الحاجات النفسية الأساسية بوصفها متغيرات مُنبئة بالسعادة لدى طلاب الجامعة

محمد عبد الراضي السمان محمد (*)

مقدمة البحث

تُعد نظرية التقرير الذاتى Self-Determination Theory (SDT)نظرية نفسية تنظر إلى الناس باعتبارهم كائنات عضوية نشطة، لديها ميول فطرية تجاه النمو النفسى والارتقاء والتكامل، ولذلك فهم يسعون إلى إشباع حاجات إنسانية أساسية للكفاءة والاستقلال والانتماء، التى تكون محققة لسعادتهم ورفاهتهم إذا هى أشبعت تلك الحاجات الإنسانية الأساسية، وسعوا وهم يحققونها مدفوعين باختيارهم وإرادتهم الحرة.(Deci &Ryan ,2000 ,230).

وقد قدم منظروا نظرية التقرير الذاتى نموذجاً للسعادة ربطوا فيه بين إشباع الحاجات النفسية الأساسية المتمثة في الحاجة للاستقلالية ,والحاجة للكفاءة ,والحاجة للانتماء. وتفترض النظرية العمومية الثقافية، ودور البيئة الاجتماعية فى تيسير أو إعاقة هذه الميول الفطرية للتكامل الصحى(Ryan ,2009 ,55).، لذلك اختار الباحث تبنى نظرية التقرير الذاتى فى السعادة فى بحث على طلاب الجامعة بعنوان: " الحاجات النفسية الأساسية بوصفها متغيرات مُنبئة بالسعادة لدى طلاب الجامعة".

مشكلة البحث

تفترض النظرية وجود ثلاث حاجات انسانية أساسية تتدخل فى التقرير الذاتى الذى يدفع الفرد لبدء والاندماج فى السلوك هى: الحاجة إلى الاستقلالية وتعنى إدراك خبرة الإحساس بالاختيار والحرية النفسية فى بدء واستمرار إنشغال الفرد بأنشطته، والحاجة إلى الكفاءة، وتعنى إدراك الفرد كونه مؤثراً فى التعامل مع

(*) باحث ماجستير بقسم علم النفس - كلية الآداب - جامعة سوهاج.
هذا البحث من رسالة الماجستير الخاصة بالباحث، وهي بعنوان: " الحاجات النفسية الأساسية بوصفها متغيرات مُنبئة بالسعادة لدى طلاب الجامعة"، إشراف: أ.د. سنية جمال عبد الحميد – كلية الآداب – جامعة سوهاج & أ.د. بانسيه مصطفى حسان – كلية الآداب – جامعة سوهاج..

البيئة، والحاجة إلى الارتباط وتعبر عن كون الفرد مهتماً بالآخرين ومرتبطاً بهم (Deci&Ryan,2000; Deci&Ryan,2008).

وبالرغم من أهمية النظرية ودورها فى دفع البحث والدراسات فى مجالات متعددة، فقد أثارت الجدال بشأن جوانب متعددة، منها العمومية الثقافية للحاجات النفسية الأساسية (Ryan,2009) ؛ فقد أشار المعترضون إلى أن الاستقلالية والفردية كلها قيم غربية، ولهذا فالتنبؤ بالسلوك والسعادة سيكون فقط لدى الأفراد الذين تمت تنشأتهم طبقاً لهذه القيم، واتفاقاً مع ذلك فقد أشارت "لانجر وديفو" ٢٠٠٣ (Langer & Devoe,2003,In: Ryan & Deci,2006,1577) إلى أن إدعاءات نظرية التقرير الذاتى لم تتأيد باتساع فى عينات غير غربية، وقد رد المنظرون على ذلك بأن الاختلاف فى النتائج يرجع إلى أن المفهوم المدروس فى هذه الدراسات مخالف لمفهوم التقريرية فى نظرية التقرير الذاتى التى تعنى الإرادة والاختيار الحر، وبأن الدراسات التى أُجريت على عينات من دول مختلفة (اليابان، وكوريا، وروسيا، والولايات المتحدة وتركيا) قد أكدت فروض النظرية (Ryan &Deci,2006,1577-1578).

مشكلة البحث الحالي:

١- هل ترتبط إشباع الحاجات النفسية الأساسية(الاستقلالية والكفاءة والانتماء) بالسعادة لدي عينة الدراسة الحالية من طلاب الجامعة؟.

٢- هل تتنبأ إشباع الحاجات النفسية الأساسية(الاستقلالية والكفاءة والانتماء) بالسعادة لدى عينة الدراسة الحالية من طلاب الجامعة؟.

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى:

١- استكشاف العلاقة الارتباطية بين إشباع الحاجات النفسية الاساسية (للاستقلالية والكفاءة والانتماء) والسعادة لدى عينة الدراسة الحالية من طلاب الجامعة.

٢- قياس قدر إسهام (أي تنبؤ) إشباع الحاجات النفسية الأساسية (الاستقلالية والكفاءة والانتماء) في السعادة لدى عينة الدراسة الحالية من طلاب الجامعة.

أهمية الدراسة:

تنقسم أهمية البحث إلى:

الأهمية النظرية: تتناول النظرية متغيرات إيجابية للشخصية الإنسانية تنظر إليها النظرية باعتبارها جوانباً للحياة السعيدة هي اشباع الحاجات النفسية، والمنظور يُعد جديداً في البيئة العربية، وسيُتيح دراسة هذه المتغيرات لفت الانتباه إليها، وكسب المعرفة عنها، وربما يؤدى ذلك إلى محاولة التدريب عليها، وتجربتها وتوفير الظروف المحققة لها، والاستفادة من آثارها الإيجابية في تعزيز الفاعلية النفسية وتنظيم السلوك لأنفسنا، وعندما نربى أبناءنا في الأسر أو مؤسسات التعليم والترويح والرياضة، ومن هذه المتغيرات: التقرير والاختيار والإرادة الحرة وأهميتها للصحة الجيدة والسعادة، واتجاهات السببية المدركة، والسياقات الميسرة والمعوقة لنمو الشخصيات السعيدة، (Langer & Moldoveanu, 2000, 1).

