



## العلاقة بين الشعور بالسعادة النفسية ومستوى تقدير الذات

لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الخمس

ميلاد عبد القادر فنته

قسم التربية وعلم النفس - كلية التربية - جامعة المرقب

### الملخص

يهدف هذا البحث إلى معرفة مستوى الشعور بالسعادة النفسية بين أفراد العينة، والوقوف على طبيعة العلاقة بين الشعور بالسعادة النفسية وتقدير الذات، وقد اعتمد الباحث على المنهج الوصفي الارتباطي؛ لتحقيق الأهداف، وأجره على عينة قوامها (١٠٠) مفردة من الطلاب الدارسين بالمرحلة الثانوية بمدينة الخمس/ليبيا، واعتمد في جمع بيانات البحث على مقياس السعادة النفسية الذي أعدته (ولاء شعبان، ٢٠١٦م) بعد تثمينه على البيئة المحلية، وعلى مقياس تقدير الذات الذي أعدده الباحث.

وقد توصل البحث إلى أن مستوى الشعور بالسعادة ومستوى تقدير الذات لدى أفراد العينة أعلى من المتوسط، وإلى وجود علاقة دالة بين الشعور بالسعادة وتقدير الذات لدى أفراد العينة، وجاءت الفروق غير دالة في الشعور بالسعادة وتقدير الذات بين أفراد العينة، تبعاً لمُتغيّرات النوع، والسنة الدراسية، والتخصص.

**كلمات المفتاحية:** السعادة النفسية، احترام الذات، مستوى الشعور النفسي

### Abstract

The aim of this research is to investigate the level of feeling of psychological happiness among the sample members . The study also focuses on the nature of the relationship between the feeling of the psychological happiness and self-esteem. The methodology used in this study is a descriptive analytical study. The sample was of this study consisted of 100 students, studying at secondary school level in Khums city- Libya. The study relied on the collecting research data used by Walaa Shaaaban 2016 in measuring the psychological happiness scale as well as the self-esteem scale which is prepared by the researcher.

The study revealed that the level of happiness and the level of self-esteem scale among the sample of the study is higher than the average. The study also showed that there is a significant relationship between the feeling of happiness and self-esteem of the respondents. The differences were not significant in the sense of





happiness and self-esteem among the sample according to the variables of gender, academic year and specialization.

**Key words:** *Psychological happiness, self-esteem, level of psychological feeling,*

#### مقدمة:

ظَهَرَ علم النفس الإيجابي منذ مطلع القرن الحادي والعشرين، على يد عالم النفس الأمريكي سيلجمان (Seligman) حيث اهتمم بالجوانب الإيجابية في شخصية الإنسان وحياته، كالسعادة، والتفاؤل، والأمل، والرضا، بالإضافة إلى علاقة الإنسان بأخيه، وعلاقته بالبيئة التي يعيش فيها، والمؤسسات التي تهدف إلى تنمية الجوانب الإيجابية في شخصيته.

ويُعدُّ موضوع السعادة من الموضوعات التي شغلت العلماء قديمًا وحديثًا، باعتبارها موضوعًا مهمًا من مواضيع علم النفس الإيجابي، الذي ركز اهتماماته على النواحي الإيجابية في حياة الأفراد، وسُبل تنميتها وتطويرها، من خلال الكشف عن المتغيرات ذات العلاقة بها؛ من أجل الوصول بأساليب حياة الأفراد إلى معايير الجودة السلوكية، والإسهام الإيجابي في بناء حياة أكثر أمنًا وطمأنينة (سحر علام، ٢٠٠٨: ٤٣٢)

وقد شغلت السعادة العلماء بالبحث فيها ودراساتها كجوانب إيجابية في حياة الإنسان؛ لمساعدته على بناء حياة أكثر أمنًا واستقرارًا على المستوى النفسي والاجتماعي، فالسعادة حالة يكون فيها الشخص قانعًا مُطمئنًا، وهي حالة انعكاس نفسية؛ لتقدير الفرد لذاته، وإدراكه لقدراته، وسعيه لتنميتها، والرؤي بها، وتقبل الفرد الواقعي لحدود إمكانياته، واستمتاعه بالحياة وإقباله عليها.

وهذا ما يُؤكِّد على قيمة السعادة في حياة الإنسان؛ حيثُعدُّ كثير من المفكرين - علمدنا العصور - السعادة شيئًا له قيمة أسمى، ولا حظوا أنَّ السعوراءها يشكُّل الأساس لأكوان السعيفيا الحياة؛ فهيا الخير الأعظم، والهدف الجوهري (سحر علام، ٢٠٠٨: ٤٣٢)

وقد أشار أرجايل (argyle) في كتابه: (سيكولوجية السعادة) إلى أنَّ من بين مصادر المشاعر الإيجابية: التقدير الذاتي، والقدرة على التحكم الذاتي.

ومن خلال العرض السابق تبرز أهمية معرفة العلاقة بين مشاعر الإنسان الإيجابية والتقدير الذاتي التي يحكم بها على نفسه، ومنه جاء عنوان هذا البحث: (العلاقة بين الشعور بالسعادة النفسية ومستوى تقدير الذات لدى عينة من طلاب الثانوية بمدينة الخمس)

#### مشكلة البحث وتساؤلاته:

تحددت مشكلة الدراسة في التساؤلات الآتية:

- ١ - ما مستوى تقدير الذات لدى عينة البحث؟
- ٢ - ما مدى انتشار الشعور بالسعادة النفسية بين أفراد عينة البحث؟
- ٣ - هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الشعور بالسعادة النفسية وتقدير الذات لدى عينة البحث؟





٤ - هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في (السعادة النفسية، وتقدير الذات) تبعاً لمتغيرات: (النوع، السنة الدراسية، التخصص)

### أهداف البحث:

- ١ - معرفة مدى انتشار الشعور بالسعادة النفسية بين أفراد عينة البحث.
- ٢ - معرفة مستوى تقدير الذات لدى عينة البحث.
- ٣ - معرفة العلاقة بين الشعور بالسعادة النفسية وتقدير الذات لدى عينة البحث.

### أهمية البحث:

- ١ - الإسهام في تزويد المكتبة الجامعية ببحث في العلوم الإنسانية يخص مجال علم النفس الإيجابي، وذلك في متغيري السعادة وتقدير الذات على وجه الخصوص.
- ٢ - التوسُّع في فهم فئة عمرية وتعليمية مهمّة، هي المرحلة الثانوية التي يمرُّ خلالها الطلاب بمرحلة المراهقة المميّزة بخصائصها ومطالبها عن المراحل الأخرى من حياة الإنسان.
- ٣ - يمكن الاستفادة من هذا البحث في مجال العلاج والإرشاد النفسي، ممّا يفتح مجالاً للباحثين لوضع برامج إرشادية؛ لتنمية الجوانب الإيجابية لدى طلاب المرحلة الثانوية.
- ٤ - توفير المناخ الذي يُساعد على رفع مستوى الشعور بالسعادة ومفهوم الذات داخل المدارس الثانوية بمدينة الخُمس.

### حدود البحث:

- الحدود البشرية: أُجريت الدراسة على عينة من الطلاب الدارسين بالمدارس الثانوية ببلدية الخُمس.
- الحدود الزمنية: أُجريت الدراسة خلال العام الجامعي: (٢٠٢٢ / ٢٠٢٣ م)
- الحدود المكانية: أُجريت الدراسة في المدارس الثانوية ببلدية الخُمس.

### مُصطلحات البحث:

\* **تقدير الذات:** هو نظرة الفرد واتجاهاته نحو ذاته، ومدى تقدير هذه الذات من الجوانب المختلفة، كالذور والمركز الأسري والمهني، وبقية الأدوار التي يمارسها الفرد في مجال العلاقة بالواقع. (علي دبابش، ٢٠١١: ٣٠).

\* **السعادة النفسية:** هي حالة من السرح والهناء والإشباع تنشأ أساساً من إشباع الدوافع، لكنّها تسُمُّ إلى مستوى الرضا النفسي، وهي بذلك وجدانٌ يُصاحب تحقيق الذات. (علاء كفاي: ١٩٨٩)

### الإطار النظري للبحث:

#### أولاً - السعادة النفسية:

موضوع السعادة من المواضيع البارزة في مجال علم النفس الإيجابي، وقد عمِل العلماء والدارسون والفقهاء بدراسته منذ أُنظهر الاهتمام بدراسة الجوانب الإيجابية في الشخصية الإنسانية، باعتباره ردّ فعل على الاتجاه العام الذي ساد بحوث الشخصية فترةً طويلةً، التي ركّزت على الجوانب السلبية؛ الأمر الذي جعل التراث الأكاديمي يميلُ ميلاً





واضحًا لدراسة المتغيرات السلبية، كالقلق، والاكتئاب، والعصاوية، والاضطرابات النفسية، على حساب الجوانب الإيجابية في الشخصية الإنسانية.

