

ISSN: 1994-4217 (Print) 2518-5586(online)

Journal of College of Education

Available online at: https://eduj.uowasit.edu.iq



Resea. Ahmed Hassan Mohammed

Dr. Malik Fadheel Abdullah

Email:

abuwfatmhahmd@gmail.com

Keywords:

Well-being, Psychological, University

Article info

Article history:

Received 18.Febr.2023

Accepted 23.Apr.2023

Published 1.May.2023



Psychological well-being among university students

ABSTRACT

The aim of the current research is to identify:-Psychological well-being among university students.

The current research community was determined by the students of Wasit University for morning studies for the academic year (2021-2022), who numbered (16485), with (9805) male and female students from the scientific disciplines and (6680) male and female students from the humanities, and the research sample included (400) male and female students. From the students of Wasit University, and after reviewing the literature and previous studies, Construction, and a sample of (40) male and female students was relied upon to find stability by two methods (test and retest, and Cronbach's alpha) and the data were analyzed statistically using the Statistical Package for Social Sciences (SPSS) and the results showed the following: In light of the results, the researcher

developed a set of conclusions, recommendations and suggestions.

© 2022 EDUJ, College of Education for Human Science, Wasit University

DOI: https://doi.org/10.31185/eduj.Vol51.Iss2.3630

الهناء النفسى لدى طلبة الجامعة *

الباحث: احمد حسن محمد أ.م.د. مالك فضيل عبد الله جامعة وإسط كلية التربية للعلوم انسانية

لخص البحث

هدف البحث الحالي التعرف على درجة الهناء النفسي لدى طلبة الجامعة، وحُدد مجتمع البحث الحالي بطلبة جامعة واسط للدراسات الصباحية للعام الدراسي (٢٠٢١-٢٠٢) والبالغ عددهم (١٦٤٨٥) بواقع (٩٨٠٥) طالب وطالبة من التخصصات الإنسانية ، وقد اشتملت عينة البحث على (٤٠٠) طالب وطالبة من طلبة جامعة واسط ، وبعد اطلاع الباحث على الأدبيات والدراسات السابقة اعد الباحث مقياس الهناء النفسي والمكون من (٤٠) فقرة ، وتم إيجاد الخصائص السيكومترية المتمثلة بالصدق الظاهري ومؤشرات صدق البناء ، وتم الاعتماد على عينة عددها (٤٠) طالب وطالبة لإيجاد الثبات بطريقتي (الاختبار وإعادة الاختبار ، وألفا كرونباخ) وحللت البيانات إحصائيا باستعمال الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وأظهرت النتائج ما يأتي:

إن طلبة جامعة واسط يتمتعون بقدر جيد من الهناء النفسي، وفي ضوء النتائج وضع الباحث مجموعة من الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات.

الكلمات المفتاحية: الهناء ، النفس ، الجامعة

* بحث مستل من رسالة (الأمل وعلاقته بالهناء النفسي لدى طلبة الجامعة).

الفصل الأول

مشكلة البحث:

إن المشكلات التي تواجه الأفراد بصورة عامة وطلبة الجامعة بصورة خاصة عديدة ومتنوعة ،منها ارتفاع مستوى البطالة وانتشار الجرائم بمختلف أنواعها ،إذ يكمن الخطر بفقدان الحياة لرونقها وجمالها وتلوث العقل البشري بحيث يغلب التشاؤم على التفاؤل واليأس على الأمل فينتج منه رؤية إن البشرية تلفظ أنفاسها الأخيرة ، مما يؤدي إلى الإخفاقات المعرفية وفقدان شيء في غاية الأهمية اسمه الهناء النفسي وخاصة عند شريحة طلبة الجامعة (مطلك ٢٤٨:٢٠٠٧).

والحياة الجامعية بما فيها من جوانب تربوية وتعليمية وأكاديمية، تعتبر مصدرا أساسيا للضغوط النفسية التي يكون الطلبة عرضة لها، وعليه فأن من المتوقع أن يكون هناك تباين واضح في مستوى الهناء النفسي بين الطلبة الأمر الذي يكون له أثرا كبيرا في إمكانية تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي والأكاديمي من عدمه (عبد اللطيف،١٩٩٧).

إن انخفاض مستوى الهناء النفسي لدى طلبة الجامعة مؤشر سلبي في كافة مجالات الحياة الأسرية والاجتماعية والأكاديمية وحتى الصحية حيث يفقدهم الشعور بالراحة والرضا عن الحياة ، مما يجعلهم عرضة للاضطرابات النفسية وعدم السيطرة على انفعالاتهم في مواجهة المواقف الحياتية المختلفة (محمد، ٢٠١٤: ٢٠١٢).

ويعد الهناء النفسي مشكلة مترامية الأطراف ليس على المستوى المحلي فحسب ،بل شمل ذلك حتى الدول والمجتمعات المتقدمة علميا ، والسبب في ذلك يعود إلى عدم إيجاد أو بناء نظام يهتم بالمنظومة النفسية العامة مما جعل أثرها يمتد ليشمل الحياة الجامعية (جاسم، ٢٠٢١:٥).

وقد وجد الباحث بعض الدراسات التي تعزز مشكلة البحث مثل دراسة (ابو دراز،۲۰۱۹)،ودراسة (الخطيب والقرعان، ۲۰۲۰)، ودراسة (جاسم،۲۰۲۱) في الهناء النفسي، واستنادا إلى ما تقدم ذكره فان مشكلة البحث الحالي تتضح في الإجابة عن التساؤل الآتي: هل يتمتع طلبة الجامعة بالهناء النفسي؟

أهمية البحث:

ظهر مصطلح الهناء كأحد المصطلحات التي شغلت حيزا كبيرا ضمن اهتمام الباحثين طيلة العقود الماضية، مع ظهور البوادر الأولى لعلم النفس الايجابي التي اهتمت بشكل أساسي بتعزيز الجوانب الايجابية في الشخصية الإنسانية ، واهتم العلماء أيضا بالنظريات التي تناولت ذلك المفهوم وتوظيفها في عملية اختبار السمات والخصائص المميزة للناس السعداء وتفسير الأسباب النفسية التي منحتهم تلك السعادة وأعطتهم خاصية الرضا عن حياتهم (Diener &Suh,2003:80).

ويمثل الهناء النفسي الأحكام والتقييمات التي يجريها الناس حول حياتهم ،كما يجعل الفرد السعيد أكثر نجاحا في الحياة اليومية ، وهو ليس مجرد شعور بالتأثير الايجابي فحسب بل يشمل الإحساس العميق بالعافية، ويعتمد مستواه على الطريقة المتبعة من قبل الفرد في كيفية إشباع حاجاته ورغباته المختلفة بشكل صحيح(Sol & Vasco, 2017:43).

والهناء النفسي حاجة إنسانية وهو في الوقت نفسه جزءا لا يتجزأ من عملية التعايش بين الفرد والبيئة بطريقة منظمة ومخطط لها بعناية(عبد الرحمن ١٩٩٨، ٢٥٥٠١).

وأشارت دراسة (جاسم، ٢٠٢١) بأن الهناء النفسي عنصر مهم من عناصر بناء الذات وتكامل محتويات الشخصية الإنسانية ، ويعتبر العلماء في هذا المجال إن الإنسان يولد وعقله صفحة بيضاء تصقل فيه المعلومات بفعل ما يمر به من مثيرات ومواقف متلاحقة جراء التفاعل مع البيئة ،وهذه الخبرات هي عبارة عن ارتباط بين المثيرات والاستجابات ، تكون بسيطة في بادئ الأمر لكنها تزداد صعوبة وتعقيد تبعا لعملية التفاعل المستمر مع المواقف(جاسم ، ٢٠٢١٠١).

ويعتبر الهناء النفسي غاية الغايات والهدف السامي للفرد وهو قمة المطالب التي تسعى إليها المجتمعات الإنسانية ، ويرتبط بقدرة الفرد على الموازنة بين المشاعر السلبية والايجابية ، وهو ضروري لمساعدة الفرد في تنمية الشخصية ومقاومة الصعوبات التي يتعرض لها خلال حياته (الغانم،١٢٠١٩٨٥).

وهو أكثر المفاهيم الايجابية ارتباطا بالتوافق النفسي والذي يشمل التوافق المهني والاجتماعي والدراسي والذي ينتج عنه التوازن الانفعالي، وهو نتيجة ايجابية لرضا الفرد عن نفسه المقترن بتعايشه مع الآخرين وتقبل أفكارهم وعاداتهم وتقاليدهم، والالتزام بقواعد السلوك العامة وشعوره بالحب والاحترام المتبادل في مجتمعه ، لان بعض المجتمعات وان خلت من التعددية العرقية والقومية فإنها لا تخلو من تعدد الديانات والطوائف وغير ذلك، فسمة المجتمعات البشرية هي التباين وبالتالي فان لكل فئة ثقافة وعادات تختلف عن غيرها (ارجايل،٤٣:١٩٩٧).

كما إن الهناء النفسي من أهم محددات الوظيفة النفسية الايجابية المتمثلة بالاستقلالية الذاتية للفرد والشعور الواعي بها ، وإمكانيته بتكوين علاقات مفعمة بالود والاحترام المتبادل مع الآخرين ، سعيا منه لتحقيق أهدافه الحياتية من خلال استثمار كافة الفرص المتوفرة ومواجهة التحديات والتغلب عليها ، لضمان استمرارية النجاح والتكامل الشخصي (شند وسلومة وهيبة، ١٣٠٣ ٢٠١٣).

