

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



كلية التربية
المجلة التربوية

السعادة النفسية في علاقتها بالمرونة المعرفية والثقة
بالنفس لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بجامعة
سوهاج

إعداد

د. سحر محمود محمد محمد الألف
مدرس علم النفس التربوي
بكلية التربية جامعة سوهاج

د. أمينة قاسم إسماعيل قاسم
مدرس الصحة النفسية
بكلية التربية جامعة سوهاج

المجلة التربوية - العدد الثالث والخمسون - يوليو ٢٠١٨م

Print:(ISSN 1687-2649) Online:(ISSN 2536-9091)

مستخلص الدراسة

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف علي طبيعة العلاقة بين السعادة النفسية وكل من المرونة المعرفية والثقة بالنفس لدي عينة من طلاب الدراسات العليا بجامعة سوهاج، والكشف عن الفروق في كل من السعادة النفسية والمرونة المعرفية والثقة بالنفس تبعاً لاختلاف النوع (ذكور - إناث)، إلي جانب التعرف علي مقدار إسهام كل من المرونة المعرفية والثقة بالنفس في التنبؤ بالسعادة النفسية، ولتحقيق أهداف الدراسة أعدت الباحثان مقياسين : أحدهما لقياس المرونة المعرفية والآخر لقياس الثقة بالنفس، كما تم استخدام قائمة السعادة النفسية تعريب "أحمد عبد الخالق" (٢٠٠٣)، وتكونت عينة الدراسة من (٢٩٧) طالباً وطالبة من طلاب الدراسات العليا . وتوصلت الدراسة إلي وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين درجات أفراد عينة الدراسة علي مقياس السعادة النفسية ودرجاتهم علي مقياسي المرونة المعرفية بأبعاده الفرعية والثقة بالنفس ببعديه، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات مجموعة الذكور ومجموعة الإناث من طلاب الدراسات العليا علي مقياس السعادة النفسية، في حين توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات مجموعة الذكور ومتوسطات درجات مجموعة الإناث من طلاب الدراسات العليا علي مقياسي المرونة المعرفية والثقة بالنفس بأبعادهما الفرعية، كما أظهرت النتائج تباين إسهام متغيري الثقة بالنفس والمرونة المعرفية بنسب مختلفة ودالة إحصائياً في التنبؤ بالسعادة النفسية لدي أفراد عينة الدراسة .

كلمات البحث المفتاحية :

السعادة النفسية ، المرونة المعرفية ، الثقة بالنفس ، طلاب الدراسات العليا

Psychological Well - Being in Relation to Cognitive Flexibility and Self - Confidence among a Sample of Post Graduate Students at Sohag University

Amna Kasem Ismeal Kasem
lecturer at Mental Hygiene D.
Sohag University

Sahar Mahmoud Mohamed Abdellah
lecturer at Educational psychology D.
Sohag University

Abstract:

The current study aimed to identify the nature of the relation between Psychological Well - Being and both of Cognitive Flexibility and Self-Confidence of a sample of post graduate students in Sohag university, exploring the difference in Psychological Well - Being, Cognitive Flexibility and Self - Confidence according to gender (male / female) , and to identifying the extent of the contribution of Cognitive Flexibility and Self-Confidence in predicting the Psychological Well - Being of the study sample .To achieve the objectives of the study, the researchers prepared two measures, one for measuring Cognitive Flexibility and the other for Self - Confidence , The list of Psychological Well - Being was used . The study sample consisted of (297) Students of post graduate students . The study found that there are a positive correlation between Psychological Well - Being and the Cognitive Flexibility , a positive correlation between the Psychological Well - Being and Self - Confidence, There were no statistically significant differences between the means scores of males and females on the Psychological Well - Being Scale . While there were statistically significant differences at level (0.01) between the means scores of male and female on the scales of Cognitive Flexibility and Self-Confidence, the Results also showed a difference in the contribution of the variables of self-confidence and cognitive flexibility with different percentages and a statistical function in predicting psychological Well - Being among the study sample.

مقدمة

شهدت الدراسات النفسية في العقود الأخيرة اهتماماً كبيراً بدراسة المتغيرات الإيجابية بعد أن كرس علم النفس جانباً كبيراً من دراساته لفحص مختلف الجوانب السلبية في حياة الإنسان، فعلى الرغم من كون الغاية الأساسية لعلم النفس هي مساعدة الفرد على أن يحيا حياة طيبة يشعر فيها بالسعادة، فقد تجاهل علماء النفس لسنوات طويلة المشاعر الإيجابية للشخصية، ولهذا بات البحث في مفاهيم علم النفس الإيجابية منها مطلباً إنسانياً ملحاً .

حيث يشير "مارتن سيلجمان، ترجمة صفاء الأعسر وآخرون" (٢٠٠٥ : ١٠) أن مجرد التركيز على الاضطرابات النفسية تعد نظرة قاصرة، فعلم النفس ليس مجرد دراسة الأمراض والضعف، ولكنه دراسة القوة والكشف عن النواحي الإيجابية للفرد .

فالحاجة ملحة إلي مزيد من البحوث في مكامن القوة البشرية التي تسمو بحياة الإنسان وتجعلها أكثر جودة، وتعد السعادة النفسية Psychological Well - Being من المفاهيم المحورية في علم النفس الإيجابي Positive Psychology والذي تتركز جهوده في إثراء القوي الإنسانية بما يساعد الفرد على تجاوز الصعاب التي تواجهه نتيجة أحداث الحياة، من ثم تمكنه من تطوير شخصيته والتخلص مما يشوبها من نقص وضعف .

ويعتبر الشعور بالسعادة النفسية مؤشراً مهماً من المؤشرات الأساسية للتكيف والصحة النفسية والقدرة على التأثير في البيئة، وعدم الشعور بالسعادة قد يعد بمثابة نقطة البداية لكثير من المشكلات، حيث يشير "كمال مرسي" (٢٠٠٠ : ٣٩) في هذا الصدد أن ما يسعد الإنسان ينمي صحته النفسية، وما يشقيه يضعف نفسه وينحرف بها عن مسار السواء .

والإحساس بالسعادة غاية يسعى لها الإنسان في زمن تعاضمت فيه التحديات والمشكلات، وهذه الحقيقة أكدتها "مايسة النبال، وماجدة علي" (١٩٩٥ : ٢٢) حيث أشارت إلى أن أرقى خير يمكن أن يبلغه المرء بجهده هو الوصول إلي الشعور بالسعادة؛ إذ أن السعادة قمة مطالب الحياة الإنسانية، فهي الغاية المنشودة التي يسعى البشر إلى الوصول إليها .

ويري (Lyubomisky, et . al. (2005 : 803 أن السعادة النفسية تلعب دوراً رئيساً في النجاح في مجالات متعددة من الحياة، وأنها من أهم المؤشرات التي تدل على مستوى الصحة النفسية لدي الفرد وعلى مدى تأقلمه مع المجتمع الذي يعيش فيه، وهي تسهم بشكل إيجابي في شخصية الفرد .

ويري "كمال مرسي" (٢٠٠٠ : ٤٠) أن السعادة النفسية تتبع من داخل الفرد أي من أفكاره ومشاعره، فالسعادة النفسية ترتبط أكثر بشخصية الفرد وطريقة تفكيره .

فتمتع الفرد بسمات وأنماط معرفية إيجابية تعد عاملاً مهماً في سعادة الفرد (السيد أبو هاشم، ٢٠١٠ ؛ عبد الله محمود، ٢٠١٠) .

والمرونة المعرفية تعد بعداً مهماً من أبعاد الشخصية التي لها تأثير إيجابي وفعال على حياة الفرد، لأنها تمكن الفرد من تقبل الأفكار المتنوعة والسيطرة على استراتيجياته المعرفية، وتشجعه على مواجهة الصعوبات التي تعترضه .

فهي تعبر عن قدرة الفرد على نقل المعرفة والمهارات عبر المواقف والمجالات المختلفة، والتي تعد من أهم متطلبات نجاح الأداء في السياقات المختلفة (ربيع رشوان، ومحمد عبد السميع، ٢٠١٧ : ١٢٠) . كما أنها العامل الذي ييسر علي الفرد التكيف مع المواقف والأحداث، وتُسهم في حل المشكلات وفي التفاعل الاجتماعي السليم (Bilgin, 2009 : 351) .

فالمرونة المعرفية تساعد الفرد على التعامل والتكيف مع المواقف الحياتية الجديدة والمتغيرة، عن طريق تغيير الطرق والاستراتيجيات التي يستخدمها الفرد لمواجهة تلك المواقف (يسرا بلبل، وإحسان حجازي، ٢٠١٦ : ٦٠) .

وأشارت دراسات كل من (Lee & Im , 2007 ; Furnham & Christoforou , 2006) ; Johason & Krueger , 2007 أنه يمكن للفرد تطويع قدراته للتوافق مع البيئة الخارجية ويساعده في ذلك مدي تمتعه بمرونة عقلية وسلوكية للوصول إلي مستوي أفضل من السعادة النفسية . كما توصل (Belus , et . al . (2012) أيضاً في هذا الصدد أن المرونة المعرفية تحسن ما يمر به الفرد من محن من خلال تأثير الأفكار علي عاطفة الفرد، ومن ثم تزيد إحساس الفرد بالسعادة النفسية .

فارتفاع المرونة المعرفية يعزز النواحي الانفعالية الإيجابية لدي الفرد ويرفع من قدرته على التفاعل الاجتماعي السليم، في حين أن انخفاض المرونة المعرفية يقلل من قدرة الفرد على استخدام المعلومات الاجتماعية والانفعالية (Gokcen, et . al. , 2014 : 188) . ويمسح الدراسات السابقة التي أجريت علي السعادة النفسية والمرونة المعرفية لاحظت الباحثان أن هذه الدراسات لم تتعرض لدراسة السعادة النفسية في علاقتها بالمرونة

المعرفية، ولا التعرف علي دور المرونة المعرفية في التنبؤ بمستوي السعادة النفسية، ومن الدراسات التي أجريت علي المرونة المعرفية دراسة "سلامة المحسن، وعبد الفتاح أحمد" (٢٠١٦) والتي هدفت لبحث العلاقة بين المرونة المعرفية والتطرف الفكري لدي عينة من طلبة الجامعة، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة بين المرونة المعرفية والتطرف الفكري، كما أشارت النتائج إلي وجود فروق ذات دلالة في المرونة المعرفية تعزي للنوع ولصالح الإناث . وهذا ما دعمته دراسة (Cristian & Singer (2013 من وجود فروق في مستوي المرونة المعرفية تعزي إلى النوع لصالح الإناث . وتوصل (Gunduz (2013 إلى ارتباط المرونة المعرفية سلباً بالضغوط الاجتماعية التي يتعرض لها الفرد . وأظهرت دراسة (Remer & Beversdorf (2010 إلى أن الضغوط النفسية تُضعف مستوي المرونة المعرفية، وأن مستوي المرونة المعرفية لدى الإناث كان أعلى منه عند الذكور . في حين توصلت دراسة "أحمد هلال" (٢٠١٥) والتي بحثت دور المرونة المعرفية في التفكير بأحداث المستقبل لدي طلاب الجامعة، إلى أن المرونة المعرفية تشكل متغير وسيط بين الذكريات اللارادية وبين التفكير بأحداث المستقبل، وأسفرت عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزي للنوع لصالح الذكور في المرونة المعرفية . كما أظهرت نتائج دراسة "ثناء عبد الحافظ" (٢٠١٦) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوي المرونة المعرفية تعزي لمتغير النوع لصالح الذكور من طلبة الجامعة، ودعمتها دراسة (Farrant , et . al. (2012 التي أشارت لوجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوي المرونة المعرفية تعزي للنوع لصالح الذكور . وتوصلت دراسة (Kim & Omizo (2003 إلى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوي المرونة المعرفية لدى الطلبة الجامعيين لصالح الذكور في حين أظهرت نتائج دراسة (Cartwright, et . al. (2010 عدم وجود فروق دالة إحصائياً في مستوي المرونة المعرفية تعزي إلى النوع .

وهذا علي الجانب المعرفي وعلي الجانب الشخصي تعد الثقة بالنفس من المفاهيم المحورية في مجال دراسة الشخصية، فهي قوة مهمة في بناء شخصية الفرد وفي نموه النفسي، وميزة أساسية من ميزات الشخصية السوية التي لا تقتصر علي مجال محدد من مجالات التكيف وإنما ترتبط بالتكيف العام، فمعظم الجوانب الإيجابية في شخصية الفرد كالاستقلال وتحقيق الذات والطموح والإنجاز لا تنمو إلا بنمو الثقة بالنفس .

فهي العمود الفقري لشخصية الإنسان، إذ بدونها يفقد الإنسان احترامه لذاته ويصبح عرضة لانتقاد الآخرين واستغلالهم وبالتالي عيشه في حياة بائسة (نادية عامر ، ٢٠١٦ : ٨).

وقد أشارت "أمسية الجندي" (٢٠٠٩ : ٢٦) إلي أن الثقة بالنفس من أهم المصادر الشخصية للسعادة النفسية، فالسعادة النفسية حالة وجدانية إيجابية تعكس شعور الفرد بالبهجة والفرح نتيجة لما يتعرض له من مصادر شخصية منها الثقة بالنفس . كما تؤكد أيضاً "همت مصطفي" (٢٠١٦ : ٢٩٤) في هذا الصدد أن الثقة بالنفس تعطي الفرد إحساساً بالارتياح حال النجاح .

والثقة بالنفس تسهم بشكل مباشر في تحقيق التوافق النفسي، فالشخص غير الواثق من نفسه يكون غير متوافق نفسياً وبالتالي يصبح عرضة في أي لحظة للاضطراب (حسام أبو سيف ، ٢٠١٢ : ٦٢٩ ؛ عادل محمد ، ١٩٩٧ أ : ٥) .

كما أوضح Emmons & Thomas (2007 : 45) أن الفرد بدون الثقة بالنفس يمكن أن يفقد الكثير من الفرص المتاحة له بسبب الخوف من المخاطر والعواقب التي قد تحدث .

وقد أشارت نتائج دراسة Cheng & Furnham (2002) لوجود علاقة ارتباطية بين السعادة والثقة بالنفس، كما أجريت "رشا مبروك" (٢٠٠٨) دراسة لاستكشاف العلاقة بين السعادة وبعض سمات الشخصية لدى طلاب الجامعة وتوصلت في دراستها إلي وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين السعادة والثقة بالنفس ، وتوصلت دراسة Peterson (2009) لوجود علاقة ارتباطية موجبة بين الثقة بالنفس والرضا عن الحياة، وأشارت دراسة Natvig, et . al. (2003) إلي أنه توجد علاقة موجبة بين السعادة وتحقيق الذات، وأسفرت دراسات كل من (أماني عبد الوهاب، ٢٠٠٦ ؛ Cheng & Furnham , 2003 ؛ Julie, et . al . , 2006) عن وجود ارتباط موجب بين السعادة النفسية وتقدير الذات . كما ارتبطت السعادة بتقدير الذات لدى المشاركين في العمل التطوعي في دراسة "سعاد البشر" (٢٠١٣) . وأثبتت دراسة French & Joseph (1999) وجود علاقة ارتباطية بين السعادة وتحقيق الذات لدى طلاب الجامعة . وفي دراسة Cheng & Furnham (2003) كان تقدير الذات منبئ قوي ومباشر للسعادة، وتوصلت دراسة "السيد

أبو هاشم" (٢٠١٠) إلى إمكانية التنبؤ من العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات بالسعادة النفسية .

ومن ثم ؛ تسعى الدراسة الحالية لبحث طبيعة العلاقة بين السعادة النفسية وكل من المرونة المعرفية والثقة بالنفس لدي عينة من طلاب الدراسات العليا بجامعة سوهاج، والكشف عن دور كل من المرونة المعرفية والثقة بالنفس في التنبؤ بالسعادة النفسية .

مشكلة الدراسة

يواجه الشباب الجامعي تحديات كثيرة وصعبة تؤثر علي حالتهم الانفعالية، وهو ما لاحظته الباحثان من خلال تدريسهم لطلاب الدراسات العليا وعلي الأخص طلاب الدبلوم العامة في التربية، فهناك عدد كبير من هؤلاء الطلاب محملين بمسئوليات وتواجههم ضغوط تشكل عبئاً نفسياً عليهم، ومثل هذه التحديات تتطلب سمات شخصية تتسم بالإيجابية تمكنهم من مواجهتها والمضي قدما في مجالات الحياة المختلفة .

وقد أكد Miller, et . al. (2008 : 679) علي أهمية دراسة الجوانب الأكثر إيجابية مثل السعادة والتفاؤل والتي بدورها تؤثر إيجابياً في حياة الإنسان .

والسعادة النفسية تعمل كميكانيزم واق ضد اضطراب الفرد، وتضفي علي الأفراد مزيداً من حب الحياة والميل للمثابرة والصمود والتعامل بإيجابية مع كل المواقف الضاغطة (تحية عبد العال، ومصطفى مظلوم ، ٢٠١٣ : ١٣٥) .

فالسعادة النفسية تعين الفرد علي استعادة التوازن النفسي، فضلا عن كونها شعور يحتاجه الفرد في حياته ليقاوم ويعادل من حدة التوتر الذي يتعرض له في بعض مواقف الحياة الضاغطة .

ويؤكد "محمد أبو حلاوة" (٢٠١٠ : ٤٣٦) أن من يسعون للوصول إلي السعادة والاقتراب منها وتحقيقها هم الأجدر بأن يطلق عليهم ذوي العقلية السوية .

والمرونة المعرفية قدرة معرفية نشطة تمكن وراء السلوكيات التي تتميز بالفاعلية والنجاح وتساعد الأفراد علي حل المشكلات التي تعترضهم بشكل أفضل (يسرا بلبل، وإحسان حجازي، ٢٠١٦ : ٦٦) . كما يرى (Canas , et. al., (2005 : 96) أن المرونة المعرفية تتضمن قدرة الفرد على تعديل أفكاره للتكيف مع المواقف الجديدة، ويتضمن ذلك التخلي على المعتقدات والعادات القديمة بهدف التكيف مع الموقف الجديد .

وللسعادة النفسية آثاراً إيجابية علي سلوك الفرد، فالسعداء أكثر ثقة بأنفسهم وأكثر تقديراً لذواتهم ولديهم استعداد لحل مشاكلهم بطرق أفضل (أحمد عثمان، ٢٠٠١ : ١٥١) .
حيث يري "يوسف أسعد" (١٩٨٧ : ٤٣) أن السعادة حالة من الارتياح النفسي تعتمد بصفة أساسية علي الشعور بالطمأنينة والثقة بالنفس، فليس من الممكن أن يشعر الفرد بالاطمئنان إلا إذا توفرت له هذه الثقة .

وقد لاحظت الباحثتان أنه لا توجد دراسة عربية علي حد علمهما قد تناولت السعادة النفسية في علاقتها بكل من المرونة المعرفية والثقة بالنفس وحاولت التعرف علي مدي إسهام كل من المرونة المعرفية والثقة بالنفس في التنبؤ بالسعادة النفسية، ولذا جاءت الدراسة الحالية لسد مثل هذه الثغرة في مجال علم النفس الإيجابي للتعرف علي طبيعة العلاقة بين السعادة النفسية وكل من المرونة المعرفية والثقة بالنفس لدي عينة من طلاب الدراسات العليا بجامعة سوهاج، والكشف عن الفروق في كل من السعادة النفسية والمرونة المعرفية والثقة بالنفس تبعاً لاختلاف النوع (ذكور - إناث) لتعارض نتائج الدراسات السابقة في هذا الصدد، ويحث ما إذا كان المرونة المعرفية والثقة بالنفس يسهمان بشكل دال في التنبؤ بالسعادة النفسية لدي عينة من طلاب الدراسات العليا، ومن ثم ؛ دراسة مدي إمكانية متكامل مستقر نسبياً يسمح بالتنبؤ بسلوك الفرد في مواقف مستقبلية .

وعليه يمكن صياغة مشكلة الدراسة الحالية في الأسئلة الآتية :

- ١- ما طبيعة العلاقة بين السعادة النفسية والمرونة المعرفية لدي أفراد عينة الدراسة ؟
- ٢- ما طبيعة العلاقة بين السعادة النفسية والثقة بالنفس لدي أفراد عينة الدراسة ؟
- ٣- هل يختلف مستوي السعادة النفسية لدي أفراد عينة الدراسة تبعاً لاختلاف النوع (ذكور - إناث) ؟
- ٤- هل يختلف مستوي المرونة المعرفية لدي أفراد عينة الدراسة تبعاً لاختلاف النوع (ذكور - إناث) ؟
- ٥- هل يختلف مستوي الثقة بالنفس لدي أفراد عينة الدراسة تبعاً لاختلاف النوع (ذكور - إناث) ؟

٦- ما مقدار إسهام كل من المرونة المعرفية والثقة بالنفس في التنبؤ بالسعادة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة ؟

أهداف الدراسة

تهدف الدراسة الحالية إلي التعرف علي طبيعة العلاقة بين السعادة النفسية وكل من المرونة المعرفية والثقة بالنفس لدي عينة من طلاب الدراسات العليا بالجامعة، والكشف عن الفروق في كل من السعادة النفسية والمرونة المعرفية والثقة بالنفس تبعاً لاختلاف النوع (ذكور - إناث)، إلي جانب التعرف علي مقدار إسهام كل من المرونة المعرفية والثقة بالنفس في التنبؤ بالسعادة النفسية لدي أفراد عينة الدراسة .

