

معدلات السعادة وعلاقتها بالحياة الطيبة والتدين لدى عينة من طلبة الجامعة في المغرب

عبد الله الإدريسي

abdellah-
psycho@hotmail.com
شعبة علم النفس، كلية الآداب والعلوم
الإنسانية، ظهر المهرز، جامعة سيدي محمد
بن عبد الله، فاس- المغرب

محمد المير

elmirmohammed21@gmail.co
m
شعبة علم النفس، كلية الآداب والعلوم
الإنسانية، ظهر المهرز، جامعة سيدي محمد
بن عبد الله، فاس- المغرب

أحمد محمد عبد الخالق

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

ملخص

أجرى المشروع العربي لبحث "معدلات السعادة والحياة الطيبة والتدين" على عينات من طلاب الجامعة في أربع عشرة دولة عربية، وهدف هذا المشروع البحثي إلى استكشاف معدلات السعادة، وبيان علاقتها بمتغيرات الحياة الطيبة (تقدير الصحة الجسمية، والصحة النفسية، والسعادة، والرضا)، فضلاً عن التدين. وأجريت هذه الدراسة على عينة (ن = 390) من طلبة الجامعة (ن = 156) وطالباتها (ن = 234) في المغرب. وكشفت النتائج عن أن معدل السعادة لدى العينة المغربية متوسط بين بقية الدول العربية التي أجري عليها المشروع نفسه، فهناك دول أعلى في معدل السعادة، ودول أقل، ولم توجد فروق دالة بين الجنسين في مقاييس الدراسة، باستثناء التقدير الذاتي للصحة النفسية؛ إذ كان متوسط الرجال أعلى، وكانت جميع معاملات الارتباط المتبادلة بين المقاييس دالة إحصائياً وموجبة لدى الجنسين، واستخرج من تحليل المكونات الأساسية مكون واحد سمي: "الحياة الطيبة والتدين". وخلصت هذه الدراسة إلى أن من يعدون أنفسهم سعداء وفي صحة جسمية ونفسية جيدة، هم أكثر تديناً، ويمكن الاستفادة من هذه النتيجة في المجالين الإرشادي والعلاجي.

الكلمات الأساسية: السعادة؛ الحياة الطيبة؛ الصحة؛ التدين؛ المغرب.

Happiness rates and its association with well-being and religiosity in a sample of university students from Morocco

Ahmed M. Abdel-
Khalek

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

Mohammed Elmir

elmirmohammed21@gmail.com
Department of Psychology,
Faculty of Letters and Human
Sciences Dhar Mahraz, Sidi
Mohamed Ben Abdellah University,
Fes- Morocco

Abdellah El Idrissi

abdellah-
psycho@hotmail.com
Department of Psychology,
Faculty of Letters and Human
Sciences Dhar Mahraz, Sidi
Mohamed Ben Abdellah University,
Fes- Morocco

Abstract

The Arabic research project entitled "Happiness rate and its relation to well-being (WB) and religiosity" was carried out on samples of university students from 14 Arab countries. The aim of this project was to explore happiness rate and its relation to WB variables (rating scales of physical health, mental health, happiness, and satisfaction) as well as religiosity. The present study recruited a sample of male ($n = 156$) and female ($n = 234$) university students from Morocco. Results indicated the mediocre rate of happiness of the present sample within the other Arab countries. There were no sex-related differences except on the self-rating scale of mental health in favor of men. All the Pearson correlation coefficients between the study scales were statistically significant

and positive in both sexes. Principal components analysis disclosed a high-loaded component and labeled “Well-being and religiosity”. It was concluded that those who consider themselves as happy and in good physical and mental health were more religious. Clinicians may use this finding in counseling and psychotherapy.

Keywords: happiness; well-being; health; religiosity; Morocco.

مقدمة

تعد هذه الدراسة، الحلقة الخامسة عشر في سلسلة البحوث الموسومة: "معدلات السعادة وعلاقتها بالحياة الطيبة والتدين". وقد أجريت الدراسات السابقة في هذا المشروع البحثي العربي، على عينات من طلاب الجامعة وطالباتها، في الدول الآتية: مصر، والسعودية، والكويت، وسلطنة عمان، وقطر، والعراق، واليمن، ولبنان، والأردن، وفلسطين، وليبيا، والجزائر، وتونس، والبحرين. وتوصلت هذه السلسلة من الدراسات، إلى نتائج مهمة عن: معدلات السعادة، والفروق بين الجنسين، والمكونات العاملة للسعادة والحياة الطيبة والتدين (انظر قائمة المراجع). والآن جاء دور المغرب الحبيب، لعرض نتائج الدراسة التي أجريت على عينات من طلابها وطالباتها الجامعيين.

ويعد المغرب من بين البلدان العربية التي عرفت حراكًا شعبيًا خلال الربيع العربي، طالب فيه الشعب المغربي بتخليق الحياة السياسية، وتحسين الظروف الاقتصادية، وبخاصة توفير فرص الشغل والحياة الكريمة لكل المواطنين. وقد استجابت السلطة الحاكمة للمطالب الاجتماعية، وجرى تعديل الدستور سنة 2011، وتمكن المغرب من عبور نفق الربيع العربي، على عكس كثير من البلدان العربية التي سقطت أنظمتها، واندلعت في بعضها حروب أهلية طاحنة.

والحقيقة أن الدستور الجديد، استجاب لجزء كبير من المطالب التي تظاهر من أجلها الشباب المغربي، وتلت المصادقة على الدستور الجديد، انتخابات فاز بها حزب العدالة والتنمية، الذي شكل أول حكومة ذات مرجعية إسلامية في تاريخ المغرب الحديث. غير أن وصول الإسلاميين إلى الحكم لم يسهم كثيرًا في حل المشكلات الاقتصادية والاجتماعية، وبخاصة تفشي البطالة في أوساط الشباب، وضيق الأفق - ولاسيما خشية المستقبل- بالنسبة لهذه الشريحة المهمة في المجتمع المغربي، وبذلك لم تكن إنجازات الحكومة المنتخبة عقب الربيع العربي في مستوى تطلعات الشعب المغربي، وبخاصة بالنسبة لفئة الشباب، التي باتت تخشى المستقبل، وتتنظر بعين الريبة إلى قادم الأيام والسنوات.

ويسجل المغرب أعلى نسب هجرة للشباب الحاصل على الشهادات العليا في العالم العربي، وبخاصة في التخصصات العلمية والتقنية، ولا يزال نزيف العقول الناتج عن هجرة الشباب متواصلًا، وربما يؤثر في مشاريع التنمية والنهضة بالمغرب، ويعزى ميل الشباب إلى الهجرة، إلى عقم مشاريع التنمية، وقلة فرص الشغل، وضعف الأجور، وفقدان الثقة في الأحزاب والمؤسسات السياسية. وقد تبين من التقرير الأخير للمجلس الاقتصادي والاجتماعي والبيئي (2017)، أن غالبية الشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 15 و24 سنة، يوجدون على هامش النمو الاقتصادي، ويصل معدل البطالة في صفوف هؤلاء إلى 26.5%، ويتجاوز هذا المعدل 40% في الوسط الحضري. وحسب هذا التقرير، تشهد البطالة في صفوف الشباب تصاعدًا منذ عام 2004؛ ويتجاوز معدل بطالة الشباب في المغرب، المتوسط العالمي بدرجة كبيرة؛ إذ يبلغ المتوسط العالمي قرابة 13% (المجلس الاقتصادي والاجتماعي والبيئي، 2017). وأكد هذا التقرير أيضًا فقدان الثقة، ومشاعر الاستياء، من السياسات والخدمات الحكومية لدى هذه الفئة. ومن ثم؛ فعلى الرغم من الإصلاحات السياسية الواسعة التي عرفها المغرب بعد الربيع العربي، فإن الشباب المغربي لا يزال يتوجس مما يخفيه المستقبل.

