

السعادة النفسية وعلاقتها بتقدير الذات والمرونة المعرفية لدى طلاب جامعة الكويت

لولوة مطلق فارس الجاسر**

فيصل خليف ساير العازي*

الملخص: هدفت الدراسة إلى تحديد مستوى السعادة النفسية لدى طلاب جامعة الكويت في جميع مراحلهم الدراسية، وإلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين السعادة النفسية وكل من المرونة المعرفية وتقدير الذات لدى تلك الفئة من المجتمع الكويتي، وقد تكونت عينة الدراسة من (380) طالباً وطالبة يدرسون في جامعة الكويت في الفصل الأول من العام الدراسي 2020/2019 تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة. استخدم الباحثان المنهج الوصفي الارتباطي، وذلك لملائمة أهداف الدراسة واختبار فرضياتها، وتم تطوير استبانة اشتملت على المقاييس الثلاث (السعادة النفسية، المرونة المعرفية، وتقدير الذات). بعد التأكد من صدق المقاييس وثباتها، تم تحليل البيانات باستخدام عدد من الأساليب الإحصائية المندرجة تحت منظومة التحليل الإحصائي (SPSS). أظهرت النتائج أن السعادة النفسية وتقدير الذات لدى طلاب جامعة الكويت توجد بمستوى متوسط بمتوسط حسابي (3.57) و (3.60) على التوالي، بينما توجد المرونة المعرفية بمستوى مرتفع بمتوسط حسابي (3.78)، كما توجد علاقة دالة إحصائياً و موجبة الاتجاه بين السعادة النفسية وكل من المرونة المعرفية وتقدير الذات عند مستوى دلالة (≥ 0.05) ، كما أثبتت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين تقديرات الذكور وتقديرات الإناث حول السعادة النفسية، وكذلك عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين تقديرات الطلاب حسب المرحلة الجامعية حول السعادة النفسية، وتُعدّها (المكون المعرفي وغياب الوجدان السلبي)، بينما توجد فروق دالة إحصائياً حول بُعد "المكون الانفعالي" عند مستوى دلالة (≥ 0.05) . وبناءً على تلك النتائج قدم الباحثان عدداً من التوصيات لرفع مستوى السعادة النفسية لدى الشباب الكويتي.

الكلمات المفتاحية: السعادة النفسية، تقدير الذات، المرونة المعرفية، الطلاب، المجتمع الكويتي.

*أستاذ مساعد _ قسم علم النفس _ كلية التربية الأساسية في الكويت

**أستاذ محاضر _ قسم علم النفس _ كلية التربية الأساسية في الكويت

السعادة النفسية وعلاقتها بتقدير الذات والمرونة المعرفية لدى طلاب جامعة

الكويت

1. المقدمة

رغم أن الغاية الأساسية لعلم النفس هي البحث عن أسباب السعادة لدى الإنسان، وكيفية توفيرها له ليحيا حياةً طيبة، إلا أن دراسات علم النفس ركزت ولحقبه من الزمن جل اهتمامها على دراسة الجوانب السلبية في شخصية الإنسان متجاهلةً الجوانب الإيجابية فيه، مما جعل دراسة تلك الجوانب مطلباً إنسانياً لا غنى عنه. وفي ذلك يذكر سيلجمان [1] أن دراسة الجوانب السلبية، مثل الإضطرابات النفسية، في شخصية الإنسان يُعتبر نظرة قاصرة، إذ أن علم النفس لا يقتصر على دراسة جوانب الضعف والأمراض لدى الإنسان، بل يجب أن يتعدى ذلك في دراسة جوانب القوة والنواحي الإيجابية لدى الفرد.

وفي نفس المساق يؤكد قاسم وعبد الله [2] أن هناك حاجة ملحة للبحث في مكان القوة في شخصية الإنسان التي ترتقي بجودة حياته وسعادتها، وأن السعادة النفسية تُعد من المفاهيم المحورية في مجال علم النفس الإيجابي التي تساعد الإنسان على مواجهة التحديات التي تواجهه وتمكنه من تطوير شخصيته والتخلص من مواضع الضعف التي تشوبها. ويشير مرسي [3] بأن السعادة النفسية تُعتبر مؤشر للصحة النفسية لدى الفرد ووازعاً قوياً للتأثير في البيئة التي يعيش فيها، وإن فقدان الشعور بالسعادة النفسية يُعتبر نقطة البداية للكثير من المعضلات التي تصيب الإنسان. إن ما يسعد الإنسان ينمي صحته النفسية، وإن ما يشقيه يضعف نفسه ويحرفها عن مسار السوء، و تُعتبر السعادة النفسية إحدى وأهم مؤشرات الصحة النفسية والدليل الواضح على مدى تأقلم الفرد مع المجتمع الذي يعيش فيه، وبالتالي فإنها تلعب دوراً بارزاً في نجاحه في مجالات حياته المختلفة مرسي [3].

إن السعادة النفسية مصدرها مشاعر الفرد وأحاسيسه المحكومة لأفكاره، فالسعادة النفسية ترتبط إلى حدٍ كبير بشخصية الفرد وطريقه تفكيره التي يحتاج فيها إلى المرونة المعرفية التي تمكنه من التحكم باستراتيجياته المعرفية لتقبل الأفكار المتنوعة وتغيير أسلوب التفاعل معها، والتي من خلالها يمكنه التصدي للمشكلات التي يواجهها [4]. وهذا يعني أن المرونة المعرفية تُعتبر عاملاً مؤثراً إلى حدٍ كبير في السعادة النفسية. ويؤكد بيلقن [5] أن المرونة المعرفية تمكن الفرد من نقل مهاراته ومعارفه خلال المواقف المختلفة، وهذا يُعتبر من أهم احتياجات نجاح الأداء في السياقات المختلفة. وإذا ما استطاع الفرد التكيف مع الموقف والحدث الذي يواجهه، فإنه سيصبح قادراً على حل مشكلاته التي تظهر في ذلك الموقف، وسيصبح أكثر قدرةً على التفاعل الاجتماعي السليم، وهذا ما يجعل الفرد يشعر بالطمأنينة وراحة النفس ويزيد من ثقته بنفسه وتقديره لذاته، مما يجعله يشعر بالسعادة النفسية [6].

يُعتبر تقدير الذات عاملاً لازماً للسعادة النفسية؛ إذ أن الفرد بدون ثقته بذاته وتقدير مهاراته وقدراته من قبله ومن قبل الآخرين سيشعر بأنه عاجزٌ عن حل مشكلاته وغير قادر على مواجهة الموقف أو الحدث الذي يمر به، وهذا الشعور بتدني مستوى الثقة بالنفس سيؤدي إلى زيادة درجة الإكتئاب، مما يسبب تدني مستوى السعادة النفسية لديه. ويشير الحجري [7] بأن

تقدير الذات يُعد عاملاً ضرورياً لنجاح الفرد في كثيرٍ من مجالات الحياة، مثل: التوافق الشخصي، التوافق الاجتماعي، العلاقات الاجتماعية. وقد يتعدى ذلك إلى المجال الإبتكاري والإبداعي، وهذه كلها متطلبات أساسية لرفع مستوى الأداء لديه.

إن تقدير الفرد لذاته يعني حكمه على الذات الكلية، وقد يكون حكمه هذا إيجاباً أو سلباً، ومن منطلق هذا الحكم قد يزيد أو يقل تقدير الفرد لذاته، وهذا ما يؤثر على طريقه تفكيره وفي أسلوب حياته ومشاعره نحو الآخرين، ويؤثر في أداء ومدى تحقيقه لأهدافه الشخصية والعملية، حيث أن تقدير الفرد لذاته يزيد من إنتاجيته وفاعليته في الحياة الاجتماعية والعملية [8].

ومن المعلوم أن الطلاب أثناء مرحلتهم الدراسية في الجامعة لا بد وأن يتعرضوا للكثير من مصادر القلق والتوتر، ويواجهوا العديد من المشكلات الأكاديمية أو الاجتماعية، الأمر الذي ينعكس سلباً على مستوى السعادة النفسية لديهم، مما يجعل استخدامهم للمهارات والقدرات الشخصية التي تجعلهم يتغلبون على هذه التحديات أمرٌ بالغ الضرورة. وهذا يتطلب البحث، انسجاماً مع توجه علم النفس الحديث، عن الجوانب الإيجابية في شخصية الطالب الكويتي في هذه المرحلة التي تزيد من قدراته وإمكاناته للتغلب على مثل هذه التحديات، مما جعل التركيز على السعادة النفسية محفزاً لهذه الدراسة.

2. مشكلة الدراسة

يواجه الشباب الكويتي في الجامعات الكثير من التحديات التي تؤثر سلباً على حالتهم الانفعالية والتي تنعكس بشكلٍ سلبي على تحصيلهم الأكاديمي وعلى مستوى تفكيرهم وإبداعهم، وحتى على علاقاتهم وتفاعلمهم الاجتماعي مع أقرانهم في الحرم الجامعي أو أفراد أسرهم، وهذا ما لاحظته الباحثان خلال تدريسهما للطلاب في المرحلة الجامعية وتفسيرهما الذهني للحالة النفسية التي تمر بها هذه الفئة من الطلاب في المجتمع الكويتي. وقد أكدت بعض الدراسات [9] أن السعادة النفسية لدى الشباب الكويتي بشكلٍ عام تُعد في المستوى المتوسط، في الوقت الذي أثبتت فيه دراساتٌ أخرى مستوى مرتفع من السعادة النفسية لدى قطاع الشباب في أقطارٍ أخرى. ومثل هذه التحديات تحتاج إلى سماتٍ شخصية إيجابية تساعدهم على مواجهتها وتمكنهم من التغلب عليها، والمضي قدماً في شؤون الحياة المختلفة.

وقد أكدت بعض الدراسات، مثل دراسة ميلر وآخرون [10] على أهمية دراسة الجوانب الإيجابية لدى الفرد؛ مثل التفاؤل والسعادة، والتي تؤثر على الفرد بشكلٍ إيجابي. وحسبما يشير عبد العال ومظلوم [11] بأن السعادة النفسية تلعب دوراً بارزاً في التغلب على الإضطراب النفسي الذي يمر به الفرد، وتزيد من مستوى الحماس والروح المعنوية عند مواجهة المواقف الضاغطة، كما أنها تُعتبر محفزاً فاعلاً تدفعه للمثابرة والاجتهاد نحو تحقيق الأهداف الإيجابية في حياته. فالسعادة النفسية تعمل على استعادة التوازن النفسي لدى الفرد، كما أنها تخفّض من حدة التوتر عند مواجهته لموقفٍ ضاغطٍ [2].

ج. فرضيات الدراسة

الفرضية الرئيسية: لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين السعادة النفسية وكل من المرونة المعرفية وتقدير الذات لدى أفراد عينة الدراسة عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$). ومن هذه الفرضية الرئيسة تنبثق الفرضيات الفرعية التالية:

1. لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين السعادة النفسية والمرونة المعرفية لدى أفراد عينة الدراسة عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$).
2. لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين السعادة النفسية وتقدير الذات لدى أفراد عينة الدراسة عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$).
3. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين استجابات أفراد عينة الدراسة في السعادة النفسية تبعاً لاختلاف النوع الاجتماعي (ذكور- إناث).
4. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين استجابات أفراد عينة الدراسة في السعادة النفسية تبعاً لاختلاف المرحلة الجامعية (أولى، ثانية، ثالثة، رابعة فأكثر).

د. أهمية الدراسة

تكمن أهمية الدراسة الحالية بجانبين أساسيين، أحدهما نظرياً والآخر تطبيقياً، وعلى النحو التالي:

أولاً: الأهمية النظرية

- تهتم الدراسة الحالية بأحد الجوانب الإيجابية لدى سلوك الفرد وبجزء من علم النفس الإيجابي؛ وهو السعادة النفسية، ونحن بحاجة ماسة لتنمية وتدعيم مثل هذه الجوانب الإيجابية، وقد حظيت مثل هذه الجوانب في الآونة الأخيرة باهتمام علم النفس باعتبارها إحدى مؤشرات الصحة النفسية.

- تناولت الدراسة الحالية موضوعي المرونة المعرفية وتقدير الذات، وهما من المطالب الرئيسة التي يحتاجها الأفراد في الوقت الحاضر، خاصة الطلاب الجامعيين؛ وذلك لحاجتهم للتكيف مع التغيرات البيئية المحيطة، وتغيير طريقة تفكيرهم تماشياً مع سوق العمل، إضافة إلى حاجتهم لتقدير ذاتهم من أجل التغلب على التحديات الكثيرة التي تواجههم.

- إثراء المكتبة العربية عامةً، والمكتبة الكويتية خاصة، بخلفية نظرية حول متغيرات البحث العلمي، وهي المرونة المعرفية، وتقدير الذات، والسعادة النفسية، وذلك لغاية الاستفادة منها من قبل باحثي علم النفس مستقبلاً.

