

مفهوم السعادة الحقيقية (الحياة الطيبة) وتصوراتها لدى عينة من طلبة جامعة الجلفة

- دراسة ميدانية بكلية العلوم الاجتماعية والإنسانية بجامعة الجلفة -

بن شريك عمر (جامعة الجلفة)
مَنِّي عبد الحفيظ (جامعة الجلفة)
شنيخر عبد الرحمان (جامعة الجلفة)

ملخص:

تعتبر السعادة مطلباً وغاية حاول الإنسان ويحاول منذ القديم أن يحصل عليها ويشعر بها، ولعل الطالب من أهم الأفراد داخل المجتمع، ومن شأنه أن يؤثر ويتأثر بالمشاعر الإيجابية التي من شأنها أن تخلق له جواً من السعادة، ويعتبر علم النفس الإيجابي أحد فروع علم النفس الحديث والذي يهتم بالبحث في أسباب هذه السعادة، وفي مجموعة المشاعر الإيجابية التي من شأنها أن تحقق له شيئاً من السعادة، ومن هذا المنطلق جاءت هذه الدراسة للكشف عن مفهوم السعادة ومعرفة اتجاهات الطلبة نحو أبعادها، وقد أجريت الدراسة على عينة من الطلبة من كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية بجامعة الجلفة قدرت بـ (135) طالبا وطالبة، واستخدم الباحث فيها المنهج الوصفي التحليلي، مستخدماً في جمع البيانات قائمة السعادة الحقيقية التي قام ببنائها كل من مارتن سيلجمان وكريستوفر بيترسون، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود اتجاهات إيجابية للطلاب نحو مجموعة المشاعر الإيجابية المكونة للمقياس، كما أظهرت وجود علاقة إيجابية بين تعامل الطلبة بالمشاعر الإيجابية وبين شعورهم بالسعادة، كذلك أظهرت الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاهات الطلبة نحو التعامل بالمشاعر الإيجابية تعزى لمتغير الجنس إلا فيما يتعلق بفضيلة الحب والإنسانية فأظهرت الدراسة وجود فروق لصالح الإناث، أما فيما يخص الفروق في التعامل

بالمشاعر الإيجابية تعزى لمتغير السن فأظهرت الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير السن.

مقدمة وإشكالية الدراسة:

كانت أولى دراسات علم النفس تنحصر في الأمراض والاضطرابات النفسية التي تصيب الأفراد، وكان اهتمام الباحثين آنذاك منصب حول هذه الأمراض وكيفية علاجها والحد منها، حيث كانت للحربين العالميتين بالغ الأثر في انتشار مجموعة من الاضطرابات النفسية التي حاول علماء النفس علاجها والتصدي لها، بالإضافة إلى ظروف الحياة اليومية وما يتخللها من ضغوط ومشاكل تؤدي بالفرد إلى الإصابة ببعض هذه الأمراض.

ويشير الباحثون إلى أنه عند مراجعتهم لقاعدة المعلومات النفسية *Psychinfo* التي توثق ملخصات الدراسات النفسية في الدوريات المختلفة بين عامي 1967 – 2000، وجدوا أن هناك 5548 بحثاً نشر عن الغضب، و41416 عن القلق، و54040 عن الاكتئاب، بينما هناك 415 بحثاً عن البهجة، و1710 عن السعادة، و2582 عن الرضا عن الحياة، مما يعني أن هناك 21 بحثاً منشوراً عن الانفعالات السلبية، مقابل بحث واحد عن الانفعالات الإيجابية، لكن توجه الدراسات النفسية تغير منذ ثمانينات القرن العشرين، فتضاعفت الدراسات المنشورة عن السعادة والأمل والرضا عن الحياة بمقدار أربع مرات (من 200 بحث سنوياً إلى 800 بحث). (معمرية نقلاً عن أحمد محمد عبد الخالق، 2004، 183-184).

وقد أحدث مارتين سليجمان ثورة في علم النفس المعاصر في ثمانينات القرن العشرين، إذ وجه الأنظار إلى ضرورة دراسة الجوانب الإيجابية للشخصية الإنسانية، وارتأى أن علم النفس يمكن أن يضطلع بدور هام في القرن الحالي، في مساعدة الناس على الإقبال على الحياة، والمشاركة في الحياة المدنية، وقد استخدم مفهوم السعادة في تحديد أهداف العلم الجديد، علم النفس الإيجابي بما تتطوي عليه من مشاعر وأنشطة إيجابية للإنسان. (كنلو، 2015).

من خلال ما تقدم ذكره يمكن القول أن الاتجاه الحديث لعلم النفس هو حول المشاعر الإيجابية، والجانب الإيجابي للشخصية الإنسانية، حيث أن الاهتمام بهذه السمات

(السعادة، جودة الحياة، الثقة، التعاون، ضبط الذات، السمو والروحانية... الخ) من شأنه أن يبتعد بالإنسان عن الأمراض النفسية التي تهدده من جهة، ومن جهة أخرى تسهم في السير بالإنسان نحو العيش بسعادة، أو عيش هذه الحياة كما ينبغي وبما يجب أن تعايش فعلا، من هذا المنطلق وحرصا منا على الاستفادة من الدراسات السابقة ومحاولة منا للبحث في أبجديات علم النفس الإيجابي وما يتعلق به من مفاهيم ومسلمات، جاءت دراستنا هذه لمعرفة مدى معرفة الطلاب للسعادة وأهم ما يتعلق بها من مفاهيم، هذا ويعد الطالب الجامعي من أكثر الفئات التي ينبغي أن يشعر بالسعادة سيما مع ما يواجهه من ضغوط ومشاكل في حياته اليومية.

من هذا المنطلق يمكن أن نطرح التساؤلات التالية:

التساؤل العام للدراسة:

- هل يساعد التعامل بالقيم والمشاعر الإيجابية الطلبة على الشعور بالسعادة ؟ أو هل هناك علاقة بين تعامل الطلبة بالمشاعر الإيجابية وبين شعورهم بالسعادة ؟
- من أجل الإجابة على هذا التساؤل العام يمكن طرح الأسئلة التالية:

التساؤلات الفرعية للدراسة:

- ما هي اتجاهات الطلبة نحو مجموعة الأبعاد الستة المتعلقة بالسعادة؟
- هل هناك فروق دالة إحصائية في اتجاهات الطلبة نحو المشاعر الإيجابية تعزى لمتغير الجنس ؟
- هل هناك فروق دالة إحصائية في اتجاهات الطلبة نحو المشاعر الإيجابية تعزى لمتغير السن ؟

فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة للدراسة:

- هناك علاقة دالة إحصائية بين تعامل الطلبة بالمشاعر الإيجابية وبين شعورهم بالسعادة.

