

# الفروق بين مرتفعات ومنخفضات السعادة في التشوهات المعرفية والطموح لدى الطالبات المعلمات

## *Differences between people of high and those of low happiness in cognitive distortions and Ambition Among female student teachers*

د. أسماء راضي علي يونس<sup>(\*)</sup>

### ملخص

هدفت الدراسة إلى الكشف عن الفروق بين مرتفعات ومنخفضات السعادة في التشوهات المعرفية والطموح لدى الطالبات المعلمات، وتكونت عينة الدراسة من (60) طالبة معلمة، واشتملت أدوات الدراسة على المقياس العربي للسعادة، ومقياس التشوهات المعرفية، ومقياس الطموح، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي. وباستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين مرتفعات ومنخفضات السعادة في مقياس التشوهات المعرفية لصالح منخفضات السعادة، كما أشارت إلى وجود فروق دالة إحصائية بين مرتفعات ومنخفضات السعادة في مقياس الطموح لصالح مرتفعات السعادة.

### **Abstract:**

The current study aims to examine the differences between people of high and those of low levels of happiness in cognitive distortions and the Ambition among female student teachers. The study sample consisted of (60) female teachers and the study tools included the Arab scale of happiness, the cognitive distortion scale, and the ambition scale. The researcher adopted the descriptive approach and through adopting appropriate statistical methods, the results have shown that there are statistically significant differences between people of high and those of low happiness in the scale of cognitive distortions in favor of the latter. The results have also indicated that there are statistically significant differences between people of high and those of low happiness in the scale of the Ambition in favor of those of high happiness.

### الكلمات الدالة

[مرتفعات ومنخفضات السعادة - التشوهات المعرفية - الطموح]

\*

(\*) دكتوراه الصحة النفسية، قسم بحوث ودراسات التربية، معهد البحوث والدراسات العربية، القاهرة، مصر.

## مقدمة:

يعد الهدف الأسمى للعلم والتعلم هو مساعدة الإنسان في الوصول لحياة أفضل ومزدهرة كما يستحق، وارتبط مؤخرًا التعليم والتعلم بالسعادة، وظهرت مصطلحات التعليم الإيجابي، والجامعة الإيجابية، والمطالبة بتدريس السعادة كمنهج قائم بذاته في المدارس والجامعات ليس على سبيل الترفيه، بل توصلت إليه العديد من الدول في القمة العالمية للحكومات بعد مناقشة الحوار العالمي للسعادة؛ لمواجهة وتحسين الظروف العالمية والنفسية السيئة، حيث دخلت مصر ضمن (17) دولة في مشروع تسريع انتشار التعليم الإيجابي العالمي 2018 الذي يضم الشبكات الدولية للتعليم الإيجابي (IPEN)<sup>(1)</sup>، والمهرجان الثاني للتعليم الإيجابي، وقمة التقصي التقديري (المجلس العالمي للسعادة، 2018).

ويوضح «Veenhoven» - مؤسس قاعدة البيانات العالمية للسعادة - أن الموضوع المحوري في علم النفس الإيجابي، هو «الحياة الذاتية الطيبة» (SWB)<sup>(2)</sup> وموضوعه الرئيس هو السعادة (Veenhoven, 2009)؛ وعليه تركز الأبحاث الحالية على السعادة بشكل كبير وما يتعلق بها من متغيرات، ومن النظريات المتكاملة التي تناولت السعادة مؤخرًا نجد نظرية السعادة الحقيقية، فقد وجد الباحثون الثلاثة (Martin Seligman, Ed Diener and Sonja Lyubomirsky) عوامل يمكن أن تقدر كميًا في معادلة بسيطة (ديباك شوبرا، 2013، 8)، هي:

(السعادة الحقيقية = النقطة المحددة في الدماغ + الأحوال المعيشية + النشاط التطوعي)

العامل الأول: «النقطة المحددة في الدماغ» وهي التي تقرر مدى السعادة التي أنت فيها بالفطرة. التعيس لديه آلية في دماغه تفسر الأوضاع كمشاكل، أما السعيد

---

(1) IPEN هو اختصار (International Positive Education Network)، وتعني الشبكة الدولية للتعليم الإيجابي.

(2) SWB هو اختصار (Subjective well-being)، وتعني الحياة الذاتية الطيبة.

لديه آلية في دماغه تفسر الأوضاع نفسها كفرص سانحة. وبحسب هذه النظرية فإن هذه النقطة في الدماغ مسؤولة عن (40%) تقريباً من ممارسته السعادة، وهي تعود إلى الوراثة أو إلى تأثيرات الطفولة وهذا ما تؤيده نتائج أبحاث آخر تقرير عالمي للسعادة 2022، حيث أظهرت أن (30-40%) من سعادة الإنسان نتيجة اختلافات جينية، والأهم أن هذه النسبة ليست حتمية مثل لون العين وفصيلة الدم ولكنها تتغير طوال العمر وتستجيب للظروف البيئية المحيطة (Helliwell et al; 2022).

أما العامل الثاني: «الأحوال المعيشية» وتمثل (7-12%) من السعادة، وهذا على عكس المفهوم السائد عن السعادة.

والعامل الثالث والأخير: «النشاط التطوعي» وهي الأشياء والأنشطة التي نختار المشاركة فيها والقيام بها كل يوم (ديباك شوبرا، 2013، 9-19).

ما سبق يوضح مدى ارتباط السعادة بمتغير مثل التشوهات المعرفية التي تعني «الاستدلال غير المنطقي وسوء تفسير الوقائع بما يؤيد اعتقادات المرء السلبية عن نفسه» بأبعادها لوم النفس الذي يشير لعدم تسامح الفرد مع نفسه، ويصدر أحكاماً سلبية عليها، ويركز على أخطائه وجوانب ضعفه وقصوره، والمبالغة في الأهداف والمستويات ومعايير الأداء، وتعميم أفكار الفشل، حيث توصل الفرد لاستنتاج أنه فاشل من مجرد حدث أو واقعة فيضخم السلبيات ويقلل من شأن الإيجابيات (أحمد هارون، 2014)، وتشير الدراسات أنه يمكن تحقيق السعادة وتعزيزها من خلال قنوات مختلفة منها الإصلاحات المعرفية (Schueller & Parks, 2014).

وعلى الجانب الآخر نجد الطموح الذي يقصد به: «المستوى الذي يطمح الفرد أن يصل إليه ويتوقعه لنفسه، سواء في تحصيله الدراسي أو إنجازه العلمي أو مهنته. إذن هو مستوى الأهداف التي يضعها الفرد لنفسه متوقعاً تحقيقها» (فرج طه، وشاكر قنديل، وحسين محمد، ومصطفى عبد الفتاح، 2009، 1152) فكل المتغيرين «التشوهات المعرفية، والطموح» على المتصل نفسه حول فهم الفرد لنفسه وقدراته خصوصاً مع

هذه الفئة (الطالبات المعلمات بكلية التربية) فهي المعلمة والمتعلمة في الوقت ذاته وتأسس أسلوب تعاملها مع الطلبة، وتكتشف نفسها وتكتشف طلابها في أثناء ممارستها في التربية العملية؛ مما يؤثر على شخصية وسلوك طلابها، وينعكس على الجوانب التربوية والنفسية للطلبة؛ لذا يجب تحديد العلاقة بين الثلاث متغيرات. وعليه تحددت إشكالية الدراسة في التساؤل الرئيس التالي: «ما الفروق بين مرتفعات ومنخفضات السعادة في التشوهات المعرفية والطموح لدى الطالبات المعلمات؟».

ويتفرع من التساؤل الرئيس الأسئلة الفرعية التالية:

- ما الفروق بين مرتفعات ومنخفضات السعادة في التشوهات المعرفية لدى الطالبات المعلمات؟

- ما الفروق بين مرتفعات ومنخفضات السعادة في الطموح لدى الطالبات المعلمات؟

أهداف الدراسة:

تسعى الدراسة الحالية إلى:

- تحديد الفروق بين الطالبات المعلمات مرتفعات ومنخفضات السعادة في التشوهات المعرفية.

- تحديد الفروق بين الطالبات المعلمات مرتفعات ومنخفضات السعادة في الطموح.

أهمية الدراسة:

تحدد أهمية الدراسة الحالية في التالي:

- تستمد الدراسة أهميتها من أهمية الشريحة والفئة (الطالبات المعلمات) التي تطبق عليها الدراسة فطلبة كلية التربية هم عماد أي مجتمع وطريقه للنجاح والتقدم، ولهم تأثير يوازي الأسرة في مستقبل الطلبة النفسي والأكاديمي.

