

السّعادة النفسية وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة لدى الطلبة الجامعيين
-دراسة ميدانية بجامعة المدية-

أحلام نبيلة بوشكيمة

أستاذة مؤقتة بجامعة المدية

طالبة دكتوراه علوم بجامعة الجزائر 2

ونفسانية عيادية للصحة الجوارية بالمدية

ملخص:

تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية القائمة بين كل من السّعادة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة. ولتجسيد هذا الطرح، اعتمدنا على المنهج الوصفي على عينة قدر عدد أفرادها بـ 400 طالب (142 ذكر، 258 أنثى) من أعمار وتخصّصات وسنوات دراسية مختلفة يدرسون في نظام ل.م.د. على مستوى جامعة يحي فارس بالمدية. وتمّ استخدام كل من مقياس السعادة النفسية من إعداد الباحثة ومقياس أحداث الحياة الضاغطة لشقير زينب.

خلصت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيا بين السّعادة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لدى الطلبة الجامعيين. ممّا يفتح المجال أمام الفرد ليكتشف كيف يمكن أن يقي نفسه من التأثيرات السلبية لأحداث الحياة الضاغطة من خلال العمل على تنمية السّعادة النفسية لديه.

Abstract:

This study aims at revealing the correlative relationship between psychological happiness and stressful life events. To realise this study, we relied on the descriptive method of research on a number of 400 students (142 male and 258 female) from various ages, specialities and levels whom all study with the LMD system at Yahia Fares Univeristy in Médéa. The measures that have been used are: measure of psychological happiness by the researcher of this study and measure of stressful life events by Zineb Chekir.

Results concluded that there was a negative correlative relationship which is statistically significant, that was between psychological happiness and stressful life events of students. The result of which helps to allow one to discover how

they can avoid negative impacts of stressful life events by working on the development of their psychological happiness.

1. الإشكالية:

يعدّ التفاؤل والأمل والسّعادة من الجوانب الإيجابية في الشخصية، تلك الجوانب التي تناولها بالدراسة علم النفس الإيجابي، وهو العلم الذي يرجع الفضل في تأسيسه إلى العالم سيلجمان (Seligman) في الثمانينيات من القرن الماضي، والذي يهدف إلى اكتشاف مصادر القوة لدى شخصية الفرد وتقويمها بما يساعده على تجاوز الصعاب التي تواجهه نتيجة أحداث الحياة، ومن ثمّ يساعده على تطوير شخصيته والتخلص ممّا يشوبها من نقص وضعف وهذا حسب ما أوضحه كل من **جودة آمال** وأبو جراد حمدي (2011).

ولا يخفى على أحد ما يشهده القرن الحادي والعشرون من تغيّرات اجتماعية واقتصادية وثقافية وسياسية، فضلاً عن التغيرات التي لحقت بالقيم الإنسانية وتسببت في صراعات بين القديم والجديد. إن هذه التغيرات المتسارعة والصراعات المتعدّدة تحمل بين طياتها كثيراً من الآلام والمتاعب النفسية، وكثيراً من مصادر الضغط النفسي للإنسان، وبالتالي كثيراً من الشقاء الإنساني وهو ما أشارت إليه **جودة آمال** (2007). وهذا ما يجعل من السّعادة أمراً شاقاً يصعب نيله والوصول إليه خاصة بالنسبة للشباب الذي يواجه تحديات كثيرة وصعبة - وبخاصة في دول العالم الثالث التي تُعدّ الجزائر جزءاً منها -.

كما أوضح **ماهوني (Mahoney N., 1997)** أنّ اختلاف المشكلات التي يعاني منها الأفراد من مجتمع إلى آخر يعود إلى مستوى حضارة تلك المجتمعات وراقيها، بالإضافة إلى مستوى السيطرة الداخلي أو الخارجي لديهم، والذي يعدّ متغيراً مهماً لتفسير السلوك الإنساني في مواقف الحياة الضاغطة المختلفة، وأحد المصادر الرئيسية التي يعتمد عليها الفرد في تفسير ما يواجهه من أحداث، وإدراك أسباب حدوثها، ومحاولة إيجاد السبل الكفيلة لإنهاء آثارها.

من جانب آخر بيّن **عبد الخالق ولستر (Abdel-Khalek & Lester, 2010)** أنّ نتائج الدراسات التي تناولت السّعادة أسفرت عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين السّعادة والصحة النفسية للفرد، كما أشار **ستاتس وآخرون (Stats & al., 2007)** إلى أنّ طلبة الجامعة الذين يتمتعون بمستويات عالية من السّعادة هم أكثر أملاً وأكثر توكيداً للذات حسب ما أكّده أيضاً كل من **أبو هاشم**

السيد (2010) وشنج وفيرنام (Cheng & Furnham, 2003) ودراسة فير (Furr, 2005)؛ وهو الممر الذي أوضحتته كذلك بسيوني سوزان (2006) ومؤمن داليا (2004) في كون هاته الفئة أقل معاناة من الأحداث الضاغطة.

وهذا ما يجعل اهتمامنا بدراسة متغير السعادة النفسية كمتغير إيجابي ضرورة ملحة لما له من تأثير فعال في التنظيم الذاتي للفرد، وفي تنشئة أفراد إيجابيين ومجتمعات مزدهرة، وخاصة مع وجود أحداث ضاغطة التي تعدّ من طبيعة الحياة.

وباعتبار أنّ مختلف أنواع الضغوطات النفسية تظهر بكثرة في الأوساط التعليمية، التي من بين أهمها الوسط الجامعي -كما تبين من خلال دراسة كل من دخان نبيل والحجار بشير (2006) وأبو ندى عبد الرحمن (2007)- لما يميّزه من سرعة وتكّلف وصخب، وسعي الطلبة الحثيث والمتواصل من أجل النجاح والتفوق والتميّز، وتخوفهم من المستقبل (كالبطالة، والإخفاق)، فإنّ الدراسة الحالية تهدف إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية القائمة بين متغيري السعادة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة، وبالتالي التعرف إلى مدى أهمية تنمية عوامل السعادة النفسية لإمكانية تجاوز أحداث الحياة الضاغطة وهذا لدى عينة من الطلبة بجامعة المدية.

