وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جـــــامـــعـــة ديـــالـــــــى
كـلـيـة الـتـربـيـة لـلـعـلـوم الإنـسـانـيـة
قـسـم الـعـلـوم الـتـربـويـة والـنـفـسـيـة

السعادة النفسية وعلاقتها بالتفاعل الاجتماعي

رسالة مقدَّمة

إلى مجلس كلية التربية للعلوم الإنسانية / جامعة ديالى وهي جزء من متطلبات نيل شهادة ماجستير آداب في التربيه (علم النفس التربوي)

من الطالب

إسحاق فيصل عزيز محمد

إشـراف

الأستاذ المساعد الدكتور

مظهر عبد الكريم سليم العبيدي

١٤٣٨ هـ

٢٠١٧م

بسم الله الرحمن الرحيم

(وَأَمَّـا الَّـذِينَ سُـعِدُوا فَفِـي الْجَنَّـةِ خَـلِـدِينَ فِيهَـا مَـا دَامَـتِ السَّمَوَتُ وَالْأَرْضُ إِلَّا مَـا شَاءَ رَبُّكَ عَطَآءً غَيْرَ مَجْذُوذٍ)

صدق الله العظيم

هود، الآية (١٠٨)

إقرار المشرف

أشهد أن إعداد هذه الرسالة الموسومة بـ(**السعادة النفسية وعلاقتها بالتفاعل الاجتماعي)** والمقدمة من الطالب (**إسحاق فيصل عزيز محمد)** قد جرت بإشرافي في جامعة ديالى كلية التربية للعلوم الإنسانية ، وهي جزء من متطلبات نيل شهادة ماجستير آداب في التربية (**علم النفس التربوي**).

التوقيع :

أ. م. د. مظهر عبد الكريم سليم

التاريخ / / ٢٠١٧

توصية رئاسة القسم

بناءً على التوصيات أرشح هذه الرسالة للمناقشة.

التوقيع :

أ. د. خالد جمال حمدي

رئيس قسم العلوم التربوية والنفسية

التاريخ / / ٢٠١٧

إقرار الخبير اللغوي

أشهد أنَّ الرسالة الموسومة بـ (**السعادة النفسية وعلاقتها بالتفاعل الاجتماعي**) والمقدمة من الطالب (**إسحاق فيصل عزيز محمد**) إلى كلية التربية للعلوم الإنسانية في جامعة ديالى، كونها جزءاً من متطلبات نيل شهادة ماجستير آداب في التربية (علم النفس التربوي) ، قد تّمت مراجعتها لغوياً من قِبلي ولأجله وقعت.

التوقيع :

أ. د. عثمان رحمن حميد

التاريخ : / / ٢٠١٧

إقرار الخبير العلمي

أشهد أني قرأت هذه الرسالة الموسومة بـ (**السعادة النفسية وعلاقتها بالتفاعل الاجتماعي**) والمقدمة من الطالب (إسحاق فيصل عزيز محمد) ، إلى كلية التربية للعلوم الإنسانية في جامعة ديالى، كونها جزءاً من متطلبات نيل شهادة ماجستير آداب في التربية (علم النفس التربوي) فوجدتها صالحة من الناحية العلمية ولأجله وقعت .

التوقيع :

أ . م. د . خالد جمال جاسم

التاريخ : / / ٢٠١٧

إقرار أعضاء لجنة المناقشة

نشهد نحن أعضاء لجنة المناقشة إننا اطلعنا على الرسالة الموسومة بـ (**السعادة النفسية وعلاقتها بالتفاعل الاجتماعي**) والمقدمة من الطالب(**إسحاق فيصل عزيز محمد**) في محتوياتها ، وفيما له علاقة بها ، ووجدنا أنها جديرة بالقبول لنيل شهادة ماجستير آداب في التربية (علم النفس التربوي) وبتقدير ( ) .

اللقب : أ. م. د
الاسم : عبد الحسين رزوقي مجيد
التأريخ : / / ٢٠١٧
عضواً

اللقب : أ. م. د
الاسم : لطيفة ماجد محمود
التأريخ : / / ٢٠١٧
عضواً

اللقب : أ. م. د
الاسم : مظهر عبدالكريم سليم
التأريخ : / / ٢٠١٧
عضواً ومشرفاً

اللقب : أ. د
الاسم : زهرة موسى جعفر
التأريخ : / / ٢٠١٧
رئيساً

صدقت الرسالة من مجلس كلية التربية للعلوم الإنسانية في جامعة ديالى بتاريخ
/ /٢٠١٧.

أ. م. د . نصيف جاسم محمد الخفاجي
عميد كلية التربية للعلوم الإنسانية/ وكالة
التاريخ / /٢٠١٧

الإهداء

أهدي هذا الجهد المتواضع معطراً بالحب والوفاء ... الى كلّ من قدمّ لي يد العون .

الباحث

شكر وامتنان

الحمد لله الذي علَّم الإنسان ما لم يعلم وجعله مسؤولاً عمّا يفعل وجعل من مسؤولياته التربية والتعليم والصلاة والسلام على سيّد الخلق وخاتم الأنبياء والمرسلين محمد (صلى الله عليه وعلى اله وصحبه الطيبين الطاهرين)

يطيب لي بعد ان انتهيت من اعداد هذه الرسالة ان أتقدم بخالص شكري وامتناني الى استاذي الفاضل المشرف (أ. م. د مظهر عبد الكريم سليم) الذي كان لجهوده العلمية الصادقة وملاحظاته القيمة الأثر الكبير في إخراج هذه الرسالة فجزاه الله عني خير الجزاء.

وأتقدم بالشكر والامتنان الى رئيس قسم العلوم التربوية والنفسية (أ. د خالد جمال حمدي) ولا يفوتني أن اخص بالذكر جميع الأساتذة لجنة السمنار الذين قدموا المشورة العلمية والآراء السديدة في إقرار عنوان رسالتي كل من (أ. د زهرة موسى جعفر، أ. د هيثم احمد علي، أ. م. د لطيفة ماجد محمود، أ. م .د أياد هاشم محمد، أ .م .د مظهر عبدالكريم سليم) فلهم مني كل الاحترام والاعتزاز .