وأوضحت دراسة (ابو دراز ، ٢٠١٩) إن الهناء النفسي احد أهم مجالات الصحة النفسية ، واحد السبل الناجحة في دعم مقاومة الفرد للأحداث الضاغطة وبالخصوص طلبة الجامعة، فهو يعبر عن الارتياح النفسي وتقبل الحياة والرضا عنها ويعد بذلك مؤشرا للصحة النفسية والجسمية، ذلك يساعد على تحقيق أهداف الحياة بدون تعقيد بعيدا عن القلق والإحباط (ابو دراز ، ٢٠١٩).

إن الأفراد الذين يتمتعون بمستوى عالي من الهناء النفسي ، تتوفر لديهم قدرة على الابتكار وتنظيم الأمور والتفاؤل والشعور بالثقة ويكونون اقل عرضة للمرض من غيرهم (الطنطاوي ١٠٤٠٠١).

وإن الأفراد يشعرون بمستوى عالى من الهناء النفسي عندما يحضون بدعم المجتمع لأفكارهم والاهتمام بها ، وعندما تكون هناك خطط وأهداف فان الحياة تكون ذات مغزى، إذ إن للهناء النفسي الدور الواضح والأثر النسبي في تحقيق اكبر قدر من التوافق النفسي والرضا والسعادة ، ويتم فيه استثمار اكبر قدر ممكن من المشاعر الايجابية ليحد من السلبية لتصبح الحياة اقل تعقيدا (Maria et al ,2012:32-40).

كما يرى دينير (٢٠٠٥) إن الأمر الذي يجعل الأفراد يحققون نجاحا في معظم مجالات حياتهم هو امتلاكهم للمشاعر الايجابية عن أنفسهم وتجاه الآخرين وكذلك امتلاكهم لمهارات حل ما يواجهونه من عوائق ومشكلات (Lyubomirsky).

(2005:803-805).

أصبح تحقيق الهناء النفسي من ابرز التحديات التي تتطلب من المؤسسات التعليمية بذل جهود مضاعفة لإعداد جيل قادر بالاعتماد على نفسه لمواجهة الصعوبات ، وأطلق (سيلجمان ٢٠٠٩) بهذا الصدد مصطلح التربية الايجابية مؤكدا على دور الهناء النفسي في رفع المستوى التعليمي والوصول إلى أفضل النتائج في المستوى الأكاديمي (رزق،٢٠١٩).

فأن من الممكن ان يستفيد الطالب من الأسرة والمؤسسة التعليمية كأدوات للهناء النفسي ، كما إن الهناء النفسي للوالدين يؤثر بشكل مباشر على الهناء النفسي للأبناء ، وتوفره مرتبط بتهيئة الأسباب اللازمة لتحقيقه والتي من شانها خفض التوتر والقلق والإحباط في الأسرة والمؤسسة التعليمية (21-217:12, Lampropoulou).

ونظرا لما تمتاز به طبيعة المرحلة الجامعية من نشاط وحيوية وتفاعل مع الآخرين والاحتكاك بالزملاء والأساتذة ، فهذه الأجواء تتطلب توازنا انفعاليا ومهارة لتحقيق التواصل الناجح مع الآخرين، هنا إذا كان الفرد أو الطالب غير مستقر انفعاليا فانه سيفتقر للهناء النفسي وبالتالي قد يخفق في كثير من العلاقات مع الأقران والأساتذة (عبد الهادي و ابو وجدي،٢٠١٢٠١٢).

وتعد فئة الشباب من أهم الفئات التي تحضا باهتمام علماء التربية وعلم النفس وكافة المجالات الأخرى ، وذلك لدورهم الفعال والخطير والمؤثر في كافة مفاصل المجتمع ، ولما يتميزون به عن باقي الفئات بالنشاط والحيوية والقدرة على العطاء، فهم أكثر الفئات عملا و إنتاجا ، ويمثلون عماد المجتمعات في التقدم والبناء والرقي ويعقد المجتمع آماله عليهم، وخاصة ونحن نشهد عصر السرعة والتطور وازدياد التعقيدات الحياتية، لذا لابد لهم أن يضبطوا انفعالاتهم ومشاعرهم وان يكونوا على قدر المسؤولية في اتخاذ القرار المناسب في الحكم على مستوى تعلمهم وان يركزوا على قدراتهم الذاتية (رمضان،٢٠١٦).

وتعتبر فئة طلبة الجامعة من أهم الفئات التي يسعى المجتمع لتطوير قابليتها وتنمية قدراتها ، كونها من أكثر الفئات إسهاما في تطور ورقي المجتمع إذا ما أحسن توجيهها ، ولا يمكن لأي مجتمع أن يتغاضى عن تلك الشريحة إذا كان يبغي تحقيق التقدم والازدهار (الحلبي وخضر،٢٤٢:٢٠١٠).

هنا يأتي دور الجامعة باعتبارها المؤسسة التربوية والتعليمية الراعية لتلك الفئة المهمة في التركيز على بناء شخصية طلبتها ، كون الشخصية ترتبط بالعديد من مظاهر السلوك ، وان الجامعة هي المسئولة عن تربية وتقويم الشباب نفسيا واجتماعيا ليتماشى مع التغييرات الاجتماعية (المسند،١٩٩٨)، كما إن دور الجامعة لا يقتصر على تزويد الطالب بالمعلومات والمعارف فقط ،بل بسعة نطاقها تتعدد أغراضها لتشمل الإسهام في تنمية الجوانب المعرفية والعقلية والجسمية والانفعالية لشخصية الطالب (قاسم،٢٠٠٦).

هدف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى:

التعرف على الهناء النفسي لدى طلبة الجامعة.

حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بطلبة جامعة واسط للتخصصات العلمية والإنسانية للدراسة الأولية الصباحية للعام الدراسي (٢٠٢١-٢٠٢١).

تحديد المصطلحات:

الهناء النفسى: وعرفه كلا من:

١-دينير (Diener,1984) بأنه: تقييم معرفي لنوعية الحياة ككل أو حكم بالرضا عنها الذي يقوم به الفرد تجاه حياته،
 ويشمل هذا التقييم المكونين المعرفي والانفعالي (Diener,1984:543).

٢- كار (Carr,2004) بأنه: حالة نفسية ايجابية تتميز بمستوى مرتفع من الرضا عن الحياة ، والاندماج السار مع البيئة (Carr,2004:24).

التعريف النظري: اعتمد الباحث تعريف كار (Carr,2004) تعريفا نظريا للهناء النفسي.

التعريف الإجرائي: هو الدرجة التي يحصل عليها الطالب من خلال الإجابة على فقرات مقياس الهناء النفسي الذي أعده الباحث لأغراض البحث.

الأهمية النظرية:

- ١- تناول مفهوم الهناء النفسي كونه من أهم مفاهيم علم النفس الايجابي ، ودوره الفعال في التحصيل الأكاديمي
 وتحقيق التوافق النفسي لدى طلبة الجامعة.
- ٢- يكتسب البحث أهميته من أهمية طلبة الجامعة فهم عماد المجتمع وحجر الأساس في التنمية الاجتماعية ،
 والفكرية، والاقتصادية في المجتمع العراقي.

الأهمية التطبيقية:

- الاستفادة من نتائج البحث في مجال التربية والتعليم ، ومساعدة الطلبة في تعزيز المشاعر الايجابية للمحافظة
 على صحتهم النفسية والوقاية من المشكلات النفسية السلوكية.
 - ٢- استفادة الباحثون في مجال العلوم التربوبة والنفسية من هذا البحث وبعد إضافة للمكتبات العراقية والعربية.

الفصل الثاني

إطار نظري

مفهوم الهناء النفسى:

لم يحض مفهوم علم النفس الايجابي باهتمام الباحثين إلا بعد الحرب العالمية الثانية ،إن هناك فرقا شاسعا بين علم النفس السلبي والايجابي حيث تبين إن لكل مئة بحث أو دراسة في علم النفس السلبي منشورة في المجلات العلمية مقابل دراسة واحدة لعلم النفس الايجابي(Seligman,2002:6) .

ويعتبر مفهوم الهناء النفسي احد المفاهيم الحديثة نسبيا في علم النفس الايجابي ويمثل أحكاما أخرى تخص حياة الأفراد العامة كالرضا عن الحياة ،وجوانب أخرى محددة كالرضا الوظيفي ،والرضا عن العلاقات الاجتماعية وهو ما يعرف بالرضا عن المجال. (إبراهيم ،٢٣٤:٢٠١٦)

والهناء النفسي هو مفهوم يفيد بان الحياة طبيعية وتسير على أتم وجه وهذا لا يعني إن الفرد في غنى عن مشاعر اليأس والإحباط والفشل بل إن تجربة تلك المشاعر السلبية أمر طبيعي كون الحياة مليئة بالمواقف السلبية والايجابية معا ، وإن امتلاك الفرد القدرة على التعامل مع تلك المشاعر المؤلمة يؤدي إلى تحقيق السعادة (Huppert,2009:137).

