

## قياس السعادة لدى طالبات المرحلة الإعدادية (بناء و تطبيق)

م. خنساء عبد الرزاق عبد

إعدادية ثوبية الأسلمية للبنات

### ملخص البحث :

- \* أهداف البحث :- ١. بناء مقياس السعادة .
- ٢. التعرف على مستوى السعادة لدى طالبات المرحلة الإعدادية .
- \* حدود البحث :-أقتصر البحث الحالي على طالبات المرحلة الإعدادية في المدارس الإعدادية و الثانوية في مدينة بعفوية للعام الدراسي ( ٢٠١١-٢٠١٢ )
- \* الإطار النظري:-اعتمدت الباحثة مفهوم السعادة وفق منظور علم النفس الإيجابي كإطار نظري في بناء محتوى المقياس
- \* إجراءات البحث :-إجراءات بناء مقياس السعادة ، قامت الباحثة ببناء المقياس حسب مفهوم السعادة في علم النفس الإيجابي وتمت صياغة الفقرات بأسلوب (التقرير الذاتي) ، ووضعت خمس بدائل للإجابة عليها ، وقد بلغت العينة الأساسية ( ٤٠٠ ) طالبة من طالبات المرحلة الإعدادية وتم استخراج القوة التمييزية لفقرات المقياس بثلاث أساليب : أسلوب المجموعتين المتطرفتين ، أسلوب العلاقة الارتباطية بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس ، أسلوب العلاقة الارتباطية بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه .
- واستخرجت الباحثة أنواعا مختلفة من الصدق للمقياس الحالي وهي صدق المحتوى و هما( الصدق الظاهري، الصدق المنطقي )، صدق البناء
- وبعد ذلك تأكد الباحث من ثبات المقياس بأسلوب إعادة الاختبار وبلغت قيمة الثبات بهذا الأسلوب ( ٠.٨٠ ) وأسلوب معامل ألفا Alpha وبلغت قيمة الثبات بهذا الأسلوب ( ٠.٨٠ ) .
- إجراءات التطبيق :- بعد استكمال بناء المقياس قامت الباحثة بتطبيق المقياس الحالي بصيغته النهائية على عينة من طالبات المرحلة الإعدادية وبلغت ( ٤٠٠ ) طالبة.
- \* الوسائل الإحصائية :-تم استعمال عدة وسائل إحصائية في معالجة البيانات ومنها والاختبار (التائي لعينة واحدة و معامل ارتباط بيرسون)
- نتائج البحث :- ١- تم بناء مقياس السعادة الذي بلغ عدد فقراته بصيغته النهائية ( ٣٤ ) فقرة موزعة على خمسة مجالات .
- ٢- من خلال إجراءات التطبيق ظهر انخفاض مستوى السعادة لدى طالبات المرحلة الإعدادية إذ بلغ متوسط درجاتهم (١٠٠.٦٣٥) وبانحراف معياري بلغ(١٧.١٩٠) مقارنة بالمتوسط لنظري الذي بلغ ( ١٠٢ ) درجة .
- وفي ضوء النتائج وضعت الباحثة جملة من التوصيات والمقترحات .

## الإطار العام للبحث

## مشكلة البحث Problem of the research

هناك حقيقة تؤكد على أن أرقى خير يمكن أن يصل إليه الإنسان هو الوصول إلى السعادة، فالسعادة هي قمة المطالب الإنسانية، فهي الغاية المنشودة التي يسعى إليها البشر. (النيل و علي، ١٩٩٥: ٢٢)

و مفهوم السعادة مرتبط بعلم النفس الايجابي، إذ أستخدم العالم (مارتن سيلجمان ٢٠٠٥) كلمتي السعادة و طيب الحال تبادلياً كمصطلحات لوصف أهداف علم النفس الايجابي، إذ يتضمنان المشاعر الايجابية و الأنشطة الايجابية (الفنري، ٢٠٠٦: ١٢)، و لا يخفى على أحد ما يشهده القرن الواحد و العشرون من تغيرات اجتماعية و اقتصادية و سياسية و التي ألحقت تغييراً بالقيم الإنسانية، و تسببت في صراعات بين القديم و الجديد و التي حملت بين طياتها الكثير من الآلام و المصاعب النفسية و الضغط النفسي و التي أدت إلى الكثير من الشقاء الإنساني. (جودة، ٢٠٠٧: ٢)، لذا فالبحث 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 و الصحة النفسية. و البحث عن السعادة هدف يلزم كل إنسان و لذا فإن تحقيقه لأهدافه يترتب عليه سعاده العقلية لتحقيق نجاحا في شتى مجالات حياته، يترتب عليه سعاده (جندي، ٢٠٠٩، ١٢).

ومن خلال عمل الباحثة مرشدة تربوية لاحظت انخفاض مستوى السعادة لدى طالبات المرحلة الإعدادية، وللتحقق من صدق الملاحظة قامت بتوجيه سؤال مفتوح إلى (٣٠) طالبة في المرحلة الإعدادية (الملحق رقم ١) وكانت النتائج بنسبة (٦٠%) تؤيد انخفاض مستوى السعادة لدى الطالبات إذ أجابت (٦) طالبات أن انخفاض مستوى السعادة لديهن بسبب عدم تلقي الحب من الآخرين، و أجابت (٥) طالبات أن انخفاض مستوى السعادة لديهن بسبب صعوبة الحياة و مشاكلها، و أجابت (٥) طالبات بسبب عدم اهتمام الآخرين بها، و أجابت (٣) طالبات بسبب الخوف من المستقبل، و هذا كله يؤثر سلباً على التفاعل الاجتماعي بينهن وعلى المستوى التحصيلي لديهن ويدعم ذلك خبرة الباحثة ومعرفتها لمفردات الأسرة العراقية و البيئة المدرسية ومعاناة الطالبات في المرحلة الإعدادية برزت هذه المشكلة التي سعت لدراستها بغية الوصول إلى توصيات و مقترحات من خلال بناء مقياس السعادة وفق منظور علم النفس الايجابي.

## أهمية البحث The important of the Research

انصب اهتمام علم النفس في السنوات الأخيرة على الموضوعات التي تؤكد على إيجابية الشخصية الإنسانية بعد أن كان الاهتمام خلال عقود من الزمن قائماً على دراسة الحالات السلبية للإنسان، مثل الإحباط، والعدوان، والتشاؤم، وفقدان الأمل، والاضطرابات العقلية والنفسية، مما أعطى للإنسان صورة قائمة في أذهان الخاصة والعامة إلى درجة أصبح فيها الباحثون يعدون حالات الصحة النفسية ما هي إلا حالات خلو من المرض (Seligman, 1991, P.34).

الأمر الذي ولد لدى عدد من الباحثين في أواخر القرن العشرين بزعامة (مارتن سيلجمان M. Seligman) أستاذ علم النفس في جامعة بنسلفانيا ورئيس الجمعية النفسية الأمريكية (APA) قناعة مفادها (إن الانتباه يجب أن يحول من أنموذج المرض إلى أنموذج الصحة) أي إن علم النفس لا يهتم بدراسة المرض والضعف والتلف فقط بل يفترض أن يهتم أيضاً بدراسة مكامن القوة والفضائل الإنسانية، و علم النفس لم يعد ينتظر وقوع الفرد في الحالة المرضية من أجل مساعدته في التغلب عليها بل تعدى ذلك إلى دراسة كيف يمكن لنا أن نجعل الفرد يعيش سعيداً في حياته من خلال ما يمتلكه هو من قدرات وقابليات عقلية وبدنية من أجل تحقيق السعادة لديه (Seligman&Csikzentmihalyi, 2000: 27-32)

و من الموضوعات التي دُرست في هذا الإطار هو موضوع (السعادة) لارتباطه العميق والحيوي بجوهر هذا التوجه، إذ يسمى علم النفس الإيجابي بعلم دراسة السعادة الإنسانية و التي لم تحظ بالبحث والدراسة كغيرها من المتغيرات الأخرى فقد اهتم المتخصصون بالجوانب المرضية غير السوية كالأعراض النفسية و الانحرافات على حساب الجوانب الإيجابية في الشخصية كالتفاؤل والأمل والسعادة والرضا عن

الحياة (Selgman&Csikszentmihalyi,2000:6)

وهناك دراسات أشارت إلى أهمية مفهوم السعادة لدى الإنسان منها دراسة (ناتفيج و آخرون Natvig ,et al ,2002 ) إلى وجود علاقة دالة بين السعادة و الصحة الجسدية، في حين أشارت دراسة (هريدي و فرج، ٢٠٠٢) إلى وجود علاقة دالة بين السعادة و الرضا عن الحياة (هريدي و فرج، ٢٠٠٢: ٧٨) ، و أشارت دراسة (الخضر و أفضلي، ٢٠٠٢) إلى وجود علاقة إيجابية بين السعادة و الذكاء الانفعالي (الخضر و أفضلي، م :٢٠٠٢) ، في حين أشارت دراسة (برنجر و آخرون Preneger,etal,2004) إلى وجود علاقة إيجابية بين السعادة و الصحة النفسية (Preneger,etal,2004:171-178) ، و يتضح من الدراسات السابقة أهمية السعادة للإنسان كمصدر مهم لهناؤه و رضاه عن الحياة لأجل تحقيق صحته النفسية.

