

## الهناء الذاتي لدى طلاب جامعة طرابلس في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية

د. خديجة خليفة سالم القماطي - كلية التربية جنزور - جامعة طرابلس

### الملخص:

هدف البحث معرفة مستوى الهناء الذاتي لدى طلاب جامعة طرابلس في ضوء بعض المتغيرات ( النوع والتخصص والمستوى الدراسي ) ، وتكونت عينة البحث من (120) طالب وطالبة من طلاب جامعة طرابلس في ليبيا، واعتمدت الباحثة من الأدوات مقياس الهناء الذاتي من إعداد الباحثة ، وتوصلت نتائج البحث أن مستوى الهناء الذاتي لدى الطلاب مرتفع ، كما توصلت النتائج عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في الهناء الذاتي ، وعدم وجود فروق وفقاً للتخصص علمي أدبي والمستوى (أول - ثاني - ثالث - رابع) في الهناء الذاتي.

### مقدمة :

تعتبر مرحلة الشباب هي مرحلة انتقالية من الاعتماد على غيرهم إلى الاعتماد على النفس ، وما يصاحبه من بحث عن وظيفة ، ومواجهة تحديات الحياة ، والنجاح والعمل وتحقيق الذات ، وهذه مطالب نمو تتعلق بمرحلة الشباب، ويجب إشباع هذه المتطلبات المهمة في هذه المرحلة، وتحقيقها يسبب للفرد التمتع بالصحة النفسية والتوفيق الاجتماعي والهناء الذاتي .

حيث ظهر مصطلح " علم النفس الإيجابي " لأول مرة في الفصل الأخير من كتاب ماسلو (1945) Maslow " الدافعية والشخصية " ، ويرى أنه ليس لدى علم النفس فهم دقيق للإمكانات البشرية ، وأن علم النفس لا يعمل بما فيه الكفاية للوصول إلى تحقيق الحد الأقصى من هذه الإمكانيات أو تلك الكوامن ، و إتخذ علم النفس الإيجابي نظرة مختلفة وبدأ تحولاً في النموذج من معالجة المعاناة والمرض والاضطراب إلى تأييد الصحة والسعادة وقوة الإنسان، بالإضافة إلى الفوائد التي تأتي بشكل طبيعي مع المشاعر والقيم الإيجابية، ويُعتقد أن فهم ما هو أفضل عن أداء الإنسان يمكن أن يساعد في منع حدوث أي خلل وظيفي، إذا تم التركيز على إكتشاف نقاط القوة وتكثيف الصفات الإيجابية داخل الفرد، لأن نقاط القوة هذه تعمل كدفاع للأمراض النفسية .

ويعد الهناء الذاتى أحد موضوعات علم النفس الإيجابى الذى يهتم بدراسة الجوانب الإيجابية فى الشخصية ويركز على جوانب القوة وتدعيمها ومن ثم تتلاشى جوانب الضعف لدى الفرد، فالهناء الذاتى يعبر عن تقييمات الأفراد لحياتهم ككل سواء فى الماضى أو الحاضر أو المستقبل، ويذكر (1) أن علم النفس الإيجابى يهتم بدراسة عدد كبير من الموضوعات، يأتى على رأسها مفهوم الهناء الذاتى، لهذا أصبح هناك توجه لعلماء النفس فى العصر الحالى إلى مجالات فهم المشاعر النفسية الايجابية فبدأ الاهتمام بالجوانب الايجابية من السلوك مثل : التفاؤل والأمل والإيمان والثقة وتقدير الذات والموهبة والكفاءة وغيرها معتقدين أن هذه الجوانب لها انعكاسا جيدا على ويعتبر الهناء الذاتى مطلباً بوصفه هدف أسمى للحياة لارتباطه بالحالة المزاجية الإيجابية والرضا عن الحياة والسعادة وتحقيق الذات والتفاؤل، وعلى الرغم أن الغاية الأساسية لعلم النفس هى مساعدة الفرد على أن يحيى الحياة الطيبة التى يشعر بها بالسعادة، فقد تجاهل علماء النفس لفترات طويلة المشاعر الايجابية، وضلت الانفعالات السلبية مثل القلق ، والاكتئاب ، والضغط النفسية ، والتشاؤم الاكثر انتشاراً واهتماماً فى بحوثهم ودراساتهم (2)

### مشكلة البحث وتساؤلاته :

أصبحت دراسة الهناء الذاتى محوراً رئيسياً لعلم النفس الإيجابى . حيث إن علم النفس الإيجابى يهدف إلى بناء الصفات الإيجابية . مثل: القدرة على الحب والدعوة والشجاعة والمهارة الشخصية، والحس الجمالى والمثابرة والتسامح والأصالة، والتفكير المستقبلى، والروحانية، والموهبة العالية، والحكمة ، كما أن الهناء الذاتى يتميز بشكل عام بتقييم المستوى الشخصى للرضا ، حيث يتكون الهناء الذاتى من المكون المعرفى (الرضا عن الحياة) والمكون الوجدانى (السعادة). ويستلزم الرضا عن الحياة تقييم الجوانب الذاتية المهمة فى حياة المرء وأن هناك ثلاث أنواع تميز السعادة وهى: السعادة الذاتية : وتعكس تصورات الأفراد وتقييمهم لحياتهم من الناحية الانفعالية السلوكية والوظائف أو الأدوار النفسية الاجتماعية التى تعتبر أبعاداً ضرورية للصحة النفسية، والسعادة النفسية: وهى تتميز عن السعادة الذاتية بأنها تزيد عنها بتعلقها وارتباطها بالإيجابية والصحة النفسية الجيدة، والسعادة الموضوعية: وهى تتضمن السعادة المادية والصحة والنمو والنشاط والسعادة الاجتماعية والانفعالية (3) ، حيث توصلت نتائج بعض الدراسات إلى عدم وجود فروق بين الذكور والاناث فى الهناء الذاتى مثل دراسة ( Gerdthom & Johannesson,2001) ودراسة محمد إسماعيل سيد (2013) ودراسة عفاف عبد

