Jordan Journal of Applied Science-Humanities Series

Volume 37
Issue 1 *37-1*

Article 4

2023

Self-Disclosure and its Relationship to a feeling of Psychological Happiness among University Students

Arwa Bardaweel
Yarmouk University - Jordan, bardaweelarwa@gmail.com

Feras Al-Jobour
Yarmouk University - Jordan, feras.j@yu.edu.jo

Follow this and additional works at: https://digitalcommons.aaru.edu.jo/jjoas-h

Part of the Education Commons

Recommended Citation

Bardaweel, Arwa and Al-Jobour, Feras (2023) "Self-Disclosure and its Relationship to a feeling of Psychological Happiness among University Students," *Jordan Journal of Applied Science-Humanities Series*: Vol. 37: Iss. 1, Article 4.
Available at: https://digitalcommons.aaru.edu.jo/jjoas-h/vol37/iss1/4

This Article is brought to you for free and open access by Arab Journals Platform. It has been accepted for inclusion in Jordan Journal of Applied Science-Humanities Series by an authorized editor. The journal is hosted on Digital Commons, an Elsevier platform. For more information, please contact rakan@aaru.edu.jo, marah@aaru.edu.jo, u.murad@aaru.edu.jo.

VOL 37 NO 1 ISSN: 2708-9126

Jordan Journal of Applied Science

Humanities Series

Applied science Private University

Self-Disclosure and its Relationship to a feeling of Psychological Happiness among University Students

كشف الذات وعلاقته بالشعور بالسعادة النفسية لدى طلبة الجامعة

Arwa Bardaweel[1*], Feras Al-Jobour[2].
Yarmouk University, Irbid, Jordan[12].

ARTICLE INFO

Article history:

Received 25 Nov 2021

Accepted 23 Jan 2022

Published 01 Oct 2023

https://doi.org/10.35192/jjoas-h.v37i1.555

***Corresponding author at** Yarmouk University, Irbid, Jordan.

Arwa Bardaweel.

Email: bardaweelarwa@gmail.com.

Keywords:

Self-disclosure

Psychological happiness

University students.

الكلمات المفتاحية:

كشف الذات

الشعور بالسعادة النفسية

طلبة الجامعة

ABSTRACT

The current study aimed to determine the level of both self-disclosure and a sense of psychological happiness among university students and the relationship between them. The study sample was composed of (500) male and female students, they were selected in the available method. To achieve the aims of the study, used the self-disclosure scale, and the psychological happiness scale. The results showed that the level of self-disclosure was medium, and the level of psychological happiness was high. And there were statistically significant differences at the level of self-disclosure due to gender and faculty, the benefit is for females and human faculties, and there were no statistically significant differences attributed to the place of residence. And there were no statistically significant differences in the level of psychological happiness due to gender, faculty and place of residence, and there was a statistically significant positive relationship between self-disclosure and psychological happiness among university students. According to the results of the study, a set of recommendations were presented.

هدفت الدراسة الحالية تحديد مستوى كل من كشف الذات والشعور بالسعادة النفسية لدى طلبة الجامعة والعلاقة بينهما. تكونت عينة الدراسة من (٥٠٠) طالبٍ وطالبة، اختيروا بالطريقة المتيسرة. ولتحقيق أهداف الدراسة، استخدم مقياس كشف الذات، ومقياس الشعور بالسعادة النفسية. أظهرت النتائج أنَّ مستوى كشف الذات جاء بدرجة متوسطة، وجاء مستوى الشعور بالسعادة النفسية بدرجة مرتفعة، ووجود فروق دالة إحصائيًا في مستوى كشف الذات تُعزى لمتغيري النوع الاجتماعي والكلية لصالح الإناث والكليات الإنسانية، وعدم وجود فروق دالة إحصائيًا تعزى لمكان السكن. وعدم وجود فروق دالة إحصائيًا في مستوى الشعور بالسعادة النفسية تُعزى لمتغيرات النوع الاجتماعي، والكلية، ومكان السكن. ووجود علاقة طردية دالة إحصائيًا بين كشف الذات والشعور بالسعادة النفسية لدى طلبة الجامعة.

المقدمة

يسعى الطالب الجامعي بشكل دائم للبحث عن الظروف الحياتية التي توفر له السعادة والاستقرار والمشاعر الإيجابية، التي تكفل له الشعور بالرضا عن ذاته وعن حياته التي يعيشها، كما وأنه قد لا يتمكن الطالب الجامعي من أن يحيا حياةً سعيدة مع محيطه ما لم يحقق السعادة أولًا مع ذاته، ومن هنا برزت الحاجة إلى أن يعرف كل طالب ذاته وإمكانياته وقدراته واهتماماته.

وينصب الاهتمام في وقتنا الحاضر على الطالب ككل، وبشخصيته من كافة النواحي الجسمية والنفسية والاجتماعية والعقلية، من أجل التخطيط لمستقبل الطالب ومن أجل بناء جيل واعٍ سليمًاومعافى نفسيًا. لذا فإنَّ ذلك يتطلب من الطالب الجامعي أن يكون على تواصل دائم مع محيطه، نظرًا لأنَّ الظروف الاجتماعية والعلمية والعملية تبني شخصية الطالب، فعملية بناء شخصية الطالب تعد عملية هامة لإعداد طلبة قادرين على التعامل مع المواقف الحياتية المختلفة (بني ملحم والطوالبة، ٢٠٢٠). ونظرًا لأنَّ الطلبة الجامعيين قد يكونوا غير ناضجين تمام النضج أي أنهم ما زالوا قاصرين على تحقيق أهدافهم بأنفسهم، فهم بحاجة إلى تحقيق احتياجاتهم العديدة النفسية والاجتماعية والتربوية، إضافة إلى مساعدتهم في توجيه الإمكانات وإدارة الذات، مما يمكنهم من مواجهة المواقف العديدة والمتعددة (برو وروبيبي، ٢٠١٦).

يهدف الإرشاد النفسي إلى توجيه الذات أو إرشاد الذات، أي بمعنى تمكين قدرة الطالب على توجيه حياته بنفسه، ويحتاج تحقيق الذات إلى كشف الذات، فكشف الذات ومشاركة المعلومات الشخصية مع الآخرين يرتبط بشكل كبير بتكوين علاقات شخصية متينة ومتماسكة بين الطلبة، لذلك يُعد كشف الذات أحد المتغيرات النفسية الهامة في نمو العلاقات الشخصية (العزة، ٢٠١٠).

إنَّ كشف الذات للآخرين يعمل على خفض التوترات النفسية، وخفض الشعور بالاغتراب عن الآخرين، كما يساعد كشف الذات في التخفيف من الضغوط النفسية والانفعالات، وذلك من خلال قيام الطالب بالتحدث عن مشكلاته لزملائه المقربين منه، مما قد يسهم في مساعدته على تخطي هذه المشكلات وحلها، وتخفيف الضغوط عنه من خلال مشاركته في وضع حلول لهذه المشكلات، وبالتالي فإنَّ كشف الذات للآخرين قد يسهم في خفض حدة التوتر والاضطراب لدى الطالب وتحقيق الشعور بالسعادة النفسية (Waring & Chelune, ١٩٨٤).

يرتبط شعور الطالب بالسعادة النفسية إلى حدٍّ كبير بحالته النفسية وعلاقاته الاجتماعية ومدى إشباعه لحاجاته الأساسية، والسعادة النفسية تنبثق من جانبين الأول داخلي يتمثل في عملية التوافق النفسي مع الذات، والآخر خارجي يتمثل في عملية التكيف الاجتماعي (العيسوي، ١٩٩٩). كما إنَّ الشعور بالسعادة النفسية لدى الطلبة يُعد أمرًا هامًا وضروريًا؛ نظرًا لأنَّ الطلبة في حاجة ماسة لأن يعيشوا حياة يملؤها التوافق النفسي والاجتماعي، أي بمعنى قدرة الطلبة على أن يكتشفوا المعاني الحياتية المتأصلة في سلوكياتهم، مما يجعلهم ينظرون إلى حياتهم نظرة رضا (Rashid & Silgman, ٢٠١٨).

وقد أشارت دراسة معمرية (٢٠١٢) فيما يخص موضوع السعادة النفسية إلى أنَّ الطلبة الذين يتمتعون بالسعادة النفسية أقل عرضة للمشكلات والاضطرابات، الأمر الذي يجعلهم يعيشون حياة ذات فاعلية أطول من غيرهم، إضافةً الى ما تنميه من آثار إيجابية في السلوك الأخلاقي لدى الطلبة كالإيثار، والاجتماعية، وكذلك تأثيرها الايجابي على الصحة.

إنَّ أسلوب كشف الذات إذا ما اتبع بطريقة سليمة يعد علامة من علامات الصحة العقلية والنفسية، وقد أشارت دراسة جورارد (Jourard, ١٩٧١) إلى أنَّ الطلبة الذين يكشفون ذواتهم لزملائهم يكونوا أكثر رضا عن ذواتهم وأكثر تقبلًا لها، وأكثر تكيفا مع كل ما يحيط بهم، وأكثر انبساطا وسعادة نفسية، وكذلك أكثر ثقة وايجابية نحو الآخرين من الأفراد الذين لا يكشفون ذواتهم.

وبناءً على ما سبق، يمكن القول أنَّ أسلوب كشف الذات يعد سلاحًا ذا حدين، فإما أن يعود على الطالب بالمنفعة والسعادة النفسية إذا ما استخدم بطريقة معتدلة بعيدة عن المبالغة، كأن يعرف متى يكشف ذاته، ومن هم الأفراد الذين سيكشف ذاتهم لهم. أو أن تعود عليه بالمضرة والتعاسة في حال غياب المعرفة الكافية حول كيفية اتباعه، كأن يكشف ذاته ومعلوماته الشخصية للجميع على حد سواء. ومن هنا جاءت هذه الدراسة لتبين العلاقة بين متغيرين يُبنى عليهما النجاح أو الفشل، العطاء أو الخمول، التطور أو الجمود، وهذان المتغيران هما كشف الذات والسعادة النفسية.

كشف الذات

يُعد أسلوب كشف الذات من الأساليب التي اهتم بها علم النفس والعديد من المتخصصين في مجالات الإرشاد والعلاج النفسي، إذ أنه اعتبر أسلوبًا نافعًا وفعالًا في محاولة التخلص من الاضطرابات النفسية أو خفضها قدر الإمكان، وذلك لأهميته المتمثلة بالتفريغ الانفعالي حيث أنه عندما يُشارك الطالب الآخرين بمشاعره الداخلية أيًّا كانت وضمن حدود المعقول قد يحصّنه ذلك من الوقوع في كثير من المشكلات النفسية كالإحباط أو اليأس أو الاكتئاب، إضافةً إلى أنَّ كشف الذات يعمل على جعل العلاقات الإنسانية متينة ومتماسكة، ويكون بمثابة التغذية الراجعة لسلوك الطالب، فإما أن يستمر في ذلك السلوك أو يعمل على تعديله أو يتوقف عن القيام به (Derlega & Berg, ١٩٨٧).

وقد بيّن توباس وبيرد (Tubbs & Baird, ١٩٧٨)أنَّ للفرد حاجتين أساسيتين، هما: الحاجة إلى الاحتفاظ بسرية المعلومات التي يمتلكها، والحاجة للكشف عن ما يحمله من مشاعر وانفعالات، فعند دما نجد أنَّ هناك أفراد يتكلمون بكثرة عن أنفسهم خلال تواصلهم مع الآخرين، نجد أن البعض الآخر لا يتكلم كثيرًا. فبعض الناس يجدون صعوبة ويترددون في ممارسة أسلوب كشف الذات عن أنفسهم وعلاقاتهم الاجتماعية وتفاصيل حياتهم.

