

مستوى السعادة النفسية لدى الشباب الجامعي

في ظل تأثيرات جائحة كوفيد - 19

The level of psychological happiness amongst the university young's in the light of the effects of Covid-19 pandemicد. عيبب غنية¹¹ جامعة الجزائر 2 أبو القاسم سعد الله (الجزائر)، abib.ghania@gmail.com

تاريخ الاستلام: 2022 / 09 / 08 تاريخ القبول: 2022 / 10 / 09 تاريخ النشر: 2022 / 12 / 31

Abstract :

The current research aims at discovering the psychological happiness level amongst the university young's in the light of Covid-19 pandemic effects. The research used the descriptive method. In order to achieve the research objectives, the psychological happiness standard was adopted and applied to a non-probability chosen sample of 103 university students. The results revealed that university young's, under the Covid -19 pandemic impacts, enjoy an average level of psychological happiness, as well as differences existence in the levels of psychological happiness amongst the university youngs; these differences are

attributed to the level of study and they are in favour of third-year students.

Keywords : Psychological Happiness ; University Young's ; Covid-19 Pandemic.

الملخص:

يهدف البحث الحالي إلى الكشف عن مستوى السعادة النفسية لدى الشباب الجامعي في ظل تأثيرات جائحة كوفيد -19، استخدم البحث المنهج الوصفي، ومن أجل تحقيق أهداف البحث تم الاعتماد على مقياس السعادة النفسية، طبق على عينة بلغ حجمها (103) طالبا جامعيًا، اختيروا بطريقة قصدية، وأسفرت النتائج على أن الشباب الجامعي في ظل تأثيرات جائحة كوفيد -19 يتمتعون بمستوى متوسط من السعادة النفسية، كما أنه توجد فروق في درجات السعادة النفسية لدى الشباب الجامعي تعزى لمتغير المستوى الدراسي وقد جاء هذا الفرق لصالح طلاب السنة الثالثة .

الكلمات المفتاحية: السعادة النفسية ؛ الشباب الجامعي ؛ جائحة كوفيد -19.

مقدمة

شهدت الدراسات النفسية في العقود الأخيرة اهتماما كبيرا بدراسة المتغيرات الإيجابية بعد أن كرس علم النفس جانبا كبيرا 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 مطلبا إنسانيا ملحا. فالحاجة ملحة إلى مزيد من

البحوث في مكان من القوة البشرية التي تسمو بحياة الإنسان وتجعلها أكثر جودة ، وتعد السعادة النفسية Psychological Well-Being من الموضوعات المهمة والتي يتم مناقشتها حليا وتعتبر من المفاهيم المحورية في علم النفس الايجابي Positive Psychology أو ما يعرف بـ سيكولوجيا القوى الإنسانية Psychology of Strengths والتي تتركز جهوده في إثراء القوى الإنسانية بما يساعد الفرد على تجاوز الصعاب التي تواجهه نتيجة أحداث الحياة ، ومن ثم تمكنه من تطوير شخصيته والتخلص مما يشوبها من نقص وضعف (قاسم و عبد الله، 2018، ص 82).

كما أن السعادة من المفاهيم التي حظيت باهتمام كبير من قبل الباحثين في مجال علم النفس والصحة النفسية وذلك لاعتبارها مؤشرا من مؤشرات التكيف مع الحياة والبيئة الخارجية، إذ أن بالسعادة يتولد الرضا والشعور بالإشباع واعتدال المزاج وزوال الإحباط والحزن والهم الذي يحدث داخل الفرد، وعادة ما تعد السعادة مقياسا للصحة النفسية وذلك من خلال قياس قدرة الفرد على التأثير في بيئته والشعور بالرضا والاستقرار، مما يؤدي إلى الإشباع الشخصي والسعادة الذاتية لديهم (علي، 2020، ص. 380). و عدم الشعور بالسعادة قد يعد بمثابة نقطة البداية لكثير من المشكلات (قاسم، و عبد الله، 2018، ص 82). حيث يشير كمال مرسي (2000) في هذا الصدد أن ما يسعد الإنسان ينمي صحته النفسية ، وما يشقيه يضعف نفسه وينحرف بها عن مسار السواء (مرسي، 2000، ص 39).

