

## تقدير الذات وعلاقته بالسعادة النفسية لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي

دراسة ميدانية بثانوية أحمد توفيق المدني - ورقلة -

مذكرة مكملة تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

في: علوم التربية تخصص: إرشاد وتوجيه

إشراف الأستاذة:

د. أسماء لشهب

إعداد الطالبتين:

- نوال ريغي

- نور الهدى قيسي

### لجنة المناقشة

الصفة	المؤسسة الأصلية	الرتبة	الأستاذ
رئيسا	جامعة الشهيد حمه لخضر-الوادي-	أستاذ محاضر - أ-	د. عاتكة غرغوط
مشرفا ومقررا	جامعة الشهيد حمه لخضر-الوادي-	أستاذ محاضر - أ-	د. أسماء لشهب
مناقشا	جامعة الشهيد حمه لخضر-الوادي-	أستاذ محاضر - أ-	أ. إسماعيل بن خليفة

الموسم الجامعي: 2023/2022

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

((يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ

دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ))

سورة المجادلة الآية 11

# شُكْرٌ وَتَقْدِيرٌ

اللهم لك الشكر ولك الحمد حمدا كثيرا مبارك يليق بجلال وجهك وعظيم سلطانك, أن وفقتنا لإنجاز واستكمال هذه الدراسة. وصل اللهم وسلم وبارك على أشرف المرسلين سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين وبعد

نتقدم بجزيل الشكر والعرفان والامتنان إلى أستاذتنا الفاضلة الدكتورة "أسماء لشهب", وفقها الله ورعاها على ما تفضلت به علينا من الإشراف والتعليم والتوجيه, كما لمسنا فيها الحرص الشديد على تنمية قدرات الباحث العلمية والفكرية وذلك لأجل العلم والمعرفة. كما نتقدم بخالص تشكراتنا إلى أعضاء اللجنة المناقشة أصحاب العلم الغزير والعقول النيرة لتفضيلهم بمناقشة هذا العمل وإثرائه بعلمهم وفكرهم. كما لا يفوتنا الشكر الموصول لجميع أساتذة قسم علم النفس وعلوم التربية بجامعة الوادي, وإلى مدير ثانوية أحمد توفيق المدني بولاية ورقلة + أستاذة الاجتماعيات ساعد فريحه و مخبريه: بن حامه لويزة الذين ساهموا معنا في تطبيق أدوات الدراسة وتقديم كل التسهيلات لذلك وإلى أفراد عينة الدراسة.

كما لا ننسى كل من ساهم وساعدنا في إنجاز هذه الدراسة فمننا لكم عبارات الشكر والتقدير, وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين وصلى الله على سيد الخلق أجمعين.

## ملخص الدراسة باللغة العربية

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على علاقة تقدير الذات بالسعادة النفسية لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي. وانطلقت هذه الدراسة من تساؤل: هل توجد علاقة تقدير الذات بالسعادة النفسية لدى تلاميذ سنة أولى ثانوي؟

ولأجل الإجابة عن أسئلة الدراسة والتأكد من صحة فرضياتها، استخدمت الباحثتان المنهج الوصفي الارتباطي، وتم تطبيق الدراسة على عينة تتكون من 140 تلميذ وتلميذة من أصل 266 لسنة أولى ثانوي في ثانوية أحمد توفيق المدني بورقلة للموسم الدراسي 2022/2023 حيث تم اختيار أفراد العينة بطريقة عشوائية طبقية. وكان ذلك في بداية شهر ماي 2023.

وقد طبق على عينة الدراسة مقياسين التاليين:

- مقياس تقدير الذات "كوبر سميث" سنة 1967 تقنين الدكتور بشير معمره سنة 2012.
- مقياس أوكسفورد "oxford" للسعادة سنة 2002.

وقد استخدم معامل ارتباط بيرسون واختبار "ت" لعينتين غير متساويتين لفحص الفروق بين متوسطي درجات تقدير الذات والسعادة النفسية لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي تعزى لمتغير الجذع المشترك (علوم وتكنولوجيا / آداب). وتوصلت إلى النتائج التالية:

- لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات والسعادة النفسية لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي عينة الدراسة.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات تقدير الذات لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي تعزى لمتغير الجذع المشترك (علوم وتكنولوجيا/آداب).
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات السعادة النفسية لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي تعزى لمتغير الجذع المشترك (علوم وتكنولوجيا/آداب).

## **Summary of the study in English:**

The current study aimed to identify the relationship between self-esteem and psychological happiness in high school first year students. This study started with the question: Is self-esteem related to emotional happiness in high school students?

In order to answer the study questions and verify the validity of their assumptions, the researchers used the arithmetic method, and the study was applied to a sample consisting of 140 students and teachers of approximately 266 for the first year of the secondary school in Ahmed Hamad al-Bukhari civil school for the academic season 2023/2022 where the sample members were randomly selected in a class. It was at the beginning of May 2023 .

The study sample was based on the following locations:

- The Alexander Smith Self-Evaluation Scale of 1967 was awarded by Dr. Beer Architect in 2012 .
- The Oxford Happiness Scale in 2002 .

The Pearson connection process and the T-test were used for two unequal scores to examine the difference between median self-esteem and psychological happiness in first-year high school students attributable to the joint root variable (science, technology / practice). I have come to the following results:

- There is no statistical correlation between self-esteem and emotional happiness in first year secondary students.
- There is no statistically significant difference between the average levels of self-esteem in first-year secondary students with a common stem variable (science, technology/literature.)

- There is no statistically significant difference between the average levels of psychological happiness in first-year secondary students with a common rod variable (science, technology/literature).

## فهرس الموضوعات

الصفحة	المحتوى
أ	شكر وتقدير
ب	ملخص الدراسة بالعربية
ج	ملخص الدراسة باللغة الأجنبية
د	فهرس المحتويات
ز	فهرس الجداول
2-1	مقدمة
<b>الجانب النظري</b>	
<b>الفصل الأول: تقديم موضوع الدراسة.</b>	
5	1- مشكلة الدراسة
7	2- فرضيات الدراسة
7	3- أهداف الدراسة
8	4- أهمية الدراسة
8	5- حدود الدراسة
8	6- التعاريف الإجرائية لمفاهيم الدراسة
9	7- الدراسات السابقة
<b>الفصل الثاني: تقدير الذات</b>	
18	تمهيد
18	1- مفهوم تقدير الذات

25	2- نظريات تقدير الذات
29	3- أنواع تقدير الذات
29	4- مستويات تقدير الذات
31	5- العوامل المؤثرة في تقدير الذات
32	ملخص الفصل.
<b>الفصل الثالث: السعادة النفسية</b>	
34	تمهيد
34	1- مفهوم السعادة النفسية
35	2- نظريات السعادة النفسية
36	3- أنواع السعادة النفسية
36	4- مكونات السعادة النفسية
37	5- أبعاد السعادة النفسية
40	6- معوقات السعادة النفسية
40	ملخص الفصل
<b>الجانب الميداني</b>	
<b>الفصل الرابع: إجراءات المنهجية لدراسة الميدانية.</b>	
43	تمهيد
43	1- منهج الدراسة
44	2- الدراسة الاستطلاعية
44	3- المجتمع وعينة الدراسة
45	4- أدوات جمع البيانات
52	5- الأساليب الإحصائية المستخدمة لتحليل النتائج
65	ملخص الفصل.

الفصل الخامس: عرض ومناقشة وتفسير نتائج الدراسة	
54	تمهيد
54	أولاً: عرض وتحليل نتائج الدراسة
58	ثانياً: تفسير ومناقشة نتائج الدراسة
63	ملخص الفصل
65	خلاصة عامة
67	قائمة المصادر والمراجع
74	الملاحق

## فهرس الجداول

رقم	العنوان	الصفحة
1.	جدول خصائص أفراد مرتفعي ومنخفضي السعادة النفسية	38
2.	جدول يبين معامل ثبات مقياس تقدير الذات بطريقة ألفا كرومباخ	47
3.	جدول دلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد الفئة العليا والفئة الدنيا على مقياس تقدير الذات	48
4.	توزيع العبارات الايجابية والسلبية في استبيان أوكسفورد للسعادة	49
5.	معامل الثبات لمقياس السعادة النفسية بطريقة ألفا كرونباخ	50
6.	دلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد الفئة العليا والفئة الدنيا على مقياس السعادة النفسية	51
7.	دلالة معاملا لارتباط بيرسون بين تقدير الذات والسعادة النفسية لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي عينة الدراسة	56
8.	دلالة الفروق بين متوسطي درجات تقدير الذات لدى التلاميذ عينة الدراسة باختلاف الجذع المشترك (علوم وتكنولوجيا/آداب)	56
9.	دلالة الفروق بين متوسطي درجات السعادة النفسية لدى تلاميذ عينة الدراسة باختلاف الجذع المشترك (علوم وتكنولوجيا /آداب)	57

## فهرس الأشكال

رقم	العنوان	الصفحة
1.	يوضح درجات التلاميذ عينة الدراسة على مقياسي تقدير الذات والسعادة النفسية.	54
2.	يوضح درجات التلاميذ عينة الدراسة على مقياسي تقدير الذات والسعادة النفسية باختلاف الجذع المشترك (علوم وتكنولوجيا /آداب).	55



مِقْلَابُ مِثْرَا

## مقدمة:

لتعليم دورا هاما في الحفاظ على تماسك الأفراد داخل المجتمع لخلق الانتماء بين أفراد المجتمع, فارتبطت التربية بالمدرسة ولم تعد المدرسة تلقن المعلومات فقط بل أصبحت اليوم وظيفتها الأساسية هي: إنشاء فرد للحياة له توافق نفسي واجتماعي.

إذ تعد المدرسة من أهم بيئات التفاعل الاجتماعي المهمة لتلاميذ, فهي تلعب دورا أساسيا في تكوين شخصياتهم وتحديد مستقبلهم, فإن دورها هو العمل على خلق وتوفير مناخ دراسي ايجابي يعمل على تنمية قدرات التلاميذ وأفكارهم ومبادئهم لتعزيز ميولهم ورغباتهم من خلال الفهم الصحيح لذاتهم. فتقدير الذات يعتبر أساس ضروري لنجاح الفرد في مجالات حياته. فهو مفهوم متعدد الأبعاد والمجالات يهدف إلى رفع مستوى أداء الأفراد, أيضا ويعكس إحساسهم بقيمتهم وكفاءتهم, ولا شك أن موضوع تقدير الذات من المواضيع التي اهتم بها علماء النفس في أغلب لأن تقدير الشخص لنفسه يعني حكمه على الذات ككل. كما نرى أن كل فرد يسعى أن يكون منظم داخل بيئة اجتماعية تكون ملائمة لميوله ورغباته لتحديد نجاحه وتحقيق نظرة ايجابية له وعليه من الآخرين.

كما تعد أيضا السعادة النفسية من بين المواضيع المؤثرة في الوسط الدراسي, فسعادة التلميذ لا تنعكس عليه فقط بل يتأثر بها من حوله. فتعتبر مؤشر ضروري لتلميذ من أجل عملية التواصل الإيجابي بشكل عام, فهي تعطي الحافز للعمل المستمر والفعال. مصدرها الأساسي إحساس الفرد ومشاعره, إذ ترتبط لحد كبير بشخصية الفرد وطريقة تفكيره, فالسعادة النفسية للفرد هي إحساسه بالبهجة والسرور والتمتع بصحة العقل والشعور بالرضا. فمن متعة التعليم والتعلم داخل الوسط المدرسي اكتساب كم معرفي من أجل التعامل والتعايش والتواصل بشكل طبيعي, لاقتزان تقدير ذات المتعلم بما يكتسبه من خبرات تنمي قدراته وتطورها فتجعله يشعر بالسعادة والتفاؤل.

وانطلاقا من هذا التوجه سنحاول في دراستنا لهذا الموضوع إظهار الهدف من علاقة تقدير الذات بالسعادة النفسية لتلاميذ المرحلة الثانوية, ومن خلال تصميمنا لخطة البحث التي احتوت على خمسة فصول موزعة بين جانب نظري وآخر تطبيقي كالاتي:

- الجانب النظري يحتوي على ثلاثة فصول هي:

- **الفصل الأول:** يتضمن الإشكالية, الفرضيات, أهداف الدراسة, أهمية الدراسة, المفاهيم الإجرائية المتعلقة بموضوع الدراسة إضافة إلى الدراسات السابقة.
  - **الفصل الثاني:** خاص بتقدير الذات تم التعرض في هذا الفصل إلى مفهوم تقدير الذات وبعض من التعاريف الواردة, ثم التطرق إلى النظريات المفسرة لتقدير الذات, وأهم خصائص ومكونات الذات, إضافة إلى عناصر بناء تقدير الذات وأهم مستويات لها, لنختم في الأخير بذكر أهم العوامل المؤثرة في تقدير الذات.
  - **الفصل الثالث:** خاص بالسعادة النفسية وتناولنا فيه مفهوم السعادة النفسية وأبرز النظريات المفسرة للسعادة وأنواعها ومكوناتها وأهم أبعادها إضافة إلى المعوقات السعادة النفسية.
- أما الجانب الميداني فقد خصصناه إلى التطبيقات العملية للدراسة, وذلك من خلال فصلين:
- **الفصل الرابع:** تطرقنا فيه إلى إجراءات تطبيق الدراسة سواء تعلق الأمر بالمنهج المتبع وكذا مجتمع الدراسة وعينتها وأدوات جمع البيانات, وصولاً إلى الأساليب الإحصائية المستخدمة فيها والإجراءات المتبعة أثناء تطبيق الدراسة الأساسية.
  - **الفصل الخامس:** وقد احتوى الفصل الأخير على عرض ومناقشة النتائج المتوصل إليها وتحليلها إضافة إلى تفسيرها ومناقشتها على ضوء ما توفر لدينا من معلومات في الجانب النظري.
- وخلصنا في الأخير كانت جملة من الاقتراحات والتوصيات والتي من شأنها أن تساهم في توضيح علاقة تقدير الذات بالسعادة النفسية لتلاميذ سنة أولى ثانوي.
- كما أرفقت هذه الدراسة في الأخير بقائمة المراجع المستخدمة باللغة العربية والأجنبية, إضافة لذلك سلسلة من الملاحق التي أثرينا بها هذه الدراسة.

الجانب النظري

## الفصل الأول: تقديم موضوع الدراسة

- 1- مشكلة الدراسة
- 2- فرضيات الدراسة.
- 3- أهداف الدراسة
- 4- أهمية الدراسة
- 5- حدود الدراسة
- 6- التعاريف الإجرائية لمفاهيم الدراسة
- 7- الدراسات السابقة

## 1- مشكلة الدراسة:

يحتل موضوع تقدير الذات "self-esteem" مركزا هاما في نظريات الشخصية كما يعتبر من العوامل الهامة التي تؤثر تأثيرا كبيرا على السلوك، فالسلوك هو حصيلة خبرات الفرد الاجتماعية، وهو إحساس الفرد بذاته فقد ذكرت "مرجريت ميد" أن إحساس الفرد بذاته هو نتيجة لسلوك الآخرين نحوه "فالذات عند مارجريت توجد اتصالات اجتماعية. (هويدي، 1982،17)

فتقدير الذات من أهم المفاهيم التي شاع انتشارها في الآونة الأخيرة، فمند سنوات عديدة والباحثون الاجتماعيون مهتمون بدراسة النظريات المرتبطة بالذات، ويرجع الفضل لكل من "مارجريت ميد وكولي" margertmeed. coly " في إدخال هذا المفهوم إلى مجال علم النفس. (شعيب، 1988،135)

فمفهوم تقدير الذات يمثل ظاهرة سلوكية يفترض أنها قابلة للقياس، وبالتالي فإنه يمكن معالجتها وتناولها بطريقة علمية ويترتب على ذلك أنه يمكن قبول أو الرفض أي من جوانبها أو صفاتها ولقد أصبح مصطلح تقدير الذات self-esteem - مند أواخر الستينات وأوائل السبعينات - أكثر جوانب الذات انتشارا بين الكتاب والباحثين، وذكر عدد كبير منهم علاقته بالمتغيرات النفسية الأخرى، وطبقا لتلك المتغيرات فإن مفهوم تقدير الذات يعتبر مؤشرا للصحة النفسية فقد أكد "روث ويلي" Ruth willey " أن المصابين باضطرابات نفسية يعانون في الغالب من مشاعر التفاهة، ودنو المرتبة، وعدم الكفاءة، والعجز عن المواجهة، وأنهم أقل مقاومة لضغوط الحياة، وأكثر استخداما لحيل الدفاعية. (سليمان، 1992،90)

ويرى كامل أن تقدير الذات يتمن خلال وعي ورؤية سليمة وموضوعية للذات، فقد يغالي الفرد في تقدير لذاته، ويصاب بما يمكن وصفه بسرطان الذات الذي يجعله غير مقبول من الآخرين، ويرتكب نوعا من أنواع السلوك العدوانية ومنها العدوانية اللفظية. (كامل، 1993،173-174)

وترى ميد (meed) أنه يمكن أن تنشأ عدة ذوات تمثل كل منها مجموعة من الاستجابات مستقلة بدرجة أو بأخرى ومكتسبة من مختلف الجماعات الاجتماعية، فقد تنمو لدى الشخص مثلا (ذات عائلية) تمثل بناء الاتجاهات التي تعبر عن العائلة، و(ذات

مدرسية) وتمثل الاتجاهات المعبرة عن معلميه وزملائه، وذوات أخرى كثيرة بحسب أوجه النشاط الذي يقوم به الشخص. (هويدي, 1982, ص 17)

إن تحقيق السعادة لا يحدث بشكل تام إلا بتحقيق الذات، وأن سعادة الفرد في تحقيق ذاتيته لا في مجرد التعبير عن نعاته واتجاهاته النفسية وأن هدفه في الحياة هو الحصول على السعادة والشعور بالراحة النفسية. (إبراهيم, 2017, 6)

أما روجرز (Rogers, 1951) فقد أوضح أن السعادة تكون حينما يحقق الفرد ذاته وتكون أقرب إلى الذات المثالية، أي كلما كانت الذات المثالية قريبة من الذات يكون الفرد أكثر انجاز وسعادة، وكلما كان التنافر بينهما كبيرا نتج عن ذلك عدم سعادة الشخص.

