البحث التاسع :

عادات العقل وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة جازان

إعداد :

أ. فاطمة بنت علي بن حسن خشوري
ماجستير الإرشاد النفسي من قسم علم النفس
كلية التربية جامعة جازان بالمملكة العربية السعودية
د. أسماء فاروق محمود عفيفي
أستاذ علم النفس المساعد كلية التربية
جامعة جازان بالمملكة العربية السعودية

عادات العقل وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة جازان

أ. فاطمة بنت علي بن حسن خشوري
ماجستير الإرشاد النفسي من قسم علم النفس
كلية التربية جامعة جازان بالمملكة العربية السعودية
د. أسماء فاروق محمود عفيفي
أستاذ علم النفس المساعد كلية التربية
جامعة جازان بالمملكة العربية السعودية

• **المستخلص**:
هدف هذا البحث إلى تحديد العلاقة بين عادات العقل والسعادة النفسية لدى طلبة جامعة جازان، كما هدف إلى الكشف عن إمكانية التنبؤ بمستوى السعادة النفسية من خلال عادات العقل لدى طلبة جامعة جازان، بالإضافة إلى الكشف عن الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين متوسطي درجات كل من عادات العقل والسعادة النفسية التي تعزى لمتغير النوع (ذكر، أنثى)، ومتغير التخصص (علمي، نظري) لدى طلبة جامعة جازان. واعتمد البحث على المنهج الوصفي الارتباطي، وقد طبقت الباحثة مقياس عادات العقل (إعداد الباحثة) ومقياس السعادة النفسية (إعداد: Springer & Hause2006، تعريب أبو هاشم ٢٠١٠) على عينة بلغت ٥٣٠ طالبا وطالبة بالمستوى الثامن من كليات (إدارة الأعمال - التربية – الطب - العلوم)، وللإجابة عن أسئلة البحث والتحقق من صحة الفروض تم استخدام الأساليب الإحصائية المناسبة عن طريق برنامج الرزم الإحصائية SPSS وهي: معامل ارتباط بيرسون، وتحليل الانحدار المتعدد، واختبار "ت" لمجموعتين مستقلتين، ولقد أسفرت نتائج البحث عن وجود علاقات ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين درجات السعادة النفسية ككل، ودرجات عادات العقل(الأبعاد والدرجة الكلية) ما عدا بعد العلاقات الإيجابية بمقياس السعادة النفسية، وبعد إيجاد الدعابة بمقياس عادات العقل، حيث كان معامل الارتباط موجب وغير دال إحصائيا، كما أسفرت النتائج عن إمكانية التنبؤ بمستوى السعادة النفسية من خلال عادات العقل لدى طلبة جامعة جازان، و قد أشارت النتائج أيضا إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين الطلبة بجامعة جازان في درجات مقياس عادات العقل (الأبعاد والدرجة الكلية)، ومقياس السعادة النفسية (جميع الأبعاد والدرجة الكلية) تعزى لمتغير النوع (ذكر - أنثى)، كما أشارت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين طلبة التخصصات العلمية وطلبة التخصصات النظرية بجامعة جازان في درجات مقياس عادات العقل (الأبعاد والدرجة الكلية)، ومقياس السعادة النفسية (جميع الأبعاد والدرجة الكلية). وأوصى البحث بتصميم البرامج الإرشادية من قبل المتخصصين والتي تسهم في تنمية عادات العقل وتحسين الشعور بالسعادة النفسة لدى الطلاب.

الكلمات المفتاحية: عادات العقل -السعادة النفسية -جامعة جازان.

Habits of the mind and its relationship to psychological happiness among Jazan University students

Fatima Ali Hassan Khashuri
Supervision: Dr. Asmaa Farouk Mahmoud Afifi

Abstract

This research aimed at specifying the relationship between habits of mind and psychological happiness among Jazan University students. It also aimed at revealing the possibility of predicting the level of psychological happiness through habits of mind among Jazan University students, in addition to recognizing the statistically significant differences between the mean scores of each of mind habits and psychological happiness that are attributed to the gender variable (male / female) and the specialization variable (scientific /

literary) among Jazan University students. The research depended on the correlational descriptive approach. The researcher applied the Habits of Mind Scale (prepared by the researcher), and the Psychological Happiness Scale (Arabized by Abu Hashim 2010), on a sample that comprised (530) male and female students from the faculties of Business Management, Education, Medicine, and Science (eighth level). In order to achieve the aims of the study, the relevant statistical techniques were used, through the Statistical Package for Social Sciences Program (SPSS), Pearson Correlation Coefficient, Multiple Regression Analysis, and T Test for independent groups. The study concluded the following results: There are positive and statistically significant correlations between psychological happiness scores as a whole and habits of mind scores (dimensions and total score), except for the dimension of "positive relationship" in the Psychological Happiness Scale and the dimension of "humor finding" in the Mind of Habit Scale, where the correlation coefficient was positive and insignificant. The results proved the possibility of predicting the level of psychological happiness through habits of mind among Jazan University students, in addition to the inexistence of statistically significant differences between male and female students in Jazan University in scores of Habits of Mind Scale (dimensions and total score), and the Psychological Happiness Scale (all dimensions and total score) that are attributed to the gender variable (male / female). The results also concluded that there were no statistically significant differences between practical specialization students and theoretical specialization students in Jazan University, in scores of Habits of Mind Scale (dimensions and total score), and the Psychological Happiness Scale (all dimensions and total score). The researcher recommended designing counselling programs for developing habits of mind and psychological happiness among students.

Key words: Mind habits – psychological happiness - Jazan University.

- **مقدمة**:

تزامنا مع التسارع الهائل في شتى مناحي ومتطلبات الحياة المعرفية والنفسية، زاد الاهتمام بتدريب العقل وإكسابه أنماط سليمة مرنة للتعامل مع الأحداث والمواقف بما يحقق أقصى إمكانات الفرد وسعادته النفسية وتوافقه مع البيئة.

حيث أصبحت هناك حاجة وضرورة مُلحه للتحول من العقلية التقليدية التي تركز على الجوانب المعرفية فقط إلى عقلية متطورة تمكن الأفراد من امتلاك عادات العقل ليعيشوا حياة متوافقة ومنتجة ومحققة للذات (عبد الرازق، ٢٠١٨: ٢٨٦).

وعادات العقل هي إحدى أشكال السلوك الذكي، حيث تدير وتنظم وترتب عمليات العقل، وتتكون من خلال استجابات الفرد لأنماط معينة من المشكلات التي تحتاج إلى تفكير وتأمل، وهذه الاستجابات تتحول إلى عادات بفعل التدريب

والتكرار، وتستخدم فيها المهارات الذهنية عند مواجهة المواقف المشكلة بسرعة ودقة وتؤدي إلى نجاح الفرد في حياته الأكاديمية والعملية والاجتماعية (حسين،٢٠١٢: ١٩).

ويعد مفهوم العادات العقلية من المفاهيم الحديثة نسبيا في التربية وعلم النفس فقد بدأت الكتابة حوله في العقد الأخير من القرن العشرين كما أشارت إلى ذلك بعض الدراسات كدراسة كوستا ولوري التي اعتبرت عادات العقل استراتيجيات ذهنية تنظم عمل العقل وآلياته وتضبط سلوك الفرد وأفعاله (سيد وعمر، ٢٠١١: ٤٠٠).

وتتكون عادات العقل من مجموعة من العادات السلوكية والمعرفية والوجدانية التي تساعد الفرد على التكيف مع الواقع الذي يعيش فيه، وتقلل من حدة الضغوط مما يساعده على تحقيق التوافق النفسي. (Costa & Kellick:2000: 17).

ولقد اهتم الباحثون بدراسة عادات العقل وعلاقتها بعدد من المتغيرات النفسية حيث أشارت دراسة الطنطاوي (٢٠١٧: ٩٣) إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيا بين عادات العقل والاحتراق النفسي. كما أشارت (بربخ،٢٠١٥: ٣) و(عبد الرزاق،٢٠١٨: ٢٨٥) إلى أنها ترتبط ارتباطا وثيقا بالسلوك الإيجابي، فنتاج تنمية الجوانب الوجدانية والثقافية والمعرفية والنفسية لدى الطلبة ينعكس على سلوكياتهم وشخصياتهم وتعاملهم مع الآخرين في شتى نواحي الحياة.

ويعتبر مفهوم السعادة النفسية Psychological Happiness المفهوم الرئيس في علم النفس الإيجابي لما له من مكانة بارزة في تاريخ الفكر الإنساني وقد سعى الجميع في الثقافات المختلفة إلى السعادة بوصفها هدفا أسمى للحياة لارتباطها بالحالة المزاجية الإيجابية، والرضا عن الحياة وجودتها، وتحقيق الذات. (أبو هاشم ،٢٠١٠: ٢٧٠).

وأشارت عنتر (٢٠١٥ :١٤٧) إلى أن تحقيق السعادة النفسية يتم بتمكن الفرد من التحكم في مشاعره وانفعالاته والتمكن من إدارة تفكيره والتحكم فيما يفكر فيه من أفكار إيجابية أو سلبية، حيث تؤثر الأفكار بشكل مباشر أو غير مباشر في شعور الفرد بالسعادة.

كما أن طريقة التفكير في الحياة وأحداثها يرتبط بشعور الفرد بالسعادة النفسية، فالتفكير بشكل أكثر إيجابية يؤدي بالفرد للمزيد من السعادة النفسية. ستوني (Stone:2014: 41).

وفي كل الانفعالات هناك مكون وجداني ومكون انفعالي وثالث يتعلق بالتفكير (الأعسر وآخرون، ٢٠٠٥: ٤٦).

كذلك أشار الطراونة (٢٠١٤ :٨١٣) إلى أن السعادة النفسية تنتج من مصدرين هما: أولا: مصادر السعادة الشخصية، والتي تتمثل بتمتع الشخص بالصحة، والتدين والثقة بالنفس والنجاح الدراسي، والنجاح بالمستقبل المهني. ثانيا: مصادر السعادة الاجتماعية والتي تتمثل في وجود الأسر المتماسكة، والأصدقاء والنشاطات التي يمارسها الفرد في أوقات الفراغ.

ويعرف جوبتا وكومار (Gupta & Kumar,2010: 61) السعادة النفسية بأنها التقويم لخبرات الفرد الانفعالية الموجبة والسالبة، ويشير فرانكلن (Franklin,2010: 2) إلى أنها حالة من الرضا تستمر حتى عندما يواجه الفرد مشكلاته، وهي أسلوب حياة يمكن الفرد من إشباع حاجاته.

وقد أوضحت التقارير العالمية أن السعادة وارتباطها بالرفاهية تؤثر في السياسات المجتمعية، وأنها تختلف من دولة لأخرى، حيث تضع بعض الدول السعادة في بؤرة اهتمام الدساتير؛ كدستور أمريكا الذي وضع السعادة ضمن مسوح دولية وطنية لرصدها، كذلك دولة الإمارات العربية المتحدة التي خصصت وزاره للسعادة. (المرصفي، ٢٠١٨: ١٥٣).

ونظرا لصعوبة تحقيق احتياجات الفرد وبنائه لسعادته وتوافقه، تسعى النظم التعليمية التربوية إلى الاهتمام باستراتيجيات تربوية لوضع المتعلمين في بيئات غنية مثيرة للتفكير، وإنتاج متعلم قادر على استخدام القدرات العقلية لحل مشكلاته وتأمين توافقه، وهذه هي الفلسفة التي تبنتها عادات العقل، حيث تستند عادات العقل إلى النظرية المعرفية، من خلال اعتمادها على العمليات التي تجري داخل العقل كاتخاذ القرار والتفكير والتخطيط ، أكثر من اعتمادها على البيئة الخارجية للاستجابات الظاهرة، وتوفر عادات العقل فرصة للطلبة للإبداع بالتعبير عن أفكارهم والقضايا المرتبطة بحياتهم . (العيطان، ٢٠١٢: ٦).

ولتحقيق النجاح في مختلف شؤون الحياة تظهر الحاجة إلى أن تتحول الممارسات الذكية إلى عادات عقلية يمارسها الفرد في حياته، كالمثابرة، والمرونة، والتحكم في التهور وغيرها من العادات. (فتح الله، ٢٠٢٠ :٢١٠).

ووفقا لما سبق ترى الباحثة أن لعادات العقل تأثيرها في شتى جوانب حياة الفرد، ومن ثم يسعى البحث الحالي إلى دراسة العلاقة بين عادات العقل والسعادة النفسية لدى طلبة جامعة جازان.

- **مشكلة البحث**:

تحددت مشكلة البحث في محاولة الإجابة عن السؤال الرئيسي التالي:

ما طبيعة العلاقة بين عادات العقل والسعادة النفسية لدى طلبة جامعة جازان؟

وينبثق من السؤال الرئيس للبحث عدة أسئلة فرعية وهي:

- هل توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين عادات العقل والسعادة النفسية لدى طلبة جامعة جازان؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات كل من عادات العقل والسعادة النفسية تعزى لمتغير النوع (ذكر، أنثى) لدى طلبة جامعة جازان؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات كل من عادات العقل والسعادة النفسية تعزى لمتغير التخصص الدراسي (علمي، نظري) لدى طلبة جامعة جازان؟
- هل يمكن التنبؤ بمستوى السعادة النفسية من خلال عادات العقل لدى طلبة جامعة جازان؟

- **أهداف البحث**:

هدف البحث الحالي إلى:

- تحديد العلاقة بين عادات العقل والسعادة النفسية لدى طلبة جامعة جازان.
- تحديد الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين متوسطي درجات كل من عادات العقل والسعادة النفسية التي تعزى لمتغير النوع (ذكر، أنثى) لدى طلبة جامعة جازان.
- الكشف عن الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين متوسطي درجات كل من عادات العقل والسعادة النفسية التي تعزى لمتغير التخصص الدراسي (علمي، نظري) لدى طلبة جامعة جازان.
- الكشف عن إمكانية التنبؤ بمستوى السعادة النفسية من خلال عادات العقل لدى طلبة جامعة جازان.

- **أهمية البحث**:

يمكن بيان أهمية البحث من الناحيتين النظرية والتطبيقية على النحو التالي:

أ-الأهمية النظرية.

- تتضح في أهمية المتغيرات التي يتناولها البحث والمتمثلة في (عادات العقل - السعادة النفسية) وندرة دراستها – في حدود اطلاع الباحثة – على المستوى العربي. مما قد يثري المكتبة العربية، ولكونها أحد المتغيرات التي تنتمي إلى منظومة علم النفس الإيجابي التي لها بالغ الأهمية في جميع مجالات التوافق الشخصي والأكاديمي والاجتماعي.
- كما أنها تتناول فئة مهمة وهي طلاب الجامعة الذين يمثلون أهم دعائم النهضة والتقدم في المجتمع.

ب-الأهمية التطبيقية.