\_\_\_\_\_ الفروق بين مرتفعات ومنخفضات السعادة في التشوهات المعرفية والطموح لدى الطالبات الملمات

- تناول متغيرات إيجابية وعلاقتها بالمتغيرات الأخرى وتوضيح جوانبها المختلفة؛ مما قد يفتح آفاقاً لمزيد من الدراسات في هذا المجال.

- تقدم الدراسة مؤشراً حيويًا لما يجب الاهتمام به في مستقبل الأبحاث التربوية والنفسية من أجل الوقاية والإرشاد للمعلم والطالب على حد سواء.

#### حدود الدراسة:

- الحدود الموضوعية: اقتصرت الدراسة الحالية على دراسة الفروق بين مرتفعات ومنخفضات السعادة مع متغير التشوهات المعرفية بأبعاده الثلاثة (لوم الذات، المبالغة في الأهداف والمستويات ومعايير الأداء، وتعميم أفكار الفشل) ومتغير الطموح بأبعاده الثلاثة (الطموح الأكاديمي، والطموح المهني، والطموح الشخصي الاجتماعي)

- الحدود البشرية: طبقت الدراسة الحالية على (60) طالبة من الطالبات الملمات بكلية التربية جامعة الفيوم.

- الحدود الزمنية: تم تطبيق أدوات الدراسة في العام الدراسي 2021-2022م.

- الحدود المكانية: اقتصر تطبيق أدوات الدراسة على كلية التربية جامعة الفيوم محافظة الفيوم.

#### مصطلحات الدراسة:

- السعادة **Happiness**: يعرفها (أحمد عبد الخالق، 2018، 8) بأنها: «حالة داخلية من الشعور بالراحة والسرور، وبأن كل شيء على ما يرام، من الناحية الذاتية، وعلى الرغم من أن السعادة شعور داخلي، وله علاقة وثيقة بالشخصية؛ فإنها ترتبط بالظروف الموضوعية: البيئية والاجتماعية التي يعيش فيها الإنسان».

وتعرف الباحثة مرتفعات السعادة إجرائيًا في هذه الدراسة بأنهن: الطالبات اللاتي حصلن على درجات أعلى على المقياس العربي للسعادة.

وتعرف الباحثة منخفضات السعادة إجرائيًا في هذه الدراسة بأنهن: الطالبات اللاتي حصلن على درجات أقل على المقياس العربي للسعادة.

- التشوهات المعرفية **Cognitive Distortions**: يعرفها (أحمد هارون، 2017، 16) بأنها: «الأفكار التلقائية والخواطر البديهية التي ترد للفرد عن نفسه فيما يتعلق بثلاثة أبعاد معرفية رئيسة هي: لوم النفس، والمبالغة في الأهداف ومعايير الأداء، وتعميم فكرة الفشل».

وتعرفها الباحثة التشوهات المعرفية إجرائيًا في هذه الدراسة بأنها: الدرجة الكلية التي يحصل عليها الفرد على مقياس التشوهات المعرفية.

- الطموح **Ambition**: تعرفه (حنان فوزي ورضا ربيع، 2017، 4) بأنه: «ما يتوقع أن يصل إليه الفرد من إنجاز يتطلب منه الجهد والمثابرة من أجل تحقيق الأهداف المخطط لها».

وتعرف الباحثة الطموح إجرائيًا في هذه الدراسة بأنه: الدرجة الكلية التي يحصل عليها الفرد على مقياس الطموح.

الإطار النظري والدراسات السابقة:

أولاً- السعادة:

• تعريف السعادة: السعادة Happiness حالة داخلية من الشعور بالراحة والسرور وبأن كل شيء على ما يرام من الناحية الذاتية. وعلى الرغم من أن السعادة شعور داخلي له علاقة وثيقة بالشخصية فإنها ترتبط بالظروف الموضوعية: البيئية والاجتماعية التي يعيش فيها الإنسان (أحمد عبد الخالق، 2018). ويوضح «هارمان» بأنها مهارة يمكن ممارستها ومثابرتها، فهي توازن عاطفي عميق وفهم دقيق لكيفية عمل العقل، ويمكننا الشعور بها طالما بقينا في وئام مع طبيعتنا الداخلية (Harman, 2012). ويعرفها «فينهوفن» - مؤسس قاعدة البيانات العالمية للسعادة - بأنها: «الدرجة التي يحكم بها الشخص على حياته عامة وقيمها تقييمًا إيجابيًا» (Veenhoven, 2011).

• مكونات للسعادة: حللت بحوث عدة السعادة إلى ثلاثة مكونات، وهذه

المكونات على النحو الآتي:

- المكون الوجداني: الانفعالات الإيجابية، مثل: (الفرح والسرور).
- المكون المعرفي: مثل: (الرضا عن الحياة).
- غياب الانفعالات السلبية: مثل: (الاكتئاب والقلق أو وجودها بدرجة منخفضة).

• **خصائص السعداء:** يلخص «مارتن سيليجمان» أهم صفات السعداء وخصالهم اعتمادًا على عدد كبير من البحوث، فيذكر أن السعداء يتخذون - في المواقف الحقيقية المهمة - قرارات أذكى من غير السعداء. والسعادة تخفض الاكتئاب والقلق في مستوياته البسيطة والمتوسطة ولها تأثير إيجابي على المدى الطويل ( Chakhssi, Kraiss, Sommers- Spijkerman & Bohlmeijer, 2018; Sin & Lyubomirsky, 2009; Proyer, Wellenzohn, Gander & Ruch, 2015)، والسعادة تعزز الصحة النفسية الإيجابية (Winzer, Lindberg, Guldbrandsson, & Sidorchuk, 2018).

وتعزيز السعادة يمكن أن يمنع بشكل فاعل الاضطرابات النفسية، كما أظهرت دراسة (Schotanus-Dijkstra, et al., 2017). والسعداء أقل احتمالاً بمقدار النصف لأن يصبحوا من العجزة، حيث تحمي الانفعالات الإيجابية الناس من أعراض الشيخوخة، ويعيش المتفائلون أعماراً أطول من المتشائمين والسعداء، كذلك لديهم عادات صحية أفضل وضغط دم أقل وجهاز مناعة أكفأ من غير السعداء، كما أنهم أكثر رضا عن عملهم مقارنة بغير السعداء. والسعادة تؤدي إلى مزيد من الإنتاجية. كما أشارت الأبحاث الحديثة إلى أنهم أفادوا بمستويات أعلى من الأداء الأكاديمي، وأقل عرضة للتسويق، وكان لديهم مستويات أعلى من ضبط النفس، وإتقانهم نحو أهدافهم (Van Zyl, Stander, 2019).

وأظهرت نتائج البحوث أن تدخلات السعادة تؤدي إلى تحسينات جذرية في الرفاهية العقلية والعاطفية والجسدية، وأن السعادة قد تكون أعظم مورد بشري جدير بالتركيز عليه والبحث حول كيفية تطويره وزيادته ( Harman, 2012; )

المتحدة بأهمية السعادة والرفاهية كإستراتيجية وقائية ملموسة للحفاظ على الصحة النفسية والبدنية للأفراد والجماعات (Heekerens & Heinitz, 2019) ومزيد من الدخل والسعداء أكثر كفاءة في التعامل مع الأحداث والمواقف الصعبة. ويتحمل السعداء الألم بصورة أفضل، وللسعداء حياة اجتماعية ثرية ومشبعة ويقضون أقل الأوقات وحدهم ويتفاعلون مع الآخرين في معظم الوقت ولديهم صداقات عابرة أكثر وصداقات عميقة أكثر. ونجد المتزوجين أكثر سعادة من غير المتزوجين في غالب الأحوال وليس كلها، والحياة الاجتماعية الثرية والزواج يجعلان الناس أكثر سعادة، وهناك ارتباط عكسي متوسط أو منخفض بين الانفعالات الإيجابية والانفعالات السلبية فكل منهما لا يمنع وجود الآخر، والعلاقة بينهما ليست علاقة تضاد بالتأكيد. والتعليم ليس السبيل إلى السعادة إلا بدرجة طفيفة (مارتن سيليجمان، 2005/2002، 54-82).