وعلى الرغم من أهمية مفهوم السعادة بوصفه مفهوما أساسيا للتكيف ومؤشرا من مؤشرات الصحة النفسية، إلا أن المفهوم لم يحظ بالاهتمام الكافي ، وعلى الرغم من صدور عدد من الكتب عن السعادة في العقد الماضي ، إلا أن البحوث التي نشرت

عن السعادة تعد نادرة بالمقارنة بالبحوث التي نشرت عن الاكتئاب الذي يعتبر عكس السعادة وكذلك ندرة الدراسات العربية في مجال السعادة (الهلالي و العجلاني 2019، ص500). والإحساس بالسعادة غاية يسعى إليها الإنسان في زمن تعاضمت فيه التحديات والمشكلات، وهذه الحقيقة أكدتها " مايسة النيال وماجدة علي" (1995) حيث أشارت إلى أن أرقى خير يمكن أن يبلغه المرء بجهده هو الوصول إلى الشعور بالسعادة، إذ أن السعادة قمة مطالب الحياة الإنسانية، فهي الغاية المنشودة التي يسعى البشر إلى الوصول إليها (قاسم و عبد الله، 2018، ص 82).

ويرى ليوبوميسكي وآخرون (Lyubomisky, et al (2005 أن السعادة النفسية تلعب دورا هاما في النجاح في مجالات متعددة من الحياة، و تعتبر من أهم العلامات التي تنبئ بمستوى الصحة النفسية لدى الفرد وعلى مدى تكيفه مع المجتمع الذي يعيش فيه، ولها آثار إيجابية في شخصية الفرد (Lyubomisky et al,2005,p803). وتمتد الفرد بطاقة موجبة تجعله أكثر تفاؤل وأكثر طموحا وحيوية.

إن الشعور بالسعادة يعني أن نكون أصحاء نفسيا ولدينا الثقة في النفس، ونمتلك شعورا إيجابيا نحو الذات والآخرين، وأن نتقبل الذات بكل ما فيها من قوة وضعف، على جميع المستويات المادية والعقلية والوجدانية والروحية (فيرا، 2006، ص 9 - 10). وتعرف السعادة وفق معجم علم النفس بأنها حالة من المرح والهناء، تنشأ أساسا من إشباع الدوافع، لكنها تسمو إلى مستوى الرضا النفسي (علي، 2020، ص 389). وهي حالة انفعالية وعقلية تتسم بالإيجابية، يخبرها الإنسان ذاتيا، وتتضمن الشعور بالرضا، والمتعة، والتفاؤل، والأمل، والإحساس بالقدرة على التأثير في الأحداث بشكل إيجابي (الدهني، 2020، ص 1018).

ويرى فينهوفن (2009) Veenhoven أن السعادة هي الدرجة التي يقوم بها الشخص حياته عامة تقويما إيجابيا، ويرى أرجايل وزملاؤه (1995) Argyle, Martin, & Lu أن للسعادة ثلاثة مكونات وهي: الانفعالات الإيجابية، والرضا، وغياب الانفعالات السلبية كالاكتئاب والقلق (عبد الخالق، 2017، ص 30).

يواجه الشباب الجامعي تحديات كثيرة وصعبة تؤثر على حالتهم الانفعالية ، وهو ما لاحظته الباحثة من خلال تدريسها لطلاب السنة الثالثة و السنة الأولى علم النفس، فهناك عدد كبير من هؤلاء الطلاب محملين بمسؤوليات وتواجههم ضغوط تشكل عبئا نفسيا عليهم، حيث تصادف الطلبة في حياتهم الجامعية العديد من التحديات والعقبات الاقتصادية والاجتماعية والأكاديمية، ويتعرضون للعديد من الصراعات والإحباطات التي تترك خبرات مؤلمة وربما أزمات تؤثر على مختلف جوانب حياتهم ، كما تعتبر المرحلة التي يمر بها الشباب الجامعي من أكثر المراحل تأثرا وتأثيرا بالمتغيرات المحيطة، وأكثر حساسية تجاه الضغوط ، هذا وتسببت جائحة كوفيد-19 بتراجع التعليم المتعلق بالمكان والحضور، وازدادت التحديات والضغوط النفسية على طلبة الجامعات ، وما يترتب على هذه الجائحة من فرض حظر تجوال شامل مما أثر على أسلوب ونمط الحياة لدى المجتمع بأكمله، وخاصة على الشباب الجامعي، وهذا أدى إلى التأثير على الصحة النفسية والجسمية والخصائص الشخصية لديهم . مما يؤثر على مستوى السعادة النفسية لديهم. وهذا ما أوضحه ميمون وآري ومارجليت (2020) Mimoun, Ari & Margalit أنه خلال فترة انتشار جائحة كوفيد-19 حدث ارتفاع للاضطرابات النفسية مثل الشعور بالضيق النفسي والألم والمعاناة والقلق والاكتئاب (الحبشي، 2021، ص 172).

