يظهر عن طريق الكلام وتغيرات الوجه التي يعبر فيها عما في داخله ،وتعتبر المؤشر الدال على الصحة النفسية لدى الفرد ومدى تكيفه مع المجتمع الذي يعيش فيه. (ابراهيم ،٢٠٠٠: ٢٠).

_ خصائص السعادة النفسية :

- _ تقبل الذات : هي القدرة على تسمح به الامكانيات والنضج الشخصي والاتجاه الايجابي نحو الذات .
- _ الاستقلالية : قدرة الفرد على تقرير مصير الذات والاعتماد على ضبط وتنظيم السلوك الشخصي اثناء تفاعله مع الاخرين
- _ التمكين البيئي : وهي قدرة الشخص على تنظيم الظروف والتحكم في الكثير من الانشطة والاستفادة من الظروف المحيطة وتوفير البيئة المناسبة والمرونة الشخصية .
- _ النمو الشخصي : هي القدرة على تنمية وتطوير قدرته وزيادة فعاليته وكفاءته الشخصية .
- _ العلاقات الايجابية مع الاخرين : كلما كانت العلاقات مع الاخرين اساسها الود والتعاطف والثقة المتبادلة ظهر الشعور بالسعادة .
- _ الحياة الهادفة : هي القدرة على تحديد اهداف الحياة بشكل موضوعي وان يكون له رؤية هادفة وواضحة مع الاصرار على تحقيقها . (Ryff,2008: 54).
- _ طرح (Fordyce) قوانين للسعادة وهي
- ١_ قانون الشؤون الشخصية .
 - ٢_ قانون الظروف الدائمة .
 - ٣_ قانون الظروف الحديثة .
 - ٤_ قانون الظروف الاساسية .
 - ٥_ قانون التأثيرات المتراكمة .
 - ٦_ قانون العادات المتناقضة .
 - ٧_ قانون التوازن .

٨_ قانون السعادة الشخصية (Fordyce، ١٠٠٠) .

ويتضح ان العلاقة بين العمر الزمني والشعور بالسعادة علاقة مركبة تتداخل فيها عوامل كثيرة ،ويمكن زيادة هذا النشاط لدى الافراد من خلال التدريب على تغير مفاهيم الحياة ونمطها . وذكرت (عبد الوهاب ،٢٠٠٦) ابعاد ومكونات الشعور بالسعادة وهي

١_ الشعور الايجابي.

٢_ غياب الشعور السلبي .

٣_ الرضا عن الحياة

_انواع السعادة : يرى العديد من الباحثين ان السعادة تنقسم الى ثلاثة اقسام وهي

_ السعادة النفسية : وتمثل الشعور بالقدرة على متابعة الاهداف واقامة علاقة جيدة مع الاخرين .

_ السعادة الموضوعية : تتضمن الجوانب المادية والصحة والنمو والنشاط والعلاقات الاجتماعية .

_ السعادة الذاتية : وتطور حول كيفية ان يكون الفرد سعيدا وراضيا عن حياته.(عبد الوهاب ،٢٠٠٦: ٢٦٢) ان الشعور بالسعادة يختلف من شخص لأخر ومن مرحلة عمرية لمرحلة عمرية اخرى ،وان لها جانبين هما الاول سمة ثابتة ومستقرة والثاني حالة لحظية والاشخاص يمتلكون السعادة كسمة يتميزون بنظرة ايجابية ولديهم القدرة على الاستمتاع بأوقاتهم وهم ايجابيون اما تكون حالة يمر بها الفرد بموقف معين ثم تنتهي وكما اكد (سيلجمان) ان الخبرة الذاتية التي تثبتق من الداخل وارتباط السعادة بالوجود الشخصي ونمط الشخصية وسماتها هي المسؤولة عن الرضا والارتياح والسعادة التي يسعى اليها الفرد ،وتعد هذه النظرية هي منهج تطبيقي للكشف عن نقاط القوة والضعف وتعزيز الجانب الايجابي عن طريق المسارات التي وضعتها النظرية وهي المتعة التي تزيد من نشاط الفرد وتقلل المشاعر السلبية ،المشاركة التي يعيش الفرد باستمرار والبحث عن الانشطة والمشاركة فيها وكذلك المعنى الذي ينتمي الفرد فيه الى شيء اكبر يخدمه يمكن ان تكون هذه الكيانات هي الاسرة او المجتمع السعي لتحقيق