- كما تتضح أهمية الدراسة الحالية من خلال المجتمع الذي تم فيه تطبيق الدراسة؛ وهو المجتمع الجامعي المتمثل في الطلبة، لما لهذه المرحلة العمرية من أهمية بالغة بالنسبة للمجتمع الكويتي، حيث أن الشباب هم من يمتلكون القدرات والطاقات اللامحدودة في البذل والعطاء والتضحية، بما يؤهلهم لتولي المواقع المتقدمة في المجتمع.

ثانياً: الأهمية التطبيقية

- تقدم الدراسة الحالية أداتين للتراث السيكولوجي: أحدهما هي مقياس المرونة المعرفية والأخرى مقياس تقدير الذات، واللذين يمكن الاستفادة منهما في البحوث والدراسات اللاحقة.

- توجيه أصحاب القرار القائمين على العملية التربوية لأهمية المرونة المعرفية وتقدير الذات في قدرتهما على التنبؤ في السعاد النفسية لأفراد المجتمع،

والمرونة المعرفية تعبر عن قدرة الفرد على التكيف مع الموقف الذي يمر به، سواءً أكان سلباً أو ايجاباً، استناداً إلى مدى قدرته على فهم وإدراك حالة ذلك الموقف، مما يساعده ذلك في سهولة التفاعل مع الحالة الجديدة من خلال تقديمه لأفضل البدائل لاقتراح أمرٍ ايجابي أو حلٍ مشكلةٍ محددة. وفي ذلك يرى كاناس وآخرون [12] أن المرونة المعرفية تتضمن قدرة الفرد على تغيير أفكاره للتكيف مع موقفٍ محدد، ويتطلب ذلك قابلية تحول الشخص من الأفكار والمعتقدات الاعتيادية بهدف التكيف مع الموقف الجديد، وهذا التكيف مع الموقف الجديد يساعده على مواجهة المشكلات وتجاوز المعيقات الحياتية والعملية، وبالتالي تحقيق قدر كبير من السعادة النفسية له.

وتعتبر السعادة النفسية مصدراً للكثير من الجوانب الإيجابية لدى الفرد، فالأشخاص السعداء نجدهم أكثر تقديراً لذاتهم، و أكثر ثقةً بأنفسهم، كما أن لديهم القابلية لحل مشاكلهم بأنفسهم. وفي ذلك يؤكد قاسم وعبد الله [2] أن السعادة النفسية تُعد حالة من الارتياح النفسي يشعر بها الشخص، وهي تعتمد على الطمأنينة وتقدير الذات، ولا يمكن للشخص أن يشعر بتلك الحالة إلا إذا كان لديه تقديراً لذاته.

وقد لاحظ الباحثان-على حد علمهما- بأنه لا توجد دراسة عربية بشكلي عام، ودراسة كويتية بشكلٍ خاص تناولت علاقة السعادة النفسية بالمرونة المعرفية وتقدير الذات معاً، وبالتالي فقد جاءت هذه الدراسة لسد هذه الفجوة في مجال علم النفس الإيجابي لدى الشباب الكويتي، مُمثلين بطلاب جامعة الكويت، الذي يواجه الكثير من الضغوطات والمعيقات التي تحول دون وصوله لمستوى مرتفع من السعادة النفسية.

أ. أسئلة الدراسة

بناءً على ما تقدم، فإن مشكلة الدراسة تتمثل بالسؤال الرئيس التالي:

هل يوجد علاقة بين السعادة النفسية وكل من المرونة المعرفية وتقدير الذات لدى طلاب جامعة الكويت؟

ومن هذا السؤال الرئيس تنبثق الأسئلة الفرعية التالية:

1. ما مستوى السعادة النفسية، والمرونة المعرفية، وتقدير الذات لدى طلاب جامعة الكويت؟

2. هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين كل من السعادة النفسية من جهة والمرونة المعرفية وتقدير الذات من جهة أخرى لدى طلاب جامعة الكويت؟

3. هل توجد فروق دالة إحصائية بين تقديرات طلاب جامعة الكويت حول السعادة النفسية تبعاً لمتغير النوع الاجتماعي (ذكر- أنثى)؟

4. هل توجد فروق دالة إحصائية بين تقديرات طلاب جامعة الكويت حول السعادة النفسية تبعاً لمتغير المرحلة الجامعية (أولى – ثانية - ثالثة- رابعة فأكثر)؟

ب. أهداف الدراسة

تتضمن الدراسة الحالية مجموعة من الأهداف تتمثل بما يلي:

1. التعرف إلى مفاهيم السعادة النفسية، المرونة المعرفية، وتقدير الذات.
2. التعرف إلى مستوى واقع السعادة النفسية لدى طلاب جامعة الكويت.
3. التعرف إلى طبيعة العلاقة بين السعادة النفسية وكل من المرونة المعرفية وتقدير الذات لدى طلاب جامعة الكويت.
4. الكشف عن دلالة الفروق في السعادة النفسية تبعاً لمتغيري النوع الاجتماعي (ذكر- أنثى) والمرحلة الجامعية.

فصل العنزي ولؤلؤة الجاسر

التوازن الداخلي التي ينتابها عدد من المشاعر الايجابية كالانتماء والرضا والسرور، ومثل هذه المشاعر ترتبط بالجوانب الأساسية في الحياة كعلاقة الشخص بأفراد أسرته وزملاءه في العمل وأفراد مجتمعه".

والبعض تناول السعادة النفسية من الناحية المعرفية، مثل الدمرداش ومنصور وشند [17] الذين عرفوا السعادة النفسية بأنها "حالة معرفية يعبر عنها الفرد بإيجابية تجاه المواقف المختلفة في حياته، ولها محددات داخلية وخارجية، فالداخلية مثل شعور الفرد بتحقيق الذات والضبط الداخلي، والخارجية مثل توفر الحاجات الأساسية للإنسان، وينتج عن تلك الحالة القدرة على الاستمتاع بأوقات العمل والفراغ". بينما تناولها البعض الآخر من الناحيتين: المعرفية والانفعالية، فيعرف معجم علم النفس والطب النفسي السعادة النفسية بأنها "حالة من الهناء والإشباع والفرح تنشأ في الأصل من إشباع الدوافع، ولكنها تسمو إلى مستوى الرضا النفسي، وهي بذلك وجدان يصاحب تحقيق الذات" [2]. ويتفق هذا التعريف مع ما ذهب إليه جوزيف وزملاءه [18] حيث يروا أن السعادة النفسية لا تقتصر فقط بغياب مشاعر الإكتئاب، ولكنها تقتصر بوجود عدد من الحالات المعرفية والانفعالية التي تتسم بالإيجابية. كما ترى عبد الوهاب [19] بأن السعادة النفسية عبارة عن شعور داخلي ايجابي يعكس الرضا عن النفس والبهجة وتحقيق الذات والضبط الداخلي والقدرة على التعامل مع الصعوبات والمشكلات بفاعلية.

وتُعد التعريفات التي تتناول السعادة النفسية من الناحيتين؛ الإنفعالية والمعرفية أكثر شمولية لمفهوم السعادة النفسية؛ إذ أن السعادة النفسية للفرد تنبني على الناحيتين معاً؛ فالسعادة النفسية هي مفهوم مركب يتكون من مجموعة انفعالات ايجابية مرتكزة على عدد من الأساليب المعرفية، فبينما يرتبط الفرحة والبهجة بالناحية الانفعالية، يرتبط رضا الفرد عما يمر به من إحساس بهذا الفرحة بالقناعات الفكرية والمعرفية التي تعزز وتدعم هذا الإحساس.

2. أنواع السعادة:

أشارت بعض الدراسات، مثل دراسة عبد الوهاب [19]، ودراسة قاسم وعبد الله [2] إلى أنه يمكن تقسيم السعادة إلى ثلاثة أنواع:

أ. السعادة الذاتية Subjective-Well Being: وهي تعبر عن تصورات الأفراد وتقييمهم لحياتهم من الناحية الانفعالية السلوكية، وكذلك تقييمهم لأدوارهم النفسية الاجتماعية التي تُعتبر أبعاداً لازمة للصحة النفسية.

ب. السعادة النفسية Psychological-Well Being: تتميز السعادة النفسية عن السعادة الذاتية من خلال ارتباطها بالمشاعر الايجابية والصحة النفسية الجيدة، مثل إقامة روابط جيدة مع الآخرين والحفاظ عليها وتطويرها.

ت. السعادة الموضوعية Objective-Well Being: وهي تشمل السعادة المادية والنمو والنشاط والصحة والسعادة الانفعالية والاجتماعية.

ومن بين تلكم الأنواع الثلاثة فقد اختار الباحثان السعادة النفسية؛ إذ أن مضمون السعادة النفسية في جانبها المعرفي يدور حول تقييم الفرد لحياته ومدى رضاه عنها، إضافةً إلى الناحية الوجدانية المزاجية، وبالتالي فإن مفهوم السعادة النفسية أشمل، وإذا ما تحققت لدى الشخص حتماً سيتحقق السعادة الذاتية والموضوعية.

3. مكونات السعادة النفسية:

ذكر الباحثون في مجال علم النفس أبعاداً عدة للسعادة النفسية، وقد أجمع الكثير منهم على ثلاثة أبعاد رئيس من هذه الأبعاد، وهي [2، 20]:

السعادة النفسية وعلاقتها بتقدير الذات والمرونة المعرفية لدى طلاب جامعة الكويت

خاصةً الطلاب الجامعيين، وبالتالي مساعدتهم في التخطيط للمناهج المدرسية والجامعية والبرامج الأكاديمية، والتي من خلالها يمكن تنمية السعادة النفسية من خلال تضمين موضوعات تعليمية تدعم المرونة المعرفية وتقدير الذات.

- الاستفادة من نتائج الدراسة الحالية في تصميم برامج إرشادية ملائمة لتنمية الشعور بالسعادة النفسية لدى الطلاب لتحقيق مستوى عالٍ من الصحة النفسية؛ مما يساهم ببناء مجتمع ايجابي مفعم بالنشاط والحيوية يساهم بشكلٍ فاعل في النهوض بالوطن نحو التقدم والإزدهار.

هـ. مصطلحات الدراسة

السعادة النفسية: تُعتبر السعادة النفسية عن مستوى الرضا العام للفرد عن حياته، وما يتبع ذلك من شعوره بالارتياح والطمأنينة وتحقيق الذات، وسعيه الدائم لتحقيق ما لديه من أهداف في ظل احتفاظه بالعلاقات الاجتماعية الجيدة مع الآخرين من أفراد مجتمعه [2]. وسيتم تحديدها إجرائياً من خلال مقياس السعادة النفسية المُستخدم في هذه الدراسة.

المرونة المعرفية: تُعرف بأنها قدرة الفرد على التكيف مع المواقف المختلفة من خلال تغيير سلوكه بما يتناسب مع ذلك الموقف، بالإضافة إلى تفكيره بعددٍ من البدائل لحل مشكلةٍ محددة واختيار البديل الأفضل [13]. ويُعرف إجرائياً بأنه الدرجة التي يحصل عليها الطالب خلال استجابته على مقياس المرونة المعرفية المُستخدم في الدراسة الحالية.

تقدير الذات: تُعرف بأنها إدراك الفرد لمهاراته، ومعارفه، وخبراته، ومن ثم ثقته بقدرته على حل مشاكله والتعامل بفاعلية مع المواقف المختلفة، مع حسن التوافق والانسجام مع الأفراد الآخرين [14]. وتُعرف إجرائياً بأنها الدرجة التي يحصل عليها الطالب من خلال اجابته على مقياس تقدير الذات المُستخدم في الدراسة الحالية.

و. حدود الدراسة

تم اجراء هذا البحث في إطار عددٍ من الحدود، والتي تشمل:

الحد الموضوعي: اقتصرت الدراسة الحالية على السعادة النفسية وعلاقتها بكل من المرونة المعرفية وتقدير الذات.

الحد البشري: اعتمدت الدراسة الحالية طلاب جامعة الكويت في مختلف الكليات ولجميع المراحل الجامعية.

الحد الزمني: الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 2020/2019.

الحد المكاني: تم تطبيق الدراسة الحالية في جامعة الكويت.

3. الإطار النظري

أ. السعادة النفسية Psychological Happiness

لم تحظى المشاعر الايجابية لدى الشخصية ولفترةٍ طويلة باهتمامٍ كبير من قبل علماء النفس، حيث كان التركيز على المشاعر السلبية في بحوثهم ودراساتهم، مثل: التوتر والقلق والإضطراب النفسي. فقبل عام (1970) لم يكن هناك اهتمام واضح بالسعادة النفسية، ويؤكد ذلك لو وشية [15] بأن مصطلح السعادة تم إدراجه في علم النفس عام (1973)، كمصدرٍ أساسي للإشباع البيولوجي والاجتماعي والنفسي.

1. مفهوم السعادة النفسية:

اختلف الباحثون في مجال علم النفس على مفهوم السعادة النفسية انطلاقاً من تباين رؤيتهم لهذا المفهوم، فقد تناوله بعضهم من الناحية الانفعالية، مثل العنزي [16] الذي عرف السعادة النفسية بأنها "حالة من

- ممارسة الرياضة: إن ممارسة الرياضة بانتظام يزيد لدى الفرد الشعور بالراحة والطمأنينة، ويخفف لديه القلق والاضطراب النفسي، كما أنه يزيد لديه المعنوية للتصدي للمشكلات التي يواجهها بحماس وفاعلية. كما أثبتت بعض الدراسات حديثاً [26,27] أن ممارسة الرياضة بانتظام يزيد لدى الشخص هرمونات السعادة مسببةً له السعادة النفسية وإقباله على الحياة ومواجهة مشكلاتها.