- إعداد مقياس لعادات العقل لدى طلاب الجامعة، يمكن الاستفادة منه في البحوث المستقبلية.

- قد تفيد نتائج البحث الحالي في تصميم برامج إرشادية تسهم في تنمية العادات العقلية والسعادة النفسية لدى طلبة الجامعة، بما ينعكس بشكل إيجابي على إنجازاتهم الأكاديمية وتوافقهم الشخصي، والاجتماعي، والمهني.
- تقديم عدد من التوصيات قد تفيد الجهات المعنية في بناء الخطط والبرامج التربوية التي تزيد من كفاءة وفعالية الطلاب.

- **مصطلحات البحث**:

- **عادات العقل**: Habits of mind

وتقاس عادات العقل إجرائيا بالدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوص في مقياس عادات العقل (إعداد الباحثة) المستخدم في البحث الحالي.

- **السعادة النفسية**: Psychological Happiness

وتقاس السعادة النفسية إجرائيا بالدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوص في مقياس السعادة النفسية (إعداد Springer & Hauser:2006 تعريب أبو هاشم: ٢٠١٠) المستخدم في البحث الحالي.

- **طلبة جامعة جازان**. Jazan University students

هم الطلاب والطالبات الملتحقين بجامعة جازان بمختلف كلياتها وتخصصاتها انتظاما في العام الدراسي ١٤٤٢ هـ.

- **حدود البحث**:

- الحدود الموضوعية: عادات العقل وعلاقتها بالسعادة النفسية.
- الحدود البشرية: طلبة المستوى الثامن الملتحقين بجامعة جازان.
- الحدود المكانية: جامعة جازان.
- الحدود الزمانية: تم تطبيق أدوات البحث في الفصل الدراسي الثاني للعام ١٤٤٢ هـ.

- **الإطار النظري**.

- **المحور الأول**: **عادات العقل** Habits of Mind:

- **مفهوم عادات العقل**:

العادات العقلية هي مجموعة من القيم والاتجاهات والمهارات التي تمكن الفرد من بناء تفضيلات من السلوكيات الذكية أو الأداءات، بناء على المنبهات والمثيرات التي يتعرض لها بحيث تقوده إلى انتقاء عملية ذهنية أو أداء سلوك من مجموعة خيارات متاحة أمامه لمواجهة مشكلة أو قضية أو تطبيق سلوك بفاعلية، والمداومة على هذا النهج. ومن أهم السمات المميزة لعادات العقل هو تجاوز مرحلة حفظ المعارف إلى استخدامها وتوظيفها في مواقف جديدة من خلال ممارسات ذهنية عقلية معينة كالمثابرة، والإصغاء، والتنظيم الذاتي، والتفكير فيما وراء المعرفة، وتطبيق المعارف السابقة على الحالية، والتحكم بالتهور، والتفكير الإبداعي وغيرها (فتح الله ،٢٠٢٠ :٢٠٩).

وتشير عادات العقل إلى اعتماد الفرد على استخدام نمط معين من السلوك العقلي يوظف فيه العمليات والمهارات الذهنية عند مواجهة خبرة جديدة، أو موقف ما، بحيث يحقق أفضل استجابة وأكثرها فاعلية (الفضلي، ٢٠١٣: ٤٤٦).

وذكر حجات (٢٠١٤: ٥) أن عادات العقل نمط من السلوكيات الذكية تقود المتعلم إلى أعمال إنتاجية وهي نتيجة لاستجابات الفرد لأنماط معينة من المشكلات التي تحتاج الى تفكير وبحث وتأمل.

وتعرف الباحثة عادات العقل بأنها: نمط سلوكي متكرر يستخدم عند مواجهة المواقف الجديدة يوظف مهارات التفكير والخبرات السابقة لدى الفرد في الوصول لحلول إبداعية للمشكلات التي تواجهه.

فعادات العقل يمكن غرسها وصياغتها وتشغيلها وتعليمها وترتيبها ونمذجتها وتقويمها (كوستا؛ وكاليك ،٢٠٠٣: ١٧).

ومن ثم ترى الباحثة أن مفهوم عادات العقل يتسم بمجموعة من الخصائص أبرزها ما يلي:

- تعد عادات العقل أنماط سلوكية مكتسبة نتيجة الخبرات والتجارب التي يمر بها الفرد
- تسهم في زيادة قدرة الفرد على توظيف المعلومات والخبرات السابقة عند مواجهة المشكلات والمواقف الجديدة.
- تتضمن عادات العقل مجموعة من القيم والاتجاهات والميول التي تساعد الفرد على انتقاء أفضل الحلول والأفكار الإبداعية.
- يمكن تنمية عادات العقل من خلال مجموعة من المواقف التعليمية التي تقدم للطلاب.

- **النظريات المفسرة لعادات العقل** Habits of Mind Theories:
- **النظرية البنائية**:

وضح برونر(Bruner,1990: 179) انسجام عادات العقل مع الفكرة المعاصرة للتعلم البنائي، وتبنى النظرية البنائية على أسس المشاركة النشطة في التعلم، التنظيم الذاتي للتعلم، والتفاعل الداخلي الاجتماعي للتعلم، وصياغة الدلالة الشخصية.

في حين يرى كامبيل (Campbell,2006: 9) أن الفكر البنائي يتوازى مع عادات العقل "الميتا معرفية"، تطبيق المعارف السابقة على مواقف جديدة، التساؤل وطرح المشكلات، إدارة وتنظيم الاندفاعات، وجمع البيانات عن طريق جميع الحواس.

وذلك من خلال:

- بناء الطلاب معانيهم الخاصة بهم باستخدام الاستراتيجيات الميتا معرفية مثل التأمل والتخطيط والتقييم وجمع البيانات عن طريق جميع الحواس.

- التفاعل الاجتماعي بين المتعلمين يزيد فرصهم في توضيح عملياتهم الفكرية والتعلم من الآخرين في مواقف تبادلية.
- طرح الأسئلة من قبل المتعلم يخدم صياغة المعنى والدلالة وحل المشكلات.

• **نظرية التعلم الاجتماعي**:

أشار باندورا (Bandura, 1977: 14) إلى أن سلوك المتعلم يتأثر بعمليات التفاعل الداخلي التي تحدث بين التأثيرات الشخصية، والمعرفية والتأثيرات الخارجية، وتأثيرات السلوك نفسه، وحدد ثلاثة جوانب لعملية التفاعل الداخلي وهي (المشاهدة، اللغة، التحدث مع الذات)، وطبقا لمفهوم نظرية التعلم الاجتماعي يستخدم المتعلم المشاهدة، واللغة، وحديث الذات ليستفيد من العالم، لتحديد سلوكياته.

وقد كان تعريف كوستا وكاليك Costa & Kallick مؤكدا على نظرية التعلم الاجتماعي حيث أوضح أن عادات العقل لا تقع بمعزل عن المواقف الاجتماعية وتحدث داخل الفصل الدراسي أو خارجة وأي سلوك ذكي يوظف القدرات المعرفية في المواقف الاجتماعية هو تمثيل لعادات العقل التي تعرف بأنها مجموعة من المهارات والمواقف والتلميحات والتجارب والميول التي يقوم بتوظيفها الفرد في المواقف الاجتماعية المختلفة لتلبية متطلباته والخروج من المواقف المتأزمة بأكبر قدر ممكن من المكاسب الشخصية المقبولة لديه (عبد الرحيم، ٢٠١٨: ٤٦٢).

كما ذكر الطنطاوي (٢٠١٧: ١٠٣) أن من فوائد عادات العقل تقوية الروابط الاجتماعية فهي تجعل العقل في حالة من النشاط والتساؤل مما يدفعه إلى المشاركة في الأعمال الاجتماعية والخيرية وتشحن العقل في ميدان العمل والإنتاج.

• **النظرية المعرفية**:

يرى كامبيل (Campbell,2006: 8) أن عادات العقل مثل إدارة وتنظيم الاندفاعية، والكفاح من أجل الدقة، والميتا معرفية والاستجابة بدهشة وطرح الأسئلة والمشكلات، وأيضا تطبيق المعارف السابقة على مواقف جديدة تظهر بشكل أكثر وضوحا في مجال الأساليب المعرفية.

وعرف كوستا وكاليك (Costa& Kallick,2009: 123) عادات العقل بأنها التكوينات المعرفية التي تشكل جزئا من البنية المعرفية للأفراد وذلك لتوظيفها في المواقف المختلفة من اجل إيجاد الحلول للمشكلات واستدعاء السلوك المناسب لموقف ما.

وذكرت بربخ (٢٠١٥: ٢) أن عادات العقل تستند إلى النظرية المعرفية من خلال تركيزها على العمليات التي تجري داخل العقل كالتخطيط والتفكير واتخاذ

القرار وهي تتيح الفرصة أمام الطلبة للإبداع عن طريق التعبير عن أفكارهم وطرح الأسئلة.

- **أبحاث الدماغ**:

كان تعريف قودل (Gooddell 2004)من التعريفات المؤكدة على علاقة الدماغ بعادات العقل حيث عرف عادات العقل بأنها نتاج لمجموعة من التغيرات الفيزيقية في الدماغ التي تتطور منذ الميلاد واعتمادا على مقدار احتكاك الفرد بالبيئة المحيطة واكتسابه العديد من المعارف والمهارات والخبرات التي تساعده على إصدار مجموعة من الاستجابات المتوافقة مع المواقف المختلفة وإيجاد الحلول للمشكلات المختلفة (عبد الرحيم، ٢٠١٨: ٤٦٤).

ويذكر كامبل (Campbell,2006: 10) خمسة أسس تتعلق بتطور المخ وعلاقته بالتعلم وهي:

- التعلم ينتج تغيير فيزيقي في المخ حيث أن الخلايا المخية يمكن أن تعيد بث الاتصال الكهربي طبقا للمثيرات والبيئة.
- التعلم ينظم المخ حيث أن الخلايا النامية يمكن أن تعود نفسها على البيئة من خلال التنظيم البنائي وإعادة التنظيم.
- التعلم يحدث بشكل أفضل عندما يصنع في المخ علاقات مع المعرفة والخبرة السابقة.
- المخ يفضل المعالجات المتعددة لعدد من المدخلات عن الإجراء الخطي البطيء للتعلم.
- الانفعال والفكر متداخلان فيزيقيا حيث أن الانفعالات لا تقتصر على الأفكار الكائنة في المخ ولكن هذه الانفعالات تظهر نفسها من خلال التغيرات الفيزيقية في الجسم.

- **نظريات عادات العقل والذكاء**:

نتيجة لدراسات كل من جاردنر (Gardner,1983) وبيركنز (Perkins,1995) وفويرستين وآخرون (Feuerstein et all 1980) تم رفض النظرية التقليدية للذكاء التي كانت تنظر للذكاء على أنه من الموروثات الثابتة التي لا يمكن تنميتها لدى الأفراد بل ترى إن الذكاء يمكن تنميته وأن مستواه يتزايد مع الوقت نتيجة لتجارب الفرد مع الآخرين. (عمران،٢٠١٤: ٤٨).

كذلك أكد كوستا وكاليك (Costa &Kallick (2003: 3 أن الذكاء ينمو من خلال الجهود التي يبذلها الإنسان، وأن الأطفال يصبحون أذكياء إذا ما عوملوا على أنهم أذكياء فعلا والذكاء مرن غير ثابت يتعرض لتغييرات كبيرة بناء على أنواع المثيرات التي يحصل عليها من البيئة.

وقد حدد جاردنر (Gardner,1983: 16) أنواعا عديدة للذكاء منها: لفظية منطقية رياضية موسيقية، مكانية طبيعية.

مما سبق يتضح أن عادات العقل جملة من السلوكيات المبنية على ترابط تجارب وخبرات واستعدادات فسيولوجية وانفعالات سابقة لدى الفرد، تظهر عند مواجهته لمشكلات جديدة بصورة حلول معرفية أو انفعالات وجدانية واجتماعية، ويمكن أن يكتسبها الفرد من خلال المواقف الحياتية أو من خلال التعليم واستراتيجياته.

وفي هذا الصدد أشار عبد الرحيم (٢٠١٨: ٣٦٥) إلى أن عادات العقل تمثل أبعادا مترابطة فيما بينها، فهي تشتمل على مجموعة من القدرات المعرفية والسلوكيات الذكية بالإضافة إلى توظيف للانفعالات في المواقف الاجتماعية مما يتيح للفرد استخدام كامل طاقته المعرفية والوجدانية للتوصل لحل مشكلاته، فعادات العقل مجموعة من القدرات المعرفية والوجدانية التي تهدف إلى تعديل سلوك ما عن طريق مجموعة من الأنشطة المعرفية والعقلية والفسيولوجية والتي تزيد فرص التصرف بنجاح في المواقف الجديدة.

- **تصنيف عادات العقل**:

كانت عادت العقل محط تركيز واهتمام من علماء النفس المعرفي حيث ظهر ذلك من خلال الدراسات والأبحاث التي قام بها عدد من الباحثين والتربويين، وتبعا لذلك تعددت التصنيفات والتوجهات التي تناولت عادات العقل كموضوع حيوي في التربية المعاصرة. (الشمري، ٢٠١٣: ٣٥).

ومن هذه التصنيفات على سبيل المثال لا الحصر:

- تصنيف العادات العقلية الاثني عشر:
- تصنيف ستيفن كوفي *(Stephen Covey)*:
- تصنيف مارزانو *(Marzano)*:
- تصنيف سايزر ومايز*(Sizer & Meier)* :
- التصنيف السداسي لجنسين*(Jensen)* :
- تصنيف كوستا وكاليك *(Costa & Kallik)*:

ومن خلال عرض التصنيفات والجهود البحثية للعلماء والخاصة بعادات العقل ، ترى الباحثة أن هناك تشابه في مضمون تلك التصنيفات، بالرغم من التفاوت والاختلاف في توجه القائمين عليها، ولعل تعدد تلك التصنيفات يدل على الاهتمام المتزايد بمجال دراسة عادات العقل، وقد كان تصنيف كوستا وكاليك أشمل التصنيفات التي تناولت عادت العقل حيث اشتمل على ست عشرة عادة عقلية تميز السلوك الذكي أو المفكر الفعال، تلاه تصنيف العادات العقلية الاثني عشر المتبنى من قبل الجمعية الامريكية الذي ركز على المهارات الفكرية والعادات العقلية التي تعمل على تحفيز فصي الدماغ، أما سايزر ومايز فقد صنف العادات العقلية إلى ثماني عادات يمكن أن يكتسبها الطلبة من خلال الاستراتيجيات التعليمية، وتفرد تصنيف ستيفن كوفي بمفهوم جديد عن عادات

العقل السبع لأكثر الناس فعالية بالمجتمع، وتحدث تصنيف مارزانو عن عادات العقل المنتجة المتمثلة في ثلاثة أصناف رئيسة فقط.

