معدلات السعادة وعلاقتها بالحياة الطيبة والتدين لدى عينة من طلاب الجامعة في ليبيا.

أحمد محمد عبد الخالق[15]، الصديق عبدالقادر الشحوميّ[16] و أحلام يونس الرفاديّ[17].

ملخص

استهدفت هذه الدراسة، تحديد معدلات السعادة، وعلاقتها بالحياة الطيبة، والتدين، لدى عينة من طلاب الجامعات الليبية (ن = 800 مناصفة بين الجنسين)، أجابوا عن: المقياس العربيّ للسعادة، ومتغيرات الحياة الطيبة، كما تقاس بالتقدير الذاتيّ لكل من: الصحة الجسمية، والصحة النفسية، والسعادة، والرضا عن الحياة، بالإضافة إلى التقدير الذاتيّ للتدين. وأسفرت المقارنة في المقياس العربيّ للسعادة - عن ارتفاع المتوسطات الليبية عن متوسطات طلاب من مصر، والعراق، وانخفاض المتوسطات الليبية، عن متوسطات طلاب من الكويت، وسلطنة عمان، ولبنان. وحصل الطلبة على متوسط أعلى من الطالبات، في مقياسين فقط وهما: المقياس العربيّ للسعادة، والتقدير الذاتيّ للصحة النفسية، وكانت معاملات ارتباط "بيرسون" دالة إحصائيًا وموجبة، بين جميع المتغيرات، لدى الجنسين، إلا واحدًا بين التدين، والصحة الجسمية لدى الإناث. وأسفر تحليل المكونات الأساسية عن استخراج عامل واحد، لدى الجنسين مستقلين، سمي "الحياة الطيبة". واعتمادًا على نتائج هذه الدراسة، يمكن أن نخلص إلى أن الأفراد السعداء هم أكثر تدينًا.

كلمات مفتاحية: السعادة؛ الصحة الجسمية؛ الصحة النفسية؛ التدين؛ ليبيا.

Abstract

The present study sought to estimate the happiness rate and its relationship with well – being and religiosity among a college student sample from Libya (N = 800 men and women). They responded to the Arabic Scale of Happiness (ASH), the well – being self rating scales of physical health, mental health, happiness, satisfaction with life, as well as religiosity. Results indicated that the mean scores on the ASH among Libyan college students were higher than that of Egyptian and Iraqi students. However, the Libyan students obtained a lower mean ASH score than did the Kuwaiti, Omani, and Lebanese counterparts. Libyan men obtained statistically significant higher mean scores on ASH and mental health than did their female peers. All the Pearson correlations

[15] قسم علم النفس كلية الآداب، جامعة الإسكندرية، جمهورية مصر العربية.
[16] قسم التربية الخاصة-كلية التربية، جامعة عمر المختار – البيضاء، ليبيا.
[17] قسم علم النفس-كلية الآداب، جامعة بنغازي، ليبيا.

were statistically significant and positive between the scales except one correlation between religiosity and physical health in women. The principal components analysis retained separately one factor in men and women and labeled "Well – being". Based on the present sample and scales, it was concluded that those who consider themselves as happy experienced greater physical and mental health and more religious.

Keywords: Happiness; Physical health; Mental health; Religiosity; Libya.

مقدمة

قام فريق من الباحثين العرب، بالتخطيط لمشروع بحثيّ، استهدف دراسة معدلات السعادة، وعلاقتها بالحياة الطيبة، وبالتدين، لدى طلبة الجامعة وطالباتها، وقد جمعت بيانات كاملة عن 12 دولة عربية حتى الآن. ونشرت الدراسة الأولى في هذا المشروع البحثيّ، باستخدام عينة مصرية (عبد الخالق، 2017). وفي عام 2013، نشر المقياس العربيّ للسعادة (وهو المقياس المستخدم في المشروع البحثيّ الحاليّ)، وتضمن هذا المنشور، بيانات معيارية عن عينة من طلاب جامعة الكويت (Abdel-Khalek, 2013a)، وتهدف الدراسة الحالية - إلى تقديم نتائج حلقة أخرى في هذه السلسلة من البحوث، باستخدام عينة ليبية، وبالتوازي مع ذلك، قدمت بعض البحوث للنشر.

وبوجه عام، هناك افتراضان أساسيان لهذا المشروع البحثيّ، أولهما- أن هناك فروقًا دالة إحصائيًا في السعادة بين بعض الدول العربية، وبعضها الآخر، اعتمادًا على الفروق في عدد من المتغيرات، أهمها: متوسط دخل الفرد، والاستقرار السياسيّ والأمنيّ...، وغير ذلك من المتغيرات. وثانيهما- أن هناك علاقات إيجابية في كل دولة، بين كل من: السعادة، والحياة الطيبة، والتدين، وذلك على الرغم من الفروق المفترضة بين هذه الدول في السعادة.

ويقع موضوع "السعادة" Happiness في قلب التوجه الجديد، الموسوم بعلم النفس الإيجابيّ، الذي يعد "مارتن سيليجمان" من أهم أعلامه، وهو يذكر أن علم النفس الإيجابيّ، يمكن أن يضطلع بأدوار مهمة في كل من البحوث والتطبيقات، كالوقاية، والعلاج، ويقع في مجال البحوث موضوعات كثيرة، من مثل: السعادة، والرضا عن الحياة، والتفاؤل، والأمل، ومواجهة الضغوط، ونوعية الحياة، ويندرج في مجال العلاج، جوانب على درجة كبيرة من الأهمية، يتعين على المعالج تحقيقها، من مثل: الشجاعة، والمهارات الاجتماعية، والعقلانية، والاستبصار، والتفاؤل، والأمانة، والمثابرة، والواقعية، والقدرة على الاستمتاع، والتوجه نحو المستقبل، والبحث عن هدف، والفضيلة، والإبداع (Seligman, 2002)...، وغير ذلك كثير (انظر أيضًا: أرجايل، 1993، داينر، وبزواس – داينر، 2011).