و تعد مرحلة المراهقة عاملاً مهماً في نمو الفرد اجتماعياً . فيرى (تايلور Taylor, 1978 ) إن التغيرات والصراعات التي يمر بها المراهق هي إحدى سمات مرحلة المراهقة ، لكونها عاملاً ضرورياً في النمو الاجتماعي للفرد ( Taylor, 1978: 19) ، إذ يبدأ الفرد بتكوين منظومة من القيم والأخلاقيات التي تكون ضرورية للنمو الأخلاقي ( Hauser , 1981 : 309-310) ، من أجل كل ذلك تعد هذه المرحلة من مراحل النمو الدقيقة التي يمر بها الإنسان نظراً لما تتصف به من تغيرات جذرية وسريعة تنعكس تأثيراتها على مظاهر النمو الجسمي والعقلي والاجتماعي والانفعالي كافة (أشول، ١٩٨٤، ص٤١٨).

و تسعى الباحثة في هذه الدراسة إلى بناء مقياس السعادة لدى طالبات المرحلة الإعدادية. وتتجلى أهمية البحث الحالي في الآتي:-

**الأهمية النظرية :-** ١-ندرة الدراسات - وعلى حد علم الباحثة - التي تناولت السعادة وفق منظور علم النفس الإيجابي لدى طالبات المرحلة الإعدادية محلياً و عربياً .

٢-أنها دراسة يمكن الاستفادة منها في مجال الصحة النفسية و العلاج النفسي من خلال توفير المقاييس ذات العلاقة و الاستفادة من المقياس.

**الأهمية التطبيقية :-** إن هذا البحث قد يسهم في الإرشاد والصحة النفسية على صعيد المرحلة الإعدادية من خلال إعداد أداة موضوعية يمكن استعمالها في الكشف عن مستوى السعادة لدى الأفراد.

## أهداف البحث The Aims of Research

يهدف البحث الحالي إلى:-

١-بناء مقياس السعادة لطالبات المرحلة الإعدادية.

٢-التعرف على مستوى السعادة لدى طالبات المرحلة الإعدادية.

## حدود البحث Limited's of Research

يتحدد البحث الحالي ب:- طالبات المرحلة الإعدادية للمدارس الصباحية في مركز مدينة بعقوبة للعام الدراسي (٢٠١١-٢٠١٢).

## تحديد المصطلحات Determine the terms

**السعادة Happiness**

❖ (شيخاني, ١٩٨٤)

عرفها بأنها:- ( حالة ذهنية وهي نتيجة ملائمة وناجحة مع العالم على حقيقته).

(شيخاني, ١٩٨٤: ٩٨)

❖ (لول Luol, 2001)

(حالة عقلية تتسم بالإيجابية يختبرها الإنسان ذاتيا و تحدث له من وسائل مختلفة).

( Luol, 2001: 417 )

❖ (سيلجمان, 2002, Seligman)

(الإحساس بالعواطف الإيجابية أكثر, و الشعور بأن الحياة جديرة بأن نعيشها).

(Seligman, 2002:254)

❖ التعريف النظري للباحثة:

ستتبنى الباحثة تعريف (سيلجمان, 2002, Seligman) لملائمته لإجراءات البحث.

❖ وعرفتها الباحثة إجرائيا:-

( الدرجة الكلية التي تحصل عليها طالبات المرحلة الإعدادية من خلال استجاباتهن على

فقرات مقياس السعادة و الذي تم إعداده من قبل الباحثة )

**الإطار النظري و دراسات سابقة****السعادة Happiness**

قد نولد بفطرتنا بميل نحو السعادة و ربما لا , و لكن كل إنسان له القدرة على أن يجلب نفسه السعادة أو يزيد من جرعتها في جوانب , والمعنى (الحياة, و المسألة مرهونة فقط بالكيفية التي ستجعله سعيدا) (سامرز و واطسون, ٢٠٠٨: ١).

و السعادة من الناحية الانفعالية هي الشعور باعتدال المزاج و من الناحية المعرفية التأملية هي الشعور بالرضا و الإشباع و طمأنينة النفس و تحقيق الذات و الشعور بالبهجة و اللذة و الاستمتاع (أر غايل, ١٩٩٣: ١١).

و السعادة الحقيقية هي الهدف الأسمى لكل إنسان في هذه الحياة، وقد اختلفت الآراء وتباينت في مفهوم السعادة وكيف تتحقق إذ لاقى مفهوم السعادة اهتماما من قبل الفلاسفة، فالبحث عن السعادة عند الفلاسفة اليونان هو المطلب الأسمى للإنسان و غايته القصوى ، إذ يرى أرسطو أن السعادة لا تعدو أن تكون حالا من أحوال النفس البشرية، و سعادة الإنسان تكون بما يمتاز به عن سائر الموجودات، أي بمزاولة الحياة الناطقة على أكمل وجه ، كما أكد على أهمية النجاح في الحياة لتحقيق السعادة و على أهمية الخير و الفضيلة (ربيع, ٢٠٠٤: ١٠٥)، أما السعادة عند الفلاسفة العرب فيرى الإمام الغزالي أن اللذة و السعادة لابن آدم هي معرفة الله سبحانه و تعالى إذ قال:- (أعلم إن السعادة كل شيء لذته و راحته، و لذة كل شيء تكون بمقتضى طبعه، و طبع كل شيء ما خلق له: فلذة العين في الصورة الحسنة، و لذة الإذن في الأصوات الطيبة، و كذلك سائر الجوارح بهذه الصفة، و لذة القلب خاصة في معرفة الله سبحانه و تعالى لأنه مخلوق لها) (المولى, ١٩٨: ٢٠٠٥)، و ذكر الإمام ابن القيم أن عنوان سعادة العبد ثلاثة أمور هي : إذا أنعم عليه شكر و إذا ابتلي صبر و إذا أذنب استغفر . وقال : ( فإن هذه الأمور الثلاثة هي عنوان سعادة العبد و علامة فلاحه في دنياه وأخراه ، لا ينفك عبد عنها أبداً ) (أبن القيم, ١٩٨٩: ١٥٢-١٥٣).

إما الاهتمام بمفهوم السعادة من الناحية النفسية لم يبدأ قبل العام ١٩٧٠ إذ يرى كل من لو و شيه (Lu & Shih, 1997) أن مصطلح السعادة أدرج ضمن مصطلحات علم النفس عام ١٩٧٣ (عبدا لخالق, ٢٠٠٤: ١٨٣)، و توصل علماء النفس إلى معادلة جديدة قد تساعد الفرد على أن يصبح أكثر سعادة. ويشير العلماء إلى إن المعادلة التي توصلوا لها بعد بحوث طويلة

قادرة على أن تغير حياة الفرد، وتضيف إلى ما تشعر به من سعادة، و المعادلة تتمثل في (استمتاع + انغماس + معنى = سعادة) ويشير علماء "علم النفس الإيجابي" إلى إن الاستمتاع، والانغماس في شيء ذي معنى، يزيد من شعور الفرد بالسعادة. ويرى باحثو علم النفس الإيجابي ضرورة إن "ينغمس" الفرد تماما فيما يفعل ويستمتع به، تماما كما يحدث عندما يقوم بعمل شيء يحبه أو يؤمن به كما يجب، أن يكون ما يفعله الفرد ذا معنى، حتى تكتمل المعادلة وتكتسب حياته قيمة جديدة فيشعر بمزيد من السعادة (الفجري، ٢٠٠٦: ٣٣).

### نظريات السعادة Theories of Happiness

تعددت النظريات التي تناولت مفهوم السعادة و فيما يلي بعض النظريات النفسية المرتبطة بالسعادة:-

#### أ:- النظريات الغائية Telic Theories

تشير النظريات الغائية إلى أنه يتم الحصول على السعادة عند تحقيق حاجة أو هدف ما، وإن تحقيق الهدف و إشباع الحاجات يؤدي إلى الشعور بالسعادة و عدم إشباع تلك الحاجات مع عدم تحقيق الأهداف يؤدي إلى التعاسة (Wilson, 1967: 167).

لذلك نجد أن السعادة الغائية تعتمد على عاملين رئيسيين مترابطين هما (الترابط والتوازن بين أهداف الفرد، وتحقيق هذه الأهداف) (Chekola, 1974: 650), إذ أن تحقيق الأهداف يبعث على الشعور بالرضا وإحساس بالسعادة، حيث يرى (أرسطو) بأن كل هدف لا يعد هدفا إلا بالغاية النهائية التي يسلم إليها (King & Broyles, 1997: 49-73).