أهمية الدراسة

تبرز أهمية الدراسة من ناحيتين، أحدهما نظرية والأخرى تطبيقية ونلخص ذلك فيما يلي:

أولاً: الأهمية النظرية :

- الاهتمام بأحد الجوانب الإيجابية للسلوك وجزء من اهتمامات علم النفس الإيجابي المتمثل في السعادة النفسية، ونحن في أمس الحاجة في الوقت الراهن إلي محاولة تنمية وتدعيم هذه المتغيرات الإيجابية، وقد حظي هذا الجانب علي الاهتمام مؤخراً لاعتباره مؤشراً مهماً من مؤشرات الصحة النفسية وبعداً من أبعادها .
- كما تتضح أهمية الدراسة الحالية من خلال تناولها لموضوع المرونة المعرفية والثقة بالنفس اللذان يعدان من المطالب الرئيسية التي يحتاج إليها الأفراد، وعلي الأخص طلاب الدراسات العليا لاحتياجهم للمرونة المعرفية لكي تمكنهم من التعامل بمرونة والتكيف مع الظروف والمتغيرات البيئية المحيطة بهم، وتغيير طريقة تفكيرهم وفقاً لمتطلبات سوق العمل، واحتياجهم للثقة في ذاتهم في التعامل مع التحديات التي تواجههم .
- إثراء المكتبة العربية بإطار نظري وخلفية نظرية عن متغيرات البحث الحالي السعادة النفسية والمرونة المعرفية والثقة بالنفس يستفيد منه الباحثين مستقبلاً، وهذا يعد إثراء للأطر النظرية النفسية العربية في هذا المجال .
- وتكتسب الدراسة الحالية أهمية إضافية لكونها تجري علي شباب الجامعة من طلاب الدراسات العليا، وما لهذه المرحلة العمرية من أهمية بالغة في حياة المجتمع حيث يمتلك الشباب طاقات وإمكانيات غير محددة في العطاء والبناء والتضحية تؤهلهم نحو المواقع

المتقدمة في المجالات كافة، والناحية الثانية تتمثل في أهمية الجامعة نفسها كمصدر للإشعاع المعرفي ودورها في خدمة المجتمع .

ثانياً : الأهمية التطبيقية :

- تقدم الدراسة الحالية إلى التراث السيكلوجي أدواتين إحداهما لقياس المرونة المعرفية، والأخرى لقياس الثقة بالنفس، مما يتيح الاستفادة من هاتين الأدوات في الدراسات والبحوث المستقبلية.
- المساهمة في توجيه اهتمام المسؤولين والقائمين علي العملية التربوية إلي أهمية المرونة المعرفية والثقة بالنفس في قدرتهما علي التنبؤ بالسعادة النفسية لدي طلاب الجامعة والاستفادة من ذلك في التخطيط للبرامج الأكاديمية والمناهج الدراسية للعمل علي تنمية الشعور بالسعادة النفسية من خلال تطوير مستوي الخدمات التعليمية المقدمة لهم، وتضمنين موضوعات تعليمية تعمل علي تدعيم مشاعر الثقة بالنفس وتحسين مستوي المرونة المعرفية .
- إمكانية الاستفادة من نتائج الدراسة الحالية في تصميم برامج إرشادية مناسبة لتنمية مستوي الشعور بالسعادة النفسية لدي طلاب الجامعة بهدف الوصول بهم إلي مستوي مناسب من الصحة النفسية ؛ وهذا يسهم في بناء مجتمع إيجابي مفعم بالحياة والنشاط .

مصطلحات الدراسة

السعادة النفسية :

تعرف السعادة النفسية في الدراسة الحالية بأنها "الرضا العام لدى الفرد عن حياته والإشباع وما يتبعه من الهناء والارتياح وتحقيق الذات، وسعيه المستمر لتحقيق أهدافه الشخصية في إطار الاحتفاظ بالعلاقات الاجتماعية الإيجابية مع الآخرين" . وتتحدد إجرائياً بمجموع الدرجات التي يحصل عليها الفرد علي مقياس السعادة النفسية المستخدم في الدراسة الحالية .

المرونة المعرفية :

تعرف بأنها "قدرة الفرد علي التكيف مع مواقف الحياة المتنوعة والجديدة، عن طريق تغيير الأساليب التي يستخدمها الفرد لمواجهة هذه المواقف، بالإضافة إلي التفكير في بدائل

متنوعة لحل المشكلات، واختيار البديل المناسب للموقف" . ويُعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الفرد علي مقياس المرونة المعرفية المعد في الدراسة الحالية .

الثقة بالنفس :

تعرف الثقة بالنفس في الدراسة الحالية بأنها "إدراك الفرد لكفاءته ومهارته واعتقاده بقدرته علي تحقيق أهدافه وحل مشكلاته والتعامل مع المواقف المختلفة بفاعلية مع حسن التوافق مع الآخرين" . وتتحدد إجرائياً بمجموع الدرجات التي يحصل عليها الفرد علي مقياس الثقة بالنفس المعد في الدراسة الحالية .

الإطار النظري للدراسة

أولاً: السعادة النفسية Psychological Well – Being :

تجاهل علماء النفس لسنوات طويلة المشاعر الإيجابية للشخصية، وظلت الانفعالات السلبية كالقلق والاكتئاب والتوتر والضغط هي الأكثر تناولاً واهتماماً في بحوثهم ودراساتهم، فاهتمام علماء النفس بدراسة السعادة النفسية لم يبدأ قبل عام ١٩٧٠ حيث يري كل من Lu & Shih (1997 : 181) أن مصطلح السعادة أدرج مع مصطلحات علم النفس في عام ١٩٧٣ واعتبروا أن الإشباع البيولوجي والاجتماعي والنفسي هو السبب الحقيقي للسعادة .

تعريف السعادة النفسية :

للسعادة النفسية معاني كثيرة وتعريفات شتى تعددت وتباينت لرؤي باحثيها ومتناوليها من علماء النفس، فالبعض تناولها من الناحية الانفعالية، والبعض الآخر تناولها من الناحية المعرفية ، ولكن هناك من جمع بين الاتجاه الانفعالي والمعرفي في تعريفه للسعادة النفسية . فيعرفها معجم علم النفس والطب النفسي بأنها "حالة من الفرح والهناء والإشباع تنشأ أساساً من إشباع الدوافع ولكنها تسمو إلي مستوي الرضا النفسي وهي بذلك وجدان يصاحب تحقيق الذات ككل" (جابر عبد الحميد، وعلاء الدين كفاي، ١٩٩١ : ١٤٨٥) .

وفي هذا جمع بين الاتجاه الانفعالي الذي يتضمن الحالة المزاجية الإيجابية المتمثلة في الفرح والهناء، والاتجاه المعرفي الذي يتضمن تقييم الفرد لنوعية حياته طبقاً لمعايير الشخصية ورضاه عنها .

ويتفق في ذلك ما ذهب إليه "مايكل أرجايل" (١٩٩٣ : ١٠ ، ٢٣ - ٢٤) في تعريفه للسعادة النفسية بأنها : "شعور عام بالرضا والإشباع وطمأنينة النفس وتحقيق الذات والبهجة والاستمتاع واللذة"، وخلص من ذلك بأنه يمكن فهم السعادة النفسية بوصفها انعكاسا لدرجة الرضا عن الحياة، وبوصفها انعكاسا لمعدلات تكرار حدوث الانفعالات السارة وشدة هذه الانفعالات، وأن السعادة ليست عكس التعاسة تماماً .

ويري (Joseph , et . al. (2004 : 464) أن السعادة النفسية لا تعني فقط غياب المشاعر الاكتئابية ولكنها تعني أيضا وجود عدد من الحالات الانفعالية والمعرفية التي تتسم بالإيجابية .

كما تري "أماني عبد الوهاب" (٢٠٠٦ : ٢٧٣) أن السعادة النفسية شعور داخلي إيجابي شبه دائم يعكس الرضا عن الحياة والطمأنينة النفسية والبهجة والاستمتاع والضبط الداخلي وتحقيق الذات والقدرة علي التعامل مع المشكلات والصعوبات بكفاءة وفاعلية . فالسعادة النفسية هنا لا يقصد بها السعادة التي تشير إلي الشعور بالبهجة والسرور والفرح فقط، بل تضم أيضا تقييم معرفي لنوعية الحياة ككل أو حكم بالرضا عن الحياة يقوم به الفرد تجاه حياته .

كما ركز البعض علي الجانب الانفعالي فقط في تعريفه للسعادة النفسية كتعريف "مايسة النيال، وماجدة علي" (١٩٩٥ : ٢٤) فتعريف السعادة النفسية بأنها "شعور وانفعال متكامل يتراوح ما بين الطفولة السوية المشبعة وتحقيق اشباع الحاضر، كما أنها مشاعر راقية سامية وانفعال وجداني إيجابي ما زال الإنسان ينشده باعتباره من الغايات الأساسية" . ويعرفها "فريح العنزي" (٢٠٠١ : ٣٥٤) علي أنها "حالة من التوازن الداخلي يسودها عدد من المشاعر الإيجابية كالرضا والابتهاج والسرور، والتي ترتبط بالجوانب الأساسية في الحياة كالأسرة والعمل والعلاقات الاجتماعية" .

وهذه التعريفات جاءت في الاتجاه الذي يركز علي الاتجاه الانفعالي في تعريف السعادة النفسية، وأنها لا تتجاوز الشعور الذاتي بالانفعالات السارة كالفرح والسرور والبهجة والتفاؤل .

في حين ركز البعض علي الناحية المعرفية في تعريفه للسعادة النفسية كتعريف "كريماني بدير" (١٩٩٤ : ٢٩٧) حيث عرفت السعادة النفسية بأنها "تقدير عقلي لنوعية الحياة التي

يعيشها الفرد ككل". . ويعرف كل من (Lu & Shih 1997 : 182) السعادة النفسية علي أنها حالة عقلية تتسم بالإيجابية يخبرها الإنسان ذاتياً وتحدث له من خلال وسائل مختلفة . وجاء تعريف (Veenhoven 2001 : 14) للسعادة النفسية بأنها : "الدرجة التي يحكم فيها الشخص إيجابياً على نوعية حياته الحاضرة بوجه عام". . ويتفق في ذلك مع تعريف "مروة الدمرداش وآخران" (٢٠١٠ : ٤١٦) للسعادة النفسية بأنها "حالة معرفية يعبر عنها الفرد بإيجابيته تجاه مواقف الحياة المختلفة، ولها محددات داخلية كشعور الفرد بالضبط الداخلي والقدرة علي تحقيق الذات، وخارجية كتوفر الحاجات الأساسية للمعيشة الإنسانية، وينتج عنها قدرته علي الاستمتاع بكل من وقت العمل والفرغ". نخلص من كل ما سبق أن البعض في تعريفه للسعادة النفسية نظر إليها من زاوية وجدانية فحسب علي أنها حالة انفعالية ذات طابع إيجابي تشتمل علي مجموعة من المشاعر الإيجابية المتمثلة في الفرح والسرور والارتياح والطمأنينة التي يشعر بها الفرد في موقف السعادة، هذا الشعور الداخلي الإيجابي الذي يرتبط بمدي ما يحققه الفرد من نجاح وانجازات في مختلف مجالات الحياة، مما يصبغ الحياة بصبغة إيجابية ويجعل الإنسان أكثر اعتدالاً من الناحية المزاجية وأكثر طمأنينة وتحقيقاً لذاته، في حين أن البعض نظر إليها من زاوية عقلية معرفية تشتمل علي تقييم الفرد لحياته وما يدركه من رضا عنها، والبعض الآخر جمع بين الاتجاهين ؛ حيث أنه من الأفضل الجمع بين الزاويتين الانفعالية والمعرفية في تعريف السعادة النفسية لأن السعادة النفسية مفهوم مركب من مجموعة انفعالات إيجابية تركز علي مجموعة من الأساليب المعرفية، فبينما يرتبط إحساس الفرح والسرور بالناحية الانفعالية يرتبط الرضا بالقناعات الفكرية أو المعرفية الداعمة لهذا الإحساس ، فالسعادة النفسية لا يقصد بها السعادة اللحظية التي تشير إلي البهجة والسرور والفرح فقط بل يقصد بها تقييم معرفي لنوعية حياته ككل وحكم بالرضا عن الحياة يقوم به الفرد تجاه حياته . وتعرف السعادة النفسية في الدراسة الحالية بأنها "الرضا العام لدى الفرد عن حياته والإشباع وما يتبعه من الهناء والارتياح وتحقيق الذات، وسعيه المستمر لتحقيق أهدافه الشخصية في إطار الاحتفاظ بالعلاقات الاجتماعية الإيجابية مع الآخرين" . وتحدد إجرائياً بمجموع الدرجات التي يحصل عليها الفرد علي مقياس السعادة النفسية المستخدم في الدراسة الحالية .

أنواع السعادة :

تذكر "أماني عبد الوهاب" (٢٠٠٦ : ٢٦٠) أن السعادة تتميز إلى ثلاثة أنواع هي :

١- السعادة الذاتية (SWB) Subjective Well - Being : وتعكس تصورات الأفراد وتقييمهم لحياتهم من الناحية الانفعالية السلوكية، والوظائف أو الأدوار النفسية الاجتماعية التي تعتبر أبعاداً ضرورية للصحة النفسية .

٢- السعادة النفسية (PWB) Psychological Well - Being : وهي تتميز عن السعادة الذاتية أنها تزيد عنها بتعلقها وارتباطها بالإيجابية والصحة النفسية الجيدة، مثل القدرة علي متابعة الأهداف ذات المغزى، ونمو وتطور وإقامة روابط جيدة ذات معني مع الآخرين .

٣- السعادة الموضوعية (OWB) Objective Well - Being : وهي تتضمن السعادة المادية والصحة والنمو والنشاط والسعادة الاجتماعية والسعادة الانفعالية .

كما تري "سناء سليمان" (٢٠١٠ : ٩٢) أن هناك نوعين للسعادة هما :

١- السعادة القصيرة : وهي التي تستمر فترة قصيرة من الزمن .

٢- السعادة الطويلة : وهي التي تستمر فترة طويلة من الزمن، وهي عبارة عن سلسلة من محفزات السعادة القصيرة وتتجدد باستمرار لتعطي الإيحاء بالسعادة الدائمة .

وبعد استعراض رؤى الباحثين عن أنواع السعادة ؛ اهتمت الباحثتان بالسعادة النفسية حيث أنها أعم، فمضمون السعادة النفسية في جانبها المعرفي التأملي يدور حول تقييم الفرد لحياته ورضاه عنها إلى جانب الناحية الانفعالية المزاجية، وإذا ما تحققت السعادة النفسية فإن السعادة الذاتية والموضوعية سوف تتحقق لا محالة .

مصادر السعادة النفسية :

تتباين مصادر السعادة النفسية من فرد لآخر، وقد اهتم كثير من علماء النفس بتحديد هذه المصادر، وتجمع الأدبيات النفسية علي أن للسعادة النفسية مصدرين رئيسيين، هما المصدر الداخلي ويتمثل في سمات الفرد وقدراته ومستوي الصحة العامة لديه، ومصدر خارجي يتمثل في ظروف حياة الفرد الخارجية من حيث الدخل والمكانة والمهنة والاستقرار الأسري وعلاقاته الاجتماعية (عبد الله محمود ، ٢٠١٠ : ٢١١) .

وسمات شخصية الفرد وعلي الأخص نمط تفكيره ومعتقداته تعد المحدد الرئيس لسعادته بدرجة تفوق تأثير مصادر البيئة الخارجية، وهو ما يؤكدته كل من Tkach & (184 : 2006) Lyubomirsky حيث يري أن بيئة الفرد قد توفر له العديد من مصادر السعادة إلا أن هذا الفرد قد لا يستمتع بما توفره البيئة الخارجية من مصادر مبهجة ويعزي ذلك إلى السمات السلبية اللاتوافقية لديه، وإلى أنماط التفكير السلبي وما يمارسه الفرد من تحكيمات لا عقلانية تسبب له العديد من المضايقات والمتاعب، بما يفسد استمتاعه بالحياة ورضاه عنها.

فالعوامل الداخلية المتمثلة في خصائص الفرد وتفكيره تلعب دوراً مزدوجاً في سعادة الفرد، الأول أنها مسئولة عن تقدير وفهم وتفسير الفرد للموقف الخارجي، والثاني أنها تعد محدداً رئيساً لقدرة الفرد علي تبني أهدافاً واضحة يسعى لتحقيقها مما ينمي لديه شعوراً بالنجاح والانجاز والتفوق وإدراك المعني من الحياة (عبد الله محمود ، ٢٠١٠ : ٢٣٦) .

وعلي الرغم من أن الشخصية تقوم بدور مهم في مستوي السعادة، فإنها ليست العامل المؤثر الوحيد فالسعادة هي نتاج تفاعل مركب بين الشخص وبيئته (أحمد عبد الخالق وآخرون، ٢٠٠٣ : ٥٨٨) . فالتفسير الدقيق لمصادر السعادة النفسية يتطلب تضمين تأثير الخصائص الشخصية إلي جانب العوامل البيئية الموقفية، فالسعادة النفسية هي نتاج تفاعل الجانبان معا بصورة متكاملة، وأن ما توفره البيئة الخارجية من مصادر للسعادة يتحدد دوره بما يتمتع به الفرد من سمات شخصية إلي جانب التقييم العقلي للفرد .

والاتجاهات الحديثة في دراسات السعادة تضيف مصدراً ثالثاً يتمثل في سعي الفرد المتعمد للحصول علي السعادة، فكل إنسان يخلق سعادته بنفسه وبارادته وفق طريقته في التفكير ونظرتة للأمور والأحداث (السيد أبو هاشم، ٢٠١٠ : ٣٣٥) . فالسعادة ليست معطى جاهزاً بل يجب النضال من أجلها بوصفها هدفاً حياتياً، وأن تكاسل الفرد وجموده في الوصول إلى هذا الهدف هو السبب الرئيسي وراء شقاء الإنسان .

مكونات السعادة النفسية :

اهتم علماء النفس بتحليل السعادة النفسية وتحديد مكوناتها، وأجمع الكثير ومنهم "عبد الله محمود" (٢٠١٠ : ١٩٧) علي أن للسعادة النفسية مكونين رئيسيين هما :

١- المكون المعرفي : ويتمثل في الرضا عن الحياة بوجه عام **Overall Life Satisfaction** ، والتي تعد بمثابة التقدير العقلي للفرد لرضاه وتوفيقه ونجاحه في مجالات حياته المختلفة (الإنجاز ، تحقيق الذات ، الدخل ، الصحة ، الأسرة ، الأبناء ، الزواج ، الأصدقاء ، العلاقات).

٢- المكون الانفعالي : أو ما يعرف بالوجدان الإيجابي **Positive affect** ويتمثل في مشاعر الفرح والابتهاج والسرور والاستمتاع واللذة .

ويمكن إضافة مكون ثالث يتمثل في غياب الوجدان السلبي **Negative affect** ويعنى المرور بخبرات أقل من المشاعر غير السارة، كمشاعر الألم والحزن .

هذا وقد ذهب "مايكل أرجايل" (١٩٩٣ : ١٤) أن للسعادة النفسية ثلاث مكونات :

١- الوجدان الإيجابي **Positive affect** : وهو المكون الانفعالي للسعادة بوصفها حالة انفعالية.

٢- غياب الوجدان السلبي **Negative affect** : أو ما يسمى بغياب العناء النفسي .

٣- الرضا عن الحياة **Overall Life Satisfaction** : (المكون المعرفي للسعادة) ويشمل التقييم الذاتي الإيجابي لحياة الفرد، والحكم الذي يصدره الفرد بشكل متزن علي حياته ومدى رضاه عنها .

وهذا ما اتفق فيه "سيد البهاص" (٢٠٠٩ : ٣٢٨) في أنه إذا كانت السعادة النفسية تعنى في بعدها الانفعالي الشعور بالاستمتاع والبهجة واللذة، وفي بعدها المعرفي تعنى التأمل في الحياة والتعبير بالرضا عنها، فإن ثمة بُعداً ثالثاً للسعادة يتمثل في غياب المعاناة النفسية.

فالسعادة النفسية تشمل تكرار المشاعر الإيجابية وغياب المشاعر السلبية والرضا عن الحياة بصفة عامة، حيث يعزى المكونات الأولان إلى المظاهر الانفعالية، في حين يعزى المكون الثالث إلى المظاهر المعرفية .

على حين يرى "حامد زهران" (٢٠٠٥ : ١١) أن السعادة النفسية تتضمن بعدين

أساسيين :

١- الشعور بالسعادة مع النفس : ودلائل ذلك الشعور بالراحة النفسية، ويأتي ذلك عن طريق الاستفادة من مسرات الحياة اليومية، وإشباع الدوافع والحاجات النفسية الأساسية،

والشعور بالأمن والطمأنينة والثقة، ووجود اتجاه متسامح تجاه الذات، واحترام النفس وتقبلها، ونمو مفهوم موجب للذات وتقديرها حق قدرها.

