

مركز الضبط ومستوى السعادة النفسية لدى طلبة الجامعة -دراسة ميدانية بالمركز الجامعي سي الحواس بركة-

The locus of control and the level of psychological happiness among University students.
-Field study at Si Hawass University Center Barika-

عبد السلام قبلي^{1*} ، بثينة يحيوي²

¹ جامعة البويرة (الجزائر)، Dr.abdessalam.univ@gmail.com

² المركز الجامعي بركة، مخبر التطبيقات النفسية في الوسط العقابي، باتنة 1 (الجزائر)، boutheyna.yahiaoui@cu-barika.dz

تاريخ النشر: 2025-03-30

تاريخ القبول: 2024-12-14

تاريخ الاستلام: 2024-04-10

ملخص: هدفت هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين مركز الضبط ومستوى السعادة النفسية، والكشف عن نوع مركز الضبط السائد ومستوى السعادة النفسية لدى طلاب المركز الجامعي سي الحواس بركة ، ومعرفة ما إذا كانت هناك فروق بينهما تبعا للجنس، إذ تم الاعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي، واستخدام مقياس مركز الضبط، ومقياس السعادة النفسية، تم تطبيقهم على عينة مكونة من 86 طالب وطالبة، وقد توصلت الدراسة الى أن مستوى السعادة النفسية مرتفع لدى طلبة الجامعة وأن الاعتقاد السائد لديهم تمثل في مركز الضبط الخارجي، كما كشفت كذلك عن وجود علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين مركز الضبط والسعادة النفسية لدى طلبة الجامعة، كما توصلت أيضا إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مركز الضبط ومستوى السعادة النفسية تعزى لمتغير الجنس.

الكلمات المفتاحية: مركز الضبط؛ السعادة النفسية؛ طلبة الجامعة.

Abstract: This study aimed to investigate the relationship between locus of control and the level of psychological happiness, as well as to identify the prevalent type of locus of control and the level of psychological happiness among students at the University Center Si El-Houas Barika. It also sought to determine whether there are gender-based differences in both variables. The study relied on a descriptive correlational methodology and used the Locus of Control Scale and the Psychological Happiness Scale, applied to a sample of 86 male and female students. The study found that university students have a high level of psychological happiness and that the dominant belief among them is an external locus of control. It also revealed a statistically significant inverse correlation between locus of control and psychological happiness among the students. Furthermore, the study concluded that there were no statistically significant gender-based differences in locus of control and the level of psychological happiness.

Keywords: locus of control; psychological happiness; University student.

*المؤلف المراسل:

1- مقدمة

تعتبر الحياة الجامعية تجربة حياتية متكاملة يعيشها الطالب خلال سنوات دراسته بكل تفاصيلها ويتفاعل معها ويتأثر بها ويستفيد من معطياتها المختلفة من خلال تفاعله معها وبالتالي ينقلها إلى محيطه الاجتماعي عند دخوله معترك الحياة العملية بعد التخرج أو خلال الدراسة الجامعية لأنها تعمل على إعداد العناصر الفاعلة لكونها منارا علميا وثقافيا ومصنعا للحياة وبناء شخصية الطالب في جميع الجوانب (مزرارة وشعباني، 2016، 61).

حيث يسعى النظام الجامعي جاهداً لضمان تأمين تكوين نوعي للطلاب، فالتعليم الجامعي يمثل مرحلة حاسمة خلال مسارات التعليم، حيث يهدف إلى توفير المعرفة والتدريب الأكاديمي الفعال للطلاب وفقاً للأدوار المنوطة بهم. و يركز التكوين على إعداد الطلاب لمختلف ميادين العمل في المجتمع، متيحاً لهم فرصة التعرف على أساليب التعلم الجديدة والتدريس المتنوع، ويقدم نظاماً تعليمياً يختلف بشكل نسبي عن مراحل التعليم السابقة والذي يهدف إلى إكساب الطلاب معرفة علمية وتعزيز خبراتهم استعداداً للممارسة الميدانية في المستقبل (مكناسي وقاسمي، 2020، 606).

وخلال هذه المرحلة يواجه الطالب العديد من المواقف التي تلزمه على اتخاذ قرارات حاسمة في حياته والتي يحدد من خلالها آفاق حياته العلمية والعملية مستقبلاً، وبقدر تلك الأهمية بقدر ما يواجه الطالب الكثير من الضغوطات التي من شأنها أن تخلق توتراً لديه خاصة مع مجموع التحديات التي يواجهها في فترة الجامعة ولهذا كان ضرورياً أن يتميز الطالب الجامعي بسمات شخصية تؤهله لتجاوز هذه الضغوط واتخاذ القرارات الصحيحة في وقتها المناسب. وقد تعددت الدراسات التي سعت إلى الكشف عن المتغيرات الشخصية التي تلعب دوراً هاماً في دعم الطالب الجامعي في التغلب على الضغوطات النفسية التي تواجهه في حياته الجامعية والتي قد تساهم في تحقيق مستوى من التوافق و الرفاه النفسي لديه.

وقد أشار روتر إلى أن هذه المتغيرات الواقية من شأنها أن تؤثر على الجوانب المعرفية والانفعالية وهي بذلك تؤدي دوراً هاماً في إدراك تلك الأحداث وبالتالي طريقة إدارتها ومواجهتها وذلك من خلال: مدى مساهمتها في إدراك الفرد للأحداث الضاغطة وتقييمها. ومدى مساهمتها في تقييم الفرد لفاعلية مصادره النفسية والاجتماعية (Rotter, 1990, 181).

ولعل من أهم هذه المتغيرات الواقية مركز الضبط الذي يرتبط أساساً بإدراك الفرد للأحداث في حياته سواء كانت إيجابية أو سلبية ، حيث يختلف الأفراد في عملية تفسير وإدراك الأحداث التي يمرون بها والأسباب الكامنة وراء حدوثها، فمنهم من يرجع ذلك إلى عوامل داخلية كالنشاط الذاتي والجهود المبذولة والقدرات الخاصة، وهو ما يعرف بمركز الضبط الداخلي ومنهم من يرده إلى عوامل وأسباب خارجية كالحظ والصدفة وقوة ونفوذ الآخرين فيوصفون بأنهم ذوو مركز ضبط خارجي فمركز الضبط إذن هو مجموعة من الاعتقادات الداخلية والخارجية العامة والمتجانسة والثابتة نسبياً، تفصل بين الأفراد في إدراكهم للأحداث والوقائع وتوجه سلوكهم وهو سمة من سمات الشخصية ، حيث يرى روتر (Rotter, 1960) صاحب نظرية التحكم أن تجارب الفرد المتعلقة بسلوكيات الآخرين ونتائجها تساهم بشكل كبير في تحديد مركز الضبط لديه (الزروق، 2015، 3).