وقد عرَّف جورارد (Jourard, ١٩٧١) كشف الذات بأنه عملية جعل الذات معروفة للأشخاص الآخرين وذلك من خلال الإفصاح عن معلومات شخصية. في حين عرَّفه كل من ديريلجا وتشكن (Derlega & Chikin, ١٩٧٦) بأنه درجة بوح الفرد بمعلومات حول ذاته لشخصٍ آخر، وهنا يلاحظ العمومية بالتعريف. بينما جاء تعريف بيرجر وبراداك (Berger & Bradac, ١٩٨٢) أكثر تمييزًا وتحديدًا، حيث عرّفا كشف الذات بأنّه يتمثل بالبوح الطوعي والقصدي بمعلومات شخصية يكون من غير المستطاع الحصول عليها من أية مصادر أخرى.

ويرى آدلر وروسينفيلد وتوني (Adler, Rosenfeld & Towne, ١٩٩٢) أن كشف الذات يعد نوعًا من أنواع الاتصال الذي يمارسه الفرد من أجل المحافظة على علاقاته وتقويتها، وأنَّ لكشف الذات أهمية بالغة في الصحة النفسية والعقلية للفرد، حيث قاموا باعتبار أنَّ العوامل التالية هي التي تُميّز كشف الذات عن غيره من أنواع الاتصال الأخرى، وهذه العوامل هي:

الصدق (Honesty): حيث أنَّ كشف الذات يجب أن يتصف بالصدق دون أن يتضمن أية معلومات مزيفة.

العمق (Depth): حيث أنَّ المعلومات التي يبوح بها الفرد يجب أن تكون متعمقة نسبيًا وليست سطحية، وهذا الأمر نسبي، أي بمعنى أنه يختلف من فرد لآخر، فما قد يكون مقبولًا لدى فردٍ ما قد لا يكون كذلك عند آخر.

مدى توفر المعلومات (Availability of information): حيث أنَّ كشف الذات يتضمن معلومات في الغالب لا يعرفها الفرد الآخر في الوقت الحاضر، أو لا يستطيع الحصول عليها من أية مصادر دون أن يبذل جهدًا كبيرًا.

الثقافة (Culture): ويقصد بذلك الفروق الثقافية ما بين الشعوب المختلفة فيما يخص كشف الذات، إذ أن ما يعتبر سلوكًا دالًا على كشف الذات لدى ثقافة معينة، قد لا يعتبر كذلك عند أخرى.

ولتوضيح أسلوب كشف الذات لدى الطالب، نقدم نموذج نافذة جوهاري كإحدى الطرق الفعالة في ذلك من خلال إظهاره للعملية التفاعلية بين كشف الذات والتغذية الراجعة، وإنَّ نموذج نافذة جوهاري يقسم كل ما يتعلق بالفرد إلى أربعة أجزاء، ويمثل كل جزء منطقة للوعي من جانب كل من الفرد والآخرين الذين يتفاعل معهم، وفيما يلي توضيح لتلك الأجزاء (Myers & Myers, ١٩٩٢):

المنطقة المكشوفة: تشمل معلومات تكون معروفة للفرد ذاته وللآخرين، كالمظهر الخارجي وطريقة اللبس أو التحدث وغير ذلك من الأمور التي يكون فيها الفرد على يقين من معرفته بها ومن أنَّ الآخرين يعرفونها عنه أيضًا.

المنطقة العمياء: وتشمل معلومات يعرفها الآخرون عنك وأنت لا تعرفها، كنبرة الصوت أو سمعة الفرد بين أقرانه. ويتمكن الفرد من التعرف على المعلومات الموجودة في هذه المنطقة من خلال تلقي التغذية الراجعة.

المنطقة المخفية: وتشمل المعلومات التي يعرفها الفرد ذاته ولا يعرفها الآخرون؛ أي بمعنى أنَّ هذه المنطقة تشتمل على أسرار الفرد والذي بإمكانه إظهارها للآخرين من خلال اتباع أسلوب كشف الذات.

المنطقة المجهولة: تشتمل على المعلومات التي تكون غير معروفة للفرد ذاته ولا للآخرين، وقد تتضمن هذه المنطقة الحاجات العميقة والمخاوف اللاشعورية والوضع الجسمي الداخلي للفرد، ويستدل على المعلومات الموجودة من خلال مناقشة أحلام الفرد من قبل مختص؛ بحيث تسفر عن معلومات لم تكون معروفة للفرد فيصبح واعيًا بها.

ولكشف الذات مجموعة من الفوائد التي قد تعود على الطالب بالمنفعة وكذلك الشعور بالسعادة النفسية، ولا سيما إذا ما امتلك المعرفة الكافية حول كيفية اتباع هذا الأسلوب بطريقة معتدلة كأن يعرف متى يكشف ذاته ولمن. ومن هذه الفوائد: تطوير العلاقات الشخصية مع الآخرين، والصحة النفسية وخصوصًا في الابتعاد عن الشعور بالاغتراب عن الآخرين، وفهم الذات، حيث أنه عندما يشارك الفرد الآخرين بأفكاره ومشاعره بشكلٍ مناسب، فإنَّ ذلك يقود إلى زيادة فهمه وتبصره لذاته. وتشير العديد من الأبحاث المتعلقة بالكشف المتبادل إلى أنه كلما كانت المعلومات التي يبوح بها الفرد أكثر، كلما تلقى تغذية راجعة أكثر. وهذا من شأنه أن يزيد من الوعي بالذات، وبالتالي فهم الذات بشكلٍ أفضل (Corsini, ١٩٨٧).

وفي المقابل فإن لكل سلوك عواقب قد تكون إيجابية وقد تكون سلبية، وبعد أن تمَّ ذكر الفوائد الخاصة بكشف الذات، فإنه من الجدير أيضًا ذكر عيوب كشف الذات، منها: أن قيام الفرد بكشف ذاته والبوح بمعلومات شخصية لأفرادٍ آخرين، قد يكونوا غير جديرين بالثقة، فهذا من شأنه أن يسبب التعاسة والعديد من المشكلات التي قد تلحق الضرر بالكاشف، والمبالغة في اتباع أسلوب كشف الذات يلغي ذاتية الفرد، ويجعله كتابًا مفتوحًا للآخرين، وأن اتباع أسلوب كشف الذات بغير موقعه، قد يقود الكاشف لأن يكون مرفوضًا من قبل الآخرين (العقيلي، ٢٠١٩).

النظريات المفسرة لكشف الذات

نظرية النفاذ الاجتماعي

يعد التمان وتايلور (Altman & Taylor, ١٩٧٣) من مؤسسي هذه النظرية وذلك لمحاولة فهم تطور العلاقات الشخصية بين الأفراد، حيث تشير هذه النظرية إلى أنه مع تطور العلاقات بين الأشخاص، فإن التواصل فيما بينهم ينتقل من مستويات سطحية وضعيفة إلى مستوياتٍ عميقة وقوية.

وتنص هذه النظرية على أنَّ تطوير العلاقات بين الأفراد يتم بشكل أساسي من خلال الإفصاح عن الذات، أو الكشف عن معلومات شخصية بشكل قصدي، مثل الرغبات والمشاعر والأفكار والخبرات للآخرين، كما وتسترشد هذه النظرية بالافتراضات القائلة بأنَّ تطوير العلاقة منهجي ويمكن التنبؤ به (Masaviru, ٢٠١٦).

نظرية التحليل النفسي

يعد العالم فرويد (Frued) من مطوري هذه النظرية، والذي أكد على أهمية استخدام أسلوب كشف الذات من قبل الأفراد، واستعان بمصطلح الكبت ليشير بذلك إلى رفض وامتلع الأفراد عن الكشف عن ذواتهم وما يجول بخاطرهم، كما أشار إلى أنَّ الكبت يعد سببًا من مسببات الأمراض النفس-جسمية، وترى هذه النظرية أنَّ ما يحرك السلوك هو دوافع لا شعورية لا يكون الفرد مدركًا لها، وبالتالي لا يستطيع شرحها أو وصفها (العيسوي، ٢٠٠٤).

تنظر نظرية التحليل النفسي إلى كشف الذات على أنه تعبير عن الأفكار والمشاعر والانفعالات المكبوتة وإبرازها على السطح لكي يتم تحليلها، كما وتشير هذه النظرية إلى أنَّ قيام الفرد بكشف ذاته لأفراد آخرين قد يكونوا غير مناسبين أو جديرين بالثقة فإنَّ ذلك من شأنه أن يقود إلى نتائج وخيمة، وذلك لأنَّ الفرد يقدم معلومات شخصية وحساسة عن ذاته والتي لا يستطيع أي فرد من التعامل معها (الجبوري وعلي، ٢٠١٦).

السعادة النفسية

يُعد موضوع السعادة النفسية من الموضوعات التي اهتم بها علم النفس الإيجابي مؤخرًا، وذلك بعد أن اقتصرت دراسات علم النفس ولوقتٍ طويل على تناول الجوانب السلبية في السلوك البشري، دون أن يولي اعتبارًا للجوانب الإيجابية في حياة الأفراد، على الرغم من أنَّ الهدف الأسمى لهذا العلم هو مساعدة الأفراد على أن يحيوا حياة طيبة تعود عليهم بالرضا والسعادة.

وترتبط السعادة النفسية بعدد من المتغيرات الجسمية والانفعالية والاجتماعية والمعرفية، حيث أنَّ السعادة تؤدي إلى زيادة النشاط الجسدي وتمده بالطاقة والحيوية، على عكس التعاسة التي تتسبب في خلق اضطرابات نفسية وجسدية، وانخفاض في الطاقة والنشاط الجسدي (Dicaprio, ١٩٨٣).

وقد فرَّق علماء النفس بين السعادة كحالة يتم الشعور بها في لحظة معينة، وبين السعادة كسمة أساسية في الشخصية، وتوصلوا إلى أنَّ حالة السعادة لا تلتقي مع حالة التعاسة لدى الأفراد في آنٍ واحد وفي موقف معين، إذ أنَّ الاستعداد للتعاسة يمتلكها جميع الأفراد وبدرجات متفاوتة كما هو الحال بالنسبة للاستعداد للسعادة، ولكن من يرتفع عنده الاستعداد للسعادة ينخفض لديه الاستعداد للتعاسة، والعكس صحيح (مرسي، ٢٠٠٠).

وقد تعددت التعريفات الخاصة بالشعور بالسعادة النفسية، حيث عرَّفتها كل من النيال وخميس (١٩٩٥) على أنها: عبارة عن شعور وانفعالٍ متكامل يتراوح ما بين الطفولة السوية المشبعة وتحقيق إشباعات الحاضر، كما أنها مشاعر راقية، وانفعال وجداني إيجابي لا يزال الإنسان يسعى للوصول إليه بوصفه من الغايات الأساسية. بينما عرَّفها كريستوفر (Christopher, ١٩٩٩) على أنها: مجموعة من المؤشرات السلوكية الدالة على حالة من الرضا العام لدى الفرد، وسعيه المستمر لتحقيق أهدافه الشخصية في إطار المحافظة على العلاقات الاجتماعية الإيجابية مع الآخرين.

في حين عرَّفها الجندي (٢٠٠٩) على أنها: حالة وجدانية إيجابية تعكس شعور الفرد بالسعادة؛ نظرًا لما يتعرض له من مصادر السعادة النفسية الشخصية والمتمثلة في الصحة، الثقة بالنفس، تحقيق الأهداف، التفوق الدراسي، والمستقبل المهني المشرق. إضافةً إلى مصادر السعادة الاجتماعية والمتمثلة في الحب، وجود الأسرة، والأصدقاء، وأنشطة أوقات الفراغ.

وعرَّفها العزازي (٢٠١٧) على أنها: حالة من الرضا تعتري الجسم، والنفس، والروح، وهي شعور بالطمأنينة والأمان والاستمتاع، كما أنها حالة تجعل الشخص يحكم على حياته بأنها حياة جميلة ومستقرة وخالية من الآلام والضغوط الشديدة والقاسية، على الرغم من أنَّ الحياة لا تخلو أبدًا من الضغوط.

