

**معدلات السعادة وعلاقتها بمتغيرات الصحة الجسمية
والنفسية والشعور بالرضا والتدين لدى عينة
من طلاب الجامعة في لبنان**

أ.د. مايسة أحمد النيال

قسم علم النفس

كلية العلوم الإنسانية - جامعة بيروت العربية

mayssah.mayssah@gmail.com

أ.د. أحمد محمد عبد الخالق

قسم علم النفس

كلية الآداب- جامعة الإسكندرية

aabdel-khalek@hotmail.com

معدلات السعادة وعلاقتها بمتغيرات الصحة الجسمية والنفسية والشعور بالرضا والتدين لدى عينة من طلاب الجامعة في لبنان

أ.د. أحمد محمد عبد الخالق

قسم علم النفس
كلية الآداب-جامعة الإسكندرية

أ.د. مایسة أحمد النیال

قسم علم النفس
كلية العلوم الإنسانية - جامعة بيروت العربية

الملخص

هدفت هذه الدراسة إلى تقدير معدلات السعادة، وعلاقتها بالحياة الطيبة، والتدين، لدى عينة من طلاب الجامعة اللبنانيين من الجنسين (ن = ٢٦٩)، أجابوا عن: (١) المقياس العربي للسعادة، و(٢) متغيرات الحياة الطيبة، كما تقاس بالتقدير الذاتي لكل من: الصحة الجسمية، والصحة النفسية، والسعادة، والرضا عن الحياة، و(٣) التدين. وكشفت النتائج -عامة- عن ارتفاع معدلات السعادة، في هذه العينة اللبنانية، مقارنة بمعظم الدول العربية، باستثناء دول الخليج، ولم تظهر فروق دالة إحصائية بين الجنسين في كل المقاييس، وكانت جميع معاملات ارتباط "بيرسون" بين المقاييس دالة إحصائية (باستثناء معاملين)، وموجبة، واستُخرج من تحليل المكونات الأساسية - عامل واحد في عينة الذكور، سمي: "الحياة الطيبة والتدين"، وعاملان في عينة الإناث، سميّا: "الحياة الطيبة"، و"التدين والصحة الجسمية". ويوصى بتكرار هذه الدراسة باستخدام عينة احتمالية من غير طلاب الجامعة.

الكلمات المفتاحية: السعادة، الحياة الطيبة، الرضا عن الحياة، الصحة الجسمية، الصحة النفسية، التدين، طلاب الجامعة، لبنان.

Rate of Happiness and its Relationship with Physical and Mental Health, Satisfaction, and Religiosity for a Sample of College Students in Lebanon

Prof. Ahmed M. A.bdel-Khalek

Faculty of Arts
Alexandria University

Prof. Maysa A. Nayal

Faculty Human Sciences
Beirut Arab University

Abstract

The aims of this study were (a) to estimate happiness rates, and (b) to explore the relations between happiness, well-being, and religiosity among a sample of Lebanese college students (N = 269). The study sample responded to (a) the Arabic Scale of Happiness, (b) well-being self-rating scales of physical health, mental health, happiness, and satisfaction with life, and (c) religiosity. Results indicated that the present Lebanese sample, in general, obtained a higher mean score on happiness compared to the majority of Arab countries except the samples from the Arabian Gulf. There were no sex-related differences in all the scales. All the Pearson correlation coefficients between the scales, except two, were statistically significant and positive. The principal component analysis retained one factor in men and labeled "Well – being and religiosity", whereas in the women group two orthogonal factors were extracted and labeled "Well-being", and "Religiosity and physical health". It was recommended to replicate this study with a probability sample from the general population in Lebanon.

Keywords: Happiness, well-being, satisfaction with life, physical health, mental health, religiosity, college students, Lebanon.

معدلات السعادة وعلاقتها بمتغيرات الصحة الجسمية والنفسية والشعور بالرضا والتدين لدى عينة من طلاب الجامعة في لبنان

أ.د. مایسة أحمد النیال

قسم علم النفس
كلية العلوم الإنسانية - جامعة بيروت العربية

أ.د. أحمد محمد عبد الخالق

قسم علم النفس
كلية الآداب - جامعة الإسكندرية

مقدمة

هدفت هذه الدراسة إلى بحث معدلات السعادة، وعلاقتها ببعض متغيرات علم النفس الإيجابي (الحياة الطيبة، والتدين)، لدى عينة من طلاب الجامعة اللبنانية. ولقد تعددت الأسماء والأوصاف التي أطلقها الباحثون والمؤلفون على عصورهم، فقد أطلق على بعض عقود القرن العشرين - على سبيل المثال - عصر القلق، والاكتئاب، والخوف، وغير ذلك، ومن الممكن - في إطار علم النفس - أن نطلق على العقود الأخيرة من القرن العشرين وحتى الآن: «عصر علم النفس الإيجابي»، ففي أواخر ثمانينيات القرن الماضي، سك «سيلجمان» Seligman مصطلح «علم النفس الإيجابي» Positive psychology. وفي عام ٢٠٠٠ لفت كل من «سيلجمان» و«سيكسزنتميهالي» الانتباه نحو علم النفس الإيجابي، بنشر مقال في مجلة «الاختصاصي النفسي الأمريكي» American Psychologist، وأشار فيه الباحثان إلى قصور بيانات علم النفس ونقصها، في تحديد كل ما يجعل الحياة ذات قيمة (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

وقد كان لهذا المقال صدی واسع، فبعد مرور خمس سنوات على نشره، انتعشت حركة علم النفس الإيجابي؛ واجتذبت الباحثين وحضرتهم إلى سبر غور متغيرات عدة، لم تكن تحظى بالاهتمام الكافي من قبل الباحثين؛ كالثقوية القوية، والفضيلة، والسعادة...، وغيرها من مكونات علم النفس الإيجابي (Gable & Haidt, 2005)، كما نُشر عدد كبير من الكتب في هذا المجال (انظر مثلاً: Carr, 2004; Lopez, Pedrotti, & Snyder, 2014; Seligman, 2002a)، وفي عام ٢٠٠٦ صدر العدد الأول من «مجلة علم النفس الإيجابي» Journal of Positive Psychology.

كما لقيت بحوث علم النفس الإيجابي - في تركيزها على الدور التكيفي للتفكير الإيجابي - اهتمامًا متزايداً في العقد الأخير (Aspinwall & Staudinger, 2003; Seligman,).

نظر تعتمد على الجوانب الوجدانية الدافعية، وفي هذا التوجه كان مفهوم الأمل Hope أحد المدخل الرئيسية (Lopez & Snyder, 2003).

ويشتمل مجال علم النفس الإيجابي على متغيرات عدة منها: الهناء الشخصي، والرضا، والأمل، والتفاؤل، والسعادة، فضلاً عن القدرة على الحب والعطاء، والشجاعة، والإخلاص، والتسامح، والإيثار، بالإضافة إلى الفضيلة، والمسئولية، والتحمل.... إلخ. وبناءً على ذلك فإن علم النفس الإيجابي له مهمة محددة؛ ألا وهي الوقاية والعلاج، فضلاً عن كونه الدراسة العلمية لجوانب القوة والفضيلة لدى الإنسان.

ويذكر "سيليجمان" أن علم النفس الإيجابي، يمكن أن يضطلع بأدوار مهمة في كل من البحوث والتطبيقات، كالوقاية، والعلاج، ويقع في مجال البحوث، الموضوعات التي ذكرت في الفقرة السابقة، بالإضافة إلى مواجهة الضغوط، ونوعية الحياة، ويندرج في مجال العلاج، جوانب على درجة كبيرة من الأهمية، يتعين على المعالج تحقيقها، من مثل: الشجاعة، والمهارات الاجتماعية، والعقلانية، والاستبصار، والتفاؤل، والأمانة، والمثابرة، والواقعية، والقدرة على الاستمتاع، والتوجه نحو المستقبل، والبحث عن هدف، والفضيلة، والإبداعية (Seligman, 2002b).... وغير ذلك كثير. والسعادة من أهم موضوعات علم النفس الإيجابي.

ومن الممكن النظر إلى السعادة بوصفها هدف كل إنسان، كما يمكن أن تعد السعادة الهدف النهائي من ممارسة علم النفس، فضلاً عن أنها أحد الموضوعات الرئيسية، التي يتعين بحثها في إطار علم النفس الإيجابي. وتعد من المشاعر الراقية السامية، وهي انفعال وجداني لا يزال الإنسان ينشد الوصول إليه، وقد تحيط بنا، ولكن قد يكون الوصول إليها بوصفها غاية من غايات الإنسان الأساسية، أمراً معقداً (النيل، وخميس، ١٩٩٥).