وأوضح فروم (Fromm) أن سعادة الفرد تنشأ عن الحياة المنتجة، أي أن اتصاف الفرد بالإنتاجية تجعله سعيدا و متمتعاً بصحة النفسية. (إبراهيم, 2017, 7)

وأكد ماسلو (maslow) إلى أن سعادة الفرد وصحته النفسية تتوقف على مستوى إشباع الحاجات استطاع الوصول إليها، فالفرد الذي يشبع حاجاته لتحقيق الذات يعد أكثر سعادة من فرد إلى آخر لآزال في مستوى إشباع حاجته الدنيا، وأن إشباع الحاجة العليا يؤدي إلى سعادة عميقة وسمو في العقل وإثراء حياة الفرد الداخلية. (الخفاجي, 1994, 8)

فقد نجد أن هناك العديد من الدراسات العلمية والأبحاث المرتبطة بالسعادة النفسية، توصلت إلى أن السعادة النفسية متعلقة بتحقيق الأهداف وإشباع الذات والانجاز.

في حين ترى النيال وخميس أن السعادة شعور وانفعال متكامل يتراوح ما بين الطفولة السوية المشبعة وتحقيق اشباع الحاضر، كما أنها مشاعر راقية، وانفعال وجداني ايجابي، مازال الإنسان ينشد الوصول إليه باعتباره من الغايات الأساسية. (النيال, خميس, 1995, 244)

فالسعادة النفسية هي سلسلة المشاعر والأحاسيس، التي تعكس وترجم أفكار الفرد الايجابية من أجل تحقيق صحة نفسية وائتزان وجداني، يجعل من الفرد قادر على إشباع حاجاته والرضا بالحياة النفسية الاجتماعية له.

مما سبق يظهر الهدف من علاقة تقدير الذات بالسعادة النفسية.

ومن الطرح السابق تتحدد مشكلة الدراسة في طرح التساؤل التالي:

- هل توجد علاقة بين تقدير الذات والسعادة النفسية لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي؟
- 2-فرضيات الدراسة:**

بناء على إشكالية الدراسة تمت صياغة الفرضيات التالية:

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات تقدير الذات والسعادة النفسية لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي عينة الدراسة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات تقدير الذات لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي عينة الدراسة تعزى لمتغير الجذع المشترك (علوم وتكنولوجيا/آداب).
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات السعادة النفسية لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي عينة الدراسة تعزى لمتغير الجذع المشترك (علوم وتكنولوجيا/آداب).

### **3-أهداف الدراسة:**

وتهدف الدراسة إلى:

- التعرف على مستوى كل من تقدير الذات والسعادة النفسية لدى عينة من تلاميذ السنة الأولى ثانوي.
- الكشف عن العلاقة بين تقدير الذات والسعادة النفسية لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي عينة الدراسة.
- الكشف عن الفروق في مستويات تقدير الذات والسعادة النفسية لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي عينة الدراسة باختلاف الجذع المشترك (علوم وتكنولوجيا/آداب).

### **4-أهمية الدراسة:**

إن أهمية هذه الدراسة تظهر من خلال محاولة إثراء التراث العلمي والتربوي حول أهمية تقدير الذات لدى التلاميذ، ومحاولة إكسابهم القدرات من أجل أهمية الشعور بالسعادة النفسية لهم لتحقيق مستوى عال من الصحة النفسية مما يسهم هاداً في بناء مجتمع ذو نشاط ووازن نفسي اجتماعي.

كما تكمن أهميتها من خلال الفئة التي تستهدفها، حيث تعتبر السنة أولى ثانويهي أساس هرم التعليم الثانوي وبوابة الالتحاق بمقاعد الجامعية، إضافة إلى كون الذات يعد أساس لكل فرد وأن السعادة النفسية هي جوهر شخصية الفرد أو التلميذ.

#### 5- حدود الدراسة:

- الحدود المكانية: ثانوية أحمد توفيق المدني بولاية ورقلة.
- الحدود البشرية: تلاميذ سنة أولى ثاني.
- الحدود الزمنية: طبقت الدراسة بداية الفصل الثالث من الموسم الدراسي 2022/2023.

#### 6- التعاريف الإجرائية لمفاهيم الدراسة:

##### • تقدير الذات:

في هذه الدراسة تم تبني التعريف الذي اعتمده "حسين" (10, 2007) والذي عرف تقدير الذات على أنه: "هو الحكم الذاتي العام للفرد على نفسه ويشمل الجوانب العقلية والجسمية والاجتماعية والانفعالية".

ويستدل عليها في هذه الدراسة بالدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة عند استجابتهم لمقياس تقدير الذات المعتمد لذلك.

##### • السعادة النفسية:

في هذه الدراسة تم تبني التعريف الذي اعتمده "هدروق وبن عودة" (7، 2020) والذي يعرف السعادة النفسية على أنها " كل حالة انفعالية ووجدانية، تتضمن مجموعة مشاعر متميزة وراقية ذات مؤشرات سلوكية، تتحدد بطريقة لفظية وغير لفظية".

ويستدل عليها في هذه الدراسة بالدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة عند استجابتهم لمقياس السعادة النفسية المعتمد".

## 7-الدراسات السابقة

### أ- الدراسات السابقة المتعلقة بتقدير الذات

#### 1. دراسة " سايج "2015:

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة تقدير الذات ووجهة الضبط بالتحصيل الدراسي لدى التلاميذ السنة أولى ثانوي على عينة (600) تلميذ وتلميذة، ولقد اعتمدت على المنهج الوصفي بحيث تمثلت أداة الدراسة في مقياس تقدير الذات ومقياس الضبط لروتر، بحيث أسفرت نتائج هذه الدراسة إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية ضعيفة بين تقدير الذات ووجهة الضبط بالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي.

#### 2. دراسة كفاي 1989:

بعنوان تقدير الذات في علاقة بالتنشئة الوالدية والأمن النفسي - دراسة في عملية التقدير الذات، هدفت هذه الدراسة إلى بيان العلاقة بين تقدير الذات وبعض المتغيرات النفسية والاجتماعية التي يمكن أن يرتبط به ارتباطا عاليا وهي التنشئة الوالدية كما يدركها الأبناء والشعور بالأمن النفسي.

تكونت العينة الدراسة من 153 من طالبات الثانوية في قطر، اعتمدت على مقياس التنشئة الوالدية كما يدركها الأبناء من إعداد الباحث ومقياس الأمن لماسلو ومقياس تقدير الذات لكوبر سميث

لقد توصلت هذه الدراسة إلى نتائج التالية:

- أساليب صحيحة من وجهة النظر النفسية التربوية وشعور الابن بالأمن النفسي.
- هناك علاقة موجبة بين الشعور بالأمن وتقدير الذات.

### 3. دراسة شوكت 1993:

بعنوان المراهق لذاته وعلاقته بالاتجاهات مع الأقران، حيث هدفت هذه الدراسة إلى دراسة الفروق بين ثلاث مجموعات تمثل ثلاث مستويات لتقدير الذات وهي: مرتفع، متوسط، منخفض، وذلك في الاتجاهات الوالدية كما يدركها الأبناء والعلاقات مع الأقران.

تكونت عينة الدراسة من 150 طالب اختيروا من 388 طالبا من طلاب الصف الثاني ثانوي العام بمدينة الإسماعيلية بجمهورية مصر العربية، واستخدم الباحث الأدوات التالية:

- مقياس تقدير الذات لدى المراهقين من إعداد الباحث.
- مقياس العلاقات الاجتماعية بين الطلاب من إعداد الباحث.
- اختبار توني للذكاء.
- استمارة المستوى الاجتماعي والاقتصادي للأسرة.

وبعد التطبيق تم التوصل إلى النتائج التالية:

- توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعات الثلاثة في إدراك اتجاهات الآباء التي تتسم بالديمقراطية مقابل التسلطية، والاستقلال مقابل الاتكال، فالمرهقون ذو المستوى المرتفع من تقدير الذات أدركوا اتجاهات الآباء بأنها تتسم بالاستقلال والديمقراطية.
- لا توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعات الثلاثة في اتجاهات الأمهات كما يدركها الأبناء.

### 4. دراسة "حمري" 2012:

تهدف الدراسة الحالية إلى البحث في علاقة تقدير الذات بالدافعية للإنجاز لدى تلاميذ طور الثانوي، اشتملت عينة الدراسة على 377 تلميذ، اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، ولجأت الطالبة إلى تطبيق أداتين لجمع المعطيات هما مقياس تقدير الذات "لكوبر سميث" ومقياس الدافع للإنجاز "لهارمنز"، ولقد توصلت النتائج الدراسة إلى أن هناك علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائيا بين تقدير الذات والدافعية للإنجاز لدى العينة.

### 5. دراسة حسين علي وعبد الله أليمة حسين (2011)

تحت عنوان: التوافق النفسي والاجتماعي وعلاقته بتقدير الذات لدى الطلبة كلية التربية الرياضية جامعة كربلاء.

الهدف من الدراسة: التعرف على التوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة كلية التربية الرياضية، وتقدير الذات لطلبة التربية الرياضية، العلاقة بين التوافق النفسي والاجتماعي ومفهوم الذات لطلبة التربية الرياضية.

عينة الدراسة: اختار الباحث عينة الدراسة بالطريقة العشوائية من طلبة كلية التربية الرياضية جامعة كربلاء المقدسة بواقع 120 طالبا، ينتمون إلى أربعة مراحل دراسية من أصل 295 طالبا.

الأدوات المستخدمة: استمارة استبيان.

المنهج المستخدم: استخدم الباحث المنهج الوصفي.

نتائج الدراسة: توصلت الدراسة أن هناك فروق معنوية في الواقع التوافق النفسي والاجتماعي لطلبة كلية التربية الرياضية مما يدل على اختلاف مستوياتهم وقدراتهم وإمكانياتهم. (حسين عبد أليمة، 2011)

#### 6. دراسة باكينبي ورمضاني (2016/2017):

بعنوان تقدير الذات وعلاقته بالتوافق النفسي لدى المراهق الموهوب. و تهدف الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة التي تربط تقدير الذات والتوافق النفسي لدى المراهق الموهوب، وقد اختيرت عينة الدراسة بطريقة قصدية وشملت 30 تلميذا وتلميذة، ولتحقيق أهداف الدراسة تم إتباع المنهج الوصفي لارتباطي لملائمة طبيعة موضوع الدراسة، ولقد أسفرت هاته الدراسة على جملة من النتائج: لا توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات وتوافق النفسي لدى المراهق الموهوب، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات لدى التلميذ المراهق الموهوب تعزى لمتغير الجنس، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي لدى التلميذ المراهق الموهوب تعزى لمتغير الجنس.

#### 7. دراسة شيماء مقيرحي "2018"

تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الدافعية للتعلم ومستوى الطموح بالتقدير الذات لدى المتفوقين دراسيا بالمرحلة الثانوية، تكونت عينة الدراسة من 173 تلميذ، حيث اعتمدت المنهج الوصفي لارتباطي، استخدمت في جمع المعلومات على مقياس دافعية لتعلم " يوسف قطامي" ومقياس مستوى الطموح للباحثة " عبد اللطيف" ومقياس تقدير الذات " لموريس" ترجمة " علي بوطاف"، وأسفرت الدراسة عن عدم وجود علاقة في درجة الارتباط دافعية لتعلم ومستوى الطموح وتقدير الذات للمتفوقين دراسيا في مرحلة الثانوية.

### التعليق على الدراسات السابقة:

مما نلاحظه من خلال اطلاعنا على العديد من الدراسات السابقة أن تناول متغيرين لكن بطريقة منفصلة، ويوجد من اختلف في زيادة بعض الدراسات متغير آخر كما دراسة شيماء مقيرحي فهدفت إلى معرفة علاقة دافعية التعلم بمستوى الطموح بتقدير الذات هذا على سبيل المثال، ولقد تماثلت المنهج المستخدم وهو المنهج الوصفي، إلا في دراسة " شيماء مقيرحي ودراسة باكينى ورمضاني" التي لم تقتصر على هذا المنهج بل أضافت المنهج لارتباطي.

ولقد اختلفت عينات الدراسات المعالجة لموضوع تقدير الذات ذلك نظرا للمجتمع الأصلي الذي طبق عليه، ومما ملاحظ كذلك اختلاف في تطبيق أدوات المستخدمة من طرف الباحثين وذلك حسب هدف كل دراسة.

اختلفت نتائج الدراسات ويرجع هذا الاختلاف إلى تباين أهداف وطبيعة المواضيع.

### ب- الدراسات السابقة المتعلقة بالسعادة النفسية:

#### 1-دراسة سماوي وشاهين(2019):

بعنوان "السعادة النفسية وعلاقتها بمستوى الطموح لدى طلبة مدارس الملك عبد الله الثاني للتميز في الأردن. "حيث هدفت هذه الدراسة إلى؛ التعرف إلى مستوى السعادة النفسية

والطموح لدى طلبة مدارس الملك عبد الله الثاني للتميز، وكذا التعرف فيما إذا كان هناك علاقة بين السعادة النفسية ومستوى الطموح، أيضا التعرف على الاختلاف في مستوى السعادة النفسية باختلاف الجنس والصف. وتكونت عينة الدراسة من جميع طلبة الصفوف الثامن والتاسع والعاشر الأساسي الملتحقين بمدارس الملك عبد الله الثاني للتميز في محافظة البلقاء، فقد أجريت هذه الدراسة وفقا للمنهج الكمي (الوصفي الإرتباطي)، ولتحقيق هدف الدراسة قام الباحثان بتطبيق مقياس السعادة النفسية psychological well-being. وأظهرت النتائج أن ارتفاع مستوى تقدير الذات لدى هذه الفئة من الطلبة يؤدي إلى الشعور بالبهجة والاستمتاع واللذة للوصول إلى درجة الرضا عن الحياة، ارتفاع مستوى الطموح لدى طلبة مدارس الملك عبد الله الثاني للتميز بالأردن أي كلما يكون الطموح مرتفع كلما تكون الشخصية متميزة والمجتمع متقدم، أيضا وجود علاقة موجبة دالة إحصائيا بين السعادة النفسية ومستوى الطموح، وجود فروق ظاهرية بين المتوسطين الحسابيين للطلبة الذكور والإناث في درجة السعادة النفسية؛ وجود فروق ذات دلالة إحصائيا في درجة السعادة النفسية تعزا لمتغير الجنس ولصالح الإناث.

## 2-دراسة العنزي والجاسر (2019):

بعنوان "السعادة النفسية وعلاقتها بتقدير الذات والمرونة المعرفية لدى طلاب جامعة الكويت". " هدفت هذه الدراسة إلى تحديد مستوى السعادة النفسية لدى طلاب جامعة الكويت في جميع مراحلهم الدراسية، وإلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين السعادة النفسية وكل من المرونة المعرفية وتقدير الذات لدى تلك الفئة من المجتمع الكويتي. وقد تكونت عينة الدراسة من (380) طالبا وطالبة يدرسون في جامعة الكويت في الفصل الأول من العام الدراسي 2018-2019 تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي الإرتباطي، وتم تطوير استبانة اشتملت على المقاييس الثلاثة (السعادة النفسية، المرونة المعرفية، وتقدير الذات) بعد التأكد من صدق المقاييس وثباتها، أيضا تم تحليل البيانات باستخدام عدد من الأساليب الإحصائية المندرجة تحت منظومة التحليل الإحصائي (spss). وأظهرت أهم النتائج أن السعادة النفسية وتقدير الذات لدى طلاب جامعة الكويت توجد بمستوى متوسط بمتوسط حسابي (3,57) و(3,60) على التوالي، بينما توجد المرونة المعرفية بمستوى مرتفع بمتوسط حسابي (3,78)، كما توجد علاقة دالة إحصائيا وموجبة بين السعادة

النفسية وكل من المرونة المعرفية وتقدير الذات عند مستوى الدلالة 0,05. كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية بين تقديرات الذكور وتقديرات الإناث حول السعادة النفسية، كذلك عدم وجود فروق دالة إحصائية بين تقديرات الطلاب حسب المرحلة الجامعية حول السعادة النفسية، بينما توجد فروق دالة إحصائية حول بعد "المكون الانفعالي" عند مستوى الدلالة (0,05).

### 3-دراسة العبري وبوثلجة(2020/2019):

بعنوان "التسامح وعلاقته بالسعادة النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط". استهدفت هذه الدراسة التعرف على نوعية العلاقة بين التسامح والسعادة النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط. وقد تم إجراء هذه الدراسة على عينة مكونة من 50 أستاذ وأستاذة، باستخدام المنهج الوصفي والاعتماد على أداة القياس هي مقياس التسامح "رتلاند" ومقياس السعادة بترجمة "بشير معمرية"، وقد تم معالجة بيانات الدراسة باستخدام الحزمة الإحصائية (spss). وقد توصلت الدراسة إلى أنه لا توجد علاقة للتسامح بالسعادة النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط.

### 4-دراسة قاسم وعبد الله (2018):

بعنوان "السعادة النفسية وعلاقتها بالمرونة المعرفية والثقة بالنفس لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بجامعة سوهاج." هدفت الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين السعادة النفسية وكل من المرونة المعرفية والثقة بالنفس لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بجامعة سوهاج والكشف عن الفروق في كل من السعادة النفسية والمرونة المعرفية والثقة بالنفس تبعاً للاختلاف النوع (ذكور - إناث)، إلى جانب التعرف على مقدار إسهام كل من المرونة المعرفية والثقة بالنفس في التنبؤ بالسعادة النفسية. فقد تكونت عينة الدراسة من (297) طالبا وطالبة من طلاب الدراسات العليا. واختيرت العينة بطريقة عشوائية، فقد اعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي، ولتحقيق أهداف الدراسة أعدت الباحثان مقياسين: أحدهما لقياس المرونة المعرفية والآخر لقياس الثقة بالنفس كما تم استخدام قائمة السعادة النفسية تعريب "أحمد عبد الخالق" (2003). وتوصلت هذه الدراسة إلى نتائج منها: وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائية بين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس

السعادة النفسية ودرجاتهم على مقياسي المرونة المعرفية بأبعاده الفرعية والثقة بالنفس ببعديه، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات مجموعة الذكور ومجموعة الإناث من طلاب الدراسات العليا على مقياس السعادة النفسية، في حين توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات مجموعة الذكور ومتوسطات مجموعة الإناث من طلاب الدراسات العليا على مقياسي المرونة المعرفية والثقة بالنفس بأبعادهما الفرعية. كما أظهرت أيضا النتائج تباين إسهام متغيري الثقة بالنفس والمرونة المعرفية بنسب مختلفة ودالة إحصائية في التنبؤ بالسعادة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة.

