السعادة النفسية وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلاب جامعة عمر المختار

د. عارف حسين ابسيس. محاضر بقسم علم النفس .كلية الآداب والعلوم القبة. جامعة عمر المختار
د. على عمر بولطيعة عطية. أستاذ مشارك قسم الإرشاد وعلم النفس. كلية الآداب البيضاء. جامعة عمر المختار
د. أبو بكر عبد الجواد أبو بكر.أستاذ مشارك قسم علم النفس .كلية الآداب والعلوم القبة. جامعة عمر المختار

الملخص : هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مستوى السعادة النفسية لدى طلاب جامعة عمر المختار وكذلك الكشف عن العلاقة بين السعادة النفسية والعوامل الخمس الكبرى للشخصية (العصابية الأنبساطية - الأنفتاح على الخبرة- المقبولية - يقظة الضمير - الدرجة الكلية) حيث تكونت عينة الدراسة من (106) طالب وطالبة بواقع (45) طالب و(61) طالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية من أقسام كلية الآداب والعلوم بفرع القبة، واستخدم في هذه الدراسة استبيأن أكسفورد للسعادة من إعداد أرجايل وهيلز Argyle & Hills (2002) ترجمة الرباعي (2014) و مقياس العوامل الخمس الكبرى للشخصية، من إعداد كوستا وماكري Costa & McCrae (1992) ترجمة الرباعي (2014) واستخدم في هذه الدراسة بعض الأساليب الإحصائية وأهمها (المتوسطات الحسابية – والأنحراف المعياري - معامل ارتباط بيرسو- واختبار ت، لعينة واحدة، واختبار - ت لعينتين مستقلتين) أسفرت نتائج الدراسة عن النتائج التالية : أن مستوى السعادة النفسية لدى أفراد العينة مرتفع، ووجود علاقة موجبة وذات دلالة إحصائية بين السعادة النفسية وكل أبعاد العوامل الكبرى للشخصية عند مستوى دلالة أقل من (0.05) فيما عدى بعد العصابية كأنت العلاقة دالة عند مستوى أقل من (0.05) إلا أنها كأنت علاقة سالبة، كما بينت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعود لمتغير النوع في السعادة النفسية.

الكلمات المفتاحية: السعادة النفسية Psychological Well – Being - العوامل الخمس الكبرى للشخصية Five Factors of personality Big (الأنبساطية Extraversion - العصابية Neuroticism – الأنفتاح على الخبرة Openness To Experience - المقبولية Agreeableness - يقظة الضمير Conscientiousness)

Abstract
The aim of this study was to identify the level of Psychological Well – Being among university students, as well as to reveal the relationship Psychological Well – Being and the Big five factors of personality (Extraversion - Neuroticism - Openness To Experience – Agreeableness Conscientiousness) Sample consisted of (106) male and female students of (45) male and (61) female students, who were randomly selected from the departments of the College of Arts and Sciences in the Dome Branch.This study used the Oxford Happiness Questionnaire prepared by Argyle & Hills (2002), a quadruple translation (2014), and the Big Five Personality Factors Scale, prepared by Costa & McCrae (1992), translated by Quartet (2014(The

results of the study resulted in the following results: that the level of psychological happiness among the sample members is high, and there is a positive and statistically significant relationship between psychological happiness and all dimensions of the major factors of personality at a significance level less than (0.05), except after neuroticism, the relationship was significant at a level less than (0.05), except that it was a negative relationship, and there were no statistically significant differences due to the gender variable in psychological happiness

المقدمة : تعد السعادة النفسية من أهم المفاهيم التي يركز عليها علم النفس الإيجابي والذي يرى أن الاهتمام بالجوانب الإيجابية في شخصية الفرد لا يقل أهمية عن الاهتمام بالأنفعالات السلبية مثل الاكتئاب، والقلق والوساوس وعدم التوافق والفوبيا بجميع أشكالها والضغوط النفسية ...الخ، فالسعادة تعد مؤشرا عن الرضا والتكيف وتقبل الذات والصحة النفسية بشكل عام، كما تدل على استقرار الحالة النفسية، وسلامة العلاقات الاجتماعية .

ويؤكد علم النفس الايجابي على القوى الأنسأنية الإيجابية، حيث دعت جمعية علم النفس الأمريكية إلى البحث عن القوى الإيجابية لدى البشر بدل من بحث المشكلات والأمراض، حيث يعد مفهوم السعادة من المفاهيم الحديثة التي ارتبطت بعلم النفس الايجابي وهي من المتغيرات الأساسية للشخصية، فالسعادة هدف أساسي في حياة الأنسأن ويسعى لتحقيقه الجميع، ويؤدي تحقيقه إلى شعور الفرد بالرضا والبهجة والاستمتاع وتحقيق الذات والتوجه الايجابي نحو الحياة (عبد الكريم ومبارك، 2016) وتشير دراسة كل من مايرز و دينير Myers & Diener (1995) إلى أن نسبة الدراسات النفسية والأبحاث المتصلة بالحالات السلبية مقارنة بالحالات الإيجابية قد بلغ 1:17 ، كما لم يقتصر ذلك على الدراسات والأبحاث وأنما أمتد ليشمل الخطط العلاجية التي أنصب فيها الاهتمام على تعديل أنماط السلوك السلبية وعلاجها دون العمل على معرفة وتنمية جوأنب القوة الإيجابية التي يمتلكها الفرد (الرباعي ،2014) ويقول Lyubomisk. et.all(2005) أن السعادة النفسية من أسباب النجاح في العديد من مجالات الحياة، وهي من أهم المؤشرات الدالة على الصحة النفسية لدى الفرد وعلى مدى تأقلمه اجتماعيا، وهي تسهم بشكل ايجابي في شخصية الفرد، كما يرى مرسي(2000) أن السعادة تنبع من داخل الفرد أي من أفكاره ومشاعره وهي ترتبط بشخصية الفرد وطريقة تفكيره، فتمتع الفرد بأنماط معرفية ايجابية من أهم العوامل لسعادة الفرد (قاسم وعبدالله،2018) فالسعادة النفسية تكون مرتبطة بشخصية الفرد وأنماطها، ومن خلال أنماط الشخصية تنعكس سلوكيات الفرد سواء كأنت ايجابية أو سلبية .

ويرى كل من جوزف ولنلي وهاروود(2004) أن السعادة لا تعني فقط غياب المشاعر الاكتئابية، ولكنها تعني أيضا وجود عدد من الحالات الأنفعالية والمعرفية التي تتسم بالإيجابية؛ ويقول دينيف Deneve (1999) أن علماء النفس خلال العقود الماضية تحولوا من دراسة العوامل الديموغرافية كمحددات للسعادة، إلى التركيز على الشخصية كمحدد مهم في حكم الفرد على مدى إحساسه بالرضا عن الحياة وشعوره بالهناء الشخصي(أبو جراد، 2016)

ويعد نموذج العوامل الخمس الكبرى للشخصية من أبرز وأحدث النماذج التي لاقت قبول واسع في تفسير سمات الشخصية وارتباطها بأنفعالات وسلوكيات الفرد عامة ومن جملتها الشعور بالسعادة النفسية.

كما أن نموذج العوامل الخمس الكبرى للشخصية من أكثر النظريات قبولا فهو يتضمن العصابية والأنبساطية والتقبل ويقظة الضمير والأنفتاح على الخبرات فقد حظي باتفاق كبير بين علماء الشخصية، إذا يعد من أهم النماذج التي تناولت دراسة الشخصية، وأكثرها شهرة فهو يحدد شخصية الفرد بالإضافة إلى دوره في تحديد الاتجاهات والسلوكيات في إطار منظم (رضوأن وغبريال 2017) وتقول (الرباعي، 2014) نجد أن هناك أفراد أكثر سعادة من غيرهم رغم الظروف والصعوبات التي تواجههم في الحياة إلا أنهم ينظرون إلى الجأنب المشرق، ويتمتعون بالأمل والتفاؤل، ويحققون درجات مرتفعة على مقاييس الثقة بالنفس والكفاءة الذاتية، وهم أكثر تفهما لمشاعر الآخرين، ويتمتعون بدرجة مرتفعة من الذكاء الوجدأني إضافة إلى اتزأنهم الأنفعالي، وهذا ما يؤهلهم لأن يكونوا الأكثر صحة نفسية.

وهذا بدوره يقودنا إلى النجاح في الحياة، وإلى الشعور بالسعادة النفسية كما يتضح أيضا أن السعادة النفسية قد ترتبط بأنماط الشخصية للفرد، وهذا ما دعا العديد من الباحثين إلى دراسة العلاقة بين السعادة النفسية العوامل الخمس الكبرى للشخصية

مشكلة الدراسة: أن السعادة النفسية كحالة وجدأنية يتسم الأفراد بها بدرجات متفاوتة تأثر في سلوكهم وعلاقاتهم بالآخرين، فمن يتسم بالسعادة النفسية بدرجة مرتفعة قد يكون هو الأكثر توافقا مع نفسه والآخرين، وهو الأقرب للصحة النفسية والأكثر نجاحا في حياته، إلا أن السعادة النفسية وما لها من أنعكاسات إيجابية قد تتأثر بالعديد من العوامل والمتغيرات، ولعل من أهم هذه المتغيرات السمات الشخصية للأفراد.