- **طرق قياس عادات العقل**:

يوجد عدة طرق يقاس من خلالها عادات العقل، وأهم هذه الطرق كما وضحها عبد الحسين (٢٠١٥: ٩٧ -٩٨) هي:

- مؤشرات الإنجاز *Indication Of Achievement*:
- مستويات الأداء *Rubrics*:
- المقابلات *The interviews*:
- السجلات القصصية*Anecdotal records* :

- **المحور الثاني**: **السعادة النفسية** Psychological happiness :

- **مفهوم السعادة النفسية**:

يعرف الطراونة (٢٠١٤: ٨١٤) مفهوم السعادة النفسية على أنه حالة انفعالية تتضمن الشعور بالتفاؤل والرضا عن الذات والسرور تجاه ما يدور من أحداث حول الفرد في البيئة التي يعيش فيها.

وتعرفها قاسم وعبد الله (٢٠١٨: ٨٩) بأنها الرضا العام عن حياة الفرد والإشباع وما يتبعه من الهناء والارتياح وتحقيق الذات، والسعي المستمر لتحقيق الأهداف الشخصية في إطار الاحتفاظ بالعلاقات الاجتماعية الإيجابية مع الآخرين.

ويرى داينر وبيزواس داينر (٢٠١١: ٢٠) أن السعادة هي الاسم الذي نطلقه على التفكير والشعور الإيجابي تجاه الحياة ويرتبط ذلك بكيفية التفكير والشعور فيما يتعلق بالظروف الموضوعية، وتشمل السعادة رضا الناس عن حياتهم وتقييمهم للمجالات المهمة في الحياة.

كذلك جاء تعريف فينهوفن (Veenhoven 2001: 14) موضحا أن السعادة هي الدرجة التي يحكم فيها الشخص إيجابا على نوعية حياته الحاضرة بوجه عام.

وتأتي السعادة في علم النفس على قمة المتغيرات الإيجابية، فالشخص الذي يتمتع بالسعادة من المفترض أنه يجمع الكثير من السمات والخصائص الإيجابية التي تدل على توفر صحة نفسية جيدة، فنجد أن بعض الدراسات تطرح وجود ارتباط دال إيجابي بين الرضا عن الحياة والتفاؤل والوجدان الإيجابي، وهناك العديد من المتغيرات التي ترتبط بالسعادة منها ما هو داخلي وما هو خارجي، وأيضا شخصي واجتماعي، وعلى الرغم من تكون الإحساس بالسعادة في الطفولة إلا أنه يصقل في مرحلة المراهقة نتيجة التفاعل بين الوراثة وظروف التنشئة الاجتماعية، ويرتبط تقدير الذات بالشعور بالسعادة ويعد أقوى ارتباطا من أي متغير، ومن المتغيرات الخارجية التي تعد مصدرا للسعادة المستوى الاقتصادي ورضا الشخص عن مستوى دخله. (القطاوى، ٢٠١٤: ٤).

ويعد مفهوم السعادة قريب من مفهوم جودة الحياة إلى حد ما وهو يعني شعور الفرد بالسعادة، والرضا من أجل تحقيق المعنى في الحياة وتحقيق هدفه وقيمه الخاصة من أجل قدرته على التطور والنمو بالشكل الذي يجعله قادرا أن يحيا ويتصرف بحرية وسعادة ويصبح وجوده متميزا عن الآخرين وذا طابع واضح يعكس اتجاهاته، ويتداخل هذا المفهوم للسعادة النفسية مع بعض المفاهيم الأخرى وهي (الشعور بالراحة – الرضا عن الحياة – المتعة في الحياة – التوافق النفسي – الإنجاز - الأمن النفسي – القناعة)، وعلى الرغم من أن الغاية الأساسية لعلم النفس هي مساعدة الفرد على أن يحيا الحياة الطويلة التي يشعر فيها بالسعادة فقد تجاهل علماء النفس لسنوات طويلة المشاعر الإيجابية الشخصية وظلت الانفعالات السلبية مثل: القلق، الاكتئاب، الضغوط النفسية، والتشاؤم الأكثر اهتمام في بحوثهم ودراساتهم (الجمال، ٢٠١٠: ٢).

- **أنواع السعادة النفسية**:

قام ثين (Thin 2017,393) بتقسيم السعادة إلى نوعين:

نوع أطلق عليه السعادة المستدامة وهي التي تبنى على القيم وممتدة في الحياة الدنيوية لتستمر حتى في الآخرة، وسعادة مؤقتة أو وقتية لا تستغرق وقت طويل.

وترى سليمان (٢٠١٠: ٩٢) أن هناك نوعين من السعادة هما: السعادة القصيرة: وهي التي تستمر فترة قصيرة من الزمن والسعادة الطويلة: وهي التي تستمر فترة طويلة من الزمن وهي عبارة عن سلسلة من السعادات القصيرة تتجدد باستمرار لتعطي إيحاء بالسعادة الدائمة.

أما ليونتيف (Leontiev,2011: 93-100) فيرى أن موضوع السعادة موضوع بيني، ويرفض فكرة السعادة الوقتية الناجمة عن الاستمتاع الحسي كهدف في الحياة مؤكدا أن التركيز على السعادة كهدف نهائي يؤدي إلى أيدولوجيات مدمرة.

وفرق سليجمان بين مفهوم السعادة اللحظية ومفهوم السعادة الحقيقية، فالسعادة اللحظية تتأثر بالأشياء المؤقتة مثل تلقي هدية مما يرفع معدل السعادة بشكل مؤقت، أما مفهوم السعادة الحقيقية فيتكون من ست فضائل: الحب والإنسانية، العدالة، الشجاعة، الحكمة والمعرفة، ضبط النفس والاعتدال، الروحانية والتسامي؛ وهي توجد خلال سلوكيات الفرد ويمكن ملاحظتها وقياسها وتنميتها (الدمرداش، ٢٠١٠: ٤٠١٦).

من هنا يتضح أن السعادة قد تكون عابرة أو لحظية بفعل حدث سار أو عابر تأثر به الفرد، بعدها يعود الى حالته الانفعالية المرتبطة بشخصيته، وقد تكون سعادة ملازمة للفرد وتمتد لفترة طويلة وهي ما يبحث عنه أغلب البشر.

• **مصادر السعادة**:

ذكر عبيد (٢٠١٦: ٤٥٢) أن للسعادة مصدرين أساسيين أجمعت عليهما الدراسات النفسية

- مصدر داخلي: يتمثل في معتقدات وخصائص وسمات الفرد ومستوى صحته بشكل عام.
- مصدر خارجي: يتمثل في كل ظرف واقع في بيئة الفرد من حيث الاستقرار الأسري والمكانة الاجتماعية والعلاقات.

وذكرت الرباعي (٢٠١٤: ٤٦) وجود ثلاث مصادر للسعادة هي:

- المصادر الداخلية والتي تتمثل في خصائص وسمات ومعتقدات الفرد.
- ظروف الحياة والعوامل الديموغرافية.
- السلوكيات والأنشطة التي يقوم بها الفرد.

وذكر الطراونة (٢٠١٤ :٨١٣) أن السعادة النفسية تنتج من مصدرين هما:

- مصادر السعادة الشخصية: وهي ما يتمثل بتمتع الشخص بالصحة، والتدين والثقة بالنفس والنجاح الدراسي، والنجاح بالمستقبل المهني.
- مصادر السعادة الاجتماعية: وهي ما يتمثل في وجود الأسر المتماسكة، والأصدقاء والنشاطات التي يمارسها الفرد في أوقات الفراغ.

أما الجندي (٢٠٠٩، ١١) فحددت المصادر التي ترتبط بالشعور بالسعادة لدى الأفراد، وذلك اعتماداً على عدد كبير من المراجع العربية والأجنبية وتمثلت في: المكانة الاجتماعية للأسرة، العلاقات الاجتماعية، وجود هدف في الحياة، الوجدان الإيجابي، التكيف العاطفي، والصحة الجسمية، ونوع العمل، والتفاؤل، والدخل، والأصدقاء، وتقدير الذات والرضا عن النفس، والصداقة، والتدين، ومستوى التعليم، والابناء، وتقدير الاخرين، والنجاح.

وتحدث أرجايل (١٩٩٣، ٤٨) أن العلاقات الاجتماعية من أهم مصادر السعادة، وتشمل العلاقات الاجتماعية: الحياة الأسرية، والأصدقاء، والانتماء إلى التنظيمات الاجتماعية. بالإضافة إلى نشاط وقت الفراغ الذي يمثل مصدرا هاما للسعادة وقد يتمثل في: مشاهدة التلفاز أو الاشتراك بالأندية أو تصفح شبكة المعلومات؛ كذلك يعتبر التدين مصدر أساسي للسعادة وبخاصة لدى كبار السن، وأيضاً تعد الصحة مصدرا للشعور بالسعادة.

• **الاتجاهات والآراء النظرية المفسرة للسعادة**:

تعددت آراء الباحثين حول ماهية السعادة وعناصرها والطرق المؤدية إليها، ويعزى هذا الاختلاف إلى طبيعة الإنسان وحاجاته الأساسية ونوعية الحياة التي تحقق سعادته وتتمثل هذه الاتجاهات في الآتي:

- الاتجاه الروحي: ويرى السعادة الحقيقية في الحياة الروحية، وكلما تقدم الإنسان في هذه الحياة الروحية الباطنية ازداد سعادة.
- الاتجاه المادي: حيث يرى أصحاب هذا الاتجاه أن السعادة تتمثل في المادة، وأنه كلما استغرق الإنسان في هذه الحاجات المادية وحققها ازداد سعادة.
- الاتجاه العقلي: ويرى أصحاب هذا الاتجاه أن السعادة تكمن في الحياة العلمية العقلية، وأن الإنسان كلما تقدم في العلم والإدراك والحكمة ازداد سعادة.
- الاتجاه الديني: ويرى أصحاب هذا الاتجاه أن السعادة تتحقق إذا جمع الإنسان بين ثلاثة أنواع من الحياة وهي الحياة الروحية ثم الحياة العقلية والمادية في ضوء العقيدة والقيم الإسلامية (الحارثي، ٢٠١٥: ٥٧ -٥٨).

وأضافت كل من (قاسم وعبد الله، ٢٠١٨: ٩٧ -٩٨) مداخل نظرية مفسرة للسعادة وفقا لرؤى واتجاهات مختلفة منها:

- الاتجاه الشخصي: ويؤكد هذا الاتجاه على دور الفرد وحكمه على الحياة التي يعيشها هل هي سعيدة أم بائسة، ويفترض أصحاب هذا المنحنى أن السعادة سمة ثابتة تعتمد أساسا على الشخصية وخصائصها.
- الاتجاه المعرفي: والسعادة في هذا الاتجاه تأتي من نظرة الفرد لحياته من القمة للقاع فالفرد الذي يعبر عن وجهة نظر متفائلة نتيجة تراكم الخبرات الإيجابية في حياته فإنه يحكم على حياته بأنها سعيدة.
- الاتجاه الاجتماعي: يفترض هذا الاتجاه أن بعض التغيرات الاجتماعية المرتبطة بالخصائص السكانية مثل: متوسط الدخل والتوافق الزواجي والأسري بالإضافة إلى بعض العوامل الديموغرافية مثل العمر والجنس هي التي تفسر الفروق الفردية في الشعور بالسعادة النفسية، فالسعادة في ضوء هذا المنحنى تتأثر بالسياقات الاجتماعية والثقافية.
- الاتجاه التكاملي في تفسير السعادة: ويرى أصحاب هذا الاتجاه ان السعادة متعددة الأسباب ومن الخطأ الاقتصار على جانب واحد في تفسيرها وإهمال الجوانب الأخرى.

كذلك أكد (مرسي،٢٠٠٠: ٤٢) على المنظور التكاملي في تفسير السعادة، إذ إن السعادة هي سمة في شخصية الإنسان، بالإضافة إلى إنها محصلة بين الاستعداد للسعادة والمواقف التي يعيشها الفرد وطريقة تعامله معها، وهكذا يتضح أهمية النظر للسعادة النفسية بنظرة تكاملية التفسير.

وتؤيد الباحثة الاتجاه التكاملي لتفسير السعادة، فهو اتجاه يوفق بين ما هو وجداني وبين ما هو انفعالي وعقلي، وبين ما هو روحي، ومادي. فالسعادة كما أشارت الدمرداش (٢٠١٠: ٤١٦) حالة معرفية يعبر عنها الفرد بإيجابية تجاه المواقف المختلفة، ووصف الطراونة (٢٠١٤: ٨١٤) السعادة النفسية بأنها حالة

انفعالية، أما قاسم وعبد الله (٢٠١٨: ٨٩) فعرفوها في ضوء تحقيق الأهداف الشخصية والعلاقات الاجتماعية الإيجابية، ورأى اراجيل (١٩٩٣: ٤٨) التدين مصدر أساسي للسعادة وبخاصة لدى كبار السن، وأيضا الصحة مصدر للشعور بالسعادة وهذا يدل على تظافر عديد من الجوانب التي لا يمكن الفصل بينها واسهامها في بناء سعادة الفرد.

- **عادات العقل والسعادة النفسية**:

تكمن أهمية عادات العقل في حياة الفرد في إعطائه القدرة على الاندماج في حياته العملية والعلمية والاجتماعية من خلال توظيف المهارات والقدرات الموجودة لديه في الجوانب الفكرية، والمعرفية، والبنائية، لتكوين نسق حياة يتميز بها الفرد عن غيره بما لديه من قدرات وخبرات محققا نتائج إيجابية وبناءة، وصولا إلى أسمى معاني السعادة التي تعد الهدف الأساسي للحياة.

حيث أشار الفقي (٢٠١١، ١٤٩) الى إن امتلاك الفرد لبعض عادات العقل يساعده على تنظيم مهارات التفكير، حيث ينظر إلى التفكير الإيجابي كأحد أنواع التفكير الهامة، وأحد أهم الاستراتيجيات الإيجابية في الشخصية، وتتمثل أهمية التفكير الإيجابي فيما يسهم به من تفسير يؤدي به للتغلب على الصعاب عندما يواجه الفرد مواقف صعبة، فالعقل يجد دائما البرهان الذي يدعم واقعه فلو فكر بالسعادة سيدعمه العقل ولو فكر بالتعاسة سيجد أيضا ما يدعمه وهكذا يعمل العقل بنشاط وحيوية ويساعد على تدعيم الأفكار لدى الفرد.

كما أشار الكحيل (٢٠١٤) أن التفكير الإيجابي والتعامل مع الواقع برضا نفس وقناعة قد يكون أهم وأكثر فاعلية في علاج الأمراض من العلاج الطبي حيث يسهم في منح الأمل والسعادة للإنسان.

وعادات العقل تسمو لإعداد إنسان قادر على مواجهة التحديات ومتطلبات العصر، من خلال تقديم حلول غير تقليدية لمشكلات لم تكن مألوفة، حيث تساعد عادات العقل على نمو وتطوير عقلية الفرد بما يتناسب مع الواقع الذي يعيش فيه من خلال استخدام السلوكيات الإيجابية. (بربخ، ٢٠١٥: ٥٥)

وقد ذكر وايت (٢٠١٣: ١٠) أن الأهداف المتنوعة والمتع والرغبات والأحكام التي تكون متعلقة بما يكون جدير بالاهتمام تنطوي جميعها تحت فكرة السعادة.