كما أوضح كاو وآخرون (2020) cao et, al أن مجتمع الطلبة يعانون من القلق بدرجات متفاوتة، مما يؤكد ذلك على الآثار السلبية التي أحدثتها جائحة فيروس كورونا على مظاهر الصحة النفسية المختلفة (خريسات، 2021، ص 218). وعليه فإن الشاب الجامعي في ظل تأثيرات جائحة كوفيد - 19 يواجه تحديات وصعوبات كبيرة ومثل هذه التحديات تتطلب سمات شخصية تندم بالإيجابية تمكنهم من مواجهتها والمضي قدما في مجالات الحياة المختلفة.

وقد أكد ميلر وآخرون (2008) Miller, et . al على أهمية دراسة الجوانب الإيجابية من قبل السعادة والتفاؤل فهي تؤثر على الفرد بشكل إيجابي. وكذلك يشير عبد العال ومظلوم (2013) بأن السعادة النفسية تلعب دورا بارزا في التغلب على الاضطراب النفسي الذي يمر به الفرد، كما أنها تزيد من مستوى الحماس والروح المعنوية عند مواجهة المواقف الضاغطة، كما أنها تعتبر محفزا فاعلا تدفعه للمثابرة والاجتهاد نحو تحقيق الأهداف الإيجابية في حياته (العنزي والجاسر، 2019، ص 49).

السعادة النفسية تعمل كميكانيزم وافي ضد اضطراب الفرد، وتضفي على الأفراد مزيدا من حب الحياة والميل للمثابرة والصمود والتعامل بإيجابية مع كل المواقف الضاغطة (عبد العال و مظلوم، 2013، ص 134). كما أنها تعمل على استعادة التوازن النفسي لدى الفرد ، فضلا عن كونها شعور يحتاجه الفرد في حياته ليقاوم ويعادل من حدة التوتر الذي يتعرض له في بعض مواقف الحياة الضاغطة (قاسم وعبد الله، 2018، ص. 86). وقد أكد علم النفس الإيجابي على أن السعادة والتحكم الشخصي والأمل تعتبر عوامل وقاية للفرد من حيث الصحة النفسية والجسدية (المهيرة وآخرون، 2022، ص 417).

ويشير كارثر وهود (2004) Hood & Carruther أن الأشخاص السعداء أقل عرضة للمشاكل الأسرية والأمراض وبالتالي فهم أكثر قابلية ليعيشوا حياة فعالة أكثر من غيرهم (Carruther & Hood,2004,p229).

لقد لاحظت الباحثة بحكم احتكاكها بالطلبة من خلال التدريس لهم أنهم يعانون من العديد من المشكلات التربوية والشخصية والأسرية و الاجتماعية التي تجعلهم أكثر عرضة للشعور بالكآبة والتعاسة وفقدان بفاعليتهم وقدرتهم على التكيف ، كما أن فيروس كورونا قد سبب توترا وقلقا وخوف لدى الشباب الجامعي، الأمر الذي أدى لظهور ضغوطا نفسية، مما يجعل دراسة موضوع البحث الحالي من الموضوعات التي تكشف مستوى السعادة لدى الشباب الجامعي في ظل تأثيرات جائحة كوفيد -19 حتى يستطيع معرفة العوامل التي تعيد إليهم توازنهم وقدرتهم على بناء حياة متماسكة توصلهم إلى خبرة السعادة.

وتنبثق مشكلة البحث الحالي من فوائد السعادة النفسية وتأثيرها على حياة الطلاب و دورها في إكساب الفرد استعداد لحل مشاكلهم بطرق أفضل، وتظهر مشكلة البحث أيضا من طبيعة المرحلة العمرية وهي مرحلة الشباب التي لا بد من استثمارها لتكون دافعا للمجتمع كما أن هذا العصر يتسم بكثرة المشكلات النفسية مثل القلق والاكتئاب والعدوانية التي تؤثر بالسلب على الشباب الجامعي، زيادة على ما خلفته جائحة كوفيد - 19 من آثار نفسية وجسمية واجتماعية، وهذا أكده أميطوش وسكاي أن الآثار النفسية المترتبة عن جائحة كورونا جاءت في المرتبة الأولى و الاجتماعية في المرتبة الثانية والاقتصادية في المرتبة الثالثة (بن غذقة،

- 2021، ص64). وهذا يؤكد أن الجانب النفسي كان الأكثر ضررا خلال انتشار كوفيد-19، وعلى هذا الأساس جاء البحث الحالي ليطرح التساؤلات التالية :
- ما مستوى السعادة النفسية لدى الشباب الجامعي في ظل تأثيرات جائحة كوفيد-19؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى السعادة النفسية لدى الشباب الجامعي في ظل تأثيرات جائحة كوفيد -19 تعزى لمتغير المستوى الدراسي .

