

نماذج السعادة الذاتية / النفسية وعلاقتها بالأداء الوظيفي (الأمثل - الأدنى) لدى طالبات الجامعة

إيناس سامي صلاح الدين
قسم علم النفس
كلية البنات، جامعة عين شمس، مصر
Enas.samy@women.asu.edu.eg

د/شادية عبد العزيز مهدي
كلية البنات، جامعة عين شمس، مصر
Shadia.montaser@women.asu.edu.eg

أ.د/ أسماء عبد المنعم إبراهيم
كلية البنات، جامعة عين شمس، مصر
Asmaa.AbdelMoniem@women.asu.edu.eg

المستخلص:

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن نماذج السعادة الذاتية / السعادة النفسية و الأداء الوظيفي الأمثل و الأدنى لدى طالبات الجامعة , و استخلاص نماذج السعادة الذاتية/النفسية لدى الطالبات و علاقتها بالأداء الوظيفي (الأمثل - الأدنى), و تكونت عينة الدراسة من (٢٩٠) من طالبات الجامعة وكانت أعمار العينة تتراوح بين (١٧-٢١) عاماً, و اعتمدت الدراسة علي مقياس HEMA لقياس السعادة الذاتية و السعادة النفسية إعداد (هوتا , ريان , ٢٠١٠) ترجمة (صفاء الأعسر), و مقياس روتر للتوافق العام RISB ترجمة صفاء الأعسر كما اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الإرتباطي وذلك للإجابة عن أسئلة الدراسة , و عند نمذجة مستويات السعادة الذاتية و السعادة النفسية , كانت النماذج الأربعة المستخلصة هي مرتفع في السعادة الذاتية/النفسية ٣٣,١% , متوسطي السعادة الذاتية/النفسية ٢٢,٠٧% , مرتفعي السعادة الذاتية/متوسطي السعادة النفسية ٢٥,١٧% , مرتفعي السعادة النفسية / متوسطي السعادة الذاتية ١٩,٦٦% , و كان الأداء الوظيفي الأمثل أكثر ارتباطا بنموذج (مرتفع السعادة الذاتية/مرتفع السعادة النفسية) يليه (متوسط السعادة الذاتية /مرتفع السعادة النفسية).

الكلمات الدالة: السعادة الذاتية، السعادة النفسية، الأداء الوظيفي الأمثل

مدخل الدراسة :-

إن العالم اليوم يعتمد على علماء النفس وما يمكنهم أن يقدموا لخدمة مجتمعاتهم بصورة خاصة و المجتمعات الأخرى بصورة عامة , ومن هذا المنطلق نذكر فرعا حديثا من فروع علم النفس يسمى علم النفس الإيجابي , وليكون الفرد سعيدا فهو في حاجة للشعور بالرضا عن ماضيه , حاضره , ومستقبله , فعلى الفرد أن يعيش لحظات المتعة عندما تتطلب منه الحياة ذلك , والتخطيط لخطوات واضحة للحصول من خلالها علي مستقبل واعد , و يركز الباحثون في مجال علم النفس الإيجابي علي دراسة و تحليل امكانيات الأفراد و تعظيم وتعزيز السعادة الشخصية للإنسان في ممارساته و شئون حياته اليومية مما

يجعل الفرد منتجا فعالا في مجتمعه , فهدف علم النفس الإيجابي هو دراسة امكانية جعل الفرد يعيش سعيدا في حياته من خلال ما يملكه من قدرات و امكانات عقلية و بدنية من أجل تحقيق أداء وظيفي أمثل.

وهناك منظوران هما الأكثر شيوعا في رؤية السعادة هما : منظور السعادة الذاتية و السعادة النفسية , ويتضمن التوجه الذاتي السعي للبهجة و السرور و المشاعر الإيجابية و الرضا عن الحياة و تراجع المشاعر السلبية , ويتضمن التوجه النفسي السعي للمصادقية , المعني , النمو الشخصي باستغلال أقصى حد للامكانات البشرية. وتتناول الدراسة البحث في الطبيعة التكاملية للمنظورين , علي الرغم أن السعادة الذاتية و السعادة النفسية مفهومان متميزان نظريا و امبيريقيا , فان أكثر الطرق اشباعا هي التي تجمع السعادة الذاتية و النفسية بحيث لا يري ما يميزهما و بيدوان كثنى واحد مؤثر علي الأداء الوظيفي الأمثل للفرد و هو توظيف الفرد لما لديه من امكانات ليضع أهدافا و مسارات لتحقيقها سعيا لتحقيق المعني و الهدف الذي ينبع من قيمه و مثله العميقة و تحقيق معني يتجاوز الذات , و يُستمد هذا المجال من العديد من المجالات , فهو مصطلح اشتق من الطب في الأساس قياسا بالأداء الأمثل لوظائف الأعضاء في جسم الانسان , فهناك أداء أمثل علي المستوي السلوكي و النفسي و الإجتماعي في مجالات حياة الفرد المختلفة , وجميعها مجتمعه تشكل الأداء الوظيفي الأمثل لحياة الفرد , و قد تم دراسة الأداء الوظيفي الأمثل في علم النفس الرياضي , و علم النفس الإيجابي وغيرها من المجالات المختلفة .

و بما أن لدى كل فرد درجة من السعادة الذاتية و السعادة النفسية و ليس احدهما دون الأخرى فتسعي الدراسة الي استخلاص نماذج واقعية تمثل أشكال العلاقات بين السعادة الذاتية و السعادة النفسية لدى عينة الدراسة و علاقتها بالأداء الوظيفي الأمثل و الأدنى.

(Huta ,2012,233)

إن مناقشة كيف يسير الفرد في طريق السعي للسعادة الذاتية و السعادة النفسية سوف تعمق فهمنا لهذين المفهومين و يساعد علي تحقيق التكامل النظري في بحوث أساسية لمناقشة كيفية التكامل لهذين المفهومين الحيويين للسعادة الذاتية و النفسية لأداء وظيفي معزز لحياة الفرد بصورة ملموسة لتحسين حياة البشر. فحين نسعي للسعادة الذاتية و النفسية بتعقل , و بإحساس بطبيعتهما العميقة و المعقدة , ستكون حياتنا أكثر جمالا و اكتمالا.

(Huta ,2012,235)

مشكلة الدراسة وأسئلتها :-

تهتم الدراسة الحالية بالعلاقة بين مفهوم السعادة الذاتية و السعادة النفسية , و كيف تنتظم بينهما هذه العلاقة في النماذج المستخلصة. هذا هو التساؤل الذي نخلص منه لنماذج السعادة الذاتية / النفسية و الذي يقودنا للسؤال التالي و هو أي من هذه النماذج أكثر ارتباطا بالأداء الوظيفي الأمثل و أي منها أكثر ارتباطا بالأداء الوظيفي الأدنى ويمثله ال ١٠% الأعلى استنادا علي دراسة ماك جراث و روبرت و راشد و بارك و بيترسون (McGrath, Robert, Rashid, Park, & Peterson,2010) علي عينة تكونت من ٨٣,٥٧٦ فردا من مجتمعات مختلفة, و يقاس في هذه الدراسة بمقياس روتر للتوافق (RISB) Rotter Incomplete Sentences Blank ترجمة صفاء الأعسر ١٩٧٢. إن كثرة الموارد

تستوجب ضرورة استثمارها لكشف الأداء الوظيفي الأمثل , فهو معيارا لأداء الأفراد العام في مجالات حياتهم المختلفة حسب مايلكونه من امكانيات و امكانيات و كيفية توظيفها الي حدها الأقصى , وترتبط به بعض المتغيرات أكثر من غيرها حسب ما أشارت اليه الدراسات في علم النفس كطيب الحياة , بينما تنخفض مستويات اهتمام التوجه الفلسفي أو التصور البحثي التي تهتم بتجميع أكبر عدد من علماء الدراسات النفسية و الاجتماعية ذوي الاهتمامات المتنوعة للتكاتف نحو دراسة الأداء الوظيفي الأمثل للأفراد.

ومن هنا تحددت مشكلة الدراسة في الأسئلة التالية:

- ١- ما نماذج السعادة الذاتية / النفسية لدى طالبات الجامعة؟
- ٢- ما العلاقة بين السعادة الذاتية و السعادة النفسية لدى طالبات الجامعة؟
- ٣- ما العلاقة بين نماذج السعادة الذاتية / النفسية و الأداء الوظيفي (الأمثل- الأدنى) لدى طالبات الجامعة؟

أهداف الدراسة :-

- ١- الكشف عن نماذج السعادة الذاتية / النفسية لدى طالبات الجامعة.
- ٢- الكشف عن العلاقة بين السعادة الذاتية و السعادة النفسية لدى طالبات الجامعة.
- ٣- الكشف عن العلاقة بين نماذج السعادة الذاتية / النفسية و الأداء الوظيفي (الأمثل- الأدنى) لدى طالبات الجامعة.

أهمية الدراسة :-

١ - الأهمية النظرية :

تبرز الأهمية النظرية في إلقاء الضوء علي التكامل بين السعادة الذاتية و السعادة النفسية وعلاقتها بالأداء الوظيفي الأمثل و الأدنى لدى طالبات الجامعة , وفتح المجال لمزيد من الدراسات و البحوث حول العلاقات المتبادلة بين السعادة الذاتية و النفسية باستخلاصها في نماذج تجمع اشكال العلاقات بينهما وتمثل أشكال السعادة عند البشر , وطبيعة هذه النماذج المستخلصة في علاقتها بالأداء الوظيفي , و هو من التوجهات المستقبلية التي تحتاج الي الدراسة من أجل تعميق فهم السعادة لدى البشر , كما تسهم الدراسة في وضع بعض التوصيات والمقترحات التي يمكن الإستفادة منها في الجانب النفسي والوقائي لضغوط الحياة.

٢ - الأهمية التطبيقية :

تتمثل الأهمية التطبيقية للدراسة في استخدام البيانات و المعلومات عن طبيعة مفهوم السعادة بابعاده المختلفة ومصادرة المتنوعة لتصميم برامج التدخل , حيث أوضح هيوينز (1991) Huebners أن دراسة السعادة ليست مهمة فقط في الحياة الواقعية للمراهقين ولكنها مهمة أيضا في تقديم برامج اثرائية لتحسين نوعية الحياة لديهم.

التعريفات الإجرائية لمتغيرات الدراسة:-

سوف تتناول الباحثة فيما يلي التعريفات الإجرائية لمصطلحات الدراسة الحالية و هي السعادة الذاتية , والسعادة النفسية , و الأداء الوظيفي الأمثل , والأداء الوظيفي الأدنى . يمكن الإشارة إلى أن هذه الدراسة تعتمد على التعريف الإجرائي للسعادة, وذلك لأنه سيتم استخدام مقياسها لتقدير السعادة الذاتية و السعادة النفسية.

١- **السعادة Happiness** : وتنقسم السعادة في الدراسة الحالية إلي :

• السعادة الذاتية Hedonia أو طيب الحياة الذاتية Subjective wellbeing : " تلك الحالة التي يشعر الفرد من خلالها بالرضا عن حياته والاستمتاع بها" وتتمثل بالدرجة علي بعد السعادة الذاتية بمقياس HEMA. (Diener & Lucas, 2000, 215)

• السعادة النفسية Eudaimonia أو طيب الحياة النفسية Psychological wellbeing : " تقييم ايجابي للذات , و الحياة السابقة و الاحساس بإستمرار النضج و النمو كفرد , و الاعتقاد بأن حياة الفرد لها هدف و معني, و انه يمتلك علاقات هامة وقوية مع الآخرين , و أن لديه الكفاءة لإدارة حياته و عالمه المحيط به , و أن قرار الفرد بيده". وتتمثل بالدرجة علي بعد السعادة الذاتية بمقياس HEMA. (Snyder, 2001, 608)

و يتفق هاذان التعريفان مع مقياس Hedonic & Eudaimonic Motivies for Activities المستخدم في هذه الدراسة اعداد/ هوتا و ريان Huta & Ryan ٢٠١٠, ترجمة / صفاء الأعسر. (Huta & Ryan, 2010, 735-762)

٢- **الأداء الوظيفي الأمثل Optimal Functioning** : "مؤشر لعملية وضع الخطط و الأهداف و العمل علي تحقيقها , وتوظيف أقصى ما يملكه الفرد من امكانيات و امكانيات للوصول الي أهداف خاصة و اشباع حاجات اساسية باسلوب ذي معني , بحيث تتفق الأهداف و الخطط مع امكانياته و جوانب القوة لديه و المجتمع الذي يعيش فيه". (Clark & James, 2000, 312)

ويمثله ال ١٠% الأعلى علي مقياس روتر استنادا علي دراسة ماك جراث و اخريين ٢٠١٠ (2010), McGrath et al) علي عينة تكونت من ٨٣,٥٧٦ فردا من مجتمعات مختلفة .