٢- الشعور بالسعادة مع الآخرين : ودلائل ذلك ينعكس من خلال حب الآخرين والثقة فيهم، واحترامهم وتقبلهم والاعتقاد في ثقتهم المتبادلة، ووجود اتجاه متسامح نحو الآخرين، والقدرة على إقامة علاقات اجتماعية سليمة ودائمة، والتفاعل الاجتماعي السليم، والقدرة على التضحية والتعاون وخدمة الآخرين، وتحمل المسؤولية .

وقدمت (Ryff & Keyes (1995 : 720 بناءً نظرياً للسعادة النفسية وأشارت له كبنية متعددة الأبعاد تعكس تقييمات الأفراد لأنفسهم ونوعية حياتهم، وتدل على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن حياته بشكل عام، وحددت في ستة مكونات رئيسة، وهي :

١- الاستقلالية **Autonomy** : وتعني إحساس الفرد بتقرير مصيره وقدرته على اتخاذ القرار ومقاومة الضغوط الاجتماعية، وضبط السلوك الشخصي وتنظيمه .

٢- التمكن البيئي **Environmental Mastery** : وتعني قدرة الفرد على إدارة حياته وعالمه المحيط به بفعالية، والتحكم في كثير من الأنشطة، والاستفادة بطريقة فعالة من الظروف المحيطة، وتوفير البيئة المناسبة والمرونة الشخصية .

٣- النمو الشخصي **Personal Growth** : وهو إحساس الفرد بالنمو والتطور المستمر، وقدرته على تنمية قدراته وتطويرها، وزيادة فعاليته وكفاءته الشخصية في الجوانب المختلفة.

٤- العلاقات الإيجابية مع الآخرين **Positive Relations with Others** : وتعني امتلاك الفرد علاقات عالية الجودة مع الآخرين على أساس من الود والتعاطف والثقة المتبادلة .

٥- الحياة الهادفة **Purpose in Life** : وهو اعتقاد الفرد بأن حياته هادفة وذات معنى وقدرته على تحديد أهدافه في الحياة بشكل موضوعي، وأن يكون له رؤية واضحة توجه أفعاله مع المثابرة والإصرار على تحقيق أهدافه .

٦- تقبل الذات **Self - Acceptance** : وهو تقييمات الفرد الإيجابية لذاته ولحياته الماضية، مع تقبل المظاهر المختلفة للذات بما فيها من جوانب إيجابية وأخرى سلبية، كما تشير إلي القدرة على تحقيق الذات .

في حين ذهب "كمال مرسي" (٢٠٠٠ : ٤٠) إلي أن السعادة النفسية تتكون من ثلاث جوانب متداخلة ومتكاملة لا يمكن الفصل بينها وتمثل في :

- ١- جانب معرفي : يظهر فيما يدركه الفرد السعيد من رضا ونجاح وتوفيق ومعاونة .
- ٢- جانب وجداني : يظهر فيما يشعر به الفرد السعيد من متعة وفرح وسرور .
- ٣- جانب نزوعي أو نفسي حركي : يظهر فيما يعبر به الفرد السعيد عن سعادته سواء بالكلام أو بالحركات وتعبيرات الوجه التي تدل علي مشاعر السعادة وإدراك الرضا بالحياة .

المدخل النظرية المفسرة للسعادة النفسية :

هناك مداخل عديدة في تفسير السعادة النفسية وفقاً لاتجاهات ورؤى أصحابها، وفيما يلي تناول مختصر لهذه المداخل :

١ - المدخل البيئي :

أكد أنصار هذا المدخل على الأحداث الحياتية لتفسير السعادة ؛ ولهذا ركزوا على فحص الأحداث الأساسية المهمة في الحياة سواء أكانت إيجابية أم سلبية لتوضيح التغيرات الحادثة في الشعور بالسعادة النفسية، فيري كل من (أحمد عبد الخالق وآخرون، ٢٠٠٣ : ٥٨٦ ؛ 101 : 1994 , Veenhoven) أن السعادة تتأثر بأحداث الحياة وتقلباتها سواء أكانت إيجابية أو سلبية، وأن مستوي السعادة لدي بعض الناس يمكن أن يتغير بدرجة كبيرة عبر الزمن، حيث أن العوامل الخارجية البيئية تقوم بدور مهم في الشعور السعادة . ولهذا أكد (Heylighen 1992) أن السعادة الحقيقية تعكس قدرة الفرد على التحكم في المواقف البيئية المحيطة من أجل الوصول إلى تحقيق الأهداف وإشباع الحاجات .

٢ - المدخل الشخصي :

يؤكد هذا المدخل على دور الفرد وحكمه على الحياة التي يعيشها بأنها سعيدة أم بائسة، ويفترض أصحاب هذا المنحي أن السعادة سمة ثابتة تعتمد أساساً علي الشخصية وخصائصها وبصفة خاصة العوامل الخمسة الكبرى بوصفها محددات مهمة للسعادة؛ ويؤكد هذا المدخل علي أن لدى كل فرد إمكانيات فطرية خاصة للشعور بالسعادة وأنها تتحدد عن طريق عوامل الشخصية (أحمد عبد الخالق وآخرون ، ٢٠٠٣ : ٥٨٦ - ٥٨٧ ؛ ماجدة بخيت، ٢٠١١ : ٣٠ - ٣١ ؛ 181 : 1996 , Diener & Diener) .

٣ - المدخل المعرفي :

والسعادة في ضوء هذا المدخل تأتي من نظرة الفرد لحياته وتقييمه لها، وهذه النظرة قد تكون من القمة إلى القاع، فالفرد الذي يعبر عن وجهة نظر متفائلة نتيجة تراكم الخبرات الإيجابية في حياته فإنه يحكم علي حياته بأنها سعيدة، وقد تأتي السعادة من القاع إلى القمة، فتفاعل الفرد مع أحداث الحياة من خلال سمات شخصيته الإيجابية كالثقة بالنفس ووجهة الضبط وتقدير الذات كل ذلك يوجه حكم الفرد علي حياته بأنها سعيدة (داليا مؤمن ، ٢٠٠٤ : ٤٤٣) .

٤ - المدخل الاجتماعي :

اعتبر هذا المنحنى من المناحي المبكرة في تفسير السعادة والذي يفترض أن بعض المتغيرات الاجتماعية المرتبطة بالخصائص السكانية كـ (الحالة الاجتماعية ومتوسط الدخل الشهري أو السنوي والتوافق الزوجي والأسري) بالإضافة إلي تداخل بعض العوامل الديموجرافية كالعمر والجنس هي التي تفسر الفروق الفردية في الشعور بالسعادة النفسية، فالسعادة في ضوء هذا المنحي تتأثر بالسياقات الاجتماعية والثقافية، إلا أن الدراسات الأحدث في مجال السعادة النفسية قد ألفت الشكوك حول هذا المنظور المبكر حيث قد ظهر أن تأثير المتغيرات الاجتماعية المرتبطة بالخصائص السكانية والديموجرافية جد قليل ولا يفي بالتفسير المناسب (أحمد عبد الخالق وآخرون ، ٢٠٠٣ : ٥٨٧ ؛ ماجدة بخيت ، ٢٠١١ : ٣٠) .

٥ - المدخل التكاملي في تفسير السعادة :

يرى أصحاب هذا المدخل أن السعادة مفهوم شامل متعدد الأسباب، وأن مصادر السعادة متنوعة ومن الخطأ الاقتصار في تفسيرها علي جانب واحد فقط وإهمال الجوانب الأخرى، وأنه من أجل التفسير والتحليل الدقيق للسعادة ينبغي النظر إليها من خلال ما يسمى بالمدخل المتكامل الذي يتضمن كل المداخل السابقة مكتملة في تحليل وتفسير السعادة (Brief, et . al . , 1993 : 647) .

هذا ويؤكد "كمال مرسي" (٢٠٠٠ : ٤٢) على أن المنظور التكاملي في تفسير السعادة يري أن السعادة النفسية تعد حالة أو سمة، إذ أن الاستعداد للسعادة هو سمة في شخصية الإنسان، أما السعادة ذاتها فهي حالة في موقف معين، والشعور بالسعادة محصلة بين الاستعداد للسعادة والمواقف التي يعيشها الفرد وطريقة تعامله معها وفق معرفته وتفكيره .

وهكذا يتضح أهمية النظر للسعادة النفسية بنظرة تكاملية في التفسير، الذي يصف التأثير المشترك لكل من الشخصية والبيئة، فالسعادة النفسية هي نتاج التفاعل المركب بين الفرد وبيئته فهم يتفاعلان في تحديد الرضا عن الحياة كمكون معرفي للسعادة النفسية وفي التوازن الوجداني واعتدال المزاج كمكون انفعالي للسعادة.

ثانياً : المرونة المعرفية Cognitive Flexibility :

تعريف المرونة المعرفية :

لقد تعددت التعريفات المتعلقة بالمرونة المعرفية، وفيما يلي عرض لبعض هذه التعريفات :

حيث عرف Spiro, et. al. (1990) المرونة المعرفية بأنها "عملية إعادة التمثيل التي تتطلب إعادة بناء المعرفة ومعالجتها لتوظيف المعرفة بغرض التكيف مع المواقف الجديدة، وإنتاج البدائل حسب التغيرات ومتطلبات الموقف" (في: سحر عبد الكريم، وسماح إبراهيم، ٢٠١٥ : ٤٦) .

كما عرف Anderson (2002 : 83) المرونة المعرفية بأنها "قدرة الفرد علي التكيف مع موقف معين يتطلب حل المشكلات، وقدرته علي الانتقال بسهولة ويسر من فكرة إلى فكرة أخرى، والنظر إلى المشكلة من خلال وجهات متعددة".

ويشير Deak (2003 : 271) إلي أن المرونة المعرفية هي "قدرة الفرد علي بناء التمثيلات المعرفية والتعديل المستمر فيها، وتوليد الاستجابات اعتماداً علي جميع المعلومات المتوفرة في الموقف".

ويرى Canas, et. al. (2005 : 96) أن المرونة المعرفية تعني "القدرة علي تغيير الاستراتيجيات المعرفية التي يستخدمها الفرد لمعالجة المواقف الجديدة".

وهذا التعريف يتضمن ثلاثة عناصر أساسية : أولها أن المرونة المعرفية قدرة، ثانيها : تغيير الاستراتيجيات المعرفية التي يستخدمها الفرد والتي تعتبر سلسلة من العمليات لحل المشكلة، وثالثها : أن هذا يحدث لمواجهة المواقف والظروف الجديدة وغير المتوقعة .

وتعرفها "لانا يوسف" (٢٠٠٩ : ٤٢) بأنها "القدرة علي رؤية الأشياء من خلال زوايا مختلفة لعمل تلك الأشياء باستخدام استراتيجيات متنوعة، وتتمثل هذه القدرة في العمليات

العقلية التي من شأنها أن تميز بين الفرد الذي لديه إمكانية تغيير اتجاه تفكيره من زاوية لآخري بشكل إيجابي عن الفرد الذي يجمد تفكيره في اتجاه واحد" .

ويُعرف (351 : 2009) Bilgin المرونة المعرفية بأنها "العامل الذي ييسر علي الفرد التكيف مع المواقف والأحداث، كما أنه يُسهّم في حل المشكلات وفي التفاعل الاجتماعي . ويُعرفها (455 : 2010) Bennet & Muller بأنها "القدرة علي التنقل بين الاستجابات والعمليات العقلية لتوليد إستراتيجية جديدة".

ويري (1049 : 2013) Gunduz أن المرونة المعرفية هي "القدرة علي التعامل مع الأحداث الجديدة والمواقف الصعبة، والقدرة علي إنتاج الأفكار الجديدة والفعالة". ويعرف "أحمد هلال" (٧ : ٢٠١٥) المرونة المعرفية بأنها "القدرة على التحويل بين الاستجابات والمهام والسياقات المختلفة، وأخذ التناقضات الموجودة في موضوع واحد في الاعتبار".

وتعرفها "مروة جابر" (٢٠١٥ : ١٠٦٨) بأنها "القدرة على تبنى وتغيير الاستراتيجيات المعرفية المستخدمة لحل المشكلات ومعالجة المواقف الطارئة وغير المتوقعة". ويُشير "السيد بريك" (٢٠١٧ : ٩٦) أن المرونة المعرفية تتمثل في "قدرة الشخص علي تطوير استراتيجياته المعرفية بحيث يستطيع معالجة المواقف الجديدة ليكون أكثر انسجاماً معها".

ومما سبق يتضح أن المرونة المعرفية تشير إلي قدرة الفرد علي تكيف استجابته وفقاً لمتطلبات الموقف وقابليته للتخلي عن السلوكيات القديمة واستبدالها بسلوكيات جديدة . وتعرف المرونة المعرفية في الدراسة الحالية بأنها "قدرة الفرد علي التكيف مع مواقف الحياة المتنوعة والجديدة، عن طريق تغيير الأساليب التي يستخدمها الفرد لمواجهة هذه المواقف، بالإضافة إلي التفكير في بدائل متنوعة لحل المشكلات، واختيار البديل المناسب للموقف" . وتُعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الفرد في مقياس المرونة المعرفية المعد في الدراسة الحالية، والمكون من بعدين هما : بعد البدائل ويعنى القدرة علي إنتاج حلول بديلة ومتعددة للمواقف الحياتية، وبعد التحكم ويقصد به القدرة علي السيطرة علي المواقف الصعبة التي يتعرض لها الفرد وقدرته علي التغلب عليها .

أبعاد المرونة المعرفية :

يُشير (Dennis & Vander 2010) إلى أن المرونة المعرفية تتمثل في القدرة علي التحول الذهني للتكيف مع المؤثرات البيئية المتغيرة والقدرة علي إنتاج حلول بديلة متعددة للمواقف الصعبة .

والمرونة المعرفية تتكون من مستويين من العمل العقلي الذي يقوم به الفرد، الأول: هو تجاوز الفرد لمعتقداته وأفكاره القديمة، والثاني: التكيف مع المواقف الجديدة بهدف إحداث نوع من التكيف مع الأوضاع الجديدة مع توافر الرغبة في ذلك (السيد بريك، ٢٠١٧ : ٩٦) .

ووفقاً لما أشار له (Cartwright 2008 : 64 - 67) تُصنف المرونة المعرفية إلي نوعين، يُطلق على النوع الأول المرونة التكيفية **Adaptive Flexibility** وتُشير إلي قدرة الفرد علي تغيير أساليب تفكيره، فحينما تواجه الفرد مشكلة معينة تتطلب حلاً يقوم الفرد بتغيير بنيته المعرفية للتوصل إلي حلول غير تقليدية للمشكلات، أما النوع الآخر فيتمثل في المرونة التلقائية **Spontaneous Flexibility** والتي تعرف بأنها قدرة الفرد علي إنتاج أكبر قدر ممكن من الأفكار المتنوعة والانتقال من فكرة إلي أخرى .

فالمرونة التكيفية تعني قدرة الفرد علي تعديل بنيته المعرفية والتغيير فيها، أما المرونة التلقائية فتعني اعتماد الفرد علي بنيته المعرفية واستخدامها في إنتاج أفكار متعددة ومتنوعة دون حدوث أي تعديل أو تغيير فيها .

ولقد توصلنا كل من (Dennis & Vander 2010 : 341) في دراستهما من خلال التحليل العاملي لوجود بعدين للمرونة المعرفية تمثل البعد الأول في التحكم وقياس الميل إلي إدراك تعقيدات المواقف الصعبة، والبعد الثاني هو بعد البدائل الذي يقيس القدرة علي إدراك التفسيرات المتعددة والبديلة للمواقف الصعبة والقدرة علي إنتاج البدائل .

وعلي هذا فالمرونة المعرفية تتضمن بعدين هما : البعد التحكمي **Control** الذي يتعلق بميل الفرد إلي إدراك المواقف الصعبة علي أنها مقيدة، والبعد الثاني البدائل **Alternatives** والذي يتضمن قدرة الفرد علي إدراك التفسيرات البديلة المتعددة للأحداث والمواقف الحياتية، وقدرته علي إنتاج حلول بديلة متعددة للمواقف الصعبة .

أهمية المرونة المعرفية :

المرونة المعرفية تتيح للفرد تقبل وجهات النظر المختلفة، ومعرفة كل البدائل والاختيارات المتاحة للموقف، والاستعداد الجيد لمتطلبات هذا الموقف الذي يواجهه، وتغيير طريقة تفكيره وفقاً لطبيعته، كما أنها تمكنه من التعامل بمرونة مع مختلف الظروف والمواقف .
وتعد المرونة المعرفية أحد مظاهر عملية تجهيز ومعالجة المعلومات، وتتضمن تفعيل وتعديل العمليات المعرفية استجابة للمتطلبات المتغيرة للمهام وعوامل السياق، وتشمل القدرة علي تحويل الانتباه وانتقاء الاستجابات المناسبة (Deak & Wiseheart , 2015) .
وتتضح أهمية المرونة المعرفية في كونها وظيفة عقلية تساعد الفرد علي تغيير وتنوع طرق التعامل مع المواقف وفقاً لطبيعتها (سلامة المحسن، وعبد الفتاح أحمد، ٢٠١٦ : ١١٦) .

فعندما يتعرض الشخص لمشكلة معينة ولها عدة حلول، فإن الشخص الذي يمتلك مرونة معرفية هو ذلك الذي يقوم ببناء تمثيلات معرفية جديدة أو تعديل مخزونه المعرفي، وبالتالي يستطيع توليد استجابات جديدة وفقاً للمعلومات المتاحة في هذا الموقف (Deak, 2003 : 271) .

كما توفر المرونة المعرفية لسلك الفرد السيطرة الإرادية علي استراتيجياته المعرفية، وتشجعه علي الاستمرار في مواجهة الصعوبات، كما أن لها دوراً إيجابياً في قدرته علي إدارة الوقت، والاتصال الإيجابي بالآخرين (Bergamin, et. al., 2012 : 25) . فالمرونة المعرفية تُشير إلي القدرة علي بناء المعرفة بطرق متنوعة مما يتيح التكيف مع متطلبات الموقف .

والأفراد الذين يمتلكون مهارات المرونة المعرفية يتميزون بمهارات أفضل في الانتباه وتنظيم السلوك، كما إنها تمكنهم من الانتقال المرن بين المهام بالطريقة التي تيسر التحكم في انتباههم وسلوكياتهم (Farrant, et. al., 2012) .

وأوضحت نتائج دراسة Cartwright, et. al. (2010) وجود تأثير إيجابي للمرونة المعرفية علي الفهم القرائي، وللمرونة المعرفية دور في عملية التذكر، ويشير كل من (Dennis & Vander, 2010 ; Cartwright, 2008) إلي تميز الطلاب الذين

يتملكون مستوى مرتفع من المرونة المعرفية بقدرتهم علي توليد الأفكار وتنظيم معارفهم وخبراتهم وتعديلها اعتمادا علي خبراتهم السابقة ووفقاً لطبيعة الموقف، مما يتيح لهم حل المشكلات بفعالية وصولاً إلى النتائج المرغوبة، أما الأفراد الذين لا يتمتعون بقدر كاف من المرونة المعرفية فإنهم يعالجون المشكلات بطريقة سطحية ويتعاملون مع المشكلة في أبسط صورها .

كما أشارت دراسة (Cristian & Singer (2013 إلى وجود تأثير ايجابي للمرونة المعرفية في القدرة علي حل مسائل الرياضيات . وأشارت نتائج دراسة Taconnat , et. (2009) إلى أن من أكثر العوامل فعالية في عملية التذكر هي المرونة المعرفية، وأن كبار السن يعانون صعوبة في التذكر ويعود سببه إلى ضعف المرونة المعرفية .
ومما سبق يتضح ؛ أهمية المرونة المعرفية ودورها الفعال في حياة الفرد فهي تبعد الفرد عن الجمود الفكري وتتيح له تغيير زوايا تفكيره، وتقبل وجهات النظر الأخرى المختلفة والمتعارضة مع وجهة نظره الخاصة، وكل هذا قد ينعكس بدوره علي نجاحه في حياته وفي شعوره بالسعادة النفسية .

ثالثاً : الثقة بالنفس Self - Confidence :

تقع الثقة بالنفس ضمن مجموعة السمات التي تحدد درجة التكامل الدينامي للشخصية والتكيف العام، فعلي الرغم من كونها من السمات الصغرى في مجال الشخصية فهي علي درجة كبيرة من الأهمية لارتباطها ارتباطاً موجباً بالسمات والأبعاد الدالة علي حسن التوافق والصحة النفسية (فريح العنزي ، ١٩٩٩ : ٤٢٤) .

فهي تسهم بشكل مباشر في تحقيق التوافق النفسي للأفراد، وترتبط بمفهوم الفرد الإيجابي عن ذاته وتقديره المرتفع للذات، ومن ثم تلعب دوراً مهماً في تحقيق الفرد لذاته مما يكون له الأثر الأكبر في تحقيق الهوية الإيجابية (عادل محمد ، ١٩٩٧ أ : ٦) .

والثقة بالنفس سمة متعلمة يكتسبها الفرد خلال مسيرته التطورية منذ الطفولة وتنمو لديه من خلال خبراته ومن خلال مواقف الحياة التي يواجهها، حيث يعد نجاح الفرد في التغلب علي المواقف المختلفة حافزاً لزيادة مستوي الثقة بالنفس، وبالتدرج تنمو لديه القدرة علي إنشاء العلاقات الاجتماعية الناجحة مع الآخرين، ويتعلم تحمل المسؤولية واتخاذ القرارات

المناسبة، والتحدث أمام الآخرين بجرأة وغيرها من سلوكيات وأنشطة تكسبه الثقة بالنفس مع مرور الوقت (أحمد قواسمة، وعدنان الفرح ، ١٩٩٦ : ٣٦) .