- قوة المعتقدات الدينية: أثبتت بعض الدراسات، مثل دراسة أبو حماد [25] أن التمسك بالمعتقدات الدينية والثبات عليها يزيد من السعادة النفسية لدى الشخص. وإن لفي ديننا الإسلامي المثل الأعلى في جلب السعادة النفسية لدى الشخص المسلم المتمسك بمعتقداته الدينية؛ إذ أن الإسلام يزرع في النفس حب التواضع، وحب الخير للآخرين، والتمسك بالأخلاق الحميدة التي تعود بالخير على المجتمع ككل. وهذا من شأنه أن يولد لدى الشخص الارتياح النفسي والرضا بالموجود وصفاء النفس ونقاء السريرة، وهذا كله يزيد مستوى السعادة النفسية لدى الشخص.

- إستغلال الصداقة: إن الأشخاص السعداء هم الذين يستغلون فرص تفاعلهم مع الآخرين، سواءً في العمل أو في المناسبات الاجتماعية من أجل تكوين علاقات طيبة مع الآخرين على أن يكون لدى الآخرين نظرة الرضا والبهجة للحياة، ومثل هؤلاء الأشخاص نجدهم يعملون على إعادة الحماس والدفء لعلاقاتهم القديمة في محاولةٍ للحفاظ عليها.

- الإبتسام وحب المرح: لا شك أن المرح والسرور لدى الشخص يجعله يشعر بالسعادة، إذ أن الضروف التي تمر على الشخص وما يواجهه من مشكلات في حياته تملئ عليه أوقات من الإضطراب والقلق، وبالتالي فهو يحتاج بعد الخروج من مشكلاته إلى وقت كافٍ يتغلب فيه على ما مر به من كآبة لاستعادة سعادته. وقت أثبتت بعض الدراسات، مثل دراسة أبو حماد [25] أهمية الضحك والرح في إثارة هرمونات السعادة لدى الشخص.

- حب القراءة: إن الشخص السعيد غالباً ما يميل نحو قراءة الكتب ومطالعة ما هو جديد لإثراء معلوماته وتوسيع رقعته ثقافته، فتجده يضغط على القديم ويثابر للنيل من الجديد. ومثل هؤلاء الأشخاص نجدهم أكثر نجاحاً في حياتهم؛ لأنهم قادرين على البحث عن مكنون مهاراتهم وقدراتهم التي تساعدهم على التميز والابداع في شتى مجالات الحياة [24,25].

ب. المرونة المعرفية:

1. مفهوم المرونة المعرفية:

عرف أندرسون [29] المرونة المعرفية بأنها "القدرة على تكيف الفرد مع موقف محدد يتطلب حل مشكلة معينة، والانتقال من فكرةٍ لأخرى لغاية النظر للمشكلة من جوانب متعددة". ويرى كاناس وآخرون [8] أن المرونة المعرفية تعني " قدرة الفرد على تغيير الاستراتيجيات المعرفية التي يستخدمها وذلك لغاية معالجة المواقف الجديدة". ويعرف قندز [30] المرونة المعرفية بأنها " القدرة على التعامل مع الأحداث الجديدة والمواقف الصعبة، والقدرة على إنتاج الأفكار الجديدة والفعالة". ويعرفها هلال [9] على أنها "القدرة على التحويل بين الاستجابات والسياقات والمهام المختلفة، وأخذ التناقضات في الموضوع الواحد بعين الاعتبار".

يشير السيد [13] بأن المرونة المعرفية هي قدرة الشخص على تطوير استراتيجية المعرفة بحيث يكون قادراً على معالجة الموقف الجديد ليكون أكثر انسجاماً معه". ويشير لين وآخرون [31] بأن المرونة المعرفية تعبر عن

أ. المكون الانفعالي: يتمثل بالفرح والسرور والاستمتاع، وهو ما يُطلق عليه بالوجدان الإيجابي.

ب. المكون المعرفي: وهو يعبر عن تقدير الفرد العقلي للرضا عن الحياة والنجاح في مجالات الحياة المختلفة، مثل: الدخل، الصحة، تحقيق الذات، الزواج، الأبناء، العلاقات.

ت. غياب الوجدان السلبي: ويعبر عنه بالغياب النسبي أو المطلق للمشاعر غير السارة، مثل مشاعر الحزن والألم.

4. نظريات السعادة النفسية:

وُضع للسعادة النفسية عدد من النظريات، ومن أشهر تلك النظريات، نظرية سيلجمان [21] ونظرية زيمرمان [22].

- نظرية "مارتين سيلجمان": يرى سيلجمان [21] أن الأشخاص السعداء يستخدمون فنيات وأسس محددة تختلف عن تلك التي يستخدمها الأشخاص غير السعداء؛ ومثل هذه الأسس يُطلق عليها "أسس السعادة". ومن وجهة نظر سكينزوينت وهنتر [23] فإن فئة السعداء هم الأكثر ابداعاً في حياتهم العملية، وإن منطلق هذا الابداع هو شعورهم بالسعادة، ذلك لأنهم أكثر قدرةً على المعايضة والتكيف لفترات منظمة في حياتهم يُطلق عليها "التدفق" (Flow)، وأن أفضل نهج لزيادة هذا التدفق هو إدراك الفرد لقدراته ومهاراته، ومثل هذه المهارات يحتاج امتلاكها إلى الشعور بالسعادة النفسية، إذ أن الفرد القلق لا يستطيع أن يستغل مثل هذه المهارات ليكون مبدعاً ومبتكراً في عمله.

- نظرية " زيمرمان [22]: تقوم نظرية زيمرمان على مبدئين أساسيين: الأول يدعوننا لأن نكون أشخاص سعداء فقط، والمبدأ الثاني: يدعوننا نسعد أنفسنا. ومنطلق هذين المبدئين هو أن الأجيال تتطور باستمرار، ويصحب هذا التطور تزايد رغباتنا وتنوع احتياجاتنا، ومع هذا التزايد للاحتياجات والرغبات يحدث عدم اكتمال الكثير من المتطلبات، مما ينتج عنه عدم الرضا وتدني مستوى السعادة لدينا. وبالتالي، انطلاقاً من هذين المبدئين، يرى زيمرمان [22] أن على الفرد أن يدرك ويحدد الهدف الذي يسبب له السعادة ويأخذ بالأسباب التي تمكنه من نيل ذلك الهدف ليحقق سعادته، ولا ينتظر أن يتحقق له الهدف الذي يسبب له السعادة دون السعي إليه من جانبه.

5. خصائص الشخصية السعيدة:

تتميز الشخصية السعيدة ببعض الخصائص التي تميزها عن الشخصية غير السعيدة، وقد ذكر بعض الباحثين، مثل سليمان [24] و أبو حماد [25] بعض هذه الخصائص، مثل:

- الثقة بالنفس: إن الشخصية التي تمتلك درجة عالية من الثقة بالنفس يزيد لديها مستوى السعادة النفسية، ذلك لقناعة الفرد بمهاراته وقدراته على التصدي للمشكلات التي يواجهها، والقدرة على حلها، كما يزيد من تفاعله مع الأفراد الآخرين في مجتمعه، وهذا من شأنه أن يزيد من مستوى البهجة والسعادة لديه.

- التفكير بأسلوب واقعي: إن الشخصية السعيدة تمتاز بهذه الصفة؛ إذ أنها تتعامل مع الأحداث بوضوحها الحقيقي بعيداً عن الخيال والوهمية، وبالتالي وضع الأهداف الشخصية بما يتلاءم مع واقع الحال الذي يعيش فيه، مما يجعله بعيداً عن الصدمات وخيبة الأمل الناتج عن عدم تحقيق الأهداف غير الواقعية.

فيصل العنزي ولؤلؤة الجاسر

السعادة النفسية وعلاقتها بتقدير الذات والمرونة المعرفية لدى طلاب جامعة الكويت

من الأفراد الذين لا يتمتعون بقدرٍ كافٍ من المرونة المعرفية حيث أنهم يتعاملون مع المشكلات بأبسط الصور ويحاولون معالجتها بطريق سطحية. - إن الشخص الذي يمتاز بالمرونة المعرفية يكون لديه القابلية على تقبل آراء الآخرين، مما يحسن من تفاعله الاجتماعي مع أفراد مجتمعه، كما يولد لديه الرغبة في تجديد معلوماته ومعرفته [33].

- إن الطلاب الذين يتمتعون بقدرٍ عالٍ من المرونة المعرفية يكون لديهم قدرة أكبر على حل المسائل الرياضية مقارنةً بالطلاب الذين لا يمتلكون مستوى عالٍ من المرونة المعرفية [39].

- إن الطلاب الذين يمتلكون مستوى عالٍ من المرونة المعرفية يكون لديهم قدرة أكبر على التفكير الإبداعي [2].

يتضح مما سبق بأن المرونة المعرفية تساعد الفرد على التحرر من الجمود الفكري الذي يرتكز على التفكير التقليدي والانطلاق نحو أفق تفكيري جديد يتقبل آراء الآخرين، سواءً متوافقة أو متعارضة مع آراءه، بحثاً عن تقديم الأفضل والمبدع من الأفكار، وهذا كله يساعده على النجاح في حياته ويزيد من مستوى شعوره بالسعادة النفسية.

ج. تقدير الذات

1. مفهوم تقدير الذات:

يعرف كوفينتون [40] تقدير الذات بأنه "الدافع الذي يحدد مدى قدرتنا على النجاح وتفادي الفشل"، ويذكر بوفي سو [41] أن تقدير الذات يعبر عن المدركات والمعتقدات التي يُقِيمُ بها الفرد نفسه. ويضيف بوفي سو أن تقدير الذات لا يتوقف على إعطاء تقييم للذات، بل يتعدى ذلك إلى الشعور بمدى كفاءة الذات وفعاليتها، وهذا ما يزيد تقدير الفرد واحترامه لسلوكه وتصرفاته، كما يؤكد بأن تقدير الفرد لذاته يتطور خلال مراحل عمره المختلفة من خلال تفاعله بالسياقات الاجتماعية والثقافية التي يجدها في مؤسسات التنشئة الاجتماعية والتعليمية. وفي نفس السياق، يؤكد لورينتيو وآخرون [42] بأن تطوير شعور الفرد بالقيمة الذاتية لا يعتمد على محصلة نقاط القوة والضعف التي يشير إليها الآخرون، أو خبرات النجاح والفشل التي يمر بها، أو الصورة الإيجابية أو السلبية حول الذات، وإنما على كيفية تقييم الفرد لذاته نتيجة تفاعل كل هذه الأبعاد بعضها مع بعض، والصورة التي يشكلها أمام نفسه والآخرين.

ويشير مونس [43] أن تقدير الذات تنبني على عمليات معرفية تبدأ من الملاحظة والوعي وإدراك القدرات، وتميزها، ومقارنتها وصولاً لتحقيقها، ومن ثم تقييمها ومساواتها بمكانة اجتماعية أو مادية. ويضيف مونس أن تقدير الذات يشير إلى ما يشعر به الفرد ويعبر عنه من سلوك وتصرفات تعكس مدى تقديره لنفسه من الداخل والاحترام من قبل الآخرين؛ ففي حال كان تقدير الفرد لذاته عالي فإنه يشعر بأن وجوده ذو قيمة عالية، وبالتالي يبدأ بحس بحب واحترام الآخرين له، وأهمية وجوده في مجتمعه كإنسان فاعل وذو قيمة. لذا فإن القيمة الذاتية لدى الفرد تنطلق من مدى وعيه وتقديره للمهارات والقدرات التي تميزه عن الآخرين.

2. السمات الدالة على تقدير الذات:

هنالك مجموعة من السمات التي تميز مستوى تقدير الذات لدى الفرد؛ مرتفعاً أم منخفضاً. وقد أشارت بعض الدراسات، مثل دراسة ميكائيل وديريك وديفان [44] إلى هذه الصفات، والتي من أبرزها:

تغير الفكرة بتغير الموقف، وهي سمة شخصية وسلوك ذهني متقدم يهدف إلى إتاحة الفرصة لقبول حلول بديلة غير الأصلية تكون مؤهلة لاتخاذها حلاً بديلاً لمشكلة معينة. يصف ديك وواسهارت [32] المرونة المعرفية بأنها العملية التي من خلالها يتم تجهيز ومعالجة المعلومات، ومن ثم تعديل العمليات المعرفية استجابةً لمتطلبات المهام، كما تتضمن تحويل الانتباه واختيار الاستجابات الملائمة.

ويرى الباحثان من خلال ما سبق من تعريفات للمرونة المعرفية بأن المرونة المعرفية تعبر عن قدرة الشخص على التكيف مع الموقف الجديد من خلال اتباعه لأساليب محددة تمتاز بمرونتها على طرح عدد من البدائل لمعالجة المشكلة في ذلك الموقف بعيداً عن النمطية في التفكير.