الفرضيات الفرعية للدراسة:

- هناك اتجاهات إيجابية للطلبة نحو مجموعة الأبعاد الستة المتعلقة بالسعادة

- هناك فروق دالة إحصائية في اتجاهات الطلبة نحو المشاعر الإيجابية تعزى لمتغير الجنس

- ليست هناك فروق دالة إحصائية في اتجاهات الطلبة نحو المشاعر الإيجابية تعزى لمتغير السن

أهمية الدراسة:

تأتي أهمية الدراسة من كون السعادة غاية ومطلب أساسي يسعى الإنسان لتحقيقه، ولا يتسنى له العيش والطمأنينة إلا إذا ما تحققت له السعادة، كما أنها تسلط الضوء على مجموعة المشاعر الإيجابية والتي من شأنها أن تمكن الفرد من الشعور بالسعادة، كذلك معرفة مجموعة المفاهيم التي يحاول علم النفس الإيجابي البحث فيها مثل السعادة والحياة الطيبة وجودة الحياة، ومن هنا جاءت هذه الدراسة لتكشف عن مستوى السعادة لدى مجموعة من الطلبة، كذلك معرفة مدى تعاملهم مع المشاعر الإيجابية التي من شأنها أن تخلق لهم نوعا من السعادة.

أهداف الدراسة:

تأتي أهمية الدراسة من كونها تحاول والبحث والكشف عما يلي:

- مستوى تعامل الطلبة بالمشاعر والقيم الإيجابية
- مستوى شعور الطلبة بالسعادة
- مدى تحقق السعادة الحقيقية للطلبة
- علاقة بعض المتغيرات المشاعر الإيجابية بالشعور بالسعادة لدى الطلبة.
- معرفة الفروق بين الجنسين في الشعور بالسعادة والتعامل مع المشاعر الإيجابية.

مفاهيم الدراسة:

- السعادة الحقيقية (الحياة الطيبة)

حال من المرح والهناء والإشباع تنشأ أساسا من إشباع الدوافع، ولكنها تسمو إلى مستوى الرضا النفسي، وهي بذلك وجدان يصاحب تحقق الذات ككل". كما يعتقد ماسلو بان إشباع الحاجات الأساسية البيولوجية والنفسية والاجتماعية ومواجهة الصعاب يعتبر مصدرا أساسيا للشعور بالسعادة"

- جودة الحياة

مفهوم ذو أبعاد عديدة تشمل سبعة محاور تمثل في مجموعها جودة الحياة وهي التوازن الانفعالي، والحالة الصحية للجسم، والاستقرار المهني، والاستقرار الأسري، واستمرار وتواصل العلاقات الاجتماعية خارج نطاق العائلة، والاستقرار الاقتصادي، والتوافق الجنسي".

- علم النفس الإيجابي

دراسة كافة مكامن القوة لدى البشر، ودراسة كل ما من شأنه وقاية البشر من الوقوع في براثن الاضطرابات النفسية والسلوكية، إضافة إلى دراسة كل العوامل الفردية، الاجتماعية، والمجتمعية التي تجعل الحياة الإنسانية جديرة بأن تعاش.

الدراسات السابقة:

كانت السعادة وما زالت مطلباً أساسياً وغاية هامة يسعى الجميع إلى تحقيقها والشعور بها، ولعل الكثير من الدارسين والباحثين تناولوا موضوع السعادة وما يؤثر فيها، وأهم المفاهيم التي تتعلق بها، وبالإمكان إيجاز مجموعة من الدراسات التي تناولت موضوع السعادة كالآتي:

1- دراسة د. فريح عويد الغزي، بعنوان: الشعور بالسعادة وعلاقته ببعض السمات الشخصية، وقد استهدفت الدراسة عينة تتكون من 410 طالبا وطالبة، وتم استخدام مقياس الرضا عن الحياة من وضع دينر وزملائه ومقياس التوازن الوجداني من وضع نورمان، وقد أظهرت الدراسة عدم وجود فروق بين الجنسين فيما يتعلق بالرضا عن الحياة والتفاؤل والوجدان الإيجابي والسلبي، كما أشارت الدراسة إلى أن هناك ارتباط إيجابي بين الرضا عن الحياة والثقة بالنفس والتفاؤل. وقد فسرت النتائج في ضوء التراث العلمي للسعادة بوصفه عاملاً مهماً في الشخصية.

2- دراسة د. شاهر خالد سليمان، بعنوان: قياس جودة الحياة لدى عينة من طلاب جامعة تبوك بالمملكة العربية السعودية وتأثير بعض المتغيرات عليها، وقد طبقت هذه الدراسة على عينة تتكون من 649 طالبا من جامعة تبوك، ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطبيق مقياس جودة الحياة، وقد أشارت نتائج الدراسة بشكل عام إلى أن مستوى جودة الحياة كان مرتفعاً في بعدين من أبعاد جودة الحياة وهما: جودة الحياة الأسرية وجودة الحياة النفسية، ومنخفض في بعدين هما: جودة الحياة التعليمية وجودة

إدارة الوقت، ومتوسط في بعد جودة الحياة العامة، كما أثبتت أن هناك علاقة بين دخل الأسرة وبعدين من أبعاد جودة الحياة وهما: جودة التعليم وجودة الحياة الأسرية.

3- دراسة د. هويدة حنفي محموج و د. فوزية عبد الباقي جمالي، بعنوان: فعاليات الذات المدركة ومدى تأثيرها على جودة الحياة لدى طلبة الجامعة من المتفوقين والمتعثرين دراسيا، والتي طبقت على عينة مكونة من 202 طالبا وطالبة، وتم تطبيق مقياسين هما مقياس فاعلية الذات ومقياس جودة الحياة من إعداد الباحثين، وقد أسفرت الدراسة على مجموعة النتائج والتي منها عدم وجود فروق دالة إحصائية في فعالية الذات بين الذكور والإناث، ووجود فروق دالة إحصائية في كل من فعالية الذات وجودة الحياة لصالح الطلبة المتفوقين، ووجود فروق دالة إحصائية في الأبعاد السابقة لصالح الأقسام العلمية.

4- دراسة كامل حسن كتلو، بعنوان: السعادة وعلاقتها بكل من التدين والرضا عن الحياة والحب لدى عينة من الطلاب الجامعيين المتزوجين، أجريت على عينة تتكون من 239، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي، واستخدم كل من قائمة أكسفورد للسعادة، مقياس التدين، مقياس الحب، ومقياس الرضا عن الحياة، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق بين مجموعتي الدراسة مرتفعي السعادة ومنخفضي السعادة في التدين والرضا عن الحياة والحب لصالح مرتفعي السعادة، وعدم وجود فروق في السعادة والرضا عن الحياة والتدين تعزى لمتغير الجنس، ووجود فروق في درجة الشعور بالحب لصالح الإناث، كذلك وجود علاقة ارتباطية بين السعادة والتدين والرضا عن الحياة وعدم وجودها بين التدين والحب.