٣- **الأداء الوظيفي الأدنى Minimum Functioning** : " أقل توظيف لامكانيات الفرد , و يمثله ال ١٠% الأدنى علي مقياس التوافق".

سوف تستخدم الدراسة مقياس روتر للتوافق العام Rotter Incomplete Sentences Blank (RISB), ترجمة | صفاء الأعسر في قياس الأداء الوظيفي , لاتفاق التعريفان- التوافق كما يقيسه مقياس روتر , و هو يتفق مع تعريف الأداء الوظيفي كمتصل و ليس حالة خاصة لها خصائص ذاتية , استنادا الي دراسة ماك جراث و اخرون ٢٠١٠ (McGrath et al. , 2010) , أما الأداء الوظيفي الأمثل فيمثل أعلى ١٠% و الأدنى يمثل أقل ١٠% - استنادا الي نفس الدراسة - من التوزيع علي مقياس روتر.

الإطار النظري و دراسات سابقة:-

أولاً: السعادة الذاتية و السعادة النفسية:

تعريف السعادة الذاتية:

يعرف معجم علم النفس السعادة على أنها "حالة من المرح و البهجة، تنشأ أساساً من إشباع الدوافع، لكنها تسمو إلى مستوى الرضا النفسي". (عائشة المحروقي، ٢٠١٢، ١٣)

و عرفها "دينر ولوكاس" ٢٠٠٠ " (Diener & Lucas , 2000,215) فقد أشارا في تعريفهما للسعادة الذاتية بأنها: "حكم الفرد الواعي على حياته، وهذا المصطلح يترادف مع مفهوم آخر وهو "طيب الحياة الذاتية" , وهو مصطلح يطلق على طرق تقييم الأفراد لذواتهم، وهذا المصطلح يتضمن بعض المتغيرات التي يشتمل عليها مثل (الاستمتاع بالحياة، والعواطف أو زيادة المشاعر الإيجابية، وانخفاض المشاعر السلبية).

وتشير "شيراي وايزو و اوهيرا" ٢٠٠٩ (shirai, Iso, Ohira , 2009,958) الي مفهوم السعادة بوصفه "حالة نفسية إيجابية فعالة وناضجة ومتوهجة تعكس التمتع بالحياة، والقدرة على التفاعل الإيجابي مع البيئة المحيطة على نحو مبهج وإيجابي"، وبهذا التعريف تصبح السعادة الذاتية حالة وليس سمة شخصية يستشعر الفرد من خلالها بإحساس غامر بالسعادة والبهجة والمتعة.

ويعرفها "هيندرسون و نايت" ٢٠١٢ (Henderson, Knight, 2012, 199) انها : " حالة تجعل الشخص يحكم على حياته بأنها مستقرة خالية من الآلام والضغوط على الأقل من وجهة نظره".

أبعاد السعادة الذاتية:

أشار سليجمان ٢٠٠٢ أن ابعاد السعادة الذاتية هي:

• البعد الوجداني:

أ- المشاعر الإيجابية:

الشعور بمشاعر الحماس، والبهجة، والروح المعنوية المرتفعة، والإحساس بالهدوء والسكينة.

وتختلف طرق تقسيم السعادة الذاتية، فلقد قسم سليجمان المشاعر الإيجابية الى ثلاثة انواع :

١- المتوجه نحو الماضي : (الاشباع، الاطمئنان والرضا، والسكينة) هي انفعالات موجهة نحو الماضي .

٢- المتوجه نحو المستقبل : (الامل، والثقة فى الاخر، الايمان او اليقين، والثقة فى الذات) هي انفعالات موجهة نحو المستقبل.

٣- المتوجه نحو الحاضر : وتنقسم الانفعالات الإيجابية المتعلقة بالحاضر الى فئتين مختلفين تماماً "المتع" و "الرضا المعنوى" , و تنقسم "المتع" الي:

- المتع الجسدية هي انفعالات إيجابية لحظية تتأتى من خلال الحواس : الطعام والمشروبات اللذيذة ، والمشاعر الجنسية ، والحركة الجسمية ، والمناظر والأصوات المبهجة مثل الدفء ونشوه الجماع والاحساس بالروعه.

- المتع العليا - وهي لحظية أيضاً - تنطلق من احداث اكثر تركيباً، ويدخل فيها قدر من التعلم. كما ان الانفعالات الايجابية عن الماضي والمستقبل ، هي في جوهرها مشاعر ذاتية والحكم النهائي للشخص نفسه الذي يخبرها.

وبالتالي فإن الحياة الممتعة حياة تسعى بنجاح للحصول على انفعالات ايجابية تتصل بالحاضر والماضي والمستقبل.

ب-المشاعر السلبية:

تشير إلى غياب الأعراض التي ترتبط بالإحساس بأن الحياة غير جميلة وغير مقبولة أو مرغوبة، والشعور بالحزن، وأنه لا يوجد أي شيء يبعث على البهجة، وأيضاً مشاعر الغضب، وعدم الاستقرار، واليأس، وأن لا قيمة لأي شيء.

• البعد المعرفي:

الرضا عن الحياة: تقدير عقلي لنوعية الحياة التي يعيشها الفرد ككل ، او حكم بالرضا عن الحياة بشكل عام او عن العمل ، الزواج ، الصحة و غيرها من المجالات.

(سليجمان, ٢٠٠٢ ، ترجمة \ صفاء الأعسر و اخرون ٢٠٠٥)

و هو ما يتفق ضمناً مع ما أشار اليه دينر و لوكاس ٢٠٠٠ في تعريفهم للسعادة الذاتية للأفراد باعتبارها تمثل جانب معرفي يشمل تقييمات الافراد علي درجة رضاهم علي حياتهم , و اخر وجداني يتمثل في المشاعر الايجابية و السلبية.

وتشيردراسة شيلدون وكرايجر (Sheldon & Krieger ,2006) إلى أن السعادة الذاتية جاءت مرتفعة لدى الطلاب , وذات علاقة إيجابية مع بعض المتغيرات كمتغير الرضا عن الحياة , والقيم الإيجابية والاجتماعية

وقد قام كل من جارنج و كامبل (Garling & Gamble ,2011) بدراسة تحمل عنوان "العلاقات بين الرضا الحياتي والسعادة، أو الحالة المزاجية الحالية"، وهدفت الدراسة إلى تقييم خبرات الحياة الممتعة، ومدى فاعلية الحالة المزاجية الحالية للفرد، في التأثير على أحكامه المعرفية المتعلقة برضاه عن حياته، واستخدم الباحثان في هذه الدراسة مقياس الرضا عن الحياة ومقياس السعادة ، ومقياس الحالة المزاجية، على عينة من الطلاب الجامعيين بلغ عددها (١٣٠) طالباً؛ وجاءت نتائج هذه الدراسة مؤكدة أن الحالة المزاجية الإيجابية تلعب دوراً كبيراً في سعادة الفرد، والتي ترتبط ارتباطاً إيجابياً بدرجة رضاه عن حياته.

تعريف السعادة النفسية:

عرفت "رييف" ١٩٨٩ (Ryff,1989, 1074) السعادة النفسية بأنها: " التحديات المختلفة التي يصادفها الأفراد في عملية الارتقاء ، وعلى هذا فإن الأفراد يحاولون التمسك بالاتجاهات الإيجابية حول أنفسهم بالرغم من وعيهم بقصورهم (تقبل الذات) ، والسعي لتنمية علاقات دافئة وموثوقة (العلاقات الإيجابية مع الآخرين) ، وتعديل بيئتهم لكي تلبي حاجاتهم الشخصية وتفضيلاتهم (التمكن البيئي) ، و اتخاذ القرار بالإضافة إلى القدرة على مقاومة الضغوط الاجتماعية (الاستقلالية) ، وإيجاد معنى في جهودهم وتحدياتهم (الهدف من الحياة) ، وتطوير امكاناتهم من خلال النمو والانفتاح كأفراد (النمو الشخصي) ."

وعرف "سامان" ٢٠٠٧ (Samman, 2007,460) السعادة النفسية بانها: " استخدام الفرد لكامل قدراته ومواهبه النفسية لتحقيق الذات ,والاستقلال ,والشعور بالسعادة ,و الرضا من خلال وجود هدف للحياة , التوصل الإيجابي مع الآخرين".

مما سبق عرضه يتضح تعدد التعريفات التي تناولت السعادة النفسية طبقاً للمدخل الذي تنتمي إليه إلا أن الباحثة ترى أن السعادة النفسية بوجه عام هي أحد المؤشرات التي تعكس الوظيفة النفسية الإيجابية، وهي أكبر من مجرد الصحة النفسية كما ذكرته ريف.

تم التوصل الي ابعاد السعادة النفسية بعدة طرق مختلفة، والتي عادة ما تضمنت مفاهيم مثل الاستقلالية أو حرية الإرادة والاهتمام والمشاركة ، والعلاقات الإيجابية، والاحساس بمعنى الحياة أو الهدف منها (Ryff & Singer, 1998; Deci & Ryan, 2000; Diener & , Chan, 2010 ;Seligman, 2002).

و من الناحية النظرية التي تقوم عليها المفاهيم المتعددة للسعادة النفسية فقد اعتمد كل باحث على أساليب وطرق مختلفة و التي توصلت الي الابعاد الست لطيب الحياة التي اقترحها كلا من ريف و سنجر (Ryff & Singer, 1998) وهي (الاستقلالية، التمكن البيئي، النمو الشخصي، العلاقات الإيجابية، الهدف من الحياة "الحياة الهادفة" ، قبول الذات).

و فيما يلي شرحاً مفصلاً عن هذه الأبعاد:

- ١- تقبل الذات: هو اتجاه إيجابي مقبول نحو الذات في الماضي والحاضر. ويتميز الشخص المتقبل لذاته بأنه يمتلك اتجاهات إيجابية نحو الذات، وتفهم الجوانب غير السارة عن الحاضر والماضي.
- ٢- العلاقة الإيجابية مع الآخرين: تشمل على القدرة على تنمية مشاعر الدفء، والثقة، والعلاقة الحميمة مع الآخرين. كما تتضمن الاهتمام بمصالح الآخرين. بالإضافة إلى القدرة على التعاطف والتعاون والتواد، وعمل توازنات في العلاقات مع الآخرين من أجل إسعادهم.
- ٣- الاستقلالية: تعكس الحاجة إلى تأكيد الذات، كما يتضح أيضاً في القدرة على مقاومة الضغوط الاجتماعية، كأن يسلك الفرد أو يفكر بطريقة خاصة، وأن يكون قادراً على تقويم وتوجيه ذاته اعتماداً على معايير وقيمة الذاتية.

- ٤- التحكم البيئي: يتضمن القدرة على إدارة الأحداث اليومية، والتحكم في الأنشطة المتنوعة، وتحقيق أكبر قدر من الاستفادة من الفرص المتاحة، واختيار أو خلق سياقاً مناسباً لتحقيق الحاجات الفردية، وعندما يدرك الفرد حاجاته ورغباته الشخصية ويشعر بأنه قادر علي أن يقوم بدور إيجابي للحصول على ما يريد من بيئته المحيطة، هنا ينتج الشعور بالتمكن.
- ٥- المعني: تشتمل على أهداف الفرد وطموحاته في الحياة، أن من لديهم أهداف عليا للحياة يرون أنهم قادرون على تحقيق أهدافهم، ولذلك فإنهم يرون لحاضرهم وماضيهم معنى عظيم بالنسبة لهم.
- ٦- النمو الشخصي: يعبر عن مدى القدرة على الإصرار للاستمرار في تنمية المهارات والمواهب الموجودة لدي الفرد؛ كما يعبر عن اقتناص الفرص المتاحة للنمو الشخصي ولتحقيق إمكانات الفرد، بالإضافة لذلك فإن النضج الشخصي يتضمن القدرة علي البقاء منفتحاً على الخبرات الجديدة، وأن يكون الفرد قادراً على تحديد التحديات في المواقف المختلفة.
- (Ryff & Keyes, 1995, 719)

و لكي تتكامل الرؤية حول السعادة النفسية للفرد يجب التركيز علي نوعية الأهداف في الحياة , ووضع و مكانة الفرد بين اقرانه , ومراحل النمو المختلفة له.

و بهذا نستطيع القول بأن طيب الحياة بشقيه الذاتي و النفسي هو شعور فردي نابع من الذات او ناتج عن قيم الفرد و توجهاته , و افكاره الراقية التي يتحلى بها بصورة تجعله قادرا علي الوصول إلى طيب الحياة الأمثل.