تعريف الثقة بالنفس :

عرف "جابر عبد الحميد وعلاء الدين كفاي" (١٩٩١) الثقة بالنفس بأنها الاعتداد بالذات والثقة من جانب الفرد بقدراته وكفاءته وأحكامه، فهي حسن اعتداد المرء بنفسه واعتباره لذاته وقدراته حسب الظروف التي هو فيها دون إفراط (عجب أو غرور أو كبر) ودون تفريط (من ذلة أو خضوع) .

ويعرفها "أحمد قواسمة وعدنان الفرح" (١٩٩٦ : ٣٧) بأنها سمة شخصية يشعر معها الفرد بالكفاءة والقدرة علي مواجهة الصعاب والظروف المختلفة مستخدماً أقصى ما تتيحه له إمكانياته وقدراته لتحقيق أهدافه المرجوة، وهي مزج إيجابي من الفكر والشعور والسلوك الذي يعمل علي تشجيع النمو النفسي السوي والوصول بالفرد إلي المستوي المطلوب من الصحة النفسية والتكيف النفسي والاجتماعي .

وتعرف (Sunderland 2004 : 212) الثقة بالنفس بأنها قدرة الفرد علي تبؤ وضع معين بطريقة صحيحة، وتخلصه من أي نقص في المهارات اللازمة وتنمية مهاراته اللازمة ليكمل مهامه مع إدراكه إمكانية اختلاف تلك المهام والأدوار مع تغير النشاط الاجتماعي .

فالثقة بالنفس شكل عميق من احترام الذات القائم علي الفهم الصحيح للسمات والقدرات وتأكد الفرد فيما يملكه من قدرات ومهارات تمكنه من تحقيق النجاح .

وذهب "جيلفورد" إلي اعتبار الثقة بالنفس عاملاً عاماً يمثل اتجاه الفرد نحو ذاته ونحو بيئته الاجتماعية، ويرى أنها ترتبط بميل الفرد إلي الإقدام نحو البيئة أو الابتعاد عنها (في : لانا الداودي، وغسان أبو فخر، ٢٠١٢ : ٩٢) .

ومن خلال الإطلاع علي التعريفات السابقة للثقة بالنفس فإنها تتفق علي أن الثقة بالنفس تتضمن جانب إدراكي معرفي يتمثل في إدراك الفرد لكفاءته ومعرفته لقدراته ومهاراته وتقبله لها، وترجم هذه الأفكار والمعتقدات الإيجابية عن الذات في أفعال سلوكية تنم عن مدى ثقة الفرد بنفسه وقدرته علي التعامل مع المواقف الحياتية، فالثقة بالنفس تبدأ بمعتقدات إيجابية عن الذات يتبعها رضا وتقبل لذاته ثم تترجم ذلك في الأفعال، وتعرف الثقة بالنفس في الدراسة الحالية بأنها "إدراك الفرد لكفاءته ومهارته واعتقاده بقدرته علي تحقيق أهدافه وحل

مشكلاته والتعامل مع المواقف المختلفة بفاعلية مع حسن التوافق مع الآخرين"، وتتحدد إجرائياً بمجموع الدرجات التي يحصل عليها الفرد علي مقياس الثقة بالنفس المعد في الدراسة الحالية .

مظاهر الثقة بالنفس :

صنف "جيلفورد" المظاهر الدالة علي الثقة بالنفس في الشعور بالكفاية والشعور بتقبل الآخرين، والإيمان بالنفس والاتزان الانفعالي (في: فريخ العنزي ، ١٩٩٩ : ٤١٧ - ٤١٨) . ويرى "فريخ العنزي" (١٩٩٩ : ٤١٨) أن من مظاهر الثقة بالنفس الإحساس بالقدرة علي مواجهة مشكلات الحياة الراهنة والمستقبلية، والقدرة علي البت في الأمور واتخاذ القرارات وتنفيذ الحلول، وتقبل الذات والشعور بتقبل الآخرين واحترامهم، والشعور بالأمن عند مواجهة الآخرين والتعامل معهم والثقة بهم، والترحيب بالخبرات والعلاقات الجديدة .

ويضيف "السيد عبد العال" (٢٠٠٦ : ١٢) إلي مظاهر الثقة بالنفس قدرة الفرد علي التعاون ومساعدة الآخرين، والرغبة في الظهور والقيادة والميل للزعامة والقدرة علي إدارة المواقف، مع اعتزاز الفرد بقدرته وبذاته والتعبير بلباقة عما يريد أو يشعر به والإقدام وعدم التردد أو الخوف .

في حين يذكر "فريخ العنزي" (١٩٩٩ : ٤١٨) بعضاً من مظاهر ضعف الثقة بالنفس تتمثل في : الإحساس بالعجز عن مواجهة المشكلات والاعتماد علي الغير في الأمور العادية، الميل إلي التردد والتراجع والمغالاة في الحرص، القلق حول التصرفات والصفات الشخصية، الحساسية للنقد الاجتماعي والشك في أقوال الآخرين وأفعالهم، الخوف من المنافسة والاستياء من الهزيمة والشعور بنقص الجدارة والكفاءة، المسايرة للآخرين خوفاً من النقد والشعور بالخجل والارتباك في المواقف الجديدة .

مكونات الثقة بالنفس :

يرى (Baggerly & Max (2005 : 391-393 أن الثقة بالنفس تدور في فلك خمسة مكونات هي : النظر إلي الذات علي أنها قادرة والإيمان بقدرتها علي عمل الأشياء كالآخرين، الشعور بالانتماء والإيمان بأنه جزء متكامل مع الآخرين، التفاؤل بالمستقبل والنظرة الإيجابية للحياة، مواجهة الفشل من خلال النظر لخبرات الفشل علي أنها فرصة للتعلم والنمو في الحياة، امتلاك مصادر مناسبة من التعزيز من خلال نماذج الدور .

وتري "عمات علوان، وعبد الرؤوف الطلاع" (٢٠١٤ : ١٧٨) أن الثقة بالنفس تنقسم إلى الثقة الجوهرية التي تتصل بكيان الإنسان وما بداخله، والثقة الموقفية التي تتعلق بالمواقف الاجتماعية والإنسانية حسب احتياج الشخص لها .

ويتضح من ذلك أن الثقة بالنفس تتضمن جانب متعلق بذات الفرد ومقوماته الداخلية ويتمثل في إدراك الفرد لكفاءته وإيمانه بقدراته ومهاراته والتي تتمثل في أفعال تعكس مدي ثقة الفرد في قدراته من خلال التعامل بفاعلية مع المواقف الحياتية وتحمل المسؤولية واتخاذ القرارات، وتتضمن جانب آخر اجتماعي متعلق بالموقف الاجتماعي ويتمثل في مواجهة الآخرين وحسن التوافق معهم، مع القدرة علي إنشاء العلاقات الاجتماعية الناجحة معهم .

النظريات المفسرة للثقة بالنفس :

١ - الاتجاه الإنساني :

يؤكد "روجرز" علي العلاقة بين السواء والتوافق النفسي وبين الإنسان وثقته بنفسه، ويرى أن أفضل الطرق لفهم السلوك الإنساني هي النظر إليه من خلال الإطار الداخلي المرجعي للفرد نفسه (في : محمد الشناوي، ١٩٩٤) . وأرجع أن مشاعر النقص وفقدان الثقة بالنفس لوجود فجوة بين الذات الواقعية والذات المثالية، وبين الانجازات الفعلية والطموحات غير الواقعية للفرد (أحمد قواسمة ، وعدنان الفرخ ، ١٩٩٦ : ٣٧) .

٢ - الاتجاه الاجتماعي :

أصحاب هذا الاتجاه يؤكدون علي أهمية العوامل الاجتماعية والثقافية في تشكيل الثقة، ولنوعية العلاقات بين الفرد والمحيط الاجتماعي الذي ينتمي إليه أهمية في ذلك .

ويفسر هذا الاتجاه الثقة بالنفس باعتبارها جزء من البناء الاجتماعي للذات، حيث تتكون من الإطار المرجعي الاجتماعي، ويلعب التقدير الذي يقيم به الفرد ذاته الدور الوسيط بين الذات والعالم الواقعي، وعلي ذلك فعندما تحدث تغييرات في بيئة الفرد الاجتماعية فإن الثقة بالنفس هي العامل الذي يحدد نوعية التغييرات التي ستحدث في تقييم الفرد تبعاً لذلك، وطبقاً لذلك فإن الثقة بالنفس تربط بين تكامل الشخصية من ناحية وقدرة الفرد علي أن يستجيب لمختلف المثيرات التي يتعرض لها من ناحية أخرى ؛ ولذلك فإن الشخصية التي تتمتع بدرجة عالية من التكامل تحظى بدرجة عالية من الكفاية في الوسط الاجتماعي الذي توجد فيه (أحمد العازمي، ٢٠١٤ : ٢٢٠) .

ويتضح لنا أنه من الأفضل الجمع بين الاتجاهين الإنساني والاجتماعي، فالشخصية كيان متكامل تتأثر ثققتها بما تملكه من قدرات ومهارات وبما تحققه من نجاحات في البيئة، وتنعكس بدورها علي تحقيق أهدافه واتخاذ قراراته ومواجهة المواقف الحياتية الصعبة .

أهمية الثقة بالنفس :

تظهر أهمية الثقة بالنفس في نواحي متعددة فهي من المقومات الرئيسة للنجاح، فالثقة بالنفس والنجاح وجهان لعملة واحدة فهي طريق النجاح في الحياة، وفقدان الثقة بالنفس بداية الشعور بالفشل، كما أن الثقة بالنفس تساعد الفرد علي مواجهة الصعاب والتعامل بفاعلية مع المشكلات التي تعترض حياته، وهو ما أكده "عادل محمد" (١٩٩٧ أ : ٥) أن الثقة بالنفس تلعب دوراً مهماً في حياة الإنسان، فهي تكسب الفرد قوة الاحتمال في مواجهة المشكلات التي تعترضه .

والثقة بالنفس ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالشخصية المتكاملة وهي مظهراً بارزاً من مظاهرها، ومن السمات الشخصية المهمة المؤثرة في سلوك الفرد عبر مراحل حياته المختلفة، وعنصراً مهماً من عناصر التكيف السليم بشقيه الشخصي والاجتماعي .

فالشعور بالثقة والأمن يشكلان أولي الأزمات أو التحديات التي يواجهها الفرد في بداية حياته لتحقيق التكيف النفسي والاجتماعي (أحمد قواسمة، وعدنان الفرح ، ١٩٩٦ : ٣٧) . فهي تساهم بشكل مباشر في تحقيق التوافق النفسي، فالشخص غير الواثق من نفسه يكون غير متوافق نفسياً وبالتالي يصبح عرضة في أي لحظة للاضطراب (حسام أبو سيف ، ٢٠١٢ : ٦٢٩ ؛ عادل محمد ، ١٩٩٧ أ : ٥) .

كما أوضح (Emmons & Thomas 2007 : 45) أن الفرد بدون الثقة بالنفس يمكن أن يفقد الكثير من الفرص المتاحة له بسبب الخوف من المخاطر والعواقب التي قد تحدث .

وتظهر أهمية الثقة بالنفس فيما تمنحه للفرد من إحساس بالسعادة النفسية، فنقطة الفرد في قدراته وإمكانياته والتي تعد مفتاحاً للنجاح قد تنعكس علي شعوره بالسعادة، كما قد تختفي الكثير من معاني الحياة الجميلة وتُحجب بسبب تشوه إدراك الفرد لقدراته وإمكاناته .

وهذا ما أثبتته دراسة (Hoffman 2006) التي أسفرت نتائجها عن وجود علاقة وثيقة بين الثقة بالنفس والإحساس بالسعادة، ودراسة (Maccoby 1992) التي أشارت إلي أن

من يتمتع بالثقة في النفس يشعر بالسعادة والهناء والرضا ويصبو إلي تحقيق الذات، ومن يفقدها يشعر بالتعاسة والبؤس ولا يتمكن من إحراز تقدم في شخصيته .

والشعور بالقدرة علي الأداء يعد مصدراً من مصادر البهجة النفسية للإنسان، فالأفكار المعززة للاحترام الذاتي المصحوبة بالأفعال الصحيحة قد تمنح الفرد المزيد من المتعة والرضا عن حياته (زهريه عبد الحق، ٢٠٠٥ : ٣١٣ ؛ سيد عثمان، ١٩٩٤ : ٣٨٠) .

وتؤكد "جماليات غنيم" (٢٠٠٥ : ١١٤) أن الثقة بالنفس تعطي صاحبها الشعور بالأمن وتدفعه للقيام بأعمال كبيرة يستغل فيها كل قدراته ويتم من خلالها تحقيق السعادة والرضا عن النفس .

فالإحساس بالثقة بالنفس يُعتبر حجر الزاوية في بناء الشخصية السوية وقد لاحظت الباحثتان أنه لا توجد دراسة عربية علي حد علمهما جمعت بين السعادة النفسية وكل من المرونة المعرفية والثقة بالنفس لبحث طبيعة العلاقة بينهم، أو حاولت التعرف علي مدي إسهام كل من المرونة المعرفية والثقة بالنفس في التنبؤ بالسعادة النفسية، ولذا جاءت الدراسة الحالية لسد مثل هذه الثغرة في مجال علم النفس الإيجابي .

فروض الدراسة :

١- توجد علاقة ارتباطيه موجبة بين السعادة النفسية والمرونة المعرفية لدي أفراد عينة الدراسة .

٢- توجد علاقة ارتباطيه موجبة بين السعادة النفسية والثقة بالنفس لدي أفراد عينة الدراسة .

٣- لا يختلف مستوي السعادة النفسية لدي أفراد عينة الدراسة تبعاً لاختلاف النوع (ذكور- إناث) .

٤- لا يختلف مستوي المرونة المعرفية لدي أفراد عينة الدراسة تبعاً لاختلاف النوع (ذكور- إناث) .

٥- لا يختلف مستوي الثقة بالنفس لدي أفراد عينة الدراسة تبعاً لاختلاف النوع (ذكور - إناث) .

٦- يتباين إسهام كل من المرونة المعرفية والثقة بالنفس في التنبؤ بالسعادة النفسية لدي أفراد عينة الدراسة .

إجراءات الدراسة

أولاً: منهج الدراسة :

اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الذي يسعى إلى تحديد الوضع الحالي لظاهرة معينة، لكونه أكثر موائمة لتحقيق أهداف الدراسة والإجابة علي تساؤلاتها والتحقق من فروضها من خلال الفنيات السيكمترية التي تم استخدامها بما يتناسب مع العينة في ضوء المتغيرات المختارة .

ثانياً: عينة الدراسة :

١ - العينة الاستطلاعية :

اختيرت العينة الاستطلاعية بطريقة عشوائية من طلاب الدراسات العليا بكلية التربية جامعة سوهاج (طلاب الدبلوم العامة في التربية نظام العام الواحد)، وتكونت من (١٢٨) طالباً وطالبة (٤٦ طالباً، ٨٢ طالبة)، بمتوسط عمري (٢٥,٨٢)، وبانحراف معياري (١,٩٧٤) ، واستخدمت درجات هذه العينة في تقنين أدوات الدراسة .

٢ - العينة الأساسية :

تكونت عينة الدراسة الأساسية من (٢٩٧) طالباً وطالبة من طلاب الدراسات العليا بكلية التربية جامعة سوهاج (طلاب الدبلوم العامة في التربية نظام العام الواحد)، (٧٦ طالباً، ٢٢١ طالبة) ، بمتوسط عمري (٢٥,١٤) ، وبانحراف معياري (١,٤١) ، واستخدمت درجات هذه العينة في استخلاص نتائج الدراسة والتحقق من صحة فروضها .

ثالثاً: أدوات الدراسة : تكونت أدوات الدراسة الحالية من :

١ - قائمة أكسفورد للسعادة النفسية :

قام بإعداد هذه القائمة كل من (Argyle , Martin , & Lu (1995) لقياس مستوي الشعور بالسعادة وفقاً لما يدرجه الفرد، وتعد قائمة أكسفورد للسعادة من أوسع مقاييس السعادة استخداماً في الدراسات النفسية حيث استخدمت في بيئات ثقافية مختلفة، وتتمتع القائمة في الصيغة الأجنبية بمعدلات ثبات وصدق مرتفعة، وقام "أحمد عبد الخالق" (٢٠٠٣) بتعريبها وإدخال بعض التعديلات عليها، وتشتمل القائمة علي ٢٩ بنداً وتعد قائمة أحادية البعد، ويتم الاستجابة علي القائمة وفقاً لتدرج خماسي البدائل علي طريقة ليكرت وبذلك تتراوح

الدرجة علي كل بند من (٥-١) وجميع الفقرات إيجابية، وتتراوح الدرجة الكلية علي القائمة بين (١٤٥ - ٢٩)، وتدلل الدرجة المرتفعة للمفحوص علي شعور مرتفع بالسعادة، وكشفت القائمة في صيغتها العربية عن تمتعها بخصائص سيكومترية مرتفعة من ناحية الثبات والصدق.

واستخدمت القائمة في عدة دراسات في البيئة العربية والبيئة المصرية كدراسة "تجوي اليحفوفي" (٢٠٠٦)، ودراسة "حسن الفنجري" (٢٠٠٧)، ودراسة "داليا مؤمن" (٢٠٠٤)، ودلت نتائج هذه الدراسات علي تمتع القائمة بمستويات مرتفعة من الصدق والثبات ؛ وكل هذا دعم استخدام القائمة في الدراسة الحالية .

وفي الدراسة الحالية للتأكد من ثبات وصدق القائمة قامت الباحثتان بتطبيق القائمة علي عينة الدراسة الاستطلاعية . ولحساب ثبات المقياس تم استخدام الطرق التالية :

تم حساب معامل ثبات ألفا كرونباخ وبلغ معامل الثبات (٠,٩٤٦) ، وتم حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية وبلغ معامل الثبات بطريقة سبيرمان - براون (٠,٩٦١) ، وجميعها قيم مرتفعة ودالة إحصائياً عند مستوي (٠,٠١) مما يعطي الثقة لاستخدام القائمة في الدراسة الحالية.

أما عن الصدق في الدراسة الحالية فقد تم استخدام الطرق التالية:

- صدق المحك : وبلغ معامل الارتباط بين قائمة السعادة ومقياس الاكتئاب إعداد "عادل محمد" (١٩٩٧ ب) (-٠,٨٨) وهو معامل ارتباط دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) مما يعد مؤشراً علي صدق القائمة .
- الصدق البنائي: عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بند في القائمة بالدرجة الكلية علي بقية البنود بعد حذف درجة البند **Item Remainder Correlation** مما يدعم بأن بنود القائمة تقيس مكوناً مشتركاً وأنها متجانسة فيما بينها، كما يوضحها الجدول التالي :

جدول (١)
معاملات الارتباط بين درجة كل بند في قائمة السعادة النفسية بالدرجة الكلية
على بقية البنود بعد حذف درجة البند

رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط
١	**٠,٦٠٩	١١	**٠,٤٢٤	٢١	**٠,٦٤٠
٢	**٠,٦١٥	١٢	**٠,٦١٦	٢٢	**٠,٦٧١
٣	**٠,٥٥٥	١٣	**٠,٧٢١	٢٣	**٠,٦٢٩
٤	**٠,٥٣٠	١٤	**٠,٦٠٧	٢٤	**٠,٦٦٠
٥	**٠,٥١٨	١٥	**٠,٥٠٨	٢٥	**٠,٥٠٤
٦	**٠,٧١٩	١٦	**٠,٥١١	٢٦	**٠,٥٧٩
٧	**٠,٤١١	١٧	**٠,٥٩٠	٢٧	**٠,٤٩٠
٨	**٠,٥٢٢	١٨	**٠,٦٥٤	٢٨	**٠,٤٧٨
٩	**٠,٧٦٤	١٩	**٠,٨٢٢	٢٩	**٠,٥٧٧
١٠	**٠,٧٣٢	٢٠	**٠,٦٢١		

** دالة عند مستوى (٠,٠١)

وكانت جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً، ويشير ذلك لصدق بنائي مرتفع للقائمة يجعلنا نتق في نتائجها .

• صدق المقارنة الطرفية بالمحك (الصدق التمييزي) : حيث أن القدرة التمييزية للقائمة تعد دليلاً على صدقها، ولذلك تم تحديد الأفراد الذين يمثلون الأرباعي الأعلى (٢٧%) والأفراد الذين يمثلون الأرباعي الأدنى (٢٧%) على المحك وهو مقياس الاكتئاب إعداد "عادل محمد" (١٩٩٧ ب)، ثم حسبت قيمة "ت" ومستوى دلالتها للفروق بين درجات المجموعتين علي قائمة السعادة، كما هو موضح بالجدول الآتي :

جدول (٢)
صدق المقارنة الطرفية بالمحك لقائمة السعادة النفسية

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	٢٧% الأعلى من الوسيط على المحك			٢٧% الأدنى من الوسيط على المحك			المستوى
		الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	
٠,٠١	- ١٦,٨ ٢	١٣,٧٧	٧٤,٩٧	٣٥	٨,٩٥	١٢١,٦٩	٣٥	قائمة السعادة

وجاءت قيمة "ت" دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)، ومن ثم ؛ فإن للقائمة قدرة تمييزية واضحة بين المستويات المتباينة (المرتفعة والمنخفضة)، مما يمثل جانباً من جوانب صدق القائمة ويضمن صلاحيتها للاستخدام .