ويمثل مركز الضبط أحد المكونات التي تساعد على معرفة العلاقة بين سلوك الفرد ونتيجة هذا السلوك ومدى عزوه لإنجازاته وأعماله ونجاحه فيها أو فشله سواء على ضوء قدرته أو قدرات الآخرين (العافري، 2011، 2). وقد تعددت الدراسات المقارنة بين ذوي مركز الضبط الداخلي والخارجي منها دراسة

(Ducelt et walk, 1973) التي توصلت إلى أن الأفراد ذوي الضبط الداخلي يتصفون بارتفاع قوة الذات والشعور بالمسؤولية والمقدرة العقلية على احتضان المشكلات واستخدام الحقائق والمعلومات بفاعلية، في حين أن ذوي الضبط الخارجي يتميزون بانخفاض القدرة على استخلاص الحقائق والمعلومات واستخدامها بفاعلية في مواجهة المشكلات (مشرف، 2009، 130).

وقد توصلت بعض من الدراسات إلى وجود فروق بين الجنسين في مركز الضبط منها (مقابلة، 1996) حيث توصل إلى أن الذكور أكثر ميلا للضبط الخارجي في التحكم في سلوكياتهم و(بركات، 2000)، في حين توصلت دراسات أخرى إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في مركز الضبط منها (الدليمي، 1999) (التميمي، 1999) (هدى جميل ولطيف غازي، 2014)، (عموم رمضان، 2017)، ودراسة (اسماعيل إبراهيم ورؤى مهدي، 2017) (أوباح وداودي، 2022، 248).

بالإضافة إلى هذه المتغيرات الشخصية فقد سعى تيار علم النفس الإيجابي إلى دراسة الظروف والعمليات التي تساهم في نمو وازدهار الأفراد والمجتمعات والمؤسسات والوصول بالوظائف إلى الحد المأمول من خلال توفر عدة سمات إيجابية في الفرد منها السعادة حتى يستطيع مقاومة الألم والظروف القاسية، واعتبرها سليجمان بأنها خصال إيجابية في الشخصية وهي بمثابة حصن قوي وواقى ضد الضغوط ونواتجها السلبية من خلال مساعدة الفرد على تخطي الفشل وتحمل الصعاب وتحرره من قسوة الماضي (عطا الله وعبد الصمد، 2013، 4).

وقد سعت العديد من الدراسات إلى البحث في موضوع السعادة النفسية لدى طلبة الجامعة في محاولة للكشف عن مستواها لدى هذه الفئة، حيث توصلت دراسة كل من (العبيدي، 2015) و (Ahmad) (Van Zyl & Dhurup, 2018) و (Dar & Wani, 2017) و (الجنابي، 2020) إلى أن مستوى السعادة النفسية مرتفع لدى الطلبة الجامعيين. في حين توصلت دراسة كل من (الخالدة، 2012) و (داودي، 2022) إلى أن الطالب الجامعي يتميز بمستوى متوسط من السعادة النفسية.

وقد أشار (Vennhoven, 2003) إلى أن السعادة تعني الدرجة التي يحكم فيها الشخص سلبا أو إيجابا على نوعية حياته الحاضرة والعامة. وتؤكد بعض الدراسات عدم وجود فروق في الجنسين في مستوى السعادة وهذا ما جاءت به دراسة نيتنجن وزملاؤه (Nativng , Alberktsen , and Qvarnstorm) بالإضافة إلى دراسة جمال شفيق (1994) التي أشارت نتائجها إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث على مقياس الشعور بالسعادة (قبلي وتقزال، 2019، 114). بالإضافة إلى دراسة كل من (العبيدي، 2015) ودراسة (داودي، 2022) في حين كشفت دراسة (الخالدة، 2012) عن وجود فروق دالة إحصائية في مستوى السعادة النفسية لدى الطلبة تعزى لعامل الجنس (ذكر/أنثى).

حيث توصلت بعض الدراسات إلى أهمية متغير السعادة النفسية في ظل ضخامة الواقع الصعب الذي يعيشه الفرد في حياته ما يدفعه إلى الإحساس بالضعف وانخفاض فاعليته، وهذا ما يوجب الباحثين في مجال علم النفس إلى دراسة المتغيرات النفسية التي تساهم في استرجاع التوازن في حياة الأفراد وتفعيل إمكانياتهم لبناء حياة جيدة ومعيشة خبرات سعيدة، إذ يشير أرجايل إلى أنه يمكن فهم السعادة باعتبارها انعكاسا لمستوى رضا الفرد عن الحياة ومدى تكرار حدوث الانفعالات السارة وشدها، واعتبر أن للسعادة ثلاث عناصر هي: الرضا عن الحياة وحالاته المختلفة، الشعور بالبهجة والاستمتاع، العناء بما يتضمنه من قلق واكتئاب والصحة باعتبارها مرتبطة بالعوامل الثلاث السابقة (داودي، 2022، 413).

