



**African Journal of Advanced Studies in
Humanities and Social Sciences (AJASHSS)**
المجلة الإفريقية للدراسات المتقدمة في العلوم الإنسانية
والاجتماعية

Online-ISSN: 2957-5907

Volume 1, Issue 4, October-December 2022, Page No: 430-454

Website: <https://aaasjournals.com/index.php/ajashss/index>

**الطالبات المتزوجات بالجامعة السعادة النفسية وعلاقتها بالتدين والرضا عن الحياة لدى
الإسلامية بغزة**

أ.د عبد الفتاح عبد الغني الهمص^{1*}، أ. شيماء محمود حرارة²
¹أستاذ الصحة النفسية، قسم علم النفس، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، فلسطين
²ماجستير صحة نفسية ومجتمعية، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، فلسطين

**Psychological happiness and its relationship to religiosity and
life satisfaction among Married female students at the Islamic
University of Gaza.**

Prof. Dr. A.Fattah A.Ghani Al-Hams^{1*}, Shaima Mahmoud Harara²

¹Professor of Mental Health, Department of Psychology, College of
Education, Islamic University, Palestine

²Master of Psychological and Community Health, College of Education,
Islamic University, Palestine.

Corresponding author *

ahams@iugaza.edu.ps

*المؤلف المراسل

تاريخ النشر: 2022-12-08

تاريخ القبول: 2022-12-07

تاريخ الاستلام: 2022-11-10

المخلص

هدفت الدراسة التعرف إلى مستوى السعادة النفسية ومستوى التدين ومستوى الرضا، وكذلك العلاقة بين السعادة النفسية والتدين والرضا عن الحياة لدى الطالبات المتزوجات بالجامعة الإسلامية بغزة، واستخدم الباحثين في دراستهما المنهج الوصفي التحليلي، وكذلك تم توزيع أدوات الدراسة والمكونة من: مقياس السعادة النفسية، إعداد: الزعبي، ومقياس الرضا عن الحياة، إعداد: الدسوقي، ومقياس التدين، إعداد: القدرة، على أفراد عينة الدراسة والمكونة من (238) طالبة من الطالبات المتزوجات في الجامعة الإسلامية بغزة للعام 2022م، وتوصلت الدراسة إلى نتائج أهمها: وجود مستوى متوسط للسعادة النفسية لدى الطالبات المتزوجات في الجامعة الإسلامية بغزة بوزن نسبي (74.82%). وجود مستوى مرتفع جداً مستوى للتدين لدى الطالبات المتزوجات في الجامعة الإسلامية بغزة بوزن نسبي (91.33%). وجود مستوى فوق المتوسط للرضا عن الحياة لدى الطالبات المتزوجات في الجامعة الإسلامية بغزة بوزن نسبي (77.40%).

كما أوصت الدراسة بتوصيات أهمها: تنظيم أنشطة منهجية ولا منهجية تعزز مستويات السعادة النفسية والتدين والرضا عن الحياة لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة، وإعداد مسابقات جامعية في مجال الأعداد الأسرى السعيد.

Abstract

The study aimed to identify the level of psychological happiness, the level of religiosity, and the level of satisfaction, as well as the relationship between psychological happiness, religiosity, and life satisfaction among married female students at the Islamic University of Gaza. Al-Zoubi, and the measure of satisfaction with life, prepared by: Al-Dasouki, and the measure of religiosity, prepared by: Ability, on the members of the study sample, which consisted of (238) married female students at the Islamic University in Gaza for the year 2022 AD, and the study reached results, the most important of which are: There is an average level of psychological happiness among married female students at the Islamic University in Gaza, with a relative weight of (74.82%). There is a very high level of religiosity among married female students at the Islamic University in Gaza, with a relative weight of (91.33%). There is an above average level of life satisfaction among married female students at the Islamic University in Gaza, with a relative weight of (77.40%). The study also made recommendations, the most important of which are: organizing systematic and extracurricular activities that enhance levels of psychological happiness, religiosity, and life satisfaction among female students of the Islamic University in Gaza, and preparing university courses in the field of preparing happy prisoners.

Keywords: psychological happiness, religiosity, satisfaction with life.

مقدمة:

يعد الشباب حاضر ومستقبل المجتمع الحضاري القوي، فعليهم تعقد الآمال بهم تتغير الأحوال، فالاهتمام بهم وتوجيههم نحو التفاعل الذاتي والمجتمعي، أمر في غاية المسؤولية من قبل الباحثان والمرشدين والأكاديميين وصناع القرار.

فالحياة الجامعية بصفة عامة بجوانبها المتعددة سواء الأكاديمية أو الاجتماعية أو الإدارية أو المالية، هي مصادر لمختلف الضغوط والمواقف التي يوجهها الطلاب أثناء دراستهم الجامعية، فالتالي متوقع أن يكون هناك اختلاف في مستوى السعادة والرضا عن الحياة والتدين.

(كويش، 2021:26).

فقد تواجه الطالبات الجامعيات المتزوجات أثناء دراستهن الجامعية العديد من المسؤوليات اتجاه الزوج وأبناء ومتطلبات الأكاديمية المتعلقة بالذاكرة، الامتحانات والمحاضرات وابعاء الدراسة الاقتصادية المتعلقة بالرسوم الجامعية والمصاريف الجامعية والمتطلبات الاجتماعية وما يتضمن من أعباء العلاقات الاجتماعية وتوفير الوقت الكافي لذلك، هذا يتطلب منها التوفيق بين حياتهن الدراسية كطالبات وحياتهن الزوجية، أزواج وأمهات، لذا قد يتشكل لديهن ضغوطات وصراعات نفسية من التحديات والصعوبات والصراعات النفسية (أبو غالي، 2012:622).

لذا شهدت الأبحاث السيكولوجية اهتماماً كبيراً في دراسة المتغيرات الإيجابية، لدرجة عد بعض الباحثان هذا العصر بعصر علم النفس الإيجابي. يذكر أن في العقود الثلاثة الأخيرة حظي التدخين نمواً كبيراً وسريعاً بين الباحثان السيكولوجيين. (عبد الخالق، 2010:504).

فتعتبر السعادة مصدراً للكثير من الجوانب الإيجابية لدى الفرد، فالأشخاص السعداء نجدهم أكثر تقديراً لذواتهم، وأكثر ثقة بأنفسهم لديهم قابلية لحل مشاكلهم. (العنزي والجاسر، 2019:49).

ان شعور السعادة والرضا عن الحياة يعني أن نكون أصحاء نفسياً ولدينا الثقة بالنفس، ونمتلك شعوراً ايجابياً نحو الذات والآخرين، وأن نتقبل الذات بكل ما فيها من قوة وضعف، وعلى جميع المستويات المادية والعقلية والوجدانية والروحانية (فير، 2006:9-10)

ويذكر سيلجمان أن المتزوجين أكثر سعادة من غير المتزوجين في أغلب الأحوال وليس كلها، فالحياة الاجتماعية الثرية تجعل الناس أكثر سعادة، هناك ارتباط عكسي بين الانفعالات الإيجابية والسلبية فنجد عن المسنين يرتفع الرضا عن الحياة وينخفض الوجدان السار قليلاً. (عبد الخالق والعطية، 2019:280).

وتؤكد بعض الدراسات أن المتزوجين أكثر سعادة بوجه عام من العزاب والأرامل والمطلقين؛ بينما ترجع نتائج دراسات أخرى، السعادة إلى الصحة النفسية والاستمتاع بوقت الفراغ وكثرة عدد الأصدقاء. (veenhoven, 1994) بينما تشير دراسة لامب (Lamb, 2005) إلى أن الزواج يخفف من أعراض الاكتئاب ويرفع معدلات السعادة. وأكدت دراسات أخرى بأن الارتباط الوثيق بين السعادة ومتغيرات مثل التفاؤل والضغط الداخلي ومستوى التدين (عبد الخالق، وصلاح، 2001)، (العنزي، 2001). ويؤكد مايكل (1993) أن النجاح الذي يحالف الفرد في الزواج والأسرة والوظيفة والعلاقات الاجتماعية يترتب عليه بوجه عام شعور السرور والبهجة، وينبئ بمستوى من الشعور بالرضا عن الحياة.

كما يشير Robert روبرت أن التدين يعد من مصادر سعادة الفرد، لأنه يعكس ايجابياً على سلوكياته، فهو دافعاً للسلوك الإيجابي الذي يهدف الي تحقيق الراحة النفسية لديه. (الدهني، 2016:1016)، في ذات السياق يذكر المؤمني أن المتدينون هم أكثر الناس سعادة ورضا بالحياة وأفضل صحة واستقراراً في حياتهم، التدين هو من يجعل معنى للحياة (المومني، 2020:166).

يتضح ممّا سبق لدى الباحثين أن العادة شعور إيجابي يوصف بالإحساس والرفاهية والرضا، إذا ما كان مبنياً على تدين صحيح مرضاته زيادة الوازع الديني لدى الفرد.

مشكلة الدراسة وتساؤلاتها:

يسمى هذا العصر عصر القلق، عصر التغيرات السريعة، التي تتبدل فيها القيم والاتجاهات نحو الايجاب ونحو السلب، كل انسان في هذا لبشرية يسعى لكي يكون سعيداً، والطالبة الجامعية المتزوجة تتعرض للكثير من المواقف المختلفة في كافة مجالات الحياة مما تؤثر على استمتاعها بالسعادة النفسية، وهذا يشكل تحدياً من الجامعات والمؤسسات والباحثان لدراسة المشكلة.

ولكون الباحثان يحاضران في الجامعة الإسلامية وغيرها من المؤسسات الأهلية النظامية وغير النظامية فقد شاهدا أن هناك فروقات بين الطالبات المتزوجات وغير المتزوجات، وأراد الباحثان أن يدرسا السعادة النفسية لدى هؤلاء الطالبات المتزوجات وعلاقتها بالتدين والرضا عن الحياة، وكونهن يعلن أسرهن وأزواجهن مقارنة بغيرهن.

لذا تعد شريحة الطالبات الجامعيات المتزوجات - خاصة - من شرائح المجتمع المهمة، فإن الاهتمام بصحتهن النفسية هو اهتمام بالمجتمع ككل، سواءً في حاضره أو مستقبله، للطالبة الجامعية المتزوجة وضعها الخاص دون غيرها، فنجدها في ظل مجتمع مازال يعاني من سطوة احتلال غاصب صهيوني، يتفنن ويتقن سرقة السعادة من كل شيء جميل من حياة كل امرأة، فمنذ عام 1948 تعرضت المرأة للعديد من المنغصات والتحديات والصعوبات، إلا أن الاحتلال الصهيوني زاد شراسة وعدوانية ففي عام 2008-2012-2014-2021-2022 شن العديد من الحروب والعدوانيات الضروس التي قتل وشرد وهدم البيوت واغتال الكثير من سعادة البيوت.