5- دراسة الدكتورة سحر فاروق علام، بعنوان معدلات السعادة الحقيقية لدى عينة من طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية، وقد أجريت الدراسة على عينة تتكون من 510 طالبا وطالبة من المرحلة الإعدادية والثانوية، واستخدمت الباحثة مقياس السعادة الحقيقية لكاترين داهلسجارد، ويتضمن الفضائل الست التي أسفرت عنها البحث في التراث الإنساني بوصفها نموذجا للسعادة الحقيقية، وقد أظهرت الدراسة ارتفاع معدلات السعادة لدى طلاب المرحلة الإعدادية مقارنة بطلاب المرحلة الثانوية على مقياس السعادة الحقيقية، وأوضحت النتائج كذلك أن جوانب القوة لدى طلاب التعليم الإعدادي

هي (الأمل والتفاؤل، حب الاستطلاع، الاتساق مع الذات والتواضع، العطف والكرم)، أما جوانب القوة لدى طلاب الثانوي فهي (المزاح والدعابة، الذكاء الاجتماعي، القيادة، الحذر والتحفّظ، منح الحب وتقبل الحب)، كما أظهرت الدراسة وجود فروق بين متوسطات الطلاب من الذكور والإناث لصالح الذكور.

الجانب النظري للدراسة

السعادة الحقيقية (الحياة الطيبة):

من خلال القراءة في أدبيات السعادة ومفاهيمها نجد عدم وجود مفهوم محدد يمكن أن يتعبر اصطلاحاً للسعادة، فقد عرفها علماء النفس والفلاسفة وعلماء الاجتماع والمفكرين كل حسب اهتمامه وببحثه، لكن يمكن القول بأن مفاهيم السعادة تمحورت حول الإشباع البيولوجي والنفسي والاجتماعي والانفعالات الإيجابية، والتي يتصف صاحبها بالابتهاج والانشراح الذي يحقق له الرضا عن الذات، وهي غاية منشودة يسعى الإنسان إلى تحقيقها. وقد ظهر مصطلح السعادة لأول مرة بقائمة "مستخلصات نفسية" 1983، ثم ظهرت عدة دراسات نفسية عن السعادة خلال الثمانينات من القرن العشرين، كما نشر "روث فينهوفن 2002" قاعدة بيانات عالمية عن السعادة ويرى أنها درجة يحكم فيها الشخص إيجابياً على نوعية حياته الحاضرة، كما أنها تعبر عن حب الشخص للحياة التي يعيشها واستمتاعه بها وتقديره الذاتي لها ككل.

السعادة لغة: سعد: السَعْدُ اليُمْنُ، وهو نقيض النحس، والسعادة خلاف الشقاوة.، وقد يقال: سَعِدَ يَسْعُدُ سَعْدًا وَسَعَادَةً: فهو سَعِيدٌ نَقِيضُ شَقِيٍّ والجمع سَعْدَاءُ. (ابن منظور، 1993، ص 2011)

ومن بين المفاهيم التي تناولت السعادة نذكر ما يلي:

يعرف فينهوفن السعادة بأنها " الدرجة التي يحكم فيها الشخص إيجابياً عن نوعية حياته الحاضرة بوجه عام، وبكلمات أخرى فإن السعادة تشير إلى حب الشخص الحياة التي يعيشها، واستمتاعه بها وتقديره الذاتي لها ككل " (عبد الخالق وآخرون، 2003، 583).

ويعرف جابر عبد الحميد وعلاء الدين كفاي 1988 السعادة بأنها: " حال من المرح والهناء والإشباع تنشأ أساساً من إشباع الدوافع، ولكنها تسمو إلى مستوى الرضا

النفسي، وهي بذلك وجدان يصاحب تحقق الذات ككل". كما يعتقد ماسلو بان إشباع الحاجات الأساسية البيولوجية والنفسية والاجتماعية ومواجهة الصعاب يعتبر مصدرا أساسيا للشعور بالسعادة". (اليحفوفي، 2006، 946).

ويعرف العنزي السعادة على أنها: "حالة من التوازن الداخلي يسودها عدد من المشاعر الإيجابية كالرضا والابتهاج والسرور، التي ترتبط بالجوانب الأساسية للحياة مثل: الأسرة والعمل والعلاقات الاجتماعية. (العنزي، 2001، 354).

ويعرف البهاص الشعور بالسعادة بأنها: "انفعال وجداني ثابت نسبيا يتمثل في إحساس الفرد بالبهجة والسرور وغياب المشاعر السلبية من خوف وقلق واكتئاب، والتمتع بصحة البدن والعقل، بالإضافة إلى الشعور بالرضا الشامل في مجالات الحياة المختلفة". (البهاص، 2009، 332).

كما نجد العلماء المسلمون اهتموا بموضوع السعادة أيما اهتمام، حتى أن بعضهم أفرد لها المؤلفات والفصل في الكتب، وما ذلك إلا من وعيهم التام ومعرفتهم بضرورة تكامل جوانب الشخصية خصوصا الجانب الروحي، هذا بالإضافة إلى الجانب النفسي والعقلي والاجتماعي والجسمي.

فقد ذكر ابن مسكويه أن السعادة أفضل خير وهي تمام الخيرات وغايتها، ولكنها تحتاج في مرتبتها الأولى من هذا التمام إلى أشياء في البدن وخارج البدن، أما إذا بلغ الإنسان المرتبة العليا من السعادة فإنه لا يحتاج معها إلى شيء آخر، وقد ذكر بأن للسعادة مقومات لو جتمعت في شخص صار السعيد الكامل، ومن حصل له بعضها كان حظه من السعادة حسب ذلك، ومن هذه المقومات يذكر صحة البدن مع سلامة الجوارح والحواس، واعتدال المزاج، والثروة والأعوان، وأن تحسن أحوالته بين الناس، وينتشر ذكره بين أهل الفضل، ويكثروا الثناء عليه، وأن يكون ناجحا محققا أهدافه ومقاصده، وأن يكون جيد الرأي صحيح الفكر سليم الاعتقادات. (ابن مسكويه، 1924، ص90).