#### \* مفهوم السعادة.

كشفت بعض الأبحاث أن السعادة مفهوم عالمي المعزى، وأهميتها العالمية بوصفها الهدف الإنساني الأسمى، كما أن أسبابها والعناصر المحددة لها تبدو متماثلة في مختلف الثقافات العالمية، وهذه العناصر واجدة لجميع الأعمار، بغض النظر عن المكان الذي يعيشون فيه. (سحر عام. ٢٠٠٨، ٤٣٥). وقد ربط علماء المسلمين السعادة الإنسانية في الدنيا بالسبب في طريق الفضيلة، والابتعاد عن الرذيلة، وجعلوا الفضيلة طريق السعادة، والرذيلة طريق الشقاء والتعاسة، وركزوا على السعادة في داري الدنيا والآخرة، واستفادوا من هدي الإسلام في بيان الطريق إلى السعادة الحقيقية. (إبراهيم كمال. ٢٠٠٠، ٢٥)

أما عن الرؤى النفسية للسعادة فقد بدأت بالتركيز على الجانب الفسيولوجي، حيث فسرت السعادة عند بعض العلماء على أنها ليست حالة ذاتية فقط، ولكنها استجابة عضوية، تظهر من خلال زيادة الحيوية والنشاط، والتمتع بالصحة، والقدرة على بذل أقصى جهد.

ومن جانب آخر يُمكن فهم السعادة بوصفها انعكاسًا لمعدلات تكرار حدوث الانفعالات السارة، وشدة هذه الانفعالات، وبعض علماء النفس أشار إلى دور العوامل البيئية في نشوء السعادة؛ لأن كثيرًا من النجاحات التي نلتها الإنسان - في الزواج والعلاقات الأسرية والوظيفية، والعلاقات الاجتماعية مثلًا - يترتب عليها شعور بالشور والبهجة، ونبتى بمستوى من السعادة.

#### \* تعريف السعادة:

السعادة من المفاهيم التي يصعب تحديدها معناها بدقة؛ لأنها مفهوم متعدد المجالات أو الجوانب، ومتعدد المتغيرات التي قد تُسبب الشعور بالسعادة، لذلك نجد للسعادة مرادفات ومفاهيم قريبة جدًا منها في المعنى والمضمون، منها على سبيل المثال: (البهجة، الانشراح، الرضا، الفرح)، فالبهجة مثلًا: الفرح والشور، يُقال لغة: بهج فلان، أي: فرح وسر، فهو بهج وبهيج. (الصحاح للجوهري ١/٣٠٠ "بهج")، ومنه قوله تعالى: ﴿مَنْ كَلَّ زَوْجَ بَيْحٍ﴾ (سورة الحج، من الآية: ٥).

وفي الاصطلاح عرفها الفلاسفة وعلماء النفس والاجتماع، والمفكرون والباحثون بما يُوافق تخصصاتهم ورؤاهم واجتهادهم؛ مما أسفر عن العديد من التعريفات والمفاهيم التي تصب في قالب واحد، يتمثل في (ممارسة الفضيلة والشعور بالرضا والشور) وقد اختار الباحث من بينها ما يلي:

عرفها (جميل صليبا) بأنها ضد الشقاوة، فهي «الرضا التام بما تناله النفس من الخير»، وفرق بينها وبين اللذة بأن السعادة حالة خاصة بالإنسان، وأن رضا النفس بها تام، على حين أن اللذة حالة مشتركة بين الإنسان والحيوان، وأن رضا النفس بها مؤقت. واشترط للسعادة أن تكون ميوَّل النفس كلها راضية مرضية، وأن يكون رضاها بما حصلت عليه من الخير تامًا ودائمًا. (جميل صليبا. ١٩٧٩م).





وعرّفها (جابر عبد الحميد وعلاء كفاي) بأنها حالة من السرح والهناء والإشباع، تنشأ أساساً من إشباع الدوافع، لكنها تسمو إلى مستوى الرضا النفسي، وهي بذلك وجداناً يُصاحِبُ تحقيق الذات. (علاء كفاي، ١٩٨٩).  
وذكر (محمد دياب) بأن السعادة "شعور بالبهجة والاستمتاع مُنصهرين سوياً" والشعور بالشيء أو الإحساس به يتعدى ويسمو بمجرد الخوض في تجربة تعكس ذلك الشعور على الشخص، وإنما هي حالة تجعل الشخص يحكم على حياته بأنها حياة جميلة ومستقرة، خالية من الآلام والضغوط على الأقل من وجهة نظره. (محمد دياب، ٢٠١٣، ٢٣٢).

ويرى (فريح العنزي ٢٠٠١) أن السعادة حالة من التوازن الداخلي يسودها عدد من المشاعر الإيجابية، كالرضا والابتهاج والسُرور، والتي ترتبط بالجوانب الأساسية للحياة، مثل الأسرة والعمل والعلاقات الاجتماعية (فريح العنزي، 2001، 354).

والسعادة عند (يلجن) هي " ذلك الشعور المُستمرّ بالغبطة والطمأنينة والأريحية والبهجة، وهذا الشعور يأتي نتيجة الإحساس الدائم بخيرية الذات، وخيرية الحياة، وخيرية المصير " (يلجن، ١٩٨٧، ٢٣)  
أمّا (أبراهام ماسلو) فجعل السعادة تكمن في قدرة الفرد على استغلال أقصى طاقاته والتكيف مع إرادته وقدراته، وأطلق على السعيد أنه (المُحقّق لذاته) (أحمد حجازي، ٢٠١٣، ٢٣٣)

بذلك نجد أن هذه التعريفات مختلفة، ولكنها تتجه جميعها إلى مجال واحد، يتمثل في عواطف الإنسان ومشاعره الإيجابية التي تفوّد الإنسان إلى تحقيق الرضا عن الذات، وعن الحياة بشكل عام؛ لأن المشاعر الإيجابية تنشأ أساساً من إشباع الدوافع البيولوجية والنفسية، وتتضمن - أيضاً - سمات الشخصية، ويختلف التعبير عنها من فرد إلى آخر، ومن مجتمع إلى آخر.

#### \* أبعاد السعادة النفسية.

- للسعادة النفسية مجموعة من الأبعاد أو العوامل، لخصتها (Ryff) في ستة عوامل رئيسية، هي:
- ١- الاستقلالية: وهي قدرة الفرد على اتخاذ القرارات، والتحكم في السلوك الشخصي أثناء التفاعل مع الآخرين، والقدرة على مقاومة الضغوط الاجتماعية.
  - ٢- التمكّن البيئي: وهو القدرة على تنظيم الظروف البيئية، والتحكم في الأنشطة المختلفة، وتحقيق الاستفادة القصوى من الظروف المحيطة، والتحلّي بالمرونة تجاهها.
  - ٣- التطور الشخصي: وهو تمكّن الفرد من تنمية قدراته وتطويرها، وزيادة فعاليته وكفاءته الشخصية في كافة الجوانب.
  - ٤- العلاقات الإيجابية مع الآخرين: وهي تكوين صداقات وعلاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين، يسودها الوُد والثقة المتبادلة والمصلحة المشتركة.
  - ٥- الحياة الهادفة: وهي تحديد الفرد لأهدافه في الحياة بشكل موضوعي، متوافق مع قدراته، بحيث تُحدّد هذه الأهداف أفعاله وتصرفاته مع المثابرة والإصرار على تحقيقها.
  - ٦- تقبّل الذات: وهي الاتجاهات الإيجابية نحو الذات، وتقبل كافة جوانبها الإيجابية والسلبية، والسعي إلى أعلى درجة من تحقيق الذات. (Ryff&siager, 2008).





كما أنَّ مؤشِّرَ (Gonzalez) (٢٩) يُحدِّدُ مِنْ مُؤشِّراتِ السَّعادةِ النفسيةِ لدى الأفرادِ ثمانيةِ عواملٍ أساسيةٍ، هي: الرِّضا، والاستمتاعُ بالوقتِ، والرِّضا عَنِ التَّعلُّمِ، وتقديرِ الذاتِ، والمُساندةُ الاجتماعيةِ المُدرَّكة، والضَّبطُ المُدرَّك، والقيمُ الماديَّة، والقيمُ المعرفيَّة والعقليَّة، والقيمُ والعلاقاتُ الاجتماعية. (Gonzalez, 2007, 282).  
وأظهرتُ بعضُ الدِّراساتِ التي تناولتِ السَّعادةَ - أيضًا - أنَّها تتكوَّنُ مِنْ بُعْدَيْنِ أساسيين، هما:  
الأوَّل: وهو مَدَى رِضا الفردِ عن حياته كُلِّها.

