

الاستمتاع بالحياة لدى طلبة الجامعة  
Enjoying life with university students

أمينة تازي\*، جامعة لونيبي علي (البليدة)، aminatazi@yahoo.com

تاريخ النشر: 2021-06-01	تاريخ القبول: 2021-05-09	تاريخ الإرسال: 2021-05-07
-------------------------	--------------------------	---------------------------

### الملخص:

يشهد علم النفس تغيرا نحو توجهات وقائية و ترقوية أكثر منها توجهات علاجية ، و اهتماما أكثر بمكامن القوة وعوامل تحافظ على صحة الانسان فتبلورت من هنا تخصصات حديثة أصبحت تعطي ثمارها من خلال تركيزها على العوامل الايجابية الموجودة عند الانسان لحمايته من الوقوع في المشاكل الصحية سواءا الجسدية او النفسية و تحسينه لحياته و استمتاعه بها، من هنا اردنا في هذه المداخلة تسليط الضوء على مفهوم الاستمتاع بالحياة ، و مدى نسبة الاستمتاع بالحياة لدى فئة عمرية شابة و هم الطلبة ، في دراسة تحليلية على 120 طالب من الجنسين بتطبيق مقياس الاستمتاع بالحياة بأبعاده الثلاثة (المعرفي ، الوجداني والسلوكي الاجتماعي) ،

خلصت الدراسة الى أن الطلبة لهم درجة عالية من الاستمتاع بالحياة ، كما أن الاناث هن أكثر استمتعا بالحياة من الذكور على مقياس الاستمتاع بالحياة كما توصلنا الى ان البعد الاجتماعي يعد أكثر الأبعاد لدى أفراد العينة ارتفاعا مقارنة مع البعد المعرفي و البعد الانفعالي.

الكلمات المفتاحية: علم النفس الايجابي، الاستمتاع بالحياة، طلبة الجامعة

### Abstract :

Psychology is evolving towards prevention and promotion approaches, rather than therapeutic approaches, and pays more attention to the forces and factors that preserve human health, New disciplines, including positive psychology, have emerged and are developing factors positive that exist in the individual to protect him against health problems, physical or psychological, and improve his life and his pleasure, we therefore wanted to put forward the concept of enjoyment of life among young people, In an analytical study for 120 students of both sexes, using the scale of enjoyment of life by applying the three dimensions of the scale (cognitive, affective and socio-behavioral). The study found that students have a high degree of enjoyment of life, and women are more enjoyable than men on the enjoyment of life scale, and the social dimension is considered to be the highest dimension, compared to the cognitive and emotional dimensions.

**Keywords :** Positive psychology, enjoying life, university students

## 1. مقدمة

يعد التقدم و التطور و التنوع في تخصصات حديثة في مجال علم النفس من المكاسب المهمة، وكذلك التوجه الوقائي و الارتقائي الذي خلق بدوره مفاهيم بحثية جديدة أسهمت في اثراء المجال البحثي العلمي حيث امد الساحة العلمية بنتائج ايجابية اهمها برامج ارشادية و ترقويه لصحة الفرد تسهم في تفعيل امكانياته الصحية سواءا البدنية أو العقلية، و حتى الاجتماعية من أجل تحسين مستواه من جهة و المساهمة في الانتاجية للمجتمع من جهة ثانية .