في ضوء ما تقدم يمكن تحديد مشكلة الدراسة بالتساؤل الرئيس التالي:

ما علاقة السعادة النفسية بالتدين والرضا عن الحياة لدى الطالبات المتزوجات بالجامعة الإسلامية بغزة؟
ويتفرع من هذا التساؤل الرئيس التساؤلات الفرعية التالية:

- 1- ما مستوى السعادة النفسية لدى الطالبات المتزوجات بالجامعة الإسلامية بغزة؟
- 2- ما مستوى التدين لدى الطالبات المتزوجات بالجامعة الإسلامية بغزة؟
- 3- ما مستوى الرضا عن الحياة لدى الطالبات المتزوجات بالجامعة الإسلامية بغزة؟

4- هل توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين السعادة النفسية والتدين والرضا عن الحياة لدى الطالبات المتزوجات بالجامعة الإسلامية بغزة؟

أهداف الدراسة:

سعت الدراسة إلى تحقيق الأهداف التالية:

- 1- التعرف إلى مستوى السعادة النفسية لدى الطالبات المتزوجات بالجامعة الإسلامية بغزة.
- 2- التعرف إلى مستوى التدين لدى الطالبات المتزوجات بالجامعة الإسلامية بغزة.
- 3- التعرف إلى مستوى الرضا عن الحياة لدى الطالبات المتزوجات بالجامعة الإسلامية بغزة.
- 4- التعرف إلى العلاقة بين السعادة النفسية والتدين والرضا عن الحياة لدى الطالبات المتزوجات بالجامعة الإسلامية بغزة.

أهمية الدراسة:

تهتم الدراسة الحالية بالجوانب الإيجابية لدى سلوك الفرد، تتبع أهميتها من جانبين:

أولاً: الجانب النظري:

حيث يتعرض لجانب وموضوع لأول مرة يطرح في البيئة الفلسطينية – في حدود علم الباحثان. تناول الدراسة الطالبات المتزوجات كفئة جديرة بالاهتمام خصوصاً بعد النسب الكبيرة من المتزوجات في الجامعة، فعليهن يقع تمكين الاسر العائلية، لذا وجب علينا الاهتمام بصحتهم النفسية من خلال قياس مستوى السعادة النفسية والرضا عن الحياة والتدين، كمتغيرات إيجابية لهن وظهور أثارها في حياتهن الجامعية والأسرية.

اثراء المكتبة العربية بخلفية نظرية حول متغيرات الدراسة هي السعادة النفسية، والرضا عن الحياة، التدين، للاستفادة منها من قبل باحثي الصحة النفسية.

ثانياً: الجانب العملي:

نتائج هذه الدراسة ستفيد العاملين في الإرشاد الأسرى في المحاكم بهدف المساهمة في تحقيق السعادة والرضا.

تزويد التراث النفسي ببعض المقاييس والأدوات وهي (السعادة النفسية، التدين، والرضا عن الحياة) والتي تم استخراج مؤشرات صدقها وثباتها.

زيادة الوعي النفسي لدى الطالبات المتزوجات بالسعادة النفسية والتدين والرضا عن الحياة. تصميم خطط نمائية ووقائية وارشادية لتحسين السعادة النفسية والتدين والرضا عن الحياة لدى الطالبات المتزوجات بالجامعة الإسلامية بغزة.

حدود الدراسة: تتحدد الدراسة بالحدود التالية:

الحد الموضوعي: الموضوع الذي تناولته الدراسة، وهو السعادة النفسية وعلاقتها بالتدين والرضا عن الحياة لدى الطالبات المتزوجات بالجامعة الإسلامية.

الحد البشري: الطالبات المتزوجات واللواتي يدرسن في الجامعة الإسلامية غزة.

الحد المكاني: الجامعة الإسلامية بمحافظة غزة.

الحد الزماني: الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 2022 / 2023.

مصطلحات الدراسة:

السعادة النفسية: ويعرفها الباحثان بأنها: حالة ذاتية إيجابية وجدانية ومعرفية، يشعر بها الفرد ويكون لديه شعوراً بالرضا، والاستمتاع والتفاؤل مصحوباً بشعور إيجابي ليؤثر في الآخرين، وهي الدرجات العليا التي حصل عليها المفحوص في المقياس.

آخذين بعين الاعتبار، أبعاد السعادة النفسية: الحكمة والمعرفة، الشجاعة، الحب والإنسانية، العدل والإنصاف، الاعتدال وضبط الذات، والسمو والروحانية. (الزغبي، 2014:52).

الرضا عن الحياة:

ويعرفه الدسوقي (1998:6) بأنه تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقاً لنسقه القيمي، ويعتمد هذا التقييم على مقارنة الفرد لظروفه الحياتية بالمستوى الأمثل الذي يعتقد أنه مناسب لحياته.

أبعاد الرضا عن الحياة:

يذكر الدسوقي أن الرضا عن الحياة يتضمن الأبعاد التالية:

السعادة. 2- الاجتماعي 3- الاستقرار النفسي
التقدير الاجتماعي 5- القناعة. (شقورة، 2012:84).

التدين:

يعرفه القدرة (1999، 539) هو اتباع الفرد لكل تعاليم النهج الإسلامي الحنيف وذلك من هلال علاقته بربه ومعاملته مع الآخرين.

أبعاد المقياس تتكون من

أركان الإيمان وأركان الإسلام.

العبادات/ الصلاة، الصوم، الزكاة، والتبرعات والصدقات، الحج.

السن/ الالتزام بالعبادات والملبس والأخلاق والالتزام بالتسبيح والدعاء.

المعاملات والسلوكيات/ مع الأهل والجيران والأصدقاء وصلة الأرحام والمعاملات مع الطبيعة مثل اماطة الأذى. (القدرة، 2007:99).

الدراسات السابقة:

تناولت العديد من الدراسات السابقة متغير السعادة النفسية ومتغير الرضا عن الحياة ومتغير التدين، إلا أنه وفي حدود علم الباحثين لم يجدوا دراسة تناولت المتغيرات مع طالبات الجامعة المتزوجات، ومن الدراسات التي تناولت متغيرات الدراسة:

- دراسة (عبد الخالق والعطية، 2019)

هدفت الدراسة إلى تقدير معدلات السعادة وعلاقتها بالحياة الطيبة والتدين لدى عينة من طلبة جامعة قطر عينة الدراسة (244) طالبة وطالب، استخدمت أدوات الدراسة المقياس العربي للسعادة، مقياس متغيرات الحياة الطيبة والتي تقيس (الصحة الجسمية والنفسية والسعادة والرضا عن الحياة)، مقياس التدين، توصلت لدراسة الي نتائج أن السعداء هم الأكثر دينياً من غيرهم، لذا أوصت باستخدام متغير الدين في أي برامج للعلاج والإرشاد النفسي لمساعدة خفض الأعراض المرضية، وزيادة معدل السعادة. (عبد الخالق، العطية، 2019:275).

دراسة (أمان وآخرون Aman, Thor، 2019).

هدفت الدراسة لتقوية العلاقة بين المتزوجين، استخدمت الدراسة مقياس الرضا، ومقياس الالتزام الديني، مقياس الممارسة لقياس الرضا الزوجي، تكونت العينة من 508، توصلت الدراسة إلى أن الالتزام الديني والممارسة الدينية أمران حيويان لحياة زوجية سعيدة، أيضاً إلى أن الالتزام الديني والممارسة الدينية يعززان تقوية الزواج.

- دراسة (كلثو، 2015)

هدفت الدراسة إلى تحديد العلاقة بين السعادة والتدين والرضا عن الحياة والحب لدى عينة من طلاب الجامعيين المتزوجين، تكونت عينة الدراسة (239)، واستخدمت المنهج الوصفي التحليلي الارتباطي، واستخدم الأدوات مقياس قائمة أكسفورد للسعادة، مقياس التدين، مقياس الحب، مقياس الرضا عن الحياة، وتوصلت النتائج الي وجود فروق بين مجموعتي مرتفعي ومنخفضي السعادة في التدين والرضا عن الحياة و الحب لصالح مرتفعي السعادة، وعدم وجود فروق في السعادة والرضا عن الحياة والتدين تعزى للجنس، وجود فروق لصالح الاناث، وجود علاقة ارتباطية بين السعادة والتدين والرضا عن الحياة، وعدم وجودها بين التدين والحب.

دراسة (جان، 2008)

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الشعور بالسعادة ومستوى التدخين ومستوى الدعم الاجتماعي و التوافق الزوجي والمستوى الدراسي، والحالة الصحية، استخدمت الدراسة مقاييس قائمة أكسفورد للسعادة، مقياس المساندة الاجتماعية، مقياس التوافق الزوجي، مقياس التدخين، واستمارة المستوى الاقتصادي، استمارة الحالة الصحية، بلغت عينة الدراسة (764) طالبات وموظفات اداريات وعضوات هيئة تدريس سعوديات، توصلت الدراسة لوجود ارتباط موجب بين السعادة وكل من مستوى التدخين، والدعم الاجتماعي، والتوافق الزوجي، والمستوى الاقتصادي والحالة الصحية. عدم وجود فروق احصائياً في الشعور بالسعادة تبعاً لمتغير العمر، والحالة الاجتماعية، والمستوى التعليمي وطبيعة العمل، أظهرت الدراسة أن التدخين هو العامل الأكبر المبني بالسعادة.

دراسة زولبيغ وآخرون (Zullig) (2006)

هدفت هذه الدراسة الدور الوسيط للصحة المدركة ذاتياً بين الروحانية المدركة والتدخين والرضا عن الحياة بين عينة عشوائية طبقية من طلاب الجامعات، وتدعم النتائج الادعاء بأن الرضا عن الحياة يرتبط باختلاف الحالة الصحية، سواء كانت جسدية أو عقلية، وأن الرضا عن الحياة قد يتأثر بالتدخين والمشاركة الروحانية.

- دراسة (هردي، فرج، 2002)

هدفت الدراسة عن الكشف عن المصادر المدركة للسعادة في ضوء العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والتدخين، وبعض المتغيرات، طبقت الدراسة على عينة 287 من الراشدين، استخدم الباحثان مقياس (العوامل الخمسة، التدخين، الرضا عن الحياة، مقياس معنى الحياة، مقياس الوجدان الإيجابي والوجدان السلبي، قائمة المصادر المدركة للسعادة)، توصلت الدراسة في نتائجها لارتباط موجب بين الرضا عن الحياة والتدخين، والتدخين والوجدان الإيجابي، وبين السعادة وارتفاع مستوى التعليم.

دراسة لويس (1997)

هدفت الدراسة إلى اختبار العلاقة بين التدخين والسعادة. وبلغت عينة الدراسة 154 طالبا جامعيا، واستخدم الباحثان مقياس فرانسيس للموقف تجاه المسيحية 1987، ومقياس الرضا عن الحياة 1985، ومقياس الاكتئاب والسعادة 1993، توصلت النتائج إلى أن المتدينون أكثر سعادة.