يختلف الباحثون في معرفة الشخص السعيد المتمتع بالهناء النفسي ففي مقالة (لويلسن ، ١٩٩٧) عن الهناء النفسي المتمثل بالسعادة هو: صغر السن والبنية الجسمية السليمة والإمكانية المادية والتفاؤل والذكاء والطموح المعتدل (Diener et,al,1999:276)

إن مفهوم الهناء النفسي ، يعمل على زيادة شعور الفرد بالارتياح النفسي والإقبال على الحياة والرضا عنها ، ويعتبر مسلكا لتنمية الإبداع، فالإنسان الذي لا يمتلك الهناء النفسي يعيش مرتبكا قلقا ، مما يجعله يسعى لتحقيق شيء من التوازن من خلال القيام بأعمال مريحة للنفس كالأنشطة الترويحية، والأنشطة التي تربطه بمحيطه الخارجي كالعلاقات الاجتماعية وغيرها (Kolcaba,2003:77).

كما يرتبط مفهوم الهناء النفسي بالصحة النفسية لان الصحة النفسية هي بمثابة بوابة له ، يتحدد من خلالها درجة توافق الفرد بالقدر الذي يوفر له الهناء النفسي ، كإشباع حاجاته الأساسية والنفسية ، وكذلك خبرة الفرد وقدرته في إدارة انفعالاته والتحكم بها وتحمل المسؤولية والتفاعل الاجتماعي (صبحي، ٢٤:٢٠٠١) .

وقام دينير وشان (Diener&Chan,2011) بتقديم أدلة تثبت بان الهناء النفسي يلعب دورا كبيرا في الصحة وطول العمر من خلال الدراسات الطولية ، والدراسات العلمية التي أجريت على الإنسان والتجارب التي طبقت على الحيوان ، والتي تمخضت عن نتائج مفادها إن سبب بعض الأمراض المستعصية كالسرطان والانهيار العصبي يعود للمشاعر السلبية، ويمكن القول بان الهناء النفسي هو: النظرة الايجابية العامة التي تقييم ما يمر به الفرد من أحداث في الماضي أو الحاضر أو تطلعات المستقبل (احمد، ٢٤:٢٠٠٨).

وفي دراسة أجراها (Leath,1999) ذكر فيها إن من المصادر الأساسية للهناء النفسي وتحققه لدى الطلبة هو الاهتمام بممارسة الأنشطة الرياضية والترويحية كونها تعمل على رفع معنويات الطلبة وتخرج بهم من بحبوحة الروتين العام الذي يقتصر على الجانب المعرفي (صميلي وتيراب ٢٨٤: ٢٠١٩).

بعض العوامل المؤثرة في الهناء النفسي:

1- العوامل الدينية: لاشك إن جميع الرسالات والأديان السماوية جاءت لتدعو للسلام والمحبة والتراحم والإنصاف واحترام حقوق الآخرين، فالدين هو أساس النمو الروحي، والفرد عندما يكون قوي المعتقدات يتولد لديه شعور ايجابي يدعم هناءه النفسي، فإيمان الفرد بربه يتيح له سهولة الإجابة عن أي سؤال حول ماهية وجوده كانسان (جبر،١٨٨:١٣٠).

وان المعنى الحقيقي للهناء النفسي لا يتحقق إلا من خلال العلاقة القوية للفرد المؤمن بربه وكلما كانت تلك العلاقة قوية وليجابية كانت السعادة نتاجا طبيعيا لها (الأحمد ، ٨٤:٢٠٠١).

ومن أهم الأسباب التي جعلت الدراسات والبحوث النفسية نادرة في ما يخص مفهوم التدين ، هو اعتبار علم النفس مختصر على الأمور العلمية المنهجية ، وكذلك نظرة العالم فرويد السلبية للدين على انه يسبب الكبت ، ويجعل الفرد دائم الشعور بالذنب ، وتطغى عليه الحدية وعدم المرونة (عبد الخالق وآخرون، ٥٨:٢٠١٩).

Y - العوامل المادية: لو بحثنا عن العلاقة بين العوامل المادية والهناء النفسي نجد إن الدول والمجتمعات المتقدمة والمتطورة اقتصاديا هي أكثر سعادة ورفاهية ، مقارنة بالدول النامية ذات الأنظمة الاقتصادية المتدنية ، وبالرغم من ذلك

فقد وجد تفاوت في السعادة والهناء النفسي حتى في الدول المتقدمة، بفعل أسباب عديدة لا علاقة لها بالاقتصاد بشكل مباشر.

وأشارت نتائج العديد من البحوث إن الدخل المرتفع ذو اثر ايجابي في تحقيق جودة الحياة، وهو احد أسباب شعور الفرد بالراحة (جاسم بالهناء النفسي والعيش الحر الكريم، مع ذلك لا يمكن للمال وحده أن يوفر الهناء الكافي لشعور الفرد بالراحة (جاسم ٣٨: ٢٠٢١).

وينظر الباحثون الأوائل للهناء كمفهوما عاما ، لكن البحوث الحديثة تناولت الهناء في مختلف الميادين، ففي ميدان العمل مثلا يتأثر الهناء بطبيعة العمل الوظيفي ليس من جانب مادي فقط وإنما من عدة جوانب منها نظام وطبيعة العمل وسمات الفرد الشخصية وقيمه ومعتقداته واتجاهاته وخصائص مجتمع العمل وكيفية توزيع المهام (الخضرا وآخرون، ١٨:٢٠١٠).

وفي ما يخص الوسط الجامعي فان العوامل المادية لها تأثير واضح فعلى سبيل المثال عندما يقبل الطالب في إحدى الجامعات المرموقة يتحقق له الهناء النفسي من جانب دون آخر، فقد يتحقق من جانب السمعة وتحقيق رغبة الأهل واستجابة للضغوط من حوله، لكنه قد لا يتحقق من جانب رضا الطالب عن مستواه المعيشي وحالته الاقتصادية (Crespo&Mesurado,2015:940).

٣- العوامل الثقافية: لكل مجتمع عادات وتقاليد يعتر بها وتمثل موروثه الثقافي والحضاري وقد ينتقل هذا الموروث لتتلاقح الأفكار ، كما يمكن للمجتمع أن يقيم أفكاره من خلالها ، بذلك فان جميع المجتمعات تقدر جودة الحياة (Bretones&Conzales,2011:273).

وان مكونات الهناء كثيرة ومتنوعة وهي لا تختص بمجتمع دون آخر كما يتم تناقلها بين المجتمعات ومختلف الثقافات، وتعمل العوامل الثقافية في الوسط الجامعي على توظيف إمكانية الطالب وتزيد من قدرته في تحقيق النجاح في أكثر من ميدان أو جانب مثل مهارة تكوين العلاقات المتبادلة مع الأقران والأساتذة والتكيف مع الوضع الراهن والمرونة في التعامل وغيرها (Tian et al ,2014:257).

٤- العوامل الاجتماعية: يتأثر الهناء النفسي من منظور اجتماعي في التباين بين المجتمعات ذات الطابع الفردي من جهة والبلدان ذات الطابع المجتمعي من جهة أخرى، حيث إن البلدان ذات الثقافة الفردية يغلب عليها بشكل عام اهتمام الفرد بمصلحته الشخصية ، ويعمل باستقلالية بعيدا عن المجموعة (حمد، ٨٧:٢٠١٧).

بينما البلدان المجتمعية فإنها تهتم بكل ما من شأنه أن يطور الحياة الجماعية ، والفرد فيها لا يعمل خارج إطار المجموعة التي يتقاسم أفرادها كل شيء لدرجة أنهم يتشاركون في المشاعر فضلا عن الغذاء والمأوى بحيث إن الفرد في تلك المجتمعات لا يشعر حتى بالحزن لوجود من يحرص على رعايته دائما وإن وجود مثل هذه الأجواء ترفع من جودة الحياة وبفتح آفاقا للسعادة سواء للفرد أو الجماعة (جاسم، ٢٠٢١).

وفي البلدان المجتمعية تنخفض نسبة الأفراد الذين يشعرون بالعزلة والإحباط وقلة الاهتمام ، وترتفع نسبة الأفراد الذين يشعرون بالسعادة والرضا عن الحياة كونهم يتشاركون في كل شيء من الحاجات الأساسية والنفسية، ويختص الأفراد القادرين على تقديم المساندة الاجتماعية بالتمتع بالهناء النفسي لأنهم أشخاص منتجين قادرين على البذل والعطاء (جبر ١٨٦:٢٠١٣).

النظريات التي تناولت مفهوم الهناء النفسى:

۱ – نظربة دينير (Diener Theory,1989):

أن الهناء النفسي هو معيار الفرد بالمستويات المرتفعة للوجدان الايجابي ،والمستويات المنخفضة للوجدان السلبي، والمستويات العليا من الرضا عن الحياة (Gallagher et al,2009:1026) .

وبين دينير أن مفهوم الهناء النفسي كإطار عام يضم ثلاثة مكونات أساسية وهي:

أولا: الرضاعن الحياة: يتضمن الرضاعدة مجالات كالرضا الوظيفي ، و الرضا ألزواجي ، والرضا الدراسي ، والرضا الاجتماعي، ويمثل القدرة الذاتية المدركة والتي يتمكن الفرد من خلالها استنتاج الرضا وتقييم جودة حياته كما يشمل الرضا ثلاثة جوانب وهي: الرضاعن ما أنجزه الفرد في الماضي ، والحالة المعنوية الآنية وتطلعات المستقبل، وكذلك السعادة كناتج وجداني لما يعيشه الفرد من أحداث(Garcia&Siddiqui,2009:408).

ثانيا: المشاعر الايجابية: كل ما يشير إلى انفعالات الفرح والبهجة وتمثل خبرات الفرد السارة كالفخر والاعتزاز بالنفس والنشاط والحيوبة والانجاز.