الثَّاني: وهو الانفعالاتُ التي يمرُّ بها الفردُ في فترةٍ زمنيَّةٍ مُحدَّدةٍ، ومثال ذلك: (كم مرَّةً يشعُرُ الفردُ بالسَّعادةِ، والمتعة، والاطمئنان، والقناعة خلال شَهْرٍ؟) (سلامة. ٢٠١١، ٣١٦).  
\* التوجهاتُ النظريةُ المُفسِّرةُ للسَّعادة:

#### أولًا - التوجه البيئي:

يهتمُّ أصحابُ هذه النظريةِ بالتركيزِ على الأحداثِ الأساسيةِ السَّاهمةِ في حياة الفردِ، سواءً كانت إيجابيةً أو سلبيةً لتفسيرِ التَّغيراتِ في مُستوى الشُّعورِ بالسَّعادةِ لديه، ويُؤكِّدُ أصحابُ هذا التوجُّه أنَّ السَّعادةَ تتأثَّرُ بأحداثِ الحياةِ وتقلُّباتِها المختلفةِ، لذا فمستوى السَّعادةِ لدى بعضِ النَّاسِ يُمكنُ أَنْ يتغيَّرَ ويتذبذبَ بدرجةٍ كبيرةٍ عبرَ الزَّمنِ، سواءً كان ما يمرُّونُ به أحداثًا جيِّدةً أم سيِّئةً.

إنَّ العواملَ البيئيةَ تُؤدِّي دَوْرًا مهمًّا في نُشوءِ السَّعادةِ، فالنَّجاحُ الذي يحرِّزه الإنسانُ في الزَّواجِ والوظيفةِ والعلاقاتِ الاجتماعيةِ عمومًا يترتَّبُ عليه شعورٌ بالشُّرورِ والبهجة، ويُنبئُ بمستوى عالٍ مِنَ الرِّضا عن الحياة، إذ تُذكرُ نتائجُ بعضِ الدِّراساتِ أنَّ المُتزوجينَ أكثرُ سعادةً مِنْ غيرهم، وأنَّ مستوياتِ السَّعادةِ عندَ المُطلقينَ مُنخفضةٌ في مُتوسِّطها. (فريجالعترى. ٢٠١١)، (مرعي سلامة. ٢٠١١). وتذكرُ أُخرى أنَّ هناكَ علاقةً واضحةً بينَ متوسطِ السَّعادةِ عندَ أفرادِ المجتمعِ وبينَ نوعيَّةِ المجتمعِ، وجودةِ الحياةِ فيه، وأنَّ جودةَ ونوعيَّةِ الحياةِ في المجتمعِ تُفسِّرُ حوالي (٦٥%) مِنَ التَّنوعِ في مُتوسِّطِ السَّعادةِ عندَ الأفرادِ. (مرعي سلامة. ٢٠١١، ١٠٤)، فالبيئةُ التي يعيشُ فيها الإنسانُ - بجوانبِها الماديةِ والاجتماعيةِ والنفسيةِ، وما توفره من فُرصٍ وإمكانيَّاتٍ، وما يسودُها من قيمٍ ومعاييرٍ وأخلاقٍ، وعلاقاتٍ اجتماعيةِ، وأساليبِ تربويةٍ - مِنَ المُمكنِ أَنْ تمهِّدَ الطريقَ للتوجُّهِ الفكريِّ في الحياةِ، وتُحدِّدَ مصادرَ السَّعادةِ والتَّعاسةِ؛ فالموافقُ التي يمرُّ بها الإنسانُ خلالَ حياته، خاصةً في مرحلةِ الطفولةِ كثيرًا ما يترتَّبُ عليها اتجاهاتُ وقراراتُ غيرَ واعيةٍ تُؤثِّرُ على تقيِّمِهِ للحياةِ التي يعيشُها، ووجهتهِ الكُلِّيةِ حيالها.

#### ثانيًا - نظرية الهدف:

تقولُ هذه النظريةُ أنَّ السَّعادةَ تتحقَّقُ بَعْدَ الوُصولِ إلى نقطةٍ نهائيَّةٍ مُعيَّنة، أو هدَفٍ معينٍ، أو إشباعِ حاجةٍ مُعيَّنة، أو تحقيقِ غايةٍ مُحدَّدة. وترتبهذه النظريةُ أنَّ النَّاسَ يُصبِحونَ سُعداءَ عندما تتحقَّقُ بعضُ الأهدافِ التي يضعونها بوعِيوتًا، وقد تكونُ (فطريةً أو مكتسبةً). (Emmons, 1986).

وتُؤكِّدُ هذه النظريةُ أنَّ للفردِ أهدافًا واحتياجاتٍ، وعَدَمَ وجودها يعني نقصًا ما في حياته، فإذا كانَ للفردِ هدَفٌ عامٌّ، عَمِلَ على تحقيقِهِ بجِدِّ واجتهادٍ؛ فإنَّ نجاحَهُ في تحقيقِ ذلكِ الهدَفِ يُؤدِّي إلى سعادةٍ كبيرةٍ، بينما يُؤدِّي





الفشل في تحقيقه إلى الشعور بالتعاسة، وتتوقف درجة السعادة أو التعاسة على مدى اهتمام الفرد وحرصه على تحقيق تلك الأهداف وأهميتها.

ويؤكد (ماسلو) أن إشباع الحاجات الأساسية وتحقيق الأهداف ومواجهة التحديات - بأقصى حدود القدرة - يعد مصدرًا مباشرًا للشعور بالسعادة والبهجة. (محمد دياب، ٢٠١٣، ٢٢٨)

#### \* مصادر السعادة النفسية:

مصادر السعادة قد تتباين من شخص إلى آخر، فقد يكون تأكيد الذات مصدرًا للسعادة عند شخص ما، بينما يكون النجاح في الحياة الزوجية والدراسة والعمل قيمة السعادة عند آخر، والشعور بالأمن والاطمئنان والرضا هو مصدر السعادة عند آخرين، وقد يرى البعض أن السعادة تكون في الجوانب المادية، كنوع المسكن، والسيارة، وامتلاك الكثير من المال، ولذلك تفضل السعادة قيمة مطالبًا لإنسان في هذه الحياة؛ بل من أهم أهدافه التي يسعى إلى تحقيقها.

#### ثانيًا - تقدير الذات:

القدرة على معرفة الذات وتقديرها ووضعها في موضعها الذي يليق بها من نعم الله على الإنسان، فجهل الإنسان بنفسه، وعدم معرفته بقدراته يجعله يُقيم ذاته تقييمًا خاطئًا، فإما أن يُعطيها أكثر مما تستحقه، وإما أن يُقلل من قيمتها. والشعور السيئ عن النفس له تأثير كبير في تخجيم الإيجابيات التي يمتلكها الشخص، فالمشاعر والأحاسيس التي يمتلكها تجاه نفسه هي التي تُكسب الشخصية القوية المتميزة أو تجعله سلبًا، إذ إن العطاء والإنتاج يتأثر سلبًا وإيجابًا بالتقدير للذات

#### \* تعريف تقدير الذات:

عرّف (نبيل الفحل ٢٠٠٠) تقدير الذات بأنه: "حُكمٌ يتبناه الشخص على نفسه، وهو أسلوبه الشخصي للحُكم على ذاته في مواقف حياتية كثيرة، حيث يتقبل هذا الشخص حُكمه على ذاته دون اعتراض؛ لأنه نابع من إحساساته وانفعالاته تجاه الأحداث، ويرضى بهذا الحكم، ويحاول أن يتباهى بذاته، إذا كان حُكمه على نفسه بأنه ناجح، ويحُجب نفسه عن الآخرين إذا كان حُكمه على ذاته بالفشل" (نبيل محمد الفحل، ٢٠٠٠: ١١).

وتقدير الذات عند بعض العلماء هو: التقييم الذي يضعه الفرد لنفسه، لكل الصفات الحسنة والصفات السيئة لديه في حياته (زينب شقير، ١٩٩٣: ١٢٦).

وعرفه (صفوت فرج ١٩٩١) بأنه اتجاه من الفرد نحو نفسه، يعكس من خلاله فكرته عن ذاته وخبرته الشخصية، فهو بمثابة عملية يُدرك الفرد بواسطتها خصائصه الشخصية، مُستجيبًا لها، سواء في صورة انفعالية أو سلوكية، لذا فإن تقدير الذات عبارة عن تقييم من الفرد لذاته، والتمسك بهذا التقييم، بما يتضمنه من إيجابيات تدعوه لاحترام ذاته، مقارنةً بنفسه بالآخرين، وبما يتضمنه هذا التقييم من سلبيات لا تُقلل من شأنه بين الآخرين، ويسعى في الوقت نفسه للتخلص منها (صفوت فرج، ١٩٩١: ١٣).