إنَّ للسعادة آثارا إيجابية قوية على سلوك الفرد، منها: التفكير الإيجابي؛ إذ إن شعور الفرد بالسعادة يجعله أكثر قدرة على التفكير بطرق إيجابية، والثقة بالنفس، وتقدير الذات، والطموح والإنجاز؛ فكلما ارتفع مستوى السعادة لدى الفرد كلما ارتفع شعوره بالطموح والإنجاز (Alans, Seth & Reginaconti, ٢٠٠٨).

وقدمت رايف وسنجر (Ryff & Singer, ٢٠٠٨) مجموعة من الخصائص التي يتصف بها الأفراد مرتفعو السعادة، وهذه الخصائص، هي:

الاستقلالية (Autonomy): حيث أنَّ الأفراد مرتفعي السعادة يمتلكون القدرة على اتخاذ القرار الذاتي والتفكير بطرق إيجابية، ويمتلكون القدرة على التفاعل مع غيرهم، ويتصفون بقدرتهم على ضبط سلوكاتهم، كما أنَّ لديهم القدرة على تقييم ذاتهم بذاتهم.

التمكن البيئي (mesentery Environmental): حيث أنَّ الأفراد مرتفعي السعادة يمتلكون الإحساس بالتمكن في الأمور المحيطة بهم، كما يمتلكون الكفاءة في إدارة الأنشطة الخارجية، وكذلك لديهم القدرة على اختيار البيئة المناسبة.

التطور الشخصي (growth Personal): حيث أنَّ الأفراد مرتفعي السعادة يسعون باستمرار للانفتاح على الخبرات الجديدة، كما يسعون إلى التطور الذاتي ومحاولة تحسين سلوكياتهم.

العلاقات الإيجابية مع الآخرين (Positive relations with others): حيث أنَّ الأفراد مرتفعي السعادة يتمتعون بالدفء والرضا والثقة في علاقاتهم الشخصية مع الآخرين، ويمتلكون ميزة التفهم وكذلك القدرة على التأثر والتأثير الفعّال، كما أنَّ لديهم القدرة على الأخذ والعطاء مع من حولهم.

النظريات المفسرة للسعادة النفسية

نظرية السعادة الأصيلة

أشار سيلجمان (Silgman) إلى أنَّ الأفراد السعداء في حياتهم يكون لديهم استعداد قوي لهذه السعادة، ويتبعون أساليب وفنيات تختلف عن تلك التي يتبعها الأفراد التعساء. كما لاحظ أنَّ الأفراد الذين تملؤهم مشاعر الرضا والتفاؤل والسعادة هم أولئك الذين اكتشفوا واستغلوا التركيبة الفريدة في شخصيتهم وذلك بالتركيز على نقاط القوة لديهم، كالإنسانية والإصرار والمثابرة، ومن ثم توظيفها بشكل إبداعي وخلاق لتعزيز حياتهم. وتوصل إلى أنَّ للسعادة ثلاثة أبعاد هي: الحياة الممتعة، الحياة الجيدة، والحياة الهادفة، كما أشار سيلجمان إلى أنَّ هناك خمسة عناصر للسعادة تتمثل في المشاعر الايجابية، التدفق وفي هذا الصدد أكد على أنَّ أفضل طريقة لزيادة التدفق هي إدراك الفرد لمهاراته وإمكانياته أو التركيز على نقاط القوة، العلاقات الايجابية، الإنجاز، ووجود معنى وهدف للحياة. كما وقد أشار إلى أن السعادة تختلف من شخص لآخر بذكره أنَّ العلاقات الشخصية الجيدة لفردٍ ما قد تكون هي المصدر الأول للسعادة في حياته، في حين قد تكون الإنجازات هي مصدر السعادة لفردٍ آخر. وبالنسبة للمشاعر الإيجابية، فقد يسعى فرد ما للبحث عن المواقف والأحداث التي تبعث مشاعر السعادة والسرور في حياته لكي يعتبر نفسه سعيدًا، بينما قد يرى فرد آخر أنَّ مشاعر الامتنان هي التي تبعث السعادة في نفسه (أبو حماد، ٢٠١٩).

نظرية الرفاهية

بعد الانتقادات التي توجهت نحو النظرية السابقة، أجرى سيلجمان (Silgman) بعض التعديلات عليها وابتكر هذه النظرية التي تؤكد على هدف الوصول إلى الرفاهية، وأشار إلى أنَّ هناك خمسة عوامل للرفاهية: المشاعر الإيجابية، والمشاركة، والعلاقات، والمعنى والهدف، والإنجاز على عكس النظرية السابقة، حيث كانت نقاط قوة الشخصية متعلقة فقط بالمشاركة، في حين أنَّ نقاط قوة الشخصية هنا من أجل زيادة الشعور بالسعادة، حيث تؤدي الرفاهية القصوى إلى حالة من الازدهار، ويوصف الازدهار بأنه حالة من الحيوية والازدهار كأفراد ومجموعة (Silgman, ٢٠٠٦).

وبمراجعة الأدب التربوي، لم يتمكن الباحثان من إيجاد دراسات مباشرة تناولت العلاقة بين متغيري الدراسة على الرغم من وجود الدليل النظري لهذه العلاقة التبادلية بين المتغيرين؛ فقد أجرى بني ملحم والطوالبة (٢٠٢٠) دراسة هدفت التعرف على العلاقة بين كشف الذات وكل من الكفاءة الذاتية والقدرة على حل المشكلات لدى الطلبة المسترشدين في محافظة مأدبا، وتحقيقًا لأهداف الدراسة استخدم الباحثان مقياسًا لكشف الذات، ومقياسًا للكفاءة الذاتية، وآخر لحل المشكلات، وقد تكونت عينة الدراسة من (٢١٦) طالبًا وطالبة (العلمي – الأدبي) للمدارس الحكومية، أشارت النتائج إلى أنَّ المستوى العام للكشف عن الذات لدى أفراد عينة الدراسة جاء بدرجة متوسطة، كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة طردية بين الكشف عن الذات والكفاءة الذاتية والقدرة على حل المشكلات على الدرجة الكلية لدى أفراد عينة الدراسة.

وأجرى الزبن (٢٠٢٠) دراسة هدفت التعرف على علاقة السعادة النفسية بمستوى الطموح لدى طلبة الجامعة الأردنية المتوقع تخرجهم، استخدم الباحث مقياس أكسفورد للسعادة النفسية وقام بتطوير مقياس مستوى الطموح، تكونت عينة الدراسة من (٤٤٦) طالبًا وطالبة، تم اختيارهم بالطريقة المتيسرة، أظهرت النتائج أنَّ الطلبة المتوقع تخرجهم لديهم مستوى متوسط من السعادة النفسية، وانخفاض في مستوى الطموح، كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين مستوى الطموح والسعادة النفسية، وأشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في السعادة النفسية ومستوى الطموح تُعزى للنوع الاجتماعي ولصالح الإناث.

وأجرت كل من قاسم وعبد الإله (٢٠١٨) دراسة هدفت التعرف على طبيعة العلاقة بين السعادة النفسية وكل من المرونة المعرفية والثقة بالنفس لدى عينة من طلبة الدراسات العليا بجامعة سوهاج، وكذلك التعرف على الفروق في كل من السعادة النفسية والمرونة المعرفية والثقة بالنفس وفقًا لمتغير النوع الاجتماعي، إلى جانب التعرف على مقدار إسهام كل من المرونة المعرفية والثقة بالنفس في التنبؤ بالسعادة النفسية، تكونت عينة الدراسة من (٢٩٧) طالبًا وطالبة. وبعد تحليل الاستجابات توصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائيًا بين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس السعادة النفسية ودرجاتهم على مقياسي المرونة المعرفية والثقة بالنفس، وإلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات مجموعة الذكور ومجموعة الإناث من طلبة الدراسات العليا على مقياس السعادة النفسية، كما أظهرت النتائج تباين إسهام متغيري المرونة المعرفية والثقة بالنفس بنسب مختلفة ودالة إحصائيًا في التنبؤ بالسعادة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة.

وبحثت دراسة افياجوازي واوجواز (Ifeagwazi & Udwueze, ٢٠١٧) الفروق في الكشف عن الذات وفق متغيري النوع الاجتماعي والعمر لدى طلبة الجامعة النيجيريين، تكونت عينة الدراسة من (٣٠٠) طالبٍ وطالبة من جامعة نيجيريا، منهم (١٥٠ ذكور) و(١٥٠ إناث). تم تطبيق مقياس جورارد (Jourard) لكشف الذات، أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في كشف الذات تبعًا لمتغير العمر، وأنَّ الطالبات الإناث كشفن ذواتهنَّ أكثر مقارنةً بنظرائهن من الذكور.

وفي دراسة الجبوري وعلي (٢٠١٦) التي هدفت التعرف على العلاقة بين الإفصاح عن الذات ومهارات التواصل الاجتماعي لدى طلبة جامعة بابل، تم استخدام مقياس الإفصاح عن الذات لجاسم (١٩٩٤) وتعريب مقياس ريجو (Rego) لمهارات التواصل الاجتماعي، شملت عينة الدراسة (٤٠٧) طالبًا وطالبة، الذين تم اختيارهم بالطريقة الطبقية العشوائية، أشارت النتائج إلى وجود انخفاض في مستوى الإفصاح عن الذات لدى طلبة الجامعة، وإلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإفصاح عن الذات تُعزى للنوع الاجتماعي ولصالح الإناث، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإفصاح عن الذات وفق متغير التخصص، كما أشارت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الإفصاح عن الذات ومهارات التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة.

كما هدفت دراسة المهداوي والطائي (٢٠١٥) التعرف على مستوى كشف الذات وكذلك على الفروق في مستوى كشف الذات لدى طلبة الجامعة في ضوء متغيري (النوع الاجتماعي، والتخصص)، تكونت عينة الدراسة من (١٦٧) طالبًا وطالبة من جامعة ديالى، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية، ولتحقيق أهداف الدراسة قام الباحثان ببناء مقياسٍ لكشف الذات بالاعتماد على نظرية ألتمان وتايلور(Taylor & Altman)، أشارت نتائج الدراسة إلى أنَّ طلبة الجامعة يتمتعون بكشف الذات بدرجة متوسطة، وإلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى كشف الذات تُعزى لمتغير النوع الاجتماعي ولصالح الإناث، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى كشف الذات تُعزى للتخصص، كما أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لتفاعل النوع الاجتماعي والتخصص على مقياس كشف الذات لصالح طالبات التخصص الإنساني.

وقام كل من موهانتي وساهو (Mohanty & Sahoo, ٢٠١٥) بدراسة هدفت التعرف على العلاقة بين السعادة النفسية ومفهوم الذات لدى عينة من طلبة جامعة أوتكال في الهند وفق متغيري الشخصية والنوع الاجتماعي، تكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) طالبًا وطالبة، أظهرت النتائج أنَّ الطالبات يتمتعن بمفهوم ذات ومستوى سعادة نفسية أعلى مقارنةً بنظرائهنَّ من الطلبة الذكور، كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين مفهوم الذات والسعادة النفسية.

وهدفت دراسة الزعبي (٢٠١٤) التعرف على العلاقة بين الشعور بالسعادة النفسية ومفهوم الذات لدى عينة من طلبة جامعة دمشق، تكونت عينة الدراسة من (٤٥٠ طالبًا وطالبة، منهم (١٧٥طالبًا) و(٢٧٥ طالبة)، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة أنَّ مستويات كل من السعادة النفسية ومفهوم الذات جاءت بدرجة متوسطة، ووجود علاقة موجبة دالة إحصائيًا بين السعادة النفسية ومفهوم الذات، وكذلك أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائيًا في مستوى السعادة النفسية ومفهوم الذات تعزى للنوع الاجتماعي ولصالح الذكور.

