

## مستوى السعادة النفسية لدى أعضاء الهيئة التدريسية دراسة ميدانية في جامعة تشرين

د. ريم خليل كحيلة<sup>1</sup>

شبيرين علي مرتكوش<sup>2</sup>

(تاريخ الإيداع 27 / 1 / 2019. قبل للنشر في 9 / 5 / 2019)

### □ ملخص □

يهدف هذا البحث إلى تعرف مستوى السعادة النفسية لدى أعضاء الهيئة التدريسية، وتعرف الفرق بين أفراد عينة البحث في السعادة النفسية وفق متغير الجنس. ولتحقيق أهداف البحث تم استخدام مقياس السعادة النفسية أعدهما السيكولوجيان الأميريكيان مارتن سليجمان "Seligman"، كريستوفر بترسون "Peterson" إذ قامت الباحثة بدراسة خصائصه السيكمترية. وللحكم على صدق المقياس عُرض على مجموعة مؤلفة من (14) محكماً مختصاً في الإرشاد النفسي بجامعة تشرين وجامعة دمشق، ولدراسة ثباته تم تطبيقه على عينة استطلاعية من خارج عينة البحث بلغ عددها (40) عضواً من أعضاء الهيئة التدريسية. إذ بلغت قيمة معامل ألفا كرونباخ للمقياس ( $\alpha = 0.820$ ). وبعد التأكد من الصدق والثبات طبق المقياس على عينة من أعضاء الهيئة التدريسية البالغ عددها (200) عضواً للعام 2018/2019م. استخدم في البحث المنهج الوصفي.

وانتهى البحث إلى النتائج الآتية:

يقع مستوى السعادة النفسية لدى أعضاء الهيئة التدريسية في المستوى الرابع وهو مرتفع، كما يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث لدى أعضاء الهيئة التدريسية على مقياس السعادة النفسية لصالح الذكور.

الكلمات المفتاحية : السعادة النفسية.

<sup>1</sup> أستاذ مساعد - قسم الإرشاد النفسي - كلية التربية - جامعة تشرين - اللاذقية - سورية

<sup>2</sup> طالبة دراسات عليا (دكتوراه) - قسم الإرشاد النفسي - كلية التربية - جامعة تشرين - اللاذقية - سورية

## The level of Psychological Happiness among the faculty members (A field study in Tishreen University)

Dr. Reem Khalil Kahileh<sup>1</sup>  
Sherine Ali Martakoush<sup>2</sup>

(Received 27 / 1 / 2019. Accepted 9 / 5 / 2019)

### □ ABSTRACT □

This research aims to know of the level of psychological happiness among the faculty members and know the differences between individuals of the research sample in psychological happiness according to the variable of sex. To achieve the objectives of the research, the psychological happiness scale was used and that was activated by the American psychologists (Marten Seligman & Christopher Peterson). Then the researchers has studied its psychometric properties. And to judge the sincerity of the scale, it was displayed on a group composed of (14) arbitators who were specialized in psychological counseling in both Tishreen and Damascus Universities. And to study its stability ,it has been applied on an explorative sample that was composed of (40) members of the faculty members who were out of the research sample. The value Cronbach-Alpha coefficient of the scale amounted at ( $\alpha=0.820$ ). After the confirming of the validity and the stability of the scale, it was applied on a sample of the faculty members that was composed of (200) members for the years 2018-2019. The Descriptive Approach was used in the research .

The search ended with the following result:

The level of the psychological happiness among the faculty members is located at the fourth level which is high. There is statistically significant difference between the average degrees of males and average degrees of females on the psychological happiness scale infavor males

**Key words:** psychological happiness.

---

<sup>1</sup> Assistant Professor- Counseling Department- College of Education- Tishreen University-Lattakia- Syria

<sup>2</sup> Doctorah student- Counseling Department- College of Education- Tishreen University-Lattakia- Syria

**مقدمة:**

يعدّ مفهوم السعادة النفسية المفهوم المحوري الرئيس في علم النفس الإيجابي لما له من مكانة بارزة في تاريخ الفكر الإنساني، وقد سعى الجميع في الثقافات المختلفة للوصول إليه بوصفه هدفاً أسمى للحياة لارتباطه بالحالة المزاجية الإيجابية والرضا عن الحياة وتحقيق الذات والتفوّق؛ فحياة الفرد مليئة بالانفعالات المختلفة فمن فرح ونشوة وضحك وسرور إلى أحزان وبكاء وضيق وما إلى ذلك من الانفعالات. إذ يشير الفيلسوف أرسطو إلى أنّ السعادة النفسية هي الخير الأسمى الذي يسعى إليه الناس (عبد القادر، 2017، ص1). وعلى الرغم من أن الغاية الأساسية لعلم النفس هو مساعدة الفرد على أن يحيى الحياة الطيبة لكي يشعر بالسعادة، فقد تجاهل علماء النفس لسنوات طويلة المشاعر الإيجابية للشخصية وظلت الانفعالات السلبية مثل القلق، الضغوط النفسية والتشاؤم... الأكثر تناولاً واهتماماً في بحوثهم ودراساتهم. إذ يرى ( أرجايل، 1997) أنه يمكن فهم السعادة النفسية بوصفها انعكاساً لمعدلات تكرار حدوث الانفعالات السارة.

وتعد السعادة النفسية مؤشراً مهماً من المؤشرات الأساسية للتكيف والصحة النفسية والقدرة على التأثير في البيئة وخاصة بالنسبة لعضو الهيئة التدريسية لأنّ دوره فعالاً ومؤثراً في المجتمع الجامعي والذي يشكل شريحة كبيرة من المجتمع الأكبر، وعندما يكون دوره إيجابياً ومعتّواً ومحباً لطلابه وجيداً في تعامله مع الموظفين و زملائه فإنّه سيؤثر بطريقة يساعدهم على تحقيق التفوّق والسعادة، لأنّ الإحساس بالسعادة غاية يسعى إليها جميع الناس في زمن تعاضمت فيه التحديات والمشكلات. وكل إنسان استطاع أن يغير من نظريته وأن يعدل من عاداته وطرق تفكيره يستطيع أن يتمتع بهذا الشعور والإحساس ألا وهو السعادة النفسية. وعدم الشعور بالسعادة النفسية قد تعد بمثابة نقطة البداية لكثير من المشاكل والاضطرابات.