ونجد كذلك العلامة ابن القيم يتكلم عن السعادة فيقول: "أن من عرف نفسه على حقيقتها، سوف يدرك أنه عبد لله ناصيته بيده لا محيص له عما قضاه، فيزداد خضوعا لله والتزاما بمنهجه، وطاعة لأوامره ونواهيه، وسوف يعلم ان منع الله لعبده عطاء،

وابتلاء فيه عافية فهو سبحانه لا يقضي لعبده المؤمن قضاء إلا كان خيرا له، ساءه ذلك القضاء أو سره". (ابن القيم، 1996، 206).

وقد قسم ابن القيم أن السعادة على عدة أنواع وجعل في قمتها السعادة القلبية فقال: إن أنواع السعادة التي تؤثر على النفس ثلاثة:

1- سعادة خارجية عن ذات الإنسان بل مستعارة له من غيره تزول باسترداد العارية وهي سعادة المال والحياة.

2- السعادة الثانية: وهي سعادة في جسمه وبدنه كصحته واعتدال مزاجه وتناسب أعضائه وحسن تركيبه وصفاء لونه وقوة أعضائه فهذه ألصق به من الأولى ولكن الأولى هي في الحقيقة خارجة عن ذاته.

3- السعادة الثالثة: وهي السعادة الحقيقية وهي سعادة نفسانية روحية قلبية، وهي سعادة العلم النافع ثمرته فإنها هي الباقية على تقلب الأحوال والمصاحبة للعبد في جميع أسفاره وفي دوره الثلاث. (ابن القيم عند الأحمدي، 1999، 78-79).

من خلال ما سبق من تعريفات للسعادة، يمكن القول أن مفاهيم السعادة تمحورت حول الإشباع البيولوجي والنفسي والاجتماعي والانفعالات الإيجابية، والتي يتصف صاحبها بالابتهاج والانشرح الذي يحقق له الرضا عن الذات، وهي غاية منشودة يسعى الإنسان إلى تحقيقها. أما مفهوم السعادة في دراستنا الحالي فهو مقدار ما يتحصل عليه أفراد العينة على قائمة السعادة الحقيقية.

2- جودة الحياة:

تعتبر جودة الحياة مطلب كل إنسان، ويقصد بها أن يتمتع الإنسان بالصحة الجسدية والنفسية، وأن يتوفر له المحيط الأنسب للعيش، كما يجب أن تتوفر له الفرص المناسبة للعمل والترفيه والعيش المناسب، وتوفير الخدمات اللازمة من صحة ورعاية وتعليم ومواصلات، كذلك شيوع الديمقراطية والمحبة وتكافؤ الفرص، والروح الإيجابية والتفاؤل والولاء للدين والوطن، كل هذه العوامل والظروف تعتبر مؤشرات لجودة الحياة.

وقد تناولها الباحثون كل حسب تخصصه وطبيعة بحثه، وهناك مجموعة من المفاهيم لجودة الحياة والتي نذكر منها ما يلي:

عرفتها موسوعة علم النفس على أنها: "مفهوم ذو أبعاد عديدة تشمل سبعة محاور تمثل في مجموعها جودة الحياة وهي التوازن الانفعالي، والحالة الصحية للجسم، والاستقرار المهني، والاستقرار الأسري، واستمرار وتواصل العلاقات الاجتماعية خارج نطاق العائلة، والاستقرار الاقتصادي، والتواءم الجنسي". (محمود والجمالي، 2010، ص 69).

وقد عرفها منسي وكاظم على أنها: "شعور الفرد بالرضا والسعادة، وقدرته على إشباع حاجاته من خلال ثراء البيئة، ورفي الخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية، والاجتماعية، والتعليمية والنفسية، مع حسن إدارته للوقت والاستفادة منه". (منسي وكاظم، 2010، ص 45)

ويعرفها عبد الفتاح وحسين بأنها: "الاستمتاع بالظروف المادية في البيئة الخارجية والإحساس بحسن الحال، وإشباع الحاجات والرضا عن الحياة، وإدراك الفرد لقوى ومضامين حياته وشعوره بمعنى الحياة إلى جانب الصحة الجسمية الإيجابية وإحساسه بالسعادة وصولاً إلى عيش حياة متناغمة متوافقة بين جوهر الإنسان والقيم السائدة في مجتمعه". (عبد الفتاح وحسين، 2006، ص 204).

وقد حدد فلوفيلد (1990) مؤشرات قياس جودة الحياة فيما يلي:

- 1- المؤشرات النفسية: وتتبدى في درجة شعور الفرد بالقلق والاكتئاب، أو التوافق مع المرض، أو الشعور بالسعادة والرضا.
 - 2- المؤشرات الاجتماعية: وتتضح من خلال القدرة على تكوين العلاقات الشخصية ونوعيتها، فضلاً عن مدى ممارسة الفرد للأنشطة الاجتماعية والترفيهية.
 - 3- المؤشرات المهنية: وتتمثل بدرجة رضا الفرد عن مهنته وحبها، ومدى سهولة تنفيذ مهام وظيفته، وقدرته على التوافق مع واجبات عمله.
 - 4- المؤشرات الجسمية والبدنية: وتتمثل في رضا الفرد عن حالته الصحية، وقدرته على التعايش مع الآلام والنوم، والشهية في تناول الغذاء والقدرة الجنسية.
- (Fallowfield عند منسي وكاظم، 2010، ص 45).

3- علم النفس الإيجابي: يعتبر علم النفس الإيجابي أحد فروع علم النفس، والذي لم يظهر للوجود إلا سنة 1998 عندما تناوله مارتين سيلجمان في خطاب للدورة

الافتتاحية للجمعية الأمريكية لعلم النفس، وعلم النفس الإيجابي يؤكد على دراسة كل ما من شأنه أن يؤدي إلى تحسين الأداء الوظيفي للكائن البشري بما يتجاوز نطاق أو حدود الصحة النفسية العادية. (شيخي، 2014، ص 87).

يصف العاملون في مجال علم النفس الإيجابي بأنه: "دراسة كافة مكامن القوة لدى البشر، ودراسة كل ما من شأنه وقاية البشر من الوقوع في برائن الاضطرابات النفسية والسلوكية، إضافة إلى دراسة كل العوامل الفردية، الاجتماعية، والمجتمعية التي تجعل الحياة الإنسانية جديرة بأن تعاش. (أمال، 2014، ص 76)

ويدور علم النفس الإيجابي على المستوى الذاتي حول الخبرة الذاتية الإيجابية ونعني بها الرفاهية الشخصية والسعادة (الماضي) التدفق، السرور، المتع الحسية، والسعادة (الحاضر)، المعارف البناءة حول المستقبل والتي تتضمن التفاؤل والأمل والإيمان والولاء، أما على المستوى الفردي فيدور علم النفس الإيجابي حول السمات لشخصية الإيجابية، وهي القدرة على الحب والعمل، الجسارة أو الجرأة والشجاعة، مهارات العلاقات الشخصية، الحس والذوق الجمالي، المثابرة والتسامح، الأصالة، التطلع والانفتاح العقلي على المستقبل، الموهبة العالية، والحكمة، في حين يهتم علم النفس الإيجابي على مستوى الجماعة بالفضائل والمؤسسات المدنية التي تدفع الأفراد نحو المواطنة، المسؤولية، التواد مع الآخرين والاهتمام بهم، الإيثار، الأدب والذوق، الاعتدال والتوسط، التحمل وخلق العمل. (أبو حلاوة، 2006).