للإجابة على تساؤلات البحث صغنا الفرضيتين الآتيتين :

- _ مستوى السعادة النفسية لدى الشباب الجامعي في ظل تأثيرات جائحة كوفيد -19 منخفض.
- _ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى السعادة النفسية لدى الشباب الجامعي في ظل تأثيرات جائحة كوفيد -19 تعزى لمتغير المستوى الدراسي (طلاب السنة الأولى / السنة الثالثة) .
- 1. أهداف وأهمية البحث :**

تحدد أهداف وأهمية البحث في الكشف عن مستوى السعادة النفسية لدى الشباب الجامعي، والكشف أيضا عن الفروق فيما يخص السعادة النفسية يعزى لمتغير المستوى الدراسي لدى الشباب الجامعي في ظل تأثيرات جائحة كوفيد-19. وعليه تتضح أهمية هذا البحث من أهمية الموضوع الذي يتناوله حيث للسعادة النفسية آثارا إيجابية قوية على سلوك الفرد، منها التفكير الإيجابي حيث يفكر الناس بطرق مختلفة وأكثر إيجابية عندما يكونون سعداء مقارنة بحالتهم عند الحزن والكآبة، كما أنه يهتم بالوقوف على مستوى السعادة النفسية للطلبة في مرحلة تعليمية مهمة وهي المرحلة الجامعية، ويهتم بشريحة مهمة من شرائح المجتمع وهي

شريحة الشباب الجامعي، الذين يمثلون طاقة بشرية مهمة ومؤثرة في كيان المجتمع، إضافة إلى الاستفادة من نتائج البحث في توجيه أنظار الشباب الجامعي إلى أهمية شعورهم بالسعادة النفسية، وذلك لأن شعورهم بالبهجة والفرح ينعكس إيجابيا على مختلف جوانب حياتهم. وقد تفيد نتائج البحث الباحثين والمهتمين. وتفتح لهم آفاقا لدراسات مستقبلية حول السعادة النفسية.

2. الإجراءات الميدانية للبحث :

1.1. منهج البحث :

اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي الذي يقوم على أساس تحديد خصائص الظاهرة ووصف طبيعتها ونوعية العلاقة بين متغيراتها وأسبابها واتجاهاتها وما إلى ذلك من جوانب تدور حول سبر أغوار مشكلة أو ظاهرة معينة والتعرف على حقيقتها في أرض الواقع. ويعتمد المنهج الوصفي على تفسير الوضع القائم (أي ما هو كائن) وتحديد لظروف والعلاقات الموجودة بين المتغيرات (الدليبي و صالح، 2014، ص 148). و بالتالي فهو الأكثر مواءمة لتحقيق أهداف البحث، والإجابة على أسئلته، واختبار فرضياته.

2.2. عينة البحث :

تكونت عينة البحث من 103 طالب (ة) منهم (21 ذكور) و (82 إناث) متمدرسين بجامعة الجزائر 2 بالجزائر العاصمة ، تم اختيارهم بطريقة قصدية، ذوي تخصص في العلوم الإنسانية والاجتماعية، وذوي المستوى الدراسي السنة الأولى والسنة الثالثة ليسانس، للسنة الجامعية (2021-2022) وهذا ما يبينه الجدول التالي :

الجدول رقم(1) : خصائص عينة البحث

خصائص العينة			
النسبة	التكرار		
%20,38	21	ذكر	الجنس
%79,62	82	أنثى	
%100	103	المجموع	
% 49.51	51	السنة الأولى	المستوى الدراسي
%50.48	52	السنة الثالثة	
%100	103	المجموع	

2.3. أداة البحث :

1.2.3 - مقياس السعادة النفسية :

استخدمت الباحثة مقياس السعادة النفسية الذي قام بإعداده (2006) Rosemary Abbott وتمت ترجمته بواسطة الباحثة سمية الجمال ، حيث ظهرت عدة صور لهذا المقياس منها الصورة الحالية والتي تتكون من (42) فقرة موزعة على ستة أبعاد بواقع (7) فقرات لكل بعد من الأبعاد وهي (الاستقلالية ، التمكّن البيئي، التطور الشخصي، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، الحياة الهادفة، تقبل الذات) . يجيب عليها المفحوص في ضوء مقياس سداسي التدرج (أرفض بشدة، أرفض بدرجة متوسطة، أوافق بدرجة قليلة، أوافق بدرجة قليلة، أوافق بدرجة متوسطة، أوافق بشدة) وتعطى الدرجات (1،2،3،4،5،6) في حال العبارات الموجبة، وتعكس الدرجات في حالة العبارات السالبة، إذ تدل الدرجة المرتفعة على تمتع الفرد بدرجات مرتفعة من السعادة النفسية والعكس في حال الدرجات المنخفضة.