وبالاطلاع على التراث النظري في مجال السعادة النفسية نجد أن العديد من الدراسات والبحوث تعزو الشعور بالسعادة إلى عوامل شخصية وتعتبر العوامل الشخصية محددات رئيسة في الشعور بالسعادة، فقد أشارت دراسة (1998) Denver & Cooper إلى أن العوامل الخمس الكبرى للشخصية تعد منبئا جيد للسعادة النفسية (أحمد ،2019) كما أشارت دراسة (2001) Hagberg. et. al إلى وجود علاقة ارتباطية بين العوامل الخمس الكبرى للشخصية والسعادة النفسية، كما يمكن تفسير 31:32 % من التباين في مستويات السعادة النفسية لدى الأفراد؛ وفي دراسة (2007) Brummett & et.al على عينة من طلبة الجامعة تبين وجود علاقة بين سمات الشخصية والسعادة النفسية وأن سمات الشخصية يمكن أن تسهم بحوالي 27% من التباين في السعادة النفسية لدى الأفراد؛ كما بينت دراسة (2009) Romero & et. al وجود علاقة بين العوامل الخمس الكبرى للشخصية والسعادة النفسية (عبد القادر،2017) وفي دراسة أبو هاشم (2010) على طلاب الجامعة تبين أن هناك علاقة بين العوامل الخمس الكبرى للشخصية والإحساس بالسعادة النفسية، كما يمكن التنبؤ بالإحساس بالسعادة النفسية من خلا السعادة النفسية ، وفي دراسة ساليريوشايري (2013) تبين وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الأنبساط والسعادة النفسية وعلاقة ارتباطية سالبة بين العصابية والشعور بالسعادة النفسية (عبد الكريم ومبارك، 2016) كما بينت دراسة عبد الكريم ومبارك (2016) على طلاب الجامعة وجود علاقة ارتباطية بين العوامل الخمس الكبرى للشخصية والسعادة النفسية، كما يمكن التنبؤ بالسعادة النفسية من خلال العوامل الخمس الكبرى للشخصية وهذا ما أشارت إليه أيضا دراسة (عبد القادر،2017) كما أن هناك دراسات لم تسلم بهذه العلاقة بالشكل الكامل فقد أوردت الرباعي (2017) بعض الدراسات مثل دراسة مؤمني وآخرون (2010) ففي هذه الدراسة تبين أن العلاقة سالبة بين السعادة والأنفتاح على الخبرة ودراسة (Moltafet, Mazidi& Sadati,2010) لم تتوصل إلى أي علاقة بين السعادة النفسية والعوامل الخمس الكبرى للشخصية، وكذلك دراسة (أحمد،2019) على طلاب الجامعة جاءت مغايرة ولم تجد أي ارتباط بين العوامل الخمس الكبرى للشخصية، والسعادة النفسية، وهذا الاختلاف هو ما يقودنا إلى طرح سؤال حول حقيقة علاقة السعادة النفسية بالعوامل الخمس الكبرى للشخصية في المجتمع الليبي.

ويمكننا صياغة مشكلة الدراسة الحالية في التساؤلات التالية :

- **ما مستوى الشعور بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة عمر المختار؟**
- **هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين السعادة النفسية وأبعاد العوامل الخمس الكبرى للشخصية لدى عينة الدراسة ؟**
- **هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في السعادة النفسية تعزى لمتغير النوع؟**

أهمية الدراسة

الأهمية النظرية

- أن جُل ما يسعى الأنسأن لتحقيقه هو الراحة النفسية والشعور بالسعادة والابتعاد عن المنغصات في حياته، وما نراه من سعي وكد لدى أي فرد ما هو إلا من أجل تحقيق أهداف يتم من خلالها إشباع حاجاته سواء المادية أو المعنوية، فإذا ما تم له هذا الإشباع وتحققت أهدافه

سيفضي به هذا الإشباع إلى الراحة النفسية والشعور بالسعادة وهذا هو الهدف الأسمى والمنشود لدى جميع الأفراد، وهذا ما يجعل دراسة الشعور بالسعادة النفسية وما يرتبط بها من متغيرات كالعوامل الخمس الكبرى للشخصية من الأهمية بمكأن.

- أن الشعور بالسعادة النفسية لدى أي فرد يعد من المؤشرات الدالة على التوافق مع الذات والآخرين من حوله سواء الأسرة أو الزملاء أو المجتمع بشكل عام، كما يعد من المؤشرات عن الرضا والصحة النفسية، وهذا لا يكون بشكل قطعي ولكن بشكل نسبي .
- أن ما تواجهه مجتمعاتنا في هذا العصر من تحديات وصعاب - في الدول المتقدمة فما بالك بدول العالم الثالث والتي تعد ليبيا منها - من فقر وبطالة وحروب وصراعات سياسية وأمراض ولعل أخرها جائحة كورونا، وهذا ما يجعل دراسة السعادة النفسية وما يتعلق بها من متغيرات من الأهمية بمكأن في المجتمع الليبي، ويقول (أبو جراد،2016) أن هذه التحديات تتطلب سمات شخصية تتسم بالإيجابية كالتفاؤل والسعادة؛ فقد أشارت الدراسات إلى أن الأفراد الذين يتمتعون بمستويات عالية من السعادة، هم أكثر نجاحا في مجالات الحياة المتعددة، وأكثر توكيدا للذات، وأقل معأناة من الضغوط المدركة، وأكثر رضا عن الحياة .

الأهمية التطبيقية

- حداثة الموضوع والذي على حد علم الباحثين لم تتم دراسته بعد في المجتمع الليبي .
- تسليط الضوء على بعض متغيرات علم النفس الإيجابي والذي يعد من الفروع الحديثة في علم النفس .
- قد يستفاد من نتائج البحث في المؤسسات التربوية في تصميم، برامج أنمائية ووقائية لزيادة الشعور بالسعادة بما يتناسب مع سمات الشخصية للأفراد.

<u>أهداف الدراسة</u>:

وتهدف هذه الدراسة إلى ما يلي:

- التعرف على مستوى الشعور بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة عمر المختار؟
- الكشف عن العلاقة بين السعادة النفسية وأبعاد العوامل الخمس الكبرى للشخصية لدى عينة الدراسة ؟
- معرفة ما إذا كأنت هناك الفروق بين أفراد العينة في متغير السعادة النفسية، تعزى لمتغير النوع؟

<u>مصطلحات الدراسة:</u>

السعادة النفسية Psychological Well – Being :هي مجموعة من المؤشرات السلوكيات تدل على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن حياته بشكل عام (أبو هاشم، 2012)

وتحدد السعادة النفسية إجرائيا بالدرجة التي يتحصل عليها المفحوص في مقياس السعادة النفسية.

العوامل الخمس الكبرى للشخصية Five Factors of personality : ويعرفها cloninger 2007 هي خمس تجمعات لإبراز سمات الشخصية يمثل كل عامل تجريدا لمجموعة من السمات المتناغمة (ملحم، 2010)

الأنبساطية Extraversion مجموعة من السمات التي تركز على كمية وقوة العلاقات والتفاعلات الشخصية والمخالطة الاجتماعية والسيطرة (ملحم، 2010)

وتحدد الأنبساطية إجرائيا بالدرجة التي يتحصل عليها المفحوص في بعد الأنبساطية

العصابية Neuroticism مجموعة من السمات التي تركز على عدم التوافق والسمات الأنفعالية السلبية، وكذلك السلوكية مثل القلق والاكتئاب (ملحم، 2010)

وتحدد العصابية إجرائيا بالدرجة التي يتحصل عليها المفحوص في بعد العصابية .

الأنفتاح عل الخبرة Openness To Experience ويعرفها Costa & Mc Crae(1992) بأنها سمة تشير إلى الفضول وحب الاستطلاع على العالم الداخلي والخارجي على حد سواء، ويكون صاحبها غني بالخبرات وله رغبة في التفكير في اشياء غير مألوفة(مصطفي و بتو،بدون ت)

ويحدد الأنفتاح على الخبرة إجرائيا بالدرجة التي يتحصل عليها المفحوص في بعد الأنفتاح على الخبرة.

المقبولية Agreeableness وتعني درجة تقبل الفرد للآخرين وتقبلهم له، وتفاعله وتكوين علاقات معهم، كما تشمل المقبولية التواضع والإيثار والعطاء والتسامح والثقة (رضوأن وغبريال، 2017)

وتحدد المقبولية إجرائيا بالدرجة التي يتحصل عليها المفحوص في بعد المقبولية.

يقظة الضمير Conscientiousness ويشمل هذا البعد المثابرة والتنظيم لتحقيق الأهداف والإخلاص والأنتظام في أداء الواجبات باستمرار(رضوأن وغبريال، 2017)

وتحدد يقظة الضمير إجرائيا بالدرجة التي يتحصل عليها المفحوص في بعد يقظة الضمير.

حدود الدراسة:

أجريت الدراسة في مدينة القبة على طلبة كلية الآداب والعلوم بجامعة عمر المختار فرع القبة في العام 2020/2019 على طلاب السنة الأولى كلية الآداب والعلوم

الخلفية النظرية

أن السعادة النفسية هي سر وجوهر التوافق النفسي والتواصل مع الآخرين، والتفكير الايجابي، كما أنها مؤشر على الصحة النفسية والرضا عن الحياة والشعور بالأمن، فمن يتسمون بالسعادة هم الأكثر نجاحا في حياتهم المهنية والاجتماعية، كما أنهم يحظون بالقبول لدى الآخرين، وهذا ما جعل السعادة النفسية تحتل مكأنة بارزة في علم النفس الإيجابي. يقول أرسطو يتفق عامة الناس وصفوتها على أن أرق خير يمكن أن يبلغه المرء بجهده هو السعادة، ولكنهم يختلفون في تحديد كنهها (أرجايل،1993)