ويدفعني واجب الوفاء ان أتقدم بالشكر الجزيل الى أساتذتي الأفاضل الذين كانوا لي مصدر عطاء للعلم خلال مسيرتي الدراسية الأولية والعليا جميعاً ، وأتقدم بالشكر والامتنان الى جميع الخبراء والمختصين الذين أبدوا ملاحظاتهم وآراءهم العلمية القيمة ، ولا انسى أن أقدم شكري وامتناني الى لجنة المناقشة الذي شرفني الله بهم مقومين لرسالتي ، فجزاهم الله عني خير الجزاء .

ولجميع الإخوة والأصدقاء والأحباب وكل من مد يد العون لي في هذا البحث

الباحث

المستخلص

يهدف البحث الحالي الى تعرف :

– السعادة النفسية عند طلبة الجامعة .

– دلالة الفروق الإحصائية في السعادة النفسية عند طلبة الجامعة بحسب متغيري الجنس والتخصص .

– التفاعل الاجتماعي عند طلبة الجامعة .

– دلالة الفروق الإحصائية في التفاعل الاجتماعي عند طلبة الجامعة بحسب متغيري الجنس والتخصص .

– العلاقة الارتباطية بين السعادة النفسية والتفاعل الاجتماعي عند طلبة الجامعة .

ولغرض تحقيق أهداف البحث قام الباحث ببناء مقياس لقياس السعادة النفسية، على وفق إنموذج (رايف، ١٩٨٩) ويتألف المقياس من (٣٦) فقرة ، تم التحقق من الصدق الظاهري وصدق البناء للأداة وتم التحقق من الثبات بطريقة إلفا كرونباخ وبلغ معامل الثبات (٠,٧١)، في حين بلغ معامل ثبات الأداة بطريقة أعادة الاختبار(٠,٨٤).

أما مقياس التفاعل الاجتماعي فتبنى الباحث مقياس (إحسان ، ٢٠١٥) الذي بناه على وفق نظرية (بيلز) وتم استخراج الصدق الظاهري للمقياس والتحقق من الثبات بطريقة إعادة الاختبار وبلغ معامل الثبات (٠,٨٢) .

وبعدها تم تطبيق المقياسين معاً على عينة البحث الاساسية المكونة من (٤٠٠) طالبا وطالبة من جامعة ديالى بواقع (٢٠٠) طالبا و(٢٠٠) طالبة ، تم اختيارهم بالطريقة الطبقية العشوائية .

وباستخدام الوسائل الإحصائية (الاختبار التائي لعينة واحدة، وتحليل التباين الثنائي بتفاعل، معامل ارتباط بيرسون، الاختبار التائي لدلالة معامل الارتباط) .

وتم التوصل الى النتائج الآتية :

١- يتمتع طلبة الجامعة بالسعادة النفسية .

٢- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في السعادة النفسية بحسب متغيري الجنس والتخصص .

٣- يتمتع طلبة الجامعة بالتفاعل اجتماعي .

٤- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في التفاعل الاجتماعي بحسب متغير الجنس، أَما عن التخصص فتوجد فروق ذات دلالة احصائية ولصالح التخصص العلمي ولصالح الاناث، أما عن تفاعل الجنس والتخصص فلا توجد فروق ذو دلالة إحصائية.

٥- العلاقة بين السعادة النفسية والتفاعل الاجتماعي كانت علاقة عكسية وليست ذات دلالة إحصائية .

وقد توصل الباحث إلى عدد من التوصيات والمقترحات .

ثبت المحتويات

ت	الموضوع	الصفحة
١	الآية القرآنية .	ب
٢	إقرار المشرف .	ج
٣	إقرار الخبير اللغوي .	د
٤	إقرار الخبير العلمي .	ه
٥	إقرار أعضاء لجنة المناقشة .	و
٦	الإهداء .	ز
٧	شكر وامتنان .	ح
٨	مستخلص الرسالة باللغة العربية .	ط – ي
٩	ثبت المحتويات .	ك – ل
١٠	ثبت الجداول .	م
١١	ثبت الأشكال وثبت الملاحق.	ن
١٢	**الفصل الأول: التعريف بالبحث**	**١-١٤**
١٣	مشكلة البحث .	٢ - ٤
١٤	أهمية البحث .	٤ – ١٢
١٥	أهدف البحث .	١٢
١٦	حدود البحث .	١٢
١٧	تحديد المصطلحات .	١٣-١٤
١٨	**الفصل الثاني: إطار نظري ودراسات سابقة**	**١٥-٥٥**
١٩	إطار النظري السعادة النفسية	١٦- ٣٧
٢٠	إطار نظري التفاعل الاجتماعي	٣٧ – ٤٦
٢١	دراسات تناولت السعادة النفسية	٤٧ - ٤٩
٢٢	دراسات تناولت التفاعل الاجتماعي	٥٠ - ٥١
٢١	موازنة دراسات السابقة والدراسة الحالية	٥١ -٥٤
٢٢	**الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته**	**٥٥-٧٦**
٢٣	منهجية البحث وإجراءاته .	٥٦
٢٤	مجتمع البحث .	٥٦-٥٧
٢٥	عينة البحث .	٥٨

٢٦	أداتا البحث .	٥٨-٥٩
٢٧	بناء مقياس السعادة النفسية .	٥٩-٦٠
٢٨	مقياس التفاعل الاجتماعي المتبني .	٧٣-٧٥
٢٩	التطبيق النهائي .	٧٥
٣٠	الوسائل الإحصائية .	٧٥-٧٦
٣١	**الفصل الرابع : عرض النتائج ومناقشتها**	٧٧-٩١
٣٢	عرض النتائج	٧٩-٩٠
٣٣	الاستنتاجات	٩٠
٣٤	التوصيات	٩٠
٣٥	المقترحات	٩١
٣٦	المصادر	٩٢-١٠٤
٣٧	الملاحق	١٠٥-١٢٥
٣٨	مستخلص الرسالة باللغة الانكليزية	A-B