التعقيب على الدراسات السابقة:

تميزت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة بأنها ألفت الضوء عن متغيرات الثلاثة السعادة النفسية والتدخين والرضا عن الحياة لدى الطالبة الجامعية المتزوجة، هذا ما لم تتناوله الدراسات السابقة في حدود علم الباحثان في البيئة الفلسطينية.

يرى الباحثان أن جميع الدراسات السابقة أشارت الي وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين السعادة والتدخين والرضا عن الحياة، حيث استفادت دراسة الباحثان من الدراسات السابقة في تبنى أدوات الدراسة ومنهجية الدراسة، من تفسير النتائج.

فيما تشابهت الدراسة الحالية مع جميع الدراسات السابقة في استخدام المنهج الوصفي الارتباطي.

أيضا تشابهت العينة طلاب الجامعة مع دراسة (عبد الخالق، والعطية، 2009) ودراسة (كتلو، 2015) ودراسة (زولبيغ، وآخرون، 2006)، ودراسة (لويس، 1997)، فيما تشابهت بجزء من العينة دراسة (جان، 2008).

مقاييس الدراسة: تشابهت دراسة (كتلو، 2015) دراسة (هردي، وفرج، 2002) باستخدام ثلاث متغيرات بزيادة مقياس الحب مع (كتلو)، فيما اتفقت دراسة (عبد الخالق، والعطية، 2019) ودراسة (جان، 2008)، باستخدام مقياس السعادة والتدخين، واتفقت دراسة (زولبيغ، وآخرون 2006) ودراسة (لويس، 1997) في استخدام مقياس الرضا عن الحياة والتدخين.

نتائج الدراسة تشابهت جميع الدراسات في ارتباط السعادة بكلا من الرضا عن الحياة والتدخين.

اختلفت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في:

زيادة متغير الرضا عن الحياة عنه في دراسة (عبد الخالق، العطية، 2019) دراسة (جان، 2008)، فيما اختلفت دراسة (زولبيغ، وآخرون، 2006)، ودراسة (لويس، 1997) باستثناء السعادة ضمن دراستهما، اختلفت مع دراسة (كتلو، 2015- هريدي، فرج، 2008) في استخدام أكثر من ثلاث متغيرات.

الإطار النظري:

تقع هذه الدراسة ضمن علم النفس الإيجابي الذي يهتم بتنمية الشخصية من خلال تعزيز نقاط القوة، في جوانبها المختلفة، وبهدف تحقيق العيش في هناء وطمأنينة فردية وجماعية.

تعد كلمة السعادة من أكثر المفاهيم الحديثة تكراراً في مجال علم النفس الإيجابي، وذلك بما يتضمنه هذا المفهوم من المشاعر والأنشطة الإيجابية التي تعكس استمتاع الفرد في الحياة. (الحدادي، 2021:312). فالطريق الي السعادة بطاعته الله عزوجل من خلال الاكثار من الاعمال الصالحة قال تعالي " من عمل صالحاً من ذكر أو أنثى وهو مؤمن فنحنه حياة طيبة" (النحل، 97).

ويقول شيخ الإسلام ابن تيمه (ان في الدنيا جنة من لم يدخلها لا يدخل جنة الآخرة، وأيضا ذكر أن ما يصنع بي أعدائي بي أنا جنتي وبستاني في صدري إن رحمت فهي لا تفارقتي)، ويذكر ابن القيم أن هناك ثلاث أمور هي عنوان سعادة العبد وعلامة لفلاحة في الدنيا والآخرة وهي (الشكر على النعم، والصبر على الابتلاء، والاستغفار من الذنوب). (القاسم، 2022:8-9).

في عام 2000 نشر سيلجمان كتاباً حول السعادة بعنوان السعادة الحقيقية، وكتب من خلاله صيغة السعادة أو معادلة السعادة وهي:

$$H=S+C+V$$

حيث إن:

H : تعني السعادة وهي مجموع ثلاث عوامل:

S: تعني نطاقك المحدد وهي تشكل 50% من ساعاتك وهي عبارة عن استعداداتك الجينية أو الوراثية.

C : تعني ظروف حياتك وتشكل 10 % من سعادتك وتشمل الزواج، تجنب الاحداث والعواطف السلبية، تكوين علاقات اجتماعية، التدين.

V : العوامل الخاضعة لسيطرتك الطوعية و هي تشكل 40% من ساعاتك وتشمل المشاعر الإيجابية حول الماضي والحاضر والمستقبل. (سيلجمان، 2006)

وحتى يحصل الانسان المسلم على السعادة في الدنيا والآخرة عليه أن يكون متدينا وملتزمياً بتطبيق تعاليم الإسلام الحنيف اتجاه نفسه والآخرين. فان اتباع هدي الله عزوجل ورسوله محمد صل الله عليه وسلم هو السعادة الحقيقية فلا يصيب المسلم شقاء ولا تعاسة، امثالاً لقوله تعالي "فمن اتبع هداي فلا يضل ولا يشقى" (طه:123). (الصنيع، 2000:445).

التدين الحقيقي هو الطريق الي بناء الشخصية السوية المتزنة والممتعة بالصحة النفسية، خاصة الدين الإسلامي الذي يعمل على تزويدنا كمسلمين بالطاقة النفسية القوية التي تحقق معنى الحياة.

إن التفريط في السلوكيات والافعال الدينية، هو بمثابة نقص في مستوى التدين الحقيقي لدى الانسان، ولا بد للمسلم أن يسير في الطريق السوي المستقيم على نهج النبي صل الله عليه وسلم.

(الحجار ورضوان، 2006:272).

يذكر Aman أن التدين بخلق الرضا والسعادة الزوجية، ويدعم استقرار الزواج بين الزوجين، من خلال مكوناته، الالتزام الديني والممارسة الدينية، الرضا والتفاهم بين الزوجين. (Aman، 2019:1)

لقد أثبتت الدراسات كما يقول عكاشة أن المال وحده لا يسعد والمجد وحده لا يسعد، والشهرة وحدها لا تسعد.. انما المقياس الحقيقي للصحة النفسية التي بمعنى آخر السعادة هو الرضا. (عكاشة، 2008:5).

لذا اهتم العديد من الباحثون في مجالات علم النفس والصحة النفسية بمفهوم الرضا عن الحياة وما يتضمنه من شعور بالسعادة، وأيضا ما يتضمنه بدرجة عالية من الصحة النفسية، وتصف منظمة الصحة النفسية

الرضا عن الحياة بأنه معتقدات الفرد عن موقعه في الحياة وأهدافه وتوقعاته ومعاييرها واهتماماته في ضوء السياق الثقافي ومنظومة القيم في المجتمع الذي يعيش فيه، وهو مفهوم واسع يتأثر بصحته

الجسدية، وبحالته النفسية، وعلاقاته الاجتماعية، وعلاقته بكل مكونات البيئة التي يعيش فيها. (الحميدي، 2019:358).

يعد الرضا بمثابة تقييم عام لا احساس الشخص واتجاهاته نحو حياته في فترة معينة وهو يتراوح من الإيجابي والسليبي، وهو مفهوم يعطي مؤشر للشعور بالسعادة، هو يتضمن رضا الفرد عن ماضيه وحاضره ونظرته للمستقبل (ماضوي، 2018:13).

وذكر عبد المنعم أربعة أبعاد أساسية للرضا عن الحياة تتمثل في الآتي:

السعادة وهي تتطلب الرضا الشامل عن الحياة.

التدين وهو الاتجاه الذي يتبناه الفرد ويسلكه.

تقبل الحياة وهو قدرة الفرد على التكيف والتوافق مع ذاته والأخرين.

نوعية الحياة وهو مفهوم شامل يضم العديد من جوانب الحياة كما يدركها الفرد ويتسع ليشمل النواحي المادية للحاجات الأساسية أو الأشباع المعنوي للفرد. (أبو عبيد، 2013:17-16).

ختاماً يرى الباحثان أن السعادة النفسية تتلخص في قول الله تعالى: ﴿وَالْعَصْرُ (1) إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ (2) إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصُوا بِالحَقِّ وَتَوَّصُوا بِالصَّبْرِ (3)﴾ (العصر، 3)، يقول الامام الشافعي لو أنزل الله هذه السورة حجة على الناس لكفتهم لما فيها من معاني وفوائد تشمل حياة المؤمن، فالوقت هو الحياة والسعادة إن اغتتم في تحقيق الأهداف بتوازن ما بين الحقوق والواجبات في كافة المجالات الحياتية، مع التوازن في تحقيق الأهداف الذاتية و الجماعية يبتعد الانسان عن الخسارة والشقاء من أهم العوامل التي تساعد على ذلك وفقاً لكلمات الله تعالى في السورة الكريمة (الايمان الخالص و العمل الصالح، الصحبة الصالحة، والتواصي بمنهج القرآن الكريم والسنة النبوية، والصبر بالرضا على يلاقيه في طريق الحق).

يتفق علماء النفس على أربعة ركائز تقوم عليها سعادة الانسان وهي:

- 1- سلامة الجسم ومعافاته من الامراض النفسية والجسدية.
- 2- الثقة بالنفس وتنميتها وتحقيق كفاءتها في أعمال مفيدة، و حمايتها من الانحراف وتزكيتهما بإشباع حاجاتها بالقدر المناسب والزامها بمسئوليتها في تنمية الحياة وتعميرها.
- 3- حب الناس والحرص على سعادتهم، فالسعادة مشاعر انسانية وأعمال خيره فيها التضحية والايثار والثقة والمودة ونفع الآخرين.
- 4- الايمان بالله والاستسلام والخضوع اليه، عندها لا تهزنا النوايب. (رياض، 2007:541-540).

الطريقة والإجراءات

أولاً: منهج الدراسة:

من أجل تحقيق أهداف الدراسة قام الباحثان باستخدام المنهج الوصفي التحليلي الذي يحاول من خلاله وصف الظاهرة موضوع الدراسة (السعاد النفسية وعلاقتها بالتدين والرضا عن الحياة لدى الطالبات المتزوجات بالجامعة الإسلامية بغزة) وتحليل بياناتها وبيان العلاقة بين مكوناتها والآراء التي تطرح حولها والعمليات التي تتضمنها والآثار التي تحدثها، وهو أحد أشكال التحليل والتفسير العلمي المنظم لوصف ظاهرة أو مشكلة محددة وتصويرها كميّاً عن طريق جمع بيانات ومعلومات مقننة عن الظاهرة أو المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسات الدقيقة.

ثانياً: مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من جميع الطالبات المتزوجات في الجامعة الإسلامية للعام 2022، والبالغ عددهن (273)، حسب إحصائية عمادة القبول والتسجيل للعام 2022.