### التعقيب عن الدراسات السابقة:

يتضح من خلال الاطلاع على العديد من الدراسات السابقة أنه هناك من الدراسات التي تناولت كل متغير من المتغيرات على حدا، غير أن الدراسات التي حاولت الربط بين هذه المتغيرات قد كانت نادرة حسب علم الباحثين. بالإضافة إلى عدم حصول الباحثين على دراسات سابقة طبقت على تلاميذ سنة أولى ثانوي، وهذا ما يزيد من أهمية الدراسة. ويتضح من العرض السابق لدراسات السابقة أن تقدير الذات يكشف حقيقة هوية الفرد ويوضح اتجاهاته نحو نفسه، سواء كانت هذه الاتجاهات ايجابية أو سلبية، لذلك نجد أن هذا المصطلح حظي باهتمام كبير ولازال إلى حد الآن من قبل نظريات الشخصية والباحثين.

وكذلك السعادة النفسية تعد مصدرا للعديد من الجوانب الايجابية لدى الفرد، فالأشخاص السعداء نجدهم أكثر تقديرا لذاتهم، وثقة بأنفسهم. من خلال الارتياح النفسي الذي يشعر به الشخص. ونفذت تلك الدراسات على مراحل دراسية مختلفة، وقد أظهرت كلها وجود علاقة بين تقدير الذات والسعادة النفسية في حين هناك دراسات أظهرت عكس ذلك. واتبعت أغلب الدراسات السابقة المنهج الوصفي الارتباطي، حيث تم تطبيق الدراسات مرتين دراسة استطلاعية ودراسة أساسية. كما استخدمت الدراسات السابقة أدوات لجمع البيانات تمحورت حول الاستبيانات، وتم الاستفادة من هذه الدراسات في تحديد منهج المتبع للدراسة، كما تمت الاستفادة من الأدوات المستخدمة في هذه الدراسة لتطوير أداة الدراسة الحالية.

# الفصل الثاني: تقدير الذات

## تمهيد

1- مفهوم تقدير الذات

2- نظريات تقدير الذات

3- أنواع تقدير الذات

4- مستويات تقدير الذات

5- العوامل المؤثرة في تقدير الذات

ملخص الفصل

## تمهيد

كل فرد له كينونته الخاصة به وشخصيته المميزة ينفرد بها عن غيره من أبناء جنسه، هذه الشخصية تنمو من خلال تقدير الإنسان لذاته سواء بالسلب أو الإيجاب، هذا الأخير - تقدير الذات- كان ولا يزال مجال اجتهادات الكثير من علماء النفس والصحة النفسية على اختلاف توجهاتهم الفكرية والنظرية، حيث ينظر كل واحد منهم إلى تقدير الذات بمنظوره الخاص، فتقدير الذات ليس مفهوما ضيقا بل أوسع في تفسيره فهو يختلف من شخص لآخر، وهذا ماستحدث عليه في هذا الفصل من خلال طرح عدة عناصر لإعطاء نظرة مفهوم الذات وتقدير الذات والتعرف على الفرق بينهما، ثم التعرف على النظريات المفسرة لتقدير الذات، وأنواعها، ومستوياتها، ثم العوامل المؤثرة فيها.

### 1- مفهوم تقدير الذات

لكي نتوصل إلى مفهوم جيد لتقدير الذات، يجب أولاً إلقاء الضوء على الذات.

#### 1-1- مفهوم الذات

**تعريف "حامد عبد السلام"** بأنه تكوين معرفي منظم وموحد ومتعلم للمدركات الشعورية والقصورات والتصميمات الخاصة بالذات يبلور الفرد ويعتبره نفسياً لذاته. (زهران، 2005، 257)

**تعريف "صالح أبو جادو"** بأنه المجموع الكلي للإدراكات الفرد وهو الصورة مركبة ومؤلفة من تفكير الفرد عن نفسه وعن تحصيله وعن خصائصه وصفاته الجسمية والعقلية والشخصية واتجاهاته نحو نفسه وتفكيره بما يفكر الآخرون عنه. (أبو جادو، 2010، 38)

**تعريف "سيد خير الدين 1981"**: مفهوم الذات هو بمثابة تقييم الشخص أنفسه ككل من حيث مظهره وخلفيته وأصوله، وكذلك قدراته ووسائله واتجاهاته وشعوره حتى يبلغ كل ذلك ذروته حيث تصبح قوة موجهة لسلوكه.

**تعريف "أبو زيد إبراهيم 1987"**: هو تركيب معرفي منظم موحد متعلم لمدركات الفرد الواعية، ويتضمن استجابات الشخص نحو نفسه ككل وتقديراته لذاته. (حمزاوي، 2017، 62)

**تعريف "كارل روجز":** بأنه عبارة عن هيئة منظمة من الإدراكات المقبولة من طرف الوعي، وهي مكونة من عناصر أهمها ادراكات الفرد الذاتية لخصائصه وقدراته والإحساسات والمفاهيم بالذات وعلاقتها بالآخرين والمحيط الخارجي والقيم والمزايا المدركة والمرتبطة بالتجارب والمواقف والأهداف والمثل المدركة سواء كان لها مكافئ سلبي أو ايجابي. (قذيفة، 2014، 34)

**تعريف "ليوين":** هو بمثابة المنطقة الروحية التي تحدد المعتقدات الحالية اتجاه النفس، إذ يشمل عالم الفرد من الخبرات الشخصية كفضاء يتحرك فيه الفرد إلى جانب هذا فان تقييم الأمور والأفكار والادراكات والأشياء الهامة. (بهلول، 1981، 11)

**تعريف "وليام جيمس 1981":** والذي سماها الأنا العملية وهي المجموعة ما يمتلكه الإنسان أو ما يستطيع أن يقول انه له: جسمه، سماته، قدراته، ممتلكاته لذاته المادية، أسرية، أصدقائه، أعدائه ومهنته. (العطا، 2014، 10)

**تعريف "لابين وجيرين 1981":** بأنه تقييم الشخص لنفسه ككل من حيث مظهره وخلفيته وأصوله وقدراته ووسائله واتجاهاته وشعوره، حيث يعتبر مفهوم الذات قوة موجهة لسلوكه. (سايح، 2015، 43)

**عرف ابن منظور د. ت: 447** الذات بأنها الشيء، حقيقته وخاصته (الغامدي، 2009، 55)

يرى هول ولندزي المشار إليهما في أن كلمة الذات في علم النفس تحمل معنيين:

**الذات كموضوع:** هي اتجاهات الشخص ومشاعره ومدركاته وتقييمه لنفسه.

**الذات العملية:** وهي مجموعة نشطة من العمليات السيكولوجية كالتفكير والتذكر والإدراك التي تحمل السلوك والتوافق. (الحجري، 2011، 5)

ومنه نستنتج من خلال التعاريف أن الذات هي عبارة عن المفهوم الذي يكونه الفرد عن نفسه ويصف بها ذاته.

**أ- المفاهيم المرتبطة بمفهوم الذات**

اهتم الباحثون بدراسة هذه الأبعاد وتعمقوا في البعض منها، ومن خلال هذا البحث تركزت الدراسة على بعد واحد هو تقدير الذات، لكن هذا لا يمنع التطرق إلى الأبعاد الأخرى ذات الصلة بموضوع البحث، لأن الحديث عن تقدير الذات تعرضنا هذه المصطلحات المتعلقة بالذات من أبرزها: مفهوم الذات، احترام الذات، تقبل الذات، تقدير الذات، صورة الذات، تقييم الذات، الثقة بالنفس (الذات).

وجميعها تدور حول كيف نرى دواتنا أفكارنا حولها أية قيمة نمناها لدواتنا الإنسانية، وكل مصطلح يختلف قليلا عن الثاني.

فمفهوم الذات وصورة الذات تبين الصورة المنظمة للشخص حول ذاته فهي لا تتناول الجانب التقويمي للذات بقدر ما تقدم وصفا أوليا منظما مثل الحب، الكراهية، الخصائص النفسية.

أما التقييم الذات والثقة بالذات أو فيدور حول تقديرنا لكفايتنا الذاتية في مجال محدد من الناحية إمكانية وفرص الانجاز من عدمه، مهارات محددة، التعود العام على الحل المشكلات أما الاحترام الذات، تقبل الذات، فهي عناصر جديدة وهي لا تتمحور فقط حول الخصائص التي تنظم دواتنا، بعض النظر عن كونها ايجابية أو سلبية وهي أيضا لا تتعلق فقط بالأشياء التي تستطيع القيام بها أم لا، ولكن هي تبرز آرائها العامة حول دواتنا وأية قيمة تمنحها لها كبشر، ويمكن أن تكون إشارة ايجابية أو سلبية عندما يكون المؤشر سلبيا يعني ذلك أن شعورنا بدواتنا وتقديرنا لها منخفض. (يونسية، 2012، 69)

## ب- مظاهر الذات:

استطاع علماء النفس التمييز بين مظاهر الذات يشير إليها محمد جمال يحياوي في:

- الذات المادية: والتي تتضمن مختلف المظاهر السمية بما في ذلك الملابس وكذا مختلف الممتلكات التي يتمتع بها الفرد.
- الذات الاجتماعية: وتشمل الصورة الاجتماعية التي يسعى الفرد للوصول إليها، والأدوار التي يقوم بها اتجاه الآخرين.

- **الذات الروحية:** وتتضمن مختلف القيم والميل العقائد الراسخة في ذهن الفرد بصفة دائمة، كما تتصل بالكفاءة الشخصية للفرد وقدرته على التحصيل المعرفي والاستفادة والخبرة، ونمو تفكيره الابتكاري، وراية في نفسه ومدى رضاه عنها، ومحاولة تدعيم الجانب الخلقى والاعتماد على النفس، فالذات اذن تحتوي على ذات مادية وذات اجتماعية وذات روحية هذه الذات مكملة لبعضها البعض فهي تحتوي على تحقيق التقبل وتقدير الذات. (يحياوي، 2003، 547)

### ج- خصائص الذات:

توصلت الدراسات والبحوث التي أجريت حول هذا المفهوم إلي سبع خصائص هامة تصنف مفهوم الذات وهي:

- **بناء التنظيمي:** يتكون من خلال خبرات الفرد على اختلافها أو تنوعها والتي تشكل معطيات إدراك الفرد لذاته، ولكي يخفف الفرد من درجة تعقيد هذه الخبرات فإنه يعيد ترميمها في تصنيفات صبغ ابط ونظم التصنيف التي يتبناها الفرد هي إلى حد ما انعكاس لثقافة الخاصة، فمثلا تدور الخبرات الطفل حول أسرته ورفاقه ومدرسته، هذه تبدو في الجمل التي يصف بها الأطفال أنفسهم ودواتهم كما أن هذه التصنيفات تمثل الطريقة التي يتم بها تنظيم الخبرات وإعطائها معنى، وإذن فالخاصية أو المظهر الأول لمفهوم الذات هو أن بنية أو تنظيم. (الزيات، 2001، 28)
- **متعدد الأوجه:** بمعنى أن النظام التصنيفي المستخدم تتعدد مجلاته مثل: الوضع المدرسي، التقبل الاجتماعي، الجاذبية الشخصية، القدرة أو الذكاء العام. (الزيات، 2001، 258)
- **هيراركي هرمي:** بمعنى أن هذه البنية المتعددة المظاهر أو الأوجه ربما تكون هيراركية أو هرمية على بعد العمومية، أي أن مفهوم العام للذات ربما ينقسم إلى شقين من المكونات: مفهوم الذات الأكاديمي ويندرج تحت مفهوم الذات الأكاديمي مفهوم الذات المتعلق بكل مادة من المواد الدراسية المختلفة، أما مفهوم الذات غير الأكاديمي ربما ينقسم إلى التقبل الاجتماعي وتقبل الآخرين (الأسرة، الأقران، المدرسون) والجاذبية الشخصية وهذه بدورها تنقسم إلى العناصر اصغر وهكذا على النحو الذي ينقسم إليه مفهوم الذات الأكاديمي. (الزيات، 2001، 259)

- **ثابت نسبيا:** ويضيف الباحث الحالي كلمة نسبيا بمعنى انه في ضوء التنظيم الهرمي لمفهوم الذات يصبح التغيير الذي يحدث عند المستويات المنخفضة من هذا التنظيم ضعيفا أو منخفضا عندما يصل ها التغيير إلى المستويات العليا الأعم مما يجعل مفهوم الذات مقاوم نسبيا للتغيير، ولكي يحدث تغير في مفهوم الذات يتعين حدوث مواقف متعددة ومحددة ومتزامنة، وغير متسقة، فمثلا الخبرات النجاح والفشل لأحد التلاميذ المرحلة الابتدائية في مادة التاريخ ربما يؤثر على مفهوم الذات الأكاديمي لديه لكن تأثيرها على المفهوم العام للذات يكون ضعيفا. (الزيات، 2001، 259)

- **نامي أو متطور:** بمعنى هذا المفهوم له خاصية نمائية، مفاهيم الذات لدى الصغار كلية شاملة وغير متميزة، ومع بداية بناءهم للمفاهيم واكتسابهم لها، كما تتمثل في استخدامهم لكلمة أنا ومع عمليات النضج والتعلم يحدث تزايد للخبرات المختزنة، وتبدأ عمليات تصنيف الأحداث والمواقف، وخلال عمليات النمو تبدو بعض الأشياء هامة بالنسبة للطفل، و تبدأ بعض الأشخاص في عالمه الخاص في تغيير معناها ودلالاتها، ومع ازدياد العمر الزمني والخبرة يصبح مفهوم الذات أكثر تمايزا، ومع أحداث قدر من التنسيق والتكامل بين مكونات مفهوم الذات يمكن أن تتكامل مظاهر مفهوم الذات المشار إليها كالبنية والتنظيم والتعدد. (الزيات، 2001، 259)

- **تقويمي:** أي أن مفهوم الذات ذو طبيعة تقويمية وليست وصفية، وهذه التقويمات تحدث في مواجهة المعايير المطلقة كالمثالية كما تحدث في مواجهة المعايير النسبية كالواقعية مثل استقبال تقويمات الآخرين، وبعد التقويم يمكن أن يتباين في الأهمية بالنسبة لمختلف الأفراد والمواقف، وهذا التباين الوزني ربما يعتمد على الخبرات الفرد الماضية، وثقافته الخاصة، ومركزه، وأدواره في مجتمع معين، والتميز بين وصف الذات والتقويم الذات غير واضح نظريا أو مفاهيميا وتطبيقيا، ومن الناحية المصطلحات فان مفهوم الذات وتقدير الذات يحل كل منها محل آخر في التراث السيكلوجي. (الزيات، 2001، 259)

- **متمايز أو فارقي:** بمعنى انه تمايز أو مستقل عن الأبنية الأخرى التي يرتبط نظريا بها، فمثلا يمكن افتراض أن مفهوم الذات للقدرة العقلية يبدو أكثر ارتباطا بالتحصيل الأكاديمي من القدرة على التصرف في المواقف الاجتماعية (الزيات، 2001، 260)

- أنها تنمو من تفاعل الكائن مع البيئة.

- قد تمتص قيم الآخرين وتدرکها بطريقة مشوهة.
- تنزع الذات إلى الاتساع.
- يسلك الكائن بأساليب تتسق مع الذات.
- قد تتغير الذات نتيجة لنضج والتعلم.

د- مكونات الذات:

تتكون الذات من العناصر التالية:

- الكفاءة العقلية.
- الثقة بالذات والاعتماد على النفس.
- الكفاءة الجسمية من حيث القوة والمال، وبناء الجسم والجاذبية.
- درجة النمو في الصفات الذكورية والأنثوية.
- التكيف الاجتماعي. (القطامي، برهوم، 1989، 90)

1-2 تعريف تقدير الذات:

**لغة:** الخطوة أعطى، اعتبر بمعنى قدر (2004. premiere edition)

-تعريف "عبد الحميد وعلاء كفاقي 1995: يعرفان تقدير الذات على انه، اتجاه نحو التقبل الذات والرضا عنها واحترامها، وفي التحليل النفسي معناها أن تكون العلاقة الأنا مرتبطة بالأنا أعلى، أي عدم وجود صراع ونقص تقدير الذات هو عرض الاكتئاب. (عادل، 2000، 62)

-تعريف مصطفى فهمي 1979: "هو عبارة عن مدرك أو اتجاه يعبر عن إدراك الفرد لنفسه وعن قدراته على كل ما يقوم به من أعمال وتصرفات. (عطا، 2008، 19)

-تعريف أبو زيد 1987: "بأنه التقويم العام لد الفرد لذاته في كليتها وخصائصها العقلية والاجتماعية والانفعالية والأخلاقية والجسدية. (مجلي، 2013، 67)

-تعريف "كوبر سميث": هو تقييم يضعه الفرد نفسه وبنفسه، ويعمل على محافظة عليه، ويتضمن الاتجاهات الفرد الايجابية أو السلبية نحو ذاته كما يوضح مدى اعتقاد الفرد بأنه قادر وهام وناجح وكفى. (الدريني، 4)

-تعريف "ناثال نيال براندين": هو اتجاه المرء نحو الشعور بأنه ذاته مؤهلة وقادرة على التكيف مع التحديات الأساسية في الحياة والإيمان بأنها جديرة بالسعادة. (سينج، روبرت، 2005، 2)

-تعريف "اياه باندروا": هو الشعور بالقيمة والكفاءة الشخصية الذي يربطه المرء بمفاهيمه وتصورته عن ذاته (سينج، روبرت، 2005، 2)

-تعريف "روزنبرغ 1979": اتجاهات الفرد الشاملة (سالبة وموجبة) نحو نفسه، وهذا يعني انه تقدير الذات المرتفع يعتبر الفرد نفسه ذا قيمة وأهمية، بينما يعني التقدير الذات المنخفض عدم الرضا عن الذات أو رفض الذات أو احتقار الذات، أي أن تقدير الذات يعني الفكرة التي يدركها الفرد عن كيفية رؤية وتقييم الآخرين له. (المساعد، الترح، 2014، 37)

تعريف عكاشة: هو مجموعة من الأحكام الشخصية التي يراها الفرد عن نفسه كمحصلة خصائصه الانفصالية والعقلية والجسمية. (عكاشة، 1999، 10)

تقدير الذات عبارة عن مدرك أو اتجاه يعبر عن إدراك الفرد لنفسه وعن قدرته وكل ما يقوم به من أعمال وتصرفات، ويتكون هذا المدرك في إطار حاجات الطفولة وخاصة الحاجة إلى الاستقلال والحرية والقبول والنجاح. (عبد الأمير، 2011، 302)

ومن هذا نستطيع القول أن تقدير الذات هو حكم الفرد عن ذاته والتقييم الذي يضعه لنفسه والشعور بأهميته وقيمه، ويتضمن هذا التقييم اتجاهات الفرد الايجابية والسلبية وهو حكم يصدره الفرد على درجة كفاءته الشخصية أو جدارته.