الأهمية التطبيقية

قد تساهم وتساعد زيادة المعرفة بالنظرية فى الاستفادة من تطبيقاتها العملية التى تمت بالفعل فى الدول الأوربية والأمريكية فى مجالات التعليم، والعناية بالصحة، والعمل، والوالدية، والعلاج النفسى، والرياضة والتدريب، حيث ولدت النظرية بحوثاً تطبيقية مهمة، وكثيراً من برامج التدخل، بما فى ذلك المحاولات الإكلينيكية المضبوطة فى المجالات المتعددة (Langer & Moldoveanu, 2000, 4).

مفاهيم و مصطلحات البحث

الحاجات النفسية Psychological Needs:

وفقا لنظرية التقرير الذاتي فالحاجات النفسية تنقسم إلي ثلاث حاجات هي:

١/الحاجة إلى الاستقلالية Autonomy: ويقصد بها شعور الفرد بأن أنشطته و أهدافه من اختياره، وتعكس إرادته، وتتفق مع قيمه ومفهومه لذاته.

٢ /الحاجة إلى الكفاءة Competence: وهي رغبة الفرد في التعامل بفاعلية مع البيئة المحيطة والوصول الى الأهداف المرغوبة.

٣/الحاجة إلى الانتماء Relatedness: وتعنى استعداد الفرد للتواصل مع الآخرين والتفاعل معهم بأسلوب تعاوني ينطوي على الاهتمام والروابط الحميمة.(Deci& Ryan , 2000,241)

التعريف الإجرائي للحاجات النفسية:

تُشير إلي إدراك الفرد لدرجة إشباع الحاجات النفسية الأساسية وهى الحاجة لكل من الاستقلالية والكفاءة والانتماء، وذلك وفقاً لنظرية التقرير الذاتى (التى يتبناها الباحث فى البحث الحالي) ,وهي الدرجة التي يحصل عليها المشارك (فى البحث الحالي)علي مقياس الحاجات النفسية الذي أعده " ديسى وريان " Deci) (&Ryan,2000، وعربه "علاء سمير" (٢٠١٢).

السعادة / الهناءة Happiness

الرفاهة والسعادة فى منظور التقرير الذاتى:

وفقاً لنظرية التقرير الذاتي فإن مصطلح السعادة والرفاهة يُعدان مصطلحاً واحداً وهي تعني طريقة في الحياة، وليست حالة نفسية أو نتيجة، بصفة خاصة طريقة في الحياة تركز على ما هو ذا قيمة فطرية أصيلة في الإنسان، والقيم الفطرية الأصلية أي الأهداف والغايات القصوى للطبيعة الإنسانية، تتصف بالعمومية، وهى تحقق السعادة والرفاهة Well-being إذا هي أشبعت الحاجات النفسية الأساسية للاستقلال والانتماء والكفاءة التي تُعد شروطاً ضرورية للنمو الشخصي والتكامل والرفاهة، داخل وعبر المجالات (Ryan,Hute&Deci,2008,153-154).

التعريف الإجرائي للسعادة النفسية: هى الإحساس الإيجابي بُحسن الحال كما يُرصد بالمؤشرات السلوكية التي تدل علي ارتفاع مستويات رضا المرء عن ذاته وعن حياته بشكل عام، وسعيه المتواصل لتحقيق أهداف شخصية مُقدرة ومقررة ذاتياً وذات قيمة ومعني بالنسبة له، واستقلاليته في تحديد وجهة ومسار حياته، وإقامته لعلاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين، والاستمرار فيها، كما ترتبط الرفاهة النفسية بكل من الإحساس العام بالسعادة والسكينة والطمأنينة النفسية، كما يتضح ذلك من مجموع الدرجات التي يحصل عليها المشارك (فى الدراسة الحالية) علي مقياس السعادة النفسية المستخدم فى الدراسة الحالية

(أعده "سبرنجر وهوسر" (Springer&Hauser ,2006) وهو صورة مختصرة لنموذج "كارول رايف" "Ryff" للرفاهة النفسية، وعربه (السيد أبو هاشم ,٢٠١٠).

الإطار النظري:

الحاجات النفسية في ضوء نظرية التقرير الذاتي:

تتحدد الحاجات النفسية في نظرية التقرير الذاتي في ثلاث فقط هي (الحاجة الى الاستقلالية، والحاجة إلى الكفاءة، والحاجة إلى الإنتماء).

وتشكل الإستقلالية أساساً قوياً للتنظيم السلوكي الفعال، من خلال مراحل الارتقاء، وميادين المعرفة المتعددة والتي لا يمكن حصرها في مجال محدد (Sedikides & Skowronski , 1997 , 80). والحاجة إلى الكفاءة تساعد الأشخاص الذين يتمتعون بقدر جيد من التعلم والتفتح في التوافق مع ما يواجههم من تحديات في مناحي الحياة، من خلال ظهورها بشكل نموذجي في الأحداث التي تتسم بالدافعية الداخلية. ويمكن تنمية الميل للكفاءة في بداية العمر من خلال استكشاف الفرد لما يحيط به من أشياء. وتبدأ النشاطات و الممارسات التي ترتبط بشكل محدد مع التفاعل الاجتماعي المؤثر، والذى يتمايز مع التقدم في العمر، وبذلك يمكن القول بأن الأفراد الذين يمارسون الإشباع دون الحصول على تعزيز خارجي أي من خلال التعلم الذاتي فإنهم يكونون قادرين على الارتباط بالمهارات والقدرات التي يكتسبونها، وكذلك قادرين على تطوير المزيد من القدرات الجديدة للتوظيف التوافقي، والتكيف مع اتجاهات الثقافة المتغيرة بشكل واضح والتي يرثها الإنسان أو يتبناها، وبذلك يكونون قادرين على التكيف مع الظروف الجديدة ومتطلبات العالم الطبيعي(Deci& Ryan, 2008b,182).