ونظرا لأهمية هذه المتغيرات الشخصية في حياة الأفراد بصفة عامة والطلاب الجامعي بصفة خاصة جاءت هذه الدراسة لمحاولة التعرف على طبيعة العلاقة بين مركز الضبط ومستوى السعادة النفسية لدى طلبة الجامعة من خلال الإجابة على التساؤلات التالية:

1. ما مستوى السعادة النفسية لدى طلبة الجامعة؟
2. ما نوع مركز الضبط السائد لدى طلبة الجامعة؟
3. هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مركز الضبط ومستوى السعادة النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة؟
4. هل توجد فروق في السعادة النفسية لدى الطلبة تعزى لمتغير الجنس؟
5. هل توجد فروق في مركز الضبط لدى الطلبة تعزى لمتغير الجنس؟

2.1- فرضيات الدراسة:

- 1- لدى طلبة الجامعة مستوى مرتفع من السعادة النفسية.
 - 2- يسود طلبة الجامعة مركز ضبط داخلي.
 - 3- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مركز الضبط والسعادة النفسية لدى عينة الدراسة.
 - 4- لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى السعادة النفسية لدى العينة تعزى لعامل الجنس.
 - 5- لا توجد فروق دالة إحصائية في مركز الضبط لدى العينة تعزى لعامل الجنس.
- ### 3.1- أهمية الدراسة:
- تستمد هذه الدراسة أهميتها من خلال ما يلي:
- يتناول البحث موضوع مركز الضبط على اعتباره متغير مهم من متغيرات الشخصية وله دور في حياة الأفراد بصفة عامة وفي الحياة العلمية للطلاب الجامعي بصفة خاصة.
 - الدراسة تتناول متغير من متغيرات علم النفس الإيجابي الذي يعنى بالعوامل المساعدة على ازدهار الصحة النفسية وهو متغير السعادة النفسية.
 - يدرس البحث الحالي العلاقة الموجودة بين متغير مركز الضبط والسعادة النفسية لدى طلبة الجامعة وهو من البحوث القليلة في هذا الموضوع على حد علمنا.
 - يمكن أن يقدم البحث الحالي إضافة مهمة في الموضوع من خلال استغلال النتائج الحالية في البحوث القادمة.

4.1- أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى:

- الكشف عن مستوى السعادة النفسية لدى عينة الدراسة من طلبة الجامعة.
- الكشف عن البعد السائد من أبعاد مركز الضبط السائد لدى طلبة الجامعة.
- الكشف عن طبيعة العلاقة بين مركز الضبط ومستوى السعادة النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة.
- الكشف عن الفروق في مستوى السعادة النفسية لدى عينة الدراسة والتي تعزى لمتغير الجنس.
- الكشف عن الفروق في مركز الضبط لدى عينة الدراسة والتي تعزى إلى متغير الجنس.

5.1- مصطلحات الدراسة:

السعادة النفسية: جاء في تعريف زروالي (2016) بأنها انفعال وجداني ثابت نسبياً يتمثل في إحساس الفرد بالبهجة والسرور، وغياب المشاعر السلبية من خوف وقلق واكتئاب، والتمتع بصحة العقل والبدن، إضافة إلى الشعور بالرضا الشامل في كافة مجالات الحياة (قبلي وتقرال، 2019، 118).

وتعرف السعادة النفسية إجرائياً بأنها الدرجة التي يتحصل عليها أفراد العينة على مقياس السعادة النفسية لـ: Rosemary A Abbott 2006 والمغرب من طرف الباحثة سمية أحمد الجمال، حيث يتضمن هذا المقياس الأبعاد التالية: الاستقلال الذاتي، التمكن البيئي، التطور الشخصي، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، الحياة الهادفة، تقبل الذات.

مركز الضبط: يعرف روتر (1966) مركز الضبط بأنه يهتم بتوقع الفرد العام للعلاقة بين جهوده ونتيجة هذه الجهود وبذلك فهو يشير إلى الدرجة التي يتقبل بها الفرد مسؤولياته الشخصية عما يحدث له، مقابل أن ينسب ذلك إلى قوى تقع خارج سيطرته، إذا حسب روتر فالأفراد يكتسبون اعتقادات توجه توقعاتهم فيما إذا كانت التعزيزات التي يحصلون عليها تعتمد على أسباب شخصية كالذكاء والمهارة والمثابرة وغيرها، أم تعتمد على عوامل أخرى بعيدة عن تحكمهم الشخصي كالحظ والقدر والصدفة (معمرية، 2009، 5).

ويعرف إجرائياً بأنه مدى إدراك الطالب الجامعي لمقدرته على التحكم في مجريات الأحداث الخارجية، فإما أن يكون ضبط داخلي أو خارجي، وهذا ما تقيسه أبعاد مقياس مركز الضبط لجوليان روتر ويقاس بالدرجة التي يتحصل عليها أفراد عينة دراسة على هذا المقياس، والمتمثلين في طلاب المركز الجامعي سي الحواس بريقة.

2 - الطريقة والأدوات:

1.2 - منهج الدراسة:

تم اعتماد المنهج الوصفي الارتباطي وذلك لملاءمته لهذا النوع من الدراسة، وكذا ملاءمته لدراسة العلاقة بين المتغيرات لدى أفراد العينة، كما أنه يتناسب مع أهداف الدراسة، ويحقق الإجابة على فرضياتها.

2.2 - مجتمع الدراسة:

يتمثل المجتمع الأصلي في طلبة المركز الجامعي سي الحواس بريقة للموسم الدراسي (2023/2022).

3.2 - عينة الدراسة:

تم اختيار عينة مقدره بـ: 86 طالب من الجنسين بطريقة عشوائية بسيطة موزعين حسب الجنس (ذكر/أنثى) كما في الجدول التالي:

الجدول(1): توزيع أفراد العينة حسب الجنس

	أنثى	ذكر
العدد	56	30
النسبة المئوية	%65.1	%34.9
المجموع	86	

4.2 - أدوات الدراسة:

مقياس مركز الضبط:

مقياس مصدر الضبط لروتر 1966 هو مقياس يحتوي على 29 بند وكل بند يتكون من فقرتين (أ، ب) إحداهما تقيس الضبط الداخلي والأخرى تقيس الضبط الخارجي.

حيث تكون طريقة الإجابة على فقرات المقياس بأن يختار المستجيب على المقياس إحدى الفقرتين من كل زوج والتي يرى أنها تتناسب واتجاهه بصورة أكبر، ويحصل المفحوص على درجة واحدة إذا اختار الفقرة التي تعبر عن الاتجاه الخارجي، بينما يحصل على صفر عن الفقرة التي تعبر عن الاتجاه الداخلي. وتكون درجة الفرد

على المقياس ككل هي مجموع الدرجات التي تعبر عن اتجاهه الخارجي، ومدى الدرجات على هذا المقياس يتراوح من (0-23 درجة).