**أهمية البحث وأهدافه:****أهمية البحث:**

تتمثل أهمية البحث على الصعيدين النظري والتطبيقي بالآتي:

**1- الأهمية النظرية:**

- يتناول البحث الحالي السعادة النفسية فهو يعدّ موضوعاً مهماً؛ لكونه يساعد الفرد في تجاوز المصاعب وتحمل المسؤوليات الكبيرة.
- التعامل مع شريحة مهمة وهي شريحة أعضاء الهيئة التدريسية في جامعة تشرين، لأنّ تحقيق السعادة النفسية لدى أعضاء الهيئة التدريسية يساعدهم في زيادة تحملهم للمسؤوليات الكبيرة الملقاة على عاتقهم إضافة إلى ذلك زيادة انتاجهم العلمي.
- ندرة الموضوع - على حد علم الباحثة - لأنّ في العقود الأخيرة شهدت الدراسات النفسية اهتماماً بدراسة المتغيرات الإيجابية ولاسيما السعادة النفسية بعد أن كرس علم النفس جانباً كبيراً لفحص مختلف الجوانب السلبية (الاضطرابات النفسية) في حياة الإنسان مثل دراسة الهوس والاكتئاب ..الخ.

**2- الأهمية التطبيقية:**

- تعرف مستوى السعادة النفسية لدى أعضاء الهيئة التدريسية قد تساعد المهتمين في وضع برامج إرشادية تساعدهم في زيادة مستوى السعادة النفسية وبالتالي زيادة إنتاجهم العلمي.
- يمكن الاستفادة من نتائج البحث في توجيه أنظار أعضاء الهيئة التدريسية إلى أهمية شعورهم بالسعادة النفسية، وذلك لأنّ احساسهم بالفرح والبهجة ينعكس إيجابياً على مختلف جوانب حياتهم سواء كانت أسرية، أو زواجية...الخ.

### أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى :

- تعرف مستوى السعادة النفسية لدى أعضاء الهيئة التدريسية.
- تعرف الفرق بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث لدى أعضاء الهيئة التدريسية على مقياس السعادة النفسية.

### منهجية البحث:

#### منهج البحث:

اتبعت الباحثة المنهج الوصفي الذي يعدّ مناسباً لطبيعة البحث الحالي ويفيد في تحقيق أهداف البحث. ويعرف هذا المنهج باعتماده على دراسة الظاهرة كما هي في الواقع، ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً ويعبر عنها تعبيراً كمياً. فالتعبير الكمي يقدم وصفاً رقمياً ويوضح مقدار هذه الظاهرة أو حجمها ودرجات ارتباطها مع الظواهر المختلفة الأخرى، وأما التعبير الكيفي فيصف الظاهرة ويوضح خصائصها (عبيدات وآخرون، 2004، ص191).

### مشكلة البحث:

تعد السعادة النفسية من المفاهيم المحورية في علم النفس الإيجابي والتي تتركز جهودها في إثراء القوى الإنسانية مما يساعد الفرد على تجاوز الصعاب التي تواجهه نتيجة أحداث الحياة. إذ تعمل كميكانيزم واقٍ ضد اضطراب الفرد وتضفي عليه مزيداً من حب الحياة والميل للمثابرة والصمود والتعامل بإيجابية مع كل المواقف الحياتية وبالتالي يتمكن من تطوير شخصيته والتخلص مما يشوبها من نقص وضعف. إذ يواجه الفرد وبشكل خاص عضو الهيئة التدريسية تحديات كثيرة وصعبة تؤثر على حالته الانفعالية فهو يتحمل ضغوطات ومسؤوليات تشكل عبئاً نفسياً عليه، ومثل هذه التحديات تتطلب سمات شخصية تتسم بالإيجابية تمكنه من مواجهتها والمضي قدماً في مجالات الحياة المختلفة. فالسعادة النفسية تساعد على استعادة التوازن النفسي فضلاً عن كونها شعور يحتاجه الفرد في حياته ليقاوم و يعدل من حدة التوتر الذي يتعرض له في بعض المواقف الحياتية الضاغطة. فيفترض كلما تمتع عضو الهيئة التدريسية بالسعادة النفسية كلما زادت قدرته على الإنتاج العلمي و انعكس إيجابياً على مختلف جوانب حياته سواء كانت أسرية أو مهنية...الخ. إذا أشارت دراسة (Seligman,etal.,2007) أنّ هناك علاقة بين السعادة النفسية والرضا المهني. فهذا يدل على أنّ السعادة النفسية تلعب دوراً مهماً وإيجابياً في حياة الفرد.

وبناءً عليه تتلخص مشكلة البحث في السؤال الآتي:

ما مستوى السعادة النفسية لدى أعضاء الهيئة التدريسية؟.

### أسئلة البحث:

- ما مستوى السعادة النفسية لدى أعضاء الهيئة التدريسية؟.

- ما الفرق بين درجات الذكور و درجات الإناث من أعضاء الهيئة التدريسية في السعادة النفسية.

### فرضيات البحث:

- لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسط درجات الذكور و متوسط درجات الإناث لدى أعضاء الهيئة التدريسية على مقياس السعادة النفسية.

### الإطار النظري:

- السعادة النفسية:

مفهوم السعادة النفسية من المفاهيم الذي ينتمي إلى علم النفس الإيجابي، واستخدم سليجمان كلمة السعادة كمصطلح لوصف أهداف مشروع علم النفس الإيجابي ويتضمن المشاعر الإيجابية والأنشطة الإيجابية (Seligman,etal,2005,p410).

أولاً: تعريف السعادة النفسية: هي انفعال وجداني إيجابي ثابت نسبياً يتمثل في احساس الفرد بالبهجة والسرور وغياب المشاعر السلبية من خوف وقلق والتمتع بصحة البدن والعقل، بالإضافة إلى الشعور بالرضا الشامل في مجالات الحياة (Toner,etal,2011,p2).

ثانياً: مكونات السعادة النفسية:

- المكون المعرفي: يتمثل في الرضا عن الحياة بشكل عام والتي تعد بمثابة التقدير العقلي للفرد لرضاه وتوفيقه ونجاحه في مجالات حياته المختلفة (تحقيق الذات، الأسرة، الأبناء، الدخل، الصحة، الإنجاز، الزواج..).

- المكون الانفعالي: يتمثل في مشاعر الفرح والبهجة والسرور والاستمتاع واللذة (قاسم، عبد الله، 2018، ص95).

ثالثاً: أنواع السعادة النفسية:

- السعادة القصيرة: تستمر لفترة قصيرة من الزمن.

- السعادة الطويلة: وهي التي تستمر لفترة طويلة من الزمن وهي عبارة عن سلسلة من محفزات السعادة القصيرة وتتجدد باستمرار لتعطي الإحياء بالسعادة الدائمة.

- السعادة الحقيقية (الواقعية): هي التي تلبي الحاجات الجسمية والروحية.