وتحقيق السعادة والحفاظ عليها أمر مرغوب من كل البشر في كل وقت، وتعتبر سر الدافعية لكل فعل، وحالة الفرد من حيث السعادة وعدم السعادة يلون كل شيء في حياته، فالسعيد يرى أن العالم آمن ويتخذ القرارات بيسر وسهولة ويرى الآخرين بمنظور إيجابي ولديه درجة مرتفعة من الرضا عن حياته وعندما يشعر الشخص بالسعادة فإنه يرحب بمساعدة الاخرين وتسمى هذه الظاهرة

الشعور الطيب يؤدي الى الفعل الطيب"، ومصادر السعادة كثيرة إذ قد تأتي من أن يعيش الشخص من أجل الحاضر أو أن يعيش من أجل المستقبل أو من جعل الآخرين سعداء. (عبد الخالق، ٢٠١٥: ٢ -٣).

و أستخدم سليجمان وآخرون كلمتي السعادة والرفاهية النفسية كمصطلحات تصف أهداف علم النفس الإيجابي، وتتضمن السعادة المشاعر والأنشطة الإيجابية التي تعكس حب الشخص للحياة واستمتاعه بها وتقديره الذاتي لها، وتقاس من خلال الدرجة التي يقيم بها الشخص سلبًا أو إيجابًا نوعية حياته الحاضرة، وتعد السعادة حالة نفسية ثابتة نِسبيًا تشتمل على ثلاثة مكونات الوجدان الإيجابي، وغياب الوجدان السلبي والرضا عن الحياة، وتعتبر متعة ذاتية تظهر ما في داخل الإنسان، كما يرتبط بها أسلوب الحياة كالاستقلالية، والطموح، والتطلع والوضع الاجتماعي، كما تعتبر السعادة الهدف النهائي لكل سلوك إنساني، ومؤشرا لاعتدال الحالة المزاجية وتحقيق الذات، بالإضافة إلى أنها تعكس شعور الرضا العام عن جوانب الحياة كالزواج والعمل والصحة والقدرات الذاتية وتحقيق الذات، وتتحقق السعادة عندما ينجز الفرد تقدما كافيًا في تحقيق أهدافه، وتغيير نمط حياته، وتعديل المفاهيم الخاطئة التي يتبناها والاستمتاع بوقته وإدارة مشاعره، وتوضح الدراسات أن البحث عن معنى الحياة، والأمل، والتماسك الأسري من أهم منبهات الشعور بالسعادة الذاتية لدى الأفراد (السيد،٢٠١٩: ٩).

ويرى أراجيل (١٩٩٣: ١٣) أن الاستعداد للسعادة والشقاء يتكون في مرحلة الطفولة وتصقل في مرحلة المراهقة بسبب التفاعل بين المعطيات الوراثية وظروف التنشئة الاجتماعية وتثبت هذه الاستعدادات في مرحلة الرشد.

- **الدراسات السابقة**:

١: **دراسات تناولت عادات العقل وعلاقتها ببعض المتغيرات**:

هدفت دراسة دان (Dunn,2017) إلى كشف أثر التدخل القائم على عادات العقل في تقليل حدة الاحتراق النفسي لدى المعلمين، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن استخدام المعلمين لعادات العقل يساعد في تقليل التوتر الذي يعانون منه، كما أن عادات العقل تكسب المعلمين الرحمة عند تعاملهم مع الأطفال وتساعدهم على التكيف والتعامل الجيد مع الظروف الطارئة.

وسعت دراسة عبد الرزاق(٢٠١٨) للكشف عن العلاقة بين عادات العقل والتفكير الإيجابي لدى طالبات الجامعة وأظهرت النتائج توافر بعض عادات العقل لدى طالبات الجامعة حيث احتلت العادة العقلية (التساؤل وحل المشكلات) المرتبة الأولى بينما احتلت عادة التفكير وراء المعرفي المرتبة الأخيرة، كما أظهرت النتائج اختلاف ترتيب عادات العقل لدى العينة تبعا لمتغير التخصص(علمي – إنساني)،

وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة بين عادات العقل والتفكير الإيجابي، كما تبين قدرة عادات العقل في التنبؤ بالتفكير الإيجابي.

وهدفت دراسة أبو لطيفة (٢٠١٩) إلى التعرف على مستوى امتلاك طلبة الدراسات العليا في كلية التربية بجامعة الباحة لعادات العقل ، وتوصلت النتائج إلى أن درجة امتلاك طلبة الدراسات العليا لعادات العقل جاء بدرجة مرتفعة، كما توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس.

وسعت دراسة الصانع وأبو عيشة(٢٠١٩) للكشف عن عادات العقل وأنماط التفكير الناقد السائدة لدى طالبات الجامعة ، وأسفرت نتائج البحث عن تدني مستوى عادات العقل لدى طالبات جامعة الطائف ماعدا بعدي المغامرة والمواظبة، ووجود علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائيا بين عادات العقل والتفكير الناقد لدى الطالبات، كما تبين أنه يمكن التنبؤ بالتفكير الناقد من خلال درجاتهن على كل من (الإصغاء بفاعلية، استغلال كافة الحواس، التعلم مدى الحياة، المواظبة).

وتناولت دراسة الدوسري (٢٠٢٠) العلاقة بين عادات العقل واتخاذ القرار لدى طالبات كلية التربية بجامعة الأميرة نورة، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة إيجابية بين عادات العقل والقدرة على اتخاذ القرار.

٢: دراسات تناولت السعادة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات.

تناولت دراسة أبو هاشم (٢٠١٠) النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة النفسية والعوامل الخمس الكبرى للشخصية ،وتقدير الذات ،والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة، وأسفرت النتائج عن عدم وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطات درجات الذكور والإناث في السعادة النفسية بمكوناتها الفرعية، ووجود علاقات ارتباطية متباينة النوع بين درجات الطلاب في السعادة النفسية ومكوناتها الفرعية وكل من : العوامل الخمس الكبرى للشخصية ،وتقدير الذات ، والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة.

تناولت دراسة النور (٢٠١٣) فعالية الذات وعلاقتها بالسعادة والتحصيل الأكاديمي وقد أسفرت عن وجود ارتباط موجب دال إحصائيا بين فعالية الذات والسعادة لدى طلبة الجامعة، وكشفت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب والطالبات في السعادة لصالح الطلاب.

كما تناولت دراسة سالري وشاياري (Salary & Shaieri,2013) العلاقة بين السعادة وأبعاد الشخصية (الذهانية والعصابية والانبساط) وأسفرت النتائج عن وجود علاقة موجبة دالة إحصائيا بين السعادة والانبساط، ووجود علاقة سالبة دالة إحصائيا بين السعادة والعصابية بينما لم تظهر النتائج وجود علاقة بين السعادة والذهانية.

وهدفت دراسة موهنتي وساهو (Mohanty & Sahoo,2015) إلى بحث تأثير دور الشخصية والجنس في مفهوم الذات والسعادة النفسية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن الطالبات يتمتعن بمفهوم ذات ومستوى سعادة نفسية أعلى مقارنة بنظرائهن الذكور كما كشفت الدراسة عن وجود علاقة موجبة دالة إحصائيا بين مفهوم الذات والسعادة النفسية.

وسعت دراسة الوليدي(٢٠١٧) إلى معرفة العلاقة بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية لدى طلبة الجامعة كما هدفت إلى تحديد مدى إمكانية التنبؤ بالسعادة النفسية من خلال اليقظة العقلية، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة موجبة دالة إحصائيا بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية في بعد واحد فقط من أبعاد اليقظة العقلية وهو الاستقلال الذاتي، في حين لم تكن العلاقة دالة إحصائيا في الدرجة الكلية وبقية الأبعاد، كما خلصت النتائج إلى إمكانية التنبؤ بالسعادة النفسية من خلال اليقظة العقلية وذلك لدى الطالبات فقط.

وهدفت دراسة الوائلي (٢٠٢٠) إلى معرفة السعادة وعلاقتها بنوع التخصص الدراسي لدى الطلبة المقبولين الجدد في الجامعة، وخلصت نتائج الدراسة إلى أن درجة السعادة لدى المفحوصين عالية كما توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث على مقياس الدراسة.

- **فروض البحث**:

- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين عادات العقل والسعادة النفسية لدى طلبة جامعة جازان.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات كل من عادات العقل والسعادة النفسية تعزى لمتغير النوع (ذكر – أنثى) لدى طلبة جامعة جازان.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات كل من عادات العقل والسعادة النفسية تعزى لمتغير التخصص (علمي، أدبي) لدى طلبة جامعة جازان.
- يمكن التنبؤ بمستوى السعادة النفسية من خلال عادات العقل لدى طلبة جامعة جازان.

- **منهج البحث وإجراءاته**

١-منهج البحث:

بناء على مشكلة البحث وأسئلته؛ فإن المنهج الملائم للبحث الحالي هو المنهج الوصفي الارتباطي؛ فهو يلقي الضوء على طبيعة الظاهرة ويصف خصائصها كما وكيفا باستخدام المقاييس الإحصائية، وتبيين طبيعة العلاقة بين الظاهرة وأية ظاهرة أخرى، كما يجتهد في محاولة التنبؤ بقيم إحدى الظواهر إذا علمت قيم الظاهرة الأخرى. (إبراهيم ورادي،٢٠١٢: ٨٦)

٢-مجتمع البحث:

تحدد مجتمع البحث بطلبة المستوى الثامن البالغ عددهم (٩٩٧)، حيث إن طلبة المستوى الثامن تخطوا مرحلة بداية الالتحاق بالجامعة، واندمجوا بالتخصص والدراسة ومروا بالخبرة الكافية، بكليات الطب وكليات العلوم وكلية التربية وكلية إدارة الأعمال

٣-عينة البحث:

٣-١-العينة الاستطلاعية:

تكونت العينة الاستطلاعية من(١٠٠) طالبا وطالبة؛ لحساب الخصائص السيكومترية للأدوات (الصدق -الثبات) بواقع (٦٠) طالبا و (٤٠) طالبة من كليات (الطب -العلوم -التربية -وإدارة الأعمال) المستوى الثامن تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة.

٣-٢-العينة الأساسية:

تكونت العينة الأساسية من (٥٣٠) طالبا وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة ويمثل هذا العدد ٥٩٪ من مجتمع البحث المحدد، وزعت أدوات البحث عليهم، والجداول التالية تبين توزيع عدد العينة الأساسية، وتوضح أفراد عينة البحث حسب (النوع -المسار -العمر).

جدول (١) أعداد الطلاب والطالبات في العينة الأساسية.

الكلية	عدد الطلاب	عدد الطالبات
كلية الطب	٦٩	٢٨
كلية العلوم	١٤	١٠٩
كلية التربية	٤٦	٨١
كلية إدارة الأعمال	٩٣	٩٠
المجموع	٢٢٢	٣٠٨
المجموع	٥٣٠	

جدول (٢) توزيع أفراد عينة البحث وفقا لمتغير النوع والمسار والعمر.

المتغير	المستويات	العدد	٪	المجموع
النوع	ذكر	٢٢٢	٪٤١.٧	٥٣٠
	أنثى	٣٠٨	٪٥٨.٣	
المسار	علمي	٢٦٦	٪٥٠.٤	٥٣٠
	نظري	٢٦٤	٪٤٩.٦	
العمر	٢١-٢٣	٤٠١	٪٧٥.٩	٥٣٠
	٢٤-٢٦	١١٦	٪٢٢	
	٢٧-٢٩	٦	٪١	
	٣٠فأكثر	٧	٪١.١	

٤-أدوات البحث:

- مقياس عادات العقل (إعداد الباحثة).
- مقياس السعادة النفسية (إعداد: *Springer & Hause 2006*، تعريب: أبو هاشم ٢٠١٠:).

- **أولا: مقياس عادات العقل:**

لإعداد هذا المقياس قامت الباحثة بما يلي:

- الرجوع إلى الدراسات السابقة، والبحوث، والأدبيات النظرية في مجال عادات العقل.
- الرجوع لبعض المقاييس السابقة العربية والمترجمة، ومنها مقياس (الحسون،٢٠١٧)، ومقياس (العواودة،٢٠١٦)، ومقياس (بربخ،٢٠١٥)، ومقياس (عمران،٢٠١٤)، ومقياس (روجرز -ترجمة الشمري ٢٠١١).
- تحديد أبعاد المقياس وصياغة العبارات ولقد تكون المقياس في صورته الأولية من (٦١) مفردة لتعطي أكبر قدر من المضامين والمعاني التي تعبر عن عادات العقل. (ملحق رقم١).
- عرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من المحكمين المختصين في علم النفس والصحة النفسية والذي بلغ عددهم (١٠) محكمين، وذلك للحكم على المقياس.
- تطبيق المقياس على عينة استطلاعية بلغت ١٠٠ طالب وطالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية من مجتمع البحث وذلك لحساب الخصائص السيكو مترية.

- **وصف المقياس:**

اشتمل المقياس في صورته النهائية على جزأين، (ملحق رقم٣):

- الجزء الأول: يحتوي البيانات الأساسية وتتضمن: (النوع، الكلية، المستوى، العمر).
- الجزء الثاني: مقياس عادات العقل وقد تكون في صورته النهائية من(٥٠) مفردة وزعت على ثمانية أبعاد والجدول (٣) يوضح توزيع المفردات:

جدول (٣) توزيع مفردات مقياس عادات العقل.

م	البعد	رقم المفردات السالبة	رقم المفردات الموجبة	عدد المفردات
١	المثابرة	-	٧،٦،٥،٤،٣،٢،١	٧
٢	التحكم بالتهور	-	١٤،١٣،١٢،١١،١٠،٩،٨	٧
٣	الإصغاء بتفهم وتعاطف	٢١،١٩	٢٠،١٨،١٧،١٦،١٥	٧
٤	التفكير بمرونة	٢٢	٢٦،٢٥،٢٤،٢٣	٥
٥	التفكير فوق المعرفي	-	٣٣،٣٢،٣١،٣٠،٢٩،٢٨،٢٧	٧
٦	تطبيق المعارف الماضية على مواقف جديدة	٣٥	٣٨،٣٧،٣٦،٣٤	٥
٧	الابتكار (التجديد)	-	٤٣،٤٢،٤١،٤٠،٣٩	٥
٨	وإيجاد الدعابة	-	٥٠،٤٩،٤٨،٤٧،٤٦،٤٥،٤٤	٧
المجموع		٤	٤٦	٥٠

- **طريقة تصحيح المقياس:**

تم وضع تدرج خماسي لتصحيح المقياس، وأعطيت الأوزان كالتالي:

- دائما= ٥ درجات
- غالبا= ٤ درجات
- أحيانا=٣ درجات

- نادرا= درجتين
- ابدا= درجة واحدة

ويعكس التصحيح في حالة المفردات السالبة، وتدل الدرجة المرتفعة على تمتع الفرد بدرجة مرتفعة من العادات العقلية، حيث أعلى درجة يحصل عليها المفحوص (٢٥٠) وأقل درجة (٥٠) والوسط الفرضي (١٨٩).