## 2. الإشكالية:

إن توجه علم النفس الايجابي من بين التوجهات المهمة في تحسين و التغيير للأفضل حيث يقول بشير معارمية ان هدف علم النفس الايجابي هو تغيير اتجاهات العلماء و الباحثين في الاهتمام بدراسة السلوك الايجابي بالتركيز على القوى و الفضائل الانسانية و كيف يجعل الناس حياتهم طيبة و ناجحة قادرين على الاستمتاع بها و الالتفاف الى الخصائل الايجابية مثل السعادة و الرضا و حسن الحال و التفاؤل و القدرة على الاستمتاع و النظرة الايجابية للمستقبل(بشير معارمية ، دت). كما يرتبط بالغنى بمفاهيم ايجابية في مجالات بحثه كمفهوم الاستمتاع بالحياة الذي يحوي ثلاث قوى أساسية يحدث التوازن من خلال تساويها، تتمثل في العقل والجسد والنفس ، فالقوة الجسدية تعطي للفرد حب البقاء ، الأكل والنوم والسيطرة ، وتلها القوة العقلية التي تدفعنا للتعلم والاستطلاع والتأمل والقياس لتعطي الحكمة والثقافة وأسلوب الاقناع وتبسيط الأمور ، أما القوة الروحية فتدفع الفرد الى الحب والسمو والعطاء وتظهر من خلال قوة التأثير والشخصية القوية (توفيق ابن أحمد بن سعود القصير التميمي، 2009).

يرتبط مفهوم الاستمتاع بالحياة بمفاهيم اساسية أخرى كالسعادة والتفاؤل والرضا عن الحياة وجودتها والنظرة الايجابية للمستقبل، والرفاهية الذاتية والتي تشمل مكونين اساسيين يتوافقان مع مكونات مفهوم الاستمتاع بالحياة وهما: المكون الوجداني الذي يشير إلى توافر المشاعر الإيجابية وهو ما أطلق عليه "فينهوفن" (Veenhoven, R., 1996) الشعور بالكينونة والاحساس بالرضا والإنجاز في الحياة ، والمكون المعرفي: و هو ذلك التقييم الذي يصدره الفرد على مدى جودة الحياة التي يحيها بحلها ومرها بعزها وقساوته (Diener, E., et al., 2000). كما ويرتبط مفهوم الاستمتاع بالحياة بمزايا ايجابية عديدة لحياة الفرد الحالية والمستقبلية ، فيفيد الموقع الطبي يوريك ألبرت "Alert Yoric" الأميركي في دراسة أعدها باحثون من جامعة "معهد لندن" البريطانية أن الذين يستمتعون بحياتهم يتمتعون بوظائف جسدية أفضل خلال نشاطاتهم اليومية ويحافظون، فيما هم يشيخون، على وتيرة مشي أسرع من الذين لا يستمتعون في حياتهم وقيين في الدراسة، التي استمرت ثمانية أعوام، وشملت 3199 رجلا وامرأة يبلغون من العمر 60 عاما وأكثر، يعيشون في إنجلترا، أن علامات تراجع القدرات الجسدية التي تترافق مع الشيخوخة تأتي بوتيرة أبطأ لدى المسنين الأكثر سعادة والذين يستمتعون بحياتهم أكثر <http://ar/medicine-and-health/2014/02/03>.html. كما

يمكن الافراد المستمتعون بحياتهم في الغالب من التعامل مع مشاكلهم بنجاح و تسيير حياتهم، فتكون لهم فرص احسن لتحقيق حياة سعيدة و بدرجة أكبر من الاخرين، كما أنهم يستطيعون أن يصرحوا بمشاعرهم أو انفعالاتهم مع الأصدقاء و المسؤولين ، وأنهم أكثر قابلية للاستمتاع بحياتهم من هؤلاء الذين يكتبون مشاعرهم و عما يجول بداخلهم، ومنه لهم قابلية أقل للاستمتاع بالحياة، فهم يعتقدون بأنهم غير متفائلين و سلبيين؛ ولهذا لا يحتفظون بحياة انفعالية مستقرة ، كما يمتلكون تقدير ذات منخفضة بالمقارنة مع الاخرين. (Alans, Seth, Reginaconti, et autre, 2008) .

و تذكر دراسة بريطانية أجراها باحثون في مركز الابحاث بكلية طب لندن على 6000 شخص يتمتعون بدرجات عالية من الاستمتاع بالحياة بالمقارنة مع عكسها ان معدلات الوفيات لدى الاخيرة يرتفع بنسبة 17 في المئة تقريبا بغض النظر عن العوامل الخارجية الاخرى و البيئية و الاجتماعية ، و نيهت الدراسة على أهمية الحرص على ادراك تبسيط الواقع و ضرورة الابتعاد عن كل ما يؤدي الى نمط معيشة تعيس، يؤدي الى تقصير العمر (<http://www.alriyadh.com/1004972>).