#### ب:- نظريات النشاط Activity Theories

تشير نظريات النشاط أن السعادة عبارة عن منتج ثانوي للنشاط الإنساني، إذ يجب أن يركز الفرد على أنشطته و أهدافه الهامة، و ستتحقق السعادة كمنتج ثانوي غير مقصود، فمثلا إن تسلق الجبال قد يؤدي إلى سعادة أكبر من الوصول إلى قمة الجبل (Csikszentmihalyi & Figurski, 1982: 15-24).

وتؤكد نظريات النشاط و السعادة على (نظرية التدفق Theory of Flow) التي تنظر إلى الأنشطة على إنها ممتعة عندما يكون النشاط الذي يقوم به الفرد متكافئا مع مستوى مهارته، فعندما يكون النشاط سهلا جدا سيحس الفرد بالملل وإذا كان النشاط صعبا جدا فسيحس بالقلق، أما عندما تتكافأ مهارات الفرد مع تحديات النشاط الذي يقوم به فسيعيش تجربة النشاط الممتع، كما يشير منظرو النشاط أن حياة الأفراد تكون أكثر سعادة كلما كثرت مشاركتهم بأنشطة مثيرة كما أن السعادة تنتج من السلوك وليس من تحقيق الغايات كما يشير منظرو الهدف (Csikszentmihalyi, 1975: 12-33).

#### ج:- نظريات الحكم Judgment Theories

تشير نظريات الحكم على أن السعادة تنتج عن مقارنة الظروف الواقعية للفرد بمعياري معين، و تحدث السعادة عندما تفوق الظروف الواقعية المعيار المحدد، و قد تحدث المقارنة بمعياري بشكل غير واعي، بالرغم من إن نظريات الحكم لا تنتبأ عادة بنوعية الأحداث سواء كانت سلبية أم إيجابية فإنه تساعد على التنبؤ بحجم الأثر الذي ستحدثه هذه الأحداث (Michalos, 1985: 385-402).

وتشير أيضا إلى أن الأحداث الجديدة تنتج السعادة و التعاسة لدى الفرد لأنه سيتكيف مع المستوى الكلي للأحداث، والتكيف مع الأحداث يعني: أن الأحداث الجديدة تستطيع إنتاج الشعور بالسعادة أو التعاسة لدى الفرد عند حدوثها لأول مرة بناءً على كونها جيدة أو سيئة، ولكن مع مرور الزمن تفقد هذه الأحداث حدتها في التأثير على الفرد فيتكيف مع الأحداث الجديدة بحيث لا تؤدي إلى السعادة ويتكيف مع الأحداث السيئة فلا تؤدي إلى تعاسة، و من ثم فإن

معيار الفرد سينتقل إلى الأعلى أو الأسفل وبنفس المستوى عند حدوث أي حدث جديد (Parducci, 1978:90).

### سيلجمان و السعادة الحقيقية في علم النفس الإيجابي :

يرى (البروفسور سيلجمان) إن غاية ما يسعى إليه الإنسان هو السعادة الحقيقية, و في عام (٢٠٠٢) طرح نظريته في السعادة التي تدعى بـ (أحجية السعادة) أو (السعادة الحقيقية) و التي انبثقت بذورها من ثلاث نظريات تقليدية هي (نظرية مذهب المتعة و نظرية الرغبة و نظرية قائمة الهدف) .

و بحسب نظرية مذهب المتعة فتري أن السعادة شعور ذاتي و الحياة السعيدة تزيد من مشاعر المتعة و تقلل من مشاعر الألم , فالشخص السعيد هو الذي يبتسم كثيرا و متحمس و مشرق العينين (Bentham, 1978:13-21), أما نظرية الرغبة فتري أن السعادة تتحقق في مسألة الحصول على ما نريد فعند ذلك تزداد المشاعر الإيجابية لدى الفرد (Griffin, 1986:22-27), أما نظرية قائمة الهدف فتري أن الإنسان يضع قائمة بأهدافه و طموحاته و تقع السعادة في أعلى هذه القائمة إذ يعمل الإنسان على تحقيقها لأجل زيادة الشعور بالمشاعر الإيجابية لديه (Nussbaum, 1992:202-246).

أن نظرية (أحجية السعادة) ترى أن هناك ثلاثة أنواع من السعادة يمكن قياسها علميا ويمكن التحكم فيها و هذه العناصر هي: العاطفة الإيجابية (الحياة السعيدة), والمشاركة (المشاركة في الحياة), والمعنى (الحياة ذات المعنى). (Rashed, 2008:192)

و يعني (سيلجمان) بـ ( الحياة السعيدة) نجاح تتابع المشاعر الايجابية عن الماضي و الحاضر والمستقبل , فالمشاعر الايجابية عن الماضي تولد الارتياح , والرضا والسكينة و التفاؤل والأمل والثقة نحو المستقبل والإيمان , أما المشاعر الايجابية حول الحاضر فتنقسم إلى فئتين مختلفتين بشكل واضح هما : (الملذات والإرضاء)

( Fredrickson & Losada, 2005:687-686)

وتتألف الملذات من (الملذات الجسدية ومستوى هذه الملذات) فالملذات الجسدية هي المشاعر الايجابية التي تأتي مباشرة من خلال الحواس : مثل لذة المذاق و الروائح , والمشاعر الجنسية , والمشاهد الممتعة والأصوات الجيدة , أما مستوى الملذات هي لحظة انطلاق المشاعر الأكثر تعقيدا من الملذات الحسية , مثل : النشوة , نشوة الطرب , التشويق , الفرح , اهتياج , والراحة والتسلية , والاسترخاء , وما شابه ذلك, و هي مشاعر ذاتية (Rashed, 2008:193).

أما الإرضاء هي الأخرى فئة من المشاعر الايجابية عن الحاضر و هي على عكس الملذات , إنها تلك المشاعر التي ترافق الأنشطة التي لا يرغب الجميع في أدائها مثل : القراءة , وتسلق الصخور , الرقص , المحادثة الجيدة والبيسبول , ولعب الشطرنج , وغيرها, فالعواطف الايجابية ليست ترفا ولكنها حاجة حيوية عابرة . (Haidt, 2006:12-14)

أما (المشاركة في الحياة) فيعني بها (سيلجمان) ما يصح تسميته بـ (حياة التعهد والالتزام) التي تنتهج المشاركة مع الآخرين منها , العمل , والعلاقات الحميمة , و هي مرادفة لمفهوم التدفق الذي نادى به (كسكيزنتمهال ١٩٩٠), و يعني بالتدفق استغراق الإنسان مهمة ما حتى يبلغ ذروة الأداء و يصل درجة الامتياز في الأداء بحيث يستمر التفوق بعد ذلك بلا مجهود (Csikszentmihalye, 2006:33-43)

أي إن التدفق الذي يشعر به المرء يحدث عندما يندمج بصورة مثالية في أنشطته الأساسية المفضلة وتحدث هذه الحالة للمرء عندما تتسق أو تتطابق إمكانيات المرء وقدراته مع المهمة أو العمل الذي يقوم به أو يندمج فيه, مثل شعور المرء بالثقة عندما ينجز المهام التي يواجهها (جولمان: ٢٠٠٠, ١٣٥).

أما ما يعرف (بالحياة ذات المعنى) أو الهادفة أو "حياة الانتماء والانتساب إلى الآخرين" فيعني بها (سيلجمان) هو كيف يستمد الأفراد حساً إيجابياً من طيب الحياة وجودتها، من الانتماء، من وجود معنى أو قيمة للحياة، ومن وضوح الغرض من الحياة، ومن الإحساس بأنهم جزء من/ويسهمون في تطوير شيئاً ما أوسع وأكثر دواماً من أنفسهم (مثل، الطبيعة، الجماعات الاجتماعية، المنظمات، الحركات والتقاليد، ونظم الاعتقاد .

(Csikszentmihalye, 2006:33-43)

و ستبنى الباحثة نظرية (سيلجمان) في السعادة كنظرية معتمدة في بناء أداة البحث و هو(مقياس السعادة) لدى طالبات المرحلة الإعدادية .

### دراسات سابقة :

ستستعرض الباحثة دراسات سابقة تناولت مفهوم السعادة.

**١- دراسة فرنش وجوزيف (French Joseph 1999):(العلاقة بين التدين وكل من السعادة والهدف وتحقيق الذات).**

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين التدين وكل من السعادة والهدف وتحقيق الذات و تألفت من طلبة الجامعة بلغت (١٠١) طالب و طالبة بواقع: (٥٧ طالب و ٤٤ طالبة)، استخدم لقياس السعادة قائمة أكسفورد للسعادة و توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة بين التدين وكل من السعادة والهدف من الحياة وتحقيق الذات ، كما أسفرت عن وجود علاقة ارتباط بين السعادة وتحقيق الذات لدى الطلاب (French Joseph ,1999:2-12).