ومصادقًا لهذا الوضع غير المريح، والظروف غير المواتية، فقد تأخر موقع المغرب في التقرير العالمي للسعادة الصادر عام 2018، فوصل إلى الترتيب (85) من (156) دولة، وهو موقع غير متقدم (Helliwell, Layard, & Sach, 2018). والسؤال المهم هنا هو: لماذا تُدرس معدلات السعادة لدى

عينات من المغرب؟ والسؤال الأعم: ما مسوغات بحث السعادة في المجتمع العربي؟

لا ريب في أننا نعيش في عصر علم النفس الإيجابي، بعد أن مر قرابة قرن وتلث على اهتمام علماء النفس بالجوانب المرضية، والتركيز على الاضطرابات النفسية، والأمراض العقلية، وانحرافات السلوك— وكان هذا أمرًا ضروريًا؛ إذ تتطلب هذه الاضطرابات والأمراض والانحرافات؛ التشخيص والعلاج أو التدخل. ولكن علماء النفس – في أواخر القرن العشرين- رأوا ضرورة الاهتمام بالجوانب الإيجابية للشخصية الإنسانية، والسمات والفضائل التي تساعد الإنسان على حسن التكيف للواقع الاجتماعي، والتوافق مع محيطه الذي يعيش فيه، فأجريت في هذا المجال دراسات كثيرة، من نماذجها بحوث السعادة، والحياة الطيبة، والرضا عن الحياة، والتفاؤل، والأمل، والثقة، والتدين، والشجاعة، والعفو أو التسامح،

والصحة النفسية، والمشاعر الإيجابية، والحب، والشخصية الإيجابية، ومواجهة الضغوط، ونوعية الحياة، والأمانة، والمثابرة، والاستبصار، والواقعية، والحزم، والفضيلة، والإبداع، والحكمة...، وغيرها. وقد انعكس هذا التوجه العالمي صوب علم النفس الإيجابي، على البحوث النفسية في العالم العربي، ترجمة وتأييماً وبحثاً (انظر على سبيل المثال: أرجايل، 1993؛ داينر، وبزواس-داينر، 2011؛ سيليجمان، 2005؛ غانم، 2017؛ لوبيز، وسنايدر، 2013، 2018).

وفيما يختص بالدول العربية، فإن غالبية دولها ومواطنيها يعيشون في نقطة فارقة من الزمن، فقد تزايدت المشكلات النفسية، والاجتماعية، والاقتصادية، والسياسية، مقارنة بال عقود السابقة، كما تعاني بعض هذه الدول من الحروب الأهلية، والمذهبية، وتزايد ظاهرة الإرهاب، وهنا يأتي دور علماء النفس العرب، لتسجيل نتائج أبحاثهم في هذا المجال، على أساس افتراض عام مفاده أن معدلات السعادة ما هي إلا انعكاس لهذه الظروف والمشكلات، فعلى سبيل المثال، كان معدل السعادة منخفضاً لدى عينة من طلاب الجامعة في تونس، بعد الربيع العربي (عبد الخالق، والمشري، والشابي، 2018)، واتفق ذلك مع موقع هذه الدولة بالنسبة للتقرير العالمي للسعادة، فضلاً عن تقارير الأمم المتحدة. ونظراً للعوامل المتعددة التي تؤثر في معدل السعادة في أي دولة، يتبادر إلى الذهن السؤال الآتي: هل علم النفس هو العلم الوحيد الذي يهتم بدراسة السعادة؟

للإجابة عن هذا السؤال، فإن السعادة موضوع علوم عدة، منها: علم النفس، وعلم الاجتماع، والأنثروبولوجيا، والطب النفسي، والسياسة، والاقتصاد، وقد تأسس في العلم الأخير - مؤخرًا - فرع مهم هو اقتصاديات السعادة Economics of happiness (انظر: Graham, 2005, 2008). وهدفت دراسات كثيرة، في اقتصاديات السعادة، إلى الإجابة عن السؤال: هل يشترى 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 إحصائياً، 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 و 0,7)، بين الثروة القومية، والمستويات القومية للسعادة (Ahuvia, 2002).

وفي هذا المجال، هناك ما يعرف بـ "مفارقة إيسترلين" Easterlin paradox؛ إذ وجد - في الولايات المتحدة - أن معدلات السعادة ترتبط ارتباطاً إيجابياً بالدخل في سنة معينة، ولكن المستوى القومي للسعادة لا يتغير عبر الزمن، على الرغم من الزيادة الكبيرة في الدخل القومي (Easterlin, 1974, 1995). وقد خضعت هذه المفارقة لبحوث كثيرة، منها المؤيد والمعارض (انظر: Blanchflower & Oswald, 2008; Stevenson & Wolfers, 2004). ومع ذلك - وتبعاً لبحوث علم النفس - فقد اتضح أن المال له تأثير بسيط في السعادة، في الدول المتقدمة (Diener & Biswas-Diener, 2002).

وفي إطار اقتصاديات السعادة، أجرى "بلانشفلور، وأوزولد" (Blanchflower & Oswald, 2001) تحليلات للسلاسل الزمنية Time series للبيانات الشخصية في الولايات المتحدة وبريطانيا، وبيننا أن السعادة كما يقررها الأفراد، لا ترتبط بالدخل المرتفع والعمل (عدم البطالة) فقط، بل إنها أي: السعادة لها درجة أكبر لدى النساء، والأفراد المتزوجين، ومن لهم تعليم مرتفع. وهنا يبرز سؤال مهم: هل بدأت بحوث السعادة مع ظهور علم النفس الإيجابي في أواخر القرن العشرين؟

ترجع البدايات التاريخية لبحوث السعادة، إلى اهتمام الفلاسفة وعلماء النفس - منذ زمن بعيد - بالحياة الجيدة Good life وبكيفية تحقيقها، واقتروا - في أغلب الأحوال - مبدأ مسيطراً يجب اتباعه حتى تتحقق السعادة. ومنذ آلاف السنين؛ في القرن الرابع قبل الميلاد، قدم "أرسطيوس" Aristippus (435 - 366 ق.م.) الفيلسوف اليوناني، مذهب اللذة Hedonism، وهو تعظيم السرور، وخفض الألم، ودافع عن مذهب الإشباع الحسي الفوري. ثم فصل "أبيقور" Epicurus (342-270 ق.م.) الفيلسوف اليوناني مفهوم اللذة الأخلاقية، التي تعني أن الالتزام الأخلاقي الأساسي، هو أن نعظم من خبراتنا السارة. وأعلن الفلاسفة المسيحيون الأوائل، أن مبدأ اللذة لا يتفق مع الهدف من تجنب الرذيلة، ولكن فلاسفة عصر

