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

أحمد محمد عبد الخالق
aabdel-khalek@hotmail.com
قسم علم النفس، كلية الآداب، جامعة الإسكندرية- مصر

أنور الهادي المشري
anwar_mec@yahoo.fr
قسم الطب النفسي، كلية الطب، جامعة المنستير- تونس

وفاء نجيب الشابي
chebbiwafa86@gmail.com
قسم الطب النفسي، كلية الطب، جامعة المنستير- تونس

ملخص

استهدفت هذه الدراسة تقدير معدلات السعادة، واستكشاف علاقتها بمتغيرات الحياة الطيبة والتدين، لدى عينة من طلاب جامعة المنستير بتونس (ن = 512)، أجابوا عن المقياس العربي للسعادة، ومتغيرات الحياة الطيبة (الصحة الجسمية، والصحة النفسية، والسعادة، والرضا عن الحياة)، والتدين. وكشفت النتائج عن حصول الطلبة والطالبات التونسيين على متوسط في السعادة، يقل عن الطلبة والطالبات في كل الدول العربية. وحصل الرجال على متوسطات أعلى – جوهريًا - من النساء في السعادة، والصحة الجسمية، والصحة النفسية، في حين حصلت النساء على متوسط أعلى – جوهريًا- من الرجال في التدين. وكانت جميع معاملات الارتباط بين المقاييس دالة إحصائيًا وموجبة، واستخرج من تحليل المكونات الأساسية – لدى الجنسين مستقلين- عامل واحد، سمي: "الحياة الطيبة والتدين"، ويستنتج من هذه الدراسة، ارتفاع الصدق الاتفاقي للمقاييس المستخدمة. ويعد انخفاض متوسط السعادة في هذه العينة، انعكاسًا للتأثير السلبي للتغيرات الاجتماعية والسياسية التي تلت الربيع العربي.

الكلمات المفتاحية: السعادة؛ الحياة الطيبة؛ الصحة؛ الرضا عن الحياة؛ التدين.

Happiness rate and its association with well-being and religiosity among a sample of university students from Tunisia

Ahmed M. Abdel-Khalek
aabdel-khalek@hotmail.com
Department of Psychology, Faculty of Arts, Alexandria University, Egypt

Anwar Hedi Mechri
anwar_mec@yahoo.fr
Faculty of Medicine, Monastir University, Tunisia

Wafa Nejib Chebbi
chebbiwafa86@gmail.com
Faculty of Medicine, Monastir University, Tunisia

Abstract

The two aims of the present study were: (a) to estimate happiness rate, and (b) to explore its associations with well-being and religiosity. A sample of 512 students from the University of Monastir, Tunisia took part in this study. They responded to the Arabic Scale of Happiness, the well-being variables (physical health, mental health, happiness, and satisfaction with life), as well as religiosity. Results indicated that this sample obtained a lower mean total score on happiness than did Arab students in 12 countries. Men obtained statistically significant higher mean scores on happiness, physical health, and mental health than did their female counterparts. However, women had the high mean score on religiosity. All the Pearson correlation coefficients between the study scales were significant and positive. A principal components analysis retained one salient factor separately in men and women and labeled: “Well-being and religiosity”. The present results suggest the high convergent validity of the scales used in this study. By and large, the low score on happiness among the present

sample is a reflection of the adverse effects of the social and political changes following the Arabic Spring.

Keywords: happiness; well-being; health, satisfaction with life; religiosity.

مقدمة

اتفق مجموعة من الباحثين العرب، على إجراء دراسة عربية مقارنة، تحت عنوان: "معدلات السعادة وعلاقتها بالحياة الطيبة والتدين لدى عينات من طلاب الجامعة"، وقد أنجز الباحثون اثنتي عشرة دراسة على عينات من الدول العربية الآتية: مصر، والسعودية، والكويت، وعمان، وقطر، والعراق، واليمن، وليبيا، والجزائر، ولبنان، والأردن، وفلسطين، وقد نشرت فعلاً ست دراسات، وقبل للنشر ثلاث دراسات، ومقدم للنشر ثلاث دراسات (انظر قائمة المراجع). ونقدم هنا الدراسة الثالثة عشرة، التي أجريت على عينة من بلد حبيب آخر، وهو تونس.

وقد وُضع في هذا المشروع البحثي فرضان: أولهما- أن هناك فروقًا دالة إحصائيًا في معدلات السعادة بين الدول العربية، وذلك نتيجة الفروق بين هذه الدول في متغيرات عدة، من مثل: الدخل القومي، ودخل الفرد، ومعدلات البطالة، والاستقرار السياسي والأمني...، وغير ذلك. وثانيهما – أن هناك علاقات موجبة - في كل دولة – بين السعادة، ومتغيرات الحياة الطيبة، والتدين، وذلك على الرغم من الفروق المفترضة بين هذه الدول، في معدلات السعادة.

ولا يخفى ما مرت به غالبية الدول العربية، في العقد الأخير، من مشكلات كبيرة، وتحديات صعبة، ولا تزال بعض هذه الدول تواجه هذه المشكلات، وهي مشكلات سياسية، واقتصادية، وعسكرية، ومذهبية، فضلاً عن تنامي الإرهاب في بعض هذه الدول.

وفي تونس، بدأ الربيع العربي، نتيجة اختلال العدالة، والبطالة، وسوء الأحوال الاقتصادية، ثم امتد هذا الربيع إلى مصر وغيرها من الدول. وفي المحصلة النهائية، فلا يزال حال بعض هذه الدول مستقرًا ومتماسكًا، في حين وصل حال دول عربية أخرى إلى تحدي وجود الدولة القومية نفسها، كما هو الحال في سوريا، وليبيا، واليمن. وانعكس كل ذلك على تأخر ترتيب كثير من الدول العربية، في معدل السعادة، تبعًا للتقرير العالمي للسعادة، الصادر عام 2017 (Helliwell, Layard, & Sachs, 2017). وقد وصل ترتيب تونس إلى (102) من بين (155) دولة.

وتحتل تونس موقعا استراتيجيا في شمال إفريقيا وفي الفضاء المغاربي والمتوسطي. ويبلغ عدد سكانها حسب إحصائيات 2014 ما يقارب 11 مليون نسمة. وبعد ثورة 2011 قد وجدت تونس مهد الربيع العربي طريقها سريعاً نحو تحديات عدة: سياسية واقتصادية وأمنية، من أهم مظاهرها عدم الاستقرار، وانسداد الآفاق، وانفجار ظاهرة الإرهاب وما سواها (Encel, 2014).

ولكن ما السعادة؟

يعرف فينهوفن السعادة happiness بأنها "الدرجة التي يحكم فيها الشخص إيجابيًا على نوعية حياته الحاضرة عامة، وبكلمات أخرى فإن السعادة تشير إلى حب الشخص الحياة التي يعيشها، واستمتاعه بها، وتقديره الذاتي لها ككل" (Veenhoven, 2009, 2011). ويضيف المؤلف نفسه أن السعادة قيمة مهمة، وهي الغاية القصوى في بعض الفلسفات. وعلى سبيل المثال، فإن الفلسفة النفعية utilitarianism، التي وضعتها المدرسة الأسكتلندية، أعلنت أن القيمة الأخلاقية لكل الأفعال، يجب أن يحكم عليها اعتمادًا على تحقيقها أعظم سعادة، لأكبر عدد من الناس (Veenhoven, 2001). كما بين فينهوفن أن السعادة حالة شعورية، يمكن أن تُستنتج من الحالة المزاجية للفرد، وأن عملية تحقيق درجة أكبر من السعادة، أمر ممكن وفي متناول الفرد (Veenhoven, 2003). ومن ناحية أخرى، حدد أرجايل، ومارتن، ولو ثلاثة مكونات ممكنة للسعادة، هي: الانفعال الإيجابي، والرضا عن الحياة، وغياب الانفعالات السلبية من مثل القلق والاكتئاب (Argyle, Martin, & Lu, 1995).