ثالثا: المشاعر السلبية : كل ما يشير إلى انفعالات الحزن والغضب و الاكتئاب وتمثل خبرات الفرد السلبية كالغيرة والحسد والقلق(38-37:Diener,2000).

كما يرى دينير انه يمكن للفرد أن يقيم هناءه النفسي وفقا للنظرة الشخصية الذاتية ، واعتمادا على خبراته في أداءه الايجابي وصحته النفسية والجسمية ،فمثلا قد يشعر الفرد بالهناء النفسي عند حصوله على عمل أو وظيفة ذات مردود مالي قوي (Diener,1984:543) .

- نظربة التكيف (Diener: 1999):

يشير مفهوم هذه النظرية إلى عملية التأقلم مع الظروف واكتساب الخبرة مع الوقت ثم العودة إلى نقطة البدء الأساسية، وتختلف إمكانية التكيف مع الأحداث المحيطة من فرد إلى آخر (Diener et al ,1999:285-286) .

وإن الأفراد الذين يتأقلمون مع الأحداث سرعان ما يعودون إلى القاعدة الأصلية أو الشعور الأساسي بالهناء النفسي ، ويتبين افتراض هذه النظرية إن حكم الإفراد على وضعهم الراهن من خلال المحفزات (المنبهات) تبعا لمستوى أو قيمة ذلك الحافز، فإذا كان الحافز اكبر من المعتاد حصل تغيير لدى الفرد، ثم يذوب هذا الحافز بمرور الزمن ليصيح جزءا من المعتاد وان تكرار الحافز بنفس المستوى فانه يفقد من قدرته التأثيرية ، مما يدعو الفرد إلى مواصلة السعي للحصول على حافز أقوى من سابقه لضمان ديمومة الشعور بالهناء النفسي (حسن وآخرون، ٢٠١٠ :٧٧٣).

وأثبتت بعض البحوث بان آثار الأحداث الايجابية والسلبية تتضاءل وتندمج بسياق حياة الفرد العامة بفعل عملية التكيف (Diener,2000:43) .

۳- النظرية الترابطية (Diener:1997):

تطرح هذه النظرية تساؤل مفاده الماذا يكون بعض الأفراد مزاجيين وبنفس الوقت لديهم رغبة الشعور بالسعادة؟ ومن خلال نتائج البحث تبين إن التشريط الوجداني يساعد على مقاومة الانطفاء لدى الأفراد، وإن الشخص الذي يشعر دائما بالسعادة، هو ذلك الفرد الذي تكون لديه خبرات ايجابية ترتبط بمنبهات متكررة في حياته اليومية، وإن تكرار الأذكار الصباحية الايجابية يؤدي إلى يوم مليء بالسعادة، كما إن التفكير بايجابية مرتبط بالهناء النفسي، وعليه لابد من تجنب الأفكار الايجابية محلها لنزيد من شعور الفرد بالسعادة (305-\$Diener&Suh,1997:304).

وان الأشخاص الأكثر سعادة يكونون أكثر عرضة للأحداث السلبية من خلال تفاعلهم ونشاطهم المستمر لكنهم يتمتعون باستدعائها كأحداث ايجابية (شلبي، ٢٣:٢٠٠٠).

الدراسات التي تناولت مفهوم الهناء النفسي:

أ - دراسات محلية وعربية:

١- دراسة أبو دراز (٢٠١٩): (تسامى الذات والسكينة النفسية كمنبئات بالهناء النفسى لدى طلبة جامعة الأقصى).

استهدفت الدراسة معرفة العلاقة الارتباطية بين الذات والسكينة النفسية والهناء النفسي ، وتألفت عينة الدراسة من (٩٧) طالبا وطالبا من طلبة كلية التربية جامعة الأقصى في الفصل الثاني للعام الدراسي (٢٠١٨–٢٠١٩) وحللت البيانات باستخدام النسب المئوية، والمتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، ومعامل الارتباط لبيرسون وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين تسامى الذات والسكينة النفسية في التنبؤ بالهناء النفسي (ابو دراز ٢٠١٩).

٢- دراسة الخطيب والقرعان (٢٠٢٠): (مستوى الهناء الذاتي وعلاقته بالطموح والإيثار لدى طلبة جامعة مؤتة).

استهدفت الدراسة معرفة العلاقة بين مستوى الهناء الذاتي والطموح والإيثار، وتألفت العينة التي اختيرت بالطريقة العنقودية العشوائية من (٧٥٥) طالب وطالبة وتوصلت الدراسة للنتائج التالية:

- ١- وجود علاقة ايجابية دالة إحصائيا بين الهناء الذاتي والطموح والإيثار.
- ٢- وجود فروق في مستوى الهناء الذاتي في المتوسطات الحسابية لصالح الذكور.
- ٣- وجود فروق في مستوى الهناء الذاتي لصالح التخصص العلمي (الخطيب والقرعان،٢٠٠).

٣- دراسة جاسم (٢٠٢١): (أنماط الصبر وعلاقتها بالهناء الذاتي لدى طلبة الجامعة).

استهدفت الدراسة التعرف على درجة أنماط الصبر والهناء الذاتي والفرق في العلاقة بين أنماط الصبر والهناء الذاتي ، وكذلك درجة إسهام أنماط الصبر في الهناء الذاتي لدى طلبة الجامعة ، وتكونت عينة الدراسة من (٤٠٠) طالبا وطالبا من طلبة جامعة واسط للعام الدراسي (٢٠٢٠-٢٠١١)، حيث اختيرت العينة بأسلوب العينة العشوائية الطبقية ذات التوزيع المتناسب، وقام الباحث ببناء مقياس لمتغير الهناء الذاتي معتمدا على نظرية دينير (Diener,1994) .

واستعمل الباحث الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، وتوصل للنتائج التالية:

- ١- يتمتع طلبة الجامعة بدرجة عالية من الهناء الذاتي .
- ٢- وجود علاقة طردية دالة إحصائيا بين أنماط الصبر والهناء الذاتي.
- ٣- عدم وجود فروق دالة إحصائيا في العلاقة الارتباطية بين متغيري أنماط الصبر والهناء الذاتي تبعا لمتغير
 الجنس (ذكور إناث) (جاسم،٢٠١).

ب- دراسات أجنبية:

لم يعثر الباحث على دراسة أجنبية تناولت مفهوم الهناء النفسي على حد علمه.

جوانب الاستفادة من الدراسات السابقة:

- ١- أغناء مشكلة وأهمية البحث بالمعلومات وتحديد أبعادهما.
- ٢- الاستفادة من منهجية البحث المتبعة في تلك الدراسات.
- ٣- الاستفادة من أدوات الدراسات السابقة في إعداد أدوات البحث الحالي.
- ٤- تحديد حجم عينة البحث الحالى من خلال الاطلاع على حجم عينات تلك الدراسات.
 - ٥- اختيار الوسائل الإحصائية المناسبة للبحث الحالى .
- ٦- مقارنة نتائج البحث الحالى مع نتائج تلك الدراسات لإيضاح المستجدات في دراسة هذا الموضوع.

الفصل الثالث

منهجية البحث وإجراءاته:

يتضمن البحث الحالي الإجراءات التي اعتمدها الباحث لتحقيق أهداف البحث وتتمثل الإجراءات بتحديد مجتمع البحث ، واختيار العينة، واختيار الأدوات وتطبيقها ، والوسائل الإحصائية التي تم استخدامها في معالجة البيانات .

منهج البحث:

لابد من إتباع منهج محدد يمكن عن طريقه دراسة العلاقات الارتباطية بين متغيرات البحث، ووصف الظاهرة موضوع الدراسة وتحليلها، ويعتمد دراسة كل ظاهرة على ما يتواجد عليه في الواقع، وعلى وصف تلك الظاهرة وصفاً دقيقاً وشاملاً (ملحم،٢٠٠٠،)، بمعنى وصف الظاهرة وصفاً كمياً، بإعطائنا رقماً يصف مقدارها أو حجمها أو ارتباطها مع الظواهر الأخرى، أو تصف الظاهرة وصفاً كيفياً،أي إعطاء خصائصها (عبيدات وآخرون، ٢٨٩:١٩٩٦)، لذا اعتمد البحث الحالى المنهج الوصفى ألارتباطى كونه أنسب المناهج لهذه الدراسة.

مجتمع البحث:

يقصد به جميع مفردات أو وحدات الظاهرة التي تشمل البحث ويُعرَف المجتمع بأنه كل الأفراد الذين يحملون بيانات الظاهرة التي هي في متناول الدراسة فهو مجموعة كاملة من الأفراد، أو الأشياء، أو الدرجات التي يرغب الباحث في دراستها (داود وعبد الرحمن، ١٦:١٩٥) ويتحدد مجتمع البحث الحالي بطلبة جامعة واسط ومن كلا الجنسين (الذكور – الإناث) للعام الدراسي (٢٠٢١ - ٢٠٢٢) والبالغ عددهم (١٦٤٨٥) طالباً وطالبة، إذ بلغ عدد الذكور (٧٩٩٨) وعدد الإناث (٨٤٨٧) وكلا التخصصين (العلمي – الإنساني)، وتم الحصول على هذه البيانات من قسم الدراسات والتخطيط – التابع لرئاسة جامعة واسط، وجدول (١) يوضح ذلك.