ثبت الجداول

ت	العنوان	الصفحة
١	وصف تفصيلي حول خصائص الاشخاص المرتفعين والمنخفضين للسعادة النفسية .	٣٥-٣٦
٢	دراسات سابقة التي تناولت السعادة النفسية .	٤٧-٤٩
٣	دراسات سابقة التي تناولت التفاعل الاجتماعي .	٥٠-٥١
٤	مجتمع البحث موزع بحسب الكلية والجنس والتخصص .	٥٧
٥	عينة البحث الاساسية موزعة بحسب الكلية والجنس والتخصص .	٥٨
٦	القيمة المحسوبة لاختبار مربع كأي لصلاحية فقرات المقياس .	٦١
٧	توزيع إفراد عينة وضوح التعليمات والفقرات لمقياس السعادة النفسية بحسب الجنس والتخصص .	٦٢
٨	عينة البحث الإحصائية موزعة بحسب الكلية والجنس والتخصص .	٦٣
٩	القوة التمييزية لفقرات مقياس السعادة النفسية باستعمال أسلوب المجموعتين المتطرفتين .	٦٤-٦٦
١٠	معامل الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس .	٦٦ - ٦٧
١١	معامل الارتباط بين درجة الفقرة ودرجة المجال الذي تنتمي إليه.	٦٧ - ٦٨
١٢	مصفوفة الارتباطات بين الدرجة الكلية للمقياس ومجالات المقياس.	٧٩
١٣	المؤشرات الإحصائية لمقياس السعادة النفسية .	٧٢
١٤	نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة على مقياس السعادة النفسية .	٧٨
١٥	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغير السعادة النفسية بحسب الجنس والتخصص .	٧٩
١٦	تحليل التباين الثنائي بتفاعل لمعرفة دلالة الفروق الاحصائية في السعادة النفسية بحسب متغيري الجنس والتخصص .	٧٩
١٧	نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة على مقياس التفاعل الاجتماعي .	٨٢
١٨	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغير التفاعل الاجتماعي بحسب الجنس والتخصص .	٨٣
١٩	تحليل التباين الثنائي بتفاعل لمعرفة دلالة الفروق الاحصائية في التفاعل الاجتماعي بحسب متغيري الجنس والتخصص .	٨٣
٢٠	معامل الارتباط بين السعادة النفسية والتفاعل الاجتماعي عند طلبة الجامعة والاختبار التائي لدلالة معامل الارتباط .	٨٦

ثبت الأشكال

ت	المحتوى	الصفحة
١	شكل إبعاد السعادة النفسية عند (رايف) .	٣٤
٢	شكل عملية التفاعل الاجتماعي على وفق نظرية (بيلز) .	٤٥
٣	شكل منحنى التوزيع والمضلع التكراري لمؤشرات المقياس .	٧٣
٤	شكل مضلع تكراري يوضح المتوسطات الحسابية للسعادة النفسية لمتغير الجنس والتخصص.	٨١
٥	شكل مضلع تكراري يوضح المتوسطات الحسابية للتفاعل الاجتماعي لمتغير الجنس والتخصص.	٨٥

ثبت الملاحق

ت	العنوان	الصفحة
١	مقياس السعادة النفسية بصيغته الأولية الذي تم عرضه على المحكمين .	١٠٦- ١١٠
٢	مقياس التفاعل الاجتماعي بصيغته الأولية الذي تم عرضه على المحكمين .	١١١-١١٤
٣	أسماء السادة المحكمين الذين عرض عليهم المقياسين (السعادة النفسية والتفاعل الاجتماعي) .	١١٥
٤	مقياس السعادة النفسية بصيغته النهائية .	١١٦-١١٩
٥	مقياس التفاعل الاجتماعي بصيغته النهائية .	١٢٠-١٢٣
٦	تسهيل مهمة .	١٢٤
٧	أعداد الطلبة .	١٢٥

الفصل الاول

التعريف بالبحث

مشكلة البحث

أهمية البحث

أهداف البحث

حدود البحث

تحديد المصطلحات

مشكلة البحث

يشهد العالم في القرن الحادي والعشرين وخصوصا في المرحلة الراهنة الكثير من التغيرات التقنية والاجتماعية ، والاقتصادية ، والثقافية وغيرها من التغيرات التي أثرت بالقيم البشرية ، وسببت صراعات بين الماضي والحاضر . إن هذه التغيرات المتسارعة والنزاعات المتعددة تحمل بين طياتها العديد من الآلام والمتاعب النفسية والعديد من مصادر الضغط النفسي للفرد ، وبالتالي الكثير من الشقاء الإنساني ، وهذا ما يجعل السعادة النفسية أمرا متعبا يصعب الحصول عليه (جودة ، ٢٠٠٦: ٢) .

وبعدما حاول علماء النفس دراسة متغير السعادة النفسية ، نرى بأنهم قد ركزوا عليها في ارتباطها بالإشباع وعدّوا الإشباع النفسي والاجتماعي والبيولوجي المصدر الحقيقي للسعادة النفسية ، وان ذلك يبدو واضحا بما أكده (ماسلوا). (النيال، وعلي ، ١٩٩٥: ٣٤) . وكما بين (Feldman , 2008) أن أساس السعادة النفسية تتكون من خلال قدرة الشخص على إشباع حاجاته النفسية الرئيسة ، وأن السعادة النفسية تكاد تكون مستقرة خلال مدة الحياة ، وذلك لأنها متصلة بدرجة عالية بمدى إمكانية الأشخاص على الوفاء بحاجاتهم النفسية الأساسية (Feldman , 2008 , p : 610) .

وان السعادة النفسية هي انفعال وجداني إيجابي قد يصعب الوصول إليه وذلك بسبب ضغوط الحياة الكثيرة التي يتعرض لها الإنسان والنزاعات الداخلية التي تحدث بين غرائزه المتناقضة من ناحية والنزاعات الخارجية بينه وبين المجتمع من ناحية أخرى . مما يتطلب القيام بدراسات في محاولة لتحقيق قدر أكثر من السعادة النفسية إلا أن علماء النفس ولعقود عديدة لم يهتموا بالسعادة النفسية بينما بقى الاكتئاب والقلق والتعاسة وغيرها من المواضيع السلبية من أكثر اهتماماتهم مما جعل ارتباط علم النفس في تفكير العامة من الناس بأنه علم الاضطرابات النفسية والعقلية (أرجايل ، ١٩٩٣: ١٤٩) .