- السعادة الغريزية: تمثل لحظات السرور والبهجة العابرة والاستقرار النسبي النفسي والاجتماعي فهو انعكاس مباشر لتوافر ثم تلبية الحاجات والغرائز الفطرية والجسدية (سليمان، 2010، ص92).

رابعاً: أسباب حدوث السعادة النفسية:

- موازنة الفرد بين ذاته والصالح العام وإمكانية إشباع الحاجات.

- محافظة الفرد على توازنه والطرائق التي يسلكها لحل الصراعات.

- مدى الاتفاق والاختلاف مع المعايير الموضوعية سواء كانت داخلية أو خارجية.

- حدوث انسجام بين مفهوم الذات للفرد و بين ما يمر به من خبرات على فترات حياته ومن خلال احتكاكه بالآخرين بما يقوم به من أعمال.

- ألا يعاني الفرد من أمراض نفسية (أبو عمشة، 2013، ص78).

## الدراسات السابقة:

### دراسات عربية:

#### دراسة (علام، 2008) في مصر:

**عنوان الدراسة :** معدلات السعادة الحقيقية لدى عينة من طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية.

**هدف الدراسة :** تعرف معدلات السعادة الحقيقية لدى طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوي. وأيضاً تعرف ما إذا كان هناك أثر لمتغير الجنس (ذكور، إناث) والمرحلة العمرية (الإعدادية ، الثانوية) على مكونات السعادة الحقيقية.

**عينة الدراسة :** المشاركون هم (510) طالباً من طلاب المرحلة الإعدادية والمرحلة الثانوية من بينهم (206) طالباً و(304) طالبة.

#### أدوات الدراسة: مقياس السعادة النفسية "Peterson, Seligman, 2002"

**نتائج الدراسة :** أظهرت نتائج الدراسة ارتفاع معدلات السعادة لدى طلاب المرحلة الإعدادية مقارنة بطلاب المرحلة الثانوية على مقياس السعادة الحقيقية. وأوضحت النتائج أن جوانب القوى لدى طلاب التعليم الإعدادي وهي (الأمل والتفاؤل ، حب الاستطلاع ، الاتساق مع الذات والتواضع ، العطف والكرم). أما جوانب القوى لدى طلاب التعليم الثانوي فهي (المزاح والدعابة ، الذكاء الاجتماعي ، القيادة ، الحذر والتحفظ ، منح الحب وتقبل الحب). كما أسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق جوهرية بين متوسطات الطلاب من الذكور والإناث على مقياس السعادة عند مستوى دلالة (0.001) لصالح الذكور.

#### دراسة (معمرية، 2012) في الجزائر:

**عنوان الدراسة :** تقنين قائمة السعادة الحقيقية على عينات من البيئة الجزائرية.

**هدف الدراسة :** التعرف على الخصائص السيكومترية لقائمة أبعاد السعادة الحقيقة على العينة الجزائرية.

**عينة الدراسة :** المشاركون هم (554) موظفاً وموظفة من بينهم (269) ذكراً و(285) إناً ، وتتراوح أعمارهم ما بين 15-56 سنة.

#### أدوات الدراسة: مقياس السعادة "Seligman & Peterson, 2002". ويضم (6) فضاء و (24) قوى إنسانية،

**نتائج الدراسة :** أظهرت النتائج أن قائمة السعادة الحقيقة تتميز بصدق وثبات عاليين.

#### دراسة ( أبوعمشة، 2013) في غزة/ فلسطين:

**عنوان الدراسة :** الذكاء الاجتماعي والذكاء الوجداني وعلاقتهما بالسعادة لدى طلبة الجامعة في محافظة غزة.

**هدف الدراسة :** تعرف مستوى السعادة والفرق بين متوسطات درجات العينة وفق متغير الجنس.

**عينة الدراسة :** المشاركون هم (603) طالباً وطالبة.

**أدوات الدراسة:** مقياس الذكاء الاجتماعي والذكاء الوجداني "إعداد الباحثة" ومقياس اكسفورد للسعادة تعريب "أحمد عبد الخالق، 2001".

**نتائج الدراسة :** أظهرت النتائج أن مستوى انتشار السعادة لدى أفراد العينة هو (68.8%) وهي سعادة متوسطة. كما لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسط درجات أفراد العينة تعزى لمتغير الجنس.

#### دراسة (صالح ، 2013) في غزة:

**عنوان الدراسة:** الشعور بالسعادة وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة لدى عينة من المعاقين حركياً المتضررين من العدوان الإسرائيلي على غزة .

**هدف الدراسة:** تعرف العلاقة بين السعادة والتوجه نحو الحياة. كما تهدف إلى تعرف الفرق بين متوسطات درجات الطلاب على مقياس السعادة .

**عينة الدراسة:** المشاركون هم (122) طالباً من المعاقين حركياً الملحقين ببرنامج التعليم المستمر بالجامعة الإسلامية. **أدوات الدراسة:** مقياس السعادة ومقياس التوجه نحو الحياة "إعداد الباحثة".

**نتائج الدراسة :** أظهرت النتائج أنه يوجد علاقة بين السعادة والتوجه نحو الحياة، كما لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث على مقياس السعادة.

**دراسة (محمد، 2018) في العراق:**

**عنوان الدراسة :** السعادة النفسية لدى طلبة الجامعة.

**هدف الدراسة :** تعرف مستوى السعادة، وتعرف الفرق بين متوسطات درجات العينة وفق متغير الجنس.

**عينة الدراسة :** المشاركون هم (100) طالباً وطالبة.

**أدوات الدراسة:** مقياس السعادة النفسية إعداد "Rosemary Abbott, 2006".

**نتائج الدراسة :** أظهرت النتائج أن مستوى انتشار السعادة لدى أفراد العينة هو (87.52%) وهي سعادة مرتفعة. كما لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسط درجات أفراد العينة تعزى لمتغير الجنس.

**دراسة (الجمال، د.ت) في السعودية:**

**عنوان الدراسة:** السعادة النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي والاتجاه نحو الدراسة الجامعية لدى طلاب جامعة تبوك .

**هدف الدراسة :** تعرف العلاقة بين السعادة والتحصيل الدراسي والاتجاه نحو الدراسة الجامعية لدى طلاب الجامعة.

**عينة الدراسة:** المشاركون هم (258) طالباً وطالبة من بينهم (100) طالباً و (158) طالبة من طلاب كلية التربية والآداب والعلوم .

**أدوات الدراسة :** مقياس السعادة النفسية إعداد "Rosemary Abbott, 2006". ومقياس الاتجاه نحو الدراسة "أبو جلاله و جمل، 2007".