الجدول (١) عدد إفراد مجتمع البحث موزعين على وفق الجنس والتخصص

		لمية	الكليات العا					سانية	الكليات الإنه		Ĺ
	مجموع	إناث	ذكو ر	اسم الكلية	IJ		مجموع	إناث	ذكور	اسم الكلية	J
	1177	۲۱.	٧٢٥	التربية للعلوم الصرفة	١		* ^^	Y • V £	١٨١٣	التربية للعلوم الإنسانية	١
	1 £ £ .	۸۰۳	744	العلوم	۲		1772	V £ Y	097	التربية الأساسية	۲
المجمور	٩.٦	701	007	الهندسة	۲		Y 0 Y	٤٢٦	441	الآداب	٣
المجموع الكلي	₹ 0 £	17 £	٤٩.	التربية البدنية وعلوم الرياضة	£		٧.٧	**1	**1	القانون	ŧ
	٥٤٨	۳.۱	7 £ V	الحاسوب وتكنولوجيا المعلومات	ø						
	٤٧٣	444	7 T £	الزراعة	٦						
	V9V	٥١٦	441	الطب		٧					
	975	777	111	لمب الأسنان	a	٨					
	1 £ 9	٧٧	٧٢	طب البيطري	11	٩					
	7772	1177	10.7	الإدارة والاقتصاد	١.						
	٤٦٣	71	177	الفنون الجميلة	11						
1711	91.0	£91£	£	لمجموع	3)		111.	7077	71.7	المجموع	

عينة البحث:

هي جزء من المجتمع الذي تجري عليه الدراسة، يختارها الباحث ليجري عليه دراسته (داود وعبد الرحمن،١٩٩٠) وقد استعمل الباحث العينة العشوائية الطبقية، وبطريقة التوزيع المتناسب، والغرض من هذه العينة هو الحصول على بيانات لأجراء عمليات التحليل الإحصائي لجميع فقرات المقاييس، والتي تعد من الخطوات الأساسية لبناء كل مقياس (192: Anastasi, 1976). وهناك مجموعة من الاعتبارات العلمية التي يتم على وفقها تحديد حجم العينة ،ولقد تم اختيار عينة البحث التالي على وفق الاعتبارات التالية:

أ- رأي أيبل (١٩٧٢): الذي يشير إلى أن سعة العينة وكبرها هو الإطار المفضل في عملية الاختيار، لأنه كلما زاد حجم العينة قل احتمال وجود الخطأ المعياري(290-Ebel,1972:289).

ب- تأكيد ننلي(Nunnly,1978): على إن نسبة عدد أفراد العينة إلى عدد فقرات المقياس يجب إن لا تقل عن نسبة (١:٥) لعلاقة ذلك بتقليل خطا الصدفة في عملية التحليل الإحصائي(Nunnly,1978:262).

ت- إشارة الزوبعي والحمداني (١٩٨٣): التي تفيد أن العينة المناسبة في بناء الاختبارات والمقاييس النفسية هي العينة التي تتألف من (٤٠٠) مفحوص فأكثر بعد الاختيار العشوائي المتناسب لها (الزوبعي ، الحمداني ١٣:١٩٨٣).

وفي ضوء هذه الاعتبارات تألفت عينة التحليل الإحصائي من (٤٠٠) طالباً وطالبة تم اختيارهم من (٤) كليات، تم اختيارهم بطريقة العينة العشوائية الطبقية بواقع (٢٢٢) ذكور بنسبة (٥٥٥%) و(١٧٨) إناث بنسبة (٤٠٠%) ، و(٢٠١) العلمي بنسبة (٢٠٠%) و(١٩٩) الإنساني بنسبة (٤٠٨٪) كما في الجدول (٢).

الجدول (٢) توزيع أفراد عينة البحث الإحصائية من طلبة الجامعة بحسب الكلية والتخصص والجنس

المجموع	ن	الجنس	الكلية
<i>(</i> ,	إناث	نکو ر	 /
١	٣٢	٦٨	التربية للعلوم الإنسانية
١	٥٥	£0	الآداب
١	٦١	٣٩	التربية للعلوم الصرفة
١	٣.	٧.	التربية البدنية وعلوم الرياضة
٤٠٠	۱۷۸	***	المجموع

أداة البحث:

تتوقف دقة معلومات البحث وصلاحيتها وإمكانية الاعتماد على نتائجها، على الأداة التي يعتمد عليها في جمع المعلومات، ولما كان البحث الحالي يتطلب معلومات واسعة فأن المقياس في مثل هذا البحث هو أفضل أداة لبلوغ أهدافه، إذ انه من الصيغ الشائعة في جمع البيانات في البحوث التربوية (داود وعبد الرحمن، ٢٢:١٩٩٠) ومن اجل التحقق من أهداف البحث الحالي، قام الباحث وتحقيقاً لأهداف البحث فيما يأتي توضيح تفصيلي لإجراءات هذه الأداة. :

مقياس الهناء النفسي:

بعد الاطلاع على الأدبيات السابقة ذات العلاقة بالبحث الحالي ولغرض إكمال إجراءات الدراسة الحالية لابد من القيام بإعداد مقياس يقيس الهناء النفسي لدى طلبة الجامعة ، وقد عرفت انستازي (Anastasi) أداة القياس بكونها إجراء موضوعي مقنن لقياس عينة من السلوك (عوض،١١٩٩٨).

خطوات إعداد مقياس الهناء النفسى:

قام الباحث بإعداد مقياس الهناء النفسي مستفيدا من الاطلاع على الدراسات والأدبيات السابقة وقد قام الباحث بإتباع الآتى:

أ- تحديد التعريف النظري لمتغير الهناء النفسي: فقد اعتمد الباحث تعريف كار (Carr,2004) والذي تم ذكره في الفصل الأول في (تحديد المصطلحات).

ب- صياغة الفقرات: بعد تحديد مفهوم الهناء النفسي ، قام الباحث بصياغة فقرات المقياس من خلال مراجعة الأدبيات والدراسات السابقة التي تناولت مفهوم الهناء النفسي والدراسات التي لها علاقة بالمفهوم كدراسة (شند وآخرون ٢٠١٣) ، ودراسة (حمد،٢٠١٧) ، ودراسة (الخطيب والقرعان،٢٠١٠) ، ودراسة (جاسم ، ٢٠٢١) فضلا عن بعض الفقرات من قبل خبرة الباحث تم الحصول عليها من خلال الاستبيان الاستطلاعي الذي وزع على أفراد العينة مراعيا في ذلك :

- ١- أن تكون الفقرة معبرة عن فكرة واحدة فقط ، وغير قابلة إلا لتفسير واحد.
 - ٢- استبعاد أدوات النفي قدر المستطاع تجنبا للإرباك في الإجابة.
- ۳- أن يكون محتوى الفقرة واضحا وصريحا (ثورندايك وهيجن ١٩٨٩، ٢٠٥:١٩٨٩)، إذ تم صياغة الفقرات ليصبح عددها
 (٤٠) فقرة بصورته الأولية.

- صلاحية الفقرات:

قام الباحث بعرض مقياس الهناء النفسي على مجموعة من المحكمين مؤلفة من (١٠) محكمين من المتخصصين في العلوم التربوية والنفسية، والقياس والتقويم وكما مبين في الملحق (٥) من اجل تقدير مدى صلاحية الفقرات، مع اقتراح التعديلات الملائمة في صياغة الفقرات والتعرف على صلاحية بدائل الاستجابة، وقد تم قبول الفقرات التي وافق عليها (٨٠%) فأكثر من المحكمين، مع إجراء التعديلات لبعض الفقرات وإعادة صياغتها، وبذلك أصبح المقياس جاهزا للتطبيق وتكون من (٤٠) فقرة.

- تعليمات المقياس:

إنَّ التعليمات تعد بمثابة الدليل الذي يسترشد به المستجيب في أثناء إجابته على الفقرات لكل مقياس، وروعي أن تكون التعليمات سهلة ومفهومة، كما تم التأكيد فيها على المستجيب ضرورة اختيار البديل المناسب، والذي يعبر عن رأيه وذلك من خلال وضع علامة (\checkmark) أمام البديل المناسب، وانه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، وإن الإجابة لن يطلع عليها احد سوى الباحث، وسوف تستعمل لأغراض البحث العلمي.

- تجرية وضوح التعليمات:

لغرض التعرف على وضوح تعليمات المقياس ووضوح فقراته وبدائله فضلاً عن الكشف على الصعوبات التي تواجه المستجيب لتلافيها، والوقت الذي تستغرقه الإجابة على المقياس، فقد قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة بلغت (٢٠) طالب وطالبة ، تم اختيارهم بطريقة عشوائية ، وبعد إجراء هذا التطبيق ومراجعة الاستجابات اتضح أن فقرات المقياس وتعليماته كانت واضحة وأن الزمن المستغرق لاستجابتهم على المقياس تتراوح بين (٢٥-٣٠) دقيقة.

الخصائص القياسية (السيكومترية) لمقياس الهناء النفسى:

أولا: صدق المقياس:

ترى انستازي(Anastasia,1988) إن المقياس الصادق هو المقياس الذي يحقق الوظيفة التي يعد من اجلها (Anastasia,1988)، وقد تحقق الباحث من الصدق كما يأتي :

أ- الصدق الظاهري :وقد تحقق الصدق الظاهري من خلال عرض المقياس الحالي على مجموعة من المحكمين كما تم توضيحه في صلاحية الفقرات.