وعلى هذا الأساس، تركزت أهمية الدراسة على الاهتمام بالجانب الإيجابي للسلوك؛ أو بمعنى آخر بجزء من اهتمامات علم النفس الإيجابي، والمتمثل في السعادة النفسية. ومن ثمّ المساهمة في توجيه نظر النفسانيين إلى أهمية تحقيق السعادة في حياة الناس وخاصة الطلبة الجامعيين من خلال تصحيح المفاهيم بإدراك ماهية السعادة النفسية وكيفية الوصول إليها، وذلك نظرا لتزايد حالات الإكتئاب وكثرة التشاؤم والإحباط بين الناس وبين الشباب بصفة خاصة. والعمل على تصحيح المفاهيم بإدراك ماهية السعادة النفسية وكيفية الوصول إليها، وذلك اقتداء بالرسول الكريم صلى الله عليه وسلم: " أحبّ الأعمال إلى الله عزّ وجلّ سرور تدخله على مسلم" (صحيح الجامع). وكذا إظهار الإنسجام والتلاحم بين ما جاء به ديننا الحنيف وما توصّل إليه العلم في مجال علم النفس والصحة النفسية فيما يخص متغيري الدراسة. حيث قد قال الله تعالى: ﴿فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (5) إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (6)﴾ [الشرح: 5-6] .

وعليه، هل يعني ماسبق ذكره أنّ الطلبة الجامعيين الذين يتمتعون بالقدرة على إغفال مسببات الضغوط وتجاوزها ممكن أن تتوفر لديهم مظاهر السعادة النفسية، وهل من الممكن أن يكون العكس صحيح؟ وعلى هذا الأساس، تمّت بلورة التساؤل الذي يمكن طرحه كالاتي:

- هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين السّعادة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لدى الطلبة الجامعيين؟

2. فرضية البحث:

للإجابة على التساؤل المطروح صيغت الفرضية التالية:

- توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائية بين السّعادة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لدى الطلبة الجامعيين.

3. التعريفات الإجرائية للمفاهيم:

1.3. السّعادة النفسية (Psychological happiness): يقصد بالسّعادة النفسية كما حددناها في المقياس المستعمل في هذه الدراسة بأنها محصّلة الحياة المتزنة التي تحوي الرضا عن عدّة جوانب تعتبر المحاور الأساسية للوجود وهي: الجانب الروحاني (العلاقة مع الله جل وعلا)، الجانب الشخصي (العلاقة مع الذات)، الجانب الاجتماعي (العلاقة مع الآخر)، بالإضافة إلى الإقبال على الحياة والتفاؤل بها، والتمتع بالصحة الجسدية وكذا الاكتفاء المادي وتحقيق الأهداف والطموحات. ويمكن قياس متغير السعادة النفسية بكل أبعاده حسب ما تمّ التوصل إليه من فئات بفضل استخدام الميئينيات، وهي كمايلي:

الفئة الأولى: [78-272] تمثل سعادة نفسية منخفضة.

الفئة الثانية: [273-289] تمثل سعادة نفسية متوسطة.

الفئة الثالثة: [290-390] تمثل سعادة نفسية مرتفعة.

2.3. أحداث الحياة الضاغطة (Life Stress Events):

عرّفت شقير زينب (2002، ص4) أحداث الحياة الضاغطة بأنها " مجموعة من المصادر الخارجية والداخلية الضاغطة، والتي يتعرض لها الفرد في حياته، وينتج عنها ضعف قدرته على إحداث الاستجابة المناسبة للموقف، وما يصاحب ذلك من اضطرابات انفعالية وفسولوجية تؤثر على جوانب الشخصية الأخرى". وتم تعريف أحداث الحياة الضاغطة إجرائيا بأنها الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس أحداث الحياة الضاغطة المستخدم في هذه الدراسة. وقد بلورنا ذلك حسب الفئات المستخرجة باستخدام الميئينيات، وهي كمايلي:

الفئة الأولى: [0-63] تمثل أحداث حياة ضاغطة منخفضة.

الفئة الثانية: [64-89] تمثل أحداث حياة ضاغطة متوسطة.

الفئة الثالثة: [90-210] تمثل أحداث حياة ضاغطة مرتفعة.

4. المنهج المتبع:

تختلف المناهج باختلاف المواضيع حيث أنّ لكل منهج وظائف وخصائص يستخدمها الباحث تبعاً لطبيعة موضوع دراسته، وعلى هذا الأساس تمّ اختيار المنهج الوصفي للدراسة التي بين أيدينا.

5. الدراسة الإستطلاعية:

من خلال تطلّعنا على ميدان الدراسة بالإستطلاع على عيّنة تتكوّن من 100 طالب (35 ذكر، 65 أنثى) من جامعة يحي فارس - عين الذهب بالمدينة، حيث تمّ الشروع في تطبيق مقاييس البحث على عيّنة الدراسة الإستطلاعية بتاريخ 03 أبريل 2015، ودام ذلك حوالي أسبوعين.

وقد هدفت الدراسة الإستطلاعية لحساب الخصائص السيكومترية لمقياس السعادة النفسية الذي تمّ بناءه وفقاً لمتطلبات الدراسة، ومنه تسنّى معرفة مدى صلاحية المقياس على الطلبة الجامعيين، كما هدفت للتأكد من الخصائص السيكومترية لمقياس أحداث الحياة الضاغطة لشقير زينب (2002).

6. مجالات الدراسة:

سنعمل على تحديد كل من الإطار المكاني والزمني الذي تمّت فيه هذه الدراسة.

1.6. المجال المكاني: باعتبار أنّ دراستنا تخصّ الطلبة الجامعيين، فقد تمّ إجراء هذه الدراسة على مستوى جامعة يحي فارس بالمدينة بكل من عين الذهب التي تقع بوسط المدينة، والقطب الجامعي الجديد الذي يقع بالجنوب الشرقي لمدينة المدينة.

2.6. المجال الزمني: تمّت الدراسة الميدانية في حدود الفترة الممتدة بين شهري أبريل وماي من سنة 2015، حيث تمّ الشروع في تطبيق مقاييس البحث على العيّنة الأساسية بتاريخ 30 أبريل تحديداً، ودام ذلك حوالي أسبوعين والأسبوع الثالث خصّص لتدارك الاستبيانات التي تمّ إلغائها. مع العلم أنّ الفترة الزمنية كانت قصيرة نظراً للإستفادة من طريقة التطبيق في الدراسة الإستطلاعية.