الفادي دنيال ( 2019 ) و دراسة رانيا عبد العظيم محمود أبو زيد (2019) في حيث توصلت نتائج دراسة لبني إبراهيم الخطيب الخطيب (2020) و دراسة هوب وآخرون (2019) Hope et al إن الفروق لصالح الذكور كما توصلت دراسة امانى محمد رياض (2021) أن الفروق لصالح الإناث كما توصلت نتائج دراسة محمد إسماعيل سيد (2013) ودراسة عفاف عبد الفادي دنيال ( 2019) ودراسة رانيا عبد العظيم محمود أبو زيد (2019) إلى عدم وجود فروق وفقاً للتخصص في الهناء الذاتي في حين توصلت مع دراسة امانى محمد رياض (2021) أن الفروق في الهناء الذاتي لصالح التخصص العلمي ومما يسبق يتضح أن الدراسات السابقة اختلفت في نتائجها من حيث الجنس والتخصص ، ومن خلال ما سبق يمكن صياغة مشكلة البحث في الاسئلة التالية :

- 1- ما مستوى الهناء الذاتي لدى طلاب جامعة طرابلس ؟
- 2\_ هل توجد فروق دالة إحصائياً في الهناء الذاتي بين طلاب وطالبات جامعة طرابلس ؟
3. هل توجد فروق دالة إحصائياً في الهناء الذاتي لدى طلاب جامعة طرابلس وفقاً للتخصص (علمي – أدبي)؟
4. هل توجد فروق دالة إحصائياً في الهناء الذاتي لدى طلاب جامعة طرابلس وفقاً للمستوى الدراسي (أول- ثاني- ثالث- رابع)؟

### أهداف البحث:

تهدف الدراسة إلى معرفة الهناء الذاتي لدى طاب جامعة طرابلس ومعرفة الفروق بين الطلاب في الهناء الذاتي وفقاً للجنس والتخصص والمستوى الدراسي .

### أهمية البحث:

تتمثل أهمية الدراسة في :

### الأهمية النظرية :

1. يتناول هذا البحث الهناء الذاتي؛ حيث يعد موضوعاً حديثاً من المتغيرات الإيجابية في علم النفس، كما لم يستخدم -على حد علم الباحثة - بعد اطلاعها على الدراسات السابقة في المجتمع الليبي.
2. يمكن أن يسهم هذا البحث في توجيه السلوك وتنظيمه وتشجيع الطلاب على استثمار طاقتهم وما لديهم من هناء ذاتي نحو المستقبل وتقليل النظرة التشاؤمية واليائسة لديهم.

## الأهمية التطبيقية :

- 1- إعداد مقياس للهناء الذاتي والذي يمكن الاعتماد عليه في دراسات متشابهة .
- 2- تعد هذه الدراسة من الدراسات القلائل في ليبيا التي اهتمت بدراسة الهناء الذاتي لدى طلاب الجامعة ؛ إذ إن خريجات هذه المرحلة تعقد عليهم الآمال و الطموحات في بناء المجتمع ، وفي بناء الأجيال القادمة..
- 3- قد تساعد نتائج البحث في لفت انظار الباحثين في إعداد برامج إرشادية لمساعد طلاب الجامعة على تنمية الهناء الذاتي .

## مصطلحات البحث والإطار النظري :

**أولاً الهناء الذاتي: Subjective Well – being** : يعتبر مفهوم الهناء الذاتي من المفاهيم الحديثة نسبياً والتي تنتمي إلى علم النفس الإيجابي ، ويتضمن الهناء الذاتي الأحكام المعرفية للأفراد على حياتهم سواء على حياتهم ككل، وهو ما يُعرف بالرضا العام عن الحياة Life Satisfaction ، أو على جوانب نوعية من حياتهم مثل الدراسة ، أو العمل أو الزواج... إلخ، وهو ما يُعرف بالرضا عن المجال Domain Satisfaction، ويتضمن تقييمات الفرد لحياته منذ الطفولة حتى الوقت الحالي ، أو تقييماته لإطار زمني محدد من حياته مثل الأسبوع أو الشهر السابق (4)، ويرى (5) بأنه يعكس المدى الذي يعتقد الناس ويشعرون به بأن حياتهم تسير على مايرام، فهو يمثل محصلة التقييم الوجداني والمعرفي الذاتي لجودة الحياة، وعرفت الجمعية الأمريكية لعلم النفس ( APA, 2005 ) الهناء الذاتي بأنه: أحكام الفرد على نوعية حياته بصفة عامة عن طريق تقييم جودة ظروف حياته الواقعية ومدى تشابه توقعاته مع رغباته، ويرى (6) أن الهناء الذاتي يعكس كثرة الأفكار والمشاعر الإيجابية حول حياة الفرد، ومن ثم يهتم بأسباب تقييم الناس لحياتهم بشكل إيجابي فهو يركز على المشاعر الإيجابية طويلة المدى وليس على الحالات الانفعالية المؤقتة.

وتتبنى الباحثة تعريف (Diener, 1997) للهناء الذاتي بأنه: يتكون من مكونين، مكون معرفي وهو الرضا عن الحياة ومكون وجداني وهو السعادة (في Gropel & Kuhl, 2010) وهذا يعني أن الهناء الذاتي يتضمن مكونين:

**الرضا عن الحياة : Life Satisfaction** وهو حالة معرفية لأحكام الفرد الايجابية لتحقيق أهدافه وتقبله غير المشروط عن حياته وأصدقائه وتحصيله الدراسي ومظهره وصحته والخدمات الصحية المتاحة .