ب- صدق البناء: وقد تم التأكد منه عن طربق المؤشرات الآتية:

أولا: القوة التمييزية للفقرات:

يعد حساب القوة التمييزية لكل فقرة، هو قدرة الفقرة على التمييز بين الأفراد الذين حصلوا على درجة عالية من المقياس ، وبين الذين حصلوا على درجة واطئة (Stang& Wrightsman,1982:51) لأجل حساب القوة التميزية للفقرات وبعد الانتهاء من تطبيق المقياس واستبعاد الاستمارات غير الصالحة لعدم دقة المستجيب ، وجدية الإجابة ، تم الحصول على الأعداد النهائية ل(٤٠٠) استمارة لمقياس الهناء النفسي وتم تصحيح المقياس بعد إيجاد الفقرات الايجابية والسلبية، وبعد تطبيق المقياس ولغرض الإبقاء على الفقرات المميزة اجري تحليل الفقرات باستخدام أسلوب المجموعتين المتطرفتين بإتباع الخطوات التالية:

١- تحديد الدرجة الكلية لكل استمارة من الاستمارات البالغ عددها (٤٠٠)

٢-ترتيب الاستمارات من أعلى درجة إلى أدنى درجة.

٣- تعيين نسبة (٢٧%)من الاستمارات الحاصلة على الدرجات العليا والبالغ عددها (١٠٨) استمارة ، وتعيين نسبة (٢٧%) من الاستمارات الحاصلة على الدرجات الدنيا والبالغ عددها (١٠٨) استمارة ، وبذلك يكون عدد الاستمارات التي خضعت للتحليل (٢١٦) استمارة.

3-تطبيق الاختبار التائي (T-test) لعينتين مستقلتين: لاختبار دلالة الفروق بين المجموعتين العليا والدنيا على كل فقرة ، وقد عدت القيمة التائية مؤشراً لتمييز كل فقرة من خلال مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٢١٤) وكانت جميع الفقرات مميزة لأن قيمتها التائية اكبر من القيمة الجدولية (١,٩٦) كما في الجدول (٣).

جدول(٣) القوة التمييزية لفقرات مقياس الهناء النفسي

*	القيمة التائية	جموعة الدنيا	الم	موعة العليا	Ü	
الدلالة	المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الفقرة
دالة	٧,٦٣٩	1,197	٤,٠١	٠,٣٥٤	٤,٩٣	١
دالة	11,85.	1,175	٣,٢٧	٠,٦٢١	٤,٧٣	۲
دالة	17,1.9	1,179	٣,١٣	٠,٦١١	٤,٦٧	٣
دالة	11,847	1,777	٣,٠١	٠,٦٣٥	٤,٦٣	£
دالة	٦,٤٢٩	1,771	۲,۹۰	1,. ۲٦	٣,٩٤	٥
دالة	9,700	1,777	۲,۸۳	1,.7.	٤,٣٤	٦
دالة	11,709	1,177	۲,۸۷	٠,٨٢٣	٤,٤٣	٧
دالة	11,877	1,779	۲,9٤	٠,٧٣٠	٤,٥١	٨
دالة	1.,.70	1,787	۳,۳۱	٠,٦٤٥	٤,٧٠	٩
دالة	۸,۸۲٥	1,8	۲,۳۱	1,190	٣,٨١	١.
دالة	٧,٠٩٦	1,7.7	٣,٦٥	٠,٦٨٤	٤,٥٩	11
دالة	11,	1,777	٣,٢٩	.,071	٤,٧٠	17
دالة	1.,٧٣٨	1,178	٣,٣٥	٠,٦٠٠	٤,٧٠	١٣
دالة	17,71	1,174	۳,۳۰	٠,٤٣٣	٤,٧٩	1 £
دالة	17,712	1,777	٣,١٧	٠,٣٩٨	٤,٨١	10
دالة	1 • , ५ ५ ९	1,177	۳,۱٥	٠,٨١٨	٤,٦١	١٦
دالة	1 • , ٧ ٩ ٤	1,٣٠٢	٣,٢٠	٠,٦٠٣	٤,٦٩	17
دالة	1.,11.	1,£11	٣,٣١	٠,٤٩٩	٤,٧٨	١٨
دالة	١٢,٤٤٨	1,171	٣,٠٩	٠,٦٧٣	٤,٧٠	١٩
دالة	٩,٤،٧	١,٣٠٦	٣,٥٧	٠,٤٥٠	٤,٨٢	۲.
دالة	1.,.09	1,772	٣,٥٢	٠,٤٦٩	٤,٨٠	۲۱
دالة	۹,٧٥٨	1,700	٣,٣٠	٠,٧٢٦	٤,٦٦	7 7
دالة	9,889	1,1 £ £	٣,٥٩	٠,٥٥٣	£ , V £	۲۳
دالة	۸,٧٥٧	1,787	٣,٦٠	٠,٥٢٣	٤,٧٧	۲ ٤
دالة	٣,٢٦٤	1,577	۲,۰۱	1,777	۲,٦،	70
دالة	٦,٣٠٣	1,17.	1,97	1,050	٣,٠٧	77
دالة	٥,٠٧٨	1,7.8	٣,٣١	1,777	٤,١٦	**
دالة	١٠,٠٨١	1,719	٣,٣٦	٠,٥٩٣	٤,٦٨	۲۸
دالة	۸,0٣٩	1,197	٣,٧٧	٠,٤٣٦	٤,٨١	۲٩
دالة	1.,998	1,772	٣,٢٨	٠,٤٩٠	٤,٧٢	٣.
دالة	۱۰,۰۸۸	1,777	۳,۱۱	٠,٧٦٨	٤,٦٣	٣١
دالة	17,891	1,718	۳,۲۰	٠,٤٥٦	٤,٧٥	٣٢
دالة	1.,107	1,144	٣,٤٨	٠,٤٤٢	٤,٨١	٣٣

دالة	١٠,٨١٤	1,777	٣,٤٧	٠,٤٢٩	٤,٨٢	٣٤
دالة	1.,501	1,144	٣,٥٥	٠,٤٠٥	٤,٨٠	٣٥
دالة	٦,٩١٦	1,114	۲,۳۷	1,887	٣,٥٨	٣٦
دالة	17,.78	1,179	٣,٢٥	٠,٥٢٣	٤,٧٣	٣٧
دالة	٦,٠٤٢	1,799	٣,٧٠	٠,٨٩٤	٤,٦٢	٣٨
دالة	٩,٧٣٦	1,.79	٣, ٤ ٢	٠,٦٩٥	٤,٦١	٣٩
دالة	1.,770	1,7%.	٣,٢١	٠,٥٩٣	٤,٦٨	٤.

ثانيا: علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس:

لحساب العلاقة بين درجات كل فقرة من فقرات المقياس بالدرجة الكلية، فاتضح إن جميع الفقرات ذات دلالة إحصائية لأنها أكبر من القيمة الجدولية البالغة (٠,٠٩٨) عند مستوى (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٣٩٨) كما في الجدول(٤).

جدول (٤) معاملات الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية للمقياس

معاملات الارتباط	Ü	معاملات الارتباط	ت	معاملات الارتباط	ت	معاملات الارتباط	Ü
٠,٤٤٨	٣١	٠,٥٥٦	۲١	٠,٤٤٣	11	٠,٤٧٦	١
٠,٦١٨	٣٢	٠,٥١٢	* *	٠,٦٠٤	1 ٢	٠,٥١٨	۲
٠,٦٠٦	44	٠,٥٥٦	77	۰,٥٦٨	١٣	٠,٦١٤	٣
٠,٥٧٨	٣٤	.,071	Y £	٠,٦٥٠	1 £	.,01.	£
٠,٥٦٣	٣٥	٠,٢٢٩	۲٥	٠,٥٨٨	10	٠,٢٧٩	٥
۰,۳۳۸	44	٠,٤٦٠	44	٠,٥١٣	١٦	٠,٤٢٩	٦
٠,٥٥٣	٣٧	٠,٢٨٧	**	.,	١٧	٠,٤٨٩	٧
٠,٣٣٠	٣٨	.,0 £ 9	۲۸	٠,٥٣٦	۱۸	.,01.	٨
٠,٥,٧	٣٩	٠,٥٠٨	4 4	۰,٥٣٨	19	٠,٥١٦	٩
٠,٥٣٢	٤٠	۰,٥٨٩	۳.	٠,٥٣٣	۲.	٠,٢٩٢	١.

ثانياً: ثبات المقياس:

يعد مفهوم الثبات من المفاهيم الأساسية في القياس ، ويجب توفره في المقياس كي يكون صالحا للاستخدام (الإمام وآخرون،١٩٩٠) وقد تم حساب ثبات مقياس الهناء النفسي بطريقتين هما:

١ - ألاتساق الخارجي باستعمال طريقة الاختبار_ إعادة الاختبار:

لمعرفة الثبات في الدراسة الحالية قام الباحث بتطبيق مقياس الهناء النفسي على عينة بلغت (٣٠) طالب وطالبة تم اختيارهم عشوائيا. وبعد مرور (١٤) يوم تم إعادة الاختبار على العينة نفسها، ثم أوجد العلاقة بين التطبيقين الأول والثاني وباستخدام معامل ارتباط بيرسون وبلغ معامل الثبات (٠,٨٨) ويعد هذا معامل ثبات جيد يمكن الركون إليه.

٢ - الاتساق الداخلي باستعمال معادلة (ألفا كرونباخ):

ولأجل استخراج الثبات لمقياس البحث الحالي بهذه الطريقة تم استعمال معادلة (ألفا كرونباخ) وقد بلغ معامل الثبات لمقياس الهناء النفسي(٠,٨٢) وهذا يعطي دليلا جيدا على اتساق الفقرات وتجانسها(١٩٥٤:126) وهذا يعطي دليلا جيدا على اتساق موضح في الجدول (٥).