7. عيّنة الدراسة:

تختلف طريقة اختيار العيّنة من بحث إلى آخر تبعاً لطبيعة الموضوع المراد دراسته، وعلى هذا الأساس فقد تمّ اختيار أفراد عيّنة البحث الحالي بالطريقة غير الاحتمالية غير العشوائية، حيث تمّ اختيارهم بطريقة قصدية وذلك بدون مراعاة توزيع كل من المرحلة الدراسية وكذلك التخصص في المجتمع الأصلي. وعليه، فقد أجريت هذه الدراسة على عيّنة يقدر عدد أفرادها بـ 400 طالب وطالبة من أعمار وتخصصات وسنوات دراسية مختلفة، وبالنظام الجديد ل.م.د (L.M.D) وتمّ هذا على مستوى جامعة يحي فارس بالمدينة بكل من عين الذهب والقطب الجامعي الجديد.

وقد تمّ اختيار عيّنة الدراسة بناءً على المعايير التالية:

- أن يكون الأفراد الذين يشكّلون العيّنة كلّهم طلبة جامعيين باعتبار مقياس السعادة النفسية مصمّم خصيصاً لطلبة الجامعة، وكذا بالنسبة لمقياس أحداث الحياة الضاغطة.
- أن يكون الطلبة من كلا الجنسين.
- أن يكون التتوّع في التخصص الدراسي.
- أن يكون الطلبة من مختلف الأعمار.
- وأن يكونوا من السنوات الدراسية التالية: الثالثة ليسانس والأولى والثانية ماستر حيث تم استثناء طلبة السنة الأولى والثانية ليسانس وذلك من أجل تفادي مرحلة المراهقة المتأخرة، كما تمّ استثناء طلبة الدكتوراه لصعوبة العثور عليهم.

8. أدوات جمع البيانات:

تمّ استعمال أداتين قياسيتين تمثّلتا في: مقياس السعادة النفسية (Psychological Happiness Scale - PHS) من إعداد الباحثة، ومقياس أحداث الحياة الضاغطة من إعداد شقير زينب (2002)، وقد تبيّن من خلال دراسة الخصائص السيكومترية لهما أنّ معاملات الصدق والثبات جيّدة، ممّا يعطي مؤشراً للثقة بهذه الأدوات، وأنه يمكن الإطمئنان إليها عند التطبيق النهائي. وللاشارة فقد أرفق المقياسين باستمارة معلومات عامة.

9. عرض وتحليل النتائج:

تنص الفرضية على أنه توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين السعادة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لدى الطلبة الجامعيين.

للتحقق من هذه الفرضية قمنا باستخدام معامل الارتباط بيرسون (Pearson) من أجل قياس حجم العلاقة الارتباطية بين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس السعادة النفسية ودرجاتهم على مقياس أحداث الحياة الضاغطة، وجاءت النتائج كما هي موضحة في الجدول رقم (30).

جدول رقم (01): نتائج معامل الارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس السعادة النفسية ودرجاتهم على مقياس أحداث الحياة الضاغطة.

متغيري العلاقة	حجم العينة	القيمة الارتباطية	مستوى الدلالة الاحصائية
الدرجة الكلية في مقياس السعادة النفسية والدرجة الكلية في مقياس أحداث الحياة الضاغطة	400	-0,655	0,01

من خلال الجدول رقم (01) يتضح أن عينة الدراسة قد بلغت: 400 طالب وطالبة، بلغ معامل الارتباط لدرجاتهم على مقياس السعادة النفسية ودرجاتهم على مقياس أحداث الحياة الضاغطة: (-0,655) وهي قيمة سالبة ومتوسطة ودالة إحصائياً عند مستوى 0,01. وهذه النتيجة تعني أن زيادة درجات متغير السعادة النفسية تؤدي إلى انخفاض درجات متغير أحداث الحياة الضاغطة والعكس صحيح. وبناءً على هذه القيمة يمكننا القول بأنه توجد علاقة ارتباطية سالبة ومتوسطة بين السعادة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لدى أفراد عينة الدراسة.

10. مناقشة النتائج:

تمّ التوصل من خلال عرض النتائج المتحصّل عليها، والتي كان الهدف من ورائها التحقق من فرضية البحث التي تنصّ على أنه توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين السعادة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لدى الطلبة الجامعيين، إلى أنّ هذه الفرضية قد تحقّقت بمعنى أنّه قد تبين وجود العلاقة العكسية بين المتغيرين، وهذا ما يدلّ على أنّ أفراد عينة البحث الذين يتمتعون بدرجة مرتفعة من السعادة

النفسية تكون لديهم درجة منخفضة من أحداث الحياة الضاغطة، أما الذين لم يحضوا بهذه الدرجة المرتفعة من السعادة النفسية وكانت درجتهم منخفضة فأولئك هم الأفراد الذين يعانون من درجة مرتفعة من أحداث الحياة الضاغطة، والعكس صحيح بحيث أن الأفراد الذين يعانون من درجة مرتفعة من أحداث الحياة الضاغطة فأولئك هم الأفراد الذين تكون لديهم درجة منخفضة من السعادة النفسية، والأفراد الذين لا يعانون من ارتفاع درجة أحداث الحياة الضاغطة هم الذين يتمتعون بالدرجة المرتفعة من السعادة النفسية.

يمكن أن يفسر هذا من عدة جوانب من دراسات وآراء لعلماء وباحثين متخصصين تناولت بطريقة مباشرة أو غير مباشرة هذه العلاقة، والتي يتضح أن في مجملها تتفق مع ما توصلت إليه نتائج الدراسة الحالية كما سنرى من خلال هذه المناقشة والتي نرجو أن تكون موفقة بإذن الله تعالى.

نستهل ذلك بالإشارة إلى ما يتفق مع نتائج فرضيتنا موضوع النقاش من خلال ما بيّنته دراسة **بسيوني سوزان (2006)** والتي تعتبر الدراسة الوحيدة التي استعملت مقياس أحداث الحياة الضاغطة المطبق بدراستنا وهو لزينب شقير كما أنها طبقت على عينة من طالبات الجامعة، وقد توصلت الدراسة إلى نتائج تؤكد على وجود علاقة ارتباطية دالة سالبة بين كل من السعادة وأحداث الحياة الضاغطة وعلاقة ارتباطية موجبة بين السعادة والمساندة الاجتماعية، كما كشفت دراسة **ستاتس وآخرون (Stats & al., 2007)** المطبقة على الطلبة الجامعيين عن ذات النتائج بحيث أسفرت عن وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة بين السعادة والأمل، وعلاقة سالبة ودالة بين السعادة وأحداث الحياة الضاغطة، واتفقت مع ذلك دراسة **مؤمن داليا (2004)** التي أشارت إلى وجود علاقة سالبة ودالة بين السعادة ومواقف الحياة الضاغطة الأسرية والاقتصادية، والدراسية، والاجتماعية، والانفعالية، والشخصية، والصحية، كما وجدت علاقة موجبة ودالة بين السعادة والأنشطة السارة لدى طلاب الجامعة.