تعريف زيلر (1978): تقدير الذات ه مجموعة الادراكات التي يملكها الفرد عن قيمته الذاتية تكن مرتب ومتأثرة بمدركات ردود أفعال الأشخاص الاخرين الذين لديهم مكانة معينة عند الفرد. (1987/19) / ecuyer l

## -الفرق بين تقدير الذات ومفهوم الذات:

يمثل مفهوم الذات مجموعة الأفكار واتجاهات والآراء التي يشكلها الفرد عن نفسه، أي أنها البناء المعرفي المنظم والمكون من مختلف خبرات الحياة،

أما تقدير الذات فهو التقييم الذي يصنعه الفرد نحو المفهوم الذي شكله عن ذاته ويكون هذا المفهوم ايجابيا أم سلبيا أي أنه الخبرة الذاتية المشكلة من خلال المفاهيم والأفكار التي يرى بها الفرد نفسه، أي أن تقدير الذات هو الجزء الانفعالي لمفهوم الذات. (بوكروطة، جوادية، 2018، 23-24)

مفهوم الذات عبارة عن معلومات عن صفات الذات، بينما تقدير الذات تقييما لهذه الصفات، فمفهوم الذات يتضمن فهما موضوعيا أو معرفيا للذات، بينما تقدير الذات فهم انفعالي للذات يعكس الثقة بالنفس. (مجلي، 2013، 68)

أن مفهوم الذات عبارة عن معلومات عن صفات الذات بينما تقدير الذات يشير إلى تقييم لهذه الصفات وإن مفهوم الذات تتضمن فهم موضوعي أو معرفي للذات، بينما تقدير الذات فهم انفعالي للذات يعكس الثقة بالنفس. (سايج، 2005، 33)

## 2-النظريات المفسرة لتقدير الذات:

تعددت النظريات المفسرة لتقدير الذات ومن هذه النظريات:

### -نظرية التحليل النفسي:

تقوم النظرية التحليل النفسي على ثلاث مسلمات أساسية عن الطبيعة الإنسانية، أولها أن السنوات الخمس الأولى من حياة الفرد هي أهمها وأكثرها تأثيرا في سلوك المراحل الثانية من حياته، سواء كان سلوكا سويا، أو سلوكا شادا، وثانيهما، أن الدفاعات الغريزية الجنسية للفرد هي محددات أساسية لسلوكه، وثالثهما، أن الجانب الأكبر من سلوك الفرد تحكمه محددات اللاشعورية قد أعطى freud مكانة بارزة لانا في بناء الشخصية ويرى الشهري 1999 أن الأنا تقوم بدور وظيفي وتنفيذي اتجاه الشخصي، إضافة إلى أنها تحدد

الغرائز لتقوم بإشباعها، كما تقوم أيضا بمنع تفريغ الشحنة حتى يحين الوقت المناسب لتفريغها، وتقوم بالاحتفاظ بالدوافع النفسية بين متطلبات الصراع الأخلاقي للشخصية، وبين الدوافع الطبيعية، ولها القدرة على الاحتفاظ بالتوافق بين الدوافع والضمير. (لقوي، 2016، 57)

### -نظرية كارل روجز:

وتقوم نظرية كارل روجز على النظرة الطبيعية للإنسان، تلك النظرة التي تفترض وجود قوة دافعة لدى الإنسان، وهي النزعة إلى تحقيق الذات، والذات هي جوهر الشخصية الإنسانية، وأن مفهوم الذات حجر الزاوية الذي ينظم السلوك الإنساني، ويعتقد روجرز أن مفهوم الذات يتأثر بخبرات الفرد، وقيم الآباء، وأهدافهم، وفكرة المرء على نفسه متعلمة، وهي ارتقائية منذ الميلاد وتتمايز تدريج من خلال مرحلتي الطفولة والمراهقة، وهناك ثلاث مصادر لتكوين صورة الفرد عن نفسه:

- قيم الآباء وأهدافهم، وتصورات التي يواجهها الفرد للمجتمع المحيط.
  - الخبرات الفرد المباشرة.
  - التصورات التي تكون الصورة المثالية التي يرغب أن يكون عليها. ويقوم مفهوم الذات لدى الفرد بوظائف مختلفة:
- أ- **وظيفية دافعية:** هي التي تحفز المرء على السلوك لتحقيق الأهداف.
- ب- **وظيفة التكاملية:** تؤدي إلى تكامل السلوك الفردي بما يحقق صورة الفرد عن نفسه. وهو يرى أن الفرد إذا أدرك نفسه على أن يتصرف في مختلف الواقع بما يتلاءم مع صورته عن نفسه، فإنه يشعر بالكفاية والجدارة والأمن، إذا شعر بأنه يتصرف خلاف فكرته عن نفسه، يشعر بتهديد، والخوف ولما كان لدى الفرد حاجة ملحة كي يظهر أمام الآخرين على انه قوي وجدير وقادر على حل مشكلاته، والاعتماد على نفسه وتحقيق ذاته، يعيش بما يتلاءم مع صورته عن ذاته، فإن على المرشد النفسي أن يستثمر هذه الحاجة وان يعتمد على تكنيكات وأساليب تساعد المسترشد على تحقيق هذه الحاجة الملحة والعمل بطريقة ايجابية سوية، ويرى أيضا أن وظيفة الذات هو العمل على وحدة وتماسك الجوانب المختلفة للشخصية، ويكتسبها طابعا مميزا، كما يقوم مفهوم الذات بتنظيم الخبرات التي يكتسبها الفرد في إطار متكامل. (لقوي، 2016، 58)

## - نظرية ماسلو:

رأى ماسلو أن الأفراد الذين يسعون لتحقيق دواتهم، جميعا دون استثناء مغرمين أو منهكمين في عمل ما، ومخلصين له، ويعتبر هذا العمل بالنسبة لهم ذا قيمة نفسية، وهذا بعد ذاته شيء عظيم فمثل هؤلاء الأفراد يسعون لتحقيق المثل العليا، كالخير، الحقيقة، النظام، الجمال، العدالة، الخ والتي تعد لهم قيم حياتية هامة (عبد ربة، 2010، 32)

## - نظرية روزنبرج 1965 rosenberg:

تدور أعمال روزنبرج حول دراسة نمو وارتقاء سلوك الفرد من زاوية المعايير السائدة في الوسط الاجتماعي المحيط بالفرد، وقد اهتم روزنبرج بتقييم المراهقين لدواتهم، ووسع دائرة اهتمامه بعد ذلك، بحيث شملت ديناميات تطور صور الذات الايجابية في مرحلة المراهقة، واهتم بالدور الذي تقوم به الأسرة في تقدير الفرد لذاته، وعمل على توضيح العلاقة بين تقدير الذات الذي يتكون في إطار الأسرة وأساليب السلوك الاجتماعي للفرد مستقبلا، والمنهج الذي استخدمه هو الاعتماد على مفهوم الاتجاه باعتباره أداء محورية تربط بين السابق واللاحق من الأحداث والسلوك.

واعتبر أن التقدير الذات مفهوم يعكس اتجاه الفرد نحو نفسه، وطرح فكرة أن الفرد يكون اتجاه نحو كل الموضوعات التي يتعامل معها ويختبرها، وما الذات إلا أحد هذه الموضوعات وكون الفرد نحوها اتجاها لا يختلف كثيرا على الاتجاهات التي يكونها نحو الموضوعات الأخرى ولو كانت أشياء بسيطة يود استخدامها ولكنه بما بعد عاد واعترف بان اتجاه الفرد نحو ذاته يختلف ولو من الناحية عن اتجاهاته نحو الموضوعات لأخرى، معنى ذلك أنه يؤكد معنى تقدير الذات: هو التقييم الذي يقوم به الفرد ويحتفظ به عادة لنفسه وهو يعبر عن اتجاه الاستحسان أو الرفض. (الكفافي، 1989، 103)

## - نظرية كوبر سميث: 1981 coopersmith

أما أعمال سميث فقد تمثلت في دراسته لتقدير الذات عند أطفال ما قبل المدرسة لثانوية وعلى عكس روزنبرغ لم يحاول كوبر سميث أن يربط أعماله في تقدير الذات بنظرية اكبر وأكثر شمولا، ولكنه ذهب إلى أن تقدير الذات مفهوم متعدد الجوانب، ولذا فان علينا أن

لا ننغلق داخل منهج واحد أو مدخل معين لدراسته. بل علينا أن نستفيد منها جميعا الأوجه المتعددة لهذا المفهوم ويؤكد كوبر سميث بشدة على أهمية تجنب وضع الفروض غير ضرورية.

وإذا كان تقدير الذات عند روزنبرغ ظاهرة أحادية البعد بمعنى أنها اتجاه نحو موضوع نوعي، فإنها عند كوبر سميث ظاهرة أكثر تعقيد لأنها تتضمن كلا من عمليات تقييم الذات، وردود الفعل أو الاستجابة الدفاعي. وإذا كان التقدير الذات يتضمن اتجاهات تقييميه نحو الذات، فإن هذه الاتجاهات تتسم بقدر كبير من العاطف. ويميز كوبر سميث بين نوعين من تقدير الذات الحقيقي ويوجد عند الأفراد الذين يشعرون أنهم غير ذوي قيمة ولكنهم لا يستطيعون الاعتراف بمثل هذا الشعور والتعامل على أساسه مع أنفسهم ومع الآخرين. وقد ركز كوبر سميث على خصائص العملية التي تصبح من خلالها مختلف جوانب الظاهرة الاجتماعية ذات علاقة بعملية تقييم الذات وهي: النجاحات والقيم، الطموحات والدفاعات.

ويذهب كوبر سميث إلى انه بالرغم من عدم قدرتنا على تحديد أنماط أسرية مميزة من أصحاب الدرجات العالية وأصحاب الدرجات المنخفضة في تقدير الذات من الأطفال، فإذا هناك ثلاث من حالات الرعاية الوالدية تبدو مرتبطة بنمو المستويات الأعلى من تقدير الذات وهي:

- تقبل الأطفال من جانب الآباء.
- تدعيم السلوك الايجابي من جانب الآباء.
- احترام مبادرة الأطفال وحريرتهم في التعبير من جانب الآباء.

(دسوقي، الريماوي، 1979، 80)

#### -تعقيب على النظريات:

من خلال نظريات تقديرا لذات نتوصل إلى انه تعددت مفاهيم تقدير الذات بين العلماء، فمنهم من عرفه انه عبارة عن مدرك أو اتجاه يعبر عن إدراك الفرد لنفسه وعلى قدرته عل ما يقوم به من تصرفات، أو هو مجموعة تقديرات الفرد لدواته الشخصية والاجتماعية والأسرية، ومنه نستنتج أن تقدير الذات يؤكد على أهمية السنوات الأولى من حياة الفرد وفق ما جاءت به النظرية التحليل النفسي لفرويد، وكذلك ما أثبتته النظرية " كارل

ورجس " حول النظرية لطبيعة الإنسان وان الذات هي جوهر الشخصية الإنسانية، وفكرة المرء عن نفسه ونوع الرعاية الوالدية في فهم وتطوير مفهوم تقدير الذات لدى الأفراد نتيجة تأثرهم بمؤثرات البيئة لحد ما، وذلك من خلال المعايير السائدة في الوسط الاجتماعي المحيط به، كما اهتمت النظرية روزنبورغ بتقييم المراهقين لدواتهم، أي تطور الصورة الذاتية الايجابية في مرحلة المراهقة وهذا ما يبرز لنا مدى اهتمام كل نظرية بمحاولة تفسير مصطلح تقدير الذات للوصول إلى هدف واحد محدد وواضح.

### 3-أنواع تقدير الذات:

قسم العلماء النفس التقدير الذات إلى قسمين:

#### 1- تقدير الذات المكتسب:

هو تقدير الذاتي الذي يكتسبه الشخص من خلال انجازاته فيحصل على الرضا بقدر ما أدى من نجاحات، فيبني التقدير الذاتي على ما يحصله من انجازات.

#### 2- تقدير الذات الشامل:

يعود إلى الحس العام للافتخار بالذات فهو يعني أن الأشخاص الذين أخفقوا في حياتهم العملية لا يزالون ينعمون بدفع التقدير الذاتي العام وحتى وان أغلق في وجوههم باب الاكتساب، والاختلاف الأساسي بين المكتسب والشامل يكمن في التحصيل والانجاز الأكاديمي ففكرة تقدير الذات المكتسب تقول أن الانجاز يأتي أولاً ثم التقدير الذات، بينما فكرة التقدير الذات الشامل تقول أن التقدير الذاتي يكون أولاً ثم يتبعه التحصيل والانجاز.

(بترس، 2008، 458)

#### 4-مستويات تقدير الذات:

يرى الكثير من الباحثين علم النفس والصحة النفسية ان التقدير الذات الجيد للذات يسمح للشخص أن يكون أكثر تكيفا ولديهم القدرة على خوض التحدي، ويتميز الأفراد ذوي التقدير العالي بالصفات التالية:

#### 1- المستوى المرتفع لتقدير الذات:

- ينظرون إلى أنفسهم نظرة وواقعية.
- يستطيعون أن يحددوا نقاط الضعف ونقاط القوة.
- يستند تقديرهم لأنفسهم على تغذية راجعة صحيحة وليس لما يجدون أن يعتقدوا عن أنفسهم.
- يكون لديهم مجموعة كجامعة. بيرة من الأصدقاء.
- يقيمون علاقات مع الآخرين.
- ينسجمون مع معظم الذين في وسطهم، (العمل، المدرسة، الجامعة)
- يعملون في اغلب الأحيان كقادة ايجابيين.
- لديهم آراء قوية لا يخشون من التعبير عنها، وهذا ما يجعلهم غير محبوبين من قبل البعض. (سليم، 2003، 16-17)

## 2- المستوى المنخفض لتقدير الذات: ويتميزوا هؤلاء:

- يركزون على عيوبهم ونقائصهم وصفاتهم الغير جيدة.
  - يعتقدون أنهم فاشلون غير جديرين بالاهتمام فضلا عن قلة جاذبيتهم.
  - يبدون عدم رضاهم عن مظهرهم العام ووزنهم.
  - أكثر ميلا للتأثر بضغط الجماعة والانصياع لإرائهم وأحكامهم.
  - يشعرون بالخجل (إبراهيم، عبد الحميد، 1994، 53)
- ومنه القول بان تقدير الذات المرتفع هو أكثر المستويات التي يمكن أن يستخدمها الفرد للحصول على حالة التوافق، فيستطيع الفرد أن يقتحم المواقف الجديدة والصعبة دون أن يفقد شجاعته، كما يمكن مواجهة الفشل دون أن يشعر بالحزن أو الانهيار عكس الفرد ذو التقدير المنخفض الذي يشعر بالهزيمة قبل أن يقتحم الموقف الجديدة أو الصعبة.
- وهو فهم الذات وكيفية تقييمها، إذا فلا بد من اخذ كل هاته النظريات بعين الاعتبار والاهتمام بكل جهات النظر حول مفهوم الذات.

## 5-العوامل المؤثرة في تقدير الذات:

تتداخل عوامل عدة لتكون اتجاه الفرد نحو ذاته وطريقة تقييمه لها إذا يمكن تصنيف هذه العوامل إلى ثلاث مجموعات وهي على النحو التالي:

1-العوامل الذاتية:وهي جملة من الخصائص الشخصية والمعطيات الذاتية للفرد كالقدرات العقلية والذهنية والحالة الصحية والنقائص الملاحظة وأنماط السلوك التوافقي وطرق إشباع هذه الحاجات، والتي تعمل منسجمة في تكوين نظرة الفرد وتقديره لذاته.

2-العوامل الاجتماعية:تتمثل في جملة من الموقف التي يكونها الأفراد المحيطين تجاه الفرد، وطبيعة المعاملة التي يلقاها من قبلهم وتقديرهم لشخصيتهم، إذ يلتبس من تقييمهم تقديره لذاته، لكن هناك اختلاف في مظاهر الانتقاء ومظاهر الإشادة التي تصدر عن الآخرين يخلق نوع من عدم التساوي في تقييم الفرد لذاته بالإضافة كل هذا فان الفرد يستعين بخبراته السابقة ومعارفه المكتسبة في تفسير المنبهات الاجتماعية، ويتأثر الفرد باتجاهات الآخرين وتكمن قوة التأثير في درجة القرابة الشخص مصدر الملاحظة، حسب مقومات الذاتية للفرد المتأثر من جهة.(لقوي، 2016، 65)

3-العوامل المتعلقة ببنية الجسم:

أ- صورة الفرد عن جسده

يرى (جبريل، 1983، 63) إن فكرة الفرد عن جسده تتبلور في فترة المراهقة، حيث يعطي تقييما خاصا لجسمه، وتلعب صورته عن جسده مكانة هامة في سلوكه الشخصي والاجتماعي، حيث تشكل صورته عن جسده جزءا هاما من مفهومه المتكامل عن ذاته.