**السعادة: Happiness** : وهي حالة وجدانية تتسم بمستوى مرتفع من الرضا عن

الحياة وهو المكون المعرفي والشعور بالسعادة هو المكون الوجداني.  
خصائص الأفراد ذوو الهناء الذاتي:

- أ- لديهم القدرة على الانجاز في مجالات مختلفة .
- ب- الأبداع في الاعمال التي يقومون بها.
- ج- يتمتعون بالحيوية والنشاط وا.
- د- لديهم القدرة على الضبط النفسى والتنظيم الذاتى أكثر من غيرهم.
- هـ - يستطيعون تحدي المشكلات ومواجهه الصهاب (7)

### الاتجاهات المفسرة للهناء الذاتى :

هناك ثلاث اتجاهات أساسية فى هذا الموضوع يمكن إيجازها وعرضها وفقاً لأكثرها استخداماً فى دراسات الهناء الذاتى:

**الاتجاه المعرفى الانفعالى Emotional cognitive trend:** يعد دينير(1994) Diener أول من أستخدم مفهوم الهناء الذاتى والذى أشار إليه أنه أعم وأشمل من السعادة كحالة إنفعالية إيجابية، حيث يتحدد مفهوم الهناء الذاتى على أنه تقييم معرفى لنوعية الحياة ككل، أو حكم بالرضا عن الحياة يقوم به الفرد تجاه حياته، ويشمل هذا التقييم الجانبين المزاجى والمعرفى، حيث يشعر الأفراد بالهناء الذاتى حينما يخبرون بكثير من المشاعر السارة وقليل من المشاعر غير السارة، وعندما ينخرطون فى أنشطة مهمة ومثيرة، وعندما يشبعون حاجتهم الأساسية ويشعرون بالرضا عن الحياة.

**2- اتجاه الهناء النفسى المتكامل The trend of integrated psychological happiness:** حيث استخدمت (رايف Ryff) مصطلح الهناء النفسى والذى اعتمدت فيه على مراجعة الكتابات المبكرة فى علم النفس مثل أعمال كل من يونج Young 1933، ألبورت 1961، وروجرز 1962، وماسلو Maslow 1968، وحددت ستة محاور أساسية للهناء النفسى وهى:

السيطرة على البيئة، التقبل الذاتى، الاستقلالية، النمو الشخصى، العلاقات الايجابية مع الآخرين، الغرض من الحياة، وقد استخدم هذا التصور لدراسة الهناء النفسى شتملاً على الأبعاد الستة السابقة وثبتت كفاءته فى قياس الهناء النفسى (Ruff,2014).

**3- اتجاه الهناء الوجودى The trend of existential joy:** وهو ما أشار إليه سيمسك Simsik، والذى يركّز على المنظور الكلى عبر الزمن وأشار إلى أن الهناء الوجودى يتضمن تقييماً وتنظيماً للأنشطة العقلية تجاه خبرات الحياة فى الماضى والحاضر والمستقبل معرفياً ووجدانياً، بمعنى أن هناك ستة عناصر أساسية لاكتمال

الهناء الوجودى هي :

تقييم معرفى ووجدانى لخبرات الماضى والحاضر (8)

### نظريات الهناء الذاتى :

**نظرية المقارنة الاجتماعية :** تفترض أن الهناء الذاتى للفرد يعتمد على الكيفية التى يدرك بها مكانته بين الآخرين. حيث يعتبر مقارنة الفرد بالأفراد والجماعات الأخرى أمراً ضرورياً فى تقييم الشعور بالهناء الذاتى ، حيث يقارن الفرد نفسه بالأفراد والجماعات الأكثر حظاً منه، فيحصل على تقييمات ذاتية سلبية، والثانى: يسمى المقارنات الاجتماعية الأدنى، حيث يقارن الفرد نفسه بالأفراد والجماعات الأقل حظاً منه، فيحصل على تقييمات ذاتية ايجابية (9)

**4- نظرية الغاية Telic Theory:** ترى هذه النظرية أن الهناء الذاتى ينتج من النتائج، وتحديد الأهداف التى تحققت والإحتياجات الملباة، فالإحتياجات المستمرة غير الملباة تسبب التعاسه. ، يحدث التقييم المعرفى أثناء الوصول إلى المخططات، وهى الأبنية العقلية التى تحتوى على معتقدات حول إحتياجات وأهداف الفرد، وحول العلاقة السببية بين بلوغ الهدف والهناء الذاتى (10)

### نظرية محددات الذات Self-Determination theory

اقترحت نظرية محددات الذات أن الهناء يصبح الأمثل عندما يتم تلبية الإحتياجات الإنسانية الأساسية الشاملة والرضا عن عملية المشاركة فى الأنشطة. وتعد الإحتياجات النفسية الأساسية الثلاث للإنسان هى الاستقلالية والكفاءة والتواصل. ويمثل الاستقلال الذاتى الحاجة الكامنة لتجربة الشعور بالحرية والاختيار من خلال محددات الذات أو السبب الذاتى. وتشير الكفاءة إلى الحاجة إلى تجربة الشعور بالإتقان والشعور بالفعالية والقدرة على التكيف مع البيئات المتغيرة. ويشير التواصل إلى الحاجة الفطرية إلى الشعور بالتواصل والانتماء إلى أشخاص آخرين أو الإتصال بهم أو دعمهم أو حبهم. وتتأثر هذه الإحتياجات الثلاثة بالسياقات الشخصية. ومن ثم تؤدى المشاركة فى الأنشطة التى تلبى جميع هذه الإحتياجات النفسية الثلاثة إلى الصحة النفسية والهناء (11)

**نظرية المتعة أو اللذة Hedonic theory:** تفترض أن شعور الفرد بالهناء يعتمد على تحقيق اللذة والسرور، وتجنب الألم والتوتر أو التقليل منهم، وإشباع الإحتياجات البيولوجية والنفسية، ولكن- أيضاً- قد يحتاج الفرد للمرور بخبرة مؤلمة يعقبها الشعور باللذة حتى يشعر بالهناء الذاتى (12)

**نظرية الحكم Judgment Theories:** فى نظرية الحكم، تنتج السعادة من مقارنة وضع الفرد الحالى بالمعيار المفروض. يمكن أن يكون هذا المعيار إما مجهوداً شخصياً داخلياً، مثل الأهداف التعليمية والوظيفية، أو معياراً مفروضاً خارجياً، مثل التدابير الموضوعية للفقر والصحة (13)

### دراسات وبحوث سابقة

**1-دراسة:** (Gerdtom & Johannesson,2001) التي هدفت معرفة العلاقة بين السعادة والإنجاز وتكونت عينة الدراسة من (500) طالب جامعي ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى عدم وجود في السعادة وفقاً للنوع.(14)

**2-دراسة:** محمد إسماعيل سيد (2013) والتي هدفت معرفة العلاقة بين الهناء الذاتي ببعض متغيرات الشخصية لدى طلاب الجامعة وتكونت عينة الدراسة من (200) طالب طالبة من طلاب جامعة عين شمس وتوصلت نتائج الدراسة عدم وجود فروق في الهناء الذاتي وفقاً للجنس وكذلك التخصص (15).