كما أن هناك بعض العوامل مرتبطة بشكل طفيف بالسعادة منها: الذكاء، والتعليم ومكانة العمل والمال (لا يرتبط بالسعادة في الدول الغنية أما في الدول الفقيرة يرتبط ارتباطاً ضعيفاً ودرجة معينة ثم يأتي بعد هذه النقطة بالتعاسة والشقاء)، والصحة (حتى مع المرضي)، والعوامل الديموغرافية والظروف الحياتية، حيث توصلت «ليبوميرسكي» إلى أن الظروف الموضوعية، والمتغيرات الديموغرافية، وأحداث الحياة، تقوم بدور بسيط في تحديد مستوى السعادة لدى الإنسان، وأظهرت أن العمليات المعرفية والدافعية المتعددة تعدل من تأثير البيئة الموضوعية (Lyubomirsky, 2001). بينما العوامل المرتبطة ارتباطاً وثيقاً بمستويات عالية من السعادة نجد أن العلاقات الاجتماعية، والزواج، والوراثة وسمات الشخصية تلعب دوراً قوياً في سعادة الأشخاص، حيث أشارت دراسة (Abdel-Khalek & Lestar, 2010) إلى ارتباط دال إحصائياً بكل من: الانبساط، والقبول، والإتقان (موجب) والعصابية (سالب) لدى الجنسين مع السعادة. والتدين وتقدير الذات كما أظهرت دراسة (Oishi & Gilbert, 2016).



• **نظريات السعادة:** تقسم نظريات للسعادة منذ أيام أرسطو (مصطفى حجازي، 2012، 292) إلى مجموعات ثلاث هي:

**1- نظريات الحاجات والأهداف:** تذهب نظريات الحاجات والأهداف لربط السعادة وهناء العيش بإشباع الحاجات البيولوجية والنفسية؛ مما يؤدي لخفض التوتر المولد للألم. ويندرج ضمن هذا المنظور نظرية «فرويد» في مبدئي اللذة والألم وخفض التوتر وهم «ماسلو» للحاجات الإنسانية وألوية إشباعها؛ فتصبح السعادة نوعاً من النتيجة النهائية التي يرمي إليها السعي الإنساني.

**2- نظريات الوراثة والاستعداد الشخصي:** تركز هذه النظريات على سمات الشخصية ومن أكثر النظريات ارتباطاً بالسعادة نظرية ايزنك التقليدية في العصائية والانبساط، حيث ترتبط السعادة بسمة الانبساط كما بينته الدراسات، وأما العصائية - هي تعني الاستعداد للإصابة بالاضطرابات النفسية - وقد ترتبط بفقدان مشاعر السعادة وحسن الحال مما يبدو بديهياً. ورغم الميل إلى أن عدم الشعور بالسعادة إذا كان موروثاً - تبعاً لأصحاب هذه النظرية - فإن الوراثة يقتصر تأثيرها السببي على 50%. فقط، وتبقى 50% الأخرى رهناً بالبيئة (مارتن سيليجمان، 2005/2002، 45).

**3- نظريات العمليات والأنشطة:** ظهرت النظريات المتكاملة (تشمل ما سبق من النظريات) مؤخراً، حيث قدم مجموعة من الباحثين «Martin Seligman, Ed Diener and Sonja Lyubomirsky» في حقل علم النفس الإيجابي بما أسموه «معادلة السعادة»، وأصبحت من أهم النظريات المتعلقة بالسعادة. فقد وجد هؤلاء الباحثون ثلاثة عوامل يمكن أن تقدر كمياً في معادلة بسيطة هي (ديباك شوبرا، 2013، 8):

(السعادة الحقيقية = النقطة المحددة في الدماغ + الأحوال المعيشية + النشاط التطوعي)

وبما أن هذه المعادلة من أهم النظريات المتعلقة بالسعادة فسوف نعرض بإيجاز كل جزء في المعادلة ونبدأ بالعامل الأول: «النقطة المحددة في الدماغ»، وهي التي تقرر مدى السعادة التي أنت فيها بالفطرة. والتعيس لديه آلية في دماغه تفسر الأوضاع كمشاكل، أما السعيد لديه آلية في دماغه تفسر الأوضاع نفسها كفرص سانحة.

وبحسب هذه النظرية فإن هذه النقطة في الدماغ مسؤولة عن (40%) تقريباً من ممارسته السعادة، وهي تعود إلى الوراثة أو إلى تأثيرات الطفولة. وبرهنت العديد من الأبحاث أن النقطة المحددة في الدماغ يمكن أن تتغير جراء ما يلي:

- المخدرات والأدوية التي تُستعمل كرافعات للمزاج.

- العلاج الإدراكي المعرفي.

- التأمل.

أما العامل الثاني: «الأحوال المعيشية»، وهي الأحداث التي نمربها وتمثل (7-12%) من السعادة لأن موقفاً مثل الفوز باليانصيب يكون مفرحاً في البداية ثم يعود الفرد لمستوى الأساس بعد الموقف (مارتن سيليجمان، 2005/2002).

أما العامل الثالث والأخير: «النشاط التطوعي»، وهي الأشياء والأنشطة التي نختار المشاركة فيها والقيام بها كل يوم. ولحسن الحظ أن هذا العامل بيد الفرد كلياً ولا يرتبط بأية عوامل غير اختيارات الفرد نفسه، مما فتح الباب أمام علم النفس الإيجابي وعلم السعادة للبحث عن الأعمال التي تتسبب في سعادة الفرد وازدهاره (ديباك شوبرا، 2013، ص 9-19).

• نموذج PERMA (Seligman, 2011) فهم جديد للسعادة والرفاهية: ازدهر مجال السعادة، حيث ينشر أكثر من 10000 منشور سنوياً حول السعادة لفهم أوسع وتبديد المفاهيم الخاطئة (Diener & Scollon, 2014)، فتطور مفهوم السعادة في علم النفس الإيجابي من السعادة الحقيقية «لمارتن سيليجمان» 2002 المكونة من ثلاثة مسارات هي: السرور والمعنى والالتزام إلى أن وصل لنموذج PERMA (مارتن سيليجمان، 2011)؛ ذي الخمسة مسارات هي: المشاعر الإيجابية، والاندماج، والعلاقات، والمعنى، والإنجاز، وتم التوصل لهذا النموذج من نتائج دراسات عديدة دامت قرابة العشرة أعوام.

## ثانياً- التشوهات المعرفية **Cognitive Distortions**:

- يقصد بالتشوه المعرفي: الاستدلال غير المنطقي وسوء تفسير الوقائع بما يؤيد اعتقادات المرء السلبية عن نفسه، ومن أهم خصائصه:
  - أنها تعد حقائق مطلقة وأساسية وجوهرية.
  - يعبر عنها عادة في قوالب جامدة.
  - أنها مدعمة للذات ومقاومة لأي تغير يحدث للذات.
  - تتشكل في سن مبكرة.
  - تؤدي لمشاكل نفسية.
  - تنشط من الأحداث ذات الصلة بالفرد، أي الأحداث المؤثرة في حياته.
  - تتشكل نتيجة تجارب الفرد وخبراته السابقة.
- أبعاد التشوهات المعرفية المتضمنة في هذه الدراسة:
  - لوم الذات.
  - المبالغة في الأهداف والمستويات ومعايير الأداء.
  - تعميم أفكار الفشل (أحمد هارون، 2017).
- علاقة التشوهات المعرفية بالسعادة: فقد يشير موقف نصف الكأس الممتلئ ونظرة البعض للجزء الممتلئ ونظرة الآخرين للجزء الفارغ للكيفية التي يفسر بها الأفراد المواقف ومدى الأهمية البالغة لهذا التفسير في فكر وسلوك الأفراد، وفي سؤال مهم عن مدى استطاعة علم النفس الإيجابي الإكلينيكي متمثل في استراتيجيات الرفاهية والسعادة أن يقدم أي شيء لمواجهة الآليات المعرفية المختلة وظيفياً؟ كانت نتائج الأبحاث تدعم أن التحسن في الحلل المعرفي، واستمرار هذا التحسن يرجع إلى توظيف هذه الأنشطة في تدريب العمليات المعرفية المفيدة للرفاهية والسعادة مثل فنية «النعم الثلاث» وتدريب عقولهم على المنظور الإيجابي (اليكس م. وود، جوديث جونسون، أحمد عمرو، 2022، 446-447). وقد أظهرت الدراسات أنه يمكن تحقيق

السعادة وتعزيزها من خلال قنوات مختلفة منها الإصلاحات المعرفية ( Schueller & Parks, 2014). وفي دراسة (إسلام العصار، 2015) أظهرت وجود علاقة عكسية بين التشوهات المعرفية ومعنى الحياة.

### ثالثاً- الطموح **Aspiration**:

يقصد بالطموح: «المستوى الذي يطمح الفرد أن يصل إليه ويتوقعه لنفسه، سواء في تحصيله الدراسي أو إنجازه العلمي أو مهنته، إذن هو مستوى الأهداف الذي يضعها الفرد لنفسه متوقعاً تحقيقها» (فرج طه، وشاكر قنديل، وحسين محمد، ومصطفى عبد الفتاح، 2009، 1152).

#### • أبعاد الطموح:

- الطموح الأكاديمي: يعرف بأنه أهداف الفرد ومطالبه المرتبطة بتحقيق المستوى العلمي والأكاديمي الذي يتطلع إليه في مستقبله.