**نتائج الدراسة:** أظهرت النتائج وجود علاقة بين التحصيل الدراسي والاتجاه نحو الدراسة والسعادة النفسية. كما يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث لصالح الإناث.

**دراسات أجنبية:**

**دراسة بينجت وهيراندنز (Benjet&Hernandes-guzman, 2001) في المكسيك:**

Gender Differences in Psychological well-being of Mexican Early adolescents, adolescents.

**عنوان الدراسة:** الفروق الفردية في السعادة النفسية لدى المراهقين والمراهقات المكسيكيين.

**هدف الدراسة:** تعرف الفروق بين الذكور والإناث في السعادة النفسية لدى أفراد العينة.

**عينة الدراسة:** المشاركون هم (1102) من بينهم (526) ذكراً و (576) إناثاً.

**أدوات الدراسة:** مقياس السعادة النفسية يضم "صورة الجسم، التوافق النفسي والاجتماعي، الاتجاه نحو الآخرين وتقدير الذات، و الاكتئاب" إعداد الباحثان.

**نتائج الدراسة:** أظهرت النتائج وجود فرق دال في صورة الجسم والاتجاه نحو الآخرين والاكتئاب لصالح الإناث، لكن لم يوجد فرق دال في تقدير الذات والتوافق النفسي والاجتماعي.

**دراسة روثمان وآخرين (Rothman, et.al, 2003) في افريقيا :**

## Gender Differences in Aspects of psychological well-being.

عنوان الدراسة: الفروق الفردية في جوانب السعادة النفسية.

هدف الدراسة: تعرف الفروق بين الذكور والإناث في السعادة النفسية لدى أفراد العينة.

عينة الدراسة: المشاركون هم (666) من بينهم (378) ذكراً و(288) إناثاً تتراوح أعمارهم ما بين 8-16 سنة.

أدوات الدراسة: مقياس السعادة النفسية يضم "الانفعالية، الجسمية، المعرفية، الروحية و الذاتية، الاجتماعية" إعداد الباحثين.

نتائج الدراسة: أظهرت النتائج وجود فرق دال في المظاهر الجسمية والمعرفية والذاتية لصالح الذكور، كما يوجد فرق دال في المظاهر الانفعالية والروحية والاجتماعية لصالح الإناث.

دراسة سليجمان وآخرون (Seligman, et.al,2007) في الولايات المتحدة الأمريكية:

Strengths of character, Orientations to Happiness, and life satisfaction

عنوان الدراسة: قوى الشخصية، التوجه نحو السعادة و الرضا المهني.

هدف الدراسة: تعرف العلاقة بين القوى الشخصية والتوجه نحو السعادة والرضا المهني.

عينة الدراسة: المشاركون هم (12.439) راشداً.

أدوات الدراسة: مقياس القوى الشخصية ويضم (24) قوى إنسانية "Seligman&Peterson,2002"، ومقياس التوجه

نحو السعادة يضم المعنى، الارتباط، والرضا "Peterson, et.al,2005" ومقياس الرضا المهني

"Diener et.al,1985".

نتائج الدراسة: أظهرت النتائج وجود ارتباط قوي بين القوى الشخصية بأبعادها (الحب، الأمل، حب الاستطلاع والحيوية) مع التوجه نحو السعادة والرضا المهني. كما يوجد ارتباط بين القوى الشخصية والتوجه نحو السعادة بأبعاده (الرضا ثم الارتباط ثم المعنى).

#### التعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال استعراض الدراسات السابقة يمكن تسجيل الملاحظات الآتية التي تبرز أوجه الشبه والاختلاف بين البحث الحالي والدراسات السابقة.

بالنسبة إلى متغير البحث: يتشابه البحث الحالي مع دراسة (أبو عمشة، 2013) ودراسة (صالح، 2013) ودراسة

(محمد، 2018) ودراسة (الجمال، د.ت) ودراسة (علام، 2008)، ودراسة (Rothman, et.al,2003)، ودراسة

(Seligman, et.al,2007)، ودراسة (Benjet&Hernandes-guzman,2001) في تناولها متغير السعادة النفسية.

أما بالنسبة إلى العينة يختلف البحث عن باقي الدراسات ما عدا دراسة (معمرية، 2012) في تناولها عينة الموظفين. في

حين تختلف أداة البحث عن باقي الدراسات السابقة ما عدا دراسة (علام، 2008)، ودراسة Seligman, et.al,2007

(et.al,2007) في تناولها نفس مقياس السعادة النفسية. يلاحظ من خلال عرض الدراسات السابقة أنَّ هناك عدة

مقاييس للسعادة النفسية اعتمدت الباحثة المقياس المستخدم في دراسة (علام، 2008) ودراسة (معمرية، 2012)،

ودراسة (Seligman, et.al,2007) وذلك لأنه الأشمل للفضائل الإنسانية.

#### مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من جميع أعضاء الهيئة التدريسية في جامعة تشرين والبالغ عددهم (1155). ومن أجل إيجاد

عينة ممثلة للمجتمع الأصلي تم سحب عينة عشوائية بسيطة تألفت من (200) عضواً خلال العام (2018/2019)

منهم (109) ذكراً، و(91) إناثاً. وتم إجراء الدراسة خلال العام (2018/2019) في جامعة تشرين.

جدول رقم (1) يبين توزع الأفراد في كل كلية

| الكلية      | الجنس    |
|-------------|----------|
| صيدلية      | ذكور: 19 |
|             | إناث: 31 |
| علوم عامة   | ذكور: 15 |
|             | إناث: 35 |
| هندسة مدنية | ذكور: 20 |
|             | إناث: 30 |
| الحقوق      | ذكور: 22 |
|             | إناث: 28 |

### النتائج والمناقشة:

**المعالجة الإحصائية:** استخدمت الباحثة في هذه الدراسة البرنامج الإحصائي للعلوم النفسية والاجتماعية spss نسخة (18) للتحليل الإحصائي.

**أدوات البحث:** استخدمت الباحثة مقياس السعادة النفسية الذي أعدهما السيكولوجيان الأميركيان "Seligman & Peterson, 2002". تكون المقياس من (48) بنداً بخيارات إجابة تتراوح ما بين أوافق بشدة إلى أعارض بشدة يضم (6) فضاءات وهي: (الحكمة والمعرفة، الشجاعة، الاعتدال وضبط الذات، العدالة والإنصاف، الحب والإنسانية، السمو والروحانية) و(24) قوى إنسانية ثم عرضت الباحثة المقياس على متخصصين في مجال الإرشاد النفسي بلغ عددهم (14) محكماً في جامعتي تشرين و دمشق. بعد ذلك قامت الباحثة بدراسة خصائصه السيكومترية فأصبح المقياس مكون من (41) بنداً بخيارات إجابة تتراوح ما بين دائماً إلى أبداً.