ويصنف المستجيبون على هذا المقياس إلى فئتين: من (0 - 8) درجات وهم ذوي مركز الضبط الداخلي. من (9 - 23) درجة وهم ذوي مركز الضبط الخارجي - تصحيح مقياس مركز الضبط:

الفقرات رقم (1، 8، 14، 19، 24، 27) فقرات تمويه ولم تحسب لها أي علامة
الفقرات رقم (2، 6، 7، 9، 16، 17، 18، 20، 21، 23، 25، 29) تعطى علامة واحدة لكل فقرة عند الإجابة عليها بالرمز (أ)، وتعطى صفراً عند الإجابة عليها بالرمز (ب).

الفقرات رقم (3، 4، 5، 10، 11، 12، 13، 15، 22، 26، 28) تعطى علامة واحدة لكل فقرة عند الإجابة عليها بالرمز (ب)، وتعطى صفراً عند الإجابة عليها بالرمز (أ).

صدق المقياس: في البيئة الجزائرية قامت الباحثة مدور 2005 بقياس صدقه التمييزي فتحصلت على 0.67T 24 وهي قيمة دالة والصدق الذاتي بمعامل 0.81، وهو ما يؤكد صدق المقياس وصلاحيته للاستعمال. (أيلاس، 2017، 164)

وللتحقق من صدق المقياس في الدراسة الحالية تم حسابه كالتالي:

جدول (2) المقارنة الطرفية لمقياس مركز الضبط

الفئات	العدد (n)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T	مستوى الدلالة
العليا	23	14.48	1.44	16.47	اقل من 0.001
الدنيا	23	6.30	1.89		

يتضح من خلال الجدول (2)، أنه توجد فروق دالة إحصائية في درجة مركز الضبط بين الفئة العليا ($M=14.48, SD=1.44$) والفئة الدنيا ($M=6.30, SD=1.89$)، ($T(44)=16.47, P<0.001$) وهذا ما يدل على أن مقياس له خاصية التمييز بين الأفراد وهو دليل على صدق المقياس.

ثبات المقياس: للتحقق من ثبات المقياس في الدراسة الحالية اعتمدنا على الطريقة التالية :

جدول (3): ثبات مقياس مركز الضبط بطريقة ألفا كرونباخ

المقياس	عدد البنود	معامل ألفا كرونباخ
المقياس الكلي	23	0.555

يتضح من الجدول (3)، أن معامل الثبات الكلي للمقياس هو 0.555 وهو يعبر عن ثبات مقبول لمقياس مركز الضبط.

مقياس السعادة النفسية:

صمم هذا المقياس من طرف Rosemary Abbott سنة 2006 وقد تم تعريبه من طرف الباحثة سمية أحمد الجمال (2013) يتكون المقياس من 42 عبارة لقياس السعادة النفسية وهي موزعة على 6 أبعاد هي: (الاستقلالية، التمكن البيئي، التطور الشخصي، العلاقات الايجابية مع الآخرين، الحياة الهادفة، تقبل الذات). **صدق مقياس السعادة النفسية:** للتحقق من صدق المقياس في الدراسة الحالية تم الاعتماد على صدق الاتساق الداخلي كما هو موضح في الجدول:

جدول (4) ارتباطات المحاور مع المقياس الكلي

المحور	الارتباط	الدالة	المحور	الارتباط	الدالة
--------	----------	--------	--------	----------	--------

0.544**	<0.01	العلاقات الإيجابية مع الآخرين (R)	0.595**	<0.01	الاستقلال الذاتي (A)
0.678**	<0.01	الحياة الهادفة (P)	0.735**	<0.01	التمكن البيئي (E)
0.574**	<0.01	تقبل الذات (S)	0.662**	<0.01	التطور الشخصي (G)

من الجدول (4)، يتبين أن قيم معامل الارتباط بيرسون للمحاور مع المقياس الكلي بلغت (0.595)، 0.735، 0.662، 0.544، 0.678، 0.574)، وكلها جاءت دالة عند مستوى 0.01 وبذلك تعطي هذه النتائج مؤشرا على صدق المقياس.

ثبات مقياس السعادة النفسية: للتحقق من ثبات المقياس في الدراسة الحالية تم الاعتماد على طريقة ألفا كرونباخ كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (5). ثبات مقياس السعادة النفسية بطريقة ألفا كرونباخ

المحاور	عدد البنود	معامل ألفا كرونباخ
الاستقلال الذاتي (A)	7	0.605
التمكن البيئي (E)	7	0.444
التطور الشخصي (G)	7	0.610
العلاقات الإيجابية مع الآخرين (R)	7	0.521
الحياة الهادفة (P)	7	0.534
تقبل الذات (S)	7	0.487
المقياس الكلي	42	0.700

يتضح من الجدول (5)، أن قيمة معامل الثبات ألفا كرونباخ للمقياس الكلي بلغت 0.700، وهي مؤشر على ثبات مقياس السعادة النفسية.

5.2- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة: تم في هذه الدراسة استخدام الأساليب الإحصائية التالية:

- التكرارات والنسب المئوية .
- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري.
- معامل ألفا كرونباخ .
- معامل الارتباط بيرسون .
- اختبارات للفروق .

تحليل البيانات باستخدام برنامج SPSS، نسخة 21.

3- النتائج ومناقشتها:

عرض ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى:

- تنص الفرضية الأولى على أن مستوى السعادة مرتفع لدى طلبة الجامعة للتحقق من هذه الفرضية تم استخدام اختبار "ت" للعينة الواحدة (One Sample T-Test) وكانت النتائج كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (6): نتائج اختبار "ت" للكشف عن مستوى السعادة لدى طلبة الجامعة

مستوى السعادة النفسية	حجم العينة	المتوسط الافتراضي = 147	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الحرية	مستوى الدلالة (sig)	القرار الإحصائي
	86	170,44	19,405	11,203	85	0,000	دالة إحصائية	

يوضح الجدول (6) نتائج اختبار "ت" للعينة الواحدة (One Sample T-Test)، لفحص الفروق بين

المتوسط الحسابي لمستوى السعادة لدى طلبة الجامعة و المقدّر بـ: (170,44) وبين المتوسط الافتراضي للمقياس والمقدّر بـ: (147)، حيث نلاحظ أن المتوسط الحسابي أكبر من المتوسط الافتراضي للمقياس، ونجد أن الانحراف المعياري قدر بـ: (19,405)، وقد قدرت قيمة "ت" بـ: (11,203)، وبدرجة حرية مقدارها (85)، وبما أن قيمة مستوى الدلالة (sig) تساوي (0,000) وهي أصغر من (0,05)، وبالتالي فإن قيمة ت-دالة إحصائية وهو ما يعني أننا نقبل الفرض البديل الذي ينص على أنه يوجد فروق دالة بين المتوسط الحسابي للعينة في درجة السعادة لدى طلبة الجامعة الذي يساوي (170,44) والمتوسط الافتراضي للمقياس الذي يساوي (147)، ومنه يمكن القول أن مستوى السعادة مرتفع لدى طلبة الجامعة.