وتركز بحوث السعادة، أو ما يسمى بعلم السعادة Happiology، على كيفية إدخال الفضائل، وجوانب القوة، في الشعور بالسعادة، بمعنى أن السعادة ليست هي الشعور اللحظي بالسرور والفرح، الذي يمكن أن يحدث استجابة لمثيرات كثيرة، ويمكن أن يخبره كل الناس في لحظة معينة، ولكن الهدف هنا هو الشعور الدائم بالسعادة، ومقاومة ما يطلق عليه "طاحونة اللذة" Hedonic treadmill، وطاحونة اللذة هي تلك الظاهرة التي تشير إلى التكيف الذي يحدث بسرعة، مع الأشياء الطيبة اللذيذة والتي كنا نستمتع بها، ثم تصبح أشياء عادية؛ لأنها فقدت بريقها ولذتها، ونبدأ في التطلع إلى أشياء أخرى نعدها جذابة (سالم، ٢٠٠١).

وهناك فرق بين الحياة الممتعة، والحياة الجيدة، فالحياة الممتعة يكون الحصول عليها عن طريق المأكول والمشرب الجيد، واقتناء الأشياء غالية الثمن، ولكنها ليست الحياة الجيدة،

فالحياة الجيدة هي استخدام ما يميز الشخص من جوانب القوة كل يوم؛ لتحقيق السعادة الحقيقية، ذات الإشباع الكامل، والحياة ذات المعنى، وهذا أمر يمكن تعلمه (سيليجمان، ٢٠٠٥، ص ٢٣). ويضيف المؤلف نفسه (ص ٣١ - ٣٢) أن كثيرين يرون أن نشر العدالة، والنجاح في العمل، والفهم العميق لأدوار الطبيعة، والدخول في العلاقات الودية، ومساعدة الآخرين، والإبداع، والإحسان إلى الآخرين؛ كلها أمور تشكل المعنى الحقيقي للحياة، وتعد أساساً للحكم بأن للحياة معنى.

وتجدر الإشارة إلى أن السعادة، والرضا عن الحياة، والحياة الطيبة، مفاهيم متداخلة، تعبر عن نوعية الحياة، وقد بينت لنا الدراسات السابقة المبكرة، أن للرضا عن الحياة مكونين: وجداني، ومعرفي. وبناء على ذلك، فقد اقترح "داينر" وزملاؤه، نموذجاً مكوناً من ثلاثة عناصر منفصلة (ولكنها مرتبطة)، للتعبير عن طيب الحياة، وهي: الوجدان الإيجابي، والوجدان السلبي، والرضا عن الحياة. وبعد ذلك امتد هذا النموذج ليشمل أربعة عناصر - تضمنت السعادة التي يُنظر إليها على أنها انفعالات سارة، مرتبطة بأحداث معينة، كما عُرِّفت بأنها الخبرات المتكررة، للانفعالات الإيجابية عبر الزمن (Chui & Wong, 2016).

ومصادقاً لذلك فقد أجري "أرجايل" (Argyle, 2002) (١٩٩٣)، دراسات مستفيضة عن السعادة، ونشر كتاباً شاملاً فيها، ومن أهم ما توصل إليه الباحثون - كما يذكر "أرجايل" - أنه يمكن فهم السعادة، بوصفها انعكاساً لدرجة الرضا عن الحياة، أو بوصفها انعكاساً لمعدلات تكرار حدوث الانفعالات السارة، وشدة هذه الانفعالات، ويجب أن توضع في الاعتبار ثلاثة عناصر، هي:

١- الرضا عن الحياة ومجالاته المختلفة.

٢- الاستمتاع والشعور بالبهجة.

٣- الغياب النسبي للعناء بما يتضمنه من قلق واكتئاب.

ومن الواضح أن العلاقة وثيقة بين السعادة، والرضا عن الحياة، فقد كشفت مراجعة التعريفات المختلفة للسعادة، عن أن الرضا يرتبط غالباً بالعمليات العقلية التي يفترض أنها متضمنة في السعادة. وقد صُنفت هذه التعريفات إلى أربعة محاور رئيسية، منها التعريفات الوجدانية Affective definitions، التي تظهر في التقييم الشامل للسعادة، بأنها نوعية خبرة الفرد في ممارسته لشئونه المفترضة، وأن السعادة انفعال معين؛ إذ تعبر عن تقييم الفرد كل خبراته السعيدة وغير السعيدة في الماضي، بالإضافة إلى أن السعادة هي مجموع اللذة والألم، التي تتضمن أيضاً فكرة التوازن الوجداني Affective balance، أما التعريفات المعرفية Cognitive، فتشير إلى أن السعادة ظاهرة معرفية، وأنها نتيجة عملية تقييم

متعمدة. أما المحور الثالث فيتركز في التعريفات الاتجاهية Attitudinal ، التي تركز على أن السعادة عبارة عن اتجاهات إيجابية نحو الحياة، ويتضمن المحور الرابع من تعريفات السعادة، تعريفات مختلطة Mixed؛ إذ تدمج محورين اثنين أو ثلاثة من المحاور السابقة (Veenhoven, 2006). ويشير جابر، وكفاي (1992، ص 1485) - إلى أن السعادة حالة من المرح، والهناء، والإشباع - تنشأ أساساً من إشباع الدوافع، وتسمو إلى مستوى الرضا النفسي، وهي بذلك وجدان يصاحب تحقيق الذات.

ويعرف "فينهوفن" السعادة، بأنها الدرجة التي يحكم فيها الشخص إيجابياً، على نوعية حياته الحاضرة عامة، وبكلمات أخرى، فإن السعادة تشير إلى حب الشخص الحياة التي يعيشها، واستمتاعه بها، وتقديره الذاتي لها، ويضيف المؤلف نفسه أن السعادة قيمة مهمة، وهي الغاية القصوى في بعض الفلسفات (Veenhoven, 2001). كما بين لنا "فينهوفن" أن السعادة حالة شعورية، يمكن أن تستنتج من الحالة المزاجية للفرد، وأن عملية تحقيق درجة أكبر من السعادة - أمر ممكن، وفي متناول الفرد (Veenhoven, 2003). كما حدد "داينر" (Diener, 1984)، وكذلك "أرجايل، ومارتن، ولو" ثلاثة مكونات ممكنة للسعادة وهي: الانفعال الإيجابي، والرضا عن الحياة، وغياب الانفعالات السلبية من مثل القلق والاكتئاب (Argyle, Martin, & Lu, 1995).

والبحوث العربية عن السعادة ليست كثيرة، ونشير إلى بعضها 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 في ضوء العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والتدين، ودرس عبد الخالق وزملاؤه (2003) معدلات السعادة لدى عينات عمرية مختلفة من الكويتيين، ودرس الفنجرى (2006) معدلات السعادة لدى عينات مختلفة من المجتمع المصري.

ونشرت نجوى اليحفي في (2006) دراسة عن السعادة والاكتئاب لدى طلاب الجامعة اللبنانيين، ودرست أحلام محمود (2007) مستويات السعادة ومصادر إشباعها لدى المسنين، ودرست أمسية الجندي (2009) مصادر الشعور بالسعادة وعلاقتها بالذكاء الوجداني، ونشر عبد الخالق (2010، 2015، 2017) ثلاث دراسات عن التدين والحياة الطيبة، وعن مصادر

السعادة لدى طلاب الجامعة، وأخيراً نجد دراسة عن معدلات السعادة وعلاقتها بالحياة الطيبة والتدين لدى المصريين. ونشر عبد الخالق، ودويدار (٢٠١٠)، دراسة عن العلاقات بين التدين، والحياة الطيبة، والصحة النفسية. ويلحظ أن البحوث العربية التي قارنت بين أكثر من دولة في معدلات السعادة قليلة العدد.