### البيانات السيكومترية لأداة البحث:

تم حساب صدق وثبات أداة الدراسة وفق الطرائق الآتية :

### الصدق (Validity):

- **صدق المحكمين:** قامت الباحثة بعرض المقياس على فئة من المحكمين من ذوي الخبرة في مجال الإرشاد النفسي وذلك بهدف الأخذ بآرائهم وملاحظاتهم. وقد اعتمدت الباحثة التعديلات التي اتفق عليها 80% من المحكمين.
- **صدق الاتساق الداخلي:** تم التأكد من صدق الاتساق الداخلي من خلال تطبيق فقرات المقياس على عينة استطلاعية والبالغ عددها (40) عضواً من خارج عينة الدراسة الأصلية. تتراوح خيارات الإجابة من أبداً إلى دائماً. فتتال درجة أبداً (1)، ودرجة نادراً (2)، ودرجة أحياناً (3)، ودرجة غالباً (4)، ودرجة دائماً (5). أيضاً تم حساب معاملات ارتباط كل بند والدرجة الكلية للمقياس. ويبين الجدول الآتي معامل الارتباط بين درجة كل بند من بنود المقياس مع الدرجة الكلية، ومعاملات الارتباط المبنية دالة عند مستوى دلالة 0.05 أي بنود المقياس صادقة لما وضعت لقياسه.

جدول رقم (2) نتائج الاتساق الداخلي لمقياس السعادة النفسية

| الرقم | اسم البند                                                   | درجة الارتباط | مستوى الدلالة |
|-------|-------------------------------------------------------------|---------------|---------------|
| 1     | أشعر بالفضول وحب الاطلاع على الخبرات المختلفة               | 0.751**       | 0.000         |
| 2     | أحب تعلم أشياء جديدة                                        | 0.690**       | 0.000         |
| 3     | أحب زيارة المكتبات والمعارض والمتاحف وغيرها لأتلمع منها     | 0.666**       | 0.000         |
| 4     | أنا شخص عقلائي ومنطقي في العمل                              | 0.517**       | 0.005         |
| 5     | أأخذ القرارات بعد دراسة وتفكير                              | 0.409*        | 0.025         |
| 6     | أفكر بأساليب جديدة للتعامل مع المواقف التي أواجهها في العمل | 0.517**       | 0.000         |
| 7     | لديّ القدرة على استخدام الخيال بشكل كبير                    | 0.477**       | 0.008         |
| 8     | لديّ القدرة على التكيف في المواقف الاجتماعية                | 0.818**       | 0.000         |
| 9     | أفهم مشاعر الآخرين                                          | 0.341*        | 0.023         |
| 10    | يلجأ إليّ الناس طلباً للنصح                                 | 0.613**       | 0.000         |
| 11    | لديّ القدرة على مواجهة المواقف الصعبة في العمل              | 0.706**       | 0.000         |
| 12    | تسهم السعادة والرضا في إظهار شجاعتي                         | 0.741**       | 0.000         |
| 13    | أتحمل مسؤولية العمل الذي أقوم به                            | 0.606**       | 0.000         |
| 14    | أركز جيداً عند قيامي بالعمل                                 | 0.744**       | 0.000         |
| 15    | أحافظ على وعودي وعهودي لزملائي                              | 0.513**       | 0.004         |
| 16    | يُقال عني أنني شخص جريء                                     | 0.702**       | 0.000         |
| 17    | أستمتع بمساعدة زملائي                                       | 0.751**       | 0.000         |
| 18    | أفكر في مصلحة زملائي مثلما أفكر في مصلحتي                   | 0.588**       | 0.000         |
| 19    | هناك أشخاص يهتمون بمشاعري وسعادتي بقدر ما يهتمون بأنفسهم    | 0.781**       | 0.000         |
| 20    | لديّ القدرة على منح المحبة لزملائي وتلقيها منهم             | 0.812**       | 0.000         |
| 21    | أنجز بشكل أفضل عندما أعمل مع فريق                           | 0.666**       | 0.000         |
| 22    | أعامل زملائي بالعدل والإنصاف بغض النظر عن نوع علاقتي معهم   | 0.719**       | 0.000         |
| 23    | أهتم بمصلحة الجماعة التي أنتمي إليها                        | 0.627**       | 0.000         |
| 24    | معاملتي المنصفة مع زملائي تجعلهم يقومون بالعمل برضا         | 0.688**       | 0.000         |
| 25    | لديّ الخبرة في التخطيط لإنجاز العمل بشكل صحيح               | 0.812**       | 0.000         |
| 26    | أستطيع التحكم في انفعالاتي                                  | 0.521**       | 0.000         |
| 27    | لديّ القدرة على التوقف عن أي تصرف أقوم به في أي لحظة أريدها | 0.738**       | 0.000         |
| 28    | من طبيعتي أن أتجنب الأنشطة الخطيرة                          | 0.731**       | 0.000         |
| 29    | أتجنب الحديث في الموضوعات التي تجلب لي مبالغة في مدح زملائي | 0.536**       | 0.002         |
| 30    | أستمتع بالجمال الموجود في حياتي (موسيقا، فن، علوم....)      | 0.479**       | 0.007         |

|    |                                                    |         |       |
|----|----------------------------------------------------|---------|-------|
| 31 | من عادتي أن أوجه الشكر لزملائي حتى على أبسط الأمور | 0.462*  | 0.026 |
| 32 | أنظر باستمرار إلى الجانب المشرق والجميل في الحياة  | 0.700** | 0.000 |
| 33 | أخطط بعناية عندما أنوي فعل شيء ما                  | 0.521** | 0.003 |
| 34 | أشعر أن حياتي لها معنى واضح                        | 0.774** | 0.000 |
| 35 | لدي هدف واضح في الحياة                             | 0.735** | 0.000 |
| 36 | أعتبر الماضي ماضياً لا يشغلني التفكير فيه          | 0.555** | 0.001 |
| 37 | أصفح وأسامح مَنْ يسيء إليّ                         | 0.517** | 0.003 |
| 38 | بإمكاني مزج الجد بالهزل                            | 0.661** | 0.000 |
| 39 | أنا مرح بطبيعتي                                    | 0.800** | 0.000 |
| 40 | أضع طاقاتي في كل عمل أقوم به                       | 0.516** | 0.004 |
| 41 | أمتلك الدافعية والحماس في العمل                    | 0.532** | 0.002 |

### الثبات (Reliability):

الثبات بالإعادة (Test- Retest): تم التحقق من ثبات الأداة بطريقة اختبار (Test- Retest) على عينة استطلاعية بلغت (40) عضواً من أعضاء الهيئة التدريسية في جامعة تشرين. وذلك من خلال خارج عينة الدراسة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، ثم تم إعادة تطبيق المقياس بعد مرور (20) يوماً على التطبيق الأول وجرى حساب الترابط بين درجات التطبيق الأول والتطبيق الثاني للأداة بواسطة معامل الارتباط بيرسون، وجاءت معامل الارتباط على النحو الآتي في الجدول رقم (3) والذي يتبين من خلال قراءته أن معامل الثبات بالإعادة لمقياس السعادة النفسية (0.779).