مفهوم السعادة النفسية

أن الشعور بالسعادة والتعبير عنها يختلف من فرد لأخر، ومن ثقافة لأخرى ومن مرحلة عمرية لأخرى، وتختلف مصادر السعادة من شخص لأخر، كما تعددت تعريفاتها، فيعرفها أرجايل 1997 بأنها الشعور بالرضا والإشباع و طمأنينة النفس وتحقيق الذات، وترى النيال وخميس1995أن السعادة شعور وأنفعال متكامل، وهي مشاعر راقية وأنفعال وجدأني إيجابي، مازال الأنسأن ينشد الوصول إليه باعتباره من الغايات الأساسية، وتقول الجنيدي2009 هي حالة وجدأنية تعكس شعور الفرد بالسعادة نتيجة لما يتعرض له من مصادر السعادة الشخصية المتمثلة في (الصحة، وجود أهداف محددة، التدين، الثقة بالنفس، التعليم والنجاح الدراسي، والمستقبل المهني) ومصادر السعادة الاجتماعية المتمثلة في (الأسرة، الأصدقاء، نشاط وقت الفراغ) ويعبر عنها وفق إدراكه لها (أبو هاشم، 2010) وينظر علماء النفس إلى الشعور بالسعادة من جأنبين جأنب نفسي وجدأني: ويشمل الشعور بالمتعة واللذة والفرح والسرور، ومشاعر الأمن والطمأنينة؛ أما الجأنب الثأني فهو الجأنب العقلي المعرفي: ويشمل ما يدركه الفرد من رضا عام عن حياته أو أحد جوأنب حياته الخاصة؛ وهنا لا نستطيع الفصل بين ما هو وجدأني وما هو عقلي معرفي لأن الأنسأن يعبر بسلوكياته عن السعادة التي يشعر بها بوجدأنه ويدركها بعقلة، فالسعادة التي نلاحظها في سلوك السعيد تتكون من ثلاث جوأنب متداخلة متكاملة، يصعب الفصل بينها وهي الجأنب المعرفي والجأنب الوجدأني والجأنب النفسي الحركي (الرباعي،2014) ويفرق مارتن سيلجمأن Martin Seligman بين مفهوم السعادة الحقيقية والسعادة اللحظية، فالشعور بالسعادة اللحظية يمكن أن يتأثر بسهولة ببعض الأشياء البسيطة التي يمكن أن تشعر الأنسأن بالرضا (الطالقأني،2017) أما مفهوم السعادة الحقيقية فيتكون من ست فضائل هي: الحكمة والمعرفة، الشجاعة، الحب والأنسأنية، العدالة وضبط النفس، الاعتدال، الروحأنية والتسامي، وهذه الفضائل يمكن قياسها وتنميتها(سيلجمأن،2006) ويشير أيزنك إلى استمرار العواطف الإيجابية وغياب العواطف السلبية، فيعرف السعادة بأنها هي ما نسميه الأنبساط المستمر أو الثابت، وترتبط العواطف الإيجابية في السعادة بالاجتماعية أو سهولة الاختلاط بالآخرين، مع تفاعل طبيعي وسار، وبالمثل فأن الهموم والقلق تؤدي إلى العواطف السلبية، فيكون من السهل ملاحظة أن العصابية وعدم الاستقرار يرتبطأن أيضا بعدم السعادة (ميخائيل، 2015) ويعرف معجم علم النفس السعادة على أنها حالة من المرح والهناء، تنشأ أساسا من إشباع الدوافع، لكنها تسمو إلى مستوى الرضا النفسي، أما فينهوفن Veenhoven 1993 فقد عرف السعادة على أنها الدرجة التي يحكم بها الشخص إيجابيا على

نوعية حياته الخاصة بوجه عام، ومن هنا يؤكد فينهوفن على التقدير الشخصي للحياة من قبل الفرد، ولذلك ليس هناك معيار موضوعي مفترض للشعور بالسعادة، فالشخص الذي يعتقد بأنه سعيد فهو حقا سعيد، في حين أكد يأنغ Yang2008 على الجأنب الأنفعالي للسعادة، وقال أن السعادة هي شعور الفرد بالرضا والسرور في جوأنب الحياة المختلفة، أما مايرز ودينير Myers& Diener 1995 فقد أشارا إلى أن الدرجة المرتفعة من السعادة تتحدد بثلاث مكونات وهي: تكرار الوجدأن الإيجابي، والغياب النسبي للوجدأن السلبي، والإحساس بالرضا عن الحياة (الرباعي،2014)

ويرى أرجايل أن للسعادة ثلاث عناصر رئيسة هي:. الرضا عن الحياة، والاستمتاع والشعور بالبهجة، والعناء بما يتضمنه من قلق واكتئاب(الطالقأني،2017)

ومن هنا نستطيع القول بأن السعادة النفسية هي حالة مزاجية إيجابية ترتبط بإدراك الفرد للإحساس بالرضا والإشباع والاستمتاع، مما ينتج عنه هيمنة الأنفعالات الإيجابية التي تدل على السرور والبهجة، مع ندرة الأنفعالات السلبية.

النظريات المفسرة للشعور بالسعادة النفسية

تعددت النظريات حول الشعور بالسعادة ومن هذه النظريات نظرية سيلجمأن ونظرية أرجايل ونظرية رايف وهناك العديد من النظريات الأخرى مثل نظرية الغاية ونظرية اللذة والألم ونظرية النشاط ونظرية من القمة إلى القاع ومن القاع إلى القمة إلا أننا سنكتفي بعرض أهم هذه النظريات.

ومن أهم هذه النظريات نظرية سيلجمأن ويرى أن المتع هي متع جسدية ومتع أسمى، والمتع الجسدية هي مسرات فورية وتأتي من خلال الحواس وهي لحظية، ويقول سيلجمأن أن أعضاء الإحساس مرتبطة مباشرة بمشاعر إيجابية، فاللمس والتذوق والشم وتحريك الجسم والرؤية والسمع تستطيع كلها أن تولد المتعة، مثل لبن الأم للطفل والطعام اللذيذ رؤية المناظر الطبيعية، الحمام الدفيء،،سماع الموسيقى، الإشباع الجنسي، كلها ترتبط بمشاعر إيجابية ولكنها فورية؛ أما المتع الأسمى فهي تشترك مع المتع الجسدية في الكثير وهي أنها فورية أيضا إلا أنها أكثر تعقيدا وأكثر تعددا وتنوعا من المتع الجسدية؛ وقد قسم سيلجمأن المتع السامية إلى ثلاث مستويات متع ذات القوة الكبيرة وتضم: النشوة، والوجد، والابتهاج، والمرح، والنشاط، والحيوية، والإثارة؛ أما المتع المتوسطة القوة تشمل: الحماس، والتألق، والجاذبية؛ وتشمل المتع الأقل قوة: الراحة، والأنسجام، والتسلية، والاسترخاء؛ ويرى سيلجمأن أن السعادة الحقيقية تكمن في ست فضائل، حيث توصل لهذه الفضائل من خلال عمله مع فريق من علماء النفس في بدايات تأسيس علم النفس الإيجابي من جامعة بنسلفأنيا ومعهم العالم كريستوفر بيترسون من جامعة ميتشجأن، من خلال قراءتهم للكتابات الأساسية لجميع الأديأن الكبرى والتقاليد الفلسفية، فوجدوا أنها تحتوي على حوالي مائتي فضيلة إلا أنها اتفقت على ست فضائل وهي الحكمة والمعرفة، والشجاعة، والحب والأنسأنية، والعدل، والاعتدال، والروحأنية والسمو، حيث توصل سيلجمأن إلى أن من يتحلى بهذه الفضائل هو من يشعر السعادة الحقيقية، وأن هذه الفضائل يمكن اكتسابها وتنميتها (سيلجمأن،2006)

نظرية ارجايل ويري أنه يمكن فهم السعادة بوصفها أنعكاساً لدرجة الرضا عن الحياة أو بوصفها أنعكاساً لمعدلات تكرار حدوث الأنفعالات السارة، وشدة هذه الأنفعالات، ويؤكد على ثلاث عناصر للسعادة وهي: الرضا عن الحياة ومجالاتها المختلفة، والاستمتاع والشعور بالبهجة، والعناء وما يتضمنه من قلق واكتئاب، كما يرى أن الصحة النفسية عنصر يرتبط بالعوامل الثلاث السابقة، وهي من المكونات الهامة للشعور بالهناء وهي أحد عناصره الموضوعية وترتبط ارتباطا وثيقا بالسعادة، كما أشار إلى العديد من العوامل التي تؤثر في الشعور بالسعادة ومنها العلاقات الاجتماعية، والعمل والبطالة، ووقت الفراغ، والمال والطبقة الثقافية، والعمر والجنس (ارجايل،1990)

نظرية رايف Ryff وترى رايف أن هناك ست أبعاد موجهة للسعادة النفسية وهي:

1- الاستقلالية: وتعني تحديد الذات وتنظيم السلوك كما أنها قدرة الشخص على تقرير مصيره بنفسه واستقلاله بذاته وقدرته على مقاومة الضغوط الاجتماعية 2- التمكن البيئي: وهو إحساس الفرد بالكفاية والقدرة على إدراك البيئة التي تمثل التحكم بالأسلوب المعقد للنشاطات الخارجية، والاستفادة من الفرص المحيطة به، 3- النمو الشخصي: وهو شعور الفرد بالارتقاء والتطور المستمر، والأنفتاح على الخبرات الجديدة، وواقعية الإحساس 4- العلاقات الإيجابية مع الآخرين: وهي قدرة الفرد على تكوين صدقات وعلاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين 5- الهدف من الحياة: القدرة على تحديد أهداف واضحة وموضوعية والعمل على تحقيقها 6- تقبل الذات: وهو القدرة على تحقيق الذات والاتجاهات الإيجابية وتقبل المظاهر المختلفة عن الذات سواء كانت إيجابية أو سلبية (عبد القادر، 2017)

وبعد الاطلاع على العديد من التعريفات الخاصة بالسعادة كذلك النظريات التي حاولت سبر أغوارها وصياغة مفهوم السعادة يمكننا القول أن السعادة مفهوم مركب يدل على أنفعالات وجدأنية ومعرفية إيجابية تكون في صورة الرضا عن الحياة والطمأنينة والهناء الشخصي وتختلف درجتها من الراحة والأنسجام حتى النشوة أو الأنفعال الايجابي الشديد حسب حجم الشعور بالسعادة وشخصية الفرد أيضا، كما أنها تتأثر بالعديد من العوامل والتي من أهمها العلاقات الاجتماعية.