ثالثاً: العينة الاستطلاعية: تكونت العينة الاستطلاعية من (30) طالبة من الطالبات المتزوجات بالجامعة الإسلامية.

رابعاً: عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (238) طالبة من الطالبات المتزوجات في الجامعة الإسلامية بغزة للعام 2022م.

أدوات الدراسة:

استخدم الباحثان ثلاثة أدوات لمعرفة السعادة النفسية وعلاقتها بالتدين والرضا عن الحياة لدى الطالبات المتزوجات بالجامعة الإسلامية بغزة ، وذلك بعد الاطلاع على الأدب التربوي والدراسات السابقة المتعلقة بمشكلة الدراسة واستطلاع رأي عينة من الأساتذة المتخصصين عن طريق المقابلات الشخصية ذات طابع غير الرسمي قام الباحثان باستخدام مقياس السعادة النفسية والذي يتكون من (50) فقرة، ومقياس التدين والذي يتكون من (44) فقرة، ومقياس الرضا عن الحياة والذي يتكون من (30) فقرة، وتدرج المقياس وفق مقياس ليكرت خماسي (موافق بشدة، موافق، محايد، معارض، معارض بشدة) أعطيت الأوزان التالية (5، 4، 3، 2، 1). لقد اعتمدت الدراسة خمسة مستويات تم تحديدها وفقاً للمعادلة التالية: (المدى الأعلى – المدى الأدنى مقسوماً على خمسة مستويات) $(5 - 1) \div 5 = 0.80$ وبالتالي فإن الوزن النسبي 84 إلى 100 كبيرة جداً، ومن 68 إلى 84 كبيرة، ومن 52 إلى 67 متوسطة، ومن 36 إلى 52 قليلة، وأقل من 36 قليلة جداً صدق الأداة:

ويقصد بصدق الاداة: أن تقيس فقرات الاداة ما وضعت لقياسه وقام الباحثان بالتأكد من صدق الأداة بطريقتين:

1- صدق المحكمين:

تم عرض الأداة على مجموعة من أساتذة جامعيين من المتخصصين، حيث قاموا بإبداء آرائهم وملاحظاتهم حول مناسبة فقرات الأداة، ومدى انتماء الفقرات إلى الأداة، وكذلك وضوح صياغاتها اللغوية.

2- صدق الاتساق الداخلي:

جرى التحقق من صدق الاتساق الداخلي الأداة بتطبيق الأداة على عينة استطلاعية مكونة من (30) طالبة، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية له، وذلك باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS).
أولاً: صدق الاتساق الداخلي لمقياس السعادة النفسية

الجدول (2) معامل ارتباط كل فقرة من فقرات المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس

معامل الارتباط	م								
.647**	41	.599**	31	.541**	21	.611**	11	.613**	1
.757**	42	.623**	32	.583**	22	.498**	12	.638**	2
.609**	43	.657**	33	.597**	23	.568**	13	.624**	3
.391*	44	.601**	34	.537**	24	.693**	14	.514**	4
.682**	45	.599**	35	0.248	25	.616**	15	.647**	5
.671**	46	.521**	36	.586**	26	.755**	16	.540**	6
.650**	47	.493**	37	.617**	27	.604**	17	.451*	7
.653**	48	.498**	38	.422*	28	.511**	18	.596**	8
.662**	49	.568**	39	.663**	29	.636**	19	.688**	9
.504**	50	.811**	40	.622**	30	.476**	20	.426*	10

** الجدولية عند درجة حرية (28) وعند مستوى دلالة (0.01) = 0.463

* الجدولية عند درجة حرية (28) وعند مستوى دلالة (0.05) = 0.361

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين الفقرات والمجموع الكلي للمقياس دالة عند مستوى دلالة (0.01)، مما يطمئن الباحثان إلى تطبيقها على عينة الدراسة.

ثبات المقياس Reliability:

أجرى الباحثان خطوات التأكد من ثبات المقياس وذلك بعد تطبيقها على أفراد العينة الاستطلاعية بطريقتين وهما التجزئة النصفية ومعامل ألفا كرو نباخ.

طريقة التجزئة النصفية: Split-Half Coefficient

تم استخدام درجات العينة الاستطلاعية لحساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية، حيث احتسبت درجة النصف الأول للمقياس وكذلك درجة النصف الثاني من الدرجات، وذلك بحساب معامل الارتباط بين النصفين، ثم جرى تعديل الطول باستخدام معادلة سبيرمان براون (Spearman-Brown Coefficient) والجدول (3) يوضح ذلك:

يوضح جدول (3) معاملات الارتباط بين نصفي المقياس وكذلك للمقياس ككل

معامل الثبات بعد التعديل	معامل الثبات قبل التعديل	عدد الفقرات	الدرجة الكلية للمقياس
0.840	0.724	50	

يتضح من الجدول (3) أن معامل الثبات الكلي للمقياس (0.840)، وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات تطمئن الباحثان إلى تطبيقها على عينة الدراسة.

طريقة ألفا كرو نباخ:

استخدم الباحثان طريقة أخرى من طرق حساب الثبات وهي طريقة ألفا كرو نباخ، وذلك لإيجاد معامل ثبات المقياس، حيث حصلنا على قيمة معامل ألفا للمقياس ككل والجدول (4) يوضح ذلك:

يوضح جدول (4) معاملات ألفا كرو نباخ للمقياس ككل

معامل ألفا كرو نباخ	عدد الفقرات	الدرجة الكلية للمقياس
0.930	50	

يتضح من الجدول (4) أن معامل الثبات الكلي للمقياس (0.930) وهذا يدل على أن المقياس تتمتع بدرجة عالية من الثبات تطمئن الباحثان إلى تطبيقها على عينة الدراسة.

ثانياً: صدق الاتساق الداخلي لمقياس التدين

الجدول (5) معامل ارتباط كل فقرة من فقرات المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس

معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م
.366*	1	.658**	10	.711**	19	.635**	28	.669**	37
.674**	2	.441*	11	.387*	20	.621**	29	.592**	38
.495**	3	.721**	12	.528**	21	.569**	30	.705**	39
.478**	4	.621**	13	.629**	22	.745**	31	.653**	40
.683**	5	.611**	14	.577**	23	.577**	32	.649**	41
.586**	6	.531**	15	.511**	24	.701**	33	.532**	42
.694**	7	.723**	16	.621**	25	.597**	34	.792**	43
.589**	8	.493**	17	.613**	26	.543**	35	.496**	44
.532**	9	.573**	18	.667**	27	.565**	36		

**ر الجدولية عند درجة حرية (28) وعند مستوى دلالة (0.01) = 0.463

*ر الجدولية عند درجة حرية (28) وعند مستوى دلالة (0.05) = 0.361

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين الفقرات والمجموع الكلي للمقياس دالة عند مستوى دلالة (0.01)، مما يطمئن الباحثان إلى تطبيقها على عينة الدراسة.

ثبات المقياس Reliability:

أجرى الباحثان خطوات التأكد من ثبات المقياس وذلك بعد تطبيقها على أفراد العينة الاستطلاعية بطريقتين وهما التجزئة النصفية ومعامل ألفا كرو نباخ.

طريقة التجزئة النصفية: Split-Half Coefficient

تم استخدام درجات العينة الاستطلاعية لحساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية، حيث احتسبت درجة النصف الأول للمقياس وكذلك درجة النصف الثاني من الدرجات، وذلك بحساب معامل الارتباط بين النصفين، ثم جرى تعديل الطول باستخدام معادلة سيبرمان براون (Spearman-Brown Coefficient) والجدول (6) يوضح ذلك:

يوضح جدول (6) معاملات الارتباط بين نصفي المقياس وكذلك للمقياس ككل

معامل الثبات بعد التعديل	معامل الثبات قبل التعديل	عدد الفقرات	الدرجة الكلية للمقياس
0.784	0.644	44	

يتضح من الجدول (6) أن معامل الثبات الكلي للمقياس (0.784)، وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات تطمئن الباحثان إلى تطبيقها على عينة الدراسة.

طريقة ألفا كرو نباخ:

استخدم الباحثان طريقة أخرى من طرق حساب الثبات وهي طريقة ألفا كرونباخ، وذلك لإيجاد معامل ثبات المقياس، حيث حصلنا على قيمة معامل ألفا للمقياس ككل والجدول (7) يوضح ذلك:

يوضح جدول (7) معاملات ألفا كرو نباخ للمقياس ككل

معامل ألفا كرو نباخ	عدد الفقرات	الدرجة الكلية للمقياس
0.945	44	

يتضح من الجدول (7) أن معامل الثبات الكلي للمقياس (0.945) وهذا يدل على أن المقياس تتمتع بدرجة عالية من الثبات تطمئن الباحثان إلى تطبيقها على عينة الدراسة.

ثالثاً: صدق الاتساق الداخلي لمقياس الرضا عن الحياة

الجدول (8) معامل ارتباط كل فقرة من فقرات المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس

معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م						
.750**	25	.777**	19	.887**	13	.832**	7	.435*	1
.679**	26	.486**	20	.449*	14	.884**	8	.406*	2
.654**	27	.607**	21	.887**	15	.824**	9	.804**	3
.657**	28	.661**	22	.713**	16	.723**	10	.753**	4
.798**	29	.587**	23	.603**	17	.714**	11	.726**	5
.665**	30	.565**	24	.634**	18	.813**	12	.546*	6

**ر الجدولية عند درجة حرية (28) وعند مستوى دلالة (0.01) = 0.463

*ر الجدولية عند درجة حرية (28) وعند مستوى دلالة (0.05) = 0.361

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين الفقرات والمجموع الكلي للمقياس دالة عند مستوى دلالة (0.01)، مما يطمئن الباحثان إلى تطبيقها على عينة الدراسة.

ثبات المقياس Reliability:

أجرى الباحثان خطوات التأكد من ثبات المقياس وذلك بعد تطبيقها على أفراد العينة الاستطلاعية بطريقتين وهما التجزئة النصفية ومعامل ألفا كرونباخ.

طريقة التجزئة النصفية: Split-Half Coefficient

تم استخدام درجات العينة الاستطلاعية لحساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية، حيث احتسبت درجة النصف الأول للمقياس وكذلك درجة النصف الثاني من الدرجات، وذلك بحساب معامل الارتباط بين النصفين، ثم جرى تعديل الطول باستخدام معادلة سبيرمان براون (Spearman-Brown Coefficient) والجدول (9) يوضح ذلك:

يوضح جدول (9) معاملات الارتباط بين نصفي المقياس وكذلك للمقياس ككل

معامل الثبات بعد التعديل	معامل الثبات قبل التعديل	عدد الفقرات	الدرجة الكلية للمقياس
0.923	0.857	30	

يتضح من الجدول (9) أن معامل الثبات الكلي للمقياس (0.923)، وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات تطمئن الباحثان إلى تطبيقها على عينة الدراسة.