النجاح والفوز والالتقان الميل نحو العلاقات الايجابية وتطويرها واختصر سيلجمان العناصر الاساسية لنظريته بما يأتي

١_ الانجاز

٢_ العلاقات

٣_ العلم

٤_ المعنى

٥_ التكميل (سيلجمان ،٢٠١٠ :١٠٠).

الفصل الثالث

يتضمن هذا الفصل إجراءات البحث عرض إجراءات البحث الحالي من حيث تحديد منهج البحث، مجتمع البحث وعينته وأدواته البحث والخصائص السايكومترية من صدق وتمييز وثبات والوسائل الإحصائية المستخدمة.

أولاً: منهجية البحث:

اتبعت الباحثة المنهج الوصفي كونه انسب المناهج لدراسة العلاقات الارتباطية بين المتغيرات والكشف عن الفروق بينهما من اجل وصف وتحليل الظاهرة المدروسة، ويعد المنهج الوصفي من أساليب البحث العلمي التي تهتم بدراسة الظاهرة كما هي في الواقع.

ثانياً: مجتمع البحث:

يتحدد مجتمع البحث الحالي بطلبة المرحلة الإعدادية في مديرية تربية الرصافة الثالثة للعام الدراسي (٢٠٢٢_٢٠٢٣)، إذ بلغ المجموع الكلي لمجتمع البحث (٤٦٦٤٢) وبلغ عدد مجتمع البحث الحالي (٢٠٠).

ثالثاً: عينة البحث:

تم اختيار (٢٠٠) طالب وطالبة بطريقة عشوائية ، وقد روعي فيها إن تكون ممثلة لكل لمجتمع البحث،

ثالثاً: أداة البحث:

أن هدف البحث قياس مستوى الشعور بالسعادة النفسية لدى طلبة المرحلة الاعدادية ، يتطلب اختيار أداة قياس مناسبة وبعد إطلاع الباحثة على المقياس المناسبة للبيئة العراقية تم اختيار مقياس (Hills_Argyles,2002) للدراسة الحالية . ومن مبررات اختيار المقياس .

١ . يعتبر المقياس اداة شاملة تغطي جميع جوانب المتغير .

٢ . يعتبر اداة صادقة لقياس المتغير من حيث الصدق والثبات .

وصف المقياس :

_ مقياس مستوى السعادة النفسية لدى طلبة المرحلة الاعدادية

للتحقيق أهداف البحث تم اعتماد مقياس (Hills_Argyles,2002) لقياس مستوى الشعور بالسعادة النفسية المكون من (٢٦) والذي ترجم الى العربية من قبل (ابو ذويب،٢٠١٠) فقرة وكانت الاختيارات هي (موافق بشدة، موافق، محايد ،غير موافق، غير موافق بشدة) وتعطى لها الدرجات (١,٢,٣,٤,٥) لل فقرات الايجابية وتعكس للفقرات السلبية .

مبررات استخدام المقياس :

_ يعتبر اداة سهلة التطبيق وذات بعد واحد .

_ يعد اداة صادقة لقياس المتغير من حيث الصدق والثبات .

تصحيح المقياس: حددت الاجابات على مقياس مستوى الشعور بالسعادة النفسية بخمس بدائل (موافق بشدة، موافق، محايد، غير موافق، غير موافق بشدة) وتعطى لها الدرجات (١,٢,٣,٤,٥) للفقرات الايجابية وتعكس للفقرات السلبية ،فكانت اعلى درجة للمقياس(١٣٠) واقل درجة (٢٦) وبلغ المتوسط الفرضي للمقياس (٨٧) درجة .