وأجرى العزام (Al-azzam, ٢٠١٤) دراسة هدفت الكشف عن مستوى الإفصاح عن الذات لدى طالبات كلية إربد الجامعية وعلاقته ببعض المتغيرات. تكونت عينة الدراسة من (٣٤٣) طالبة تمَّ اختيارهن بالطريقة المتيسرة، أظهرت نتائج الدراسة أنَّ مستوى الإفصاح عن الذات لدى الطالبات كان مرتفعًا، وأنَّ الأفراد الأكثر استهدافًا في الإفصاح عن الذات هم الوالد، والصديق من نفس الجنس وثمَّ أحد الوالدين على التوالي، كما أظهرت النتائج أنَّ الإفصاح عن الذات تأثر بأسلوب التنشئة وكان بأسلوب ديموقراطي، وكما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية تُعزى لمكان السكن ولصالح المدينة.

يتضح من الدراسات السابقة بأنها تباينت فيما بينها في تناول الفئة المستهدفة، فبعضها تناول طلبة الجامعة مثل: (الزبن، ٢٠٢٠؛ قاسم وعبد الإله، ٢٠١٨؛ الجبوري وعلي، ٢٠١٦؛ المهداوي والطائي، ٢٠١٥؛ الزعبي، ٢٠١٤) وأيضًا (Ifeagwazi & Ugwueze, ٢٠١٧؛ Mohanty & Sahoo, ٢٠١٥؛ Al-azzam,٢٠١٤) في حين تناولت دراسات أخرى - وهي أقل عددًا – فئة طلبة المدارس مثل: (بني ملحم والطوالبة، ٢٠٢٠). وتشابهت العديد من الدراسات التي أشارت إلى وجود فروق دالة إحصائيًا في مستوى كشف الذات التي تُعزى للنوع الاجتماعي ولصالح الإناث (Ifeagwazi & Ugwueza, ٢٠١٧؛ الجبوري وعلي، ٢٠١٦؛ المهداوي والطائي، ٢٠١٥) وأيضًا دراسة العزام (Al-azzam, ٢٠١٤). وقد ربط الباحثون كشف الذات بمتغيرات عدّة، حيث ارتبط كشف الذات طرديًا مع الكفاءة الذاتية (بني ملحم والطوالبة، ٢٠٢٠)، ومع مهارات التواصل الاجتماعي (الجبوري وعلي، ٢٠١٦).

كما اهتم الباحثون بدراسة مستوى السعادة النفسية لدى الطلبة، فمنهم من أشار إلى أنَّ الطلبة يتمتعون بمستوى متوسط من السعادة النفسية (الزبن، ٢٠٢٠؛ الزعبي، ٢٠١٤). وقد اختلفت الدراسات التي تناولت متغير النوع الاجتماعي فيما بينها من حيث الفروق بين الذكور والإناث؛ فمستوى السعادة النفسية لدى الذكور أعلى في دراسة (الزعبي، ٢٠١٤)، بينما سجّلنَّ الإناث نسبة أعلى في مستوى السعادة النفسية في دراسة (الزبن، ٢٠٢٠؛ Mohanty & Sahoo, ٢٠١٥)، في حين أشارت دراسات أخرى إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات مجموعة الذكور ومجموعة الإناث من الطلبة على مقياس السعادة النفسية (قاسم وعبد الإله، ٢٠١٨). وقد ربط الباحثون السعادة النفسية بمتغيرات عدة، فقد ارتبطت السعادة طرديًا مع الطموح (الزبن، ٢٠٢٠)، وكذلك مع مفهوم الذات (الزعبي، ٢٠١٤؛ Mohanty & Sahoo, ٢٠١٥)، كما ارتبطت السعادة النفسية طرديًا مع المرونة المعرفية والثقة بالنفس (قاسم وعبد الإله، ٢٠١٨). وأفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة من خلال الاطلاع على المعلومات النظرية، وأدوات ومقاييس الدراسة، وطرق تصميم الدراسة ومنهجيتها.

مشكلة الدراسة وأسئلتها

تجهل العديد من الأسر العربية الدور الكبير الذي يؤديه كشف الذات في التأثير على صحة الأفراد وسعادتهم النفسية، وتعمل على تنشئة ابنائها وحثهم منذ نعومة أظفارهم على كتمان مشاعرهم وعدم البوح بما يدور في عقولهم. الأمر الذي من شأنه أن يولد العديد من الضغوط والمشاكل والتعاسة النفسية خاصة في مرحلة الشباب، فالبتالي يتولد لديهم نقص الخبرة في كيفية التعامل مع المشكلات التي قد تواجههم في حياتهم (Al-azzam, ٢٠١٤).

وعلى الجانب الآخر يرى الباحثان أنَّ هناك فئة قليلة من لديهم انفتاح كبير وكشف عميق لذواتهم، إضافة إلى قلة قليلة من لديهم الخبرة والمعرفة الكافية حول كيفية اتباع هذا الأسلوب بحيث يعود عليهم بالمنفعة والسعادة النفسية، حيث قد انبثقت مشكلة الدراسة من خلال ملاحظة الباحثان لثلاثة أنواع من طلبة الجامعة؛ نوع يبالغ بكشف ذاته ولكل من هبَّ ودبَّ، ونوع لا يمارس هذا الأسلوب على الإطلاق، حتى أنَّ كثيرًا من الطلبة في الأصل لا يعرفون ما هو كشف الذات وماذا يعني، ونوع عارف ما له وما عليه، متى يكشف ذاته ولمن، ومتى يحتفظ بسره لنفسه.

ومن هنا، قد جاء دافع الباحثان لإجراء هذه الدراسة، حيث أنهما يران أنَّ هناك حاجة ماسة لدراسة العلاقة بين متغيري الدراسة، ألا وهما" كشف الذات والسعادة النفسية"، فإذا كان كشف الذات يعني أن يبوح الفرد عن مكنونه ومشاعره وشخصيته ومعتقداته بصدق وبتجرد وبحرية، فإنَّ ذلك لا يتم إلا في إطار علاقة إنسانية واجتماعية آمنة، وهذا يقودنا منطقيًا للحديث عن السعادة النفسية ومدى تأثيرها وتأثرها بكشف الذات.

كما يلاحظ أن هذا الموضوع – على وجه التحديد- ما زال بحاجة إلى البحث وخصوصًا في الوقت الراهن الذي شهد فيه الشباب الجامعي كثيرًا من المشكلات النفسية والاجتماعية والاقتصادية مقارنةً بما مضى من العقود. وفي حدود علم الباحثان فإنهما لم يجدا دراسات تعالج العلاقة بين هذين المتغيرين وتناقشها في آنٍ واحد، على الرغم من أنَّ بحث العلاقة بين هذين المتغيرين له أهمية في الإرشاد وفي حياة الطلبة. وبالتحديد حاولت الدراسة الإجابة عن الأسئلة الآتية:

ما مستوى كشف الذات لدى طلبة الجامعة؟

ما مستوى الشعور بالسعادة النفسية لدى طلبة الجامعة؟

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية (α=٠,٠٥) في مستوى كشف الذات لدى طلبة الجامعة تُعزى لمتغيرات: النوع الاجتماعي، الكلية، مكان السكن؟

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية (α=٠,٠٥) في مستوى الشعور بالسعادة النفسية لدى طلبة الجامعة تُعزى لمتغيرات: النوع الاجتماعي، الكلية، مكان السكن؟

هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية (α=٠,٠٥) بين كشف الذات والشعور بالسعادة النفسية لدى طلبة الجامعة؟

أهداف الدراسة

تحديد مستوى كشف الذات لدى طلبة الجامعة.

تحيد مستوى الشعور بالسعادة النفسية لدى طلبة الجامعة.

تحديد فيما إذا كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية (α=٠,٠٥) في مستوى كشف الذات لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغيرات النوع الاجتماعي، الكلية، مكان السكن.

تحديد فيما إذا كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية (α=٠,٠٥) في مستوى الشعور بالسعادة النفسية لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغيرات النوع الاجتماعي، الكلية، مكان السكن.

تحديد فيما إذا كان هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية (α=٠,٠٥) بين كشف الذات والشعور بالسعادة النفسية لدى طلبة الجامعة.

أهمية الدراسة

تكمن أهمية الدراسة الحالية في جانبين: الأول نظري والثاني تطبيقي؛ فمن الناحية النظرية تُعنى الدراسة الحالية بإلقاء الضوء على شريحة هامة في المجتمع تتعرض لضغوط نفسية وضغوط الدراسة الجامعية في آنٍ معًا، وهي شريحة الطلبة الجامعيين، حيث تسعى هذه الدراسة للكشف عن مستوى كل من كشف الذات والشعور بالسعادة النفسية لدى طلبة الجامعة وفيما إذا كان هناك فروق في كل منهما يُعزيان للنوع الاجتماعي، والكلية، ومكان السكن. والكشف أيضًا عن العلاقة بينهما، مما يتيح الفرصة للباحثين والمهتمين للتعرف على مستوى كل من كشف الذات والشعور بالسعادة النفسية لدى الطلبة. ومن الناحية التطبيقية قد يستفاد من النتائج التي تم التوصل لها في توجيه المعنيين والقائمين على مؤسسات رعاية الشباب الجامعي وتزويدهم بأفضل الفنيات لتطوير برامج للتدريب على أنماط وسلوكيات تسهم في بناء شخصية سوية، وكذلك تطوير برامج إرشادية تتعلق بتنمية أسلوب كشف الذات، وإشاعة السعادة في نفوس الطلبة، كما توفر الدراسة مقياسين يمكن الاستفادة منهما في المجالات البحثية ذات الصلة بموضوع الدراسة.

التعريفات الاصطلاحية والإجرائية

كشف الذات: نوع من الاتصال يتم فيه نقل المعلومات المخفية حول الذات إلى شخصٍ آخر (Devito, ١٩٨٩). ويعرف إجرائيًا قدرة الطالب الجامعي على البوح بما يجول في خاطره من معلومات تتعلق به قد تكون خاصة وقد تكون عامة.

السعادة النفسية: الشعور بالرضا والإشباع، وطمأنينة النفس، وتحقيق الذات (Argyle, ١٩٩٣).وتعرَّف إجرائيًا بالحالة التي يشعر فيها الطالب الجامعي بشيء من الصفاء الذهني والنفسي والروحي، أو الحالة التي يكون فيها الطالب الجامعي بأعلى درجات السلام الداخلي الذي يجعله أكثر إقبالًا على حياته وأقل سخطًا عليها.

محددات الدراسة

اقتصرت عينة الدراسة الحالية على طلبة جامعة اليرموك في الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي ٢٠٢٠/٢٠٢١، والتي تم التوصل إليها في ظل وباء (كوفيد-١٩) من خلال تصميم مقياسا الدراسة الكترونيًا وإرسالهما عبر إيملاتهم من قبل عمادة كلية التربية. كما تحددت الدراسة الحالية بالخصائص السيكومترية لمقياسي الدراسة المستخدمين لتحقيق أهدافها.

الطريقة والإجراءات

منهج الدراسة

تم اعتماد المنهج الوصفي الارتباطي نظرًا لملاءمته لموضوع الدراسة، حيث يقوم هذا المنهج على وصف الظاهرة وتفسيرها ومعرفة مدى ارتباط المتغيرات ببعضها.

مجتمع وعينة الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة جامعة اليرموك في المملكة الأردنية الهاشمية، والبالغ عددهم (٣٨٨٩٤ طالبًا وطالبة حسب إحصائيات دائرة القبول والتسجيل في جامعة اليرموك للفصل الدراسي الأول من العام الجامعي (٢٠٢٠-٢٠٢١). في حين تكونت عينة الدراسة من (٥٠٠) طالب وطالبة، منهم (١٢٨ طالبًا و(٣٧٢) طالبة من جامعة اليرموك للفصل الدراسي الأول من العام الجامعي ٢٠٢٠/٢٠٢١م، تمَّ اختيارهم بالطريقة المتيسرة. والجدول (١) يوضح ذلك.