## 1-2 أهمية و أهداف الدراسة

-تكمّن أهمية الدراسة في أهمية متغير الاستمتاع بالحياة كمتغير محوري في تحسين النظرة للحياة يسمح بترقية الانسان و اعطاءه نظرة استشرافية و دافع للتقدم و النجاح و الدافعية في تقديم الاحسن لنفسه و انعكاس هذا كله على البيئة المحيطة به

يعد البحث في العوامل المعززة لنجاح الطالب و تميزه و الحفاظ على صحته البدنية و النفسية على حد سواء من المتطلبات الضرورية قبل حدوث اي اضطراب ، لذلك فمن الضروري معرفة مستوى استمتاع الطلبة بحياتهم قبل العمل على العوامل الأخرى التي تلي هذا كتقدير الذات و الفعالية الذاتية و الانجاز و التوافق و تحسين نوعية الحياة، وغيرها.

تعد الدراسة الحالية من الدراسات الحديثة في العالم العربي عامة و الجزائر خاصة تفتح المجال لدراسات متتابعة في متغير الاستمتاع بالحياة

-تهدف الدراسة الى اجراء استقصاء حول مدى استمتاع الطلبة بالحياة من أجل اقتراح برنامج مستقبلي وقائي و ارتقائي للطلبة

## 2-2 فرضيات الدراسة

تسعى الدراسة في اطار علم النفس الايجابي الى معرفة مدى الاستمتاع بالحياة لدى الفئة الفتية من المجتمع و هم فئة الطلبة و التي تسهم في احداث التوازن النفسي و الجسدي و الاجتماعي على حد سواء ومنه الدفع بقواهم الى العطاء و الرقي، وقد كان انشغال الدراسة بمعرفة مدى استمتاع الشباب بحياتهم وهل

هناك فروق ذات دلالة احصائية في درجة الاستمتاع بالحياة تعزى لمتغير الجنس؟ كما اهتمنا بمعرفة أي الابعاد أكثر ارتفاعا على مقياس الاستمتاع بالحياة؟ وعليه فقد صيغة فرضيات دراستنا على ما يلي:

1-يتمتع الطلبة بدرجة مرتفعة على مقياس الاستمتاع بالحياة .

2-هناك فروق ذات دلالة احصائية في درجة الاستمتاع بالحياة بين الطلبة لصالح الذكور.

3-يعد البعد الاجتماعي أكثر الابعاد ارتفاعا في مقياس الاستمتاع بالحياة لدى الشاب الطالب.

## 2-3 تحديد المفاهيم

**2-3-1 علم النفس الايجابي:** هو: دراسة الظروف والآليات التي تسهم في التطوير الأمثل والأداء الجيد

للأفراد و الهيات ( jacques Lecomte,2014 ,P05) كما ويهتم علم النفس الايجابي بتحسين الأداء النفسي الوظيفي العام للإنسان و البحث عن محددات السعادة البشرية والتركيز على العوامل التي تفضي إلى تمكين الإنسان من العيش حياة مرضية ومشبعة يحقق فيها طموحاته ويوظف فيها قدراته إلى أقصى حد ممكن ووصولاً إلى الرضا عن الذات وعن الآخرين وعن العالم بصفة عام(محمد السعيد أبو حلاوة، 2014)

**2-3-2 الاستمتاع بالحياة :** يعد مفهوم الاستمتاع بالحياة من المفاهيم الحديثة في علم النفس

الاجيبي فيري "دينر" وآخرين (Diener, E., et al., 2000, 162) في تعريفه للاستمتاع بالحياة بأنه: "حكم الفرد الواعي على حياته"، وهذا المصطلح يترادف مع أو يدخل ضمناً مع مفهوم آخر أعم وأشمل ألا وهو "الرفاهية الذاتية" وهو مصطلح يطلق على طرق تقييم الناس لأنفسهم أو لذواتهم، وهذا المصطلح يتضمن بعض المتغيرات التي يشتمل عليها مثل (الاستمتاع بالحياة، العواطف، أو المشاعر الإيجابية، ونقص المشاعر السلبية)