ويذكر لوكاس، وداينر (Lucas & Diener, 2008) أن التوازن بين الانفعالات الإيجابية والسلبية، محدد مهم للسعادة أو الحياة النفسية الطيبة. وعلى الرغم من هذه التفرقة، واختلاف التعريفات، فإن البحوث النفسية، تستخدم المصطلحات الثلاثة: الحياة النفسية الطيبة، والسعادة، والرضا عن الحياة، بشكل تبادلي (أنظر: Diener, Lucas & Oishi, 2002; Lyubomirsky, 2001).

والسعادة مطلوبة من عدة نواح؛ فقد بينت الدراسة التتبعية ما للسعادة من آثار إيجابية في السلوك الخلقي؛ إذ إن السعادة تنمي الاندماج الاجتماعي sociability. ويتوافر الدليل كذلك على أن السعادة ترتقي بالنشاط والمبادأة، ولم تظهر دلائل على آثار سلبية للسعادة في الإبداع، وأخيرًا وليس آخرًا، فإن السعادة أمر إيجابي ومفيد بالنسبة للصحة، ويعيش الناس السعداء أعمارًا أطول (Veenhoven, 2003).

وأما داينر، وسيليجمان (Diener & Seligman, 2004)، فقد ذكرا أن السعادة يمكن أن تعني السرور، والرضا عن الحياة، والانفعالات الإيجابية، والحياة ذات المعنى، والشعور بالقناعة. وقد وصف **مارتن** سيليجمان (Seligman, 2002) في كتابه: "السعادة الحقة"، السعادة على ضوء ثلاثة مستويات صاعدة، على النحو الآتي: الأول- "الحياة السارة"، وهي حياة الاستمتاع مع انفعالات إيجابية، والثاني- "الحياة الجيدة"، وهي حياة العمل والنشاط؛ إذ يحصل الفرد على مزيد من الإشباع، والثالث- "الحياة ذات المعنى"، وهي حياة الانتماء، والعلاقات، وخدمة الآخرين.

ويرادف السعادة – لدى بعض علماء النفس – مصطلح "الحياة الشخصية الطيبة" subjective well-being، وقد اشتقت البحوث المعاصرة في الحياة الطيبة well-being ونبعت عن وجهتين للنظر هما: المدخل الذي يركز على اللذة hedonic، ومدخل تحقيق الذات eudaimonic، وقد وضح ريان، وديسي (Ryan & Deci, 2001) هذين المفهومين على النحو الآتي: مدخل اللذة يركز على السعادة، ويعرف الحياة الطيبة على ضوء تحصيل السرور وتجنب الألم، ويُعبر عن مذهب اللذة hedonism بأشكال عدة، تختلف من التركيز الضيق نسبيًا على اللذة الجسدية والشهوة، حتى التركيز الأشمل على الاهتمامات الشخصية. ومن ناحية أخرى، فإن المنحى الثاني، يركز على المعنى، وتحقيق الذات، ويعرف الحياة الطيبة على ضوء المدى الذي يستخدم فيه الشخص وظائفه الاستخدام الأكمل، في توافق مع ذاته daimon، أو ذاته الحقيقية.

ويمكن أن تعد الحياة الشخصية الطيبة، واحدة من أهم الموضوعات في علم النفس الإيجابي، وهناك عدة مفاهيم مشابهة لمفهوم الحياة النفسية الطيبة، منها السعادة، والرضا، والفرح، والاستمتاع، والإشباع، والسرور، والقبول، والقناعة، فضلاً عن مؤشرات أخرى للحياة المشبعة والكاملة. ويمكن تصور مفهوم الحياة الشخصية الطيبة على شكل متصل أو بعد، يمتد من المزاج الكئيب أو عدم الرضا، إلى الرضا والسعادة الحقة. وقد قدم **كار** (Carr, 2004, p. 12) إطارًا عمليًا لتصور مختلف مكونات الحياة الشخصية الطيبة، على مستويين: المكون المعرفي cognitive، أي: الرضا، والمكون الوجداني affective؛ أي: الوجدان الإيجابي، مثل الفرح، والنشوة، والابتهاج، والوجد، والسعادة.

وقد لخص فينهوفن (Veenhoven, 1995, pp. 34-36) ثلاث نظريات في السعادة: (أ) نظرية المقارنة comparison، التي تفترض أن تقييم الحياة، يعتمد على نوع من الحساب العقلي؛ إذ يقارن الشخص أو يزن إدراك الحياة كما يعيشها، مقابل المستويات التي يجب أن تكون عليها الحياة، (ب) نظرية الأحداث السارة anecdotal، وينظر أصحابها إلى السعادة بوصفها انعكاسًا لمجموعة من الأفكار التي يشيع قبولها عن الحياة؛ أي أنها جزء من الشخصية القومية، (ج) نظرية المعيشة الملائمة livability التي تفترض أن التقدير الذاتي للحياة، يعتمد – في المقام الأول- على نوعية الحياة الموضوعية، وكلما كانت ظروف الحياة جيدة في بلد ما، سيصبح مواطنوها أكثر سعادة.

واختبر فينهوفن هذه النظريات الثلاث للسعادة، على مستوى مجموعتين من البيانات في عدد كبير من الأمم، ووجد أن معظم تنبؤات نظريتي المقارنة والأحداث السارة ترفضها ولا تدعمها البيانات، في حين تدعمت كل التنبؤات النابعة عن نظرية المعيشة الملائمة.

وفي وقت مبكر، ذكر ويلسون (Wilson, 1967) أن الأشخاص السعداء يتسمون بالصفات الآتية: صغار السن، وصحتهم جيدة، وتعليمهم مرتفع، وأجورهم عالية، ولهم شخصية منبسطة، ومتفائلون، ومتحررون من القلق، ومتدينون، ومتزوجون، ولديهم تقدير ذات مرتفع، ولديهم معنويات مرتفعة بالنسبة للعمل، ولهم طموح متواضع، ويمكن أن يكونوا ذكورًا أو إناثًا، وينتمون إلى مدى واسع من الذكاء (ص. 294).

وقد كشفت قرابة قرن من البحوث، أن الظروف الموضوعية، والمتغيرات الديموجرافية، وأحداث الحياة، لا ترتبط ارتباطات مرتفعة بالسعادة، ومن ثم؛ فإن أهمية العمليات الذاتية في السعادة، هي التي يجب التركيز عليها (Lyubomirsky & Lepper, 1999). ويتفق ذلك مع ما يذكره فينهوفن (Veenhoven, 2009)، من أن السعادة يبدو أنها تستنتج مما نشعر به في الدرجة الأولى. واعتمادًا على وجهة النظر هذه، فقد ظهر أن سمات الشخصية، والاعتقاد الديني، والزواج، والعلاقات الحميمة، والمساندة الاجتماعية، وخبرات العمل، والثقافة، ترتبط بالحياة النفسية الطيبة أو السعادة، وتعد متغيرات متعلقة بها (Myers, 2000a, 2000b; Myers & Diener, 1995).

وأجريت بحوث كثيرة لتقييم مثل هذه العوامل بشكل مفصل، فأجرى دي نيف، وكوبر (De Neve & Cooper, 1998)، تحليلاً بعديًا meta-analysis، كشف عن تشابه العلاقات بين مقاييس الشخصية وكل من: الرضا عن الحياة، والسعادة، والوجدان الإيجابي، وكان حجم التأثير متقاربًا؛ إلا أن حجم التأثير بين الشخصية والوجدان السلبي كان أصغر. وأجرى فرانسس، وبراون، وليستر، وفيليبشوك (Francis, Brown, Lester, & Philipchalk, 1998)، دراسة ثقافية مقارنة بين طلاب جامعة من إنجلترا، والولايات المتحدة، وأستراليا، وكندا، ووجدوا أن مقياس أوكسفورد للسعادة يرتبط بالانبساط، وسموا السعادة: الانبساط الناضج. كما أسفرت دراسة داينر (Diener, 1998) عن أن سمات الشخصية، ترتبط بالحياة النفسية الطيبة، في حين أن المتغيرات الموقفية، إما أن لها حجم تأثير أصغر من سمات الشخصية، وإما أن علاقاتها بالسعادة غير دالة إحصائيًا.