**٢-دراسة هيلز و أرغايل(Hills & Argyle 2002)(تطوير قائمة أكسفورد للسعادة)**

هدفت الدراسة إلى تطوير قائمة أكسفورد للسعادة المعدة من قبل ( أرغايل و كرسلاند) عام ١٩٨٩ إلى أداة بسيطة و محسنة و مختصرة و يمكن تطبيقها بسهولة، و تكونت عينة الدراسة من(١٧٢) مشاركاً ممن هم في سن يقع بين(١٣-٦٨) عاماً بواقع(٦٦) ذكور و (٩٩) إناث ، استخدم الباحثان قائمة أكسفورد للسعادة(OHI) و الأداة الجديدة(OHQ) و عدد من الاختبارات التي لها علاقة بالسعادة، و توصلت الدراسة إلى وجود علاقة دالة ارتباطية بين قائمة أكسفورد للسعادة الأولى(OHI) و القائمة الجديدة للسعادة(OHQ)، و الصدق التلازمي كان أفضل في(OHI) منه في (OHQ) على الرغم من أن التحليل العاملي للأداتين تنبأ بنفس العوامل ، كما أظهرت النتائج معامل ثبات قوي ل(OHQ) بلغ(0,91).

( Hills & Argyle, 2002:1073-1082)

**٣- دراسة (العنزي, ٢٠٠١):(الشعور بالسعادة و علاقته ببعض السمات الشخصية)**

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة المحتملة بين السعادة و الثقة بالنفس و التفاؤل و التوازن الوجداني وتألفت عينة الدراسة من (٤١٠) طالب و طالبة في دولة الكويت بواقع (١٩٢) طالباً و (٢١٨) طالبة و تم استخدام مقياس داينر للرضا عن الحياة و مقياس نورمان للتوازن الوجداني و الذي يشمل جزأين هما الوجدان الإيجابي و الوجدان السلبي، و كذلك استخدم الباحث مقياس عبدا لخالق للتفاؤل و من ثم مقياس الثقة بالنفس الذي أعده الباحث و توصلت الدراسة إلى النتائج الآتية:-وجود ارتباطات إيجابية دالة إحصائياً بين السعادة و الثقة بالنفس و التفاؤل و الوجدان الإيجابي من جهة و عن وجود علاقة ارتباطية سالبة مع الوجدان السلبي من جهة أخرى و كذلك وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور و الإناث في الثقة بالنفس و كذلك لا توجد فروق دالة إحصائياً بين الذكور و الإناث في السعادة و التفاؤل و الوجدان الإيجابي و السلبي (العنزي, ٢٠٠١:ص٣٥١-٣٧٧).

### موازنة الدراسات السابقة :

بعد عرض الدراسات السابقة ستقوم الباحثة بمقارنة الدراسات السابقة من إذ الأهداف، العينات، و النتائج التي توصلت إليها تلك الدراسات وكالاتي:-

- ١- العينات:- تنوعت وتعددت الدراسات السابقة والتي يمكن حصرها بالتعدد والتنوع في واحد أو أكثر من الأهداف التالية ذات العلاقة بالسعادة و هي:-التدين و تحقيق الذات, و تطوير قائمة أكسفورد للسعادة و السمات الشخصية
- ٢-العينات :- لقد تباينت الدراسات السابقة فيما يتعلق بعيناتها من حيث نوعية العينة وإعدادها, إذ إن اختيار العينة يختلف باختلاف أهداف البحث وحجم المجتمع الأصلي الذي اختيرت منه العينة, لذلك تراوحت حجم العينات للدراسات السابقة بين (١٠١- ٤١٠)
- ٣- نتائج الدراسات السابقة :- اختلفت نتائج الدراسات السابقة باختلاف أهدافها وأسلوب بحثها وحجم عيناتها والفئات العمرية التي تناولتها, وسوف يتم استعراض النتائج التي تم التوصل لها في الدراسة الحالية في الفصل الرابع لتشكل إضافة علمية لما تم من دراسات.

### إجراءات البحث :

- يتضمن هذا الفصل الإجراءات التي قامت بها الباحثة لتحقيق أهداف بحثها وهي :-
- أولاً:-منهج البحث:** اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي في بناء أداة البحث.
- ثانياً :- مجتمع البحث :** يشمل البحث جميع طالبات المرحلة الإعدادية في المدارس الإعدادية والثانوية للدراسة الصباحية في مركز مدينة بعقوبة والبالغ عددها ( ٩ ) مدارس حيث بلغ عدد طالبات المرحلة الإعدادية فيها ( ١٩٩٣ ) \*
- ثالثاً:- عينة البحث :** تكونت من (٤٠٠) طالبة من طالبات المرحلة الإعدادية و طبق عليهم مقياس السعادة الذي قامت الباحثة ببنائه.
- رابعاً:- أداة البحث:-** للتحقق من أهداف البحث قامت الباحثة ببناء أداة البحث و هي:-
- مقياس السعادة Scale Of Happiness-** لغرض تحقيق أهداف البحث الحالي تطلب ذلك إعداد أداة لقياس السعادة، لعدم توافر مقياس عراقي أو عربي لقياس السعادة ضمن منظور علم النفس الإيجابي –على حد علم الباحثة- يتلاءم مع طبيعة وأهداف البحث الحالي، وعينته، ولتحقيق هذا الغرض، اتبعت الباحثة الخطوات الآتية:-
- أ- تحديد المنطقات النظرية لبناء المقياس:** يعد تحديد بعض الاعتبارات الأساسية والمنطقات النظرية لبناء المقياس قبل البدء بإعداده خطوة مهمة لا بد منها لأنها تشكل القاعدة التي يستند إليها ذلك المقياس ويستمد منها مقوماته العلمية .
- ب- تحديد مجالات أو مكونات المقياس:** حددت مكونات مقياس السعادة في ضوء ما استمدته الباحثة من نظرية (سيلجمان ) للسعادة ,وبناءً عليه تم تحديد خمسة مجالات و هي(الرضا عن الحياة)و(الرضا عن النفس)و(التفاؤل بالمستقبل)و(القدرة على منح و تلقي الحب)و(القوة و الفضيلة),ولغرض التأكد من صلاحية هذه المجالات في أداة السعادة ملحق ( ١ ) تم عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال العلوم التربوية والنفسية إذ بلغ عددهم (١٠) خبراء ملحق ( ١ ) وطلبت منهم بيان رأيهم في : ١ . صلاحية تعريف السعادة. ٢ . صلاحية التعريف لكل مجال . ٣ . شمولية المجالات .
- وقد اتفقت جميع آراء الخبراء على المجالات المذكورة أعلاه وبنسبة اتفاق بين(٨٠-١٠٠%) على مقياس السعادة.
- ج- إعداد فقرات المقياس:** لغرض إعداد فقرات المقياس الملزمة لكل مجال من المجالات الخمسة، وفي ضوء تعريفاتها ، فقد قامت الباحثة بمراجعة مجموعة من الدراسات والمقاييس السابقة بغية الاستفادة منها، أو من الأفكار الموجودة في فقراتها لإعادة صياغتها بما يتناسب مع مجتمع البحث والتعريف المعتمد لكل مجال و أصبح المقياس بخمسة مجالات و بواقع

\* تم الحصول على أعداد الطالبات و المدارس من قسم الإحصاء في مديرية تربية ديالى.



(٧) فقرات لكل مجال و الجدول (١) يوضح توزيع الفقرات على كل مجال من مجالات السعادة وعددها وترتيبها.

جدول (١) توزيع فقرات السعادة على المجالات

ت	المجالات	عدد الفقرات	ترتيب الفقرات
١	الرضا عن الحياة	٧	١،٢،٣،٤،٥،٦،٧
٢	الرضا عن النفس	٧	٨،٩،١٠،١١،١٢،١٣،١٤
٣	التفاؤل بالمستقبل	٧	١٥،١٦،١٧،١٨،١٩،٢٠،٢١
٤	القدرة على منح و تلقي الحب	٧	٢٢،٢٣،٢٤،٢٥،٢٦،٢٧،٢٨
٥	القوة و الفضيلة	٧	٢٩،٣٠،٣١،٣٢،٣٣،٣٤،٣٥
	المجموع		٣٥

**د- مؤشرات الصدق (صلاحية فقرات مقياس السعادة):** بعد أن تمت صياغة فقرات مقياس السعادة بشكلها الأولي، عرضت فقرات المقياس بصيغتها الأولية على (١٠) خبراء (ملحق ١) لبيان صلاحيتها لمقياس السعادة واعتمدت الباحثة نسبة قدرها (٨٠%) فأكثر من الخبراء لقبول الفقرة وعدها صالحة، وفي ضوء آراء الخبراء تم الإبقاء على (٣٤) فقرة لحصولها على نسبة اتفاق (٨٠%) فأكثر من الخبراء، وتم إسقاط الفقرة رقم (١٠) لأنها لم تحصل نسبة الاتفاق المطلوبة التي تعود إلى المجال والجدول (٢) يوضح ذلك:

جدول (٢) نسبة آراء الخبراء في فقرات الأداة

مدى صلاحية الفقرة	النسبة المئوية	عدد المحكمين الموافقين	عدد الفقرات	أرقام الفقرات
صالحة	١٠٠%	١٠	١٣	٤،٦،١١،١٢،١٣،١٤،١٥،١٦،١٧،١٨،٢٩،٣٣،٣٥
صالحة	٩٠%	٩	١٢	١٩،٢٠،٢١،٢٥،٢٤،٢٦،٢٧،٢٨،٣٠،٣١،٣٢،٣٤،
صالحة	٨٠%	٨	٩	٢٣،٢٢،٩،٨،٧،٥،٣،٢،١
غير صالحة	٣٠%	٣	١	١٠

**هـ - تحديد بدائل الإجابة للمقياس:** بعد أخذ الباحثة بآراء السادة الخبراء بمدى ملائمة بدائل الإجابة فقد وضعت الباحثة خمسة بدائل لتقدير الاستجابة على فقرات المقياس وهي: (تنطبق علي دائماً، تنطبق علي غالباً، تنطبق علي أحياناً، تنطبق علي نادراً، لا تنطبق علي أبداً).