كما يُذكر أن تقدير الذات هو التقييم الذي يجعل الأفراد يُحافظون على الأعزاف، مع احترامهم لأنفسهم، وهو اعتقاد الأفراد في أنفسهم بأنهم مؤهلين وأكفاء وناجحون، ويتصرفون بالجدارة، وبعبارة موجزة هو حُكم شخصي





بكفاءة الفرد (عبد الخالق، سماح الذيب، ٢٠٠٧: ٩٩).

واستخدم بعض العلماء مصطلح تقدير الذات على أنه: "مجموعة من الأحكام الشخصية التي يراها الفرد لنفسه، مُحَصَّلةً لخصائصه الانفعالية والعقلية والجسمية"، فهو أقربُ إلى مُصطلح "تقويم الذات" من خلال المُكوّنات السلوكية والانفعالية للشخصية (الحميدي الضيدان، ١٤٢٤: ١٧).

وفي هَرَم (ماسلو) للحاجات يرى أنّ تقديرَ الذاتِ حاجَةٌ الفردُ إلى احترام الآخرين وتقديرهم، وشعوره بالاستحقاق والجدارة، وإشباع هذه الحاجة يكون مصحوبًا بالثقة في النفس، والشعور بالقيمة والاعتبار، والفائدة أو المنفعة، كما يُؤدّي نقص إشباع هذه الحاجة إلى الشعور بالنقص، والافتقار إلى اليقظة بالنفس، والانسحاب من مواقف التنافس (محمد عثمان، ٢٠١٠: ١١٤).

وجاء تعريف تقدير الذات في معجم علم النفس والطب النفسي بأنه "اتّجاهٌ نحوَ تقبُّلِ الذات، والرضا عنها، واحترامها. فمشاعرُ استحقاقِ الذاتِ وجمادتها مُقوِّمٌ أساسٌ في الصِّحةِ النفسية، كذلك فإنَّ نقصَ تقديرِ الذات، ومشاعر عَدَمِ الجدارة هي أعراضٌ كُتّابِيَّةٌ شائِعَةٌ" (جابر عبد الحميد وعلاء كفاي، ١٩٩٥: ١٢٦).

ورغم التباين في تعريفات مفهوم الذات إلا أنّجُلَّ التعريفات تلتقي في كون تقدير الذات نظرة تقييمية من قِبَل الفرد لذاته، وخصائصها العقلية والانفعالية والأخلاقية والجسدية، وقد تأخُذُ نظرة الفرد تجاه ذاته مضمونًا إيجابيًا، فيكون تقديره لذاته مُرتفعًا، أو تأخذ مضمونًا سلبيًا، فيكون تقديره لذاته مُنخفضًا.

#### \* أبعاد تقدير الذات:

ذكر (ماسلو ١٩٧٠) في نظريته عن الحاجات الإنسانية - التي تعد الحاجة إلى تقدير الذات إحداهما - أنّ الحاجة إلى تقدير الذات تشتمل على بُعدين أساسيين، هما:

١ - السمعة: وهي الهيبة والمكانة التي يشغلها الفرد عند الآخرين.

٢ - تقدير الذات: وهي مشاعرُ الشَّخصِ بالأهليَّةِ والثِّقةِ، حيث يعكس تقدير الذات الرغبة في الإحساس بالقُوَّة والإنجاز والسيادة والكفاءة والثقة في مواجهة الحياة والاستقلال والحرية (Maslow, 1970: p 194).

ذكر (علاء كفاي ١٩٨٩) أنّ تقديرَ الذاتِ مفهومٌ ثنائيُّ البُعدِ، يتكوَّن من شقَّين أساسيين، هما:

١ - الحاجة إلى التقدير.

٢ - الحاجة إلى احترام الذات.

ويذكر أنّ هذين الشقَّين يتضمَّنان مجموعةً من الخصائص المُهمَّة، هي: الكفاءة، والجدارة، والدافعية للإنجاز، والثِّقة بالنفس، والاستقلال (علاء الدين كفاي ١٩٨٩: ١١١).

وبهذا اتفق بعضُ الباحثين على أنّ تقديرَ الذاتِ مفهومٌ ثنائيُّ البُعدِ، إذ يُشيرُ أحدُ البُعدين إلى الجانب الاجتماعي، المُتمثِّل في تقدير الآخرين للفرد ومكانته لديهم، والآخَرُ بُعدٌ ذاتيٌّ يُشيرُ إلى رغبة الفرد في أن يحترم ذاته، ويشعر بقيمتها وجمادتها واستقلالها.

#### \* خصائص الأفراد ذوي تقدير الذات المرتفع:

يتمتَّعُ الأفراد الذين لديهم تقدير عالٍ لذواتهم بالثِّقة في أنفسهم عمومًا؛ لأنَّ لديهم القدرة على توجيهها،





ويسعون إلى التعبير عن آرائهم وأفكارهم، ويتقبلون أنفسهم والآخرين، ويتكيفون معهم بشكل جيد، كما أنهم لا يشعرون بالمثلية والكمال، ويدركون مواطن الضعف لديهم، ويسعون باستمرار لتغيير ما يمكن تغييره من أجل التحسين من أنفسهم (سالم الزبيدي، ٢٠٠٩: ٢٦).

والأفراد المرتفع عندهم تقدير الذات يُعدون أنفسهم أشخاصاً مهمين جداً، ويستحقون الاحترام، فضلاً عن أنّ لديهم معرفةً محدودةً وكافيةً لما يُعدونه صواباً، كما أنّهم يستمتعون بالتحدي، ولا يضطربون عند الشدائد (إبراهيم أبو زيد، ١٩٨٧: ٨١-٨٢)، وذكر (أحمد عبد الخالق وسماح الذيب ٢٠٠٧) أن هؤلاء الأفراد يشعرون شعوراً جيداً تجاه أنفسهم، ويعتقدون أن الناس يُقدرونهم ويحترمونها، فهم أناسٌ يسهُلُ التعامل معهم، وسريعو الفهم، ويتوقعون النجاح في أعمالهم (أحمد عبد الخالق، سماح الذيب، ٢٠٠٧: ١٠٠). ويمكن تلخيص خصائصهم بمجموعةٍ من السمات تُميزهم عن غيرهم، كما في السياق الآتي:

- يتميّزون بالواقعية والتلقائية والاستقلالية.
- يستطيعون احترام أنفسهم والآخرين
- يركزون على المشكلة بدلاً من التركيز على الذات.
- يتقبلون الذات والآخرين والعالم الطبيعي من حولهم.
- يشتركون في المناقشات الجماعية، وذلك بالتحديث أكثر من الاستماع.
- يُدركون جوانب قصورهم؛ ولكنهم يتوقعون أن ينضجوا أو يتحسنوا.
- لديهم القدرة على تقدير الآخرين والأشياء بشكلٍ غير نمطي.
- تزداد احتمالية قيامهم بأدوار فعالة وأنشطة في المحيط الاجتماعي داخل الجماعات التي ينتمون إليها.
- يتقبلون الاختلاف والتباين بين مستويات كفاءاتهم الخاصة وكفاءات الآخرين في عدة مجالات، كالأداء الدراسي والأكاديمي.
- لا يهتمون بالاختلافات الموجودة بين الناس في المظهر الجسمي؛ لأنّهم يتقبلون هذه الفروق، مع استمرار شعورهم بالإيجابية والتقدير لذواتهم. (كاترين جيلدورد ودافيد جيلدورد . ٢٠٠٥: ٣٢٦).

\* النظريات المُفسّرة لتقدير الذات:

#### ١- نظرية روزنبرج (1965) Rosenberg:

تركزت أغلب دراسات (روزنبرج) على نموّ وارتقاء سلوك تقييم الفرد لذاته وسلوكه، واهتمت اهتماماً كبيراً بموضوع تقدير الذات، وتوضح نظريته من خلال توجيهه الذي يري فيه أنّ الذات كيان اجتماعي، وأنّ تقديرها ينمو في ظل محيط ثقافي اجتماعي بما يتضمنه من قيم، وأنّه مؤشر قويّ في الاتجاهات والسلوك (محمد عثمان، ٢٠١٠: ١١٢) و(السيد السناطي، ٢٠٠٧: ١٦). واعتمد (روزنبرج) المعايير السائدة في الوسط الاجتماعي المحيط بالفرد؛ لدراسة نموّ وارتقاء سلوك تقييم الفرد لذاته، فاهتم بتقييم المُراهقين لذواتهم، ووسّع دائرة اهتمامه حتّى شملت ديناميات تطور صورة الذات الإيجابية في مرحلة المراهقة، وركز على دور الأسرة في نموّ تقدير الفرد لذاته، وقام بتوضيح العلاقة بين تقدير الذات المُتكوّن في إطار الأسرة والسلوك الاجتماعي للفرد مستقبلاً، واعتمد على مفهوم





الاتجاه، باعتباره أداة محورية تربط بين السابق والأحج من الأحداث والسلوك (علاء كفاي، ١٩٨٩: ١٠٥).