طريقة ألفا كرونباخ:

استخدم الباحثان طريقة أخرى من طرق حساب الثبات وهي طريقة ألفا كرونباخ، وذلك لإيجاد معامل ثبات المقياس، حيث حصلنا على قيمة معامل ألفا للمقياس ككل والجدول (10) يوضح ذلك:

يوضح جدول (10) معاملات ألفا كرونباخ للمقياس ككل

معامل ألفا كرونباخ	عدد الفقرات	الدرجة الكلية للمقياس
0.960	30	

يتضح من الجدول (10) أن معامل الثبات الكلي للمقياس (0.960) وهذا يدل على أن المقياس تتمتع بدرجة عالية من الثبات تطمئن الباحثان إلى تطبيقها على عينة الدراسة.

نتائج الدراسة ومناقشتها:

قام الباحثان بعرض نتائج الدراسة، وذلك من خلال الإجابة عن أسئلة الدراسة واستعراض أبرز نتائج المقياس الذي تم التوصل إليه من خلال تحليل فقراتها، بهدف التعرف على السعادة النفسية وعلاقتها بالثدين والرضا عن الحياة لدى الطالبات المتزوجات بالجامعة الإسلامية بغزة، وقد تم إجراء المعالجات الإحصائية للبيانات المتجمعة من المقياس الدراسة باستخدام برنامج الرزم الإحصائية للدراسات الاجتماعية (SPSS)، للحصول على نتائج الدراسة التي تم عرضها وتحليلها في هذا الفصل.

الإجابة عن السؤال الأول من أسئلة الدراسة:

والذي ينص على: " ما مستوى السعادة النفسية لدى الطالبات المتزوجات بالجامعة الإسلامية بغزة؟ وللإجابة عن هذا السؤال قام الباحثان باستخدام المتوسطات والنسب المئوية، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (11) المتوسطات والانحرافات المعيارية والوزن النسبي لكل فقرة من فقرات المقياس وكذلك ترتيبها

رقم الفقرة	الفقرة	المتوسط	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	قيمة T	قيمة المعنوية	الترتيب
1	لديّ فضول في تعرف ما يحيط بي	3.605	1.000	72.10	9.337	0.000	39

الترتيب	قيمة المعنوية	قيمة T	الوزن النسبي	الانحراف المعياري	المتوسط	الفقرة	رقم الفقرة
16	0.000	16.36 3	78.91	0.891	3.945	أشعر أن المستقبل ملئ بالأمل	2
42	0.000	8.818	70.59	0.926	3.529	من السهل على الشعور بالحيوية والنشاط	3
26	0.000	12.30 3	75.71	0.985	3.786	أشعر بالرضا عن كل شيء في حياتي	4
6	0.000	20.25 8	81.43	0.816	4.071	أحب زيارة الأماكن التي أتعلم منها (مكتبات، معارض، متاحف... الخ)	5
47	0.000	4.079	64.96	0.938	3.248	أشعر بأنني متحكم في نواحي حياتي جميعها	6
20	0.000	14.47 4	77.31	0.923	3.866	أنا سعيد بالطريقة التي أعيشها	7
5	0.000	24.97 6	82.02	0.680	4.101	اتخذ قراراتي بعد تفكير ودراسة	8
25	0.000	14.51 2	75.88	0.844	3.794	أستطيع التأثير في أحداث الحياة بشكل إيجابي	9
11	0.000	16.16 5	79.58	0.934	3.979	لديّ مهارة في معرفة مشاعر الآخرين	10
38	0.000	10.47 9	72.18	0.897	3.609	أشعر بأنني قادر على القيام بأي عمل أريده	11
41	0.000	9.538	70.92	0.883	3.546	أشعر بالراحة والحيوية بعد أن أستيقظ من نومي	12
31	0.000	13.54 6	74.20	0.809	3.710	استخدم طرائق جديدة في التعامل مع الأشياء	13
34	0.000	12.33 1	73.19	0.825	3.660	لديّ القدرة على التوافق مهما كان الموقف الذي أكون فيه	14
28	0.000	13.22 7	75.04	0.877	3.752	لديّ مهارة في معرفة مشاعر الآخرين	15
37	0.000	12.04 0	72.27	0.786	3.613	انظر الي الأشياء نظرة متكاملة من جميع جوانبها	16
48	0.059	1.898	62.35	0.956	3.118	يبدو لي أن العالم كله جميل	17
17	0.000	18.91 5	78.40	0.750	3.920	أساعد الآخرين في قضايا تهمهم	18
30	0.000	13.54 1	74.71	0.838	3.735	لديّ القدرة على مواجهة المعرضين لي	19
4	0.000	22.51 6	82.27	0.763	4.113	تسهم سعادتي في اظهار أفضل ما لدي من إمكانيات	20
27	0.000	14.32 1	75.29	0.824	3.765	أنهي دائماً ما أبدأ به من أعمال	21
13	0.000	15.68	79.08	0.938	3.954	أركز جيداً فيما أعمله	22

الترتيب	قيمة المعنوية	قيمة T	الوزن النسبي	الانحراف المعياري	المتوسط	الفقرة	رقم الفقرة
		8					
22	0.000	13.999	76.39	0.903	3.819	أنفذ وعودي التي أقطعا على نفسي	23
19	0.000	15.985	77.82	0.860	3.891	يصفني أصدقائي بأني شخص واقعي	24
49	0.201	-1.282	58.24	1.062	2.912	أشعر بأن الأحداث الماضية التي مررت بها كانت سعيدة	25
32	0.000	12.011	73.95	0.896	3.697	أشعر بأنني أحب الناس جميعاً	26
14	0.000	22.852	78.99	0.641	3.950	أفكر في مصالح الآخرين مثلما أفكر في مصالحي	27
24	0.000	12.743	76.05	0.972	3.803	يوجد أشخاص يهتمون بمشاعري واسعادي بقدر ما يهتمون بأنفسهم	28
3	0.000	22.413	82.81	0.780	4.140	لدي القدرة على محبة الآخرين وأن أحب من قبلهم	29
7	0.000	18.571	80.84	0.866	4.042	أعمل بأفضل كفاءة ممكنة عندما أكون مع الجماعة	30
2	0.000	30.818	84.87	0.623	4.244	أعامل الناس بالعدل من جميع المستويات	31
36	0.000	12.095	72.69	0.809	3.634	يمكنني التضحية بمصلحتي من أجل مصلحة الآخرين	32
40	0.000	9.776	72.02	0.948	3.601	لدي مهارة في تخطيط الأنشطة الجماعية	33
44	0.000	5.196	67.31	1.085	3.366	أستطيع التحكم في انفعالاتي	34
35	0.000	10.596	72.94	0.942	3.647	لدي القدرة على ضبط نفسي إذا تطلب الأمر ذلك	35
23	0.000	13.403	76.22	0.933	3.811	أشعر بأني ناجح في اختيار أصدقائي وتكوين علاقات اجتماعية	36
21	0.000	16.022	77.06	0.821	3.853	أتجنب الحديث عن إنجازاتي التي تجلب لي مديح الناس	37
50	0.000	-5.329	53.11	0.997	2.655	أنجزت حتى الآن كل شيء أردت إنجازه	38
1	0.000	27.142	85.71	0.731	4.286	من عاداتي توجيه الشكر إلى الآخرين حتى على الأعمال الصغيرة	39
10	0.000	18.484	79.75	0.824	3.987	أتطلع باستمرار إلى الأشياء الجميلة في الحياة	40
33	0.000	10.827	73.36	0.952	3.668	عندما أنوي فعل شيء أخطط له بعناية	41
29	0.000	13.155	75.04	0.882	3.752	أشعر أن لحياتي معنى واضحاً	42

رقم الفقرة	الفقرة	المتوسط	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	قيمة T	قيمة المعنوية	الترتيب
43	لدى هدف واضح في هذه الحياة	4.013	0.834	80.25	18.725	0.000	8
44	عندما أفكر في الماضي أعتبره قد مضى وأنساه	3.328	1.170	66.55	4.321	0.000	45
45	أتسامح مع الآخرين وأتجنب الانتقام منهم	4.004	0.798	80.08	19.409	0.000	9
46	من طبيعتي أن أقول نكات وأشياء تضحك الآخرين	3.429	1.019	68.57	6.486	0.000	43
47	لدى شعور بأن لدى دافعية قوية للعمل	3.950	0.855	78.99	17.127	0.000	15
48	أستمتع بسماع الموسيقى والفن الجميل	3.269	1.108	65.38	3.745	0.000	46
49	أستمتع في الأشياء التي أقوم بها	3.979	0.749	79.58	20.169	0.000	12
50	أشارك الآخرين في مناسباتهم الاجتماعية	3.908	0.857	78.15	16.342	0.000	18
	الدرجة الكلية	3.7410	0.42810	74.82	26.704	0.000	

يتضح من الجدول (11): أن أعلى فقرتين في هذا المقياس كانتا:
- الفقرة (39) والتي نصت على " من عاداتي توجيه الشكر إلى الآخرين حتى على الأعمال الصغيرة " حصلت على المرتبة الأولى بوزن نسبي قدره (85.71%).
-الفقرة (31) والتي نصت على " أعامل الناس بالعدل من جميع المستويات " حصلت على المرتبة الثانية بوزن نسبي قدره (84.87%).
وأن أدنى فقرتين في هذا المقياس كانتا:
-الفقرة (25) والتي نصت على " أشعر بأن الأحداث الماضية التي مررت بها كانت سعيدة " حصلت على المرتبة التاسعة والأربعون بوزن نسبي قدره (58.24%).
-الفقرة (38) والتي نصت على " أنجزت حتى الآن كل شيء أردت إنجازه " حصلت على المرتبة الأخيرة بوزن نسبي قدره (53.11%).
أما الدرجة الكلية للمقياس فقد حصلت على وزن نسبي (74.82%).
يعزو الباحثان نتيجة السؤال في حصول الطالبات على نسبة متوسطة من السعادة النفسية إلي أن الوصول للسعادة شيء دائم ومستمر لا ينتهي بمرحلة محددة أو بالوصول للدرجة المحددة، فمن باب التوازن النفسي للاحتياجات النفس تبقى هناك أشياء ناقصه ودوم نجتهد لإكمالها، فالطالبة الجامعية المتزوجة لديها تطلعات وتحديات كثيرة في حياتها الدراسية والحياتية وتؤثر هذا على كمالية الوصول للسعادة عندها، هذا يتفق مع دراسة (الزعبى، 2014) التي بينت أن السعادة النفسية شيء مثالي ولا يكون في كل الأوقات، فالطالب الجامعي لديه منغصات كثيرة أثناء دراسته فهو يتعرض لضغوطات المحاضرات والاختبارات وتوقعات الاهل، بالتالي تحد من تكيفه معه. هذا الحديث يتفق مع دراسة (العنزي والجاسر، 2019) التي أظهرت أن إذا استطاع الفرد التكيف مع الموقف والحدث الذي يواجهه، فإنه سيصبح قادر على حل مشكلاته التي تظهر له، وسيصبح أكثر قدرة على التفاعل الاجتماعي السليم، وهذا يشعره بالطمأنينة والراحة النفسية مما يشعره بالسعادة.