**3-دراسة:** (Akhter,2015) والتي هدفت إلى التعرف على الفروق في الهناء النفسي بين الجنسين , وأجريت الدراسة على عينة تكونت من (50) طالب و(50) طالبة من طلاب المستوى العاشر , تم تطبيق مقياس الهناء النفسي عليهم ولعد تحليل البيانات أظهرت النتائج اختلافاً كبيراً بين الجنسين في مستويات الهناء النفسي دراسة رانيا عبد العظيم محمود أبو زيد (2019) والتي هدفت معرفة العلاقة بين الهناء الذاتي والتفوق لدى طلاب الجامعة وتكونت عينة الدراسة من (400) طالب وطالبة من طلاب الجامعة ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق بين الطلاب والطالبات للجنس والتخصص والمستوى الدراسي في الهناء الذاتي (16).

**4-دراسة:** عائشة الشارف عبد الله (2020) ، والتي هدفت معرفة العلاقة بين دافعية الإنجاز والشعور بالسعادة كاحد مكونات الهناء الذاتي ، وتكونت عينة الدراسة من (50) طالب جامعي واعتمدت الدراسة على مقياس السعادة ومقياس دافعية الإنجاز ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق في السعادة وفقاً للتخصص والنوع والمستوى الدراسي (17).

**5-دراسة:** لبنى إبراهيم الخطيب الخطيب (2020) والتي هدفت التعرف على مستوى الهناء الذاتي وعلاقته بالطموح والإيثار لدى طلاب جامعة مؤتة. وتكونت عينة الدراسة من (755) طالباً وطالبة من طلاب جامعة مؤتة ، وتوصلت النتائج إلى أنه توجد فروق بين المتوسطات الحسابية فى مستوى الهناء الذاتي لدى طلبة

جامعة موة لصالح الذكور كما توصلت نتائج الدراسة إلى أن مستوى الهناء الذاتي مرتفع. (18)

6- **دراسة** : ممدوح بنية الزين (2020)، وهدفت التعرف على السعادة النفسية وعلاقتها بمستوى الطموح لدى طلبة الجامعة الأردنية المتوقع تخرجهم. وتكونت عينة الدراسة من (446) طالبًا وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية. وقام الباحث باستخدام مقياس أكسفورد للسعادة النفسية وتطوير مقياس مستوى الطموح، وأظهرت النتائج عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في السعادة. (19)

7- **دراسة** : أماني محمد رياض (2021)، وهدفت معرفة إلى الهناء الذاتي وعلاقته باستراتيجيات التنظيم الانفعالي والمخططات الوجدانية وما وراء الانفعال لدى طلاب الجامعة وتكونت عينة الدراسة من (320) طالب وطالبة من طلاب جامعة عين شمس ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى جود فروق بين الطلاب والطالبات في الهناء الذاتي لصالح الإناث ووجود فروق في التخصص لصالح التخصص العلمي. (20)

**تعقيب على الدراسات والبحوث السابقة:**

1- **من حيث الموضوعات:** تنوعت الدراسات العربية التي تناولت الهناء الذاتي وعلاقته ببعض المتغيرات الدراسات مثل دراسة أماني محمد رياض (2021) ، ولبني إبراهيم الخطيب الخطيب (2020)، و رانيا عبد العظيم محمود أبو زيد (2019) ، و عفاف عبد الفادي دنيال (2019) ، و محمد إسماعيل سيد (2013)

3- **من حيث العينة:** فقد استخدم الباحثون في دراساتهم السابقة عينات كبيرة مثل دراسة مثل دراسة لبني إبراهيم الخطيب الخطيب (2020)، و رانيا عبد العظيم محمود أبو زيد (2019) ، و عفاف عبد الفادي دنيال (2019).

4- **من حيث الأدوات:** استخدم الباحثون في الدراسات السابقة أدوات متنوعة، فهناك من استخدم مقاييس معدة مسبقاً ومنهم من استخدم أدوات من إعداد الباحثين.

5- **من حيث النتائج:** توصلت بعض الدراسات السابقة التي تم عرضها إلى أن مستوى الهناء الذاتي مرتفع مثل دراسة لبني إبراهيم الخطيب الخطيب (2020)

كما اختلفت نتائج الدراسات السابقة في الفروق بين الذكور والإناث في الهناء الذاتي حيث توصلت دراسة (Gerdthom & Johannesson,2001) ، ودراسة محمد إسماعيل سيد (2013) ، ودراسة ودراسة رانيا عبد العظيم محمود أبو زيد (2019) عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في حين توصات دراسة لبني إبراهيم الخطيب الخطيب (2020) وآخرون (Hope et al (2019) إن الفروق لصالح الذكور كما



توصلت دراسة امانى محمد رياض (2021) أن الفروق لصالح الإناث ، كما اختلفت نتائج الدراسة في الفروق في الهناء الذاتي وفقاً للتخصص العلمي أدبي حيث توصلت نتائج دراسة محمد إسماعيل سيد (2013) ودراسة رانيا عبد العظيم محمود أبو زيد (2019) إلى عدم وجود فروق وفقاً للتخصص في الهناء الذاتي بينما توصلت دراسة امانى محمد رياض (2021) إلى أن الفروق في الهناء الذاتي لصالح التخصص العلمي كما توصلت نتائج الدراسات السابقة أن لا توجد فروق في الهناء الذاتي وفقاً للمستوى الدراسي مثل دراسة رانيا عبد العظيم محمود أبو زيد (2019)

### فروض الدراسة :

- 1- ما مستوى الهناء الذاتي لدى طلاب جامعة طرابلس .
- 2\_ لا توجد فروق دالة إحصائياً في الهناء الذاتي بين طلاب وطالبات جامعة طرابلس.
3. لا توجد فروق دالة إحصائياً في الهناء الذاتي لدى طلاب جامعة طرابلس وفقاً للتخصص (علمي – أدبي).
4. لا توجد فروق دالة إحصائياً في الهناء الذاتي لدى طلاب جامعة طرابلس وفقاً للمستوى الدراسي (أول- ثاني- ثالث- رابع).