ومن نافلة القول أن نذكر أن السعادة هدف لكل إنسان، وتعتمد السعادة على مستويات ثلاثة: الأكبر، والأوسط، والأصغر، فأما المستوى الأكبر أو واسع النطاق Macro، فيعتمد على توافر بعض الخصائص في المجتمع، من مثل: الثروة، والعدالة، والحرية، ويمكن للسياسات الاجتماعية - أن تحسّن من هذه الظروف والأحوال. وعلى المستوى الثاني، أو الأوسط Meso، تعتمد السعادة على خصائص المؤسسات، من مثل: التلقائية في العمل، أو وجود مؤسسات الرعاية، ويمكن أن تحسن منظمات الإصلاح مثل هذه المؤسسات. وعلى المستوى الثالث أو الأصغر Micro، تعتمد السعادة على الاستعدادات الشخصية، من مثل: الفاعلية، والاستقلال، والمهارات الاجتماعية، ومن الممكن أن يحسن التعليم والعلاج هذه الجوانب. وعلى العكس من الاعتقاد العام، فإن

السعادة لا تحسب - معرفيًا- من الفجوة بين الرغبات والواقع، ولكنها أي السعادة، حالة شعورية، يمكن أن تُستنتج من الحالة المزاجية للفرد، والحق أن تحقيق أكبر درجة من السعادة أمر ممكن (Veenhoven, 2003). (انظر أيضًا: Mahadea & Kaseeram, 2015).

كيف يمكن تفسير الفروق الفردية في السعادة؟ للإجابة عن هذا التساؤل، قُدمت نظريتان، تتلخصان في خصائص البيئة، وسمات الشخص، فأما النظرية الأولى، وهي خصائص البيئة، أو الخصائص الاجتماعية - فقد افترضت البحوث المبكرة أن المتغيرات الاجتماعية، والمرتبطة بالخصائص السكانية (الديموغرافية)، من مثل: العمر، والجنس (النوع)، والحالة الزواجية، والدخل، تفسر الفروق الفردية في السعادة، وعدت السعادة نتاجًا لهذه المتغيرات. ولكن البحوث الأحدث، بينت لنا أن تأثير المتغيرات الاجتماعية ضعيف، ويفسر نسبة ضئيلة فقط، من الفروق الفردية في السعادة (Mroczek & Kolars, 1998). وقد أكد بعض أنصار هذا المنظور البيئيّ للسعادة، تأثير أحداث الحياة Life events في مستوى السعادة، سواء أكانت هذه الأحداث سلبية أم كانت إيجابية، ولاسيما الأحداث الخطيرة (الدرامية) (Veenhoven, 1994).

وافترض أصحاب المنظور الثاني في تفسير السعادة، وهو نموذج الشخصية، أن السعادة سمة ثابتة، تعتمد أساسًا على الشخصية، كما تقاس بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية: العُصَابية، والانبساط، والتفتح للخبرة، والقبول، والإتقان (Costa & McCrae, 1980)، ويؤكدون أن كل فرد لديه إمكانية فطرية للسعادة، وأن السعادة تتحدد - في المقام الأول- عن طريق عوامل الشخصية (Diener & Diener, 1996).

وأجرت "دي نيف، وكوبر" (De Neve & Cooper, 1998)، دراسة شاملة عن الشخصية السعيدة، أجريا فيها تحليلاً بعديًا Meta – analysis، لفحص 137 سمة شخصية محددة، مرتبطة بالسعادة كما يشعر بها الفرد، وكشفت هذه الدراسة - عن أن الشخصية منبئة Predictive - بالدرجة نفسها- بكل من: السعادة، والرضا عن الحياة، والوجدان الإيجابيّ، كما ظهر أن السمات وثيقة الصلة بالسعادة هي: الدفاعية، والثقة، والاستقرار الانفعاليّ (عكس العُصَابية)، ومصدر الضبط الداخليّ، والرغبة في التحكم، والصلابة، والوجدان الإيجابي، وتقدير الذات...، وغيرها. وعندما استُخدمت سمات الشخصية – تبعًا للعوامل الخمسة الكبرى- للتنبؤ بالسعادة، وظهر أن العصابية Neuroticism، هي أقوى منبئ بكل من: السعادة، والرضا عن الحياة (الإشارة سالبة)، والوجدان الإيجابيّ (الإشارة موجبة). ويرى القائمون على هذا البحث، أن السعادة تتحدد بعدد كبير من المتغيرات، منها ما ينتمي إلى البيئة والخصائص الاجتماعية، وما يرتبط بمتغيرات الشخصية، فضلاً عن التفاعل بينهما (انظر: Lu, Shih, Lin, & Ju, 1997).

والبحوث العربية عن السعادة ليست كثيرة، وعُرِضَت في بحث سابق في هذه السلسلة من البحوث (انظر: الجنديّ، 2009؛ سالم، 2001؛ عبد الخالق، 2015؛ عبد الخالق، ودويدار، 2010؛ عبد الخالق، وزملاؤه، 2003؛ عبد الخالق، ومراد، 2001؛ العنزيّ، 2001؛ الفنجريّ،

2006؛ محمود، 2007؛ النيال، وخميس، 1995؛ هريديّ، وفرج، 2002؛ اليحفوفيّ، 2006؛ اليوسفيّ، 1989؛ Abdel-Khalek, 2006a, 2007b, 2010, 2011a, 2011b, 2012a, 2012b, 2013b, 2014a, 2014b, 2015).