2. مكونات المرونة المعرفية:

يشير السيد [13] بأن هنالك مستويان عقليان يشكلان المرونة المعرفية؛ الأول هو تجاوز الفرد لأفكاره ومعتقداته القديمة، والثاني هو التكيف مع الموقف الجديد مع وجود الرغبة في ذلك. ووفق لكارتررايت [33] فإنه يمكن تصنيف المرونة المعرفية لنوعين، وهما:

المرونة التكيفية Adaptive Flexibility: وهي تعني قدرة الفرد على تغيير أساليب تفكيره؛ فعندما يواجه مشكلة محددة يقوم بتغيير بنيته المعرفية ليقدّم حلولاً جديدة للمشكلة التي تواجهه.

المرونة التلقائية Spontaneous Flexibility: وتعني قدرة الفرد على توليد أكبر قدر من الأفكار المختلفة وسهولة الانتقال من فكرة إلى أخرى من بين هذه الأفكار.

وقد حدد كل من دينيس وفاندر [34] في دراسةٍ لهما من خلال التحليل العاملي بُعدين رئيسيين للمرونة المعرفية، وهما: البعد التحكمي (Control Flexibility) الذي يتعلق بميل الفرد نحو إدراك المواقف الصعبة، وبعد البدائل (Alternativeness) Flexibility الذي يتعلق بقدرة الفرد على إدراك التفسيرات البديلة للمواقف الحياتية، وقدرته على انتاج حلول بديلة متعددة لتلك المواقف.

3. أهمية المرونة المعرفية:

للمرونة المعرفية أهمية كبيرة في حياة الفرد أشار إليها العديد من الدراسات، والتي يمكن التعرض للبعض منها كالآتي:

- إن الشخص الذي يمتلك المرونة المعرفية يستطيع تفهم الموقف الذي يمر به، وتغيير طريقة تفكيره ليتناسب وطبيعة ذلك الموقف، ومن ثم طرح مجموعة من الخيارات واختيار الأنسب لحل المشكلة التي يواجهها [35].

- تمكن المرونة المعرفية الفرد من السيطرة الإرادية على استراتيجياته المعرفية، مما يحفزه على المواجهة المستمرة لما يجده من صعوبات، وتعزز لديه القدرة على إدارة الوقت حسب طبيعة المشكلة التي تواجهه [36].

- يتضح أهمية المرونة المعرفية في أن الأشخاص الذين يمتلكونها يتميزون بامتلاكهم مهارات أفضل في الانتباه وتنظيم السلوك [37].

- يتضح دور المرونة المعرفية من خلال أثرها الإيجابي على الفهم القرائي وعملية التذكر، كما أثبتت بعض الدراسات [33:38]. إن الطلاب الذين يمتازون بالمرونة المعرفية يكون لديهم قدرة كبيرة على توليد الأفكار وتنظيم المعارف والخبرات، والقدرة على تعديلها بناءً على خبراتهم السابقة وتبعاً لطبيعة الموقف، مما يساعدهم على حل المشكلات بسهولة، على النقيض

وقام قاسم وعبد الله [2] بدراسة هدفت إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين السعادة النفسية وكل من المرونة المعرفية والثقة بالنفس لدى طلاب الدراسات العليا في جامعة سوهاج، وتكونت عينة الدراسة من (297) طالباً وطالبة من طلاب الدراسات العليا، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين السعادة النفسية والمرونة المعرفية والثقة بالنفس، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً بين تقديرات مجموعة الذكور ومجموعة الإناث من طلاب عينة الدراسة علي مقياس السعادة النفسية.

وقام أبو النجا ومحمد [46] بدراسة هدفت إلى التعرف إلى طبيعة العلاقة بين القدرة على اتخاذ القرار والسعادة النفسية، وإعداد برنامج لتنمية القدرة على اتخاذ القرار من خلال تحفيز العوامل المؤثرة في السعادة النفسية، وتكونت عينة الدراسة من (100) طالبة من طالبات كلية التربية في جامعة الجوف، وقد بينت النتائج وجود علاقة طردية موجبة دالة إحصائياً بين اتخاذ القرار والسعادة النفسية.

وطبق دابابي [47] دراسة هدفت إلى التعرف إلى تحديد واقع تقدير الذات بأبعادها الأربعة (البعد الجسدي، الأكاديمي، الاجتماعي، والشخصي) لدى معلمي المرحلة الابتدائية في مدينة ورقلة بالجزائر، وقد تكونت عينة الدراسة من (440) معلم ومعلمة، ودلت النتائج إلى وجود مستوى مرتفع في تقدير الذات لدى غالبية المعلمين.

وقام بيكل والوي [48] بدراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين المرونة المعرفية واستراتيجيات التوافق النفسي لدى طلبة المرحلة الثانوية في تركيا، وتكونت عينة الدراسة من (362) طالباً تم اختيارهم عشوائياً من عدد من المدارس الثانوية في مدينة أنقرة، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة وداله إحصائياً بين المرونة المعرفية واستراتيجيات التكيف الفاعلة، ووجود علاقة ارتباطية سالبة داله إحصائياً بين المرونة المعرفية وبين استراتيجيات التجنب لدى الطلبة.

بينما هدفت دراسة لين وآخرون [31] إلى تحديد مستوى المرونة المعرفية لدى طلبة المراحل الثانوية في تايوان، والكشف عن الدور الوسيط للمرونة المعرفية في العلاقة بين الخصائص الانفعالية والأداء، وتكونت عينة الدراسة من (120) طالباً وطالبة من طلبة المرحلة الثانوية في مدينة تايبيه الثانوية في تايوان، وقد أظهرت النتائج أن المرونة المعرفية لدى طلبة المرحلة الثانوية قد جاءت بمستوى متوسط، وأن المرونة المعرفية تؤدي دوراً وسيطاً مهماً في العلاقة بين الخصائص الانفعالية والأداء الإبداعي لدى الطلبة.

وأعد كل من عبد الخالق وليستر [28] دراسة هدفت إلى مقارنة بين الطلبة الكويتيين والأمريكيين في مستوى (السعادة النفسية، التدين، قوة العقيدة الدينية، والاكتماب)، و تكونت عينة الدراسة من (158) طالباً في الولايات المتحدة، و (192) طالباً كويتياً، وقد أسفرت الدراسة عن عدد من النتائج كان أبرزها: حصول الطلاب الكويتيين على متوسط درجات أعلى جوهرياً من الأمريكيين في التدين، وقوة العقيدة الدينية، والاكتماب، في حين حصل الطلاب الأمريكيين على متوسطات أعلى جوهرياً من الكويتيين في السعادة النفسية، وحب الحياة.

تعقيب على الدراسات السابقة:

عند مراجعة الدراسات السابقة يتضح بأنها ركزت في أهدافها على إظهار الجانب الإيجابي في شخصية الفرد والمتمثل في واحدٍ أو أكثر من المتغيرات التالية: السعادة النفسية، المرونة المعرفية، وتقدير الذات، وبينت نتائجها

- السمات المميزة لفئة ذوي تقدير الذات المرتفعة: وتتضمن تقدير الأداء الذاتي وأداء الآخرين لأداء الفرد. هناك عدد من المؤشرات التي تدل على تقدير الذات المرتفع، مثل: المثابرة والقدرة على الإنجاز بشكل جيد، القدرة على تأثير الفرد في الآخرين، أقل عرضة للأمراض، أكثر تكيف معرفي ونفسي، اعتقادات أفضل عن الآخرين، أقل عرضة للإضطرابات النفسية، أكثر مرونة لتقبل آراء وأفكار الآخرين، أكثر قدرة على تحمل المسؤولية، وغيرها.

- السمات المميزة لفئة ذوي تقدير الذات المنخفضة: وتتضمن انخفاض مستوى الأداء الأكاديمي، أكثر سخرية وتهكماً للآخرين، متحيز سلوكياً وإدراكياً، وجود اضطرابات نفسية وعلامات التوتر والقلق، وجود مشكلات الإضطرابات الصحية، مثل الإضطراب في ساعات النوم والطعام، وغيرها.

3. العوامل المؤثرة على تقدير الذات:

أشارت بعض الدراسات، مثل دراسة السيد [13] ودراسة مونس [43] إلى مجموعة من العوامل التي تلعب دوراً بارزاً في تنمية تقدير الفرد لذاته:

1. الأسرة: لا شك أن تنمية تقدير الذات يعتمد على المراحل الأولى من حياة الطفل؛ فالأسرة التي تعامل طفلها بشكلٍ إيجابي وتحاول مراعاة الجوانب النفسية والشخصية والاجتماعية لديه فإن ذلك سيؤدي إلى مستوى جيد من تقدير الذات لدى الفرد، وعلى النقيض من ذلك في حال أن كانت معاملة الأسرة للطفل قاسية ولم تراعي هذه الجوانب، مما سيؤدي إلى تدني مستوى تقدير الذات لديه.

2. سوء معاملة الآخرين للطفل، خاصةً المدرسة من إهانة وعقاب وتفرقة.

3. أخطاء اجتماعية يقع بها الفرد، خاصةً في مرحلة الطفولة، وتبقي راسخةً في ذاكرته ومرافقة له في كل مراحل عمره، مما ينعكس ذلك على مستوى تقديره لذاته.

4. وجود إعاقة جسدية لدى الفرد أو تدهور في حالته الصحية.

5. مكونات تقدير الذات:

تتفق العديد من الدراسات، مثل دراسة مالي وريسونس [45]، ودراسة مونس [43] على ثلاثة مكونات رئيسة لتقدير الذات، وهي: البعد العقلي، البعد الاجتماعي، والبعد الانفعالي.

البعد العقلي: وهو تقدير الشخص لقدراته العامة التي تنعكس في الأعمال الموكلة له، وفي الآراء، والمقترحات التي يقدمها للآخرين.

البعد الاجتماعي: هو تقدير الشخص للأفراد الآخرين، وتقدير الآخرين له.

البعد الانفعالي: هو تقبل الشخص لنفسه، وميله نحو ذاته، وثقته بنفسه وبقدراته المختلفة، وشعوره بأهميته نفسه.

4. الدراسات السابقة

قام الباحثان بإجراء مراجعة لأدبيات الدراسة، واتضح بأنه لا توجد دراسات تناولت موضوع الدراسة الحالية بأبعاده الثلاثة: السعادة النفسية، تقدير الذات، والمرونة المعرفية، والعلاقة بينها، ولذا تم التطرق إلى الدراسات القريبة من موضوع الدراسة.

أجرى أبو حماد [25] دراسة هدفت إلى الكشف عن طبيعة العلاقة

بين جودة الحياة النفسية وكل من السعادة النفسية والقيمة الذاتية، وتكونت عينة الدراسة من (270) طالب وطالبة في جامعة الأمير سطاتم بن عبد العزيز، وقد أثبتت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين جودة الحياة النفسية من جهة والسعادة النفسية والقيمة الذاتية من جهةٍ أخرى.

فيصل العنزي ولؤلؤة الحاسر

$Z2 =$ قيمة اختيار مربع كاي عند درجة حرية واحدة ومستوى ثقة (0.95) وهي (3.841).

$e =$ هامش الخطأ (0.05).

بعد التعويض في المعادلة أعلاه (معادلة 2)، تمثل حجم العينة المطلوب ب (380) طالب وطالبة، وبعد توزيع الاستبانات على عينة الدراسة، تم الحصول على (342) استبانة صالحة للتحليل.

د. أدوات الدراسة

اشتملت الدراسة على ثلاث أدوات رئيسة لجمع البيانات تمثلت في الآتي:

1. مقياس السعادة النفسية:

لقياس مستوى السعادة النفسية تبني الباحثان مقياس أبوت وآخرون [49] للسعادة النفسية والذي تم ترجمته من قبل الجمال [50]، وهو يتكون من (42) فقرة، وقد تم التأكد من صدقه وثباته. تم تعديل بعض فقرات المقياس في الدراسة الحالية، وحذف فقراتٍ أخرى ليتلاءم مع طبيعة بيئة مجتمع الدراسة، ليصبح المقياس يتكون من (36) فقرة موزعة على (3) مجالات، وهي: المكون المعرفي، المكون الانفعالي، وغياب الوجدان السلبي.