### إجراءات البحث :

#### منهج البحث :

اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، وذلك لملاءمته في فهم متغيرات الدراسة، والتحقق من أهدافها ، وكذلك معرفة الفروق بين في الهناء الذاتي وفقاً لنوع والتخصص والمستوى الدراسي.

#### مجتمع الدراسة وعينتها

تكونت عينة البحث الاستطلاعية من (60) طالبا وطالبة من طلاب جامعة طرابلس في ليبيا للعام الجامعي خريف 2021 ، لحساب الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة ، وتكونت عينة الدراسة الوصفية من (120) طالب وطالبة من طلاب جامعة طرابلس في ليبيا بواقع (60 طالب و 60 طالبة ) حيث تم اختيار الطلاب بطريقة عشوائية بمتوسط عمر 20.9 وانحراف معياري 1.3

#### أدوات البحث :

استخدمت الباحثة في البحث مقياس الهناء الذاتي ، حيث تم إعداد مقياس الهناء الذاتي من خلال الرجوع لتعريفات الهناء الذاتي من وجهات نظر علماء النفس المختلفة التي أتيح للباحثة الاطلاع على آرائهم ، والاطلاع على بعض المقاييس الممثلة في مقياس

الرفاهية النفسية إعداد ناهد محمد وراود (2020) ومقياس الرفاهية النفسية الشباب الجامعي إعداد سميرة محمد شند وآخرين (2013) ، ومقياس الهناء الذاتي إعداد أمل سليم ثابت (2016) - وبعد الاطلاع على المقاييس سألفة الذكر ، توصلت الباحثة إلى بعدين للهناء الذاتي ، الرضا عن الحياة - السعادة ، ثم قامت الباحثة بصياغة عدد من العبارات التي رأت أنها ترتبط بأبعاد الهناء الذاتي " وتكون المقياس من ( 20 ) عبارة يصح وفقاً للتدرج الثلاثي ليكرت حيث إذا اجاب الطالب دائماً ياخذ 3 درجات وإذا اجاب احياناً ياخذ درجتان وإذا اجابته نادراً ياخذ درجة الكفاءة السيكومترية لمقياس الهناء الذاتي :

### صدق المقياس :

صدق المحكمين : حيث تم عرض المقياس على السادة المحكمين المتخصصين في مجال علم النفس ؛ حيث تم استبعاد وتعديل العبارات غير المرتبطة بأبعاد المقياس الاتساق الداخلي: تم حساب الاتساق الداخلي بإيجاد العلاقة الارتباطية بين درجات كل فقرة والبعد الذي تنتمي إليه ، ويتضح ذلك في جدول (1) :

جدول (1) قيم معاملات الارتباط بين عبارات الهناء الذاتي ومجموع عبارات البعد المنتمية له (ن = 60)

| الرضا عن الحياة |          | السعادة |          |
|-----------------|----------|---------|----------|
| م               | الارتباط | م       | الارتباط |
| 1               | ** .522  | 11      | ** .541  |
| 2               | ** .466  | 12      | ** .810  |
| 3               | ** .641  | 13      | ** .790  |
| 4               | ** .744  | 14      | ** .441  |
| 5               | ** .566  | 15      | ** .752  |
| 6               | ** .710  | 16      | ** .632  |
| 7               | ** .541  | 17      | ** .522  |
| 8               | ** .499  | 18      | * .765   |
| 9               | ** .713  | 19      | ** .467  |
| 10              | ** .622  | 20      | ** .678  |

\*\* (338) دالة عند مستوى 01. \* (261) دالة عند مستوى 05.

يتضح من جدول (1) أن جميع عبارات المقياس ترتبط بصورة دالة إحصائية مع درجة البعد الذي تنتمي له ودالة عند مستوى ( 01 ) .

كما قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس الهناء الذاتي والدرجة الكلية

ويوضح جدول (2) مصفوفة معاملات الارتباط .

جدول (2) مصفوفة قيم معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس الهناء الذاتي إضافة إلى الدرجة الكلية (ن=60)

| أبعاد الهناء الذاتي | الرضا عن الحياة | السعادة | الدرجة الكلية |
|---------------------|-----------------|---------|---------------|
| الرضا عن الحياة     | -               |         |               |
| السعادة             | **0.642         | -       |               |
| الدرجة الكلية       | **0.711         | **0.842 | -             |

\*\* (338) دالة عند مستوى 01. \* (261) دالة عند مستوى 05.

يوضح جدول (2) وجود علاقة ارتباطية بين أبعاد مقياس إدارة الغضب والدرجة الكلية ، وكانت معامل الارتباط جميعها دالة عند مستوى ( 01 ).  
ثبات مقياس الهناء الذاتي :

تم حساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ ، ويوضح جدول (3) معاملات الثبات التي تم الحصول عليها .

جدول (3) يوضح معاملات الثبات بطريقة معامل ألفا كرونباخ

| م | الأبعاد         | ألفا كرونباخ |
|---|-----------------|--------------|
| 1 | الرضا عن الحياة | .77          |
| 2 | السعادة         | .86          |
| 4 | الدرجة الكلية   | .85          |

يوضح جدول (3) معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ حيث يتضح انها معامل ثبات جيدة مما يدل على صلاحية المقياس.

الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث :

اعتمد البحث على الأساليب الإحصائية التالية :

1. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية .

2. اختبار t.test للعينات المستقلة لمعرفة الفروق بين متوسطات درجات الطلاب والطالبات والفروق وفقاً للجنس وللتخصص في الهناء الذاتي.

2. تحليل التباين الاحادي لمعرفة الفروق بين متوسطات درجات الطلاب في الهناء الذاتي وفقاً للمستوى الدراسي (أول ثاني - ثالث - رابع).

نتائج البحث وتفسيرها :

نتائج الفرض الأول الذي ينص على : ما مستوى الهناء الذاتي لدى طلاب جامعة طرابلس.

و للتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لدرجات الهناء الذاتي و الجدول التالي يوضح النتيجة الخاصة بذلك.

جدول رقم (4) قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للهناء الذاتي (ن = 100)

| م | أبعاد الهناء الذاتي | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الترتيب |
|---|---------------------|-----------------|-------------------|---------|
| 1 | الرضا عن الحياة     | 24.26           | 3.91              | 1       |
| 2 | السعادة             | 23.41           | 4.23              | 2       |
| 3 | الدرجة الكلية       | 47.67           | 7.26              | -       |

يتضح من جدول (4) تحقق الفرض الأول بحيث اختلف طلاب عينة الدراسة في درجة هنائهم الذاتي ، و قد اتضح ذلك من خلال تفاوت المتوسطات الحسابية للهناء الذاتي ، و قد كان أكثر الأبعاد للهناء الذاتي الرضا عن الحياة بمتوسط حسابي مقداره (26) ، ثم بعد السعادة بمتوسط حسابي مقداره ( 23.41) وكان المتوسط حسابي للدرجة الكلية ( 27.67 ) وتتفق نتائج الدراسة مع دراسة لربي إبراهيم الخطيب (2020) ، وتعتبر هذع النتيجة منطقية ، حيث يسعى الفرد باستمرار للشهور بالرضا عن حياته و تحقيق السعادة بشتى السبل لدية رغم الظروف المحيطة به ، فالرضا عن الحياة هو أحكام الفرد المعرفية العامة على حياته ككل باعتبارها إيجابية ومرضية وتقبله غير المشروط لحياته وأصدقائه وتحصيله الدراسي ومظهره وصحته والخدمات الصحية المتاحة والسعي من أجل تحقيق أهدافه ويذكر ( Ryff,C.,& Singer,B.2008 , 33) أن الأفراد الذين يتميزون بالهناء الذاتي يحققون عديد من الإنجازات الملموسة في كثير من مجالات الحياة المختلفة نتيجة تمتعهم بالتفكير الإيجابي و يتسمون بالتفوق والإبداع عند أداء المهام والأعمال ، يتمتعون بالحيوية والنشاط والتدفق، فالهناء الذاتي جزء لا يتجزأ من الصحة النفسية والجسمية.

نتائج الفرض الثاني الذي ينص على : لا توجد فروق دالة إحصائياً في الهناء الذاتي بين طلاب وطالبات جامعة طرابلس.

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار t.test للعينات المستقلة والجدول التالي يوضح النتائج الخاصة بذلك

جدول (5) قيمة "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات درجات الطلاب وفقاً للنوع في الهناء الذاتي (ن=60 للذكور و 60 للإناث)

| أبعاد الهناء الذاتي | النوع | المتوسط | الانحراف | قيمة ت | مستوى الدلالة |
|---------------------|-------|---------|----------|--------|---------------|
| الرضا عن الحياة     | ذكور  | 24.68   | 3.43     | 1.192  | غير دالة      |
|                     | إناث  | 23.83   | 4.33     |        |               |
| السعادة             | ذكور  | 23.80   | 4.54     | 1.015  | غير دالة      |
|                     | إناث  | 23.02   | 3.89     |        |               |
| الدرجة الكلية       | ذكور  | 48.48   | 6.94     | 1.263  | غير دالة      |
|                     | إناث  | 46.85   | 7.53     |        |               |

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروقا دالة إحصائياً فى الهناء الذاتى وفقاً للنوع (ذكور - إناث) فى جميع الأبعاد والدرجة الكلية ووتتفق نتائج الدراسة مع دراسة (Gerdthom & Johannesson, 2001) ودراسة محمد إسماعيل سيد (2013) ودراسة رانيا عبد العظيم محمود أبو زيد (2019) واختلف مع دراسة لبنى إبراهيم الخطيب الخطيب (2020) التى توصلت إن الفروق لصالح الذكور كما اختلفت مع دراسة اماني محمد رياض (2021) أن الفروق لصالح الإناث

وتفسر الباحثة هذه النتيجة ان كل من الطلاب والطالبات يشعرت بالرضا عن حياتهم والسعادة لان المواقف التى تدل عليهم نسبية تختلف من شخص لآخر غمهم من ينظر إلى الهناء الذاتى فى التمتع الدراسى ومنهم من ينظر إليه فى التواج مع الاسرة والزملاء .

ويذكر (33 , Ryff,C.,& Singer,B.2008) أن الطلاب الذين يتميزون بالهناء الذاتى يتميزون بالضبط النفسى والتنظيم الذاتى أكثر من غيرهم و يمتلكون قدرات متميزة لمواجهة الضغوط والمشكلات، ويتمتعون بمناعة وحصانة قوية ضد الصعاب ، يتسمون بالتعاون والسلوك المؤيد للمجتمع والعرف والخيرية والأزدهار، كما يعيشون لفترة أطول فى سعادة وسرور (21).

**نتائج الفرض الثالث الذى ينص على :** توجد فروق دالة إحصائياً فى الهناء الذاتى لدى طلاب جامعة طرابلس وفقاً للتخصص (علمي - أدبي). وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم الباحث اختبار t.test للعينات المستقلة والجدول التالى يوضح النتائج الخاصة بذلك:

جدول (6) قيمة "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات درجات الطلاب وفقاً للتخصص فى الهناء الذاتى (ن=60 للعلمي و 60 للادبي)

| مستوى الدلالة | قيمة ت | الانحراف | المتوسط | التخصص | ابعاد الهناء الذاتى |
|---------------|--------|----------|---------|--------|---------------------|
| غير دالة      | .675   | 4.02     | 24.02   | علمي   | الرضا عن الحياة     |
|               |        | 3.82     | 24.50   | أدبي   |                     |
| غير دالة      | .798   | 4.24     | 23.72   | علمي   | السعادة             |
|               |        | 4.23     | 23.10   | أدبي   |                     |
| غير دالة      | 0.100  | 7.60     | 47.73   | علمي   | الدرجة الكلية       |
|               |        | 6.96     | 47.60   | أدبي   |                     |

يتضح من الجدول السابق أنه لا توجد فروقا دالة إحصائياً فى الهناء الذاتى وفقاً للتخصص (علمي - أدبي) فى الأبعاد والدرجة الكلية وتتفق نتائج الدراسة مع نتائج دراسة محمد إسماعيل سيد (2013) ودراسة رانيا عبد العظيم محمود أبو زيد (2019)

التي توصلت نتائجها إلى عدم وجود فروق وفقاً للتخصص في الهناء الذاتي بينما اختلفت النتائج مع دراسة اماني محمد رياض (2021) التي توصلت أ الفروق في الهناء الذاتي لصالح التخصص العلمي.