إن مستوى السعادة النفسية المرتفعة لدى أفراد العينة كان متوقعا بالنظر على خصوصية العينة " طلبة الجامعة" الذين يمثلون بالأغلبية فئة الشباب والتي تمثل الفئة الأكثر اندفاعا وحماسة و الأكثر إقبالا على الحياة من خلال البحث عن عوامل تحقيق السعادة والمشاعر الإيجابية في ظل الفترة التي يعيشونها في مسارهم الدراسي والسعي إلى تحقيق ما يسعون إليه وما خططوا له في حياتهم . فهم يسعون إلى فرض ذواتهم وكسب الاحترام وتقدير الذات وكذا استغلال الفرص المتوفرة أمامهم من أجل تحقيق المكانة الاجتماعية التي يحلمون بها وهذا ما يخلق لديهم الشعور بالثقة وقوة الشخصية وما يفرض على الآخر احترامهم ، فقد أشار ماسلو في نظريته حول الحاجات إلى أهمية الحاجة إلى تقدير الذات والتي تعبر عن الرغبة الجامعة للفرد إلى خلق مكانة مرموقة له في وسط المجتمع الذي يعيش فيه، وفي رحلة إشباع هذه الحاجة الفطرية له يتعرض الطالب الجامعي إلى مواقف مفعمة بالتحدي والإيجابية ما يخلق لديه الشعور بالسعادة والأمل والتخلي بالروح الإيجابية، كما تعتبر مرحلة الجامعة المرحلة التي يشعر فيها الفرد بمستوى من الاستقلالية في التخطيط لمستقبله بعد أن كان يعيش نوعا من التقييد في المستويات التعليمية السابقة وهذا ما من شأنه أن يخلق السعادة في هذه التجربة الجديدة التي يعيشها.

حيث توصلت دراسة كل من (العبيدي، 2015) و (Ahmad Dar & Wani, 2017) و (Van Zy l& Dhurup, 2018) و (الجنابي، 2020) إلى أن مستوى السعادة النفسية مرتفع لدى الطلبة الجامعيين وهذا ما اتفق مع نتائج دراستنا الحالية .في حين توصلت دراسة كل من (الخالدة، 2012) و (داودي، 2022) إلى أن الطالب الجامعي يتميز بمستوى متوسط من السعادة النفسية.

عرض ومناقشة النتائج الخاصة بالفرضية الثانية:

• تنص الفرضية الثانية على ما يلي: يسود طلبة الجامعة مركز ضبط داخلي

للتحقق من هذه الفرضية تم استخدام المتوسط الحسابي وكانت النتائج كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (7): نتائج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لعينة الدراسة على مقياس مركز الضبط

حجم العينة	مركز الضبط	
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
86	3,355	10,60

يصنف الأفراد حسب هذا المقياس إلى صنفين:

- ذوو الضبط الداخلي : من 0 إلى 8 درجات

- ذوو الضبط الخارجي : من 9 إلى 23 درجة

نلاحظ من خلال الجدول رقم (7) أن المتوسط الحسابي لدرجة أفراد العينة على مقياس مركز الضبط بلغ

10.60 بانحراف معياري قدره 3.355 وهو ما يشير إلى أن طلبة الجامعة لديهم مركز ضبط خارجي.

إن طبيعة التنشئة الاجتماعية للمجتمع الجزائري الذي يدين بالدين الإسلامي يجعل الأفراد يؤمنون بالقدر وأنهم لا يتحكمون بشكل كلي في نتائج أفعالهم ومستقبلهم المسطر خارج عن قدرتهم ورغباتهم. وهذا ما يمكن أن يفسر توجه الطلبة نحو الضبط الخارجي.

بالإضافة إلى ذلك يعيش الطالب تغيرات كثيرة مست التعليم الجامعي كموجة التعليم عن بعد والتي تتطلب خصوصية كبيرة ووسائل تقنية وحديثة وهذا ما يعجز عن توفيره البعض على اعتبار اختلاف المستوى المعيشي للطلبة الجامعيين ، فيعد أن كان الطالب ينظر إلى النجاح على أنه مرتبط بالمجهود الذي يقدمه خلال الحصص التطبيقية والامتحانات السداسية أصبح اليوم يربط نجاحه بمدى قدرته على الولوج إلى الحصص التفاعلية المقدمة على منصات التعليم ومدى قدرته فهم طريقة حضورها وفاعليته في فهم واستغلال الدروس المتاحة على مستوى هذه المنصات ؛ حيث يعيش الكثير من الطلبة خاصة من السنة الأولى نوعا من الغموض والخوف من خوض هذه التجربة وهذا ما من شأنه أن يخلق التوجه نحو الضبط الخارجي لدى العينة ، وبالتالي هذا التوجه نابع عن تقييم الأفراد للمواقف الحالية في حياتهم؛ حيث تشير ليفنسون (1988) " أن الاعتقاد في الضبط الخارجي (قوة الآخرين) ربما يعبر في بعض الأحيان عن تقدير الفرد وتقييمه الواقعي لمواقف اجتماعية-سياسية... أكثر من كونه تعبيراً عن نمط شخصية لا توافقي (العاسمي، 2016، 273).