وتعتبر الصحة النفسية عند بعض علماء النفس المحدثين مرادفة للسعادة النفسية حيث نجد **كيفيتش فلاديسلاف (2002)** يعرف الصحة النفسية بأنها سرور ونجاح وسعادة، وعرفها مينينجر (Menninger) بأنها "سعادة ورضا Happiness And Contentment"، أما جونز (Johns) فعرفها بأنها ببساطة "سعادة Happiness". وذهب البعض الآخر إلى أن السعادة تعدّ أهم مكونات الصحة النفسية، فلا صحة نفسية بدون سعادة ولا سعادة بدون صحة نفسية. كما أن مفردة السعادة نجدها في العديد من التعاريف المتنوعة للصحة النفسية والتي منها: التعريف الذي قدّمه **عويضة كامل (1996)**,

ص32): "التوافق التّام أو التكامل بين الوظائف النفسيّة المختلفة، مع القدرة على مواجهة الأزمات النفسيّة العادية التي تطرأ على الإنسان، ممّا ينتج عنه الإحساس بالسّعادة والرضا".

وعليه، يمكن الإستفادة من إدراج هاتين الدراستين اللتين اتفق مضمون نتائجهما مع ما احتوته النتائج المتوصل إليها في هذه الفرضية، فقد أسفرت نتائج دراسة **فايد حسين (1998)** على عينة من الطلبة خريجي الجامعة عن الأثر السلبي لأحداث الحياة الضاغطة على الصحة النفسية، وعن الأثر الإيجابي للمساندة الاجتماعية في خفض حدة الضغوط وخفض الأعراض الاكتئابية. ونفس الشيء انطبق على ما أظهرته نتائج دراسة **جودة آمال (2004)** التي أوضحت إيجابية العلاقة بين أساليب المواجهة الفعالة والصحة النفسية (بالرغم من أن الطرح جاء بطريقة عكسية).

فلمّا يعيش الفرد أحداثاً ضاغطة تفوق قدراته يعني أنّه غير سعيد نفسياً، ولمّا تنخفض نسبة هذه السّعادة قد يدّل على أنّ وراء هذا ضغوطات نفسية تسببت فيها مصادر مختلفة أو مكثفة من أحداث حياتية الضاغطة.

وهذا يشير إلى أنّ هناك علاقة متبادلة بين أحداث الحياة الضاغطة والاضطرابات النفسيّة لما تسببه من صعوبة التمتع بالحياة بشكل طبيعي، والشعور السلبي المستمر الذي يصاحب هذه الاضطرابات التي أدت إلى الضعف الشّامل للصّحة العامّة، أي أنّ هذه العلاقة المتبادلة تعبّر عن وجود علاقة عكسيّة بين وجود مصادر أحداث الحياة الضاغطة والصّحة النفسيّة أو السّعادة النفسيّة.

ولا نكتفي في هذه المناقشة بما تمّ ذكره، بل نحاول إثراءها بالتطرّق إلى جوانب أخرى لا تقلّ أهميّة، كما لا يمكن إغفال صلتها بالموضوع، وذلك بتفسير النّاتج التي توصّلنا إليها بعرض مجموعة من الدّراسات والآراء التي تشير إلى أنّ لأحداث الحياة الضاغطة أثرها على الفرد واحتمال إصابته بالإكتئاب أو العكس، وذلك نظراً لاتفاق هذا مع ما توصّلنا إليه باعتبار عصاب الإكتئاب هو العصاب الأكثر تنافياً مع متغيّر السّعادة النفسيّة، إذ أنّ توضيحنا للعلاقة المتبادلة بين أحداث الحياة الضاغطة والإكتئاب هو نفسه - في نظرنا - توضيح العلاقة العكسية بين أحداث الحياة الضاغطة والسّعادة النفسيّة. ومن جانب آخر، فقد أوضح **مرسي كمال (2000)** ما أشارت إليه الدراسات إلى أنّ مشاعر السّعادة وأفكارها (المشاعر الإيجابية والأفكار التفاؤلية حتّى في المواقف الصعبة) لا تجتمع مع مشاعر الشقاء وأفكاره أصحاب (المشاعر السلبية والأفكار التشاؤمية الانهزامية حتّى في المواقف السهلة البسيطة) في شخص واحد في موقف معيّن، فالشخص السعيد لا يكون شقياً في الموقف نفسه لأنّ حالة السّعادة

وحالة الشقاء لا تجتمعان. كما اعتبر **الجزار محمد (2001)** أن الاكتئاب يعد الوجه الآخر للسعادة ويتمثل في الإحساس بعدم التركيز، والتعب، والملل، والأرق، ويصل في حالته المرتفعة إلى التوتر والحزن والغضب والقلق الشديد، وقد ينتهي إلى الانهيار العصبي والاضطراب العقلي. حيث تؤكد نتائج دراسة **شابلن (Chaplin, 2006)** لدى عينة من الطلبة في إحدى الجامعات الأمريكية وجود علاقة ارتباط سلبية ودالة بين السعادة وكل من الاكتئاب والحزن.

على هذا الأساس، نجد دراسات أخرى أظهرت نتائج تتفق مع نتائج الفرضية التي نتناولها بالنقاش، ومحاولةً منا للتدرج في الأفكار المتعلقة بهذه المناقشة ارتأينا أن نستهل التفسير المتعلق بالاكتئاب بما أثبتته دراسة **بخش أميرة (2007)** من نتائج تشير إلى وجود علاقة طردية دالة بين أبعاد أحداث الحياة الضاغطة وبين كل من القلق والاكتئاب لدى عينة أمهات الأطفال العاديين وعينة أمهات الأطفال غير العاديين، ودراسة **مخير عماد (1997)** على الطلبة الجامعيين والتي من بين ما كشفته نتائجها وجود ارتباط معنوي بين أحداث الحياة الضاغطة والاكتئاب لدى الذكور، كما أسفرت نتائج دراسة **ساندان وآخرون (Sandin B. & al., 2006)** عن وجود علاقة معنوية بين الضغوط الحياتية، والاكتئاب واضطرابات القلق والوسواس.

في هذا السياق، توصلت دراسة كل من **دينيف وكوبر (DeNeve & Cooper, 1998)** وأبو هاشم السيد (2010) إلى أن الارتباط سالباً ودالاً إحصائياً بين السعادة النفسية والعصابية.