ويرى(زهران، 1999، 430) انه بجانب كل من صورة الجسم والعوامل العقلية، أن مفهوم تقدير الذات يتأثر بالخصائص والمميزات الأسرية والاجتماعية، فالطفل الذي يولد وينشأ في أسرة تحيطه بالعناية والتقبل، يرفع ذلك من قدراته واهتماماته ومهرته، وفي نفس الوقت يمكن أن يتسبب الوالدان في أن يدرك الطفل نفسه كالشخص غبي أو مشاكس أو غير موثوق به، وذلك إذا تبعنا أساليب خاطئة في تنشئة الاجتماعية داخل الأسرة، وتلعب المقارنة دور يؤثر في مفهوم الذات لدى الفرد إذا قارن نفسه بجماعة من الأفراد اقل قدرة منه فيزيد من قيمتها، أو أعلى منه شانا فيقلل من قيمتها.

ب- معدل النضج:

غالبا مايقترن النضج المبكر بتقدير ايجابي للذات، حيث أن النضج المبكر يمكن من المشاركة في نشاطات اجتماعية ورياضية تعطي للفرد مكانة واعتبارا، كما يمكن للمراهق من تحمل مسؤوليات تترك لديه صورة ايجابية عن ذاته. أما المتأخر في النضج فيعاني الفرد من ضغوط نفسية، لأنه يشعر انه يعامل وكأنه اصغر من سنه، وبأسلوب يختلف عن أبناء جيله من المبكرين في النضج فيشعر بنقص لفقده القدرة على المنافسة.

### ج- النضج الجنسي:

توجد علاقة بين تقدير الذات والنضج الجنسي لدى الشباب والفتيات، والتبكير في النضج الجنسي له أهمية، حيث يوفر لهم اطمئنانا لرجولته أو لأنوثتها، يدفع إلى الشعور بالثقة بالنفس.

### د- الإعاقة الجسدية:

لا يستطيع المعاق جسديا من المشاركة في بعض الأنشطة مما يؤثر سلبا على مفهومه لذاته، وان اتجاهات الآخرين نحوه يحدد إلى أي حد تؤثر الإعاقة على مفهومه لذاته. (شعبان، 2010، 48-49)

### ملخص الفصل:

من خلال ما تم التطرق إليه في هذا الفصل يمكننا أن نستخلص أن التقدير الذات هو التقييم الذي يمنحه الفرد لنفسه سواء كان سلبيا أو ايجابيا وينعكس هذا التقييم على الثقة الفرد بنفسه وشعوره بجدارته وأهميته.

وتقبل الفرد لذاته والرضا عنها يعتبر من إحدى العوامل المهمة التي تجعل الفرد أكثر قوة على مواجهة مختلف الأبعاد السلبية للحياة، بينما رفض الذات يجعل الفرد اقل ثقة بنفسه يشك في قدراته ولا تعطي أهمية لما يحققه من انتصارات وتقدير الذات مرتبط بمفهوم.

## الفصل الثالث: السعادة النفسية

تمهيد .

1- مفهوم السعادة النفسية

2- نظريات السعادة النفسية

3- أنواع السعادة النفسية

4- مكونات السعادة النفسية

5- أبعاد السعادة النفسية

6- معوقات السعادة النفسية

ملخص الفصل .

## تمهيد:

تعد السعادة النفسية من أكثر المفاهيم تداولاً بين أفراد المجتمع من أجل تحقيق انفعال وجداني ايجابي, باعتبارها من الغايات الأساسية والايجابية. إذ تعتبر موضوع الحياة اليومية التي يتناولها الأفراد فيما بينهم, وبصفة دائمة من باب التمني والشعور والتمتع بها ايجابياً. فقد نجد البعض منهم يرى أن مفهوم السعادة النفسية يكمن في التمتع بملذات الحياة والآخر يرى أنها متعلقة فقط بمال والثروة والحاجات أو الممتلكات المادية. لكن الأصح أنها ذات رؤية أوسع وأشمل.

ففي هذا الفصل سنتناول: مفهوم السعادة النفسية, نظريات المفسرة السعادة, أنواع السعادة النفسية, مكونات السعادة النفسية, أبعاد السعادة النفسية, نهاية معوقات السعادة النفسية.

### 1- مفهوم السعادة النفسية:

للسعادة النفسية معاني كثيرة وتعريفات شتى تعددت وتباينت لرؤى باحثيها ومتناولها من علماء النفس, فالبعض تناولها من الناحية الانفعالية, والبعض الآخر تناولها من الناحية المعرفية, ولكن هناك من جمع بين الاتجاه الانفعالي والمعرفي في تعريفه للسعادة النفسية.

فيعرفها معجم علم النفس والطب النفسي بأنها " حالة من الفرح والهناء والإشباع تنشأ أساساً من إشباع الدوافع ولكنها تسمو إلى مستوى الرضا النفسي وهي بذلك وجدان يصاحب تحقيق الذات ككل" (قاسم, محمود, 2018, 90)

وتعرف السعادة النفسية على أنها: حالة التوازن الداخلي يسودها عدد من المشاعر الايجابية كالرضا والابتهاج والسرور والتي ترتبط بالجوانب الأساسية للحياة مثل الأسرة والعلاقات الاجتماعية. (رزق, وآخرون, 2018, 08)

وعرفها عبد الوهاب (2006): السعادة النفسية أنها شعور داخلي إيجابي شبه دائم يعكس الرضا عن الحياة والطمأنينة النفسية, والبهجة والاستمتاع والضبط الداخلي وتحقيق الذات والقدرة على التعامل مع المشكلات والصعوبات بكفاءة وفاعلية. (أماني, 2006, 273)

وتعرفها عفراء (2015): بأنها شعور الفرد بالإيجابية يخبرها الإنسان ذاتيا وتتضمن الشعور بتقبل الذات والآخرين, والرضا والمتعة والتفاؤل والأمل والإحساس بالقدرة على التأثير في الأحداث والآخرين بشكل ايجابي. (العبيدي, 2015, 186)

ويعرفها أبو حماد (2019): هي مشاعر وأحاسيس ذاتية نابعة من داخل الفرد, تنطوي على الإحساس بالراحة والاطمئنان والرضا النفسي. (أبو حماد, 2019, 274)

ومن خلال ما سبق من التعاريف نلاحظ أنه هناك اختلاف في تعريف السعادة النفسية, إلا أن أغلب الباحثين اتفقوا على أنها: شعور داخلي ايجابي يظهر من خلال مجموعة مؤشرات السلوكية تعكس رضا الفرد والقدرة على التعامل مع المشكلات بكفاءة وفاعلية.

## 2- نظريات تفسير السعادة:

وضع للسعادة النفسية عدد من النظريات, ومن أشهر تلك النظريات (نظرية سيلجمان, نظرية زيمرمان).

- **نظرية "مارتين سيلجمان"**: يرى سيلجمان أن الأشخاص السعداء يستخدمون فنيات وأسس محددة تختلف عن تلك التي يستخدمها الأشخاص غير السعداء؛ ومثل هذه الأسس يطلق عليها "أسس السعادة". ومن جهة نظر سكينز زينتوهنتر فإن فئة السعداء هم الأكثر إبداعا في حياتهم العملية, وإن منطلق هذا الإبداع هو شعورهم بالسعادة, ذلك لأنهم أكثر قدرة على المعاشة والتكيف لفترات منظمة في حياتهم يطلق عليها "التدفق" (flow), وأن أفضل نهج لزيادة هذا التدفق هو إدراك الفرد لقدراته ومهاراته, ومثل هذه المهارات يحتاج امتلاكها إلى الشعور بالسعادة النفسية, إذ أن الفرد القلق لا يستطيع أن يستغل مثل هذه المهارات ليكون مبدعا ومبتكرا في عمله.

- **نظرية "زيمرمان"**: تقوم نظرية زيمرمان على مبدئين أساسيين: الأول يدعونا لأن نكون أشخاص سعداء فقط, والمبدأ الثاني: يدعونا أن نسعد أنفسنا, ومنطلق هذين المبدئين هو أن الأجيال تتطور باستمرار, ويصحب هذا التطور تزايد رغباتنا وتنوع احتياجاتنا, ومع هذا التزايد للاحتياجات والرغبات يحدث عدم اكتمال الكثير من المتطلبات. مما ينتج عنه عدم الرضا وتدني مستوى السعادة لدينا.

وبالتالي انطلاقاً من هدين المبدأين يرى زيرمان أن على الفرد أن يدرك ويحدد الهدف الذي يسبب له السعادة ويأخذ بالأسباب التي تمكنه من نيل ذلك الهدف ليحقق سعادته، ولا ينتظر أن يتحقق له الهدف الذي يسبب له السعادة دون السعي إليه من جانبه. (العنزي، الجاسر، 52، 2019)

### 3- أنواع السعادة النفسية:

يرى العلماء أن هناك ثلاث أنواع من السعادة وهي:

✓ **السعادة الذاتية (subjective well-being (swb):** أو الشعور الذاتي بالسعادة وتدور حول كيف يكون الفرد سعيداً، وكيف يكون راضياً عن حياته، وتعكس السعادة الذاتية تصورات الأفراد وتقييمهم لحياتهم من الناحية الانفعالية السلوكية، والوظائف أو الأدوار النفسية الاجتماعية التي تعتبر أبعاداً ضرورية للصحة النفسية.

✓ **السعادة النفسية (psychological well-being (pwb):** وهي تتميز عن السعادة الذاتية أنها تزيد عنها بتعلقها وارتباطها بالإيجابية والصحة النفسية الجيدة، مثل القدرة على متابعة الأهداف ذات المغزى، ونمو وتطور وإقامة روابط جيدة مع الآخرين.

✓ **السعادة الموضوعية (objective well-being (owb):** ويتضمن خمس أنواع وهي: السعادة المادية، والصحة والنمو والنشاط والسعادة الاجتماعية والسعادة الانفعالية. (أيوب، 69، 2019)

### 4- مكونات السعادة النفسية.

اهتم علماء علم النفس بتحليل السعادة النفسية وتحديد مكوناتها، وأجمع الكثير على أن للسعادة النفسية مكونين رئيسيين هما:

- **المكون المعرفي:** ويتمثل في الرضا عن الحياة بوجه عام overall life satisfaction، والتي تعد بمثابة التقدير العقلي للفرد لرضاه وتوفيقه ونجاحه في مجالات حياته المختلفة (الإنجاز، تحقيق الذات، الدخل، الصحة، الأسرة، الأبناء، الزواج، الأصدقاء، العلاقات)

- **المكون الانفعالي:** أو ما يعرف بالوجدان الإيجابي positive affect ويتمثل في مشاعر الفرح والابتهاج والسرور والاستمتاع واللذة.

ويمكن إضافة مكون ثالث يتمثل في غياب الوجدان السلبي negative affect ويعني المرور بخبرات أقل من المشاعر غير السارة، كمشاعر الألم والحزن. (قاسم، محمود، 94، 2018-95)

#### 5- أبعاد السعادة النفسية.

للسعادة النفسية أبعاد ايجابية قوية على سلوك الفرد، حيث يفكر الناس بطرق مختلفة، وأكثر ايجابية عندما يكونون سعداء مقارنة بحالتهم عند الحزن والكآبة، وكذلك يكون السعداء أكثر ثقة وأكثر تقديرا لذاتهم. ولديهم استعداد لحل مشكلاتهم بطرق أفضل وهم أكثر استعدادا لتقديم المساندة الاجتماعية لأنفسهم أولا وللآخرين.

وترى رايف (rayff) أن السعادة النفسية هي مجموعة من المؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن حياته بشكل عام، وحددتها في ستة عوامل رئيسية وهي:

4-1 **الاستقلالية:** وتعني استقلالية الفرد، وقدرته على اتخاذ القرار ومقاومة الضغوط الاجتماعية، وضبط السلوك الشخص، وتنظيمه أثناء التفاعل مع الآخرين.

4-2 **التمكن البيئي:** وتشير إلى قدرة الفرد على التمكن من تنظيم الظروف، والتحكم في كثير من الأنشطة والاستفادة بطريقة فعالة من الظروف المحيطة، وتوفير البيئة المناسبة، والمرونة الشخصية.

4-3 **التطور الشخصي:** وهو قدرة الفرد على تنمية قدراته وتطويرها، وزيادة فعاليته، وكفاءتها الشخصية في الجوانب المختلفة، والشعور بالتفاؤل.

4-4 **العلاقات الايجابية مع الآخرين:** ويكون ذلك من خلال تكوين وإقامة صداقات، وعلاقات اجتماعية ايجابية متبادلة مع الآخرين على أساس من: الود، والتعاطف، والثقة المتبادلة، والتفهم، والتأثر، والصداقة، والأخذ والعطاء.

4-5 **الحياة الهادفة:** بمعنى تمكن الفرد من تحديد أهدافه في الحياة بشكل موضوعي, وان يكون له هدف ورؤية واضحة توجه أفعاله, وتصرفاته, وسلوكياته, مع المثابرة والإصرار على تحقيق أهدافه.

4-6 **تقبل الذات:** من خلال تحقيق الذات, والاتجاهات الايجابية نحو الذات, والحياة الماضية, وتقبل المظاهر المتعدد للذات بما فيها من جوانب ايجابية أخرى سلبية. (العبيدي, 2015, ص188)

ومن خلال الأبعاد التي قدمتها رايف, قامت أيضا بوصف دقيق لخصائص الأفراد مرتفعي ومنخفضي السعادة النفسية, ونوضحها في الجدول التالي:

**جدول رقم(1): خصائص أفراد مرتفعي ومنخفضي السعادة النفسية.**

المنخفضين	المرتفعين	مكونات
-التركيز على توقعات وتقييمات الآخرين -الخضوع لأحكام الآخرين في اتخاذ القرارات المهمة -التأثر بالضغوط الاجتماعية وقراراته وأفكاره.	-استقلالية الفرد-القدرة على اتخاذ القرار الذاتي- القدرة على مقاومة الضغوط الاجتماعية- التفكير والتفاعل بطرق محددة - الضبط الداخلي للسلوك -تقييم الذات بمعايير شخصية.	الاستقلالية
-الضغوط في إدارة شؤون الحياة اليومية -الشعور بعدم القدرة على تغيير أو تحسين البيئة المحيطة-عدم الوعي بالقرص المناسبة -قلة السيطرة على البيئة المحيطة.	-الإحساس بالتمكن والكفاءة في إدارة البيئة -الضبط والتحكم في الأنشطة الخارجية -العمل بفاعلية على استخدام الاحتياطات المناسبة -القدرة على اختيار وإيجاد بيئة للحاجات والقيم.	التمكن البيئي
-الإحساس بنقص نمو الشخصي -عدم القدرة على التحسن بمرور الوقت-قلة	-الشعور بالنمو المستمر للشخصية-الانفتاح على الخبرات الجديدة -الشعور بالتقاول -	التطور الشخصي

التعبير في التفكير كانعكاس للمعرفة الذاتية والفاعلية -الشعور بالتحسن المستمر للذات والسلوكيات بمرور الوقت.	الاستمتاع بالحياة -الشعور بالضجر -الشعور بعدمالقدرة على اكتساب سلوكيات حديثة.
العلاقات الايجابية مع الآخرين	-الدفء والرضا والثقة في العلاقات الشخصية مع الآخرين - الاهتمام في سعادة الآخرين - القدرة على التفهم والتقدير والصدقة والأخذ والعطاء والعلاقات الإنسانية.
الأهداف في الحياة	-الإحساس بالتوجه والأهداف في الحياة -الشعور بمعنى الحياة في الوقت الحاضر والماضي-الثقة الموضوعية في تحديد أهدافه في الحياة.
تقبل الذات	-الاتجاهات الموجهة نحو الذات -تقبل المظاهر المتعددة للذات بما تسهل من ايجابيات وسلبيات -الشعور الايجابي عن الحياة الماضية.
	-الشعور بعدم الرضا عن الذات -الشعور بخيبة الأمل نحو الحياة الماضية -الانعراج المستمر عن الأشخاص مختلفين عنهم.

(أبو هشام, 283, 2010)

هاذا الجدول يوضح لنا الاختلاف في خصائص الأفراد مرتفعي ومنخفضي السعادة النفسية حسب كل مكون.

#### 6- معوقات السعادة النفسية:

هناك العديد من المعوقات التي تقف أمام تحقيق السعادة النفسية, أو على الفرد أن يدرك تلك المعوقات لتجنبها والتغلب عليها وهي عدم تلبية حاجات القلب العقائدية, القلب في

حاجة دائمة لا يمكن أن يسدها سوى قوة العقيدة في الله سبحانه، أما ذلك كان يشعر بنقص مستمر وفراغ كبير.

- **عدم تحقيق الأهداف:** لكل إنسان آماله وأهدافه التي وضعها لنفسه لا تغيب عن ذهنه، ويسعى إلى تحقيقها ومن لم يستطيع تحقيق الأهداف كان عرضة لهموم والأحزان.
- **البعد عن البيئة الإيمانية الصحيحة:** فالإسلام قد أنشأ بيئة إيمانية يمنع عنها الهم وتتباعدها الأحزان تلك هي البيئة الأخوية للعلاقات الشفافة النقية التي هي بلا مصالح شخصية ولا منافع دنيوية. (هندوق, بن عودة، 37، 2020-38-39-40)

لكل ما سبق تقديمه؛ أنه رغم هذه المعوقات إلا أن السعادة النفسية تعد قيمة انفعالية ايجابية لها تأثير جد فعال على الصحة النفسية، أي تسعى لتحسين الحالة المزاجية للفرد ومنه يكون قادر على التصدي لكل العراقيل والضغوطات التي تعترضه.

### ملخص الفصل:

يتضح اختلاف السعادة بين فرد وآخر وذلك باختلاف جوانب الحياة البشرية فالسعادة النفسية هي نتاج التفاعل بين الفرد وبيئته في تحديد الرضا والقبول الإيجابي كمكون مهم للسعادة النفسية. من أجل التوازن والاعتدال الوجداني، فهناك سعادة التي تشبع الحاجات وهناك سعادة يمكن الحصول عليها من تلبية الحاجات والجوانب المادية للفرد.

الجانِبُ المَلِيكُ اَنبِي

# الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية لدراسة الميدانية

تمهيد.