واتساقًا مع هذه النتائج، وجدت ليبوميرسكي (Lyubomirsky, 2001)، أن الظروف الموضوعية، والمتغيرات الديموجرافية، وأحداث الحياة، تقوم فقط بدور ضعيف، في تحديد مدى سعادة الأفراد. وقد افترضت أن العمليات المتعددة: المعرفية، والدافعية، تعدل من تأثير البيئة الموضوعية في السعادة. وأسفرت دراسة سهيل، وشودري (Suhail & Chaudhary, 2004) – التي أجريت على ألف مبحوث باكستاني مسلم – عن أن الرضا عن العمل، والمساندة الاجتماعية، والانتماء الديني، والطبقة الاجتماعية، ومستوى الدخل، والحالة الزوجية، والرضا، هي أعلى المتغيرات التي ترتبط بالسعادة. ومن الواضح أن الثقافة لها تأثير في منبئات السعادة. وفي السياق نفسه، استكشف عبد الخالق، وليستر (Abdel-Khalek & Lester, 2010)، المتعلقات الذاتية، والاجتماعية، والشخصية، للسعادة، باستخدام عينة من طلاب الجامعة، واستنتجا أن سمات الشخصية ترتبط ارتباطات مرتفعة بالسعادة.

ومن بين المتغيرات التي درست بتعمق في علاقتها بالسعادة – الدخل القومي، ومتوسط دخل الفرد، ومن هنا دخل علم الاقتصاد في مجال دراسة السعادة، وكانت استجابات المجموعات لمسوح survey السعادة قد درست بتعمق – في المقام الأول- بواسطة علماء النفس، وبدرجة أقل من علماء الاجتماع، وعلماء السياسة، وأهملت تمامًا من علماء الاقتصاد (Blanchflower & Oswald, 2004). ولكن اقتصاديات السعادة economics of happiness قد أسست حديثًا بوصفها مجالاً مهمًا للبحث، وفرعًا من فروع علم الاقتصاد، ويهتم هذا الفرع بقياس الرخاء، عن طريق الربط بين الطرق الفنية المستخدمة في علم الاقتصاد، والمقاييس النفسية التي يستخدمها علماء النفس منذ زمن بعيد. وتركز اقتصاديات السعادة على دور العوامل غير المرتبطة بالدخل، وتأثيرها في سعادة البشر، ذلك أن الاعتماد على مقاييس الدخل وحدها، بوصفها دلائل على السعادة، يمكن أن يخفي قدرًا كبيرًا من العوامل الأخرى المهمة، التي تحدد سعادة الآدميين (Graham, 2005, 2008).

وهدفت دراسات كثيرة، في اقتصاديات السعادة، إلى الإجابة عن السؤال: هل يشتري المال السعادة؟ وكشفت بحوث عدة عن علاقة موجبة قوية، بين الدخل القومي للدولة، ومستوى السعادة فيها (Deaton, 2007). ويضيف ديتون أن الدليل العملي حاسم، ويكشف عن علاقة موجبة بين دخل الفرد والسعادة (Deaton, 2008)، فالشعب في الدول الغنية، له – عامة- درجات مرتفعة في السعادة، مقارنة بالأشخاص في الدول الفقيرة، وبمستوى دال إحصائيًا، والسبب الأساسي في ذلك، هو أن الأمم الغنية تمد مواطنيها وتتيح لهم مستويات المعيشة المادية الأعلى، وعند مقارنة الدول الغنية بالفقيرة، ظهر أن هناك علاقة قوية (بين 0,6، و0,7)، بين الثروة القومية، والمستويات القومية للسعادة (Ahuvia, 2002).

وفي هذا المجال، هناك ما يعرف بـ مفارقة إيسترلن Easterlin paradox، فقد وجد إيسترلن – في الولايات المتحدة – أن معدلات السعادة ترتبط ارتباطًا إيجابيًا بالدخل في سنة معينة، ولكن المستوى القومي للسعادة لا يتغير عبر الزمن، على الرغم من الزيادة الكبيرة في الدخل القومي (Easterlin, 1974, 1975). وقد خضعت هذه المفارقة لبحوث كثيرة، منها المؤيد والمعارض (أُنظر: Blanchflower & Oswald, 2004; Stevenson & Wolfers, 2008). وتبعًا لبحوث علم النفس، اتضح أن المال له تأثير بسيط في السعادة، في الدول المتقدمة (Diener & Biswas – Diener, 2002).

ومن بين العوامل المؤثرة سلبًا في السعادة – البطالة، وذلك نتيجة فقد الدخل، فضلاً عن التأثير النفسي للبطالة (أُنظر: Ohtake, 2012; van der Meer & Wielers, 2016; Winkelmann & Winkelmann, 1995).

وقد أجريت مجموعة من البحوث العربية عن السعادة، ونشير إليها بإيجاز على النحو الآتي: أجرت مشيرة اليوسفي (1989) دراسة عاملية لمفهوم السعادة لدى طلاب الجامعة، ودرست مايسة النيال، وماجدة خميس (1995) السعادة وعلاقتها بمتغيرات نفسية وشخصية لدى المسنين، وقدمت سهير سالم (2001) رسالتها للماجستير، عن علاقة السعادة ببعض المتغيرات النفسية، ودرس عبد الخالق، ومراد (2001) ارتباطات السعادة بالشخصية، وكانت علاقة الشعور بالسعادة ببعض السمات الشخصية، موضوع دراسة العنزي (2001)، ودرس هريدي، وفرج (2002) مستويات السعادة المدركة على ضوء العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والتدين، ودرس عبد الخالق وزملاؤه (2003) معدلات السعادة لدى عينات عمرية مختلفة من الكويتيين، ونشرت نجوى اليحفوي (2006) دراسة عن السعادة والاكتئاب، ودرس الفنجري (2006) معدلات السعادة لدى عينات مختلفة من المجتمع المصري، ودرست أحلام محمود (2007) مستويات السعادة ومصادر إشباعها لدى المسنين، ودرست أمسية الجندي (2009) مصادر الشعور بالسعادة وعلاقتها بالذكاء الوجداني، ونشر عبد الخالق، ودويدار (2010) بحثًا عن العلاقات بين التدين، والحياة الطيبة، والصحة النفسية، ونشر عبد الخالق (2010، 2015) دراستين عن التدين والحياة الطيبة، وعن مصادر السعادة لدى طلاب الجامعة. وكان موضوع دراسة الضبع (2012) العلاقة بين الذكاء الروحي والسعادة. ودرس البهنساوي وزملاؤه (2012) الذكاء الانفعالي والسعادة والأمل لدى طلاب جامعة من خمس دول عربية، وكان موضوع رسالة أبو عمشة (2013) عن الذكاء الاجتماعي والذكاء الوجداني وعلاقتها بالسعادة، ونشر النور (2013)، دراسة عن فعالية الذات وعلاقتها بالسعادة والتحصيل الدراسي، ونشر عبد الخالق، والنيال (2018) دراسة عن العلاقة بين السعادة والفاعلية الذات لدى طلاب جامعة من مصر ولبنان. ويلحظ أن البحوث العربية التي قارنت بين أكثر من دولة في معدلات السعادة قليلة العدد.