_التحليل الاحصائي لفقرات المقياس :

لغرض حساب القوة التمييزية قامت الباحثة باختيار (٢٠٠) طالبة بواقع (١٠٠) طالبة من الاناث و(١٠٠) طالب من الذكور ،وبعد تصحيح الاجابات رتبت الدرجات الكلية ترتيب تنازليا من اعلى درجة الى ادنى درجة وتم اختيار نسبة (٢٧%) من الاستمارات الحاصلة على اعلى درجة والحاصلة على ادنى درجة وبعدها تم تطبيق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفروق بين متوسطي درجات كل من المجموعة العليا والمجموعة الدنيا لكل فقرة ، وتبين ان جميع الفقرات دالة احصائيا وان القيمة التائية هي (١.٨٤) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجة حرية (١٠٦) والجدول (٢) يوضح ذلك.

الخصائص السيكومترية لمقياس السعادة النفسية .

_صدق المقياس : يعد صدق المقياس من اهم خصائص القياس ، ويدل على مدى صلاحية استعمال درجات المقياس للقيام بتفسيرات معينة (ابو علام :٢٠٠٩ :٤٦٥). وتم التحقق من مؤشرات صدق المقياس وفق الطرق الاتية.

_الصدق الظاهري :

قامت الباحثة بالتأكد من صدق الظاهري من خلال توزيع استبانات على الخبراء الذي بلغ عددهم (٥) خبراء من المختصين في علم النفس والارشاد والقياس والتقويم من اجل ابداء آرائهم واعتمدت نسبة معيار اتفاق (٨٠%) على جميع الفقرات.

_صدق البناء :

تحققت الباحثة من صدق المقياس من خلال استخراج القوة التمييزية لفقرات المقياس وباستعمال اسلوب المجموعتان المتطرفتان ، كذلك استخرجت الباحثة العلاقة الارتباطية بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس .

ثبات المقياس :

تم تطبيق المقياس على عينة عشوائية من طلبة المرحلة الاعدادية بلغت (٢٠٠) طالب وطالبة

1_ اقامت الباحثة باستخراج الصدق عن طريق التجزئة النصفية وبلغ معامل الثبات (٠.٧٩)

2_ معامل الفا كرونباخ (٠.٨٩)

4_ التطبيق النهائي للمقياس : بعد التأكد من صدق المقياس وثباته تم تطبيقه خلال الفترة من

على عينة البحث البالغة (٢٠٠) طالبة وتم اختيارهم من طلبة الجامعة بغداد. وملحق (٣) يوضح المقياس بصورته النهائية.

_ التطبيق النهائي للمقياس: بعد التأكد من صدق مقياس وثباته تم تطبيق المقياس خلال فترة من (٩_٥_٢٠٢٣_١٥_٥_٢٠٢٣) على عينة البحث البالغة (٢٠٠).

الوسائل الاحصائية :

استعملت الباحثة الوسائل الاحصائية الاتية باعتماد على الحقيبة الاحصائية (SPSS) في معالجة البيانات الاحصائية.

١. الاختبار التائي لعينة واحدة لاحتساب الفروق والمتوسطات الحسابية لعينة البحث والوسط الفرضي

٢. الاختبار التائي لعينتين مستقلتين للمجموعتين المستقلتين لاستخراج دلالة الفروق بين المجموعة العليا والدنيا .

٣. التجزئة النصفية ومعامل الفا كرونباخ استخدم في استخراج الثبات.

الفصل الرابع

يتضمن هذه الفصل عرضاً للناتج وفق أهداف البحث ومن ثم مناقشتها وتفسيرها ، فضلاً عن تقديم الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات في ضوء نتائج البحث وكما يأتي

الهدف الاول : التعرف مستوى الشعور بالسعادة النفسية لدى طلبة الرحلة الاعدادية

تحقيقاً لهذا الهدف تم استخدام الاختبار التائي لعينة واحدة واطهرت النتائج ان المتوسط الحسابي للعينة البالغ عددها (٢٠٠) طالب وطالبة وبلغ متوسطهم الحسابي (١٧١.٨٣) والانحراف المعياري بلغ (٩.٣٦) وعند مقارنة المتوسط الحسابي بالمتوسط الفرضي للمقياس الذي بلغ (٧٨) درجة وباستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة ، تبين أن القيمة التائية المحسوبة بلغت (٣٠.٧٤) (١.٩٦) عند درجة حرية (١٩٩) ومستوى دلالة (٠.٠٥) وهذا يعني أن أفراد العينة تتمتع بمستوى من الشعور بالسعادة النفسية والجدول (٤) يوضح ذلك .