قامت سمية الجمال بتعريب المقياس ومن ثم حساب صدق المقياس عن طريق ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية للمقياس حيث انحصرت ما بين (0.52- 0.70) ، كما تم حساب ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ حيث جاءت معاملات الثبات بين (0.41- 0.70) (الطيب، 2020، ص 51-52).

2.3.3 - صدق وثبات المقياس في البحث الحالي : اعتمدت الباحثة لدراسة الصدق طريقة الاتساق الداخلي لفقرات مقياس السعادة النفسية، حيث قامت بإيجاد معامل الارتباط بين درجات كل فقرة مع الدرجة الكلية للمقياس ، يتكون المقياس من 42 بند مرقمة من (1) إلى (42)، قيم معاملات ارتباط البنود (6 ، 7 ، 12 ، 13 ، 14 ، 26 ، 27 ، 28 ، 31 ، 35 ، 37 ، 38 ، 39 ، 40 ، 41) سالبة أو صفرية مما استوجب حذفها، بينما تراوحت قيم معاملات الارتباط المتبقية لخصائص السيكومترية لمقياس السعادة النفسية بين (0.13،0.59) وهي قيم موجبة و غير صفرية ومقبولة، ويتبين من دراسة الصدق باستخدام طريقة الاتساق الداخلي، أن فقرات مقياس السعادة النفسية السابعة و العشرون المتبقية (27) تتمتع بصدق بناء واتساق داخلي مقبول ، مما يدل على أن مقياس صادق في قياس ما وضع لقياسه.

ولقد استخدمت الباحثة لقياس ثبات مقياس السعادة النفسية طريقة ألفا كرونباخ على عينة من الطلبة (ن = 103) ، وتوصلت إلى أن معامل ثبات مقياس السعادة النفسية مرتفع حيث بلغ (0.79) مما يؤكد ثبات مقياس السعادة النفسية.

2.3. الأساليب الإحصائية :

للتحقق من الفرضيات تمّ استخدام الأساليب التالية :

- اختبار (كا) (khi- deux) لدراسة دلالة الفروق في مستويات السعادة النفسية.

- اختبار (ت) t-test لعينتين مستقلتين لدراسة دلالة الفروق في متوسط السعادة النفسية تعزى لمتغير المستوى الدراسي .

3. عرض و مناقشة النتائج :

1.3. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى : التي مفادها مستوى السعادة النفسية لدى الشباب الجامعي في ظل تأثيرات جائحة كوفيد - 19 منخفض. ولاختبار هذه الفرضية قمنا بتطبيق اختبار (كا2) (khi- deux) لدراسة دلالة الفروق في مستويات السعادة النفسية (منخفض، متوسط، مرتفع) وقد جاءت النتائج كما يوضحها الجدول الموالي:

جدول رقم (2): يبين نتائج تطبيق اختبار (كا2) (khi- deux) لدراسة دلالة الفروق في مستويات السعادة النفسية (منخفض، متوسط، مرتفع) لدى الشباب الجامعي .

الدلالة الاحصائية	قيمة كا2 المجدولة	درجة الحرية	قيمة كا2 المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	مستويات السعادة النفسية
دال عند 0.01	6.63	1	31.54	00%	00	منخفض
				77.7%	80	متوسط
				22.3%	23	مرتفع
				100%	103	المجموع

يتضح من نتائج الجدول رقم (2)، ومن تطبيق اختبار(كا2) لدراسة دلالة الفروق في مستويات السعادة النفسية (منخفضة، متوسطة، مرتفعة)، أنه توجد فروق دالة إحصائية عند 0.01، حيث أن قيمة كا2 المحسوبة و المساوية (31.54) أكبر من قيمة كا2 المجدولة والمساوية(6.63)، وهذا يعني أن أغلبية أفراد عينة البحث بنسبة

(77.7%) تتسم بمستوى متوسط من السعادة النفسية وبالتالي لم تتحقق الفرضية

الأولى .