وباعتبار أن المساعدة الاجتماعية -كما بيّن **عبد المعطي حسن (1994)**- تتضمن محاولات الفرد للبحث عن يسانه في محنته ويمدّه بالتوجيه للتعامل مع الحدث، وإيجاد المواساة والمساعدة لمواجهة الأحداث الضاغطة بصورة أكثر إيجابية. إذ أنها تعدّ من بين أهم عوامل التخفيف من أثر الضغوط النفسية فيتضح من خلال نتائج الدراسات التي تناولت المساعدة الاجتماعية وعلاقتها بالسعادة النفسية وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المساعدة الاجتماعية والسعادة النفسية مع اختلاف قيم معاملات الارتباط مثلما هو الحال في دراسة كل من: **وينفايلد وآخرون (Winefield & al., 1992)**، **أريلراج وهارون (Arulrajah & Harun, 2000)**، **بورتيرو وأوليفا (Portero & Oliva, 2007)**، **أبو هاشم السيد (2010)**. بينما كان الارتباط سلبياً عندما كانت مؤشرات السعادة النفسية متغيرات سلبية مثل: الاكتئاب كما في دراسة كل من **نزلاك وآلان (Nezlek & Allen, 2006)** التي ممّا خلصت إليه

نتائجها وجود ارتباط سالب دال إحصائياً بين المساندة الاجتماعية (من العائلة أو الأصدقاء) والاكتئاب. وهذا كله يدعم النتائج المتوصل إليها.

ومن هنا نصل إلى جانب آخر يخدم الفرضية موضوع النقاش يتعلق بتقدير الذات، حيث ذكر **رياض سعد (2004)** بأنّ السّعادة هي تحقيق الذات، وبيّن كيف أنّها تنشأ من خلال وضع النزعات والميول التي تعتر بها الذات موضع التنفيذ العملي، ووضّح ارتباطها (أي السّعادة) بأعلى مراحل التكامل الخلقي، وهو تحقيق الأغراض السامية التي لا تتعارض مع صالح الإنسانية، لذا اعتبر السّعادة بأنّها ما تعتر به الذات الإنسانية وتترجمه إلى عمل. كما أنّ حاجات تحقيق الذات هي أسمى ما يمكن أن يصل إليه الفرد، وتتمثل في تحقيق مكانة عالية، والشعور بقيمة ما يفعله، وأن لآرائه قيمة ومعنى، وأنه يعيش استقراراً مادياً ومعنوياً.

وعليه، يمكن التطرّق إلى علاقة التأثير المتبادلة بين تقدير الذات الذي يشير إلى السعادة النفسية وبين أحداث الحياة الضاغطة، وذلك من خلال ما جاء به الكثير من الباحثين مثل دراسة **ماركوت وآخرون (Marcotte & al., 2002)** التي أشارت نتائجها إلى أنّ انخفاض تقدير الذات له علاقة بأحداث الحياة السلبية، وكذلك دراسة **زعتّر محمد وأبو الخير محمد (1999)** التي أوضحت أن تعرّض الفرد لمواقف الحياة الضاغطة يؤدي إلى انخفاض تقديره لذاته، حيث يفقد ثقته بنفسه، ممّا يجعله عاجزاً عن مواجهة هذه الضغوط، كما أنّ تعرّض الفرد لبعض أحداث الحياة الضاغطة دون غيرها يؤدي إلى الاتجاه السلبي نحو الحياة، ممّا يؤثر على أدوار الفرد في عمله وعلاقاته مع الآخرين، وضعف التواصل، والشعور بالوحدة.

بالإضافة لكل ما سبق، يمكن أن ندرج كذلك بعض الدّراسات التي تناولت عناصر التفاؤل والأمل وكلّ ما يميّز الشعور بالسّعادة النفسيّة. وخاصة وأن التفاؤل بالخير والأمل يرتبط أكثر بمواقف الشدّة والأحداث الضاغطة ولا يقتصر على مواقف الرخاء، وهذا من شأنه أن يرتبط مع السعادة النفسية، وقد أكّد لنا ذلك رسول الله صلى الله عليه وسلم إذ كان يستبشر بالخير في قمّة الألم وشدّة الأحداث الضاغطة وكان التفاؤل من صفاته النبيلة وخصاله الحميدة التي حباه الله تعالى بها في كلّ أموره وأحواله، ومن ذلك: تفاؤله صلى الله عليه وسلم عند حفر الخندق حول المدينة، وذكره لمدائن كسرى وقيصر والحبشة، والتبشير بفتحها وسيادة المسلمين عليها، وهو صلى الله عليه وسلم في قلب المحنة وشدّة الهول.

وعليه، تتفق دراستنا في بعض جوانبها مع دراسة عبد الخالق ولستر (Abdel- Khalek & Lester, 2010)، حيث هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين بعض المتغيرات الاجتماعية والشخصية والسعادة لدى عينة من الطلبة الجامعيين بالكويت، وأسفرت نتائجها عن وجود علاقة ارتباط دالة بين السعادة والتفاؤل والأمل والصحة النفسية والصحة الجسمية والانفعال الإيجابي والرضا عن الحياة، كما تبين أن التفاؤل يعدُّ منبئاً بالسعادة. وكذلك دراسة شكري مایسة (1999) على الطلبة الجامعيين حيث كشفت عن وجود ارتباط دال موجب بين التفاؤل وأساليب المواجهة التي تتمثل في التركيز على المشكلة، ووجود ارتباط دال سالب بين التفاؤل وأساليب المواجهة التي تتمثل في التجنب. ونلاحظ كما أن التفاؤل والأمل يرتبط مع السعادة فهو يرتبط مع أساليب المواجهة التي تتمثل في التركيز على المشكلة. كما وقد أشارت دراسة جان نادية (2008) إلى وجود ارتباط موجب ودال بين السعادة وكل من مستوى التدين، والدعم الاجتماعي، والتوافق الزوجي والمستوى الاقتصادي والحالة الصحية، كما وجدت الدراسة أن التدين هو العامل الأكبر المنبئ بالسعادة يليه الدعم الاجتماعي. ويمكن الاستفادة من ذلك أن التفاؤل يرتبط بالدين حسب ما تمت الإشارة له والمتعلق بخلق الرسول صلى الله عليه وسلم وخلق الإسلام.