وأن الأشخاص أصحاب التفكير السلبي نحو الحياة لا يشعرون بالسعادة النفسية ، وقد يصابون بأعراض واضطرابات مرضية كثيرة منها الاكتئاب والوحدة والعزلة الاجتماعية ، ولذا فأن التفكير السلبي للأشخاص قد يضعف من سعادتهم النفسية ويسبب صراعات عديدة لهم ويقلل من تفاعلهم مع الإفراد الآخرين (محبس ، ٢٠١٦ : ٣) .

وقد بين (Bigelow ، 2012) أنه توجد ثلاثة مفاتيح أساسية لحل مشاكل الفرد التي تواجهه وتطوير إمكانياته على الانجاز، وهذه المفاتيح الثلاثة هي : التفكير الناجح أو الذكي والتحكم في العاطفة والسعادة النفسية ، فمن هنا كذلك اخذ البحث في الاهتمام بموضوع السعادة النفسية (Bigelow ،2012 , p:71) .

كما بينت العديد من الدراسات عن مدى اسهام التفاعل الاجتماعي وشبكة العلاقات الاجتماعية التي يعيش في ظلها الفرد على السعادة النفسية وتشير العديد من البحوث إلى أن من لديهم عدد كبير من الأصدقاء يتمتعون بالسعادة النفسية بصورة اكبر (مايكل ارجايل، ١٩٩٣ : ٣٢) . وتوصلت دراسة (الأنصاري ، ٢٠٠٨) الى أن البحث عن السعادة النفسية من حقيقة ضخامة الواقع المأسوي الذي يشهده الإنسان الى الدرجة التي ربما أوصلته الى ضعف الإحساس بهويته وفاعليته ، مما يحتّم على الباحثين النفسيين دراسة المتغيرات التي تعيد الى أفراده توازنهم وإمكانيتهم على بناء حياة جيدة توصلهم الى السعادة النفسية (الأنصاري ، ١٣:٢٠٠٨). فالبحث عن السعادة يساعد الشخص على مواجهة صعوبات العصر وضغوطه في مراحل حياته كافة وبعد ذلك الوصول الى السعادة النفسية (الجندي، ٢٠٠٩ : ١٢) .

أن أولى علاقات الإفراد هي علاقته بذاته فأما أن يتقبلها ويسعى جاهداً لإكمالها وتنميتها أو لا يقبلها ويعمل بسلبية تجاهها ويحاول أبعادها عن الديناميكيات الفعالة في مجريات حياته ، وأيضا يرفض مشاعره ورغباته مما يجعل الإفراد الآخرين يعاملونه بنفس السلبية التي يعامل بها ذاته ، الأمر الذي يؤثر بصور عامة على حياته ومستقبله المهني والأسري والاجتماعي (محمد ، ٢٠٠٣ : ٦). وهناك العديد من الظروف والإحداث التي يمكن أن تقع في حياتنا وتجعلنا نشعر أننا منفصلون عن بيئتنا الاجتماعية ومنعزلون داخل أنفسنا ، فمشاعر ضعف الرضا ، والإحداث الماضية السلبية ، والتعاسة ، وحتى الإمراض ، من الممكن أن تنشأ بسبب مشكلات نفسية أو جسمية أو بيئية أيضا .
(فيرا بيفر، ٢٠٠٦:٤١-٤٢) .

وتحدد مشكلة البحث الحالي بالإجابة عن التساؤلات الاتية :

- هل يتمتع طلبة الجامعة بالسعادة النفسية ؟

- هل يتمتع طلبة الجامعة بالتفاعل الاجتماعي ؟
- هل توجد علاقة بين السعادة النفسية والتفاعل الاجتماعي عند طلبة الجامعة ؟

أهمية البحث

ان البحث الحالي له أهميته لأنه يجري على طلبة الجامعة وتظهر هذه الأهمية من جانبين : الأول هو المرحلة العمرية التي يمر بها طلبة الجامعة وهي مرحلة الشباب وما لها من أهمية كبيرة في حياة المجتمع ، والجانب الثاني يتمثل في أهمية الجامعة نفسها ، فالجامعة لها أثٌر أساسي ومهم في المجتمع فهي تقوم في صميم رسالتها من خلال إعداد الشباب وتأهيلهم لوظائف إنتاجية في المجتمع وتساعدهم على النضج والتطور نفسياً وجسمياً (أحمد ، ٢٠١٤:٧) .

ويمكن القول إن القرن الحادي والعشرين هو عصر علم النفس الايجابي ، وتعد المتغيرات مثل السعادة النفسية وجودة الحياة والأمل والحكمة من المتغيرات الأساسية في علم النفس الايجابي ، وذلك بسبب كثرة الآثار الايجابية التي تترتب على الصحة النفسية والتوافق للشخص ، ويؤكد علم النفس الايجابي على القوى البشرية الايجابية والتي زاد الاهتمام بها منذ توجيه (Martin Seligman's , 1999) رئيس الجمعية النفسية الأمريكية ، والتي حثت علماء النفس بالبحث عن الجوانب الايجابية لدى الناس بدلا من البحث في الجوانب السلبية مثل الأمراض (Storey, et al, 2007, p:98) .

وأن السعادة النفسية من المتغيرات التي أهتم بها الفلاسفة ، فالبحث عنها عند اليونان هو المطلب الأسمى للفرد ، وخيره الأعلى وغايته القصوى ، حيث ان (أرسطو) ينظر الى السعادة النفسية على أنها لا تعدو أن تكون حالا من أحوال النفس البشرية ، والإنسان تكون سعادته بمزاولته ما يختص به عن سائر الموجودات ، أي باستخدام الحياة الناطقة على أكمل الوجوه ، كذلك يؤكد على أن الإبداع في الحياة ضروري للحصول على السعادة النفسية وتحقيق الخير (ربيع ، ٢٠٠٤:١٠٥) .