وقد أجريت في مجال السعادة - على مستوى العالم- مئات الدراسات، تعرض الفقرات الآتية بعضها: في دراسة "جودارزي، ورجبي، ويوسف، ومنصور"، قورن مستوى السعادة لدى الذكور والإناث الرياضيين، في جامعة طهران. وتكونت عينة الدراسة من ٢٨٢ طالباً، بواقع ١٤٤ أنثى، و١٣٨ ذكراً. طبق عليهم استخبار "أوكسفورد" للسعادة، وقد أسفرت نتائج هذه الدراسة عن أن الإناث الرياضيات، لديهن صحة جسمية، وفاعلية ذاتية، وتفكير إيجابي، وسعادة، ورضا عن الحياة، أعلى من نظرائهن من الذكور. ولم تظهر فروق جوهرية في تقدير الذات بين عيني الدراسة (Goodarzi, Rajabi, Yousefi, & Mansoor, 2008). ونشر "تيفنباخ، وكوهلباخ"، دراسة بعنوان: "السعادة والرضا عن الحياة في اليابان على ضوء عاملي النوع والسن"، وقد اعتمد الباحثان على نتائج مسح أجريت لفحص السعادة، والرضا عن الحياة، في الفترة من ٢٠١٠ وحتى ٢٠١٢، وحلت معدلات السعادة عبر مراحل الحياة، مع التركيز على الفروق بين الجنسين، ويبدو أن تحليل مستوى السعادة عبر مراحل الحياة - أمر في غاية الأهمية بالنسبة لليابان؛ إذ إنها بلد يعرف ببنائه الاجتماعي التقليدي الجامد. وكشفت الدراسات عن فروق جوهرية عبر المنبآت الاجتماعية الكثيرة، أو المتنوعة في اليابان، وانعكست هذه الفروق على المتغيرات المرتبطة بالسعادة. وعلى الرغم من أن هناك دراسات سابقة في اليابان، تضمنت النوع (الجنس) في تحليلاتها - فإن هذه الدراسة تعد فريدة على أساس المنظورين الآتين: أولاً- إن البيانات المستخدمة في هذه الدراسة تعد الأحدث والأشمل على مستوى اليابان، أما العامل الثاني- فيتمثل في القدرة الفريدة على التمييز بين مصطلحي مستوى السعادة، والرضا عن الحياة، على ضوء عامل النوع. وأشارت النتائج، إلى أنه بينما يؤثر دخل الأسرة في السعادة، والرضا عن الحياة، بصورة متساوية لدى الذكور والإناث، فإن الإناث أظهرن ارتباطاً جوهرياً موجباً بالرضا عن الحياة، حينما لم يتوفر لديهن أي مدخرات (Tiefenbach & Kohlbacher, 2013).

وفي دراسة صالح (٢٠١٢)، بُحثت العلاقة بين الشعور بالسعادة، والتوجه نحو الحياة، لدى عينة من المعاقين حركياً، والمتضررين من العدوان على غزة، وقد تكونت عينة الدراسة من ١٢٢ طالباً وطالبة من المعاقين حركياً، والملتحقين ببرنامج التعليم المستمر، بالجامعة الإسلامية بغزة. وقد أسفرت نتائج هذه الدراسة عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية، بين الطلاب

في مقياس السعادة، ومقياس التوجه نحو الحياة - يعزى إلى متغير الجنس (ذكور/ إناث)، كما أظهرت النتائج فروقاً ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الطلاب في مقياس التوجه نحو الحياة، ومقياس السعادة، تعزى إلى متغير العمر، فكان المتوسط الأعلى للفئة العمرية من ٢١ إلى ٣٠ سنة.

وبحث "مالك، وسايدا" الفروق بين الجنسين في كل من تقدير الذات، والسعادة، لدى طلاب الجامعة في باكستان، وتكونت عينة الدراسة من ١٢٠ طالباً (٦٠ ذكراً، و٦٠ أنثى)، ممن تراوحت أعمارهم بين ١٨ و٢٦ عاماً. وطبق على عينة الدراسة مقياس تقدير الذات "لروزنبرج" Rosenberg's Self-Esteem Scale، واستخبار "أوكسفورد" للسعادة، وقد أسفرت نتيجة الدراسة عن حصول الذكور على متوسط درجات أعلى في تقدير الذات، من نظرائهم من الإناث، في حين لم تظهر فروق جوهرية بين الذكور والإناث في السعادة (Malik & Saida, 2013).

وقام "مسنبرج، ووودلي" ببحث الظروف الاجتماعية والثقافية، التي ترجح حصول الإناث على معدلات سعادة، ورضا عن الحياة، أعلى من نظرائهم من الذكور، في أكثر من ٩٠ دولة، في المسح العالمي للقيم World Value Survey، وظهر أن الظروف المحيطة بحصول الإناث على معدلات سعادة أعلى من نظرائهم من الذكور، تضمنت النسبة العليا منها دولاً إسلامية، في حين كانت النسبة الأقل من الدول الكاثوليكية، بالإضافة إلى غياب الشيوعية من تاريخ هذه الدول (Meisenberg & Woodley, 2015).

وفي دراسة "شارما، وجولاتي"، فحص مبيان Profile السعادة، لدى المراهقين الذين يعيشون في مستوى اقتصادي واجتماعي منخفض وصعب، كما درست الفروق بين الجنسين في السعادة، بالإضافة إلى تعرف السمات المختلفة للشخصية، وتقدير الذات. وشملت عينة الدراسة ٣٦٠ مراهقاً، تراوحت أعمارهم بين ١٥ و١٨ عاماً، أجابوا عن قائمة "أوكسفورد" للسعادة، وقائمة تقدير الذات، وقائمة "أيزنك" للشخصية، ومقياس الحالة الاقتصادية والاجتماعية. وقد كشفت نتائج الدراسة، عن أنه على الرغم من العيش في ظروف اجتماعية واقتصادية صعبة- فإن معظم المراهقين الذين يقطنون الريف، حصلوا على درجات مرتفعة في السعادة. وكانت الإناث أكثر شعوراً بالسعادة، مقارنة بنظرائهم من الذكور، كما حصلت عينة الذكور على متوسط درجات أعلى في بعد الذهانية، وحصلت الإناث على متوسط درجات أعلى في بعد الانبساط، وكانت العصائية متساوية بين عيني الذكور والإناث (Sharma & Gulati, 2015).

وبحث ”براغيريان، وموجنباري، وناجيبيان، ونيك“ العلاقة بين السعادة، والوعي بالذات، لدى المنطويين والمنبسطين؛ إذ طُبق نموذج العوامل الخمسة الكبرى، على ١٥٠ طالباً في طهران، تراوحت أعمارهم ما بين ١٨ و٥٠ عاماً. وقد كشفت نتائج الدراسة عن أن المنبسطين أكثر سعادة من المنطويين، وأن مستوى الوعي بالذات أكثر ارتفاعاً لدى المنبسطين مقارنة بالمنطويين (Bragherian, Mojenbari, Naghibian, & Nik, 2016).

وقد هدفت دراسة ”تشو، وونج“، إلى فحص الفروق بين الجنسين في كل من السعادة، والرضا عن الحياة، لدى المراهقين في هونج كونج. وأجري عدد من المسوح على عينة من المراهقين (ن = ١٠٤٢٨)، لفحص العلاقة بين النوع، والسعادة، والرضا عن الحياة، عن طريق أسلوب العلاقة Relationship style، ومفهوم الذات. وكشفت النتائج عن أن تقدير الذات، والهدف من الحياة، ارتبطا بدرجات مرتفعة من السعادة، والرضا عن الحياة، كما ارتبط وجود صداقات حميمة، بدرجات من السعادة، ولكنه لم يرتبط - بالضرورة - بالرضا عن الحياة. ومن ناحية أخرى، حصل الذكور من ذوي الإنجاز الأكاديمي المرتفع، على درجات أعلى في السعادة، مقارنة بنظرائهم من الإناث، ولكنهم لم يكونوا أكثر رضا عن الحياة عنهن (Chui & Wong, 2016).

وهدف دراسة عبد الخالق، والنيال (قيد النشر)، إلى بحث العلاقة بين معدلات السعادة، والفاعلية الذاتية، تبعاً لاختلاف الدولة والنوع، وقد اشتملت عينة الدراسة على طلاب الجامعة بمصر (ن=٢٩٤)، ولبنان (ن=٢١٦)، من الجنسين، أجابوا عن: المقياس العربي للسعادة، ومقياس الفاعلية الذاتية، وكشفت الدراسة عن حصول الرجال المصريين واللبنانيين، على متوسط درجات أعلى من نظرائهم من النساء، في السعادة، والفاعلية الذاتية، وكانت جميع الفروق دالة إحصائياً فيما عدا عدم دلالة الفرق بين متوسطي السعادة لدى اللبنانيين من الجنسين، وحصل اللبنانيون على متوسطات أعلى جوهرياً من المصريين من الجنسين، في السعادة، والفاعلية الذاتية، وكان حجم الأثر كبيراً في السعادة، ومتوسطاً في الفاعلية الذاتية، واستُخرجت معاملات ارتباط دالة إحصائياً بين المقياسين في الدولتين.