- **الخصائص السيكو مترية لمقياس عادات العقل**.
- **صدق مقياس عادات العقل**:

١-صدق المحكمين:

عرض المقياس على مجموعة من الأساتذة الجامعيين المتخصصين في علم النفس والصحة النفسية وعددهم (١٠) محكما (ملحق رقم ٢)؛ وقد أبدوا مشكورين آراءهم وملاحظاتهم حول مفردات المقياس، وبعد الأخذ بها وبنسبة اتفاق ٨٠٪ لملاحظاتهم، تم حذف (٥) مفردات وهي رقم (٥) في البعد الأول "المثابرة"، ومفردة رقم (٢٧، ٣٢) في البعد الرابع "التفكير بمرونة"، ورقم (٤٤) في البعد السادس "تطبيق المعارف الماضية على أوضاع جديدة"، ومفردة رقم (٥٠) في البعد السابع "الابتكار والتجديد"، كما تم تعديل صياغة بعض المفردات بناء على ملاحظات المحكمين

٢-صدق مفردات المقياس:

تم حساب الصدق بحساب معاملات الارتباط بين درجات المفردات ودرجات الأبعاد التي تنتمي لها (محذوفاً منها درجة المفردة)، باعتبار أن مجموع درجات بقية المفردات محكاً للمفردة واوضحت النتائج أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائيا، عدا (٦) مفردات، أرقام: (١٢) من البعد الثاني (التحكم في التهور)، (٢٣) من البعد الثالث (الإصغاء بفهم وتعاطف)، (٢٤) من البعد الرابع (التفكير بمرونة)، (٣٣) بالبعد الخامس (التفكير فوق المعرفي)، (٤١) من البعد السادس (تطبيق المعارف الماضية على أوضاع جديدة)، (٤٩) من البعد السابع الابتكار(التجديد)، فقد كان معامل الارتباط بين درجاتها ودرجات البعد (محذوفاً منها درجة المفردة) غير دال إحصائياً، وهذا يعني أن هذه المفردات غير صادقة ويتم حذفها.

- **ثبات مقياس عادات العقل**:
- **معامل ألفا (كرونباخ)**:

تم حساب معاملات ألفا لكل بعد، ثم حساب معاملات ألفا للأبعاد (مع حذف كل مفردة)، واوضحت النتائج أن جميع معاملات ألفا للأبعاد (مع حذف المفردة) أقل من أو تساوي معامل ألفا للبعد الذي تنتمي له المفردة، عدا (٦) مفردات، أرقام: (١٢) من البعد الثاني (التحكم في التهور)، (٢٣) من البعد الثالث (الإصغاء بفهم

وتعاطف)، (٢٤) من البعد الرابع (التفكير بمرونة)، (٣٣) بالبعد الخامس (التفكير فوق المعرفي)، (٤١) من البعد السادس (تطبيق المعارف الماضية على أوضاع جديدة)، (٤٩) من البعد السابع الابتكار(التجديد)، حيث كان معامل ألفا (مع حذف المفردة) أكبر من معامل ألفا للبعد الذي تنتمي له المفردة، وهذا يعني أن هذه المفردات غير ثابته ويتم حذفها.

- **الثبات بالتجزئة النصفية**:

تم حساب ثبات الأبعاد والثبات الكلي للمقياس بالتجزئة النصفية (بمعادلتي: سبيرمان / براون، وجتمان)، واوضحت النتائج أن جميع قيم معاملات الثبات بالتجزئة النصفية (بمعادلة سبيرمان / براون أو معادلة / جتمان) مرتفعة نسبيا، مما يدل على ثبات جميع الأبعاد وثبات المقياس ككل.

- **الاتساق الداخلي لمقياس عادات العقل**:

تم حساب معاملات الارتباط بين درجات المفردات ودرجات الأبعاد التي تنتمي لها، واوضحت النتائج أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائيا، عدا المفردة رقم (٢٤) بالبعد الرابع (التفكير بمرونة)، فكان معامل الارتباط بين درجاتها والدرجات الكلية للبعد غير دالة إحصائيا، وهذا يعني أن هذه المفردة غير ثابتة وتم حذفها.

- (٢) **اتساق الأبعاد مع الدرجة الكلية (ثبات الأبعاد)**:

تم حساب معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس، وأوضحت النتائج أن جميع معاملات الارتباط مرتفعة ودالة إحصائيا (عند مستوي ٠,٠١)، وهذا يعني اتساق جميع الأبعاد مع الدرجة الكلية للمقياس (أي ثبات جميع الأبعاد).

وبعد التعديل أصبحت الصورة النهائية للمقياس مكونة من (٥٠) مفردة (ملحق رقم ج)، موزعة على الأبعاد كما يلي:

جدول (٤) بيان بأعداد عبارات كل بعد بمقياس عادات العقل.

البعد	عدد المفردات التى تقيسه
المثابرة	٧
التحكم بالتهور	٧
الإصغاء بتفهم وتعاطف	٧
التفكير بمرونة	٥
التفكير فوق المعرفي	٧
تطبيق المعارف الماضية في مواقف جديدة	٥
الابتكار والتجديد	٥
إيجاد الدعابة	٧

- **ثانيا**: **مقياس السعادة النفسية**: (**إعداد** Springer & Hause2006 **تعريب**: **أبو هاشم**: ٢٠١٠)

- **وصف المقياس**:

يتكون المقياس من ٥٤مفردة بواقع تسع مفردات لكل بعد من أبعاد السعادة النفسية الستة وهي: الاستقلال الذاتي، التمكن البيئي، التطور الشخصي،

العلاقات الإيجابية مع الآخرين، الحياة الهادفة، وتقبل الذات. يجيب عنها الأفراد في ضوء مقياس سداسي التدرج (أرفض بشدة، أرفض بدرجة متوسطة، أرفض بدرجة قليلة، أوافق بدرجة قليلة، أوافق بدرجة متوسطة، أوافق بدرجة شديدة). وتعطى الدرجات (١،٢،٣،٤،٥،٦) في حالة العبارات الموجبة والعكس في حالة العبارات السالبة، وتدل الدرجة المرتفعة على تمتع الفرد بدرجة مرتفعة من السعادة النفسية، حيث أعلى درجة يحصل عليها المفحوص (٣٢٤) وأقل درجة (٥٤) والوسط الفرضي (١٨٩).

جدول (٥) توزيع مفردات مقياس السعادة النفسية.

البعد	العبارات الموجبة	العبارات السالبة
الاستقلال الذاتي	١،٧،٢٥،٣١،٤٩	١٣،١٩،٣٧،٤٣
التمكن البيئي	٢،١٤،٣٢،٣٨	٨،٢٠،٢٦،٤٤،٥٠
التطور الشخصي	٩،٢١،٤٥	٣،١٥،٢٧،٣٣،٣٩،٥١
العلاقات الإيجابية	١٠،٢٨،٣٤،٤٠	٤،١٦،٢٢،٤٦،٥٢
الحياة الهادفة	٥،١٧،٣٥،٤٧	١١،٢٣،٢٩،٤١،٥٣
تقبل الذات	١٢،١٨،٣٠،٤٨،٥٤	٦،٢٤،٣٦،٤٢

- **الخصائص السيكومترية لمقياس السعادة النفسية في صورته الأصلية**:

تحقق أبو هاشم من صدق المقياس بعرضه على مجموعة من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في اللغة الإنجليزية وعلم النفس، وتم التحقق من الاتساق الداخلي بطريقتين وهي حساب معامل الارتباط بين درجات العينة الاستطلاعية على كل عبارة ودرجاتهم الكلية على العامل الفرعي الذي تنتمي إليه العبارة، وانحصرت قيم معاملات الارتباط بين (٠,٣١٦،٠,٦٧٢) وهي دالة إحصائيا عند مستوى (٠,٠١)؛ وحساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للعامل والدرجة الكلية للمقياس، وكذلك معاملات الارتباط بين العوامل وبعضها وانحصرت قيم معاملات الارتباط بين العوامل وبعضها بين (٠,٢٦٢ ، ٠,٧٤٩) ومعاملات ارتباط العوامل بالدرجة الكلية بين (٠,٥٥١، ٠,٨٦١)، وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، كما تم تحقق الباحث من صدق المقياس باستخدام التحليل العاملي التوكيدي بطريقة الاحتمال الأقصى والتي أسفرت عن تشبع جميع العوامل الفرعية على عامل واحد بجذر كامن (٢,٩٥) ويفسر (٥٦,٩٠٪) من التباين الكلي، وكانت قيمة كا٢ = ١,٥٥وذلك يؤكد وجود مطابقة جيدة للبيانات مع النموذج المقترح وهو ستة عوامل فرعية وكانت تشبُعاتها على الترتيب ٠,٤١٥ ، ٠,٦١١ ، ٠,٧٠٧ ، ٠,٦٦٨ ، ٠,٨٨٨ ، ٠,٨١٦ .

ثم قام أبو هاشم بحساب ثبات المقياس باستخدام ألفا كرونباخ لعبارات كل عامل على حدة فكانت على الترتيب هي ٠,٧٤٥ ، ٠,٧٨٣ ، ٠,٧٠١ ، ٠,٦٩٧ ، ٠,٦١٨ ، ٠,٦٥٦ وجميعها قيم مرتفعة مما يؤكد تمتع جميع عبارات المقياس بدرجة مرتفعة من الثبات، وكانت قيمة معامل ألفا للمقياس ككل (٠,٨٤٨).

- **الخصائص السيكومتريه لمقياس السعادة النفسية في البحث الحالي:**
- **صدق مقياس السعادة النفسية:**
- **صدق مفردات المقياس:**

تم حساب الصدق بحساب معاملات الارتباط بين درجات المفردات ودرجات الأبعاد التي تنتمي لها (محذوفا منها درجة المفردة)، باعتبار أن مجموع درجات بقية المفردات محكا للمفردة واوضحت النتائج أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائيا، عدا (٦) مفردات، أرقام: (٤٣) من البعد الأول (الاستقلال الذاتي)، (٢) من البعد الثاني (التمكن البيئي)، (٥١) من البعد الثالث (التطور الشخصي)، (٤٦) من البعد الرابع (العلاقات الإيجابية)، (٤٧) من البعد الخامس (الحياة الهادفة)، (٣٠) من البعد السادس (تقبل الذات)، فكان معامل الارتباط بين درجاتها والدرجات الكلية للبعد (محذوفا منها درجة المفردة) غير دالة إحصائيا، وهذا يعني أن هذه المفردات غير صادقة ويتم حذفها.

- **ثبات مقياس السعادة النفسية:**

تم تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية (المكونة من ١٠٠ طالب وطالبة)، وحُسب الثبات كما يلي:

(١) **معامل ألفا (كرونباخ):**

تم حساب معاملات ألفا لكل بعد، ثم حساب معاملات ألفا للأبعاد (مع حذف كل مفردة)، واوضحت النتائج أن جميع معاملات ألفا للأبعاد (مع حذف المفردة) أقل من أو تساوي معامل ألفا للبعد الذي تنتمي له المفردة، عدا (٦) مفردات، أرقام: (٤٣) من البعد الأول (الاستقلال الذاتي)، (٢) من البعد الثاني (التمكن البيئي)، (٥١) من البعد الثالث (التطور الشخصي)، (٤٦) من البعد الرابع (العلاقات الإيجابية)، (٤٧) من البعد الخامس (الحياة الهادفة)، (٣٠) من البعد السادس (تقبل الذات)، حيث كان معامل ألفا (مع حذف المفردة) أكبر من معامل ألفا للبعد الذي تنتمي له المفردة، وهذا يعني أن هذه المفردات غير ثابتة ويتم حذفها.

(٢) **الثبات بالتجزئة النصفية:**

تم حساب ثبات الأبعاد والثبات الكلي للمقياس بالتجزئة النصفية (بمعادلتي: سبيرمان / براون، وجتمان)، واوضحت النتائج أن جميع قيم معاملات الثبات بالتجزئة النصفية (بمعادلة سبيرمان / براون أو معادلة / جتمان) مرتفعة نسبيا، مما يدل على ثبات جميع الأبعاد وثبات المقياس ككل.

- **الاتساق الداخلي لمقياس السعادة النفسية:**

تم حساب معاملات الارتباط بين درجات المفردات ودرجات الأبعاد التي تنتمي لها، واوضحت النتائج أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائيا، عدا (٦) مفردات، أرقام: (٤٣) من البعد الأول (الاستقلال الذاتي)، (٢) من البعد الثاني (التمكن البيئي)، (٥١) من البعد الثالث (التطور الشخصي)، (٤٦) من البعد الرابع (العلاقات الإيجابية)، (٤٧) من البعد الخامس (الحياة الهادفة)، (٣٠) من البعد السادس (تقبل الذات)، فكان معامل الارتباط بين درجاتها والدرجات الكلية للبعد غير دالة إحصائيا، وهذا يعني أن هذه المفردات غير ثابتة ويتم حذفها.

• **إتساق الأبعاد مع الدرجة الكلية (ثبات الأبعاد):**

تم حساب معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس واوضحت النتائج أن جميع معاملات الارتباط مرتفعة ودالة إحصائيا (عند مستوي ٠,٠١)، وهذا يعني إتساق جميع الأبعاد مع الدرجة الكلية للمقياس (أي ثبات جميع الأبعاد).

وبعد التعديل أصبحت الصورة النهائية للمقياس مكونة من (٤٨) مفردة، موزعة على الأبعاد كما يلي:

جدول (٦) بيان بأعداد عبارات كل بعد بمقياس السعادة النفسية.

البعد	عدد المفردات التى تقيسه
الاستقلال الذاتى	٨
التمكن البيئى	٨
التطور الشخصى	٨
العلاقات الإيجابية	٨
الحياة الهادفة	٨
تقبل الذات	٨

وهذه الصورة صالحة للتطبيق على العينة الأساسية (ملحق رقم٤) حيث ان اعلى درجة يحصل عليها المفحوص (٢٢٨) واقل درجة (٤٨) والوسط الفرضي (١٦٨).