- الطموح المهني: يقصد به الرغبة في تحقيق مستقبل مهني يتناسب مع ميول الفرد وقدراته وإمكاناته من خلال بذله لأقصى جهد يؤهله لإثبات وجوده في نطاق عمله.

- الطموح الشخصي الاجتماعي: ويقصد به رغبة الفرد في بلوغ أهدافه الخاصة في الحياة وإنجاز أعماله اليومية بما يحقق له مركزاً مرموقاً في مجتمعه (حنان فوزي، رضا ربيع 2017، 4).

• علاقة السعادة بالطموح: تذكر (آمال باظة، 2004) عدة عوامل مؤثرة على مستوى طموح الفرد منها مستوى التمتع بالصحة (النفسية - الجسمية - الاجتماعية)، ومستوى الرضا الذاتي، وجودة الحياة أو أسلوب الحياة ومعنى الحياة لدى الفرد وهذا ما أظهرته العديد من الدراسات، فدراسة (بشرى علي، ووجدان صاحب، 2010) أظهرت وجود علاقة ارتباطية بين أساليب التفكير والطموح لدى طالبات كلية التربية ودراسة (هبة محمود، 2018) كشفت عن وجود علاقة ارتباطية موجبة

قوية بين التدفق النفسي (متضمن في نموذج PERMA) والطموح لدى طلبة كلية التربية، وفي دراسة (عادل البناء، ورحاب طاحون، 2019) كان الطموح منبئًا بجودة الحياة الأكاديمية لدى طلبة كلية التربية، أما دراسة (لبنى الخطيب وجهاد القرعان، 2020) أظهرت وجود علاقة إيجابية بين مستوى الهناء الذاتي والطموح لدى طلبة الجامعة، والدراسة الأهم هي دراسة (فتحية عبيد، 2016) التي أظهرت وجود علاقة ارتباطية موجبة قوية بين الطموح والسعادة النفسية لدى طالبات الجامعة، وأنه كلما زاد الطموح زاد مستوى السعادة النفسية كما أوضحت فاعلية برنامج لرفع الطموح في تحسين مستوى السعادة النفسية، وأشارت الباحثة إلى أن قيمة السعادة ليست في السعادة نفسها؛ ولكن أيضًا في تأثيراتها الإيجابية. ومما سبق من إطار نظري ودراسات سابقة يمكن افتراض ما يلي:

#### فرضيات الدراسة:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات مرتفعات ومنخفضات السعادة في مقياس التشوهات المعرفية لدى الطالبات الملمات.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات مرتفعات ومنخفضات السعادة في مقياس الطموح لدى الطالبات الملمات.

#### إجراءات الدراسة:

أولاً- منهج الدراسة: استخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وذلك لمناسبته لتحقيق أغراض الدراسة.

ثانياً- عينة الدراسة: تنقسم عينة الدراسة إلى:

- عينة التحقق من الخصائص السيكومترية: تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من عدد (60) من الطالبات الملمات بجامعة الفيوم للعام الدراسي (2021-2022) بمتوسط عمري قدره (20,47) عامًا، وانحراف معياري مقداره (0,62).

- عينة الدراسة الأساسية: تكونت عينة الدراسة الأساسية من عدد (60) من الطالبات الملمات بجامعة الفيوم للعام الدراسي (2021 - 2022) بمتوسط عمري قدره (20,67) عامًا، وانحراف معياري مقداره (0,76).

#### ثالثًا- أدوات الدراسة:

- المقياس العربي للسعادة (إعداد: أحمد محمد عبد الخالق، 2018).

- مقياس التشوهات المعرفية (إعداد: أحمد هارون، 2017).

- مقياس الطموح (إعداد: حنان فوزي - رضا ربيع، 2017).

وفيما يلي وصفًا لتلك الأدوات:

#### 1- المقياس العربي للسعادة (إعداد: أحمد محمد عبد الخالق، 2018):

هدف تأليف المقياس العربي للسعادة إلى أن يستخدم بوصفه مقياسًا للسمة Trait، وليس للحالة State؛ ومن ثمَّ تشير تعليمات المقياس إلى مدى شعور الشخص وسلوكه «بوجه عام». وتكون من (20) عبارة، الخطوة الأولى هي ضرورة استبعاد البنود الخمسة المشوهة: (3، 6، 8، 14، 17) والبنود الباقية (15) هي المكونة فقط للمقياس، وكلها مؤشرات إيجابية للسعادة، وتستخرج الدرجة الكلية بجمع الدرجات التي عليها دائرة جمعًا جبريًا، وتتراوح الدرجة الكلية في المقياس بين (15، 17) وتشير الدرجة العليا إلى سعادة مرتفعة.

#### الخصائص السيكومترية لمقياس السعادة:

من أجل التحقق من صلاحية المقياس قامت الباحثة باتباع الخطوات الآتية:

#### • الاتساق الداخلي:

قامت الباحثة بإجراء الاتساق الداخلي للمقياس، من خلال تطبيق المقياس على عينة استطلاعية للتأكد من مدى ارتباط الفقرات مع البعد الذي ينتمي إليه، وأيضًا

الفروق بين مرتفعات ومنخفضات السعادة في التشوهات المعرفية والطموح لدى الطالبات الملمات

ارتباط البُعد مع الدرجة الكلية للمقياس، ولقد استخدمت الباحثة برنامج (SPSS) إصدار (21)، ويوضح ذلك ما يلي:

• العامل العام للسعادة:

### جدول (1)

معامل ارتباط بنود العامل العام للسعادة بالدرجة الكلية للبُعد

م	العبرة	معامل ارتباط كل بند بدرجة البُعد الذي يقيسه	مستوى الدلالة
1	أشعر بأنني على ما يرام	0.593	0.01
2	أنا سعيد بأسلوب حياتي	0.574	0.01
5	حياتي لها معنى	0.708	0.01
7	أنا سعيد هذه الأيام مثلما كنت صغيراً	0.689	0.01
9	لدي شعور بالسعادة فيما يخص حياتي الشخصية	0.756	0.01
10	حياتي اليومية مليئة بأمور سارة ومسلية	0.706	0.01
11	أشعر بالاسترخاء والتحرر من التوتر	0.711	0.01
12	أستمتع بما أقوم به من أفعال	0.716	0.01
13	أشعر بالتفاؤل تجاه المستقبل	0.640	0.01
15	أشعر بأنني ملئ بالحيوية والنشاط	0.649	0.01
18	أشعر بأن حالتي النفسية ممتازة	0.768	0.01
19	أنا راضي عن حياتي	0.674	0.01
20	لدي مشاعر طيبة تجاه الآخرين	0.305	0.05

يتضح من الجدول السابق أن معامل ارتباط كل بند بالدرجة الكلية للبُعد العامل العام للسعادة جميعها دالة عند مستوى (0.01)، فيما عدا البند رقم (20) فهي دالة عند مستوى (0.05).

## • الحياة الناجحة:

## جدول (2)

معامل ارتباط بنود الحياة الناجحة بالدرجة الكلية للبعد

م	العبارة	معامل ارتباط كل بند بدرجة البعد الذي يقيسه	مستوى الدلالة
4	أحب الحياة	0.865	0.01
16	أشعر بأنني ناجح في حياتي	0.826	0.01

يتضح من الجدول السابق أن معامل ارتباط كل بند بالدرجة الكلية للبعد الحياة الناجحة جميعها دالة عند مستوى (0.01). ومن ناحية أخرى تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس بحساب ارتباط درجة كل بعد من أبعاد المقياس بالدرجة الكلية للمقياس، وهذا ما يوضحه الجدول التالي:

## جدول (3)

معامل الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس السعادة

م	الأبعاد والمقياس ككل	معامل الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس*	مستوى الدلالة
1	العامل العام للسعادة	0.993	0.01
2	الحياة الناجحة	0.813	0.01

ويتضح من الجدول السابق قوة تماسك أبعاد المقياس بالمقياس ككل عند مستوى (0.01).