جدول(٥) درجات ثبات الاختبار بطريقتي الاختبار وإعادة الاختبار وألفا كرونباخ

قيمة معامل الارتباط	ة التطبيق	طريق	ij
٠,٨٨	الاختبار وإعادة الاختبار	الاتساق الخارجي	1
٠,٨٢	ألفا كرونباخ	الاتساق الداخلي	۲

المؤشرات الإحصائية لمقياس الهناء النفسي: قام الباحث باستخراج بعض المؤشرات الإحصائية المتعلقة بخصائص النزعة المركزية ومقياس التشتت ومقياس التوزيع التكراري للعينة، إذ إنّ استخراج الخصائص الوصفية للعينة يوضح لنا أن توزيع الإفراد للعينة يقترب من التوزيع ألاعتدالي وهذا يعطي مبرراً للباحث في استخدام الأساليب الإحصائية السيكومترية وهو ما تمت معاينته من خلال الجدول (٦).

جدول(٦) المؤشرات الإحصائية لاستجابة عينة البحث في مقياس الهناء النفسي

قيمتها	المؤشرات الإحصائية الوصفية
185,77	الوسط الحسابي
184,00	الوسيط
1 £ 9	المنوال
70,70A	الانحراف المعياري
., £ 9 0	الالتواء
.,٧01	التفرطح
۸٧	اقل درجة
1 / 7	أعلى درجة

وصف المقياس بصيغته النهائية:

يتكون المقياس الحالي بالصيغة النهائية من (٤٠) فقرة ملحق(٧) صيغت باتجاهين (ايجابي ،سلبي) بخمسة بدائل هي (ينطبق علي كثيرا جدا، ينطبق علي كثيرا، ينطبق علي بدرجة متوسطة، ينطبق علي قليلا، لا ينطبق علي أبدا) وقد أعطت الأوزان(٥ – ٤ – ٣ – ٢ – ١) للفقرات الإيجابية والأوزان (١ – ٢ – ٣ – ٥ – ٥) للفقرات السلبية ، وبذلك

تكون اعلي درجة يحصل عليها المستجيب (٢٠٠) درجة، واقل درجة يحصل عليها المستجيب (٤٠)، علما إن المتوسط الفرضى للمقياس هو (١٢٠) درجة.

الوسائل الإحصائية:

لمعالجة بيانات البحث استعمل الباحث الوسائل الإحصائية الآتية:

- ۱- الاختبار التائي(T-Test) لعينتين مستقلتين وتم استعماله لاستخراج القوة التمييزية ودلالة الفروق تبعا لمتغير الجنس (ذكور، إناث) والتخصص (علمي، إنساني).
- ٢- الاختبار التائي لعينة مستقلة واحدة لاختبار الفرق بين المتوسط الحسابي لدرجات العينة على مقياسي البحث والمتوسط الفرضى لهما.
 - ٣- معامل ارتباط بيرسون لحساب العلاقة بين كل من: -
 - ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية.
 - الاتساق الخارجي طريقة إعادة اختبار لاستخراج الثبات.
 - ٤- معادلة إلفا للاتساق الداخلي وقد استعملت لاستخراج الثبات.
 - وقد استعمل الباحث برنامج الحقيبة الإحصائية (SPSS) لتحليل البيانات.

الفصل الرابع

عرض نتائج البحث وتفسيرها ومناقشتها:

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي توصل إليها البحث على وفق أهدافه ومناقشة وتفسير تلك النتائج في ضوء الإطار النظري المعتمد في هذا البحث، والدراسات السابقة ومن ثم الخروج بتوصيات ومقترحات في ضوء تلك النتائج وكما يلى:

- التعرف على الهناء النفسي لدى طلبة الجامعة.

تحقيقا لهذا الهدف استخرج الباحث المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاستجابات أفراد عينة البحث على فقرات مقياس الهناء النفسي حيث بلغ المتوسط الحسابي (١٣٤,٢٦) وبانحراف معياري (٢٥,٦٥٨) وهو أعلى من المتوسط الفرضي البالغ (١٠٨) ولإيجاد دلالة الفرق استخدم الباحث الاختبار التائي لعينة واحدة ، فتبين إن قيمة الاختبار التائي المحسوبة هي (٢٠,٤٧١) وهي أعلى من القيمة الجدولية البالغة (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٠) وهي دالة إحصائيا وكما هو موضح في الجدول (٧).

الجدول(٧) الفرق بين متوسط درجات العينة والمتوسط الفرضى لمقياس الهناء النفسى.

مستوى	القيمة	القيمة	درجة	المتوسط	الانحراف	المتوسط	العينة
الدلالة	الجدولية	التائية	الحرية	الفرضي	المعياري	الحسابي	
٠,٠٥	١,٩٦	۲۰,٤٧١	799	١٠٨	70,701	185,77	٤

وتشير هذه النتيجة بتمتع عينة البحث بالهناء النفسي، بالرغم من الظروف الصعبة، وهذه النتيجة جاءت منسجمة مع الإطار النظري بان شعور الفرد بالإيجابية داخليا يأتي بفعل النشاط والحيوية والتفاؤل، وخارجيا من خلال علاقاته ومساهماته الاجتماعية، وباجتماع تلك الأمور لدى الفرد، تجعله يشعر بمستوى عالي من الهناء النفسي (Diener,). ودراسة (ابو دراز، ۲۰۲۹) ودراسة (ابحراسة (الخطيب والقرعان، ۲۰۲۰) ودراسة (جاسم، ۲۰۲۱).

الاستنتاجات:

إن طلبة جامعة واسط يتمتعون بقدر جيد من الهناء النفسي يمكنهم من مواجهة الضغوط النفسية والتكيف والرضا عن الحياة داخل المؤسسة الأكاديمية المتمثلة بالجامعة.

التوصيات:

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها في البحث الحالي يوصي الباحث بما يأتي:

- ١- التركيز في البحوث المستقبلية على مزيد من المتغيرات التي تخص علم النفس الإيجابي.
- ٢- حث المرشدين التربويين للاستفادة من أداتي البحث في الكشف أصحاب الأمل والهناء النفسي المنخفض للكشف عن هذه الأزمات.
- ٣- تشجيع الطلبة على ضرورة المشاركة الفاعلة في الحياة كونهم بناة المستقبل ، والعمل على تطوير قابليتهم واكتشاف مهاراتهم.

المقترجات:

يقترح الباحث في ضوء النتائج والتوصيات ما يأتي:

- ١- إجراء دراسات تبحث في العلاقات بين الهناء النفسي ومتغيرات نفسية وتربوية أخرى، مثل المساندة الاجتماعية، المظهر الجسمي، التفكير التوفيقي لدى طلبة الجامعة.
- ٢- إجراء دراسات مماثلة على عينات أخرى من الطلبة مثل طلبة الدراسات العليا وطلبة الجامعات الأهلية وطلبة الإعدادية وطلبة المتوسطة.
 - إجراء دراسات مماثلة لشرائح المجتمع الأخرى كأساتذة الجامعة . والمهندسين والأطباء والمدرسين والمعلمين.

- المصادر العربية والأجنبية:

- إبراهيم ، تامر شوقي (٢٠١٦): النمذجة البنائية للتسامح النفسي في علاقته بكل من العرفان وعوامل الشخصية الخمسة الكبرى والهناع الذاتي لدى طلاب الجامعة ، مجلة الإرشاد النفسي ، مركز الإرشاد النفسي ، كلية التربية جامعة عين شمس ، مصر .
- أبو دراز ، غادة محمد سعيد (٢٠١٩): <u>تسامي الذات والسكينة النفسية كمنبئات بالهناع النفسي لدى طلبة جامعة الأقصى</u>، (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية التربية- جامعة الأقصى، غزة.
 - الأحمد ،أمل (٢٠٠١) : الأساليب المعرفية وعلاقتها ببعض المتغيرات الشخصية ، مجلة المعلم /الطالب ، معهد التربية ، اليونسكو ، عمان.
- احمد، عفاف (۲۰۰۸): الفروق في الهناء النفسي وتقدير الذات بين المراهقين من أسر مطلقة وغير مطلقة دراسة على تلاميذ المدارس الثانوية ، (رسالة ماجمنير غير منشورة)، جامعة المنيا، مصر.
- أرجا يل، مايكل (۱۹۹۷): <u>سيكولوجية السعادة</u> ، ترجمة (فيصل يونس)، عالم المعرفة، المجلس الوطني للثقافة والفنون والأداب: الكوبت؛ العدد (۱۷۰).
 - الأمام، مصطفى محمود وآخرون(١٩٩٠): القياس والتقويم، مطابع دار الحكمة للطباعة والنشر، جامعة بغداد.
- ثورندايك، لازبورت وهيجن، اليزابيث (١٩٨٩): القياس والتقويم في علم النفس والتربية، ترجمة (عبد الله زيد الكيلاني وعبد الرحمن عدس)، ط٤، مركز الكتب الأردني.
- جاسم، احمد سعيد (٢٠٢١): أنماط الصير وعلاقتها بالهناء الذاتي لدى طلبة الجامعة، (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية التربية للعلوم الإنسانية جامعة واسط.
 - جبر ، محمد جبر (٢٠١٣): علم النفس الايجابي، الطبعة الثانية، دار غربب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة.
- حسن، علي حسن ومحمد، النابغة فتحي واحمد ، صفية بهاء (٢٠١٠): الهناء النفسي والقلق لدى عينة من مرضى التهاب الكبد الفيروسي (C) مقارنة بالعاديين، عمان ، الأردن.
- الحلبي، نجلاء فاروق وخضر ، منار عبد الرحمن (۲۰۱۰): إدارة وقت الفراغ لدى الشباب وعلاقته بالاستقرار الأسري، مجلة بحوث التربية النوعية، العدد (۱۱) ، جامعة المنصورة، مصر.
- حمد، بشرى رشيد شهاب (۲۰۱۷): الابتكار الانفعالي وعلاقته بالهناء الشخصي لدى المرشدين التربويين، (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية التربية الأساسية- الجامعة المستنصرية، بغداد.
- الخضرا ،بشير وأبو هنطش، احمد واحمد، مروة والظاهر، حنان (۲۰۱۰): السلوك التنظيمي، الشركة العربية المتحدة للتسويق والتوريدات،
 بالتعاون مع جامعة القدس، فلسطين.
- الخطيب، لبنى إبراهيم والقرعان، جهاد سليمان(٢٠٢٠): مستوى الهناء الذاتي وعلاقته بالطموح والإيثار لدى طلبة جامعة مؤتة، المجلة الدولية التربوية المتخصصة المجلد (٩) ، العدد (١)، الأردن.
 - · داود، عزيز حنا وعبد الرحمن، أنور حسين (١٩٩٠): مناهج البحث التربوي، مطابع دار الحكمة للطباعة والنشر، بغداد، العراق.
- رزق، زينب شعبان (٢٠١٩): بنية الازدهار النفسي لدى الطالب المعلم في ضوع المستوى الاقتصادي المدرك والنوع، (بحث منشور)، كلية التربية ، جامعة عين شمس، مصر.
- رمضان، نهى نجاح عبد الله (٢٠١٦): الهوية النفسية والتماسك الأسري وعلاقتهما بالخبرة العاطفية لدى طلبة الجامعة وأطروحة دكتوراه غير منشورة)، كلية التربية ابن رشد، جامعة بغداد، العراق.
 - الزوبعي، عبد الجليل والحمداني، موفق (١٩٨٣): بناء الاختبار، جامعة الموصل، العراق.
- شلبي، محمد احمد (۲۰۰۰): المكونات البارزة في مفهوم تمام الأحوال التلقائي لدى المسنين المتقاعدين ، دراسة في منهج البحث . مجلة الآداب والعلوم الإنسانية ، المجلد (۳۷)، كلية الآداب جامعة المنيا، مصر .
- شند، سميرة وسلومة، حنان وهيبة، حسام (٢٠١٣): مقياس الرفاهية النفسية للشباب الجامعي، مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، مصر.
- صميلي، حسن بن إدريس عبده وتيراب ، احمد يعقوب النور (٢٠١٩): الراحة النفسية وعلاقتها بتنظيم الذات الأكاديمي لدى طلبة عمادة خدمة المجتمع والتعليم المستمر، جامعة جازان، المملكة العربية السعودية.
- الطنطاوي، حازم شوقي (٢٠١١): ترجمة الفصل الثالث من كتاب علم النفس الايجابي: النظرية، البحوث التطبيقية:السعادة والرفاهية الذاتية عبر الأمم، (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية التربية، مصر.

- عبد الخالق، احمد محمد والمير، محمد والتدريسي، عبد الله (٢٠١٩): معدلات السعادة وعلاقتها بالحياة الطيبة لدى عينة من طلبة الجامعة في المغرب.
 - عبد اللطيف، حسن (۱۹۹۷): الرضاعن الحياة الجامعية لدى طلبة جامعة الكويت، المجلة التربوية ، المجلد (۱۱)، العدد (۲۳)، الكويت.
- عبد الهادي، سامر وأبو وجدي، أمجد (۲۰۱۲): الاستراتيجيات المعرفية الشائعة لتنظيم الانفعالات لدى عينة من طلبة الجامعات الأردنية في ضوع متغيرات النوع والجامعة والتخصص، المجلة التربوبة ۲۱(۲۰۱۰)، الكوبت.
 - عبيدات، ذوقان وآخرون (١٩٩٦): البحث العلمي مفهومه وأدواته وأساليبه، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
 - عوض، عباس محمود (١٩٩٨): القياس النفسي بين النظرية والتطبيق، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، مصر.
- الغانم، عبد العزيز (١٩٩٥<u>): تربية الشباب في دولة الكويت،المؤتمر التربوي الخامس عشر ((تربية الشباب في ظل تحديات العصر)</u>)،جمعية المعلمين الكويتية، الكويت.
- قاسم، انتصار كمال (٢٠٠٦): نمط الشخصية وعلاقته بتحقيق الهوية ودافع الانجاز الدراسي لدى طلبة الجامعة. (أطروحة دكتوراه غير منشورة)، كلية التربية للبنات، جامعة بغداد.
- محمد ، صفاء احمد (٢٠١٤): **نوعية الحياة وعلاقتها بكل من كفاءة المواجهة والتو كيدية لدى طلبة الجامعة** (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية التربية، جامعة القاهرة.
- المسند، الشيخة (۱۹۹۸): **دور جامعة قطر في تنمية اتجاهات الحداثة عند طلبتها في ضوع بعض المتغيرات**، مجلة مركز البحوث، العدد (۱۳)، السنة السابعة، قطر.
 - مطلك، فاطمة عباس (٢٠٠٧): مجلة كلية الآداب ،جامعة بغداد، العدد (٧٨).
 - ملحم، سامي (٢٠٠٠): مناهج البحث في التربية وعلم النفس، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- Anastasi, A.(1976): **psychological Testing** (4th)New York :Macmillan.
- Anastasi, A.(1988):psychological Testing (6th)New York :Macmillan.
- Bretones, F. D., & Gonzalez Gonzalez , J.M .(2011) : Identidady migrations : Ia formation de novas identidades transculturales. In H.M. Cappello & M. Recio (Eds.) <u>La Identidad National .Sues Fuentes</u> Plurals de Construction.(pp:137-167)
- Carr, A, (2004): **Positive psychology: the science of happiness and human strengths**. Hove and New York: Brunner-Rutledge, 83.
- Crespo, R. F., & Mesurado, B. (2015): <u>Happiness economics</u>, <u>eudaimonia and positive psychology:</u> <u>From happiness economics</u> to <u>flourishing economics</u>. Journal of Happiness Studies, 16(4), 940.
- Diener ,Lucas , R .E ., & Smith , H. (1999) . <u>Subjective well-being :ThreeDecades of progress</u>. psychological Bulletin , Vol ,125,No,.2,(pp:226-302).
- Diener, E. (1984): **Subjective well-being**, psychological Bulletin, Vol,95,(pp:543).
- Diener, E., & Suh, E, M.(Eds).(2003): Culture and subjective well-being .MIT press, 80.
- Diener ,& Suh , E . M .(1997) . <u>Subjective well-being : Aninterge perspective</u> . Annual Review of Gerontology and Geriatrics 1, Vol,7,(pp:304-305).
- Diener ,(Eds).(2000) . Culture and subjective well-being Cambridge ,MA : MIT Press.
- Eble, R.L.(1972): Essentials of Education of Measurement, New jersey, 2nd, Prentice-Halle.
- Garcia , D. & siddiqui , (2009): <u>Adolescents psychological well-being and memory for life events</u>. <u>Influences on life satisfaction with respect to temperamental dispositions</u> . journal Cenk. Seven & sari-2009,408.
- Ghallagher , M, lopez , S.& preacher K .(2009) :the Hierarchical structure of well-being .journal of personality,77,4,1026.
- Huppert, F. A. (2009). <u>Psychological Well-being: Evidence regarding its causes and consequences.</u> <u>Applied Psychology</u>: Health and Well-being,1(2)137-164.
- Kolcaba, K., (2003): <u>Comfort theory and proactive</u>, a vision for holistic health care and research, the frame encyclopedia.
- Lampropoulou, Aikaterini ,(2007) <u>"Personality, school, and family: Whatis their role in adolescents"</u> <u>subjective well-being</u> ", Journal of Adolescence,67,12-21.
- Lyubomirsky, s & king, 1. & Diener, E (2005). "The Benefit of frequent positive affective: Does happiness lead to success?",psychological Bulletin, 131,6,(pp:803-805).

- Maria, C. J.S., & Cipriano, M., & Faustino, O., & JN junnile. P., Elanelio, B. (2012). Meaning in life and Subjective well-being: is A satisfying life Meaningful? Researchers world Journal of Arts Science & Commerce, Vol. 111, lssue-4 (1), (pp:32-40).
- Nunn ally , J.C. (1978): **Psychometrics** theory ,New York McGraw-Hill. Of Congress,.
- Seligman , M . (2002) <u>Authentic Happiness</u> : using the new positive psychology to Realize Your potential for lasting full mint Simon & Schuster.6-8
- Sol, A., & Vasco, A.B. (2017): <u>Relationships between the regulation of psychological needs</u> satisfaction and symptomatology, Psicologia: Revista do Associação Portuguesa Psicologia, 31(1), 43.
- Stang , D.J. & Wrights man ,L.S(1982): A dictionary of social behavior and Social research methods Monterey.
- Tian , L., Chen , H., & Huebner , E.S . (2014): <u>The longitudinal relationships between basic psychological needs satisfaction at school and school-related subjective well-being in adolescents</u>. Social Indicators Research, 119(1), 257.