1- منهج الدراسة

2- مجتمع وعينة الدراسة

3- الدراسة الاستطلاعية

4- أدوات جمع البيانات

ملخص الفصل

## تمهيد:

نقف عند دقة وموضوعية النتائج التي يتحصل عليها كل باحث على الإجراءات المتبعة, والأساليب المستخدمة لمعالجة موضوع الدراسة. وذلك بعد الاطلاع على الجانب النظري لمتغيرات الدراسة, وسنستعرض في هذا الجانب كيفية المعالجة الميدانية.

وسنتطرق في هذا الفصل تقديمًا للإجراءات المنهجية للدراسة التي اتبعتها الباحثتان حيث سنتناول المنهج المعتمد والتعريف بالمجتمع وعينة الدراسة والأدوات المستخدمة لذلك والتحقق من صدقها وثباتها والطرق الإحصائية المتبعة لتحليل البيانات ومعالجتها وكذلك مناقشة نتائج الدراسة الاستطلاعية.

### 1- المنهج المتبع:

ويقصد بالمنهج في البحث العلمي: الطريق المؤدي إلى الكشف عن الحقيقة في العلوم بواسطة طائفة من القواعد العامة, تهيمن على سير العقل وتحدد عملياته حتى يصل إلى نتيجة معلومة. (العساف, 1995, 90)

وتختلف المناهج باختلاف المواضيع, وبما أن طبيعة الموضوع المدروس هي التي تحدد المنهج المعتمد, نجد أن لكل منهجميزات وخصائص تساعد الباحث في مجال تخصصه.

وبما أن طبيعة الموضوع الذي يتمحور حول تقدير الذات وعلاقته بالسعادة النفسية, تم الاعتماد على المنهج الوصفي الإرتباطي لتحديد علاقة المتغير المستقل (تقدير الذات) بالمتغير التابع (السعادة النفسية)

ويعرف المنهج الوصفي بأنه: أسلوب من أساليب التحليل المرتكز على معلومات كافية ودقيقة عن الظاهرة أو موضوع محدد خلال فترة زمنية معلومة, ذلك من أجل الحصول على نتائج علمية ثم تفسيرها بطريقة موضوعية بما ينسجم مع المعطيات الفعلية للظاهرة. (عبيدات, عقلة, 1999, 46)

وبهذا نجد أن المنهج الوصفي يساعدنا على تقدير الذات وعلاقته بالسعادة النفسية عند تلاميذ سنة أولى ثانوي، وذلك من خلال الوصف والتفسير والمقارنة.

## 2- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية خطوة ضرورية لإنجاز أي بحث علمي، إذ تعد أساساً جوهرياً لبناء البحث كله، وإهمال الدراسة الاستطلاعية ينقص البحث أحد العناصر الأساسية فيه، ويسقط عن الباحث جهداً كبيراً كان قد بدله فعلاً في المرحلة التمهيدية للبحث. (محي الدين، 1995، 48)

فهي تمكن للباحث التعرف على الأهداف المرجوة عموماً والتحقق من صلاحية أدوات البحث والتعرف على أهمية موضوع الدراسة. كما أجريت الدراسة الاستطلاعية لعدة أهداف منها: - أولاً التحقق من صدق وثبات الخصائص السيكومترية لمقاييس الدراسة. - معرفة الفترة الزمنية الأنسب لإجراء الدراسة الأساسية - معرفة مدى استجابة أفراد العينة مع أداة القياس.

وقد تم في بداية أبريل 2023 إجراء اختبار مقياس تقدير الذات والسعادة النفسية، حيث تم توزيع المقياس على عينة من التلاميذ من مجتمع البحث مكونة من (25) تلميذاً من تلاميذ السنة أولى ثانوي لثانوية أحمد توفيق المدني بورقلة وذلك من أجل التأكد من وضوح تعليمات الاختبار وفقراته.

وقد اتضح لنا أن تعليمات الاختبار مفهومة وفقراته واضحة، كما تبين لنا أن التلاميذ قد تجاوزوا لأداة القياس.

## 3- مجتمع وعينة الدراسة:

### • مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع البحث الحالي من جميع تلاميذ سنة أولى ثانوي بثانوية أحمد توفيق المدني لدائرة سعيد عتبة بولاية ورقلة، المكون من تلاميذ (ذكور - إناث) في الفصل الدراسي الثالث من الموسم الدراسي 2022/2023.

وقد تم اختيار تلاميذ سنة أولى ثانوي كمجتمع للدراسة الحالية.

#### ● عينة الدراسة:

إن عينة الدراسة تتكون من مجموعة من الأفواج يقع عليهم الاختبار يمثل خصائص مجتمعهم. (منسي, سهير, 2002,68)

وبعد التعرف على ثانوية التابعة لولاية, تم الاختيار بطريقة عشوائية طبقية للسنة أولى من بين السنوات الثلاث بثانوية أحمد توفيق المدني, وذلك بعد التعاون الجاد والفعال مع الباحثة كونها مستشارة توجيه لأحد المؤسسات في تلك الولاية.

#### 4- أدوات جمع البيانات:

##### 1- أدوات الدراسة:

##### - مقياس تقدير الذات:

قام صاحب المقياس بحساب الخصائص السيكومترية لمقياس تقدير الذات على النحو التالي:

صمم هذا المقياس من طرف الباحث الأمريكي "كوبر سميث" coopersmith سنة (1967), حيث تستمد فقرات الاختبار جذورها من اختبار "روجرز ودايموند", كما نجد نسخة مبسطة ومصغرة لاختبار كوبر سميث وتتكون من (25) فقرة مختارة من (50) فقرة أصلية, وأجريت دراسة سنة (1977), أكدت الخصائص السيكومترية لهذا الاختبار المبسط (فراحي فيصل, 2011)

قام الباحث (بشير معمره) بتقنين المقياس على عينة مكونة من (419) فردا, منهم (198) ذكرا و(221) أنثى. تراوحت أعمار عينة بين (46-17) سنة, بمتوسط حسابي قدره (28.41) وانحراف معياري قدره (4.26). وتراوحت أعمار الإناث والذكور (46-16) سنة. بمتوسط حسابي قدره (63.87) للفئة العليا و(48.12) للفئة الدنيا, وانحراف معياري قدره (2.10) للفئة العليا و(5.60) للفئة الدنيا. وذلك بسحب العينتين (ذكور, إناث) من تلاميذ وتلميذات مؤسسة التعليم الثانوي بولاية ورقلة.

تميز مقياس تقدير الذات لكوبر سميث بخصائص سيكومترية ممتازة على عينة جزائرية للدراسة سابقة الذكر للباحث البروفسور بشير معمرية، حيث بلغت القيمة الكلية لصدق المقياس في حدود (0.75). (باستعمال عدة أنواع من الصدق، كالصدق التمييزي، الصدق الاتفاقي، الصدق التعارضي)، كما تراوحت قيمة ثبات المقياس من 0.70 و 0.82 باستعمال إعادة تطبيق الاختبار ومعامل ألفا كرونباخ (معمرية، 2012، 103)

أما بالنسبة لطريقة التصحيح فإن مقياس تقدير الذات يحتوي على 25 فقرة تنقسم إلى فقرات سالبة وأخرى موجبة وهي كالتالي:

- الفقرات السالبة: 7. 10. 12. 13. 15. 16. 17. 18. 21. 22. 23. 24. 25.

1. 2. 3. 4. 6.

- الفقرات الموجبة: 5. 8. 9. 11. 14. 19. 20.

تصحيح "الفقرات الموجبة" على النحو التالي: ثلاث درجات (3) للإجابة (كثيرا)، درجتين (2) للإجابة (قليلا)، ودرجة واحدة (1) للإجابة (لا). وتعكس الدرجات في حالة "الفقرات السالبة": ثلاث درجات (3) للإجابة (لا)، ودرجتين (2) للإجابة (قليلا)، ودرجة واحدة (1) للإجابة (كثيرا).

يمكن معرفة درجة تقدير الذات لكل مفحوص بجمع الدرجات المتحصل عليها لتعطي الدرجة الكلية لتقدير الذات للمستجيب، ومن الناحية النظرية فإن أعلى قيمة يحصل عليها هذا الأخير على الاستبيان هي 75 درجة وأدنى درجة هي 25 بمتوسط نظري قيمته 50 درجة.

الخصائص السيكومترية لقائمة كوبر سميث لتقدير الذات على عينة جزائرية:

1- الثبات:

- طريقة إعادة الاختبار: أسفرت النتائج عن معامل ثبات يساوي 0.70، عند مستوى دلالة

0.01

- طريقة ألفا كرونباخ: أسفرت النتائج عن معامل الثبات يساوي 0.82. (بشير

معمرية، 2012، 103)

## 2- الصدق:

- صدق المقارنة الطرفية: هو قدرة المقياس على التمييز بين الطلبة الذين حصلوا على أعلى الدرجات (المجموعة العليا)، الطلبة الذين حصلوا على أدنى الدرجات (المجموعة الدنيا)، حيث تم اختيار أفراد هاتين المجموعتين بعد ترتيب الأفراد تنازلياً حسب الدرجات المحصل عليها بعد تطبيق الاختبار، ثم نختار 27% من الطرف العلوي و 27% من الطرف السفلي، ثم تتم مقارنة بين متوسطي المجموعتين باستخدام اختبار (ت) (حسيني، 2018، 33)

وفي الدراسة الحالية تمت إعادة حساب معاملات الصدق والثبات، على النحو التالي:

### 1- الثبات:

#### طريقة ألفا كرونباخ:

يعتبر معامل ألفا كرونباخ من أهم مقاييس الاتساق الداخلي للاختبار المكون من درجات مركبة ومعامل ( $\alpha$ ) يربط ثبات الاختبار بثبات بنوده.

#### جدول (2) يبين معامل ثبات مقياس تقدير الذات بطريقة ألفا كرونباخ:

المقياس	عدد البنود	العينة	معامل الثبات ألفا	مستوى الدلالة
تقدير الذات	25	25	0.78	0.01

وبعد تطبيق مقياس تقدير الذات لكوبر سميث تقنين الدكتور بشير معمره على العينة الاستطلاعية وبلغ عددها 25 تلميذ من تلاميذ السنة أولى ثانوي في ثانوية أحمد توفيق المدني بورقلة تم حساب معامل الثبات باستخدام معامل الثبات ألفا كرونباخ، وبلغ معامل الثبات (0,78) عند مستوى الدلالة (0,01)، وهي قيمة مقبولة. و بالتالي فهو يتمتع بمستوى ثبات يجعله صالح لجمع بيانات الدراسة الحالية.

2-الصدق:

-المقارنة الطرفية:

للتأكد من صدق الأداة تم اعتماد طريقة المقارنة الطرفية:

جدول (3) يوضح دلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد الفئة العليا والفئة الدنيا على مقياس تقدير الذات

تقدير الذات	الفئة العليا	الفئة الدنيا	ن	ت المحسوبة	ت المجدولة	مستوى الدلالة عند 0.01	اتجاه الفرق
عدد التلاميذ	8	8	16	7.46	9.2	دال	لصالح الفئة العليا
المتوسط الحسابي (م)	63.87	48.12					
الانحراف المعياري (ع)	2.10	5.60					

يتضح من الجدول أعلاه أن قيمة "ت" المحسوبة (7.46) أكبر من القيمة المجدولة (9.2) عند مستوى الدلالة (0.01)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد الفئتين العليا والدنيا لصالح أفراد الفئة العليا. وعليه فللمقياس القدرة على التمييز بين متوسطي درجات الفئتين العليا والدنيا، وبالتالي فهو يتمتع بمستوى صدق يجعله صالح لجمع بيانات الدراسة الحالية.

2-مقياس السعادة النفسية:

قام صاحب المقياس بحساب الخصائص السيكومترية لمقياس السعادة النفسية على النحو التالي:

استبيان اوكسفورد للسعادة "oxford happiness questionnaire" أعد من طرف كل من "أرجايل وهيلز" "argyle et hills" عام (2002) وهو يعد بمثابة نسخة معدلة من قائمة أوكسفورد للسعادة التي تم وضعها في أواخر الثمانينات بواسطة "أرجايل وآخرون" (مارتنولو)

حيث كانت القائمة مؤلفة من (20) مجموعة من العبارات يتم الإجابة عليها باختبار احد بدائل الإجابة الأربعة والتي تختلف من بند لآخر.

ويتكون استبيان اوكسفورد للسعادة بصورته الأصلية, الملحق(02) من 29 عبارة تقيس الشعور بالسعادة بشكل عام (الشعور والإدراك الايجابي, الإحساس بالسيطرة, الرضا عن الذات, اللطف, روح الدعابة).

وليس هناك أبعاد فرعية لهذا الاستبيان ويمكن تطبيقه بصورة فردية أو جماعية ويستغرق تطبيقه 10 دقائق.

ويتم تصحيح الاستبيان بإعطاء الدرجات (1,2,3,4,5,6) للإجابات (معارض بشدة, معارض, معارض إلى حد ما, موافق, موافق إلى حد ما, موافق بشدة) على التوالي وذلك بالنسبة للعبارات الايجابية مع عكس مفتاح التصحيح في العبارات السلبية, ووضح الجدول(04)أرقام العبارات السلبية والايجابية في الاستبيان, وتتراوح الدرجة الكلية على استبيان اوكسفورد للسعادة بين (29-174)(argyle,hills,2002,1073)

الجدول(4): توزع العبارات الايجابية والسلبية في استبيان اوكسفورد للسعادة

26-25-22-21-20-18-17-16-15-12-11-9-8-7-4-3-2	العبارات الايجابية
29-28-27-24-23-19-14-13-10-6-5-1	العبارات السلبية

الخصائص السيكومترية لاستبيان "اوكسفورد" للسعادة في صورتها الأصلية:

#### 1- الثبات:

قام كل من ارجايل وهيلز بالتحقق من ثبات استبيان اوكسفوردoxford للسعادة بطريقة ألفا كرومباخ والتجزئة النصفية من خلال تطبيقه على عينة مكونة من طلبة الجامعة بلغ عدد أفرادها(172). وقد بلغ معامل ثبات ألفا كرومباخ بالنسبة للاستبيان الكلي(0,91). أما التجزئة النصفية بالنسبة للاستبيان فقد بلغ(0,94)(hills,argyle,2002,p1075)

كذلك قامت "باربر" barber بتطبيق الاستبيان على عينة مكونة من(139)شخص تراوحت أعمارهم بين(19-50) وبلغ معامل الثبات ألفا كرومباخ في دراستها(0,92)(عليوة, 2019, 77)

وقام كل من "كروز ولويس" و"جيوكين" **cruise,lewis,gwikin** بحساب الثبات بإعادة من طريق تطبيق استبيان اوكسفورد للسعادة على عينة من طلبة الجامعة بلغ أفرادها (55) وبفاصل زمني قدره أسبوعين, وبلغ معامل الثبات (0,62) و(0,58) على التوالي (عليوة, 2019,78)

## 2-الصدق:

قام كل من ارجايل وهيلز بالتحقق من الصدق التمييزي **discriminate validity** والاتساق الداخلي **internal consistency**, والصدق التلازمي **concurrent validity**, والصدق التنبؤي **construct validity** لاستبيان اوكسفورد للسعادة على عينة مكونة من (172) طالب وطالبة من جامعة اوكسفورد, وأشارت جميع النتائج إلى أن الاستبيان يتمتع بكافة أنواع الصدق المذكورة أعلاه. (hills,argyle,2002,p1075)

وكذلك قامت روبينز وآخرون (robins,francis,edward,2011) بدراسة الصدق التنبؤي لاستبيان اوكسفورد **oxford** للسعادة من خلال تطبيقه على عينة مكونة من (131) طالبا وطالبة من المرحلة الجامعية وتبين أن الاستبيان يتمتع بصدق التنبؤي (عليوة, 2019,77)

وفي الدراسة الحالية تمت إعادة حساب معاملات الصدق والثبات، على النحو التالي:

## 1-الثبات:

### طريقة ألفا كرونباخ

جدول (5): يبين معامل ثبات مقياس السعادة النفسية بطريقة ألفا كرونباخ

المقياس	عدد البنود	العينة	معامل الثبات ألفا	مستوى الدلالة
السعادة النفسية	29	25	0.62	0.01

وبعد تطبيق مقياس اوكسفورد للسعادة على العينة الاستطلاعية وبلغ عددها 25 تلميذ من تلاميذ السنة أولى ثانوي في ثانوية أحمد توفيق المدني بورقلة تم حساب معامل الثبات باستخدام معامل الثبات ألفا كرونباخ, وبلغ معامل الثبات (0,62) عند مستوى الدلالة

(0,01)، وهي قيمة مقبولة تربويا. وبالتالي فهو يتمتع بمستوى ثبات يجعله صالح لجمع بيانات الدراسة الحالية.

2-الصدق:

-المقارنة الطرفية:

للتأكد من صدق الأداة تم اعتماد طريقة المقارنة الطرفية:

جدول (6): يوضح دلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد الفئة العليا والفئة الدنيا على مقياس السعادة النفسية

اتجاه الفرق	مستوى الدلالة عند 0.01	ت المجدولة	ت المحسوبة	ن	الفئة الدنيا	الفئة العليا	السعادة النفسية
لصالح الفئة العليا	دال	9.2	10.48	16	8	8	عدد التلاميذ
					89.00	117.75	المتوسط الحسابي (م)
					5.04	5.90	الانحراف المعياري (ع)

يتضح من الجدول أعلاه أن قيمة "ت" المحسوبة (10.48) أكبر من القيمة المجدولة (9.2) عند مستوى الدلالة (0.01)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد الفئتين العليا والدنيا لصالح أفراد الفئة العليا. وعليه فللمقياس القدرة على التمييز بين متوسطي درجات الفئتين العليا والدنيا، وبالتالي فهو يتمتع بمستوى صدق يجعله صالح لجمع بيانات الدراسة الحالية.

-إجراءات تطبيق الدراسة الأساسية:

تسلسل العمل في هذه الدراسة وفق الإجراءات التالية:

- تم اختيار وتحديد موضوع الدراسة "تقدير الذات وعلاقته بالسعادة النفسية لدى تلاميذ سنة أولى ثانوي. بثانوية أحمد توفيق المدني بورقلة.