وعلى النقيض من ذلك فإن الأفكار التشاؤمية ومشاعر السخط والغضب والحزن والجزع واليأس وغيرها من المشاعر الإنهزامية المرتبطة بالوهن النفسي بدورها تؤدي إلى خلل في وظائف أعضاء الجسم عامة، وفي وظائف الجهاز العصبي اللامركزي (السمببائي) خاصة، مما يؤدي إلى خلل في إفرازات الغدد الصماء والأمراض المرتبطة بالإنفعالات وهو ما أوضحه مرسى كمال (2000). وقد يؤثر هذا الخلل في عمل الخلايا العصبية مما يؤدي لزيادة الأفكار التشاؤمية والأحزان، وهكذا تبقى الحلقة الدائرية بين التشاؤم والإكتئاب الذي يشير إلى انخفاض درجة السعادة النفسية وزيادة أحداث الحياة الضاغطة، وذلك من خلال إما وجود أحداث عادية يراها الفرد مصدر ضغوط نظراً لزيادة تحسسه باعتبار تعب أعصابه، إما أن ذلك الخلل يجعل من تصرفاته سلبية مع الآخرين فتكون ردود أفعالهم قاسية، مما يجعل استقباله لردود الأفعال تلك بمثابة ضغط يفوق قدرته على استيعابها.

ولهذا ارتأينا إدراج دليل آخر يثري هذه المناقشة ويتفق مع النتائج المحصل عليها -ولو بطريقة غير مباشرة- وعليه، سيتم فيما يلي التركيز على المواد الكيميائية والهرمونات وذلك لاعتقادنا أن لها علاقة كما أنها تخدم محتوى موضوع المناقشة كما سنرى.

فقد تبين من خلال البحث في متغير السعادة النفسية كيف أنّ الأفكار التلقائية ومشاعر الرضا والفرح والسرور تنشط أجهزة الجسم وتقويها وتحسن وظائفها، وذلك من خلال عدّة عمليات، إلّا أنّنا نركّز في هذا المقام على عملية إفراز الهرمونات التي تتم بطريقة منظّمة من جرّاء تلك الأفكار والمشاعر الإيجابية. ونجد عكس ذلك عندما نتحدّث عن الضغط العصبي، حيث توصّلت دراسة في هذا المجال قام بها كلّ من مارغريتا وفرناندز (Margarita E. & Fernandez P., 1991) إلى أنّ العمل والمحيط المهني عمومًا في العصر الحديث أصبح يتميّز بالتنافس المستمرّ لتحقيق نتائج أحسن، وهذا ما يشكّل ضغطًا كبيرًا ومستمرًا على المديرين والمسيرين عمومًا ممّا يؤدي إلى ظهور أعراض مختلفة من بينها الإضطرابات الهرمونية، مع العلم أنّ للهرمونات علاقة مباشرة باضطرابات المزاج وبالسّعادة والإكتئاب.

وأوضح العريمي أيمن (2006) في هذا السياق أنّ جميع هذه الهرمونات تقوم عادة بتنظيم وظائف فيزيولوجية معيّنة في الجسم، تساعد على البقاء في وضع متوازن توازنًا رائعًا. وعندما يتعرّض الجسم للإجهاد النفسي لفترة قصيرة من الزمن فقد يكون تأثير هرمونات الإجهاد أو الكرب مؤقتًا إذا كان المرء يتمتع بصحة جيّدة، ولكن عندما تطول مدّة الإجهاد، فعند ذلك يمكن أن يؤدي الإزدیاد المستمر في إفراز بعض الهرمونات والكبح المستمر لبعضها الآخر إلى حدوث تأثيرات ضارّة بالجسم. ممّا يؤثر على حالته المزاجية وبالتالي على سعادته النفسية.

من هنا يتبيّن أنّ الشعور بالسّعادة النفسية يؤدي إلى الاعتدال في إفراز الهرمونات، وبالمقابل الإصابة بالإجهاد النفسي يؤدي إلى اضطرابات على مستوى هذه الهرمونات، وقد يدلّ هذا على أنّ الفرد حين يشعر بالسّعادة تتمّ الإفرازات الهرمونية لديه بشكل طبيعي، ممّا يؤدي لانخفاض حساسيته تجاه الضغوط النفسية، والعكس صحيح في حين شعوره بالحزن، كما أنّ وقوع الفرد تحت مصادر مختلفة من الأحداث الضاغطة يحدث من خلالها إضطرابات هرمونية بدورها تؤدي لإحساسات مزعجة ولمشاعر محزنة لا تجعله يشعر بالسّعادة النفسية، والعكس يحدث لما يتمتع هذا الفرد بمجموعة من الأحداث السارة التي تسهم في منحه الرّاحة على مستوى أعصابه، ومن ثم شعوره بالسعادة النفسية وهذا ما تطرّقت إليه مجموعة من الدّراسات والآراء والتي نذكر منها ما يلي:

تشير كريستينا بوشالسكي بجامعة جورج واشنطن إلى أنّه كلّما تحلّى الشّخص المريض بالسّعادة والتفاؤل والأمل كلّما قوي جهاز المناعة وخفّت حدّة الضغط النفسي، وبالمقابل حين يكون الإنسان في

حالة ضغط نفسي فإنّ مناطق عدّة في دماغه تعمل وتفرز هرمونات ومواد كيميائية تؤثر في جهاز المناعة وتضعف مقاومته ممّا يؤثر سلبًا على درجة سعادته.

(<http://majdah.maktoob.com>)

وقد تتبّه عالم النفس الأمريكي أوكلي روي بعد أبحاث ودراسات عدّة إلى الأثر الكبير الذي تمارسه المعطيات النفسية والاجتماعية والدينية وغيرها على كيمياء جسم الإنسان وفيزيولوجيته، ويعتبر أنّ أفكارنا وأحاسيسنا ليست سوى تفاعلات كيميائية تفعل فعلها في الخلايا العصبية للدماغ، وحين تتغيّر أفكارنا يتغيّر دماغنا. ([http:// www.arabicstory.net](http://www.arabicstory.net))

وتجدر الإشارة - في الأخير - إلى أنّ جلّ الأسباب التي أوردها العلماء بشأن الإصابة بأعراض الضغط النفسي تشكّل في مجملها الأسباب التي نعتبرها من ضمن العوامل المسؤولة عن الشعور بالنعاسة والمساهمة في تثبيط المناعة النفسية والجسمية للفرد، والعكس صحيح.