ثبات المقياس:

## • طريقة ألفا كرونباخ:

تم حساب الثبات بمعادلة كرونباخ والتي نطلق عليها اسم معامل ألفا Alpha، وقد بلغت معاملات ثبات الأبعاد (0.601)، (0.892) وجميعها دالة عند مستوى



\_\_\_\_\_ الفروق بين مرتفعات ومنخفضات السعادة في التشوهات المعرفية والطموح لدى الطالبات الملمات

(0.01)، بينما كان معامل ثبات المقياس كله مساوياً (0.907)، وهذا ما يوضحه الجدول التالي:

#### جدول (4)

معاملات الثبات للأبعاد والمقياس ككل بطريقة ألفا كرونباخ لمقياس السعادة

م	الأبعاد والمقياس ككل	معاملات الثبات
1	العامل العام للسعادة	0.892
2	الحياة الناجحة	0.601
	المقياس ككل	0.907

#### • طريقة التجزئة النصفية:

تم حساب الارتباط بين جزأي المقياس ككل والأبعاد، ثم صُححت بمعاملات الارتباط بمعادلة سبيرمان - بروان، وقد بلغت معاملات ثبات الأبعاد (0.604)، (0.899) وجميعها دالة عند مستوى (0.01)، بينما كان معامل ثبات المقياس كله مساوياً (0.919)، وهذا ما يوضحه جدول التالي:

#### جدول (5)

معاملات الثبات للأبعاد والمقياس ككل بطريقة التجزئة النصفية لمقياس السعادة

م	الأبعاد والمقياس ككل	معاملات الثبات
1	العامل العام للسعادة	0.899
2	الحياة الناجحة	0.604
	المقياس ككل	0.919

\* جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى (0,01)

## 2- مقياس التشوهات المعرفية (إعداد: أحمد هارون، 2017):

هدف المقياس إلى تحديد كمي للمعارف الخاطئة وجوانب التشويه المعرفي التي يفترض أنها تلعب دوراً حرجاً في الاضطراب النفسي. وتكون المقياس في صورته

النهائية من ثلاثين عبارة موزعة دائرياً على الأبعاد الفرعية وفق خمسة مستويات تقييم؛ بحيث تتراوح الدرجات من (150) درجة (الأعلى فالتشوهات)، و(30) درجة (الأدنى فالتشوهات)، ودرجة الوسيط (90).

#### الخصائص السيكومترية لمقياس التشوهات المعرفية:

من أجل التحقق من صلاحية المقياس قامت الباحثة باتباع الخطوات الآتية:

#### • الاتساق الداخلي:

قامت الباحثة بإجراء الاتساق الداخلي للمقياس، من خلال تطبيق المقياس على عينة استطلاعية للتأكد من مدى ارتباط الفقرات مع البعد الذي ينتمي إليه، وأيضاً ارتباط البعد مع الدرجة الكلية للمقياس، ولقد استخدمت الباحثة برنامج (SPSS) إصدار (21)، ويوضح ذلك ما يلي:

#### • جلد الذات:

#### جدول (6)

معامل ارتباط بنود جلد الذات بالدرجة الكلية للبُعد

م	العبارة	معامل ارتباط كل بند بدرجة البعد الذي يقيسه	مستوى الدلالة
1	ألوم نفسي على مواقف يراها الكثيرون لا تستحق كل هذا اللوم	0.538	0.01
4	أكون مطمئناً عندما تسير الأمور على ما يرام ولكن اضطررت بشدة لمجرد ارتكابي خطأ ما ولو صغيراً	0.585	0.01
7	لا يرضيني ما هو أقل مما توقعته من نفسي وخطت له	0.343	0.01
10	أشعر بالاستياء من نفسي عندما لا أحقق ما أتوقعه مني	0.750	0.01
13	أصاب بالإحباط الشديد عندما لا أحقق الأداء الذي توقعته نفسي	0.597	0.01
16	أحاسب نفسي بقسوة حين يصدر مني أقل الأخطاء	0.829	0.01

الفروق بين مرتفعات ومنخفضات السعادة في التشوهات المعرفية والطموح لدى الطالبات الملمات

م	العبارة	معامل ارتباط كل بند بدرجة البعد الذي يقيسه	مستوى الدلالة
19	يستمر لومي لنفسي كلما تذكرت أخطائي السابقة مهما كانت صغيرة	0.755	0.01
22	أقوم بتأنيب نفسي على فعل خاطئ ولو تقبله الآخرون	0.760	0.01
25	أشعر بالتوتر والضيق إن لم أحقق ما خططت له	0.672	0.01
28	أحاسب نفسي بشدة على أقل تقصير يصدر مني	0.748	0.01

يتضح من الجدول السابق أن معامل ارتباط كل بند بالدرجة الكلية لبعد جلد الذات جميعها دالة عند مستوى (0.01).

- المبالغة في الأهداف والمستويات ومعايير الأداء:

جدول (7)

معامل ارتباط بنود المبالغة في الأهداف والمستويات ومعايير الأداء بالدرجة الكلية للبعد

م	العبارة	معامل ارتباط كل بند بدرجة البعد الذي يقيسه	مستوى الدلالة
2	من الصعب أن أجد فيمن حولي من يؤدي ما أطالب نفسي به	0.355	0.01
5	يرى من حولي أني أطالب نفسي بكثير من الأمور وأتوقع منها الكثير	0.498	0.01
8	أسعى لتحقيق أهدافي بمنتهى الدقة والترتيب	0.352	0.01
11	أخطط لنفسي بأهداف ومعايير أعلى بكثير من تلك التي يخطط بها غيري لأنفسهم	0.732	0.01
14	أسعى دومًا للكمال والإتقان في كل ما أقوم به	0.525	0.01
17	أحاسب نفسي بشكل أكبر مما يحاسب به غيري نفسه	0.546	0.01
20	أطالب نفسي بأداء الكثير وأتوقع منها الأكثر	0.684	0.01
23	لا أرضى عن نفسي بتلك البساطة التي يرضى بها غيري عن نفسه	0.474	0.01

م	العبارة	معامل ارتباط كل بند بدرجة البعد الذي يقيسه	مستوى الدلالة
26	أسعى لتحقيق أهداف ومستويات يراها الآخرون مبالغاً فيها	0.648	0.01
29	أطلع دائماً لتحقيق ما يصعب على غيري تحقيقه	0.740	0.01

يتضح من الجدول السابق أن معامل ارتباط كل بند بالدرجة الكلية لبُعد المبالغة في الأهداف والمستويات ومعايير الأداء جميعها دالة عند مستوى (0.01).

• تعميم أفكار الفشل:

جدول (8)

معامل ارتباط بنود تعميم أفكار الفشل بالدرجة الكلية للبُعد

م	العبارة	معامل ارتباط كل بند بدرجة البعد الذي يقيسه	مستوى الدلالة
3	عندما ألحظ عيباً صغيراً في شخصيتي أفكر في كل عيوب الأخرى	0.620	0.01
6	عندما يتعطل أو يتدهور أمر ما، ألوم نفسي وأشعر أنني لن أنجح في شيء أبداً	0.776	0.05
9	يقول تقديري لنفسي مع أية غلطة ارتكبتها حتى لو صغيرة	0.776	0.01
12	عند شعوري بالقلق والحزن، يصبح ما يحترمه الآخرون فيّ لا قيمة له عندي	0.652	0.01
15	مشاعري تتقلب بسرعة من الرضا عن نفسي إلى الشعور بالخيبة والفشل	0.667	0.01
18	عند شعوري بالحزن لتدهور أمر ما يصبح ما يحترمه الآخرون في لا قيمة له	0.800	0.01
21	أي خطأ يصدر مني ولو صغير يجعلني لا أرى من نفسي إلا الأخطاء	0.831	0.01
24	عندما ألحظ عيباً في شخصيتي يقل شعوري بالرضا عن نفسي	0.842	0.01

الفروق بين مرتفعات ومنخفضات السعادة في التشوهات المعرفية والطموح لدى الطالبات المعلمات

م	العبارة	معامل ارتباط كل بند بدرجة البعد الذي يقيسه	مستوى الدلالة
27	إذا ما صدر مني خطأ فلا أرى ما يراه الآخرون في من نجاح	0.718	0.01
30	إذا ما حدث لي موقف صعب أرى أن كل ما هو آتي من المواقف أصعب	0.677	0.01

يتضح من الجدول السابق أن معامل ارتباط كل بند بالدرجة الكلية لبعد تعميم أفكار الفشل جميعها دالة عند مستوى (0.01).

ومن ناحية أخرى تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس بحساب ارتباط درجة كل بعد من أبعاد المقياس بالدرجة الكلية للمقياس، وهذا ما يوضحه الجدول التالي:

#### جدول (9)

معامل الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس التشوهات المعرفية

م	الأبعاد والمقياس ككل	معامل الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس *	مستوى الدلالة
1	جلد الذات	0.952	0.01
2	المبالغة في الأهداف والمستويات ومعايير الأداء	0.740	0.01
3	تعميم أفكار الفشل	0.907	0.01

ويتضح من الجدول السابق قوة تماسك أبعاد المقياس بالمقياس ككل عند مستوى (0.01).