وأما مفهوم الحياة الطيبة well-being، فيعرف في هذه الدراسة، بأنه التقدير الذاتيّ لكل من: الصحة الجسمية، والصحة النفسية، والسعادة، والرضا عن الحياة، وقد أشارت بحوث كثيرة، إلى العلاقات الإيجابية المرتفعة بين هذه المتغيرات الأربعة، التي يشملها مفهوم الحياة الطيبة (أُنظر: عبد الخالق، 2010؛ Abdel-Khalek, 2006a, Argyle, 2002, Carr, 2004; Diener et al., 2002). كما كشفت دراسات كثيرة، عن علاقة موجبة بين متغيرات الحياة الطيبة والتدين (أُنظر: Abdel-Khalek, 2006a, 2011, 2012a, 2012b, 2014; Koenig, King, & Carson, 2012; Seybold, 2007).

وعلى الرغم من أن البحوث النفسية للدين، قد بدأت منذ أكثر من قرن وثلث (أُنظر: Galton, 1872; Hall, 1882; James, 1902; Starbuck, 1899)، فقد اختفت هذه الدراسات النفسية قرابة قرن من الزمان (Jones, 1994). ولكن العقود القليلة الأخيرة، شهدت زيادة سريعة في الدراسة النفسية العلمية للتدين (أُنظر: Argyle, 2000; Emmons & Paloutzian, 2003; Hill & Pargament, 2003; Paloutzian, 2016; Pargament, 1997; Spilka, Hood, Hunsberger, & Gorsuch, 2003;

Verhagen, van Praag, López–Ibor, Cox, & Moussaoui, 2010; Wills, 2009; Wulff, 1997).

أسئلة الدراسة

أجريت هذه الدراسة على عينة من طلاب جامعة المنستير بتونس من الجنسين، واشتملت على المتغيرات الآتية: (1) السعادة كما تقاس بالمقياس العربيّ للسعادة، و(2) الحياة الطيبة كما تقاس بالتقدير الذاتيّ لكل من: الصحة الجسمية، والصحة النفسية، والسعادة، والرضا عن الحياة، و(3) التقدير الذاتي للتدين. وسيطلق عليها جميعًا تعبير: "متغيرات الدراسة"؛ ومن ثم تتلخص الأسئلة الأربعة لهذه الدراسة على النحو الآتي:

1- ما معدلات السعادة لدى العينة التونسية بالمقارنة ببعض الدول العربية؟
2- هل توجد فروق بين الجنسين في متغيرات الدراسة؟
3- ما الارتباطات بين متغيرات الدراسة؟
4- ما المكونات الأساسية للارتباطات بين متغيرات الدراسة؟

المنهج والإجراءات

المنهج المستخدم

استخدم المنهج الوصفي الارتباطي.

العينة

أجريت هذه الدراسة على عينة متاحة من المتطوعين، من طلاب جامعة المنستير، في تونس، من كليات ومعاهد جامعية مختلفة. وتضم جامعة المنستير (16) مؤسسة جامعية في ولايتي المنستير والمهدية في الوسط الشرقي من تونس، وقد بلغ عدد الطلبة في هذه الجامعة 18,876 طالبًا، في السنة الجامعية 2017 – 2018. وبعد موافقة إدارة الإشراف، اختيرت العينة، وشملت طلابًا من الجنسين من كلية الطب، ومدرسة علوم وتقنيات الصحة بالمنستير، والمعهد التحضيري للدراسات الهندسية بالمنستير، والمعهد العالي للبيوتكنولوجيا بالمنستير. وبلغ إجمالي العينة (512): 173 طالبا، و339 طالبًة، وكانت أعمارهم على النحو الآتي: م = 20,45 سنة، ع = 1,35 للطلبة، م = 20,49 سنة، ع = 1,16 للطالبات، وكان كل أفراد هذه العينة يحملون الجنسية التونسية.

أدوات الدراسة

1- المقياس العربيّ للسعادة

يشتمل هذا المقياس على (20) عبارة موجزة، من بينها (15) عبارة تقيس السعادة، بالإضافة إلى خمس عبارات إضافية تعد حشوًا fillers، والأخيرة ذات مضمون مَرضَي، حتى لا يجيب بعض المبحوثين عن عبارات المقياس على وتيرة واحدة، ولا تحتسب درجات هذه العبارات الخمس في درجة المبحوث، 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، وتعد هذه الارتباطات دليلاً على صدق المقياس. ولهذا المقياس صيغتان: عربية، وإنجليزية، وهو مؤلف وليس

مترجمًا (عبد الخالق، 2018؛ Abdel – Khalek, 2013a). وقد وصل معامل ثبات ألفا من وضع كرونباخ، في هذه العينة التونسية، إلى 0.90، للرجال، و0.91 للنساء.

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 راضٍ 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 عامة، وليس تبعًا لحالته الحالية.
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، وتدل على أن 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 (أُنظر: Abdel – Khalek, 2006b, 2007a, 2012a, 2014).

تطبيق المقاييس

طبقت المقاييس خلال شهر أبريل 2018، وذلك بعد عودة الطلبة من عطلة الربيع (النصف الثاني من شهر مارس)، وقبل فترة الامتحانات التي تنطلق في منتصف شهر مايو من كل سنة. وطبعت مقاييس الدراسة على وجه واحد من صفحة واحدة، وطبقت في نهاية الدروس، في مدرجات الكليات والمعاهد المعنية من طرف الباحثين، وكان التطبيق سهلاً وتعاون الطلاب ممتازًا، فلم يستغرق التطبيق إلا دقائق معدودة. وقد تم توزيع 600 نسخة من المقاييس، وبعد التطبيق حصلنا على 524 ورقة، إلا أنه بعد فرز أوراق الإجابة استبعدت 12 ورقة لعدم اكتمال بعض الإجابات، وهكذا شملت الدراسة 512 استخبارًا بنسبة مشاركة تقدر بـ 85 بالمائة.

التحليلات الإحصائية

استخدمت مجموعة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS, 2009) لتحليل بيانات هذه العينة التونسية، وأجريت الاختبارات الإحصائية الآتية: المتوسط، والانحراف المعياري، واختبار "**ت**" لبيان الفرق بين متوسطين مستقلين، والمئين، ومعامل ارتباط **بيرسون**، والتحليل العاملي بطريقة المكونات الأساسية.

النتائج

حُسبت النسب المئوية، للدرجات المرتفعة، في المقياس العربي للسعادة، على أساس الدرجات التي تزيد على المئين Percentile 75، و90، و95، فكانت 27.7 %، و12.7 %، و5.2 %، في عينة الرجال و22.6 %، و9.5 %، و5.5 %، في عينة النساء، على التوالي. ويعرض الجدول (1)، الإحصاءات الوصفية، وقيم "ت" للفروق بين الجنسين في مقاييس الدراسة.

وفيما يتعلق بالتساؤل الأول ونصه: "ما معدلات السعادة لدى العينة التونسية بالمقارنة ببعض الدول العربية؟"، فقد حسبت المتوسطات والانحرافات المعيارية لهذه العينة كما يوضح الجدول (1)، وقورنت بنتائج اثنتا عشرة عينة عربية من طلاب الجامعة، طبق عليهم جميعًا المقياس العربي للسعادة.

جدول (1): المتوسط (م) والانحراف المعياريّ (ع)، وقيمة "ت" لمتغيرات البحث لدى الرجال والنساء التونسيين.