ومن بين المفاهيم المهمة في علم النفس الإيجابيّ، مفهوم الحياة الطيبة Well-being، ويُعرَّف في هذه الدراسة، بأنه التقدير الذاتيّ لكل من: الصحة الجسمية والصحة النفسية، والسعادة، والرضا عن الحياة، وتشتمل هذه المتغيرات الأربعة، على مكونات معرفية (الرضا عن الحياة)، ووجدانية (السعادة، والصحة النفسية)، وبدنية (تقدير الصحة الجسمية)، ويتفق هذا التحديد لمفهوم الحياة الطيبة – في جانب منه – مع أهم عناصر تعريف منظمة الصحة العالمية، للصحة؛ بأنها حالة من الرفاهة، أو العافية، أو السلامة؛ الجسمية، والنفسية، والاجتماعية (World Health Organization, 2014). وقد دلت بحوث كثيرة، على العلاقات الجوهرية الإيجابية بين هذه المتغيرات الأربعة، التي يشملها مفهوم الحياة الطيبة (انظر: عبد الخالق، 2010 ؛ Abdel – Khalek, 2006a, Argyle, 2002; Carr, 2004; Diener, Lucas, & Oishi, 2002).

كما شهدت العقود القليلة الأخيرة، نموًا كبيرًا وزيادة سريعة، في الدراسة السيكولوجية للتدين (انظر: Argyle, 2000; Emmons & Paloutzian, 2003; Paloutzian, 2016; Pargament, 1997; Spilka, Hood, Hunsberger, & Gorsuch, 2003). وكشفت دراسات كثيرة عن علاقات إيجابية بين التدين وكل من الصحة الجسمية، والصحة النفسية، والسعادة، والرضا عن الحياة (Abdel – Khalek, 2006a, 2007b, 2011a, 2012a, 2012b, 2014a; Koenig, King, & Carson, 2012; Seybold, 2007).

وقد أجريت الدراسة الحالية، على عينة من طلاب الجامعة في ليبيا، ومن المناسب أن نقدم نبذة عن هذا البلد العربيّ. ليبيا إحدى دول الريع النفطيّ، التي تتمتع بموقعها الجغرافيّ الاستراتيجيّ، وجميع أهلها سنة مالكيين، وقد بدأت مسيرة التنمية الاقتصادية في ليبيا في أثناء عقد الستينيات من القرن الماضي، وانطلقت في أثناء عقد السبعينيات، وتباطأت في أثناء الثمانينيات، ثم توقفت في أثناء التسعينيات وحتى الفترة الحالية، وعلى الرغم من اندلاع ثورة فبراير، فإن الدولة لم تنعم بعد بالاستقرار، وحالة التيه تكاد تسود كل مؤسسات الدولة، فضلاً عن الانفجار السكانيّ في المدن، ومن الأمور الأكثر إزعاجًا، اتساع رقعة الإهمال، واللامبالاة، والتسيب، وإهمال المصلحة العامة، بل محاولة الإضرار بها، في كثير من الأحيان، وظهور بوادر الانحراف بين الشباب، الذي يفترض فيه أن ينكب على الدراسة، وبناء مستقبله. ومن هذه المظاهر، التشتت، والسرحان، وعدم الاكتراث، وانخفاض مستويات الطموح، بين أوساط الشباب. وعلى الرغم من كل ذلك، تحصل الأغلبية العظمى من الأفراد، على مرتبات تدفعها لهم الدولة، لدرجة أن كثيرًا من طلاب المرحلة الثانوية، وأغلب طلبة الجامعة، يتقاضون رواتب من الدولة، وهو ما يشعرهم بنوع من الارتياح النفسيّ، والكسل، وانخفاض مستوى الدافعية، وعدم الطموح في الوقت نفسه. وبشكل

عام، يمكن القول: إن الجميع يعيش حالة من القلق؛ بسبب أحداث الحياة التي تمر بها البلاد، والتي يمكن أن تؤثر في مستوى السعادة لدى الأفراد؛ ومن ثم في الأداء؛ لذا اختير هذا الجانب خاصة (السعادة والحياة الطيبة)، في هذه الظروف الدقيقة الحالية.

أهداف الدراسة:

أجريت هذه الدراسة على عينة من طلاب الجامعة الليبيين من الجنسين، واشتملت على المتغيرات الآتية: (1) السعادة كما تقاس بالمقياس العربيّ للسعادة، (2) الحياة الطيبة كما تقاس بالتقدير الذاتيّ لكل من الصحة الجسمية، والصحة النفسية، والسعادة، والرضا عن الحياة، (3) والتقدير الذاتيّ للتدين. وسيطلق عليها تعبير: "متغيرات الدراسة". ومن ثم، تتلخص الأهداف الأربعة لهذه الدراسة على النحو الآتي:

1- تقدير معدلات السعادة لدى الجنسين.

2- استكشاف الفروق بين الجنسين في متغيرات الدراسة.

3- فحص العلاقات بين متغيرات الدراسة.

4- بحث المكونات الأساسية للارتباطات بين متغيرات الدراسة.

المنهج والإجراءات

العينة:

اختير أفراد العينة بالطريقة العشوائية الطبقية المتساوية، وقد تألفت العينة من (800) فرد من ثلاث جامعات، تقع في المنطقة الشرقية من دولة ليبيا، وهي: جامعة عمر المختار، وجامعة بنغازي، وجامعة طبرق، وقد اتخذت التدبيرات الآتية لاختيار أفراد العينة.

1. تحديد حجم العينة في كل تخصص، ومن كل نوع (ذكور/ إناث) على حدة.

2. الحصول على قوائم بأسماء الطلاب والطالبات الذين شملهم مجتمع الدراسة، من مديري مكاتب الدراسة والامتحانات بالجامعات المستهدفة.

3. عزل أسماء الطلاب عن الطالبات بكل تخصص على حدة.

4. ترقيم أسماء الطلاب والطالبات في كل تخصص على حدة؛ لأجل اختيار أفراد العينة عشوائيًا.