**و- إعداد تعليمات المقياس:** لغرض توضيح طريقة الإجابة فقد أعدت الباحثة تعليمات للإجابة على فقرات المقياس وأوضحت للمستجيبات سرية المعلومات وان الهدف من الدراسة هو لإغراض البحث العلمي فقط، وعمدت الباحثة إلى إخفاء الهدف من المقياس كي لا تتأثر المستجيبة به عند الإجابة فقد أكد كرونباخ على إن التسمية الصريحة للمقياس قد تدفع المستجيب إلى تزييف إجابته، (Gronbach , 1970 :46)، لذا طلبت الباحثة الإجابة بصراحة وعدم ترك أي فقرة.

**التحليل الإحصائي لمقياس السعادة:** يهدف التحليل الإحصائي أعداد فقرات تتمتع بخصائص سايكومترية مناسبة وبالتالي فإنها تتمتع بخصائص قياسية جيدة ، لذا يجب التأكد من الخصائص القياسية للفقرات الأداة الجيد منها وتعديل الفقرات غير المناسبة أو استبعادها ( Ghiselli,1981 : 421 ) ، ولتحقيق ذلك في البحث الحالي اتبعت الخطوات التالية:

أ. قامت الباحثة بتطبيق الأداة على عينة مؤلفة من (٤٠٠) طالبة من مجتمع البحث ، اختيرت بالأسلوب العشوائي الطبقي ، إذ يشير ( Nunnally 1978 ) إلى انه حجم عينة التميز يرتبط بعدد فقرات الأداة إذ يجب أن لا يقل عن خمسة أمثال عدد الفقرات للحد من اثر الصدفة في التحليل الإحصائي ( Nunnally, 1978 : 262 ).

ب. قامت الباحثة بتصحيح كل استمارة وإعطاء كل فقرة درجة بحسب نوعها (سلبية/إيجابي) وجمع درجات الفقرات بإعطائها درجة كلية لكل استمارة.

ج. ترتيب الاستمارات إلى (٤٠٠) تنازلياً من أعلى درجة إلى أقل درجة.

د . سحب (٢٧%) من المجموعة العليا و (٢٧%) من المجموعة الدنيا وقد بلغت الاستثمارات في كل مجموعة (١٠٨) استمارة.

إن التحليل الإحصائي للدرجات التي يتم الحصول عليها من خلال استجابات عينة من الأفراد تكشف عن دقة الفقرات في القياس التي وضعت من اجله ( Ebel, 1972 : 401 ) . ويمكن التحقيق من ذلك على النحو الآتي:

**-أسلوب المجموعتين المتطرفتين: Extreme Groups Method-** يتم في هذا الأسلوب اختيار مجموعتين متطرفتين من الأفراد وبناءً على الدرجة الكلية التي حصلوا عليها في الأداة ، وقد جرى التحقق من ذلك باستعمال الاختبار التائي (T-Test) لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفروق بين المجموعة العليا والمجموعة الدنيا وبنسبة (٢٧%) من الاستثمارات الحاصلة على الدرجات العليا من حجم العينة،(٢٧%) من الاستثمارات الحاصلة على الدرجات الدنيا ، حيث إن هذه النسبة تعطي أكبر حجم وأقصى تمايز ممكن (Kelly,1955:468-471).

وبعد استخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفرق بين المجموعتين المتطرفتين في درجات كل فقرة من فقرات الأداة بوصف إن القيمة التائية المحسوبة تمثل القدرة التمييزية للفقرة (Edwards,1993:153-154) يتبين بان جميع الفقرات ذات تمييز مقبول والجدول (٣) يوضح ذلك .

**الجدول (٣) القوة التمييزية لفقرات أداة السعادة**

مستوى الدلالة ٠.٠٥	القيمة التائية المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		ت الفقرة
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دالة	٥.٠٤٩	٠.٨٧٠	٢.٠١٢	١.٠٩٧	٢.٥٦٨	١
دالة	٧.٣٦٤	١.١٦٠	٢.٧٢٢	٠.١٧٤	٣.٥١٩	٢
دالة	٢.٩٣٥	٠.٩٨٥	١.٧٩٦	١.١٦٥	٢.١٤٨	٣
دالة	٣.٦٦٧	١.٠٤٨	١.٩٨٢	١.١٩٠	٢.٤٣٨	٤
دالة	٦.٧٣٤	١.١٧٦	٢.٣٠٩	١.٠٣١	٣.١٣٦	٥
دالة	٣.٦٥٥	١.١٧٤	٢.٠٣٧	١.٢٥٧	٢.٥٣١	٦

٧	٣.٤٦٩	٠.٨٥٠	٣.٠٣١	١.٠١٢	٤.٢٢١	دالة
٨	٣.٨٦٤	٠.٤١٠	٣.٦٣٠	٠.٨٠٣	٣.٣١٢	دالة
٩	٣.٤٣٨	٠.٩٠٥	٢.٤٠٧	١.١٠١	٩.٢٠٧	دالة
١٠	٢.٥٨٦	١.١٠١	٢.٢٤١	١.٠١٤	٢.٩٣٩	دالة
١١	٣.١٥٤	١.١٠١	٢.٣٠٣	١.٢٣٢	٦.٥٦٤	دالة
١٢	٣.٦٣٦	٠.٧١٢	٣.٠٦٨	١.١١٠	٥.٤٨٣	دالة
١٣	٣.١٤٨	١.٠١١	٢.٣٩٥	١.٠٩٤	٦.٤٣٦	دالة
١٤	٢.٧١٠	١.٠٧٩	١.٥٢٥	٠.٨٧٢	١٠.٨٧٥	دالة
١٥	٣.١٤٢	١.١٠٨	١.٩٨٢	١.١٣٩	٩.٢٩٤	دالة
١٦	٣.٨٦٤	٠.٤١٠	٣.٧٢٢	٠.٦١٣	٢.٤٥١	دالة
١٧	٣.٧٨٤	٠.٦١٨	٣.٥٢٥	٠.٧٨٢	٣.٣١٢	دالة
١٨	٢.٣٥٨	١.٢٥٤	١.٤٢٦	٠.٨٢٥	٧.٩٠٣	دالة
١٩	٢.٨٤٠	١.١٩٥	١.٩٢٦	١.١٣٤	٧.٠٥٨	دالة
٢٠	٣.٦٨٥	٠.٦٠٥	٣.٠١٢	٠.٩٣٩	٧.٦٦٦	دالة
٢١	٣.٤١٤	٠.٩٦٩	٢.٧٥٩	١.١٧٣	٥.٤٧٢	دالة
٢٢	٢.٩١٤	١.٠٩٤	٢.٤٣٢	١.١٤٧	٣.٨٦٦	دالة
٢٣	٣.٣٤٦	٠.٩٦١	١.٨٨٩	١.٠٧٥	١٢.٨٦١	دالة
٢٤	٣.٥٦٢	٠.٨١٩	٢.٨٤٦	١.١٥٦	٦.٤٣٤	دالة
٢٥	٣.٦٥٤	٠.٧٥٩	٢.٩٨٨	١.٠٧٥	٦.٤٥٠	دالة
٢٦	٢.١٥٤	١.٢٣٩	١.٥١٢	٠.٩٤٧	٥.٢٣٩	دالة
٢٧	٣.٤٥١	٠.٩٢٦	١.٩٠٧	١.١٠٢	١٣.٦٤٣	دالة
٢٨	٣.١٥٤	١.١٥٦	٢.٦٨٥	١.١٥٥	٣.٦٥٣	دالة
٢٩	٣.١٢٤	١.٠٧٩	٢.٧٥٩	١.١٩٩	٢.٨٧٣	دالة
٣٠	٣.٣٨٩	٠.٩١٤	٢.٣٨٩	١.١٨١	٨.٥٢٤	دالة
٣١	٢.٨٤٦	١.١٢٣	١.٥٢٥	٠.٩٠٠	١١.٦٨١	دالة
٣٢	٣.١١١	٠.٩٨٤	١.٨٧٧	١.٠١٤	١١.١١٩	دالة
٣٣	٢.٣٥٢	١.٢٤٤	١.٤٥١	٠.٨١٢	٧.٧٢٤	دالة
٣٤	٣.٤٢٠	٠.٨٠٩	٢.٤٧٥	١.٠٨٢	٨.٨٩٨	دالة