النهضة، من مثل: "إراسمس" Erasmus (1466-1536)، و"توماس مور" Thomas Moore (1478-1535)، بينوا أن رغبة الإله، هي أن يكون الناس سعداء، طالما أنهم لم يصبحوا منشغلين بالطرق "الزائفة" لتحقيق السرور. وبعد ذلك استخدم الفلاسفة البريطانيون من أمثال "ديفيد هيوم" Hume (1711-1776)، و"جبريمي بنتام" Bentham (1748-1832)، مذهب اللذة، ليضعوا أساس مذهب المنفعة Utilitarianism، الذي دخل إلى علم النفس، بوصفه أساساً للتحليل النفسي والسلوكية. وما زال مذهب اللذة موجوداً وبشكل جيد اليوم تحت عنوان مجال جديد، هو علم نفس اللذة Hedonic psychology. ويشيع البحث عن السرور - على الأقل في العالم الغربي المعاصر- بوصفه طريقاً لتحقيق الرضا Satisfaction على أساس عبارة: "لا تقلق، كن سعيداً" (Peterson, Park, & Seligman, 2005).

وعلى العكس من مذهب اللذة، هناك مذهب آخر، يمكن تتبعه إلى الفيلسوف اليوناني "أرسطو" Aristotle (384-322 ق.م.)، وهو السعادة العقلية Eudemonia / Eudaimonia، أي كون الشخص صادقاً بالنسبة إلى ذاته Daimon الداخلية. وتبعاً لوجهة النظر هذه، فإن السعادة الحقة تتطلب التعرف إلى فضائل الفرد، وتعهدتها، والعيش في اتساق معها. واعتبر "أرسطو" اللذة الحسية التي روج لها أصحاب مذهب اللذة، وسيلة كي يلتبسوا رضاء العامة والسوقة. وظهرت مواقف مشابهة قدمها كل من: "جون ستيوارت مل" Mill (1806-1873)، و"بيرتراند راسل" Russell (1872-1970)، وامتدت هذه الأفكار إلى بعض علماء النفس المحدثين، من أمثال: "كارل روجرز" Rogers، الذي قدم فكرة الشخص المثالي الذي يحقق وظائفه على أكمل وجه Fully-functioning person، وكذلك "ماسلو" Maslow الذي قدم مفهوم تحقيق الذات Self-actualization، وروية "ريف، وسنجر" Ryff & Singer إلى الحياة النفسية الطيبة Psychological well-being، ونظرية "ديسي، وريان" Deci & Ryan: العزم الذاتي Self-determination.

ويركز مذهب السعادة العقلية على مسلمة مفادها أن الناس يتعين عليهم أن يطوروا أفضل ما بداخلهم، ومن ثم؛ يستخدمون هذه المهارات والموهب في خدمة أهداف أعظم، ولا سيما في رفاهية الآخرين أو البشرية بعامّة. وفي العالم الحديث، فإن البحث عن الحياة ذات المعنى، يستخدم طرقاً عدة لتحقيق الرضا، على ضوء مثل هذه الأقوال: "كن على أفضل مستوى تقدر عليه"، و"اصنع فرقاً". ويمكن أن يعد البحث عن اللذة أو السرور، والبحث عن المعنى، طريقان مختلفان لتحقيق السعادة والرضا (Peterson et al., 2005).

لقد رأى "أرسطو" أن سعادة اللذة تعد مثلاً مبتدلاً وسوقياً، يجعل الإنسان عبداً تابعاً لرغباته، وبدلاً من ذلك رأى أن السعادة الحقة تكمن في خبرة الفضيلة؛ أي فعل ما يستحق فعله (Ryan & Deci, 2001). ويرى "ريان، وديسي" في المرجع نفسه، أن هذا المجال قد شهد وجهتين للنظر مستقلتين نسبياً ولكن هناك تداخلاً بينهما، ونبعا عن فلسفتين مختلفتين: أولهما اللذة، وينظر أصحابها إلى الحياة الطيبة Well-being على أنها تتضمن السرور أو السعادة، في حين يرى أصحاب التوجه الثاني؛ أي: السعادة العقلية، أن الحياة الطيبة تشمل ما هو أكثر من مجرد السعادة، إنها تكمن في تحقيق الطاقات الإنسانية، وتحقيق الإنسان أو إشباعه للذات أو النفس Daimon أو طبيعته الحقة.

وقد فرّق "ريف، وكايز" (Ryff & Keyes, 1995) بين الحياة الطيبة النفسية Psychological well-being والحياة الطيبة الذاتية Subjective WB، وقدماً منهجاً متعدد الأبعاد لقياس الحياة الطيبة النفسية، على أساس ستة جوانب للحقيقة الإنسانية على النحو الآتي: التلقائية، والنمو الشخصي، وقبول الذات، والهدف من الحياة، والإتقان، والتواصل الإيجابي.

وفيما يختص بالمصطلحات المستخدمة في هذا المجال من علم النفس الإيجابي، فهناك مصطلحين أساسيين هما: السعادة Happiness، والحياة الطيبة Well-being. ويلاحظ أن "روت فينهوفن" (Veenhoven, 1993, 2008, 2009, 2011a, 2011b) - مؤسس قاعدة البيانات العالمية للسعادة، يفضل استخدام مصطلح السعادة، وقد عرفها بأنها الدرجة التي يحكم بها الفرد على نوعية حياته بوجه

عام، على أنها جيدة. واستخدمت "سونيا ليوميرسكي" (Lyubomirsky, 2010) مصطلح السعادة للإشارة إلى خبرة السرور، والرضا، مع شعور بأن الحياة جيدة، وذات معنى، وجديرة بأن تعاش. ويرى "داينر، وسيليجمان" أن السعادة تعني الجوانب الآتية: السرور، والرضا عن الحياة، والانفعالات الإيجابية، والحياة ذات المعنى، والشعور بالأطمئنان والقناعة (Diener & Seligman, 2004).

ويصف "مارتن سيليجمان" (Seligman, 2002) - في كتابه الموسوم: "السعادة الحقة"، السعادة على ضوء ثلاثة مستويات تصاعديّة على النحو الآتي: المستوى الأول هو "الحياة السارة" - وهي الحياة الممتعة مع انفعالات إيجابية، والمستوى الثاني هو "الحياة الجيدة" - وهي حياة الأطمئنان والقناعة، والنشاط؛ إذ يحصل الفرد على مزيد من الإشباع، والمستوى الثالث هو الحياة ذات المعنى، وهي حياة الانتماء، والعلاقات مع الآخرين أو مساعدتهم.

ويرى "داينر، وبزواس داينر" (2011، ص 20)، أن السعادة هي الاسم الذي نطلقه على التفكير والشعور الإيجابي تجاه الحياة، ويرتبط ذلك - إلى حد ما - بالظروف الموضوعية، ويعتمد أيضاً على كيفية التفكير والشعور فيما يتعلق بهذه الظروف، وتشمل السعادة رضا الناس عن حياتهم، وتقييمهم للمجالات المهمة في الحياة، من مثل: العمل، والصحة، والعلاقات الاجتماعية، كما يشمل انفعالاتهم من مثل: الفرح، والتعلق أو الارتباط، والغياب النسبي للانفعالات غير السارة كالغضب والحزن والخوف.