الجانب الميداني للدراسة:

- 1- منهج الدراسة: اعتمد الباحث في دراسته على المنهج الوصفي التحليلي.
- 2- حدود الدراسة: تم إجراء الدراسة في السداسي الثاني من الموسم الجامعي 2016/2015 وبالضبط ما بين 08 و 14 مارس 2016، في كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية بجامعة زيان عاشور بالجلفة.

- 1- عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (135) طالبا وطالبة، تم اختيارهم بطريقة عشوائية، من كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، تم توزيع الاستمارات عليهم وانتظار إجاباتهم عليها، وفيما يلي خصائص أفراد العينة.

3-1- خصائص أفراد العينة:

أ- الجدول رقم (01) خصائص أفراد العينة حسب متغير الجنس:

الجنس	التكرار	النسبة المئوية
الذكور	41	30.4 %
الإناث	94	69.6 %
المجموع	135	100 %

من خلال الجدول رقم (01) نلاحظ أن نسبة الإناث كانت أكثر من نسبة الذكور، حيث بلغ عدد الإناث 94 بنسبة 69.6 % من مجموع أفراد العينة، بينما كان عدد الذكور 41 فردا بنسبة 30.4 %.

ب- الجدول رقم (02) خصائص أفراد العينة حسب متغير السن:

السن	التكرار	النسبة المئوية
أقل من 20 سنة	24	17.8 %
من 21 إلى 25 سنة	86	63.7 %
من 26 سنة فما فوق	25	18.5 %
المجموع	135	100 %

من خلال الجدول رقم (02) نلاحظ أن الفئة العمرية (من 21 إلى 25 سنة) كانت أكثر أفراد العينة حيث بلغ عددهم 86 بنسبة 63.7 %، تلتها فئة أكثر من 26 سنة بنسبة 18.5 %، ثم تأتي فئة الأقل من 20 سنة بنسبة 17.8 %.

ج- الجدول رقم (03) خصائص أفراد العينة حسب متغير المستوى التعليمي:

المستوى	التكرار	النسبة المئوية
سنة أولى ليسانس	69	51.1 %
سنة ثانية ليسانس	9	6.7 %
سنة ثالثة ليسانس	10	7.4 %
سنة أولى ماستر	47	34.8 %
المجموع	135	100 %

من خلال الجدول رقم (03) نلاحظ أن أغلب أفراد العينة كان مستواهم سنة أولى ليسانس، حيث بلغ عددهم 69 فردا بنسبة 51,1 %، ثم يأتي في المرتبة الثانية مستوى سنة أولى ماستر بنسبة 34.8 %، ثم مستوى سنة ثالثة ليسانس بنسبة 7.4 %، وفي الأخير السنة ثانية ليسانس بنسبة 6.7 %.

4- أدوات الدراسة: تم الاعتماد في جمع البيانات على قائمة السعادة الحقيقية، والتي أعدها كل ممن مارتين سيلجمان وكريستوفر بيترسون، وقامت بترجمتها مكتبة جرير بالرياض- المملكة العربية السعودية، وقد قام بتقنيها الأستاذ الدكتور بشير معمرية (الجزائر)، وقام بتكييفها وحساب الخصائص السيكمترية للقائمة، ومعرفة مدى توافقها مع البيئة الجزائرية، وقد تم الاعتماد على القائمة التي قام بتقنيها الدكتور بشير معمرية. وفيما يلي التعريف بهذه القائمة كما ذكر معمرية:

تتكون قائمة السعادة الحقيقية من 48 بنداً، تقيس 6 فضائل أو قوى إنسانية وهي:

(1) الحكمة والمعرفة: وتتضمن ست فضائل أو قوى إنسانية، وهي: الفضول، حب التعلم، الرأي والتقدير، البراعة والإبداع، الذكاء الاجتماعي، المنظور، وتقاس كل فضيلة ببندين، ومجموعها 12 بنداً.

(2) الشجاعة: وتتضمن ثلاث فضائل أو قوى إنسانية، وهي: البسالة، المثابرة، الاستقامة، وتقاس كل فضيلة ببندين، ومجموعها 6 بنود.

(3) الحب والإنسانية: وتتضمن اثنتين من الفضائل أ، القوى الإنسانية وهما: الطيبة والكرم، منح الحب وتلقيه، وتقاس كل فضيلة ببندين، ومجموعها 4 بنود.

(4) العدل والإنصاف: وتتضمن ثلاث فضائل أو قوى إنسانية، وهي: المواطنة، الإنصاف، القيادة، وتقاس كل فضيلة ببندين، ومجموعها 6 بنود.

(5) الاعتدال وضبط الذات: وتتضمن ثلاث فضائل أو قوى إنسانية، وهي: ضبط الذات، الحصافة والتعقل، التواضع، وتقاس كل فضيلة ببندين، ومجموعها 6 بنود.

(6) السمو والروحانية: وتتضمن سبع فضائل أو قوى إنسانية وهي: تقدير الجمال، الامتتان، الأمل، الروحانية، الصفح، روح الدعابة، الحيوية، وتقاس كل فضيلة ببندين، ومجموعها 14 بنداً.

5- أدوات وأساليب المعالجة الإحصائية: تم الاعتماد على برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS وذلك لاستخراج وتطبيق مجموعة من الأساليب والطرق الإحصائية والتي منها:

- التكرارات والنسب المئوية.
- اختبار T-test لعينة واحدة.
- اختبار T-test لعينتين مختلفتين.
- اختبار تحليل التباين الأحادي.
- معامل الارتباط بيرسون

عرض ومناقشة نتائج الدراسة:

عرض ومناقشة نتيجة الفرضية العامة للدراسة:

تنص الفرضية العامة للدراسة على أنه: "هناك علاقة دالة إحصائية بين تعامل الطلبة بالمشاعر الإيجابية وبين شعورهم بالسعادة".