أ. تصحيح مقياس السعادة النفسية:

يتكون المقياس بصورته النهائية من (36) فقرة موزعة على (3) مجالات؛ مجال المكون المعرفي (12) فقرة، مجال المكون الانفعالي (14) فقرة، مجال غياب الوجدان السلبي (10) فقرات. يعتمد المقياس الحالي للسعادة النفسية التدرج الخماسي (لا أوافق بشدة، لا أوافق، غير متأكد، أوافق، أوأفق بشدة)، وقد أعطيت الدرجات (1، 2، 3، 4، 5) على التوالي في حال الفقرات الموجبة، والعكس في حال الفقرات السالبة. وتدل الدرجة المرتفعة على تمتع الشخص بدرجة عالية من السعادة النفسية، والعكس في حال الدرجات المنخفضة. وبالتالي، فإن الدرجة الكلية التي يمكن أن يحصل عليها الطالب على المقياس تتراوح بين (36-180). ولتصنيف مستوى السعادة النفسية بدلالاتها الكلية إلى ثلاثة مستويات (منخفض، متوسط، عالي)، فقد تم اعتماد المعادلة الآتية:

المعادلة (2):

طول الفئة = (الحد الأعلى للمقياس - الحد الأدنى للمقياس) / (3 - 5) = 1.33، وبذلك فإن مستويات الإجابة على المقياس تكون كالتالي (جدول رقم 1)

جدول 1

مستوى درجات السعادة النفسية

مستوى منخفض	2.33-1
مستوى متوسط	3.67-2.34
مستوى عالي	5-3.68

وضوحها، وملائمتها للأبعاد التي أدرجت تحتمها. وقد تم اعتماد اجماع بنسبة (90%) من المحكمين على سلامة الفقرات، وبناءً عليه تم حذف سبعة فقرات من المقياس، كما تم تعديل بعض الفقرات لغوياً لغاية زيادة توضيحها للمستجيبين ليصبح المقياس مكون من (36) فقرة.

2. صدق البناء:

من أجل التحقق من دلالات صدق بناء المقياس تم تطبيقه على عينة من مجتمع الدراسة وخارج عينتها بلغت (30) طالباً، وتم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس مع درجة المحور الذي

الأثر الايجابي لهذه الجوانب على العديد من السمات الشخصية لدى الفرد، وكذلك فإن الدراسة الحالية ركزت على إظهار الجانب الايجابي وهو السعادة النفسية وعلاقتها بالجوانب الأخرى المتمثلة في المرونة المعرفية وتقدير الذات. تكون مجتمع الدراسة لكافة الدراسات السابقة من الطلبة كهيئة مناسبة لتحقيق غرض الدراسة، وكذلك تكون مجتمع الدراسة الحالية من الجامعيين تحديداً كهيئة تلائم أهدافها. استفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في جوانب عدة؛ مثل بناء الإطار النظري، ومنهجية الدراسة، والأساليب الاحصائية المستخدمة، وفي صياغة نتائج الدراسة، وغيرها، وقد اختلفت عنها في اختبار العلاقة بين ثلاثة من المتغيرات، وهي: السعادة النفسية، المرونة المعرفية، وتقدير الذات.

5. الطريقة والاجراءات

أ. منهج الدراسة

تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، وذلك لملائمته لدراسة العلاقة بين السعادة النفسية وكل من المرونة المعرفية وتقدير الذات. وبالتالي فهو الأكثر مواءمةً لتحقيق أهداف الدراسة، والإجابة على أسئلتها، واختبار فرضياتها.

ب. مجتمع الدراسة

بناءً على مشكلة الدراسة وأهدافها فقد تم تحديد المجتمع المستهدف والذي تمثل بجميع طلاب وطالبات جامعة الكويت المسجلين في الجامعة للعام الدراسي 2020/2019، والبالغ عددهم (36465) حسب إحصائية الجامعة للعام 2019.

ج. عينة الدراسة

تم اتباع أسلوب الرابطة الأمريكية لتحديد حجم عينة الدراسة وفقاً للمعادلة التالية:

$$N \times Z2 \times p \times (1-p)$$

$$= S$$

$$(e2 \times (N-1) + Z2 \times p \times (1-p))$$

حيث أن:

$$S = \text{حجم العينة}$$

$$N = \text{حجم مجتمع الدراسة}$$

$p =$ نسبة المجتمع تساوي (0.5) لأن ذلك سوف يعطي أكبر حجم عينة ممكن.

ب. الخصائص السيكومترية للمقياس:

دلالات الصدق والثبات للمقياس:

للتأكد من كفاءة مقياس السعادة النفسية لأغراض الدراسة الحالية، تم

ايجاد مؤشرات الصدق بالطرق الآتية:

صدق المحتوى:

تم عرض المقياس بصورته الأولية (42) فقرة على (10) محكمين

يعملون في جامعات كويتية مختلفة من أصحاب الاختصاص في مجال علم النفس التربوي، وذلك للحكم على مدى صحة الفقرات لغوياً، وعلى مدى

احصائياً عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) أيضاً. وهذا مؤشر على صدق البناء للمقياس.
3. ثبات المقياس:

تم استخلاص مؤشرات ثبات المقياس من خلال استخدام أسلوبي الاتساق الداخلي وإعادة الاختبار، حيث تم حساب قيمة الاتساق الداخلي باستخدام معامل كرونباخ ألفا للمقياس ككل، وعلى مستوى كل محور. كما تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية قدرها 30 طالباً، و تم إعادة الاختبار بفاصل زمني قدرة أسبوعين، ومن ثم إيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين، والجدول أدناه (جدول رقم 2) يبين نتائج اختبار قياس الثبات لمحور السعادة النفسية.

جدول 2

معاملات الثبات لمقياس السعادة النفسية بمحاوره الفرعية ودلالته الكلية باستخدام معادلة كرونباخ ألفا وإعادة الاختبار

المحور	عدد الفقرات	كرونباخ ألفا	إعادة الاختبار
المكون المعرفي	12	.878	.874
المكون الانفعالي	14	.854	.854
غياب الوجدان السلبي	10	.839	.841
السعادة المعرفية (الكلي)	36	.727	.729

تم عرض المقياس على (10) محكمين من ذوي الاختصاص في مجال علم النفس والصحة النفسية، وذلك من أجل الحصول على آرائهم حول ملائمة الفقرات ومدى صحتها. وقد تم الأخذ بمقترحات المحكمين، حيث تم تعديل بعض الفقرات من حيث التركيب اللغوي، كما تم إلغاء بعض الفقرات وعددها (3) التي حصلت على أقل من (80%) من رضا المحكمين، وبذلك يصبح المقياس مكون من (20) فقرة موزعة على (4) مجالات.

2. صدق البناء:

لاستخراج دلالات صدق البناء تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية قدرها (30) طالباً من طلاب جامعة الكويت وخارج عينة الدراسة، وتم حساب معاملات ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة مع درجة المحور الذي يتضمنها، وقد تراوحت بين (0.435) و (0.675)، وبين درجة كل فقرة مع درجة المقياس الكلي، وقد تراوحت بين (0.412) و (0.628)، وكذلك بين درجة كل محور من محاور الأداة مع درجة المقياس الكلي، وقد تراوحت بين (0.451) و (0.646). باستثناء الفقرتين: (8) و (11)، فقد تجاوزت بقية الفقرات (0.25) [51]، وجاءت جميعها دالة احصائياً عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$). وبذلك فقد تم استثناء الفقرتين (8) و (11) من المقياس ليتكون مقياس تقدير الذات بعد اختبار الصدق البنائي من (18) فقرة.

3. ثبات المقياس:

قام الباحثان باستخدام مؤشرات ثبات مقياس تقدير الذات من خلال استخدام معامل كرونباخ ألفا وأسلوب إعادة الاختبار لقياس الاتساق الداخلي للمقياس ككل، وعلى مستوى كل محور. ومن أجل ذلك، فقد تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية قدرها (30) طالباً، وبعد أسبوعين تم إعادة الاختبار لإيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين، والجدول أدناه (جدول رقم 3) يبين نتائج اختبار قياس الثبات لمحور تقدير الذات.

يتضمنها، وقد تراوحت بين (0.562) و (0.841)، وكذلك بين درجة كل فقرة مع درجة المقياس ككل، وقد تراوحت بين (0.426) و (0.746)، وقد تجاوزت جميعها (0.25) [51]، وهي جميعاً دالة احصائياً عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$)، وهذا يدل على صلاحية جميع فقرات الأداة. كما عمل الباحثان على حساب معاملات الارتباط بين المحاور ببعضها، وقد تراوحت بين (0.542) و (0.845)، وجاءت جميعها دالة احصائياً عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$)، كما تم حساب معاملات الارتباط بين محاور المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس، وقد تراوحت بين (0.554) و (0.861)، وجاءت جميعها دالة

أظهرت نتائج اختبار ثبات مقياس السعادة النفسية (الجدول 2) أن معاملات ثبات كرونباخ ألفا قد تراوحت بين (0.839) و (0.878)، وعلى الدرجة الكلية للمقياس (0.727). كما تراوحت قيم معاملات الثبات باستخدام إعادة الاختبار بين (0.841) و (0.874)، وبلغت للدرجة الكلية (0.729). وهذا مؤشر على دقة ثبات المقياس.

2. مقياس تقدير الذات

قام الباحثان بمراجعة العديد من مقاييس تقدير الذات [52؛ 53] وقد توصلوا إلى بناء مقياس يتناسب مع البيئة الكويتية تعكس عباراته النظرة الايجابية للنفس، بحيث ينظر الطالب لنفسه نظرة تتضمن ثقته بنفسه، وإحساسه بجدارته وكفاءته، والاستعداد لتقبل أفكار وآراء الآخرين. وقد احتوى هذا المقياس على (23) فقرة.

أ. تصحيح مقياس تقدير الذات:

تضمن مقياس تقدير الذات (18) فقرة، وقد تراوحت الدرجات لكل فقرة ما بين (1-5) درجات، بحيث تُعطى درجة واحدة للإجابة (لا أوافق بشدة)، بينما تُعطى خمسة درجات للإجابة (أوافق بشدة)، والعكس في حال الفقرات السالبة. وتدل الدرجة المرتفعة على تمتع الفرد بدرجة عالية من تقدير الذات، والعكس من ذلك عند حصوله على الدرجة المنخفضة. وبالتالي، فإن الدرجة الكلية التي يمكن أن يحصل عليها الطالب على المقياس تتراوح بين (18-90). ولتصنيف مستوى تقدير الذات بدلالاتها الكلية إلى ثلاثة مستويات (منخفض، متوسط، عالي) فقد تم اعتماد المعادلة (2)، وتم تحديد مستويات الإجابة على المقياس وفق الجدول (1).

ب. الخصائص السيكومترية للمقياس:

1. صدق المحتوى:

معاملات الثبات لمقياس تقدير الذات بمحاورة الفرعية ودلالته الكلية باستخدام معادلة كرونباخ ألفا وإعادة الاختبار

المحور	عدد الفقرات	كرونباخ ألفا	إعادة الاختبار
الجوانب النفسية	4	.784	.782
الجوانب الاجتماعية	5	.787	.789
الجوانب الجسدية	5	.783	.781
الجوانب الأكاديمية	4	.770	.772
تقدير الذات (الكلي)	18	.834	.831

تم عرض المقياس على (10) محكمين من ذوي الاختصاص في مجال علم النفس والإرشاد النفسي لتقييم مدى ملائمة الفقرات للمحاور المحددة لها والتأكد من سلامتها لغوياً، وبناءً على ملاحظاتهم وآرائهم، تم تعديل بعض الفقرات دون إلغاء أي منها، وبذلك بقي مقياس المرونة المعرفية على ما هو عليه من حيث عدد الفقرات العشرين وتراكيها دون تغيير.

2. صدق البناء:

قام الباحثان باستخراج دلالات صدق البناء من خلال تطبيق المقياس على عينة استطلاعية قدرها (30) طالباً من طلاب جامعة الكويت وخارج عينة الدراسة، وتم حساب معاملات ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة مع درجة المحور الذي يحتويها، وقد تراوحت بين (0.524) و (0.842)، وبين درجة كل فقرة مع درجة المقياس الكلي، وقد تراوحت بين (0.442) و (0.712)، وكذلك بين درجة كل محور من محاور الأداة مع درجة المقياس الكلي، وقد تراوحت بين (0.548) و (0.792). وجاءت جميعها أكبر من (0.25) [51]، كما جاءت جميعها دالة احصائياً عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$). وهذا يدل على صلاحية جميع فقرات وأبعاد مقياس المرونة المعرفية في هذه الدراسة.

3. ثبات المقياس:

تم استخلاص مؤشرات ثبات مقياس المرونة المعرفية من خلال استخدام أسلوب الإيتساق الداخلي وإعادة الإختبار، حيث تم حساب الاتساق الداخلي باستخدام معامل كرونباخ ألفا للمقياس ككل، ولكل محور. كما تم تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية التي تم اختيارها (30 طالباً)، ومن ثم تم إعادة الاختبار بعد مدة زمنية قدرها أسبوعين لإيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين. والجدول أدناه (جدول رقم 4) يبين نتائج اختبار قياس الثبات لمحور المرونة المعرفية.

جدول 4

معاملات الثبات لمقياس المرونة المعرفية بمحاورة الفرعية ودلالته الكلية باستخدام معادلة كرونباخ ألفا وإعادة الاختبار

المجال	عدد الفقرات	كرونباخ ألفا	إعادة الاختبار
بُعد البدائل	10	.945	.948
بُعد التحكم	10	.949	.951
المرونة المعرفية (الكلي)	20	.776	.774

5. النتائج

أ. النتائج المتعلقة بالسؤال الأول: ما مستوى السعادة النفسية، وتقدير الذات، والمرونة المعرفية لدى طلاب جامعة الكويت؟
للإجابة عن هذا السؤال تم إيجاد المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل بُعد من أبعاد المجالات أعلاه، وكذلك لمقياس المجال ككل (الجدول 5)

يبين الجدول أعلاه (الجدول 3) أن معاملات ثبات كرونباخ ألفا قد تراوحت بين (0.770) و (0.787)، وعلى الدرجة الكلية (0.834)، كما تراوحت قيم معاملات الثبات باستخدام إعادة الاختبار بين (0.772) و (0.789)، وبلغت للدرجة الكلية (0.831). وهذا مؤشر على دقة ثبات المقياس. وبذلك فإن مقياس تقدير الذات بصورته النهائية قد تكون من (18) فقرة.