ومنذ وقت مبكر، قدم "داينر" نموذجاً ثلاثياً للحياة الطيبة، شمل: الرضا عن الحياة، والوجدان الإيجابي، وانخفاض الوجدان السلبي (Diener, 1984). واتفق معه "مايكل أرجايل" وزملاؤه (Argyle, Martin, & Lu, 1995)، في أن للسعادة ثلاثة مكونات على النحو الآتي: (أ) الانفعالات الإيجابية، و(ب) الرضا، و(ج) غياب الانفعالات السلبية كالاكتئاب، والقلق، كما رأى "لوكاس، وداينر" (Lucas & Diener, 2008) أن التوازن بين الانفعالات الإيجابية والسلبية، يعد محددًا قويًا للسعادة.

وقد وضع "سيليجمان" (Seligman, 2002) نظرية في السعادة، تشتمل على ثلاثة مكونات محددة هي: الانفعالات الإيجابية والسرور، والتعهد engagement، ووجود المعنى في الحياة. وصنف "سيليجمان" الانفعالات الإيجابية إلى ثلاث فئات: تلك المرتبطة بالماضي، وبالحاضر، وبالمستقبل، وتشمل الانفعالات الإيجابية المرتبطة بالمستقبل: التفاؤل، والأمل، والثقة، والإيمان، وأما الانفعالات الإيجابية الأساسية المرتبطة بالماضي فهي: الرضا، والقناعة، والإشباع، والزهو أو الكبرياء، والصفاء، وهناك فئتان محددتان للانفعالات الإيجابية المتصلة بالحاضر: المتع الحالية، والإشباع المستمر، وتشتمل المتع على المتع الجسميّة والمتع الأرقى. وتأتي المتع الجسميّة من خلال الحواس، كالجنس، والروائح الجميلة، والطعوم اللذيذة، وأما المتع الأرقى فتأتي عن طريق المناشط المركبة، وتشمل مشاعر من مثل: التنعم، والطرب، والراحة، والنشوة أو الوجد، وشدة الحماسة.

ويعرف بعض الباحثين السعادة، بأنها الرضا عن الحياة، أو أن الأخيرة - على الأقل - أحد مكونات السعادة، ويعرف "داينر" وزملاؤه (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985) الرضا عن الحياة Satisfaction with life بأنه "عملية معرفية تقييمية، تعتمد على المقارنة بين أحوال الشخص، وما يعتقد أنه المستوى المناسب". وقد بين "سيرجي" (Sirgy, 2002) أن هناك تداخلاً بين مفهوم الرضا عن الحياة (جانب معرفي)، والسعادة (جانب وجداني)، وأنهما يشتركان في تباين مشترك يتراوح بين 50-60%، في حين أن الصحة Health اتضح أنها المنبئ الأساسي بكل من الرضا عن الحياة والسعادة (Michalos, Zumbo, & Hubley, 2000).

ومن مراجعة البحوث في هذا المجال، يلاحظ أن المصطلحات الأساسية التي يشيع استخدامها ثلاثة على الأقل، وهي: السعادة، والحياة الطيبة، والرضا عن الحياة، كما يلاحظ أن التداخل كبير بينها، وأن كثيراً من الباحثين يستخدم ثلاثتها بشكل تبادلي؛ بحيث يحل أحدها محل الآخر.

والعلاقة وثيقة بين السعادة والصحة الجسميّة، وقد عرض "باتل" (Patil, 2013) المحددات الاجتماعية للصحة، إذ تتحدد بعوامل عدة، تمتد من البيئة الفيزيائية والنفسية والاجتماعية الحالية للفرد، إلى المحيط السياسي للمجتمع الذي يعيش فيه، وعندما ينظر إلى الصحة من خلال النموذج الحيوي الطبي Biomedical، فإن الأمراض يمكن أن تفسر على أساس مجموعة من التغيرات على المستوى الأصغر،

الذي يشمل الجوانب الفيزيولوجية، والبيولوجية الكيميائية في الجسم البشري، التي تنتج عن البيئة الداخلية أو الخارجية. وعندما نوسع الأفق، ونضع الصحة في سياق النموذج الطبي الاجتماعي Social medicine، فإن السلسلة الكاملة من مجموعة المحددات الصغرى والكبرى للصحة تأتي في المقدمة، وتعد المحددات الاجتماعية للصحة -عامة- خارج نطاق سيطرة الفرد، ومنها: السياسية، والسياسات، والعملية، واتفاق التجارة العالمي، والتجارة المتعلقة بحقوق الملكية الفكرية...، وغيرها من العوامل التي تؤثر في الصحة، بالإضافة إلى الحروب الأهلية، والطائفية، والأصولية داخل البلاد، إذ تؤثر جميعها في الصحة.

ونشر "فينهوفن" (Veenhoven, 2008) دراسة شاملة عن تأثير السعادة في الصحة الجسمية، على أساس تحليل ثلاثين دراسة تتبعية، ومن هذه النتائج، أن السعادة تنبئ بطول العمر Longevity لدى الأشخاص الأصحاء، ولكن ذلك لا ينطبق على المرضى. ومن ثم فإن السعادة لا تشفي المرض، ولكنها أي: السعادة، تحمي الشخص من أن يصبح مريضاً. وتأثير السعادة في طول العمر لدى الأشخاص الأصحاء تأثير قوي جداً، ويقارن حجم الأثر بتأثير عدم التدخين في السعادة مقابل التدخين. وفيما يختص بالعلاقة بين التدريبات البدنية والسعادة، اتضح أن الأشخاص الرياضيين يميلون إلى أن يكونوا أسعد إلى حد ما من غير الرياضيين، ويبدو أن هذا الفرق مستقل عن متغيرات السن، والحالة الزوجية، والصحة البدنية، وهناك تأثير سببي - بوجه خاص- يوضح تأثير الركض في المزاج. والمدخنون تدخيناً كثيفاً، ومن يشربون الخمر بدرجة كثيفة أقل سعادة، كما درست العلاقة بين السعادة والأكل، وفي دراسة دنماركية، اتضح أن الأشخاص الذين يتناولون الأطعمة السريعة، يميلون إلى أن يكونوا أقل سعادة إلى حد ما. وأشارت البحوث المتاحة إلى أن كون الشخص بديناً بدرجة بسيطة، لا يخفض من معدل السعادة، وأن الأشخاص الذين تتراوح معدل كتلة الجسم Body Mass Index لديهم بين 25، و30 هم الأسعد (Veenhoven, 2008).

ويعرف مفهوم الحياة الطيبة في هذه الدراسة - على مستوى المقاييس - بأنه التقدير الذاتي 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, 2013b, Argyle, 2002; Carr, 2004; Diener, Lucas & Oishi, 2002).

وفيما يختص بالتدين Religiosity، فقد بدأت بحوثه في علم النفس، من قرابة قرن ونصف (انظر: Galton, 1872; Hall, 1882; James, 1902; Starbuck, 1899) قرابة قرن من الزمان (Jones, 1994). ولكن العقود القليلة الأخيرة، شهدت زيادة سريعة في الدراسة النفسية العلمية للتدين (انظر: 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).