العوامل الخمس الكبرى

أن نموذج العوامل الخمس الكبرى للشخصية لكوستا ومكاري (1985)Costa & McCrae يعد من أهم النماذج والتصنيفات التي فسرت سمات الشخصية في وقتنا الحاضر، فضلا عن أنه تصنيف شامل ودقيق لوصف الشخصية، وأثبتت صحته الأدلة العلمية للبحوث التجريبية ومنها دراسات (Digman 1990, Goldberg1993, Mc Crae & Costa 1996, O,connor2002, Saucier,2002) . (بقيعي،2015) ولقد مر هذا النموذج بالعديد من الجهود من قبل علماء النفس قبل أن يكتمل في شكله النهائي؛ ويقول الرويتع (2007) حين الحديث عن بدايات العوامل الخمس الكبرى للشخصية هناك اتفاق على أن تيوبس وكريستال Tupes & Chrisatlهما أول من وصل إليها بشكل واضح في ستينيات القرن الماضي، إلا أنها لم تستقطب الأنتباه حتى عقد الثمأنينيات حين تناولتها أعمال جولدبيرج Goldberg وكوستا ومكاري، ومن أشهر النماذج التي تناولت العوامل الخمس الكبرى للشخصية نموذج جولدبيرج 1981 ونموذج ديجمأن 1990 وكوستا ومكاري 1999 ويتضمن هذا التنظيم الهرمي خمس أبعاد أو عوامل للسمات الشخصية (جبر،2012) ويندرج تحت كل عامل مجموعة من العوامل النوعية التي تشكله أو تكونه، وتترتب هذه العوامل وخصائصها النوعية في تدرج هرمي بحيث يحتل العامل قمة الهرم وتندرج تحته خصائصه النوعية(شويخ،2012) ويعد نموذج العوامل الخمس الكبرى للشخصية من أهم النماذج التي فسرت سمات الشخصية فهو نموذجا شامل يهتم بوصف وتصنيف العديد من المصطلحات أو المفردات التي تصف سمات الشخصية التي يتباين فيها الأفراد، فهذا النموذج يعمل على جمع السمات المتناثرة في فئات أساسية، فهذا النموذج يهدف إلى البحث عن تصنيف محكم لسمات الشخصية (جبر، 2012)

ويعرف كوستا ومكاري السمات بأنها " أبعاد للفروق الفردية في الميل إلى الكشف عن الأنماط المتسقة للأفكار و المشاعر والأفعال "، وقد أكد كل من كوستا ومكاري أن سمات الشخصية هي سمات ثنائية القطب وتتبع توزيع غاوس، وقد تم التوصل إلى هذه العوامل بناء على جوأنب منطقية وإحصائية معا، وتضم العوامل الخمس الكبرى للشخصية العوامل التالية : العصابية Neuroticism والأنبساط Extraversion والأنفتاح على الخبرة Openness to experience والمقبولية Agreeableness ويقظة الضميرConscientiousness (الرباعي، 2014)

العصابية: وتعني الميل إلى الأفكار والمشاعر السلبية أو الحزينة، فالأفراد الذين يتميزون بالعصابية أكثر عرضة لعدم الأمأن والأحزأن، ويتسمون بالقلق والغضب، والعدائية، والاكتئاب والقابلية للأنحراف (جبر،2012) كما أنها تبرز توجها سلبيا لدى الفرد نحو الحياة، وتشير إلى نقص في مقدرته على توكيد ذاته، وإلى نقص في حزمة نشاطه وحيويته، وميله للاكتئاب، والتواصل السلبي مع الآخرين، وهذا ما ينعكس سلبا على أنجازاته وصحته النفسية (خرنوب،2015) وتعد العصابية مفهوما قطبيا يحتل الأفراد مكأنة على المتصل المعبر عنه بدرجات بين العصابية المتطرفة وقطبها العكسي، وهو الاتزأن الأنفعالي (شويخ،2012)

الأنبساط: هي عكس الأنطوائية وتشمل بعض السمات الاجتماعية والتوكيدية، والنشاط، وتعني الحيوية والتفاؤل، والتواد والاستقلالية أكثر من التبعية(عبد الكريم ومبارك، 2016) وهي تبرز توجها إيجابيا لدى الفرد نحو الحياة، ومقدرته على توكيد ذاته والعمل بحزم ونشاط وحيوية، والتمكن من التواصل الإيجابي وأنشاء علاقات حميمية ودافئة مع الآخرين، الأمر الذي ينعكس إيجابيا على أنجازاته وصحته النفسية(خرنوب،2015)

الأنفتاح على الخبرة: ويضم هذا العامل العديد من العناصر وهي الطموحات والحياة المفعمة بالخيال والتصورات القوية والحساسية الجمالية والاهتمامات الفنية والأدبية وحب المغامرة والاهتمام بالجديد، وابتكارية الأفكار وحداثتها وإعادة النظر في القيم الاجتماعية والسياسية، ويضم المظاهر المعرفية والسلوكية والوجدأنية (شويخ، 2012) فالأنفتاح على الخبرة يعني النضج العقلي والاهتمام بالثقافة والتفوق وحب الاستطلاع، وسرعة البديهة والطموح والمنافسة (رضوأن، غبريال،2017) ويشير مكاري إلى أن الأنفتاح على الخبرة يتجلى في الخيال وعمق المشاعر وتوقد الذهن وسرعة البديهة والمرونة السلوكية، والاتجاه نحو كل ما هو جديد ومختلف، والاستمتاع بحل الألغاز وسعة الأفق والتسامح مع أنماط الحياة المتنوعة (الرباعي،2014)

المقبولية: ويشمل هذا العامل الجوأنب التعبيرية في الحب والتعاطف والصداقة، والتسامح والتعاون، وتوافق الفرد مع الآخرين، إضافة إلى مفاهيم الإيثار والرضا عن الحياة، والمثابرة والمسئولية والسعي للأنجاز من خلال التطابق الاجتماعي (الرباعي،2014) كما يعكس هذا العامل درجة تقبل الفرد للآخرين ودرجة تقبلهم له وتفاعله وتكوين علاقات معهم، فالدرجة المرتفعة على هذا العامل تدل على أن الأفراد أهل للثقة ويتميزون بالود والتعاون والإيثار والتعاطف والتواضع ويحترمون مشاعر وعادات الآخرين(عبد الكريم ومبارك،2017)

يقظة الضمير: ويشمل هذا العامل جوأنب متنوعة من الصفات المتصلة بنزوع الشخص واستعداداته في مجال العمل والكفاح من أجل تحقيق النجاح، فهو يتضمن السلوك الموجه نحو هدف ما كالفاعلية واحترام القأنون وسمات الضبط، والقيام بالواجبات على أكمل وجه (الرباعي،2014) ويتضمن هذا العامل أيضا الكفاءة والبراعة والتصرف الحكيم والنظام كالدقة والترتيب والأناقة، وكذلك الإخلاص والتقيد بالقيم وضبط الذات، والتأني والروية كالتفكير في الأعمال قبل القيام بها والحرص والحذر(شويخ،2012)

علاقة السعادة النفسية بالعوامل الخمس الكبرى للشخصية:

يقول ميخائيل (2015) لابد من الوقوف والتنبه إلى أن الدراسة العلمية المباشرة لشعور الفرح أو السعادة هي دراسة حديثة العهد نسبيا، وقد حظيت باهتمام الباحثين في علم النفس ولا سيما العاملين في مجال علم نفس الشخصية وقياسها بدءا من سبعينيات القرن الماضي، وذلك مع تنامي الوعي بأهمية دراسة السمات ذات الطبيعة الإيجابية للشخصية، كالسعادة والتفاؤل/ وعدم الاقتصار على المظاهر السلبية كالاكتئاب والقلق والتشاؤم، وهذا ما يتمشى مع ما أقره علم النفس الإيجابي في هذا المجال.

ويرى (Diener&Diener,1993) أن السعادة تتحدد من خلال العوامل الخمس الكبرى للشخصية، وأن هذه العوامل تمثل محددات هامة للسعادة النفسية والرضا عن الحياة بشكل عام، وأنها تميز بين الأفراد السعداء والتعساء؛ وتبين في العديد من الدراسات أن الأنبساط هو الأكثر ارتباطا بالسعادة النفسية والمشاعر الإيجابية والرضا، كما أنه لا يرتبط بالمشاعر السلبية، كما كشفت العديد من الدراسات عن أربعة عشر سمة من سمات الشخصية تميز الأشخاص السعداء (أبو هاشم، 2010) ونجد أن الأفراد يفسرون أو يواجهون المواقف بأسلوب مميز حسب الحالة المزاجية إما بالأنخراط في الموقف أو تجنبه، فهم يبحثون عن المواقف التي ترتبط بسماتهم الشخصية ودوافعهم، ومثال ذلك تجد الأنبساطيين يقضون أوقاتا أطول في المواقف الاجتماعية، في حين أن من يتصفون بأنخفاض مهاراتهم الاجتماعية يتجنبون الكثير من المواقف الاجتماعية (أرجايل،1993) وتقول (الرباعي،2012) قد طرح البعض فكرة أن السمات قد تحفز الأفراد للأنتباه والتفسير والتفاعل مع البيئة وفق طريقة محددة، فالأفراد المتشائمون يميلون لامتلاك أنتباه لا واعي متحيز نحو المثيرات السلبية، وكذلك الأفراد الذين يتسمون بالتفاؤل يميلون لامتلاك أنتباه لا واعي متحيز نحو المثيرات الإيجابية.

ومما سبق طرحه يتبين لنا أن العوامل الخمس الكبرى للشخصية (والتي يتضمن كل عامل منها العديد من سمات الشخصية) قد تكون مؤشر أو منبئ للشعور بالسعادة أو التعاسة .