## ٢- نظرية كوبر سميت (1967) Cooper Smith theory:

اشتهر (كوبر سميت) بدراساته لتقدير الذات على مدى أكثر من ثماني سنوات، أجرى خلالها بعض الأبحاث التجريبية، وبخاصة عند أطفال ما قبل المدرسة الثانوية، مُستندًا فيها على مبادئ التعلم، بدلًا من التأثيرات الاجتماعية التي ركز عليها "روزنبرج"، فعَدَّ التعزيز المُبَكَّر للخبرات عاملاً مُهمًّا في نموِّ تقدير الذات (محمد عثمان، ٢٠١٠: ١١٢-١١٣).

وميِّز (كوبر سميت) بين نوعين من تقدير الذات:

**الأول:** وهو تقدير الذات الحقيقي، ويوجد عند الأفراد الذين يشعرون بالفعل بأنهم ذوو قيمة.

**الثاني:** هو تقدير الذات الدفاعي، ويوجد عند الأفراد الذين يشعرون بأنهم غير ذوي قيمة، ولكنهم لا يستطيعون الاعتراف بمثل هذا الشعور، والتعامل على أساسه مع أنفسهم ومع الآخرين.

وركز على خصائص العملية التي تُصيخ من خلالها مختلف جوانب الظاهرة الاجتماعية ذات علاقة بعملية تقييم الذات، وقد افترض في سبيل ذلك أربع مجموعات من المُتغيّرات، تعمل محددات لتقدير الذات وهي: (النجاحات، والقيم، والطموحات، والدفاعات) (السيد السباطي، ٢٠٠٧: ١٧).

ويُتضح أن (كوبر سميت) يرى أن الأفراد الذين يُقدِّرون أنفسهم بشكلٍ سلبيٍّ يسلكون بطريقة تحول دُون تقديرهم إيجابياً من قِبَل الآخرين بقوله: «إنَّ هؤلاء الأفراد يفقدون الثقة بأنفسهم، ويخشون دائماً التعبير عن أفكارهم غير المألوفة، وهم لا يرغبون في إعصاب الآخرين، أو الإتيان بأفعال تُوجِّه النظر إليهم، ويميلون إلى الحياة في ظلِّ الجماعات الاجتماعية، مُستمتعين أكثر من كونهم مشاركين، ويفضِّلون العزلة والانسحاب على التعبير والمشاركة».

## ٣- نظرية زيلر (1969) Zelar:

تعتمدُ نظرية (زيلر) على الإطار الاجتماعي للفرد في تحديد تقديره لذاته، حيث يرى أن تقدير الذات ينشأ ويتطور بلغة الواقع الاجتماعي الذي يعيش فيه الفرد، فالذاتُ بذلك هي نتاج خبرة اجتماعية، تنمو وتتشكَّل من خلال التفاعل الاجتماعي.

لذا ينظر (زيلر) إلى تقدير الذات من زاوية نظرية المجال في الشخصية، ويُؤكد أن تقييم الذات لا يحدث في معظم الحالات إلا في الإطار المرجعي الاجتماعي، ويصفُ تقدير الذات بأنه تقدير الفرد لذاته، وله دور الوسيط، ويشغل المنطقة المتوسطة بين الذات والعالم الواقعي، وعلى ذلك فعندما تحدثت تغيرات في بيئة الفرد الاجتماعية؛ فإنَّ تقدير الذات هو العامل الذي يُحدِّد نوعية التغيرات التي ستحدث في تقييم الفرد لذاته تبعاً لذلك (علاء كفاي، ١٩٨٩: ١٠٤-١٠٥).

## \* العوامل المؤثرة في تقدير الذات:

يُحدِّدُ تقدير الذات بالدرجة التي يشعر فيها الفرد بامتلاك نقاط القوة، المُتمثِّلة في قدرته على فهم وإدارة البيئة من حوله، والسيطرة عليها، والتعامل مع المواقف والآخرين بطريقة تسمح له بالتحكم في الأحداث وتوجيهها، بدرجة تُشعره بالكفاءة في هذا التعامل، وكلما زاد شعور الفرد بقوته وقدرته على استثمار مآلذيه من نقاط القوة، زاد ذلك من تقديره لذاته، وتتوقَّف نشأة تقدير الذات على نتيجة التفاعل الاجتماعي المُستمر بين الفرد والبيئة





الاجتماعية المُحيطة به، فيكتسب الفرد تقديره لذاته عن طريق التنشئة الاجتماعية؛ لأنَّ الأسرة لها دورٌ كبيرٌ في تكوين  
تقدير إيجابيٍّ للذات.

ويُذكر أنَّ ظروفَ التنشئة الاجتماعية التي تَرَبَّى فيها الفردُ والمواقف التي مرَّ بها أثناء التنشئة تُؤثر على درجة  
تقدير الفرد لذاته، وذلك مثل:

- هل يُسمح له بالمشاركة في أمور العائلة؟

- هل يُقرَّر لنفسه ما يُريد؟

- ما نوع العقاب الذي يُفرضُ عليه؟

- ما نظرة الأسرة لأصدقاء الفرد (محبّة أو كراهية)؟

وبقدر ما تكونُ إيجابيةً على هذه الأسئلة موضوعيةً إيجابيةً، بقدر ما تُؤدّي إلى درجةٍ من تقدير الذات (زينب  
الكويز، ٢٠٠٩: ٣١).

إنَّ إدراكاً لأبناءٍ للدَّفءِ والاحترام والثِّقة من جانب الوالدين يجعلهم يميلون إلى الاعتقاد بأنَّهم يستحقون هذا  
الحُب والاحترام والثقة، ومن ثمَّ يرتفعُ تقديرُهُم لذواتهم؛ الأمرُ الذي يُساعدُهُم على التغلّب على ما يُواجهونهُ من  
مُشكلات وتحديات.

للبيئة المدرسية تأثيرٌ في تقدير الطفل لذاته، ويُؤكّد على هذا المعنى (جير سيلد، 1952، Jer Sild) إذ يرى أنَّ  
المدرسة تحتلُّ المرتبة الثانية بعد الأسرة بالنسبة لكثيرٍ من الأطفال؛ لأنَّ لها تأثيرها في تكوين تصوُّر الطفل عن نفسه،  
وتكوين الاتجاهات نحو قبول ذاته أو رفضها، كما يُؤكّد بعض العلماء أنَّ نمطَ المدرسة والنظام المدرسي والعلاقة  
بين المعلم والتلميذ كُلاًها عوامل تُؤثر في تقدير الطفل لذاته (زينب الكويز، ٢٠٠٩: ٣٢)، وعلى صعيد تعزيز مستوى  
تقدير الذات نرى أنَّ الخبرات الإيجابية التي يتعرّض لها الأفراد داخل المؤسسات التعليمية والاجتماعية تعملُ على  
تنمية الشعور بالأمن النفسي لديهم، وتُعزّز من مستوى تقدير الذات لديهم، في حين تُؤدّي عوامل الحرمان، والتفكُّك  
الأسري، والتسلط إلى الوحدة النفسية، والشعور بعدم الأمن النفسي، وتدني مستوى تقدير الذات؛ الأمر الذي  
ينعكس سلباً على مستوى الإنجاز، والأداء الأكاديمي، والتفاعلات الاجتماعية (أحمد عربيات وعماد الزغول، ٢٠٠٨:  
٤٥). ومن عوامل تقدير الذات المؤثّرة عوامل رآها (ماسلو، ميلممان، MuslowMittoliman) ناشئةً من المواقف  
الجارية، كالعبء الجسمي، وضالة النجاح، والشعور بالاختلاف عن الغير، والرفض من قبل الآخرين، والعجز عن  
الوفاء بما تتطلّبه أمور الحياة من صفات الذكورة أو الأنوثة، والشعور بالإثم، ونظرة الآخرين للفرد على أنه طفل (دوقان  
عبيدات، ١٩٧٥: ٩٣).

ويرتبط تقدير الذات بعملية النمو، حيث يكون مُتديناً في مرحلة الطفولة، ويزداد مع التقدّم في العمر؛ ليعود  
مرةً أخرى للانخفاض في الشبّوخة (أحمد عربيات وعماد الزغول، ٢٠٠٨: ٩٣).