وحظيت المتغيرات الإيجابية في علم النفس، باهتمام كبير، في العقود الأخيرة (انظر: لوبيز، وسنايدر، ٢٠١٣؛ Sheldon & King, 2001)، ومن أهم المتغيرات التي درست على ضوء هذا التوجه، مفهوم الحياة الطيبة Well-being، ويعرف في هذه الدراسة، بأنه التقدير الذاتي لكل من: السعادة، والصحة الجسمية، والصحة النفسية، 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

الطبية - 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: أجنبية، وعربية، على العلاقات الإيجابية المرتفعة بين هذه المتغيرات الأربعة، التي يشملها مفهوم الحياة الطيبة (انظر: أرجايل، ١٩٩٣؛ داينر، وبزواس - داينر، ٢٠١١؛ عبد الخالق، ٢٠١٠؛ Carr, 2004; Argyle, 2002; Abdel-Khalek, 2006a; Diener, Lucas, & Oishi, 2002).

وعلى الرغم من أن البحوث النفسية للدين، قد بدأت منذ أكثر من قرن وتلك (انظر: 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 للدين (انظر: Argyle, 2000; Emmons & Paloutzian, 2003; Paloutzian, 2016; Pargament, 1997; Spilka, Hood, Hunsberger, & Gorsuch, 2003; Verhagen, van Praag, López - Ibor, Cox, & Moussaoui, 2010; Wills, 2009; Wulff, 1997).

ومن بين أسباب هذا الاهتمام بالدراسة النفسية للدين، نتائج عدد كبير من البحوث، التي كشفت عن علاقات إيجابية بين الدين، وكل من: الصحة الجسمية، والصحة النفسية، والحياة الطيبة، والمعدلات المنخفضة من القلق والاكتئاب، وطول العمر (انظر: Abdel - Seybold, 2007; Khalek, 2012a; Koenig, King, & Carson, 2012).

مشكلة الدراسة:

تمر معظم البلاد العربية - في العقد الأخير- بمشكلات وصعوبات عدة، من الإرهاب، إلى الحروب الداخلية، وانخفاض الدخل القومي في دول البترول. وبوجه عام، تزداد وتيرة الإرهاب في مصر، في حين تحدث حروب داخلية، أو صراعات عرقية في بلاد أخرى، أهمها: سوريا، والعراق، واليمن، وليبيا. وتعكس هذه الصعوبات أو الحروب - فضلاً عن عوامل أخرى بطبيعة الحال- تأخر مواقع معظم البلاد العربية - ولاسيما البلاد غير النفطية- في معدل السعادة، تبعاً للتقرير العالمي للسعادة، الصادر عام ٢٠١٧ (انظر: Helliwell, Layard, & Sachs, 2017).

ومن ثم جاءت فكرة هذا المشروع تحت عنوان: ”معدلات السعادة وعلاقتها بالحياة الطيبة والدين“، الذي خطط له وأنجزه، مجموعة من الباحثين العرب في علم النفس، وخلص هذا

المشروع، إلى كتابة تقارير مستقلة عن البلاد العربية الآتية: مصر، والسعودية، والعراق، وسلطنة عمان، والكويت، وقطر، وليبيا، والجزائر، ولبنان، والأردن، وفلسطين. ومعظم هذه التقارير مقدمة للنشر، وبعضها مقبول للنشر، في حين أن الدراسة المصرية منشورة. مع ملاحظة أن الإحصاءات الوصفية لمقياس السعادة لهذه الدول جميعها، قد ورد في دليل تعليمات المقياس العربي للسعادة (عبد الخالق، ٢٠١٨). وتتلخص مشكلة الدراسة الحالية - عامة - في تقدير معدلات السعادة لدى عينة لبنانية من طلاب الجامعة وطالباتها، والمقارنة بين هذه المعدلات وبقية الدول العربية، وفحص العلاقات والعوامل المستخرجة من المقاييس المستخدمة.

أهداف الدراسة :

أجريت هذه الدراسة على عينة من طلاب الجامعة اللبنانيين من الجنسين، واشتملت على المتغيرات الآتية: (١) السعادة كما تقاس بالمقياس العربي للسعادة، و(٢) الحياة الطيبة كما تقاس بالتقدير الذاتي لكل من الصحة الجسمية، والصحة النفسية، والسعادة، والرضا عن الحياة، و(٣) التقدير الذاتي للتدين. وسيطلق عليها تعبير: "متغيرات الدراسة"؛ ومن ثم تتلخص الأهداف الأربعة لهذه الدراسة على النحو الآتي:

- ١- تقدير معدلات السعادة لدى الجنسين، والفروق بينها وبقية الدول العربية.
- ٢- استكشاف الفروق بين الجنسين في متغيرات الدراسة.
- ٣- فحص العلاقات بين متغيرات الدراسة.
- ٤- بحث المكونات الأساسية للارتباطات بين متغيرات الدراسة.

أسئلة الدراسة :

هدفت هذه الدراسة إلى الإجابة عن الأسئلة الآتية:

- ١- ما معدلات السعادة لدى العينة اللبنانية من الجنسين، والفروق بينها ودول عربية أخرى؟
- ٢- ما الفروق بين الجنسين من اللبنانيين؟
- ٣- ما العلاقات بين متغيرات الدراسة؟
- ٤- هل يمكن استخراج عامل واحد من معاملات الارتباط بين متغيرات الدراسة؟

أهمية الدراسة :

تجرى في كثير من الدول المتقدمة، دراسات طولية في الذكاء والشخصية وغيرها، وأبرز مثال على ذلك الدراسة الطولية للأطفال الموهوبين، التي أجراها "لويس تيرمان" L.M.Terman في عام ١٩٢١، واستخدم عينة كبيرة من الأطفال الأمريكيين (ن = ١٥٠٠)، نسبة ذكائهم ١٢٥ وما بعدها، وطبق عليهم مقاييس الذكاء والشخصية والميول، وتتبع "تيرمان" هؤلاء الأطفال حتى سن الرشد، وبعد وفاته، تتبعت تلاميذه من بقى على قيد الحياة من هذه العينة، وقد أتاحت هذه الدراسة الطولية التتبعية لنفس الأطفال، نتائج على درجة كبيرة من الأهمية.

والقياس مع الفارق، يمكن أن تتيح الدراسة الحالية عن معدلات السعادة وارتباطاتها لدى طلاب الجامعة من اثنتي عشرة دولة عربية، بيانات معيارية عن متغيرات هذه الدراسة، يمكن مقارنتها بنتائج يمكن أن يجريها آخرون فيما بعد على نفس المتغيرات، ولاسيما أن هذه الدراسة، تتم في نقطة فارقة من الزمن بالنسبة للبلاد العربية، بسبب الظروف السياسية والاقتصادية والعسكرية، وما يسمى بالربيع العربي. فضلاً عن أن مثل هذه البحوث المقارنة، نادرة بين الدول العربية.

مصطلحات الدراسة :

السعادة: تعرف - كما تقاس في هذه الدراسة - تعريفاً إجرائياً: كما تقاس بالمقياس العربي للسعادة، كما تقاس الحياة الطيبة والتدين إجرائياً، بمقاييس التقدير الذاتي الخمسة (انظر فقرة المقاييس).

المنهج والإجراءات**المنهج المستخدم:**

استخدم المنهج الوصفي الارتباطي.

العينة :

أجريت هذه الدراسة - على عينة متاحة من طلاب جامعة بيروت العربية، بيروت، لبنان (ن = ٢٦٩): الذكور (ن = ١٥٨)، والإناث (ن = ١١١)، وقد اختيرت من معظم كليات هذه الجامعة، ومن مختلف الأقسام، وتراوحت أعمار الطلاب بين ١٩، و٢٦ عاماً.