الجدول رقم (04):

المشاعر الشعور الإيجابية بالسعادة	الحكمة والمعرفة	الشجاعة	الحب والإنسانية	العدل والإنصاف	الاعتدال وضبط الذات	السمو والروحانية
السعادة	قيمة بيرسون	0.856	0.719	0.571	0.700	0.570
مستوى الدلالة	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000

من خلال الجدول رقم (04) نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط بين التعامل بالمشاعر الإيجابية المتمثلة في الحكمة والمعرفة والشعور بالسعادة هي 0.856 وبمستوى دلالة 0.000 وهي دالة إحصائية عند مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ مما يدل على وجود علاقة قوية بين التعامل بالحكمة والمعرفة والشعور بالسعادة.

كذلك نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط بين التعامل بالمشاعر الإيجابية المتمثلة في الشجاعة والشعور بالسعادة هي 0.719 وبمستوى دلالة 0.000 وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ مما يدل على وجود علاقة قوية بين الشجاعة والشعور بالسعادة.

ونلاحظ كذلك أن قيمة معامل الارتباط بين التعامل بالمشاعر الإيجابية المتمثلة في الحب والإنسانية والشعور بالسعادة هي 0.571 وبمستوى دلالة 0.000 وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ مما يدل على وجود علاقة قوية بين الحب والإنسانية والشعور بالسعادة.

كذلك نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط بين التعامل بالمشاعر الإيجابية المتمثلة في العدل والإنصاف والشعور بالسعادة هي 0.700 وبمستوى دلالة 0.000 وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ مما يدل على وجود علاقة قوية بين العدل والإنصاف والشعور بالسعادة.

نلاحظ كذلك أن قيمة معامل الارتباط بين التعامل بالمشاعر الإيجابية المتمثلة في الاعتدال وضبط النفس والشعور بالسعادة هي 0.570 وبمستوى دلالة 0.000 وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ مما يدل على وجود علاقة قوية بين الاعتدال وضبط النفس والشعور بالسعادة.

نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط بين التعامل بالمشاعر الإيجابية المتمثلة في السمو والروحانية والشعور بالسعادة هي 0.781 وبمستوى دلالة 0.000 وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ مما يدل على وجود علاقة قوية بين السمو والروحانية والشعور بالسعادة.

من خلال نتائج الجدول الموضحة لوجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين مختلف المشاعر الإيجابية وبين شعور الطلبة بالسعادة، وهذا مما لا شك فيه أن تعامل الطلبة بمثل هذه المشاعر من شأنه أن يؤثر على علاقاتهم وحياتهم ككل، مما ينعكس إيجاباً على سلوكياتهم وتصرفاتهم تجاه بعضهم البعض، وهذا ما يدعو إلى شعورهم بالسعادة والتفاؤل.

عرض ومناقشة نتائج الفرضية الفرعية الأولى للدراسة:

تنص الفرضية الفرعية الأولى للدراسة على أنه: " هناك اتجاهات إيجابية للطلبة نحو مجموعة الأبعاد الستة المتعلقة بالسعادة " . ومن أجل التأكد من صحة هذا الفرض قام الباحث بحساب اختبار T-test لعينة واحدة بقيمة اختبارية، والجدول التالي يوضح نتائج اختبار T-test لمجموعة المشاعر الإيجابية.

الجدول رقم (05):

المشاعر الإيجابية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت	القيمة الاختبارية	مستوى الدلالة
الحكمة والمعرفة	24.792	5.031	134	15.686	18	0.000
الشجاعة	13.511	3.138	134	16.702	9	0.000
الحب والإنسانية	8.644	2.354	134	13.049	6	0.000
العدل والإنصاف	12.281	3.175	134	12.006	9	0.000
الاعتدال وضبط النفس	11.577	3.267	134	9.165	9	0.000
السمو والروحانية	29.563	5.995	134	16.594	21	0.000

من خلال الجدول رقم (05) نلاحظ أن النتائج المتعلقة بفضيلة الحكمة والمعرفة كما يلي: حيث أن المتوسط الحسابي 24.792 وانحراف معياري 5.031 وقيمة المتوسط أكبر من القيمة الاختبارية (18)، وقيمة ت تساوي 15.686 وبمستوى دلالة 0.000 وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة $\alpha = 0.05$ ، وهي نتائج تدل على أن اتجاهات الطلبة نحو التعامل بفضيلة الحكمة والمعرفة إيجابية ومرتفعة.

كذلك من خلال الجدول نلاحظ أن النتائج المتعلقة بفضيلة الشجاعة كما يلي: حيث أن المتوسط الحسابي 13.511 وانحراف معياري 3.138 وقيمة المتوسط أكبر من القيمة الاختبارية (9)، وقيمة ت تساوي 16.702 وبمستوى دلالة 0.000 وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة $\alpha = 0.05$ ، وهي نتائج تدل على أن اتجاهات الطلبة نحو التعامل بفضيلة الشجاعة إيجابية ومرتفعة.

من خلال الجدول كذلك نلاحظ أن النتائج المتعلقة بفضيلة الحب والإنسانية كما يلي: حيث أن المتوسط الحسابي 8.644 وانحراف معياري 2.354 وقيمة المتوسط أكبر من القيمة الاختبارية (6)، وقيمة ت تساوي 13.049 وبمستوى دلالة 0.000 وهي دالة إحصائية عند مستوى دلالة $\alpha = 0.05$ ، وهي نتائج تدل على أن اتجاهات الطلبة نحو التعامل بفضيلة الحب والإنسانية إيجابية ومرتفعة.

ومن خلال الجدول نلاحظ أن النتائج المتعلقة بفضيلة العدل والإنصاف كما يلي: حيث أن المتوسط الحسابي 12.281 وانحراف معياري 3.175 وقيمة المتوسط أكبر من القيمة الاختبارية (9)، وقيمة ت تساوي 12.006 وبمستوى دلالة 0.000 وهي دالة إحصائية عند مستوى دلالة $\alpha = 0.05$ ، وهي نتائج تدل على أن اتجاهات الطلبة نحو التعامل بفضيلة العدل والإنصاف إيجابية ومرتفعة.

كذلك من خلال الجدول نلاحظ أن النتائج المتعلقة بفضيلة الاعتدال وضبط النفس كما يلي: حيث أن المتوسط الحسابي 11.577 وانحراف معياري 3.267 وقيمة المتوسط أكبر من القيمة الاختبارية (9)، وقيمة ت تساوي 9.165 وبمستوى دلالة 0.000 وهي دالة إحصائية عند مستوى دلالة $\alpha = 0.05$ ، وهي نتائج تدل على أن اتجاهات الطلبة نحو التعامل بفضيلة الاعتدال وضبط النفس إيجابية ومرتفعة.