جدول (١): توزيع أفراد العينة تبعًا لمتغيرات الدراسة

المتغير	المستوى	العدد	النسبة
النوع الاجتماعي	ذكر	١٢٨	٢٥,٦
	أنثى	٣٧٢	٧٤,٤
الكلية	علمية	٣٢١	٦٤,٢
	إنسانية	١٧٩	٣٥,٨
مكان السكن	مدينة	٢٥١	٥٠,٢
	قرية	٢٤٩	٤٩,٨
المجموع		٥٠٠	١٠٠,٠

أداتا الدراسة

أولا: مقياس كشف الذات

لتحقيق أهداف الدراسة طور الباحثان مقياسًا لكشف الذات يتناسب مع مجتمع الدراسة، تكون بصورته الأولية من (٣٠) فقرة، بعد الاطلاع على الأدب النظري والدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع الدراسة، والاطلاع على العديد من المقاييس منها: مقياس المهداوي والطائي (٢٠١٥)، ومقياس جاسم (١٩٩٤)، ومقياس جورارد (Jourard, ١٩٧١) المعرب من قبل جرادات (١٩٩٥).

دلالات صدق مقياس كشف الذات

دلالات الصدق الظاهري

تمَّ التحقق من الصدق الظاهري لمقياس كشف الذات ومدى ملاءمته للدراسة الحالية من خلال عرضه بصورته الأولية على عشرة محكّمين من أعضاء هيئة التدريس من جامعة اليرموك، وجامعة إربد الأهلية، وجامعة آل البيت، وجامعة البلقاء التطبيقية، بهدف إبداء آراءهم حول دقة وصحة محتوى المقياس من حيث: مدى ملاءمة الفقرات للمقياس، وسلامة الصيغة اللغوية، وإضافة أو تعديل أو حذف ما يرونه مناسبًا على الفقرات. وفي ضوء اتفاق آراء وملاحظات المحكّمين تمَّ حذف فقرتين، وكذلك تعديل الفقرات التي أجمع المحكّمون على ضرورة تعديلها، وتجدر الإشارة إلى أنَّ نسبة اتفاق المحكمين على صلاحية المقياس بلغت (٨٠%)؛ وهي نسبة اتفاق مرتفعة، وبذلك أصبح المقياس صورته النهائية مكون من (٢٨) فقرة.

مؤشرات صدق البناء

بهدف التحقق من مؤشرات صدق البناء لمقياس كشف الذات، تمَّ تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مماثلة لعينة الدراسة الأصلية تكونت من (٣٠ طالبًا وطالبة، وتم حساب مؤشرات صدق البناء باستخدام معامل ارتباط بيرسون لإيجاد معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس كشف الذات، وتراوحت معاملات ارتباط الفقرة مع الدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (٠,٣٦-٠,٦٦)، وقد تجاوزت جميعها (٠,٢٥)، وهي جميعًا قيم دالة احصائيًا عند مستوى (α=٠,٠٥) وتعتبر مؤشرات جيدة للحكم على صدق مقياس كشف الذات؛ ولذلك لم يتم حذف أي من هذه الفقرات (عودة، ٢٠١٠).

دلالات ثبات مقياس كشف الذات

للتأكد من دلالات ثبات مقياس كشف الذات وثبات تطبيقه، تمَّ التحقق بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار (Test – retest) بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية مماثلة لعينة الدراسة الأصلية تكونت من (٣٠ طالبًا وطالبة، كما تمَّ تطبيق المقياس على العينة المذكورة نفسها مرة أخرى بعد مرور أسبوعين على التطبيق الأول، وتمَّ حساب معامل ارتباط بيرسون بين تقديراتهم في المرتين إذ بلغ (٠,٨٧). وتمَّ أيضًا حساب معامل الثبات بطريقة الاتساق الداخلي حسب معادلة كرونباخ ألفا، إذ بلغ (٠,٨٢) واعتبرت هذه القيم ملاءمة لغايات هذه الدراسة.

تصحيح مقياس كشف الذات

تمَّ اعتماد سلم ليكرت الخماسي لتصحيح مقياس كشف الذات وذلك بإعطاء كل فقرة من فقراته درجة واحدة من بين درجاته الخمس دائمًا(٥ وغالبًا(٤) وأحيانًا(٣) ونادرًا(٢) وأبدًا(١)، وهذه الدرجات تنطبق على جميع فقرات المقياس كون الفقرات مصاغة باتجاه موجب. وبذلك يكون الحد الأعلى للدرجة التي يمكن أن يحصل عليها المفحوص على هذا المقياس (١٤٠)، في حين الحد الأدنى (٢٨). كما وزع تقدير الدرجات على النحو الآتي: منخفض (١,٠٠-٢,٣٣) متوسط (٢,٣٤-٣,٦٧) مرتفع (٣,٦٨-٥,٠٠).

ثانيًا: مقياس الشعور بالسعادة النفسية

لتحقيق أهداف الدراسة طور الباحثان مقياسًا للشعور بالسعادة النفسية يتناسب مع مجتمع الدراسة، تكون بصورته الأولية من (٣٠) فقرة، بعد الرجوع إلى الأدب النظري والدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع الدراسة، والاطلاع على العديد من المقاييس منها: مقياس الشباب للسعادة النفسية من إعداد اليوسفي (١٩٨٩)، ومقياس آبوت (Abbott, ٢٠٠٦)للسعادة النفسية والمعرب من قبل الجمّال (٢٠١٣)، وقائمة أكسفورد للسعادة النفسية المعربة والمعدلة من قبل أبو ذويب (٢٠١٠) والتي طورها في الأصل كل من هيلز وآرجل (Hills & Argle, ٢٠٠٢).

دلالات صدق مقياس الشعور بالسعادة النفسية

دلالات الصدق الظاهري

تمَّ التحقق من الصدق الظاهري لمقياس الشعور بالسعادة النفسية ومدى ملاءمته للدراسة الحالية من خلال عرضه بصورته الأولية على عشرة محكّمين من أعضاء هيئة التدريس من جامعة اليرموك، وجامعة إربد الأهلية، وجامعة آل البيت، وجامعة البلقاء التطبيقية، بهدف إبداء آراءهم حول دقة وصحة محتوى المقياس من حيث: مدى ملاءمة الفقرات للمقيل، وسلامة الصياغة اللغوية، وإضافة أو تعديل أو حذف ما يرونه مناسبًا على الفقرات. وفي ضوء اتفاق آراء وملاحظات المحكّمين تمَّ حذف أربع فقرات، وتعديل الفقرات التي أجمع المحكّمون على ضرورة تعديلها، وتجدر الإشارة إلى أنَّ نسبة اتفاق المحكمين على صلاحية المقياس بلغت (٨٠%)؛ وهي نسبة اتفاق مرتفعة، وبذلك أصبح المقياس يتكون بصورته النهائية من (٢٦) فقرة.

مؤشرات صدق البناء

بهدف التحقق من مؤشرات صدق البناء لمقياس الشعور بالسعادة النفسية، تمَّ تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مماثلة لعينة الدراسة الأصلية تكونت من (٣٠ طالبًا وطالبة، وتمَّ حساب مؤشرات صدق البناء باستخدام معامل ارتباط بيرسون لإيجاد معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس السعادة النفسية، وتراوحت معاملات ارتباط الفقرة مع الدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (٠,٣٧-٠,٨٩)، وقد تجاوزت جميعها (٠,٢٥)، وهي جميعًا قيم دالة احصائيًا عند مستوى (α=٠,٠٥) وتعتبر مؤشرات جيدة للحكم على صدق مقياس السعادة النفسية؛ ولذلك لم يتم حذف أي من هذه الفقرات (عودة، ٢٠١٢).

دلالات ثبات مقياس الشعور بالسعادة النفسية

للتأكد من دلالات ثبات مقياس الشعور بالسعادة النفسية وثبات تطبيقه، تمَّ التحقق بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار (Test – retest) بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية مماثلة لعينة الدراسة الأصلية تكونت من (٣٠ طالبًا وطالبة، كما تمَّ تطبيق المقياس على العينة المذكورة نفسها مرة أخرى بعد مرور أسبوعين على التطبيق الأول، وتمَّ حساب معامل ارتباط بيرسون بين تقديراتهم في المرتين إذ بلغ (٠,٩١). وتمَّ أيضًا حساب معامل الثبات بطريقة الاتساق الداخلي حسب معادلة كرونباخ ألفا، إذ بلغ (٠,٨٩) واعتبرت هذه القيم ملاءمة لغايات هذه الدراسة.

تصحيح مقياس الشعور بالسعادة النفسية

تمَّ اعتماد سلم ليكرت الخماسي لتصحيح مقياس السعادة النفسية وذلك بإعطاء كل فقرة من فقراته درجة واحدة من بين درجاته الخمس دائمًا (٥) وغالبًا (٤) وأحيانًا (٣) ونادرًا (٢) وأبدًا (١)، وهذه الدرجات تنطبق على جميع فقرات المقياس كون الفقرات مصاغة باتجاه موجب. وبذلك يكون الحد الأعلى للدرجة التي يمكن أن يحصل عليها المفحوص على هذا المقياس (١٣٠) في حين الحد الأدنى (٢٦). كما وزع تقدير الدرجات على النحو الآتي: منخفض (١,٠٠-٢,٣٣) متوسط (٢,٣٤-٣,٦٧) مرتفع (٣,٦٨-٥,٠٠).

إجراءات تطبيق الدراسة

لأغراض تحقيق أهداف الدراسة، اتبع الباحثان الإجراءات الآتية:

١. مراجعة الأدب النظري المتعلق بموضوع الدراسة من حيث الدراسات والمقاييس.
٢. إعداد مقياسا الدراسة بصورتهما الأولية وفق الخطوات العلمية المتبعة، والتأكد من دلالات صدقهما وثباتهما وصلاحيتهما للتطبيق، وإخراجهما بصورتهما النهائية الكترونيًا؛ وذلك نظرًا لانتشار وباء (كوفيد-١٩)، حيث تم تطبيق مقياسا الدراسة الكترونيًا على عينة استطلاعية مماثلة لعينة الدراسة الأصلية تكونت من (٣٠ طالبًا وطالبة.
٣. تطبيق مقياسا الدراسة على عينة الدراسة الأصلية الكترونيًا من خلال إرسال رابط المقاييس عبر ايملاتهم من قبل عمادة كلية التربية.
٤. جمع البيانات وإجراء المعالجة الإحصائية المناسبة لاستخلاص النتائج، وتقديم التوصيات.

متغيرات الدراسة

أولاً: المتغيرات المستقلة: النوع الاجتماعي وله مستويان: (ذكر، أنثى)، والكلية ولها مستويان: (علمية، إنسانية)، ومكان السكن وله مستويان: (مدينة، قرية).

ثانيًا: المتغيرات التابعة: كشف الذات والسعادة النفسية لدى طلبة جامعة اليرموك.

المعالجة الإحصائية

للإجابة عن السؤالين الأول والثاني حسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، وللإجابة عن السؤالين الثالث والرابع استخدم تحليل التباين الثلاثي (٣ Way Anova)، وللإجابة عن السؤال الخامس استخدم معامل ارتباط بيرسون.