٢ - مقياس المرونة المعرفية :

يهدف المقياس إلي التعرف علي مستوى المرونة المعرفية لدي طلاب الدراسات العليا، كما يظهر من خلال الاستجابة علي فقرات المقياس، وتم إعداد المقياس بعد القراءة الناقدة للإطار النظري المتعلق بالمرونة المعرفية، وبعد الإطلاع علي ما أتيح للباحثان من مقاييس ودراسات تناولت المرونة المعرفية، ومنها : دراسات كل من (Cristian & Singer, 2013 ; Remer & Beversdorf, 2010 ; Kim & Omizo, 2003 ; Canas, 2000) et. al., 2003 ; Carvalho & Amorim, 2000) ، ودراسات كل من (مروة جابر، ٢٠١٥ ؛ أحمد هلال، ٢٠١٥ ، سلامة المحسن، وعبد الفتاح أحمد، ٢٠١٦ ؛ سريناس وهدان، وعبير علي، ٢٠١٦)، وفي ضوء ذلك، تكون مقياس المرونة المعرفية من ٣٠ فقرة موزعة علي بعدين هما : بعد البدائل وبعد التحكم، ويشير بعد البدائل إلى القدرة على إنتاج حلول بديلة ومتعددة للمواقف الحياتية، ويتكون من ١٦ فقرة [١٠ فقرات إيجابية (١، ٣، ٩، ١٠، ١١، ١٨، ٢١، ٢٣، ٢٥، ٢٧) و ٦ فقرات سلبية (٢، ٨، ١٦، ١٧، ٢٢، ٢٤)]، أما بعد التحكم فيشير إلي قدرة الفرد علي السيطرة علي المواقف الصعبة التي يتعرض لها وقدرته علي التغلب عليها، ويتكون هذا البعد من ١٤ فقرة [٧ إيجابية (٥، ٧، ١٤، ١٩، ٢٠، ٢٨، ٣٠) ، و ٧ سلبية (٤، ٦، ١٢، ١٣، ١٥، ٢٦، ٢٩)] .

ويتم تصحيح المقياس علي مقياس خماسي وفقاً لإيجابية أو سلبية الفقرة، يتبع كل فقرة خمسة استجابات هي : (دائماً - غالباً - أحياناً - نادراً - أبداً)، وتأخذ هذه الاختيارات الدرجات (٥، ٤، ٣، ٢، ١) علي الترتيب، وذلك في حالة الفقرات الإيجابية، أما الفقرات السلبية فتصحح بطريقة عكسية .

كفاءة المقياس :

وللتأكد من مدى كفاءة المقياس تم حساب ثباته وصدقه علي عينة الدراسة الاستطلاعية كالتالي :

- ثبات المقياس : قامت الباحثتين بحساب ثبات المقياس من خلال استخدام معامل ألفا للثبات (ألفا كرونباخ) والتجزئة النصفية بطريقة سبيرمان - براون وجتمان والجدول (٣) يبين نتائج حساب ثبات المقياس بتلك الطرق :

جدول (٣)
معاملات ثبات مقياس المرونة المعرفية

معامل ألفا	التجزئة النصفية		البعد	م
	جتمان	سبيرمان - براون		
**٠,٩٢٩	**٠,٩٣٥	**٠,٩٤٠	البدائل	١
**٠,٨٧٥	**٠,٨٧٩	**٠,٨٨٣	التحكم	٢
**٠,٩٤٥	**٠,٩٤٩	**٠,٩٥٠	المرونة المعرفية	٣

** دالة عند مستوى (٠,٠١)

يتضح من الجدول (٣) ارتفاع معاملات ثبات المقياس مع اختلاف الطرق المستخدمة في

حسابه، وجميعها دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١) ، مما يشير لثبات المقياس .

أما عن صدق المقياس : فقد قامت الباحثتان بحسابه من خلال استخدام الطرق الآتية :

- صدق المحك : وبلغ معامل الارتباط بين مقياس المرونة المعرفية المعد في الدراسة ومقياس المرونة المعرفية لـ (Dennis & Vander (2010 تعريب "علاء الدين أيوب" (٢٠١١) (٠,٧٦) وهو معامل ارتباط دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) .
- الصدق البنائي: عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بند في المقياس بالدرجة الكلية علي بقية بنود المقياس بعد حذف درجة البند كما يوضحها الجدول التالي:

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين درجة كل بند في مقياس المرونة المعرفية بالدرجة الكلية للمقياس بعد حذف درجة البند

معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند
**٠,٧٨٦	٢١	**٠,٧٠٠	١١	**٠,٦٣١	١
**٠,٧١٥	٢٢	**٠,٤٨٠	١٢	**٠,٧٢٠	٢
**٠,٦٢٠	٢٣	**٠,٤٥٩	١٣	**٠,٤٦٩	٣
**٠,٦٠٨	٢٤	**٠,٥٤٥	١٤	**٠,٣٦٢	٤
**٠,٣٧٠	٢٥	**٠,٦٥١	١٥	**٠,٧١٨	٥
**٠,٦٥٧	٢٦	**٠,٥٩٦	١٦	**٠,٧٠١	٦
**٠,٦٨٣	٢٧	**٠,٧٧٤	١٧	**٠,٤٧٦	٧
**٠,٧٢١	٢٨	**٠,٨٧١	١٨	**٠,٦٢٧	٨
**٠,٥١٨	٢٩	**٠,٦١٢	١٩	**٠,٥٨٤	٩
**٠,٥٦٣	٣٠	**٠,٤٩١	٢٠	**٠,٥٩٣	١٠

** دالة عند مستوى (٠,٠١)

وكانت جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً، مما يعد مؤشراً على صدق المقياس، وهكذا يتضح؛ تمتع مقياس المرونة المعرفية بدرجة جيدة من الصدق والثبات .

الاتساق الداخلي :

تم حسابه لمقياس المرونة المعرفية علي ثلاثة مراحل، أولها : تمثل في حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية علي المقياس، وثانيها : تمثل في حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والبعد الذي تنتمي إليه، أما المرحلة الثالثة : فتمثلت في حساب مصفوفة معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية للمقياس وبعضها البعض والدرجة الكلية لمقياس المرونة المعرفية . والجداول (٥) ، (٦) ،

(٧) توضح ما تم التوصل إليه بهذا الصدد . جدول (٥)

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	**٠,٦٦٠	١١	**٠,٧٢٧	٢١	**٠,٨٠٦
٢	**٠,٧٤٧	١٢	**٠,٥١٨	٢٢	**٠,٧٤٤
٣	**٠,٥١٩	١٣	**٠,٤٩٨	٢٣	**٠,٦٥١
٤	**٠,٤٠٥	١٤	**٠,٥٧٦	٢٤	**٠,٦٤٢
٥	**٠,٧٤٣	١٥	**٠,٦٨٠	٢٥	**٠,٤١١
٦	**٠,٧٢٥	١٦	**٠,٦٣٣	٢٦	**٠,٦٨٥
٧	**٠,٥٠١	١٧	**٠,٧٩٦	٢٧	**٠,٧١٢
٨	**٠,٦٦١	١٨	**٠,٨٨٦	٢٨	**٠,٧٤٧
٩	**٠,٦١٣	١٩	**٠,٦٣٨	٢٩	**٠,٥٥٨
١٠	**٠,٦١٨	٢٠	**٠,٥٢٤	٣٠	**٠,٥٩٧

** دالة عند مستوى ٠,٠١ جدول (٦)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه لمقياس المرونة المعرفية

البعد الثاني				البعد الاول			
رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	**٠,٧٢٠	١٧	**٠,٨٠٢	١٩	**٠,٧٤٦	٤	**٠,٤٥٩
٢	**٠,٧٤٩	١٨	**٠,٩١٣	٢٠	**٠,٦٦٢	٥	**٠,٧٣٩
٣	**٠,٥٩٠	٢١	**٠,٨١١	٢٦	**٠,٦٤٢	٦	**٠,٧٣٨
٨	**٠,٦٧٠	٢٢	**٠,٧٤١	٢٨	**٠,٧٢٢	٧	**٠,٥٩٨
٩	**٠,٦٠٦	٢٣	**٠,٦٩٧	٢٩	**٠,٥٩٣	١٢	**٠,٥٥١
١٠	**٠,٦٦٢	٢٤	**٠,٦٣٥	٣٠	**٠,٦٣٤	١٣	**٠,٥٣١
١١	**٠,٧٣٤	٢٥	**٠,٤٤٩			١٤	**٠,٦٢٢
١٦	**٠,٦١٤	٢٧	**٠,٧٤٠			١٥	**٠,٦٩٧

** دالة عند مستوى ٠,٠١

جدول (٧)
مصنوفة معاملات ارتباط الأبعاد فيما بينها والدرجة الكلية لمقياس المرونة المعرفية

الدرجة الكلية لمقياس المرونة المعرفية	(٢) بعد التحكم	(١) بعد البدائل	البعــــــــــــد
**٠,٩٧٣	**٠,٨٤٥	-	(١) بعد البدائل
**٠,٩٤٥	-	-	(٢) بعد التحكم

** دالة عند مستوى ٠,٠١

ويظهر من الجداول السابقة (٥ ، ٦ ، ٧) أن جميع معاملات الارتباط جوهرية ودالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) مما يشير إلى توافر مؤشرات التماسك الداخلي للمقياس المعد.

٣ - مقياس الثقة بالنفس :

تم إعداد هذا المقياس بهدف تشخيص مستوى الثقة بالنفس لدى طلاب الدراسات العليا، وعلي الرغم من وفرة المقاييس السابقة إلا أن الظواهر السلوكية ظواهر متغيرة من الصعب ضبطها بشكل كامل ودقيق، فالمقياس الذي يناسب تشخيص الظاهرة في وقت سابق لا يمكن أن يشخص الظاهرة ذاتها في وقت لاحق، كما أن ذلك فيه إثراء للمكتبة السيكمترية بمقاييس متخصصة لقياس الأبعاد المختلفة للثقة بالنفس، إلى جانب بناء مقياس يتمتع بخصائص سيكمترية مقبولة وتكون له قيمة عملية لدى المشتغلين في فروع علم النفس التطبيقية المختلفة وإمكانية استخدامه كأداة تقييمية وتشخيصية، بيد أن مقياس جديد لا يعني الاستغناء عن المقاييس الموجودة بل سيتم الاستفادة منها كمصدر من مصادر بناء المقاييس الجديدة، وفيما يلي عرض للخطوات التي تم إتباعها في تصميم المقياس مع بيان أهم معالمه :

• **وضع فقرات المقياس:** بعد الإطلاع على التراث السيكلوجي المتعلق بالثقة بالنفس والدراسات السابقة والمقاييس التي اهتمت بقياس مستوى الثقة بالنفس من قبيل مقياس "فريخ العنزي" (١٩٩٩)، ومقياس "سيدني شروجر" ترجمة "عادل محمد" (١٩٩٧)، ومقياس "أحمد قواسمة وعدنان الفرخ" (١٩٩٦)، ومقياس "محمد الديب، وصلاح عبد السميع" (٢٠٠٠) قامت الباحثتان بدراسة استطلاعية علي عدد من طلاب الدراسات العليا بهدف جمع أكبر عدد من المفردات التي تقيس الثقة بالنفس، حيث طرح عليهم سؤالاً مفتوحاً مضمونه حدد السلوكيات التي تمارسها أو ما تشعر به من إحساس في مواقف يومية تواجهها وتدل علي سمة الثقة بالنفس، ثم جمعت الاستجابات وروجعت مراجعة دقيقة واستخلصت العبارات التي تتعلق بمفهوم الثقة بالنفس .

• الصورة الأولى للمقياس : بناء علي الخطوة السابقة تم التوصل إلي قائمة مكونة من (٢٨) عبارة وضعت لها بدائل ثلاثة للإجابة (دائماً ، أحياناً ، نادراً) تعطي لها الدرجات (٣ ، ٢ ، ١) علي الترتيب في حالة العبارات الموجبة ويعكس التصحيح في حالة العبارات السالبة، وتشير الدرجة المرتفعة إلي أن ثقة الفرد مرتفعة في نفسه، وبذلك تم بناء المقياس في صورته المبدئية ثم أجريت عليه عمليات التقنين الآتية للتحقق من كفاءته (صدقه وثباته):

▪ صدق التحليل العاملي :

وقد تم إجراء التحليل العاملي لبنود المقياس، حيث استخرجت المصفوفة الارتباطية لدرجات أفراد عينة التقنين على البنود المتضمنة في المقياس وتحليلها عاملياً بطريقة المكونات الأساسية **Hoteling Principal Components** وتم تحديد قيم التباين للعوامل (الجزر الكامن **Eigen value**) لتحديد عدد العوامل المستخرجة ذات التشبعات الدالة، ثم أديرت العوامل تدويراً متعامداً بطريقة **Varimax** - **Kaiser** بغرض الوصول إلى حل عاملي نهائي وإعطاء معنى سيكولوجي للعوامل المستخرجة يمكن تفسيره وتعليله، وقد أسفر ذلك الإجراء عن ظهور عاملين فرعيين تشبعت عليهما (٢٤) بنداً من بنود المقياس تشبعاً جوهرياً، وقد استوعبت تلك العوامل (٥٧,٩١٣ %) من حجم التباين الكلي، ويتشبع كل منها بعدد من البنود مع الأخذ بأن يكون محك التشبع الجوهري للبند بالعمل على الأقل ٠,٣ ، ومن ثم ؛ فقد حذفت (٤) بنود لم تصل إلى حد التشبع المقبول، والتشبعات الجوهريّة لبنود هذين العاملين موضحة في الجدول التالي :

جدول (٨)
التشبعات الجوهرية لبنود العامل الأول وبنود العامل الثاني لمقياس الثقة بالنفس

بنود العامل الثاني			بنود العامل الأول		
التشبع	رقم البند	م	التشبع	رقم البند	م
٠,٦٥٥	٢	١	٠,٥٩٨	١	١
٠,٥٤٥	٤	٢	٠,٨٢٣	٣	٢
٠,٥٧٤	٦	٣	٠,٦٩٥	٥	٣
٠,٥٥٤	٨	٤	٠,٦٦١	٧	٤
٠,٧٠٥	١٠	٥	٠,٦٧٧	٩	٥
٠,٦٣٢	١٢	٦	٠,٨١٥	١١	٦
٠,٥٢٠	١٤	٧	٠,٧٣٢	١٣	٧
٠,٥٤٣	١٦	٨	٠,٧٥٧	١٥	٨
٠,٧١٢	١٨	٩	٠,٤٢٣	١٧	٩
٠,٦٨٧	٢٠	١٠	٠,٨٠٥	١٩	١٠
٠,٦٥٩	٢٢	١١	٠,٧٩٣	٢١	١١
			٠,٦٤٤	٢٣	١٢
			٠,٦٩٨	٢٤	١٣

ويمكن تفسير تلك العوامل كالتالي :

العامل الأول : وهو عامل قوى جذره الكامن = ٩,٥٤٩، استوعب ٣٤,١٠٥ % من حجم التباين الكلي، وقد تشبعت به (١٣) بنوداً من بنود المقياس، تراوحت تشبعاتها بين (٠,٤٢٣ : ٠,٨٢٣) ويمكن تسمية هذا العامل في ضوء فحص مضمون بنوده وتشبعاتها بـ "البعد الذاتي للثقة بالنفس" حيث تدور بنوده حول إدراك الفرد لكفاءته وإيمانه بقدراته ومهاراته والتي تتمثل في أفعال تعكس مدى ثقة الفرد في هذه المقومات الداخلية من خلال التعامل بفاعلية مع المواقف الحياتية وتحمل المسؤولية واتخاذ القرارات .

العامل الثاني : وهو عامل قوى جذره الكامن = ٦,٦٦٦، استوعب ٢٣,٨٠٨ % من حجم التباين الكلي، وقد تشبعت به (١١) بنوداً من بنود المقياس، تراوحت تشبعاتها بين (٠,٥٢٠ : ٠,٧١٢) ويمكن تسمية هذا العامل في ضوء فحص مضمون بنوده وتشبعاتها بـ "البعد الاجتماعي للثقة بالنفس" حيث تدور بنوده حول إدراك الفرد لقدرته علي مواجهة الآخرين وحسن التوافق معهم ؛ مما يدل على اتفاق التحليل العملي مع الإطار النظري لمتغير الثقة بالنفس، ويدل على صدق المقياس إذ تنتظم بنوده في عوامل متسقة تشير إلى مكونات الثقة بالنفس .

■ الصدق البنائي :

عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بند في المقياس بالدرجة الكلية علي بقية البنود بعد حذف درجة البند Item Remainder Correlation ، كما يوضحها الجدول التالي :

جدول (٩)
معاملات الارتباط بين درجة كل بند في مقياس الثقة بالنفس بالدرجة الكلية
علي بقية البنود بعد حذف درجة البند

معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند
**٠,٤٠٩	١٧	**٠,٦١٩	٩	**٠,٤٩٠	١
**٠,٥٩٣	١٨	**٠,٦٠٣	١٠	**٠,٥٠٨	٢
**٠,٦٨٨	١٩	**٠,٧٠٩	١١	**٠,٧١٣	٣
**٠,٦٥٧	٢٠	**٠,٥٨٦	١٢	**٠,٥٤٦	٤
**٠,٦٧٢	٢١	**٠,٦١٩	١٣	**٠,٥٨١	٥
**٠,٥٢٦	٢٢	**٠,٤٦٥	١٤	**٠,٥٣١	٦
**٠,٥٧٩	٢٣	**٠,٦٤٧	١٥	**٠,٥٤٨	٧
*٠,٥٨٨	٢٤	**٠,٥٢٧	١٦	**٠,٥٤٦	٨

** دالة عند مستوى (٠,٠١)

وكانت جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً مما يجعلنا نثق في نتائج المقياس .

● ثبات المقياس :

قامت الباحثين بحساب ثبات المقياس من خلال استخدام معامل ألفا للثبات (ألفا لكرونباخ) والتجزئة النصفية بطريقة سبيرمان - براون وجتمان والجدول (١٠) يبين نتائج حساب ثبات المقياس بتلك الطرق :

جدول (١٠)
معاملات ثبات مقياس الثقة بالنفس

معامل ألفا	التجزئة النصفية		البيد	م
	جتمان	سبيرمان - براون		
**٠,٩٥٢	**٠,٩٦٨	**٠,٩٦٨	البيد الذاتي	١
**٠,٩٤٧	**٠,٩٦٤	**٠,٩٦٨	البيد الاجتماعي	٢
**٠,٩٣٢	**٠,٩٧٦	**٠,٩٧٧	الثقة بالنفس	٣

** دالة عند مستوى (٠,٠١)

يتضح من الجدول السابق ارتفاع معاملات ثبات المقياس مع اختلاف الطرق المستخدمة في حسابه، وجميعها دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١) ، مما يشير لثبات المقياس .

نتائج الدراسة ومناقشتها

أولاً : نتائج الفرض الأول، ومناقشتها : وينص هذا الفرض علي أنه :
"توجد علاقة ارتباطيه موجبة بين السعادة النفسية والمرونة المعرفية لدي أفراد عينة الدراسة".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب معاملات الارتباط "بيرسون" بين درجات أفراد عينة الدراسة علي مقياسي السعادة النفسية والمرونة المعرفية، كما هو موضح بالجدول التالي :

جدول (١١)

معاملات الارتباط بين درجات أفراد العينة علي مقياسي السعادة النفسية والمرونة المعرفية

المرونة المعرفية			الأبعاد
الدرجة الكلية للمرونة المعرفية	بعد التحكم	بعد البدائل	
**٠,٥٤٢	**٠,٥٩٤	**٠,٤٦٠	السعادة النفسية

** دالة عند مستوى (٠,٠١)

كشفت نتائج هذا الفرض عن وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين درجات أفراد عينة الدراسة من طلاب الدراسات العليا علي مقياس السعادة النفسية ودرجاتهم علي مقياس المرونة المعرفية ببعديه وتشير هذه النتائج إلى تحقق صحة الفرض الأول للدراسة، وهذا يعني أن طلاب الدراسات العليا ممن لديهم مستوى مرتفع من السعادة النفسية لديهم مستوى مرتفع من المرونة المعرفية .

وعلي الرغم من وعدم وجود دراسات سابقة تناولت العلاقة المباشرة بين السعادة النفسية والمرونة المعرفية يمكن الاستناد إليها في تفسير هذه النتيجة، إلا أن هذه النتيجة يمكن تفسيرها في ضوء ما أشارت له دراسات كل من (Lee & Im , 2007 ; Furnham & Christoforou , 2007 ; Johason & Krueger , 2006) أنه يمكن للفرد تطويع قدراته للتوافق مع البيئة الخارجية ويساعده في ذلك مدي تمتعه بمرونة عقلية وسلوكية للوصول إلي مستوي أفضل من السعادة . وما توصل له (Belus , et . al . (2012) من أن المرونة المعرفية تحسن ما يمر به الفرد من محن من خلال تأثير الأفكار علي عاطفة الفرد، ومن ثم تزيد إحساس الفرد بالسعادة . وتعتبر هذه النتيجة منطقية، فعندما يتمتع الفرد بالقدرة علي تغيير وجهة نظره وتنوع استجاباته وتقبل وجهة نظر الآخرين، وإعادة بناء

المعرفة بعدة طرق وعلي نحو تلقائي، وتكييف استجابته بما يتلاءم مع الموقف، كل ذلك يؤدي إلي تمتع الفرد بالسعادة النفسية .