3. مقياس المرونة المعرفية:

بعد اضطلاع الباحثين على الإطار النظري المتعلق بالمرونة المعرفية [9؛ 33؛ 54] فقد تم إعداد مقياس المرونة المعرفية، والذي تكون من (20) فقرة موزعة على بُعدين، وهما: بُعد البدائل وبُعد التحكم.

أ. تصحيح مقياس المرونة المعرفية:

ب. تم تصحيح المقياس على التدرج الخماسي (أبدأ، نادراً، أحياناً، غالباً، دائماً)، وقد أخذت هذه الخيارات الدرجات (1، 2، 3، 4، 5) على الترتيب، وذلك في حالة الفقرات الموجبة، والعكس بالنسبة للفقرات السالبة. وقد تضمن هذا المقياس (20) فقرة. وقد تراوحت الدرجات لكل فقرة ما بين درجة واحدة إلى خمس درجات، بحيث تُعطى درجة واحدة للإجابة (أبدأ)، بينما تُعطى خمسة درجات للإجابة (دائماً)، والعكس في حال الفقرات السالبة. وتدل الدرجة المرتفعة على تمتع الفرد بدرجة عالية من تقدير المرونة المعرفية، والعكس من ذلك عند حصوله على الدرجة المنخفضة. وبالتالي، فإن الدرجة الكلية التي يمكن أن يحصل عليها الطالب على المقياس تتراوح بين (20-100) فقرة. ولتصنيف مستوى المرونة المعرفية إلى ثلاثة مستويات (منخفض، متوسط، عالي) (فقد تم اعتماد المعادلة (2)، وتم تحديد مستويات الإجابة على المقياس وفق الجدول (1).

ب. الخصائص السكومترية للمقياس:

1. صدق المحتوى:

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد (السعادة النفسية، تقدير الذات، المرونة المعرفية)

المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
المكون المعرفي	3.6491	.64769	متوسط
المكون الانفعالي	3.5763	.75966	متوسط
غياب الوجدان السلبي	3.4831	.73850	متوسط
السعادة النفسية (الكلي)	3.5695	.57657	متوسط
تقدير الذات			
الجوانب النفسية	3.4731	.82965	متوسط
الجوانب الاجتماعية	3.6201	.68245	متوسط
الجوانب الجسدية	3.5631	.76103	متوسط
الجوانب الأكاديمية	3.7181	.5214	عالي
تقدير الذات (الكلي)	3.5936	.7421	متوسط
المرونة المعرفية			
بُعد التحكم	3.8215	.51201	عالي
بُعد البدائل	3.7421	.61954	عالي
المرونة المعرفية (الكلي)	3.7818	0.5215	عالي

المعرفية فيشير إلى أن مستوى المرونة المعرفية لدى أفراد عينة الدراسة قد جاء بالمستوى المرتفع بمتوسط حسابي (3.7818) وانحراف معياري (0.5215)، وقد أحل بُعد التحكم في الترتيب الأول بمتوسط حسابي (3.8215) وانحراف معياري (0.51201)، بينما أحل بُعد البدائل في الترتيب الثاني بمتوسط حسابي (3.7421) وانحراف معياري (0.61954)، وقد جاء كل منهما بالمستوى المرتفع.

ب. النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني: هل توجد توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين كل من السعادة النفسية من جهة والمرونة المعرفية وتقدير الذات من جهة أخرى لدى طلاب جامعة الكويت؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخدام معامل الارتباط (بيرسون) بين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياسي السعادة النفسية والمرونة المعرفية (الجدول 6)، وكذلك على مقياسي السعادة النفسية وتقدير الذات (الجدول 7).

جدول 6

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

السعادة النفسية	بعد التحكم	بعد البدائل	المرونة المعرفية (الكلي)
	.673**	.836**	.841**

** دالة عند مستوى (0.01) قبول الفرضية الصفرية القائلة: "لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين السعادة النفسية والمرونة المعرفية لدى أفراد عينة الدراسة عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$)، وقبول الفرضية البديلة: "توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين السعادة النفسية والمرونة المعرفية لدى أفراد عينة الدراسة عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$)".

جدول 7

معاملات الارتباط بين درجات أفراد العينة على مقياسي السعادة النفسية وتقدير الذات

السعادة النفسية	الجوانب النفسية	الجوانب الاجتماعية	الجوانب الجسدية	الجوانب الأكاديمية	تقدير الذات (الكلي)
	.745**	.624**	.492**	.496**	.705**

** الارتباط دال عند مستوى (0.01) بين درجات أفراد عينة الدراسة من طلاب جامعة الكويت على مقياس السعادة النفسية (الكلي) ودرجاتهم على

السعادة النفسية وعلاقتها بتقدير الذات والمرونة المعرفية لدى طلاب جامعة الكويت

مقياس تقدير الذات بأبعاده (الجوانب النفسية، الجوانب الاجتماعية، الجوانب الجسدية، الجوانب الأكاديمية). مما يعني عدم قبول الفرضية الصفرية القائلة: "لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين السعادة النفسية وتقدير الذات لدى أفراد عينة الدراسة عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$)"، وقبول الفرضية البديلة: "توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين السعادة النفسية وتقدير الذات لدى أفراد عينة الدراسة عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$)".

ج. النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث: هل توجد فروق دالة إحصائية بين تقديرات طلاب جامعة الكويت حول السعادة النفسية تبعاً لمتغير النوع (ذكر- أنثى)؟
للكشف عن دلالة الفروق بين متوسط درجات أفراد عينة الدراسة (ذكور- إناث) على مقياس السعادة النفسية تم استخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة (independent samples- T test) (الجدول 8).

جدول 8

نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسط درجات الذكور والإناث من أفراد عينة الدراسة على مقياس السعادة النفسية

النوع الاجتماعي	العدد	المتوسط	فرق المتوسطات	درجات الحرية	قيمة "ت"	الاحتمالية
المكون المعرفي	225	3.5991	.08980	340	.611	.542
إناث	117	3.5093				
المكون الانفعالي	225	3.6289	-.07940	340	-.634	.527
إناث	117	3.7083				
غياب الوجدان السلبي	225	3.4642	-.07474	340	-.523	.602
إناث	117	3.5389				
السعادة النفسية (الكلي)	225	3.5640	-.02145	340	-.192	.848
إناث	117	3.5855				

هـ. النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع: هل توجد فروق دالة إحصائية بين تقديرات طلاب جامعة الكويت حول السعادة النفسية تبعاً لمتغير "المرحلة الجامعية (أولى - ثانية - ثالثة - رابعة فأكثر)"؟
وللكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة حول السعادة النفسية تبعاً لمتغير المرحلة الجامعية، فقد تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي لحساب معامل "F"، وجاءت النتائج كما في الجدول أدناه (الجدول 9).

جدول 9

نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق بين متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة في متغير السعادة النفسية بحسب متغير المرحلة الجامعية

مجموع المربعات	درجة الحرية	مربع المتوسطات	معامل F	الاحتمالية	الاستنتاج
1.847	3	.616	1.069	.365	المكون المعرفي
79.521	339	.576			بين المجموعات
81.368	342				داخل المجموعات
4.603	3	1.534	3.882	.011	المكون الانفعالي
54.547	339	.395			بين المجموعات
59.150	342				داخل المجموعات
.835	3	.278	.505	.679	غياب الوجدان السلبي
76.064	339	.551			بين المجموعات
76.899	342				داخل المجموعات
.931	3	.310	.933	.427	السعادة النفسية (الكلي)
45.941	339	.333			بين المجموعات
46.873	342				داخل المجموعات

* دالة عند مستوى (0.05)
يتضح من الجدول أعلاه (جدول 9) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة الدراسة في السعادة النفسية بشكل عام، وكذلك بالنسبة للبعدين: (المكون المعرفي، غياب الوجدان السلبي) تبعاً لمتغير المرحلة الجامعية، بينما وُجدت فروق دالة إحصائية بالنسبة لُبعد (المكون الانفعالي). وهذا يبرهن صحة الفرضية الرابعة على مقياس السعادة الكلي، والتي تنص على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين استجابات أفراد عينة الدراسة في السعادة النفسية تبعاً لاختلاف المرحلة الجامعية (أولى، ثانية، ثالثة، رابعة فأكثر)".
وللبحث عن مصدر الفروق بالنسبة لُبعد "المكون الانفعالي" بين فئات

جدول 10

نتائج المقارنات البعدية باستخدام اختبار شيفيه " Scheffe' Test" للكشف عن مصدر الفروق بين استجابات أفراد العينة في السعادة النفسية

متغيرات السعادة النفسية	المرحلة الجامعية (أ)	المرحلة الجامعية (ب)	فرق المتوسطات (أ-ب)	الاحتمالية
المكون الانفعالي	السنة الأولى	السنة الثانية	.05179	.990
		السنة الثالثة	-18452	.752
		السنة الرابعة فأكثر	.42627*	.023
	السنة الثانية	السنة الثالثة	-23631	.509
		السنة الرابعة فأكثر	-37448	.109
	السنة الثالثة	السنة الرابعة فأكثر	-18996	.663

الكثير من الطاقات المعرفية والمهاريه لديه التي يحتاجها قريباً في ميادين العمل المختلفة.

أظهرت النتائج وجود علاقة دالة إحصائياً وموجبة بين درجات أفراد عينة الدراسة من طلاب جامعة الكويت على مقياس السعادة النفسية بشكل عام ودرجاتهم على مقياس المرونة المعرفية ببُعديه (بعد التحكم وبعد البدائل).

وتأتي هذه النتيجة مطابقة لما توصلت إليه بعض الدراسات، مثل دراسة قاسم وعبد الله [2]، التي فسرت منطقياً هذه النتيجة بأن الفرد الذي يتمتع بالقدرة على تنوع استجابته، وتغيير وجهه نظره، وتقبل وجهة نظر الآخرين، وتكثيف إجابته انسجاماً مع الموقف الذي يمر به فإن ذلك يجعله يشعر بالسعادة بشكل أفضل. وأشارت بعض الدراسات [56:55] إلى أن المرونة المعرفية تمكن الفرد من تطويع قدراته للاستجابة للمؤثرات الخارجية، كما أشارت دراسة بيلس وآخرون [57] إلى أن المرونة المعرفية تجعل أفكار الفرد تستحوذ على عواطفه، السبب الذي يزيد من قدرته على مواجهة المحن التي يمر بها في حياته، وهذا ما يزيد شعوره وإحساسه بالسعادة.

ويمكن مناقشة هذه النتيجة للدراسة الحالية بأن المرونة المعرفية تمكن الطالب الجامعي في الجامعات الكويتية من تقبل الأفكار من مصادرها المختلفة - مثل المعلومات الواردة من المدرسين الجامعيين التي تمتاز بالحوار وتبادل الأدوار في النقاش، والمعلومات الواردة من الطلبة والتي تتميز بالتنوع الثقافي الواسع - ومن ثم السيطرة على استراتيجياته المعرفية لكيفية التفاعل مع هذه الأفكار بما يمكنه من القدرة على مواجهة ما يعترضه من صعوبات، سواءً في الجامعة أو خارج محيط الجامعة، وهذا يؤدي إلى تمكن الطالب من رفع مستوى التقييم المعرفي لنوعية الحياة التي يمارسها بوجود الطلبة الآخرين في البيئة الجامعية. ويُعتبر التقييم المعرفي مصدراً مهماً من مصادر السعادة النفسية في حياة الفرد.

ويفسر بعض الباحثين [58,5] علاقة المرونة المعرفية بالسعادة النفسية من خلال تأكيدهم على أن المرونة المعرفية تعزز الجوانب الانفعالية الإيجابية لدى الشخص وتمكنه من التفاعل الاجتماعي السليم، الذي يمكن الفرد من سهولة التكيف مع الاحداث والمواقف ويسهم في حل المشكلات، بل يجعل الفرد أكثر قدرةً على تحقيق أهدافه الشخصية، وهذا ما يزيد من مستوى السعادة النفسية لديه، وذلك على النقيض من الفرد الذي لديه مستوى منخفض من المرونة المعرفية والتي تنعكس سلباً على قدرته في استخدام الأساليب الاجتماعية والانفعالية في السيطرة على المواقف التي يواجهها، مما يقلل من مستوى السعادة النفسية لديه.