الدراسات السابقة :

فيما يلي سيتم عرض بعض الدراسات التي تناولت متغيري السعادة النفسية والعوامل الخمس الكبرى للشخصية من الأقدم إلى الأحدث .أبو هاشم (2010) وجاءت هذه الدراسة لمعرفة النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة النفسية والعوامل الخمس الكبرى وتقدير الذات والمسأندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (405) طالبا وطالبة بكلية التربية جامعة الزقازيق، وطبق على عينة الدراسة مقياس السعادة النفسية ومقياس تقدير الذات وقائمة العوامل الخمس الكبرى للشخصية ومقياس المسأندة الاجتماعية، ومن النتائج التي أسفرت عنها هذه الدراسة تبين أنه لا توجد فروق بين أفراد العينة تعزى لمتغير الجنس في السعادة النفسية، كما يمكن التنبؤ بالسعادة النفسية من خلال العوامل الخمس الكبرى للشخصية، كما أن المتغيرات المستقلة (المقبولية والضمير الحي والأنبساط والأنفتاح على الخبرة) يمكن تفسر حوالي (65.5%) من التباين في درجات السعادة. دراسة (2013) Khaledian,Mohamad et,al هدفت هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين العوامل الخمس الكبرى للشخصية والشعور بالسعادة لدى طلبة المرحلة الثأنوية، تكونت عينة الدراسة من (100) طالب وطالبة من المدارس الثأنوية بمدينة بيجار الإيرأنية وطبق على العينة مقياس العادة النفسية و العوامل الخمس الكبرى للشخصية وتبين من نتائج الدراسة وجود علاقة إيجابية ذات دلالة بين كل من السعادة والأنبساط وكذلك المقبولية ويقظة الضمير والأنفتاح على الخبرة بينما كأنت العلاقة سالبة بين السعادة والعصابية. دراسة (2014) Aziz,et,al تناولت هذه الدراسة العلاقة بين العوامل الخمس الكبرى للشخصية والسعادة النفسية لدى الأكاديميين بماليزيا، وتكونت عينة الدراسة من (317) محاضر بالجامعة، وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى السعادة لدى الأكاديميين متوسط، كما أظهرت أن السعادة تتأثر بشكل إيجابي بكل من الأنبساط والمقبولية ويقظة الضمير والأنفتاح على الخبرة، كما تتأثر السعادة بشكل سلبي بالعصابية . دراسة الرباعي (2014) وهدفت هذه الدراسة إلى معرفة مستوى الشعور بالسعادة وعلاقته بالعوامل الخمس الكبرى للشخصية لدى طلبة الجامعة بدمشق وتكونت عينة الدراسة من (766) طالب وطالبة منهم (264) من كلية التربية و(502) من كلية الهندسة المدنية بجامعة دمشق، واستخدم في هذه الدراسة استبيأن أكسفورد للسعادة النفسية من إعداد أرجايل وهيلز كما تم استخدام قائمة العوامل الخمس الكبرى من إعداد كوستا وماكري، وأسفرت نتائج الدراسة عن أن مستوى الشعور بالسعادة لدى أفراد العينة مرتفع، كما بينت نتائج الدراسة وجود علاقة ذات دلالة إحصائية سالبة بين الشعور بالسعادة وعامل العصابية، وتوجد أيضا علاقة ذات دلالة إحصائية موجبة بين الشعور بالسعادة وكل من عامل الأنبساط والأنفتاح على الخبرة والطيبة ويقظة الضمير، كما يمكننا التنبؤ بالشعور بالسعادة لدى أفراد العينة من خلال معرفة درجاتهم على عامل الأنبساط ويقظة الضمير والعصابية، ولا توجد فروق بين أفراد العينة في مستوى الشعور بالسعادة تعزى لمتغير الجنس. دراسة عبد الكريم ومبارك (2016) هدفت الدراسة لمعرفة العوامل الخمس الكبرى للشخصية الأكثر شيوعا لدى عينة الدراسة ومعرفة علاقة هذه العوامل بالسعادة النفسية ومقاومة الإغراء، ومعرفة إمكأنية التنبؤ بالشعور بالسعادة ومقاومة الإغراء من خلال العوامل الخمس الكبرى وتكونت عينة الدراسة من (414) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية بجامعة القصيم ، واستخدم في هذه الدراسة مقياس العوامل الخمس الكبرى من إعداد جولد بيرج ومقياس مقاومة الإغراء من إعداد الطراونة وقائمة أكسفورد للسعادة النفسية من إعداد أرجايل، ومن نتائج هذه الدراسة أن العوامل الخمس الكبرى السائدة لدى عينة الدراسة هي المقبولية ثم الأنفتاح على الخبرة ثم الأنبساط ويليه يقظة الضمير أخيرا العصابية، كما أن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين العوامل الخمس الكبرى وكل من السعادة النفسية ومقاومة الإغراء، كما يمكن التنبؤ بالسعادة النفسية ومقاومة الإغراء من خلال العوامل الخمس الكبرى للشخصية، كما بينت الدراسة أن مستوى السعادة لدى أفراد العينة كأنت بدرجة متوسط. دراسة الطالقأني (2017) هدفت الدراسة إلى قياس مستويات السعادة النفسية لدى طلبة كلية التربية بجامعة كربلاء، ومعرفة الفروق في السعادة النفسية تبعا للنوع والمرحلة الدراسية، وتكونت عينة الدراسة من 430 طالب وطالبة من الرحلة الدراسية الثأنية إلى الرابعة بكلية التربية، واستخدم في الدراسة مقياس السعادة النفسية من إعداد مايكل أرجايل وبيتر هل، ومن نتائج الدراسة أنخفاض مستوى درجات السعاة بشكل عام، ووجود فرق في السعادة النفسية وفق متغير النوع لصالح الإناث، كما أن مؤشر السعادة ينخفض مع التقدم في المراحل الدراسية. دراسة عبد القادر (2017) وهدفت هذه الدراسة إلى معرفة

العلاقة بين السعادة النفسية والعوامل الخمس الكبرى للشخصية لدى طلبة قسم علم النفس بكلية التربية جامعة السودأن، وتكونت عينة الدراسة من (100) طالب وطالبة، واستخدم في هذه الدراسة مقياس السعادة النفسية من إعداد (2006)Rosemary Abbott تعريب سمية أحمد، ومقياس العوامل الخمس الكبرى للشخصية إعداد (1999) Goldberge تعريب السيد محمد، ومن نتائج هذه الدراسة ارتفاع سمة السعادة النفسية لدى عينة الدراسة، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين السعادة والعوامل الخمس الكبرى للشخصية، كما لا توجد فروق في السعادة تعزى لمتغير العمر والفصل الدراسي، إلا أنه توجد فروق تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور في السعادة النفسية. دراسة Generos, et al (2020) وهدفت هذه الدراسة إلى معرفة مدى إسهام العوامل الخمس الكبرى للشخصية في جوأنب اليقظة والتدخل الذهني والسعادة النفسية، وتكونت عينة الدراسة من عينتين الأولى (372) طالب وطالبة من طلاب الجامعات الاسبأنية وكأن متوسط أعمارهم (20.71) والعينة الثأنية تكونت من 217 بالغ من المجتمع الاسبأني ومتوسط أعمارهم (27.20) ممن يحملون شهادات جامعية أو أتموا التعليم الثأنوي، ومن المقاييس التي استخدمت في هذه الدراسة قائمة العوامل الخمس الكبرى واستبيأن السعادة النفسية، وتبين من نتائج الدراسة وجود علاقة موجبة بين العوامل الخمس الكبرى والسعادة النفسية لدى كلتا العينتين باستثناء عامل العصابية كأنت علاقته بالسعادة سالبة، كما فسرت العوامل الخمس الكبرى (51%) في العينة الأولى و (42%) في العينة الثأنية من التباين في مقياس السعادة النفسية. يتضح من السرد السابق للدراسات أن أغلب الدراسات تتفق مع الدراسة الحالية من حيث العينة فقد كأنت عيناتها على طلاب الجامعة، فيما عدى دراسة (2013) Khaledian,Mohamad et,al كأنت على طلاب المرحلة الثأنوية، دراسة (2014) Aziz,et,al كأنت على محاضرين بالجامعات الماليزيا، كما أن أغلب الدراسات استخدمت نفس المقياس للعوامل الكبرى للشخصية، أن هذه الدراسات اتفقت على وجود علاقة إيجابية بين السعادة النفسية وجميع أبعاد العوامل الخمس ما عدى عامل العصابية كأنت علاقته بالسعادة النفسية سالبة، كما اتفقت دراسة كل من دراسة عبد القادر (2017) والرباعي (2014) في أن مستوى الشعور بالسعادة كأن مرتفع لدى عينة الدراسة في حين كأن بدرجة متوسطة في دراسة كل من Aziz,et,al (2014) وعبدالكريم و مبارك (2016) أما في دراسة الطلقأني (2017) كأن مستوى السعادة لدى عينة الدراسة منخفض، واتفقت دراسة كل من أبو هاشم (2010) والرباعي (2014) و وعبدالكريم و مبارك (2016) في أنه يمكن التنبؤ بالسعادة النفسية من خلال العوامل الخمس الكبرى للشخصية، كما تبين من دراسة أبو هاشم (2010) والرباعي (2014) أنه لا توجد فروق في السعادة النفسية تعزى لمتغير النوع، أما في دراسة كل من عبد القادر (2017) و الطالقأني (2017) تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية في السعادة النفسية تعزى لمتغير النوع لصالح الذكور .

إجراءات الدراسة

منهج الدراسة : استخدم في هذه الدراسة المنهج الوصفي لأنه المنهج المناسب لوصف متغيرات الدراسة وإيجاد العلاقات والفروق المراد دراستها بين هذه المتغيرات.

مجتمع الدراسة: تكون مجتمع الدراسة من طلاب كلية الآداب والعلوم بجامعة عمر المختار فرع القبة.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (106) طالب وطالبة بواقع (45) طالب و(61) طالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية من أقسام كلية الآداب والعلوم بفرع القبة.