الجدول (١)

المقياس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية		مستوى الدلالة
					المحسوبة	الجدولية	
مستوى الشعور بالسعادة النفسية	٢٠٠	١٧١.٨٣	٩.٣٦	٧٨	٣٠.٧٤	١.٩٦	٠.٠٥

ومن الجدول اعلاه تشير نتائج البحث ان العينة من الذكور والاناث تتمتع بمستوى من الشعور بالسعادة النفسية واتفقت هذه النتيجة مع الاطار النظري والدراسات السابقة حيث اتفقت مع دراسة (الحسن ،٢٠١٩ :٤٩٧) ودراسة (محمد ٢٠١٩ :١٦٢) ودراسة(Natvig,el al,2003) واختلفت مع دراسة كل من (عبد الوهاب ، ٢٠٠٦ :١٦٧) (عبد الخالق ٢٠١٦ :٣٠). وتعزو الباحثة نتيجة البحث الحالي الى طبيعة العوامل المؤثرة في مستوى الشعور بالسعادة وما يتعلق في مختلف مراحل حياة الطلبة والعوامل الوجدانية والتغيرات النفسية والجسمية وان الطالب قادر على تكوين العلاقات، ويتمتع المجتمع الذي يعيشون فيه بشكل عام بثقافة مبنية على التماسك والترابط، وكذلك الاسرة التي تعد المدرسة الاولى في تربية الابناء والى تقارب الظروف والمرحلة العمرية وايضا ظروف البيئة

المدرسية بين الطلبة ،وان للسعادة اثار ايجابية على سلوك الفرد منها التفكير الايجابي الذي اكد عليه الاطار النظري حيث ان الافراد الذين يفكرون بصورة ايجابية يكتنون سعادة .

الهدف الثاني : دلالة الفروق في مستوى الشعور بالسعادة النفسية لدى طلبة المرحلة الاعدادية وفق متغير الجنس (ذكور_ اناث).تحقيقا لهذه الهدف استخدمت الباحثة الاختبار التائي لعينتين مستقلتين واطهرت النتائج ان المتوسط الحسابي للذكور البالغ عدد(١٠٠) طالب (٢٧.٥٦٠٠) والانحراف المعياري(٦.٠٨٢١٣) اما متوسط الاناث البالغ عددهم (١٠٠) طالبة ومتوسطهم (٢٩.٨٠٣٢) وانحرافهم المعياري (٥.٠٧٣١٤)

جدول (٢)

الاختبار التائي لعينتين مستقلتين

المتغير	العينة	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة التائية		مستوى الدلالة
						المحسوبة	الجدولية	
مستوى الشعور بالسعادة النفسية	الذكور	١٠٠	٢٧.٥٦٠٠	٦.٠٨٢١٣	١٩٨	٣.٢٨٨	١.٩٦	٠.٠٥
	اناث	١٠٠	٢٩.٨٠٣٢	٥.٠٧٣١٤				

ومن الجدول اعلاه ان الفروق بين المتوسطات الحسابية لدى كل من الذكور والاناث والتي جاءت لصالح الاناث ، واتفقت مع دراسة سحر(٢٠٠٩: ٢٧). (احمد واخرون ، ٢٠٢٢: ٢٧٢)(عبد الوهاب ، ٢٠٠٦: ١٦٧) (سماوي ٢٠١٩: ١٦٣) واختلف نتائج الدراسة مع دراسة (عبد الخالق ٢٠١٦: ٣٠) ، وتعزو الباحثة النتيجة والتي جاءت متفقة مع الدراسات السابقة والاطار النظري ان الاناث في هذه المرحلة يكون اكثر اندفاع الى اشباع الرغبات الانية ،واذ المرحلة التي تمر بها الاناث تكون اكثر

سعادة من الذكور والفروق في مستوى الشعور بالسعادة في المراحل العمرية المختلفة فنرى الاناث في مرحلة الشباب هن اسعد من الذكور وبالرغم من وجود فروق بين الجنسين في معدلات السعادة فهناك مصادر للسعادة متشابهة كالأسرة والتفاعل الاجتماعي.