وقام "ستيجر وآخرون" (Steger et al., 2008) بدراسة اخري عن "هل الحياة بدون معنى مرضية؟" ، بهدف التعرف على طبيعة العلاقة بين إيجاد معنى للحياة والسعادة بهذه الحياة والرضا عنها، وقد طُبقت هذه الدراسة على عينة من طلاب الجامعة بلغت حوالي ١٢٢ طالبا متوسط أعمارهم ١٩,٨ , و تكونت من ٧٠% إناث , و ٣٠% من الذكور , وقد استخدمت في الدراسة مجموعة من الأدوات منها (مقياس معنى الحياة ذو العشر عبارات، والسعادة، والرضا عن الحياة ذو الخمس عبارات) للكشف عن معنى الحياة لدى هذه العينة، وقد توصلت هذه الدراسة إلى أن هناك علاقة قوية بين وجود معنى للحياة لدى الأفراد وبين استمتاعهم بالحياة، كما أن وجود معنى للحياة يرتبط ارتباطاً إيجابياً وقوياً بمفهوم السعادة الشاملة وبخاصة لدى هؤلاء الذين يبذلون جهداً كبيراً لإيجاد معنى للحياة بالنسبة لهم ، بينما انخفض هذا الارتباط لدى الأفراد الذين لا يبذلون جهداً للبحث عن معنى لحياتهم ، وبهذا فإن الدور الذي يلعبه مفهوم البحث عن معنى للحياة يختلف من شخص لآخر.

كما اكتشف الباحثون ما يدعم فرضية "سليجمان" (Seligman, 2002) أن الحياة المفعمة بالمتعة و المعني (ارتفاع درجة كل من السعادة الذاتية و السعادة النفسية) مرتبطة بالرضا عن الحياة بصورة اكبر من ارتباط اي من السعادة الذاتية او السعادة النفسية منفردة بالرضا عن الحياة , فطيب الحياة الامثل يتطلب ارتفاع في السعادة الذاتية و السعادة النفسية معا.

إضافةً إلى المعلومات التي توفرها بعض المقاييس والقوائم التي تناولت المتغيرات التالية (المشاعر الإيجابية، المشاعر السلبية، الرضا عن الحياة) (Diener & Locus, 2000) كما تضمنت هذه النتائج الإضافية متغير الاحساس بالمعنى، والذي يعكس درجة تجاوب الفرد وادراك وتقدير أنشطته وخبراته

الخاصة، وهو ما يعد ضروريًا للتقييم الشامل لمفهوم السعادة، كما توصلت إليه العديد من الدراسات السابقة (Battista & Almond 1973 ; Ryff & Singer 1998)

إضافة إلى متغير الحيوية الذاتية والذي يختلف عن العاطفة بكونه يعكس الإحساس بالطاقة والنشاط؛ وهو ما يطلق عليه اثر الخبرة، بما فيها من الإلهام (Haidt, 2006) ، والسمو أو الاحساس بالارتباط بالكل المتكامل (Csikszentmihalyi, 1990) ، وكل ما ينطوي على الشعور بالارتباط والارتقاء إلى المستوى الأعلى كالأداء الوظيفي الأمثل، والذي يمثل المستوى الأعلى من نتائج طيب الحياة.

كما كشفت الدراسات أيضاً أن السعادة الذاتية، سواء كانت تنطوي على السعي لتحقيق اللذة أو السعي إلى الراحة والاسترخاء، تعمل على استعادة وتعزيز الشعور بالأداء الوظيفي الأمثل فعندما تستهدف السعادة الذاتية تحقيق الاسترخاء، يتوقع أن يستعيد الفرد طاقته البدنية ومن ثم نشاطه النفسي، و بذلك يكون لها دور فعال مع السعادة النفسية في تحقيق الاداء المثالي للأفراد، أما عندما تستهدف السعادة الذاتية حصول اللذة، فغالباً ما تنطوي على أنشطة تستثير الحواس، وبالتالي يتوقع لها أن تزيد من الحيوانية اي لا بد من توجيه الفرد للسعادة الذاتية لديه للاستفادة منها في جانبها الايجابي لدعم الاداء الوظيفي الأمثل. (Ryan & Frederick, 1997, 538)

ونظراً لأن دافع السعادة النفسية موجه نحو التميز والارتقاء، فمن المتوقع أن يكشف للأفراد حالات تساعد في تنمية قدراتهم لتجاوز حدودها المعتادة . وفي هذا الصدد، حاول ماسلو ١٩٧٠ أن يربط بين تحقيق الذات كمفهوم وثيق الصلة بالسعادة النفسية ، وبين تكرار زيادة الخبرة توقعت الدراسة وجود رابط بين السعادة النفسية و زيادة الخبرة , في حين ضعف ارتباط السعادة الذاتية بزيادة الخبرة ، نظراً لأنها لا تستهدف مباشرة النمو الشخصي.

كما توقعت الدراسة أيضاً وجود علاقة بين السعادة النفسية و الاداء الوظيفي الأمثل وذلك لأن الدافع لتحقيق التميز والنمو (الأداء الوظيفي الأمثل) يتطلب تفعيل واستغلال قدرات الفرد لأقصى حدٍ ممكن، ومن ثمّ الشعور بالحيوية والنشاط القوي .وكما ذكر سابقاً، من المتوقع أيضاً أن ترتبط السعادة الذاتية بالأداء الوظيفي الأمثل.

وفي دراسة تايسا ريا مايس (Mise, 2014) بعنوان " مستويان من الدافعية ونمطين لطيب الحياة :العلاقة بين الدوافع العامة والمحددة بهدف ، وطيب الحياة الناتج عن السعادة النفسية و السعادة الذاتية" اجرت دراستين الاولى ارتباطية و الاخرى تجريبية , و كانت الدراسة الاولى علي ٣٢٥ فردا ، بمتوسط ١٩,١٠ عاما ، ٨٧ ٪ من الإناث , و قد أشارت نتائج الدراسة إلى أن الأهداف الموجهة للسعادة الذاتية منبئات لكلا النمطين لطيب الحياة , بالإضافة إلى ذلك تم التنبؤ بطيب الحياة المتعلق بالسعادة النفسية بشكل منفرد من خلال الميول الذاتية والأهداف الخاصة بالسعادة النفسية ، أما طيب الحياة المتعلق بالسعادة الذاتية فأمكن التنبؤ به بشكل منفرد من خلال الميول الخارجية , كما تم مناقشة أنماط الارتباط بين مفاهيم الدافعية ، وأوجه التشابه والاختلاف في الطرق التي تنتبأ كل منها بكل نمط من أنماط طيب الحياة , و قامت الدراسة الثانية من خلال تبني وسائل التصميم التجريبي ، على عينة مكونة من ٤٤٧ فردا، بمتوسط ١٩,٣٠ عاما ، ٨٨ ٪ من الإناث , و كانت نتائج الدراسة التجريبية غير دالة لكنها أشارت

إلي أن الممارسة قد أثرت على طيب الحياة , و ان كلا النمطين للدوافع تتنبأ بطيب الحياة , أي ان انماط الدوافع المرتبطة بكل من السعادة الذاتية و السعادة النفسية يرتبطا بطيب الحياة الأعظم.

وعلى الرغم من أن الأبحاث السابقة قد أظهرت مصادر مختلفة لطيب الحياة الناتج عن السعادة الذاتية و السعادة النفسية ، إلا أن هذه المصادر تنشأ عن العديد من التصنيفات الشائعة : الميول والشخصية، الظروف الحياتية والديموغرافية ، والأنشطة ، وتدعم هذه القواسم المشتركة فكرة أن طيب الحياة الناتج عن السعادة الذاتية و السعادة النفسية معاً تعكس المفهوم الضمني لطيب الحياة بشكل عام , و أن الأفراد الذين لديهم دوافع لتحقيق الأهداف وثيقة الصلة بالذات من المحتمل أن يستمتعوا بمزايا كل من طيب حياة السعادة النفسية و السعادة الذاتية.

ثانيا : الأداء الوظيفي (الأمثل – الأدنى):

تعتبر الدراسة الحالية التوافق Adjustment و الأداء الوظيفي مفهومين مترادفين للدلالة علي الأداء الوظيفي بشكل كلي من أدناه الي اعلاه لدي جميع افراد عينة الدراسة , و لكن يشير الاداء الوظيفي الأمثل Optimal Functioning كدالة علي أعلي ١٠% من عينة الدراسة و الأداء الوظيفي الأدنى كدالة علي أقل ١٠% من عينة الدراسة علي مقياس روتر للتوافق العام استنادا الي دراسة ماك جراث و اخرون (٢٠١٠) علي عينة تكونت من ٨٣,٥٧٦ فردا من مجتمعات مختلفة.

الأداء الوظيفي الأمثل Optimal Functioning : "عملية وضع الخطط و الأهداف و العمل علي تحقيقها , وتوظيف اقصي ما يملكه الفرد من امكانيات و امكانيات للوصول الي أهداف خاصة و اشباع حاجات اساسية باسلوب ذي معني , بحيث تتفق الأهداف و الخطط مع امكانياته و جوانب القوة لديه و المجتمع الذي يعيش فيه " . (Clark & James, 2000, 317)

إن الأداء الوظيفي الأمثل هو مجال من مجالات الدراسة يركز على فهم كيفية وصول الأفراد لأفضل مستوى يمكن الوصول إليه, وكذلك كيفية تحقيق إمكانياتهم الشخصية.

و يُستمد هذا المجال من العديد من المجالات ، فهو مصطلح اشتق من الطب في الأساس قياسا بالأداء الأمثل لوظائف الأعضاء في جسم الانسان , فهناك أداء امثل علي المستوي السلوكي و النفسي و الاجتماعي في مجالات حياة الفرد المختلفة, وجميعها مجتمعه تشكل الأداء الوظيفي الأمثل لحياة الفرد.

و قد يخلط البعض بين طيب الحياة النفسية و الأداء الوظيفي الأمثل , و لكن يعتبر الأداء الوظيفي الأمثل هو المنتج من تفاعل عدة مكونات من بينها التكامل الأفضل للسعادة الذاتية / النفسية , وتتضمن هذه المفاهيم فكره الاداء الأمثل حتي و ان كان المكون الوظيفي لا يعتبر سارا او لا يسهم في رفع قيمه الرضا عن الحياة.

و في دراسة ماك جراث و اخرين (McGrath & al.,2010) بعنوان " الأداء الوظيفي الأمثل هل يعد حالة خاصة؟" , و كان الهدف من الدراسة هو تقديم نظرة متعمقة حول هذا السؤال الصعب من خلال استخدام الأساليب الإحصائية والنفسية الحديثة, وتحديدًا مقياس تفعيل القيم (VIA-IS) والذي تم تعديله وتطويره مؤخرًا كمؤشر متعدد الأبعاد للأداء الوظيفي الأمثل وبصمة القوى , حيث تم تطبيق المقياس

على عينة مكونة من ٨٣,٥٧٦ من سكان الولايات المتحدة (Mcgrath et al.,2010) واستنادا إلى العديد من الاختبارات الإحصائية التي أجريت أشارت النتائج إلى أن مستوى الأداء الوظيفي هو مستوى قائم على الأبعاد (متصل) وليس مستوى طبقي (فئوي) , و لا تقدم النتائج في هذه الدراسة دعما لفكرة وجود حالة متميزة من الأداء الوظيفي الأمثل , اي ان الفروق الفردية في هذا المتغير توجد في الدرجة وليس النوع. وقد أجريت هذه الدراسة لتقديم نظرة متعمقة حول الطبيعة المتأصلة لهذا المتغير (الضمني), وكانت المشكلة التي تم تناولها في الدراسة تدور حول ما إذا كان الأداء الوظيفي النفسي الأمثل هو حالة أو نموذج (أو مثل عليا).

كما تتوافق هذه النتائج مع الاستنتاج القائل بأنه في العالم الواقعي لن يكون الفرد حكيمًا، بل قد يصبح أكثر حكمة: أي أن الطريق إلى الأداء الوظيفي الأمثل هو مسار تدريجي، و مسألة تقدير تقريبي أكثر من كونها إنجازا , كما تؤكد النتائج بشكل ضمنى الاحتمال القائل بأن الفضائل أو بصمة القوى يمكن أن تتفاوت جدواها باختلاف الظروف أو البيئات كدراسة Schwartz & Sharpe, 2006; Wolf, 1982

و بالرغم من أن نتائج الدراسة لم تنجح في تقديم دليل على وجود هيكل فئوي خاص بفئة معينة للأداء الوظيفي الأمثل , فقد اشار ماك جراث ٢٠١٠ في دراسته أنه لا يزال هناك احتمال أن المعدل الأساسي الحقيقي للأداء الوظيفي الأمثل كحالة يقع في أعلي (١-١٠ %) من الافراد في عينة الدراسة .