عرض نتائج الدراسة ومناقشتها

أولاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الأول الذي ينص على: ما مستوى كشف الذات لدى طلبة الجامعة؟ للإجابة عن هذا السؤال حسبت الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى كشف الذات لدى طلبة الجامعة، والجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٢): الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى كشف الذات لدى طلبة الجامعة مرتبة تنازلياً

الرتبة	الرقم	الفقرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
١	٩	أُعبّر عن مشاعري نحو الطريقة الفضلى التي ينبغي أن يتبعها الآباء والأمهات في التعامل مع أطفالهم	٣,٧٤	١,١٢٣	مرتفع
٢	٢٢	أتحدث عن طريقتي المفضلة للاستمتاع بأوقات الراحة	٣,٦٢	١,١٦٦	متوسط
٣	١٩	أتكلم عن هواياتي المفضلة	٣,٦٠	١,١٤٤	متوسط
٤	٥	أتكلم عن اتجاهاتي الفكرية والدينية	٣,٥٩	١,١٤٠	متوسط
٥	١٠	أتحدث عن أهدافي وطموحاتي المستقبلية	٣,٥٧	١,٢٣٠	متوسط
٦	١٨	أُعبّر عن مشاعري نحو تقدير الآخرين واحترامهم لأدائي في الدراسة	٣,٥٥	١,١٨٦	متوسط
٧	٢٠	أتحدث عن الموضوعات التي أفضل قراءتها	٣,٥٥	١,١٤٥	متوسط
٨	٢١	أتحدث عن الموسيقى والأغاني التي أفضلها والتي لا أفضلها	٣,٥٥	١,٢٤٥	متوسط
٩	١	أتحدث عن المناسبات الاجتماعية التي أفضلها والتي لا أفضلها	٣,٤٤	١,٠٤٠	متوسط
١٠	٢٥	أتحدث عن الأمور التي تثير غضبي	٣,٤٤	١,٢١٤	متوسط
١١	٢	أُفصح عن انزعاجي بمقارنتي بشخص آخر	٣,٤٣	١,٣٣٣	متوسط
١٢	٧	أتكلم عن اتجاهاتي نحو أفراد أسرتي	٣,٢٧	١,٢٢٣	متوسط
١٣	١٢	أتحدث عن صفاتي الشخصية التي تجعلني أفخر بنفسي	٣,٢٤	١,٢٣٢	متوسط
١٤	٤	أُعبّر عن آرائي وانتماءاتي السياسية	٣,١١	١,٢٤٣	متوسط
١٥	١٤	أتحدث عن قلقي من المستقبل	٣,٠٩	١,٣٠٣	متوسط
١٦	٦	أُفصح عن مدى التزامي بتأدية الفرائض الدينية	٢,٩٩	١,٢٥٢	متوسط
١٧	٣	أتحدث عن خجلي عند طلب المساعدة	٢,٩٧	١,٢٤٠	متوسط
١٨	١٦	أُعبّر عن مشاعري نحو الزواج	٢,٩٧	١,٢٧٩	متوسط
١٩	٢٣	أُفصح عن الأمور التي تجعلني أشعر بالقلق والخوف	٢,٩٧	١,٢٢٨	متوسط
٢٠	١٣	أُفصح عن الجوانب التي لا أحبها في شخصيتي	٢,٩٦	١,٢٣٧	متوسط
٢١	٢٦	أتحدث عن الأمور التي تؤذي مشاعري	٢,٩٦	١,٢٦٩	متوسط
٢٢	١١	أتحدث عن الصفات المثالية التي أتمنى أن يتصف بها مظهري الخارجي	٢,٩٥	١,٣١٦	متوسط
٢٣	٢٧	أتكلم عن الأمور التي تجعلني أشعر بالاكتئاب والحزن الشديد	٢,٧٨	١,٢٣٥	متوسط
٢٤	١٥	أُعبّر عن مشاعري نحو الموت	٢,٧٠	١,٣١١	متوسط
٢٥	٢٤	أُفصح عن الأمور التي ينتابني الضيق والحرج في التعبير عنها	٢,٦٤	١,٢١٢	متوسط
٢٦	٢٨	أُفصح عن الأمور التي حدثت في الماضي والتي أشعر بالخجل والذنب نحوها	٢,٤٥	١,٢٨٣	متوسط
٢٧	٨	أُفصح عن خلافاتي مع أفراد أسرتي	٢,٣٨	١,١٨٠	متوسط
٢٨	١٧	أُفصح عن أمور حياتي العاطفية	٢,٣٢	١,١٨٥	منخفض
		الدرجة الكلية لمقياس كشف الذات	٣,١٤	٦٥٦٠.	متوسط

يبين الجدول (٢) أنَّ الأوساط الحسابية قد تراوحت ما بين (٢,٣٢-٣,٧٤)، حيث جاءت الفقرة رقم (٩) والتي تنص على "أُعبّر عن مشاعري نحو الطريقة الفضلى التي ينبغي أن يتبعها الآباء والأمهات في التعامل مع أطفالهم" في المرتبة الأولى وبمتوسط حسابي بلغ (٣,٧٤)، وجاءت الفقرة رقم (٢٢) والتي تنص على "أتحدث عن طريقتي المفضلة للاستمتاع بأوقات الراحة" في المرتبة الثانية وبمتوسط حسابي بلغ (٣,٦٢)، وجاءت الفقرة رقم (١٩) التي تنص على "أتكلم عن هواياتي المفضلة" في المرتبة الثالثة وبمتوسط حسابي بلغ (٣,٦٠)، بينما جاءت الفقرة رقم (١٧) ونصها "أُفصح عن أمور حياتي العاطفية" بالمرتبة الأخيرة وبوسط حسابي بلغ (٢,٣٢). وبلغ المتوسط الحسابي لكشف الذات ككل (٣,١٤) وبمستوى متوسط. ويمكن تفسير هذه النتيجة بأنَّ كشف الذات يُعد بمثابة حجر أساس للوصول إلى الود والألفة في علاقاتنا بالآخرين؛ إذ أنه لا يمكن الوصول إلى تلك الدرجة الرفيعة من الود والألفة دونه. كما ويعد كشف الذات أحد المهارات الاجتماعية الأساسية التي لا غنى للطلبة عنها؛ فهو يعد جوهر الاتصال الشخصي بين الطلبة. وكما هو معلوم أنَّ الإنسان خلق بطبعه اجتماعي لا يستطيع العيش بمعزل عن الآخرين، فهو يسعى جاهدًا وباستمرار لإقامة العلاقات مع من حوله متبعًا أسلوب كشف الذات القائم على الثقة المتبادلة لتوطيد تلك العلاقات، ولا يخفى على أحد من أنَّ الجامعة تعد مكانًا واسعًا لإقامة العلاقات العديدة والمختلفة (بني ملحم والطوالبة، ٢٠٢٠). كما أنَّ كثيرًا من الطلبة الجامعيينواعيين عارفين ما لهم وما عليهم، متى يكشفون ذواتهم ولمن. مدركين أنَّ كشف الذات لا يكون عشوائيًا، وأنه ليس مجرد كلام وثرثرة، وعالِمين بأهمية كشف الذات والآثار النفسية والاجتماعية التي يولّدها ذلك الأسلوب إذا ما استخدم باعتدال، كتجنب الشعور بالوحدة والتخلص من المكبوتات الانفعالية قدر الإمكان، وكذلك الشعور بالتكيف والقبول الاجتماعي والثقة بالنفس ولكلا الجنسين على حدٍّ سواء (المهداوي والطائي، ٢٠١٥). كما يمكن أن تُعزى هذه النتيجة إلى أنَّ كشف الذات يهدف إلى توليد الدافعية والطاقة بدلًا من إبقاء المعلومات سرية ومكبوتة، إذ يؤدي كشف الذات إلى خفض درجة الشعور بالخجل وزيادة درجة تقبل الطالب لذاته وللآخرين، فعند قيام الطالب بالكشف عن ذاته يصبح أكثر انسجامًا ونضجًا وثقة؛ الأمر الذي سينعكس على تقوية علاقاته (سليمان والدحادحة، ٢٠٠٦).

ثليًا: النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني الذي ينص على: ما مستوى الشعور بالسعادة النفسية لدى طلبة الجامعة؟ للإجابة عن هذا السؤال حسبت الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى السعادة النفسية لدى طلبة الجامعة، والجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣): الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الشعور بالسعادة النفسية لدى طلبة الجامعة مرتبة تنازلياً

الرتبة	الرقم	الفقرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
١	٢٦	أسعى وراء كل ما يجعل حياتي سعيدة	٤,٤٢	٨٨١٠.	مرتفع
٢	١٤	شعوري بالسعادة مع نفسي أكثر أهمية بالنسبة لي مقارنة بحصولي على رضا الآخرين	٤,٣٧	٨٩٨٠.	مرتفع
٣	٢٠	استمتع بتبادل الحديث مع أفراد أسرتي وأصدقائي	٤,٠٩	٩٦٨٠.	مرتفع
٤	٢٤	أشعر بالثقة في ذاتي وأتصرف بطريقة إيجابية	٤,٠٧	١,٠٠٧	مرتفع
٥	٧	لي تأثير ايجابي في الآخرين	٤,٠٦	٨٩٣٠.	مرتفع
٦	١٩	سير حياتي الراهنة يجعلني أريد تجربة طرق جديدة فيعمل الأشياء	٤,٠٤	١,٠٠٠	مرتفع
٧	١٢	أشعر بوجود معنى أو هدف في حياتي	٤,٠٣	١,١٤٣	مرتفع
٨	٣	أنا متفائلٌ بالمستقبل	٤,٠١	١,١٣٧	مرتفع
٨	٨	أستطيع التأقلم مع كل شيء أريده	٤,٠١	١,٠٢٧	مرتفع
١٠	٩	أشعر بأنني متيقظ ذهنياً	٤,٠٠	٩٥٧٠.	مرتفع
١٠	١٦	لديَّ القدرة على التوافق والتعامل مع الآخرين	٤,٠٠	٩٤٢٠.	مرتفع
١٢	١٨	أشعر بالرضا عن نفسي عندما أفكر فيما حققته في حياتي	٣,٩٣	١,٠٦٤	مرتفع
١٣	٢٥	روحي المعنوية مرتفعة	٣,٨٩	١,١٢٣	مرتفع
١٤	٥	أنا راضٍ عن كل شيء في حياتي	٣,٨٨	١,١٨٨	مرتفع
١٥	٦	أرى الجمال في كل الأشياء	٣,٨٦	١,٠٨٦	مرتفع
١٥	١٣	أشعر أن لديَّ الكثير من الطاقة	٣,٨٦	١,٠٧٧	مرتفع
١٥	٢٢	أنا استمتع بوضع خطط للمستقبل وأعمل على تحقيقها في الواقع	٣,٨٦	١,١٢٧	مرتفع
١٨	١	أشعر بالرضا عن طريقتي في الحياة	٣,٨٥	١,٠٥١	مرتفع
١٩	١٥	أسلوب حياتي يتفق كثيراً مع ما أحب	٣,٧٠	١,٠٨٣	مرتفع
٢٠	٢١	لا أشعر بالوحدة لوجود بعض الأصدقاء المقربين لي والذين يمكن أن أعبر لهم عن همومي واهتماماتي	٣,٦٩	١,٢٨٥	مرتفع
٢١	١٠	أعيش تجارب مفرحة ومبهجة	٣,٦٥	١,٠٢٣	متوسط
٢٢	١٧	لا أجد صعوبة في تنظيم أمور حياتي بالطريقة التي ترضيني	٣,٦٣	١,٠٧١	متوسط
٢٣	٢	أشعر بأن الحياة هي مكافأة كبيرة لنا	٣,٥٥	١,٠١٣	متوسط
٢٤	٢٣	أنشطتي اليومية تبدو لي نافعة	٣,٣٦	١,١٥٣	متوسط
٢٥	٤	أعتقد أن العالم هو مكان جيد	٣,٢٢	١,١٩٩	متوسط
٢٦	١١	أرى أنه من السهل اتخاذ القرارات	٣,٠٦	١,١٥٧	متوسط
		الدرجة الكلية لمقياس الشعور بالسعادة النفسية	٣,٨٥	٦٨٢٠.	مرتفع