فعلى سبيل المثال يعتبر الحرمان من الحبّ والإضطرابات العاطفية من ضمن أسباب الضغوط النفسية التي يتعرض لها الأفراد، وبالمقابل فإنّ الشعور بالحبّ والعطف يعتبر من أهمّ الحاجات النفسية الطبيعية التي تعتبر من ضمن عمليات تنمية السعادة النفسية، كما أنّه يساهم في زيادة كميّة الأندروفين في المخّ. وهكذا بالنسبة إلى جلّ العناصر التي لا يسمح المقام بذكرها كلّها، كما لا يسمح بإدراج كلّ ما ورد في هذا السياق من دراسات وآراء نعتبرها كأدلة مؤيدة للنتائج التي تحصلنا عليها، وما على المهتمّين إلّا الإطلاع عليها.

ويتضح ممّا سبق، أنّ الحالة المزاجية التي يكون عليها الفرد سواء أكانت حالة سعادة وفرح وتفاؤل، أو حالة حزن وبأس وضعف فهي تساهم في إحداث تغييرات كيميائية تؤثر بدورها على عمل الخلايا العصبية على مستوى الدماغ، ممّا قد يؤدي إلى زيادة الحساسية تجاه الأحداث الضاغطة إذا كانت الحالة المزاجية تتّجه نحو الإتجاه السلبي، ليؤدي ذلك بدوره إلى شدّة وحدة هذا المزاج السلبي وتزيد بذلك درجة السعادة النفسية إنخفاضًا وضعفًا، ومن جهة أخرى نلاحظ أنّ هذه التغييرات الكيميائية تؤثر على جهاز المناعة للشخص ممّا يؤثر على حالته البدنية والنفسية معًا، وهذا من شأنه أيضًا أن يؤثر سلبًا على جهازه العصبي وبالتالي على درجة سعادته.

وبهذا تظهر من جديد وبوضوح الحلقة الدائرية بين عدم الشعور بالسعادة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة، أي العلاقة العكسية بين السعادة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة. ممّا يشير إلى أنّ السعادة

النفسية وأحداث الحياة الضاغطة كلاهما يسهمان في التأثير على صحة الفرد النفسية والجسمية، ولكن بطريقة عكسية، كما أنّ الصحة النفسية والجسمية تؤثر بدورها على كلّ من السعادة النفسية والإحساس بالأحداث الحياتية الضاغطة بالطريقة العكسية نفسها، أي في حين أنّ مشاعر السعادة النفسية تنمّي الصحة النفسية والجسمية، فإنّ أحداث الحياة الضاغطة تثبطها، وفي حين تمتّع الفرد بالصحة النفسية والجسمية يحصل على مشاعر السعادة النفسية التي لا يحصل عليها لما تكون صحته النفسية والجسمية سيئة بل يجني زيادة حساسية وتضخيم لأدق الأحداث الحياتية الضاغطة بل وبأخفها حدّة.

الخاتمة

بناءً على ما تمّ تحليله ومناقشته، فإنّه يمكننا أن نستنتج جملة من الاستنتاجات بخصوص هذا الموضوع، لعلّ من أهمها أنّ الدرجة العالية من السعادة النفسية تساهم في تنمية المناعة النفسية والجسمية للفرد، أي أنها تعد وسيلة وقائية من تأثيرات أحداث الحياة الضاغطة، على العكس من ذلك فسيطرة هذا الأخير الذي بدوره تصحبه أمراض متعدّدة بدنية ونفسية كفيلة بجعل درجة السعادة النفسية للفرد منخفضة، بمعنى أنّ كلّ من المتغيّرين المتمثلان في السعادة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة يسهمان في التأثير على صحة الفرد النفسية والجسمية ولكن بطريقة عكسية.

ومن هنا جاءت أهمية وضرورة توعية طلاب الجامعة بأهمية ترويض النفس على عمليات تنمية السعادة النفسية التي تسهم في التصدي للأزمات، وتدريب الطلبة والشباب على كيفية مواجهة أحداث الحياة الضاغطة التي قد تسبب لهم نقص في مستويات السعادة النفسية من خلال العمل على تهيئة مناخ جامعي يدعم ما سبق ذكره لدى الطلبة بتقديم برامج تدريبية في الكليات تحوي مقرراً يعمل على تطوير عوامل السعادة النفسية، ممّا يؤدي إلى زيادة مستوياتها لديهم والتغلب على آثار أحداث الحياة الضاغطة.

وعليه، نقترح في هذا الصدد عدداً من الدراسات والبحوث استكمالاً لهذا المجال الهام كزيادة الاهتمام بدراسة متغيرات تنصب ضمن مجالات علم النفس الإيجابي، مثل الصلابة النفسية، التفاؤل، التفكير الإيجابي، السعي للتغيير، والمرونة الإيجابية، وهرمونات السعادة كمنبئات من منبئات السعادة النفسية.

المراجع باللغة العربية:

♦ القرآن الكريم.

♦ السنة النبوية الشريفة.

1. أبو ندى عبد الرحمن (2007): **الصلابة النفسية وعلاقتها بضغط الحياة لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة**، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة الأزهر، غزة، فلسطين.
2. أبو هاشم السيد (2010): **"النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة"**، مجلة كلية التربية، جامعة بنها، الزقازيق، مصر، المجلد 20، العدد 81.
3. الجزار محمد (2001): **قدر الإنسان بين الصراع والسعادة**، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.
4. العريمي أيمن (2006): **البرمجة اللغوية العصبية وطرق فهم الآخرين**، الطبعة الأولى، دار عالم الثقافة، الأردن.
5. بخش أميرة طه (2007): **"أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالقلق والاكتئاب لدى عينة من أمهات الأطفال المعاقين عقلياً والعاديين بالمملكة العربية السعودية"**، مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة أم القرى، مكة المكرمة، المملكة العربية السعودية، المجلد 8، العدد 3، ص ص 14-34.
6. بسيوني سوزان صدقة (2006): **"الشعور بالسعادة وعلاقتها بكل من أحداث الحياة الضاغطة والمساندة الاجتماعية لدى عينة من طالبات الجامعة"**، مجلة كلية الآداب، جامعة المنصورة، مصر، ملحق للعدد 38 - يناير.
7. جان نادية (2008): **"الشعور بالسعادة وعلاقته بالتدين والدعم الاجتماعي والتوافق الزوجي والمستوى الاقتصادي والحالة الصحية"**، مجلة دراسات نفسية، المجلد 18، العدد 4، ص ص 601-648.
8. جودة آمال (2004): **أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الأقصى**، بحث مقدم إلى المؤتمر التربوي الأول "التربية في فلسطين وتغيرات العصر"، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة، في الفترة من 23-24 نوفمبر.