المقاييس:**١- المقياس العربي للسعادة:**

يشتمل هذا المقياس على (٢٠) عبارة موجزة، من بينها (١٥) عبارة تقيس السعادة، بمؤشرات إيجابية، بالإضافة إلى خمس عبارات إضافية تعد "حشواً" Fillers، والأخيرة ذات مضمون "مَرَضِي"، حتى لا يجيب بعض المبحوثين عن عبارات المقياس على وتيرة واحدة. ويجب عن كل بند على أساس مقياس "ليكرت" الخماسي، الذي يتراوح بين لا (١)، وكثيراً جداً (٥)؛ ولذا تتراوح الدرجة الممكنة في المقياس بين ١٥، و٧٥، وتشير الدرجة العليا إلى ارتفاع السعادة. ويناسب هذا المقياس الراشدين والمراهقين، وهو مقياس سمة وليس حالة.

وكشف التحليل العاملي لبنود المقياس عن عاملين سمياً: السعادة العامة، والحياة الناجحة، وتراوحت الارتباطات بين البند والدرجة الكلية بعد عزل البند بين ٠,٤٢، و٠,٧٧، وتراوحت معاملات ثبات ألفا "كرونباخ"، وإعادة التطبيق بين ٠,٨٢، و٠,٩٤، إشارة إلى ارتفاع الاتساق الداخلي، والاستقرار عبر الزمن، وتراوح الصدق المرتبط بالمحك (ثلاثة محكات) بين ٠,٥٥، و٠,٧٩، كما ارتبط المقياس العربي للسعادة ارتباطات جوهرية موجبة بمقاييس: الصحة النفسية، والرضا عن الحياة، والتفاؤل، وحب الحياة، وتقدير الذات؛ وهو ما يعد دليلاً على صدق المقياس. ولهذا المقياس صيغتان متكافئتان: عربية، وإنجليزية، وهو مؤلف وليس مترجماً (عبد الخالق، ٢٠١٨؛ Abdel – Khalek, 2013a). وفي هذه العينة اللبنانية، وصل معامل ثبات ألفا من وضع "كرونباخ"، لهذا المقياس إلى ٠,٨٤، و٠,٨٤، للذكور والإناث، ووصل الصدق المرتبط بالمحك إلى ٠,٦٣، و٠,٥٨، لدى الذكور والإناث اللبنانيين على التوالي.

٢- 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:

- ١- ما تقديرك لصحتك الجسمية بوجه عام؟
- ٢- ما تقديرك لصحتك النفسية بوجه عام؟
- ٣- إلى أي درجة أنت راض عن حياتك بوجه عام؟
- ٤- إلى أي درجة تشعر بالسعادة بوجه عام؟
- ٥- ما درجة تدينك بوجه عام؟

ويلي كل سؤال، سلسلة من الأرقام، من صفر إلى ١٠، ويُطلب من المبحوث ما يلي:

أ- أن يجيب تبعاً لشعوره وتقديره عامة، وليس تبعاً لحالته الحالية.

ب- أن يعلم أن صفر أقل درجة، وأن ١٠ 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 ٠,٧٨، و ٠,٨٨، وتشير هذه المعاملات إلى استقرار مرتفع عبر الزمن، وتدعم القول: إن هذه المقاييس تنتمي إلى السمة أكثر من الحالة، وقد أشار عدد من الدراسات، إلى الصدف المرتبط بالمحك لهذه المقاييس الخمسة، إذ تراوح بين ٠,٤٩، و ٠,٧٣ (Abdel – Khalek, 2006b, 2007a, 2012a, 2014a).

التحليلات الإحصائية :

لاستخراج النتائج من البيانات المتاحة من العينة اللبنانية، استُخدمت التحليلات الإحصائية الآتية: المتوسط، والانحراف المعياري، واختبار "ت" للفرق بين متوسطين مستقلين والمئين، ومعامل ارتباط "بيرسون"، والتحليل العاملي بطريقة المكونات الأساسية، واتخذ معيار "كايزر" للعامل الدال إحصائياً، بأنه ما يزيد الجذر الكامن له عن ١,٠، وفي حالة استخراج أكثر من عامل، استخدم التدوير المتعامد بطريقة "فارماكس". وطبقت هذه الاختبارات الإحصائية، باستخدام المجموعة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS, 2009).

إجراءات الدراسة :

طُبعت مقاييس الدراسة على وجه صفحة واحدة، وطبقت في جلسات جماعية - اشتملت على مجموعات صغيرة من الطلبة والطالبات معاً، وتم ذلك في أثناء اليوم الجامعي، وفي مدرجات الجامعة، وقد قام بالتطبيق أعضاء هيئة تدريس في علم النفس، وكان تعاون المبحوثين ممتازاً، وذلك يرجع إلى أمرين، أولهما- سهولة المهمة؛ لاشتمالها على وجه صفحة واحدة، فلم يستغرق التطبيق سوى دقائق قليلة، وثانيهما- الطبيعة الإيجابية للمقاييس.

نتائج الدراسة

للإجابة عن التساؤل الأول، حُسبت الدرجات المرتفعة، في المقياس العربي للسعادة، على أساس النسبة المئوية للطلاب الحاصلين على درجات تفوق المئين Percentile ٧٥، و ٩٠، و ٩٥، فكانت على النحو الآتي: ٨, ٢٧٪، و ٨, ١٠٪، و ٧, ٥٪ في عينة الذكور، و ٩, ٢٧٪، و ٨, ١٠٪، و ١, ٨٪ في عينة الإناث، على التوالي. ويعرض الجدول (١)، الإحصاءات الوصفية، وقيم "ت" للفرق بين الجنسين، وذلك للإجابة عن التساؤل الثاني

الجدول (١)
المتوسط (م) والانحراف المعياري (ع)، وقيمة "ت"
لتغيرات البحث لدى الذكور والإناث اللبنانيين

ت*	الإناث (ن = ١١١)		الذكور (ن = ١٥٨)		المقاييس
	ع	م	ع	م	
١,٣١	٩,١٩	٥٠,٦٢	٩,٧١	٥٢,١٦	مقياس السعادة
١,٧٧	١,٧٥	٦,٥٢	٢,٣٠	٦,٩٨	الصحة الجسمية
١,٦٩	٢,٠١	٦,٥٠	٢,٣٤	٦,٩٧	الصحة النفسية
٠,٤٦	١,٨٢	٦,٧٧	٢,٢٤	٦,٨٩	تقدير السعادة
٠,٤٣	١,٨٢	٧,٠٩	٢,٣٢	٧,٢٠	تقدير الرضا
٠,٧٥	٢,٠٣	٥,٩٨	٢,٦٠	٥,٧٦	تقدير التدين

* جميع قيم «ت» غير دالة إحصائياً.

ومن قراءة الجدول (١)، يتضح أن جميع الفروق بين الجنسين غير دالة إحصائياً. وبمقارنة متوسط المقياس العربي للسعادة لدى العينة اللبنانية ببقية الدول العربية التي طبق عليها المقياس (انظر: عبد الخالق، ٢٠١٨)، يتضح أن متوسط اللبنانيين الذكور والإناث أعلى من متوسطات نظرائهم من: مصر، والأردن، والعراق، وليبيا، وفلسطين، ويضاف إليهم عينة اليمن لدى الذكور فقط. ومن ناحية أخرى فمتوسط المقياس العربي للسعادة لدى اللبنانيين من الجنسين، أقل من نظرائهم من: قطر، والكويت، والسعودية، ويضاف إليهم عينة سلطنة عمان لدى الإناث فقط.

وللإجابة عن التساؤل الثالث، يقدم الجدول (٢)، معاملات الارتباط بين مقاييس الدراسة، لدى الذكور.

الجدول (٢)
معاملات ارتباط «بيرسون» بين مقاييس الدراسة لدى الذكور اللبنانيين (ن = ١٥٨)*

٦	٥	٤	٣	٢	١	المقاييس
					-	١- مقياس السعادة
				-	٠,٤٦١	٢- الصحة الجسمية
			-	٠,٦٥٢	٠,٥٦١	٣- الصحة النفسية
		-	٠,٦٤٥	٠,٥٠٧	٠,٦٤٧	٤- تقدير السعادة
	-	٠,٧٦١	٠,٦١٤	٠,٤٥٦	٠,٦٢٩	٥- تقدير الرضا
-	٠,٣٤٥	٠,٣٠٧	٠,٣٨٥	٠,٣٦١	٠,٢٧١	٦- تقدير التدين

* جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ وما بعده.

ومن ملاحظة الجدول (٢)، يتضح أن جميع معاملات الارتباط المتبادلة، دالة إحصائياً وموجبة.