وتتفق نتائج هذا السؤال أيضا مع دراسة (الزين،2019)، ودراسة (الزهراني،2020)، ودراسة (جودة،2011)، دراسة (حمادات والقضاة،2016)، و(الخوالدة،2012) والتي أوعز بنتائجها المتوسطة إلى كثرة الأعباء الدراسية التي تواجه طلبه الجامعات ومتطلباتها من جهة، وتمتعهم بالاستقلالية من جهة أخرى هذا يجعلهم يحاولون التوفيق بين مطلبين.

الإجابة عن السؤال الثاني من أسئلة الدراسة

والذي ينص على: " ما مستوى التدين لدى الطالبات المتزوجات بالجامعة الإسلامية بغزة؟ وللإجابة عن هذا السؤال قام الباحثان باستخدام المتوسطات والنسب المئوية، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (12) المتوسطات والانحرافات المعيارية والوزن النسبي لكل فقرة من فقرات المقياس وكذلك ترتيبها

رقم الفقرة	الفقرة	المتوسط	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	قيمة T	قيمة المعنوية	الترتيب
1	أصوم رمضان طعما في الأجر والثواب في الأخرة	4.950	0.219	98.99	137.166	0.000	1
2	أحافظ على قضاء ما أفطرته بعذر من رمضان	4.866	0.388	97.31	74.157	0.000	6
3	أقوم بأداء الصلاة طاعة لله تعالى	4.950	0.219	98.99	137.166	0.000	2
4	أحافظ على صيامي كي لا يحدث له ما يفسده	4.832	0.417	96.64	67.720	0.000	8
5	أحافظ على اخراج زكاة الفطر لتطهير صيامي	4.735	0.631	94.71	42.435	0.000	13
6	أطلب من الله التوفيق عندما أقدم على أي عمل	4.815	0.430	96.30	65.089	0.000	9
7	أحاسب نفسي قبل ان يحاسبني الله	4.651	0.630	93.03	40.438	0.000	20
8	أحافظ على الوفاء بالوعد	4.702	0.588	94.03	44.680	0.000	17
9	أرحم الصغير واوفر الكبير	4.769	0.461	95.38	59.242	0.000	11
10	أحب جيراني واحافظ على حقوقهم	4.672	0.470	93.45	54.847	0.000	19
11	أحب الله تعالى واتقرب اليه بالطاعات	4.870	0.337	97.39	85.520	0.000	5
12	أندم على ما فعلت من معصية ولو كانت صغيرة	4.882	0.371	97.65	78.172	0.000	3
13	أحب الخير والتوفيق للآخرين	4.882	0.371	97.65	78.172	0.000	4
14	أحرص ان أكون صادقا في كل معاملاتي	4.866	0.342	97.31	84.18	0.000	7

الترتيب	قيمة المعنوية	قيمة T	الوزن النسبي	الانحراف المعياري	المتوسط	الفقرة	رقم الفقرة
		8					
25	0.000	40.435	92.10	0.612	4.605	صبر على ما يصيبني	15
12	0.000	50.021	94.96	0.539	4.748	أفكر في أداء فريضة الحج	16
14	0.000	52.406	94.54	0.508	4.727	أقول الحق ولا أخشى في الله لومة لائم	17
23	0.000	43.619	92.69	0.578	4.634	ستخير الله في المفاضلة بين امرين	18
27	0.000	38.569	91.76	0.635	4.588	ميط الأذى عن الطريق	19
15	0.000	51.264	94.45	0.518	4.723	أطيع والدي في كل الأمور والمواقف إلا الشرك بالله	20
10	0.000	61.169	95.71	0.450	4.786	أشعر باطمئنان عندما أصلي	21
21	0.000	42.276	93.03	0.603	4.651	أحث من حولي على العمل بما يرضى الله سبحانه	22
26	0.000	37.181	91.85	0.661	4.592	أحافظ على أداء الصلاة في أوقاتها	23
16	0.000	53.470	94.12	0.492	4.706	أحاول تغيير المنكر حسب استطاعتي	24
18	0.000	49.815	94.03	0.527	4.702	أدعو الله في الرخاء كما ادعوه في الشدة	25
22	0.000	44.389	93.03	0.574	4.651	أجتهد في عبادات التطوع في رمضان	26
29	0.000	29.583	90.25	0.789	4.513	أحسن العلاقة والمعاملة مع أصدقاء والدي برا بهما	27
33	0.000	29.138	88.91	0.765	4.445	أحسن الظن بالأخرين]	28
28	0.000	36.081	91.34	0.670	4.567	أحافظ على تلاوة القرآن الكريم	29
35	0.000	23.946	85.97	0.836	4.298	أسعى لأن تكون عندي فكرة كافية عن مناسك الحج والعمرة	30
40	0.000	22.674	84.62	0.838	4.231	أتواصل مع جيراني في السراء والضراء	31
30	0.000	39.096	90.08	0.594	4.504	أحافظ على صلة الرحم	32
34	0.000	25.75	87.14	0.813	4.357	أحسن لمن أساء إلي	33

رقم الفقرة	الفقرة	المتوسط	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	قيمة T	قيمة المعنوية	الترتيب
					3		
34	أؤدي صلاتي بخشوع	4.273	0.703	85.46	27.924	0.000	37
35	أحرص على أداء نوافل الصلوات /السنن الرواتب	4.277	0.722	85.55	27.276	0.000	36
36	أتصدق على ذوي الحاجة ممن أعرفهم	4.239	0.783	84.79	24.418	0.000	39
37	أسعى للإصلاح بين الأطراف المتخاصمة	4.214	0.752	84.29	24.907	0.000	41
38	أدعو الله للمسلمين بالنصر والخير	4.634	0.516	92.69	48.830	0.000	24
39	أستثمر وقت الفراغ في ذكر الله والطاعات	4.475	0.744	89.50	30.562	0.000	31
40	أحرص على أداء صلاة الفجر في وقتها	4.475	0.825	89.50	27.575	0.000	32
41	أحافظ على ورد الدعاء المأثور بعد كل صلاة	4.151	0.951	83.03	18.667	0.000	42
42	اتطوع بصوم النوافل	3.870	1.033	77.39	12.988	0.000	43
43	ابتعد عن الغيبة والنميمة	4.256	0.935	85.13	20.720	0.000	38
44	أصلي الفرائض في جماعة	3.580	1.043	71.60	8.574	0.000	44
	الدرجة الكلية	4.566	0.3672	91.33	65.801	0.000	

يتضح من الجدول (12): أن أعلى فقرتين في هذا المقياس كانتا:
- الفقرة (1) والتي نصت على " أصوم رمضان طعما في الأجر والثواب في الآخرة " حصلت على المرتبة الأولى بوزن نسبي قدره (98.99%).
-الفقرة (3) والتي نصت على " أقوم بأداء الصلاة طاعة لله تعالى " حصلت على المرتبة الثانية بوزن نسبي قدره (98.99%).
وأن أدنى فقرتين في هذا المقياس كانتا:
-الفقرة (42) والتي نصت على " اتطوع بصوم النوافل " حصلت على المرتبة الثالثة والأربعون بوزن نسبي قدره (77.39%).
-الفقرة (44) والتي نصت على " أصلي الفرائض في جماعة " حصلت على المرتبة الأخيرة بوزن نسبي قدره (71.60%).
أما الدرجة الكلية للمقياس حصلت على وزن نسبي (91.33%).

يفسر الباحثان درجة التدين المرتفعة عند الطالبات بأنها منطقية ومتوقعة من أفراد العينة، لأنهم مؤمنون حق الايمان ان قريهم من الله هي التي تخفف عليهم منغصات الحياة، هذا يتفق مع دراسة (سماوي،2013)، والتي تؤكد أن التدين هو مصدر من مصادر السعادة، دراسة (عبد الخالق

وأخرون، 2019) (سيلجمان، 2005) أن المتدينون أكثر سعادة ورضا عن حياتهم، مقارنة بغير المتدينين، فالمتدين يخفض مشاعر الأسى والحزن، ويجعل للحياة معنى وهدفاً، ويساعد الافراد على تخطي العقبات والصعوبات

تشير هذه النتيجة الي أن التدين أهم متغير بالوجود، لأنه يمنح الامن النفسي، ويعين على الشدائد، يرفع مستوى رضى الذات، في مرضاته الله عزوجل. (هريدي وفرج، 2002).

يرجع الباحثان هذه النتيجة المرتفعة أيضا الي أن البيئة الفلسطينية بيئة محافظة ملتزمة بتعاليم الإسلام، فالظروف السياسية و الاجتماعية لها تأثير في ارتفاع نسبة التدين لدى الفرد، فطاع غزة يعيش في ظروف الحروب و الحصار سياسيا، اجتماعياً يعيش في مجتمع مترابط متمسك بالقيم و الاخلاق و العادات، هذا يؤهل الفرد أن يكون دائما على قرب من الله، و كذلك البيئة التعليمية في الجامعة الإسلامية بيئة تحافظ على الفلسفة الإسلامية ضمن منهاجها و أسسها وأنشطتها لا المنهجية التي لها دور كبير، هذا ما تؤكدته دراسة (الدهني، 2019)، والتي أظهرت أن التدين يبعث حالة من الانسجام والتكامل واتساق الذات، ويخفف من القلق والتوتر

الإجابة عن السؤال الثالث من أسئلة الدراسة:

والذي ينص على: " ما مستوى الرضا عن الحياة لدى الطالبات المتزوجات بالجامعة الإسلامية بغزة؟ وللإجابة عن هذا السؤال قام الباحثان باستخدام المتوسطات والنسب المئوية، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (13) المتوسطات والانحرافات المعيارية والوزن النسبي لكل فقرة من فقرات المقياس وكذلك ترتيبها

رقم الفقرة	الفقرة	المتوسط	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	قيمة T	قيمة المعنوية	الترتيب
1	أنا أسعد حالاً من الآخرين	3.979	0.878	79.58	17.193	0.000	12
2	أنا راض عن نفسي	4.008	0.976	80.17	15.932	0.000	10
3	ظروف حياتي ممتازة	3.231	1.133	64.62	3.146	0.002	29
4	في معظم أحوال تقترب حياتي من المثالية	3.454	0.992	69.08	7.061	0.000	27
5	أنا راض عن كل شيء في حياتي	3.790	1.094	75.80	11.142	0.000	23
6	أشعر بالثقة اتجاه سلوكي الاجتماعي	3.958	0.856	79.16	17.269	0.000	14
7	أشعر بالأمن والطمأنينة	4.017	0.968	80.34	16.210	0.000	9
8	أتمتع بحياة سعيدة	3.874	1.023	77.48	13.174	0.000	17
9	أشعر أن حياتي الآن أفضل من أي وقت مضى	3.731	0.934	74.62	12.075	0.000	24
10	حصلت حتى الآن أشياء مهمة في حياتي	3.958	0.971	79.16	15.216	0.000	15
11	أشعر أنني موفق في حياتي	3.857	1.029	77.14	12.84	0.000	18