وترى الفيلسوفة اليابانية (نومورا ، ٢٠٠٤) ان السعادة النفسية حالة تتضمن تحقيق الذات والشعور بالبهجة، إذ ان الفرد لا يستطيع ان يشعر بالسعادة النفسية إلا إذا مارس الإحساس بالبهجة والسرور. إن البحث عن متعة روحية دائمة هو الأكثر احتمالا لأنه يؤدي الى السعادة النفسية، ولذلك فأن الأهم أن ننظر الى الاشياء من الناحيتين المادية والروحية، وكذلك من الخارج والداخل والعلاقة مع الآخرين(جودة، ٢٠٠٧:٧٠٥).

وتزعم (فردريكسون) ان للمشاعر الايجابية وظيفة كبيرة في التحسن . إنها تطور مواردنا العقلية ، والاجتماعية ، والبدنية ، وتكون مخزونا يمكننا الاعتماد علية عندما نرى خطراً او فرصة وعندما نمتلك المشاعر الايجابية ، يحبنا الإفراد أفضل ويحتمل ان تقوى الصداقات والحب والانتماءات ، مقارنةً بالمشاعر السلبية وما تسببه من عوائق (سيلجمان ، ٢٠٠٦:٢٥) .

وللسعادة النفسية أهمية كبيرة إذ أنها غاية الإنسان القصوى وطموحه منذ القدم، وقد بينت الدراسات والأبحاث أن للسعادة النفسية أهمية عالمية بوصفها الهدف الإنساني الأرقى، وإنها في مختلف إنحاء العالم تبدو مصادرها متشابهة، ومع تعدد الثقافات فإن العوامل الأساسية التي تشارك في تكوين السعادة النفسية تبدو عالمية ، وإن العوامل التي تشارك في خلق السعادة النفسية واحدة لجميع الأعمار بغض النظر عن البيئة التي يعيشون فيها (هيلات ، ٢٠١٥:٢٠٢-٢٠٣) .

وكما أشار (Diener , 1999) فإنّ متغير السعادة النفسية يعد من المحاور التي اهتمت بها الفلسفة والعلوم الأخرى كالعلوم الاجتماعية ، فذكر الفلاسفة ان الفرد يبحث عن السعادة النفسية دائما ، وأن تحقيقه لأي جانب من جوانب حياته كالصحة والزواج والمال والقوة وغيرها هي أشياء تأخذ أهميتها من توقع الفرد أنها ستجعله سعيدا، ورغم ذلك فقد تجاهل علماء النفس ولمدة طويلة متغير السعادة النفسية ، وبعد ذلك ظهرت الدراسات العلمية لهذا المتغير ردّ فعل لانغماس علم النفس بالدراسات المتصلة في الحالات الانفعالية غير الأيجابية (Diener , 1999 , p : 434) .

وتعد السعادة النفسية من المتغيرات الأساسية في علم النفس الإيجابي بما يحتله في تاريخ الفكر الإنساني من مكانة راقية ، وفي الثقافات المختلفة قد سعى الجميع إلى السعادة النفسية بوصفها هدفاً مهما للحياة لارتباطها بالرضا عن الحياة وجودتها ، والحالة المزاجية الإيجابية ، والتفاؤل ، وتحقيق الذات (أبو هاشم ، ١:٢٠١٠) .

وتظهر أهمية دراسة موضوع السعادة النفسية بما لها من أثار ايجابية على السلوك الخلقي للشخص وبالتالي على المجتمع اِذ تنمي الإيثار ، والاجتماعية ، وإنها تعلوا بالنشاط والمبادأة ، فالسعادة النفسية شيء صحي ومفيد ، فالأشخاص السعداء يعيشون سنين أطول ، وان هناك الكثير من الأمور التي تساعد على أرتفاع الشعور بالسعادة النفسية كما يراها (أرجايل ، ١٩٩٣) كالعلاقات الاجتماعية اِذ تزيد السعادة النفسية من خلال الأقارب والأصدقاء والنشاط الذي يمارسه الفرد في وقت فراغه كسبب رئِسي للشعور بالسعادة النفسية (المرسى ، ١٦٥:٢٠٠٧) .

والسعادة النفسية تضيف الكثير من المرونة على النسق المعرفي ، وتمثل ترابطات مهمة في الحياة، والسعادة النفسية تدخل في نسيج الحالات التي توحي بمزيد من المشاركة والمساعدة المتبادلة (الريماوي وزملاؤه ، ٢٣٩:٢٠٠٦) .

فالسعادة النفسية هي الغاية المهمة التي يطمح إليها الفرد منذ زمن قديم ، وان الاهتمام بالسعادة النفسية وآثارها على حياة الشخص والناس وأسبابها والعوامل التي تؤثر فيها ، وبعد ذلك فإن علماء النفس والصحة النفسية وخاصة في الدول الغربية قاموا بكتابة الكثير من البحوث والمقالات التي تناولت متغير السعادة النفسية وعلاقتها بالكثير من المتغيرات الأخرى (الزعبي ، ٣٤:٢٠١٤) . وتعد دراسات (Ryff , 1985 - 2007) (حول السعادة النفسية من أكثر الدراسات التي اهتمت بهذا المفهوم وطرائق البحث فيه وكيفية قياسه وأهم المؤشرات التي تساعد في التعرف عليه (أبو هاشم ، ٢٧٠:٢٠١٠).

ويذكر(Diener , 1984) أن التقارير الذاتية عن الشعور بالسعادة النفسية تتسم بالثبات على الرغم من تغير بعض الظروف ومرور الوقت ، أن الشعور بالسعادة النفسية ينبئ بالصحة النفسية العامة للفرد . إذا أردنا تصنيف السعادة النفسية يمكننا ان نصنفها الى : نفسية ، مادية ، جسدية ، فردية ، جماعية ... لكننا إذا أردنا المقارنة بين أنواعها

نقول انه : أجمل ما في الكون هو الإنسان .. وأجمل ما في الإنسان هو عقله .. فلربما كانت السعادة المعرفية هي أجمل أنواع السعادة النفسية (Diener , 1984, p :542) .