ويبين لنا الجدول (٣)، معاملات الارتباط بين مقاييس الدراسة لدى الإناث.

الجدول (٣)
معاملات ارتباط «بيرسون» بين مقاييس الدراسة لدى اللبنايات (ن = ١١١)

٦	٥	٤	٣	٢	١	المقاييس
-	**٠,٢٦٦	٠,٠٦٥	*٠,١٩٨	**٠,٢٨٤	٠,١١١	١- مقياس السعادة
						٢- الصحة الجسمية
			**٠,٦٨٨	**٠,٥٢١	**٠,٥٨٤	٣- الصحة النفسية
		**٠,٧٣٤	**٠,٥٦٨	**٠,٣٧٥	**٠,٥٨٣	٤- تقدير السعادة
						٥- تقدير الرضا
						٦- تقدير التدين

* دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥

** دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ وما بعده.

ومن ملاحظة الجدول (٣)، يتضح أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً، فيما عدا الارتباط بين تقدير التدين، وكل من: المقياس العربي للسعادة، وتقدير السعادة. وللإجابة عن التساؤل الرابع حُلَّت معاملات الارتباط بين المقاييس تحليلاً عاملياً، بطريقة المكونات الأساسية، واتباع معيار «كايزر» للجذر الكامن ($\leq 1,0$) (SPSS, 2009)، ويعرض النتائج الجدول (٤).

الجدول (٤)
تحليل المكونات الأساسية لمعاملات الارتباط بين المقاييس
لدى الذكور (ن = ١٥٨) والإناث (١١١) اللبنايين

الإناث*		الذكور	المقاييس
العامل الثاني	العامل الأول	العامل الأول	
٠,٠٣٣	٠,٧٧٩	٠,٧٨٦	مقياس السعادة
٠,٥١٤	٠,٥٨٢	٠,٧٤٠	الصحة الجسمية
٠,٢٩٩	٠,٨٠٣	٠,٨٤٥	الصحة النفسية
٠,٠٣٥	٠,٩٠٩	٠,٨٥٨	تقدير السعادة
٠,١٨٣	٠,٨٠٨	٠,٨٤١	تقدير الرضا
٠,٩٣٣	٠,٠١٣	٠,٥٢٣	تقدير التدين
١,٣٥٨	٣,٢٤٧	٠,٥٩٧	الجذر الكامن
٢٢,٦٣٣	٥٤,١١٦	٥٩,٩٥٢	% للبتاين

* دُورَت المحاور المتعامدة بطريقة فاريماكس.

ومن قراءة الجدول (٤)، يتضح استخراج عامل واحد في عينة الذكور، ويمكن تسميته: «الحياة الطيبة والتدين»، أما في عينة الإناث، فقد استُخرج عاملان، أديرا تدويراً متعامداً بطريقة «فاريماكس»، ويمكن تسمية العامل الأول: «الحياة الطيبة»، والعامل الثاني: «التدين والصحة الجسمية».

مناقشة النتائج

لعله من المناسب، أن نعلق على أهم الجوانب المنهجية لهذه الدراسة، وصولاً إلى بيان إمكانية تعميم نتائجها، والمقصود هنا: العينة، والمقاييس. وفيما يختص بالعينة (ن = 269)، فحجمها كبير، فضلاً عن زيادة عدد أفراد كل من عينة الذكور، والإناث مستقلتين على مائة، وهو ما يحدد العينة الكبيرة؛ ومن ثم يمكن استنتاج أن حجم العينة مناسب، ويسمح بإمكانية تعميم النتائج على الطلاب اللبنانيين في الجامعة نفسها.

وأما مقاييس الدراسة، وأولها المقياس العربي للسعادة، فقد وصل ثبات ألفا، في هذه العينة اللبنانية، إلى 0,84، للذكور، و0,84، للإناث، ويشير هذان المعاملان، إلى اتساق داخلي مرتفع للمقياس، اعتماداً على المحك الذي يحدد الحد الأدنى للثبات بأنه 0,7 (انظر: Kline, 2000; Nunnally, 1978). وقد ارتبط المقياس العربي للسعادة، بالتقدير الذاتي للسعادة، بمقدار 0,62، و0,58، لدى الذكور والإناث اللبنانيين، على التوالي، وهذان المعاملان دالان إحصائياً عند مستوى 0,001، ويشيران إلى ارتفاع الصدق المرتبط بالمحك لهذا المقياس، وفيما يختص بمقاييس التقدير الذاتي - فإن لها ثبات استقرار عبر الزمن، وصدقاً مرتبطين بالمحك، بين المقبول والمرتفع، كما ورد في فقرة المقاييس. نخلص من ذلك، إلى أن الخواص السيكومترية للمقاييس المستخدمة في هذه الدراسة، تتيح إمكانية تكرار نتائجها؛ بسبب خصائصها الجيدة. وفيما يختص بالتساؤل الأول لهذه الدراسة، وهو متعلق بمعدلات السعادة، في العينة اللبنانية الحالية، ومقارنتها بمعدلات بقية الدول العربية، فعلى الرغم من أن معظم بحوثها لما يُنشر بعد، فإن الإحصاءات الوصفية لها وردت في دليل تعليمات المقياس (عبد الخالق، 2018)، ويتضح - من مراجعة هذه النتائج - أن معدلات اللبنانيين الذكور والإناث، تزيد على معدلات السعادة لدى نظرائهم من كل من: مصر، والأردن، والعراق، وليبيا، وفلسطين، واليمن، ولكن هذه المعدلات لدى اللبنانيين الذكور، تقل عن نظيرتها لدى طلبة قطر، والكويت، والسعودية. وفيما يتعلق باللبنانيات - يقل معدل السعادة لديهن عن نظرائهن من قطر، وسلطنة عمان، والسعودية.

والملاحظة العامة، أن معدلات السعادة لدى اللبنانيين، تميل إلى الارتفاع بالنسبة لغالبية الدول العربية، باستثناء دول الخليج العربي. ومن الممكن أن تُفسر هذه النتائج، بأن الطلاب الملتحقين بجامعة بيروت العربية - يمثلون شريحة تميل إلى الارتفاع مادياً وثقافياً، مقارنة ببقية شرائح المجتمع اللبناني. هذا فضلاً عن الاستقرار الأمني والسياسي، الذي يتمتع به المجتمع اللبناني في الوقت الحالي، وذلك بالنسبة للدول التي عانت من اضطرابات وحروب

داخلية، كاليمين، والعراق، وليبيا، أو تعاني من مشكلات اقتصادية كمصر. وقد دلت البحوث على أن العوامل الثقافية والاجتماعية والسياسية لها دور مهم في تحديد معدل السعادة (Triandis, 2000). كما تؤثر الصراعات العسكرية في السعادة، بخفض معدلاتها (Carr, 2004, p. 19).

وفيما يختص بالتساؤل الثاني لهذه الدراسة، وهو استكشاف الفروق بين اللبنانيين من الجنسين، في متغيرات الدراسة، فقد اتضح أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بينهما، في كل متغيرات الدراسة، وتتفق هذه النتائج مع دراسة لبنانية أجريت بالقياس العربي للسعادة نفسه (عبد الخالق، والنيال، قيد النشر)، كما تتفق مع نظيرتها على عينات أردنية، في هذا المشروع البحثي نفسه، ولكنها تختلف مع عدد كبير من البحوث العربية، التي كشفت عن ارتفاع متوسط الطلبة ارتفاعاً جوهرياً عن الطالبات، على الأقل في السعادة، والصحة النفسية (عبد الخالق، 2017، 2018؛ Abdel – Khalek, 2006a, 2007b, 2011, 2012a, 2012b).

كما تختلف هذه النتائج المستخرجة من العينة اللبنانية - مع عينات من الطلاب، من مصر، والجزائر، والعراق، وليبيا، وفلسطين، الذين أجريت عليهم الدراسة نفسها، بمتغيراتها نفسها، في هذا المشروع البحثي؛ إذ كان متوسط الذكور أعلى من الإناث في السعادة والصحة النفسية.

ومن الممكن تفسير عدم ظهور فروق دالة إحصائية بين الجنسين، في متغيرات السعادة، والحياة الطيبة، بأن هناك درجة مرتفعة من المساواة بين الجنسين في المجتمع اللبناني، فضلاً عن اتصاف هذا المجتمع بارتفاع الفردية Individualism، أكثر من بقية الدول العربية، التي تتسم غالباً بالجمعية Collectivism. وقد بينت البحوث السابقة أن السعادة ترتفع في الثقافات الفردية عن الثقافات الجمعية (Cummins, 1998; Veenhoven, 1999). كما ترتفع السعادة أيضاً في المجتمعات التي تزيد فيها المساواة بين الجنسين (Carr, 2004, p. 19).