كما أن النتيجة السابقة يمكن مناقشتها في ضوء ما أسفرت عنه أدبيات البحث، من أن السعادة النفسية ينظر لها علي أنها تقييم معرفي لنوعية الحياة، وأن المرونة المعرفية تعد بعداً مهماً من أبعاد الشخصية ومن المتغيرات التي لها تأثير ايجابي وفعال على حياة الفرد، لأنها تمكن الفرد من تقبل الأفكار المتنوعة والسيطرة على استراتيجياته المعرفية، وتشجعه على مواجهة الصعوبات التي تعترضه .

ويؤكد "فتحي الضبع" (٢٠١٢ : ١٥٢) علي اختلاف الأفراد الذين يرون أنفسهم سعداء مقارنة بغير السعداء في الأساليب المعرفية والدافعية التي يستخدمونها، والتي تعمل علي استمرار وزيادة مستوى السعادة لديهم .

فارتفاع المرونة المعرفية يعزز النواحي الانفعالية الإيجابية لدي الفرد ويرفع من قدرته على التفاعل الاجتماعي السليم، في حين أن انخفاض المرونة المعرفية يقلل من قدرة الفرد على استخدام المعلومات الاجتماعية والانفعالية (Gokcen, et . al. , 2014 : 188) .
وأن المرونة المعرفية هي العامل الذي ييسر علي الفرد التكيف مع المواقف والأحداث، كما أنها تسهم في حل المشكلات (Bilgin, 2009 : 351).

ويتفق هذا مع ما أشار له "عبد الله محمود" (٢٠١٠ : ٢٤٦) من أن القدرة علي التغيير وتقبل الأفكار غير المألوفة، يجعل الفرد أكثر قدرة علي الاندماج والتكيف مع المواقف فيرتفع لديه مستوى السعادة .

ثانياً : نتائج الفرض الثاني، ومناقشتها : وينص هذا الفرض علي الآتي :
"توجد علاقة ارتباطيه موجبة بين السعادة النفسية والثقة بالنفس لدي أفراد عينة الدراسة" .

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب معاملات الارتباط "بيرسون" بين درجات أفراد عينة الدراسة علي مقياسي السعادة النفسية والثقة بالنفس، كما هو موضح بالجدول التالي :

جدول (١٢)

معاملات الارتباط بين درجات أفراد العينة على مقياسي السعادة النفسية والثقة بالنفس

الثقة بالنفس			الأبعاد
الدرجة الكلية للثقة بالنفس	البعد الاجتماعي	البعد الذاتي	
** ٠,٦٥٤	** ٠,٦٢٦	** ٠,٥٣٣	السعادة النفسية

** دالة عند مستوى (٠,٠١)

كشفت نتائج هذا الفرض عن وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين درجات أفراد عينة الدراسة من طلاب الدراسات العليا على مقياس السعادة النفسية ودرجاتهم على مقياس الثقة بالنفس ببعديه (الذاتي ، الاجتماعي) وتشير هذه النتائج إلى تحقق صحة الفرض الثاني للدراسة، وهذا يعنى أن طلاب الدراسات العليا ممن لديهم مستوى مرتفع من السعادة النفسية لديهم مستوى مرتفع من الثقة بالنفس .

وتتفق هذه النتيجة مع ما أسفرت عنه دراسات كل من (رشا مبروك، ٢٠٠٨ ؛ Cheng & Furnham , 2002 ; Hoffiman, 2006 عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين السعادة والثقة بالنفس، وتوصلت دراسة Peterson (2009) لوجود علاقة ارتباطية موجبة بين الثقة بالنفس والرضا عن الحياة .

كما يؤيد هذه النتيجة ما توصلت إليه دراسات كل من (سعاد البشر، ٢٠١٣ ؛ أماني عبد الوهاب، ٢٠٠٦ ؛ Julie, et . al . , 2003 ; Cheng & Furnham , 2006 عن وجود ارتباط موجب بين السعادة النفسية وتقدير الذات، فكلما كان الفرد شاعراً بقيمته وتقدير الآخرين له كلما شعر بالسعادة النفسية . كما توصلت دراسة . Natvig, et al. (1999 ; French & Joseph, 2003 ؛ al. لوجود علاقة ارتباطية موجبة بين السعادة وتحقيق الذات .

كما أن النتيجة السابقة يمكن مناقشتها في ضوء ما أسفرت عنه أدبيات البحث، حيث أشار Maccoby (1992) إلي أن من يتمتع بالثقة في النفس يشعر بالسعادة والهناء والرضا ويصبو إلي تحقيق الذات، ومن يفقدها يشعر بالتعاسة والبؤس ولا يتمكن من إحراز تقدم في شخصيته . كما أن الشخصية السعيدة تتميز بعدة سمات منها الثقة بالنفس والقدرة علي التفكير بطريقة واقعية (5 : Wood , et . al. , 2010) . فالتسلح بالثقة بالنفس

يعد أمراً في غاية الأهمية لحماية الفرد من الشعور بالنقص والتردد والتي تكون بداية حتمية للفشل مما يجعله عرضة للاستثارة والشعور بالغضب (عبد الحميد رجيجة، ٢٠١٥ : ٨٧ - ٨٨).

ويمكن تفسير العلاقة الموجبة بين السعادة النفسية والثقة بالنفس بأن الشخص الذي يشعر بالثقة في قدراته وإمكاناته هو شخص يتمتع بالأمل والطموح والتقدير الاجتماعي، وكل هذه مؤشرات تثير الانفعالات الإيجابية وتبعث علي الشعور بالحماس والبهجة ؛ وكل هذا ينعكس علي شعور الفرد بالسعادة النفسية، كما أن الشخص الواثق في قدراته يكون قادراً علي أن يخطط لحياته بشكل فعال، ويتمكن من وضع أهداف محددة لنفسه ويشعر بالاستقلال ويطور من شخصيته ويقبل ذاته، ويطور علاقاته مع الآخرين ويتفاعل مع أحداث الحياة بإيجابياتها وسلبياتها، مما يمنحه الشعور بالسعادة النفسية .

ثالثاً : نتائج الفرض الثالث، ومناقشتها : وينص هذا الفرض علي الآتي :

"لا يختلف مستوي السعادة النفسية لدي أفراد عينة الدراسة تبعاً لاختلاف النوع (ذكور - إناث)"

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، وتم استخدام اختبار "ت" للعينات المستقلة للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد العينة الذكور والإناث من طلاب الدراسات العليا علي مقياس السعادة النفسية، كما هو موضح بالجدول التالي :

جدول (١٣)

نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث من أفراد عينة الدراسة علي

مقياس السعادة النفسية

قيمة "ت" ودلالاتها	إناث (ن = ٢٢١)		ذكور (ن = ٧٦)		المجموعة مقياس السعادة النفسية
	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	
١,٤١١ غير دالة	٢٦,٥٩	٩٨,٤٧	٣٧,٧٤	٩٢,٨٧	السعادة النفسية

وبالنظر إلى جدول (١٣) يتضح أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات مجموعة الذكور ومتوسط درجات مجموعة الإناث من أفراد عينة الدراسة علي مقياس السعادة النفسية، وعلي هذا ؛ يمكن القول بأن صحة هذا الفرض قد تحققت، وتجد هذه النتيجة تأييداً في دراسات كل من : (محمد معشي، ٢٠١٦ ؛ هاني محمد، ٢٠١٤ ؛ السيد أبو هاشم، ٢٠١٠ ؛ سيد البهاص، ٢٠٠٩ ؛ رشا مبروك، ٢٠٠٨ ؛ نجوي اليحفوفي، ٢٠٠٦ ؛ فريح العنزي، ٢٠٠١ ؛ Cheng, & Furnham , et. al . 2009 ; Burris , 2003) والتي أكدت نتائجها علي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب الجامعة في الشعور بالسعادة النفسية تعزي لمتغير النوع، وأرجعوا ذلك بأن طلاب الجامعة وبغض النظر عن النوع تتشابه ظروف حياتهم وتتشابه نظرتهم للمستقبل وتتشابه مصادر السعادة لديهم، وبالتالي لا يوجد فرق جوهري بينهم في السعادة النفسية . في حين تختلف نتيجة الدراسة الحالية مع نتائج دراسات كل من : (أمسية الجندي، ٢٠٠٩ ؛ سحر علام، ٢٠٠٨ ؛ حسن الفنجري، ٢٠٠٧ ؛ داليا مؤمن، ٢٠٠٤ ؛ أحمد عبد الخالق وآخرون ، ٢٠٠٣ ؛ سهير سالم، ٢٠٠١) حيث وجدت فروق جوهريّة بين الذكور والإناث في السعادة لصالح الذكور، وأرجعت هذه الدراسات الفروق للطبيعة الثقافية في هذه المجتمعات التي تدعم الوضعية الاجتماعية للذكر مما يجعله يشعر بالسعادة أكثر من نظيرته التي تقع عليها ضغوط أكبر . في حين توصلت دراسة (آمال جودة ، ٢٠١٠ ؛ أحمد الطراونة ، ٢٠١٤ ؛ أماني عبد الوهاب ، ٢٠٠٦) لوجود فروق في الشعور بالسعادة النفسية لصالح الطالبات، وأرجعت ذلك لظروف التنشئة الاجتماعية والثقافية التي تزود الإناث بنوع من المساندة الاجتماعية توفر لها حالة إيجابية تعززها في تخفيف الأحداث الضاغطة مما يوفر لها فرصاً للسعادة .

ويمكن تفسير نتيجة الدراسة الحالية في عدم اختلاف مستوي السعادة النفسية لدي أفراد عينة الدراسة تبعاً لاختلاف النوع في ضوء تشابه الظروف الحياتية فمع التطور الحالي والتغيرات الاجتماعية والاقتصادية التي تمر بها البلاد في الآونة الأخيرة عمل علي عدم وجود فروق في الظروف الحياتية، فكل من الطلاب والطالبات يتعرضون لظروف حياتية متشابهة وهي ظروف مرحلة الشباب والتي تتضمن استكمال الدراسة والبحث عن فرصة عمل مناسبة في ظل ارتفاع نسبة البطالة واختيار شريك الحياة المناسب، ومع تساوي أدوارهم في

الحياة وما يلقي علي كاهلهم من أعباء ومسئوليات انعكس أثر كل هذا علي أفراد العينة الذكور والإناث بنفس الدرجة ؛ مما أدى لعدم وجود فروق بينهم في مستوي السعادة النفسية.

ولعل التعارض بين نتيجة الدراسة الحالية ونتائج بعض الدراسات السابقة قد يرجع لاختلاف العوامل الثقافية والاجتماعية وطبيعة الظروف الاقتصادية وظروف التنشئة الاجتماعية التي أجريت عليها هذه الدراسات، فمع تفاوت خصائص هذه المجتمعات قد تختلف الظروف والعوامل الخارجية المحيطة بعيناتها، والتي من شأنها أن تؤثر على حاجات الشباب النفسية وتطلعاتهم وما قد يواجههم من مشكلات وضغوط، قد تلعب بدورها دوراً في اختلاف مستوي شعورهم بالسعادة النفسية .

رابعاً : نتائج الفرض الرابع ، ومناقشتها : وينص هذا الفرض علي الآتي :

" لا يختلف مستوي المرونة المعرفية لدي أفراد عينة الدراسة تبعاً لاختلاف النوع (ذكور - إناث)"

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، ثم استخدم اختبار "ت" للعينات المستقلة للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة الذكور والإناث من طلاب الدراسات العليا على مقياس المرونة المعرفية بأبعاده الفرعية، كما هو موضح بالجدول التالي :

جدول (١٤)

نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات درجات مجموعة الذكور ومجموعة الإناث من أفراد عينة الدراسة علي مقياس المرونة المعرفية

قيمة "ت" ودلالاتها	إناث (ن=٢٢١)		ذكور (ن=٧٦)		المجموعة المقاييس بأبعاده الفرعية
	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	
** ٨,٦٦	٢٠,٤٠	٣٨,٢٥	١٦,١٩	٦٠,٦٢	البدائل
** ٦,٣٦	١٦,٨٧	٣٥,٧٨	١٢,٣٤	٤٩,٢٠	التحكم
** ٨,٠٤	٣٥,٢٦	٧٤,٠٣	٢٧,٥٢	١٠٩,٨٢	المرونة المعرفية

** دالة عند مستوى (٠,٠١)

وبالنظر إلى جدول (١٤) يتضح أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين متوسطات درجات مجموعة الذكور ومتوسطات درجات مجموعة الإناث من طلاب الدراسات العليا علي مقياس المرونة المعرفية ببعديه، وكان متوسطات درجات مجموعة

الذكور أعلى من متوسطات درجات مجموعة الإناث؛ مما يُظهر أن اتجاه دلالة الفروق يكون في اتجاه مجموعة الذكور، وعلى هذا؛ يمكن القول بأن صحة هذا الفرض لم تتحقق . وتشير هذه النتيجة إلى تفوق الذكور في المرونة المعرفية علي الإناث، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات كل من (Kim & Omizo , 2003 ; Farrant, et. al. , 2012) ; (أحمد هلال، ٢٠١٥) التي توصلت لوجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة المعرفية لدى الطلبة الجامعيين تعزى إلي النوع لصالح الذكور . بينما تختلف هذه النتيجة مع نتائج دراسات كل من (Remer & Beversdorf , 2010 ؛ مروة جابر، ٢٠١٥) التي توصلت لوجود فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة المعرفية تعزى إلي النوع لصالح الإناث . كما تختلف مع نتيجة دراسة (Cartwright, et al. , 2010) التي توصلت

لعدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى المرونة المعرفية تعزى إلى النوع . ويمكن تفسير تفوق الذكور علي الإناث في المرونة المعرفية إلي تمتع الذكور في مجتمعنا بحرية أكثر من الإناث، مما يتيح لهم فرص أكثر للتعرض لمواقف وتجارب كثيرة ومتنوعة، ويهيئ لهم فرص للتدرب علي استخدام المرونة المعرفية في مختلف المواقف ويدعمها لديهم، وذلك لأن ثقافة المجتمع الشرقي تعطي فرصاً متعددة للذكر للمحاولة والخطأ، وقد تتغاضى عما يرتكبه من أخطاء، ولكنها لا تسمح للإناث بالحرية الممنوحة للذكر ولا تتيح لها خوض التجارب، وتحاسبها علي ما تفعله من أخطاء، وتجعلها حذرة ومتحفظة من خوض المحاولات وارتكاب الأخطاء، ويجعلها كل هذا أقل مرونة وأضعف خبرة من الذكور .

فثقافة المجتمع الشرقي تطالب المرأة بالتحفظ والالتزام بعادات وتقاليد المجتمع، وتربيتها علي الحذر والتروي وتحيطها بنمط شديد من الحماية الزائدة ؛ وقد يؤدي ذلك لجمود التفكير لديها، مع عدم القدرة على تكيف استجاباتها وفقاً لطبيعة المواقف التي تتعرض لها، وينعكس ذلك سلباً على مرونتها المعرفية، علي عكس الذكور الذين يتمتعون بمساحة حرية واستقلالية أكبر مما يتيح لهم التحرر من معظم هذه القيود، ويوفر لهم القدرة علي تغيير وتبديل استجاباتهم، مما ينعكس إيجابياً على مرونتهم المعرفية.

خامساً : نتائج الفرض الخامس، ومناقشتها : وينص هذا الفرض علي الآتي :

" لا يختلف مستوي الثقة بالنفس لدي أفراد عينة الدراسة تبعاً لاختلاف النوع (ذكور- إناث) "

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، ثم تم استخدام اختبار "ت" للعينات المستقلة للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة الذكور والإناث من طلاب الدراسات العليا علي مقياس الثقة بالنفس بأبعاده الفرعية، كما هو موضح بالجدول التالي :

جدول (١٥)

نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات درجات مجموعة الذكور ومجموعة الإناث من أفراد عينة الدراسة علي مقياس الثقة بالنفس بأبعاده الفرعية

قيمة "ت" ودلالاتها	إناث (ن = ٢٢١)		ذكور (ن = ٧٦)		المجموعة مقياس الثقة بالنفس
	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	
** ٧,٨٦	٧,٢٣	٢٠,٦٥	٥,٥٥	٢٧,٨٢	البعد الذاتي
** ٤,٢٦	٦,٢١٤	١٨,٩٥	٦,١٤٨	٢٢,٤٦	البعد الاجتماعي
** ٧,٠٨	١١,٨٦	٣٩,٦٠	٩,٥٥	٥٠,٢٨	الثقة بالنفس

** دالة عند مستوى (٠,٠١)

وبالنظر إلى جدول (١٥) يتضح أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين متوسطات درجات مجموعة الذكور ومتوسطات درجات مجموعة الإناث من أفراد عينة الدراسة علي مقياس الثقة بالنفس بأبعاده الفرعية، وكان متوسط درجات مجموعة الذكور علي المقياس وأبعاده الفرعية أعلى من متوسط درجات مجموعة الإناث مما يُظهر أن اتجاه دلالة الفروق يكون في اتجاه مجموعة الذكور، وهذا يعني أن مجموعة الطلاب الذكور من طلاب الدراسات العليا هم أكثر ثقة بأنفسهم من الإناث وعلى هذا؛ يمكن القول بأن صحة هذا الفرض لم تتحقق .

وتتسق هذه النتيجة مع ما توصلت له دراسة "فريح العنزي" (١٩٩٩) من وجود فروق جوهرية في الثقة بالنفس تعزي للنوع في اتجاه الذكور، وقدم لذلك تفسيرات سيكولوجية وبيولوجية وبيئية متعلقة بأسلوب التنشئة الاجتماعية لكل من الذكور والإناث وبخاصة في مجتمعنا العربي الذي يحيط الإناث بحماية زائدة، ولا يسمح لهن بالتعبير الحر عن مشاعر الضيق والنقص بالمقارنة بالذكور، كما يؤيد هذه النتيجة ما توصل إليه كل من (عبد الحميد رجيعة ، ٢٠١٥ ؛ خالد العطيوات، ٢٠١١ ؛ محمد الديب، وصلاح عبد السميع، ٢٠٠٠) عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في ثقة طلاب وطالبات الجامعة بأنفسهم تعزي للنوع،

وقد جاءت هذه الفروق لجانب الذكور، وفسر ذلك بأن الآباء يسمحون بحرية أبنائهم الذكور أكثر من الإناث ويعطونهم دوراً كبيراً في استقلال شخصياتهم أكثر مما يعطون للإناث . وتختلف هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة "زهرة عبد الحق" (٢٠٠٥) من عدم وجود فروق في الثقة بالنفس تعزي للنوع .

ويمكن تفسير تلك النتيجة في ضوء أساليب التنشئة الاجتماعية والظروف المجتمعية في البيئة العربية التي لازالت تتيح للذكر بصورة أوسع مزيد من الاستقلالية والحرية والمشاركة في العديد من النشاطات الاجتماعية بخلاف الأنثى ؛ فلا زالت النظرة العامة للفتاة تحكمها الكثير من الأعراف والتقاليد التي تمثل قيود عليها ومؤثرة علي ثقتها بنفسها .

سادساً : نتائج الفرض السادس، ومناقشتها : وينص هذا الفرض علي الآتي :

" يتباين إسهام كل من المرونة المعرفية والثقة بالنفس في التنبؤ بالسعادة النفسية لدي أفراد عينة الدراسة " .

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثتان أسلوب تحليل الانحدار المتعدد الخطوات **Stepwise Regression Analysis** لمعرفة أقوى المتغيرين إسهاماً في التنبؤ بدرجة السعادة النفسية، وقد تم الحصول علي نماذج الانحدار المتعدد التالية ويوضح الجدول التالي ما تم التوصل إليه من نتائج في هذا الصدد .

جدول (١٦)

نتائج تحليل الانحدار المتعدد لمتغيري المرونة المعرفية والثقة بالنفس علي درجة السعادة النفسية

المتغيرات المستقلة	الارتباط البسيط r	الارتباط المتعدد R	إسهام R2 في التباين	قيمة "ف" للإسهام	قيمة نسبة الإسهام	معامل الانحدار B	قيمة "ت" لدلالة معامل الانحدار	قيمة الثابت
الثقة بالنفس	٠,٦٥٤	٠,٦٥٤	٠,٤٢٧	**٢٢٠,٠٣٢	٤٢,٧	١,٥٩٧	١٤,٨٣٣**	٢٩,٤٤٢
معادلة الانحدار : السعادة النفسية = (١,٥٩٧) الثقة بالنفس + (٢٩,٤٤٢)								
الثقة بالنفس المرونة المعرفية	٠,٦٥٤ ٠,٥٤٢	٠,٦٦٣	٠,٤٤٠	**٦,٨٠٥	٤٤	١,٣١٩ ٠,١٣٠	٨,٧٥٥ ٢,٦٠٩	٣٠,٣٦١
معادلة الانحدار/ السعادة النفسية = (١,٣١٩) الثقة بالنفس + (٠,١٣٠) المرونة المعرفية + (٣٠,٣٦١)								

** دالة عند مستوى (٠,٠١)

يظهر من النتائج الموضحة في جدول (١٦) وجود نموذجين انحدار متعدد، ولاختبار دلالة هذه النماذج تم استخدام تحليل التباين للمتغيرات المستقلة في كل نموذج، ويوضح الجدول (١٧) نتائج تحليل التباين لنموذجين الانحدار .