والحاجة إلى الإنتماء هي من مميزات الكائنات الاجتماعية وليست مجرد صفة موروثة لديهم ؛ فالحاجة إلى الفهم الاجتماعي تمثل أولوية لدى تلك الكائنات الاجتماعية. وهناك أشكال تصنيفية محددة يمكن من خلالها التعبير عن الحاجة إلى الإنتماء وتلك الأشكال تتوافق مع التطور الثقافي والبيولوجي للإنسان ومع ما يعيشه من تحضر، رغم إن الحاجة بحد ذاتها تبقى ثابتة نسبياً خلال تلك التغيرات. وتُعد الحاجة الى الانتماء من الأمور الدافعية

للاندماج في التنظيم الاجتماعي، ويمكن تحديد مستوى تطور الفرد، وكذلك مستوى توافق المجموعة وبقاؤها من خلال الفائدة التوافقية للحاجة إلى الإنتماء (Deci , Ryan , 2008 b , 183).

ومن المبادئ الأساسية لنظرية التقرير الذاتي:

- تحدد الحاجات النفسية المتطلبات التنموية والثقافية الضرورية من أجل الصحة والأداء الأفضل.
- يمكن تقييم الدوافع والتطلعات والأهداف المختلفة من خلال قدرتها على تلبية أو إحباط الحاجات الأساسية وبالتالي تأثيرها على الصحة النفسية.
- التوتر أو فقدان التوازن الذى يتعرض له الفرد يُعد وظيفة تهدف إلى إشباع الحاجة من خلال إشباع الحاجات الثلاث (الإستقلالية، والكفاءة، والإنتماء).(Deci&Ryan,2000,252-253)

نظرية التقرير الذاتي في السعادة النفسية Psychological Happiness:

إفترض "ديسى" ١٩٧٥ (Deci,1975,In: Deci&,Ryan,2000,234) أن السلوكيات المدفوعة داخلياً تمثل نمط الأنشطة المقررة ذاتياً التى يقوم بها الناس بطريقة طبيعية وتلقائية عندما يشعرون بالحرية فى اتباع اهتماماتهم الداخلية، ويتفق ذلك مع ماوُصف سابقا بالمصدر الداخلى للسببية المدرك، الذى من الممكن أن يتغير عند فرض مكافآت خارجية عند القيام بنشاط مهتم به داخلياً.وربط "ديسى وريان" ١٩٨٠ (Deci,Ryan,1980, In: Deci&,Ryan,2000,234) المصدر الداخلى للسببية المدرك بحاجة الناس للشعور بالاستقلالية مفترضاً أن الأحداث السياقية تؤثر فى الدافعية الداخلية ونوعية الفاعلية بسبب أنها تؤثر فى المدى الذى يخبر به الناس الاستقلالية أثناء الاندماج فى النشاط ؛ فإتاحة الاختيار، ومشاعر الاعتراف يمكن أن تحسن الإحساس بالمبادرة الذاتية وكون الفرد الأصل ؛ وبالتالى تُشبع الحاجة إلى الاستقلالية التى تؤدى إلى مزيد من النتائج الإيجابية من حيث الدافعية الداخلية الأعلى والإشباع المتزايد والسعادة الأعلى(Deci&,Ryan,2000,234)).

العوامل التى تعزز أو تحبط الاستقلالية

لا تُعد دافعية الفرد لنشاط معين نقطة محددة على متصل الدافعية، ولكنها دينامية، ومتغيرة على الدوام اعتماداً على عوامل معينة. وقد أوضحت الدراسات القائمة على النظرية أن بعض العوامل الخارجية يمكن أن تقلل الشعور بالاستقلالية، وبالتالى تسبب التحول من الاستقلالية إلى الدافعية المُتحكم فيها أو حتى إلى حالة اللادافعية.

والعوامل التى من الشائع ارتباطها بتعزيز الاستقلالية هى:

الإتاحة والتأكيد على الاختيار، والسماح للأفراد بمتابعة اتجاهاتهم الفريدة، وتشجيع المبادأة الذاتية، والتجريب، وتقديم المبررات ذات المعنى لأى اقتراحات أو استفسارات. ويرتبط بإعاقة إدراك الاستقلالية: التأكيد على الأنماط المختلفة من التحكم مثل: المكافآت الحسية، والخطوط النهائية، والعقاب والتقييمات، والمراقبة، واستخدام لغة التحكم، وفرض الأهداف.

والعوامل التى تساهم بصفة أولية فى تعزيز الكفاءة هى:

تقديم النموذج، والتغذية الرجعية، والتعبير عن التوقعات الإيجابية، وتقديم التحديات المثالية.ويقلل من الإحساس بالكفاءة إعطاء تغذية رجعية سلبية، والتعبير عن التوقعات السلبية، والتأكيد على دور الفرصة والحظ.

والعوامل التى تعزز الاحساس بالارتباط والاتصال والانتماء هى:

التساؤل عن منظور الأفراد واهتماماتهم، والاعتراف بمنظورهم، والتأكيد على أن كل فرد فريد عن غيره، وإتاحة إجراءات عمل تعاونية وتعلم وتغيير الاتجاهات. والعوامل التى تُعيق الحاجة إلى الاتصال التركيز على المنافسة، وعدم التجاوب أو تجاهل اهتمامات الفرد، ومعاملة الأفراد باعتبارهم قابلين للتغيير المتبادل (Visser,2010,8).