وهناك أسباب عدة لندرة اهتمام علماء النفس بالدراسة السيكولوجية للدين والتدين، عند نشأة علم النفس بوصفه نظاماً علمياً منهجياً، ومن بين هذه الأسباب، الرأي السلبي الذي قدمه "فرويد" عن الدين، فرأى أنه يولد الشعور بالذنب، ويرتبط بكبت الدوافع الجنسية، ويولد عدم التحمل، ويناهض التفوق الذهني، ويشجع التسلبية. ولكن الدراسات التالية بينت الآثار الإيجابية للدين، والإيمان، فالمتدين أقل عرضة لتعاطي المخدرات، أو ارتكاب الجرائم، أو الطلاق، أو الانتحار، وللمتدين صحة جسمية أقوى، ويعيش حياة أفضل، وعمراً أطول؛ ومن ثم فإن المتدين أكثر سعادة ورضا عن حياته، مقارنة بغير المتدين (سيلجمان، 2005، ص ص 83 - 84). (انظر أيضاً: Abdel-Khalek, 2014; Koenig, King, &)

هناك آليات فيزيولوجية متضمنة في علاقة التدين بالصحة. 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 النبال، 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 والاكنتاب، ودرس الفنجرى (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) بحثاً 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 وعلاقتهم بالسعادة، ونشر "النور" (2013)، دراسة عن فاعلية الذات وعلاقتها بالسعادة والتحصيل الدراسي، ونشر عبد الخالق، والنيال (2018) دراسة عن العلاقة بين السعادة وفاعلية الذات لدى طلاب جامعة من مصر ولبنان. ويلحظ أن البحوث العربية التي قارنت بين أكثر من دولة في معدلات السعادة قليلة العدد.

أسئلة الدراسة

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

- 1- ما معدلات السعادة لدى العينة المغربية بالمقارنة إلى بعض 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

العينة

تشكلت عينة الدراسة من 390 من الطلبة (ن=156) والطالبات (ن=234)، واختيرت العينة من طلاب المدرسة الوطنية للتجارة والتسيير، وكلية العلوم والتقنيات، وهما ينتميان إلى جامعة سيدي محمد بن عبد الله بمدينة فاس (المغرب). وكان متوسط عمر الطلبة 20,22 (انحراف معياري = 1,78)، والطالبات 19,57 (انحراف معياري = 1,19)، وقيمة "ت" = 3,99، دالة عند مستوى 0,001.

أدوات الدراسة

1- المقياس العربي للسعادة

يشتمل هذا المقياس على (20) عبارة موجزة، من بينها (15) عبارة تقيس السعادة، بالإضافة إلى خمس عبارات إضافية تعد "حشواً" Fillers، والأخيرة ذات مضمون "مَرَضِي"، حتى لا يجيب بعض الباحثين عن عبارات المقياس على وتيرة واحدة، ولا تحتسب درجات هذه العبارات الخمس في الدرجة الكلية للمبحث، ويجاب عن كل بند على أساس مقياس "ليكرت" الخماسي، الذي يتراوح بين لا (1)، وكثيراً جداً (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 العاملي لبند المقياس عن عاملين سمياً: "السعادة العامة"، و"الحياة 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 الداخلي، والاستقرار عبر الزمن، وتراوح الصدق المرتبط بالمحك (ثلاثة محكات) بين 0.55 و0.79، كما ارتبط المقياس العربي 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 مترجماً (عبد الخالق، 2018؛ Abdel-Khalek, 2013a). وقد وصل معامل ثبات ألفا من وضع "كرونباخ"، في هذه العينة المغربية، إلى 0.93، للرجال، و0.91 للنساء.

2- مقاييس التقدير الذاتي

استُخدمت خمسة مقاييس تقدير ذاتي 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 تبعاً لشعوره وتقديره عامة، وليس تبعاً 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 و0.88، 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 و0.73 (انظر: Abdel-Khalek, 2006b, 2014, 2012a, 2007a).

تطبيق المقاييس

طبقت المقاييس خلال شهر فبراير (2019)، وطبعت مقاييس الدراسة على وجه واحد من صفحة واحدة، وطبقت في أثناء المحاضرات، في مدرجات الجامعة، وكان التطبيق سهلاً وتعاون الطلاب ممتازاً، فلم يستغرق التطبيق إلا دقائق معدودة.

التحليلات الإحصائية

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

النتائج

حسبت النسب المئوية للدرجات المرتفعة، في المقياس العربي للسعادة، على أساس الدرجات التي تزيد على المئين Percentile: 75، و 90، و 95 كما يبين الجدول (1).

جدول (1): النسب المئوية للدرجات المرتفعة في المقياس العربي للسعادة في ثلاثة مئينيات لدى الرجال (ن = 156) والنساء (ن = 234)

النسب المئوية	رجال	نساء
75	5,13	5,56
90	10,26	10,26
95	25,64	29,91

يبين الجدول (2) الإحصاءات الوصفية والفروق بين الجنسين في متغيرات الدراسة.

جدول (2): المتوسط (م) والانحراف المعياري (ع) وقيمة "ت" لمتغيرات البحث لدى الرجال (ن = 156) والنساء (ن = 234)

الدالة	ت	نساء		رجال		المقاييس
		ع	م	ع	م	
-	1,76	9,91	48,90	12,47	50,90	مقياس السعادة
-	1,14	1,86	7,05	1,95	7,27	الصحة الجسمية
0,02	2,39	2,27	6,35	2,28	6,92	الصحة النفسية
-	0,87	2,03	6,69	2,23	6,67	تقدير السعادة
-	1,27	2,28	6,71	2,36	6,97	تقدير الرضا
-	0,99	1,82	6,16	2,36	5,94	تقدير التدين

ومن قراءة الجدول (2)، يتضح أن جميع الفروق بين الجنسين غير دالة إحصائياً، فيما عدا التقدير الذاتي للصحة النفسية؛ إذ كان متوسط الرجال أعلى من النساء.

ويعرض الجدول (3) معاملات ارتباط "بيرسون" بين المقاييس في عينة الرجال.

جدول (3): معاملات ارتباط "بيرسون" بين مقاييس الدراسة لدى الرجال (ن = 156)

المقاييس	1	2	3	4	5	6
1- مقياس السعادة	-					
2- الصحة الجسمية	**0,509	-				
3- الصحة النفسية	**0,702	**0,608	-			
4- تقدير السعادة	**0,813	**0,499	**0,766	-		
5- تقدير الرضا	**0,784	**0,433	**0,707	**0,797	-	
6- تقدير التدين	*0,204	**0,308	**0,218	**0,208	**0,299	-

* دال إحصائياً عند مستوى 0,05

** دال إحصائياً عند مستوى 0,01

ويتضح من الجدول (3) أن جميع معاملات الارتباط المتبادلة بين المقاييس دالة إحصائية عند مستوى 0,01 وما بعده، باستثناء معامل الارتباط بين مقياس السعادة والتقدير الذاتي للتدين؛ إذ كان الارتباط دالاً عند مستوى 0,05، ويبين الجدول (4) معاملات الارتباط في عينة النساء.