9. جودة آمال (2007): "الذكاء الانفعالي وعلاقته بالسعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة الأقصى"، مجلة جامعة النجاح للأبحاث - العلوم الإنسانية، نابلس، فلسطين، المجلد 21، العدد 3، ص 697-738.
10. جودة آمال وأبو جراد حمدي (2011): "التنبؤ بالسعادة في ضوء الأمل والتفاؤل لدى عينة من طلبة جامعة القدس المفتوحة"، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات، فلسطين، العدد 24 - تموز، ص ص 129-162.
11. دخان نبيل كامل والحجار بشير إبراهيم (2006): "الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم"، مجلة الجامعة الإسلامية، المجلد 14، العدد 2، ص ص 369-398.
12. رياض سعد (2004): علم النفس في القرآن الكريم، مؤسسة اقرأ، الفسطاط، القاهرة، مصر.
13. زعتر محمد عاطف وأبو الخير محمد محمد سعيد (1999): ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها بالاتجاه نحو الحياة لدى المتقاعدين عن العمل، بحث مقدم إلى المؤتمر الدولي للمسنين في الفترة من 18-20 مايو، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، القاهرة، مصر، ص ص 181-217.
14. شقير زينب محمود (2002): مقياس مواقف الحياة الضاغطة، الطبعة الثانية، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، مصر.
15. شكري مایسة (1999): "التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بأساليب مواجهة المشقة"، دراسات نفسية، رابطة الأخصائيين النفسيين، مصر، المجلد 9، العدد 3، ص ص 387-416.
16. عبد المعطي حسن مصطفى (1994): "ضغوط أحداث الحياة وأساليب مواجهتها - دراسة حضارية مقارنة في المجتمع المصري والأندونيسي"، المجلة المصرية للدراسات النفسية، العدد 8، ص ص 47-88.
17. عوبضة كامل محمد محمد (1996): الصحة في منظور علم النفس، الطبعة الأولى، دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان.

18. فايد حسين علي (1998): "الدور الدينامي للمساعدة الاجتماعية في العلاقة بين الضغوط النفسية المرتفعة والأعراض الاكتئابية"، مجلة دراسات نفسية، تصدر عن رابطة الأخصائيين النفسيين، القاهرة، مصر.

19. كيفيتش فلاديسلاف تاتار (2002): السعادة، ترجمة: كبرو لحدو، الطبعة الأولى، دار الحصاد للنشر والتوزيع والطباعة، دمشق، سوريا.

20. مؤمن داليا محمد عزت (2004): العلاقة بين السعادة وكل من الأفكار اللاعقلانية وأحداث الحياة السارة والضاغطة، المؤتمر السنوي الحادي عشر 25-27 ديسمبر، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، القاهرة، مصر.

21. مخيمر عماد محمد (1997): "الصلابة النفسية والمساعدة الاجتماعية كمتغيرات وسيطة في العلاقة بين ضغوط الحياة وأعراض الاكتئاب لدى الشباب الجامعي"، المجلة المصرية للدراسات النفسية، مصر، المجلد 7، العدد 17، ص ص 103-138.

22. مرسى كمال إبراهيم (2000): السعادة وتنمية الصحة النفسية، الطبعة الأولى، دار النشر للجامعات، القاهرة، مصر.

المراجع باللغة الأجنبية:

23. Abdel-Khalek A. & Lester D. (2010): "Personal and psychological correlates of happiness among a sample of Kuwaiti Muslim students", **Journal of Muslim Mental Health**, Vol. 5, No. 2, pp. 194-209.

24. Arulrajah A. & Harun L. (2000): **Relationship Of Psychological Well-Being With Perceived Stress, Coping Styles, and Social Support Amongst University Undergraduates**, Paper Presented at the Faculty of Educational Studies, Universiti Putra Malaysia, National Conference on Graduate Research in Education, Serdang, Selangor, Darul Ehsan, Malaysia, July 15.

25. Chaplin T. (2006): "Anger, happiness, and sadness: Associations with depressive symptoms in late adolescence", **Journal of Youth and Adolescence**, Vol. 35, No. 6, pp. 977–986.
26. Cheng H. & Furnham A. (2003): "Attributional Style and Self – Esteem as Predictors Of Psychological Well Being", **Counseling Psychology Quarterly**, Vol. 16, No. 2, pp. 121–130.
27. DeNeve K. & Cooper H. (1998): "The Happy Personality: A Meta–Analysis of 137 Personality Traits and Subjective Well–Being", **Psychological Bulletin**, Vol. 124, No. 2, pp. 197–229.
28. Furr R. (2005): "Differentiating Happiness and Self–Esteem", **Individual Differences Research**, Vol. 3, No. 2, pp. 105–127.
29. Mahoney N. (1997): "Cognitive therapy and research", **A question of questions**, Vol. 40, No 1, pp. 5–17.
30. Marcotte D. & al. (2002): "Gender differences in depression symptoms during adolescence: Role of gender–typed characteristics, self– esteem, body image, stressful live events, and pubertal status", **Journal of Emotional & Behavioral Disorders**, Vol. 10, No. 1, pp. 29–42.
31. Nezlek J. & Allen M. (2006): "Social support as a Moderator of Day–to–Day Relationships between Daily Negative Events and Daily Psychological Well–Being", **European Journal Personality**, 20, pp. 53–68.
32. Portero C. & Oliva A. (2007): "Social Support , Psychological Well–being, and Health Among The Elderly", **Educational Gerontology**, Vol. 33, No.12, pp. 1053–1068.

33. Sandin B. & al. (2006): "Difference in Negative life Events Betupatients with Anxiety, Disorders, Depression Hypochondriasis", **Journal of anxiety ,stress Coping**, Vol. 17, No. 1, pp 37–37.
34. Stats S., Comer D. & Kaffenberger J. (2007): "Sources of happiness and stress for college students: A replication and comparison over 20 years", **Psychological Reports**, Vol. 101, No. 3, pp. 685–696.
35. Winefield H., Winefield A. & Tiggemann M. (1992): "Social Support and Psychological Well–Being in Young Adults: The Multi–Dimensional Support Scale", **Journal Of Personality Assessment**, Vol. 58, No. 1, pp. 198–210.

مواقع الأنترنت:

36. <http://majdah.maktoob.com> Accessed on Feb 14, 2014.
37. [http:// www.arabicstory.net](http://www.arabicstory.net) Accessed on Jan 22, 2014.