و تقرر "تيموثي" (Timothy, A., 2005, 264) بأن الاستمتاع بالحياة ما هو إلا: "تقييم إيجابي للذات

والإمكانيات بصفة عامة" (محمد السعيد أبو حلاوة، 2014)

و يعرف الاستمتاع بالحياة في دراستنا الحالية بالدرجة المرتفعة التي يتحصل عليها أفراد العينة على

مقياس الاستمتاع بالحياة.

**2-3-3 طلبة الجامعة:** كل شخص متحصل على شهادة البكالوريا أو ما يعادلها، و مسجل بصفة

قانونية في الجامعة له رقم تسجيل خاص به.

## 3- خطة الدراسة:

بعد الانتهاء من الجانب النظري السابق تتطرق الدراسة الحالية الى الجانب التطبيقي من أجل التحقق

من الفرضيات المصاغة و ذلك بتحديد المنهج المناسب، والتعريف بالعينة و الأدوات المناسبة ليتم التطرق

بعدها الى تحليل و تفسير النتائج المتوصل اليها و ذلك طبعا بعد المعالجة الاحصائية لتخلص الدراسة في الاخير بخلاصة الدراسة.

**4 المنهج المستعمل في الدراسة:** من أجل الوصول الى اجابات عن تساؤلات هذه الدراسة فقد انتهجنا المنهج الوصفي لمناسبته لأغراض الدراسة لتحديد مدى الاستمتاع بالحياة لدى أفراد العينة و امكانية وجود فروق بين الجنسين أولا في درجة الاستمتاع بالحياة

**5- عينة الدراسة:** تمثلت عينة الدراسة من 107 شاب من الجنسين يمثل الذكور 43 شاب(متوسط عمر 22 سنة) و 64 الاخيرين هم اناث بمتوسط عمر 26 سنة، و هم طلبة من جامعة البليدة -02- و جامعة الجزائر-02- و من تخصصات مختلفة علمية و ادبية ، و الجدول رقم (01) يمثل توزيع أفراد العينة

#### الجدول (01): توزيع أفراد العينة

الجنس	عدد افراد العينة	النسبة المئوية	متوسط السن
ذكور	43	٪40.18	22
اناث	64	٪59.81	26
العدد الكلي	107	٪100	26

**6- أدوات البحث :** استعملنا في الدراسة الحالية و من اجل الاجابة على التساؤلات المطروحة مقياس الاستمتاع بالحياة الذي صممه كل من تحية محمد احمد عبد العال و مصطفى علي رمضان مظلوم سنة 2013.

يتكون المقياس من (60) بند تعكس عدد من القضايا أو المواقف لكل موقف منها ثلاثة اختيارات يطلب من الفحوص أن يختار بديلا من البدائل الثلاثة، والتي تندرج الاجابة عليها من (3 - 2 - 1) حيث تتراوح الاستجابة على مفردات المقياس ما بين (60 منخفض - 180 مرتفع).

#### 6-1 مكونات المقياس :

يتكون المقياس من ثلاثة أبعاد هي: المكون المعرفي، المكون الوجداني، و المكون السلوكي الاجتماعي.

**1- المكون المعرفي:** يتكون هذا البعد من (20) مفردة.

يقصد به: "إدراك الفرد وتقييمه لجوانب حياته المختلفة بصفة عامة، وإقراره بالرضا عن هذه الحياة بصفة خاصة واستمتاعه بها وتوافقه معها بتحمل إحباطاتها، ومواجهة مشكلاتها والتحرر الإيجابي من الصراعات والخلو من المتناقضات".