يتضح من الجدول أعلاه (جدول 10) أن فرق المتوسطات الحسابية بين فئات المرحلة الجامعية في "المكون الانفعالي" دالة إحصائياً بين فئتي " المرحلة الجامعية" للسنة الأولى والمرحلة الجامعية للسنة الرابعة فأكثر، ولصالح فئة الطلاب من فئة المرحلة الجامعية الأولى، حيث أن المتوسط الحسابي لهذه الفئة أكبر من المتوسط الحسابي لفئة المرحلة الجامعية الرابعة فأكثر.

6. مناقشة النتائج

أظهرت النتائج أن مستوى السعادة النفسية بشكل عام ولإبعاده (المكون المعرفي، المكون الانفعالي، غياب الوجدان السلبي) لدى طلاب جامعة الكويت كان متوسطاً، وكذلك بالنسبة لمستوى تقدير الذات، بينما كان مستوى المرونة المعرفية مرتفعاً.

تتفق هذه النتيجة مع دراسة عبد الخالق ولستر [28] التي بينت أن مستوى السعادة النفسية لدى الطلاب الكويتيين جاءت بمستوى متوسط. وقد يعود تفسير هذه النتيجة إلى ان الطلاب في الجامعات الكويتية يحملون عبء المهام الأكاديمية إلى جانب المسؤولية الاجتماعية، خاصةً وأن الكويت تشهد نهضة تعليمية رائدة في الجامعات الكويتية بشكل عام. ومثل هذه الأعباء الأكاديمية قد تبدو قليلة في بداية المرحلة الجامعية، وهذا ما يجعل الطلاب السنة الأولى والثانية يشعرون بمستوى أعلى من السعادة النفسية على جانب المكون الانفعالي خاصة، ثم يبدأ مستوى السعادة النفسية بالانخفاض نتيجة لتراكم العبء الجامعي.

وقد يعود تفسير نتيجة المرونة المعرفية بالمستوى المرتفع إلى أن الطلبة الكويتيين بشكل عام، وفي الجامعات بشكل خاص يمتلكون القدرة في التكيف مع الموقف الذي يمرون به من حل للمشكلات أو تقديم اقتراحات اثناء جلساتهم النقاشية اعتماداً على خلفيتهم المعرفية، وهذا يعكس جودة التعليم الكويتي في صقل شخصية الطالب بحيث يستفيد من المعرفة التي اكتسبها وخبرته الأكاديمية ليتفاعل مع الواقع الذي يواجهه في حياته العملية من خلال قدرته على التكيف مع المواقف المختلفة، وهذا ما يؤكد ارتفاع مستوى بُعدي المرونة المعرفية الذين جاءا بتقدير مرتفع، خاصةً بعد التحكم، والذي جاء بالترتيب الأول. أما بالنسبة لمجال تقدير الذات والذي جاء بالمستوى المتوسط، فقد يعود سبب ذلك إلى أن الطالب الكويتي ما زال ينقصه دافع الإدراك لمستوى مهاراته وخبراته ومعارفه، والتي من الممكن في ظل متغيرات عدة لم يتم استثمارها بالشكل المناسب الذي يُشعره بتقديره بمستوى أفضل لذاته، خاصةً وأنه في هذه المرحلة تحديداً يحتاج إلى تفعيل

فيصل العنزي ولؤلؤة الحاسر

السعادة النفسية وعلاقتها بتقدير الذات والمرونة المعرفية لدى طلاب جامعة الكويت

للأخذ بالأصناف الفاعلة التي تتسم بالتفكير الذي يستند إلى المرونة المعرفية والثقة بالنفس التي تمكنهم من الأخذ بأسباب السعادة النفسية. وقد أثبتت النتائج أيضاً عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات أفراد عينة الدراسة في السعادة النفسية بشكل عام، وكذلك بالنسبة للبعدين: (المكون المعرفي، غياب الوجدان السلبي) تبعاً لمتغير المرحلة الجامعية، بينما وجدت فروق دالة إحصائياً بالنسبة لُبعد (المكون الانفعالي). ورغم قلة الدراسات التي تناولت هذه العلاقة، إلا أن دراسة عبد الخالق وليستر [28] أشارت إلى أنه لا يوجد فرق جوهري في مستوى السعادة النفسية (الكلية) لدى طلاب الجامعات في مراحلهم الجامعية المختلفة، وذلك لأن طبيعة الظروف الجامعية لدى الطلبة تكون متشابهة لدى الطلبة في مراحلهم المختلفة، وأن السعادة النفسية ترتبط بعوامل أكثر تأثيراً تتعلق بظروف الأسرة أو المجتمع.

ويمكن تفسير نتيجة الدراسة الحالية بأن دولة الكويت تُعتبر من الدول التي تعنى جامعاتها اهتماماً كبيراً للتعليم، ولكل مراحلها؛ المدرسية، والجامعية، والدراسات العليا. وانطلاقاً من سياسة الكويت التعليمية الناجحة، فإن الجامعات الكويتية تهيء ظروفاً تعليمية متميزة للطلاب الجامعي، ولجميع مراحلها الجامعية، مما يقلص إلى حد كبير من مستوى فارق السعادة النفسية بين مختلف المراحل الجامعية.

وقد يُعزى السبب في دلالة الفرق بين فئة المرحلة الجامعية الأولى وفئة المرحلة الجامعية الرابعة فأكثر في اجاباتهم حول "المكون الانفعالي" إلى أن الطلبة في هذه المرحلة (المرحلة الجامعية الأولى) ما زالوا في الطور الأول من تحمل الأعباء الأكاديمية والتي ما زالت قليلة لم تشكل الضغط النفسي بالشكل الملحوظ ولم يتعرضوا لمرحلة متقدمة من مشاعر القلق والتوتر الذي عادةً ما يتعرضون له في المراحل اللاحقة من دراستهم الجامعية، وهذا ما يجعلهم يشعرون بدرجة من السعادة أكبر من زملائهم في المراحل المتقدمة من الجامعة.

7. التوصيات

بناءً على ما توصلت إليه الدراسة من نتائج، يقدم الباحثان مجموعة من التوصيات تتمثل في الآتي:

1. ضرورة تركيز الدراسات النفسية الحالية على الجوانب الإيجابية في شخصية الفرد، وعلى رأسها السعادة النفسية، مع زيادة الاهتمام بالبحث في العوامل النفسية والمعرفية التي تنمي الشعور بالسعادة النفسية لدى الأفراد.
2. ضرورة الاهتمام في تنمية تقدير الذات والمرونة المعرفية لدى قطاع الشباب العربي بشكل عام، والشباب الكويتي بشكل خاص، لما لهذين العاملين من دور فاعل في تحقيق أهدافهم وطموحاتهم في الحياة بعيداً عن اليأس والإحباط، مما سينعكس على رفع مستوى الشعور بالسعادة النفسية.
3. العمل على عقد دورات وندوات ارشادية بغرض ارشاد وتوجيه للطلاب بصورة عامة، ولطلاب الجامعات بصورة خاصة لتوجيههم في كيفية التعامل مع المشكلات المتعلقة بالضعف في تقدير الذات، مما يعزز ثقتهم بأنفسهم ويصبحون قادرين على تحدي الظروف الحياتية واستغلالها كفرص للإنجاز، وتدريبهم على مواجهة النظرة السلبية بنظرة إيجابية للحياة تساعدهم على الشعور بالسعادة النفسية.

وأظهرت النتائج وجود علاقة دالة إحصائياً وموجبة بين درجات أفراد عينة الدراسة من طلاب جامعة الكويت على مقياس السعادة النفسية بشكل عام ودرجاتهم على مقياس تقدير الذات بأبعاده (الجوانب النفسية، الجوانب الاجتماعية، الجوانب الجسدية، الجوانب الأكاديمية).

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة أبو حماد [25] التي أثبتت وجود علاقة طردية موجبة ودالة إحصائياً بين السعادة النفسية وتقدير الذات لدى الفرد، ويُعزى ذلك إلى المعاملة الأسرية التي يتلقاها الفرد منذ الصغر في مراحل الطفولة، فالأسرة التي تهيء لأبنائها حياة آمنة، وتعليم جيد، وتماسك أسري قوي تنشي لديهم شعور بالراحة والطمأنينة، مما يولد لديهم زيادة مستوى السعادة النفسية التي تزيد من ثقة الفرد بنفسه، وتفهم إمكانياته، ومهاراته الشخصية، واعترافه بقدراته الذهنية والجسدية، وهذا كله ينعكس على زيادة مستوى تقدير الذات لديه.

كما يمكن تفسير هذه النتيجة للدراسة الحالية بأن الطالب الجامعي في الكويت الذي يمتاز بصحة جوانب تقدير الذات (الجسدية، والنفسية، والاجتماعية، وأكاديمية) يكون قادراً على تنمية الكثير من المهارات الحياتية؛ مثل حسن التفاعل الاجتماعي مع الآخرين، والقدرة على ممارسة الرياضة، والمشاركة في المناسبات الاجتماعية، مما يولد لديه شعور الثقة بالنفس والاعتزاز بالمهارات التي يمتلكها، مما يسبب له الشعور بالسعادة النفسية.

دلت النتائج على عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات فئة الذكور ومتوسط درجات فئة الإناث من أفراد عينة الدراسة على مقياس السعادة النفسية ولأبعاده (المكون المعرفي، المكون الانفعالي، غياب الوجدان السلبي).

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من معشي [59] وبيريس [60]، والتي أجمعت نتائجها على عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين تقديرات الطلاب والطالبات في مستوى شعورهم بالسعادة النفسية، ونسبت ذلك إلى أن طلاب الجامعات، بغض النظر عن نوعهم، تتشابه ظروفهم الحياتية وتطلعاتهم للمستقبل وتتشابه مصادر السعادة لديهم، مما يقلل من فارق مستوى السعادة النفسية لديهم.

بينما تختلف مع دراسة كل من الجندي [61] ودراسة علام [62] التي وجدت فروق جوهرياً بين فئتي الذكور والإناث في تقدير الذات، ولصالح الذكور، وقد عزت هذه الدراسات تلك النتيجة في مجملها إلى طبيعة ثقافة المجتمع الذي يتم فيه إجراء الدراسة، والتي تدعم الوضعية الاجتماعية للذكور أكثر من الإناث، مما يجعلهم يشعرون بالسعادة أكثر من الإناث، حيث يتحملن الإناث مسؤوليات أسرية واجتماعية بشكل أكبر، وبالتالي زيادة الضغوط النفسية لديهن، وهذا ما يقلل مستوى السعادة النفسية لديهن.

ويفسر الباحثان نتيجة الدراسة الحالية بأن المجتمع الكويتي يوفر للذكور والإناث الإمكانيات اللازمة التي تدعم مقومات الشخصية (النفسية، والاجتماعية، والجسدية، والأكاديمية)، كما أن ثقافة المجتمع الكويتي بتكوينته العربية المسلمة تلزم الذكور والإناث على حد سواء في الكثير من المسؤوليات الأسرية والاجتماعية، التي تجعل منه مجتمعاً متماسكاً ومحافظاً على عاداته وتقاليده، وهذا التساوي في المسؤوليات المجتمعية، وفي الحقوق والواجبات يجعل الطلبة في الجامعات، الذكور والإناث، ينظرون نظرة متقاربة نحو التفاؤل والسعادة، ويمتلكون وجهات نظر وتوجهات متقاربة

- [19] عبد الوهاب، أماني عبد المقصود (2006). السعادة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من المراهقين من الجنسي. مجلة البحوث النفسية والتربوية، مج (21)، ع (2)، 254-308.
- [20] محمود، عبد الله جاد (2010). بعض المتغيرات المعرفية والشخصية المساهمة في السعادة" دراسات تربوية ونفسية. مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق. مج (2)، ع (66)، 195-271.
- [24] سليمان، سناء (2010). السعادة والرضا أمنية غالية وصناعة راقية. مصر: عالم الكتب للنشر.
- [25] أبو حماد، ناصر الدين ابراهيم (2019). جودة الحياة النفسية وعلاقتها بالسعادة النفسية والقيمة الذاتية لدى عينة من طلبة جامعة الأمير سطاتم بن عبد العزيز. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، مج (10)، ع (27)، 268-274.
- [35] المحسن، سلامة وأحمد، عبد الفتاح (2016). المرونة المعرفية وعلاقتها بالتطرف الفكري لدى طلبة جامعة الأمير سطاتم بن عبد العزيز. مجلة كلية التربية (تصدر عن جامعة الأمير سطاتم بن عبد العزيز)، مج (32)، ع (4)، 110-140.
- [43] مونس، خالد (2019). تقدير الذات وعلاقته بالابتكار الانفعالي لدى معلمي المرحلة الأساسية الأولى في قطاع غزة. مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الانسانية)، مج (33)، ع (6)، 934-965.
- [46] أبو النجا، أمينة مصطفى و محمد، عالية الطيب (2018). فاعلية برنامج تنمية القدرة على اتخاذ القرار وأثره في السعادة النفسية لطالبات كلية التربية بجامعة الجوف. المجلة الدولية لتطوير التفوق، مج (9)، ع (17)، 143-163.
- [50] الجمال، سمية (2013). السعادة النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي والاتجاه نحو الدراسة الجامعية لدى طلبة جامعة تبوك. مجلة كلية التربية جامعة الزقازيق، مج 39، ع (2)، 1-65.
- [51] الزعبي، محمد والطلافة، عباس (2012). النظام الإحصائي (SPSS): فهم وتحليل البيانات الاحصائية. ط3، عمان: دار وائل للنشر.
- [52] عثمان، محمد سعد (2007). الاكتئاب وعلاقته بتقدير الذات ومعنى الحياة لدى الشباب. رسالة ماجستير منشورة، جامعة عين شمس، كلية التربية، مصر.
- [53] حسين، علي وعبد، اليمه (2011). التوافق النفسي الاجتماعي وعلاقته بتقدير الذات لدى طلبة كلية التربية الرياضية جامعة كربلاء. مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، مج (11)، ع (3)، 177-193.
- [54] عبد الحافظ، ثناء عبد الودود (2016). التفكير ما وراء المعرفي وعلاقته بالمرونة المعرفية لدى طلبة الجامعة. مجلة الأستاذ، مج (2)، ع (1)، 385-410.
- [59] معشي، محمد بن علي (2016). العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بكل من السعادة النفسية والأمل لدى طلبة الدراسات العليا بجامعة جازان. مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق، ع (93)، 283-334.
- [61] الجندي، أمسية السيد (2009). مصادر الشعور بالسعادة وعلاقتها بالذكاء الوجداني لطلاب كلية التربية- جامعة الإسكندرية. المجلة

4. العمل على توجيه اهتمام التربويين ومؤسسات المجتمع بالاهتمام في تعظيم مكامن القوة والكثير من الجوانب الايجابية في شخصية الفرد منذ النشء، وزرع فيهم التميز الايجابي وتحسين درجة المرونة المعرفية وتقدير الذات، مما يمكن فهم التوائم الايجابي مع التغير في المواقف الحياتية ويحسن لديهم جوانب جودة الحياة الانسانية.