يبين الجدول (٣) أنَّ الأوساط الحسابية قد تراوحت ما بين (٣,٠٦-٤,٤٢)، حيث جاءت الفقرة رقم (٢٦) والتي تنص على "أسعى وراء كل ما يجعل حياتي سعيدة" في المرتبة الأولى وبمتوسط حسابي بلغ (٤,٤٢)، وجاءت الفقرة رقم (١٤) والتي تنص على "شعوري بالسعادة مع نفسي أكثر أهمية بالنسبة لي مقارنة بحصولي على رضا الآخرين" في المرتبة الثانية وبمتوسط حسابي بلغ (٤,٣٧)، وجاءت الفقرة رقم (٢٠) والتي تنص على "استمتع بتبادل الحديث مع أفراد أسرتي وأصدقائي" في المرتبة الثالثة وبمتوسط حسابي بلغ (٤,٠٩)، بينما جاءت الفقرة رقم (١١) ونصها "أرى أنه من السهل اتخاذ القرارات" بالمرتبة الأخيرة وبمتوسط حسابي بلغ (٣,٠٦). وبلغ المتوسط الحسابي للشعور بالسعادة النفسية ككل (٣,٨٥) وبمستوى مرتفع. ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلى أنَّ الجامعة تعد مصدرًا يبعث السرور والسعادة في نفوس الطلبة عندما يلتقون بزملائهم وأصدقائهم الذين ينشرون السعادة والإيجابية – على وجه التحديد-؛ إذ أنَّ إحاطة النفس بالأفراد السعداء تجلب السعادة؛ فالسعادة تنتقل بالعدوى. كما أنَّ السعادة النفسية لدى الطلبة ترتبط عادةً بالشعور بالأمل، والإيمان بأنَّ لديهم القدرة على تحقيق أهدافهم وفعل أي شيء من شأنه أن يعود عليهم بالنفع والإيجابية والسعادة، وكذلك توقع النجاح في الحياة بكافة مجالاتها ومحاولة التركيز على نصف الكوب الممتلئ بدلًا من الفارغ قد يجلب السعادة للإنسان. وقد تُعزى هذه النتيجة إلى وجود مجموعة من العوامل المؤدية للسعادة النفسية والتي يتمتع بها أفراد عينة الدراسة، منها الدعم الاجتماعي الذي يتلقاه الطالب من محيطه سواءً الجامعي أو الأسري، وامتلاك الطالب القدرة على التكيف والأخذ والعطاء مع من حوله، وكذلك تمتع الطالب بوعي ذهني يمكنه من القضاء على كل ما يشعره بالانزعاج والوصول للهدوء والسلام (الصوافي، ٢٠١٩)، كما يمكن أن تُعزى هذه النتيجة إلى أنَّ للسعادة النفسية آثار إيجابية قوية تنعكس على سلوك الطالب منها التفكير الإيجابي، حيث يفكر الطلبة بطرق مختلفة وأكثر إيجابية عندما يكونون سعداء مقارنة بحالتهم عند الحزن والتعاسة، كما يكون الطلبة السعداء أكثر ثقة بأنفسهم وأكثر إدراكًا وتقديرًا لذواتهم وأكثر كفاءة اجتماعية (عبد الرحمن، ٢٠٠١). واختلفت نتيجة هذه الدراسة مع نتائج دراستي كل من (الزبن، ٢٠٢٠؛ الزعبي، ٢٠١٤) اللتين أظهرتا أنَّ مستوى السعادة النفسية لدى عينة الدراسة كان متوسطًا.

ثالثًا: النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث الذي ينص على :هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية (α = ٠,٠٥) في مستوى كشف الذات لدى طلبة الجامعة تُعزى لمتغيرات: النوع الاجتماعي، والكلية، ومكان السكن؟ للإجابة عن هذا السؤال تم حساب الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى كشف الذات لدى طلبة الجامعة حسب متغيرات النوع الاجتماعي، والكلية، ومكان السكن والجدول (٤) يبين ذلك.

جدول (٤): الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى كشف الذات لدى طلبة الجامعة وفقًا لمتغيرات النوع الاجتماعي والكلية ومكان السكن

المتغير	المستوى	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
النوع الاجتماعي	ذكر	٣,٠٠	٦٢١٠.
	أنثى	٣,١٨	٦٦٢٠.
الكلية	علمية	٣,٠٩	٦٥٣٠.
	إنسانية	٣,٢٢	٦٥٥٠.
مكان السكن	مدينة	٣,٠٩	٦٤٠٠.
	قرية	٣,١٨	٦٧٠٠.

يبين الجدول (٤) تبايناً ظاهرياً في الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى كشف الذات لدى طلبة الجامعة بسبب اختلاف فئات متغيرات النوع الاجتماعي، والكلية، ومكان السكن، ولبيان دلالة الفروق الإحصائية بين الأوساط الحسابية تم استخدام تحليل التباين الثلاثي جدول (٥).

جدول (٥): تحليل التباين الثلاثي لأثر النوع الاجتماعي والكلية ومكان السكن على مستوى كشف الذات لدى طلبة الجامعة

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الإحصائية
النوع الاجتماعي	٣,٠٨١	١	٣,٠٨١	٧,٣١٩	٠٠٧٠.
الكلية	١,٩٣٧	١	١,٩٣٧	٤,٦٠٢	٠٣٢٠.
مكان السكن	٩٣٤٠.	١	٩٣٤٠.	٢,٢١٩	١٣٧٠.
الخطأ	٢٠٨,٨٠١	٤٩٦	٤٢١٠.		
الكلي	٢١٤,٨٩٣	٤٩٩			

يتبين من الجدول (٥) وجود فروق دالة إحصائيًا تعزى لأثر النوع الاجتماعي، وجاءت الفروق لصالح الإناث. ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلَى طبيعة الأنثى التي جُبلت عليها، من حيث أنها لا تستطيع كتمان ما يجول بخاطرها من مشاعر وانفعالات. كما ويمكن تفسير هذه النتيجة إلى أنَّ علاقات الأنثى تكون محدودة خارج حدود بيتها، مما يجعلها أكثر حاجة لاتباع أسلوب كشف الذات، وأكثر إدراكًا لأهمية كشف الذات في التخفيف من الضغوط الحياتية والنفسية التي قد تمر بها. في حين أنَّ الذكور أكثر صلابة نفسية - إن جاز التعبير- مقارنةً بالإناث اللواتي يحتجن الدعم بشكل دائم، كما أنَّ الذكور في بيئتنا العربية يمثلون السلطة والقوة مما يجعلهم أكثر حرصًا في اتباع أسلوب كشف الذات وأقل إفصاحًا عن ذواتهم، خشية أن يعود عليهم ذلك بمشاعر لا ترضيهم كالخوف من إظهار نقاط ضعفهم الذي قد يؤدي إلى استهزاء الآخرين بهم والتقليل من شأنهم، وخصوصًا إذا ما كان الكشف عميقًا (المهداوي والطائي، ٢٠١٥). وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات (Ifeagwazi & Ugwueze, ٢٠١٧؛ المهداوي والطائي، ٢٠١٥؛ الجبوري وعلي، ٢٠١٦) التي أشارت إلى أنَّ الإناث أكثر كشفًا لذواتهنَّ.

كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائيًا تعزى لأثر الكلية، وجاءت الفروق لصالح طلبة الكليات الإنسانية. ويمكن تفسير هذه النتيجة بطبيعة ما تتضمنه مواد الكليات الإنسانية، من حيث أنها تبحث في موضوعات تربوية ونفسية، وتحث بشكلٍ كبير على أهمية الاتصال والتواصل مع الآخرين، كما وتعزز أهمية أن يتحلى الأفراد بكثير من المهارات الاجتماعية التي تكفل لهم تحقيق وتطبيق مفهوم الأخذ والعطاء مع مَن حولهم، وكيفية الاندماج والتفاعل مع كل ما يحيط بهم (سليمان والدحادحة، ٢٠٠٦). ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلى كون التخصصات الإنسانية تتيح الوقت الكافي لطلابها لإعادة حساباتهم مع ذاتهم؛ وبالتالي تنمي فيهم مبدأ المرونة والابتعاد عن الجمود في التفكير والتصرف قدر الإمكان مقارنةً بالتخصصات العلمية. واختلفت نتيجة هذه الدراسة مع نتائج دراستي كل من (المهداوي والطائي، ٢٠١٥؛ الجبوري وعلي، ٢٠١٦) التي أشارت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإفصاح عن الذات وفق متغير الكلية.

وأظهرت النتائج أيضًا عدم وجود فروق دالة إحصائيًا تعزى لأثر مكان السكن. ويرى الباحثان أنَّ هذه النتيجة منطقية وواقعية؛ إذ إن اتباع أسلوب كشف الذات لا يرتبط بمكان سكن الفرد بقدر ارتباطه بعوامل أخرى، هي: أسلوب التنشئة الاجتماعية، والأفكار التي يحملها الفرد اتجاه كشف الذات، التجارب التي مرَّ بها، والثقافة التي ينتمي إليها.

رابعًا: النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع الذي ينص على: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية (α = ٠,٠٥) في مستوى الشعور بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة اليرموك تُعزى لمتغيرات: النوع الاجتماعي، والكلية، ومكان السكن؟ للإجابة عن هذا السؤال تم حساب الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الشعور بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة اليرموك حسب متغيرات النوع الاجتماعي، والكلية، ومكان السكن والجدول (٦) يبين ذلك.

جدول (٦): الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الشعور بالسعادة النفسية لدى طلبة الجامعة وفقًا لمتغيرات النوع الاجتماعي والكلية ومكان السكن

المتغير	المستوى	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
النوع الاجتماعي	ذكر	٣,٧٥	٦٥٥٠.
	أنثى	٣,٨٨	٦٨٨٠.
الكلية	علمية	٣,٨٦	٦٧٦٠.
	إنسانية	٣,٨٣	٦٩٣٠.
مكان السكن	مدينة	٣,٨٦	٦٨٣٠.
	قرية	٣,٨٤	٦٨١٠.

يبين الجدول (٦) تبايناً ظاهرياً في الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الشعور بالسعادة النفسية لدى طلبة الجامعة بسبب اختلاف فئات متغيرات: النوع الاجتماعي، والكلية، ومكان السكن، ولبيان دلالة الفروق الإحصائية بين الأوساط الحسابية تم استخدام تحليل التباين الثلاثي جدول (٧).

جدول (٧): تحليل التباين الثلاثي لأثر النوع الاجتماعي والكلية ومكان السكن على مستوى الشعور بالسعادة النفسية لدى طلبة الجامعة

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الإحصائية
النوع الاجتماعي	١,٦٥٠	١	١,٦٥٠	٣,٥٥٨	٠٦٠٠.
الكلية	١٣١٠.	١	١٣١٠.	٢٨٢٠.	٥٩٥٠.
مكان السكن	١٢٠٠.	١	١٢٠٠.	٢٦٠٠.	٦١٠٠.
الخطأ	٢٢٩,٩٩٤	٤٩٦	٤٦٤٠.		
الكلي	٢٣١,٨٤٥	٤٩٩			

يتبين من الجدول (٧) عدم وجود فروق دالةإحصائيًا تعزى لأثر النوع الاجتماعي، والكلية، ومكان السكن في مستوى الشعور بالسعادة النفسية لدى طلبة الجامعة. ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلى أنَّ السعادة ليست حكرًا على أحد ولا تقتصر على كون أنَّ الطالب ذكرًا أو أنثى، مدنيًا أو قرويًا، ذو تخصص إنساني أو علمي. إنما هي مشاعر نفسية يحملها الجميع وهي ترتبط بمدى قناعة الفرد ورضاه، وبمدى ثقته بنفسه، وبمدى سلامة نفسه وقلبه. وقد تعزى هذه النتيجة إلى تشابه الظروف الحياتية التي يتعرض لها الشباب الجامعي من حيث استكمال المتطلبات الدراسية، والبحث عن فرص عمل مناسبة، إضافةً إلى تساوي أدوارهم في الحياة وما يلقي على كاهلهم من أعباء ومسؤوليات (قاسم وعبدالإله، ٢٠١٨). واتفقت هذه النتيجة جزئيًا مع نتائج دراستي كل من (الصوافي، ٢٠١٩؛ قاسم وعبدالإله، ٢٠١٨ التي أشارت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيًا تعزى لمتغير الجنس. في حين اختلفت جزئيًا مع نتائج دراستي (الزبن، ٢٠٢٠؛ الزعبي، ٢٠١٤ التي أشارت إلى وجود دالة إحصائيًا في مستوى السعادة النفسية تعزى لمتغير الجنس.