ومن خلال الجدول نلاحظ أن النتائج المتعلقة بفضيلة السمو والروحانية كما يلي: حيث أن المتوسط الحسابي 29.563 وانحراف معياري 5.995 وقيمة المتوسط أكبر من القيمة الاختبارية (21)، وقيمة ت تساوي 16.594 وبمستوى دلالة 0.000 وهي دالة إحصائية عند مستوى دلالة $\alpha = 0.05$ ، وهي نتائج تدل على أن اتجاهات الطلبة نحو التعامل بفضيلة السمو والروحانية إيجابية ومرتفعة.

عرض ومناقشة نتائج الفرضية الفرعية الثانية للدراسة:

تنص الفرضية على أنه: " هناك فروق دالة إحصائية في اتجاهات الطلبة نحو المشاعر الإيجابية تعزى لمتغير الجنس "، وللتأكد من صحة هذه الفرضية قام الباحث بإجراء اختبار T-test لعينتين مختلفتين، وذلك لمعرفة ما إذا كانت هناك فروق بين الجنسين اتجاهات الطلبة نحو المشاعر الإيجابية، والجدول التالي يوضح نتائج اختبار

T-test

الجدول رقم (06):

المشاعر الإيجابية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة
الحكمة والمعرفة	ذكر	23.536	5.343	133	1.935
	أنثى	25.340	4.816	69.607	
الشجاعة	ذكر	12.731	3.741	133	1.925
	أنثى	13.851	2.789	60.228	
الحب والإنسانية	ذكر	7.512	2.975	133	3.878
	أنثى	9.138	1.835	53.734	
العدل والإنصاف	ذكر	11.6585	3.671	133	1.513
	أنثى	12.5532	2.913	62.941	
الاعتدال وضبط النفس	ذكر	11.0000	3.178	133	1.361
	أنثى	11.8298	3.291	78.759	
السمو والروحانية	ذكر	29.0000	6.082	133	0.719
	أنثى	29.8085	5.973	75.020	

من خلال الجدول رقم (06) نلاحظ أنه ليست هناك فروق دالة إحصائية في اتجاهات الطلبة نحو التعامل بالمشاعر الإيجابية تعزى لمتغير الجنس، إلا فيما يتعلق بفضيلة الحب والإنسانية فإنه هناك فروق دالة إحصائية، حيث أن قيمة ت تساوي 3.878 عند مستوى دلالة 0.000 وهي دالة إحصائية عند مستوى دلالة $\alpha = 0.05$ ، وذلك لصالح فئة الإناث حيث نجد متوسط إجابات الإناث 9.138 وهو أعلى من متوسط إجابات الذكور الذي يساوي 7.512.

ومن خلال النتائج الموضحة في الجدول بالإمكان القول أنه لا يوجد فروق بين الجنسين في التعامل بالقيم والفضائل الإنسانية والتي من شأنها أن تخلق لهم جوا من

السعادة وجودة الحياة، ولعل الاختلاف الوحيد الذي وجد هو فيما يتعلق بفضيلة الحب والإنسانية حيث بالإمكان القول أن هذه الخاصية أو الصفة تتميز بها الإناث أكثر من الذكور، وقد يكون ذلك راجع حسب رأي الباحث إلى طبيعة الدور المناط بالذكور، من ضرورة الخشونة وإظهار شيء من الرجولة والبأس، على عكس ما يجب أن تظهر عليه الأنثى من طيبة وحب وإنسانية، فهي أقرب لهذا الشعور من الذكور.

عرض ومناقشة نتائج الفرضية الفرعية الثالثة للدراسة: تنص الفرضية على أنه: " ليست هناك فروق دالة إحصائية في اتجاهات الطلبة نحو المشاعر الإيجابية تعزى لمتغير السن"، وللتأكد من هذه الفرضية قام الباحث بإجراء اختبار تحليل التباين الأحادي One Way Anova لمعرفة الفروق في اتجاهات الطلبة نحو المشاعر الإيجابية تعزى لمتغير السن، والجدول التالي يوضح ذلك.

الجدول رقم (07):

المشاعر الإيجابية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ف	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الحكمة والمعرفة	أقل من 20 سنة	24.958	4.237	132	0.629
	من 21 إلى 25 سنة	24.511	5.295		
	أكبر من 26 سنة	25.600	4.881		
الشجاعة	أقل من 20 سنة	12.958	2.866	132	0.558
	من 21 إلى 25 سنة	13.546	3.227		
	أكبر من 26 سنة	13.920	3.121		

0.872	132	0.137	2.277	8.833	أقل من 20 سنة	الحب والإنسانية
			2.453	8.639	من 21 إلى 25 سنة	
			2.143	8.480	أكبر من 26 سنة	
0.439	132	0.829	2.367	12.291	أقل من 20 سنة	العدل والإنصاف
			3.260	12.069	من 21 إلى 25 سنة	
			3.547	13.000	أكبر من 26 سنة	
0.601	132	0.511	4.148	11.583	أقل من 20 سنة	الاعتدال وضبط النفس
			3.141	11.407	من 21 إلى 25 سنة	
			2.779	12.160	أكبر من 26 سنة	
0.538	132	0.523	6.190	28.333	أقل من 20 سنة	السمو والروحانية
			5.996	29.779	من 21 إلى 25 سنة	
			5.894	30.000	أكبر من 26 سنة	

من خلال الجدول رقم (07) نلاحظ أنه لا توجد أية فروق في اتجاهات الطلاب نحو التعامل بالمشاعر الإيجابية تعزى لمتغير السن، حيث كانت قيمة تحليل التباين تتراوح بين 0.137 و 0.829 وبمستوى دلالة تراوح بين 0.439 و 0.872 وهي غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة $\alpha=0.05$ ، ومنه لا توجد فروق دالة إحصائياً تعزى لمتغير السن.

ويرى الباحث أنه ومن خلال النتائج المتحصل عليها لا توجد فروق دالة إحصائياً في اتجاهات الطلبة نحو التعامل بالمشاعر الإيجابية، ولعل هذا راجع إلى أن هذه المشاعر مما ينبغي التحلي بها، سواء في مراحل العمر الأولى أو عند الكبر، وذلك طلباً وسعياً نحو الشعور بالسعادة التي هي غاية كل أفراد المجتمع، لا يتميز بها جيل عن جيل أو فئة عمرية دون أخرى.