**2- المكون الوجداني:** ويتكون هذا البعد من (20) مفردة

يرتبط الاستمتاع بالحياة بالعمليات العقلية حسب "فينهوفن" (159 – 158, 1999, Veenhoven R.) وهو: " جملة المشاعر الإيجابية التي تحقق للفرد شعورا علما بالمتعة والبهجة والاستمتاع بصورة يصبح فيها الفرد راض عن ذاته محققا لطموحاته، ملبيا لاحتياجاته، محبا للحياة، وراض عنها، فيشعر بالارتياح، واعتدال المزاج".

### 3- المكون السلوكي الاجتماعي: ويتكون هذا البعد من (20) مفردة

يعني: "قدرة الفرد على ترجمة الاحساس الإيجابي بالاستمتاع بالحياة، والشعور بالسعادة، والتسامح تجاه ذاته والآخرين من حوله في أداء فعلي يعكس دفاء المشاعر، وود العلاقة، وحسن العشرة، والرغبة في الائتلاف، والبعد عن الخلاف، والفوز بالوفاق، وحسن الأخلاق، والبعد عن النفاق، والرغبة في الاتساق.

### 7- المعالجة الاحصائية :

لقد تمت المعالجة الاحصائية للبيانات باستعمال حزمة البرنامج الاحصائي للعلوم الاجتماعية وذلك بعد الاعتماد على الاساليب الاحصائية التي تتناسب و توجهات الدراسة المتمثلة في اختبار "ت" لعينة واحدة، اختبار فريدمان وكذلك اختبار "ت" لدلالة الفروق بين المتوسطات.

### 8- عرض و تحليل و مناقشة النتائج :

### 8-1 عرض و تحليل نتائج الفرضية الأولى

جاء نص الفرضية الأولى كما يلي: يتمتع الطلبة بدرجة مرتفعة على مقياس الاستمتاع بالحياة

وللتحقق من هذه الفرضية قمنا باستخدام اختبار – ت- لعينة واحدة من أجل المقارنة بين متوسط درجات عينة الدراسة على مقياس الاستمتاع بالحياة والمتوسط الافتراضي الناتج عن حاصل ضرب عدد بنود المقياس في متوسط درجات بدائله وجاءت النتائج كما يلي:

الجدول رقم (02): نتائج اختبار – ت- لعينة واحدة للمقارنة بين متوسط درجات عينة الدراسة على مقياس الاستمتاع بالحياة والمتوسط الافتراضي

مقياس الاستمتاع بالحياة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الافتراضي	قيمة اختبارات المحسوبة	درجات الحرية	الدالة الاحصائية
الدرجة الكلية	107	145.88	14.76	120	18.13	106	0.01

من خلال الجدول أعلاه يتضح أن عينة الدراسة قدرت بـ 107 طالب بلغ المتوسط الحسابي لدرجاتهم على مقياس الاستمتاع بالحياة: 145.88 بانحراف معياري قدره: 14.76، في حين أن المتوسط الافتراضي الناتج عن حاصل ضرب عدد بنود هذا المقياس في متوسط درجات بدائله قد بلغ: 120 وهو أقل من المتوسط الحسابي.

هذا وقد جاءت قيمة اختبار - ت- المحسوبة لعينة واحدة مساوية لـ: 18.13 بدرجات حرية 106، وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى 0.01.

وبناء على هذه القيمة يمكننا القول إننا متأكدون بنسبة 99% بأن الطلبة يتمتعون بدرجة مرتفعة على مقياس الاستمتاع بالحياة.

مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

دلت نتائج اختبار - ت- لعينة واحدة على تمتع أفراد العينة بدرجة مرتفعة على مقياس الاستمتاع بالحياة ومنه فإن الفرضية الأولى تحققت وهي نتيجة قد تعود إلى تلبية أفراد العينة احتياجاتهم ورغباتهم خاصة الجانب المعرفي والاجتماعي وكذا الانفعالي مع العلم أن أغلب أفراد العينة من طلبة السنوات الأولى الجامعية ما يعني الانتقال إلى مرحلة حياتية جديدة تعطي للطلاب إحساس بالتححرر والتحكم في قراراته وتحديد توجهاته ومسؤولياته بما يعني مهارات المعرفة والنفسية والاجتماعية و يعطيه استمتاعا أكثر بالحياة وهي من محددات الاستمتاع بالحياة .