الدراسات السابقة:

الدراسات التى تناولت الحاجات النفسية الأساسية والسعادة النفسية:

ولدراسة العلاقة بين السعادة والحاجات النفسية فى ضوء نظرية التقرير الذاتى قام ريس و آخرون(٢٠٠٠) Reis et al

بدراسة على عينة من (٦٧) طالباً منهم (٢٩) طالباً و (٣٨) طالبة من قسم علم النفس، باستخدام مقياس تقرير الذات. وقد أظهرت الدراسة وجود علاقة

موجبة دالة احصائياً بين مستوى السعادة والحاجة إلى الاستقلالية و الانتماء و الكفاءة، كذلك وجود علاقة موجبة بين إشباع الحاجات النفسية والتواصل الإجتماعى(Reis,Sheldon,Gable,Roscoe&Ryan,2000)

وكذلك درس شيلدون و بيتنكورت (٢٠٠٢)Sheldon and Bettencourt الرضا عن إشباع الحاجات النفسية وعلاقتها بالسعادة وذلك على عينة من (١٤٤) من طلاب قسم علم النفس بجامعة ميسورى من خلال استخدام مقياس الحاجات النفسية" لديسى و ريان"، وقد أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين إشباع الحاجات النفسية والشعور بالارتياح الشخصى (Sheldon & Bettencourt , 2002).

ودرس" ريان، وهول، وشينوا، وهيل،و كولين"(٢٠١١) Ryan ,Howell ,Hill and Colleen ,Chenot,العلاقة بين إشباع الحاجات النفسية والشعور بالسعادة ودور الحاجات الثلاث (الاستقلالية والكفاءة والانتماء) في التنبؤ بالسعادة، وذلك علي عينة مكونة من (١٤٤) من طلاب جامعة كاليفورنيا، وكانت نسبة الإناث في العينة (٧٦.٥%)، وكان من نتائج الدراسة: وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين إشباع الحاجات النفسية، والشعور بالسعادة، وكانت حاجة الاستقلالية أقوي متغير في التنبؤ بالسعادة، يليها حاجة الانتماء، ولم تتنبأ الكفاءة بالسعادة (Ryan ,Howell ,Chenot ,Hill &Colleen ,2011).

أما دراسة "سابماز وآخرين" (٢٠١٢)Sapmaz et al فكانت عن إشباع الحاجات النفسية والسعادة وفقاً لنظرية التقرير الذاتي. أجريت علي عينة مكونة من (١٩٢) من طلاب الجامعة، منهم ٥٤% من الإناث، و ٤٤% من الذكور. استخدم الباحثون مقياس الحاجات النفسية، وقائمة إكسفورد للسعادة، وقد أشارت النتائج إلى أنه يمكن التنبؤ بالسعادة من خلال إشباع الحاجات النفسية المتمثلة في الحاجة إلى (الاستقلالية – والكفاءة – والانتماء) وهذا الإشباع يؤدى إلى زيادة معدلات السعادة (Sapmaz, Dogn, sapmaz, temizel,& tel, 2012).

وفى دراستين على المراهقين من ثقافات متعددة أجراهما "شين وزملاؤه" (Chen,Vansteenkiste,Beyers,Boone,Dici,et al.2015) وذلك لاختبار إذا كان إرضاء أو إحباط الحاجات النفسية للاستقلالية والكفاءة والانتماء يساهم فى

الرفاهة النفسية أو انخفاض السعادة بصرف النظر عن الخلفية الثقافية. أجريت الدراسة الأولى على عينة من المراهقين من الصين وبلجيكا بلغ عددها ٦٨٥، بمتوسط عمرى ١٧ سنة، وأشارت النتائج إلى أن إرضاء الحاجة إلى الاستقلالية والكفاءة كان له ارتباطات ايجابية بالرفاهة، والفروق فى تقييم الحاجة لم تُعدل هذه الارتباطات. وأُجريت الدراسة الثانية على مشاركين من أربع ثقافات (بلجيكا، والصين، والولايات المتحدة الأمريكية، وبيرو) بلغ عددهم ١٠٥١ بمتوسط عمرى ٢٠ سنة، وقد زودت النتائج بالدليل على أن إرضاء كل حاجة من الحاجات الثلاث يسهم بطريقة مختلفة فى التنبؤ بالرفاهة، بينما إحباط كل حاجة منها ساهم بطريقة مختلفة فى تدنى الرفاهة النفسية، وقد وُجد أن تأثيرات إشباع أو إحباط الحاجات متعادل فى البلاد الأربعة، ولم تتعدل بالفروق الفردية فى الرغبة فى إشباع الحاجة. وتؤيد هذه النتائج نظرية الحاجات النفسية الأساسية للاستقلالية والكفاءة والانتماء باعتبارها تغذية جوهرية للفعالية المثالية عبر الثقافات وعبر الفروق فى قوة الحاجة (Chen,Vansteenkiste,Beyers,Boone,Dici,et al.2015).

أما "دهان وهراي وريان" (٢٠١٦)Dehaan ,Hirai and Ryan فقد درسوا الموهبة والإبداع، ومؤشرات السعادة النفسية، ودور الحاجات النفسية كمتغير وسيط بين الموهبة والرفاهة الذاتية، وذلك لدى عينة بلغت (١٨٥): (١٢١) من الإناث، و(٦٤) من الذكور، وامتد مدى العمر لديهم من (١٨ – ٧٩) عاماً، بمتوسط (٣٨.٣٢) عاماً، وانحراف معياري (١٣.٤٤) عاماً. واستخدم الباحثون في هذه الدراسة عدة مقاييس لكل من: الموهبة والإبداع و الرفاهة النفسية و المشاعر السلبية والإيجابية و الرضا عن الحياة و المعني من الحياة واستبياناً للحيوية الذاتية، وأوضحت نتائج الدراسة أن إشباع الحاجات النفسية (الاستقلالية والكفاءة والانتماء) تتوسط العلاقة بين الموهبة ومؤشرات الرفاهة الذاتية (الحيوية والمشاعر الإيجابية والرضا عن الحياة والمعني من الحياة) حيث وُجِدَت علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية عند مستوي (٠.٠١) بين الموهبة والحاجات النفسية ومؤشرات الرفاهة الذاتية (المشاعر الإيجابية والرضا عن الحياة والمعني من الحياة Dehaan ,Hirai &Ryan ,2016)).