وكان عدد أفراد العينة من الطلاب (400) ومن الطالبات (400)، وتمثلت في العينة تخصصات: الطب، والعلوم، والصيدلة، والهندسة، والزراعة، والآداب، والتربية، كما تنوع اختيار العينة من مختلف المراحل الدراسية بهذه الجامعات. وقد روعي التساوي بين أفراد عينة الدراسة، من حيث التخصص الأكاديميّ؛ أي: عدد (400) طالب وطالبة من التخصص العلميّ، ومثلهم بالنسبة للتخصص الأدبيّ، وكان متوسط العمر 22,35 ± 2,69 للذكور، و22,06 ±2,15 للإناث.

المقاييس:

1- المقياس العربيّ للسعادة:

يشتمل هذا المقياس على (20) عبارة موجزة، منها (15) عبارة تقيس السعادة، بالإضافة إلى خمس عبارات تعد "حشوًا" Fillers، والأخيرة ذات مضمون "مَرَضي"، حتى لا يجيب بعض المبحوثين عن عبارات المقياس على وتيرة واحدة. ويجاب عن كل بند على أساس مقياس "ليكرت" الخماسيّ، الذي يتراوح بين لا (1)، وكثيرًا جدًا (5)؛ ولذا تتراوح الدرجة الممكنة في المقياس بين 15، و75، وتشير الدرجة العليا - إلى ارتفاع السعادة. ويناسب هذا المقياس الراشدين والمراهقين، وهو مقياس سمة وليس حالة. وكشف التحليل العامليّ لبنود المقياس، عن عاملين سميا: السعادة العامة، والحياة الناجحة. وتراوحت الارتباطات بين البند، والدرجة الكلية بعد عزل البند، بين 0,42، و0,77، وتراوحت معاملات ثبات ألفا "كرونباخ"، وإعادة التطبيق بين 0,82، و0,94، إشارة إلى ارتفاع الاتساق الداخليّ، والاستقرار عبر الزمن، وتراوح الصدق المرتبط بالمحك (ثلاثة محكات) بين 0,55 و0,79، كما ارتبط المقياس العربيّ للسعادة ارتباطات جوهرية موجبة بمقاييس: الصحة النفسية، والرضا عن الحياة، والتفاؤل، وحب الحياة، وتقدير الذات، دليلاً على صدق المقياس. ولهذا المقياس صيغتان: عربية، وإنجليزية، وهو مؤلف وليس مترجمًا (Abdel – Khalek, 2013a). وقد وصل معامل ثبات ألفا من وضع "كرونباخ"، في هذه العينة الليبية، إلى 0,81، و0,83 للذكور والإناث على التوالي.

2- مقاييس التقدير الذاتيّ:

استُخدمت خمسة مقاييس تقدير ذاتيّ Self – rating scales مستقلة، في صيغة أسئلة؛ لتقدير كل من: الصحة الجسمية، والصحة النفسية، والرضا عن الحياة، والسعادة، والتدين، وكانت صياغتها على النحو الآتي:

1- ما تقديرك لصحتك الجسمية بوجه عام؟

2- ما تقديرك لصحتك النفسية بوجه عام؟

3- إلى أي درجة أنت راض عن حياتك بوجه عام؟

4- إلى أي درجة تشعر بالسعادة بوجه عام؟

5- ما درجة تدينك بوجه عام؟

ويلي كل سؤال، سلسلة من الأرقام، من صفر إلى 10، ويُطلب من المبحوث ما يلي:

أ- أن يجيب تبعًا لشعوره وتقديره بوجه عام، وليس تبعًا لحالته الراهنة.

ب- أن يعلم أن صفر أقل درجة، وأن 10 أعلى درجة.

ج- يضع دائرة على الرقم الذي يرى أنه يصف مشاعره الفعلية بدقة.

وتشير الدرجة المرتفعة، إلى وجود الخاصية أو السمة بدرجة مرتفعة. وتراوح ثبات إعادة التطبيق لهذه المقاييس الخمسة، بين 0,78 ، و 0,88، وتشير هذه المعاملات إلى استقرار مرتفع عبر الزمن، وتدعم القول: إن هذه المقاييس تنتمي إلى السمة أكثر من الحالة، وقد أشار عدد من الدراسات، إلى

الصدق المرتبط بالمحك لهذه المقاييس الخمسة، إذ تراوح بين 0,49، و 0,73 (انظر: Abdel – Khalek, 2006b, 2007a, 2012a, 2014a).

إجراءات الدراسة:

بدأت الإجراءات الفعلية للدراسة في شهر أكتوبر 2016، باختيار العينة، والشروع في تطبيق الأدوات، وذلك وَفْق الخطوات الآتية:

1- جمع أفراد العينة التي اختيرت في قاعات دراسية، بأقسامهم العلمية، في الجامعات الثلاث.

2- جمعت البيانات الاجتماعية عن أفراد العينة من المبحوث نفسه، بإجابته عن الفقرات الأولى من استمارة مقياس السعادة والحياة الطيبة، فيسجل كل فرد اسمه، وجنسه، وتاريخ مولده، والسنة الدراسية، والتخصص الذي يدرسه، وبعد التأكد من تسجيل هذه المعلومات يباشر المبحوث في الإجابة عن أسئلة مقاييس الدراسة.

3- رصدت البيانات الخاصة لكل فرد من أفراد العينة، في بطاقات خاصة، ثم أُدخلت تباعًا في جهاز الحاسب الآليّ، واستخدمت الأساليب الإحصائية المتعددة، التي توفرها المجموعة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS).