المراجع

أ. المراجع العربية

- [2] قاسم، أمية قاسم وعبد الله، سحر محمود (2018). السعادة النفسية في علاقتها بالمرونة المعرفية والثقة بالنفس لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بجامعة سوهاج. المجلة التربوية، ع (53)، 80-148.
- [3] مرسى، كمال ابراهيم (2000). السعادة وتنمية الصحة النفسية (مسؤولية الفرد في الإسلام وعلم النفس). ط1. القاهرة: دار النشر الجامعي.
- [6] رشوان، ربيع وعبد السميع محمد (2017). دراسة عن بيئة التعلم المدركة والمرونة المعرفية كمنبئات بفعالية الذات الإبداعية لدى طلبة كلية التربية بقنا. مجلة البحث في التربية وعلم النفس، مج (30)، ع (1)، 120-195.
- [7] الحجري، سالم (2011). فعالية برنامج الإرشاد الجماعي في تنمية احترام الذات لضعاف البصر في سلطنة عُمان. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة نزوى، عُمان.
- [9] هلال، أحمد (2015). نمذجة العلاقة السببية بين الذكريات الإرادية والمرونة المعرفية والتفكير في أحداث المستقبل لدى عينة من طلبة الجامعة. مجلة الإرشاد النفسي (تصدر عن مركز الإرشاد النفسي). جامعة عين شمس، ع (44)، ص ص 1-49.
- [11] عبد العال، تحية محمد و مظلوم، مصطفى علي (2013). الاستمتاع بالحياة في علاقته ببعض متغيرات الشخصية الإيجابية: دراسة في علم النفس الإيجابي. مجلة كلية التربية)تصدر عن كلية التربية، جامعة بنها)، مج (93)، ع (2)، 78-98.
- [13] السيد، بريك رمضان (2017). الإسهام النسبي للمرونة المعرفية في التنبؤ بالتكيف الاجتماعي والأكاديمي لدى الطلاب الوافدين بجامعة الملك سعود. المجلة الدولية التربوية المتخصصة، مج (6)، ع (1)، 95-107.
- [14] السيد، محمد أبو هاشم (2010). النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة بنها، مج (20)، ع (81)، 269-350.
- [16] العززي، فريح عويد (2001). الشعور بالسعادة وعلاقته ببعض السمات الشخصية: دراسة ارتباطية مقارنة بين الذكور والإناث. دراسات نفسية)تصدر عن رابطة الإخصائيين النفسيين المصرية)، مج (11)، ع (3)، 351-377.
- [17] الدمرداش، مروة حمدي ومنصور، طلعت وشند، سميرة (2010). مقياس الإحساس بالسعادة للمرأة المصرية. مجلة الإرشاد النفسي)تصدر عن مركز الإرشاد النفسي). جامعة عين شمس، ع (27)، 416-430.

- [26] Huang, H., & Humphreys, B. (2010). Sports Participation and Happiness: Evidence from U.S. Micro Data. <https://pdfs.semanticscholar.org/7442/8a61c4e3e40a2af44d00055a2092e8c31228.pdf>.
- [27] Ruseski, J. E., Humphreys, B. R., Hallman, K., Wicker, P., & Christoph Breuer, C. (2014). Sport participation and subjective well-being: Instrumental variable results from German survey data. *Journal of Physical Activity and Health*, 11, 396-403
- [28] Abdel-Khalek, A. & Lester, D. (2011). Love of life in Kuwaiti and American college students. *Psychological Reports*, 108, 94.
- [29] Anderson, P. (2002). Assessment and development of executive function (EF) during childhood. *Child Neuropsychology*, 8 (2), 71-83.
- [30] Gunduz, B. (2013). Emotional intelligence, cognitive flexibility and psychological symptoms in pre-service teachers. *Educational Research and Reviews*, 5(13), 1048-1056.
- [31] Lin, W., Tsai, P., Lin, H., & Chen, H. (2014). How Does Emotion Influence Different Creative Performances?. *The Mediating Role of Cognitive Flexibility*, *Cognition & Emotion*, 28(5), 834-844.
- [32] Deak, G., & Wiseheart, M. (2015). Cognitive Flexibility in young children: General or task-specific capacity. *Journal of Experimental Child Psychology*, 138, 31-53.
- [33] Cartwright, K. (2008). *Literacy processes: Cognitive flexibility in learning and teaching*. New York: Guilford Publishing.
- [34] Dennis, J., & Vander, W. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive therapy research*, 34(3), 253-341.
- [36] Bergamin, B., Werlen, E., & Siegenthaler, E. (2012). The relationship between flexible and self-regulated learning in Open and Distance Universities. *International Review of Research in Open and Distance Learning*, 13(2), 25-53.
- [37] 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*, 83(1), 223-235.
- [38] Dennis, J., & Vander, W. (2010). The cognitive flexibility inventory: instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy Research*, 34(3), 253-341.
- المصرية للدراسات النفسية (تصدر عن الجمعية المصرية للدراسات النفسية)، مج (19)، ع (62)، 11 – 70.
- [62] علام، سحر فاروق (2008). معدلات السعادة الحقيقية لدى عينة من طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية. دراسات نفسية (تصدر عن رابطة الإخصائيين النفسيين المصرية). مج (18)، ع (3)، 40-72.
- ب. المراجع الأجنبية
- [1] Seligman, M. E., Steen, T., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of Interventions. *American Psychologist*, 60, 410–21.
- [4] Bersma, A., & Ardel, M. (2012). Self-reported wisdom and happiness: An empirical investigation. *Journal of Happiness and Studies*, 13(3), 481-1499.
- [5] Bilgin, M. (2009). Developing a cognitive flexibility scale: validity and reliability studies. *Social Behavior and Personality*, 37(3), 343-354.
- [8] 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*, 46(5), 482–501.
- [10] 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*, 45(8), 679 - 692.
- [12] 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*, 6(1), 95-108.
- [15] Lu, L., & Shih, J. (1997). Sources of happiness: A qualitative approach. *Journal of Social Psychology*, 137(2), 181- 187.
- [18] Joseph, S., Linley, A., Harwood, J., Lewis, A., & McCollam, P. (2004). Rabid assessment of well - being: The short depression - happiness scale, psychology & psychotherapy. *Research & Practice*, 77 (4), 463 - 478.
- [21] Seligman, M. E. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York, NY, US: Free Press.
- [22] Zimmerman, M. (2007). *Enjoying Life: Behold the New Lets Just enjoy! Theory of Life*. Retrieved from <Http://www.suite101.com/content/let—s-just-enjoya11111>.
- [23] Csikszentmijaly, M., & Hunter, J. (2003). Happiness in Everyday Life: The Uses of Experience Sampling. *Journal of Happiness Studies*, 4(2), 185-199.

- [49] Abbott, R., Ploubidis, G., Huppert, F., Kuh, D., Wadsworth, M & Croudase, T. (2006). Psychometric Evaluation and Predictive Validity of Ryff's Psychological Well-Being in a UK Birth Cohort Sample of Women, Health and Quality of Life Outcomes.
- [55] Lee, J., & Im, G. (2007). Self-enhancing biasing personality, subjective happiness and perception of life - events: A replication in a Korean aged sample. *Aging and Mental Health*, 11(1), 57 - 60.
- [56] Furnham, A., & Christoforou, I. (2007). Emotional Intelligence and multiple happiness, *North American Journal of Psychology*, 9(4), 439 – 462.
- [57] Belus, J., Brown, B., & Monson, C. (2012). Thinking about your thought: Investigating different cognitive change strategies. *Journal of Psychology*, 31, 423-432.
- [58] Gokcen, E., Petrides, K. V., Hudry, K., Frederickson, N., & Smillie, L. (2014). Sub-threshold autism traits: The role of trait emotional intelligence and cognitive flexibility. *British Journal of Psychology*, 105, 187-19
- [60] Burris, J., Brechting, E., Salsman, J., & Carlson, C. (2009). Factors associated with the psychological well-being and distress of university students. *Journal of American College Health*, 57(5), 536-543.
- [39] Cristian, V., & Singer, F. (2013). Problem modification as a tool for detecting cognitive flexibility in school children. *The International Journal on Mathematics Education*, 45(2), 267-279.
- [40] Covington, M. (1992). *Making the Grade: A Self-worth perspective on Motivation and school reform*. New York: Cambridge University Press.
- [41] Bovasso, D. (2011). *Self-Worth and its impact on learning from the classroom to the product page*. Syracuse University.
- [42] Laurentiu, P., Silvia, R., Delia, V., Florin, A., & Lrina, M. (2012). Adoption and validation of the contingencies of self-worth scales on a Romanian student sample: *Cognition, Brain. Behavior and Interdisciplinary journal*, 16(1), 121-138.
- [44] Micheal, A., Derek, L., & Devan, R. (2011). Contingencies of self-worth and social networking its behavior psychology and social networking. *Journal of Personality and Social Psychology*, 14(1), 41-50.
- [45] Malhi, R., & Reasons, R. (2005). *Enhancing self-assessment*. Jarir Bookstore, Riyadh, Saudi Arabia.
- [47] Dababi, B. B. (2016). Level of self-esteem of teachers in the primary stage in Woreqla, University of Woreqla. *Journal of Psychological and Educational Sciences*, 3(2), 353-365.
- [48] Bekel, A., & Ulubey, E. (2015). The role of cognitive flexibility on explanation adolescents coping strategies. *Electronic Journal of Social Sciences*, 14(55), 291-302.

PSYCHOLOGICAL HAPPINESS AND ITS RELATIONSHIP TO SELF-ESTEEM AND COGNITIVE FLEXIBILITY AMONG KUWAIT UNIVERSITY STUDENTS

FAISAL KHULAIF SAYER AL-ANZI LULWA MUTLAQ FARES AL-JASSER

College of Basic Education in Kuwait

ABSTRACT_ *The study aimed to determine the level of psychological happiness at the students of Kuwait University in all their university stages, and to investigate the relationship between psychological happiness and both cognitive flexibility and self-esteem at the individuals of the study sample. The study sample was composed of (380) male and female students studying in the first semester of the academic year 2019/2020 who were selected by the random simple method. The researchers used the descriptive relational approach because it was fit to the study objectives as well as its hypotheses testing. A self-report questionnaire including the three measurements (psychological happiness, cognitive flexibility, and self-esteem) was developed. After the confirmation of questionnaire validity and reliability, the collected data were analyzed using a number of statistical methods following the Statistical Analysis System (SPSS). The study results found that both the psychological happiness and self-esteem at the students of Kuwait University was found at the medium level with arithmetic mean of (3.57) and (3.60) respectively, whereas cognitive flexibility was found at the high level with arithmetic mean of (3.78), and there was a significant and positive relationship between the psychological happiness and both cognitive flexibility and self-esteem at the significance level of ($\alpha \leq 0.05$). Moreover, the results confirmed that there were not statistically significant differences between male and female estimates on the psychological happiness, there were no statistically significant differences between the students estimates due to the university stage on the psychological happiness as well as its dimensions (cognitive component and the absence of negative emotion), while there were statistically significant differences on the dimension of " emotional component" at the significance level of ($\alpha \leq 0.05$). According to these findings, the researchers provided a set of recommendations to raise the level of psychological happiness among Kuwaiti youth.*

KEYWORDS: *Psychological Happiness, Cognitive Flexibility, Self-Esteem, Students, Kuwait Society.*