المقاييس	الرجال (ن = 173)		النساء (ن =339)		ت	الدلالة
	م	ع	م	ع		
مقياس السعادة	46.13	10.38	43.24	10.57	2.97	0.003
الصحة الجسمية	7.12	1.88	6.75	2.10	2.02	0.04
الصحة النفسية	6.21	2.36	5.59	2.39	2.78	0.006
تقدير السعادة	5.92	2.22	5.69	2.12	1.14	-
تقدير الرضا	6.18	2.33	5.85	2.32	1.52	-
تقدير التدين	4.96	2.56	5.67	2.02	3.16	0.002

وبمقارنة متوسط السعادة في العينة التونسية، بمتوسطات مقياس السعادة نفسه، في اثنتا عشرة دولة عربية (أنظر: عبد الخالق، 2018، ص. 30)، وجميعهم من طلاب الجامعة، اتضح أن متوسط الرجال التونسيين في السعادة أقل من متوسط جميع الرجال في الدول العربية الأخرى، وانطبق الأمر نفسه على التونسيات، لدى مقارنتهن بطالبات 12 دولة عربية.

ويجيب الجدول (1) كذلك، عن التساؤل الثاني ونصه: هل توجد فروق بين الجنسين في متغيرات الدراسة؟ ومن قراءة هذا الجدول، يتضح أن الفروق الدالة إحصائيًا بين الجنسين، توجد في أربعة مقاييس على النحو الآتي: المقياس العربي للسعادة، والتقدير الذاتي للصحة الجسمية، وتقدير الصحة النفسية (متوسط الرجال أعلى من النساء)، والتقدير الذاتي للتدين (متوسط النساء أعلى من الرجال).

وللإجابة عن التساؤل الثالث ونصه: "ما الارتباطات بين متغيرات الدراسة؟"، يعرض الجدول (2) معاملات ارتباط بيرسون لدى الرجال.

جدول (2): معاملات ارتباط "بيرسون" بين مقاييس الدراسة لدى الرجال (ن = 173)

المتغيرات	1	2	3	4	5	6
1- مقياس السعادة	-					
2- الصحة الجسمية	**0.268	-				
3- الصحة النفسية	**0.693	**0.357	-			
4- تقدير السعادة	**0.771	**0.313	**0.725	-		
5- تقدير الرضا	**0.733	**0.237	**0.621	**0.696	-	
6- تقدير التدين	**0.378	**0.262	**0.319	**0.424	**0.276	-

** دال إحصائيًا عند مستوى 0.01

ويتضح من قراءة الجدول (2)، أن جميع معاملات الارتباط بين مقاييس الدراسة، دالة إحصائيًا عند مستوى 0.01 وموجبة. ويقدم الجدول (3) معاملات الارتباط لدى النساء.

جدول (3): معاملات ارتباط "بيرسون" بين مقاييس الدراسة لدى النساء (ن = 339)

المتغيرات	1	2	3	4	5	6
1- مقياس السعادة	-					
2- الصحة الجسمية	**0.403	-				
3- الصحة النفسية	**0.662	**0.484	-			

4- تقدير السعادة	**0.739	**0.408	**0.711	-		
5- تقدير الرضا	**0.717	**0.410	**0.669	**0.761	-	
6- تقدير التدين	**0.146	**0.219	**0.154	*0.130	**0.243	-

* دال إحصائيًا عن مستوى 0.05.

** دال إحصائيًا عند مستوى 0.01

ومن ملاحظة الجدول (3)، يتضح أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائيًا عند مستوى 0.01 فيما عدا الارتباط بين تقدير السعادة وتقدير التدين (دال عند مستوى 0.05)، وجميعها موجبة.

وللإجابة عن التساؤل الرابع ونصه: "ما المكونات الأساسية للارتباطات بين متغيرات الدراسة؟"، حللت معاملات الارتباط المتبادلة عامليًا لعينتي الرجال والنساء مستقلتين، واستخدم تحليل المكونات الأساسية PCA، واتبع محك "كايزر" للعامل الدال، بأنه ما يساوي الجذر الكامن له أو يزيد على 1.0 (SPSS, 2009)، ويقدم الجدول (4) نتائج هذا التحليل.

جدول (4): تحليل المكونات الأساسية لمعاملات الارتباط بين مقاييس الدراسة لدى الرجال (ن = 173)، والنساء (ن = 399)

المقاييس	عامل الرجال	عامل النساء
مقياس السعادة	0.887	0.860
الصحة الجسمية	0.464	0.620
الصحة النفسية	0.847	0.855
تقدير السعادة	0.899	0.884
تقدير الرضا	0.825	0.878
تقدير التدين	0.535	0.290
الجذر الكامن	3.496	3.491
% التباين	58.261	58.182

ومن قراءة الجدول (4)، يتضح استخراج عامل جوهري واحد لدى الجنسين منفصلين، استوعب قدرًا مناسبًا من التباين الكلي (58 % لدى الجنسين بعد حذف الكسور)، وجميع تشبعاته موجبة، وأعلى تشبعاته – لدى الجنسين – المقياس العربي للسعادة، والتقدير الذاتي لكل من: السعادة، والرضا عن الحياة، والصحة النفسية. وأقل تشبعاته – ومع ذلك فهي مقبولة – للتقدير الذاتي للتدين، وللصحة الجسمية. ويمكن تسمية هذا العامل – لدى الجنسين – "الحياة الطيبة والتدين".

مناقشة النتائج

من المعروف أن أهم ما يميز الدراسة العلمية الدقيقة – هو المنهج، ومن أهم خصائص المنهج في الدراسات النفسية: العينة، وأدوات الدراسة، وإجراءات تطبيق المقاييس. وفيما يختص بالدراسة الحالية، التي أجريت على عينة من الطلاب التونسيين من الجنسين، فإن حجم العينة مناسب جدًا (ن = 512)، وعلى الرغم من الفرق بين حجم عينتي الرجال والنساء، فإن عينة الرجال (وهي الأقل عددًا)، مناسبة (ن = 173).

وفيما يختص بالمقياس العربي للسعادة – وهو المقياس الأساسي في هذه الدراسة، فإن ثباته في عينة تونس مرتفع (0.90 للرجال ، و0.91 للنساء)، ويشير إلى اتساق داخلي مرتفع، إذ تحدد مراجع القياس (0.7) حدًا أدنى للثبات المقبول (Kline, 2000; Nunnally, 1978). وتتفق هذه النتيجة المختصة بمعاملي الثبات في العينة التونسية، مع نتائج المقياس العربي للسعادة، التي كشفت عنها الدراسات السابقة، وهذا جانب جيد في هذا المقياس. وفيما يختص بصدقه، فإنه يرتبط بالتقدير الذاتي للسعادة في الدراسة الحالية، ارتباطات مرتفعة (0.77 في عينة الرجال، و 0.74 في عينة النساء)، وهي معاملات دالة

إحصائيًا ومرتفعة، وتشير إلى الصدق المرتبط بالمحك، للمقياس العربي للسعادة، وتدعم – أيضًا – الدراسات السابقة على المقياس.

وأما عن تطبيق مقاييس الدراسة، فقد كان تعاون الطلاب ممتازًا، وقد ساعد على ذلك – غالبًا – عاملان من ناحية تصميم هذه الدراسة، أولهما- أن مضمون المقاييس جذاب وغير منفر، إذ تقع في قلب علم النفس الإيجابي، وثانيها- العدد القليل من المقاييس، إذ طبعت في وجه واحد من صفحة واحدة. والرأي لدى الباحثين في هذه الدراسة، أن العائد من تقديم مقاييس كثيرة للمبحوث، هو الحصول على نتائج غير دقيقة، بسبب نفاد صبر كثير من المبحوثين، وسرعة شعورهم بالملل، ولابد أن يقيم الباحث توازنًا بين طموحه ورغبته في الحصول على بيانات كثيرة في جانب، والملل الذي يصيب كثيرًا من المبحوثين من جراء العدد الكبير من الصفحات في الجانب الآخر، ولاسيما أن الغالبية العظمى من المبحوثين العرب متطوعون، ولا يتلقون مقابلاً لتطوعهم.