وترجع الباحثة سبب ذلك أن كل من طلاب التخصصات العلمية الأدبية يتظر إلى الهناء الذاتي من جوانب ايجابية في الشخصية تكون السبب للاستقرار والرضا عن الحياة والشعور بالسعادة ويذكر (22) أن الهناء يصبح الأمثل عندما يتم تلبية الاحتياجات الإنسانية الأساسية الشاملة والرضا عن عملية المشاركة في الأنشطة التي تلبى جميع هذه الاحتياجات النفسية .

**نتائج الفرض الرابع الذي ينص على :** توجد فروق دالة إحصائياً في الهناء الذاتي لدى طلاب جامعة طرابلس وفقاً للمستوى الدراسي (أول - ثاني - ثالث - رابع). وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار تحليل التباين الأحادي للعينات المستقلة والجدول التالي يوضح النتائج الخاصة بذلك:

جدول (7) الفروق في الهناء الذاتي وفقاً للمستوى الدراسي

| مستوى الدلالة | قيمة ف | متوسط المربعات | درجات الحرية | مجموع المربعات | مصدر التباين   | ابعاد الهناء الذاتي |
|---------------|--------|----------------|--------------|----------------|----------------|---------------------|
| غير دالة      | .316   | 4.89           | 2            | 9.78           | بين المجموعات  | الرضا عن الحياة     |
|               |        | 15.50          | 117          | 1813.212       | داخل المجموعات |                     |
|               |        |                | 119          | 1822.992       | الكلية         |                     |
| غير دالة      | .457   | 14.15          | 3            | 28.298         | بين المجموعات  | السعادة             |
|               |        | 17.94          | 96           | 2098.694       | داخل المجموعات |                     |
|               |        |                | 99           | 2126.992       | الكلية         |                     |
| غير دالة      | .534   | 33.42          | 3            | 66.846         | بين المجموعات  | الدرجة الكلية       |
|               |        | 52.97          | 96           | 6197.821       | داخل المجموعات |                     |
|               |        |                | 99           | 6264.667       | الكلية         |                     |

من خلال الجدول السابق يتضح عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية وفقاً لسنوات للمستوى الدراسي في الهناء الذاتي مما يدل على أن دور المستوى الدراسي ليس لها أثر على الهناء الذاتي وهذا يعني أنه يوجد تشابه لدى أفراد العينة في الهناء الذاتي وفقاً للمستوى الدراسي ، وتتفق نتائج الدراسة مع دراسة رانيا عبد العظيم محمود أبو زيد (2019) وهذا يبين أن الطلاب في المستويات المختلفة لا يوجد لديهم فروق في الهناء الذاتي مما يبين ان الهناء الذاتي ليس له علاقة بالمستوى الدراسي حيث أن تصنيفات الهناء الذاتي الإجمالية مبنية نفسياً بناءً على رضا الفرد عن مجالات الحياة المختلفة. عند إنشاء تقييمات الهناء الذاتي المعرفية، يفكر الأفراد في رضاهم عن مختلف

المجالات (مثل العمل والأسرة والترفيه)، مع التركيز بشكل خاص على المجالات الأكثر قيمة والأكثر اتساقاً مع أهدافهم الشخصية. قد يتم أيضاً تصنيف نماذج الهناء الذاتى الوجدانية إستناداً إلى ذكريات ردود الفعل الوجدانية على خبرات المجال- الذكريات التى قد تتأثر أيضاً بالمعتقدات المتعلقة بالمجالات الأكثر أهمية. وهكذا، تصنيفات الهناء الذاتى سواء المعرفى أو الوجدانى، ويمكن تصور نتيجة العمليات من الأسفل إلى الأعلى أنها تتأثر بالرضا عن المجال.

### توصيات البحث :

- فى ضوء نتائج البحث توصى الباحثة بما يلى :
- أ. ضرورة الأخذ فى الاعتبار الهناء الذاتى لدى طلاب الجامعة عند التخطيط والإعداد للمقررات الدراسية المختلفة ، بحيث شعور الطالب بالرضا عن الحياة والسعادة قد ياعد على تقبل الزاقع .
  - ب. وضع خطط تحفيزية داخل الكليات من أجل النهوض بالطلبة وتعزيز الهناء الذاتى لديهم.
  - ج. عقد الدورات التدريبية وبصفة دورية للطلاب ، من أجل إيضاح أدوارهن الإرشادية والوقائية المختلفة لشعورهن بالهناء الذاتى والرضا عن الحياة .
  - د. على وزارة التعليم العالى أن تولى اهتمامها بتنمية الهناء الذاتى لدى الطلاب وتتناولها كمادة دراسية
  - هـ. الاهتمام بقياس الهناء الذاتى لدى الطلاب ، و التى تساعدهم على التوجه التربوي و المهني مما يؤدي إلى اختيار التخصص و المهنة المناسبة

### بحوث مقترحة :

- العلاقة بين الهناء الذاتى والذكاء الروحي لدى طلاب الجامعة .
- العلاقة بين الهناء الذاتى و السلام الداخلى لدى طلاب الجامعة .
- العلاقة بين الهناء الذاتى ونصرة الذات لدى طلاب الجامعة .