جدول (١٧)

تحليل التباين بين النماذج الانحدارية

مستوى الدلالة	النسبة الفئوية	متوسط مجموع المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	المصدر	النماذج	
٠,٠١	٢٢٠,٠٣٢	١١٢٨٧٨,١٤٩ ٥١٣,٠٠٩	١ ٢٩٥ ٢٩٦	١١٢٨٧٨,١٤٩ ١٥١٣٣٧,٥١٤ ٢٦٤٢١٥,٦٦٣	الانحدار البواقي المجموع	الثقة بالنفس	(١)
٠,٠١	١١٥,٥٨٣	٥٨١٥٠,٨٧٣ ٥٠٣,١٠٩	٢ ٢٩٤ ٢٩٦	١١٦٣٠١,٧٤٦ ١٤٧٩١٣,٩١٧ ٢٦٤٢١٥,٦٦٣	الانحدار البواقي المجموع	الثقة بالنفس المرونة المعرفية	(٢)

ويتضح من جدول (١٧) وجود تأثير دال لمتغيري (الثقة بالنفس والمرونة المعرفية) على السعادة النفسية؛ حيث جاءت جميع قيم "ف" دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) .

واتضح من جدول (١٦) أن تحليل الانحدار متعدد الخطوات قد تم في خطوتين :
الخطوة الأولى : أظهرت هذه الخطوة أن متغير "الثقة بالنفس" هو أعلى المتغيرات المستقلة ارتباطاً بمتغير السعادة النفسية والأكثر إسهاماً فيه، حيث بلغت قيمة الارتباط المتعدد بينهما (٠,٦٥٤)، وأن متغير الثقة بالنفس يسهم بنسبة تباين مقدارها (٤٢,٧%) من تباين متغير السعادة النفسية، أي أنه يسهم إسهاماً دالاً موجباً في السعادة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة، ومن ثم يمكن التنبؤ بالسعادة النفسية لدى أفراد العينة من خلال معرفة درجاتهم على مقياس الثقة بالنفس .

وعلى ذلك يمكن صياغة المعادلة الانحدارية في هذه الخطوة كالتالي :

$$\text{السعادة النفسية} = (١,٥٩٧) \text{ الثقة بالنفس} + (٢٩,٤٤٢)$$

الخطوة الثانية : وفي هذه الخطوة الأخيرة تم إضافة متغير المرونة المعرفية علي أنه المتغير المستقل الثاني في الترتيب والأهمية بالنسبة لمتغير السعادة النفسية، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط المتعدد بين الثقة بالنفس والمرونة المعرفية وبين السعادة النفسية (٠,٦٦٣) ، وبلغت قيمة التباين المشترك الناتج عنهما في تباين متغير السعادة النفسية

(٠,٤٤) بنسبة (٤٤%)، ومن الملاحظ أن إضافة متغير المرونة المعرفية قد أحدثت زيادة في قيمة التباين المشترك مقدارها (٠,٠١٣)، حيث بلغت قيمة "ف" لهذا الإسهام (٦,٨٠٥) وهي قيمة دالة عند مستوى (٠,٠١) وتدل على أن الإسهام الثاني إسهام دال إحصائياً، وتقدر نسبة إسهام المرونة المعرفية (١,٣%) من تباين السعادة النفسية، وهذا يؤكد على مدى تأثير وأهمية المرونة المعرفية في التنبؤ بالسعادة النفسية لدى أفراد العينة .

ومن ثم يمكن التنبؤ بدرجات أفراد العينة في متغير السعادة النفسية من خلال معرفة درجاتهم في (الثقة بالنفس والمرونة المعرفية) في ضوء أوزان الانحدار والمقدار الثابت لكل متغير . وعلى ذلك يمكن صياغة المعادلة الانحدارية الدالة على التنبؤ في صورتها النهائية :

$$\text{السعادة النفسية} = (١,٣١٩) \text{ الثقة بالنفس} + (٠,١٣٠) \text{ المرونة المعرفية} + (٣٠,٣٦١)$$

ومن هذه النتائج يتضح تباين إسهام متغيري الثقة بالنفس والمرونة المعرفية بنسب مختلفة ودالة إحصائياً في التنبؤ بالسعادة النفسية لدى أفراد العينة، وهذه النتائج حققت صحة الفرض السادس من فروض الدراسة .

وهذه النتيجة تؤكد على الدور الهام الذي تلعبه كل من الثقة بالنفس والمرونة المعرفية باعتبارهما من أهم الجوانب الإيجابية في تكوين الشخصية السعيدة، وانطلاقاً من أن معادلات الانحدار تعتمد اعتماداً مباشراً على معاملات الارتباط، لذا تأتي نتائج هذا الفرض تدعياً لنتائج الفروض الارتباطية السابقة .

كما تتفق هذه النتيجة في ضوء ما توصلت له دراسة "جمال غنيم" (٢٠٠٥) من أن الثقة بالنفس تعطي صاحبها الشعور بالأمن وتدفعه للقيام بأعمال كبيرة يستغل فيها كل قدراته ويتم من خلالها تحقيق السعادة والرضا عن النفس، ودراسة "السيد أبو هاشم" (٢٠١٠) التي توصلت لإمكانية التنبؤ من العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات (المظهر ، الاجتماعي ، الأداء) بالسعادة النفسية، وفي دراسة (Cheng, furnham 2003) كان تقدير الذات منبئ قوي ومباشر بالسعادة .

كما تتفق هذه النتيجة مع ما يراه "عادل محمد" (١٩٩٧ أ : ٦) من أن الثقة بالنفس تسهم بشكل مباشر في تحقيق التوافق النفسي للأفراد، وهي ترتبط بمفهوم الفرد الإيجابي عن

ذاته وتقديره المرتفع للذات، وتلعب دوراً مهماً في تحقيق الفرد لذاته مما يكون له الأثر الأكبر في تحقيق الهوية الإيجابية له، كما أوضح (Emmons & Thomas 2007 : 45) أن الفرد بدون الثقة بالنفس يمكن أن يفقد الكثير من الفرص المتاحة له بسبب الخوف من المخاطر والعواقب التي قد تحدث، ومن افتقر إلي الثقة بالنفس افتقر إلي أسلوب الحياة الصحيح والعيش بشكل أفضل ؛ ومعها قد تخنفي الكثير من معاني الحياة الجميلة وتحجب بسبب تشوه إدراك الفرد لقدراته وإمكاناته .

كما يمكن مناقشة هذه النتيجة في ضوء مضمون الثقة بالنفس الذي ينطوي علي شعور الفرد بالتفوق واليقينية وإدراكه لكفاءته ومهارته واعتقاده بقدرته علي تحقيق أهدافه وحل مشكلاته، والتعامل مع المواقف المختلفة بفاعلية مع حسن التوافق مع الآخرين والثقة بعلاقاته معهم ؛ كل هذا يعد مفتاحاً للنجاح يجعل الفرد قادراً علي التعامل بفاعلية مع الآخرين ويدفعه للسعي للإمام، ومن ثم تؤدي به للنجاح والاستقرار النفسي؛ مما ينعكس إيجابيا علي شعور الفرد بالطمأنينة والرضا عن نفسه وعن حياته وتعزز شعوره بالسعادة .

ويؤكد ذلك كل من (حسام أبو سيف ، ٢٠١٢ : ٦٢٩ ؛ زهرية عبد الحق، ٢٠٠٥ : ٣١٣ ؛ عادل محمد، ١٩٩٧ أ : ٥) من أن الثقة بالنفس تساهم بشكل مباشر في تحقيق التوافق النفسي، فالأفكار المعززة للاحترام الذاتي المصحوبة بالأفعال الصحيحة قد تمنح الفرد المزيد من المتعة والرضا عن حياته، في حين أن الشخص غير الواثق من نفسه يكون غير متوافق نفسياً وبالتالي يصبح عرضة في أي لحظة للاضطراب . وكل هذا ؛ يشير إلى قوة متغير الثقة بالنفس في التنبؤ بدرجة السعادة النفسية .

كما يمكن تفسير إسهام المرونة المعرفية في التنبؤ بالسعادة النفسية في ضوء أن الشخص الذي يتمتع بمرونة معرفية يتعد كل البعد عن الجمود المعرفي، فهو يستطيع تكيف استجابته تبعاً للموقف الذي يتواجد فيه، وتعديل بنائه المعرفي وفقاً للأحداث والمثيرات الموجودة في الموقف، كما أنه يستطيع الانفتاح علي مختلف الآراء وتقبلها، وكل ذلك يمكنه من تحقيق النجاح في مواجهة المواقف؛ مما ينعكس إيجابيا علي الفرد ويسهم في تمتعه بالسعادة النفسية، كما أن تعدد البدائل يشير إلي شعور الفرد بقدرته علي السيطرة علي الأحداث المرتبطة بحياته، وأن البيئة الخارجية توفر له العديد من المثيرات المتاحة، وفرصه

في التطور والنمو وتحقيق الأهداف تعد ميسرة مقارنة بالآخرين، مما قد يسهم في زيادة مشاعر الرضا والسعادة لديه .

ويتفق هذا مع ما بينته نتائج دراسة "أحمد الطراونة" (٢٠١٤) من أن التحكم الذاتي قد فسر نسبة من السعادة النفسية لدى طلاب الجامعة، وأعزى ذلك إلي أن الفرد الذي يمتلك التحكم الذاتي يمتلك المقدرة علي التحكم شعورياً وعقلانياً في ذاته مما ينجم عن ذلك تعزيز إيجابي للذات، ويتحول من الأساليب غير المرغوبة في التفكير والسلوك إلي أساليب مرغوبة، ويساعده ذلك علي التكيف مما ينعكس علي سلوكه الاجتماعي بشكل سليم وملائم ؛ وكل ذلك يجعل الفرد يشعر بالسعادة النفسية . وكل هذا ؛ يشير إلى قوة متغير المرونة المعرفية في التنبؤ بدرجة السعادة النفسية .

توصيات الدراسة وبحوثها المقترحة :

في ضوء نتائج الدراسة الحالية توصي الدراسة بما يلي :

- ضرورة تركيز الدراسات النفسية علي تنمية الجوانب الإيجابية في الشخصية وعلي رأسها السعادة النفسية، مع زيادة الاهتمام بالبحث في العوامل المعرفية والنفسية التي من شأنها تنمية الشعور بالسعادة النفسية لدي الأفراد .
- الاهتمام بتنمية المرونة المعرفية والثقة بالنفس لدي الشباب، لما لهما من دور فعال في تحقيق طموحاتهم وأهدافهم في الحياة دون التعرض للإحباط أو الاستسلام لليأس؛ وكل هذا ينعكس علي زيادة مستوى الشعور بالسعادة النفسية .
- عقد ندوات ودورات إرشادية لتوجيه وإرشاد طلاب الجامعة بصفة عامة وطلاب الدراسات العليا بصفة خاصة في كيفية التعامل مع مشكلة ضعف الثقة بالنفس، مما يعزز ثقتهم بأنفسهم لتحدي الظروف الحياتية واتخاذها كفرص للإنجاز، وتدريبهم علي مواجهة النظرة السلبية للحياة بنظرة إيجابية يسودها الشعور بالسعادة النفسية .
- توجيه اهتمام التربويين وجميع مؤسسات المجتمع بتربية النشء وتعظيم مكانم القوة والجوانب الإيجابية في الشخصية والتميز الإيجابي لديهم وتحسين مستوى المرونة المعرفية وثقتهم بأنفسهم والتي تمكن من التوائم الإيجابي مع التغير وتحسين نوعية وجودة الحياة الإنسانية، والسعي لتدعيم العوامل التي تؤثر علي السعادة النفسية .

- وفي ضوء ما أسفرت عنه الدراسة الحالية من نتائج، واستكمالاً لحلقة البحث في هذا المجال، يمكن القول أن الدراسة الحالية تمهد لدراسات لاحقة من أمثلتها ما يلي :
- دراسة بعض المتغيرات الإيجابية الأخرى كـ (الإيثار، الصلابة النفسية) كمنبئات بالسعادة النفسية .
 - تصميم برامج إرشادية لتنمية السعادة النفسية لدى طلاب الجامعة .
 - فاعلية برنامج قائم علي المرونة المعرفية والثقة بالنفس كمدخل لتحسين السعادة النفسية
 - إجراء دراسة تتناول متغيرات الدراسة الحالية علي شرائح عمرية أخرى .

المراجع

المراجع العربية :

- أحمد الطراونة (٢٠١٤) . "الذكاء الأخلاقي وعلاقته بالسعادة النفسية لدي طلبة جامعة مؤتة" .
مجلة كلية التربية . (تصد عن كلية التربية . جامعة الأزهر) . العدد ١٥٨ .
الجزء ٢ . ص ص ٨٠٩ - ٨٢٥ .
- أحمد العازمي (٢٠١٤) . "القلق الاجتماعي وعلاقته بكل من نمط السلوك (أ) والثقة بالنفس لدي
طلبة الجامعة بدولة الكويت" . مجلة العلوم التربوية . المجلد ٢٢ . العدد ٢ .
الجزء ٢ . ص ص ٢١١ - ٢٣٩ .
- أحمد عبد الرحمن عثمان (٢٠٠١) . "المساندة الاجتماعية من الأزواج وعلاقتها بالسعادة والتوافق
مع الحياة الجامعية لدي طالبات الجامعة المتزوجات" . مجلة كلية التربية .
(تصدر عن كلية التربية.جامعة الرقازيق).العدد ٣٧ . ص ص ١٤٣ - ١٩٥ .
- أحمد قواسمة، وعدنان الفرح (١٩٩٦) . "تطوير مقياس الثقة بالنفس" . المجلة العربية للتربية .
تونس . المجلد ١٦ . العدد ٢ . ص ص ٣٦ - ٥٣ .
- أحمد محمد عبد الخالق ، سماح أحمد الذيب ، تغريد سليمان الشطي ، شيماء يوسف أحمد ، سوسن
حبيب عباس ، نجاه غانم السعيد ، ونادية محمد الثويني (٢٠٠٣) . "معدلات
السعادة لدي عينات عمرية مختلفة من المجتمع الكويتي" . دراسات نفسية .
(تصدر عن رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية . القاهرة) . المجلد ١٣ .
العدد ٤ . ص ص ٥٨١ - ٦١٢ .
- أحمد هلال (٢٠١٥) . "تمنجة العلاقة السببية بين الذكريات اللارادية والمرونة المعرفية والتفكير في
أحداث المستقبل لدى عينة من طلاب الجامعة" . مجلة الإرشاد النفسي . (تصدر
عن مركز الإرشاد النفسي . جامعة عين شمس) . العدد ٤٤ . ص ص ١ -
٤٩ .
- السيد رمضان بريك (٢٠١٧) . "الإسهام النسبي للمرونة المعرفية في التنبؤ بالتكيف الاجتماعي
والأكاديمي لدى الطلاب الوافدين بجامعة الملك سعود" . المجلة الدولية التربوية
المتخصصة . المجلد ٦ . العدد ١ . ص ص ٩٥ - ١٠٧ .
- السيد محمد أبو هاشم (٢٠١٠) . "النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة النفسية والعوامل الخمسة
الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدي طلاب الجامعة" .

- مجلة كلية التربية . (تصدر عن كلية التربية . جامعة بنها) . المجلد ٢٠ .
العدد ٨١ . ص ص ٢٦٩ - ٣٥٠ .
- السيد محمد عبد المجيد عبد العال (٢٠٠٦) . "المهارات الاجتماعية في علاقتها بالثقة بالنفس
والرضا الوظيفي لدى عينة من معلمي ومعلمات المرحلة الابتدائية" .
مجلة كلية التربية . (تصدر عن كلية التربية . جامعة المنصورة) .
العدد ٦٠ . الجزء الثاني . ص ص ٣ - ٤٧ .
- آمال جودة (٢٠١٠) . "التفاؤل والأمل وعلاقتها بالسعادة لدى عينة من المراهقين في محافظة غزة"
 . المؤتمر الإقليمي الثاني لعلم النفس . رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية .
ص ص ٦٣٩ - ٩٧١ .
- أماني عبد المقصود عبد الوهاب (٢٠٠٦) . "السعادة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى
عينة من المراهقين من الجنسين" . مجلة البحوث النفسية والتربوية . (تصدر
عن كلية التربية . جامعة المنوفية) . المجلد ٢١ . العدد ٢ . ص ص ٢٥٤ -
٣٠٨ .
- أمسية السيد الجندي (٢٠٠٩) . "مصادر الشعور بالسعادة وعلاقتها بالذكاء الوجداني لطلاب كلية
التربية جامعة الإسكندرية" . المجلة المصرية للدراسات النفسية . (تصدر عن
الجمعية المصرية للدراسات النفسية . القاهرة) . المجلد ١٩ . العدد ٦٢ . ص
ص ٧٠ - ١١ .
- تحية محمد عبد العال ، ومصطفى علي مظلوم (٢٠١٣) . "الاستمتاع بالحياة في علاقته ببعض
متغيرات الشخصية الإيجابية : دراسة في علم النفس الإيجابي" .
مجلة كلية التربية . (تصدر عن كلية التربية . جامعة بنها) . المجلد ٩٣ .
العدد ٢ . ص ص ٧٨ - ١٦٥ .
- ثناء عبد الودود عبد الحافظ (٢٠١٦) . " التفكير ما وراء المعرفي وعلاقته بالمرونة المعرفية لدى
طلبة الجامعة" . مجلة الأستاذ . العراق . العدد ٢١٧ . المجلد الثاني .
ص ص ٣٨٥ - ٤١٠ .
- جابر عبد الحميد، وعلاء الدين كفاقي (١٩٩١) . معجم علم النفس والطب النفسي . الجزء ٤ .
القاهرة : دار النهضة العربية .

جماليات غنيم (٢٠٠٥) . "دراسة للتنبؤ بمستوى الإنتاج الابتكاري لدى طلاب كلية الفنون التشكيلية في ضوء عدد من المتغيرات النفسية والاجتماعية" . رسالة دكتوراه . جامعة عين شمس .

حامد عبد السلام زهران (٢٠٠٥) . الصحة النفسية والعلاج النفسي . ط ٤ . القاهرة : عالم الكتب .
حسام أحمد أبو سيف (٢٠١٢) . "الأمن النفسي وعلاقته بكل من التواد والثقة بالنفس لدى عينة من الأطفال والمراهقين" . مجلة دراسات عربية في علم النفس . (تصدر عن رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية . القاهرة) . المجلد ١١ . العدد ٣ . ص ص ٦١٩ - ٦٦٠ .

حسن عبد الفتاح الفنجري (٢٠٠٧) . "الأمل وعلاقته بالسعادة الذاتية والإنجاز الأكاديمي" . المؤتمر العلمي الثامن للتربية . جامعة الفيوم . المجلد ٢ . ص ص ١٤٠٥ - ١٤٢٨ .

خالد عبد الرحمن العطايات (٢٠١١) . "العلاقة بين نمط التنشئة الأسرية والثقة بالنفس لدى طلبة الصف العاشر الأساسي" مجلة كلية التربية . (تصدر عن كلية التربية . جامعة عين شمس) . العدد ٣٥ . الجزء ٢ . ص ص ١٧٧ - ١٩٤ .

داليا محمد مؤمن . (٢٠٠٤) . "العلاقة بين السعادة وكل من الأفكار اللاعقلانية وأحداث الحياة السارة والضاغطة" . المؤتمر السنوي الحادي عشر للإرشاد النفسي . مركز الإرشاد النفسي . جامعة عين شمس . المجلد الأول . ص ص ٤٢٧ - ٤٦١ .
ربيع رشوان، ومحمد عبد السميع (٢٠١٧) . "دراسة عن بيئة التعلم المدركة والمرونة المعرفية كمنبئات بفعالية الذات الإبداعية لدى طلاب كلية التربية بقنا" . مجلة البحث في التربية وعلم النفس . المجلد ٣٠ . العدد ١ . الجزء ٢ . ص ص ١٢٠ - ١٩٥ .

رشا محمد ميروك (٢٠٠٨) . "إدارة الحياة والسعادة وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى طلاب الجامعة" . رسالة ماجستير . كلية التربية ببورسعيد . جامعة قناة السويس .
زهرة إبراهيم عبد الحق (٢٠٠٥) . "درجة اكتساب طلبة جامعة الإسراء الخاصة لسمات الثقة بالنفس" . مجلة البحوث النفسية والتربوية . (تصدر عن كلية التربية . جامعة المنوفية) . المجلد ٢٠ . العدد ٣ . ص ص ٣١٢ - ٣٣٤ .