ولعل أبرز نتيجة للدراسة الحالية – وذلك متصل بالتساؤل الأول- هو حصول عينة الطلاب التونسيين من الجنسين، على متوسط منخفض في السعادة، بالنسبة لبقية البلاد العربية، التي أجريت عليها هذه الدراسة نفسها. لقد كانت تونس، أول دولة انتفض شعبها ضد الظلم والتمييز، وسوء الأحوال الاقتصادية، وسوء توزيع الثروة، والبطالة unemployment، والأخيرة من أهم العوامل التي تؤثر سلبًا في السعادة، نتيجة فقد الدخل، فضلاً عن تأثيرها السلبي في تقدير الذات (Ohtake, 2012; van der Meer & Wielers, 2016; Winkelmann & Winkelmann, 1995).

وتبعًا لإحصاءات البنك الدولي theglobaleconomy.com، فإن نسبة البطالة في المدة من 9 / 2014 إلى 3 / 2018 هي 15,40 %، وهي نسبة مرتفعة، وأن مجموع العاطلين عن العمل بلغ 3,47 مليون تونسي، وأن متوسط الدخل الفردي بين عامي 1965، و2016 هو 3688.65 دولار أمريكي. ومن ثم فلا غرو أن ينخفض معدل السعادة لدى هذه العينة من طلاب الجامعة، ولا غرابة من أن يصل ترتيب تونس في التقدير الدولي للسعادة إلى (102) من بين (155) دولة (Helliwell et al., 2017).

والرأي لدينا أن تحسن أوضاع المواطنين في أية دولة، مرت بانتفاضة أو ثورة شعبية، أمر يستغرق وقتًا غير قصير، ودليل ذلك انخفاض معدلات السعادة في عينة الطلاب من مصر، كما دلت دراسة سابقة، وكذلك الطلاب التونسيين في الوقت الحالي، بالمقارنة بكل الدول العربية بالنسبة للرجال والنساء. لقد حدثت انتفاضة الشعب التونسي والتي تعرف أيضًا بثورة الحرية والكرامة بين 17 ديسمبر 2010 و14 يناير 2011، ومر عليها أكثر من سبع سنوات، ولكن يبدو أن هذه الفترة غير كافية لتحسن الأحوال.

وفيما يختص بالتساؤل الثاني، وهو متعلق بالفروق بين الجنسين في مقاييس الدراسة، فقد أسفرت النتائج، عن ارتفاع جوهري لمتوسطات ثلاثة مقاييس لدى الرجال مقارنة بالنساء، وهي: المقياس العربي للسعادة، والتقدير الذاتي للصحة الجسمية، وكذلك الصحة النفسية، في حين ارتفع متوسط النساء على الرجال – جوهريًا- في التدين. وتتفق هذه النتائج مع غالبية البحوث العربية في السعادة، التي بينت أن متوسط معدلات السعادة لدى الذكور أعلى من الإناث (أُنظر: عبد الخالق، 2017؛ عبد الخلاق وزملاؤه، 2003؛ Abdel-Khalek, 2006a, 2007b, 2011, 2012a 2012b, 2015; Baroun, 2006).

وقد يرجع انخفاض متوسط النساء على الرجال في السعادة والصحة، بالرغم من حصول المرأة التونسية على حقوق كثيرة، إلى ضغط التقاليد والأسرة الذي يبقى مسلطا أكثر على الأنثى، كما قد يرجع أيضا إلى ارتفاع نسبة الاضطرابات النفسية والعصابية ولاسيما الاكتئاب لدى المرأة، والتي ترتبط سلبًا بالسعادة.

وأما ارتفاع التقدير الذاتي للتدين – بمستوى جوهري – لدى النساء مقارنة بالرجال في هذه الدراسة، فهو يتفق مع دراسات كثيرة، كشفت عن ارتفاع التدين لدى المرأة (أُنظر مثلاً: الأنصاري، وعبد الخالق، 2006; Abdel-Khalek, 2006a; Miller, 2003, p. 49; Spilka, et al., 2003, p. 154; Sullins, 2012 Yates & Pillai, 2003).

وقد أوضحت دراسات عدة ارتفاع التدين لدى المرأة بالنسبة للرجل في كثير من المجتمعات والثقافات، إلا أن تفسير هذه الظاهرة لا يزال مثيرا للجدل حول أهمية العوامل البيولوجية والنفسية والاجتماعية المحددة. وعلى كل حال، فهذه نقطة في حاجة إلى مزيد من البحث.

وقد حققت نتائج هذه الدراسة، الإجابة عن التساؤل الثالث تحققًا تامًا، إذ كانت جميع معاملات الارتباط المتبادلة بين مقاييس الدراسة، لدى الجنسين، دالة إحصائيًا وموجبة، وتتفق مع الدراسات السابقة (أرجايل، 1993؛ Abdel-Khalek,2006a, 2013b, 2014; Baroun, 2006). ومن الممكن أن يعد ذلك دليلاً على الصدق الاتفاقي convergent validity لمقاييس هذه الدراسة. ومن ناحية أخرى فمن المتوقع تمامًا، أن تكون معاملات الارتباط المتبادلة بين مقاييس الحياة الطيبة أعلى فيما بينها، عن ارتباط الأخيرة بالتقدير الذاتي للتدين.

وفيما يختص بالتساؤل الرابع، فقد تحقق تمامًا، إذ استخرج عامل واحد، لدى الجنسين مستقلين، وسمي: "الحياة الطيبة والتدين"، ويتفق ذلك مع دراسات عربية سابقة (أُنظر: Abdel-Khalek, 2006a, 2012 a, 2012b, 2013b, 2015).

وعلى الرغم من اعتماد هذه الدراسة على عينة كبيرة الحجم (ن = 512)، فإن أهم ما يعوق تعميم نتائجها، هو اعتمادها على عينة من طلاب الجامعة، من الكليات العلمية، اختيروا بطريقة متاحة وليست احتمالية أو عشوائية، لهم خصائص معينة، ومدى عمري محدود، وذكاء وتعليم يفوق الجمهور التونسي عامة.

خلاصة

نستنتج من هذه الدراسة أن معدل السعادة لدي العينة التونسية منخفض عن نظيراتها في البلاد العربية الأخرى، وأن الرجال لهم متوسطات أعلى جوهريًا من النساء في السعادة والصحة الجسمية والنفسية، في حين حصلت النساء على متوسط أعلى جوهريًا من الرجال في التدين، وترتبط جميع مقاييس هذه الدراسة معًا ارتباطات دالة إحصائيًا ومرتفعة، لدى الجنسين، واستخرج من معاملات الارتباط عامل واحد سمي "الحياة الطيبة والتدين"، وهو ما يشير إلى الصدق الاتفاقي لمقاييس هذه الدراسة. ويوصى بتكرار هذه الدراسة على عينة من الجمهور العام.