خامسًا: النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس الذي ينص على: هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية (α = ٠,٠٥) بين كشف الذات والشعور بالسعادة النفسية لدى طلبة الجامعة؟ للإجابة عن هذا السؤال تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين كشف الذات والسعادة النفسية لدى طلبة الجامعة، والجدول (٨) يوضح ذلك.

جدول (٨): معامل ارتباط بيرسون للعلاقة بين كشف الذات والسعادة النفسية لدى طلبة جامعة اليرموك

		السعادة النفسية
كشف الذات	معامل الارتباط ر	٠(**)٢٦٥.
	الدلالة الإحصائية	٠٠٠.

*دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (٠,٠٥).

**دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (٠,٠١).

يتبين من الجدول (١٠) وجود علاقة طردية دالة إحصائيا بين كشف الذات والسعادة النفسية لدى طلبة الجامعة. ويمكن تفسير هذه النتيجة إلى أنَّ أسلوب كشف الذات يُعد أسلوبًا نافعًا وفعالًا في محاولة التخلص من الاضطرابات النفسية أو خفضها قدر الإمكان؛ وذلك لأهميته المتمثلة بالتفريغ الانفعالي؛ فعندما يُشارك الفرد الآخرين بمشاعره الداخلية أيًا كانت قد يحصّنه ذلك من الوقوع في كثير من المشكلات النفسية كالإحباط أو اليأس أو الاكتئاب، إضافةً إلى أنَّ كشف الذات يجعل العلاقات الإنسانية متينة ومتماسكة، ويكون بمثابة التغذية الراجعة لسلوك الفرد، فإما أن يستمر في ذلك السلوك أو يعمل على تعديله أو يتوقف عن القيام به. وبالتالي هذا كله من شأنه أن يحقق السعادة النفسية للأفراد (Derlega & Berg, ١٩٨٧).

التوصيات

بناءً على نتائج الدراسة الحالية، يقدم الباحثان التوصيات الآتية:

١. حث المسؤولين وأصحاب القرار على عقد الندوات والدورات التدريبية التي توضح أهمية كشف الذات ومحاذيره لطلبتها.
٢. حث المسؤولين وأصحاب القرار على تطوير أنشطة اجتماعية منهجية ضمن الخطط الدراسية تعمل على تعزيز الشعور بالسعادة والتفاؤل في نفوس الطلبة.
٣. اجراء دراسة أخرى على فئات عمرية من غير الطلبة ومقارنة نتائجها مع نتائج البحث الحالي.
٤. إجراء المزيد من الدراسات المتعلقة بكشف الذات والسعادة النفسية وعلاقتهما بمتغيرات أخرى كمعرفة الذات، والثقة الاجتماعية وغيرها.

قائمة المصادر والمراجع

- أبو حماد، ناصر. (٢٠١٩). جودة الحياة النفسية وعلاقتها بالسعادة النفسية والقيمة الذاتية لدى عينة من طلبة جامعة الأمير سطام بن عبد العزيز. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، ١٠(٢٧)، ٧٣.
- أبو ذويب، أحمد. (٢٠١٠). السعادة وعلاقتها بالذكاء المعرفي والإنفعالي لدى طلبة جامعة اليرموك، رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة اليرموك، الأردن.
- برو، محمد وروبيبي، حبيبة. (٢٠١٦). الخدمات الإرشادية المقدمة من قبل مستشار التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني وعلاقتها بزيادة فعالية الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي. مجلة العلوم النفسية والتربوية، ٣(١)، ١٣٧-١٦٩.
- بني ملحم، أحمد والطوالبة، فاطمة. (٢٠٢٠). كشف الذات وعلاقته بالكفاءة الذاتية والقدرة على حل المشكلات لدى الطلبة المسترشدين في محافظة مأدبا. مجلة العلوم التربوية، ٤٧ (٢)، ٤٦٦-٤٧٢.
- جاسم، أحمد. (١٩٩٤). كشف الذات وعلاقته بالكآبة لدى طلبة الجامعة. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية الآداب، جامعة بغداد.
- الجبوري، كريم وعلي، عامر. (٢٠١٦). الإفصاح عن الذات وعلاقته بمهارات التواصل الاجتماعي لدى طلبة جامعة بابل. مجلة كلية التربية الإسلامية للعلوم التربوية والإنسانية، ١١ (٢٥)، ٤٨٧-٤٩١.
- جرادات، عبدالكريم. (١٩٩٥). كشف الذات لدى طلبة جامعة اليرموك وعلاقته ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية، جامعة اليرموك، إربد، الأردن.
- الجندي، أمسية. (٢٠٠٩). السعادة النفسية وعلاقتها بالذكاء الوجداني لطلاب كلية التربية في جامعة الإسكندرية. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ١٩ (٦٢)، ١٠-١٥.
- الجمّال، سمية. (٢٠١٣). السعادة النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي والإتجاه نحو الدراسة الجامعية لدى طلاب جامعة تبوك. دراسات تربوية ونفسية، ٢٨(٧٨).
- الزبن، ممدوح. (٢٠٢٠). السعادة النفسية وعلاقتها بمستوى الطموح لدى طلبة الجامعة الأردنية المتوقع تخرجهم. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، ٢٨ (٢)، ٢٦٣-٢٦٦.
- الزعبي، أحمد. (٢٠١٤). الشعور بالسعادة وعلاقته بمفهوم الذات لدى عينة من طلبة جامعة دمشق. مجلة العلوم الاجتماعية، ٤٢ (٤)، ٥٤-٦٢.
- سليمان، سعاد والدحادحة، باسم. (٢٠٠٦). مستوى كشف الذات لدى طلبة جامعة السلطان قابوس في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. مجلة العلوم التربوية، ٩(٩)، ٤-٥.
- الصوافي، محمد. (٢٠١٩). السعادة النفسية وعلاقتها بمفهوم الذات لدى طلبة الصف التاسع الأساسي بولاية المضيبي بسلطنة عُمان. مجلة العلوم التربوية والنفسية، ٣ (١٠)، ١٦٢-١٨٢.
- عبد الرحمن، عثمان. (٢٠٠١). المساندة الاجتماعية من الأزواج وعلاقتها بالسعادة والتوافق مع الحياة الاجتماعية لدى طالبات الجامعة المتزوجات. مجلة كلية التربية بالزقازيق، ٣٧، ١٤٣-١٩٥.
- العزازي، منير. (٢٠١٧). السعادة والصحة النفسية. عمان: مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع.
- العزة، سعيد. (٢٠١٠). الإرشاد النفسي أساليبه وفنياته. عمان، الأردن: دار الثقافة للنشر والتوزيع.
- العقيلي، الآء. (٢٠١٩). كشف الذات في التربية الإسلامية، رسالة ماجستير غير منشورة. كلية الشريعة، جامعة اليرموك، إربد، الأردن.
- عودة، أحمد. (٢٠١٠). القياس والتقويم في العملية التربوية. إربد: دار الأمل.
- العيسوي، عبد الرحمن. (١٩٩٩). تصميم البحوث النفسية والاجتماعية والتربوية: دراسات تفسير السلوك الإنساني. بيروت: دار الرتب الجامعية.
- العيسوي، عبد الرحمن. (٢٠٠٤). التشخيص النفسي والعقلي. بيروت، لبنان: دار الراتب الجامعية.
- قاسم، آمنة وعبد الإله، سحر. (٢٠١٨). السعادة النفسية في علاقتها بالمرونة المعرفية والثقة بالنفس لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بجامعة سوهاج. المجلة التربوية، ٥٣ (٥٣)، ١١٩-١٣١.
- مرسي، كمال. (٢٠٠٠). السعادة وتنمية الصحة النفسية. القاهرة: دار النشر للجامعات.
- معمرية، بشير. (٢٠١٢). تقنين قائمة السعادة الحقيقية على عينات من البيئة الجزائرية. دراسات نفسية، ٢(٦)، ٩-٤٧.
- المهداوي، عدنان والطائي، اقبال. (٢٠١٥). كشف الذات لدى طلبة الجامعة. مجلة الفتح، ١١ (٦٤)، ١٥٥-١٦٠.
- النيال، مايسة وخميس، ماجدة. (١٩٩٥). السعادة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية والشخصية لدى عينة من المسنين والمسنات. مجلة علم النفس، ٩(٣٦)، ٢٤.
- اليوسفي، مشيرة. (١٩٨٩). دراسة عامليه لمفهوم السعادة لدى طلاب كلية التربية في جامعة المنيا. مجلة البحث في التربية وعلم النفس، ٣(١)، ١٣٧-١٣٨.

- Abbott, R. (2006). Psychometric evaluation and predictive validity of Riff's psychological well-being items in UK birth cohort sample of women. *Health and quality of life outcomes,* 4(1), 1-16.
- Adler, A., Rosenfeld, L., & Towne, N. (1992). Interplay: *The process of interpersonal communication*. USA: Holt, Rinehart, and Winston.
- Alans, W., Seth, S., & Reginaconti, R. (2008). The Implication of Tow Conception of Happiness (Hedonic enjoyment and eudemonia for the understanding of intrinsic motivation. Journal of Happiness Studies, 9 (1), 41-70.
- Al-azzam, A. (2014). The level of Self-Disclosure for Irbid University College Female Students and its Relation with Some Special Variables. *Journal of Education and Practice,* 5(8), 76-82.
- Altman, D., & Tayler, A. (1973). Social penetration: The development inter personal relationships. New York, USA: Holt Rinehart.
- Argyle, M. (1993). *The psychology of happiness*. London: Routledge.
- Berger, C. R., & Bradac, J. J. (1982). *Language and social knowledge: Uncertainty in interpersonal relations*. London: Edward Arnold Publishers Ltd.
- Corsini, R. (1987). Encyclopedia of psychology. New York, USA: Wiley.
- Christopher, J. (1999). Situating psychological well-being: Exploring the cultural roots of its theory and research. Journal of Counseling *& Development,* 77(2), 141-152.
- Derlega, V. J., & Chaikin, A. L. (1976). Norms affecting self-disclosure in men and women. *Journal of Counseling and Clinical Psychology,* 44 (3), 376-386.
- Derlega, V. J., & Berg, J. H. (1987). Self-*disclosure: Theory, Research, and Therapy*. New York and London: Springer Science & Business Media.
- Devito, J. (1989). *The interpersonal communication book*. New York, USA: Harper and Row.
- DiCaprio, N. (1983). *Personality theories: A guide to human nature*. New York, USA: Holt Rinehart & Winston.
- Hills, P., & Argyle, M. (2002). The oxford happiness questionnaire: A compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences,* 33(7), 1071-1082.
- Ifeagwazi, C. M., & Ugwueze, U. A. (2017). Age and gender differences in self disclosure among IGBO (Nigerian) university students. *International Journal of Communication: An Interdisciplinary Journal of Communication Studies,* 7 (1).
- Jourard, S. (1971). Self-*disclosure: An experimented analysis of the transparent self*. New York: Robert E. Krieger Publishing Company.
- Masaviru, M. (2016). Self-disclosure: Theories and model review. *Journal of Culture,* 18, 44-46.
- Mohanty, N., & Sahoo, P. (2015). Self-concept and well-being of young adults: An empirical study. *Indian Journal of Health and Wellbeing,* 6 (1), 9-11.
- Myers, M., Myers, G. (1992). *The dynamics of human communication: A laboratory approach*. New York: McGraw-Hill.
- Rashid, T., Silgman, M. (2018). Positive Psychotherapy: Workbook. USA: Vintage.
- Ryff, C., & Singer, B. (2008). Know thyself and become what are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies,* 9(1), 13-39.
- Seligman, M. (2006). *Learned optimism; How to change your mind and your life*. New York, USA: Vintage.
- Tubbs, S., & Baird, J. (1978). Elements of seld-disclosure. Washinton, USA: ERIC Cleaninghouse.
- Waring, E., & Chelune, G. (1984). Self-disclosure and its relationship to marital intimacy. *Journal of Clinical Psychology,* 40(1), 216-219.