الترتيب	قيمة المعنوية	قيمة T	الوزن النسبي	الانحراف المعياري	المتوسط	الفقرة	رقم الفقرة
		6					
16	0.000	14.22 6	77.82	0.966	3.891	أشعر بالبهجة الممزوجة بالتفاؤل اتجاه المستقبل	12
13	0.000	17.00 8	79.58	0.888	3.979	أنا راض بما وصلت إليه	13
7	0.000	18.56 5	81.68	0.901	4.084	أميل إلى الضحك وتبادل الدعابة	14
21	0.000	13.11 6	76.30	0.959	3.815	أشعر بالرضا والارتياح عن ظروف في الحياتية	15
6	0.000	22.68 1	82.27	0.757	4.113	أتقبل الآخرين وأتعايش معهم كما هم	16
28	0.001	3.321	64.96	1.152	3.248	أعيش في مستوى حياة معيشية أفضل مما كنت أتمناه أو أتوقعه	17
2	0.000	23.54 2	84.29	0.796	4.214	أشعر بالسعادة لوجود علاقات طيبة تربطني بالآخرين	18
20	0.000	14.87 9	76.81	0.871	3.840	أشعر أن حياتي مشرقة ومليئة بالأمل	19
22	0.000	14.94 2	76.30	0.842	3.815	أتقبل لنقد الآخرين	20
8	0.000	23.85 9	81.51	0.695	4.076	يثق الآخرين في قدراتي	21
3	0.000	27.98 1	84.20	0.667	4.210	يتسم سلوكي مع الآخرين بالتسامح والمرح	22
26	0.000	9.371	73.28	1.093	3.664	أنام نوم هادئاً مسترخياً	23
1	0.000	27.19 7	86.55	0.753	4.328	ينظر الآخرين إليّ باحترام	24
25	0.000	9.274	73.53	1.125	3.676	لا أعاني من مشاعر اليأس أو خيبة الأمل	25
11	0.000	17.80 8	79.66	0.852	3.983	أفكاري وأرائي تنال إعجاب الآخرين	26
4	0.000	20.94 5	83.61	0.870	4.181	لدي القدرة على اتخاذ القرار وتحمل نتائجه	27
5	0.000	21.53 5	82.52	0.807	4.126	علاقتي الاجتماعية بالآخرين ناجحة	28
19	0.000	11.43 8	76.97	1.145	3.849	روحي المعنوية مرتفعة	29
30	0.082	1.748	63.03	1.335	3.151	لو قدر لي أن أعيش من جديد فلن أغير شيئاً من حياتي	30
	0.000	19.58	77.40	0.685	3.870	الدرجة الكلية	

رقم الفقرة	الفقرة	المتوسط	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	قيمة T	قيمة المعنوية	الترتيب
					0		

يتضح من الجدول (13): أن أعلى فقرتين في هذا المقياس كانتا:

- الفقرة (24) والتي نصت على " ينظر الآخرين إليّ باحترام " حصلت على المرتبة الأولى بوزن نسبي قدره (86.55%).

-الفقرة (22) والتي نصت على " يتسم سلوكي مع الآخرين بالتسامح والمرح " حصلت على المرتبة الثانية بوزن نسبي قدره (84.20%).

وأن أدنى فقرتين في هذا المقياس كانتا:

-الفقرة (3) والتي نصت على " ظروف حياتي ممتازة " حصلت على المرتبة التاسعة والعشرون بوزن نسبي قدره (64.62%).

-الفقرة (30) والتي نصت على " لو قُدِّر لي أن أعيش من جديد فلن أغير شيئاً من حياتي " حصلت على المرتبة الأخيرة بوزن نسبي قدره (62.03%).

أما الدرجة الكلية للمقياس حصلت على وزن نسبي (77.40%).

يعزو الباحثان هذه النتيجة إلى أن كثرة الضغوط والتحديات والإحباطات في مجالات الحياة (الأكاديمية والزواجية والاجتماعية والسياسية) تولد مستوى متوسط من التوافق النفسي مع ذاته ومع الآخرين ويكون قادراً على التكيف مع المشكلات التي تواجهه، هذا ما تؤكدته دراسة (قريطع، 2017:3)، فالطالبة المتزوجة تسعى لتقبل الحياة في ظل كل الظروف التي تحيط بها، ونحن شعب تعودنا على تحمل الكثير من الأعباء والضغوطات والعادات والتقاليد التي يفرضها علينا المجتمع وهذا يتفق مع دراسة (شقورة، 2012)

يذكر الباحثان الي أن الطالبة الجامعية لديها خيارات كثيرة فهي تجتهد لتكون راضية عن خياراتها، فالأفراد الذين يدركون حقيقة أهدافهم وطموحاتهم وينجحون في تحقيقها يتمتعون بدرجة من الرضا عن الحياة، هذه ما أكدته دراسة (البشر، الحميدي، 2019:376) الله مقدر الأمور كلها أمام كل فرد مسلم خيارين الصبر و الشكر هذان يحتاجان منه دوماً الأخذ بكل الأسباب وكأنها كل شيء في سعيه، والتوكل على الله وكأن الأسباب لا شيء، هذا الايمان القوي يتولد منه الرضا عن الحياة، فيشعر الفرد بمعية الله عزوجل هذا مصداق لقول رسول الله صل الله عليه و سلم " عجباً لأمر المؤمن و أن أمره كله خير إن أصابته سراء شكر فكان خيراً له، وإن أصابته ضراء صير فكان خيراً له، و لا يكون ذلك إلا للمؤمن "

تتفق هذه النتيجة مع دراسة (كلتو، 2015) والتي أظهرت وجود علاقة ارتباطية بين السعادة والتدين والرضا عن الحياة.

الإجابة عن السؤال الرابع من أسئلة الدراسة:

والذي ينص على: هل توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين السعادة النفسية والتدين والرضا عن الحياة لدى الطالبات المتزوجات بالجامعة الاسلامية بغزة؟

وللتحقق من صحة الفرض قام الباحثان باستخدام معامل ارتباط بيرسون والجدول (14) يوضح ذلك: جدول (14) معامل ارتباط بيرسون بين السعادة النفسية والتدين والرضا عن الحياة لدى الطالبات المتزوجات بالجامعة الاسلامية بغزة

الدرجة الكلية للسعادة النفسية	
**0.141	الدرجة الكلية للتدين
**0.633	الدرجة الكلية للرضا عن الحياة

يتضح من جدول (14) وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين السعادة النفسية والتدين والرضا عن الحياة لدى الطالبات المتزوجات بالجامعة الإسلامية بغزة. ويعزو الباحثان هذه النتيجة الإيجابية إلي:

- أن المتغيرات الثلاثة متغيرات إيجابية و مترابطة مع بعض البعض فلا سعادة دون تدين ولا تدين دون رضا، فعلى الفرد ألا ينتظر السعادة من أحد إنما السعادة يصنعها بنفسه من خلال مدى رضاه عن حياته ومدى نسبة الايمان القولي والفعلي لديه، من هنا تأتي السعادة للأفراد والتي هي هدف دائم البحث والسعي اليه في كل محطة من محطات الحياة، لذا لحظيت باهتمام كبير من الباحثين في مجال علم النفس والصحة النفسية، لأنها علامة من علامات الشخصية السوية المطمئنة، في حالة فقدانها تكون علامة من علامات المشكلات النفسية. هناك علاقة ارتباطية موجبة بين السعادة النفسية والتدين، فالأفراد الأكثر سعادة هم أكثر تدين، فالتدين يبعث الصحة النفسية ويزيد السعادة، ويخفف من القلق والتوتر، ويعين على تحمل المشقة وأعباء الحياة، وتأتي هذه النتيجة متوافق مع دراسة (كتلو، 2015) ودراسة (أمان وآخرون Aman, Thor، 2019) ودراسة لويس (1997).

- توجد علاقة ارتباطية موجبة بين السعادة والرضا عن الحياة، فالأفراد الأكثر سعادة هم أكثر رضا عن حياتهم (العنزي، 2001)، فالسعادة النفسية لدى الطالبات المتزوجات، تأتي من تحقيق التوافق الزوجي بالمودة والرحمة تعكس مدى تحقيق للرضا عن حياتهن في المواقف الحياتية المختلفة، فالإيمان القوي

- من خلال اهتمام الباحثين بدراسة العلاقات بين السعادة والتدين والرضا عن الحياة أظهر نتائجهم إلى أن هناك ارتباط موجب قوي ما بين السعادة والتدين والرضا عن الحياة لدى الطالبات المتزوجات، (هريدي وفرج 2002-جان، 2008)

تؤكد نتائج هذه الدراسة دور الالتزام الديني في رسم السعادة والرضا عن الحياة لدى الطالبات الجامعيات المتزوجات، وحسب نتائج الدراسة فقد أظهرت أن مستوى التدين هو الفارق الأقوى والأكبر درجة لتحقيق لسعادة، ويليه الرضا عن الحياة الذي يعزز من مدى ارتفاع الايمان لدى الأفراد. هذا يتفق مع دراسة (الدهني، 2019) والتي أظهرت أن التدين يبعث حالة من الانسجام والتكامل واتساق الذات، ويخفف من القلق والتوتر، ويعين على تحمل المشقة وأعباء الحياة والاحباطات والصراعات النفسية مما يساهم في تحقيق الشعور بالسعادة، فالسعادة والتفاؤل والشعور بالارتياح النفسي تزداد كلما كان الانسان قريب من الله عزوجل. (القحطاني، 2019)

التوصيات والمقترحات:

في ضوء ما أسفرت عنه الدراسة من نتائج، فأمكن الباحثان التوصل إلى مجموعة من التوصيات والمقترحات تمثلت بما يأتي:

- 1- تنظيم أنشطة منهجية ولا منهجية تعزز مستويات السعادة النفسية والتدين والرضا عن الحياة لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة.
- 2- اعداد مساقات جامعية في مجال الاعداد الأسرى السعيد.
- 3- اعداد برامج على مستوى المؤسسات الاهلية والجامعات لتحسين السعادة النفسية والرضا عن الحياة والتدين.
- 4- توفير بيئة جامعية محفزة تساهم في رفع مستوى السعادة النفسية والرضا عن الحياة.
- 5- التركيز على استخدام الارشاد النفسي الديني في فنيات العملية الارشادية.