وفى دراسة: "نيشيمورا وسوزوكى " (٢٠١٦) Nishimura and Suzuki

والتي هدفت إلي التحقق من وظيفة أو دور (إشباع /إحباط) الحاجات النفسية الأساسية (الاستقلالية والكفاءة والانتماء) فى السعادة الذاتية SWB (الرضا عن الحياة والحيوية والنشاط والاكتئاب)، وتم استخدام مقياس إشباع /إحباط الحاجات النفسية الأساسية The Basic Psychological Need Satisfaction and Frustration Scale (BPNSfS)، ومقياس الرفاهة الذاتية Subjective well-being (SWB)، وذلك علي عينة مكونة من (٥٦٤) من الطلاب اليابانيين، وكان (٣٥٦) منهم من الذكور و(٢٠٥) من الإناث، وتراوحت أعمارهم من (١٦ــ ٢٠) عاماً، وقد وُجد ارتباط إيجابى بين إشباع الحاجات الأساسية (الاستقلالية والكفاءة والانتماء) والشعور بالسعادة الذاتية (الرضا عن الحياة، والحيوية)، وارتباط ايجابي بين إحباط الحاجات الثلاث بالاكتئاب النفسي (Nishimura &Suzuki , 2016).

تعليق عام على الدراسات السابقة: يتضح من خلال العرض السابق للدراسات السابقة التى تناولت متغيرات البحث الحالي تعدد الدراسات التى تناولت السعادة فى علاقتها بإشباع الحاجات النفسية، وأغلبها دراسات أجنبية، أما الدراسات العربية فهى قليلة فى حدود علم الباحث , ويمكن استخلاص الملامح الرئيسية للدراسات السابقة المعروضة طبقاً للعناصر التالية:

أولا:من حيث الهدف: كانت أهداف الدراسات السابقة رصد العلاقة الارتباطية بين اشباع الحاجات النفسية الأساسية والسعادة.

ثانيا:من حيث العينة: أغلب عينات الدراسات السابقة كانت من طلاب الجامعة، وكثير منها من طلاب أقسام علم النفس بجامعات أجنبية، وبعضها كان دراسات عبر ثقافية على ثقافات متعددة.

ثالثا:من حيث الأدوات

استخدمت دراسا، وشيلدون، وأليوت(١٩٩٩)، وشيلدون، وبيتنكورت (٢٠٠٢)، وريس (٢٠٠٠) ودراسة تاي ودينير (٢٠١١)، وريان وهول وشينوا وهيل وكولين (٢٠١١) وديهان وهاراي وريان (٢٠١٦) وبوتيفيك وهولييك وبراتكو (٢٠١٧) مقياس الحاجات النفسية من إعداد ديسى، وريان سنة (٢٠٠٣)، واستخدمت الدراسات السابقة عدة مقاييس لقياس السعادة (قائمة إكسفورد للسعادة،، ومقياس السعادة النفسية لرايف١٩٨٩)

رابعا:من حيث النتائج

أوضحت نتائج دراسات عدة وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين إشباع الحاجات الأساسية والسعادة (شيلدون، وبيتينكورت(٢٠٠٢)، وريس (٢٠٠٢)، وسابماز وآخرين(٢٠١٢) وفيرنيو وكويستنر وابيلا (٢٠٠٥)، وريان وهول وشينوا وعيل وكولين (٢٠١١) و ديهان وهاراي وريان (٢٠١٦).

فروض الدراسة:

في ضوء الإطار النظرى ونتائج الدراسات السابقة، تُصاغ فروض الدراسة الحالية كما يلى:

١-ترتبط إشباع الحاجات النفسية الأساسية (الاستقلالية والكفاءة والانتماء) ارتباطاً موجباً دالاً إحصائياً بالسعادة لدي عينة الدراسة الحالية من طلاب الجامعة.

٢-تتنبأ إشباع الحاجات النفسية الأساسية (الاستقلالية والكفاءة والانتماء) بالسعادة لدى عينة الدراسة الحالية من طلاب الجامعة.

الإجراءات المنهجية

منهج البحث: استخدم الباحث في إجراء البحث الحالي "المنهج الوصفي الارتباطي المقارن"

عينة الدراسة

العينة الاستطلاعية:

جدول(١) توزيع أفراد العينة الاستطلاعية وفقاً للجامعة والنوع

الجامعة	الذكور	الإناث
حلوان	١٠	١٥
عين شمس	١٠	١٥
بنها	١٠	١٥
الزقازيق	١٠	١٥
المجموع	٤٠	٦٠
المجموع الكلي للعينة الاستطلاعية (١٠٠)		

العينة الأساسية:

جدول (٢) توزيع أفراد العينة الأساسية للدراسة وفقاً لمتغيرى الجامعة والنوع

الجامعة	الذكور	الإناث
حلوان	٣٥	٦٥
عين شمس	٣٥	٦٥
بنها	٣٥	٦٥
الزقازيق	٣٥	٦٥
المجموع	١٤٠	٢٦٠
المجموع الكلي لعينة الدرا	(٤٠٠)	

أدوات الدراسة

مقياس الحاجات النفسية الأساسية: Basic Psychological Needs Scale

هو من إعداد (Deci&Ryan,2000) وله خصائص قياسية نفسية جيدة، واستُخدم فى دراسات عدة أجنبية وعربية، وقام "علاء سمير" (٢٠١١) بترجمته والتحقق من خصائصه القياسية النفسية في البيئة العربية(علاء سمير، ٢٠١١).وقام الباحث الحالي بالتحقق من ثبات المقياس علي العينة الاستطلاعية بطريقة إعادة الاختبار ,حيث تم تطبيق الاختبار علي العينة الاستطلاعية مرتين بفاصل (١٥) يوماً، وتم حساب معاملات الارتباط بين درجات التطبيقين(الأبعاد الثلاثة والدرجة الكلية)، وكانت معاملات الارتباط جميعها موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى(٠,٠١) مما يشير إلى ثبات جيد للمقياس، وجدول(٣) يوضح ذلك.