- تم إعداد الجانب النظري وذلك بتخصيص فصل للإشكالية الدراسة, وفصل لكل متغير (تقدير الذات, السعادة النفسية).
- تم إعداد وتقنين أدوات الدراسة وهي:
  - مقياس تقدير الذات لكوبر سميث تقنين الدكتور بشير معمره سنة 2012.
  - مقياس أوكسفورد "oxford" للسعادة لأرجايل وهيلز سنة 2002.
- كما تم تطبيق مقياس تقدير الذات والسعادة النفسية على تلاميذ وتلميذات في بداية شهر ماي 2023.
- جمع وتحليل وتفسير البيانات ومناقشتها.
- اقتراح كتابة اقتراحات وتوصيات ذات صلة بموضوع الدراسة.

#### 5- الأساليب الإحصائية المستخدمة لتحليل النتائج:

وقد أستخدم في هذه الدراسة اختبار(ت) لعينتين غير متساويتين, كما تمت المعالجة الإحصائية باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss)

**ملخص الفصل:**

تطرقنا في هذا الفصل إلى جميع الخطوات المتبعة في الدراسة بداية من المنهج المتبع لاختبار فرضيات الدراسة, كما حددنا مجتمع وعينة الدراسة من خلال التعرف على حجمها وطريقة اختبارها, إضافة إلى التعريف بالدراسة الاستطلاعية المعتمدة لدراسة الحالية, أيضا الأدوات المستخدمة لجمع البيانات من حيث وصفها وخصائصها السيكومترية, وكان بعد ذلك شرح لخطوات إجراءات تطبيق الدراسة الأساسية والأساليب الإحصائية لتحليل تلك البيانات.

وسنحاول استعراض في الفصل التالي والأخير النتائج المتوصل إليها مع تفسيرها ومناقشتها.

# الفصل الخامس: عرض ومناقشة

## وتفسير نتائج

تمهيد.

### 1: عرض وتحليل نتائج الدراسة .

- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى.
- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية.
- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة.

### 2: تفسير ومناقشة نتائج الدراسة

- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى.
- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية.
- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة.

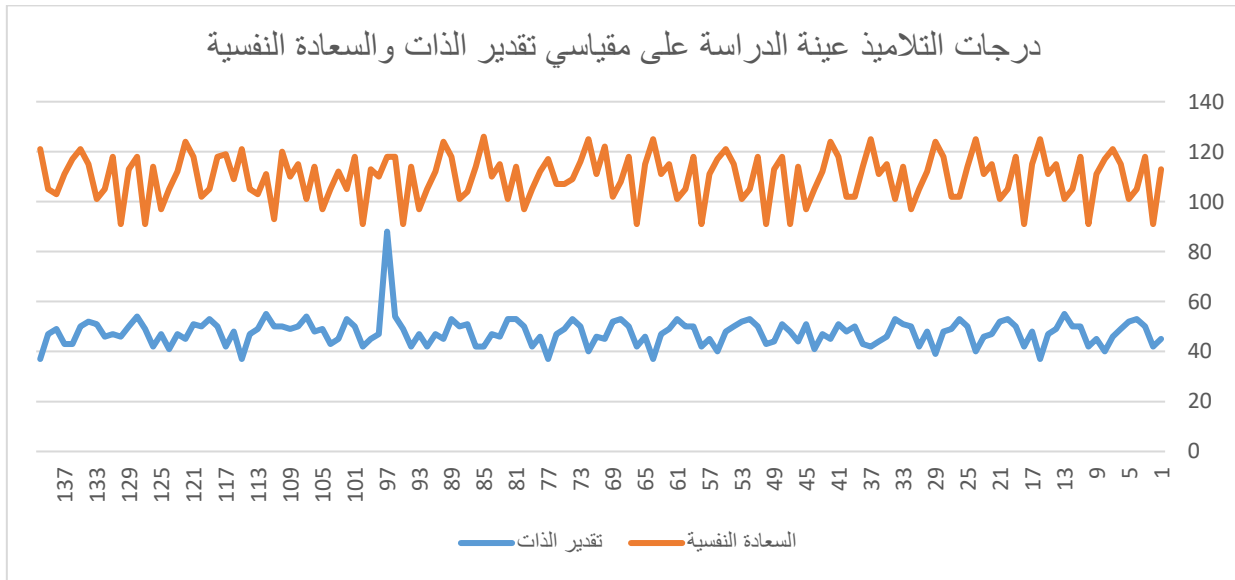
ملخص الفصل .

## تمهيد:

يتناول هذا الفصل عرضاً للناتج التي توصلت إليها الدراسة والمتعلقة بتقدير الذات وعلاقته بالسعادة النفسية لدى تلاميذ أولى ثانوي، حيث تم استخدام برنامج spss للعلوم الاجتماعية في معالجة وتحليل بيانات الدراسة إحصائياً، وسيتم عرض النتائج التي تم الوصول إليها وكذلك من مناقشتها وتفسيرها.

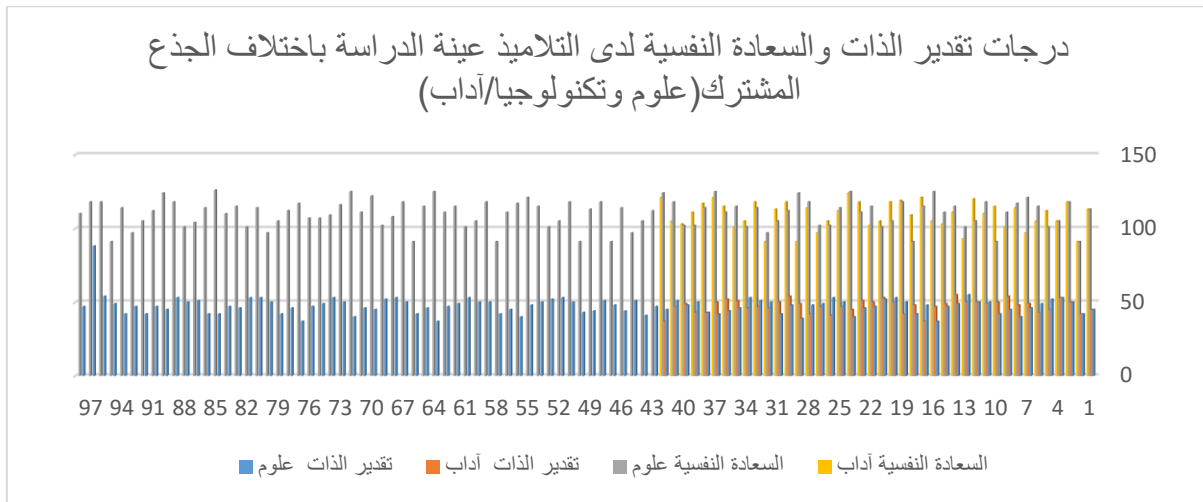
### 1- عرض وتحليل نتائج الدراسة

قبل التطرق إلى عرض نتائج اختبار فرضيات الدراسة، سيتم التطرق إلى عرض الدرجات الخام التي تحصل عليها التلاميذ عينة الدراسة على مقياسي تقدير الذات والسعادة النفسية:



### شكل (1) يوضح درجات التلاميذ عينة الدراسة على مقياسي تقدير الذات والسعادة النفسية

نلاحظ من الشكل البياني (1) أن الدرجات الخام عينة الدراسة على مقياس تقدير الذات كانت تتراوح ما بين 40 و100، في حين نجد أن الدرجات الخام عينة الدراسة على مقياس السعادة النفسية كانت ما بين 90 و120. وعليه فإن درجات التلاميذ من عينة الدراسة على مقياسي تقدير الذات والسعادة النفسية كانت متباعدة تراوحت ما بين 40 و120.



## شكل (2) يوضح درجات التلاميذ عينة الدراسة على مقياسي تقدير الذات والسعادة النفسية باختلاف الجذع المشترك (علوم وتكنولوجيا/آداب)

نلاحظ من الشكل البياني رقم (2) أن درجات تلاميذ عينة الدراسة على مقياسي تقدير الذات والسعادة النفسية بالنسبة لجذع مشترك علوم وتكنولوجيا أن نسبة تقدير الذات كانت منخفضة مقارنة بنسبة السعادة النفسية لديهم. أما بالنسبة لجذع مشترك آداب فقد كانت نسبة تقدير الذات أيضا كانت منخفضة مقارنة بالسعادة النفسية لهم. أي أن درجات تلاميذ عينة الدراسة كانت متفاوتة مقارنة بين مقياس تقدير الذات والسعادة النفسية وذلك باختلاف الجذع المشترك (علوم وتكنولوجيا/آداب).

### - عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

التي تنص على أنه "لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجات تقدير الذات والسعادة النفسية لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي عينة الدراسة".

وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام معامل الارتباط "بيرسون"، والجدول رقم

(7) يوضح النتيجة المتوصل إليها:

جدول (7): يوضح دلالة معامل الارتباط "بيرسون" بين تقدير الذات والسعادة النفسية لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي عينة الدراسة

متغيرات الدراسة	قيمة معامل الارتباط "بيرسون"	درجة الحرية	مستوى الدلالة
تقدير الذات	0.12 -	138	0.05
السعادة النفسية			

يتضح من الجدول أعلاه أن قيمة معامل الارتباط "بيرسون" قد بلغت (-0,12)؛ وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0,05)، مما يعبر عن عدم وجود علاقة بين درجات تقدير الذات والسعادة النفسية لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي عينة الدراسة.

-عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

التي تنص على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات تقدير الذات لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي عينة الدراسة تعزى لمتغير الجذع المشترك (جذع مشترك علوم وتكنولوجيا/آداب)"، وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار "ت" لعينتين غير متساويتين، والجدول رقم (8) يوضح النتيجة المتوصل إليها:

جدول (8): يوضح دلالة الفروق بين متوسطي درجات تقدير الذات لدى التلاميذ عينة الدراسة باختلاف الجذع المشترك (علوم وتكنولوجيا/آداب)

مستوى الدلالة عند 0.05	ت	ت	ن	آداب	علوم وتكنولوجيا	تقدير الذات
				42	98	عدد التلاميذ
غير دال	1.9	0.6	140	47.52	47.58	المتوسط الحسابي (م)
				4.26	5.99	الانحراف المعياري (ع)

نقرأ من الجدول رقم (8) أن القيمة المحسوبة ل"ت" لم تتعد (0.6) في حين أن قيمة "ت" المجدولة عند درجة الحرية (140) تساوي (1.99) وكون القيمة المحسوبة أصغر من القيمة المجدولة يعبر على عدم دلالتها إحصائياً؛ وعليه نقبل الفرضية الصفرية التي تنص على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات تقدير الذات لدى تلاميذ

السنة الأولى ثانوي عينة الدراسة تعزى لمتغير الجذع المشترك (علوم وتكنولوجيا/ آداب)". وبالتالي فإن الفروق المشاهدة بين التلاميذ عينة الدراسة قد تعود للصدفة.

### - عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:

التي تنص على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات السعادة النفسية لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي عينة الدراسة تعزى لمتغير الجذع المشترك (جذع مشترك علوم وتكنولوجيا/آداب)، وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار "ت" لعينتين غير متساويتين، والجدول رقم (9) يوضح النتيجة المتوصل إليها:

**جدول (9): يوضح دلالة الفروق بين متوسطي درجات السعادة النفسية لدى التلاميذ عينة الدراسة باختلاف الجذع المشترك (علوم وتكنولوجيا/آداب)**

السعادة النفسية	علوم وتكنولوجيا	آداب	ن	ت المحسوبة	ت الجدولة	مستوى الدلالة عند 0.05
عدد التلاميذ	98	42	140	0.51	1.9	غير دال
المتوسط الحسابي (م)	110.08	109.21				
الانحراف المعياري (ع)	9.36	9.11				

نقرأ من الجدول رقم (9) أن القيمة المحسوبة ل"ت" لم تتجاوز القيمة الجبرية (0.51) في حين أن قيمة "ت" الجدولة عند درجة الحرية (140) تساوي (1.99) وكون القيمة المحسوبة أصغر من القيمة الجدولة يعبر على عدم دلالتها إحصائياً؛ وعليه نقبل الفرضية الصفرية التي تنص على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات السعادة النفسية لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي عينة الدراسة تعزى لمتغير الجذع المشترك (علوم وتكنولوجيا/آداب)". وبالتالي فإن الفروق المشاهدة بين التلاميذ عينة الدراسة قد تعود للصدفة.

### 2- تفسير ومناقشة نتائج الدراسة:

بعد عرض وتحليل النتائج المتوصل إليها في الدراسة الحالية، سيتم تفسير ومناقشة هذه النتائج على ما خلصت إليه ضوء الدراسات السابقة، وما ورد في الإطار النظري.

### -تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

والتي نصت على انه "لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات والسعادة النفسية لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي عينة الدراسة"، وأثبتت قيمة معامل الارتباط "بيرسون" عدم وجود علاقة دالة إحصائية.

كما يتضح من النتائج في الجدول رقم (7) وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه العديد من الدراسات السابقة.

فقد اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع ما تطرقنا إليه في الجانب النظري عند التحدث حول مستويات تقدير الذات وخاصة المستوى المنخفض (السلبى)، إذ يعد لتقدير الذات دورا مهما في تحديد مدى ثقة الفرد في نفسه وكيف يكون حكمه على ذاته وذلك من خلال بعض المؤشرات النفسية والاجتماعية، أيضا الصمود أمام الصعوبات والمواقف التي تواجهه في حياته. فالشخص الصحيح والسعيد نفسيا والذي يمتلك ائزان وجداني انفعالي عالي يستطيع مواجهة كل مواقف الحياة وأزماتها، لكن عكس ذلك يكون له جانب سلبي على الفرد. وبالتالي فالسعادة النفسية عند تلاميذ سنة أولى ثانوي لا ترتبط بمستوى تقديرهم لذاتهم وهذا ما توصلت إليه دراستنا. (إبراهيم، عبد الحميد، 1994، 53).

واتفقت أيضا مع دراسة" دراسة عبد اله البشير سعاد (2008): بعنوان تقدير الذات علاقته بسوء التوافق النفسي الاجتماعي لطلاب المرحلة الثانوية حيث كانت العينة حوالي 500 طالب و طالبة توصلت النتيجة إلى

- وجد فروق بين الذكور الإناث في تقدير الذات الدرجة الكلية.

- جود فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات الجسمية الأخلاقية و الشخصية

لصالح الإناث. ( إبراهيم، 97، 1994 )

فمفهوم تقدير الذات يعتبر مؤشرا للصحة النفسية فقد أكد "روث ويلي" Ruth willey " أن المصابين باضطرابات نفسية يعانون في الغالب من مشاعر التقاهة، ودنو المرتبة، وعدم الكفاءة، والعجز عن المواجهة، وأنهم أقل مقاومة لضغوط الحياة، وأكثر استخداما لحيل الدفاعية. (سليمان, 90, 1992)

واختلفت نتائج الدراسة لحالية مع ما توصلت إليه بعض الدراسات السابقة كدراسة "كفاي" (1989) التي بحثت في تقدير الذات وعلاقته بالتنشئة الوالدية والأمن النفسي، حيث هدفت الدراسة إلى بيان العلاقة بين تقدير الذات وبعض المتغيرات النفسية والاجتماعية التي يمكن أن ترتبط به ارتباطا عاليا ويمكن إدراكها الأبناء والشعور بالأمن النفسي، حيث تكونت العينة من 153 طالبة من الثانوية، وتوصلت هذه الدراسة إلى أنه هناك علاقة موجبة بين الشعور بالأمن وتقدير الذات. (كفاي, 1989)

كما اختلفت أيضا مع دراسة "العنزي والجاسر" (2019) والتي بحثت في "السعادة النفسية وعلاقتها بتقدير الذات والمرونة المعرفية لدى طلاب جامعة الكويت". حيث هدفت إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين السعادة النفسية وكل من المرونة المعرفية وتقدير الذات، طبقت الدراسة على عينة من 380 طالبا وطالبة يدرسون في جامعة الكويت. وتوصلت هذه الدراسة إلى أن هناك علاقة دالة إحصائيا بين السعادة النفسية وتقدير الذات والمرونة المعرفية عند مستوى دلالة (0,05). (العنزي, الجاسر, 2019)

#### -تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

والتي نصت على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات تقدير الذات لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي عينة الدراسة"، وأثبتت قيمة الاختبار "ت" عدم وجود علاقة دالة إحصائية. تبين لنا أن قيمة (ت) المحسوبة لم تتعد (0,60) في حين أن قيمة (ت) الجدولة عند درجة حرية (140) تساوي (1.99) ولهذا نستطيع القول أنه يمكننا الكشف عن الفروق بين متوسطي الدرجات في تقدير الذات.

وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع ما توصلت إليه في الجانب النظري الذي قد يفسر أن أولئك الأفراد الذين لهم مستوى منخفض لتقدير ذاتهم يتميزون بأنهم: يركزون على عيوبهم ونقائصهم وصفاتهم الغير جيدة، ويعتقدون أنهم فاشلون غير جديرين بالاهتمام فضلا عن

قلة جاذبيتهم, ويبدون عدم الرضا عن مظهرهم العام ووزنهم, أكثر ميلا للتأثر بضغوط الجماعة والانصياع لأرائهم وأحكامهم, ويشعرون بالخجل.(إبراهيم, عبد الحميد, 1993,53).