وللإجابة عن السؤال الثالث، حُسبت معاملات الارتباط بين متغيرات الدراسة، فأتضح أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً لدى الذكور، وكلها دالة ما عدا معاملين في عينة الإناث، وتتفق هذه النتائج، مع عدد كبير من الدراسات السابقة، التي تربط بين السعادة، ومتغيرات الحياة الطيبة، والتدين (Abdel – Khalek, 2006a, 2011, 2013b, 2014). (Seybold, 2007; Koenig et al., 2012; Baroun, 2006; 2015).

وبما أن الارتباط يعني التغير المصاحب Co-variation، فإن الارتباطات الدالة إحصائياً بين هذه المتغيرات، يمكن أن تشير إلى الصدق الاتفاقي لهذه المقاييس، التي تنتمي جميعاً - بما فيها التدخين - إلى مفاهيم علم النفس الإيجابي.

وفيما يختص بالسؤال الرابع والأخير لهذه الدراسة، فقد استُخرج من التحليل العاملي لمعاملات الارتباط - عامل واحد في عينة الذكور، سمي: "الحياة الطيبة والتدين"، في حين استُخرج عاملان في عينة الإناث، سميا: "الحياة الطيبة"، و"التدين والصحة الجسمية". ويتفق ذلك مع البحوث العربية، في المشروع البحثي الحالي؛ إذ استُخرج عامل واحد في بعض العينات، وعاملان في عينات أخرى. وغني عن البيان، أن كلاً من عدد العوامل وطبيعتها، يعتمد على معاملات الارتباط بين المتغيرات.

وهناك نقطة منهجية ذات أهمية كبيرة تجدر الإشارة إليها، فقد نقتد كثيراً مقاييس التقدير التي تعتمد على بند واحد، ولكن مثل هذا الإجراء يعد مناسباً لهذا الزمن الذي يضيق فيه المبحوث من كثرة الأسئلة (انظر: Abdel-Khalek, 2001)، ويذكر "ولز" (Wills, 2009)، أن هذه المقاييس ذات البند الواحد، تعتمد على افتراض مفاده أن المبحوث سوف يضع في اعتباره أكثر المعاني التي ترد إلى ذهنه، في علاقتها بموضوع السؤال أو البند، ويجب عنه تبعاً لذلك.

ويورد "زوليج" وزملاؤه (Zullig, Ward, & Horn, 2006) عدداً كبيراً من الدراسات، التي تدعم جدارة استخدام البند المفرد وأحقيقته، في قياس الصحة كما يدركها الفرد، بوصفها منبئاً بعدد كبير من المتغيرات، من مثل: الوفاة، والمرض، والسلوكيات الخطرة لدى الراشدين، وفي ارتباط البند المفرد بالعوامل الشخصية والسلوكية والنفسية، ومن أمثلتها: المشكلات الصحية، والعجز، والعمر، وجنس الأنثى، والدخل، والتدخين، وزيادة معيار كتلة الجسم لدى المراهقين، ويقتبسون بحوثاً كثيرة تبين لنا أن الصحة كما يدركها المبحوث على ضوء سؤال واحد، يفترض أن تكون مؤشراً عاماً للمكانة الصحية للفرد، لأنها تستوعب الجوانب الجسمية، والسلوكية، والانفعالية، والمعرفية للصحة، في الماضي والحاضر والمستقبل. ويتفق ذلك أيضاً مع ما يذكره "كامنز" (Cummins, 1995) من أن قياس السعادة بسؤال واحد يمكن أن يؤدي إلى بيانات ثابتة وصادقة. لكل ذلك يستخدم كثير من علماء النفس والباحثين في علم الوبائيات البند المفرد.

ويجب النظر إلى نتائج هذه الدراسة، على ضوء الحدود التي تتصف بها البيانات التي تستند إليها، وأهم هذه الحدود: العينة، وعلى الرغم من مناسبة حجمها، فإنها عينة متاحة،

وليست احتمالية، وتتسم بخصائص معينة، تعزى إلى وضع طلاب الجامعة، فلهم مدى عمري محدود، وتعليم أعلى، وذكاء أرفع - غالباً - مقارنة بالجمهور العام. والاستنتاج العام من هذه الدراسة، التي أجريت على عينة من طلاب الجامعة اللبنانيين، أن معدلات السعادة لديهم تميل إلى الارتفاع، مقارنة ببقية الدول العربية، باستثناء دول الخليج العربي، وأن الفروق بين الجنسين في متغيرات الدراسة، غير دالة إحصائياً، وأن جميع معاملات الارتباط بين المقاييس فيما عدا معاملين غير دالين في عينة الإناث، دالة إحصائياً، وموجبة، وقد استُخرج من التحليل العاملي لمعاملات الارتباط - عامل واحد في عينة الذكور، سمي: "الحياة الطيبة والتدين"، في حين استُخرج عاملان في عينة الإناث، سمي: "الحياة الطيبة"، و"التدين والصحة الجسمية".

ومن بين التوصيات التي تعتمد على نتائج الدراسة الحالية، يقترح إجراء دراسة شاملة، تستخدم عينة احتمالية أو عشوائية، لبحث العلاقة بين السعادة والمتغيرات الديموجرافية والاجتماعية، فضلاً عن العوامل الخمسة الكبرى للشخصية. واعتماداً على الارتباط الموجب بين التدين وكل متغيرات الحياة الطيبة والسعادة لدى الذكور، وبين التدين وبعض متغيرات الحياة الطيبة لدى الإناث، يقترح أن تستخدم بعض عناصر التدين في برنامج مقترح للإرشاد أو العلاج النفسي للمضطربين نفسياً، وهو ما يمكن أن يرفع من معدل السعادة لديهم.

المراجع

- أرجايل، مايكل (١٩٩٣). سيكولوجية السعادة. ترجمة: فيصل يونس. الكويت: المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب: عالم المعرفة.
- جابر، جابر عبد الحميد، وكفاي، علاء الدين (١٩٩٢). معجم علم النفس والطب النفسي. القاهرة: دار النهضة العربية.
- الجندي، أمسية السيد (٢٠٠٩). مصادر الشعور بالسعادة وعلاقتها بالذكاء الوجداني لطلاب كلية التربية - جامعة الإسكندرية. المجلة المصرية للدراسات النفسية. ١٩(٦٢)، ٦٩-١١.
- داينر، إد، ويزواس-داينر، روبرت (٢٠١١). السعادة: كشف أسرار الثروة النفسية. ترجمة: مها بكير، مراجعة: معتز سيد عبد الله. القاهرة: المركز القومي للترجمة.
- سالم، سهير (٢٠٠١). السعادة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية. رسالة ماجستير (غير منشورة)، معهد البحوث التربوية، جامعة القاهرة.

سيليجمان، مارتن (٢٠٠٥). السعادة الحقيقية: استخدام الحديث في علم النفس الإيجابي لتبين ما لديك من إمكانيات حياة أكثر إنجازاً. ترجمة: صفاء الأعسر، وعلاء الدين كفاي، وعزيزة السيد، وفيصل يونس، وفادية علوان، وسهير غباشي. القاهرة: دار العين للنشر.

صالح، عايذة (٢٠١٣). الشعور بالسعادة وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة لدى عينة من المعاقين حركياً المتضررين من العدوان الإسرائيلي على غزة. مجلة جامعة الأقصى. ١، ١٨٩-٢٢٧.

عبد الخالق، أحمد (٢٠١٠). التدين والحياة الطيبة والصحة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة الكويتيين. دراسات نفسية. ٢٠، (٢)، ٥٢٠-٥٢٠.

عبد الخالق، أحمد (٢٠١٥). مصادر السعادة لدى طلاب الجامعة. المجلة المصرية لعلم النفس الإكلينيكي والإرشادي. ٣، ١٥-١٥.

عبد الخالق، أحمد (٢٠١٧). معدلات السعادة وعلاقتها بالحياة الطيبة والتدين لدى عينة من طلاب الجامعة المصريين. المجلة المصرية للدراسات النفسية. ٢٧، (٩٥)، ١-٢١.