نتائج الدراسة

لتقدير معدلات السعادة لدى الجنسين في المقياس العربيّ للسعادة، حسبت النسبة المئوية للطلاب الحاصلين على درجات تفوق المئين: 75، و90، و95. فكانت – على التوالي: و28.0%، 11.50%، 5.25% لدى الذكور، 26.5%، و11.0%، و4.75% في عينة الإناث. وبهدف استكشاف الفروق بين الجنسين في متغيرات الدراسة الستة، حسبت الإحصاءات الوصفية، وقيم "ت" للعينات المستقلة، ويبين لنا الجدول (1) هذه النتائج. وبقراءة هذا الجدول، يتضح أن الفروق الدالة إحصائيًا توجد في مقياسين فقط هما: المقياس العربيّ للسعادة، والتقدير الذاتيّ للصحة النفسية؛ إذ كان متوسط الذكور فيها أعلى من الإناث.

جدول (1): المتوسط الحسابيّ (م) والانحراف المعياريّ (ع) وقيمة "ت" لمتغيرات الدراسة لدى الذكور والإناث الليبيين

المقاييس	الذكور (ن = 400)		الإناث (ن = 400)		ت	الدلالة
	م	ع	م	ع		
مقياس السعادة	49.76	9.51	48.21	9.76	2.28	0.02
الصحة الجسمية	7.43	2.40	7.34	2.33	0.54	-
الصحة النفسية	6.59	2.68	6.10	2.63	2.58	0.01
تقدير السعادة	6.58	2.50	6.62	2.37	0.22	-
تقدير الرضا	7.04	2.51	6.98	2.47	0.34	-
تقدير التدين	5.97	2.21	6.26	2.14	1.87	-

ولاستكشاف العلاقات بين متغيرات الدراسة الستة، حسبت معاملات ارتباط "بيرسون" بين هذه المتغيرات، ويبين لنا الجدول (2) هذه النتائج لدى الجنسين. ومن قراءة هذا الجدول، يتضح أن جميع معاملات الارتباط لدى الذكور، دالة إحصائيًا وموجبة، وكذلك الحال بين معاملات الارتباط المتبادلة في عينة الإناث، إلا واحدًا، هو الارتباط بين التقدير الذاتيّ لكل من الصحة الجسمية والتدين.

جدول (2): معاملات ارتباط "بيرسون" بين متغيرات الدراسة لدى الذكور الليبيين (ن = 400، المثلث العلوي)، والليبيات (ن = 400؛ المثلث السفلى)

المقاييس	1	2	3	4	5	6
1- مقياس السعادة	-	0.348**	0.572**	0.682**	0.623**	0.165**
2- الصحة الجسمية	0.263**	-	0.476**	0.360**	0.314**	0.256**
3- الصحة النفسية	0.572**	0.407**	-	0.657**	0.556**	0.211**
4- تقدير السعادة	0.701**	0.370**	0.682**	-	0.687**	0.171**
5- تقدير الرضا	0.648**	0.245**	0.555**	0.676**	-	0.230**
6- تقدير التدين	0.101*	0.017	0.099*	0.105*	0.146**	-

* دال عند مستوى 0.05

** دال عند مستوى 0.01 وما بعده

وبهدف بحث المكونات الأساسية، لمعاملات الارتباط بين المتغيرات الستة للدراسة، استخدم التحليل العامليّ الاستكشافيّ، بطريقة المكونات الأساسية Principal components، وطبق محك "كايزر"؛ لتحديد العامل الدال، بأنه ما يزيد جذره الكامن على (1.0) (SPSS, 2009). وأسفر هذا التحليل – كما يبين لنا الجدول (3) – عن عامل واحد في كل من العينتين مستقلتين، استوعبا 54%، و52% من التباين المشترك (بعد حذف الكسور)، لدى الذكور والإناث على التوالي، وهو قدر مناسب. وتشبع بهذا العامل - لدى الجنسين- المقياس العربيّ للسعادة، والتقدير الذاتيّ لكل من: الصحة النفسية، والسعادة، والرضا، بمقدار 0.8 وما بعده، في حين كان تشبع التقدير الذاتيّ للصحة الجسمية 0.6، و0.5 (بعد التقريب) لدى الذكور والإناث على التوالي، وحصل تقدير التدين على أقل التشبعات، ويمكن أن يسمى هذا العامل: "الحياة الطيبة".

جدول (3): تحليل المكونات الأساسية لمعاملات الارتباط بين مقاييس الدراسة لدى الذكور (ن = 400) والإناث (ن = 400) الليبيين.

المقاييس	الذكور	الإناث
مقياس السعادة	0.819	0.833
الصحة الجسمية	0.596	0.509

الصحة النفسية	0.824	0.826
تقدير السعادة	0.863	0.893
تقدير الرضا	0.816	0.820
تقدير التدين	0.356	0.181
الجذر الكامن	3.242	3.138
% للتباين	54.027	52.305

مناقشة النتائج

قبل مناقشة نتائج هذه الدراسة، لا بد من التعليق على الخصائص السيكومترية للمقياس الأساسيّ؛ إذ يعتمد مدى الثقة في نتائج أية دراسة، على هذه الخصائص، مع جوانب أخرى بطبيعة الحال، وفيما يتعلق بالمقياس العربيّ للسعادة، فقد ظهر أن له خصائص سيكومترية جيدة، لدى العينات الليبية الحالية، فقد وصل معامل "ألفا"، من وضع "كرونباخ"، إلى 0,81، 0,83 لدى الذكور والإناث على التوالي، إشارة إلى ارتفاع الاتساق الداخليّ (انظر: Kline, 2000; Nunnally, 1978)، كما ارتبط هذا المقياس، بالتقدير الذاتيّ للسعادة، بمقدار 0,68، و0,70 عند الذكور والإناث على التوالي، إشارة إلى الصدق المرتبط بالمحك.