ثبات المقياس:

• طريقة ألفا كرونباخ:

تم حساب الثبات بمعادلة كرونباخ والتي نطلق عليها اسم معامل ألفا Alpha،

وقد بلغت معاملات ثبات الأبعاد (0.751)، (0.904) وجميعها دالة عند مستوى (0.01)، بينما كان معامل ثبات المقياس كله مساوياً (0.929)، وهذا ما يوضحه الجدول التالي:

جدول (10)

معاملات الثبات للأبعاد والمقياس ككل بطريقة ألفا كرونباخ لمقياس التشوهات المعرفية

م	الأبعاد والمقياس ككل	معاملات الثبات
1	جلد الذات	0.855
2	المبالغة في الأهداف والمستويات ومعايير الأداء	0.751
3	تعميم أفكار الفشل	0.904
	المقياس ككل	0.929

• طريقة التجزئة النصفية:

تم حساب الارتباط بين جزأي المقياس ككل والأبعاد، ثم صُححت بمعاملات الارتباط بمعادلة سبيرمان - بروان، وقد بلغت معاملات ثبات الأبعاد (0.700)، (0.925) وجميعها دالة عند مستوى (0.01)، بينما كان معامل ثبات المقياس كله مساوياً (0.909)، وهذا ما يوضحه جدول التالي:

جدول (11)

معاملات الثبات للأبعاد والمقياس ككل بطريقة التجزئة النصفية لمقياس التشوهات المعرفية

م	الأبعاد والمقياس ككل	معاملات الثبات
1	جلد الذات	0.852
2	المبالغة في الأهداف والمستويات ومعايير الأداء	0.700
3	تعميم أفكار الفشل	0.925
	المقياس ككل	0.909

\* جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى (0,01)

### 3- مقياس الطموح (إعداد: حنان فوزي - رضا ربيع / 2017):

يهدف لتحديد مستوى ما يتوقعه أن يصل إليه الفرد من إنجاز يتطلب منه الجهد والمثابرة من أجل تحقيق الأهداف المخطط لها. ويتكون المقياس في صورته النهائية من (21) عبارة موزعة على ثلاثة محاور وهي: الطموح الأكاديمي، والطموح المهني، والطموح الشخصي الاجتماعي، وتجب الطالبة على عبارات المقياس باختيار بديل واحد من ثلاثة؛ البديل الأول (1) درجة، والبديل الثاني (2) درجة، والبديل الثالث (3) درجة؛ بحيث أعلى درجة كلية (63) وتشير لأعلى مستوى طموح وأدنى درجة كلية (21) وتشير لأدنى مستوى طموح.

#### الخصائص السيكومترية لمقياس مستوى الطموح:

من أجل التحقق من صلاحية المقياس قامت الباحثة باتباع الخطوات الآتية:

#### • الاتساق الداخلي:

قامت الباحثة بإجراء الاتساق الداخلي للمقياس، من خلال تطبيق المقياس على عينة استطلاعية للتأكد من مدى ارتباط الفقرات مع البعد الذي ينتمي إليه، وأيضا ارتباط البعد مع الدرجة الكلية للمقياس، ولقد استخدمت الباحثة برنامج (SPSS) إصدار (21)، ويوضح ذلك ما يلي:

#### • الطموح المهني:

#### جدول (12)

معامل ارتباط بنود الطموح المهني بالدرجة الكلية للبعد

م	العبارة	معامل ارتباط كل بند بدرجة البعد الذي يقيسه	مستوى الدلالة
1	التحاقى بكلية التربية نابغ من قناعى الشخصية بالكلية ورسالتها	0.684	0.01
2	أرى أن دراستى بكلية التربية تناسب ميولى وقدراتى	0.765	0.01

م	العبارة	معامل ارتباط كل بند بدرجة البعد الذي يقيسه	مستوى الدلالة
3	أشعر أن طموحي يمكنني من أن أصبح معلمًا متميزًا في المستقبل	0.736	0.01
4	أخطط للعمل مستقبلاً في مجال تخصصي	0.744	0.01
5	التحقت بكلية التربية نتيجة توزيع مكتب التنسيق	0.492	0.01
6	أعتقد أنني لم أوفق في الالتحاق بعمل يناسب تخصصي	0.283	0.05

يتضح من الجدول السابق أن معامل ارتباط كل بند بالدرجة الكلية لبُعد الطموح المهني جميعها دالة عند مستوى (0.01) فيما عدا العبارة رقم (6) فهي دالة عند مستوى (0.05).

#### • الطموح الأكاديمي:

#### جدول (13)

#### معامل ارتباط بنود الطموح الأكاديمي بالدرجة الكلية للبُعد

م	العبارة	معامل ارتباط كل بند بدرجة البعد الذي يقيسه	مستوى الدلالة
7	أكتفي بالنجاح ولا أهتم بالحصول على تقديرات مرتفعة	0.315	0.05
8	أسعى لمعرفة كل ما هو جديد ويفيدني في تحقيق أهدافي الدراسية	0.771	0.01
9	أثق في قدراتي وإمكاناتي الدراسية	0.729	0.01
10	نجاحي في مهمة ما يدفعني لإحراز المزيد من النجاح	0.798	0.01
11	أحاول التغلب على ما يواجهني من صعوبات في دراستي	0.734	0.01
12	أبذل أقصى ما عندي من جهد ووقت في الدراسة	0.628	0.01
13	أخطط لأية مهمة قبل البدء فيها	0.709	0.01
14	قبل بداية الدراسة أضع لنفسني أهدافاً محاولاً الوصول إليها	0.658	0.01



الفروق بين مرتفعات ومنخفضات السعادة في التشوهات المعرفية والطموح لدى الطالبات الملمات

يتضح من الجدول السابق أن معامل ارتباط كل بند بالدرجة الكلية لبعُد الطموح الأكاديمي جميعها دالة عند مستوى (0.01)، فيما عدا العبارة رقم (7) فهي دالة عند مستوى (0.05).

• الطموح الشخصي الاجتماعي:

جدول (14)

معامل ارتباط بنود الطموح الشخصي الاجتماعي بالدرجة الكلية للبعُد

م	العبارة	معامل ارتباط كل بند بدرجة البعد الذي يقبسه	مستوى الدلالة
15	أحاول الوصول لما أصبو إليه من أهداف مهما كلفني ذلك من تعب	0.775	0.01
16	أعجب بالشخصيات البارزة والمهمة بالمجتمع وأعمل على أن أكون مثلهم	0.714	0.01
17	أحاول الوصول لمستوى أفضل مما أنا فيه	0.836	0.01
18	أسعى لأن أكون شخصاً بارزاً في أسرتي	0.793	0.01
19	أحرص على أن أكون أفضل من أقراني	0.635	0.01
20	أحرص على المشاركة المجتمعية رغبة مني في تنمية مجتمعي	0.751	0.01
21	أسعى لأكون أفضل في المستقبل	0.858	0.01

يتضح من الجدول السابق أن معامل ارتباط كل بند بالدرجة الكلية لبعُد الطموح الشخصي الاجتماعي جميعها دالة عند مستوى (0.01).

ومن ناحية أخرى تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس بحساب ارتباط درجة كل بُعد من أبعاد المقياس بالدرجة الكلية للمقياس، وهذا ما يوضحه الجدول التالي:

## جدول (15)

معامل الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس مستوى الطموح

م	الأبعاد والمقياس ككل	معامل الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس *	مستوى الدلالة
1	الطموح المهني	0.851	0.01
2	الطموح الأكاديمي	0.947	0.01
3	الطموح الشخصي الاجتماعي	0.914	0.01

ويتضح من الجدول السابق قوة تماسك أبعاد المقياس بالمقياس ككل عند مستوى (0.01).

ثبات المقياس:

• طريقة ألفا كرونباخ:

تم حساب الثبات بمعادلة كرونباخ والتي نطلق عليها اسم معامل ألفا Alpha، وقد بلغت معاملات ثبات الأبعاد (0.745)، (0.873)، وجميعها دالة عند مستوى (0.01)، بينما كان معامل ثبات المقياس كله مساوياً (0.916)، وهذا ما يوضحه الجدول التالي:

## جدول (16)

معاملات الثبات للأبعاد والمقياس ككل بطريقة ألفا كرونباخ لمقياس مستوى الطموح

م	الأبعاد والمقياس ككل	معاملات الثبات
1	الطموح المهني	0.745
2	الطموح الأكاديمي	0.819
3	الطموح الشخصي الاجتماعي	0.873
	المقياس ككل	0.916

\_\_\_\_\_ الفروق بين مرتفعات ومنخفضات السعادة في التشوهات المعرفية والطموح لدى الطالبات الملمات

• طريقة التجزئة النصفية:

تم حساب الارتباط بين جُزأي المقياس ككل والأبعاد، ثم صُححت بمعاملات الارتباط بمعادلة سبيرمان - بروان، وقد بلغت معاملات ثبات الأبعاد (0.843)، (0.884) وجميعها دالة عند مستوى (0.01)، بينما كان معامل ثبات المقياس كله مساوياً (0.873)، وهذا ما يوضحه جدول التالي:

جدول (17)

معاملات الثبات للأبعاد والمقياس ككل بطريقة التجزئة النصفية لمقياس مستوى الطموح

م	الأبعاد والمقياس ككل	معاملات الثبات
1	الطموح المهني	0.843
2	الطموح الأكاديمي	0.853
3	الطموح الشخصي الاجتماعي	0.884
	المقياس ككل	0.873

\* جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى (0,01)

الأساليب الإحصائية المستخدمة:

تم استخدام الأساليب الإحصائية الآتية:

- معامل الارتباط بيرسون لحساب الاتساق الداخلي لأدوات الدراسة.
- معامل ألفا - كرونباخ والتجزئة النصفية لحساب ثبات أدوات الدراسة.
- اختبار (ت) للتعرف إلى الفروق بين متوسطي درجات منخفضات ومرتفعات السعادة في أدوات الدراسة.