أن الصحة الجيدة ليس بمعنى الجسم المعافى فحسب ، بل الفرد الذي يستمتع بالسعادة النفسية والعقلية ، ثم يستطيع ان يفكر بوضوح ، ويتجاوز كافة الصعوبات التي يراها في حياته ، وأن يستمتع بعلاقات جميلة مع أفراد أسرته وأصدقائه ، وأن يشعر بالراحة النفسية وأن ينقل السعادة النفسية للأفراد الآخرين في المجتمع .

(باتل ، ٣:٢٠٠٨) .

وتؤثر السعادة النفسية تأثيرا هاما في كل جوانب حياة الإنسان ، فالأفراد السعداء يمتلكون خبرات اجتماعية كثيرة تساعدهم لتحقيق النجاح الاجتماعي والتفكير بإيجابية والصبر في المحن فالسعداء يبصرون الى الجانب المشرق من الحياة .

(علام ، ٤٤:٢٠٠٨) .

ولكي نفكر بالسعادة النفسية علينا ان نفكر في الشعور بالرضا ، والشعور بالمكانة الملائمة والصحيحة في محيط من التنمية والازدهار (روبن ، ١٩١:٢٠١٠) .

ان موضوع السعادة النفسية من أهم الأفكار قدما في تاريخ علم الأخلاق ، ولا نبالغ إذا قلنا أنها من الأفكار العلمية والاجتماعية والأخلاقية المهمة ، ومن أهم ما تتفرد به هنا هو انطلاقاً منها بالذات بدأت نظرية علم الأخلاق بالتكون والانبثاق بهذه الدرجة او تلك ، وبعد ذلك تكون كل الاتجاهات الأخرى في علم الأخلاق من مذاهب السعادة ونقيضها (الجهماني ، ٣٤:١٩٩٨) .

وللسعادة النفسية تأثير واسع على الأشخاص ، فالأشخاص السعداء يحددون جوانب حياتهم بدرجة أفضل وأهمية أكبر مقارنة بالأشخاص غير السعداء ، كذلك تؤثر على الصحة النفسية ، والجسدية ، وتقوي الجهاز المناعي للشخص ، وتطيل عمره ، وتزيد من أمكانية الشخص على الضبط والتحكم الذاتي ، والسعادة بالحياة ، كما بينتها دراسة كل من (عبد الخالق ومراد ،٢٠٠٢)،(Neto, F, 2001)،(سيلجمان،٢٠٠٥)، (Hajiran , 2006) (بخيت ، ٢٠١١: ٢٨- ٢٩) .

أنّ الافراد السعداء يشاركون بشكل أكبر في الانشطة الاجتماعية الايجابية الداعمة بطريقة تطوعية لصالح المجتمع والإعمال الخيرية عن غيرهم من المواطنين ، وبشكل عام نجد أن الافراد السعداء لديهم ثقة وتعاون كبير اتجاه الافراد الاخرين .
(يونس ، ٢٠١١:١٢٤) .

وان السعادة النفسية والرفاه صيرورة نفسية تسمو وتعلو على الاعتبارات المادية ، وهي لا تتبين فقط في اختفاء الاضطرابات النفسية مثل الغضب والقلق والاكتئاب ، بل تتجلى حياة سعيدة ذات معنى ومؤثرة تقوم بأهداف سامية لنا وللآخرين ، في مناخ الأخلاق المتينة ، ان أحد عوامل السعادة هو إنهاء الأوجاع النفسية .
. (Heisel and Flett , 2004, p:37)

ورأى كل من (Ryan & Deci , 2002) أن السعادة النفسية تظهر عندما يرتبط الإفراد بأنشطة تحقيق احتياجاتهم النفسية الرئِسة (Meyer, et al, 2007, P: 128) .

وأظهرت دراسة (Ellis, 1980) أن الأشخاص يكونون سعداء لأنهم يفتخرون بأهدافهم وانجازاتهم التي حققوها ، فالشخص القادر على أن ينجز الاشياء سيؤدي ذلك إلى شعوره بالإحساس بالسعادة النفسية والرضا عن حياته بشكل عام .
(الكرخي ، ٢٠٠٩:١١) .

ورأى (Siahpush, 2008) أَن الإحساس بالسعادة النفسية والتفاؤل والعقلية الايجابية والتفكير الايجابي ، يكون لها فوائد كثيرة ، ومردود اجتماعي يؤثر على إنتاج الشخص وجودة أدائه ودافعيته للإنجاز ، وقدرة الشخص على الضبط والتحكم الذاتي ، وأيضا يطور كفاءة جهاز المناعة لديه فيكون أكثر تعاطفا وتعاونا مع الآخرين .
. (Siahpush, 2008, p:118)

ويضيف (بخيت ، ٢٠١١) أن السعادة النفسية تمثل الغاية القصوى للحياة البشرية ، وأن من يريدون الوصول إليها وتحقيقها والاقتراب منها هم من يستحقون بأن يطلق عليهم ذوي العقلية السوية وهم بذلك أفراد متفائلون لديهم نظرة طبيعية إيجابية للحياة(بخيت ، ٢٠١١:٢١) .

وركز علماء النفس على علامات السعادة النفسية وعناصر تنميتها وعلامات الشقاء وعناصر الوقاية منها ، وعدّوا السعادة النفسية هي الصحة النفسية والتي جعلوها هدف الأبحاث النفسية ، واهتموا بتحليل السعادة النفسية والنظر إليها من الزاوية المعرفية والنفس حركية والوجدانية فسعادة الفرد في الحياة بتفكيره وسلوكياته ومشاعره مما يجعلها تختلف من فرد إلى آخر نسبيا ، وكذلك تختلف بالفرد الواحد من موقف إلى آخر وهي تنبع من داخل الفرد على وفق قدراته الشخصية (مرسي ،٢٠٠٢: ٤٩) .

إن من ابرز مظاهر علم النفس الايجابي هو رفضه القاطع لما يعرف بالنسبية الأخلاقية (moral relativism) وأساس الرفض هذا أنه توجد سمات أخلاقية محددة تشمل أساليب كثيرة للتعبير عنها تحظي بتقدير واعتراف اغلب الناس العاديين في جميع الثقافات . وأن الالتزام بهذه السمات والفضائل الأخلاقية والتعبير عنها سلوكيا يطور من احتمالات السعادة النفسية (ابو حلاوة ، ٢٠١٤: ١١) .