ويمكن تفسير النتيجة الحالية بأن المرحلة الجامعية تتضمن أعباء دراسية مثل الاختبارات والواجبات، وهذه الأعباء قد تكون مقبولة ومتقبلة لدى البعض، ومصدراً للقلق والضغط النفسي لدى البعض الآخر، زيادة على ذلك فإن الأوبئة والأزمات تسبب صدمات نفسية كبيرة للشباب الجامعي، نتيجة لما فرضته جائحة كوفيد - 19 من الحجر المنزلي وتوقف الدراسة بالشكل الفجائي، وقد يعود ذلك إلى الضغوطات النفسية والقلق في ظل أجواء انتشار جائحة كوفيد - 19 وعدم تحقق الأهداف الذي ربما يؤدي إلى التعاسة والممل والتشاؤم، والشعور بأن المستقبل غامض، ويمكن أن نرجع ذلك إلى الأحوال السيئة التي يشعر بها الشاب الجامعي والتي تتوقف على مدى شعوره بإشباع حاجاته المادية والمعنوية وإدراكاته واستجابته للحياة ومدى رضاه عنها، مما يقلل من مستوى الشعور بالسعادة النفسية لدى الشاب الجامعي. إلا أن هناك من يحاول التكيف ومواجهة الظروف الصعبة والتوجه الإيجابي نحو الحياة رغم الظروف الصعبة التي يعانون منها، وهذا ما يجعلهم راضين عن أنفسهم وعن الحياة عامة، ولهذا كانت مستويات السعادة النفسية لديهم متوسطة بدل من أن تكون منخفضة.

تتفق هذه النتيجة مع دراسة العنزي والجاسر (2019) التي بينت أن مستوى السعادة النفسية لدى طلاب جامعة الكويت كان متوسطاً (العنزي وجاسر، 2019، ص60). واتفقت هذه النتيجة مع نتيجة دراسة الزين (2020) ودراسة شواقفه و المهابرة (2019) ودراسة الفزازي (2017) التي أشارت نتائجها إلى

وجود مستوى متوسط من السعادة النفسية لدى الشباب الجامعي (المهاجرة وآخرون، 2022، ص 429). بينما اختلفت مع نتائج دراسة الزهراني (2020) التي توصلت إلى مستوى مرتفع من السعادة النفسية لدى طالبات كلية العلوم والآداب بمحافظة قلوة (الزهراني، 2020، ص 2762). واختلفت أيضا مع دراسة عبد الخالق وآخرون (2018) حيث بينت نتائجها أن مستوى السعادة لدى عينة من الطلاب التونسيين من الجنسين كان منخفض (عبد الخالق وآخرون، 2018، ص 87).

3.3 عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية : التي مفادها توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى السعادة النفسية لدى الشباب الجامعي في ظل تأثيرات جائحة كوفيد-19 تعزى لمتغير المستوى الدراسي (طلاب السنة الأولى / السنة الثالثة ليسانس) ، ولاختبار هذه الفرضية قمنا بتطبيق اختبار (ت) t- test لعينتين مستقلتين لدراسة دلالة الفروق في متوسط السعادة النفسية تعزى لمتغير المستوى الدراسي (طلاب السنة الأولى / السنة الثالثة) . وقد جاءت النتائج كما هو مبين في الجدول الموالي:

جدول رقم(3)، يبين نتائج تطبيق اختبار(ت)لعينتين مستقلتين لدراسة دلالة الفروق في متوسط السعادة النفسية تعزى لمتغير المستوى الدراسي(طلاب السنة الأولى / السنة الثالثة).

الدلالة الاحصائية	قيمة (ت) الجدولة	درجة الحرية	قيمة (ت) المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة	متغير المستوى الدراسي	السعادة النفسية
دال عند 0.01	2.617	101	5.49	13,738	95,35	51	الأولى	
				18,499	112,96	52	الثالثة	

يتبين من نتائج الجدول رقم(3)، ومن تطبيق اختبار (ت) لعينتين مستقلتين لدراسة دلالة الفروق في متوسط السعادة النفسية تعزى لمتغير المستوى الدراسي (طلاب السنة الأولى / طلاب السنة الثالثة) أنه توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.01، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة و المساوية (5.49) أكبر من قيمة (ت) الجدولة و المساوية (2.617) ، وهذا يعني أن متوسط السعادة النفسية لدى الطلاب ذوي المستوى الثالثة (112.96) أكبر من متوسط السعادة النفسية لدى طلاب المستوى الأولى (95.35) . بمعنى أن طلاب السنة الثالثة يشعرون أكثر بالسعادة النفسية مقارنة بطلاب السنة الأولى. وبهذا يمكننا القول هذه الفرضية قد تحققت .