جدول (4): معاملات ارتباط "بيرسون" بين مقاييس الدراسة لدى النساء (ن = 234)

المقاييس	1	2	3	4	5	6
1- مقياس السعادة	-					
2- الصحة الجسمية	**0,372	-				
3- الصحة النفسية	**0,679	**0,519	-			
4- تقدير السعادة	**0,728	**0,377	**0,731	-		
5- تقدير الرضا	**0,652	**0,391	**0,600	**0,666	-	
6- تقدير التدين	**0,392	**0,254	**0,395	**0,399	**0,439	-

* دال إحصائياً عند مستوى 0,01

ومن قراءة الجدول (4)، يتضح أن جميع معاملات الارتباط المتبادلة بين المقاييس دالة إحصائياً عند مستوى 0,01 وما بعده.

ثم أجري تحليل عاملي لمصفوفتي معاملات الارتباط بطريقة المكونات الأساسية، واتخذ معيار "كايزر" للعامل الدال بأنه ما يزيد جذره الكامن على واحد صحيح، وتبعاً لهذا المعيار، فقد استخرج عامل واحد من مصفوفتي الارتباط لكل من الرجال والنساء، كما يتضح من الجدول (5).

جدول (5): المكونات الأساسية لمعاملات الارتباط لدى الجنسين

المقاييس	العامل الأول	
	الرجال	النساء
مقياس السعادة	0,889	0,848
الصحة الجسمية	0,695	0,600
الصحة النفسية	0,879	0,864
تقدير السعادة	0,906	0,868
تقدير الرضا	0,881	0,823
تقدير التدين	0,373	0,589
الجذر الكامن	3,784	3,604
% التباين	63,061	60,064

ومن ملاحظة الجدول (5)، يتضح أن عاملي الرجال والنساء، استوعبا نسبة تباين مقدارها 63 %، و60 % على التوالي، وجميع تشبعات عاملي الجنسين موجبة، ويمكن تسمية هذين العاملين: "الحياة الطيبة والتدين".

مناقشة النتائج

تعد هذه الدراسة الحلقة الرابعة عشرة في هذا المشروع البحثي العربي؛ عن "السعادة والحياة الطيبة والتدين"، وقد حققت هذه الدراسة أهدافها، وأجابت عن تساؤلاتها باستخدام هذه العينة المغربية من طلاب الجامعة. وقبل مناقشة نتائجها، يتعين بيان المعالم السيكمترية للمقياس العربي للسعادة (وهو المقياس الأساسي في هذه الدراسة)، لدى هذه العينة، فقد وصل معامل ثبات ألفا (كرونباخ)، إلى 0,93، و0,91 للرجال والنساء على التوالي، وهي معاملات مرتفعة (انظر: Kline, 2000, Nunnally, 1978). وفيما يختص بمعاملات صدق المقياس العربي للسعادة، فقد وصل الصدق المرتبط بالمحك إلى 0,81، و0,73 (دال إحصائياً عند مستوى 0,01) لدى الرجال والنساء على التوالي، وكان المحك هو التقدير الذاتي

للسعادة، وتشير هذه النتائج، إلى أن المقياس العربي للسعادة يتصف بمعاملات ثبات وصدق مرتفعة، وهو ما يتفق مع النتائج العربية الأخرى.

وللإجابة عن التساؤل الأول عن معدلات السعادة لدى العينة المغربية، مقارنة بالدول العربية الأخرى، فتجدر الإشارة إلى أن مقاييس الدراسة الحالية التي استخدمت سابقاً، هي نفسها مع 14 عينة عربية أخرى، ومن ثم؛ يمكن المقارنة بها. ويورد الجدول (6) النتائج السابقة مع النتائج المغربية.

الجدول (6): المتوسطات (م)، والانحرافات المعيارية (ع)، وقيم "ت" للفروق بين الجنسين، في المقياس العربي للسعادة، لدى طلاب الجامعة في عدد من الدول

الدولة	الطلبة			الطالبات			ت	الدلالة
	ع	م	ن	ع	م	ن		
1- مصر	11,40	47,75	327	9,90	45,05	316	3,20	0,001
2- السعودية	10,10	54,20	307	9,90	53,60	434	0,80	-
3- الكويت	10,80	54,40	363	11,50	51,40	575	4,04	0,001
4- عمان	10,80	52,53	185	9,86	55,15	196	2,48	0,01
5- قطر	6,62	59,55	104	8,27	58,11	140	1,46	-
6- العراق	10,03	47,13	150	11,69	44,00	150	2,49	0,01
7- اليمن	9,66	49,98	201	11,23	50,86	199	0,84	-
8- لبنان	9,71	52,16	158	9,19	50,62	111	1,31	-
9- الأردن	9,99	47,37	150	9,99	47,65	171	0,25	-
10- فلسطين	11,67	49,59	121	11,04	46,22	264	2,73	0,007
11- ليبيا	9,51	49,76	400	9,76	48,21	400	2,28	0,02
12- الجزائر	10,61	51,35	286	9,37	48,86	415	3,20	0,001
13- تونس	10,38	46,13	173	10,57	43,24	339	2,97	0,003
14- البحرين	9,27	51,10	67	8,52	52,16	69	0,69	-
15- المغرب	12,47	50,90	156	9,91	48,90	234	1,76	-

* انظر قائمة المراجع؛ عن: (عبد الخالق، 2018).

وقد قورنت متوسطات المقياس العربي للسعادة لدى طلاب المغرب، بنظائرهم من الدول العربية الأخرى، وفيما يختص بعينة الرجال، فقد اتضح أن متوسط الطلبة في المغرب، يزيد على متوسط الطلبة من كل من: مصر، والعراق، واليمن، والأردن، وفلسطين، وليبيا، وتونس، ومن الملاحظ أن هذه الدول السبع، يعاني بعضها من مشكلات اقتصادية، أو مشكلات تالية للحروب، أو الحرب الأهلية، كالعراق، واليمن، وليبيا، أو مشكلات تالية لما سمي بالربيع العربي، كمصر وتونس، وفي المقابل، لم يعان المغرب من مثل هذه المشكلات، باستثناء المشكلات الاقتصادية.

ومن ناحية أخرى، يقل متوسط طلبة المغرب، في المقياس العربي للسعادة، عن نظيره في الدول الآتية: السعودية، والكويت، وسلطنة عمان، وقطر، ولبنان، والجزائر، والبحرين. ويلاحظ أن كل هذه الدول (باستثناء لبنان والجزائر)، تقع في منطقة الخليج العربي، ولها دخل مرتفع من البترول (وكذلك الجزائر)، وقد دلت البحوث على العلاقة الإيجابية بين السعادة والدخل القومي، ومن ثم؛ دخل الفرد (انظر: Ahuvia, 2002; Deaton, 2007, 2008).