توجهات الأداء الوظيفي الأمثل:

تم دراسة الأداء الوظيفي الأمثل تحت أطر نظرية متعددة دون بذل الجهد الكافي لبناء التكامل او العلاقة بين المفاهيم التي تمثل الأداء الوظيفي الأمثل في النظريات المختلفة , و من هذه المفاهيم الاحساس بالهوية الذاتية لاريكسون ١٩٦٨ (نظرية الذات) Ego analysis theory , تحقيق الذات لماسلو ١٩٧٠ (النظرية الانسانية) , وجهة الضبط الداخلية لروتر ١٩٦٦ (نظرية التعلم الاجتماعي) , الحكم الخلقى لجيليجان Gilligan ١٩٨٨ (النظرية النمائية المعرفية) , التصميم الذاتي لريان و ديسي ١٩٧٠ , التعبير الشخصي Personality Expression لوترمان ١٩٩٣ , التدفق Flow لميهالي.

و في تحليل الأساس الفلسفي لهذه المفاهيم وجد ان معظمها تنتمي الي التوجه الفردي فيما يتعلق بدور تحقيق الذات كمكون في الاداء الوظيفي الامثل , و من هذا النمط في ترتبط بالسعادة النفسية حتي ان اعتبر المكون الوظيفي غير سار او لا يسهم في رفع قيمة الرضا عن الحياة و هو من ابعاد السعادة الذاتية , و لكن هناك توجهات اخري تري بأن الاداء الوظيفي الامثل لا يتم بدون الاستمتاع و الاندماج الشخصي مع الاداء.

فطيب الحياة بشقيه الذاتي و النفسي هو جزء متكامل من الاداء الوظيفي الامثل , ولن يكون الاداء مثاليا بمجرد وجود مشاعر ايجابية مثل المتعة او الرضا او الفضول او الاهتمام , كذلك فان مشاعر الاستقلال و الكفاءة و العلاقات الاجتماعية الجيدة وحدها ليست علامة علي طيب الحياة , فالاداء الوظيفي الامثل معتمد علي مبدأ التوازن , ففي حالات عدم التوازن البيولوجي و النفسي و الاجتماعي ستتولد مشاعر سلبية و التي نبدأ بها الاداء الذي يهدف لاعادة التوازن , و عند استعادة التوازن نشعر بالسرور , و تكون تفاصيل هذا الاداء الذي استعاد هذا التوازن معتمدا علي بعض التعلم و الاستقلالية و الكفاءة و النمو

الشخصي لهذا فإن الأداء الوظيفي الأمثل يشمل المعايير الذاتية و النفسية. (Noreen & Macload,2015)

الأداء الوظيفي الأمثل و السعادة في تحقيق الاهداف:

يعتمد الفهم الكامل للعلاقة بين الأداء الوظيفي الأمثل والأهداف الشخصية على إدراك كيفية ارتباط الأهداف بالحاجات النفسية الأساسية , وفي دراسة كاسير و ريان (Kasser & Ryan, 2001) بعنوان " الأداء الوظيفي الأمثل والتحقيق النسبي للأهداف الداخلية والخارجية " , أشارت عينتان من طلاب الجامعة بالولايات المتحدة أن نتائج طيب الحياة ترتبط بصورة مختلفة بالطموحات الخارجية (النجاح الاقتصادي، التقدير الاجتماعي، المظهر الخارجي) مقارنة بالاهداف الداخلية (قبول الذات، الانتماء، الاحساس المجتمعي). وقد أشارت النتائج إلى أن التركيز النسبي على الأهداف الخارجية إما أن يرتبط سلبياً أو بصورة محايدة مع طيب الحياة، بينما يرتبط التركيز على الاهداف الداخلية بالمستويات المرتفعة لطيب الحياة.

وقد اتضح ارتباط الاهداف الذاتية الخارجية بالمستويات المنخفضة للتقييم الذاتي , وارتفاع درجات الادمان وانخفاض مستوى العلاقة مع الاصدقاء وشركاء العاطفة.

وانطلاقاً من تعدد فوائد الأهداف الشخصية في تحقيق الأداء الوظيفي الأمثل، فإنه لمن المتوقع وجود تأثير لخصائص أهداف الفرد على مستوى طيب الحياة لديه , فمن خلال استقراء البحوث والدراسات السابقة يمكن أن نستنتج أربعة فرضيات على الأقل عن كيفية ارتباط خصائص الأهداف الشخصية بطيب الحياة.

أولاً، أن الافراد الذين يتمتعون بأهداف يقدرونها ويحددونها في الأعم هم أكثر سعادةً من الافراد الذين يعيشون بلا هدف , ثانياً، يعتبر شعور الفرد بالتفاؤل لتحقيق أهدافه في العموم عامل مفيد لتحقيق طيب الحياة , ثالثاً، يحقق الأفراد الذين يشعرون بتقدم مرضي في الوصول إلى أهدافهم تحسناً في مستويات طيب الحياة , رابعاً، إدراك الفرد لتحقيق وإتمام أهدافه يساهم بصورة كبيرة في الشعور بالسعادة.

وبما أن اختلاف أهداف الحياة ينتج عنها انخراط الافراد في انماط حياتية مختلفة مرتبطة بممارساتهم، فهل جميع أنواع الأهداف تيسر بدرجة متساوية الوصول إلى طيب الحياة , فلربما يكون لبعض الانواع من الاهداف ممارسات سلبية على الشعور بطيب الحياة، حتى مع تحقيق هذه الانواع بنجاح.

و أكد كثير من أصحاب النظريات العلمية حقيقة "جميع الأهداف لا تتشكل بصورة متساوية", فعلى سبيل المثال ، يعتقد أصحاب الفكر الأرسطي أن الشعور بطيب الحياة الحقيقي "السعادة النفسية" لا ينشأ من مجرد اشباع الرغبات بل من اشباع "الرغبات الصحيحة" المرتبطة بالنمو الذاتي , كما أن التقاليد الإنسانية التي تركز على غايات "الإقتناء" مقابل "الوجود" تنتقص من الشعور الحقيقي بطيب الحياة ، وأن السعي إلي اقتناء ممتلكات الآخرين التي تسعدهم تقلل من الشعور بطيب الحياة مقارنةً بالسعي المدفوع بدوافع صادقة واقعية.

كما تشير نظرية التصميم الذاتي إلى أن اشباع الأهداف للحاجات النفسية الأساسية الخاصة بالترابط ، الكفاءة ، الاستقلالية سينتج عنه شعور المرء بالنمو والتكامل الشخصي ، وفي المقابل، عندما تركز الأهداف على الحصول على المكافآت والثناء من الغير، يميل الدافع إلى أن يكون خارجي ، وهذا بدوره يؤدي إلى ضعف عملية التكيف و السعادة. (Kasser & Ryan, 2001)

منهج وإجراءات الدراسة:-

- منهج الدراسة: في ضوء طبيعة مشكلة هذه الدراسة و الأهداف التي تسعى الي تحقيقها اعتمدت الدراسة علي المنهج الوصفي الارتباطي , و ذلك للاجابة عن اسئلتها .
- عينة الدراسة: طُبِّقَت هذه الدراسة على عينة الدراسة المقصودة من طالبات الفرق الأولى و الثانية و الثالثة بكلية البنات جامعة عين شمس من الأقسام العلمية و الأدبية (كيمياء / فيزياء / عربي / جغرافيا / تاريخ / فلسفة / اقتصاد منزلي / لغة انجليزية / لغة فرنسية) ، وبلغت عينة الدراسة الكلية (٢٩٠) طالبة للعام الجامعي ٢٠١٨ / ٢٠١٩ م ، وكانت أعمار العينة تتراوح بين (١٧-٢١) عاماً بمتوسط سن ١٩ عاماً.

- أدوات الدراسة: اعتمدت الدراسة علي مقياسين , و هما:

أولاً : مقياس (Hedonic and Eudaimonic Motives for Activities (HEMA) لقياس السعادة الذاتية و السعادة النفسية.

إعداد (Huta & Ryan, 2010) , ترجمة \ (صفاء الأعسر ٢٠١٩) غير منشورة.

ثانياً: مقياس روتر للتوافق العام (Rotter Incomplete Sentences Blank (RISB

ترجمة و تقنين (صفاء الأعسر, ١٩٧٢)

و سوف تقوم الباحثة بشرح المقاييس بشئ من التفصيل.

أولاً : مقياس السعادة الذاتية و السعادة النفسية:

Hedonic and Eudaimonic Motives for Activities (HEMA)

إعداد هوتا و ريان ٢٠١٠ ترجمة صفاء الأعسر ٢٠١٩

يتكون المقياس من (١١) بنداً لقياس متغيري السعادة الذاتية و السعادة النفسية منفصلتين , حيث يوجد (٦) بنود خاصة بالسعادة الذاتية و (٥) بنود خاصة بالسعادة النفسية و تجمع درجات كل بعد منهما منفصلاً ولا يتم جمع درجتي السعادة الذاتية و السعادة النفسية معاً.

التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس HEMA في الدراسة الحالية:

ونعني بها صدق وثبات المقياس حيث قامت الباحثة بحسابه على عينة التحقق من الصدق و الثبات و هي مكونة من (٥٠) طالبة , وخلصت إلى النتائج الآتية:

١- الثبات :

يقصد به أن يعطي المقياس نفس النتائج تقريباً إذا ما طُبِّقَ على الأفراد أكثر من مرة ، وقد استخدمت أكثر من طريقة لحساب الثبات بهدف تحقيق التكامل وإعطاء معنى أكبر للثبات ، وقد تم استخدام إعادة التطبيق و معامل ألفا-كرونباخ كما هو موضح بالجدول رقم (١) .

أ- ثبات ألفا كرونباخ

تم التأكد من ثبات المقياس بحساب معامل ألفا كرونباخ و التي كانت قيمتها كما يوضح الجدول التالي: جدول (١) معاملات الثبات لمقياس (HEMA)

الأداة	البعد	عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ	مستوى الثبات
مقياس (HEMA)	السعادة النفسية	٥	٠,٧٠	مرتفع
	السعادة الذاتية	٦	٠,٦٠	
	إجمالي المقياس	١١	٠,٧٣	

يتضح من الجدول (١) أن قيمة معامل ألفا كرونباخ لثبات مقياس (HEMA) قد بلغت (٠,٧٣) ، كما أن قيمة معامل ألفا كرونباخ لبعد السعادة النفسية قد بلغت (٠,٧٠) ، بينما بلغت (٠,٦٠) لبعد السعادة الذاتية ، ويشير تحليل الثبات إلى الثبات الجيد لمقياس (HEMA).

ب- ثبات إعادة التطبيق

تم إعادة تطبيق المقياس علي العينة بفاصل زمني مدته اسبوعين , وبلغت قيمة معامل الارتباط بين درجات الطلاب في التطبيق الأول والتطبيق الثاني لمقياس (HEMA) (٠,٨٨) لبعد السعادة النفسية ، كما بلغت (٠,٨١) لبعد السعادة الذاتية ، وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً وهو ما يشير إلى الثبات المرتفع لمقياس (HEMA).

٣- الاتساق الداخلي:

جدول (٢) صدق الاتساق الداخلي لمقياس (HEMA)

السعادة الذاتية			السعادة النفسية		
الفقرة	معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية	الفقرة	معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية
١	٠,٧١	٠,٠٠	١	٠,٥٧	٠,٠٠
٢	٠,٨٠	٠,٠٠	٢	٠,٧٤	٠,٠٠
٣	٠,٧٦	٠,٠٠	٣	٠,٥٧	٠,٠٠
٤	٠,٧١	٠,٠٠	٤	٠,٥٧	٠,٠٠
٥	٠,٣٠	٠,٠٣	٥	٠,٧٥	٠,٠٠
			٦	٠,٣٢	٠,٠٢

يتضح من الجدول (٢) أن جميع فقرات مقياس (HEMA) ترتبط بالبعد الذي تنتمي له بمعامل ارتباط دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وهو ما يؤكد الاتساق الداخلي لمقياس (HEMA).

٢- الصدق:

تم التأكد من صدق المقياس من خلال:

صدق المحك (التلازمي)

بلغت قيمة معامل الارتباط بين درجات الطالبات في بعد السعادة النفسية في كل من مقياس (HEMA) ومقياس الازدهار النفسي (٠,٦٣) ، كما أن قيمة معامل الارتباط بين درجات الطلاب في بعد السعادة الذاتية في كل من مقياس (HEMA) ومقياس الازدهار النفسي قد بلغ (٠,٦٦)، وهو ما يشير إلى الصدق المرتفع لمقياس (HEMA).