كما تشير دروزة (2006) " إلى أن مركز الضبط بمثابة المصدر الذي تنطلق منه مسببات السلوك التي يعتقد الفرد أنها مسببة لنجاحه أو فشله، فهو بالتالي هو الطريقة التي يدرك فيها الفرد مجموعة المسببات لنتائج سلوكه سواء كانت هذه النتائج إيجابية أو سلبية ، وكامنة كانت أو صادرة عن ظروف وأحداث خارجية" (كحيلو وآخرون، 2015، 296).

• تنص الفرضية الثالثة على أنه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين مركز الضبط والسعادة النفسية لدى طلبة الجامعة

للتحقق من هذه الفرضية تم قياس العلاقة الارتباطية عن طريق معامل الارتباط "بيرسون" وكانت النتائج كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (8): نتائج معامل الارتباط "بيرسون" للكشف عن طبيعة العلاقة بين مركز الضبط والسعادة النفسية لدى طلبة الجامعة

متغيرات الدراسة	قيمة معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة (sig)	القرار الإحصائي
مركز الضبط السعادة النفسية	-0,436**	0,000	دالة إحصائية

** الارتباط دال عند (0.01)

يبين الجدول (8) قيمة معامل الارتباط بيرسون بين درجات مركز الضبط ودرجات السعادة والذي بلغت قيمته (-0,436). وبما أن قيمة مستوى الدلالة (sig) تساوي (0,000) وهي أصغر من (0.01) إذن قيمة "R" دالة إحصائية وهو ما يشير إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين مركز الضبط والسعادة النفسية لدى طلبة الجامعة.

إن هذه النتيجة منطقية بالعودة إلى التراث النظري للمتغيرين وإلى خصائص الأفراد في وجهتي الضبط (داخلي/خارجي) حيث أنه كلما اتجه الأفراد نحو الضبط الداخلي زاد مستوى تحملهم لنتائج أفعالهم وهذا ما يخلق لديهم نوعاً من المسؤولية اتجاه أنفسهم والمحيطين بهم عامة ما من شأنه بث الروح الإيجابية في نفوس الأفراد من ذوي الضبط الداخلي وبالتالي الإحساس بالسعادة النفسية في حياتهم، وقد أشار المجنوني (2015)

إلى أن التوجه نحو الضبط الداخلي يؤثر في أداء الفرد في المواقف المختلفة التي تواجهه وعلى تجاربه المتراكمة وبالتالي تتأثر نظريته وتوقعاته للمستقبل ومفهومه لذاته وشعوره بالاكتمال الذاتي والإنجاز، في حين توجه الأفراد نحو الضبط الخارجي يجعلهم يعيشون نوعاً من القلق والتخوف على مستقبلهم وذلك راجع إلى نظرتهم أن كل نتائج أفعالهم مردها إلى قوى خارجة عن سيطرتهم مثل الحظ والقدر والصدفة وسلطة الآخرين الأقوياء فهم من يتحكمون في مسار أمورهم الحياتية وأنهم مخلوقات مغلوطة لا حول ولا قوة لهم، وهذا ما يخلق لديهم الروح السلبية والتشاؤم اتجاه حياتهم ؛ وهذا ما أشار إليه بشير معمرية (2012)، كما يشير العباس (2016) إلى أن ذوي التوجه الخارجي للضبط يميلون إلى إلقاء اللوم على الظروف الخارجية فيما يخص أخطاءهم وإسناد الضمان في النجاح للحظ بدلاً من جهودهم الذاتية.

وقد أشارت دراسة إبراهيم ندى (2010) إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين بعدي الضبط والسعادة لدى عينة من الأزواج في حين كشفت نتائجها إلى وجود ارتباط إيجابي بين الضبط الداخلي والسعادة وسلبى بين الضبط الخارجي والسعادة لدى عينة من الزوجات.

وكشفت دراسة الرشيدى (2017) عن وجود علاقة موجبة بين الضبط الداخلي والشعور بالسعادة النفسية وعلاقة عكسية بين الضبط الخارجي والسعادة النفسية .

عرض النتائج الخاصة بالفرضية الرابعة:

• تنص الفرضية الرابعة على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى السعادة النفسية لدى طلبة الجامعة تعزى لعامل الجنس

للتحقق من هذه الفرضية تم استخدام اختبار "ت" لعينتين مستقلتين

(Independent Samples T-Test) وكانت النتائج كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (9): نتائج اختبار "ت" لعينتين مستقلتين للكشف عن دلالة الفروق بين الذكور والإناث في مستوى السعادة

مستوى السعادة النفسية	الجنس	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة (sig)	القرار الإحصائي
ذكور	30	168,17	20,655	-0,79	84	0,429	غير دالة	
إناث	56	171,66	18,779				إحصائيا	

يبين الجدول رقم (9) أن قيمة المتوسط الحسابي للذكور بلغ (168,17) بانحراف معياري قدره (20,655) وهو أصغر من قيمة المتوسط الحسابي للإناث الذي بلغ (171,66) بانحراف معياري قدره (18,779)، وقدرت قيمة الاختبار "ت" بـ (-0,794) بدرجة حرية مقدارها (84)، وبما أن قيمة مستوى الدلالة (sig) تساوي (0,429) وهي أكبر من (0,05) إذن قيمة "ت" غير دالة إحصائياً وبالتالي نقبل الفرض الصفري الذي ينص على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الحسابي للذكور والمتوسط الحسابي للإناث في مستوى السعادة.

إن غياب الفروق التي تعزى لعامل الجنس في مستوى السعادة النفسية لدى طلبة الجامعة قد يعود إلى تشابه التحديات التي يواجهها الأفراد من العينة كونهم يمرون بنفس التجارب تقريباً في حياتهم الجامعية ، وهذا ما يجعلهم يتحدون من أجل فرض وجودهم ، كما أن التغيير الذي مس الحياة الحاضرة حيث أصبحت الأنثى تتمتع بنفس الفرص المتاحة للذكر وهذا ما يجعلها تسعى إلى استغلال تلك الفرص جنباً إلى جنب مع الذكور لتحسين حياتها وهذا ما من شأنه أن يساهم في بلوغها مستوى عال من السعادة النفسية؛ إن التشابه في الظروف وفي التفكير وكذا الفرص المتاحة للجنسين في فترة التكوين الجامعي ومرحلة الشباب بصفة عامة كان من شأنه أن يلغي الفروق الموجودة في مستوى الشعور بالسعادة النفسية وفي الروح الإيجابية بصفة عامة.