وقد حققت هذه الدراسة، الأهداف التي بدأت بها، وفيما يختص بالهدف الأول، وهو تقدير معدلات السعادة في العينة الليبية، وبمقارنة البيانات المتاحة عن بعض الدول العربية، اتضح أن متوسط السعادة – كما تقاس بالمقياس العربيّ للسعادة – ترتفع قليلاً لدى العينات الليبية، عن متوسطات العينة المصرية (عبد الخالق، 2017)، والعراقية (غير منشور). في حين انخفض متوسط السعادة لدى الليبيين مقارنة بنظرائهم من الكويت (Abdel – Khalek, 2013a)، ومن سلطنة عمان، والسعودية (غير منشور). ومن الواضح أن هذه الفروق، يمكن أن تعزى إلى عدم الاستقرار السياسيّ، وعدم الأمن؛ وانخفاض الدخل القوميّ، في الدولة الليبية في الوقت الحاليّ.

وأما عن الفروق بين الجنسين، في العينة الليبية، فقد حصل الطلبة على متوسط أعلى من الطالبات، في مقياسين فقط، وهما: المقياس العربيّ للسعادة، والتقدير الذاتيّ للصحة النفسية. وتتفق هذه النتيجة، مع النتائج العربية (عبد الخالق، 2017؛ عبد الخالق وزملاؤه، 2003؛ Abdel – Khalek, 2006 a, 2007 b, 2011 b, 2012 a, 2012 b, 2015; Baroun, 2006). ويمكن أن تفسر هذه الفروق بين الجنسين، اعتمادًا على العلاقة بين الشخصية والسعادة، لاسيما بُعد العُصابية Neuroticism، الذي يرتبط سلبًا بالسعادة، وقد كشفت عدة دراسات، عن ارتفاع معدلات القلق والعُصابية لدى الإناث عن الذكور (انظر: أيزنك، وأيزنك، 2015؛ Abdel – Khalek, 2000; Abdel – Khalek & Alansari, 2004). ويتفق ارتفاع متوسط الذكور على الإناث في السعادة، في هذه العينة، مع النسبة المئوية للدرجات المرتفعة في المئين 95، وهي 28 % لدى الذكور، و26,5 % عند الإناث.

ويمكن تفسير هذه الفروق بين الجنسين، بأن أسلوب التنشئة الاجتماعية، الذي يخضع له كل من الذكور والإناث، لا يزال يحيط الذكور بالرعاية والاهتمام، أكثر من الإناث، ويشعرهم بالأهمية، وأولوية التصرف في أمور حياتهم بحرية، أكثر من الإناث، وذلك على أساس أن الذكور قادرون على حماية مصالحهم الشخصية، وإقناع الآخرين، والتأثير فيهم، ولديهم حرية اختيار الأصدقاء، على العكس من الإناث، فهن يعتمدن على غيرهن، في حماية مصالحهن الشخصية، ويخضعن لنفوذ الآخرين الأقوياء، فيما يتعلق بشئون حياتهن. وهذه النتيجة، التي أوضحت أن متوسط السعادة لدى الذكور أعلى جوهريًا من الإناث، قد تعكس روح الثقافة السائدة في المجتمع، حيث الاهتمام الأكثر بالذكر؛ لأن الوالدين يشعرونه بأنه يمكن الاعتماد عليه، وأنه هو المسئول عما يتخذه من قرارات، وأن له القدرة على حماية نفسه؛ ومن ثم قد تكون هذه المعززات، دافعاً لكي تُغرس فيه الثقة بالنفس وبالآخرين، على العكس من الأنثى، فلها المكانة الثانية بعد الذكر، ولعل ما تلقاه الأنثى من معاملة والدية، له دور في شعورها بعدم القدرة على السيطرة على أمور حياتها، إضافةً إلى الخصائص البيولوجية للأنثى، التي قد تشعرها بنقص الثقة في النفس، مقارنة بالذكر، وبذلك تصبح أكثر تباعدًا عن الآخرين، وأقل تقبلاً للذات.

كما بينت لنا نتائج هذه الدراسة، ارتباطات ذات دلالة إحصائية، وموجبة، بين السعادة، ومكونات الحياة الطيبة، المتمثلة في تقدير الطلاب لحالتهم من ناحية صحتهم النفسية، والجسمية، وتقدير شعورهم، بالسعادة، وتقدير مدى رضاهم عن حياتهم، وأيضًا تقدير تدينهم؛ إذ كانت جميع معاملات الارتباط دالة إحصائيًا وموجبة، فيما عدا الارتباط بين تقدير الصحة الجسمية، وتقدير التدين، في عينة الطالبات، في حين أن هذه العلاقة كانت جوهرية في عينة الطلبة، ويمكن تفسير هذه النتائج، على أساس أن الشخص الذي يشعر بالسعادة، من المتوقع أن يتمتع بشعور إيجابي نحو الذات، ونحو الآخرين، كما أنه يتمتع بمختلف المشاعر الإيجابية، فهو يشعر بالأهمية، والرضا عن حياته، وأنه شخص ناجح، وكل هذه المشاعر تنعكس على تعامله وتفاعله مع ظروف الحياة التي يعيشها. ولهذا نجد الطلبة الذين يتسمون بالصحة الجسمية، والنفسية، وبالرضا عن الحياة، هم أكثر سعادة، وتتصف حياتهم بالارتياح والهدوء النفسيّ. كما أن شعور الطلبة بأنهم يرتكزون على أساس عقائديّ، ولديهم مبادئ، وقيم، مصدرها دين حنيف، من شأن ذلك أن ينمي في الطلبة نوعًا من الإيجابية نحو الحياة؛ ومن ثم الشعور بالسعادة، وتتفق هذه النتيجة مع دراسات سابقة كثيرة (انظر: Abdel – Khalek, 2006 a; Koenig et al., 2012; Seybold, 2007).