ثانيا: مقياس روتر للتوافق العام RISB : Rotter Incomplete Sentences Blank

الخصائص السيكومترية للمقياس في الدراسة الحالية :

١- الثبات:

أ- ثبات إعادة التطبيق

تم حساب معامل الثبات من خلال طريقة إعادة التطبيق بفاصل اسبوعين علي عينة من (٢٠) طالبة من عينة التقنين الاصلية البالغ عددها (٥٠) طالبة , و يوضح الجدول (٣) قيمة معامل الارتباط بين التطبيق الأول و الثاني.

جدول (٣) ثبات إعادة التطبيق لمقياس (RISB)

الأداة	التطبيق	العدد	المتوسط	الانحراف	معامل الارتباط	الدلالة
مقياس (RISB)	الأول	٥٠	١٤٤,٢٨	١٦,١٣	٠,٨٨	٠,٠٠
	الثاني	٥٠	١٣٩,٤٠	١٧,٣٥		

يتضح من الجدول (٣) أن قيمة معامل الارتباط بين درجات الطلاب في التطبيق الأول والتطبيق الثاني لمقياس (RISB) قد بلغت (٠,٨٨)، وهو معامل ارتباط دال إحصائيا عند مستوى (٠,٠١) وهو ما يشير إلى الثبات المرتفع لمقياس (RISB).

ب- ثبات إعادة التصحيح:

تم حساب معامل الارتباط بين تصحيح الباحث و نفسه بفاصل ثلاثة أشهر , و يوضح الجدول رقم (٤) قيمة معامل الارتباط.

جدول رقم (٤) معامل ارتباط تصحيح الباحث و نفسه

الثاني	التصحيح	
٠,٩٨	معامل الارتباط	الأول
٠,٠٠	الدلالة	
٢٥	العدد	

يتضح من الجدول (٤) أن معامل الارتباط بين التصحيح الأول والثاني للباحث لمقياس روتر قد بلغ (٠,٩٨) بدلالة إحصائية قدرها (٠,٠٠) وهو ما يشير إلى الثبات المرتفع لعملية التصحيح – ٢- الصدق :

أ- صدق المحك (التلازمي)

تم حساب معامل الارتباط بين مقياس روتر و مقياس التوافق العام، من إعداد الدكتورة إجلال محمد سرى (١٩٨٦).

وبلغت قيمة معامل الارتباط بين درجات الطالبات على مقياس (RISB) ومقياس التوافق العام (-) (٠,٧٨)، وهو معامل ارتباط دال إحصائياً وهو ما يشير إلى الصدق المرتفع لمقياس (RISB).

- الخطوات الإجرائية للدراسة: و قد قامت الباحثة بالخطوات الآتية:-

١- حساب الصدق و الثبات للمقاييس المستخدمة في الدراسة و مواعمتها للبيئة العربية من خلال عينة من طالبات كلية البنات من أقسام الكلية المختلفة , و ذلك في النصف الأول من شهر مارس للعام الجامعي ٢٠١٨/٢٠١٩ م.

٢- سحب عينة الدراسة من الأقسام المختلفة في الكلية من الفرق الأولى و الثانية و الثالثة .

٣- تطبيق أدوات الدراسة علي عينة الدراسة و ذلك في النصف الأول من شهر أبريل للعام الجامعي ٢٠١٨/٢٠١٩ م.

٤- المعالجة الإحصائية للبيانات و الإجابة عن أسئلة الدراسة تبعاً للإجراءات التالية:

المستوي الأول (الوصفي):-

-استخلاص نماذج تمثل اشكال العلاقات بين السعادة الذاتية و النفسية لدي عينة الدراسة , والكشف عن توزيع هذه النماذج المستخلصة على أفراد العينة , و تتمثل كما يلي:

(أ) السعادة الذاتية متوسطة , والسعادة النفسية مرتفعة . (متوسط-مرتفع)

(ب) السعادة الذاتية مرتفعة , والسعادة النفسية متوسطة . (مرتفع-متوسط)

(ج) السعادة الذاتية والسعادة النفسية مرتفعة . (مرتفع-مرتفع)

(د) السعادة الذاتية والسعادة النفسية متوسطة . (متوسط-متوسط)

المستوي الثاني (الارتباطي):-

- الكشف عن العلاقة بين السعادة الذاتية و السعادة النفسية.

- الكشف عن نموذج السعادة الذاتية / النفسية الأكثر ارتباطاً بالأداء الوظيفي الأمثل.

- الكشف عن نموذج السعادة الذاتية / النفسية الأكثر ارتباطاً بالأداء الوظيفي الأدنى.

- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:-

تم معالجة البيانات إحصائياً من خلال الأساليب التالية:

١- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري و معامل الإنتواء و التفلطح : و ذلك للوصف الإحصائي لأداء العينة علي مقاييس الدراسة.

٢- المتوسط الحسابي الموزون: يمكن حساب المتوسط الموزون من العلاقة التالية:

المتوسط الحسابي الموزون = مجموع الدرجات الموزونة لأفراد العينة / عدد أفراد العينة

الدرجة الموزونة لكل فرد = درجة الفرد في المقياس / عدد بنود المقياس

٣- اختبار كا^٢: لمعرفة الفروق في توزيع استجابات العينة المستقتاة على الفروق في توزيع نماذج السعادة الذاتية والنفسية بحسب الأداء الوظيفي.

٤- معامل ارتباط بيرسون (Person Correlation): لدراسة العلاقة الارتباطية بين متغيرات الدراسة.

نتائج البحث و مناقشتها:-

١- نتائج الإجابة عن السؤال الأول وتفسيرها: ما نماذج السعادة الذاتية والسعادة النفسية لدى طالبات الجامعة؟

يمكن استخلاص نماذج للعلاقة بين السعادة الذاتية و السعادة النفسية لدى طالبات الجامعة بعد التعرف على توزيع مستويات كل منهما كما يلي:

١- توزيع مستويات السعادة الذاتية لدى طالبات الجامعة:

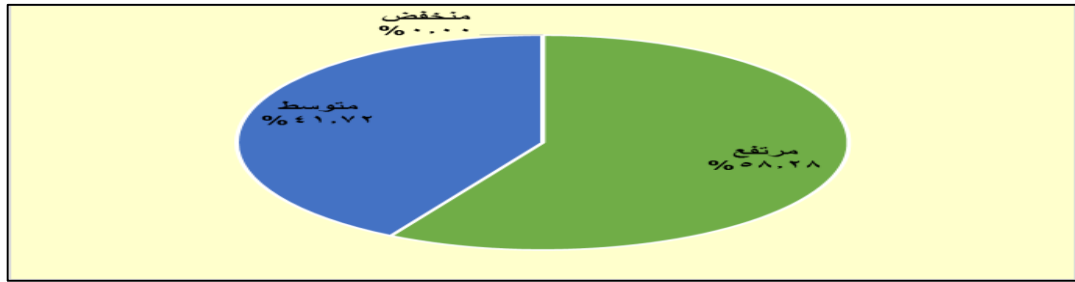
تم تحديد ثلاث مستويات للسعادة الذاتية (مرتفع-متوسط-منخفض) ، حيث يكون مستوى السعادة الذاتية منخفضا إذا كانت درجة الطالبة على مقياس السعادة الذاتية تتراوح بين (٦) و(١٦)، ويكون مستوى السعادة الذاتية متوسطا إذا كانت درجة الطالبة تتراوح بين (١٧) و(٣١)، بينما يكون مستوى السعادة الذاتية مرتفعا إذا كانت درجة الطالبة تتراوح بين (٣٢) و(٤٢) ، وقد تم تحديد هذه الفئات بناء على مدي الدرجات المقابلة لكل استجابة على التدرج السباعي في كل بند من بنود المقياس و التي تتمثل في : (١ : ١,٨٦ : ٢,٧٣) , (٢,٧٣ : ٣,٥٩) , (٣,٥٩ : ٤,٤٦) , (٤,٤٦ : ٥,٣٣) , (٥,٣٣ : ٦,٢٩) , (٦,٢٩ : ٧,١٦) , وتم حساب مدي درجات كل استجابة من خلال حساب المدي و هو (أعلى درجة للبند - أقل درجة للبند) / عدد الفئات , و بتطبيق هذه المعادلة تكون (٧-١/٧) و تساوي ٠,٨٦ , بالنسبة للبند الواحد , و لتطبيقه على كل البنود الخاصة بالسعادة الذاتية يتم الضرب في عدد البنود الخاصة بالسعادة الذاتية و هي تساوي ٦

ليصبح مدي الإستجابة على التدرج السباعي لبنود مقياس السعادة الذاتية يتمثل في : (٦ : ١١,١٦) , (١١,٢٢ : ١٦,٣٨) , (١٦,٤٤ : ٢١,٥٤) , (٢١,٦ : ٢٦,٧٦) , (٢٦,٨٢ : ٣١,٩٨) , (٣١,٩٨ : ٣٢,٠٤) : (٣٧,٧٤ : ٤٢,٩٦) , حيث اعتبرت الفئات الوسطي الثلاث تعبر عن المستوي المتوسط , و أعلى فئتين تعبران عن المستوي المرتفع , و أدنى فئتين تعبران عن المستوي المنخفض في السعادة الذاتية , ويوضح الجدول (٥) التكرارات والنسب المئوية لمستويات السعادة الذاتية لدى عينة الدراسة من طالبات الجامعة.

جدول (٥) مستويات السعادة الذاتية لدى طالبات الجامعة

النسبة المئوية	التكرار	مستوى السعادة الذاتية
٥٨,٢٨%	١٦٩	مرتفع
٤١,٧٢%	١٢١	متوسط
٠,٠٠%	٠	منخفض
١٠٠,٠٠%	٢٩٠	الإجمالي

يتضح من الجدول (٥) أن عينة الدراسة قد تضمنت مستويين للسعادة الذاتية هما المستوي المرتفع و المستوي المتوسط فقط , و كان المستوي المرتفع أكثر انتشارا بنسبة (٥٨,٢٨%) من المستوي المتوسط (٤١,٧٢%) ، و يتضح ذلك من الشكل (١)



شكل (١) مستويات السعادة الذاتية لدى طالبات الجامعة

وتشير هذه النتائج إلى ارتفاع مستوى السعادة الذاتية لدى الطالبات، مما يؤكد نتائج السؤال الأول من أسئلة الدراسة الحالية، وهو ما يتفق مع دراسة (Huta & Ryan, 2010) وهو ما يمكن تفسيره بأن العينة كانت من الطالبات الأصحاء و ليس بهم من يعاني من أمراض نفسية أو ذهانية.

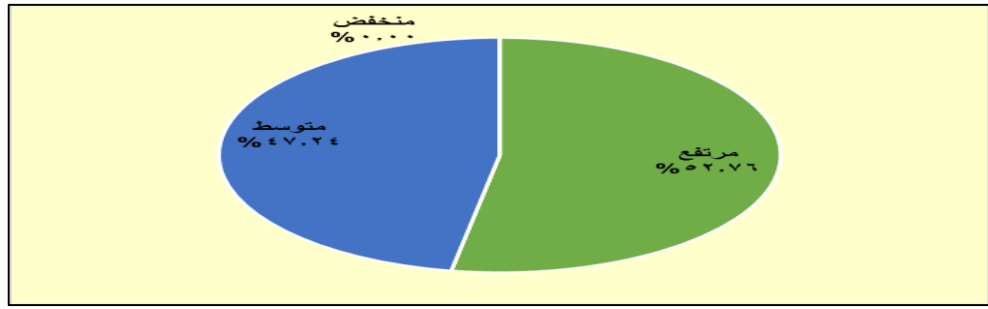
١- توزيع مستويات السعادة النفسية لدى طالبات الجامعة:

تم تحديد ثلاث مستويات للسعادة النفسية (مرتفع-متوسط-منخفض)، حيث يكون مستوى السعادة الذاتية منخفضاً إذا كانت درجة الطالبية على مقياس السعادة النفسية تتراوح بين (٥) و(١٣)، ويكون مستوى السعادة النفسية متوسطاً إذا كانت درجة الطالبية تتراوح بين (١٤) و(٢٥)، بينما يكون مستوى السعادة النفسية مرتفعاً إذا كانت درجة الطالبية تتراوح بين (٢٦) و(٣٥)، و بنفس الطريقة السابقة على السعادة الذاتية تم حساب مدي درجات كل استجابة للبند الواحد للسعادة النفسية، و لحساب مدي درجات استجابات مقياس السعادة النفسية الكلي تم ضرب مدي الاستجابة الواحدة في عدد البنود للسعادة النفسية و هو يساوي ٥ بنود، لتتمثل مدي درجات استجابات مقياس السعادة النفسية في: (٥، ٣)، (٩، ٣٥)، (١٣، ٦٥)، (١٧، ٩٥)، (٢٢، ٣)، (٢٦، ٦٥)، (٢٦، ٧)، (٣١، ٤٥)، (٣١، ٥)، (٣٥، ٨)، و بنفس الطريقة للسعادة الذاتية اعتبرت الفئات الوسطي الثلاث تعبر عن المستوي المتوسط، و أعلى فئتين تعبران عن المستوي المرتفع، و أدنى فئتين تعبران عن المستوي المنخفض في السعادة النفسية. و يوضح الجدول (٦) التكرارات والنسبة المئوية لمستويات السعادة النفسية لدى عينة الدراسة من طالبات الجامعة.