وقد اتفقت نتائج دراستنا مع ما جاءت به دراسة (Nativng , Alberktsen , and Qvarnstorm) بالإضافة إلى دراسة جمال شفيق (1994) التي بينت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث على مقياس الشعور بالسعادة النفسية. بالإضافة إلى دراسة كل من (العبيدي، 2015) ودراسة (داودي، 2022) في حين اختلفت مع نتائج دراسة (الحوالة ، 2012) التي كشفت عن وجود فروق دالة إحصائية في مستوى السعادة النفسية لدى الطلبة تعزى لعامل الجنس (ذكر/أنثى).
عرض النتائج الخاصة بالفرضية الخامسة:

• تنص الفرضية الخامسة على أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في مركز الضبط لدى طلبة الجامعة تعزى لعامل الجنس

للتحقق من هذه الفرضية تم استخدام اختبار "ت" لعينتين مستقلتين

(In dependent Samples T-Test) وكانت النتائج كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (10): نتائج اختبار "ت" لعينتين مستقلتين للكشف عن دلالة الفروق بين الذكور والإناث في مركز الضبط

مركز الضبط	الجنس	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة (sig)	القرار الإحصائي
	ذكور	30	10,83	3,495	-0,46	84	0,646	غير دالة
	إناث	56	10,48	3,303				إحصائية

يبين الجدول (10) أن قيمة المتوسط الحسابي للذكور بلغ (10,83) بانحراف معياري قدره (3,495) وهو أكبر من قيمة المتوسط الحسابي للإناث الذي بلغ (10,48) بانحراف معياري قدره (3,303)، وقدرت قيمة الاختبار "ت" بـ (-0,461) بدرجة حرية مقدارها (84)، وبما أن قيمة مستوى الدلالة (sig) تساوي (0,646) وهي أكبر من (0.05) إذن قيمة "ت" غير دالة إحصائية وبالتالي نقبل الفرض الصفري الذي ينص على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الحسابي للذكور والمتوسط الحسابي للإناث في مركز الضبط.

إن مركز الضبط لا يتعلق بعامل الجنس (ذكر/أنثى) خاصة مع التغيير الكبير الذي شهده نمط الحياة في المجتمع الجزائري والذي فرض المساواة بين الجنسين بقدر ما يتعلق بطريقة تفكير الفرد وتقييمه للأحداث وفهمه لها وخاصة أن العينة في المرحلة العمرية تقريبا وترتبطها الثقافة المشتركة وطريقة التنشئة الاجتماعية القائمة على الرضا بالقضاء والقدرة وأن الإنسان كائن لا حول له ولا قوة أمام ما هو مقدر له أن يعيشه، وهذه النتيجة تتفق مع النظرية الاجتماعية لروتر (Rotter, 1966) التي أكدت على أن الفروق بين الجنسين في الضبط (الداخلي/الخارجي) كانت ضئيلة ولم تصل إلى حد الدلالة الإحصائية (البعاج، 2011، 11).

حيث يشير الحلو (1989) أن مركز الضبط متغير يعبر عن اعتقاد الفرد بقدراته وبقابليته على المتغيرات التي تواجهه وعلى سلوكه ويتبع ذلك إيمانه بإمكانية التنبؤ بنتائج سلوكه وأن موقع الضبط الخارجي متغير يعبر عن اعتقاد الفرد بسيطرة الحظ أو الصدفة والآخرين والظروف على متغيرات حياته وسلوكه ويتبع ذلك عدم قدرته على التنبؤ بنتائج سلوكه (الطفيلي، 2015، 26).

وقد اتفقت نتائج دراستنا الحالية مع نتائج دراسة كل من: (الدليمي، 1999)، (التميمي، 1999) (هدى جميل ولطيف غازي، 2014)، (عموم رمضان، 2017)، ودراسة (اسماعيل إبراهيم ورؤى مهدي، 2017) التي نفت وجود فروق دالة إحصائية في التوجه نحو فئتي الضبط (داخلي/ خارجي) مردها إلى عامل الجنس (ذكر/أنثى). في حين اختلفت نتائج الدراسة مع ما جاءت به دراسة (مقابلة، 1996) و(بركات، 2000).

تطرقنا في دراستنا هذه إلى علاقة مركز الضبط بمستوى السعادة النفسية لدى عينة من الطلبة الجامعيين حيث توصلت النتائج إلى وجود علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين مركز الضبط ومستوى السعادة النفسية لدى عينة الدراسة، بالإضافة إلى تمتع العينة بمستوى عالي من الشعور بالسعادة وتوجههم نحو الضبط الخارجي وقد أفضت أيضا نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تحكم أفراد العينة في نتائج أفعالهم (مركز الضبط) ومستوى السعادة النفسية لديهم تعزى لعامل الجنس (ذكر / أنثى).

إن هذه النتائج تثبت حقيقة التداخل الموجود بين الظواهر النفسية إذ لا يمكن فصل ظاهرة نفسية ودراساتها بمعزل عن الظواهر الأخرى، فكل ظاهرة تؤثر وتتأثر بالظواهر الأخرى وهذا ما يجعلنا نوصي بالتركيز أكثر على أهمية تنمية المتغيرات الشخصية النفسية التي من شأنها الحفاظ على الصحة النفسية للفرد من خلال تعليم الأفراد التحكم المنطقي في نتائج أفعالهم وتحملها والسعي إلى الوصول إلى حلول للمشاكل التي تواجههم دون التعرض للضغوط، بالإضافة إلى التمتع بمستوى من السعادة النفسية والاستمتاع بأداء الأعمال. ومن خلال هذه النتائج التي تم التوصل إليها ارتأينا إلى تقديم بعض المقترحات التي من شأنها التعمق والإحاطة أكثر بهذا الموضوع وهي كالآتي:

- إجراء المزيد من الدراسات حول متغير السعادة النفسية على عينات مختلفة ودراسته مع متغيرات أخرى.
- إجراء المزيد من الدراسات التي تبحث في المتغيرات التي تؤثر وتتأثر بمتغير السعادة النفسية على مختلف الأفراد.