جدول رقم (3) معامل الثبات بالإعادة

| المقياس         | درجة الارتباط | مستوى الدلالة |
|-----------------|---------------|---------------|
| السعادة النفسية | 0.779         | 0.000         |

معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ (Cronbach-Alpha): تم حساب معامل ألفا كرونباخ كما هو مبين في الجدول رقم (4):

جدول رقم (4) معامل ألفا كرونباخ

| المقياس         | عدد البنود | قيمة ألفا $\alpha$ |
|-----------------|------------|--------------------|
| السعادة النفسية | 41         | 0.820              |

إجراءات التطبيق: تم تطبيق المقياس على عينة من أعضاء الهيئة التدريسية في جامعة تشرين دون فرض حدود زمنية، وتم تقديم تعليمات شفوية لأفراد العينة لكن دون التدخل في إجاباتهم. وعند الانتهاء من عملية التطبيق تمت مراجعة أوراق العينة كخطوة لاحقة من أجل استبعاد الاستمارات غير المكتملة.

### التعريفات الإجرائية:

- مقياس السعادة النفسية: يشير إلى الدرجة التي يحصل عليها عضو الهيئة التدريسية على مقياس السعادة النفسية.
- عضو الهيئة التدريسية:

**حدود الدراسة:**

- الحدود الزمانية: تم تطبيق البحث في الشهر الثاني عشر من العام 2018.
- الحدود المكانية: تم تطبيق البحث في جامعة تشرين.

**متغيرات الدراسة:**

المتغير الأول: السعادة النفسية، المتغير التصنيفي: (الجنس).

**النتائج والمناقشة:****النتائج:****النتيجة الخاصة بسؤال البحث:**

للإجابة عن هذا السؤال تم تحديد مستوى السعادة النفسية بناءً على قانون المدى، كالآتي:  
 $R = X_{max} - X_{min}$  مقسماً إلى خمسة مستويات (مرتفع جداً، مرتفع، متوسط، ضعيف، ضعيف جداً). كما في الجدول رقم (5).

جدول رقم (5) مفتاح التصحيح لمقياس السعادة النفسية لدى أعضاء الهيئة التدريسية

| المتوسط المرجح | الأهمية النسبية | المستويات  |
|----------------|-----------------|------------|
| 1.80-1         | 20%-36%         | ضعيف جداً  |
| 1.81-2.60      | 36.2%-52%       | ضعيف       |
| 2.61-3.40      | 52.2%-68%       | متوسط      |
| 3.41-4.20      | 68.2%-84%       | مرتفع      |
| 4.21-5         | 84.2%-100%      | مرتفع جداً |

جدول رقم (6) يبين المتوسط والأهمية النسبية لكل بند في مقياس السعادة النفسية

| أعضاء الهيئة التدريسية |                 |            | العبارات                                                       |
|------------------------|-----------------|------------|----------------------------------------------------------------|
| المتوسط                | الأهمية النسبية | المجال     |                                                                |
| 4.01                   | 80.2%           | مرتفع      | 1- أشعر بالفضول وحب الاطلاع على الخبرات المختلفة               |
| 4.51                   | 90.2%           | مرتفع جداً | 2- أحب تعلم أشياء جديدة                                        |
| 3.39                   | 67.8%           | مرتفع      | 3- أحب زيارة المكتبات والمعارض والمتاحف وغيرها لأتعلم منها     |
| 4.48                   | 89.6%           | مرتفع جداً | 4- أنا شخص عقلائي ومنطقي في العمل                              |
| 4.34                   | 86.8%           | مرتفع جداً | 5- أتخذ القرارات بعد دراسة وتفكير                              |
| 4.11                   | 82.2%           | مرتفع      | 6- أفكر بأساليب جديدة للتعامل مع المواقف التي أواجهها في العمل |
| 3.50                   | 70%             | مرتفع      | 7- لدي القدرة على استخدام الخيال بشكل كبير                     |
| 4.20                   | 84%             | مرتفع      | 8- لدي القدرة على التكيف في المواقف الاجتماعية                 |