وتُعدُّ مرحلة المراهقة المرحلة التي يبدأ فيها تقدير الذات بشكلٍ فعليٍّ، ففيها يتعرّض الفرد إلى مواقف تُؤثّر  
بشكل مباشر على تقديره لذاته، من خلال مُواجهته لها، وهذه المواقف والأحداث تُمكنه من اختبار قدراته وإمكاناته  
وتقويتها، فيكون الفرد قد كوّن تقييماً لمدى نجاحه أو فشله في تكوين علاقات إيجابية مع الآخرين، وبذلك يرتفع  
تقديره لذاته إذا نجح في إقامة هذه العلاقات، وسُعر بالرضا عنها، وينخفض تقديره لذاته إذا فشَل في بناء هذه





## العلاقات.

إنَّ ما يحدث في مرحلة المراهقة يكون له تأثير كبير على تقدير الذات عند المراهق، حيث تكثُر في هذه المرحلة المقارنات بينه وبين الآخرين، وريما يعتقد المراهق أنه غير جذاب، وأنه أدنى من الآخرين، وهذا يؤدي إلى تقدير ذاتٍ سلبي، ولذلك فإنَّ تقدير الذات المنخفض يتضمَّن الشعور بعدم القيمة؛ الأمر الذي ينتج عنه الشعور بالفشل والعجز (نجوى محمد، ١٩٩٥: ٤).

ويرى الباحث أنَّ تقدير الذات يرتبط أيضاً بقدرة الفرد على التفكير بإيجابية، واستخدام هذه القدرة في معالجة المشكلات التي تواجهه، وتجاوز المعوقات التي تعترضه، والسيطرة على التغيرات التي تحدث في حياته مما يشعره بالسعادة النفسية .  
وبيَّن (روبرت أنتوني ٢٠٠٥) أن الفرد عندما يتولَّى الحكم على نفسه ويحكم عليها بأنها سيئة، وعندما يقلُّ من شأن ذاته بسبب شيء فعله أو لم يفعله، أو بسبب قيامه بما لا يُجدي، أو بسبب موقفٍ أحبطه فيه الآخرون، يشعر بالاستياء، وهذه النوعية من الأحكام تزيد من تدني تقدير الذات لدى الفرد (روبرت أنتوني، ٢٠٠٥: ٢٢).

### \* الإجراءات المنهجية للبحث:

المنهج المُستخدَم في البحث. اعتمدَ الباحث على المنهج الوصفي الارتباطي؛ نظراً لأنَّ المنهج الأنسب للإجابة على تساؤلات البحث، وتحقيق أهدافه.

مجتمع البحث: يقع ضمن مجتمع البحث الطلاب الدارسين بالمدارس الثانوية بمدينة الخمس.  
عينة البحث: اختيرت عينة البحث من أربع مدارس، تم اختيارها بطريقة عشوائية: مدرستان للبنين، ومدرستان للبنات، من كل مدرسة (٢٥) طالباً، حيث بلغ عدد العينة الكلي (١٠٠) طالب؛ نصفهم من البنين، ونصفهم من البنات، تم اختيارهم بطريقة عرضية.

أدوات البحث: اعتمدَ الباحث لتحقيق أهداف البحث على الأدوات الآتية:

أ- مقياس الشعور بالسعادة: وتكوَّن في صورته المبدئية من (٢٧) فقرة.

ب- مقياس تقدير الذات: وتكوَّن في صورته المبدئية من (٤٠) فقرة.

### حساب صدق أدوات البحث:

#### أولاً - مقياس تقدير الذات:

أ - مقياس صدق المحتوى: وعرض على ثمانية من المتخصصين في علم النفس، بلغ عددهم (٤) مُحكمين، وبذلك استقرَّ المقياس على (٤٠) عبارة.

ب - صدق الاتساق الداخلي:

لحساب صدق الفقرات تمَّ الاعتماد على حساب ارتباطها بدرجة المقياس الذي تنتمي إليه، وتمَّ التعرف على مدى دلالة هذه العلاقة، وفيما يلي توضيح لذلك:





الجدول (١)

قيم ارتباط عبارات مقياس تقدير الذات بالدرجة الكلية للمقياس

رقم العبارة	قيمة الارتباط ودلالاتها	رقم العبارة	قيمة الارتباط ودلالاتها
1	**٠,٢٨	٢١	٠,٠٣
2	٠,١١	٢٢	-٠,٠٨
3	**٠,٣٠	٢٣	**٠,٤٤
٤	**٠,٢٩	٢٤	**٠,٣٢
٥	-٠,٠٢	٢٥	*٠,٢٤
٦	٠,٠٧	٢٦	*٠,٢١
7	٠,٠٦	٢٧	٠,١٧
٨	**٠,٢٨	٢٨	**٠,٢٨
٩	**٠,٥١	٢٩	**٠,٢٨
١٠	**٠,٣٣	٣٠	٠,١٤
١١	**٠,٣٤	٣١	**٠,٣٢
١٢	*٠,٢٣	٣٢	**٠,٣٣
١٣	**٠,٣٢	٣٣	**٠,٣٤
١٤	*٠,٢٥	٣٤	*٠,٢٢
١٥	**٠,٣٥	٣٥	**٠,٤٠
١٦	**٠,٣٢	٣٦	**٠,٣٠
١٧	**٠,٣٣	٣٧	**٠,٣٠
١٨	**٠,٣٢	٣٨	**٠,٣٢
١٩	*٠,٢٠	٣٩	**٠,٣٦
٢٠	٠,١٠	٤٠	*٠,٢٣

\* دالة عند مستوى دلالة (٠,٠٥) \*\* دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١)

تُشيرُ بياناتِ الجدولِ أعلاه إلى أنَّ عبارات مقياس الشعور بالسعادة تتمتعُ بدرجةٍ اتِّساقٍ داخليٍّ معَ الدرجة الكلية للمقياس الذي تنتمي إليه، وكانَ ذلكَ عندَ مُستوى دلالةٍ إحصائيةٍ أعلى منَ مُستوى (٠,٠٥)، ما عدا عبارات: (٢، ٥، ٦، ٧، ٢٠، ٢١، ٢٢، ٢٧، ٣٠) فكانَ ارتباطُها ضعيفًا، ولهذا تمَّ حذفُها عند تحليل النتائج النهائيَّة





للبحث، أمّا فيما عدا ذلك فيمكن القول بأن فقرات المقياس تتوفّر لها مُحدّدات سيكومترية جيدة، ويُمكن الاعتمادُ على النتائج بدرجّة مقبولة.

#### ثانياً - مقياس السعادة النفسية:

أ - صدق المُحتوى: غرض المقياس على نخبّة من المُتخصّصين في علم النفس، بلغ عددهم: (٤) محكمين، وبذلك استقرّ المقياس على (٢٧) عبارة.

ب - صدق الاتّساق الداخلي:

لحساب صدق الفقرات تمّ الاعتماد على حساب ارتباطها بدرجّة المقياس الذي تنتمي إليه، وتمّ التّعريف على مدى دلالة هذه العلاقة، وفيما يلي توضيح ذلك:

#### الجدول (٢)

##### قيم ارتباط عبارات مقياس السعادة النفسية بالدرجة الكلية

رقم العبارة	قيمة الارتباط ودلالاتها	رقم العبارة	قيمة الارتباط ودلالاتها
1	٠,١٤	١٥	**٠,٥٩
2	**٠,٥٢	١٦	**٠,٤٦
3	**٠,٤٤	١٧	**٠,٥١
٤	**٠,٥٩	١٨	**٠,٣٤
٥	**٠,٥٠	١٩	**٠,٣٦
٦	**٠,٣١	٢٠	**٠,٤٩
7	**٠,٥٠	٢١	**٠,٥٠
٨	**٠,٥٣	٢٢	**٠,٥٣
٩	**٠,٦٢	٢٣	**٠,٣١
١٠	**٠,٦١	٢٤	**٠,٦٧
١١	**٠,٣٩	٢٥	**٠,٥٣
١٢	**٠,٤٠	٢٦	**٠,٤٨
١٣	**٠,٥٥	٢٧	**٠,٥٤
١٤	**٠,٦٧	//	//

\* دالة عند مستوى دلالة (٠,٠٥) \*\* دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١)

تُشيرُ بيانات الجدول أعلاه إلى أنّ عبارات مقياس السعادة النفسية تتمتّع بدرجّة اتّساقٍ داخلي مع الدرجة الكلية للمقياس الذي تنتمي إليه، وكان ذلك عند مُستوى دلالةٍ إحصائيةٍ أعلى من مُستوى (٠,٠٥)، ما عدّا الفقرة



رقم (١)، وبهذا يُمكن القول: إن فقرات المقياس تتوفّر لها مُحدّدات سيكومترية جيّدة، ويُمكن الاعتماد على النتائج بدرجة مقبولة، بعد حذف العبارة المذكورة سابقاً.  
ج - صدق المجموعات الطرفية لمقياسي البحث:

### جدول (٣)

صدق المجموعات الطرفية لأدوات جمع البيانات المستخدمة في البحث

المتغير	المجموعات	العدد	المتوسط	ع	قيمة ت	الدلالة
الشعور بالسعادة	مرتفعة	٢٨	٩٢,٩	٧,٥	١١٤,٤	٠,٠٠٠
	منخفضة	٢٨	٧٥,٤			
تقدير الذات	مرتفعة	٢٨	٧٩,٠	٩,٦	٦٥,٠	0.000
	منخفضة	٢٨	٤٩,١			

تُبيّن بيانات الجدول السابق أنّ متوسطات درجات المجموعات العُلّيا جاءت مُرتفعة، مقارنةً بمتوسطات المجموعات المُنخفضة، وبحساب الانحراف المعياري، وبالكشف عن دلالة قيمة (ت) تبين أنّ الفروق بين المجموعتين كانت دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٠) وهذا يعني أنّ الأدوات المُستخدمة تتمتع بصدق المجموعات الطرفية.