سريناس وهدان، وعبير على (٢٠١٦) . "فعالية برنامج لما وراء الذاكرة باستخدام الوسائط المتعددة في تحسين الذاكرة العاملة الفونولوجية والمرونة المعرفية لدى التلميذات ذوات

- اضطراب الانتباه المصحوب بفرط النشاط". مجلة كلية التربية . (تصدر عن كلية التربية . جامعة سوهاج) . العدد ٤٤ . ص ص ٧٦٣ - ٨١٩ .
- سحر عبد الكريم، وسماح إبراهيم (٢٠١٥) . "فعالية برنامج تدريبي قائم علي نظرية المرونة المعرفية في تنمية مهارات التدريس الإبداعي ورفع مستوى الدافعية العقلية لدي الطالبات المعلمات ذو الدافعية العقلية المنخفضة". المجلة التربوية الدولية المتخصصة . المجلد ٤ . العدد ١٠ . ص ص ٤٠ - ٧٢ .
- سحر فاروق علام (٢٠٠٨) . "معدلات السعادة الحقيقية لدي عينة من طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية". دراسات نفسية . (تصدر عن رابطة الأخصائيين النفسيين المصريين القاهرة) . المجلد ١٨ . العدد ٣ . ص ص ٤٣١ - ٤٦٥ .
- سعاد عبد الله محمد البشر (٢٠١٣) . "العلاقة بين القيام بالعمل التطوعي وتقدير الذات والسعادة لدي عينة من الطلبة الجامعيين في دولة الكويت". دراسات نفسية . (تصدر عن رابطة الأخصائيين النفسيين المصريين القاهرة) . المجلد ٢٣ . العدد ٣ . ص ص ٣٠٣ - ٣٢٢ .
- سلامة عقيل المحسن، وعبد الفتاح فرج أحمد (٢٠١٦) . "المرونة المعرفية وعلاقتها بالتطرف الفكري لدى طلبة جامعة الأمير سطاتم بن عبد العزيز". مجلة كلية التربية . (تصدر عن كلية التربية . جامعة أسيوط) . المجلد ٣٢ . العدد ٤ . ص ص ١١٠ - ١٤٠ .
- سناء محمد سليمان (٢٠١٠) . السعادة والرضا أمنية غالية وصناعة راقية . القاهرة : عالم الكتب للنشر .
- سهير محمد سالم (٢٠٠١) . "السعادة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية". رسالة ماجستير . معهد الدراسات والبحوث التربوية . جامعة القاهرة .
- سيد أحمد البهاص (٢٠٠٩) . "العفو كمتغير وسيط بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والشعور بالسعادة لدي طلاب الجامعة". مجلة الإرشاد النفسي . (تصدر عن مركز الإرشاد النفسي . جامعة عين شمس) . المجلد ٢٣ . ص ص ٣٢٧ - ٣٧٨ .
- سيد عثمان (١٩٩٤) . الإثراء النفسي : دراسة في الطفولة ونمو الإنسان . القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية .
- عادل عبد الله محمد (١٩٩٧) . مقياس الثقة بالنفس . القاهرة . مكتبة الأنجلو المصرية .

- عادل عبد الله محمد (١٩٩٧ب) . مقياس الاكتئاب . القاهرة . مكتبة الأنجلو المصرية .
- عبد الحميد عبد العظيم رجيعا (٢٠١٥) . "رهاب الكلام وعلاقته بالثقة بالنفس وبعض أبعاد الشخصية لدى طلاب الجامعة : دراسة سيكومترية إكلينيكية" . مجلة كلية التربية . (تصدر عن كلية التربية.جامعة طنطا).العدد ٥٨ . ص ص ٨٥ - ١٣٥ .
- عبد الله جاد محمود (٢٠١٠) . "بعض المتغيرات المعرفية والشخصية المساهمة في السعادة" . دراسات تربوية ونفسية . (تصدر عن مجلة كلية التربية . جامعة الزقازيق) . العدد ٦٦ . الجزء ٢ . ص ص ١٩٥ - ٢٧١ .
- علاء الدين عبد الحميد أيوب (٢٠١١) . "نموذج الواحة الإثرائي وأثره علي القدرات التأملية والمرونة المعرفية والذكاء العملي لدي الطلبة الموهوبين : دراسة تقويمية" . مجلة دراسات تربوية واجتماعية بمصر . المجلد ١٧ . العدد ٣ . ص ص ١١٥ - ١٦٨ .
- فتحي عبد الرحمن الضبع (٢٠١٢) . "الذكاء الروحي وعلاقته بالسعادة النفسية لدي عينة من المراهقين والراشدين" . دراسات عربية في التربية وعلم النفس . العدد ٢٩ . الجزء ١ . ص ص ١٣٥ - ١٧٦ .
- فريح عويد العنزي (٢٠٠١) . "الشعور بالسعادة وعلاقته ببعض السمات الشخصية : دراسة ارتباطية مقارنة بين الذكور والإناث" . دراسات نفسية . (تصدر عن رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية . القاهرة) . المجلد ١١ . العدد ٣ . ص ص ٣٥١ - ٣٧٧ .
- فريح عويد العنزي (١٩٩٩) . "الثقة بالنفس وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى في الشخصية" . دراسات نفسية . (تصدر عن رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية . القاهرة) . المجلد ٩ . العدد ٣ . ص ص ٤١٧ - ٤٤٣ .
- كريمان محمد بدير (١٩٩٤) . "الإحساس بالسعادة عند الأطفال : دراسة عبر حضارية" . حولية كلية البنات . (القسم التربوي) (تصدر عن كلية البنات . جامعة عين شمس) . ص ص ٢٩٠ - ٣٤٦ .
- كمال إبراهيم مرسى (٢٠٠٠) . السعادة وتنمية الصحة النفسية (مسؤولية الفرد في الإسلام وعلم النفس) . الجزء ١ . القاهرة : دار النشر الجامعي .

لانا نجم الدين الداودي، وغسان أبو فخر (٢٠١٢) . "برنامج إرشادي لتنمية الثقة بالنفس لدي المكفوفين" . مجلة كليات التربية . جامعة عدن . المجلد ١ . العدد ١٣ . ص ٨٧ - ١٢٢ .

لانا يوسف (٢٠٠٩) . التفكير خارج الصندوق من خلال برنامج الكورت . عمان : دار دبيونو للنشر والتوزيع .

ماجدة هاشم بخيت (٢٠١١) . "السعادة وعلاقتها بالتفاؤل وقلق المستقبل لدي معلمات رياض الأطفال" . مجلة الطفولة والتربية . (تصدر عن كلية رياض الأطفال . جامعة الإسكندرية) . الجزء ٢ . العدد ٦ . ص ص ١٧ - ٨٥ .

مارتن سيلجمان (٢٠٠٥) . السعادة الحقيقية . ترجمة صفاء الأعسر، علاء الدين كفاقي، عزيزة السيد، فيصل يونس، فادية علوان، وسهير غباشي . القاهرة : دار العين للنشر

مايسة أحمد النبال ، وماجدة خميس علي (١٩٩٥) . "السعادة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية والشخصية لدي عينة من المسنين والمسنات : دراسة سيكومترية مقارنة" . مجلة علم النفس . (تصدر عن الهيئة المصرية العامة للكتاب . القاهرة) . العدد ٣٦ . ص ص ٢٢ - ٤١ .

مايكل أرجايل (١٩٩٣) . سيكولوجية السعادة . ترجمة : فيصل عبد القادر يونس . مراجعة شوقي جلال . سلسلة عالم المعرفة . (تصدر عن المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب . الكويت) . العدد ١٧٥ .

محمد السعيد أبو حلاوة (٢٠١٠) . "حالة التدفق : المفهوم ، الأبعاد ، والقياس" . المؤتمر الإقليمي السابع لقسم علم النفس "علم النفس والطب النفسي معاً من أجل حياة أفضل" . كلية الآداب . جامعة طنطا . ص ص ٤٢٨ - ٤٨١ .

محمد بن علي معشي (٢٠١٦) . "العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بكل من السعادة النفسية والأمل لدي طلاب الدراسات العليا بجامعة جازان" . دراسات تربوية ونفسية . مجلة كلية التربية . جامعة الزقازيق . العدد ٩٣ . ص ص ٢٨٣ - ٣٣٤ .

محمد محروس الشناوي (١٩٩٤) . نظريات الإرشاد والعلاج النفسي . القاهرة : دار غريب . محمد مصطفى الديب، وصلاح عبد السميع (٢٠٠٠) . "الثقة بالنفس ومستوي التحصيل عند طلاب وطالبات القسم العلمي والأدبي بالمرحلة الثانوية" . مجلة البحوث النفسية

والتربوية . (تصدر عن كلية التربية . جامعة المنوفية) . العدد ٣ . ص ص ١٧٥ - ٢٣١ .

مروة مختار جابر (٢٠١٥) . "العوامل المنبئة بالمرونة المعرفية لدى طلاب الجامعة" . دراسات تربوية واجتماعية . المجلد ٢١ . العدد ٣ . ص ص ١٠٥٩ - ١١١٠ .

مروة حمدي الدمرداش، طلعت منصور ، وسميرة شند (٢٠١٠) . مقياس الإحساس بالسعادة للمرأة المصرية . مجلة الإرشاد النفسي . (تصدر عن مركز الإرشاد النفسي . جامعة عين شمس) . العدد ٢٧ . ص ص ٤١٦ - ٤٣٠ .

نادية فتحي عامر (٢٠١٦) . "فعالية برنامج إرشادي لتنمية الثقة بالنفس لدي طالبات ذوي الاحتياجات الخاصة المعاقات حركياً بجامعة الطائف" . مجلة الإرشاد النفسي . (تصدر عن مركز الإرشاد النفسي . جامعة عين شمس) . العدد ٤٦ . الجزء ١ . ص ص ١ - ٥٢ .

نجوي اليحفوفي (٢٠٠٦) . "السعادة والاكتئاب وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية لدي طلاب الجامعة اللبنانيين" . دراسات عربية في علم النفس . (تصدر عن رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية . القاهرة) . المجلد ٥ . العدد ٤ . ص ص ٩٤٥ - ٩٧٢ .

نعمات شعبان علوان ، وعبد الرؤوف الطلاع (٢٠١٤) . "فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الثقة بالنفس وأثره في زيادة المرونة الإيجابية" . مجلة جامعة الأقصى . سلسلة العلوم الإنسانية . (تصدر عن جامعة الأقصى . فلسطين) . المجلد ١٨ . العدد ٢ . ص ص ١٧٦ - ٢١١ .

هاني سعيد محمد (٢٠١٤) . "الإسهام النسبي للتسامح والامتثال في التنبؤ بالسعادة لدي طلاب الجامعة (دراسة في علم النفس الإيجابي)" . دراسات نفسية . (تصدر عن رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية . القاهرة) . المجلد ٢٤ . العدد ٢ . ص ص ١٤٣ - ١٨٤ .

همت مختار مصطفى (٢٠١٦) . "استخدام مواقع التواصل الاجتماعي الفيسبوك وعلاقته بالثقة بالنفس وتقدير الذات والأمن النفسي لدى عينة من طلاب المؤسسات الإيوائية" . مجلة كلية التربية . جامعة الأزهر . العدد ١٦٧ . الجزء ٢ . ص ص ٢٧٩ - ٣٥٠ .

- يسرا شعبان بلبل، وإحسان شكري حجازي (٢٠١٦) . "التنبؤ بالذاكرة العاملة من المرونة المعرفية والذكاء السائل لدى تلاميذ الصف السادس الابتدائي" . دراسات تربوية ونفسية . مجلة كلية التربية . جامعة الزقازيق . العدد ٩٣ . ص ص ٥٣ - ١١٣ .
- يوسف ميخائيل أسعد (١٩٨٧) . الثقة بالنفس . القاهرة : دار النهضة للطباعة والنشر .

المراجع الأجنبية :

- Anderson, P. (2002) . "Assessment and development of executive function (EF) during childhood" . *Child Neurophysiology* . Vol. 8 . No. 2 . PP. 71-83.
- Baggerly, J. & Max, P. (2005): "Child-centered group play with African American boys at the elementary school level" . *Journal of counseling and development*. Vol .83 . No.4 . PP . 387-396.
- Belus, J. , Brown, B. ,& Monson, C. (2012). "Thinking about your Thought: Investigating Different Cognitive Change Strategies". *Journal of Psychology* . Vol. 31 . pp 423-432.
- Bennett, J., & Muller (2010) . "The development of flexibility and abstraction in preschool children" . *Merrill-Palmer Quarterly*. Vol. 56. PP. 455-473.
- Bergamin,B. ,Werlen,E. ,& Siegenthaler, E. (2012) . "The relationship between flexible and self- regulated learning" . *Open and distance universities* . Vol. 13 . No. 2 . PP. 25-53.
- Bilgin, M. (2009) . "Developing a cognitive flexibility scale: validity and reliability studies" . *Social behavior and personality*, Vol. 37. No. 3. PP. 343-354.
- Brief , A., Butcher , A. , George , J . , & Link , K . (1993) . "Integrating bottom - up and top - down theories of subjective Well-Being : The Case of Health" . *Journal of Personality and Social Psychology* . Vol. 64 . PP. 646 - 653 .
- Burris , J , Brechting , E , Salsman , J and Carlson , C (2009). "Factors Associated With The Psychological Well- Being and Distress of University Students ". *Journal Of American College Health* . Vol. 57. No. 5. PP. 536-543.
- Canas , J. , Fajardo, I., Antoli, A., & Salmeron,L. (2005) . "Cognitive inflexibility and use of strategies for solving complex dynamic problems: effects of different types of training" . *Theoretical Issue in Ergonomics Science* .Vol. 6 No. 1.PP. 95- 108 .
- Canas, J., Quesada, J. , Antoli,A., & Fajardo, I. (2003) ."Cognitive flexibility and adaptability to environmental changes in dynamic complex problem-solving tasks" . *Journal of Ergonomics* .Vol. 46 . No. 5 .PP. 482–501.
- Cartwright, K. Marshall, T, Dandy,K. & Essac, M. (2010) . "The development of graph phonological-semantic cognitive flexibility and its contribution to reading comprehension

- in beginning readers" . *Journal of cognition and development* . Vol. 11. No. 1 .PP. 61-85.
- Cartwright, k. (2008) . *Literacy processes : Cognitive flexibility in learning and teaching* . New York: Guilford publishing.
- Carvalho ,A. & Amorim, A. (2000) . "How to develop cognitive flexibility in annual Proceeding of selected research and development" . *Papers presented at the national convention of the association for education communication*. 23rd, Denver, Co, October 25-28, 2000.
- Cheng , H . ,& Furnham , A . (2003) . "Personality , Self - esteem , and demographic as predictors of Happiness and Depression" . *Journal of Personality and Individual Differences* . Vol. 34 . No. 6 . PP. 921 - 942 .
- Cheng , H . & Furnham , A . (2002) . "Personality , peer relations , and Self - confidence as predictors of Happiness and loneliness" . *Journal of Adolescent* . Vol. 25 . No.3 . PP . 327 -339
- Cristian,V. , & Singer, F. (2013). "Problem modification as a tool for detecting cognitive flexibility in school children " . *Zem*. Vol. 45 No. 2 . PP. 267-279.
- Deak, G. (2003) . "The development of cognitive flexibility and language abilities" . *Journal of Child Development and Behavior*. Vol. 31. No.1. PP. 271- 327.
- Deak, G., & Wiseheart, M. (2015) . "Cognitive Flexibility in young children: General or task-specific capacity" . *Journal of Experimental Child Psychology* . Vol. 138 . PP. 31-53.
- Dennis, J. & Vander, W. (2010) . "The cognitive flexibility inventory: instrument development and estimates of reliability and validity " . *Cognitive therapy research* .Vol. 34. No. 3. PP. 253-341.
- Diener, E., & Diener, C. (1996) . "Most People are Happy" . *Journal of Psychological Science* . Vol. 7. PP. 181-185 .
- Emmons , S. ,& Thomas , A. (2007) . *Power Performance for Singers Transcending the Barriers* . Briton . Oxford University .
- Farrant, M., Maybery ,T. & Fletcher, J. (2012). "Language, cognitive flexibility and expect false belief understanding : longitudinal analysis in typical development and specific language impairment". *Child development*. Vol. 83 . No.1.PP. 223-235.
- French, S., & Joseph, S. (1999) . "Religiosity and its association With Happiness , Purpose in Life, and Self-actualization" .

- Journal of Mental Health, Religion & Culture* . Vol. 2 . No .2 . PP. 117-120 .
- Furnham , A. , & Christoforou , I. (2007) . "Emotional Intelligence and multiple Happiness , North American" . *Journal of Psychology* . Vol. 9 . No. 4 . PP 439 - 462 .
- Gokcen, E.; Petrides, K. V.; Hudry, K.; Frederickson, N. & Smillie, L.D. (2014). "Sub-threshold autism traits: The role of trait emotional intelligence and cognitive flexibility" . *British Journal of psychology* . Vol. 105 . PP. 187-19
- Gunduz, B. (2013). "Emotional intelligence, cognitive flexibility and psychological symptoms in pre-service teachers" . *Educational Research and Reviews*. Vol. 5 . No. 13. PP. 1048-1056.
- Heylighen, F. (1992) . "A cognitive - Systemic Reconstruction of Maslow Theory of Self – Actualization" . *Journal of Behavioral Science* . Vol. 37 . PP . 39 - 58 .
- Hoffman, R. (2006). "How Is Gender, Self-Confidence Related to Subjective Well-Being?". *Journal of Humanistic Counseling, Education & Development*. Vol. 45 . No. 2 . PP. 186-197.
- Johanson , W . & Krueger , R. (2006) . "How money buys Happiness : Genetic and environmental Processes liking finances and life satisfaction " . *Journal of Personality and Social Psychology* . Vol. 90 . No. 4 . PP. 680 - 691 .
- Joseph, S., Linley, A., Harwood, J., Lewis, A. ,& McCollam, P. (2004). "Rabid assessment of Well - Being : The short Depression - Happiness scale". *Psychology & Psychotherapy : Theory, Research & Practice*. Vol. 77 . No. 4 . PP. 463 - 478 .
- Julie, S. , Kaiping, P. , Lei, W. ,& Yubo, H. (2006) . "Dialectical Self - Esteem and east - west difference in Psychological Well - Being " . *Journal of American Psychology* . Vol.55 . PP . 25 - 67 .
- Lee , J. ,& Im , G. (2007) . "Self - enhancing biasing Personality , Subjective Happiness and perception of life - events : A replication in a Koran aged sample" . *Aging and Mental Health* . Vol. 11 . No . 1. PP. 57 - 60 .
- Lu, L. ,& Shih, J . (1997) . "Sources of Happiness : A qualitative approach" . *Journal of Social Psychology* . Vol. 137 . No. 2. PP. 181- 187.

- Lyubomisky, S. , King , L . ,& Diener, E. (2005) . "The benefit of frequent Positive affective : Does Happiness lead to Success ?". *Psychological Bulletin* . Vol. 131 .No. 6 .PP. 803 - 855
- Maccoby , E . (1992) . "The Role of Parents in the Socialization of Children : An Historical Overview" . *Developmental Psychology* . Vol. 28 . PP. 1006 - 1017 .
- Miller , D. , Nickerson , A. , Chafouleas , S. , & Osborne , K. (2008) . "Authentically Happy school Psychologists : Applications of Positive psychology for enhancing professional Satisfaction and Fulfillment" . *Journal of Psychology in the Schools* . Vol. 45 . No. 8 . PP. 679 - 692 .
- Natvig, G. , Albrektsen, G. & Qvarnstrom, U. (2003) . "Association between Psychosocial Factors and Happiness among school adolescents". *International Journal of Nursing Practice* . Vol. 9 . No. 3 . 166-175 .
- Peterson, J. (2009) . "Simmel on Happiness" . *Journal of Happiness studies* . vol. 4 .PP. 465 - 488.
- Kim, B.; Omizo, M. (2003) . "Asian cultural values, attitudes toward seeking professional psychological help, and willingness to see a counselor" . *The counseling psychology*. Vol. 31. PP 343-361.
- Remer, K. & Beversdorf, D.(2010). "Effects of Naturalistic Stressors on Cognitive Flexibility and Working Memory Task Performance" . *Neuroses (Psychology Press)*. Vol. 16. No. 4 . PP. 293- 300.
- Ryff , C., & Keyes , L. (1995). "The Structure of Psychological Well- Being Revisited" . *Journal of Personality and Social Psychology* . Vol. 69 . No. 4. PP. 719-727 .
- Sunderland , L . (2004) . "Speech , Language and Audio Logy Ser Services in Public Schools" . *Intervention in school and Clinic* . Vol. 39 . No. 4 . PP. 209 - 217 .
- Taconnat, L. , Raz, N. , Tocze, C. , Bouazzaoui, B. , Sauzeon, H. , Fay, S. , Isingrini, M . (2009) . "Ageing and Organization Strategies in Free Recall: The Role of Cognitive Flexibility" . *European Journal of Cognitive Psychology* .Vol. 21. No. 2. PP. 347- 36.
- Tkach, C., & Lyubomirsky, S. (2006) . "How do People Pursue Happiness ? Relating Personality, Happiness, Increasing Strategies, and Well-Being" . *Journal of Happiness Studies* . Vol. 7, PP . 183 - 225 .

- Veenhoven, R. (2001) . *Quality of Life and Happiness not Quit the same* . Italia . Torino . Centro Scientific Editor .
- Veenhoven, R. (1994). "Is Happiness a trait? Tests of the theory that a better Society does not make people any happier ". *Social Indicators Research* .Vol. 32. PP. 101 - 160.
- Wood ,A. ,Froh , J. & Geraghty (2010)."Gratitude and Well-Being : A review and Theoretical integration". *Clinical Psychology Review*