وقد يعود الأمر إلى ما يتعرض له طلبة السنة الأولى من ضغوط كونهم طلبة جدد في الجامعة، زيادة على ذلك عدم معرفتهم بنظام الجامعة، وضغوط الامتحانات

ومتطلباتها، الأمر الذي قد يزيد الضغوط عليهم ، وفي المقابل قد تجد طلبة السنة الثالثة أقل ضغوطا، حيث إن هذه الضغوط تبدأ بالتناقص تدريجيا مع تقدم الطالب بالسنوات الدراسية، حيث يصبح لديهم فهم أوسع وإدراك أعمق للبيئة الجامعية ومتطلباتها ، واكتسبوا منها تجارب تجعلهم أكثر قدرة على التعامل الإيجابي مع مختلف المواقف التي يختبرونها في حياتهم ، قد يرجع ذلك إلى أن طلبة السنة الثالثة أكثر ثقة بالنفس وتفاؤل وإيجابية مع الآخرين وأكثر كفاءة من الناحية الاجتماعية ورضا عن الحياة ، وهذا ما يجعلهم يشعرون بدرجة من السعادة أكبر من زملائهم في المراحل الأولى من الجامعة .

واتفقت نتائج البحث الحالي مع دراسة كاسر (2018) Kausar التي أظهرت نتائجها وجود فروق بين طلاب المستوى الأول وطلاب المستوى الأخير في السعادة، بينما اختلفت نتائج البحث الحالي مع دراسة النفيعي (2011) والتي توصلت لعدم وجود فروق بين طالبات المستوى الأول وطالبات المستوى الرابع في السعادة (القاسم، 2011، ص 120).

4. خاتمة :

لا تزال جائحة كوفيد - 19 تفرض تحديات جديدة في جميع الميادين بما في ذلك خدمات الصحة النفسية و الازدهار النفسي والقدرة على مواجهة الظروف والتأقلم ليس لطلبة الجامعة فحسب، ولكن لجميع أفراد المجتمع، وتشمل هذه التحديات تحديد المخاطر المحتملة من المشكلات النفسية والتحكم فيها من قبل الدولة والمختصين والأكاديميين بتنمية الجوانب النفسية الإيجابية كالسعادة والصلابة النفسية ... ومن هذا المنطلق جاء هذا البحث لدراسة مستوى السعادة النفسية لدى الشباب الجامعي في ظل تأثيرات جائحة كوفيد - 19، واستنادا إلى نتائج البحث

الحالي تم التوصل إلى أن مستوى السعادة النفسية متوسط لدى طلبة الجامعة، فضلا عن وجود فروق في السعادة النفسية تعزى لمتغير المستوى الدراسي لصالح طلاب السنة الثالثة ليسانس . وفي ضوء النتائج التي أفرزها البحث الحالي ، تم وضع بعض المقترحات نوجزها فيما يلي :

- ضرورة تركيز الدراسات النفسية الحالية على الجوانب الإيجابية في شخصية الفرد، وعلى رأسها السعادة النفسية، مع زيادة الاهتمام بالبحث في العوامل النفسية التي تنمي الشعور بالسعادة النفسية لدى الأفراد.
- ضرورة توعية الطلبة بمفاهيم علم النفس الإيجابي وتعزيز السمات الإيجابية في الشخصية ومنها السعادة النفسية والعمل على تنميتها في البرامج التعليمية لئتم تمثيلها في سلوكياتهم.
- العمل على تهيئة المناخ الجامعي الذي يشعر فيه الطالب بالصحة والسعادة النفسية وذلك بتوفير حقوق الطلاب و مطالبهم.
- استثمار نتائج هذا البحث في تصميم برامج إرشادية قائمة على استراتيجيات زيادة الشعور بالسعادة لعلاج المصابين بالاكتئاب، ولزيادة مستوى الشعور بالسعادة لدى الأشخاص الأصحاء.

6. قائمة المراجع :

1. بن غزقة شريفة ، نوعية الحياة في ظل جائحة كورونا : دراسة استكشافية على عينة من طلبة الجامعة، مجلة دراسات نفسية وتربوية، المجلد 14، العدد2، 2021، ص 63- 79.
2. الحبشي نجلاء محمود محمد ، دور العوامل الخمسة الكبرى للشخصية في التنبؤ بالاضطرابات السلوكية لدى المراهقات الموهوبات في ظل جائحة كورونا، مجلة البحث العلمي في التربية، المجلد 22، العدد8، 2021 ، ص171-198.