جدول (٣) معاملات الارتباط بين درجات التطبيقين لمقياس الحاجات النفسية (ن= ١٠٠ طالب وطالبة)

الحاجات النفسية	معاملات الارتباط بين درجات التطب
الاستقلالية	٠,٩١٦**
الكفاءة	٠,٨٩٠**
الانتماء	٠,٨٥٥**
الدرجات الكلية لمقياس الحاجات النفسية	٠,٩٩٨**

*** دال عند مستوي ٠,٠٥ ,* * دال عند مستوي ٠,٠١**

مقياس السعادة النفسية: Psychological well-being scale

قامت Ryff بإعداد مقياس للسعادة النفسية يتكون من (١٢٠) عبارة موزعة علي ستة أبعاد بواقع (٢٠) عبارة لكل بعد، ثم ظهرت عدة صور من هذا المقياس منها الصورة الحالية وهى من إعداد "سبرنجر وهوسر" (Springer &Hauser,2006)، وقام كل من (السيد أبو هاشم، ٢٠١٠) و(فتون خرنوب، ٢٠١٦) بترجمته والتحقق من خصائصه القياسية النفسية علي طلاب الجامعة.

أساليب التحليل الإحصائي:

عُولجت البيانات إحصائياً باستخدام حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية والمعروفة اختصارا باسم (SPSS) النسخة (١٦)، واستُخدمت الأساليب الإحصائية الآتية:

١- معامل ارتباط بيرسون Pearson Correlation Test لقياس العلاقة بين المتغيرات (الفرض الأول).

٢- تحليل الانحدار لمعرفة قدرة متغيرات الدراسة في التنبؤ بالسعادة.

نتائج البحث ومناقشتها:

أولاً:نتائج البحث

نتائج الفرض الأول

نص الفرض الأول علي: ترتبط إشباع الحاجات النفسية الأساسية (الاستقلالية والكفاءة والانتماء) ارتباطاً موجباً دالاً إحصائياً بالسعادة لدي عينة الدراسة الحالية من طلاب الجامعة.

ولاختبار صحة هذا الفرض استخدم الباحث معامل الارتباط (بيرسون) بين الحاجات النفسية والسعادة كما هو موضح في الجدول الآتي:

جدول(٤) معاملات الارتباط بين السعادة وكل من الحاجات النفسية (الأبعاد والدرجة الكلية) (ن= ٤٠٠ طالب وطالبة)

المتغيرات	معاملات الارتباط بالدرجة الكلية للسعادة
(١) الحاجة إلي الاستقلالية	٠,٨٦٦**
(٢) الحاجة إلي الكفاءة	٠,٨٨٢**
(٣) الحاجة إلي الانتماء	٠,٨٧٩**
(٤) الدرجة الكلية للحاجات النفسية	٠,٨٨٤**

* دال عند مستوي ٠.٠٥ ** دال عند مستوي ٠,٠١

تشير العلاقات الارتباطية الموجبة الدالة إحصائياً بين السعادة وكل من إشباع الحاجات النفسية إلى تحقق الفرض الأول مما يدل على اقتران زيادة درجات السعادة مع ازدياد درجات إشباع الحاجات النفسية الأساسية.

وكانت معاملات الارتباط جميعها مرتفعة ,وبالنسبة للأبعاد الفرعية لإشباع الحاجات النفسية الأساسية كان بُعد الكفاءة الأعلى ارتباطاً بالسعادة حيث بلغ معامل الارتباط (٠.٨٨٢)، ثم بُعد الانتماء (٠.٨٧٩)، ثم الاستقلالية (٠.٨٦٦)، وجميعها كانت عند مستوي دلالة (٠.٠١).

نتائج الفرض الثاني:

نص الفرض الثاني علي: تتنبأ إشباع الحاجات النفسية الأساسية(الاستقلالية والكفاءة والانتماء) بالسعادة لدى عينة الدراسة الحالية من طلاب الجامعة.

ولاختبار هذا الفرض استخدم الباحث تحليل الانحدار لمعرفة قدرة الحاجات النفسية الأساسية (الأبعاد والدرجة الكلية) باعتبارها متغيرات منبئة (مستقلة) على التنبؤ بالسعادة كمتغير محكي (تابع).