- التوصيات:

١. تعليم مهارة التفكير الايجابي داخل المدرسة وتميبتها داخل الطلاب.

- المقترحات:

١. اجراء دراسات اخرى حول الشعور بالسعادة والتكيف الاجتماعي

المصادر:

١. كمال ابراهيم ، مرسى(٢٠٠٠): السعادة النفسية وتنمية الصحة النفسية ،دار النشر للجامعات، القاهرة .

٢. سيلجمان مارتين (٢٠٠٥): السعادة الحقيقية ، ترجمة صفاء الاعسر و أخرون، دار العين للنشر القاهرة

٣. مارتين سيلجمان واخرون (٢٠٠٥): السعادة الحقيقية ،ترجمة صفاء الاعسر واخرون، دار العين للنشر والطباعة

٤. الزهراني ، سعد محمد (٢٠٠٥) : مدى امتلاك معلمي العلوم بالمرحلة المتوسطة لمهارات تنمية التفكير الابداعي ، رسالة ماجستير قسم التربية ، جامعة ام القرى ، مكة المكرمة

٥. . عبد الوهاب ،اماني عبد المقصود ، (٢٠٠٦): السعادة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة المراهقين ، مجلة البحوث ، جامعة المنوفية ، مصر ط ٢ المجلد (٢١) .

٦. جودة أمال (٢٠٠٧) :الذكاء الانفعالي وعلاقته بالسعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة الاقصى ، مجلة جامعة الشجاع للأبحاث ،

٧. سحر ، فتروق ، علام (٢٠٠٨) : معدلات السعادة الحقيقية لدى عينة من طلاب المرحلتين الاعدادية والثانوية ، مجلة دراسات نفسية المجلد ١٨ العدد ٢ .
٨. السيد احمد ، ابو هاشم ، (٢٠١٠) : النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى الشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية ، مجلة كلية التربية ، جامعة بنها
٩. محمد السعيد ، ابو حلاوة (٢٠١٠) : الذكاء الانفعالي المعنى الشخصي ، الرفاهية ، النفسية ، إصدار اطفال الخليج ذوي الاحتياجات الخاصة .
١٠. المنشاوي (٢٠١١) : الرفاه النفسية وعلاقتها بغلق المستقبل والقلق الاجتماعي والتحصيل الدراسي لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية ، جامعة عين شمس ، مصر
١١. عبد الخالق واخرون ، احمد (٢٠١٦) : معدلات السعادة لدى عينات عمرية مختلفة من المجتمع الكويتي ، مجلة دراسات نفسية ، العدد (١٣) ط ٤ .
١٢. موسى رمي (٢٠١٦) التوجيه والارشاد النفسي والسلوكي لطلاب ، عمان ، دار دجلة للنشر والتوزيع
١٣. نصير ، ناديا (٢٠١٧) التفكير الايجابي وعلاقته بمستوى الطموح لدى طلبة الجامعة الهاشمية ، في ضوء بعض المتغيرات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة البلقاء التطبيقية ، الاردن .
١٤. احمد ، قاسم ، مصدر واخرون ، احمد عبد الحليم ، الذكاء الانفعالي والسعادة النفسية لدى طلاب الصف العاشر ، في المملكة الاردنية ، قسم الارشاد والتربية الخاصة ، كلية العلوم التربوية ، جامعة مؤتة ، الاردن .
١٥. محمد ، بن ناصر سعيد ، الطوافي (٢٠١٩) : السعادة النفسية وعلاقتها بمقدم الذات لدى طلبة الصف التاسع الاساسي ، في سلطنة عمان ، الجامعة الاسلامية العالمية ، فاليزيا .
١٦. محمد الحسن ، محمد الهاللي ، (٢٠١٩) : الشعور بالسعادة وعلاقتها بالتفكير الابداعي ، لدى طلبة المرحلة الثانوية ، كلية التربية ، جامعة اسيوط ، مصر .
١٧. فادي سماوي ، واخرون ، حسان ، شاهين ، السعادة النفسية وعلاقتها بمستوى الطموح لدى طلبة مدارس الملك عبدالله الثاني للتميز في الاردن ، كلية الاميرة عالية الجامعية ، جامعة البلقاء التطبيقية.