## 8-2 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية

جاء نص الفرضية الثانية كما يلي: يعد البعد الاجتماعي أكثر الأبعاد ارتفاعا في مقياس الاستمتاع بالحياة لدى الطلبة

وللتحقق من هذه الفرضية قمنا باستخدام اختبار Fridman من أجل الكشف عن البعد السائد في مقياس الاستمتاع بالحياة لدى الطلبة ، وجاءت النتائج كما يلي:

الجدول رقم (03): ترتيب أبعاد مقياس الاستمتاع بالحياة لدى الطلبة

أبعاد مقياس الاستمتاع بالحياة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	حجم العينة	قيمة كا <sup>2</sup> المحسوبة	درجات الحرية	مستوى الدلالة
المعرفي	48.36	4.68	1.98	107	89.61	02	0.01
الانفعالي	45.50	32.6	1.38				
السلوكي الاجتماعي	51.45	5.44	2.64				

يتضح من خلال الجدول رقم (03) أن البعد السلوكي الاجتماعي قد جاء في المرتبة الأولى حيث بلغ متوسط الرتب بالنسبة له: 2.64 وهو أكبر من متوسط الرتب الخاص بالبعد المعرفي الذي جاء في المرتبة الثانية إذ قدر بـ: 1.98 أما البعد الانفعالي فقد بلغ متوسط الرتب الخاص به: 1.38 وهو أقل من المتوسطين السابقين وبذلك يحتل المرتبة الثالثة لدى الطلبة.

كما نلاحظ من خلال نفس الجدول أن قيمة اختبار كا<sup>2</sup> جاءت دالة احصائياً عند مستوى دلالة  $\alpha=0.01$  وفي ضوء هذه القيم يمكننا القول أننا متأكدون بنسبة 99% بأن البعد الاجتماعي يعد أكثر الأبعاد ارتفاعاً في مقياس الاستمتاع بالحياة لدى الطلبة.

**مناقشة نتائج الفرضية الثانية:**

يتضح من خلال الجدول الذي يوضح ترتيب أبعاد مقياس نوعية الحياة الثلاث أن البعد الاجتماعي السلوكي هو أكثر الأبعاد ارتفاعاً من البعدين الآخرين وهي نتيجة مشابهة لما وجدت في دراسة تحية أحمد عبد العال، رمضان علي مظلوم (2013) على 530 طالب أن البعد الاجتماعي السلوكي أكثر الأبعاد ارتفاعاً والذي يعود في الأغلب إلى المرحلة العمرية لأفراد العينة التي تتميز بالاهتمام والتفتح على الآخرين والمشاركة والتواصل مع الأصدقاء من جهة وفي طبيعة العلاقات الاجتماعية الأسرية في المجتمع.

**3-8 عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة**

جاء نص الفرضية الثالثة كما يلي: هناك فروق ذات دلالة احصائية في درجة الاستمتاع بالحياة بين الجنسين وللتحقق من هذه الفرضية قمنا باستخدام اختبارات لعينتين مستقلتين من أجل المقارنة بين درجات الطلبة والطالبات في مقياس الاستمتاع بالحياة ، وجاءت النتائج كما يلي:



**الجدول رقم (04): نتائج إختبارات للمقارنة بين متوسطي درجات الطلبة والطالبات في مقياس الاستمتاع بالحياة**

الاستمتاع بالحياة	الجنس	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبارات المحسوبة	درجات الحرية	الدلالة الاحصائية
المعرفي	الطلبة	43	46.12	4.51	04.40	105	0.01
	الطالبات	64	49.88	4.21			
الانفعالي	الطلبة	43	41.05	4.74	07.29	105	0.01
	الطالبات	64	48.50	5.45			
السلوكي الاجتماعي	الطلبة	43	49.53	6.44	3.13	105	0.01
	الطالبات	64	52.75	4.25			
الدرجة الكلية	الطلبة	43	136.70	13.20	06.11	105	0.01
	الطالبات	64	152.06	12.42			