### حساب ثبات أدوات جمع البيانات:

للتحقّق من ثبات أدوات البحث استخدمت الطرق الآتية: طريقة ألفا كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية:

- أ - طريقة ألفا كرونباخ: تُشير إلي قوة الارتباطات بين الفقرات.  
ب - طريقة التجزئة النصفية: وتقيس الارتباط بين نصفي المقياس، باستخراج معامل الارتباط، ثمّ تصحيح الطول، باستخدام مُعادلة (سبيرمان . براون).

### جدول (٤)

يُوضّح معامل ثبات أدوات البحث

معامل الثبات	ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية
الشعور بالسعادة	٠,٤٥	٠,٦٢
تقدير الذات	٠,٨١	٠,٩٠

من الجدول أعلاه اتّضح أنّ قيمة (ألفا كرونباخ) لمقياس الشعور بالسعادة ومقياس تقدير الذات قد بلغت على التوالي (٠,٤٥ و ٠,٨١)، وكانت قيمة الارتباط - باستخدام التجزئة النصفية بعد التصحيح - قد بلغت على التوالي (٠,٦٢ و ٠,٩٠)، وبهذا فإنّ الأدوات المُستخدمة يُمكن الاعتماد عليها، وتعبر عن استقرار استجابات أفراد العينة، وتعكس مستوى مُرضياً من الثبات يفي بمُتطلّبات التطبيق.

### المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث:



١- معامل ألفا كرونباخ ومعامل ارتباط بيرسون ومعادلة سبيرمان- براون للكشف عن قوة العلاقة بين فقرات المقياس.

٢- المتوسط الحسابي والنسب المئوية، وذلك لمعرفة مستوى متغيرات البحث لدى أفراد العينة.

٣- استخدم اختبار مان وتني (U)، وحسبت قيمة (Z) لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطات الرتب على المقياس.

٤- استعمل اختبار مربع كاي على دلالة الفروق بين أفراد العينة بحسب متغير السنوات الدراسية.

### نتائج البحث:

\* إجابة السؤال الأول للبحث: ما مستوى الشعور بالسعادة لدى أفراد عينة البحث؟

يسعى البحث للتعرف على مستوى الشعور بالسعادة عند أفراد عينة البحث، وللإجابة على هذا السؤال تم الاعتماد على المتوسط الحسابي والنسب المئوية لاستجابات أفراد العينة، حيث تشير الدرجات والنسب المرتفعة إلى أن أفراد العينة يمتلكون مستوى مرتفعاً من الشعور بالسعادة، والجدول الآتي يبين النتائج المتعلقة بذلك:

#### جدول (٥)

#### مستوى الشعور بالسعادة لدى أفراد عينة البحث

النسبة من الدرجة القصوى	أعلى من المتوسط		أقل من المتوسط		الانحراف المعياري	المتوسط	الدرجة القصوى	عدد الفقرات بعد الحذف	مجال القياس
	النسبة	العدد	النسبة	العدد					
٧٥%	٤٢%	٤٤	٥٨%	٦٠	٧,٥	٦٧,٧	٩٠	٣٠	الشعور بالسعادة

يتبين من الجدول أعلاه أن أفراد العينة الذين كان تقييمهم لمستوى الشعور بالسعادة مرتفعاً كانت نسبتهم (٥٨%)، كما هو موضح أعلاه في عمود الأعلى من المتوسط. وبشكل عام فإن نسبة (٧٥%) من الدرجة الكلية على المقياس كانت تشير إلى معدل مرتفع من الشعور بالسعادة، حيث بلغت قيمة المتوسط (٦٧,٧) من الدرجة القصوى على المقياس التي كانت محددة بـ (٩٠) درجة.

\* إجابة السؤال الثاني للبحث: ما مستوى تقدير الذات لدى أفراد عينة البحث؟

يسعى البحث للتعرف على مستوى تقدير الذات لدى أفراد عينة البحث، وللإجابة على هذا السؤال تم الاعتماد على المتوسط الحسابي والنسب المئوية لاستجابات أفراد العينة، وتشير الدرجات والنسب المرتفعة إلى أن أفراد العينة يمتلكون مستوى مرتفعاً من تقدير الذات، والجدول التالي يبين النتائج المتعلقة بذلك:

#### جدول (٦)

#### مستوى تقدير الذات لدى أفراد عينة البحث

النسبة من الدرجة القصوى	أعلى من المتوسط		أقل من المتوسط		المتوسط	الدرجة القصوى	عدد الفقرات	مجال القياس
	النسبة	العدد	النسبة	العدد				
٧٨%	٤٦%	٤٨	٥٤%	٥٦	٦١	٧٨	٢٦	تقدير الذات





يتبين من الجدول أعلاه أن أفراد العينة الذين كان تقييمهم لمستوى تقدير الذات مرتفعاً كانت نسبتهم (٤٦%)، كما هو موضح أعلاه في عمود الأعلى من المتوسط. وبشكل عام فإن نسبة (٧٨%) من الدرجة الكلية على المقياس كانت تشير إلى معدل مرتفع من الشعور بتقدير الذات، حيث بلغت قيمته المتوسط (٦١) من الدرجة القصوى على المقياس التي كانت محددة بـ (٧٨) درجة.

\* إجابة السؤال الثالث: هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الشعور بالسعادة وتقدير الذات لدى أفراد عينة البحث؟

للإجابة على هذا السؤال حسب قيمة الارتباط بين درجات أفراد عينة البحث، والجدول الآتي يبين العلاقة ودالاتها:

#### جدول (٧)

#### العلاقة بين الشعور بالسعادة وتقدير الذات لدى عينة البحث

المتغيرات	تقدير الذات
الشعور بالسعادة	٠,٣٤**

يتضح من بيانات الجدول أعلاه أن العلاقة بين الشعور بالسعادة وتقدير الذات كانت دالة إحصائية، حيث بلغت: (٠,٠٠\*\*)، مما يعني أن مستوى الشعور بالسعادة لدى عينة البحث يرتبط ارتباطاً قوياً مع مستوى تقدير الذات.

\* إجابة السؤال الرابع: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الشعور بالسعادة وتقدير الذات تبعاً لمتغيرات (النوع، السنة الدراسية، التخصص)؟

#### أ - الفروق في مستوى الشعور بالسعادة وتقدير الذات بحسب متغير النوع:

لمعرفة مستوى الفروق بين أفراد عينة البحث بحسب متغير النوع في مستوى الشعور بالسعادة وتقدير الذات استخدم اختبار مان وتني (U)، وحسبت قيمة (Z) لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطات الرتب على الاختبار، والجدول التالي يبين النتائج المتعلقة بذلك.

#### جدول (٨)

دلالة الفروق بين متوسطات الرتب، وقيمة مان وتني (U) وقيمة (Z) ومدى دلالتها حسب متغير النوع

#### في مستوى الشعور بالسعادة وتقدير الذات

المتغير	النوع	العدد	متوسط الرتب	U	Z	الدلالة
السعادة النفسية	ذكور	٥٢	٤٦,٢	١٠٢٣	٢,١٤ -	٠,٣٢
	إناث	٥٢	٥٨,٨			
تقدير الذات	ذكور	٥٢	٥٣,٩	١٢٧٨	٠,٤٨ -	٠,٦٣٢
	إناث	٥٢	٥١,١			





تبيّن من الجدول السابق أنّ متوسط درجات أفراد العيّنة بحسب مُتغيّر النوع في مُستوى الشعور بالسعادة لدى عينة الإناث أعلى من متوسط عيّنة الذكور، وأنّ مستوى الدلالة بين الفروق بلغ (٠,٠٣) وهذا يعني أنّ الفروق دالة إحصائياً لصالح الإناث، أمّا بالنسبة لمُتغيّر تقدير الذات، فإنّ الفروق جاءت غير دالة، وهذا ما نلاحظه من تقارب قيم المتوسطات.

#### ب - الفروق في مستوى الشعور بالسعادة وتقدير الذات بحسب مُتغيّر السنة الدراسية:

لمعرفة مستوى الفروق بين أفراد عيّنة البحث بحسب مُتغيّر السنة الدراسية في مستوى الشعور بالسعادة وتقدير الذات استخدمنا اختبار كاي المربع؛ لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطات الرتب على الاختبار، والجدول التالي يُبيّن النتائج المتعلقة بذلك.