إن السعادة النفسية انفعال وشعور إيجابي يوصف بكلمات كالإحساس بالرفاهية والقناعة والرضا (Sharma and Malhoraf ,2010, p: 651) . ان الهدف الأساسي لعلم النفس الايجابي هو السعادة النفسية ، إذ إنه يركز على تفسيرها والتنبؤ الدقيق بالعناصر التي تؤثر على حالتها وتطوير الأساليب التي تعززها عمليا(حجازي ، ٢٠١٢: ٢٧٩) . تكمن متعة التفكير الايجابي في أنه يتسرب لكل ركن في حياتك ، فالتفكير بإيجابية سيجعلك سعيدا بحياتك ، كذلك يعني أن يكون لك توجه صحي واثق في الحاضر متفائل بالمستقبل أيضا ، انه يضعك على عجلة قيادة حياتك ، فالإيجابية لا تعني فقط تقدير نفسك ، ولكنها تعني أيضا التعامل مع الاخرين بتفهم واحترام . في الواقع نحن نجد الأشخاص الايجابيين أكثر قدرة على التعاطف مع الآخرين .

(سوهادفيلد ، ٢٠١٤: ١٣-١٤) .

والأفكار الايجابية لها تأثير مباشر على ما تشعر به جسمانيا وانفعاليا ، وأن هذه الأفكار سوف تؤثر أيضا على معدل أدائك . وأن قوة الأفكار تؤثر فيك ، فإنها تؤثر أيضا في الناس الذي تقضي معهم بعض الوقت مهما يكن قصيراً .

(فيرا بيفر، ٢٠٠٦: ١٢٦) .

أوضحت دراسة (Campell , 1981) أن العلاقات الاجتماعية تشكل مصدراً مشتركاً للسعادة النفسية كالعلاقات مع أعضاء الأسرة والأصدقاء ، فالعلاقات الأجتماعية بين الأشخاص تشارك في سعادتهم ، وبالأخص العلاقات الشخصية ، فأن أهمية الأم بالنسبة للطفل الرضيع ورعايتها له تحدد فيما إذا كان سعيداً أو لا ، أي إن الشخص تتأثر سعادته من خلال علاقته بالآخرين الذين يشكلون أهمية بالنسبة له .
. (Elizabeth , 1992, p: 200)

ويعد التفاعل الاجتماعي من متطلبات الحياة المهمة يلتقي مع الفطرة وذلك لان الفرد ذو طابع اجتماعي كما يقول (أرسطو) منذ القدم وتستوجبه مطالب التحضر كافة وتفرضه الحضارة المعاصرة بما فيها من صعوبة المهمات وقد يسوده الصفاء والرضا أحيانا او الاستياء والسخط أحيانا أخرى (حمد ، ١٠:٢٠٠٤) .

وبما أن التفاعل عامل رئِسي وفعال في الحياة الاجتماعية بجميع مستوياتها ومراحلها فان الأهمية هذه تتكاثر على مستوى الحياة الجامعية التي يتطلب دخولها اليها والخروج منها بشخصية متماسكة وقوية ومتفاعلة، ذلك لأنه المرحلة الجامعية تتطلب عملاً مشتركاً في مختلف المجالات وتعاوناً متبادلاً على كافة الأصعدة .
(الاتروشي ، ٥:٢٠٠٤) .

وأن التفاعل الاجتماعي له أهمية كبيرة في مجال العمل والبحث العلمي وذلك من خلال النتائج التي بينتها الدراسات الحديثة والتي تؤكد على أهمية الاتصال والتفاعل الاجتماعي داخل جماعة العمل أو جماعة البحث العلمي إذ تجري مناقشة المعلومات والأفكار (إحسان ، ٧:٢٠١٥) .

ان التفاعل الاجتماعي هو أحد مظاهر الصحة النفسية وان الأشخاص الذين يتفاعلون مع المجتمع بطريقة صحيحة لا يصابون بالأمراض العضوية والنفسية على عكس الأشخاص الذين لا يتفاعلون بطريقة صحيحة إذ تكون نسبة أصابتهم بالأمراض العضوية والنفسية عالية (حمد ، ١٤:٢٠٠٤) .

وان الشعور بالأمن النفسي وتمتع الشخص به يعد أنتاجاً لعملية التفاعل بين الفرد والبيئة الاجتماعية التي يوجد فيها (الساعدي ،١٣:٢٠١٤) .

الهدف الأساسي الذي يسعى إليه التفاعل داخل الجماعة هو تحقيق الإشباع للحاجات البشرية لأفراد المجموعة ، مع الأخذ بعين الاعتبار أن تعدد تلك الحاجات يقتضي تعددا من حيث الإشباع ، بمعنى لا يمكن للجماعة الواحدة أن تحقق إشباعا معقولا للحاجات المتنوعة لأعضائها ، ان الأعضاء الذين ينتمون لأكثر من جماعة يعد أمراً حيويا لتحقيق ذلك الإشباع بين جميع إفراد الجماعات البشرية من خلال التفاعل الاجتماعي (الفول ، ١٠٢:١٩٩٦) .

وقد ظهرت مدارس فكرية حاولت ان تفسر الإمراض النفسية والعقلية من خلال التفاعل الاجتماعي وعلاقة الشخص بالمجتمع مما هو الأهم في نظرية (الفرويديين) الجدد (الزهيري ، ١٥:٢٠٠٤) . بينما وضح (ماسلو) من خلال نظريته ان للحاجات الاجتماعية أهمية كبيرة . المتمثلة بالتقدير والاحترام والانتماء وذلك لكون الفرد من وجهة نظره كائن اجتماعي لا يمكنه ان يعيش بدون وجود الآخرين معه ، فهو باستمرار يتصل بهم ويتفاعل معهم من اجل أن يبين الجانب الاجتماعي بطبيعته الانسانية ، وعندما لا يتصل بهم ولا يتفاعل معهم ، فإنه يشعر بالقلق والاكتئاب وينتابه الهياج والاضطراب . (الجبوري ،٩:٢٠١٣) .