## نتائج الدراسة ومناقشتها:

سعت الدراسة الحالية في إطار المنهج الوصفي للتحقق من الفرضيات الآتية:

أولاً- التحقق من صحة الفرضية الأولى:

تنص على ما يلي: «توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات مرتفعات ومنخفضات السعادة في مقياس التشوهات المعرفية لدى الطالبات المعلمات». للتحقق من صحة الفرضية قامت الباحثة بحساب قيمة (ت) للمقارنة بين متوسطي درجات مرتفعات ومنخفضات السعادة في مقياس التشوهات المعرفية لدى الطالبات المعلمات، ويتضح ذلك من الجدول التالي:

## جدول (18)

قيمة (ت) ودلالاتها الإحصائية للفرق بين متوسطي درجات مرتفعات ومنخفضات السعادة في مقياس التشوهات المعرفية لدى الطالبات المعلمات

م	الأبعاد	مستوى السعادة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
1	جلد الذات	منخفضات	30	35.47	6.36	4.51	0.01
		مرتفعات	30	27.53	7.24		
2	المبالغة في الأهداف والمستويات ومعايير الأداء	منخفضات	30	33.57	4.03	3.59	0.01
		مرتفعات	30	28.30	6.96		
3	تعميم أفكار الفشل	منخفضات	30	28.90	8.99	3.59	0.01
		مرتفعات	30	20.53	8.06		
	المجموع الكلي	منخفضات	30	97.93	15.76	3.80	0.01
		مرتفعات	30	76.37	19.49		

دلت نتائج الجدول السابق تحقق الفرضية، حيث توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) بين متوسطي درجات مرتفعات ومنخفضات السعادة في مقياس التشوهات المعرفية لصالح منخفضات السعادة.

مناقشة نتائج الفرضية الأولى: يشير الجدول السابق إلى وجود فروق بين مرتفعات ومنخفضات السعادة في التشوّهات المعرفية لصالح منخفضات السعادة، وهذا يعني أن منخفضات السعادة لديهن التشوّهات المعرفية بشكل أكبر من مرتفعات السعادة؛ ويمكن تفسير هذه الفروق في ضوء امتلاك الطالبات المعلمات منخفضات السعادة نظرة تشاؤمية تدعم التشوّهات المعرفية بأبعاده الثلاثة جلد الذات، والمبالغة في الأهداف والمستويات ومعايير الأداء، وتعميم أفكار الفشل كما في دراسة نورا محمد (2022) التي كشفت عن فروق دالة إحصائية بين بعد اليأس والدرجة الكلية لمقياس التشوّهات المعرفية. كما أشرنا سابقاً أن التعيس لديه آلية في دماغه تفسر الأوضاع كمشاكل، أما السعيد لديه آلية في دماغه تفسر الأوضاع نفسها كفرص سانحة (مارتن سيليجمان، 2005/2002). وتتفق هذه النتيجة مع دراسة وفاء رشاد (2021) التي أظهرت وجود علاقة سلبية بين التشوّهات المعرفية والهناء النفسي لدى الطالبة المعلمة بكلية التربية للطفولة المبكرة وتدني لمستوى التشوّهات المعرفية مقابل ارتفاع الهناء النفسي. ودراسة رنين أحمد عبد الرحمن (2021) التي كشفت عن وجود علاقة عكسية بين التشوّهات المعرفية والرفاهية النفسية ودراسة ياسمين حسن (2018) أوضحت نتائجها أن مستوى التشوّهات المعرفية كان منخفضاً بشكل دال إحصائياً مقابل ارتفاع مستويات السعادة وتقدير الذات والتسامح.

ثانياً- اختبار صحة الفرضية الثانية:

بالنسبة للفرضية الثانية من فرضيات الدراسة والتي تنص على ما يلي: «توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات مرتفعات ومنخفضات السعادة في مقياس الطموح لدى الطالبات المعلمات».

للتحقق من صحة الفرضية قامت الباحثة بحساب قيمة (ت) للمقارنة بين متوسطي درجات مرتفعات ومنخفضات السعادة في مقياس الطموح لدى الطالبات المعلمات، ويتضح ذلك من الجدول التالي:

## جدول (19)

قيمة (ت) ودلالاتها الإحصائية للفرق بين متوسطي درجات مرتفعات ومنخفضات السعادة في مقياس الطموح لدى الطالبات الملمات

م	الأبعاد	مستوى السعادة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
1	الطموح المهني	منخفضات	30	11.87	3.01	2.71	0.01
		مرتفعات	30	13.70	2.17		
2	الطموح الأكاديمي	منخفضات	30	17.87	4.22	1.82	0.01
		مرتفعات	30	19.43	2.10		
3	الطموح الشخصي الاجتماعي	منخفضات	30	16.43	4.05	1.96	0.01
		مرتفعات	30	18.07	2.13		
	المجموع الكلي	منخفضات	30	46.17	10.58	2.35	0.01
		مرتفعات	30	51.20	5.01		

دلت نتائج الجدول السابق على تحقق الفرضية، حيث توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) بين متوسطي درجات مرتفعات ومنخفضات السعادة في مقياس الطموح لصالح مرتفعات السعادة.

مناقشة نتائج الفرضية الثانية: يشير الجدول السابق إلى وجود فروق بين مرتفعات ومنخفضات السعادة في الطموح لصالح مرتفعات السعادة، وهذا يعني أن مرتفعات السعادة لديهن الطموح أكبر من منخفضات السعادة. ويمكن تفسير هذه الفروق في ضوء النظرة التفاؤلية لمرتفعات السعادة وتقدير الذات المرتفع والتفكير الإيجابي لديهن والشعور بالرضا العام؛ مما يعطي الأمل في تحقيق الأهداف والوصول لمستوى طموح أعلى تدريجياً وأكثر ثباتاً، وتتفق نتيجة هذه الفرضية مع دراسة ممدوح بنيه (2020) التي كشفت عن وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين مستوى الطموح، والسعادة النفسية لدى طلبة الجامعة. ودراسة فادي سعود (2021) التي أظهرت وجود علاقة ارتباطية موجبة بين السعادة النفسية ومستوى الطموح وأنه كلما ارتفعت إحداها ارتفعت الأخرى. ودراسة أسماء عبد العزيز (2022) التي توصلت لوجود

\_\_\_\_\_ الفروق بين مرتفعات ومنخفضات السعادة في التشوهات المعرفية والطموح لدى الطالبات الملمات

علاقة ارتباطية طردية بين مستوى الطموح الغيري والسعادة النفسية لدى طلبة كلية الاقتصاد المنزلي. ودراسة نجوى حسن (2020) أسهمت في توضيح العلاقة الارتباطية الموجبة بين الشعور بالسعادة وفاعلية الذات ومستوى الطموح، وأن فاعلية الذات ومستوى الطموح يمكنهما التنبؤ بالشعور بالسعادة، بينما تقوم فاعلية الذات بدور وسيط للعلاقة بين الشعور بالسعادة ومستوى الطموح.

#### توصيات الدراسة:

- إعداد برامج وقائية ذات محتوى معرفي تمكن طلبة الجامعة من أدوات وأساليب واستراتيجيات ضد التشوهات المعرفية وما يرتبط بها من مشكلات.
- تبني استراتيجيات إرشادية من علم النفس الإيجابي لتعديل التشوهات المعرفية الموجودة لدى طلبة الجامعة منذ العام الأول لهم بالجامعة.
- إنشاء مراكز للاستشارات التربوية والنفسية المتخصصة في كل جامعة لتقديم خدمات تربوية ونفسية لطلبة الجامعة بدون مقابل وتقديم نفس الخدمات بمقابل مادي لجميع أفراد المجتمع.