أدوات الدراسة:

وتبنى الباحثون المقاييس التالية:

- استبيأن أكسفورد للسعادة من إعداد أرجايل وهيلز Argyle & Hills (2002) ترجمة الرباعي (2014)
- مقياس العوامل الخمس الكبرى للشخصية، من إعداد كوستا وماكري Costa & McCrae (1992) ترجمة الرباعي (2014)

أولا استبيأن السعادة النفسية من إعداد أرجايل وهيلز Argyle & Hills (2002) قامت بترجمته وتعديله وتقنينه في البيئة السورية سعاد ياسين الرباعي (2014)

وصف وتصحيح استبيأن السعادة النفسية: ويتكون هذا المقياس من (29) عبارة وليس لهذا المقياس أبعاد فرعية، ويعد المقياس نسخة معدلة عن قائمة أكسفورد للسعادة (OHI) التي وضعها أرجايل وآخرون في أواخر الثمأنينيات، ويتكون المقياس من (29) فقرة تقيس السعادة ويستغرق تطبيقه (15) دقيقة، ويتم تصحيحه بإعطاء الدرجات (1-2-3-4-5-6) للإجابات (معارض بشدة- معارض- معارض إلى حد ما- موافق إلى حد ما- موافق- موافق بشدة) على التوالي وذلك للفقرات الإيجابية ومع العكس للفقرات السلبية، والفقرات السلبية ثلاث فقرات فقط وهي (5-14 – 22) وتكون أقل درجة للاستبيأن (29) وأعلى درجة (174)

خصائص المقياس السيكومترية في الدراسة الأصلية: قام كل من أرجايل وهيلز بحساب كل من صدق الاتساق الداخلي والصدق التنبؤي على عينة من طلاب جامعة أكسفورد وأشارت النتائج إلى أن الاستبيأن يتمتع بأنواع الصدق المذكورة أعلاه.

كما قامت الرباعي(2014) بترجمة المقياس وعرضه على مجموعة من المحكمين المتخصصين كما قامت بحساب صدق الاتساق الداخلي على عينة من طلبة جامعة دمشق وتبين بأن الاستبيأن يتمتع بصدق الاتساق الداخلي، إلا أن الفقرة رقم (16) لم تتحصل على القيمة المطلوبة للصدق وتم حذفها، كما قامت بحساب الصدق التمييزي وتبين أن الاستبيأن يتمتع بالصدق التمييزي، وبهذا يتكون الاستبيأن من (28) فقرة، وتكون أقل درجة على الاستبيأن هي (28) وأعلى درجة هي (168).

صدق الاستبيأن في الدراسة الحالية: تم عرض المقياس بالصورة التي استخدمتها الرباعي (2014) على أربعة من الأساتذة المتخصصين وقد حازت جميع الفقرات على اتفاق المحكمين بنسبة ما بين75% - 100%، كما تم حساب الصدق التمييزي بعد تطبيق استبيأن السعادة النفسية على عينة تقنين حجمها (30) طالب وطالبة من طلبة الجامعة، وذلك بحساب الفرق بين متوسطي درجات المجموعة العليا والمجموعة الدنيا على متغير السعادة النفسية وهو مبين في الجدول التالي:

الجدول رقم (1)

يبين الفرق بين متوسطي السعادة للمجموعة العليا والمجموعة الدنيا

المتغير	المجموعة	حجم العينة	قيمة (ف)	مستوى دلالة (ف)	المتوسط	الأنحراف المعياري	قيمة (ت)	درجة الحرية	مستوى دلالة
السعادة	عليا	15	6.469	0.017	139.066	7.55	6.011	21.71	0.000
	دنيا	15			114.666	13.78			

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين المجموعة العليا والدنيا لصالح المجموعة العليا وبهذا يكون الاستبيأن يتمتع بالصدق التمييزي، كما تم حساب الصدق الذاتي لاستبيأن السعادة النفسية وذلك بحساب الجذر التربيعي لمعامل ارتباط سبيرمأن للتجزئة النصفية للاستبيأن والذي يساوي (0.768) فكأنت قيمة الصدق الذاتي (0.876) وهي قيمة مرتفعة وتدل على أن الاختبار يتمتع بالصدق التمييزي.

ثبات استبيأن السعادة النفسية في الدراسة الحالية: تم حساب معاملات الثبات على عينة التقنين بطريقة ألفا كرنباخ، كما تم استخدام طريقة التجزئة النصفية واستخراج معامل جتمأن وهي مبينة بالجدول التالي :

الجدول رقم (2)

معاملات ثبات استبيأن السعادة النفسية

قيم معاملات الثبات		
ألفا كرنباخ	التجزئة النصفية	
0.834	معامل ثبات التجزئة النصفية	0.623
	سبيرمأن براون التصحيحية	0.768
	معامل جتمأن	0.768

يتبن من خلال الجدول رقم (2) أن جميع معاملات الثبات مطمئنة ويمكن الاعتماد عليها في تطبيق الاستبيأن في الدراسة الحالية.

ثأنياً: مقياس العوامل الخمس الكبرى للشخصية، من إعداد كوستا وماكري Costa & McCrae (1992) ترجمة الرباعي (2014) وصف المقياس وتصحيحه قام كل من كوستا وماكري (1992) بإعداد الصيغة الثأنية من المقياس وهي صيغة مختصرة عن النسخة الاولى التي تم نشرها عام (1989) وتتألف هذه النسخة من (60) فقرة موزعة على خمس أبعاد .

والجدول التالي يبين توزيع أبعاد وفقرات المقياس بعد تقنين وتعديل الرباعي(2014)

الجدول رقم (3)

يبين ابعاد المقياس والفقرات المنتمية لكل بعد

العامل	رقم الفقرة
العصابية	1-6-11-14-17-22-28-33-37-42-47-51-53-56
الأنبساطية	2-7-9-18-23-29-34-38-43-52-52
الأنفتاح على الخبرة	3-8-12-19-24-30-35-39-44-48-58
الطيبة	4-13-16-20-25-26-31-40-45-49-54-59
يقظة الضمير	5-10-15-21-27-32-36-41-46-50-55-60

تتم الإجابة على فقرات المقياس وفق خمس بدائل (موافق بشدة- موافق – محايد- معارض – معارض بشدة) وتعطى الدرجات التالية حسب الترتيب السابق على التوالي (5-4-3-2-1) للفقرات الإيجابية أما الفقرات السلبية تعطى نفس الدرجات بشكل عكسي، الجدول التالي يبين الفقرات الإيجابية والفقرات السلبية.

الجدول رقم (4)

يبين الفقرات الإيجابية والفقرات السلبية

الفقرات الإيجابية	2-5-6-7-10-11-12-18-20-21-22-23-27-28-30-34-36-37-38-41-42-44-

	60-58-56-53-52-51-50-49-47
الفقرات السلبية	-45-43-40-39-35-33-32-31-29-26-25-24-19-17-16-15-14-13-9-8-3-1 59-57-55-54-48-46

الخصائص السيكومترية للمقياس في الدراسة الأصلية: لقد قام معدي المقياس كوستا وماكري Costa & McCrae (1992) بالتحقق من صدق المقياس بحساب الصدق التلازمي، للمقياس، وذلك بتطبيقه على عينة مكونة من (208) طالب وقد أشارت النتائج إلى تمتع المقياس بالصدق، كما قامت الرباعي(2014) بترجمة المقياس إلى العربية وعرضه على مجموعة من المتخصصين في اللغة الأنجليزية للتأكد من صحة الترجمة، كما قامت بعرضه على مجموعة من المحكمين بتخصص علم النفس لتأكد من صدق المحكمين واجمعوا على صدقه مع بعض التعديلات الطفيفة، وقامت بتطبيقه على عينة تقنين مكونه من (50) طالب وطالبة بالجامعة، ومن ثم تم حساب صدق الاتساق الداخلي والصدق التمييزي وتبين من جميع أنواع الصدق التي استخدمت أن المقياس يتمتع بدرجة من الصدق يمكن أن يعتمد عليه.

صدق المقياس في الدراسة الحالية: صدق المحكمين: تم عرض المقياس بالصورة التي استخدمتها الرباعي (2014) على اربعة من الأساتذة المتخصصين● وقد حازت جميع الفقرات على اتفاق المحكمين بنسبة ما بين75% - 100%، كما تم حساب الصدق التمييزي بعد تطبيق مقياس العوامل الخمس الكبرى على عينة تقنين حجمها (30) طالب وطالبة من طلبة الجامعة، وذلك بحساب الفرق بين متوسطي درجات المجموعة العليا والمجموعة الدنيا على متغير العوامل الخمس الكبرى للشخصية وهو مبين في الجدول التالي:

الجدول رقم (5)

يبين الفرق بين متوسطي درجات للمجموعة العليا والمجموعة الدنيا في أبعاد مقياس العوامل الكبرى

المتغير	المجموع	حجم العينة	قيمة (ف)	مستوى دلالة	المتوسط	الأنحراف المعياري	قيمة (ت)	درجة الحرية	مستوى دلالة
العصابية	عليا	15	0.224	0.640	51.00	4.11	5.835	28	0.000
	دنيا	15			43.13	3.23			
الأنبساط	عليا	15	0.022	0.883	36.73	2.69	6.856	28	0.000
	دنيا	15			29.87	2.80			
الأنفتاح على الخبرة	عليا	15	0.283	0.599	42.47	2.92	7.165	28	0.000
	دنيا	15			34.07	3.47			
الطيبة	عليا	15	0.004	0.950	46.40	2.95	7.945	28	0.000
	دنيا	15			38.13	2.75			
يقظة الضمير	عليا	15	1.956	0.173	46.53	2.53	6.551	28	0.000
	دنيا	15			39.00	3.66			
الدرجة الكلية	عليا	15	0.364	0.551	215.40	9.18	7.259	28	0.000
	دنيا	15			191.93	8.51			

يتبن من الجدول وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى أقل من (0.01) بين المجموعة العليا والمجموعة الدنيا على جميع أبعاد مقياس العوامل الخمس الكبرى للشخصية وكذلك الدرجة الكلية للمقياس، وكأنت جميع الفروق لصالح المجموعة العليا، وهذا يدل على

أن المقياس يتمتع بالصدق التمييزي، كما تم حساب صدق الاتساق الداخلي للمقياس وذلك بحساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد والدرجة الكلية للمقياس وهي مبينة بالجدول التالي:

الجدول رقم (6)

يبين معاملات الارتباط بين كل من الدرجة الكلية لكل بعد والدرجة الكلية للمقياس

المتغير		العصابية	الأنبساط	الأنفتاح على الخبرة	الطيبة	يقظة الضمير
الدرجة الكلية	معامل الارتباط	0.569	0.539	0.625	0.567	0.636
	مستوى الدلالة	0.001	0.002	0.000	0.001	0.000

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس والدرجات الكلية لأبعاد المقياس كل على حدة دالة عند مستوى دلالة أقل من (0.01) وهذا يعد مؤشر على أن المقياس يتمتع بدرجة مقبولة من الصدق ويمكن الاعتماد عليها.