من خلال الجدول رقم(04) أعلاه يتضح أن عينة الطلبة قدرت بـ 43 طالبا بلغ المتوسط الحسابي لدرجاتهم على مقياس الاستمتاع بالحياة: 136.70 بانحراف معياري قدره: 13.20. كما قدر عدد الطالبات بـ 64 طالبة وجاء المتوسط الحسابي لدرجاتهن على مقياس الاستمتاع بالحياة أكبر من متوسط الذكور إذ قدر بـ 152.06 بانحراف معياري قدره: 12.42.

هذا وقد جاءت قيمة اختبارات المحسوبة لعينتين مستقلتين متجانستين مساوية لـ 06.11 بدرجات حرية 105 ، وهي قيمة دالة احصائيا عند مستوى 0.01.

كما نلاحظ من خلال الجدول أن المتوسطات الحسابية للطلبة على مستوى الأبعاد الثلاثة المكونة لمقياس الاستمتاع بالحياة (المعرفي، الانفعالي، السلوكي الاجتماعي) كانت أقل من المتوسطات الحسابية للطالبات على مستوى تلك الأبعاد وهو ما يدعم عدم النتائج المتحصل عليها على مستوى الدرجة الكلية للمقياس. وبناء على هذه القيم يمكننا القول أننا متأكدون بنسبة 99% بأن هناك فروق ذات دلالة احصائية في درجة الاستمتاع بالحياة وأبعادها يعزى لمتغير الجنس.

## مناقشة نتيجة الفرضية الثالثة:

دلت نتائج اختبار "ت" للمقارنة بين متوسطي درجات الطلبة والطالبات في مقياس الاستمتاع بالحياة الى وجود فروق ذات دلالة احصائية في درجة الاستمتاع بالحياة وفقا لمتغير الجنس ومنه فان الفرضية الثالثة قد تحققت و هي نتيجة متوافقة مع نتائج دراسة كل من تحية محمد أحمد عبد العال و مصطفى علي رمضان مظلوم على 530 طالب مطبق عليها مقياس الاستمتاع بالحياة توصلت الى ان هناك فروق على مقياس الاستمتاع بالحياة وكذلك ما توصلت إليه دراسة "ألانسوسيث" (Alans & Seth,2008) ودراسة "هيدي وآخرين" (Heady, et al., 2008) والتي أكدت على وجود فروق بين الجنسين في الاستمتاع بالحياة (تحية أحمد عبد العال ،رمضان علي مظلوم ،2013،ص137).

كما توصلت دراسة عيشة علة و بوفج وسام على 94 فرد بيسكرة (الجزائر)، الى وجود فروق احصائية على مقياس الاستمتاع بالحياة ، وقد يعود الاختلاف بين الجنسين في درجة الاستمتاع بالحياة الى خصوصية كل جنس و مفهوم العام للحياة الذي يختلف بين الجنسين نظرا كذلك للقيم و العادات المجتمعية . حيث تختلف التنشئة الاجتماعية و الثقافة و تصدر دور مهم في اعطاء مفهوم مختلف للاستمتاع بالحياة بأبعادها الثلاث و حيث للذكر حرية أكثر و استقلالية في التعبير عن مشاعره و القيام بما يريده من اعمال و هوايات ، مشعره بذاته و قيمتها كما انه يسيطر على جوانب حياته و تحمل مسؤوليات نفسه التي تزيد ثقته بذاته و هي من بين العوامل التي تجعل الفرد أكثر استمتعا بحياته .