• نتائج البحث ومناقشتها

• **نتائج الفرض الأول ومناقشتها:**

ينص الفرض على أنه: توجد علاقات ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات مقياس عادات العقل (الأبعاد والدرجة الكلية) ودرجات مقياس السعادة النفسية (الأبعاد والدرجة الكلية) لدى طلبة جامعة جازان، وقد تحقق هذا الفرض بعد اختباره باستخدام الباحثة معاملات الارتباط " بيرسون "، والنتائج موضحة كما يلي:

جدول (٧) يوضح معاملات الارتباط بين درجات مقياس عادات العقل (الأبعاد والدرجة الكلية) ودرجات مقياس السعادة النفسية (الأبعاد والدرجة الكلية) لدي طلبة جامعة جازان (ن= ٥٣٠ طالب وطالبة)

عادات العقل	معاملات الارتباط مع درجات مقياس السعادة النفسية						
	(١) الاستقلال الذاتي	(٢) التمكن البيئي	(٣) التطور الشخصي	(٤) العلاقات الإيجابية	(٥) الحياة الهادفة	(٦) تقبل الذات	السعادة النفسية ككل
(١) المثابرة	٠,٤٢٤**	٠,٤٧١**	٠,٤٢٩**	٠,٣٦٦**	٠,٧٨٨**	٠,٤٤١**	٠,٦٣٠**
(٢) التحكم بالتهور	٠,٤٥٧**	٠,٥٧٧**	٠,٤٠١**	٠,٣٩١**	٠,٥٥٥**	٠,٩٣٧**	٠,٧٣٢**
(٣) الإصغاء بتفهم وتعاطف	٠,٩٤٥**	٠,٤١٢**	٠,٣٧٦**	٠,٣٧٥**	٠,٤٨٨**	٠,٤٣٩**	٠,٦٦٤**
(٤) التفكير بمرونة	٠,٤٣٢**	٠,٩٣٤**	٠,٥٥١**	٠,٤٣٢**	٠,٥٣٨**	٠,٥٥٨**	٠,٧٤٧**
(٥) التفكير فوق المعرفي	٠,٣٨٣**	٠,٥٦٤**	٠,٩٤١**	٠,٤٥١**	٠,٥٠٣**	٠,٣٩٥**	٠,٧٠١**
(٦) تطبيق المعارف الماضية على أوضاع جديدة	٠,٣٧٢**	٠,٤٢٤**	٠,٤٤٢**	٠,٩٣٤**	٠,٤٢٢**	٠,٣٨٤**	٠,٦٤٩**
(٧) الابتكار (التجديد)	٠,٢٠٣**	٠,٢٠٧**	٠,٢٠١**	٠,١١٦**	٠,٢٠٢**	٠,١٦٩**	٠,٢٣٩**
(٨) إيجاد الدعابة	٠,١٧٥**	٠,١٥٠**	٠,١٣٣**	٠,٠٧٠	٠,١٩٢**	٠,١٤٤**	٠,١٨٨**
الدرجة الكلية لعادات العقل	٠,٦٥٦**	٠,٧٢٢**	٠,٦٦٦**	٠,٦٠٥**	٠,٧١٣**	٠,٦٧٩**	٠,٨٨٠**

** دال عند مستوي ٠,٠١

يتضح من الجدول أنه:

- توجد ارتباطات موجبة ودالة إحصائياً بين درجات: الاستقلال الذاتي، ودرجات عادات العقل (الأبعاد والدرجة الكلية).
- توجد ارتباطات موجبة ودالة إحصائياً بين درجات: التمكن البيئي، ودرجات عادات العقل (الأبعاد والدرجة الكلية).
- توجد ارتباطات موجبة ودالة إحصائياً بين درجات: التطور الشخصي، ودرجات عادات العقل (الأبعاد والدرجة الكلية).
- توجد ارتباطات موجبة ودالة إحصائياً بين درجات: العلاقات الإيجابية، ودرجات عادات العقل في جميع الأبعاد والدرجة الكلية، عدا البعد الثامن (إيجاد الدعابة)، حيث كان معامل الارتباط موجب وغير دال إحصائياً.
- توجد ارتباطات موجبة ودالة إحصائياً بين درجات: الحياة الهادفة، ودرجات عادات العقل (الأبعاد والدرجة الكلية).
- توجد ارتباطات موجبة ودالة إحصائياً بين درجات: تقبل الذات، ودرجات عادات العقل (الأبعاد والدرجة الكلية).
- توجد ارتباطات موجبة ودالة إحصائياً بين درجات السعادة النفسية ككل ودرجات عادات العقل (الأبعاد والدرجة الكلية).

- **نتائج الفرض الثاني ومناقشتها**:

ينص الفرض على أنه: يُمكن التنبؤ بدرجات السعادة النفسية من درجات عادات العقل لدى طلبة جامعة جازان، وقد تحقق هذا الفرض، بعد اختباره من قبل الباحثة باستخدام تحليل الانحدار، والنتائج موضحة على النحو التالي:

- **أولاً: نتائج التنبؤ بالدرجات الكلية للسعادة النفسية من درجات أبعاد مقياس عادات العقل**

النتائج موضحة بالجداول التالية:

جدول (٨) نتائج تحليل معامل الارتباط للعلاقة بين الدرجة الكلية للسعادة النفسية ودرجات أبعاد مقياس عادات العقل لدي طلبة الجامعة (ن= ٥٣٠ طالب وطالبة).

الارتباط المتعدد R	معامل التحديد R2	معامل التحديد المصحح	الخطأ المعياري في التنبؤ
٠,٩٢٦	٠,٨٥٨	٠,٨٥٦	٣,٩٨٧

جدول (٩) نتائج تحليل التباين للانحدار المتعدد عند التنبؤ بالدرجة الكلية للسعادة النفسية من درجات أبعاد مقياس عادات العقل لدي طلبة الجامعة (ن= ٥٣٠ طالب وطالبة).

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
الانحدار (المتنبأ به)	٥٠٢٠١,٨٦٠	٨	٦٢٧٥,٢٣٢	٣٩٤,٧٢٨	٠,٠٠١
البواقي (خطأ التنبؤ)	٨٢٨٢,٦٦١	٥٢١	١٥,٨٩٨		

جدول (١٠) معاملات الانحدار المتعدد للتنبؤ بالدرجة الكلية للسعادة النفسية من درجات أبعاد مقياس عادات العقل لدي طلبة الجامعة (ن= ٥٣٠ طالب وطالبة).

المتغيرات المستقلة (أبعاد عادات العقل)	المعاملات غير المعيارية		المعاملات المعيارية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
	المعامل البائى (B)	الخطأ المعيارى للمعامل البائى	معامل بيتا (Beta)		
الثابت	٣٩,١٧٧	٣,٨٤٢		١٠,١٩٧	٠,٠١
(١) المثابرة	٠,٥٤٤	٠,٠٩٧	٠,١١٧	٥,٦٣١	٠,٠١
(٢) التحكم بالتهور	١,١٦٥	٠,٠٩٢	٠,٢٧٧	١٢,٦١٦	٠,٠١
(٣) الإصغاء بتفهم وتعاطف	٠,٩٨٢	٠,٠٩٢	٠,٢١٧	١٠,٦٨٧	٠,٠١
(٤) التفكير بمرونة	٠,٨٨١	٠,١١٢	٠,١٩٠	٧,٨٤٧	٠,٠١
(٥) التفكير فوق المعرفي	١,١٣١	٠,١٠٤	٠,٢٣٨	١٠,٨٩٢	٠,٠١
(٦) تطبيق المعارف الماضية على أوضاع جديدة	٠,٨٧٢	٠,٠٩٣	٠,١٩٠	٩,٣٦٧	٠,٠١
(٧) الابتكار (التجديد)	٠,٠٠١	٠,١٠٥	٠,٠٠٠	٠,٠٠٨	غير دالة
(٨) إيجاد الدعابة	٠,١٣١	٠,٠٨٩	٠,٠٣٠	١,٤٦٧	غير دالة

يتضح من الجداول السابقة أن:

- معامل الارتباط = ٠,٩٢٦، وهي قيمة مرتفعة، وتدل على علاقة ارتباطية موجبة قوية بين المتغيرات المستقلة أو المتنبأ منها (درجات أبعاد عادات العقل)، والمتغير التابع أو المتنبأ به (الدرجة الكلية للسعادة النفسية).
- قيمة معامل التحديد = ٠,٨٥٨، وتدل على أن المتغيرات المستقلة (أبعاد عادات العقل) تفسر ٨٥,٨ ٪ من التباين في درجات المتغير التابع (الدرجة الكلية للسعادة النفسية)، وهي قيمة مرتفعة.
- ناتج تحليل التباين للانحدار المتعدد، أي قيمة (ف) دالة إحصائياً (عند مستوي ٠,٠١)، وهذا يعني إمكانية التنبؤ بالمتغير التابع (الدرجة الكلية للسعادة النفسية) من درجات المتغيرات المستقلة (أبعاد مقياس عادات العقل).
- قيم "ت" غير دالة إحصائيا لكل من: البعدين السابع (الابتكار)، والثامن (إيجاد الدعابة) من أبعاد مقياس عادات العقل، وهذا يعني أن كل من هذين البعدين لا يسهم في التنبؤ بالدرجات الكلية للسعادة النفسية.
- قيم "ت" دالة إحصائيا لكل من: الثابت، والأبعاد: الأول (المثابرة)، والثاني (التحكم بالتهور)، والثالث (الإصغاء بتفهم وتعاطف)، والرابع (التفكير بمرونة)، الخامس (التفكير فوق المعرفي)، والسادس (تطبيق المعارف الماضية على أوضاع جديدة) من أبعاد مقياس عادات العقل، وهذا يعني أن هذه الأبعاد الستة تسهم في التنبؤ بالدرجات الكلية للسعادة النفسية، ويمكن صياغة معادلة التنبؤ على النحو التالي:
- الدرجة الكلية للسعادة النفسية =٣٩,١٧٧ + ٠,٥٤٤ (درجة المثابرة) + ١,١٦٥(درجة التحكم بالتهور) +٠,٩٨٢(درجة الإصغاء بتفهم وتعاطف) +٠,٨٨١(درجة التفكير بمرونة) + ١,١٣١(درجة التفكير فوق المعرفي) +٠,٨٧٢(درجة تطبيق المعارف الماضية على أوضاع جديدة).

- **ثانياً: نتائج التنبؤ بالدرجات الكلية للسعادة النفسية من الدرجات الكلية لعادات العقل:**

جدول (١١) نتائج تحليل معامل الارتباط للعلاقة بين الدرجة الكلية للسعادة النفسية والدرجة الكلية لعادات العقل لدي طلبة جامعة جازان (ن= ٥٣٠ طالب وطالبة)

الارتباط المتعدد R	معامل التحديد R2	معامل التحديد المصحح	الخطأ المعياري في التنبؤ
٠,٨٨٠	٠,٧٧٥	٠,٧٧٥	٤,٩٩٢

جدول (٢٥) نتائج تحليل التباين للانحدار عند التنبؤ بالدرجة الكلية للسعادة النفسية من الدرجة الكلية لعادات العقل لدي طلبة جامعة جازان (ن= ٥٣٠ طالب وطالبة)

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوي الدلالة
الانحدار (المتنبأ به)	٤٥٣٢٦,٨١٦	١	٤٥٣٢٦,٨١٦	١٨١٨,٩٠١	٠,٠٠١
البواقي (خطأ التنبؤ)	١٣١٥٧,٧٠٥	٥٢٨	٢٤,٩٢٠		

جدول (١٢) معاملات الانحدار عند التنبؤ بالدرجة الكلية للسعادة النفسية من الدرجة الكلية لعادات العقل لدي طلبة جامعة جازان (ن= ٥٣٠ طالب وطالبة)

المتغير المستقل (الدرجة الكلية لعادات العقل)	المعاملات غير المعيارية		المعاملات المعيارية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
	المعامل البائى (B)	الخطأ المعيارى للمعامل البائى	معامل بيتا (Beta)		
الثابت	٢٣,١٨٣	٤,٦٠٠		٥,٠٤٠	٠,٠١
الدرجة الكلية لعادات العقل	٠,٧٧٧	٠,٠١٨	٠,٨٨٠	٤٢,٦٤٩	٠,٠١

يتضح من الجداول السابقة أن:

- معامل الارتباط = ٠,٨٨٠، وهي قيمة مرتفعة، وتدل على علاقة ارتباطية موجبة قوية بين المتغير المستقل أو المتنبأ منه (الدرجة الكلية لعادات العقل)، والمتغير التابع أو المتنبأ به (الدرجة الكلية للسعادة النفسية).
- قيمة معامل التحديد = ٠,٧٧٥ وتدل على أن المتغير المستقل (الدرجة الكلية) تفسر ٧٧,٥ ٪ من التباين في درجات المتغير التابع (الدرجة الكلية للسعادة النفسية)، وهي قيمة مرتفعة.
- ناتج تحليل التباين للانحدار، أي قيمة (ف) دالة إحصائياً (عند مستوي ٠,٠١)، وهذا يعني إمكانية التنبؤ بالمتغير التابع (الدرجة الكلية للسعادة النفسية) من درجات المتغير المستقل (الدرجة الكلية لعادات العقل).
- قيم "ت" دالة إحصائياً لكل من: الثابت، والدرجة الكلية لعادات العقل، ومن ذلك يمكن صياغة معادلة التنبؤ على النحو التالي:
- الدرجة الكلية للسعادة النفسية =٢٣,١٨٣ + ٠,٧٧٧ (الدرجة الكلية لعادات العقل).