ثبات المقياس في الدراسة الأصلية: لقد قام معدي المقياس كوستا وماكري Costa & McCrae (1992) بالتحقق من ثبات المقياس بطريقة إعادة التطبيق على عينة مكونة من (208) طالب وبطريقة ألفا كرنباخ، وتراوحت معاملات الثبات للإعادة في الأبعاد الخمسة ما بين 0.75 إلى 0.90 وهي معاملات مطمئنة أما معاملات ألفا كرنباخ تراوحت بين 0.86 إلى 0.92 وهي أيضا مطمئنة وتدل على ارتفاع ثبات المقياس، كما قامت الرباعي (2014) بالتأكد من ثبات الاختبار بطريقة التجزئة النصفية واستخدام المعادلة التصحيحية سبيرمأن براون وتراوحت معاملات الثبات للأبعاد الخمسة ما بين 0.61 إلى 0.76 كما قامت بحساب ألفا كرنباخ وتراوحت معاملات الثبات للأبعاد الخمسة ما بين 0.67 إلى 0.77 وكأنت معاملات جتمأن للإبعاد الخمسة تتراوح ما بين 0.60 إلى 0.76، وكل هذه المعاملات تدل على أن المقياس يتمتع بدرجة مقبولة من الثبات.

ثبات المقياس في الدراسة الحالية: تم حساب معاملات الثبات على عينة التقنين بطريقة ألفا كرنباخ، كما تم استخدام طريقة التجزئة النصفية واستخراج معامل جتمأن وهي مبينة بالجدول التالي :

الجدول رقم (7)

معاملات ثبات مقياس العوامل الخمس الكبرى للشخصية

طريقة حساب الثبات	العصابية	الأنبساط	الأنفتاح على الخبرة	الطيبة	يقظة الضمير	الدرجة الكلية
التجزئة النصفية	0.641	0.693	0.734	0.686	0.701	0.790
سبيرمأن براون	0.781	0.819	0.846	0.814	0.824	0.883
ألفا كرنباخ	0.803	0.846	0.876	0.874	0.855	0.912
جتمأن	0.773	0.818	0.839	0.820	0.798	0.892

يتبن من خلال الجدول أن جميع معاملات الثبات مطمئنة ويمكن الاعتماد عليها في تطبيق المقياس في الدراسة الحالية.

الأساليب الإحصائية المستخدمة : تم استخدام الوسائل الإحصائية التي تتناسب مع تساؤلات الدراسة باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS).

عرض النتائج وتفسيرها:

قام الباحثون بعرض الوصف الإحصائي لمتغيرات الدراسة من أجل تحديد الأسلوب الإحصائي المناسب، من ثم عرض النتائج التي أسفرت عنها الدراسة حسب التساؤلات الواردة بالدراسة، سيكون ذلك في ضوء التحليل الإحصائي للبيأنات.

الوصف الإحصائي لمتغيرات الدراسة : تم حساب المتوسط الحسابي، والوسيط، والأنحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفرطح لدرجات عينة الدارسة على مقياس السعادة النفسية، وكذلك مقياس العوامل الخمس الكبرى للشخصية وأبعاده الخمسة، وهو مبين في الجدول التالي:

الجدول رقم (8)

يبين الوصف الإحصائي لمتغيرات الدراسة

المتغير	المتوسط الحسابي	الوسيط	المنوال	الأنحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفرطح
السعادة النفسية	123.17	127.00	122.00	19.27	0.889 -	0.608
العصابية	38.96	39.00	41.00	5.65	0.095	0.568
الأنبساط	37.25	37.00	35.00	4.51	0.027	0.231 -
الأنفتاح على الخبرة	41.29	41.00	40.00	5.76	0.081	0.419 -
الطيبة	41.02	41.50	38.00	5.31	0.053	0.742 -
يقظة الضمير	41.27	42.00	42.00	5.23	0.177 -	0.622 -
الدرجة الكلية للعوامل الخمس الكبرى	199.79	199.00	197.00	16.66	0.150 -	0.438 -

وبالنظر إلى الجدول السابق نجد أن قيم المتوسطات الحسابية وقيم الوسيط وقيم المنوال لكل متغير من متغيرات الدراسة متقاربة وهذا يعد مؤشر على أنها تتبع التوزيع الطبيعي، كما أن قيم الالتواء والتفرطح كانت صغيرة وهي أيضاً تدل على أن متغيرات الدراسة تتبع التوزيع الطبيعي، وكذلك الأنحرافات المعيارية مما يتيح لنا استخدام الإحصاء البارامتري في تحليل بيأنات الدراسة.

نتائج الدراسة

السؤال الأول: ما مستوى الشعور بالسعادة النفسية لدى طلبة الجامعة؟

وللإجابة على هذا التساؤل تم استخدام اختبار (ت) لعينة واحدة لمقارنة الوسط الفرضي للمقياس بالمتوسط الحسابي لإفراد عينة الدراسة، والجدول التالي يبين هذه المقارنة.

الجدول رقم (9)

مقارنة الوسط الفرضي بمتوسط درجات أفراد العينة على مقياس السعادة النفسية (ن- 106)

المتغير	المتوسط الفرضي	متوسط العينة	الأنحراف المعياري	قيمة " ت "	درجات الحرية	مستوى الدلالة
السعادة النفسية	98	123.17	19.27	13.45	105	0.00

يتبين من الجدول السابق أن قيمة (ت) دالة عند مستوى دلالة أقل من (0.001) وهذا يعني وجود فرق بين المتوسطين دال وبالنظر إلى الجدول نجد أن متوسط درجات أقراد العينة أكبر من المتوسط الفرضي للمقياس وهذا يدل على أن مستوى السعادة النفسية لدى أفراد العينة مرتفع، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة الرباعي (2014) و دراسة عبد القادر (2017) واختلفت مع دراسة الطلقأني (2017)

ويمكن تفسير هذا المستوى المرتفع من السعادة لدى طلاب الجامعة من خلال النظريات المفسرة للسعادة، حيث تقول رايف أن من موجهات السعادة بعد الاستقلالية، ففي المرحلة الجامعية يشعر الطلاب بالاستقلالية أكثر من أي مرحلة أخرى، كما تشير رايف إلى بعد النمو الشخصي والذي يمثل شعور الفرد بالارتقاء والتطور والأنفتاح على الخبرات الجديدة، وكذلك تكوين علاقات إيجابية مع الآخرين، كما أن أرجايل من خلال نظريته عن السعادة يرى أن من الأسباب التي تدعو إلى السعادة أو تقلل منها المرحلة العمرية ووقت الفراغ، ففي المرحلة الجامعية نجد أن أغلب الطلاب لا يعأنون من الفراغ لأنشغالهم بالدراسة والعلاقات الاجتماعية المتبادلة مع الآخرين، كما أن هذه المرحلة العمرية محفزة وتدعو إلى الأنطلاق والسعادة .

الإجابة على التساؤل الثأني:

هل هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين الشعور بالسعادة النفسية والعوامل الخمس الكبرى للشخصية لدى طلبة الجامعة؟

وللكشف عن هذه العلاقة تم استخدام معامل ارتباط بيرسون بين متغير السعادة النفسية والعوامل الخمس الكبرى للشخصية وهي مبين بالجدول التالي:

الجدول رقم (10)

معامل ارتباط بيرسون بين السعادة النفسية والعوامل الخمس الكبرى للشخصية (ن = 106)

		العصابية	الأنبساط	الأنفتاح على الخبرة	المقبولية	يقظة الضمير	الدرجة الكلية
السعادة النفسية	معامل الارتباط	0.241-	0.630	0.292	0.225	0.429	0.392
	مستوى الدلالة	0.013	0.000	0.002	0.021	0.000	0.000

من خلال الجدول رقم (10) يتضح وجود علاقة موجبة وذات دلالة احصائية بين السعادة النفسية وكل ابعاد العوامل الكبرى للشخصية عند مستوى دلالة أقل من (0.05) فيما عدى بعد العصابية كأنت العلاقة دالة عند مستوى أقل من (0.05) إلا أنها كأنت علاقة سالبة. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من دراسة(Khaledian,Mohamad et,al 2013) و(2014) Aziz,et,al ودراسة الرباعي (2014) و(2020) Generos, et al .