المراجع

- أبو عمشة، إبراهيم باسل (2013). الذكاء الاجتماعي والذكاء الوجداني وعلاقتهما بالشعور بالسعادة لدى طلبة الجامعة في محافظة غزة. أطروحة ماجستير. جامعة الأزهر (غزة). كلية التربية. فلسطين، غزة.
- أرجايل، مايكل (1993). سيكولوجية السعادة. ترجمة: فيصل يونس. الكويت: المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب: عالم المعرفة.
- الأنصاري، هيفاء؛ وعبد الخالق، أحمد (2012). التدين وعلاقته بفعالية الذات والقلق لدى ثلاث عينات كويتية. دراسات نفسية، 22 (1)، صص. 149-180.
- البهنساوي، أحمد كمال؛ وكاظم، علي مهدي؛ والنبهاني، هلال بن زاهر؛ والزبيدي، أنور مهيوب؛ وجودة، آمال؛ وأبو القاسم، موضي حمد (2012). الذكاء الانفعالي والسعادة والأمل لدى طالبات الجامعة في مصر وعمان واليمن وفلسطين والسعودية: دراسة ثقافية مقارنة. دراسات عربية في علم النفس، 11(1)، صص. 1-43.
- الجندي، أمسية السيد (2009). مصادر الشعور بالسعادة وعلاقتها بالذكاء الوجداني لطلاب كلية التربية – جامعة الإسكندرية. المجلة المصرية للدراسات النفسية، 19 (62)، صص. 11 – 69.
- سالم، سهير (2001). السعادة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية. رسالة ماجستير (غير منشورة)، معهد البحوث التربوية، جامعة القاهرة.
- الضبع، فتحي عبد الرحمن (2012). الذكاء الروحي وعلاقته بالسعادة النفسية لدي عينة من المراهقين والراشدين. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، 29، صص. 137- 176.
- عبد الخالق، أحمد (2010). التدين والحياة الطيبة والصحة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة الكويتيين. دراسات نفسية، 20 (3)، صص. 503-520.
- عبد الخالق، أحمد (2015). مصادر السعادة لدى طلاب الجامعة. المجلة المصرية لعلم النفس الإكلينيكى والإرشادى، 3، صص. 1-15.
- عبد الخالق، أحمد (2017). معدلات السعادة وعلاقتها بالحياة الطيبة والتدين. المجلة المصرية للدراسات النفسية، 27، العدد 95، 1 – 21.
- عبد الخالق، أحمد (2018). دليل تعليمات المقياس العربي للسعادة. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- عبد الخالق، أحمد؛ والأنصاري، بدر محمد (مقبول للنشر). معدلات السعادة وعلاقتها بالحياة الطيبة والتدين لدى عينة من طلبة جامعة الكويت. مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة البحرين،
- عبد الخالق، أحمد؛ وبن بريك، عبد الحكيم محمد (2017). السعادة وعلاقتها بالحياة الطيبة والتدين لدى عينة من طلاب الجامعات في اليمن. مجلة الأندلس للعلوم الإنسانية والاجتماعية، تصدر عن جامعة الأندلس للعلوم والتقنية، اليمن – صنعاء، المجلد 17، العدد 16، صص. 241-263.
- عبد الخالق، أحمد؛ وحمودة، سليمة؛ وزين العابدين، فارس (2017). السعادة وارتباطاتها بالحياة الطيبة والتدين لدى عينة من طلبة الجامعة في الجزائر. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح – ورقلة -الجزائر، العدد 31، صص. 233–244.
- عبد الخالق، أحمد؛ ودويدار، 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)، صص. 9-35.
- عبد الخالق، أحمد؛ والشحومي، الصديق عبد القادر؛ والرفادي، أحلام يونس (2017). معدلات السعادة وعلاقتها بالحياة الطيبة والتدين لدى عينة من طلاب الجامعة في ليبيا. المجلة العربية لعلم النفس، 4، صص. 89-105.
- عبد الخالق، أحمد؛ والشطي، تغريد؛ والذيب، سماح؛ وعباس، سوسن؛ وأحمد، شيماء؛ والثويني، نادية؛ والسعيدي، نجاة (2003). معدلات السعادة لدى عينات عمرية مختلفة من المجتمع الكويتي. دراسات نفسية، 13 (4)، صص. 581 – 612.
- عبد الخالق، أحمد؛ وصالح، علي عبد الرحيم (2018). معدلات السعادة وعلاقتها بالحياة الطيبة والتدين لدى عينة من طلاب الجامعة العراقيين. المجلة المصرية لعلم النفس الإكلينيكي والإرشادي، 6 (2)، صص. 135-151.
- عبد الخالق، أحمد؛ والعطية، أسماء (مقبول للنشر). السعادة وعلاقتها ببعض متغيرات الحياة الطيبة والتدين لدى عينة من طلبة جامعة قطر. المجلة التربوية، جامعة الكويت.
- عبد الخالق، أحمد؛ وكاظم، علي مهدي؛ وآل سعيد، تغريد تركي (2018). معدلات السعادة وعلاقتها بالحياة الطيبة والتدين لدى طلبة جامعة السلطان قابوس بسلطنة عمان. المجلة التربوية الأردنية، 3(1)، صص. 357-375.
- عبد الخالق، أحمد، ومراد، صلاح (2001). السعادة والشخصية: الارتباطات والمنبئات. دراسات نفسية، 11 (3)، صص. 337 – 349.

- عبد الخالق، أحمد، والنيال، مايسة (2018). السعادة وعلاقتها بالفاعلية الذاتية لدى طلاب الجامعة في مصر ولبنان. مجلة العلوم الاجتماعية، جامعة الكويت، 46 (1)، صص. 81-108.
- عبد الخالق، أحمد؛ والنيال، مايسة (مقبول للنشر). معدلات السعادة وعلاقتها بمتغيرات الصحة الجسمية والنفسية والشعور بالرضا والتدين لدى عينة من طلاب الجامعة في لبنان. مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة البحرين.
- العنزي، فريح عويد (2001). الشعور بالسعادة وعلاقته ببعض السمات الشخصية: دراسة ارتباطية مقارنة بين الذكور والإناث. دراسات نفسية، 11 (3)، صص. 351 – 377.
- الفنجري، حسن (مارس، 2006). معدلات السعادة لدى عينات مختلفة من المجتمع المصري. مؤتمر التعليم والتنمية في المجتمعات الجديدة، صص. 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.
- النور، أحمد يعقوب (2013). فعالية الذات وعلاقتها بالسعادة والتحصيل الأكاديمي. مجلة كلية التربية ببنها، 2 (94)، صص. 101- 178.
- النيال، مايسة، وخميس، ماجدة (1995). السعادة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية والشخصية لدى عينة من المسنين والمسنات: دراسة سيكومترية مقارنة. مجلة علم النفس، 36، صص. 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، صص. 46- 78.
- اليحفوفي، نجوى (2006). السعادة والاكتئاب لدى طلاب الجامعة وعلاقتهما ببعض المتغيرات الديموجرافية. دراسات عربية في علم النفس، 5، صص. 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. (2006a). Happiness, health, and religiosity: Significant relations. Mental Health, Religion and Culture, 9, pp. 85-97.

- Abdel-Khalek, A. M. (2006b). Measuring happiness with a single item scale. Social Behavior and Personality, 34, pp. 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, pp. 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, pp. 571-583.

- Abdel-Khalek, A. M. (2011). Subjective well-being and religiosity in Egyptian college students. Psychological Reports, 108, pp. 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, pp. 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, pp. 39-52.

- Abdel-Khalek, A. M. (2013a). The Arabic Scale of Happiness (ASH): Psychometric characteristics. Comprehensive Psychology, 2.

- 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, pp. 306-318.

- Abdel-Khalek, A. M. (2014). Happiness, health and religiosity: Significant associations among Lebanese adolescents. Mental Health, Religion, and Culture 17, 30-38.

- Abdel-Khalek, A. M. (2015). Happiness, health, and religiosity among Lebanese young adults. Cogent Psychology, 2.

- Abdel-Khalek, A. M., & Lester, D. (2010). Personal and psychological correlates of happiness among a sample of Kuwaiti Muslim students. Journal of Muslim Mental Health, 5, pp. 194-209.

- Ahuvia, A. (2002). Individualism / collectivism and cultures of happiness: A theoretical conjecture on the relationship between consumption, culture, and subjective well – being at the national level. Journal of Happiness studies, 3, pp. 23-36.

- Argyle, M. (2000). Psychology of religion: An introduction. London: Routledge.

- Argyle, M. (2002). The psychology of happiness (2nd ed.). London: Methuen.

- Argyle, M., Martin, M., & Lu, L. (1995). Testing for stress and happiness: The role of social and cognitive factors. In C. D. Spielberger & I. G. Sarason (Eds.), Stress and emotion (vol. 15; pp. 173-187). Washington, DC: Taylor & Francis.

- Baroun, K. A. (2006). Relations among religiosity, health, happiness and anxiety for Kuwaiti adolescents. Psychological Reports, 99, pp. 717-722.