### ب- صدق الفقرات (علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس) Internal consistency

**coefficient**: استعمل معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية لـ (٤٠٠) استمارة، وقد كانت جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً لأن قيمتها المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية البالغة (٠.١١٣) عند مستوى (٠.٠٥) وبدرجة حرية (٢١٤) والجدول (٤) يوضح ذلك:

الجدول (٤) معاملات ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية لمقياس السعادة

رقم الفقرة	معامل الارتباط	القيمة التائية المحسوبة	الدلالة	رقم الفقرة	معامل الارتباط	القيمة التائية المحسوبة	الدلالة
١	٠.٢٠٤	٥.٠٩٦	دالة	١٨	٠.٤٧١	١٣.٠٥٦	دالة
٢	٠.٢٩٣	٧.٤٩٤	دالة	١٩	٠.٢٩٨	٧.٦٣٤	دالة
٣	٠.١٠١	٢.٤٨٣	دالة	٢٠	٠.٢٧٦	٧.٠٢٢	دالة
٤	٠.١٣٠	٣.٢٠٦	دالة	٢١	٠.٢٥٤	٦.٤٢١	دالة
٥	٠.١٤٠	٣.٤٥٧	دالة	٢٢	٠.٤٧٨	١٣.٦٣٥	دالة

٦	٠.٣٢٢	٨.٣١٧	دالة	٢٣	٠.١٣١	٣.٢٣١	دالة
٧	٠.١٩٤	٤.٨٣٥	دالة	٢٤	٠.١٤٥	٣.٥٨٤	دالة
٨	٠.٢٠٩	٥.٢٢٦	دالة	٢٥	٠.٣١٥	٨.١١٦	دالة
٩	٠.١٣٥	٣.٣٣	دالة	٢٦	٠.٤٩٣	١٣.٨٥٦	دالة
١٠	٠.٣٤٨	٩.٠٧٨	دالة	٢٧	٠.٤٣٧	١١.٨٨٠	دالة
١١	٠.١٣٨	٣.٤٠٧	دالة	٢٨	٠.٣١٩	٨.٢٣١	دالة
١٢	٠.٢٨١	٧.١٦٠	دالة	٢٩	٠.٣٦٥	٩.٥٨٧	دالة
١٣	٠.٢٥٣	٦.٣٩٥	دالة	٣٠	٠.٢٣٧	٥.٩٦٦	دالة
١٤	٠.٢٦٩	٦.٨٢٩	دالة	٣١	٠.٠٨٠	١.٩٦٣	دالة
١٥	٠.٤٤٦	١٢.١٨٥	دالة	٣٢	٠.٣٢٢	٨.٣١٧	دالة
١٦	٠.٣٧٤	٩.٨٦١	دالة	٣٣	٠.٠٥٩	١.٤٤٥	دالة
١٧	٠.١١٤	٢.٨٠٦	دالة	٣٤	٠.٣٨٨	١.٢٩٤	دالة

### الخصائص السايكومترية لمقياس (السعادة):

١- **صدق المقياس Validity Scale:** يعد الصدق من الخصائص المهمة التي يجب الاهتمام بها في بناء المقاييس النفسية والمقياس الصادق هو المقياس القادر على قياس السمة أو الظاهرة التي وضع من أجلها (Anastasia & Urban, 1988:139). وقد تحقق الصدق لمقياس السعادة من خلال الآتي:-

**أ-الصدق الظاهري Face Validity:** ويعني الصدق الظاهري مدى انتساب مضمون الفقرات للسمة المقاسة، ويعتمد الباحث في ذلك على المحكمين، ومن هنا فإن العتبة الأساسية التي تقف أمام الباحث هي اختيار الحكم المناسب الذي يهتم بالموضوع، حتى لا يصل إلى نتائج مبنية على صدق زائف (عودة وملكاوي، ١٩٩٢:٩٥).

وقد تحقق هذا النوع من الصدق في مقياس السعادة في صدق التعريف النظري مع مجالاته و ذلك بعرض فقراته على مجموعة من الخبراء والأخذ بتوجيهاتهم وآرائهم بشأن صلاحية فقرات المقياس وملائم مجتمع الدراسة.

**ب-الصدق المنطقي Logical Validity:** ويتحقق من خلال التعريف الدقيق للمفهوم الذي يقيسه المقياس ومن خلال التصميم المنطقي للفقرات بحيث تغطي المساحات المهمة لهذا المفهوم (Allen & Yen, 1979:96) ، وقد عد هذا النوع من الصدق متوفرا في المقياس الحالي ، إذ تم تحديد تعريف نظري واضح للسعادة ، فضلا عن التحقق من ان فقرات المقياس قد غطت مكونات السعادة .

**ج. صدق البناء Construct Validity:** ويستعمل في معرفة مدى قياس المقياس لظاهرة أو سمة سلوكية معينة ، إذ يحاول الباحث معرفة طبيعة الظاهرة السلوكية التي يسعى إلى قياسها المقياس ، (الزوبعي وآخران، ١٩٨٧:٤٣) ، ولتحقيق هذا النوع من الصدق استعملت الباحثة مصفوفة معاملات الارتباط إذ تستعمل لمعرفة المكونات الأساسية للظواهر التي يخضعها الباحث للقياس ويعد وسيلة دقيقة لمعرفة صدق المقياس من حيث ارتباط المجالات مع بعضها البعض تم استخدام معامل ارتباط بيرسون للمجالات المكونة لأداة السعادة و كما موضح بالجدول (٥) .

### جدول (٥) قيم معاملات الارتباط مجالات السعادة مع بعضها البعض

المجموع	القوة و الفضيلة	القدرة على منح و تلقي الحب	التفاؤل بالمستقبل	الرضا عن النفس	الرضا عن الحياة	المجالات
---------	--------------------	----------------------------------	----------------------	-------------------	--------------------	----------

٤.١١٥	٠.٨٥٢	٠.٧٦١	٠.٨٦٠	٠.٦٤٢	١	الرضا عن الحياة
٢.٩٠٤	٠.٤٦٤	٠.٣٠٩	٠.٤٨٩	١	٠.٦٤٢	الرضا عن النفس
٣.٨١٩	٠.٧٢٤	٠.٧٤٦	١	٠.٤٨٩	٠.٨٦٠	التفاؤل بالمستقبل
٣.٤٧٩	٠.٦٦٣	١	٠.٧٤٦	٠.٣٠٩	٠.٧٦١	القدرة على منح و تلقي الحب
٣.٧٠٢	١	٠.٦٦٣	٠.٧٢٣	٠.٤٦٤	٠.٨٥٢	القوة و الفضيلة

ويتضح من هذا الجدول ارتباط مجالات السعادة مع بعضها البعض ارتباطاً موجباً - **الثبات Reliability**: ويعرف الثبات بأنه الدقة في تقدير العلاقة الحقيقية للفرد على السمة التي يقيسها الاختبار (عودة وملكاوي، ١٩٨٧:١٦١). ومن شروط المقياس الجيد اتصافه بثبات عالٍ (Anastasia, 1976:103) وقد تم إيجاد مؤشرات ثبات الاختبار بطريقتين هما:

١- **طريقة إعادة الاختبار Test- retest**: يؤشر حساب الثبات بطريقة إعادة المعامل الاستقرار عبر الزمن (4 : Dawas, 1997)، ولايجاد معامل الثبات بطريقة إعادة التطبيق طبق مقياس السعادة على عينة قوامها (٦٠) طالبة تم اختيارهن بصورة عشوائية من إحصائية ثوبية الإسلامية للبنات و ثانوية العدنانية للبنات، ثم أعيد تطبيق المقياس على العينة ذاتها بعد مرور أسبوعين ، وبعد استخدام معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين الأول والثاني، اتضح أن معامل الارتباط قد بلغ (٠.٨٠) وهو معامل ثبات جيد يمكن الاعتماد عليه.