أهم نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج أهمها:

- هناك علاقة إيجابية بين تعامل الطلبة بالمشاعر الإيجابية وبين شعورهم بالسعادة.
- هناك اتجاهات إيجابية للطلبة نحو المشاعر الإيجابية التي من شأنها أن تخلق لهم جواً من السعادة والاطمئنان، وهذه المشاعر هي: الحكمة والمعرفة، الشجاعة، الحب والإنسانية، العدل والإنصاف، الاعتدال وضبط الذات، السمو والروحانية.
- ليست هناك فروق دالة إحصائياً في اتجاهات الطلبة نحو التعامل بالمشاعر الإيجابية تعزى لمتغير الجنس، إلا في فضيلة الحب والإنسانية فإنه توجد فروق دالة إحصائياً وذلك لصالح فئة الإناث.
- ليست هناك فروق دالة إحصائياً في اتجاهات الطلبة نحو التعامل بالمشاعر الإيجابية تعزى لمتغير السن.

خلاصة عامة واستنتاجات: إن السعي نحو تحقيق السعادة مطلب إنساني وغاية عظمى لطالما حاول الإنسان تحقيقها، ولعل البحث في علم النفس منذ البداية كان يسعى إلى تحقيق هذه الغاية، إلا أن علماء النفس في البداية اهتموا بالجانب السلبي من شخصية الإنسان وأهملوا الجانب الإيجابي الذي من شأنه أن يسمو بروح الإنسان ويرتقي بنفسه إلى مراتب السعادة، وهذا ما حاول الفرع الحديث من علم النفس وهو علم النفس الإيجابي الإجابة عليه والسعي على تحقيقه، ولعل دراستنا هذه تأتي كإضافة

إلى هذه الدراسات في الاهتمام بالجانب الإيجابي من شخصية الفرد ومحاولة معرفة مدى اهتمام الطلبة بالتعامل بالمشاعر الإيجابية التي من شأنها أن تخلق لهم جوا من السعادة، أو على الأقل تجعلهم يعيشون هذه الحياة كما يجب أن تعيش.

وكان من أهم نتائج هذه الدراسة اتجاهات الطلبة الإيجابية نحو التعامل بالمشاعر الإيجابية التي تؤدي بهم لا محالة إلى الشعور بالرضا والسعادة، كذلك العلاقة الإيجابية بين التعامل بمجموعة المشاعر الإيجابية وبين شعور الطلبة بالسعادة، كما توصلت الدراسة على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاهات الطلبة نحو التعامل بالمشاعر الإيجابية إلا في فضيلة الحب والإنسانية فإن هنالك فروق وذلك لصالح فئة الإناث، ومن النتائج كذلك عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاهات الطلبة نحو التعامل بالمشاعر الإيجابية تعزى لمتغير السن.

ويعزى الباحث هذه النتائج إلى كون الأفراد الذكور ينشؤون على شيء من الخشونة وصعوبة الحياة وضرورة تعلم ذلك على عكس الإناث الذين يحاطون بالرعاية والاهتمام أكثر من غيرهم، مما يؤدي إلى شعورهم وتعاملهم بالمشاعر الإنسانية من حب ومودة واحترام، كذلك التعامل بالمشاعر الإيجابية يؤدي حتما إلى الشعور بالسعادة والطمأنينة، كذلك الظروف المحيطة بالأفراد وجودة حياتهم من شأنها أن تؤثر وتتأثر بسعادة الأفراد.

المراجع:

1. ابن القيم، محمد بن أبي بكر، مدارج السالكين، ج2، تحقيق عماد عامر، دار الحياة، القاهرة، 1996.
2. ابن منظور، أبي الفضل جمال الدين، لسان العرب، طبعة دار الكتب العلمية، ط1، ج أ، بيروت، 1993.
3. ابن مسكويه، أحمد بن محمد، تهذيب الأخلاق وتنقية الأعراق، تحقيق ابن الخطيب، مكتبة المطبعة المصرية، 1924.
4. العنزي فريح عويد، الشعور بالسعادة وعلاقته ببعض السمات الشخصية، دراسة ارتباطية مقارنة بين الذكور والإناث، مجلة الدراسات النفسية، ع3، مج 11.

5. المرسي، منى مختار، بناء مقياس السعادة في شغل وقت الفراغ لدى كبار السن من الجنسين، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية.
6. المحروقي، عائشة بنت عباس، مصادر السعادة لدى عينة من طالبات المرحلة المتوسطة والثانوية والجامعية في ضوء بعض الخصائص الديموغرافية والاجتماعية والأكاديمية بمدينة مكة المكرمة، 1433-2013.
7. سليمان، شاهر خالد، قياس جودة الحياة لدى عينة من طلاب جامعة تبوك بالمملكة العربية السعودية وتأثير بعض المتغيرات عليها. مجلة رسالة الخليج العربي، ع117.
8. محمود، هويدة حنفي و الجمالي، فوزية عبد الباقي، فعالية الذات المدركة ومدى تأثيرها على جودة الحياة لدى طلبة الجامعة من المتفوقين والمتعثرين دراسياً، مجلة أمارياك، المجلد الأول، ع 2010.
9. منسي، محمود عبد الحليم و كاظم، علي مهدي، تطوير وتقنين مقياس جودة الحياة لدى طلبة الجامعة في سلطنة عمان، مجلة أمارياك، المجلد الأول، ع 2010.
10. كتلو، كامل حسن، السعادة وعلاقتها بكل من التدين والرضا عن الحياة والحب لدى عينة من الطلاب الجامعيين المتزوجين، مجلة دراسات، العلوم التربوية، المجلد 42، العدد 2، 2015.
11. أبو عشمه، إبراهيم باسل، الذكاء الاجتماعي والذكاء الوجداني وعلاقتهما بالشعور بالسعادة لدى طلبة الجامعة في محافظة غزة، 2013.
12. علام، سحر فاروق، معدلات السعادة الحقيقية لدى عينة من طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية، دراسات نفسية، المجلد 18، العدد 3، يوليو 2008.
13. عبد الخالق، أحمد محمد وآخرون، معدلات السعادة لدى عينات عمرية مختلفة من المجتمع الكويتي، دراسات نفسية، المجلد 13، العدد 4، أكتوبر 2003.
14. اليحفوفي، نجوى، السعادة والاكتئاب وعلاقتهما ببعض المتغيرات الديموغرافية لدى طلاب الجامعة اللبنانيين، دراسات عربية في علم النفس، مج 5، ع4، أكتوبر 2006.

15. الأحمد، عبد العزيز، الطريق إلى الصحة النفسية (عند ابن قيم الجوزية وعلم النفس)، دار الفضيحة، 1999.
16. البهاص، سيد أحمد، العفو كمتغير وسيط بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والشعور بالسعادة لدى طلبة الجامعة، بحث محكم، مجلة الإرشاد النفسي، العدد (23).
17. معمريّة، بشير، تقنين قائمة السعادة الحقيقية على عينات من البيئة الجزائرية، دراسات نفسية.