## 9- خاتمة:

من خلال النتائج المتحصل عليها على مقياس الاستمتاع بالحياة للدراسة الحالية و المعنونة ب " الاستمتاع بالحياة لدى طلبة الجامعة" و التي كانت على طلاب جامعة كل من البليدة-02- و جامعة الجزائر-02- من الجنسين و من تخصصات متنوعة ، فقد توصلت الدراسة الى أن أفراد عينة الدراسة يتمتعون بدرجة مرتفعة على مقياس الاستمتاع بالحياة، خاصة المتعلق بالبعد السلوكي الاجتماعي الذي كان أكثر الابعاد ارتفاعا مقارنة بالبعدين المعرفي و الانفعالي ، كما أن درجة الاستمتاع بالحياة كانت مختلفة بين الجنسين، وفي ختام الدراسة نشير الى أهمية تعزيز متغير الاستمتاع بالحياة لدى الطلبة كعامل مساهم في تحسين نوعية حياتهم و جودتها باعتبارها جانب وقائي و ارتقائي للصحة عامة، يسهم في اعطاء حافز و دافعية للطلبة، و تقدير لامكانياتهم و شعورهم بالبهجة و اعتدال المزاج، و تعزيز الانفعالات الايجابية لديهم كونها تتدخل في عملية النمو المتكامل و بناء شخصية سوية ايجابية من قبيل التفاؤل و الرضا، والتركيز على القوى الايجابية للذات و الآخر، فيسهم في التفتح على العالم و علاقات اجتماعية سليمة ، فيكونون أكثر هدوءا و سيطرة على حياتهم و اتخاذ قراراتهم و تحمل مسؤولياتهم ، و مع ذلك فانه من المهم بما كان الاهتمام بترشيد و توجيه هذه الفئة المهمة من المجتمع في كيفية استغلال مواردهم البشرية ، من أجل ترشيدهم الى الاشباع السليم و الصحي و الرضا و يكون للحياة معنى و هدف، كما نشير الى ضرورة تكثيف دراسات أخرى

حول الاستمتاع بالحياة في علاقته بمتغيرات أخرى كالدافعية و جودة الحياة كما و انه من المهم اجراء مقارنات بين عينة الطلبة كفئة شابة و عينة خريجي الجامعة سواء الموظفين أو غيرهم لمعرفة العوامل المتدخلة في ادراك الفرد لاستمتاعه بحياته من أجل الحفاظ على درجة مرتفعة للأفراد لاستمتاعهم بحياتهم .

#### 10- المراجع:

معامرة بشير، (د.ت)، علم النفس الإيجابي اتجاه جديد لدراسة القوى والفضائل الإنسانية: دراسات نفسية، قسم علم النفس، جامعة باتنة، الجزائر.

محمد أحمد عبد العال تحية، علي رمضان مظلوم مصطفى، (2013)، "الاستمتاع بالحياة في علاقته ببعض المتغيرات الشخصية الايجابية دراسة في علم النفس الايجابي"، مجلة كلية التربية بها، العدد 93 يناير، الجزء 9.

ابن أحمد بن سعود القصير التميمي توفيق، (2009)، فن الاستمتاع بالحياة، داروهج الحياة، الرياض، السعودية .

علة عيشة، بوفج وسام، (2017)، واقع جودة الحياة لدى مرضى السكري و مدى استمتاعهم بالحياة، سلسلة الكتب الاكاديمية لكلية العلوم الانسانية والاجتماعية جامعة محمد بوضياف، المسيلة، الجزائر.

ابو حلاوة محمد السعيد، (2014)، علم النفس الايجابي، الكتاب العربي للعلوم النفسية، مؤسسة العلوم النفسية العربية،

العدد 34

Alans W, Seth, S, Regina conaconti, (2008), "The implication of tow Conception of Happiness (Hédonique Enjoyment and Eudemonia for the understanding of intrinsic motivation", Journal of Happiness Studies, v: 9, p: 41-70.

Html/AR/medicine-and- <http://www.alriyadh.com/1004972> consulted 31.12.2019

Heath/2014/02/03

Jacques Lecomte, (2014), Introduction à la psychologie positive, Dunod, Paris.