- الإحالات والمراجع:

- إبراهيم، ندى بشير بابكر (2010). مفهوم السعادة وعلاقته بمركز الضبط في ضوء بعض المتغيرات: دراسة وصفية على العاملين المتزوجين بديوان الضرائب بولاية الخرطوم. أطروحة ماجستير. جامعة أم درمان الإسلامية: السودان.
- أوباح، آسية ودودي، محمد (2018). مركز الضبط وعلاقته بالاحترق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي بمدينة بوسعادة. مجلة العلوم الاجتماعية. 16(1). 239-250.
- أيلاس، محمد (2017). مركز الضبط وعلاقته بتقدير الذات وقلق الامتحان، أطروحة دكتوراه. جامعة أبي بكر بلقايد تلمسان: الجزائر.
- علي، إسماعيل إبراهيم والباج، روى مهدي جابر (2013). فعالية الذات وعلاقتها بموقع الضبط لدى طلبة الجامعة. مجلة الباحث. 1(1). 1-25.
- الجمال، سمية أحمد (2013). السعادة النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي والاتجاه نحو الدراسة الجامعية لدى طلاب جامعة تبوك. دراسات تربوية ونفسية مجلة كلية التربية بالزقازيق. 28(77). 1-65.
- الجنابي، ندى صباح عباس (2020). السعادة النفسية لدى طلبة الجامعة. مجلة العلوم الإسلامية. 2020(24). 521-554.
- الحوالة، تيسير محمد أحمد (2012). مستوى السعادة لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة آل البيت وعلاقته بدرجة ملاءمة البيئة الجامعية. المنارة للبحوث والدراسات. 18(4). 141-175.
- داودي، خيرة (2022). السعادة النفسية لدى الطلبة الجامعيين دراسة ميدانية بجامعة الجلفة. مجلة العلوم القانوني والاجتماعية. 7(4). 411-428.
- الرشيدى، فاطمة سحاب جلوي (2017). مركز الضبط والسعادة النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس في كلية العلوم والآداب في جامعة القصيم. المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية. 1(1). 35-57.
- الزروق، فاطمة الزهراء (2018). علم النفس الصحي (مجالته، نظرياته والمفاهيم المنبثقة عنه). الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- المرشدي، عماد حسين عبيد حسن والطفيلي، عقيل خليل ناصر (2015). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بموقع الضبط لدى طلبة الجامعة. مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية. 1(19). 22-45.

- العاسمي، رياض نايل (2016). علم نفس الصحة الإكلينيكي "الجزء الأول". عمان: دار الإعصار العلمي.
- العافري، ابتسام (2011). العلاقة بين وجهة الضبط والعوامل الخمسة الكبرى في الشخصية لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى. أطروحة دكتوراه. جامعة أم القرى: السعودية.
- العباس، سوسن حمزة (2016). الوسواس القهري وعلاقته بمركز الضبط لدى عينة من طلاب جامعة البعث. مجلة جامعة البعث للعلوم الإنسانية. 38(17). 115-142.
- العبيدي، عفراء إبراهيم خليل إسماعيل (2015). الحكمة وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة بغداد. المجلة العربية لتطوير التفوق. 6(10). 181-201.
- عطا الله، مصطفى خليل محمود وعبد الصمد، فضل إبراهيم (2013). علم النفس الإيجابي وتأثيره في الممارسات والخدمات النفسية رؤية مستقبلية لدوره في التدخلات العلاجية. مجلة البحث في التربية وعلم النفس. 13(1). 1-29.
- قبلي، عبد السلام و تقزال، إيمان (2019). السعادة لدى أساتذة التعليم الثانوي دراسة فارقية على عينة من لأساتذة بولاية البويرة. مجلة دراسات في العلوم الإنسانية والاجتماعية. 2(4). 110-134.
- المجنوني، سلوى بنت عبد المحسن عبد الله (2019). الهوية الأخلاقية وعلاقتها بوجهة الضبط الداخلي-الخارجي لدى طالبات جامعة أم القرى. مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والنفسية. 11(1). 1-38.
- مزرارة، نعيمة وشعباني، مليكة (2016). واقع الطالب الجامعي من الأمس إلى اليوم ماذا تحقق؟ (قراءة تحليلية لوضع الراهن). الملحق الوطني حول: تشخيص واقع الطالب الجامعي. جامعة الجزائر 2. 5-6 أكتوبر 2016.
- مشرف، ميسون (2009). التفكير الأخلاقي وعلاقته بالمسؤولية الاجتماعية وبعض المتغيرات. رسالة ماجستير. الجامعة الإسلامية: غزة.
- معمرية، بشير (2012). مصدر الضبط والصحة النفسية وفق الاتجاه المعرفي السلوكي "دراسة ميدانية". الجزائر: دار الخلدونية للنشر.
- معمرية، بشير (2009). مصدر الضبط والصحة النفسية. مصر: المكتبة العصرية.
- مكناسي، أميرة وقاسمي، صونيا (2020). المشكلات البيداغوجية وتأثيرها التحصيل الأكاديمي لدى الطالب الجامعي-دراسة ميدانية. مجلة جامعة الأمير عبد القادر للعلوم الإسلامية. 34(2). 605-643.
- AeHSan, Ahmed Dar et Wani, Mohammad Amin (2017). Optimism, happiness, and self-esteem among university students. *indian journal of positive psychology*. 8(3). 275-279.
- Rotter (1990). *psychological resilience and protective mechanisms risk and protective factord in the development psychopathology*. cambridge university press publisher. 181-214
- Van Zyl, Yolande et Dhurup, Manilall (2018). self-efficacy and its relationship with satisfaction with life and happiness among university students. *journal of psychology in africa*. 28(5). 389-393
- Yukura, M, Ueda, S, & Yoshimori, M (1993). The relationship between locus of control and happiness. Hiroshima forum for psychology. 15. 37-45.

كيفية الاستشهاد بهذا المقال حسب أسلوب APA :

قبلي، عبد السلام ويحيياوي، بثينة (2025). مركز الضبط ومستوى السعادة النفسية لدى طلبة الجامعة -دراسة ميدانية بالمركز الجامعي سي الحواس بركة-. مجلة العلوم النفسية والتربوية. 11(1)، الجزائر: جامعة الوادي، الجزائر. 51-63.