- 6- اجراء المزيد من البحوث والدراسات التي تتناول متغيرات السعادة النفسية والتدين والرضا عن الحياة لدى فئات مختلفة.
- 7- توجيه الطالبات المتزوجات الي سبل السعادة النفسية.
- 8- اجراء دراسة مقارنة بين الصفات الشخصية للمتدينين جوهرياً والمتدينين ظاهرياً.
- 9- حث وسائل الاعلام على الاهتمام بقضايا المرأة المتزوجة وأثرها على سلامة المجتمع من أفات الهموم.
- 10- اجراء دراسات تجريبية لبرنامج ارشادي لتحسن مستوى السعادة والرضا لدى الطالبات الجامعيات.
- 11- تكريس مفاهيم الإيجابية لإرشاد النفسي من خلال استخدام تقنيات السعادة والتفاؤل والرضا والتدين.

المراجع

• القرآن الكريم.

- أرجايل، مايكل (1996). سيكولوجية السعادة. مجلة العلوم الاجتماعية جامعة الكويت – مجلس النشر العلمي، مج (24)، ع(3)، ص ص 247-250.
- البشير، سعاد، والحميدي، حسن (2019) معنى الحياة وعلاقته ببعض أبعاد التفكير الإيجابي في ضوء الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة بؤلة الكويت. مجلة جامعة الشارقة، مج (16)، ع (2)، ص ص 353-383.
- بكار، عبد الكريم (2010) عش هانئاً 86 إضاءة في السعادة وحكمة الحياة، دار السلام للطباعة والنشر والتوزيع والترجمة، الطبعة الثانية.
- جان، نادية (2008) الشعور بالسعادة وعلاقته بالتدين والدعم الاجتماعي والتوافق الزوجي والمستوى الاقتصادي والحالة الصحية، مجلة الدراسات النفسية، مج (18)، ع (4)، ص ص 601-648.
- الحديبي، مصطفى (2015) الرضا عن الحياة كمتغير وسيط بين خواء المعنى وبعض الاضطرابات الإكلينيكية والمشكلات النفس- اجتماعية لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية -جامعة أسيوط، مج (31)، ع (2)، ص ص 518-489.
- الحجار، بشير ورضوان عبد الكريم (2005) التوجة نحو التدين لدى طلبة الجامعة الإسلامية بغزة، مجلة الجامعة الإسلامية، مج (14)، ع (1)، ص ص 269-286.
- دراركة، صالح (2019) معنى الحياة والسعادة كمنبئات بالرضا عن الحياة الاسرية لدى عينة من المتزوجين. مج (20)، ع (4) ص ص 201-232
- الدسوقي، مجدي (1998). مقياس الرضا عن الحياة، كراسة الأسئلة والاجابة، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
- الدهني، غفران (2020) التدين وعلاقته بالسعادة لدى طلبة جامعة اليرموك في ضوء بعض المتغيرات. مجلة كلية التربية بالمنصورة، مج (109)، ع (2)، ص ص 1049-1015.
- رياض، سعد (2007). دليل الشباب للنجاح والسعادة. دار خالد بن الوليد – القاهرة.
- الزغبى، أحمد (2014) الشعور بالسعادة وعلاقتها بمفهوم الذات لدى عينة من طلبة جامعة دمشق، مجلة العلوم الاجتماعية -جامعة الكويت، مج (42)، ع (4)، ص ص 74-33.
- زقاوة، أحمد (2021) الفروق في مستوى الرضا عن الحياة وفقاً لمتغيرات النوع، التخصص والمستوى الدراسي، مجلة التمكين الاجتماعي، مج (3)، ع (01)، ص ص 1-14.
- شقورة، يحيى (2012) المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة. رسالة ماجستير – الجامعة الإسلامية -فلسطين.
- شويخ، هناء (2019) بعض المتغيرات المنبئة بشدة الاضطراب التراكمي للصدمة (الحكمة وسلوك التدين، والسعادة، وتقدير الذات، وحب الحياة، والاكتئاب)، مجلة الدراسات النفسية، مج (29)، ع (3)، ص ص 443-399.
- الشيراوي، أماني (2019) معدلات السعادة وعلاقتها بالحياة الطيبة والتدين لدى عينة من طلاب الجامعة في مملكة البحرين، المجلة المصرية للدراسات النفسية، مج (29)، ع (105)، ص ص 32-107(1).
- الصنيع، صالح (2000) التدين والصحة النفسية، جامعة الامام محمد بن سعود الإسلامية، ط1.
- أبو غالي، عطاق (2012) فاعلية الذات وعلاقتها بضغط الحياة لدى الطالبات المتزوجات في جامعة الأقصى، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، مج (20)، ع (1)، ص ص 619-654.
- أبو عبيد، دعاء (2013) الرضا عن الحياة وعلاقته بقلق المستقبل لدى الأسرى المحررين المبعدين إلى قطاع غزة. رسالة ماجستير الجامعة الإسلامية – فلسطين.
- عبد الخالق، أحمد (2015) مصادر السعادة لدى طلاب الجامعة، المجلة المصرية لعن النفس الاكلينيكي والارشادي، مج (3)، ع (1)، ص ص 1-15.

عبد الخالق، أحمد (2010) التدين والحياة الطيبة والصحة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة الكويتيين، مجلة الدراسات النفسية، مج (20)، ع (3)، ص ص 503-520.

عبد الخالق، أحمد، النبال، ما يسه (2018) معدلات السعادة وعلاقتها بمتغيرات الصحة الجسمية والنفسية والشعور بالرضا والتدين لدى عينة من طلاب الجامعة في لبنان، مجلة العلوم التربوية والنفسية، مج (19)، ع (4)، ص ص-13 39.

عبد الخالق، أحمد والعتية، أسماء (2019) السعادة وعلاقتها ببعض المتغيرات الحياة الطيبة والتدين لدى عينة من طلبة جامعة قطر، المجلة التربوية – جامعة الكويت، مج (34)، ع (133)، ص ص 275-303.

عبد الخالق، أحمد، 2005 ، قائمة السعادة، تم الحصول عليه من الاتصال مع (آمال جودة، الجامعة الإسلامية، فلسطين، نجوى اليحوفي، الجامعة اللبنانية، لبنان).

العنزي، فريح، 2001 ، الشعور بالسعادة وعلاقته ببعض السمات الشخصية، دراسات نفسية، 11(3): 351-377.

عكاشة، أحمد (2008) الرضا النفسي الباب الملكي للصحة والسعادة. مكتبة الأسرة، ط 1.

العنزي، الجاسر (2019) السعادة النفسية وعلاقتها بتقدير الذات والمرونة المعرفية لدى طلاب جامعة الكويت، المجلة التربوية المتخصصة، مج (8)، ع (12)، ص ص 64-47.

فير، بيفر (2006) السعادة الداخلية، الرياض، مكتبة جرير، ط3.

القاسم، عبد المحسن (2022) خطوات.. إلي السعادة، ط4.

القحطاني، مضاوي (2019) معنى الحياة وعلاقته بمستوى التدين لدى السجينات وغير السجينات بمدينة الرياض. مجلة البحث العلمي في التربية، ع (20) ص ص 399-462.

القدرة، موسى (2007) الذكاء الاجتماعي لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقته بالتدين وبعض المتغيرات. رسالة ماجستير الجامعة الإسلامية غزة – فلسطين.

الطراونة، صبري (2018) درجة التدين ومقاومة الاغراء والعلاقة بينهما لدى طلبة جامعة مؤتة. المجلة الأردنية في العلوم التربوية، مج (14)، ع (3)، ص ص 329-339.

كلتو، كامل (2015) السعادة وعلاقتها بكل من التدين والرضا عن الحياة والحب لدى عينة من الطلاب الجامعيين المنزويين، مجلة الدراسات لعلوم التربوية، مج (42)، ع (2)، ص ص 679-661.

مايكل أرجايل، (1993) سيكولوجية السعادة، ترجمة فيصل يونس، الكويت: سلسلة عالم المعرفة، ع175.

ماضوي، سامية (2018) مؤشرات الرضا عن الحياة لدى خريجي الجامعة الممارسين لمهن حرة. رسالة ماجستير، جامعة محمد خيضر بسكرة – الجزائر.

المصلحية، أحلام والخواجة، عبد الفتاح (2016) وجهة التدين وعلاقته بالصحة النفسية لدى الاخصائيين الاجتماعيين في مدارس محافظة مسقط، مجلة الفنون والآداب وعلوم الانسانيات والاجتماع، ع (65)، ص ص 95-78.

منور، خديجة وطارق، أمامه (2018) استكشاف العلاقة بين الذكاء الروحي والتدين والرضا عم الحياة لدى المسلمين الباكستانيين المسنين. مجلة الدين والصحة، مج (3)، ع (57)، ص ص 795-781.

موسى، رشاد (1999). علم النفس الدعوة بين النظرية والتطبيق، دار المعرفة، القاهرة.

المومني، فاطمة (2020) التدين وعلاقته بالرضا عم الحياة لدى الخريجين الجامعيين العاطلين عن العمل في ضوء بعض المتغيرات. مجلة اتحاد الجامعات العربية للبحوث في التعليم العالي، مج (40)، ع (2)، ص ص 182-165.

هريدي، عادل وفرج، طريف (2002) مصادر ومستويات السعادة المدركة في ضوء العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والتدين/ وبعض المتغيرات الأخرى. مجلة الهيئة المصرية العامة للكتاب، س (16)، ع (61)، ص ص 79-46.

Lewis, C. A., Lanigan, C., Joseph, S., & De Fockert, J. (1997). Religiosity and happiness: No evidence for an association among undergraduates. *Personality and Individual Differences*, 22(1), 119-121.

Zullig, K. J., Ward, R. M., & Horn, T. (2006). The association between perceived spirituality, religiosity, and life satisfaction: The mediating role of self-rated health. *Social Indicators Research*, 79, 255–274.

Aman, J., Abbas, J., Nurunnabi, M., & Bano, S. (2019). The Relationship of Religiosity and Marital Satisfaction: The Role of Religious Commitment and Practices on Marital Satisfaction Among Pakistani Respondents. *Behavioral sciences (Basel, Switzerland)*, 9(3), 30. <https://doi.org/10.3390/bs9030030>

Holder, M. D., Coleman, B., & Wallace, J. M. (2010). Spirituality, religiousness, and happiness in children aged 8–12 years. *Journal of happiness studies*, 11(2), 131-150.

Happiness Formula: What Makes You Happy (What Doesn't) (<https://happyproject.in>)

Veenhoven, R. 1994. Is happiness a Trait? Tests of the theory that a better society does not make people any happier social indicators Research, 32,101-160.

Lamb, A. K. 2005. Union formation, Union maintenance and depressive symptoms: Examining the impact of Relationship context, relationship Quality and race. Proquest Dissertations and theses, secti 18, part 0628:137, ph. D. Dissertation, Puplication No. AAT 3175796