جدول (٦) مستويات السعادة النفسية لدى طالبات الجامعة

النسبة المئوية	التكرار	مستوى السعادة النفسية
٥٢,٧٦%	١٥٣	مرتفع
٤٧,٢٤%	١٣٧	متوسط
٠,٠٠%	٠	منخفض
١٠٠,٠٠%	٢٩٠	الإجمالي

يتضح من الجدول (٦) أن عينة الدراسة قد تضمنت مستويين للسعادة النفسية هما المستوي المرتفع و المستوي المتوسط فقط، و كان المستوي المرتفع أكثر انتشاراً بنسبة (٥٢,٧٦%) من المستوي المتوسط (٤٧,٢٤%)، كما هو موضح بالشكل (٢).



شكل (٢) مستويات السعادة النفسية لدى طالبات الجامعة

و تشير هذه النتائج إلى ارتفاع نسبة السعادة النفسية , مما يدعم نتائج السؤال الأول , وهو ما يتفق مع دراسة (Huta & Ryan,2010).

٣- النماذج الرئيسية للعلاقة بين السعادة الذاتية و السعادة النفسية لدى طالبات الجامعة:

يوضح الجدول (٧) التكرارات والنسبة المئوية للنماذج الرئيسية للعلاقة بين السعادة الذاتية و السعادة النفسية لدى طالبات الجامعة.

جدول (٧) النماذج الرئيسية للعلاقة بين السعادة الذاتية والنفسية لدى طالبات الجامعة

النسبة المئوية	التكرار	النموذج (السعادة ذاتية / نفسية)
33,10%	96	مرتفع - مرتفع
25,17%	73	مرتفع - متوسط
19,66%	57	متوسط - مرتفع
22,07%	64	متوسط - متوسط
100,00%	290	الإجمالي

يتضح من الجدول (٧) أن عينة الدراسة قد تضمنت (٤) نماذج رئيسية للسعادة الذاتية والنفسية, وأكثرها انتشارا هو نموذج (مرتفع - مرتفع) بنسبة (33,10%) , يليه نموذج (مرتفع - متوسط) بنسبة (25,17%) ثم نموذج (متوسط - مرتفع) بنسبة (19,66%) , و أقلها انتشارا نموذج (متوسط - متوسط) بنسبة (22,07%).

و الجدير بالذكر استخدام :

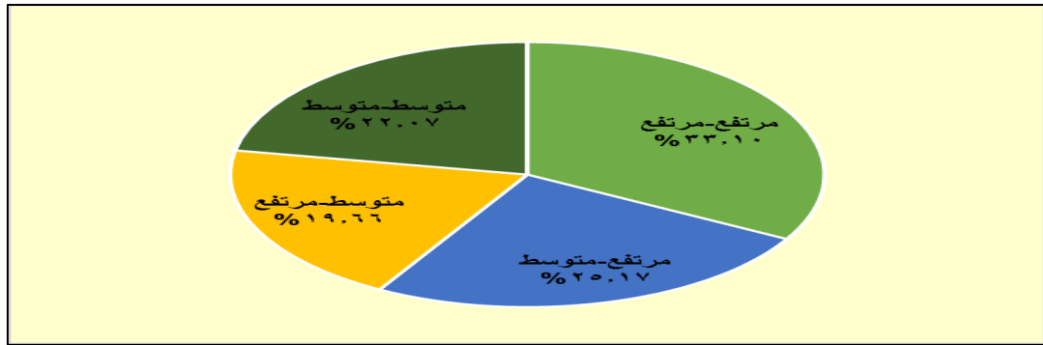
- نموذج (مرتفع-مرتفع): ليشير لمرتفع السعادة الذاتية والسعادة النفسية.

- نموذج (مرتفع-متوسط): ليشير لمرتفع السعادة الذاتية و متوسط السعادة النفسية.

- نموذج (متوسط-مرتفع): ليشير لمتوسط السعادة الذاتية و مرتفع السعادة النفسية.

- نموذج (متوسط-متوسط): ليشير لمتوسط السعادة الذاتية و السعادة النفسية.

ويوضح الشكل (٣) النماذج الرئيسية للعلاقة بين السعادة الذاتية والنفسية لدى طالبات الجامعة



شكل (٣) النماذج الرئيسية للعلاقة بين السعادة الذاتية والنفسية لدى طالبات الجامعة

و قد يفسر عدم وجود أفراد ذو مستوي منخفض في السعادة الي ان العينة كانت من الاصحاء و ليس المرضى , و كذلك كان توافقهم علي اختبار روتر للتوافق العام اعلي من المتوسط , مما يتفق مع دراسة أجريت علي الأمريكيين أشارت أنه يميل بين ٨٧% - ٨٩% من الأمريكيين نحو السعادة أكثر من اللاسعادة فكانوا أعلى من المتوسط على مقاييس السعادة و عند محاولة تعميم لتلك الدراسة علي مجتمعات اخري وجد العلماء ان معظم المجتمعات تقع فوق المتوسط في مستوي السعادة ، باستثناء الاتحاد السوفيتي السابق (بلغاريا، روسيا، لاتفيا) حيث كان المتوسط قريبا من ٥ على متصل صفر - ١٠، فقد كانت المجموعات التي حصلت على أقل الدرجات تتضمن من فقد قرينا حديثا، ومن هم تحت العلاج، و مدمنو الكحوليات في مستشفيات الادمان اي أقل توافقا.

و أشارت نتائج ٩١٦ دراسة مسحية أجريت على ١,١ مليون فردا من ٤٥ مجتمعا باستخدام متصل من صفر - ١٠ أن المتوسط كان ٦,٧٥، وهذا يعني أن البشر يشعروا بدرجة من السعادة.

(Huta & Ryan,2010)

و في دراسة **Mekler & Hornbaek 2016** أشارت النتائج إلى أن نماذج السعادة في الدراسة تنقسم الي مرتفعي السعادة الذاتية و عددهم ٥٥ فردا , ومرتفعي السعادة النفسية و عددهم ٤٦ فردا, وتساوي عدد مرتفعي السعادة الذاتية و النفسية و منخفضي السعادة الذاتية و النفسية , فكان ٧٢ فردا لكل نموذج منهما, تميزت التجارب التي سجلت مستويات مرتفعة في كل السعادة الذاتية والنفسية ومشاعر إيجابية مرتفعة. فقد اتفقت هذه الدراسة في ارتفاع السعادة الذاتية عن السعادة النفسية بفارق صغير , و لكن اختلفت معها جزئيا في تساوي اعداد نموذج مرتفعي السعادة الذاتية و السعادة النفسية و منخفضي السعادة الذاتية و السعادة النفسية , حيث كان نموذج مرتفعي السعادة الذاتية والسعادة النفسية اكثر من نموذج منخفضي السعادة الذاتية و السعادة النفسية بالدراسة الحالية.

٢-نتائج الإجابة عن السؤال الثاني وتفسيرها: ما العلاقة بين السعادة الذاتية والسعادة النفسية لدى طالبات الجامعة؟

لدراسة العلاقة بين السعادة الذاتية والسعادة النفسية تم استخدام معامل ارتباط بيرسون، ويوضح الجدول (٨) نتائج دراسة العلاقة الارتباطية بين السعادة الذاتية والسعادة النفسية لدى طالبات الجامعة.

جدول (٨) دراسة الارتباط بين السعادة الذاتية والنفسية لدى طالبات الجامعة

السعادة النفسية	المتغير	
٠,٢٩	معامل الارتباط	السعادة الذاتية
٠,٠٠١	الدلالة الإحصائية	

يتضح من الجدول (٨) أنه توجد علاقة ارتباطية طردية ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين السعادة الذاتية و السعادة النفسية لدى طالبات الجامعة بمعامل ارتباط قدره (٠,٢٩) ، وهو ارتباط ضعيف.

و أشار (Huta & Ryan,2010) في دراستهما بأن ارتبطت إضافة السعادة الذاتية إلى حياة مرتفعة السعادة النفسية بالمشاعر الإيجابية والهناء؛ أما إضافة السعادة النفسية إلى حياة مرتفعة السعادة الذاتية فارتبطت بالدرجات العليا من المعنى، وخبرة الترقى، والحيوية ، مما يشير لوجود ارتباط بينهما.

وتشير دراسة (Kryza, 2016) و تناولت العلاقة بين السعادة الذاتية و السعادة النفسية و ارتباطهما العصبي والتفوق الأكاديمي ، و اشارت الي أن التفاعل بين السعادة الذاتية و السعادة النفسية (أي فرضية الحياة الكاملة) قد يعكس أيضاً التفاعل بين المناطق المسؤولة في الدماغ عن أنشطة السعادة الذاتية و السعادة النفسية ، بحيث يتطلب عيش الحياة الكاملة مرونة معرفية للتبادل الفعال بينهما ، حيث اضافت ان التفاعل و الارتباط بين السعادة الذاتية و السعادة النفسية ليس علي المستوي النفسي او السلوكي فقط بل يأتي امتداده من اساس نيورولوجي في المخ.

و كذلك أشارت دراسة (Merrick, Grieve & Cogan,2017) ان للسعادة الذاتية و السعادة النفسية مناطق تنشيط مميزه لكل منهما في الدماغ و لكن تتشابك الارتباطات العصبية لهما معا و يؤثر كلاهما في الاخر.

فقد حاول كل من بيريدج وكرينجلباخ (Berridge & Kringlebach, 2011) ربط المتعة بالمعنى أي السعادة الذاتية بالسعادة النفسية ، مفترضين نيورولوجيا السعادة النفسية.

وقد حاولا تسليط الضوء على تداخل نقاط السعادة الذاتية (القشرة المخية الجبهية ، النواة المتكئة ، الشريان البطني) ، مع السعادة النفسية فيما ما يسمى بالشبكة الافتراضية للمخ (BDN) ، وهي حالة مستقرة ينتابها اضطراب عندما يشارك المفحوص في مهمة تتطلب مهمة معرفية.

لقد دعمت نتائج الأبحاث فعالية كل من مسارات السعادة الذاتية (مثل دراسة Fredrickson Losada, 2005)، ومسارات السعادة النفسية (مثل دراسة Steger, Kashdan, & Oishi, 2008)، وبالرغم من ذلك تجدر الإشارة إلى أنه قد تم وضع تصور لمفهوم طيب الحياة بصورة تتفق مع المنظور الفلسفي للباحث. وهذا التصور أو المنظور يتمثل في الادعاء بأن مدخل السعادة النفسية يدرس ويبحث مسارات وطرق السعادة النفسية التي تؤدي إلى طيب الحياة النفسي، أو الادعاء بأن مدخل السعادة الذاتية يدرس ويبحث مسارات وطرق السعادة الذاتية التي تؤدي إلى طيب الحياة الذاتي. ولقد واجه هذا المدخل الأحادي انتقادات متزايدة (Diener, Kashdan, & King, 2009) ، حيث لا يمكن باستخدام هذا المدخل التوصل إلى استنتاجات فيما يتعلق بالتأثير النسبي لمسارات السعادة الذاتية على السعادة النفسية (طيب الحياة النفسي) أو مسارات السعادة النفسية على السعادة الذاتية (طيب الحياة الذاتي).

ويشير واترمان انه أصبح من المعترف به الآن أن السعادة الذاتية والسعادة النفسية ليستا منفصلتين عن بعضهما البعض (Waterman et al., 2008) ، وذلك لأنه قد يكون للسعادة النفسية تأثير إيجابي على السعادة الذاتية ، والعكس صحيح أيضا. وقد أدى هذا الاعتراف إلى القيام بمحاولات حديثة لدراسة وبحث واستقصاء مسارات السعادة النفسية والسعادة الذاتية، بشكل متزامن، وهذا التوجه هو الذي تتبناه الدراسة.