وفيما يختص بعينة طالبات المغرب، فإن متوسط المقياس العربي للسعادة لديهن، يزيد على نظيره لدى طالبات الدول الخمس الآتية: مصر، والعراق، والأردن، وفلسطين، وتونس. وتتفق نتائج الطالبات المغربية، في ارتفاع متوسط السعادة لديهن بالمقارنة إلى خمس من الدول العربية، مع نتائج عينة الطلبة إلى حد بعيد. ومن ناحية أخرى، يقل متوسط المقياس العربي للسعادة لدى طالبات المغرب، عن نظرائهن من الدول الآتية: السعودية، والكويت، وسلطنة عمان، وقطر، والبحرين، والدول الأخيرة ذات دخل مرتفع من البترول أو الغاز.

الخلاصة العامة لهذه المقارنة، أن معدل السعادة لدى طلبة المغرب وطالباتها، يزيد على متوسط طلاب الدول العربية الأخرى، التي تعاني من مشكلات اقتصادية أو سياسية، في حين أن هذا المتوسط يقل عن متوسط السعادة في دول الخليج العربي، التي يعد الدخل القومي لها مرتفعاً، والحالة السياسية بها مستقرة، ومن الممكن أن يعد ذلك أحد الأدلة على صدق المقياس العربي للسعادة، وأخيراً تجدر الإشارة إلى أن هذه المقارنات، قد تمت على أساس الفروق النظرية بين المتوسطات، والحاجة ماسة إلى تقدير هذه المقارنات بالطرق الإحصائية الدقيقة، ومنها تحليل التباين، واختبار "ت"، و"شافيه"، وذلك منوط بدراسة أخرى.

ويتفق ارتفاع متوسطات المقياس العربي للسعادة لدى طلاب دول الخليج العربي - إلى حد بعيد- مع مواقع هذه الدول في التقرير العالمي للسعادة الصادر عام 2018 (Helliwell et al., 2018)، الذي يشمل (156) دولة، ومواقع هذه الدول في هذا التقرير، على النحو الآتي: قطر (32)، والسعودية (33)، والبحرين (43)، والكويت (45)، وتعد هذه المواقع في التقرير العالمي للسعادة متقدمة، بالمقارنة إلى الدول الآتية التي أجريت على عينات منها دراسات بالمقياس العربي للسعادة، وهي: الأردن (90)، وفلسطين (104)، وتونس (111)، والعراق (117)، ومصر (122)، واليمن (152). في حين تقع متوسطات طلبة المغرب وطالباتها وسطاً بين هذه وتلك، إذ تقع في المركز (85 من 156 دولة). ومرة ثانية، من الممكن أن يعد ذلك أحد الأدلة على صدق المقياس العربي للسعادة.

وفي هذا الصدد، تجدر الإشارة إلى دراسة حديثة، هدفت إلى بحث العلاقة بين التقدير الذاتي للسعادة، والدخل، ومعدل البطالة، لدى ثماني دول عربية وغربية (Abdel-Khalek & Korayem, 2018)، كشفت عن ارتفاع التقدير الذاتي للسعادة لدى عينات الدول ذات الدخل المرتفع، بالمقارنة إلى تقدير السعادة لدى عينات الدول ذات الدخل المنخفض، كما أوضحت هذه الدراسة - عامة- أهمية الربط بين المقاييس النفسية التي يستخدمها علماء النفس، والمؤشرات الاقتصادية (كالدخل والبطالة)، المستخدمة في علم الاقتصاد، ولاسيما فرعه الحديث: اقتصاديات السعادة. وامتداداً للدراسة الأخيرة المشار إليها، يقترح إجراء دراسة عن العلاقة بين نتائج المقياس العربي للسعادة، والمؤشرات الاقتصادية.

وقد نص التساؤل الثاني على بحث الفروق بين الجنسين في متغيرات الدراسة، ومن قراءة الجدول (2)، يتضح أن الفرق الوحيد الدال إحصائياً بين الجنسين، هو التقدير الذاتي للصحة النفسية؛ إذ كان متوسط الطلبة أعلى من الطالبات، ويتفق ذلك مع حصول الإناث -عامة- على متوسطات أعلى من الذكور في العصبية والقلق (عكس الصحة النفسية) (انظر: Abdel-Khalek, 2018; Abdel-Khalek & Alansari, 2004).

وتتفق النتيجة الخاصة بالفروق غير الدالة إحصائياً بين الجنسين في المقياس العربي للسعادة لدى طلاب المغرب، مع بعض النتائج السابقة المستخرجة بالمقياس نفسه لدى طلاب من دول: السعودية، وقطر، واليمن، ولبنان، والأردن، والبحرين، ولكنها تختلف عن نتائج الطلاب من: مصر، والكويت، وسلطنة عمان، والعراق، وفلسطين، وليبيا، والجزائر، وتونس، كشفت عن فروق دالة بين الجنسين في مقياس السعادة، وذلك كما يتضح من الجدول (6). ومن الملاحظ أن البحوث العالمية والعربية، اختلفت فيما يخص الفروق بين الجنسين في السعادة (انظر، 2012a, 2011, 2007b, Abdel-khalek, 2006 Baroun, 1995; Diner & Diener, 2002; Argyle, 2012b). ويبدو أن هذه الفروق، مرتبطة بطبيعة العينات المستخدمة، وخصائصها الديموجرافية.

وفيما يختص بالتساؤل الثالث عن العلاقات بين مقاييس الدراسة، فقد استخرجت معاملات ارتباط دالة إحصائياً وموجبة، بين المقاييس جميعاً لدى الجنسين، ويمكن أن يعد ذلك دليلاً على صدق المفهوم Construct validity بين مقاييس السعادة والحياة الطيبة، وبينها والتقدير الذاتي للتدين. ويتفق الارتباط الدال بين التدين وبقيّة مقاييس هذه الدراسة، مع عدد كبير من الدراسات السابقة (انظر: Abdel-Khalek, 2001; Seybold & Hill, 2012; Koenig et al., 2012a, 2012b, 2011, 2007b, 2006a).

واستخدم تحليل المكونات الأساسية للإجابة عن التساؤل الرابع، وأسفرت النتائج عن استخراج مكون واحد لدى الجنسين، سمي "الحياة الطيبة والتدين"، جمع بين جميع مقاييس الدراسة، بتشبعات مرتفعة

ودالة، ويتفق ذلك مع عدد من البحوث في هذه السلسلة من الدراسات، التي استخدمت المقاييس نفسها (انظر على سبيل المثال: عبد الخالق، 2017، عبد الخالق، وحمودة، وزين العابدين، 2017؛ وعبد الخالق، والمشري، والشابي، 2018).

خلاصة

توصلت هذه الدراسة، على العينة المغربية، إلى أن الخواص السيكومترية للمقياس العربي للسعادة – وهو المقياس الأساسي في هذه الدراسة - تعد مرتفعة، ولم تظهر الفروق الدالة إحصائياً بين الجنسين إلا في التقدير الذاتي للصحة النفسية (متوسط الرجال أعلى)، وكانت الارتباطات المتبادلة بين جميع المقاييس دالة إحصائياً وموجبة، وأسفر تحليل المكونات الأساسية عن مكون واحد سمي: "الحياة الطيبة والتدين". وعلى الرغم من الجوانب الجيدة لهذه الدراسة، فليس من السهل تعميم نتائجها على المجتمع المغربي عامة؛ إذ إن عينة طلاب الجامعة، لهم خواص محددة تجعلهم مختلفين عن الجمهور العام، في مدى العمر، والذكاء، والتعليم، ومن ثم؛ يقترح تكرار هذه الدراسة على عينة احتمالية من الجمهور العام في المغرب.