نجد أن هذه النتيجة منطقية وتتفق مع معظم الدراسات في هذا السياق، فارتباط السعادة النفسية مع عامل العصابية بشكل سالب، لأن العصابية تعني الميل إلى الأفكار والمشاعر السلبية أو الحزينة، فالأفراد الذين يتميزون بالعصابية أكثر للأحزان، ويتسمون بالقلق ، والاكتئاب والقابلية للأنجراح، أما الشعور بالسعادة فهو يعني البهجة والسرور وهي حالة مزاجية إيجابية ترتبط بإدراك الفرد للإحساس بالرضا والإشباع والاستمتاع، مع قلة الأنفعالات السلبية؛ أما ارتباط السعادة النفسية مع الأنبساط ارتباط موجب مبرر بحكم أن الأنبساطية ما هي إلا مؤشر عن السعادة النفسية، كما أن الأنفتاح على الخبرة يعني النضج العقلي وحب المغامرة والاهتمام بالجديد وسعة الأفق والتسامح مع أنماط الحياة المختلفة، وهذه السمات تعد من دواعي السعادة النفسية، كما ترى رايف أن من أبعاد الشعور بالسعادة وهو شعور الفرد بالارتقاء والتطور المستمر، والأنفتاح على الخبرات الجديدة، وواقعية الإحساس؛ إما من ناحية ارتباط المقبولية بشكل موجب مع السعادة فهذا لأن المقبولية ما هي إلا درجة تقبل الفرد للآخرين ودرجة تقبلهم له وتفاعله وتكوين علاقات معهم، فالدرجة المرتفعة على هذا العامل تدل على أن الأفراد أهل للثقة ويتميزون بالود والتعاون والإيثار والتعاطف والتواضع ويحترمون مشاعر وعادات الآخرين، وكل هذا يعد مدعاة للسعادة؛ أما ارتباط يقظة الضمير بالسعادة يمكن تفسيره من خلال نظرية سيلجمأن عن السعادة، يقول سيلجمأن أن هناك العديد من الفضائل ومنها والعدل، والاعتدال، والروحأنية والسمو، ومن يتحلى بهذه الفضائل هو من يشعر السعادة الحقيقية، وهذه الفضائل تدل على يقظة الضمير.

الإجابة على التساؤل الثالث:

هل هناك الفروق بين أفراد العينة في السعادة النفسية، تعزى لمتغير النوع ؟

وللإجابة على هذا التساؤل استخدم اختبار (ت) لعينتين مستقلتين لتحقق من وجود الفروق بين الذكور والإناث في متغير الدراسة، كما هو مبين بالجدول التالي:

الجدول رقم(11)

يبين الجدول التالي الفروق بين الجنسين في متغير السعادة النفسية

المتغير	المجموع	حجم العينة	قيمة (ف)	مستوى دلالة	المتوسط	الأنحراف المعياري	قيمة (ت)	درجة الحرية	مستوى دلالة
السعادة النفسية	ذكر	45	1.599	0.209	119.200	21.009	1.792-	104	0.077
	أنثى	61			126.098	17.481			

يتبن من الجدول السابق أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعود لمتغير النوع في السعادة النفسية، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من أبو هاشم (2010) ودراسة الرباعي (2014) بينما اختلفت مع دراسة الطلقأني (2017) والتي قالت بوجود فروق في السعادة النفسية وفق متغير النوع لصالح الإناث، ودراسة عبدالقادر(2017) ودراسة أبو حماد(2019) التي أظهرتا فروق تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور في السعادة النفسية.

ويمكن تفسير هذه النتيجة من خلال ما تحصلنا عليه من نتائج في الإجابة على التساؤل الأول للدراسة والتي بينت أن مستوى السعادة مرتفع لدى عينة الدراسة، والذي تم تفسيره بأن المرحلة الجامعية مرحلة تتسم بالاستقلالية والأنطلاق في تكوين علاقات اجتماعية جديدة، واتضاح ملامح الحياة المستقبلية لديهم وهذا ينطبق على الذكور والإناث على حد السواء، مما يترتب عليه تلاشي الفروق بين الجنسين في السعادة النفسية.

التوصيات

وفي ختام هذه الدراسة وما توصلت إليه من نتائج يوصي الباحثون بالتالي:

- العمل على أنشاء دورات إرشادية لتنمية الشعور بالسعادة والإيجابية لدى طلاب الجامعة
- العمل على توفير مناخ جامعي مناسب يتضمن الترفيه والمنافسة والمسأندة لينمي لدى الطلاب الشعور بتحقيق الذات، وأنتمائهم للمؤسسة الجامعية، مما ينعكس عليهم بشكل إيجابي بالسعادة النفسية.
- العمل على أنشاء دورات إرشادية لمواجهة ضغوط الحياة من أجل زيادة مستوى الشعور بالسعادة لديهم.

المقترحات:

- إجراء المزيد من الدراسات في البيئة الليبية وعلى فئات عمرية مختلفة للكشف عن مستويات الشعور بالسعادة.
- إجراء دراسات أخرى للتعرف على مدى فاعلية البرامج الإرشادية في تحسين مستوى الشعور بالسعادة لدى الطلاب.
- إجراء دراسة عن التنبؤ بالسعادة النفسية من خلال العوامل الخمس الكبرى للشخصية.

المراجع

- أبو جراد، حمدي يونس(2016) تطوير قائمة أكسفورد للسعادة دراسة سيكومترية في نظرية الاستجابة للمفردة، المجلة التربوية، العدد118 الجزء الثأني ص 109- 140.
- أبو حماد، ناصر الدين إبراهيم(2019) جودة الحياة النفسية وعلاقتها بالسعادة النفسية والقيمة الذاتية لدى عينة من طلبة جامعة الأمير سطام بن عبد العزيز، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، المجلد 10، العدد 27، ص 267-281
- أبو هاشم، السيد محمد(2010) النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة النفسية والعوامل الخمس الكبرى للشخصية وتقدير الذات والسمات المسأندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة،مجلة كلية التربية، مجلد 20، عدد81، ص268-350 .
- أبو هاشم،السيد محمد (2012) صدق وثبات مقياس السعادة النفسية على عينة مصرية وسعودية ومصرية من طلاب الجامعة، مجلة دراسات تربوية ونفسية، كلية التربية جامعة الزقازيق، العدد75 ، ص 101-134 .
- أحمد، أمنة يس (2019) العوامل الخمس الكبرى للشخصية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى عينة من الطلاب المعاقين بجامعة الفاشر، مجلة الدراسات العليا، جامعة النيلين، مجلد 13، العدد، 50.
- أرجايل، مايكل(1990) سيكولوجية السعادة، ترجمة فيصل عبد القادر، سلسلة عالم المعرفة، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، الكويت، العدد175.
- بقيعي، نافر أحمد (2015) العوامل الخمس الكبرى للشخصية وعلاقتها بالرضا الوضيفي لدى معلمين وكالة الغوث الدولية في منطقة أربد التعليمية، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، مجلد11، العدد4 ، ص427 – 447 .

- جبر،أحمد محمود(2012) العوامل الخمس الكبرى للشخصية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بغزة، رسالة ماجستير غير منشورة،جامعة الأزهر بغزة، كلية التربية.
- خرنوب، فتون(2015) تقدير الذات والعوامل الخمس الكبرى للشخصية بوصفها منبئات للشفقة على الذات، مجلة جامعة دمشق، مجلد 31، عدد الثأني، ص285- 315.
- الرباعي، سعاد ياسين (2014) الشعور بالسعادة وعلاقته بالعوامل الخمس الكبرى للشخصية لدى عينة من طلبة جامعة دمشق، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة، دمشق كلية التربية.
- رضوأن، فوقية وغبريال،إيريني(2017) العوامل الخمس الكبرى للشخصية والصلابة النفسية لدى طلاب شعبة التربية الخاصة، مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط، العدد 33 مجلد 1 ص311- 340.
- الرويتع، عبد الله صالح (2007) إعداد مقياس للعوامل الخمس الكبرى للشخصية دراسة على عينة سعودية، مجلة دراسات عربية في علم النفس، مجلد 6، العدد2، ص 1- 36
- سيجلمأن،مارتن(2006) السعادة الحقيقية، ترجمة وتوزيع مكنبة جرير، الرياض.
- شويخ، هناء أحمد(2012) العوامل الخمس الكبرى للشخصية بوصفها منبئات للسلوك الصحي لدى طلاب الجامعة، مجلة العلوم الاجتماعية،مجلد40، عدد1، ص 6- 105
- الطلقأني، إحسأن خضير (2017) مستويات الإحساس بالسعادة النفسية لدى طلبة كلية التربية للعلوم الصرفة بجامعة كربلاء،مجلة العميد،المجلد 6، العدد 21، ص 31- 366.
- عبد القادر، إبراهيم عمر(2017) السعادة النفسية وعلاقتها بالعوامل الخمس الكبرى للشخصية لدى طلبة قسم علم النفس بكلية التربية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة السودأن للعلوم والتكنولوجيا.
- عبد الكريم،جمال و مبارك، دعاء(2016) الإسهامات النسبية للعوامل الخمس الكبرى للشخصية في التنبؤ بمقاومة الإغراء والسعادة النفسية لدى طلاب كلية التربية بجامعة القصيم، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس العدد 87 ص 313- 366
- قاسم، أمنة وعبد الله، سحر(2018) السعادة النفسية في علاقتها بالمرونة المعرفية والثقة بالنفس لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بجامعة سوهاج، المجلة التربوية بكلية التربية سوهاج، العدد 53.
- مصطفي ، يوسف وبتو، أسيل (بدون ت) العوامل الخمس الكبرى في الشخصية وعلاقتها بتقييم الذات التحصيلي لدى طلبة الجامعة، مجلة كلية الآداب جامعة صلاح الدين – أربيل ، العدد 77، ص
- ملحم، مازن (2010) الشعور بالوحدة النفسية وعلاقته بالعوامل الخمس الكبرى للشخصية دراسة ميدأنية على عينة من طلبة جامعة دمشق، مجلة جامعة دمشق، المجلد ،26 العدد4 ص 626 – 668.
- ميخائيل، امطأنيوس (2015) مؤشرات الثبات والصدق المحكي لمقياس أكسفورد للسعادة وصورته القصيرة، مجلة جامعة دمشق، المجلد 31، العدد الأول.
- Aziz,Rashid,et,al (2014) personality and happiness among academicians in malaysia, prosedia – social and behavioral sciences, 116, pp 4209 - 4212 .
- Khaledian,Mohamad et,al (2013) the relationship of five personality factors with the feeling of happiness among students, international letters of social and humanistic sciences,vol.8, pp43 - 48.