#### جدول (٩)

دلالة الفروق بين متوسطات الرتب وقيمة كاي ومدى دلالتها حسب مُتغيّر السنة الدراسية في مستوى الشعور بالسعادة وتقدير الذات

المتغير	السنة	العدد	متوسط الرتب	كا	درجة الحرية	الدلالة
الشعور بالسعادة	أولى	٣٠	٥٧,٥	٢,٩٩	٢	٠,٢٢٤
	ثانية	٥٠	٤٧,٢			
	ثالثة	٢٤	٥٧,٤			
تقدير الذات	أولى	٣٠	٦٠,٥	٣,٨٩	٢	٠,١٤٣
	ثانية	٥٠	٥١,٥			
	ثالثة	٢٤	٤٤,٥			

تبيّن من الجدول السابق أنّ متوسط درجات أفراد العيّنة بحسب مُتغيّر السنة الدراسية في مستوى الشعور بالسعادة وتقدير الذات مُتقاربة، وأنّ الفروق غير دالة إحصائياً، الأمر الذي يعني أنّ مُتغيّر السنة الدراسية ليس له تأثير جوهري على مُتغيّرات البحث.

#### ج - الفروق في مستوى الشعور بالسعادة وتقدير الذات بحسب مُتغيّر التخصص:

لمعرفة مستوى الفروق بين أفراد عيّنة البحث بحسب مُتغيّر التخصص في مستوى الشعور بالسعادة وتقدير الذات استخدمنا اختبار مان وتني (U)، وحسب قيمة (Z)؛ لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطات الرتب على الاختبار، والجدول التالي يُبيّن النتائج المتعلقة بذلك.

#### جدول (١٠)

دلالة الفروق بين متوسطات الرتب وقيمة مان وتني (U) وقيمة (Z) ومدى دلالتها حسب مُتغيّر التخصص في مستوى الشعور بالسعادة وتقدير الذات

المتغير	التخصص	العدد	متوسط الرتب	U	Z	الدلالة
السعادة النفسية	علمي	٦٢	٤٨,٥	١٠٥١	- ١,٣	٠,١٩٤





			٥٦,٢	٤٢	أدبي	
			٥٦,٢	٦٢	علمي	تقدير الذات
٠,٠٤٧	١,٩ -	٩٥٠,٥	٤٤,٣	٤٢	أدبي	

تبيّن من الجدول السابق أنّ متوسط درجات أفراد العينة بحسب مُتغيّر التخصّص في مُستوى الشعور بالسعادة لا يُشير إلى فروقٍ جوهريّة بين مجموعتي: العِلْمِيّ والأدبي، وهذا ما نلاحظه من تقارب قيم المتوسطات. أمّا بالنسبة لتقدير الذات فقد تبيّن أنّ الفروق دالّة عند مُستوى (٠,٠٤)، وهذا يدلُّ على أنّ طلبة القسم العلميّ أعلى تقديرًا للذات من طلبة القسم الأدبيّ.

### المراجع:

- إبراهيم أبو زيد. سيكولوجية الذات والتوافق، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، ١٩٨١.
- إبراهيم موسى كمال. السعادة وتنمية الصّحة النفسيّة، مسؤولية الفرد في الإسلام وعلم النفس، القاهرة، دار النشر للجامعات، ٢٠٠٠م.
- أحمد توفيق حجازي. فلسفة التّغيير، مفاهيم وقيم جديدة لعصر حديث، دار كنوز المعرفة العلميّة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، ٢٠١٣م.
- أحمد عربيات وعماد الزغول. الفروق في مستوى تقدير الذات لدى طلبة جامعة مؤتة تبعاً لتغيرات الجنس والتخصص والمستوى الدراسي، مجلة العلوم التربوية والنفسية، العدد ١، المجلد ٩، كلية التربية جامعة البحرين، ص ص ٤٠-٥٢، ٢٠٠٨.
- أحمد محمد عبد الخالق، سماح أحمد الديب. التعب المزمن وعلاقته بتقدير الذات والرضا عن الحياة، مجلة الدراسات العربية في علم النفس، المجلد ٦، العدد ١، ص ٩٩، ٢٠٠٧.
- الحميدي محمد زيدان الضيدان. تقدير الذات وعلاقته بالسلوك العدواني لدى طلبة المرحلة المتوسطة بمدينة الرياض. رسالة ماجستير، أكاديمية نايف للعلوم الأمنية، كلية الدراسات العليا، قسم العلوم الاجتماعية ١٤٢٤، ٢٠٠٣.
- الصّحاحات حاج اللغة وصحاح العربية، الجوهري، تحقيق: أحمد عطار، دار العلم للملايين، بيروت، ١٩٨٧م.
- جميل صليبا. المُعجم الفلسفيّ، الشركة العالمية للكتاب، بيروت، ١٩٩٤م.
- روبرت أنتوني. ما وراء التفكير الإيجابي، مكتبة جرير، المملكة العربية السعودية، ٢٠٠٥.
- زينب شقير. تقدير الذات والعلاقات الاجتماعية المتبادلة والشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من تلميذات المرحلة الإعدادية في كل من مصر والسعودية، مجلة العلوم الاجتماعية، مجلس النشر العلمي الكويت، المجلد ٢١، العدد ١-٢، 1998.
- زينب محمد مسعود الكويز. تقدير الذات لدى طلبة وطالبات كلية إعداد المعلمين بمدينة زليتن ومصراتة وعلاقته ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير، جامعة المرقب، كلية الآداب والعلوم، ٢٠٠٩.





- سالم عبد الله علي الزبيدي. تقدير الذات ووجهة الضبط لدى الطلاب المحرومين وغير المحرومين من الوالدين بالمرحلة المتوسطة بمحافظة الليث، رسالة ماجستير، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية، ٢٠٠٩.
- سحر فاروق علام. مُعدّلات السعادة الحقيقية لدى عينة من طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية، دراسات نفسية، مج ١٨، ٣٤، يوليو ٢٠٠٨، ٤٣١-٤٦٥.
- صفوت فرج. مصدر الضبط وتقدير الذات وعلاقتها بالانبساط والعصابية، مجلة دراسات نفسية، المجلد ١، العدد ١، ص ٧-٢٦، ١٩٩١.
- علاء الدين كفاي. الصحة النفسية، الطبعة الرابعة، القاهرة دار هجر للطباعة والنشر والتوزيع والإعلان، ١٩٨٩م.
- علي موسى علي دبابش. فاعلية برنامج إرشادي مقترح للتخفيف من القلق الاجتماعي لدى طلبة المرحلة الثانوية وأثره على تقدير الذات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الأزهر، غزة، ٢٠١١م.
- فريح عويد العنزي. الشعور بالسعادة وعلاقته ببعض السمات الشخصية، دراسة ارتباطية مقارنة بين الذكور والإناث، دراسات نفسية، مج: ١١، العدد: ٣، ص: 377-351.
- كاترين جيلدورد ودافيد جيلدورد. الإرشاد النفسي للأطفال "منظور تطبيقي"، ترجمة سمير أبو الحسن، المجلس الأعلى للثقافة، القاهرة، ٢٠٠٥.
- محمد أحمد دياب. علم النفس الإيجابي، دار الزهراء للنشر والتوزيع، الرياض، ٢٠١٣م.
- محمد سعد حامد عثمان. الاكتئاب وعلاقته بتقدير الذات ومعنى الحياة للشباب. رسالة ماجستير منشورة، دار الفكر العربي. الإسكندرية، ٢٠١٠.
- مقداد يلجنح. طريق السعادة، الطبعة الأولى، الرياض، ١٩٨٧م.
- نبيل محمد الفحل. دراسة تقدير الذات والدافعية للإنجاز لدى طلاب المرحلة الثانوية في كل من مصر والسعودية (دراسة ثقافية)، مجلة علم النفس، الهيئة المصرية العامة للكتاب، العدد ٥٤، ص ٦-٢٤، ٢٠٠٠.
- نجوى السيد محمد. الكفاءة الشخصية وتقدير الذات وعلاقتها بأعراض الاكتئاب لدى المراهقين، رسالة دكتوراه، كلية الآداب، جامعة الزقازيق، ١٩٩٥.

-Ryff ,c&siager, B(2008), KaowTbyself and Bacomе What You Are ; A Eudaimonic Approach To Psychological Well – Being, Journal of Happiness Studies , 9 , 13-39.

- Gonzalez, M, Casas , F &Coneders ,G ,(2007) . Complexity Approach To Psychological Well – Being In Adolescence : Major Strengths and M etbodological I SSUES , Social Indicators Research , 80 , 267-295.

- Maslow, A. (1970): Motivation and personality, second edition. Princeton: N.J. :Von Nostrad.





العلاقة بين الشعور بالسعادة النفسية ومستوى تقدير  
الذات لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية  
بمدينة الخمس

ميلاد عبد القادر فنته