| أعضاء الهيئة التدريسية |                 |         | العبارات                                                        |
|------------------------|-----------------|---------|-----------------------------------------------------------------|
| المجال                 | الأهمية النسبية | المتوسط |                                                                 |
| مرتفع جداً             | 84.2%           | 4.21    | 9- أفهم مشاعر الآخرين                                           |
| مرتفع                  | 73.4%           | 3.67    | 10- يلجأ إلي الناس طلباً للنصح                                  |
| مرتفع                  | 81.8%           | 4.09    | 11- لدي القدرة على مواجهة المواقف الصعبة في العمل               |
| مرتفع                  | 83.6%           | 4.18    | 12- تسهم السعادة والرضا في إظهار شجاعتي                         |
| مرتفع جداً             | 94.2%           | 4.71    | 13- أتحمّل مسؤولية العمل الذي أقوم به                           |
| مرتفع جداً             | 94.4%           | 4.72    | 14- أركز جيداً عند قيامي بالعمل                                 |
| مرتفع جداً             | 93.8%           | 4.69    | 15- أحافظ على وعودي وعهودي لزملائي                              |
| مرتفع                  | 79.6%           | 3.98    | 16- يُقال عني أنني شخص جريء                                     |
| مرتفع جداً             | 87%             | 3.35    | 17- أستمتع بمساعدة زملائي                                       |
| مرتفع                  | 81.6%           | 4.08    | 18- أفكر في مصلحة زملائي مثلما أفكر في مصلحتي                   |
| مرتفع                  | 68.6%           | 3.43    | 19- هناك أشخاص يهتمون بمشاعري وسعادتي بقدر ما يهتمون بأنفسهم    |
| مرتفع                  | 83.2%           | 4.16    | 20- لدي القدرة على منح المحبة لزملائي وتلقيها منهم              |
| مرتفع                  | 82.2%           | 4.11    | 21- أنجز بشكل أفضل عندما أعمل مع فريق                           |
| مرتفع جداً             | 89.4%           | 4.47    | 22- أعامل زملائي بالعدل والإنصاف بغض النظر عن نوع علاقتي معهم   |
| مرتفع جداً             | 88.6%           | 4.43    | 23- أهتم بمصلحة الجماعة التي أنتمي إليها                        |
| مرتفع                  | 83.6%           | 4.18    | 24- معاملتي المنصفة مع زملائي تجعلهم يقومون بالعمل برضا         |
| مرتفع                  | 81.6%           | 4.08    | 25- لدي الخبرة في التخطيط لإنجاز العمل بشكل صحيح                |
| مرتفع                  | 71.2%           | 3.56    | 26- أستطيع التحكم في انفعالاتي                                  |
| مرتفع                  | 76%             | 3.80    | 27- لدي القدرة على التوقف عن أي تصرف أقوم به في أي لحظة أريدها  |
| مرتفع                  | 80%             | 4.00    | 28- من طبيعتي أن أتجنب الأنشطة الخطيرة                          |
| مرتفع                  | 76.4%           | 3.82    | 29- أتجنب الحديث في الموضوعات التي تجلب لي مبالغة في مدح زملائي |
| مرتفع                  | 81.8%           | 4.09    | 30- أستمتع بالجمال الموجود في حياتي (موسيقا، فن، علوم....)      |
| مرتفع جداً             | 88.8%           | 4.44    | 31- من عادتي أن أوجه الشكر لزملائي حتى على أبسط الأمور          |
| مرتفع جداً             | 85%             | 4.25    | 32- أنظر باستمرار إلى الجانب المشرق والجميل في الحياة           |
| مرتفع جداً             | 85.4%           | 4.27    | 33- أخطط بعناية عندما أنوي فعل شيء ما                           |
| مرتفع                  | 80%             | 4       | 34- أشعر أن حياتي لها معنى واضح                                 |
| مرتفع جداً             | 84.8%           | 4.24    | 35- لدي هدف واضح في الحياة                                      |
| مرتفع                  | 72%             | 3.60    | 36- أعتبر الماضي ماضياً لا يشغلني التفكير فيه                   |

| أعضاء الهيئة التدريسية |                 |            | العبارات                            |
|------------------------|-----------------|------------|-------------------------------------|
| المتوسط                | الأهمية النسبية | المجال     |                                     |
| 3.68                   | 73.6%           | مرتفع      | 37- أصفح وأسامح مَنْ يسيء إليّ      |
| 3.14                   | 62.8%           | متوسط      | 38- بإمكانني مزج الجد بالهزل        |
| 4.27                   | 85.4%           | مرتفع جداً | 39- أنا مرح بطبيعتي                 |
| 4.51                   | 90.2%           | مرتفع جداً | 40- أضع طاقاتي في كل عمل أقوم به    |
| 4.38                   | 87.6%           | مرتفع جداً | 41- أمتلك الدافعية والحماس في العمل |

جدول رقم (7) يبين المتوسط الإجمالي لأفراد العينة

| أعضاء الهيئة التدريسية |                 |          |
|------------------------|-----------------|----------|
| المتوسط الإجمالي       | الأهمية النسبية | الانتشار |
| 4.10                   | 82%             | مرتفع    |

**النتيجة الخاصة بالفرضية:** تنص هذه الفرضية على أنه لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسط درجات الذكور و متوسط درجات الإناث لدى أعضاء الهيئة التدريسية على مقياس السعادة النفسية. إن مستوى الدلالة لمقياس السعادة النفسية 0.004 أصغر من 0.05 وبالتالي نرفض الفرضية الصفرية التي تقول لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث لدى أعضاء الهيئة التدريسية على مقياس السعادة النفسية.

الجدول (8) الفرق بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث لدى أعضاء الهيئة التدريسية على مقياس السعادة النفسية

| المتغير | المتوسط | الانحراف المعياري | قيمة T | مستوى الدلالة |
|---------|---------|-------------------|--------|---------------|
| الذكور  | 2.094   | 0.712             | 0.924  | 0.004         |
| الإناث  | 1.872   | 0.713             |        |               |

### مناقشة النتائج:

من النتائج التي أسفر عنها البحث أنه يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث لدى أعضاء الهيئة التدريسية على مقياس السعادة النفسية لصالح الذكور. هذه النتيجة اتفقت مع دراسة (علام، 2008) علماً أن بعض الدراسات السابقة أثبتت وجود فرق دال لصالح الإناث، مثل دراسة (الجمال، دت) في السعودية. وقد يكون السبب في عدم ظهور الفرق لصالح الإناث الضغوطات والمسؤوليات الكبيرة الواقعة على عاتقهم والتي يتحملونها، مثل إنجاب الأطفال وتربيتهم وتحمل أعباء المنزل سواء كانت متزوجة أم غير متزوجة، إضافة إلى عملهم التدريسي المماثل لدور الذكر. كما قد تتأثر السعادة النفسية لدى الذكر أكثر بالمكانة الاجتماعية المرموقة التي يطمح إليها وبالعوامل الاقتصادية والمادية وبالوظيفة لأن الذكر ليس لديه أعباء إضافية مثل الأنثى غير الوظيفة وتأمين الاحتياجات المادية، بينما تتأثر السعادة النفسية لدى الأنثى بإنجاب الأطفال والصحة؛ بمعنى ترتبط السعادة النفسية عند الأنثى بأفراد الأسرة وصحتهم.

كما أكدت النتائج أن مستوى السعادة النفسية لدى أفراد العينة يقع في المستوى المرتفع، وقد يعتمد على مدى إشباع النفسي والاجتماعي للحاجات والانفعالات الإيجابية التي يتصف صاحبها بالابتهاج والسرور التي تحقق له الرضا عن الذات. وهذا ما أكدته ماسلو أن إشباع الحاجات يتم وفق الترتيب الهرمي والمنتالي للحاجات في حين يرتقي من المستوى الأدنى إلى المستوى الأعلى حسب درجة أهميتها وسيادتها بالنسبة للفرد، وأن مواجهة التحديات بأقصى حدود القدرة يعد مصدراً مباشراً للشعور بالسعادة والبهجة (حرارة، 2017، ص17). كما أن أحد المكونات الأساسية للسعادة يتمثل في مقدار استمتاعهم ببيئة عملهم وعلاقاتهم العملية ومدى إشباع عملهم لطموحاتهم ومهاراتهم، والأموال التي يجنوها بأن يحيوا بالحياة التي يريدونها بعيداً عن القلق، إضافة إلى أن بيئة العمل تمنح فرصة للتفاعل الاجتماعي أثناء العمل إذ يتمثل في جوانب عملية ترتبط بالمساعدة والنصيحة والعمل والرضا المتحقق من التعاون في أداء عمل مشترك (القاسم، 2011، ص110). بمعنى عندما توفر المهنة لصاحبها الأهمية وحاجة الآخرين إليه والمكانة الاجتماعية المرموقة فيزيد من تقديره لذاته وترفع من معنوياته ومن مستوى سعادته. فالإنسان دائم البحث عن السعادة وإن تحقيقه لأي هدف من أهدافه، مثل الزواج، الترقية في العمل.... الخ هي أمور تستمد قيمتها من توقع الإنسان أنه ستجعله سعيداً.