٢- **طريقة الفاكرونباخ Internal Consistency Coefficient**: وتقوم فكرة هذه الطريقة على حساب الارتباطات بين درجات فقرات المقياس جميعها على أساس أن الفقرة عبارة عن مقياس قائم بذاته (عودة، ١٩٨٥:١٤٩)، إذ تم استخراج معامل التجانس الداخلي باستعمال معادلة الفاكرونباخ، ذلك إن معامل الاتساق المستخرج بهذه الطريقة يعطينا تقديراً جيداً للثبات في أكثر المواقف (Nunnally, 1978:230).

ولحساب درجة الثبات، تم اعتماد عينة التطبيق الأول في عينة ثبات إعادة الاختبار والبالغة (٦٠) طالبة باعتماد إجاباتهن لكل فقرة مع الدرجة الكلية لكل مستجيب منهم وقد بلغ معامل الثبات (٠.٨٠) الدرجة وهو معامل ثبات جيد يمكن الاعتماد عليه.

**وصف مقياس السعادة**: يتألف مقياس السعادة من (٣٤) فقرة بصيغته النهائية (ملحق ٢)، وهي تتوزع على (٥) مجالات تكون مكون واحد هو السعادة وتضم بدائل الإجابة للمقياس خمسة بدائل، توزعت درجاتهم بين (٥) كونها حد أعلى للمقياس و(١) كونها حد أدنى للمقياس بالنسبة لل فقرات الإيجابية و العكس لل فقرات السلبية وبذلك يكون الحد الأعلى للإجابة نظرياً هي (١٧٠)، و اقل درجة هي (٣٤)، حيث بلغ المتوسط الفرضي لمقياس السعادة (١٠٢) .

#### **الوسائل الإحصائية (The statistical Means):**

لمعالجة بيانات هذا البحث، فقد استخدمت (الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية S.P.S.S) التي تضمنت الوسائل الإحصائية الآتية:

- ١-الاختبار التائي لعينة واحدة لمعرفة الفرق بين وسط العينة والمتوسط النظري للمقياس.
- ٢-الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لمعرفة الفرق بين وسطين حسابيين.
- ٣-معادلة الفاكرونباخ لاستخراج ثبات مقياس (السعادة)
- ٤-الاختبار التائي لاختبار دلالة معامل الارتباط الفقرات بالدرجة الكلية لمقياس السعادة..
- ٥-الاختبار الزائي لاختبار دلالة الفروق بين معاملات الارتباط لمجالات مقياس السعادة. (عودة والخليلى، ٢٠٠٠، ص١٤١، ٢٢٠، ٣٠٥، ٣٠٧).

## أولاً: عرض النتائج

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي توصل إليها البحث الحالي ، على وفق الأهداف المحددة ، وتفسير النتائج والاستنتاجات والتوصيات والمقترحات وعلى النحو التالي :

**الهدف الأول:** تحقيقاً للهدف الأول فقد تم بناء مقياس السعادة لطالبات المرحلة الإعدادية وفق منظور علم النفس الإيجابي.

**الهدف الثاني:** الذي يهدف إلى التعرف على مستوى السعادة لدى طالبات المرحلة الإعدادية، تم حساب الوسط الحسابي لإجابات عينة البحث لطالبات المرحلة الإعدادية وقد بلغ (١٠٠.٦٣٥) وانحراف معياري (١٧.١٩٠) وهو أعلى من الوسط الفرضي البالغ (١٠٢) .

وباستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة لم تظهر النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية إذ كانت القيمة التائية المحسوبة (٠.٧٠٩) وهي أقل من القيمة التائية الجدولية ( ١.٩٦ ) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجة حرية (٣٩٩) . والجدول (٦) يوضح ذلك

جدول (٦) الاختبار التائي في السعادة لإفراد عينة البحث

مستوى الدلالة	القيمة التائية		درجة الحرية	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي للسعادة	عدد أفراد العينة
	الجدولية	المحسوبة					
٠.٠٥	١.٩٦	٠.٧٠٩	٣٩٩	١٠٢	١٧.١٩٠	١٠٠.٦٣٥	٤٠٠

ويتبين من النتائج الموضحة في جدول (٦)، إنخفاض مستوى السعادة لدى أفراد عينة البحث ويمكن إن تعزى هذه النتيجة إلى انعكاس استقرار الوضع الأمني على مشاعر الطالبات ولأسيما أن الظروف التي سبقتها كانت ظروفأ غير مستقرة وصعبة شكلت مصدر تهديد لجميع الأفراد، فضلاً عن هجرة العديد من مناطق سكناهم.

وهذه النتيجة اتفقت مع دراسة (ليو ميرسكي و ليدر , Lyubomirsky & Lepper , 1997) و التي هدفت إلى قياس السعادة الذاتية لدى مجموعة من المشاركين و بأعمار مختلفة و التي من ضمن نتائجها انخفاض مستوى السعادة لدى مجتمع الطلاب.

**الاستنتاجات :** في ضوء نتائج البحث الحالي يمكن الخروج بالاستنتاجات التالية :-  
إن السعادة هي غاية النفس البشرية و هناك عوامل تسهم في تنميتها:-

- أ- أسلوب التنشئة الاجتماعية الذي يتبعه الوالدان في تربية أبنائهم يسهم في تنمية السعادة لدى أبنائهم .
- ب- وسائل الإعلام وخاصة المرئية من الأفلام والمسلسلات التي توجه للمراهقين وكذلك البرامج الاجتماعية والتعليمية جميعها تسهم في تنمية السعادة.
- ج- المدرسة ودورها من خلال إتاحة المجال للطلبات بالمشاركة في الفعاليات والنشاطات التي تقام فيها تسهم في تنمية السعادة.

**التوصيات :** في ضوء النتائج التي توصل إليها البحث الحالي توصي الباحثة بالآتي:-

- ١- استعمال مقياس السعادة الذي أعدته الباحثة للكشف عن مستوى السعادة لدى الطالبات.
- ٢- تعليم الطلبة الاستمتاع بكل ما يحيط بهم وتجاهل الأفكار والأحداث التي قد تسبب لهم عدم السعادة والتفكير في الأحداث السارة ليحققوا أكبر قدر ممكن من السعادة .

**المقترحات :** في ضوء نتائج هذه الدراسة ، تقترح الباحثة بالآتي:

- ١ - إجراء دراسة مماثلة تشمل كلا الذكور والإناث ومستويات دراسية ادني ( الابتدائية والمتوسطة )
- ٢ - إجراء دراسة تتناول السعادة وعلاقتها بمتغيرات نفسية أخرى مثل تقدير الذات و المرونة النفسية و الذكاء الاجتماعي.

## المصادر :

- ابن القيم، أبو عبد الله محمد بن أبي بكر (١٩٨٩): الفوائد، المكتبة الثقافية، بيروت
- أرغايل ، مايكل (١٩٩٣): سايكولوجية السعادة، (ترجمة) يوسف ، فيصل عبد القادر سلسلة عالم المعرفة ، العدد (١٧٥)، المجلس الوطني للثقافة والفنون، الآداب ، الكويت
- أشول ، عادل عز الدين ( ١٩٨٤ ) : علم النفس النمو ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة .
- جندي ، أحمد فوزي وآخرون النفسية، لبنية العملية لجودة الحياة النفسية لنموذج رايف Ryff . المجلة المصرية للدراسات النفسية ، المجلد (١٩) ، العدد (٦٢)
- جودة، أمال (٢٠٠٧): الذكاء الانفعالي وعلاقته بالسعادة و الثقة بالنفس لدى طلبة جامعة الأقصى مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية) ، العدد (٢١)
- جولمان، دانيال (٢٠٠٠): الذكاء العاطفي . (ترجمة) ليلى أجبالي، سلسلة عالم المعرفة، المجلس الوطني للثقافة والفنون و الآداب، الكويت.
- الخضرم والفصلي (٢٠٠٢): الذكاء الوجداني وعلاقته بالسعادة النفسية لدى طلاب الجامعة، المجلة العربية للعلوم الإنسانية، العدد ١٠.