المصادر الأجنبية:

1. Ryffec .&singer,B (2008) know thyself and Become with you Are : A Eduaimon: cApproaachto psychological well –Being yourhal of Happiness studies.
2. Natvig ,G,Albrektsen, G & . Qvarnstrom , U (2003)Asso Ciation between psycho social factors and happiness amohg school adolescens practice (3).
3. Garcia , Dsagohe , E , caroli ,E D & Nima , A , A (2017) Italiah and Swedish adoles cents : Differences and associations in subject ive will – be psychologich peerj 2868.
4. Seligman , maytin(2006) truehappiness ,Translated Dar AL ,AinforPublishing , and Distribution.

ترجمة المصادر العربية للغة الإنكليزية:

1. Ibrahim, Marsa) Rassi (2000): Psychological happiness and mental health development, Universities Publishing House, Cairo. Seligman
2. Martin (2005): True Happiness, translated by Safaa Al-Asar and others, Al-Ain Publishing House, Cairo.
3. Martin Seligman and others: (2005): True happiness, translated by Safaa Al-Aasar and others, Al-Ain Publishing and Printing House
4. Al-Zahrani, and Saad Muhammad (2005): The extent to which middle school science teachers possess skills for developing creative thinking Master's thesis, Department of Education, Umm Al-Qura University,

5. Mecca . Abdel Wahab Amani Abdel Maqsoud (2006): Psychological happiness and its relationship to some psychological variables among a sample Adolescents, Journal of Research, Menoufia University, Egypt, 2nd edition, Volume (21).
6. Gouda Amal (2007) Emotional intelligence and its relationship to happiness and self-confidence among Al-Aqsa University students, University Journal Al-Shujaa Research Sahar,
7. Farouk, Allam (2008): True happiness rates among a sample of middle and high school students. Journal of Psychological Studies, Volume 18, Issue 2.
8. Al-Sayyid Ahmed, Abu Hashem (2010): The structural model of the relationships between psychological happiness and the five major factors. Personality, self-esteem and social support, Journal of the Faculty of Education, Benha University
9. Muhammad bin Nasser Saeed, Al-Tawafi (2019): Psychological happiness and its relationship to self-esteem among ninth grade students Primaryschool in the Sultanate of Oman, International Islamic University, Valesia Muhammad Al-Hassan,
10. Muhammad Al-Hilali (2019): The feeling of happiness and its relationship to creative thinking among first-year students Secondary School, Faculty of Education, Assiut University, Egypt Fadi Samawi and others,

11. Hassan, Shaheen, psychological happiness and its relationship to the level of ambition among students of the King's Schools. Abdullah II for Distinction in Jordan, Princess Alia University College, Al-Balqa Applied University
12. Muhammad Al-Saeed, Abu Halawa (2010): Emotional intelligence, personal meaning, well-being, psychological, Gulf Children's Edition People with special needs.
13. Al-Minshawi (2011): Psychological well-being and its relationship to closure of the future, social anxiety, and academic achievement among a sample of Secondary school students, Ain Shams University, Egypt Abdel-Khaleq et al.
14. Ahmed (2016): Happiness rates among different age samples from Kuwaiti society, Journal of Psychological Studies, Issue (13), 4th edition.
15. Musa Rami (2016) Psychological and behavioral guidance and counselling for students, Amman, Dar Dejlal for Publishing and Distribution Naseer
16. Nadia (2017) Positive thinking and its relationship to the level of ambition among Hashemite University students, in light of some variables, unpublished master's thesis, Al-Balqa Applied University, Jordan.

17. Ahmed Qasim Masdar, and others, Ahmed Abdel Halim, emotional intelligence and psychological happiness among tenth grade students In the Kingdom of Jordan, Department of Counseling and Special Education, College, Educational Sciences, Mu'tah University, Jordan.