عبد الخالق، أحمد (٢٠١٨). دليل تعليمات المقياس العربي للسعادة. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

عبد الخالق، أحمد؛ ودويدار، عبد الفتاح (٢٠١٠). العلاقات بين التدين والحياة الطيبة والصحة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة المصريين. المجلة المصرية للعلوم الإنسانية. تصدر عن المعهد العالي للخدمة الاجتماعية بالإسكندرية، ٤، (٢)، ٩-٣٥.

عبد الخالق، أحمد؛ والشطي، تغريد؛ والذبي، سماح؛ وعباس، سوسن؛ وأحمد، شيماء؛ والثويني، نادية؛ والسعيد، نجاة (٢٠٠٣). معدلات السعادة لدى عينات عمرية مختلفة من المجتمع الكويتي. دراسات نفسية. ١٣، (٤)، ٥٨١-٦١٢.

عبد الخالق، أحمد، ومراد، صلاح (٢٠٠١). السعادة والشخصية: الارتباطات والمنبئات. دراسات نفسية. ١١، (٣)، ٣٣٧-٣٤٩.

عبد الخالق، أحمد؛ والنيال، مايسة (قيد النشر). السعادة وعلاقتها بالفاعلية الذاتية لدى طلاب الجامعة في مصر ولبنان. مجلة العلوم الاجتماعية. جامعة الكويت.

العنزي، فريخ عويد (٢٠٠١). الشعور بالسعادة وعلاقته ببعض السمات الشخصية: دراسة ارتباطية مقارنة بين الذكور والإناث. دراسات نفسية. ١١، (٣)، ٣٧٧-٣٧٧.

المنجري، حسن (مارس، ٢٠٠٦). معدلات السعادة لدى عينات مختلفة من المجتمع المصري. مؤتمر التعليم والتنمية في المجتمعات الجديدة، ٢٦٥-٢٨٢.

لوبيز، شين، وسنايدر، ك (٢٠١٣). القياس في علم النفس الإيجابي: نماذج ومقاييس. ترجمة: صفاء الأعسر، ونادية شريف، وعزيزة السيد، وأسامة أبو سريع، وميرفت شوقي، وعزة خليل، وهبة سري، ومنى الصواف. مراجعة: صفاء الأعسر. القاهرة: المركز القومي للترجمة.

محمود، أحلام حسن (٢٠٠٧). مستويات ومصادر إشباع السعادة كما يدركها المسنون في ضوء درجة تمسكهم بالقيم الدينية وبعض المتغيرات الأخرى. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*. ١١٥، ٥٦ - ١٩٣.

النيال، مایسة، وخمیس، ماجدة (١٩٩٥). السعادة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية والشخصية لدى عينة من المسنين والمسنات: دراسة سيكومترية مقارنة. *مجلة علم النفس*. ٢٢، ٣٦ - ٤٠.

هریدی، عادل، وفرج، طریف شوقي (٢٠٠٢). مستويات السعادة المدركة في ضوء العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والتدين وبعض المتغيرات الأخرى. *مجلة علم النفس*. ١٦، ٦١، ٤٦-٧٨.

اليحفيوي، نجوى (٢٠٠٦). السعادة والاكئاب لدى طلاب الجامعة وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموجرافية. *دراسات عربية في علم النفس*. ٤، ٩٤٥-٩٧٢.

اليوسفي، مشيرة (١٩٨٩). دراسة عاملية لمفهوم السعادة لدى طلاب كلية التربية جامعة المنيا. *مجلة البحث في التربية وعلم النفس*. تصدرها كلية التربية، جامعة المنيا، ١٧٣-١٣٧، (١)٣.

Abdel-Khalek, A. M. (2001). A short version of the Beck Depression Inventory without omission of clinical indicators. *European Journal of Psychological Assessment*, 17, 233-240.

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. (2015). Happiness, health, and religiosity among Lebanese young adults. *Cogent Psychology*, 2: 1035927
- 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*, 15, 173-187. Washington, DC: Taylor & Francis.
- Aspinwall, L. G., & Staudinger, U. M. (Eds.) (2003). *A psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Bragherian, M., Mojenbari, A. K., Naghibian, P., & Nik, S. F. (2016). The relation between happiness and self- awareness among introverts and extroverts. *Psychology*, 7, 1119-1125.
- Baroun, K. A. (2006). Relations among religiosity, health, happiness and anxiety for Kuwaiti adolescents. *Psychological Reports*, 99, 717-722.
- Carr, A. (2004). *Positive psychology: The science of happiness and human strengths*. London: Routledge.
- Chui, W., & Wong, M. (2016). Gender differences in happiness among adolescents in Hong Kong: Relationships and self-concept. *Social Indicator Research*, 125, 1035-1051.
- Cummins, R. A. (1995). On the trail of the gold standard for subjective well-being. *Social Indicators Research*, 35, 179-200.
- Cummins, R. A. (1998). The second approximation to an international standard for life satisfaction. *Social Indicators Research*, 43, 307-334.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.

- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 63-73). New York: Oxford University Press.
- Emmons, R. A., & Paloutzian, R. F. (2003). The psychology of religion. *Annual Review of Psychology, 54*, 377-402.
- Gable, S., & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review of General Psychology, 9*, 103-110.
- Galton, F. (1872). Statistical inquiries into the efficacy of prayer. *Fortnightly Review, 12*, 125-135.
- Goodarzi, M., Rajabi, R., Yousefi, B., Mansoor, S. (2008). A comparative study of happiness among male and female athletic students in University of Tehran. *World Journal of Sport Sciences, 1*, 61-64.
- 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](http://worldhappiness.report/#happiness2017).
- 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.
- Lopez, S.I., & Snyder, C.R. (2003). *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Lopez, S. J., Pedrotti, J. T., & Snyder, C. R. (2014). *Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths* (3rd ed.). Los Angeles: Sage Publications.
- Nunnally, J. C. (1978). *Psychometric theory* (2nd ed). San Francisco: Jossey-Bass.

- Malik, S., & Saida (2013). Gender differences in self-esteem and happiness among university students. *International Journal of Development and Sustainability*, 1, 445-454.
- Meisenberg, G. & Woodley, M. A. (2015). Gender differences in subjective well-being and their relationships with gender equality. *Journal of Happiness Studies*, 16, 1539-1555.
- 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.
- Sheldon, K. M., & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American Psychologist*, 56, 216 – 217.
- Sharma, N., & Gulati, J.K. (2015). Gender differences in happiness, self-esteem & personality traits in adolescents living in socio-economic hardship. *International Journal of Home Science*, 1, 18-25.
- Seligman, M. E. (2002a). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press.
- Seligman, M. (2002b). *Positive psychology, positive prevention, and positive therapy*. In C.R. Snyder and S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 3-9). New York: Oxford University Press.
- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Seybold, K.S. (2007). Physiological mechanisms involved in religiosity/spirituality and health. *Journal of Behavioral Medicine*, 30, 303 – 309.
- Snyder, C.R., & Lopez, S. (Eds.) (2002). *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- 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.
- Tiefenbach, T., & Kohlbacher, F. (2013). *Happiness and life satisfaction in Japan by gender and age*. Tokyo: German Institute for Japanese Studies.

- Triandis, H. (2000). Cultural syndromes and subjective well-being. In E. Diener & E. Suh (Eds.), *Culture and subjective well-being* (pp. 13-36). Cambridge, MA: MIT Press.
- Veenhoven, R. (1999). Quality of life in individualistic society: A comparison of 43 nations in the early 1990's. *Social Indicators Research*, 48, 157-186.
- Veenhoven, R. (2001). Are the Russians as unhappy as they say they are? *Journal of Happiness Studies*, 2, 111-136.
- Veenhoven, R. (2003). Happiness. *The Psychologist*, 16, 128 – 129.
- Veenhoven, R., & Hagerty, M. (2006). Rising happiness in Nations 1946-2004: A Reply to Easterlin. *Social Indicators Research*, Doi: 10.1007/s11205-005-5074-x.
- 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.
- World Health Organization (2014). *Mental health: A state of well-being*. <http://www.who.int/features/factfiles/mentalhealth/en>.
- Wulff, D. M. (1997). *Psychology of religion: Classic and contemporary* (2nd ed.). New York: Wiley.
- Zullig, K. J., Ward, R. M., & Horn, T. (2006). The association between perceived spirituality, religiosity, and life satisfaction: The mediating role of self-rated health. *Social Indicators Research*, 79, 255-274.