## الهوامش:

1. أحمد محمد عبد الخالق، 2017 السعادة وعلاقتها بالحياة الطيبة والتدين لدى عينة من طلاب الجامعات في اليمن. *مجلة الأندلس للعلوم الإنسانية والاجتماعية*، 17(16)، 241-263.
2. السيد محمد أبو هاشم، 2010 النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية والتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة، *مجلة كلية التربية جامعة بنها*، 20(18)، 270.
3. Singh,S.(2008). Life orientation and Subjective Well-being in relation to personality:A study of Adolescents.PhD Thesis,V.B.S.Purvanchal 12,11 .university
4. يونس سلامة 2012، كتاب علم النفس الإيجابي للجميع، القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية.
5. طاهر سعد حسن عمار 2016، أثر بعض تدخلات على النفس الإيجابي في تنمية الإحساس الذاتي بالوجود الممتلئ لدى عينة من طلاب المدارس. *مجلة الإرشاد النفسي*، (46)، 309 – 340.
6. Çivitci, N., & Çivitci, A. (2009). Self-esteem as mediator and moderator of the relationship between loneliness and life satisfaction in adolescents
7. Ryff,C.,&Singer,B.(2008).Know thyself and become what you are : A Eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of happiness Studies* , 9,13-39
8. Kang, H. J. (2019). Participation in amateur orchestra and subjective well-being in Korea. *The Arts in Psychotherapy*, 65, 101579
9. ايمان نجم عبد الكريم حسن 2018، نمذجة العلاقات بين سمات الشخصية الكبرى والضغط الأكاديمية والصمود النفسي والهناء الذاتي . رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة عين شمس.
10. Peck, M. D. (2003). The temporal relation of subjective well-being to health status in older adults .PhD Thesis, University of Washington
11. Kaingمرجع سبق ذكره ص،14.
12. Carr,A.(2004).Positive psychology : The science of happiness and human strength . New York : Brunner- Routledge39.
13. peckمرجع سبق ذكره ص15
14. Gerdthom & Johannesson,(2001) Relation Ship Between Per – Couege
15. محمد إسماعيل سيد 2013، العلاقة بين الهناء الذاتي ببعض متغيرات الشخصية لدى طلاب الجامعة، *المجلة المصرية للدراسات النفسية* ، مج 23 ، ع 79 ، ص ص255-331.
16. رانيا عبد العظيم محمود أبو زيد2019، العلاقة بين الهناء الذاتي والتفاؤل لدى طلاب الجامعة، *المجلة العربية للأداب* ، ع10 ، ص ص:125- 154.
17. عائشة الشارف عبد الله، 2020، العلاقة بين دافعية الإنجاز والشعور بالسعادة لدى طلاب الجامعة ، *مجلة البحث العلمي في الأدب* ، مج 18 ، ع 3 ، ص ص: 127.
18. لبنى إبراهيم الخطيب، 2017، مستوى الهناء الذاتي وعلاقته بمستوى الطموح والإيثار لدى طلبة جامعة مؤتة. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة مؤتة، الأردن.
19. ممدوح بنية الزين، 2020، السعادة النفسية وعلاقتها بمستوى الطموح لدى طلبة الجامعة الأردنية المتوقع تخرجهم ، *مجلة الجامعة الإسلامية* ، ع 2 ، مج 28 ، ص ص:251- 269.
20. امانى محمد رياض، 2021، الهناء الذاتي وعلاقته باستراتيجيات التنظيم الانفعالي والمخططات الوجدانية وما وراء الانفعال لدى طلاب الجامعة، *مجلة كلية التربية في العلوم النفسية* ، مج 45 ، ع ، ص ص:243- 352.
21. RYFF.21مرجع سبق ذكره ص،33.
22. Kaingمرجع سبق ذكره ص،817



ملاحق البحث

مقياس الهناء الذاتي لدى طلاب الجامعة (إعداد الباحثة)

تعريف الهناء الذاتي: هو حالة وجدانية تحدد سلوك الطالب واستجاباته لفهم وإدراك الوعي للأمور ويتسم بمستوى مرتفع من الرضا عن الحياة والسعادة، ويشتمل على الأبعاد التالية:  
- الرضا عن الحياة: هو رضا الطالب عن ما يحيط به ومستوى تعليمة وحياته وأصدقائه وتحصيله الدراسي ومظهره وصحته والخدمات الصحية المتاحة، والسعي من أجل تحقيق أهدافه.

| م  | العبرة   | دائماً | أحياناً | نادراً |
|----|--|--------|---------|--------|
| 1  | أنا راض عن ظروف حياتي.                           |        |         |        |
| 2  | أقبل الآخرين وأتعاش معهم كما هم.                 |        |         |        |
| 3  | أنا راض عن ما يحيط بي صعوبات .                   |        |         |        |
| 4  | أرى الهدف من حياتي .                             |        |         |        |
| 5  | أنا راض عن دراستي .                              |        |         |        |
| 6  | أنا راض عن مستوى الدراسي.                        |        |         |        |
| 7  | أنا راض عن علاقتي بالآخرين.                      |        |         |        |
| 8  | أنا راض عن طريقة مذاكرتي                         |        |         |        |
| 9  | أنا راض عن وسائل المعيشة المتاحة في مسكني.       |        |         |        |
| 10 | أشعر بالرضا اتجاه المواقف السعيدة التي تواجهني . |        |         |        |

السعادة: هي شعور الطالب بأن والديه مصدر سعادته والشعور بالفرح عند ممارسة هوايته، ولدية نظرية إيجابية عن المستقبل من خلال تمتع بحياة هادئة وأنها تستحق أن تُعاش.

| م  | العبرة  | دائماً | أحياناً | نادراً |
|----|---|--------|---------|--------|
| 1  | أسرتي مصدر سعادتي.                                |        |         |        |
| 2  | ينتابني شعور بالسعادة عند مشاركة الآخرين أفراحهم. |        |         |        |
| 3  | أشعر السعادة عندما احصل على درجات مرتفعة.         |        |         |        |
| 4  | انظر إلى المستقبل بكل تفاؤل.                      |        |         |        |
| 5  | لدي احساس باني ساحقق كل أهدافي.                   |        |         |        |
| 6  | أنظر إلى الجوانب الايجابية في حياتي.              |        |         |        |
| 7  | أرى أن المستقبل مشرق.                             |        |         |        |
| 8  | أشعر بحب اسرتي لي.                                |        |         |        |
| 9  | أشعر بالسعادة عند مساعدة الآخرين.                 |        |         |        |
| 10 | أجد سعادة في الأعمال التي أقوم بها.               |        |         |        |