\*

## المصادر والمراجع

### أولاً- العربية:

- أمال عبد السميع مليجي باظة، مقياس الطموح لدى المراهقين والشباب «كراسة التعليمات»، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 2004.
- أحمد محمد عبد الخالق، دليل تعليمات المقياس العربي للسعادة، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 2018.
- أحمد هارون الشريف، مقياس التشوهات المعرفية، مكتبة الأنجلو، القاهرة، 2017.
- أحمد هارون محمد أحمد، فاعلية برنامج علاجي معرفي لتعديل التشوهات المعرفية المرتبطة باضطراب الوسواس القهري، مجلة البحث العلمي في الآداب، 3 (15)، 2014.
- أسماء عبد العزيز السيد عيسى، مستوى الطموح الغيري وعلاقته بالسعادة النفسية لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية، مجلة البحوث التربوية النوعية، (67)، 2022.
- إسلام أسامة محمود العصار، التشوهات المعرفية وعلاقتها بمعنى الحياة لدى المراهقين في قطاع غزة - رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة، 2015.
- المجلس العالمي للسعادة، التقرير العالمي لسياسات السعادة 2018، شبكة حلول التنمية المستدامة، نيويورك، 2018.
- أليكس م. وود، جوديث جونسون، أحمد عمرو عبد الله، مصنف وايلي في علم النفس الإيجابي الإكلينيكي، ترجمة: أحمد عمرو عبد الله، أحمد صابر الشركسي، رقية جلال الدويك، مكتبة الأنجلو المصرية، (العمل الأصلي نشر في عام 2021)، القاهرة، 2022.
- بشرى حسين علي، ووجدان عناد صاحب، أساليب التفكير وعلاقتها بمستوى الطموح لدى طالبات قسم رياض الأطفال كلية التربية الأساسية، مجلة كلية التربية الأساسية، (63)، 2010.
- حنان فوزي أبو العلا، رضا ربيع عبد الحليم، مقياس الطموح، مكتبة الأنجلو، القاهرة، 2017.
- ديباك شوبرا، وصفات الطبيب للسعادة القصوى، ترجمة: رجاء أبو شقراء، دار العلم للملايين، (الكتاب الأصلي نشر عام 2013)، لبنان، 2013.
- رنين أحمد عبد الرحمن صباح، التشوهات المعرفية وعلاقتها بالاتجاهات نحو الزواج والرفاهية النفسية وفقاً للحالات الزوجية في محافظات شمال الضفة الغربية - رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين، 2021.
- عادل السعيد البناء، ورحاب سمير طاحون، فاعلية الذات والدافعية للإتقان والطموح كمنبئات بجودة الحياة الأكاديمية لدى طلاب كلية التربية، مجلة كلية التربية في العلوم النفسية، 43 (2)، 2019.



- فادي سعود فريد سماوي، السعادة النفسية وعلاقتها بمستوى الطموح لدى طلبة مدارس الملك عبد الله الثاني للتميز في الأردن، مجلة جامعة النجاح للأبحاث - العلوم الإنسانية، 35 (7)، 2021.
- فتحية فرج محمد عبيد، تنمية الطموح لدى طالبات الجامعة لتحسين الشعور بالسعادة النفسية، مجلة البحث العلمي في التربية، 2 (17)، 2016.
- فرج عبد القادر طه، وشاكر عطية قنديل، وحسين عبد القادر محمد، ومصطفى كامل عبد الفتاح، موسوعة علم النفس والتحليل النفسي، (ط4)، إشراف ومراجعة: فرج عبد القادر طه، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 2009.
- لبنى إبراهيم الخطيب، وجهاد سليمان القرعان، مستوى الهناء الذاتي وعلاقة بالطموح والإيثار لدى طلبة جامعة مؤتة، المجلة التربوية الدولية المتخصصة، 9 (1)، 2020.
- مارتن سيليجمان، السعادة الحقيقية، ترجمة: صفاء الأعرس وآخرون، دار العين، (الكتاب الأصلي نشر عام 2002م)، القاهرة، 2005.
- مصطفى حجازي، إطلاق طاقات الحياة: قراءات في علم النفس الإيجابي، التنوير للطباعة والنشر والتوزيع، لبنان، 2012.
- ممدوح بنيه لافي الزين، السعادة النفسية وعلاقتها بمستوى الطموح لدى طلبة الجامعة الأردنية المتوقع تخرجهم، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، 28 (2)، 2020.
- نجوى حسن علي، فاعلية الذات ومستوى الطموح كمنبئات للشعور بالسعادة لدى عينة من طالبات كلية المجتمع بجامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن بالرياض، الهيئة المصرية العامة للكتاب، 33 (126)، 2020.
- نورا محمد عرفة، نموذج بنائي مقترح للعلاقة السببية بين أنماط التعلق واجترار الذات على التشوهات المعرفية والميول الانتحارية لدى عينة من طلاب الجامعة بكلية التربية، مجلة كلية التربية في العلوم النفسية، 46 (1)، 2022.
- هبة سامي محمود، التدفق النفسي وعلاقته بمستوى الطموح لدى عينة من طلاب كلية التربية، مجلة كلية التربية، (42)، 2018.
- وفاء رشاد راوي عبد الجواد، التشوهات المعرفية وعلاقتها بالصمود الأكاديمي والهناء النفسي لدى طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة، مجلة كلية رياض الأطفال، (18)، 2021.
- ياسمين حسن يوسف أبو هلال، التشوهات المعرفية وتقدير الذات وعلاقتها بالتسامح والسعادة لدى الراشدين والمسنين في محافظة نابلس - رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين، 2018.

ثانياً - الأجنبية:

- Abdel-Khalek, A., & Lester, D. (2010). Personal and psychological correlates of happiness among a sample of Kuwaiti Muslim students. *Journal of Muslim Mental Health*, 5(2).
- Chakhssi, F., Kraiss, J., Sommers-Spijkerman, M., & Bohlmeijer, E. (2018). The effect of positive psychology interventions on well-being and distress in clinical samples with psychiatric or somatic disorders: a systematic review and meta-analysis. *BMC psychiatry*, 18(1).
- Diener, E., & Scollon, C. (2014). The What, Why, When, and How of Teaching the Science of Subjective Well-Being. *Teaching of Psychology*, 41(2).
- Harman, J. (2012). *Clinical happiness* (Order No. 3521000). Available from ProQuest Dissertations & Theses Global.
- Heekerens, J., & Heinitz, K. (2019). Looking forward: The effect of the best-possible-self intervention on thriving through relative intrinsic goal pursuits. *Journal of Happiness Studies*, 20(5).
- Helliwell, J., Layard, R., Sachs, J., De Neve, J., Aknin, L., & Wang, S. (Eds.). (2022). *World Happiness Report 2022*. New York: Sustainable Development Solutions Network.
- Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others? The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American psychologist*, 56(3).
- Margaret L., Lea E., Alejandro A., & Mathew A. (2015) A multidimensional approach to measuring well-being in students: Application of the PERMA framework, *The Journal of Positive Psychology*, 10:3.
- Proyer, R., Wellenzohn, S., Gander, F., & Ruch, W. (2015). Toward a better understanding of what makes positive psychology interventions work: Predicting happiness and depression from the person× intervention fit in a follow- up after 3.5 years. *Applied Psychology: Health and Well Being*, 7(1).
- Oishi, S., & Gilbert, E. (2016). Current and future directions in culture and happiness research. *Current Opinion in Psychology*, 8.
- Schueller, S., & Parks, A. (2014). The science of self-help. *European Psychologist*.
- Schotanus-Dijkstra, M., Drossaert, C., Pieterse, M., Boon, B., Walburg, J., & Bohlmeijer, E. (2017). An early intervention to promote well-being and flourishing and reduce anxiety and depression: A randomized controlled trial. *Internet interventions*, 9.
- Sin, N., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing wellbeing and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice friendly met analysis. *Journal of clinical psychology*, 65(5).

الفروق بين مرتفعات ومنخفضات السعادة في التشوهات المعرفية والطموح لدى الطالبات الملمات

- Van Zyl L., Stander M. (2019) Flourishing Interventions 2.0: A Practical Guide to Student Development. In: Van Zyl L., Rothmann Sr. S. (eds) Positive Psychological Intervention Design and Protocols for Multi-Cultural Contexts. Springer, Cham.
- Veenhoven, R. (2009). How do we assess how happy we are? Tenets, implications and tenability of three theories. Happiness, economics and politics.
- —————. (2011). Greater happiness for a greater number: Is that possible? If so, how. Designing positive psychology: Taking stock and moving forward.
- Winzer, R., Lindberg, L., Guldbbrandsson, K., & Sidorchuk, A. (2018). Effects of mental health interventions for students in higher education are sustainable over time: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. PeerJ, 6, e4598.