جدول (٥) نتائج تحليل الانحدار للتنبؤ بالسعادة (كمتغير محكي) من الحاجات النفسية الأساسية (الأبعاد والدرجة الكلية) (كمتغير منبئ) ن=٤٠٠طالب وطالبة

المتغيرات المتنبأ منها	المعامل البائي (B)	الخطأ المعياري للمعامل البائي	معامل بيتا (Beta)	قيمة (ت)	مستوي الدلالة
الثابت	١٩.٣٢٦	٥.٠١		٣.٨٥٦	٠.٠١
الحاجة إلي الاستقلالية	٣.٥١٧	١.٥٥	٠.٦٨١	٢.٢٧٥	٠.٠٥
الحاجة إلي الكفاءة	٤.٦١٠	١.٩٥٨	٠.٥٦٢	٢.٣٥٥	٠.٠١
الحاجة إلي الانتماء	٣.٢١٠	١.٣٣	.٦٠٣	٢.٢٠٩	٠.٠٥
الدرجة الكلية للحاجات النفسية	٣.٢١٥	١.٢٦	.٦٦٩	٢.٢٧٠	٠.٠٥

المتنبأ به: السعادة

يحتوى جدول (٥)على المعلومات التى نحتاجها لبناء معادلات الانحدار، ونلاحظأن جميع قيم (ت) للحاجات النفسية الثلاث والدرجة الكلية دالة مما يشير إلى دلالة معاملات الانحدار، وهذا يشير إلى تحقق الفرض الثانى مما يعنى أن درجات إشباع الحاجات النفسية الأساسية لدى أفراد عينة الدراسة تتنبأ بدرجات السعادة لديهم، ويمكن صياغة معادلات التنبؤ كالتالى:

(١) قيم "ت" دالة للثابت، ولمتغير الحاجة إلي الاستقلالية، وبالتالي يُمكن صياغة معادلة التنبؤ علي النحو التالي:

السعادة = ١٩.٣٢٦+ ٣.٥١٧ (الحاجة إلي الاستقلالية(

(٢) قيم "ت" دالة للثابت، ولمتغير الحاجة إلي الكفاءة، وبالتالي يُمكن صياغة معادلة التنبؤ علي النحو التالي:

السعادة = ١٩.٣٢٦+٤.٦١٠ (الحاجة إلي الكفاءة)

(٣) قيم "ت" دالة للثابت، ولمتغير الحاجة إلي الانتماء، وبالتالي يُمكن صياغة معادلة التنبؤ علي النحو التالي:

السعادة =١٩.٣٢٦+٣.٢١٠ (الحاجة إلي الانتماء(

(٤) قيم "ت" دالة للثابت، والدرجة الكلية للحاجات النفسية، وبالتالي يُمكن صياغة معادلة التنبؤ علي النحو التالي:

السعادة =٣٢٦.١٩+٢١٥.٣ (الحاجات النفسية)

ثانياً: مناقشة نتائج البحث

مناقشة نتائج الفرض الأول

تشير العلاقات الارتباطية الموجبة الدالة إحصائياً بين السعادة وكل من إشباع الحاجات النفسية (الأبعاد والدرجة الكلية) والتيقظ العقلي إلى تحقق الفرض الأول مما يدل على اقتران زيادة درجات السعادة مع ازدياد درجات إشباع الحاجات النفسية الأساسية.

وبالنسبة للأبعاد الفرعية لإشباع الحاجات النفسية الأساسية كانت الحاجة إلى الكفاءة الأعلى ارتباطاً بالسعادة، ثم الحاجة إلى الانتماء، ثم الحاجة إلى الاستقلالية.

وتتفق هذه النتائج مع كثير من نتائج الدراسات السابقة ومنها: دراسة " ريس وآخرين" (٢٠٠٢) Reis et al التي أظهرت وجود علاقة موجبة دالة احصائياً بين مستوي السعادة والحاجة إلي الاستقلالية والانتماء والكفاءة، ودراسة "شيلدون وبيتنكورت" (٢٠٠٢) Sheldon and Bettencourt التي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين إشباع الحاجات النفسية والشعور بالارتياح الشخصي. وكذلك دراسة "فيرنو وكاستنر وأبيلا (٢٠٠٥) Veronneau ,Koestner and Abela والتي وجدت أن إشباع الحاجات النفسية الأساسية (الاستقلالية، والكفاءة، والانتماء) يرتبط ارتباطاً موجباً بالسعادة والرفاهة النفسية والمشاعر الإيجابية، وارتباطاً سالباً بالمشاعر السلبية والاكتئاب لدي المراهقين، كما أن دعم الوالدين لاستقلالية الأطفال يرتبط بشكل موجب بالسعادة والرفاهة النفسية لديهم، وبشكل سالب مع الاكتئاب. ودراسة "نيشامورا، وسوزوكي " (2016) Nishimura and Suzuki والتي وجدت ارتباطاً موجباً بين إشباع الحاجات النفسية، والشعور بالسعادة الذاتية (الرضا عن الحياة والحيوية)، بينما ارتبط إحباط الحاجات الثلاث بالاكتئاب النفسي.

وتتفق هذه النتائج مع منظور التقرير الذاتي في السعادة حيث افترض "ريان وآخرون" ١٩٩٦(In:Ryan,Hute&Deci,2008,153) ان إشباع الحاجات الأساسية يعزز السعادة، ومساندة وإشباع كل منها شرط ضروري للنمو الشخصي والتكامل والسعادة، داخل وعبر المجالات.

مناقشة نتائج الفرض الثاني:

أشارت النتائج إلى تحقق الفرض الثاني حيث تنبأت درجات إشباع الحاجات النفسية الأساسية لدى أفراد عينة الدراسة الحالية بدرجات السعادة لديهم فقد أسهم إشباع الحاجات النفسية الأساسية بنسبة ٧٩% في شعور الأفراد بالسعادة النفسية وهى تُعد درجة عالية، وأشارت النتائج أيضا إلى دلالة قيمة "ف" التي تشير إلى دلالة تحليل التباين لمعادلة الانحدار.

وأظهرت النتائج أن إشباع الحاجة إلى الكفاءة هو الأقوى في التنبؤ بالسعادة، يليه إشباع الحاجة إلى الاستقلالية، ثم الدرجة الكلية للحاجات الثلاثة(الاستقلالية والكفاءة والانتماء)، ثم إشباع الحاجة إلى الانتماء.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج الدراسات السابقة فقد أشار " سابماز وزملائه "

((2012, Tel, Temizel, Sapmaz, Dogan, Sapmaz إلي أنه يُمكن التنبؤ بالسعادة من خلال إشباع الحاجات النفسية المتمثلة في الحاجة إلي (الاستقلالية، والكفاءة، والانتماء)، وهذا الإشباع يؤدي إلي زيادة معدلات السعادة، وكذلك مع دراسة "تاي، ودينر " Tay and Diner (٢٠١١) والتي أشارت إلي أنه يُمكن التنبؤ بالسعادة الذاتية من الحاجة إلي الانتماء.