وتفسر دراستي (Mise,2014) التي اجرتها الأولى ارتباطية و الأخرى تجريبية , و كانت الدراسة الأولى علي العينة مكونة من ٣٢٥ فردا ، متوسط العمر = ١٩,١٠ ، ٨٧ ٪ من الإناث، والثانية ، علي عينة من ٤٤٧ فردا ، بمتوسط عمري ١٩,٣٠ ، ٨٨ ٪ من الإناث , حيث استخدمت الدراسة تحليل الانحدار لتقييم العلاقات التنبؤية بين مفاهيم الدافعية وطيب الحياة. وهنا قد أشارت نتائج الدراسة بأن السعادة الذاتية متنبئات لكلا النمطين لطيب الحياة وأن مصادر طيب الحياة الناتجة عن السعادة الذاتية و السعادة النفسية متداخلة.

و في دراسة (Anic,2014) أظهرت النتائج تبايناً أكبر في دوافع السعادة النفسية مقارنة بدوافع السعادة الذاتية لممارسة الأنشطة المفضلة، مما يعني أن جميع الأنشطة تستثار من قبل دوافع السعادة الذاتية بدرجات متساوية علي عكس ان جميع الأنشطة تختلف في استثارتها بالنسبة للسعادة النفسية , لأن بعض الأنشطة ليست مصدراً للتنمية الشخصية مثل المشي على البحر أو ممارسة ألعاب الحاسب , وهذا يعد تدعيماً عملياً على الادعاء النظري لواترمان وتيلفر (Telfer, 1980; Waterman, Schwartz & Conti 2008) بأن السعادة النفسية دائماً ما يصحبها سعادة ذاتية ، وليس العكس، حيث يمكن تجربة السعادة الذاتية بعيداً عن السعادة النفسية, و هذا يعني انه لا يوجد نشاط موجه للسعادة النفسية دون ان يتبعه سعادة ذاتية.

نتائج الإجابة عن السؤال الثالث وتفسيرها: ما العلاقة بين نماذج السعادة الذاتية / النفسية والأداء الوظيفي (الأمتل – الأدنى) لدى طالبات الجامعة ؟

لتحديد العلاقة بين نماذج السعادة الذاتية / النفسية و الأداء الوظيفي (الأمتل-الأدنى) لدى طالبات الجامعة تم استخدام إختبار تحليل التباين أحادي الإتجاه لدراسة الفروق في الأداء الوظيفي (الأمتل-الأدنى) بحسب نماذج السعادة الذاتية / النفسية , و تم تصنيف الطالبات بحسب درجاتهن في الأداء الوظيفي في مجموعتين وهما مجموعة الأداء الوظيفي الأمتل ومجموعة الأداء الوظيفي الأدنى, حيث تم الاعتماد علي اعلي ١٠ ٪ من الطالبات علي اختبار روتر للتوافق العام كمجموعة ممثلة للأداء الوظيفي الامتل , كما تم الاعتماد علي أقل ١٠ ٪ من الطالبات علي نفس الاختبار كمجموعة ممثلة للأداء الوظيفي الأدنى للمقارنة بينهما في نماذج السعادة (ذاتية/نفسية), اعتمادا علي دراسة Mcgrath et al. 2010 علي عينة من ٨٣,٥٧٦ فردا.

يشير الأداء الوظيفي الأمتل كحالة و هنا تكون الفروق بين الطالبات في من تحقق أو لا تحقق الأداء الوظيفي الأمتل و يمثل أعلي ١٠ ٪ (أقل ١٠ ٪ من درجات الطالبات علي اختبار روتر حيث أن الدرجة المنخفضة علي اختبار روتر تشير إلي التوافق بينما الدرجة العالية تشير إلي عدم التوافق, بينما الأداء الوظيفي الأدنى يمثل أقل ١٠ ٪ (أعلي ١٠ ٪ من الدرجات علي اختبار روتر).

جدول (٩) العلاقة بين نماذج السعادة الذاتية / النفسية والأداء الوظيفي (الأمتل-الأدنى)

الإجمالي	الأداء الوظيفي		نماذج السعادة الذاتية / النفسية
	الأدنى	الأمثل	
٢١	٢	١٩	مرتفع-مرتفع
١٨	١٥	٣	مرتفع-متوسط
١١	٢	٩	متوسط-مرتفع
١٨	١٦	٢	متوسط-متوسط
٦٨	٣٥	٣٣	الإجمالي
	٣٧,٠٨		مربع كاي
	٠,٠٠١		الدلالة الإحصائية
	٠,٥٩		معامل التوافق
	٠,٠٠١		الدلالة الإحصائية

تشير نتائج اختبار مربع كاي في جدول (٩) أنه توجد علاقة قوية بين الأداء الوظيفي (الأمثل – الأدنى) و نماذج السعادة لدى الطالبات , حيث كان مربع كاي دال احصائياً عند مستوي دلالة أقل من (٠,٠١) وبلغت قيمة معامل التوافق (٠,٥٩). و أيضاً أن نوي الأداء الوظيفي الأمثل كانوا أكثر شيوعاً في نموذج السعادة (مرتفع- مرتفع) , يليه نموذج (متوسط - مرتفع) , بينما كانوا أقل شيوعاً في نمودجي (متوسط - متوسط) و (مرتفع-متوسط) , و بالعكس كان الأداء الوظيفي الأدنى أكثر شيوعاً في نمودجي السعادة (متوسط -متوسط) و (مرتفع - متوسط), و أقل شيوعاً في النمودجين (مرتفع - مرتفع) و (متوسط - مرتفع) , مما يؤكد العلاقة بين الأداء الوظيفي الأمثل و السعادة الذاتية/النفسية و خاصة السعادة النفسية.

ففي دراسة **Huta & Ryan 2010** تبين أن السعادة الذاتية والنفسية - واقعيًا - تعتبر أمزجة مختلفة للأداء الوظيفي الأمثل ، وأن التركيز المتزايد في أحد الدافعين سيترتب عليه انخفاض في درجة الانتباه للدافع الآخر و بالتالي الاداء المثالي للأفراد , أي أن كلا الدافعين مهمين للوصول لحالة الأداء الوظيفي الأمثل للأفراد.

و أشارت الدراسات أن السعادة النفسية تعزز من مشاعر الحيوية لأفضل أداء , كما أنه من المتوقع أن تفيد السعادة النفسية المرء بصور مختلفة , لأنها تنطوي على جهود ملائمة تصرفات الفرد مع قيمه و الاستفادة مما لديه, وهنا اتفقت بعض الدراسات الأخرى في ربط تحقيق الاهداف بالمفاهيم المشابهة للسعادة النفسية ومثال ذلك، King & Napa 1998؛ Little 1998؛ Ryan Deci 2001؛ Ryff & Seligman 2002؛ Singer 1998

ونظرًا لأن دافع السعادة النفسية موجه نحو التميز والارتقاء، فمن المتوقع أن يكشف للأفراد حالات تساعد في ارتقائهم وتنمية قدراتهم لتتجاوز حدودها المعتادة , وفي هذا الصدد، حاول (Maslow 1971) أن يربط بين تحقيق الذات، كمفهوم وثيق الصلة بالسعادة النفسية، وبين تكرار خبرات النمو، حيث يشعر المرء بالارتقاء إلى مستوى أعلى من الوعي، وبالتالي أشارت الدراسات الي وجود ارتباط بين السعادة النفسية وخبرات النمو، في حين ضعف ارتباط السعادة الذاتية بخبرات الارتقاء، نظرًا لأنها لا تستهدف مباشرة النمو الشخصي.

وأشارت الي وجود علاقة بين السعادة النفسية و الاداء الوظيفي الامثل , وذلك لأن الدافع لتحقيق التميز والنمو (الاداء الوظيفي الامثل) يتطلب تفعيل واستغلال قدرات الفرد لأقصى حدٍ ممكن ، ومن ثمَّ الشعور بالحيوية والنشاط القوي , وتدعم هذه الدراسات نتيجة البحث الحالي في ارتباط السعادة النفسية بدرجة

أكبر من السعادة الذاتية بالأداء الوظيفي الأمثل للطالبات , كما اتفقت أيضا علي أهمية السعادة الذاتية و السعادة النفسية في أداء وظيفي أمثل للأفراد و هو مما يتفق مع نتائج الدراسة الحالية التي توصلت الي ان الطالبات ذوات النموذج (مرتفع-مرتفع) مثلوا اعلي اداء وظيفي في افراد العينة , بينما النموذج (متوسط-متوسط) مثلوا ادني اداء وظيفي في افراد العينة , و في مقارنة النموذجين الاخرين فكان النموذج (مرتفع -متوسط) اقل اداء وظيفي من النموذج (متوسط -مرتفع) مما يشير الي ارتباط السعادة النفسية بالاداء الوظيفي اكبر من ارتباط السعادة الذاتية به.

واتفقت الدراسة مع دراسة **Seligman et al. 2005** التي اشارت الي أن الأشخاص أصحاب المستويات المرتفعة لدافعي السعادة الذاتية والسعادة النفسية سيتمتعون بمستوى أعلى من السعادة, ومرتبطة بالمشاعر الإيجابية المرتفعة, الحيوية, الاداء الوظيفي الأمثل للأفراد.

و دراسة **Huta & Ryan 2010** علي عينة مكونه من ٢٧٨ من الطلاب , استخدمت مقياس HEMA لقياس السعادة الذاتية و السعادة النفسية , و توصلت الي نماذج اربعة كما في الدراسة الحالية , و جاءت نسبة اعداد النماذج قريبه من نسبة اعداد النماذج في الدراسة الحالية ايضا حيث مثل نموذج (مرتفع - مرتفع) نسبة ٣٣,١٠% , و كان قد مثل ٣٢% في الدراسة الاجنبية , وجاءت النماذج الاخرى بنسب مشابه كذلك , و اتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع هذه الدراسة في ان نموذج (مرتفع - مرتفع) و الذي اسمته الدراسة (الحياة الكاملة) اكثر النماذج ارتباطا بمتغيرات كالحوية الذاتية و الاداء الايجابي للطلاب , و توصلت الي ارتباط الحوية بالأداء الايجابي للطلبة , و سجل نموذج (متوسط - متوسط) و الذي اسمته (الحياة الفارغة) اقل ارتباطات بهذة المتغيرات و بالرضا عن الحياة , كما اختلفت جزئيا مع الدراسة الحالية في ارتباط السعادة الذاتية و السعادة النفسية بنفس القوة بالحوية و الاداء الايجابي سواء علي المستوي الداخلي او المستوي البيئي للأشخاص , بينما توصلت الدراسة الحالية الي ارتباط السعادة النفسية بدرجة اكبر من السعادة الذاتية بالأداء الوظيفي الأمثل.

كما اتفقت مع دراسة **Mekler & Hornbaek 2016** في ارتباط نموذج مرتفعي السعادة الذاتية و السعادة النفسية بأعلي مستويات الانجاز و المتعة و المشاعر الايجابية و الاحساس بالمعني و الهدف في الحياة , بينما كان نموذج منخفضي السعادة الذاتية و السعادة النفسية أقل ارتباطا بهذة المتغيرات.

و يشير واترمان ان الأداء أو الوظائف تعتبر من عناصر السعادة النفسية و هي مؤشرات الأداء النفسي الإيجابي العام للشخص ومدى نجاحه , ومدى تمتعه بالصحة العقلية والازدهار.

وهناك العديد من الأدلة التي تشير إلى أن ما يسمى بـ "تدخلات السعادة" أو ممارسات وتدريبات علم النفس الإيجابي ترتبط بالتحسن في طيب الحياة، وبالتالي تحسين الاداء الوظيفي الأمثل للفرد. (Lyubomirsky & Layous, 2013)

كما توصلت العديد الدراسات السابقة (Battista & Almond 1973; Reker & Fry 2003; Ryff & Singer 1998; Steger et al. 2006)؛

الي ما ينطوي على الشعور بالارتقاء إلى المستوى الأعلى من الأداء الأمثل، والذي يمثل المستوى الأعلى من خبرات طيب الحياة كمتغير الحوية الذاتية , كما توقعت الدراسات أيضًا أن تعمل السعادة الذاتية، سواء كانت تنطوي على السعي لتحقيق اللذة أو السعي إلى الراحة والاسترخاء، على استعادة

وتعزيز الشعور بالاداء الوظيفي الأمثل فعندما تستهدف السعادة الذاتية تحقيق الاسترخاء، يتوقع أن يستعيد الفرد طاقته البدنية ومن ثم نشاطه النفسي، و بذلك يكون لها دور فعال مع السعادة النفسية في تحقيق الاداء المثالي للأفراد، أما عندما تستهدف السعادة الذاتية حصول اللذة، فغالباً ما تنطوي على أنشطة تستثير الحواس، وبالتالي يتوقع لها أن تزيد من الحيوانية اي لا بد من توجيه الفرد للسعادة الذاتية لديه للاستفادة منها في جانبها الايجابي لدعم الاداء الوظيفي الامثل.