- الدليمي, إحسان عليوي ( ١٩٩٧): اختلاف درجات بدائل الإجابة في الخصائص السايكومترية لمقاييس الشخصية وتتبعاً للمراحل الدراسية ، أطروحة دكتوراه ( غير منشورة ) ، كلية التربية ( ابن رشد ) ، جامعة بغداد.
- ربيع, محمد(٢٠٠٤): التراث النفسي عند علماء المسلمين, دار غريب للنشر , القاهرة.
- رياض, سعد (٢٠٠٨): موسوعة علم النفس و العلاج النفسي من منظور إسلامي, ط١, دار ابن الجوزية , القاهرة
- الزوبعي , عبد الجليل وآخرون (١٩٨١) : الاختبارات والمقاييس النفسية ، مطابع دار الكتب ، جامعة الموصل .
- الزوبعي, عبد الجليل إبراهيم, بكر, محمد اليأس, والفناني, إبراهيم عبد الحسن (١٩٨٧), الاختبارات والمقاييس النفسية, ط٢, مطبعة التعليم العالي, جامعة الموصل, العراق
- سامرز, هيثر و آن واطسون(٢٠٠٨): السعادة أفكار رائعة لتحويل دفعة حياتك, ط١, ترجمة مكتبة جرير, المملكة العربية السعودية
- شيخاني , سمير(١٩٨٤) : سبيلك الى السعادة والنجاح , ط٦ , دار الآفاق الجديدة , بيروت , لبنان .
- عبد الخالق, أحمد(٢٠٠٤): مستوى السعادة لدى طلاب الجامعة الكويتيين, مجلة دراسات السعادة, م(٥), ع(١), ٩٣-٩٧.
- العنزي, فريح(٢٠٠١): الشعور بالسعادة و علاقته ببعض السمات الشخصية, مجلة دراسات نفسية, المجلد(١١), ع(٣), ٣٧٧-٣٥١.
- عودة , احمد سليمان وملكاوي , فتحي حسين (١٩٩٢) : أساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الانسانية , اربد , جامعة اليرموك , كلية التربية , مطبعة جامعة اليرموك.
- الفنجري, حسن عبد الفتاح(٢٠٠٦): السعادة الحقيقية بين علم النفس الإيجابي والصحة النفسية, بنها, مصر, مؤسسة الإخلاص للطباعة والنشر.
- المولى, محمد أحمد جاد(٢٠٠٥): الخلق الكامل, ط١, م١, دار الكتب العلمية, بيروت, لبنان
- النيال, مياسة و ماجدة علي(١٩٩٥): السعادة و علاقتها ببعض المتغيرات النفسية و الشخصية لدى عينة من المسنين و المسنات, مجلة علم النفس, ع(٣٦), الهيئة المصرية العامة للكتاب, القاهرة, ٢٢-٤٠.
- \* Bentham, J. (1978): and the principles of morals and legislation. Buffalo: Prometheus.
- \*Chekola, MG (1974):The concept of happiness PhD Dissertation , University of Michigan, Ann Arbor, USA.
- \*Cronbach, T.M. (1970): Research in Development of psychology – The Free press – New York
- \*Csíkszentmihályi, Mihály (1975): Beyond Boredom and Anxiety. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- \*Csikszentmihalye, M. & Figures, T.J. (1982):Self-awareness and aversive experience in everyday life .journal of personality, 50, p15-24
- \* Csikszentmihalye, Mihaly (2006): Flow: The Psychology of Optimal Experience. HarperCollins Publishers.



- \*Edwards, L. (1993): Applied Analysis of variance in Behavioral science, Marcel Dekker, New York
- \*Fredrickson, B. L, & Losada, M. (2005): Positive affect and of human flourishing. American Psychologist, 60, 678–686
- \*French, S & Joseph, S. (1999): Religiosity and its association with happiness, purpose in life, and self-actualization), Journal of mental health. Religion culture. 2(2).117-120
- \*Griffin, J. (1986). Well-being: meaning, measurement and moral importance. Oxford, England: Clarendon Press
- \*Haidt, J. (2006): The happiness hypothesis: Finding modern truth in ancient wisdom. New York: Basic Books
- \*Hauser, Jammer (1981): Adolescents and Religion Adolescence. Vole. XUI , No.62 , P.309 – 319
- \*Hills, Peter & Argyle, Michael, (2002): The Oxford happiness questionnaire: A compact scale for the
- \*Kelly, G, A. (1955). The psychology of personal , New York.
- \*Lyubomirsky, Sonja & Lepper, Heidi S, (1997): a measure of subjective happiness, preliminary reliaplity and construct validation. Social indicators research.46:137-155
- \*King , L ,A & Broyles , S,J(1997):Wishes,Gender,Personality and Well-Being, jornal of personality ,65,49-73.
- \* Lu,L (2001):Understanding happiness alook into the Chinese folk psychology . Journal of happiness studies. 2.407-432.
- \*Michal's, AC (1985): Multiple Discrepancies Theory (MDT Social Indicators Research, vol. 16, pp. 347-413
- \* Natvig, G., Albertson, G. & Qvarnstrom, U. (2003). "Association between psychosocial factors and happiness among school adolescents". International Journal of Nursing Practice. 9(3). 166-175
- \*Nunnally , J .C.(1978): Psychometric theory. New York, McGraw – Hill.
- \*Nussbaum, M. (1992): Working rights and social justice: in defense of Aristotelian essentialism. Political theory, from 20.202 to 246
- \*Parducci , A (1978):Toward a relational theory of happiness . paper presented at the 90<sup>th</sup> Annual convention of the american psychological assocition .Washington, DC
- 
- \* Pernger , T . Hudelson. M & Bovier , A (2004):Health and happiness in yong Swiss adults. Quality of life research. 13(1),171-178
- \*Rashid, T (2008): Positive psychotherapy ,Toronto - university.handbook.

- \*seligman, M, E. (1991). Learned optimism the skill to counter life's obstacles, large and small, New York, Random House
- \* Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalye, M. (2000). Positive psychology: An introduction. American Psychologist, 55, 5–14.
- \* Seligman, MEP (2002). Authentic Happiness. New York: Free Press
- Taylor, D. and Galmond, S. (1978): The belief theory of prejudice in on intergroup. Journal of Social psychology, Vole. (105)

## ملحق (١)

## أسماء السادة الخبراء مرتبة حسب الحروف الهجائية لدرجاتهم العلمية

ت	اسم الخبير واللقب العلمي	مكان العمل
١	ا.م.د إسماعيل إبراهيم علي	جامعة بغداد/ كلية التربية أبن الهيثم
٢	أ.م.د جمال حميد قاسم	جامعة بغداد/ كلية التربية أبن الهيثم
٣	ا.د سالم نوري	جامعة ديالى / كلية التربية الأصمعي
٤	ا.د سامي مهدي صالح	جامعة ديالى / مركز أبحاث الأمومة و الطفولة
٥	أ.د صاحب عبد مرزوق	جامعة بغداد/ كلية التربية أبن رشد
٦	ا.د صالح مهدي صالح	الجامعة المستنصرية/ كلية التربية
٧	أ.د عبد الأمير شمسي	جامعة بغداد/ كلية التربية أبن رشد
٨	أ.د عبد الحسين رزوقي	جامعة بغداد/ كلية التربية أبن رشد
٩	أ.م.د عدنان محمود عباس	جامعه ديالى / كلية التربية الأصمعي
١٠	ا.د ليث كريم حمد	جامعه ديالى / كلية التربية الأساسية

## ملحق (٢) مقياس السعادة بصورته النهائية

ت	الفقرات	تنطبق علي دائما	تنطبق علي غالبا	تنطبق علي أحيانا	تنطبق علي نادرا	لا تنطبق علي أبدا
١-	أنا راضية تماما عن حياتي					
٢-	أشعر أنني شخص جدير الاهتمام					
٣-	اتفائل بالمستقبل على الرغم من الصعوبات التي تواجهني.					
٤-	أحب تعلم الأشياء الجديدة.					

					أتمنى إسعاد الآخرين.	٥-
					حياتي لم تتفق مع أهدافي	٦-
					أؤمن بالحكمة التي تقول(كن جميلا ترى الوجود جميلا)	٧-
					اعتقد أن الحياة ستكون مثلما أريد	٨-
					أعامل الآخرين بحب دون ذكر عيوبهم.	٩-
					أحاول تحقيق أهدافي بأفضل وسيلة	١٠-
					الحياة فرصة لا بد من استثمارها.	١١-
					أعتقد إنني لست على ما يرام	١٢-
					إنني أكن تقديرا لمن هم في حياتي	١٣-
					أجد صعوبة في تبادل الحب مع الآخرين.	١٤-
					أعامل الناس بإنصاف و رحمة.	١٥-
					أشعر أن الحياة كريمة معي	١٦-
					أشعر بعدم الرضا و السرور عن وضعي الحالي	١٧-
					أرى غموضا في مستقبلي.	١٨-
					أبتعد كثيرا عن الآخرين	١٩-
					أعيش حياة قاسية	٢٠-
					إننا أسعد حالا من الآخرين	٢١-
					أنني محظوظة دائما	٢٢-
					شعوري بحب الآخرين لي يسعدني.	٢٣-
					أستطيع التحكم في انفعالاتي	٢٤-
					لدي الكثير في حياتي مما يستحق الشكر و الامتنان	٢٥-
					إنني سعيدة بذاتي	٢٦-
					أعتقد بمقولة(تفاءلوا بالخير تجدوه)	٢٧-
					إنني أعرف أني أهم شخص في حياة شخص آخر.	٢٨-
					أسامح من أخطأ بحقي	٢٩-
					إنني إنسانة محبوبة.	٣٠-
					أجد صعوبة في حل مشكلاتي	٣١-
					أخشى من الغد	٣٢-

					أشعر أن حياتي ستكون مشرقة بالمستقبل.	-٣٣
					لو قدر لي العيش مرة أخرى لن أغير شيئاً من حياتي	-٣٤