كما تحقق الهدف الرابع لهذه الدراسة، باستخدام التحليل العامليّ الاستكشافيّ، بطريقة المكونات الأساسية، إذ استُخرج عامل وحيد لدى الجنسين منفصلين، استوعب قدرًا مناسبًا من التباين الكلّي، وتشبع به تشبعات مرتفعة، المقياس العربيّ للسعادة، والتقدير الذاتيّ لكل من: الصحة النفسية، والسعادة، والرضا عن الحياة، لدى الجنسين (فوق 0,8)، في حين كان تشبع التقدير الذاتيّ للتدين، أقل التشبعات؛ ذلك لأنه على الرغم من ارتباطه الموجب بمتغيرات السعادة، والحياة

الطيبة، فإنه ينتمي كذلك إلى مجال مستقل إلى حد ما. وتدعم هذه النتائج، الصدق الاتفاقيّ Convergent validity لمقاييس الدراسة.

وأخيرًا، نخلص من هذه الدراسة، على عينة الطلاب الليبيين، إلى أن معدل السعادة، كان أعلى من نظيره لدى طلاب من مصر ومن العراق، ولكنه كان منخفضًا عن متوسط طلاب من الكويت، وسلطنة عمان، ولبنان، وحصل طلاب ليبيا، على متوسطات أعلى جوهريًا من الطالبات، في المقياس العربيّ للسعادة، والتقدير الذاتيّ للصحة النفسية، وأسفر تحليل المكونات الأساسية، عن عامل واحد، سمي "الحياة الطيبة" لدى الجنسين مستقلين. واعتمادًا على بيانات هذه الدراسة، يمكن أن نستنتج أن الأشخاص الذين يعدون أنفسهم سعداء، هم أكثر تدينًا، ويوصي باستخدام هذه النتيجة في مجال الإرشاد والعلاج النفسيّ.

المراجع

- أرجايل، مايكل (1993). سيكولوجية السعادة. ترجمة: فيصل يونس. الكويت: المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب: عالم المعرفة.
- أيزنك هانز و أيزنك سيبل (1991). استخبار أيزنك للشخصية: دليل تعليمات الصيغة العربية (للأطفال والراشدين). ترجمة وإعداد: أحمد عبد الخالق، القاهرة: مكتبة الأنجلو 2015.
- الجندي، أمسية السيد (2009). مصادر الشعور بالسعادة وعلاقتها بالذكاء الوجداني لطلاب كلية التربية – جامعة الإسكندرية. المجلة المصرية للدراسات النفسية، 19 (62)، ص ص 11 – 69.
- داينر، إد، وبيزواس - داينر، روبرت (2011). السعادة: كشف أسرار الثروة النفسية. ترجمة: مها بكير، مراجعة: معتز سيد عبد الله. القاهرة: المركز القومي للترجمة.
- سالم، سهير (2001). السعادة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية. رسالة ماجستير (غير منشورة)، معهد البحوث التربوية، جامعة القاهرة.
- عبد الخالق، أحمد (2010). التدين والحياة الطيبة والصحة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة الكويتيين. دراسات نفسية، 20 (3)، 503-520.
- عبد الخالق، أحمد (2015). مصادر السعادة لدى طلاب الجامعة. المجلة المصرية لعلم النفس الإكلينيكى والإرشادى، 3، 1-15.
- عبد الخالق، أحمد (2017). معدلات السعادة وعلاقتها بالحياة الطيبة والتدين لدى عينة من طلاب الجامعة المصريين. المجلة المصرية للدراسات النفسية، 27، والعدد 95، 1 – 21.
- عبد الخالق، أحمد و دويدار، عبد الفتاح (2010). العلاقات بين التدين والحياة الطيبة والصحة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة المصريين. المجلة المصرية للعلوم الإنسانية، تصدر عن المعهد العالي للخدمة الاجتماعية بالإسكندرية، 4 (2)، 9-35.
- عبد الخالق، أحمد، والشطي تغريد، والذيب سماح، وعباس سوسن، و أحمد شيماء، والثويني نادية، والسعيدي نجاة (2003). معدلات السعادة لدى عينات عمرية مختلفة من المجتمع الكويتي. دراسات نفسية، 13 (4)، 581 – 612.
- عبد الخالق أحمد، ومراد صلاح (2001). السعادة والشخصية: الارتباطات والمنبئات. دراسات نفسية، 11 (3)، 337 – 349.
- العنزي فريح عويد (2001). الشعور بالسعادة وعلاقته ببعض السمات الشخصية: دراسة ارتباطية مقارنة بين الذكور والإناث. دراسات نفسية، 11 (3)، 351 – 377.
- الفنجري، حسن (مارس، 2006). معدلات السعادة لدى عينات مختلفة من المجتمع المصري. مؤتمر التعليم والتنمية في المجتمعات الجديدة، 265 – 282.

- محمود أحلام حسن (2007). مستويات ومصادر إشباع السعادة كما يدركها المسنون في ضوء درجة تمسكهم بالقيم الدينية وبعض المتغيرات الأخرى. المجلة المصرية للدراسات النفسية، 56، 115 – 193.

- النيال مايسة، و خميس ماجدة (1995). السعادة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية والشخصية لدى عينة من المسنين والمسنات: دراسة سيكومترية مقارنة. مجلة علم النفس، 36، 22 – 40.

- هريدي عادل، وفرج طريف شوقي (2002). مستويات السعادة المدركة في ضوء العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والتدين وبعض المتغيرات الأخرى. مجلة علم النفس، 61، السنة 16، 46 – 78.

- اليحفوفي نجوى (2006). السعادة والاكتئاب لدى طلاب الجامعة وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية. دراسات عربية في علم النفس، 4، 945– 972.

- اليوسفي مشيرة (1989). دراسة عاملية لمفهوم السعادة لدى طلاب كلية التربية جامعة المنيا. مجلة البحث في التربية وعلم النفس، تصدرها كلية التربية، جامعة المنيا، 3 (1)، 137 – 173.

- Abdel-Khalek, A. M. (2000). The Kuwait University Anxiety Scale: Psychometric properties. Psychological Reports, 87, 478-492.

- Abdel-Khalek, A. M. (2006a). Happiness, health, and religiosity: Significant relations. Mental Health, Religion and Culture, 9, 85 – 97.