المراجع

- أبو عمشة، إبراهيم باسل (2013). الذكاء الاجتماعي والذكاء الوجداني وعلاقتها 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.
- البهنساوي، أحمد كمال؛ وكاظم، علي مهدي؛ والنبهاني، هلال بن زاهر؛ والزبيدي، أنور مهيب؛ وجودة، أمال؛ وأبو القاسم، موزي 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)، 1-43.
- الجندي، أمسية السيد (2009). مصادر الشعور بالسعادة وعلاقتها بالذكاء الوجداني لطلاب كلية التربية - جامعة الإسكندرية. المجلة المصرية للدراسات النفسية، 19، العدد 62، ص ص 11 - 69.
- داينز، إد، وبيزواس - داينز، 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.
- سيلجمان، مارتن (2005). السعادة الحقيقية: استخدام الحديث في علم النفس الإيجابي لتبني ما لديك من إمكانيات لحياة أكثر إنجازاً. ترجمة: صفاء الأعسر، وعلاء الدين كفاقي، وعزيزة السيد، وفيصل يونس، وفادية علوان، وسهير غباشي. القاهرة: دار العين للنشر.
- الضبع، فتحي عبد الرحمن (2012). الذكاء الروحي وعلاقته بالسعادة النفسية لدى عينة من المراهقين والراشدين. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، 29، 137-176.
- 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 الإكلينيكي والإرشادي، 3، 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، 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، ص ص 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)، 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، 89-105.
- عبد الخالق، أحمد؛ والشطي، تغريد؛ والذبي، سماح؛ وعباس، سوسن؛ وأحمد، شيما؛ والثويني، نادية؛ والسعيد، نجات (2003). معدلات السعادة لدى عينات عمرية مختلفة من المجتمع الكويتي. دراسات نفسية، 13 (4)، 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)، 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)، 357-375.

- عبد الخالق، أحمد؛ والمشري، أنور؛ والشابي، وفاء (2018). معدلات السعادة وعلاقتها بالحياة الطيبة والتدين لدى عينة من طلاب الجامعة في تونس. *المجلة العربية لعلم النفس*، 6، 77 – 93.
- عبد الخالق، أحمد، ومراد، صلاح (2001). السعادة والشخصية: الارتباطات والمنبئات. *دراسات نفسية*، 11 (3)، 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)، 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، فريخ عويد (2001). الشعور بالسعادة وعلاقته ببعض السمات الشخصية: دراسة ارتباطية مقارنة بين الذكور والإناث. *دراسات نفسية*، 11 (3)، 351 – 377.
- غانم، محمد حسن (2017). علم النفس الإيجابي: تأصيل نظري ودراسات ميدانية. القاهرة: دار الكتاب الحديث.
- الفنجري، حسن (مارس، 2006). معدلات السعادة لدى عينات مختلفة من المجتمع المصري. مؤتمر التعليم والتنمية في المجتمعات الجديدة، 265 – 282.
- لوبيز، شين، وسنايدر، ك (2013). القياس في علم النفس الإيجابي: نماذج ومقاييس. ترجمة: صفاء الأعرس، ونادية شريف، وعزيزة السيد، وأسامة أبو سريع، وميرفت شوقي، وعزة خليل، وهبة سري، ومنى الصواف. مراجعة: صفاء الأعرس. القاهرة: المركز القومي للترجمة.
- لوبيز، شين، ج، وسنايدر، س. ر. (2018). دليل علم النفس الإيجابي (الجزءان 1، 2). ترجمة: صفاء الأعرس. القاهرة: المركز القومي للترجمة.
- المجلس الاقتصادي والاجتماعي والبيئي (2017). التقرير السنوي. المغرب.
- 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، العدد 94، 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، 22 – 40.
- هريدي، عادل، وفرج، طريف شوقي (2002). مستويات السعادة المدركة في ضوء العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والتدين وبعض المتغيرات الأخرى. *مجلة علم النفس*، العدد 61، السنة 16، 46 – 78.
- اليحفوفي، نجوى (2006). السعادة والاكتئاب لدى طلاب الجامعة وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموجرافية. *دراسات عربية في علم النفس*، 5، 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, 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. (2011). 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. (2014). Happiness, health, and religiosity: Significant associations among Lebanese adolescents. *Mental Health, Religion, and Culture*, 17, 30-38.

Abdel-Khalek, A. M. (2018). *Religiosity and subjective well-being in the Arab context*. Newcastle upon Tyne, England: Cambridge Scholars Publishing .

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.

Abdel-Khalek, A. M., & Korayem, A. S. (2018). The relationship between happiness, income, and unemployment rate in Arab and Western countries. *Mankind Quarterly*, 59, 242-254.

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, 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, 717-722.

Blanchflower, D. G., & Oswald, A. J. (2001). *Well-being over time in Britain and the USA*. Warwick: University of Warwick, Department of Economics, Research paper No. 616.

Blanchflower, D. G., & Oswald, A. J. (2004). Well-being over time in Britain and the USA. *Journal of Public Economics*, 88, 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 13317.

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

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.

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

Diener, E., & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality & Social Psychology*, 68, 653-663.

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.

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 an economy of well-being. *Psychological Science in the Public Interest*, 5 (1), 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, 35–48.

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

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

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

Graham, C. (2008). Economics 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. (2018). World happiness report 2018, update (Vol. 1). New York: Sustainable Development Solutions Network. [www.http://worldhappiness.report/#happiness2018](http://worldhappiness.report/#happiness2018).

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, 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. (2010). *The how of happiness*. New York: Penguin.

Michalos, A.C., Zumbo, B.D., & Hubley, A. (2000). Health and the quality of life. *Social Indicators Research*, 51, 245-286.

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

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.

Patil, R.R. (2013). Social determinants of health: Conceptual and operational predicaments. *Journal of Public Health and Epidemiology*, 5, 6-10.

Peterson, C., Park, N., & Seligman, M.E.P. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*, 6, 25-41.

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*, 52,141-166.

Ryff, C.D., & Keyes, C.L.M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.

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, 303- 309.
- Seybold, K. S., & Hill, P. C. (2001). The role of religion and spirituality in mental and physical health. *Current Directions in Psychological Science*, 10, 21-24.
- Sirgy, M. J. (2002). *The psychology of quality of life. Social Indicators Research Series, Vol. 12.* Dordrecht: Kluwer Academic Publishers.
- 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, 598-604.
- Veenhoven, R. (2003). Happiness. *The Psychologist*, 16, 128-129.
- Veenhoven, R. (2008). Healthy happiness: Effects of happiness on physical health and the consequences for preventive health care. *Journal of Happiness Studies*, 9, 449-469.
- 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. (2011a). 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.
- Veenhoven, R. (2011b). *World Database of Happiness*, Erasmus University Rotterdam, The Netherlands, <http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl>.
- 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, 49-69.
- Wulff, D. M. (1997). *Psychology of religion: Classic and contemporary (2nd ed.)*. New York: Wiley.
- World Health Organization (2014). *Mental health: A state of well – being*. <http://www.who.int/features/factfiles/mentalhealth/en>.