وتختلف نتائج الدراسة الحالية مع بعض نتائج دراسة "ريان وهول وشينوا وهيل وكولين، Ryan, Howell, Chenot, Hill and Colleen (٢٠١١) والتي أشارت إلي أن الحاجة إلي الاستقلالية أقوي متغير في التنبؤ بالسعادة، يليها الحاجة إلى الانتماء، ولم تتنبأ الكفاءة بالسعادة ,ومن خلال النتائج السابقة يتضح تحقق الفرض الثاني فقد تنبأت متغيرات الدراسة الحاجات النفسية الأساسية مُجتمعة بالسعادة.

قائمة المراجع:

-السيد محمد أبو هاشم (٢٠١٠).النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الإجتماعية لدي طلاب الجامعة ,*مجلة كلية التربية* ,جامعة الزقازيق , ٢٠ , (٨١) ,٢٦٩ – ٣٥٠.

- علاء سمير (٢٠١١) ."الحاجات النفسية ومفهوم الذات وعلاقتهما بمستوي الطموح لدي طلبة جامعة الأزهر بغزة في ضوء نظرية تقرير الذات"، رسالة ماجستير، كلية التربية، قسم علم النفس، جامعة الأزهر، غزة، فلسطين.

-فتون خرنوب (٢٠١٦).الرفاهية النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي والتفاؤل ,رسالة ماجستير ,كلية التربية ,جامعة دمشق ,*مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس* , ١ ,(١٤),٢١٧ -٢٤٢.

- Chen ,B., Vansteenkiste ,M., Beyers ,W., Boone ,L., Deci ,E.L., Kaap-Deeder ,J.V.D., Duriez ,B., … Verstuyf (2015). Basic psychological need satisfaction, need frustration, and need strength across four cultures. Motiv Emot ,39,216– 236. DOI 10.1007/s11031-014-9450-1

-Deci,L. &Ryan,R.M(2000). The what and why of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry* , 11, (4),227- 229.

-Deci, L & Ryan, R.m (A).(2008). Self-determination theory: A macro theory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology*, 49,(3),182- 183.

-Deci,L & Ryan,R.M (B). (2008). Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains. *Canadian Psychology* , 49 ,(1),14-90.

-Dehaan ,C.R ,Hirai ,T & Ryan ,R.M.(2016).Nussbaum's Capabilities and Self- determination theory Basic Psychological Needs:Relating some Fundamentals of Human wellness.*Journal of Happiness Study's* , 17 ,(1) , 2037-2049.

-Langer,E.J.& Moldoveanu,M.(2000). The construct of mindfulness *Journal of Social Issues*,56,(1),1-9.

-Nishimura ,T &Suzuki ,T. (2016).Basic Psychological Need Satisfaction and Frustration in Japan: controlling for the Big five Personality Traits ,*Japanese Psychological Research* ,58 ,(4) ,320 -331.

-Reis, H., Sheldon, K., Gable, S.,Roscoe, J.& Ryan, R.M.(2000). Daily well- being: The role of Autonomy, Competence, and Relatedness. *Personality And Social Psychology*, 26,(4) ,419-435.

-Ryan, R.M.(2009). Self- determination theory and well- being. in developing countries, *Web Research Review 1-June* , University of Bath.

- Ryan,R.M., Huta,V.& Deci,E.L.(2008). Living Well: A Self-Determination Theory Perspective On Eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*, 9(1),139–170. DOI 10.1007/s10902-006-9023-4.

-Ryan,R.M ,Howell, T , Chenot ,D , Hill ,G & Colleen ,J.(2011). Momentary Happiness: The Role of Psychological need Satisfaction ,*Journal Of Happiness Studies* , 12 ,(1) , 1-15.

- Ryan,R.M., Deci,E.L. (2006). Self-Regulation and the Problem of Human Autonomy: Does Psychology Need Choice,Self-Determination, and Will*? Journal of Personality* 74,(6),1557-1585. Copyright the Authors Journal compilation r 2006, Blackwell Publishing, Inc DOI: 10.1111/j.1467- 6494.2006.00420.x.

-Sapmaz, F., P. Dogan, T.P,. Sapmaz, S, Temizel, S.&. Tel, F.D. (2012)." Examining predictive Role of psychological need Satisfaction on Happiness in terms of self determination theory. *Social and Behavioral Sciences*, 55,(1), 861-868.

-Sedikides, C.& Skowronski, J.J.(1997). The symbolic self in evolutionary context. *Personality and Social Psychology Review*, 1, (1) ,80-102.

-Sheldon, K&. Bettencourt, B.A.(2002). Psychological need satisfaction and subjective well- being within social group. *British Journal of Social Psychology*, 41 ,(1), 25-38.

-Tay ,L & Diner ,E.(2011).Needs and Subjective Well-being Around the worlds.*Journal of personality and Social Psychology* ,101 ,(2) ,354 – 365.

-Veronneau ,M.H ,Koestner ,R.F &Abela ,J.R.(2005).Intrinsic need satisfaction and well- being in children and adolescents: An application of the self- determination theory.*Journal of Social and Clinical psychology* ,24 ,(2) , 80- 292.

-Visser, C.F. (2010). Self-Determination Theory Meets Solution-Focused Change: Autonomy, Competence and Relatedness Support In Action, InterAction , *The Journal of Solution Focus in Organisations,* 2, (1), 7-26.