- **نتائج الفرض الثالث ومناقشتها:**

ينص الفرض على أنه: " لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الطلاب (الذكور)، والطالبات (الإناث) في كل من: مقياس عادات العقل (الأبعاد والدرجة الكلية)، ومقياس السعادة النفسية (الأبعاد والدرجة الكلية) لدى طلبة جامعة جازان، ولاختبار هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار "ت" لمجموعتين مستقلتين من البيانات، والنتائج كما يلي:

• **أولاً: الفروق بين الطلاب والطالبات في عادات العقل:**

جدول (١٣) الفروق بين متوسطات درجات الطلاب والطالبات بجامعة جازان في مقياس عادات العقل (الأبعاد والدرجة الكلية)

عادات العقل	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	"ت"	الدلالة
(١) المثابرة	الطلاب	٢٢٤	٣٢,١٨٣	٢,١٨٢	٠,٨٢٤	غير دالة
	الطالبات	٣٠٦	٣٢,٠٢٠	٢,٣٠٦		
(٢) التحكم بالتهور	الطلاب	٢٢٤	٣٠,٧٨١	٢,١٨٢	٠,٨٦٢	غير دالة
	الطالبات	٣٠٦	٣٠,٥٩١	٢,٣٠٦		
(٣) الإصغاء بتفهم وتعاطف	الطلاب	٢٢٤	٣٢,٣٣٩	٢,٣١٨	٠,٣٠٠	غير دالة
	الطالبات	٣٠٦	٣٢,٢٧٨	٢,٣٣٧		
(٤) التفكير بمرونة	الطلاب	٢٢٤	٣١,١٧٤	٢,٣٨٧	٠,٤١٥	غير دالة
	الطالبات	٣٠٦	٣١,٠٩١	٢,١٧١		
(٥) التفكير فوق المعرفي	الطلاب	٢٢٤	٣١,٣٦٣	٢,٢٥٤	٠,٦٢٧	غير دالة
	الطالبات	٣٠٦	٣١,٤٨٤	٢,٢٥٤		
(٦) تطبيق المعارف الماضية على أوضاع جديدة	الطلاب	٢٢٤	٣٢,١١٦	٢,٢٥٤	٠,١٣٨	غير دالة
	الطالبات	٣٠٦	٣٢,٠٨٨	٢,٣٢٦		
(٧) الابتكار (التجديد)	الطلاب	٢٢٤	٣١,٤٢٩	٢,١١٩	٠,٠٣٨	غير دالة
	الطالبات	٣٠٦	٣١,٤٢٣	٢,٠٨١		
(٨) إيجاد الدعابة	الطلاب	٢٢٤	٣١,١٦١	٢,٣٥٨	١,٣٩١	غير دالة
	الطالبات	٣٠٦	٣٠,٨٦٣	٢,٤٩٢		
الدرجة الكلية لعادات العقل	الطلاب	٢٢٤	٢٥٢,٤٥٥	١١,٩٣٢	٠,٦٧٦	غير دالة
	الطالبات	٣٠٦	٢٥١,٨٣٧	١١,٩٠٤		

يتضح من الجدول أن جميع قيم (ت) للفروق بين متوسطات درجات الطلاب ومتوسطات درجات الطالباتٍ في عادات العقل (جميع الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس) غير دالة إحصائيا، وهذا يعني عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين الطلاب والطالبات بجامعة جازان في درجات مقياس عادات العقل (الأبعاد والدرجة الكلية)، وهذه النتائج تتفق مع دراسة (عبد الرحيم،٢٠١٨)، ودراسة (النواب وحسين، ٢٠١١)، ودراسة (الفضلي،٢٠١٣). وتختلف مع دراسة (الشمري، ٢٠١١) التي توصلت إلى وجود فروق بين الطلاب والطالبات لصالح الطلاب، وتفسرها الباحثة بسبب تأثير البيئة المشتركة للطلاب والطالبات بالإضافة إلى اشتراك الطلاب والطالبات معا بمناهج دراسية متقاربة إلى حد كبير.

• **ثانياً: الفروق بين الطلاب والطالبات في السعادة النفسية:**

جدول (١٤) الفروق بين متوسطات درجات الطلاب، والطالبات بجامعة جازان في مقياس السعادة النفسية (الأبعاد والدرجة الكلية)

السعادة النفسية	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	"ت"	الدلالة
(١) الاستقلال الذاتي	الطلاب	٢٢٤	٣٧,٣٥	٢,٣٥٢	٠,٣٩٦	غير دالة
	الطالبات	٣٠٦	٣٧,٢٧	٢,٣٢٦		
(٢) التمكن البيئي	الطلاب	٢٢٤	٣٦,٢٩	٢,٣٥٤	٠,٩٩٧	غير دالة
	الطالبات	٣٠٦	٣٦,٠٩	٢,١٧٥		
(٣) التطور الشخصي	الطلاب	٢٢٤	٣٦,٥٤	٢,٢٠٨	٠,٢٥٩	غير دالة
	الطالبات	٣٠٦	٣٦,٤٩	٢,٢٧٤		
(٤) العلاقات الإيجابية	الطلاب	٢٢٤	٣٧,٠٧	٢,٢٨٧	٠,١٥٣	غير دالة
	الطالبات	٣٠٦	٣٧,١٠	٢,٣٢٧		
(٥) الحياة الهادفة	الطلاب	٢٢٤	٣٦,٤٥	٢,١٠٦	٠,٣٨٩	غير دالة
	الطالبات	٣٠٦	٣٦,٣٧	٢,١١٣		
(٦) تقبل الذات	الطلاب	٢٢٤	٣٥,٨١	٢,٥٠٦	١,١٥٠	غير دالة
	الطالبات	٣٠٦	٣٥,٥٦	٢,٥١٣		
الدرجة الكلية للسعادة النفسية	الطلاب	٢٢٤	٢١٩,٥١	١٠,٨٤٤	٠,٦٧٧	غير دالة
	الطالبات	٣٠٦	٢١٨,٨٨	١٠,٢٧٧		

يتضح من الجدول أن جميع قيم "ت" للفروق بين متوسطات درجات الطلاب (الذكور) ومتوسطات درجات الطالبات (الإناث) في مقياس السعادة النفسية (الأبعاد والدرجة الكلية) غير دالة إحصائيا، وهذا يعني عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين الطلاب والطالبات في السعادة النفسية (جميع الأبعاد والدرجة الكلية)، ويتضح من النتائج السابقة تحقق هذا الفرض، وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة (قاسم وعبد الله،٢٠١٨)، ودراسة (أبو هاشم،٢٠١٠)، ودراسة (الرباعي،٢٠١٤)، وتختلف مع نتائج دراسة (الطراونة، ٢٠١٤) التي توصلت الى وجود فروق بين الطلاب والطالبات في السعادة النفسية لصالح الطالبات، ودراسة(عبد الخالق،٢٠١٥) التي توصلت إلى تفوق الطالبات على الطلاب في سبعة بنود. وتفسرها الباحثة بتشابه الظروف الحياتية بالنسبة للطلاب والطالبات، فمع التطور الحالي والتغيرات الاجتماعية والقانونية والاقتصادية التي تمر بها البلاد ساهم في عدم وجود فروق في الظروف الحياتية بين المرأة والرجل.

- **نتائج الفرض الرابع ومناقشتها**:

ينص الفرض على أنه: " لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات التخصصات العلمية، والتخصصات النظرية في كل من: مقياس عادات العقل (الأبعاد والدرجة الكلية)، ومقياس السعادة النفسية (الأبعاد والدرجة الكلية) لدى طلبة جامعة جازان، ولاختبار هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار "ت" لمجموعتين مستقلتين من البيانات، والنتائج كما يلي:

- **أولاً: الفروق بين التخصصات العلمية، والتخصصات النظرية في عادات العقل**:

جدول (١٥) الفروق بين متوسطات درجات التخصصات العلمية، والتخصصات النظرية بجامعة جازان في مقياس عادات العقل (الأبعاد والدرجة الكلية).

عادات العقل	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	"ت"	الدلالة
(١) المثابرة	التخصصات العلمية	٢٦٦	٣٢,٠٤٥	٢,٢٢٠	٠,٤٤٦	غير دالة
	التخصصات النظرية	٢٦٤	٣٢,١٣٣	٢,٢٩٠		
(٢) التحكم بالتهور	التخصصات العلمية	٢٦٦	٣٠,٥٢٣	٢,٥٣٢	١,٣٧٨	غير دالة
	التخصصات النظرية	٢٦٤	٣٠,٨٢٢	٢,٤٧٠		
(٣) الإصغاء بتفهم وتعاطف	التخصصات العلمية	٢٦٦	٣٢,٢٥٢	٢,٤٥٣	٠,٥١٥	غير دالة
	التخصصات النظرية	٢٦٤	٣٢,٣٥٦	٢,١٩٦		
(٤) التفكير بمرونة	التخصصات العلمية	٢٦٦	٣١,٠٠٨	٢,٣٢٣	١,٢١٥	غير دالة
	التخصصات النظرية	٢٦٤	٣١,٢٤٦	٢,١٩٨		
(٥) التفكير فوق المعرفي	التخصصات العلمية	٢٦٦	٣١,٤٣٢	٢,١٩٥	٠,٠٠٣	غير دالة
	التخصصات النظرية	٢٦٤	٣١,٤٣١	٢,٢٣٤		
(٦) تطبيق المعارف الماضية على أوضاع جديدة	التخصصات العلمية	٢٦٦	٣١,٩٢٥	٢,٣١٥	١,٧٦٨	غير دالة
	التخصصات النظرية	٢٦٤	٣٢,٢٧٧	٢,٢٦٣		
(٧) الابتكار (التجديد)	التخصصات العلمية	٢٦٦	٣١,٣٥٧	٢,٠٥٣	٠,٧٤٣	غير دالة
	التخصصات النظرية	٢٦٤	٣١,٤٩٢	٢,١٣٨		
(٨) إيجاد الدعابة	التخصصات العلمية	٢٦٦	٣١,٠٠٧	٢,٤٧٤	٠,١٧٨	غير دالة
	التخصصات النظرية	٢٦٤	٣٠,٩٧٠	٢,٤٠٧		
الدرجة الكلية لعادات العقل	التخصصات العلمية	٢٦٦	٢٥١,٥٤٨	١٢,٠٩٧	١,١٣٩	غير دالة
	التخصصات النظرية	٢٦٤	٢٥٢,٧٢٧	١١,٧١١		

يتضح من الجدول أن جميع قيم (ت) للفروق بين متوسطات درجات طلبة التخصصات العلمية، ومتوسطات درجات طلبة التخصصات النظرية في عادات العقل (جميع الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس) غير دالة إحصائيا، وهذا يعني عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين طلبة التخصصات العلمية، وطلبة التخصصات النظرية بجامعة جازان في درجات مقياس عادات العقل (الأبعاد والدرجة الكلية)، وهذه النتائج تتفق مع دراسة (النواب وحسين،٢٠١١)، ودراسة (بربخ،٢٠١٥)، ودراسة (عبد الرحيم،٢٠١٨)، وتختلف مع دراسة (المدني،٢٠١٧) حيث توصلت إلى وجود فروق بين التخصصات العلمية والتخصصات النظرية لصالح التخصصات العلمية، وتفسرها الباحثة بأن الطالب الجامعي إنسان واعي بمسؤولياته ومتطلباته، وبمجرد التحاقه بالمرحلة الجامعية يكون قد تخطى مرحلة التمهيد العلمي وأن كلا التخصصين يتطلبان التفكير بمنهجية والعمل الدؤوب والمثابرة وتطبيق المعارف الماضية في مواقف جديدة والتحلي بروح الدعابة للحفاظ على العلاقات الودية وتخفيف حدة الأعباء الأكاديمية.

- **ثانياً: الفروق بين التخصصات العلمية والتخصصات النظرية في السعادة النفسية**

جدول (١٦) الفروق بين متوسطات درجات التخصصات العلمية والتخصصات النظرية من طلبة جامعة جازان في مقياس السعادة النفسية (الأبعاد والدرجة الكلية)

السعادة النفسية	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	"ت"	الدلالة
(١) الاستقلال الذاتي	التخصصات العلمية	٢٦٦	٣٧,٢٧	٢,٤٦٧	٠,٣٠٩	غير دالة
	التخصصات النظرية	٢٦٤	٣٧,٣٤	٢,١٩٨		
(٢) التمكن البيئي	التخصصات العلمية	٢٦٦	٣٦,١٠	٢,٣٠٢	٠,٧٢٠	غير دالة
	التخصصات النظرية	٢٦٤	٣٦,٢٤	٢,٢٠٥		
(٣) التطور الشخصي	التخصصات العلمية	٢٦٦	٣٦,٦٠	٢,٢٣٠	٠,٨٥١	غير دالة
	التخصصات النظرية	٢٦٤	٣٦,٤٣	٢,٢٦٠		
(٤) العلاقات الإيجابية	التخصصات العلمية	٢٦٦	٣٦,٨٩	٢,٣٣٧	١,٩٠٨	غير دالة
	التخصصات النظرية	٢٦٤	٣٧,٢٨	٢,٢٧٠		
(٥) الحياة الهادفة	التخصصات العلمية	٢٦٦	٣٦,٤٤	٢,٠٥٧	٠,٣٥٤	غير دالة
	التخصصات النظرية	٢٦٤	٣٦,٣٨	٢,١٦٢		
(٦) تقبل الذات	التخصصات العلمية	٢٦٦	٣٥,٥٥	٢,٥٤٢	١,٠٤٤	غير دالة
	التخصصات النظرية	٢٦٤	٣٥,٧٨	٢,٤٧٨		
الدرجة الكلية للسعادة النفسية	التخصصات العلمية	٢٦٦	٢١٨,٨٥	١٠,٦٦١	٠,٦٣٧	غير دالة
	التخصصات النظرية	٢٦٤	٢١٩,٤٥	١٠,٣٧٨		

يتضح من الجدول أن جميع قيم "ت" للفروق بين متوسطات درجات طلبة التخصصات العلمية، ومتوسطات درجات طلبة التخصصات النظرية في مقياس السعادة النفسية (الأبعاد والدرجة الكلية) غير دالة إحصائيا، وهذا يعني عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين طلبة التخصصات العلمية، وطلبة التخصصات النظرية بجامعة جازان في السعادة النفسية (جميع الأبعاد والدرجة الكلية)، ويتضح من النتائج السابقة تحقق هذا الفرض، وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة(الرباعي،٢٠١٤)، وتختلف مع نتائج دراسة (المرشود،٢٠١١) التي توصلت إلى أن التخصص الدراسي له أثر ملموس في مدى الشعور بالسعادة.

وقد ذكرت (الرباعي،٢٠١٤: ١٦٥) بأن التخصص لا يقوم بدور جوهري بالنسبة للفروق في السعادة النفسية، بل إن الوراثة تلعب دورا أكبر في تفسير تباين مستويات السعادة، كما أنها تتأثر بالأمور الأساسية كالأسرة والحالة الاجتماعية والعمل أما التخصص فلم يرد في الأدبيات عن دور جوهري يقوم به في تباين مستويات السعادة لدى الأفراد.

وترى الباحثة أن المرحلة الجامعية بغض النظر عن التخصص والمسار توفر للطلبة علاقات اجتماعية وصداقات حميمة وأنشطة متنوعة تشبع الحاجات النفسية لديهم كتحقيق الذات وتقديرها والمكانة الاجتماعية وكل ذلك من شأنه تعزيز السعادة النفسية لديهم بشكل متساو.

وهذا ما أشارت إليه المرصفي (٢٠١٨: ١٧٧) حيث ذكرت أن الحياة الجامعية توفر متنفسا من مسؤوليات الحياة، حيث أكد (١٨٪) من عينة الدراسة أن البدايات الجديدة في الحياة الجامعية إضافة إلى النجاح والتفوق وعقد الصداقات يدعم الشعور بالسعادة ويعد مصدرا لها.

كذلك رأى اراجايل (١٩٩٣: ٤٤) أن علاقات الصداقة الوثيقة تساعد في الحماية من تأثير المشقة، وتجنب الاضطرابات، حيث أن العصابيين يفتقرون إلى العلاقات خارج نطاق الأسرة ولا يمتلكون شبكة متماسكة من العلاقات.