- Blanchflower, D. G., & Oswald, A. J. (2004). Well – being over time in Britain and the USA. Journal of Public Economics, 88, pp. 1359 – 1389.

- Carr, A. (2004). Positive psychology: The science of happiness and human strengths. London: Routledge.

- Deaton, A. (2007). Income, aging, health and well – being around the world. NBER Working paper No 13317.

- Deaton, A. (2008). Income, health, and well – being around the world: Evidence from the Gallup World Poll. Journal of Economic Perspectives, 22, pp. 53-72.

- De Neve, K., & Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta– analysis of 137 personality traits and subjective well – being. Psychological Bulletin, 124, pp. 197- 229.

- Diener, E. (1998). Subjective well-being and personality. In D. F. Barone, M. Hersen, & V. B. Van Hasselt (Eds.), Advanced personality (pp. 311-334). New York: Plenum.

- Diener, E., & Biswas – Diener, R. (2002). Will money increase subjective well-being? A literature review and guide to needed research. Social Indicators Research, 57, pp. 119- 169.

- 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.

- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2004). Beyond money: Toward on economy of well – being. Psychological Science in the Public Interest, 5 (1), pp. 1-31.

- Easterlin, R. A. (1974). Does economic growth improve the human lot? Some empirical evidence. In P. David & M. Reder (Eds.), Nations and households in economic growth: Essays in honour of Moses Abramovitz (pp. 89-125). New York: Academic Press.

- Easterlin, R. A. (1995). Will raising the incomes of all increase the happiness of all? Journal of Economic Behavior and Organization, 27, pp. 35–48.

- Emmons, R. A., & Paloutzian, R. F. (2003). The psychology of religion. Annual Review of Psychology, 54, pp. 377-402.

- Encel, F. (2014). Géopolitique du printemps Arabe. Paris: Publications Universitaires Françaises.

- Francis, L. J., Brown, L. B., Lester, D., & Philipchalk, R. (1998). Happiness as stable extraversion: A cross-cultural examination of the reliability and validity of the Oxford happiness inventory among students in the UK, USA, Australia, and Canada. Personality and Individual Differences, 24 (2), pp. 167–171.

- Galton, F. (1872). Statistical inquiries into the efficacy of prayer. Fortnightly Review, 12, pp. 125-135.

- Graham, C. (2005). The economics of happiness: Insights on globalization from a novel approach. Wold Economics, 6, pp. 41-55.

- Graham, C. (2008). Ecomomics of happiness. In S. N. Durlauf & L. E. Blume (Eds.), The new palgrave dictionary of economics online (2nd ed.). Palgrave Macmillan Retrieved 16 January, 2017. http://www.dictionaryofeconomics.com.

- Hall, G. S. (1882). The moral and religious training of children The Princeton Review, 9, 26-48.

- Helliwell, J., Layard, R., & Sachs, J. (2017). World happiness report 2017, update (vol. 1). New York: Sustainable Development Solutions Network. www.http://worldhappiness.report/#happiness2017.

- Hill, P. C., & Pargament, K. I. (2003). Advances in the conceptualization and measurement of religion and spirituality: Implications for physical and mental health research. American Psychologist, 58, pp. 64-74. http://dx.doi.org/10.1080/23311908.2015.1035927.

- James, W. (1902). The varieties of religious experience: A study on human nature. Cambridge, Mass: Harvard University Press.

- Jones, S. L. (1994). A constructive relationship for religion with the science and profession of psychology: Perhaps the boldest model yet. American Psychologist, 49, 184-189.

- 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.

- Lucas, R. E., & Diener, E. (2008). Subjective well-being. In M. Lewis, J. M. Haviland-Jones, & L. F. Barrett (Eds.), Handbook of emotions (pp. 471-484). New York: Guilford Press.

- Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others?: The role of cognitive and motivational processes in well-being. American Psychologist, 56, pp. 239-249.

- Lyubomirsky, S., & Lepper, H. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. Social Indicators Research, 46, pp. 137-155.

- Miller, G. (2003). Incorporating spirituality in counseling and psychotherapy: Theory and technique. New York: Wiley.

- Myers, D. G. (2000a). Hope and happiness. In J. E. Gillham (Ed.), The science of optimism and hope (pp. 323-336). Philadelphia: Templeton.

- Myers, D. G. (2000b). The funds, friends, and faith of happy people. American Psychologist, 55, 56-67.

- Myers, D.G., & Diener, Ed. (1995). Who is happy? Psychological Science, 6, 10-19.

- Nunnally, J. C. (1978). Psychometric theory (2nd edition). San Francisco: Jossey-Bass.

- Ohtake, F. (2012). Unemployment and happiness. Japan Labor Review, 9, pp. 59- 74.

- 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.

- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. Annual Review of Psychology, 52, pp. 141-166.

- Seligman, M. E. (2002). Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment. New York: Free Press.

- Seybold, K.S. (2007). Physiological mechanisms involved in religiosity/spirituality and health. Journal of Behavioral Medicine, 30, pp. 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.

- Starbuck, E. (1899). Psychology of religion. London: Walter Scott.

- Stevenson, B., & Wolfers, J. (2008). Subjective well – being and income: Is there any evidence of satiation? American Economic Review: Papers & Proceedings 2013, 103, pp. 598 – 604.

- Suhail, K., & Chaudhry, H. R. (2004). Predictors of subjective well-being in an Eastern Muslim culture. Journal of Social and Clinical Psychology, 23, pp. 359-376.

- Sullins, P. (2006). Gender and religiousness: Deconstructing universality constructing complexity. American Journal of Sociology, 112, pp. 838 – 880.

- van der Meer, P. H., & Wielers, R. (2016). Happiness, unemployment and self - esteem. University of Groningen, Faculty of Economics and Business, Research Institute, Report No. 16016 – HRM & OB.

- Veenhoven, R. (1995). The cross-national pattern of happiness: Test of predictions implied in three theories of happiness. Social Indicators Research, 34, pp. 33-68.

- Veenhoven, R. (2001). Are the Russians as unhappy as they say they are? Journal of Happiness Studies, 2, pp. 111-136.

- Veenhoven, R. (2003). Happiness. The Psychologist, 16, 128 – 129.

- Veenhoven, R. (2009). How do we assess how happy we are? Tenets, implications and tenability of three theories. In A. Dutt, & B. Radcliff (Eds.), Happiness, economics and politics. (pp. 45-69). Cheltenham, UK: Edward Elger.

- Veenhoven, R. (2011). Greater happiness for a greater number: Is that possible? If so how? In K. Sheldon, T. Kashdan, & M. Steger (Eds.), Designing positive psychology: Taking stock and moving forward (pp. 396 – 409). New York: Oxford University Press.

- Verhagen, P. J., van Praeg, H. M., Lopez-Ibor, J. J., Cox, J. L., & Moussaoui, D. (2010). Religion and psychiatry: Beyond boundaries. London: Wiley.

- Wills, E. (2009). Spirituality and subjective well-being: Evidences for a new domain in the personal well-being index. Journal of Happiness Studies, 10, pp. 49- 69.

- Wilson, W. (1967). Correlates of avowed happiness. Psychological Bulletin, 67, 294-306.

- Winkelmann, L., & Winkelmann, R. (1995). Happiness and unemployment: A panel data analysis for Germany. Applied Economics Quarterly, 41, 293 – 307.

- World Bank: www.theglobaleconomy.com

- Wulff, D. M. (1997). Psychology of religion: Classic and contemporary (2nd ed.). New York: Wiley.

- Yates, D., & Pillai, V. (2003, Aug). Female vs. male morality: Religiosity and delinquency revisited. The 16th annual meeting of the American Sociological Association, Atlanta, USA. Retrieved May 29th, 2010, from http://www.allacademic.com.