التوصيات:-

- نشر مفاهيم السعادة الذاتية/النفسية , الأداء الوظيفي الأمثل , القوي الإنسانية بلغة تجمع بين البساطة و الدقة العلمية عبر مواقع التواصل الإجتماعي للمراهقين و الشباب.
- تقديم برامج اثرائية لتنمية السعادة النفسية من أجل تحقيق الأداء الوظيفي الأمثل.

بحوث مقترحة:-

- دراسة مقارنة بين الذكور و الاناث في الأداء الوظيفي الأمثل و الأدنى .
- مقاييس مقننة دقيقة لقياس الأداء الوظيفي الأمثل لعينات مختلفة.
- دراسات في نيورولوجيا السعادة الذاتية و السعادة النفسية.

المراجع:

- صفاء الأعسر (١٩٧٢) : مقياس روتر للتوافق العام , القاهرة , دار النهضة العربية.
- عائشة المحروقي (٢٠١٢): مصادر السعادة لدى عينة من طالبات المرحلة المتوسطة و الثانوية و الجامعية في ضوء بعض الخصائص الديموغرافية و الاجتماعية و الاكاديمية بمدينة مكة المكرمة , رسالة ماجستير , مكة المكرمة , جامعة أم القرى.
- مارتن سليجمان (٢٠٠٢): السعادة الحقيقية: استخدام الحديث في علم النفس الايجابي لتتبين ما لديك حياة أكثر انجازاً، ترجمة صفاء الأعسر، علاء كفاي، عزيزة السيد، فيصل يونس، فادية علوان، سهير غباشي (٢٠٠٥). القاهرة , دار العين للنشر.

References:

- Anic, P. (2014). Hedonic And Eudaimonic Motives for Favourite Leisure Activities, **PRIMENJENA PSIHOLOGIJA**, Vol. 7(1), 5-2
- Bettencourt, A., & Sheldon, K. (2001). Social roles as mechanism for psychological need satisfaction within social groups, **Journal of Personality and Social Psychology**, 81(6): 131-143
- Battista, J., & Almond, R. (1973). The development of meaning in life, **Psychiatry**, 36, 409-427

- Berridge, K. C., & Kringelbach, M. L. (2011). Building a neuroscience of pleasure and wellbeing. **Psychol Well Being** 24; 1(1): 1–3.
- Clark, K., & James, K. (2000). Justice and positive and negative creativity. **Creativity Research Journal**, 12, 311–320.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). **Flow: The Psychology of Optimal Experience**. New York: Harper & Row. 26.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The ‘what’ and ‘why’ of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. **Psychological Inquiry**, 11(4), 227–268.
- Diener, E., & Lucas, R.E. (2000). Personality and subjective well-being. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwartz (Eds.), **Well-being: The foundations of hedonic psychology** (pp. 213-229). New York: Russell Sage.
- Diener, R., Kashdan, T. B., & King, L. A. (2009). Two traditions of happiness research, not two distinct types of happiness. **The Journal of Positive Psychology**, 4(3), 208-211
- Diener, E., & Chan, M. Y. (2010). Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. **Health and Well-Being**, 3, 1–43
- Fredrickson, B., & Losada, M. (2005). Positive affect and the complex dynamics of human flourishing. **American Psychologist**, 60(7), 678-686.
- Fredrickson K., B, Cohn, Coffey. M. & Pek., J. (2008) Open Hearts Build Lives: Positive Emotions, Induced Through Loving-Kindness Meditation, Build Consequential Personal Resources, **Journal of Personality and Social Psychology**, 95 (5):1045-1062.
- Garling, T., Gamble, A. (2011). The Relationships between Life Satisfaction, Happiness, and Current Mood, **Journal of Happiness Studies** 13(1):31-45
- Gilligan C., & Attanucci J., (1988). Two Moral Orientations: Gender Differences and Similarities, **Merrill-Palmer Quarterly**, Vol. 34, No. 3, pp. 223-237.
- Haidt, J. (2006). **The Happiness Hypothesis**. London: Arrow Books.
- Henderson, L., & Knight, T. (2012). Integrating the hedonic and eudaimonic perspectives to more comprehensively understand wellbeing and pathways to wellbeing. **International Journal of Wellbeing**, 2(3), 196–221.
- Huebners, A. (1991). Initial Development of the Student's Life Satisfaction Scale, **School Psychology International**, 12, 231-243.

- Huta, V., & Ryan, R. M. (2010). Pursuing pleasure or virtue: The differential and overlapping well-being benefits of hedonic and eudaimonic motives. **Journal of Happiness Studies**, 11, 735-762
- Huta, V. (2012). Linking peoples' pursuit of eudaimonia and hedonia with characteristics of their parents: Parenting styles, verbally endorsed values, and role modeling. **Journal of Happiness Studies**. Springer, vol. 13(1), pages 47-61
- Huta V, Pelletier L, Baxter, D., & Thompson, A. (2012). How eudaimonic and hedonic motives relate to the well-being of close others, **The Journal of Positive Psychology**, 7(5):399-404
- Johnson, D. & Shin, M. (1978). Avowed happiness as an overall assessment of the quality-of-life. **Social Indicators Research**, 5, 475-492.
- Kasser, T. & Ryan, R. M. (2001), Be Careful What You Wish For: Optimal Functioning and the Relative Attainment of Intrinsic Extrinsic Goals. In: P.Schmuck & K. Sheldon (Eds.), **Life Goals and Well-Being** (pp. 116-131), Gottingen, Hogrefe.
- King LA, Napa CK. (1998). What makes life good? **Journal of Personality and Social Psychology**. 75:156-65.
- Kryza-Lacombe, M., (2016) Hedonia and Eudaimonia: Associations with Academic Success, Wellbeing, and Neuropsychological Functioning, **CUNY Academic Works**.
- Little TD. (1998). Mean and covariance structures (MACS) analyses of cross-cultural data: practical and theoretical issues. **Multiv.Behavior Research**. 32:53-76
- Lyubomirsky, S., & Layous, K. (2013). How do simple positive activities increase well-being? **Current Directions in Psychological Science**, 22(1), 57-62.
- Noreen, S., & MacLeod, M. D. (2015). What do we really know about cognitive inhibition? Task demands and inhibitory effects across a range of memory and behavioural tasks. **PLoS ONE**, 10(8).
- Maslow, A. H. (1971). *The Farther Reaches of Human Nature*. New York: Viking
- McGregor, I., Little BR. 1998. Personal projects, happiness, and meaning: on doing well and being yourself. **Journal of Personality and Social Psychology**. 74:494-512
- McGrath, R., Robert, E., Rashid, T., Park, N. & Peterson, C. (2010). 'Is Optimal Functioning a Distinct State?' **The Humanistic Psychologist**, 38: 2, 159 - 169

- Merrick, A. D., Grieve, A. and Cogan, N. (2017) .Psychological impacts of challenging behaviour and motivational orientation in staff supporting individuals with autistic spectrum conditions. **Autism**, 21(7), pp. 872-880.
- Mekler, E. , Hornbaek, K. (2016). Momentary Pleasure or Lasting Meaning? Distinguishing Eudaimonic and Hedonic User Experiences, Publication: **CHI '16: Proceedings of the 2016 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems**, P.P 4509–4520 <https://doi.org/10.1145/2858036.2858225>
- Mise T-R (2014). Two Levels of Motivation and Two Types of Well-Being: Relations between General and Goal-Specific Motivations, and Eudaimonic and Hedonic Well-Being. A thesis submitted in partial fulfilment Of the requirements, **for the degree Master of Arts Department of Psychology**, Brock University St. Catharines.
- Reker, G. T., & Fry, P. S. (2003). Factor structure and invariance of personal meaning measures in cohorts of younger and older adults. **Personality and Individual Differences**, 35, 977–993.
- Ryan, R. M., & Frederick, C. (1997). On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. **Journal of Personality**, 65, 529–565
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. **Journal of Personality and Social Psychology**, 5, 1069-1081
- Ryff C., & Keyes C., (1995). The structure of psychological well-being revisited. **Journal of personality and social psychology**, 69 (4):719-727.
- Ryff, C.D & Singer, B. (1998). The Contours of Positive Human Health. **Psychological Inquiry**, 9, 1-28
- Samman, E. (2007). Psychological and Subjective Well-Being: A Proposal for Internationally Comparable Indicators. **Oxford Development Studies**, 35, 459-486
- Seligman, M. (2002). Positive Psychology, Positive Prevention and Positive Therapy. In Snyder C. & Lopez S. J. (Eds.). **The Handbook of Positive Psychology** (3-12). New York: Oxford.
- Seligman, G. & Csikszentmihlyi, M. (2002). Positive psychology: An introduction. **A American psychological association**, 55 (1) 5-14.
- Sheldon, Kennon M. & Krieger A., Lawrence, S. (2006). Understanding the Negative Effects of Legal Education on Law Students: A Longitudinal Test and

Extension of Self-Determination Theory, **Personality And Social Psychology Bulltin**, Vol. 33 No. 6, 883-897

Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. **American Psychologist**, 60(5), 410-429

Schwartz, B. & Sharpe., K. (2006). Practical Wisdom: Aristotle meets Positive Psychology, **Journal of Happiness Studies**, 7(3):377-395.

Shirai, K., Iso, H., Ohira, T. (2009). Perceived Level of Life Enjoyment and Risks of Cardiovascular Disease in Incidence and Mortality: The Japan Public Health Center-Based Study. **Circulation**, 20, 956-963.
<http://dx.doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.108.83417>

Snyder (Eds.) (2001). **Handbook of positive psychology**, (pp. 608-618). New York: Oxford University Press.

Steger, M. F., Kashdan, T. B., & Oishi, S. (2008). Being good by doing good: Daily eudaimonic activity and well-being. **Journal of Research in Personality**, 42, 22–42.

Telfer. E., (1980). **Happiness: An Examination of a Hedonistic and a Eudaemonistic Concept of Happiness and of the Relations between Them, with a Consideration of how Far and in what Sense Either Kind of Happiness May be Said to be the Goal of Human Life**, Macmillan.

Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. **Journal of Personality and Social Psychology**, 64, 678–691.

Waterman, A. S., Schwartz, S. J., & Conti, R. (2008). The implications of two conceptions of happiness (hedonic enjoyment and eudaimonia) for the understanding of intrinsic motivation. **Journal of Happiness Studies**, 9, 41–79

Wolf, S. (1982). Moral saints. **The Journal of Philosophy**, 79, 419–439.

Models of Hedonia and Eudaimonia; and their Relation to Optimal Functioning and Minimum Functioning Among Female University Students

Enass Samy Salah El-Deen

Department of Psychology

Faculty of Women for Arts, Science & Education

Ain Shams University - Egypt

Enas.samy@women.asu.edu.eg

Prof.Dr. Asmaa Abd el moniam Ibrahim
Professor of Psychology
Faculty of Women-Ain Shams University -
Egypt

Asmaa.AbdelMoniem@women.asu.edu.eg

Dr.Shadia Abd El Aziz Mohtadie
Professor of Psychology
Faculty of Women -Ain Shams University -
Egypt

Shadia.montaser@women.asu.edu.eg

Abstract

The present study aims at exploring models of hedonia/eudaimonia and functional performance among female university students and selecting models of hedonia/eudaimonia among female students as well as investigating their relation to optimal and minimum functioning. The sample of the study incorporates (290) female university students whose ages range from 17 to 21 years. The study relies on HEMA scale in measuring hedonia and eudaimonia (Huta and Ryan, 2010; as translated by Saffaa El-Assar) as well on Rotter's scale (RISB). The study also relies on the descriptive relational comparative approach in order to answer the study questions.

While modelling the levels of hedonia and eudaimonia, four models have been extracted: a high level of hedonia/eudaimonia (33.1%), an average level of hedonia/eudaimonia (22.07%), a high level of hedonia/an average level of eudaimonia (25.17%), a high level of eudaimonia/an average level of hedonia (19.66%). Moreover, it was found out that optimal functioning is more related to the model, which reveals a high level of hedonia/eudaimonia, followed by that which reveals an average level of hedonia/a high level of eudaimonia.

Keywords: *hedonia, eudaimonia, optimal functioning*