- **توصيات البحث**:

- عقد ندوات ودورات إرشادية لتوحيه وإرشاد الطلاب نحو أهمية عادات العقل وتأثيرها الإيجابي في كافة مجالات الحياة.
- دعم الدراسات والأبحاث في مجال عادات العقل والسعادة النفسية لفئات مختلفة.
- توجيه اهتمام التربويين نحو الدور المؤثر لعادات العقل باعتبارها من أهم الجوانب الإيجابية للشخصية والتي تسهم بتحسين التوافق النفسي والاجتماعي والأكاديمي لدى الطلاب.
- تصميم البرامج الارشادية لتنمية عادات العقل وتحسين الشعور بالسعادة النفسية من قبل المتخصصين التي من شأنها زيادة التوافق النفسي لدى الأفراد.

- **البحوث والدراسات المقترحة**:

- إجراء بحوث ودراسات مماثلة حول عادات العقل والسعادة النفسية على بيئات مختلفة من المملكة العربية السعودية.
- بحث العلاقة بين عادات العقل والاستقلال الذاتي.
- بحث العلاقة بين عادات العقل والاستمتاع بالحياة.
- بحث العلاقة بين السعادة النفسية والتفكير التبادلي.
- بحث العلاقة بين السعادة النفسية والإقدام على مخاطر مسؤولة.

• المراجع العربية:

- القرآن الكريم.
- إبراهيم، عبد الله؛ ردادي، زين (٢٠١٢). *مناهج البحث في العلوم الإنسانية*. الرياض: مكتبة الرشد.
- أرجايل، مايكل (١٩٩٣). *سيكولوجية السعادة* [فيصل يونس، مترجم]. سلسلة عالم المعرفة. العدد (١٧٥).
- الأعسر، صفاء؛ كفافي، علاء الدين؛ السيد، عزيزة؛ يونس، فيصل؛ علوان، فادية؛ غباشي، سهير[مترجمون]. (٢٠٠٥). *السعادة الحقيقية*. القاهرة: دار العين للنشر.
- بربخ، إلهام (٢٠١٥). *عادات العقل وعلاقتها بمظاهر السلوك الإيجابي لدى طلبة جامعة الازهر-غزة* [رسالة ماجستير منشورة، جامعة الأزهر].
- الجمال، سمية (٢٠١٠). السعادة النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي والاتجاه نحو الدراسة الجامعية لدى طلاب جامعة تبوك. *مجلة كلية التربية بالزقازيق، مج٢٨* (العدد ٧٨) ص ص ١-٦٥. شمعة شبكة المعلومات العربية التربوية
- الجندي، أمسية (٢٠٠٩). *مصادر الشعور بالسعادة وعلاقتها بالذكاء الوجداني لطلاب كلية التربية-جامعة الإسكندرية*. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، مج ١٩ (العدد ٦٢) ص ص ١١-٦٩
- الحارثي، عبد الله (٢٠١٥). *الشغف وعلاقته بالسعادة لدى طلاب المرحلة الثانوية في مدينة مكة المكرمة* [رسالة ماجستير منشورة، جامعة أم القرى].
- حجات، عبد الله (٢٠١٤). *عادات العقل والفاعلية الذاتية*. عمان: دار جليس الزمان.
- حسين، أسماء (٢٠١٢). *فاعلية برنامج تدريبي في تنمية بعض عادات العقل لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية بقنا* [رسالة ماجستير منشورة، جامعة جنوب الوادي].
- داينر، إد؛ بيزواس، روبرت؛ داينر (٢٠١١). *السعادة " كشف أسرار الثروة النفسية* [مها بكير، مترجم]. المركز القومي للترجمة.
- الدمرداش، مروة (٢٠١٠). مقياس الإحساس بالسعادة للمرأة المصرية. *مجلة الارشاد النفسي*، (العدد ٢٧)، ص ص ٤١٦-٤٣٠. دار المنظومة
- الدوسري، فاطمة (٢٠٢٠). عادات العقل وعلاقتها بالقدرة على اتخاذ القرار لدى طالبات كلية التربية بجامعة الأميرة نورة. *مجلة العلوم التربوية والدراسات الإنسانية*، مج٤ (العدد ٩) ص ص ٤٥-٧١
- الرباعي، سعاد (٢٠١٤). *الشعور بالسعادة وعلاقته بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى عينة من طلبة جامعة دمشق* [رسالة ماجستير منشورة، جامعة دمشق].
- سليمان، سناء (٢٠١٠). *السعادة والرضا أمنية غالية وصناعة راقية*. القاهرة: عالم الكتب للنشر
- سيد، إمام؛ وعمر، منتصر (٢٠١١). عادات العقل وعلاقتها بمعتقدات الكفاءة الذاتية والأكاديمية (دراسة مقارنة) للتلاميذ الموهوبين والعاديين وذوي صعوبات التعلم. *مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة*، (العدد ١١) ص ص :٣٩٥-٤٧٢.
- السيد، فاطمة (٢٠١٩). *دور علم النفس الإيجابي في تحقيق سعادة الفرد في ظل تحديات العصر الحالي*، كلية الآداب والعلوم الإنسانية – جامعة الملك عبد العزيز. https://cutt.us/jPtoL
- الشمري، مشعل (٢٠١٣). *عادات العقل وعلاقتها بالتفكير الإبداعي في ضوء النوع والتخصص لدى الطلبة فائقي ومتوسطي التحصيل الدراسي بدولة الكويت* [رسالة ماجستير منشورة، جامعة الخليج العربي]. دار المنظومة.
- الصانع، نورة؛ أبو عيشة، زاهدة (٢٠١٩). عادات العقل وعلاقتها بأنماط التفكير الناقد لدى طالبات جامعة الطائف. *مجلة البحث العلمي في التربية، مج ١٤* (العدد ٢٠)، ص ص ٥١٠-٥٢٩. دار المنظومة
- الطراونة، أحمد (٢٠١٤). الذكاء الأخلاقي وعلاقته بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة مؤته. *مجلة التربية-جامعة الأزهر*، مج ٢ (العدد ١٥٨) ص ص ٨٠٩-٨٢٥. دار المنظومة

- الطنطاوي، محمود (٢٠١٧). عادات العقل وعلاقتها بالاحتراق النفسي والدافعية نحو العمل لدى معلمي الإعاقة الفكرية. *مجلة التربية الخاصة والتأهيل*، مج ٦ (العدد ٢١) ص ص ٩٣-١٥١. دار المنظومة
- عبد الحسين، وسام (٢٠١٥). *التعلم المتناغم مع الدماغ (تطبيقات لأبحاث الدماغ في التعلم)*. بيروت: دار الكتب العلمية.
- عبد الخالق، احمد (٢٠١٥). مصادر السعادة لدى طلاب الجامعة. *المجلة المصرية لعلم النفس الإكلينيكي والارشادي*، مج٣، ص ص ١-١٥. دار المنظومة
- عبد الرحيم، طارق (٢٠١٨). عادات العقل، الدافعية العقلية، التخصص الدراسي والجنس كمتغيرات تنبؤيه لكفاءة التعلم الإيجابية لدى طلاب جامعة سوهاج. *المجلة التربوية*، مج٥٢، ص ص ٤٤٧-٥٥٩.
- عبد الرزاق، وفاء (٢٠١٨). إسهام عادات العقل في التنبؤ بالتفكير الإيجابي لدى طالبات الجامعة. مج٢٩ (العدد ١١٦)، ص ص ٣٣١-٢٨٤.
- عبيد، فتحية (٢٠١٦). تنمية مستوى الطموح لدى طالبات الجامعة لتحسين الشعور بالسعادة النفسية. *مجلة البحث العلمي في التربية*، ج٢ (العدد ١٧)، ص ص ٤٤٧-٤٧٤
- عمران، محمد (٢٠١٤). *عادات العقل وعلاقتها باستراتيجية حل المشكلات دراسة مقارنه بين الطلبة المتفوقين والعاديين بجامعة الازهر-غزة* [رسالة ماجستير منشور، جامعة الأزهر]
- عنتر، سالي (٢٠١٥). فاعلية برنامج لتنمية إدارة التفكير في تطوير سمة ما وراء المزاج وتحسين مستوى الشعور الذاتي بالسعادة النفسية لتدعيم المعلمين قبل الخدمة. *مجلة الارشاد النفسي*، (العدد ٤٤) ص ص ١٤٣-٢٤١. شمعة شبكة المعلومات العربية التربوية
- العيطان، شروق (٢٠١٢). *فعالية نموذج أبعاد التعلم في اكتساب طلبة الصف الثامن الأساسي لعادات العقل ومهارات عمليات العلم والاتجاهات نحو العلوم* [أطروحة دكتوراه منشورة].
- فتح الله، مندور (٢٠٢٠). *مهارات التفكير وأساليب التعلم*. الرياض: دار النشر الدولي.
- الفضلي، فضيلة (٢٠١٣). عادات العقل المنبئة بكفاءة الذات الاكاديمية لدى طلبة كلية التربية بجامعة الكويت. *مجلة الطفولة والتربية*. مج (٥)، (العدد ١٥) ص ص ٤٣٧ – ٤٨٧. مكتبة المنهل الإلكترونية.
- الفقي، إبراهيم (٢٠١١). *قوة التفكير*. القاهرة: دار سما للنشر والتوزيع.
- قاسم، آمنه؛ عبد الله، سحر (٢٠١٨). السعادة النفسية في علاقتها بالمرونة المعرفية والثقة بالنفس لدى عينة من طلبة الدراسات العليا بجامعة سوهاج. *المجلة التربوية*، (العدد ٥٣) ص ص ٨٠-١٤٥
- القطاوي، سحر (٢٠١٤). الشعور بالسعادة النفسية وعلاقته ببعض المتغيرات لدى عينة من المعاقين سمعيا. *دراسات عربية في التربية وعلم النفس*، العدد ٤٥، ص ص ١٣-٤٦. دار المنظومة
- الكحيل، عبد الدايم (٢٠١٤). *أهمية السلوك الإيجابي في حياة المؤمن*. أسترجع من http://www.kaheel7.com/ar/index.php/2010-02-02-22-17-58/907-2013-01-27-00-53-47
- كوستا، ارثر؛ كاليك، بيتا (٢٠٠٣). *تكامل عادات العقل والمحافظة عليها* (مدارس الظهران، مترجم). دار الكتاب التربوي.
- أبو لطيفة، لؤي (٢٠١٩). عادات العقل لدى طلبة الدراسات العليا في كلية التربية بجامعة الباحة. *المجلة الدولية للدراسات التربوية النفسية*، مج٥ (العدد ٣)، ص ص ٢٧٩-٢٩٦. شمعة شبكة المعلومات العربية التربوية
- مرسي، كمال (٢٠٠٠). *السعادة وتنمية الصحة النفسية*. القاهرة: دار النشر للجامعات
- المرصفي، هناء (٢٠١٨). مفهوم السعادة ومصادرها لدى الجامعيات: دراسة سوسيوانثروبولوجية. *مجلة كلية التربية في العلوم الإنسانية والأدبية*، مج٢٤ (العدد ٣)، ص ص ١٤٨-٢٠٣. دار المنظومة

- أبو هاشم، السيد (٢٠١٠). النموذج البنائي للعلاقات بين للسعادة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية (جامعة بنها) – مصر*، مج٢١ (العدد ٨١)، ص ص ٢٦٨-٣٥٠. دار المنظومة
- النواب، ناجي؛ حسين، محمد (٢٠١١). عادات العقل والتفكير عال الرتبة وعلاقتهما بالفاعلية الذاتية لدى طلبة كليات التربية. مجلة العلوم الإنسانية/ عدد خاص بالمؤتمر العلمي الرابع لكلية التربية للعلوم الإنسانية. ص ص ١٤٩-١٧٢
- النور، أحمد (٢٠١٣). فعالية الذات وعلاقتها بالسعادة والتحصيل الأكاديمي. *مجلة كلية التربية ببنها*، مج٢٤ (العدد ٩٤) ص ص ١٥١ – ١٧٨. دار المنظومة
- وايت، نيكولاس (٢٠١٣). *السعادة موجز تاريخي* (سعيد توفيق، مترجم). المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب.
- الوائلي، تحرير (٢٠٢٠). السعادة وعلاقتها بنوع التخصص الدراسي لدى الطلبة المقبولين الجدد في الجامعة. *مجلة جامعة بابل للعلوم الإنسانية*، مج٢٨ (العدد ٣)، ص ص ٩٠-١٠٩.
- الوليدي، علي (٢٠١٧). اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الملك خالد. *مجلة جامعة الملك خالد للعلوم والتربية*، (العدد ٢٨) ص ص ٤١ – ٦٨.

• المراجع الأجنبية:

- Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. General Learning Press. http://www.asecib.ase.ro/mps/Bandura_SocialLearningTheory.pdf
- Bruner, J. (1990). *Acts of Meaning*. Harvard University Press. https://www.hup.harvard.edu/catalog.php?isbn=9780674003613&content=reviews
- Campbell, J. (2006). *Theorizing Habits of Mind as Framework for Learning*. Abstracts of Conference Papers, Central Queensland University. http://online.fliphtml5.com/ldhh/egfv/#p=1
- Costa, A; Kellick, B. (2000). *Discovering and Exploring Habits of Mind*. U, A, Association for Supervision and Curriculum Development. (ASCD) Alexandria, Virginia, U.S.A.
- Costa, A; Kellick, B. (2003). What Are Habits of Mind? Retrieved From: https://pdo.ascd.org/lmscourses/PD11OC136/media/Brain_Habits_M2_reading_whatarehabits.pdf
- Costa, A; Kallick, B. (2009). *Habits of mind across the curriculum*: practical and creative strategies for teachers. ASCD.
- Dunn, M. (2017). *Habits of mind: A Case study of three Teachers Experiences with a Mindfulness-Based Intervention*. Ph. D thesis University of Maryland. https://drum.lib.umd.edu/handle/1903/19221
- Franklin, S. (2010). *The Psychology of happiness* .New York: Cambridge University press.

- Gardner, H. (1983). *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences*. NYC
- Leontiev, D. (2011). Anthropology of Happiness: the state of well-Being and the way of joy, Social sciences. *A Quarterly of journal of Russian Academy of Sciences*, 43(2) p p 93-104
- Mohanty, N; Sahoo, P. (2015). Self-Concept and Well-Being of Young Adults:An Empirical Study. *Indian Journal of Health and Wellbeing, Vol 6*, p p 8-12. http://www.i-scholar.in/index.php/ijhw/article/view/88568
- Salary, S; Shaieri, M. (2013). Study of the Relationship between Happiness and Dimensions of Psychosis, Neurosis and Personality Extraversion. *Procedia – Social and Behavioral Sciences, Vol 84*, p p 1143-1148. https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042813017904
- Stone, R. (2014). The Antidote: Happiness for People Who Can't Stand Positive Thinking. *Christian Century*, Vol, 131, p p 41-42.
- Thin, N. (2017). *Desirability of sustainable happiness as a guide for public policy: in Happiness: Transforming the Development Landscape.* Thimphu, Bhutan: The Centre for Bhutan Studies and GNH.
- Veenhoven, R. (2001). *Quality of Life and Happiness not quit the same*. Torino. Centro Scientific Editor.

❋❋❋❋❋❋❋