فضلا عن كل ما تقدم يمكن ان تتضح أهمية الدراسة الحالية في جانبين أحدهما نظري والأخر تطبيقي :

أولا_ الأهمية النظرية :

١- يعد البحث الحالي محاولة علمية لدراسة متغيرات مهمة في المرحلة الجامعية، وزيادة المعرفة النظرية والعلمية عن هذا المتغيرات التي لها تأثيرات كبيرة على حياة الطلبة الجامعيين، ومساعدتهم على البقاء حتى في أسوء الأحوال والابتعاد عن اليأس والقنوط وتحمل المعاناة .

٢- تأتي أهمية البحث الحالي من ندرة الدراسات التي تناولت العلاقة بين السعادة النفسية والتفاعل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة .

٣- يشكل البحث الحالي أضافة علمية متواضعة في مجال علم النفس الايجابي ، وانه يعد محاولة متواضعة لإثارة مجال خصب للبحث في هذا المجال .

ثانيا_ الأهمية التطبيقية :

١- توافر أداة لقياس السعادة النفسية عند طلبة الجامعة .

٢- يمكن الإفادة من المقياس في البحوث المستقبلية .

أهداف البحث

يهدف البحث الحالي الى التعرف على :

١- السعادة النفسية عند طلبة الجامعة .

٢- دلالة الفروق الإحصائية في السعادة النفسية عند طلبة الجامعة بحسب متغيري الجنس والتخصص .

٣- التفاعل الاجتماعي عند طلبة الجامعة .

٤- دلالة الفروق الإحصائية في التفاعل الاجتماعي عند طلبة الجامعة بحسب متغيري الجنس والتخصص .

٥- العلاقة الارتباطية بين السعادة النفسية والتفاعل الاجتماعي عند طلبة الجامعة .

حدود البحث

يتحدد البحث الحالي بطَلبة جامعة ديالى من كلا الجنسين (ذكور، إناث) ومن التخصص(علمي، إنساني) للدِراسة الأولية الصباحية، وللعام الدراسي(٢٠١٦- ٢٠١٧) .

تحديد المصطلحات

أولا : السعادة النفسية (Psychological Well- Being) عرفها كل من :

- **رايف (Ryff , 1989)** بأنها " مجموعة من المؤشرات السلوكية تدل على ارتفاع مستويات رضا الشخص عن حياته بشكل عام" (أبو هاشم، ٢٠١٠: ٢٧٧) .
- **(أرجايل ، ١٩٩٧)** بأنها " شعور بالرضا والاشباع وطمأنينة النفس وتحقيق الذات ". (أرجايل ، ١٩٩٧: ١٠) .
- **فينهوفن (Veenhoven, 2001)** بأنها " شعور الفرد بالبهجة والاستمتاع واللذة للوصول الى درجة من الرضا عن الحياة " (Veenhoven , 2001, p :14) .
- **كونزاليز (Gonzalez , 2007)** بأنها " أحد مكونات جودة الحياة " . (Gonzalez & et al ,2007,p:267) .
- **(البهاص ، ٢٠٠٩ : ٣٣٢)** بأنها " انفعال وجداني ثابت نسبياً يتمثل في احساس الفرد بالبهجة والسرور وغياب المشاعر السلبية من خوف وقلق واكتئاب، والتمتع بصحة البدن والعقل، بالإضافة الى الشعور بالرضا الشامل في مجالات الحياة المختلفة (البهاص ، ٢٠٠٩ : ٣٣٢).

التعريف النظري للسعادة النفسية :

" تبنى الباحث تعريف رايف (**Ryff , 1989**) للسعادة النفسية لاعتماده على تعريفها وأنموذجها " .

إما التعريف الإجرائي للسعادة النفسية فهو :

" الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال إجابته على فقرات مقياس السعادة النفسية في البحث الحالي" .

ثانيا : التفاعل الاجتماعي (The Social Interaction) عرفه كل من :

- **بيلز(Bales, 1950) بأنه** " هو كل فعل حتى ولو كان بين الفرد ونفسه ، يؤدي إلى استجابة أو استجابات في أطار عملية تبادل للأفعال والاستجابات "

(إحسان ، ٢٠١٥:١٠) .

- **سوانسون (Swanson , 1984) بأنه** " العملية التي يرتبط بها أعضاء الجماعة بعضهم ببعض عقلياً ودافعياً في الحاجات والرغبات والوسائل والغايات والمعارف "

(المعايطة ، ٢٠١٠: ١١٦) .

- **(الشرايعة ، ٢٠٠٦) بأنه** " العمليات المتبادلة بين طرفين اجتماعيين في موقف أو وسط اجتماعي معين، بحيث يكون سلوك أي منهما منبها أو مثيرا لسلوك الطرف الأخر (الشرايعة ، ٢٠٠٦:١٤٣) .
- **(العتوم واخرون ، ٢٠١١) بأنه** " ضرب من الصور التي تعكس تأثير الفرد بأعمال وأفعال وآراء غيره وتأثيره فيهم ولهذا فهو تعبير عن العلاقة المتبادلة بين فردين أو أكثر يعتمد سلوك كل طرف على سلوك الآخر (العتوم واخرون ، ٢٠١١:٩) .
- **(أبو خليل ، ٢٠١٤) بأنه** " عبارة عن العلاقات الاجتماعية بجميع أنواعها، سواء كانت هذه العلاقات بين فرد وفرد، أو جماعة وجماعة، أو بين جماعه وفرد .

(أبو خليل ، ٢٠١٤:٢٠٨) .

التعريف النظري للتفاعل الاجتماعي فهو:

" تبنى الباحث تعريف بيلز **(Bales, 1950)** للتفاعل الاجتماعي لاعتماده على مقياس (أحسان، ٢٠١٥) الذي تبنى نظرية (بيلز).

إما التعريف الإجرائي للتفاعل الاجتماعي :

" الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال إجابته على مقياس التفاعل الاجتماعي في البحث الحالي" .