3. خريسات ابتسام عبد المجيد مفلح، أثر جائحة كورونا على الصحة النفسية والاجتماعية للطلاب من وجهة نظر المرشدين التربويين في محافظة الزرقاء، مجلة الجامعة الاسلامية للدراسات التربوية والنفسية، المجلد 29، العدد 5، 2021، ص 216 - 230.
4. الدليمي عصام حسن أحمد ، صالح، علي عبد الرحيم، دار الرضوان للنشر والتوزيع ، البحث العلمي أسسه ومناهجها، عمان : 2014 (ط 1) ، ص 148.
5. الدهني غفران غالب أحمد ، التدين وعلاقته بالسعادة لدى طلبة جامعة اليرموك في ضوء بعض المتغيرات. مجلة كلية التربية بالمنصورة، المجلد 109 العدد 2، 2020 ص 1015 - 1047.
6. الزهراني جواهر محمد أحمد ، (2020) . السعادة النفسية وعلاقتها بالتوافق الدراسي لدى عينة من طالبات كلية العلوم والآداب بمحافظة قلوة، مجلة كلية التربية - جامعة المنصورة، العدد 111، 2020 ، ص 2737 - 2770.
7. الطيب محمد محمد نور أحمد ، دور البيئة المدرسية في تعزيز السعادة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية، مجلة العلوم النفسية والتربوية المجلد 6، العدد 2، 2020، ص 39 - 60.
8. عبد الخالق، أحمد محمد ، السعادة وتقدير الذات بوصفهما منبئات بحب الحياة لدى عينة من المراهقين، مجلة الطفولة العربية، المجلد 18 العدد 2017، 70، ص 29 - 41.
9. عبد الخالق أحمد محمد ، و المشري، أنور الهادي، والشابي، وفاء نجيب ،معدلات السعادة وعلاقتها بالحياة الطيبة والتدين لدى عينة من طلاب الجامعة في تونس ، مجلة Arab Journal Of Psychology ، المجلد 3، العدد 2، 2018 ، ص 77 - 93.
10. عبد العال تحية محمد و مظلوم مصطفى علي ، الاستمتاع بالحياة في علاقته ببعض متغيرات الشخصية الإيجابية : دراسة في علم النفس الإيجابي، مجلة كلية التربية ، تصدر عن كلية التربية، جامعة بنها، العدد 93، 2013، ج 2، ص 78 - 164.
11. علي ميار محمد. المرونة العقلية وعلاقتها بكل من السعادة النفسية واتخاذ القرار لدى معلمة الروضة. مجلة دراسات في الطفولة والتربية - جامعة أسيوط- العدد 14، 2020 ، ص 376 - 431.
12. العنزي فيصل خليف ساير، و الجاسر لولوة مطلق فارس ، السعادة النفسية وعلاقتها بتقدير الذات والمرونة المعرفية لدى طلاب جامعة الكويت. المجلة الدولية التربوية المتخصصة المجلد 8 العدد 12 ، 2019، ص 48 - 65.
13. فيرا بيفر، (2006). السعادة الداخلية (خطوات إيجابية نحو الإحساس بالسعادة والرضا)، مكتبة جرير ، الرياض : 2006، (ط 3) ، ص 9 - 10.

14. القاسم ، ماضي بنت محمد بن حمد ، (2011). الذكاء الوجداني وعلاقته بكل من السعادة والأمل لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى، رسالة لنيل شهادة الماجستير في (نمو نفسي) ، جامعة أم القرى، السعودية.
15. قاسم أمينة قاسم، و عبد الله، سحر محمود، السعادة النفسية في علاقتها بالمرونة المعرفية والثقة بالنفس لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بجامعة سوهاج، المجلة التربوية، العدد 53، 2018، ص 80 - 145.
16. مرسي كمال إبراهيم ، (2000). السعادة وتنمية الصحة النفسية، (مسؤولية الفرد في الإسلام وعلم النفس)، دار النشر الجامعي، القاهرة: 2000، (ط1)، ج 1، ص 234.
17. المهيرة عبد الله و المكاين هشام، و العجلوني، أسيل والزين ممدوح، درجة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقتها بمفهوم الذات والسعادة لدى الشباب الجامعي، مجلة دراسات العلوم الانسانية والاجتماعية، المجلد 49، العدد3، 2022، ص 414 - 436.
18. الهلالي محمد الحسن و محمد العجلاني، و يوسف بن أحمد ، الشعور بالسعادة وعلاقته بالتفكير الإبداعي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمنطقة عسير. المجلة العلمية لكلية التربية - جامعة أسيوط، المجلد 35 ، العدد9، ج 2، 2019، ص 497 - 520.
19. Carruther , c.p, & Hood, C .D, The Power of the Positive. Therapeutic Recreation Journal, Volume 38, Number2 , 2004, pp 225-245.
20. Lyubomisky, S. , King , L . ,& Diener, E , "The benefit of frequent Positive affective : Does Happiness lead to Success ? ". Psychological Bulletin, Volume 131 ,Number 6 , 2005 , PP 803 - 855.