- Abdel-Khalek, A. M. (2006b). Measuring happiness with a single item scale. Social Behavior and Personality, 34, 139-149.

- Abdel-Khalek, A. M. (2007a). Assessment of intrinsic religiosity with a single item measure in a sample of Arab Muslims. Journal of Muslim Mental Health, 2, 211-215.

- Abdel-Khalek, A. M. (2007b). Religiosity, happiness, health and psychopathology in a probability sample of Muslim adolescents. Mental Health, Religion and Culture, 10, 571-583.

- Abdel-Khalek, A. M. (2010). Religiosity, subjective well-being and neuroticism. Mental Health, Religion and Culture, 13, 67-79.

- Abdel-Khalek, A. M. (2011a). Religiosity, subjective well-being, self-esteem and anxiety among Kuwaiti Muslim adolescents. Mental Health, Religion and Culture, 14, 129-140.

- Abdel-Khalek, A. M. (2011b). Subjective well-being and religiosity in Egyptian college students. Psychological Reports, 108, 54-58.

- Abdel-Khalek, A. M. (2012a). Associations between religiosity, mental health, and subjective well - being among Arabic samples from Egypt and Kuwait. Mental Health, Religion and Culture, 15, 741-758.
- Abdel-Khalek, A. M. (2012b). Subjective well-being and religiosity: A cross-sectional study with adolescents, young and middle-age adults. Mental Health, Religion and Culture, 15 , 39-52.
- Abdel-Khalek, A. M. (2013a). The Arabic Scale of Happiness (ASH): Psychometric characteristics. Comprehensive Psychology, 2, article 5.
- Abdel-Khalek, A. M. (2013b). The relationships between subjective well-being, health, and religiosity among young adults from Qatar. Mental Health, Religion and Culture, 16, 306-318.
- Abdel-Khalek, A. M. (2014a). Happiness, health. and religiosity: Significant associations among Lebanese adolescents. Mental Health, Religion, and Culture 17, 30-38.
- Abdel-Khalek, A. M. (2014b). Religiosity, health, and happiness: Significant relations in adolescents from Qatar. International Journal of Social Psychiatry, 60, 656 – 661.
- Abdel-Khalek, A. M. (2015). Happiness, health, and religiosity among Lebanese young adults. Cogent Psychology, 2: 1035927
- Abdel-Khalek, A. M., & Alansari, B. M. (2004). Gender differences in anxiety among undergraduates from ten Arab countries. Social Behavior and Personality, 32, 649-655.
- Argyle, M. (2000). Psychology of religion: An introduction. London: Routledge.
- Argyle, M. (2002). The psychology of happiness (2nd ed.). London: Methuen.
- Baroun, K. A. (2006). Relations among religiosity, health, happiness and anxiety for Kuwaiti adolescents. Psychological Reports, 99, 717-722.
- Carr, A. (2004). Positive psychology: The science of happiness and human strengths. London: Routledge.

- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well – being: Happy and unhappy people. Journal of Personality & Social Psychology, 38, 668 – 678.
- De Neve, K., & Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta–analysis of 137 personality traits and subjective well – being. Psychological Bulletin, 124, 197 – 229.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), Handbook of positive psychology (pp. 63-73). New York: Oxford University Press.
- Emmons, R. A., & Paloutzian, R. F. (2003). The psychology of religion. Annual Review of Psychology, 54, 377-402.
- Kline, P. (2000). Handbook of psychological testing. (2nd ed.), London: Routledge.
- Koenig, H. G., King, D. E., & Carson, V. (2012). Handbook of religion and health. (2nd ed). New York: Oxford University Press.
- Lu, L., Shih, J. B., Lin, Y. Y., & Ju, L. S. (1997). Personal and environmental correlates of happiness. Personality and Individual Differences, 23, 453-462.
- Mahadea, D., & Kaseeram, I. (2015). Micro and macro aspects of happiness and subjective well – being. In V. Adkins (Ed.), Subjective well – being: Psychological predictors, Social influences and economical aspects (pp. 39 – 56). New York: Nova Science Publishers.
- Mroczek, D. K., & Kolarz, C. M. (1998). The effect of age on positive and negative affect: A developmental perspective on happiness. Journal of Personality & Social Psychology, 75, 1333 – 1349.
- Nunnally, J. C. (1978). Psychometric theory (2nd edition). San Francisco: Jossey-Bass.
- Oishi, S., & Gilbert, E.A. (2016). Current and future directions in culture and happiness research. Current Opinion in Psychology, 8, 54–58.

- Paloutzian, R. F. (2016). Invitation to the psychology of religion (3rd ed.). New York: Guilford Press.
- Pargament, K. I. (1997). The psychology of religion and coping: Theory, research, practice. New York: Guilford Press.
- Seligman, M. E. P. (2002). Positive psychology positive prevention, and positive therapy. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), Handbook of positive psychology (pp. 3–9). New York: Oxford University Press.
- Seligman, M. E. P. (2004). Authentic happiness. New York: Free Press.
- Seybold, K.S. (2007). Physiological mechanisms involved in religiosity/spirituality and health. Journal of Behavioral Medicine, 30, 303 – 309.
- Spilka, B., Hood Jr. R.W., Hunsberger, B., & Gorsuch, R. (2003). The psychology of religion: An empirical approach (3rd ed.). New York: Guilford.
- SPSS, Inc. (2009). SPSS: Statistical data analysis: Base 18.0, Users Guide. Chicago, IL: SPSS Inc.
- Veenhoven, R. (1994). Is happiness a trait? Tests of the theory that a better society does not make people any happier. Social Indicators Research, 32, 101 – 160.
- Veenhoven, R. (2003). Happiness. The Psychologist, 16, 128 – 129.
World Health Organization (2014). Mental health: A state of well – being. http://www.who.int/features/factfiles/mentalhealth/en.