### الاستنتاجات والتوصيات:

دلّت نتائج البحث أنه يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث لدى عينة من أعضاء الهيئة التدريسية لصالح الذكور. علماً أن هناك دراسات سابقة دلّت على عدم وجود فرق دال، ودراسات أخرى دلّت على وجود فرق دال لصالح الإناث، وأغلبية الدراسات التي تناولت السعادة ركزت على عينة من المراهقين وطلاب الجامعة. لكن في البحث الحالي أثبت ظهور السعادة بدرجة مرتفعة في هذه المرحلة إضافة إلى ذلك يمكن أن يفتح آفاق جديدة حول معرفة العوامل الحقيقية التي تكمن وراء ظهور السعادة النفسية لأنه من الممكن أن يكون لإشباع الحاجات النفسية والاجتماعية دوراً في ظهورها، وهذا ما يساعدنا في معرفة أكثر الحاجات النفسية والاجتماعية الذي يسهم في ارتفاع السعادة النفسية لدى أفراد العينة.

ترى الباحثة أنه سيكون من المفيد إجراء المزيد من البحوث والدراسات التي يمكن أن تدور حول مسألة السعادة النفسية ومن أمثلتها: العلاقة بين الإنجاز والسعادة النفسية، دور التفكير الإيجابي في نشوء السعادة النفسية، دور إشباع الحاجات في ظهور السعادة النفسية، علاقة الذكاء الانفعالي بالسعادة النفسية.

- إجراء المزيد من الدراسات التي تتقصى العلاقة بين السعادة النفسية، ومجالات أخرى يمكن أن تبحث تلك العلاقة لدى عينات متنوعة من الأفراد ذوي الانتماءات الثقافية المختلفة، ومن فئات عمرية مختلفة ليتم كشفها، ومعرفة مدى انتشارها، وكيفية التعامل معها.

## المراجع:

- أبو عمشة، إبراهيم. أشكال السلوك العدواني لدى طلبة الصف السادس في محافظة نابلس. جامعة النجاح الوطنية، فلسطين، 2013، ص5-125.
- أبو هاشم، السيد. النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة والعوامل الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة. جامعة بنها، المجلد 20 العدد 81، 2010، ص101-134.
- أمال، جودة؛ أبوجراد، حمدي. التنبؤ بالسعادة في ضوء الأمل والتفاؤل لدى عينة من طلبة القدس المفتوحة، مجلة جامعة القدس، العدد 24، 2011، ص129-162.
- أرجايل، مايكل. سيكولوجية السعادة. تعريب فيصل يونس، دار غريب، القاهرة، 1997، ص22-60.
- الجمال، د.ت. السعادة النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي والاتجاه نحو الدراسة الجامعية لدى طلاب جامعة تبوك - جامعة زقازيق. السعودية، ص1-65.
- حرارة، سالم. الحاجات النفسية والاجتماعية وعلاقتها بجودة الحياة لدى اللاجئين السوريين في محافظات غزة. رسالة ماجستير، 2017، ص1-221.
- صالح، عائدة. الشعور بالسعادة وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة لدى عينة من المعاقين حركياً المتضررين من العدوان على غزة. مجلة جامعة الأقصى، فلسطين، المجلد 17 العدد 1، 2013، ص189-227.
- سليمان، سناء. السعادة والرضا أمنية غالية وصناعة راقية. ط1، عالم الكتب للنشر، القاهرة، 2010، ص2-113.
- عبيدات، محمد؛ أبو أنصار، محمد؛ ومبيضين، عقلة. منهجية البحث العلمي: القواعد والمراحل والتطبيقات. دار وائل للنشر، عمان، 2004، ص512.
- علام، سحر. معدلات السعادة الحقيقية لدى عينة من طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية. مجلة الدراسات النفسية، المجلد 18 العدد 2، 2008، ص431-465.
- عبد القادر، إبراهيم. السعادة النفسية و علاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلبة قسم علم النفس كلية التربية جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا. رسالة ماجستير، 2017، ص1-88.
- قاسم، أمينة؛ عبدالله، سمر. السعادة النفسية في علاقتها بالمرونة المعرفية والثقة بالنفس لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بجامعة سوهاج. المجلة التربوية، العدد 53، 2018، ص80-145.
- القاسم، موضي. النكاء الوجداني وعلاقته بكل من السعادة والأمل من طالبات جامعة أم القرى. رسالة ماجستير، 2011، ص1-158.
- كتلو، كامل. السعادة وعلاقتها بكل من التدين والرضا عن الحياة والحب لدى عينة من الطلاب الجامعيين المتزوجين. دراسات العلوم التربوية، المجلد 42 العدد 2، 2015، ص661-679.
- محمد، فاطمة. السعادة النفسية لدى طلبة الجامعة. 2018، ص1-22.
- معمري، بشير. تقنين قائمة السعادة الحقيقية على عينات من البيئات الجزائرية. مجلة شبكة العلوم النفسية، الجزائر، العدد 33-32، 2012، ص121-132.
- BENJET, C. & HERNANDES-GUZMAN, L. Gender Differences in Psychological well-being of Mexican early adolescents, *adolescences*. 36, 4, 2001, 47-65.
- ROTHMAN, B. KRISTEN, D. & WISSING, M. Gender Difference in Aspects of psychological well-being. *south African Journal*, 33, 4, 2003, 212-218.

- SELIGMAN,M.PETERSON,CH.BEERMANN,U.&RUCH,W.*Strengths of character, Orientations to Happiness, and satisfaction life*. The Journal of positive psychological,2007,2.3.149-156.
- SELIGMAN,M.PETERSON,CH.&PARK,N.*Positive psychology progress*.The American psychological Association,60,5,2005,410-421.
- TONER,E.HASLAM,N.ROBINSON,J.&WILLIAMS,P.*character strength and well-being in adolescence; structure and correlates of the values in action inventory of strengths for children*.Personality and Individual Difference,2011,2-6.