أيضا قد يكون هذا راجع إلى خصائص العينة, و في ضوء ذلك نجد أن من خصائص الذات أنه ثابت نسبيا بمعنى؛ في التنظيم الهرمي لمفهوم الذات يصبح التغيير الذي يحدث عند مستويات منخفضة من هذا التنظيم ضعيفا أو منخفضا عندما يصل التغيير إلى مستويات العليا الأعم مما يجعل مفهوم الذات مقاوم نسبيا للتغيير, ولكي يحدث تغير في مفهوم الذات يتعين حدوث مواقف متعددة و محددة ومتزامنة, وغير متسقة, فمثلا خبرات النجاح والفشل لأحد التلاميذ يؤثر على مفهوم الذات الأكاديمي لكن تأثيرها على المفهوم العام للذات يكون ضعيفا. (الزيات, 2001, 259)

وكما تتفق أيضا هذه النتيجة مع ما توصلت إليه العديد من الدراسات كدراسة: دراسة "شوكت" (1993) والتي بحثت في "المراهق لذاته وعلاقته بالاتجاهات مع الأقران لمستويات الثلاث لتقدير الذات" حيث هدفت إلى دراسة الفروق بين ثلاث مستويات لتقدير الذات و هي: مرتفع, متوسط, منخفض. على عينة من 150 طالب من أصل 388 وقد توصلت إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات الثلاث لتقدير الذات في اتجاهات الأمهات كما يدركها الأبناء. (شوكت, 1993)

كما اتفقت أيضا مع دراسة "آدم" (2014) والتي بحثت في جودة الحياة و علاقتها بتقدير الذات " دراسة ميدانية على عينة من طالبة قسمي علم النفس والإرشاد النفسي بكلية التربية بدمشق حسب متغيري التخصص الدراسي, وهدفت إلى معرفة العلاقة بين جودة الحياة و تقدير الذات, حيث توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة وتقدير الذات تعزى لمتغير التخصص. (آدم, 2014)

كما اختلفت نتائج الدراسة الحالية مع ما توصلت إليه في الجانب النظري, حيث ترى ميد (meed) أنه يمكن أن تنشأ عدة ذوات تمثل كل منها مجموعة من الاستجابات مستقلة بدرجة أو بأخرى ومكتسبة من مختلف الجماعات الاجتماعية, فقد تنمو لدى الشخص مثلا (ذات عائلية) تمثل بناء الاتجاهات التي تعبر عن العائلة, و(ذات مدرسية) وتمثل

الاتجاهات المعبرة عن معلميه وزملائه، وذوات أخرى كثيرة بحسب أوجه النشاط الذي يقوم به الشخص. (هويدي, 17, 1982)

أيضا قد يكون هذا الاختلاف راجع إلى عوامل اجتماعية والتي تمثلت في جملة من الموقف التي يكونها الأفراد المحيطين تجاه الفرد، وطبيعة المعاملة التي يلقاها من قبلهم وتقديرهم لشخصيتهم، إذ يلتمس من تقييمهم تقديره لذاته، لكن هناك اختلاف في مظاهر الانتقاء ومظاهر الإشادة التي تصدر عن الآخرين يخلق نوع من عدم التساوي في تقييم الفرد لذاته بالإضافة كل هذا فان الفرد يستعين بخبراته السابقة ومعارفه المكتسبة في تفسير المنبهات الاجتماعية، ويتأثر الفرد باتجاهات الآخرين وتكمن قوة التأثير في درجة القرابة الشخص مصدر الملاحظة، حسب مقومات الذاتية للفرد المتأثر من جهة. (لقوي، 2016، 65)

كما اختلفت أيضا مع دراسة "حسين، أليمة حسين" (2011) والتي بحثت في "التوافق النفسي والاجتماعي وعلاقته بتقدير الذات لدى طلبة كلية التربية الرياضية بجامعة كربلاء" حيث هدفت إلى التعرف على علاقة التوافق النفسي والاجتماعي بمفهوم الذات لطلبة التربى الرياضية. وتوصلت الدراسة إلى انه هناك فروق نوعية في واقع التوافق النفسي والاجتماعي لطلبة كلية التربية الرياضية على اختلاف مستوياتهم وقدراتهم. (حسين، أليمة، 2011)

#### -تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

والتي نصت على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات السعادة النفسية لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي تعزى لمتغير الجذع المشترك عينة الدراسة"، وأثبتت قيمة الاختبار "ت" عدم وجود علاقة دالة إحصائيا.

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه في الجانب النظري، ويمكن أن نفسر عدم وجود فروقين متوسطي درجات السعادة النفسية باختلاف الجذع المشترك، إلى أن أفراد العينة جميعهم في مرحلة عمرية واحدة، وكذلك تشابه الظروف التي قد يمر بها التلاميذ من حيث تبادلهم الآراء والأفكار، كما أنهم جميعا ينحدرون غالبا من أسر متقاربة من الناحية الاجتماعية والثقافية، وفي بيئة واحدة. ويمكن تفسير ذلك من خلال ما يتضح لنا في الجدول رقم (1) حول خصائص مرتفعي ومنخفضي السعادة النفسية من خلال خصائص

منخفضي السعادة من ناحية أهداف الحياة: نقص الشعور بمعنى الحياة وقلة التوجه الذاتي وعدم القدرة على تجديد الأهداف. أما من ناحية تقبل الذات: الشعور بعدم الرضا عن الذات, الشعور بخيبة أمل نحو الحياة الماضية.(أبو هاشم, 2010, 283)

وكما تتفق هذه النتيجة أيضا مع ما توصلت إليه العديد من الدراسات كدراسة:"العنزي والياسر"(2019)والتي بحثت في "السعادة النفسية وعلاقتها بتقدير الذات والمرونة المعرفية لدى طلاب جامعة الكويت" وهدفت إلى تحديد مستوى السعادة النفسية لدى طلاب جامعة الكويت في جميع مراحلهم الدراسية و بلغ عددهم 380 طالبا وطالبة, وقد توصلت إلى أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين تقديرات الطلاب حسب المرحلة الجامعية حول السعادة النفسية.(العنزي, الياسر, 2019)

كما تتفق أيضا دراسة "العبري وبوثلجة"(2020) والتي بحثت في "التسامح وعلاقته بالسعادة النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط" وقد توصلت إلى أنه لا توجد علاقة للتسامح بالسعادة النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط. أيضا كما اتفقت دراسة" قاسم وعبد الله"(2018) والتي بحثت في "السعادة النفسية وعلاقتها بالمرونة المعرفية والثقة بالنفس لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بجامعة سوهاج" وقد توصلت في نتائجها إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات مجموعة الذكور ومجموعة الإناث من طلاب الدراسات العليا على مقياس السعادة النفسية.(العبري, بوثلجة, 2020)

في حين اختلفت نتائج الدراسة الحالية مع ما توصلت إليه بعض الدراسات السابقة كدراسة "سماوي وشاهين"(2019) والتي بحثت في "السعادة النفسية ومستوى الطموح لدى طلبة مدارس الملك عبد الله الثاني للتميز في الأردن"حيث هدفت هذه الدراسة إلى التعرف إلى مستوى السعادة النفسية والطموح لدى طلبة مدارس الملك عبد الله الثاني للتميز وكذا التعرف فيما اذا كان هناك علاقة بين السعادة النفسية ومستوى الطموح, وأظهرت النتائج أن ارتفاع مستوى تقدير الذات لدى هذه الفئة من الطلبة يؤدي إلى الشعور بالبهجة والاستمتاع للوصول إلى درجة الرضا عن الحياة, أيضا وجود فروق ظاهرية بين متوسطين حسابيين لطلبة الذكور والإناث في درجة السعادة النفسية.(سماوي, شاهين, 2019)

وكذلك اختلفت نتائج الدراسة مع ما توصلت إليه في الجانب النظري, أن للسعادة النفسية أبعاد ايجابية قوية على سلوك الفرد, حيث يفكر الناس بطرق مختلفة, وأكثر ايجابية عندما يكونون سعداء مقارنة بحالتهم عند الحزن والكآبة. وكذلك يكون السعداء أكثر ثقة وأكثر تقديرا لذاتهم. ولديهم استعداد لحل مشكلاتهم بطرق أفضل وهم أكثر استعدادا لتقديم المساندة الاجتماعية لأنفسهم أولا و للآخرين. حيث ترى رايف أن السعادة النفسية هي مجموعة من المؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات الرضا للفرد عن حياته بشكل عام, وحددتها في ستة عوامل رئيسية وهي: الاستقلالية, التمكن البيئي, التطور الشخصي, العلاقات الايجابية مع الآخرين, الحياة الهادفة, تقبل الذات.(العبيدي, 2015,188)

### ملخص الفصل:

تم التعرض في هذا الفصل للنتائج المتوصل إليها من خلال الجانب الميداني, وعرض نتائج الدراسة, ثم تم تحليلها و تفسيرها و مناقشتها وذلك في ضوء الدراسات السابقة, وقد أسفرت النتائج عن عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات والسعادة النفسية لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي, إضافة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات تقدير الذات لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي تعزى لمتغير الجذع المشترك(علوم وتكنولوجيا/آداب), وكذلك عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات السعادة النفسية لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي تعزى لمتغير الجذع المشترك(علوم وتكنولوجيا/آداب).

خِلَاصَتِ عَامَتِ

## خلاصة عامة:

تميزت هذه الدراسة بكونها تحمل مفهوميين مهمين بالنسبة لتلاميذ الطور الثانوي هما "تقدير الذات والسعادة النفسية"، لمدى أهميتهم البالغة في العلوم الإنسانية والاجتماعية، حيث زاد الاهتمام بها في الوقت الراهن لأنها أصبحت من الأدوات الضرورية في الحياة النفسية والاجتماعية لكل فرد ومتعلم. بل هي من المكونات الجوهرية اللازمة لأنها مفتاح التعامل ومعيار لقياس قدرات وشخصية الأفراد.

وفي ظل كل البحوث العملية والتعليمية التعليمية أصبح ضروريا إجراء بحوث ودراسات حول تقدير الذات والسعادة النفسية للفرد بشكل عام والتلميذ بشكل خاص، غير أن في عملية التعلم والتعليم قد تتصادف مع العديد من المشكلات النفسية قد تؤثر سلبا على قدرات المتعلم وطموحاته وشعوره وشخصيته، هذا ما جعلنا نجري هذه الدراسة لمعرفة علاقة تقدير الذات والسعادة النفسية لدى تلاميذ سنة أولى ثانوي، والتي خلصت إلى النتائج التالية:

- عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات والسعادة النفسية لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي عينة الدراسة.

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات تقدير الذات لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي تعزى لمتغير الجذع المشترك (علوم وتكنولوجيا/آداب).
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات السعادة النفسية لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي تعزى لمتغير الجذع المشترك (علوم وتكنولوجيا/آداب).

وفي ضوء ما أسفرت عنه الدراسة الحالية من نتائج يمكن اقتراح بعض من الاقتراحات أفاق الدراسة منها:

- إجراء دراسات وأبحاث علمية بشكل أوسع وأدق حول مصطلح تقدير الذات والسعادة النفسية الذي قد يكون من مصطلحات جديدة المبحث وذلك في كالمراحل التعلم.
- ضرورة مراعاة قدرات المتعلم الذاتية ومشاعره وسلوكياته التي تتحدد بطريقة لفظية وغير لفظية.
- الأخذ بعين الاعتبار مدى حساسية مستوى سنة أولى ثانوي بالنسبة لتلاميذ المنتقلين الجدد.

قَائِمَةٌ الْمَصَائِرِ وَالْمِنْ أَجْعُ

## قائمة المصادر والمراجع

- 1- إبراهيم عبد الله عبد الحميد محمد (1994). العدوانية وعلاقتها بالموضع الضبط وتقدير الذات، مجلة علم النفس، العدد 30.
- 2- إبراهيم عمر محمد عبد القادر (2017). السعادة النفسية وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلبة قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، قسم علم النفس، بحث تكميلي لنيل درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي، السودان.
- 3- أبوهاشم، السيد محمد (2010). مجلة كلية التربية، المجلد (20)، العدد (81).
- 4- اصلان المساعيد، زياد التح (2014). تقدير الذات وعلاقته بالدافعية التعلم، الرياض، مجلة المنارة، المجلد العشرون، العدد 2.
- 5- أماني عبدالوهاب (2006). السعادة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من المراهقين من الجنسين، مجلة البحوث النفسية والتربوية، كلية التربية النوعية، عدد (67) من 110-12
- 6- آمنه قاسما إسماعيل قاسم، سحر محمود محمد عبد الله، يوليو (2018). السعادة النفسية في علاقتها بالمرونة المعرفية والثقة بالنفس لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بجامعة سوهاج، المجلة التربوية، العدد الثالث والخمسون.
- 7- أيوب سوماهورو (2019). التفكير الايجابي وعلاقته بمستوى السعادة لدى طلاب الجامعات بكوت ديفوار، دراسة تطبيقية على جامعتي الفرقان الإسلامية وإفريقيا الإسلامية، معهد العالمي لتكوين الأئمة والدعاة في إفريقيا، رسالة مقدمة لنيل درجة الماجستير في علم النفس العام، كلية الآداب، قسم علم النفس، عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي والنشر، الخرطوم، السودان.
- 8- بطرس حافظ بطرس (2008). التكيف والصحة النفسية للطفل، عمان، (ب. ط)، دار الميسرة للنشر والتوزيع.
- 9- بن صالح الغامدي، غرم الله بن عبد الرزاق (2009). التفكير العقلاني والتفكير غير العقلاني ومفهوم الذات ودافعية للإنجاز لدى عينة من المراهقين المتفوقين، مذكرة شهادة دكتوراه في علم النفس، السعودية.

- 10- بوكروطوة هويام وحواووية خولة(2018). تقدير الذات وعلاقته بالاغتراب النفسي لدى اللاجئين السوريين بالجزائر، مذكرة لنيل شهادة ماستر، جامعة 08 ماي 1945 قالمة.
- 11- حسين الدريني (ب.ب.س). مقياس الخجل، (ب.ب.ط)، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 12- حسين علي، عبد أليمة حسين(2011). التوافق النفسي والاجتماعي وعلاقته بالتقدير الذات لدى الطلبة كلية التربية الرياضية جامعة كربلاء، مجلة القدسية لعلوم التربية الرياضية، المجلد 11، العدد3.
- 13- حسين، فؤاد محمد زايد (2007). الشعور بالوحدة النفسية لدى الطلبة اليمنيين وغير اليمنيين الوافدين إلى الجامعات السورية وعلاقته ببعض المتغيرات, رسالة ماجستير غير منشورة, كلية التربية, جامعة دمشق.
- 14- حسين سمية (2017/2018). تقدير الذات لدى تلاميذ المعدين لمستوى الرابعة متوسط, دراسة ميدانية بمدينة تقرت, مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة ماستر أكاديمي, كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية, قسم علم النفس وعلوم التربية, جامعة قاصدي مرباح, تقرت.
- 15- حمري صارة (2012). الضغوط علاقة تقدير الذات بالدافعية للانجاز لدى تلاميذ الثانوي، مذكرة تخرج لنيل شهادة الماجستير في علم النفس وعلوم التربية، تخصص الصحة النفسية والتكيف المدرسي، جامعة وهران.
- 16- حمزاوي زهية(2017). صورة الجسد وعلاقتها بالتقدير الذات لدى المراهق، وهران، رسالة دكتوراه، غير منشورة.
- 17- الخفاجي، زينب حياوي بديوي (1994). قياس الأمن النفسي لموظفي وموظفات الدولة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة بغداد.
- 18- حكيمه باكينى، سارة رمضانى (2017/2016). تقدير الذات وعلاقته بالتوافق النفسي لدى المراهق الموهوب، مذكرة لنيل شهادة الماستر في علوم التربية، جامعة حمه لخضر (الوادي).
- 19- رانجيت سينج- روبرت دليو(2005). تعزيز تقدير الذات، ط1، مكتبة جريز للنشر والتوزيع، الرياض.

- 20-الزيات، مصطفى فتحي (2001). علم النفس المعرفي، الجزء 1، مصر، دار النشر للجامعات.
- 21-سالم بنت راشد بن سالم الحجري (2011). فاعلية برنامج إرشاد جمعي في تنمية تقدير الذات لدى المعاقين بصريا، رسالة ماجستير في الإرشاد النفسي، سلطنة عمان.
- 22-سايح زوليخة(2015). علاقة تقدير الذات ووجهة الضبط بالتحصيل الدراسي، 2015، تلمسان، رسالة ماجستير، غير منشورة.
- 23-سليمان، عبد الرحمن سيد (1992). بناء مقياس تقدير الذات لدى عينة من أطفال المرحلة الابتدائية، مجلة علم النفس، الهيئة المصرية العامة للكتاب، العدد (24).
- 24-شايح عبد الله مجلي(2013). تقدير الذات وعلاقته بالسلوك العدوانى، معدة، مجلة جامعة دمشق، المجلد 29، العدد الأول.
- 25-شعيب، علي محمود (1988). نمذجة العلاقة السببية بين تقدير الذات والقلق والتحصيل الدراسي لدى المراهقين من المجتمع السعودى، جامعة الكويت، مجلة العلوم الإحصائية، المجلد (16)، العدد (02).
- 26-شيماء مقيرحي(2018).علاقة دافعية التعلم ومستوى الطموح بتقدير الذات، الوادى، رسالة ماستر، غير منشورة.
- 27-صالح محمد أبو جادو(2010). سيكولوجية التنشئة الاجتماعية، عمان، (ب ط)، دار الميسرة للطباعة والنشر والتوزيع.
- 28-عادل عبدالله (2000). دراسات في الصحة النفسية، ط1، دار الرشاد، مصر.
- 29-عايدة محمد العطا(2014). تقدير الذات وعلاقته بالمستوى الاجتماعى والاقتصادى والتحصيل الدراسى، السودان، رسالة ماجستير، غير منشورة.
- 30-عبد الأمير نصر (2011). تقدير الذات وعلاقتها بالأداء المهاري للاعبين من التلاميذ التعليم المتوسط / الثانوى، رسالة ماجستير، جامعة سطيف، الجزائر.
- 31-عبد السلام زهران حامد (2005). علم النفس النمو والمراهقة، ط2، عالم الكتب، القاهرة.

- 32- عبد ربه وعلي شعبان. الخجل وعلاقته بالتقدير الذات، ومستوى الطموح لدى المعاقين بصريا، رسالة استكمال شهادة الماجستير، قسم علم النفس بكلية التربية في جامعة إسلامية بغزة.
- 33- عبيدات، محمد، محمد أبو نصار، عقلة مبيضين (1999). منهج البحث العلمي، دار اليازوري العلمية، الأردن.
- 34- العساف، صالح بن محمد (1995). المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية، الجزء الأول، مكتبة العبيكان المملكة العربية السعودية، الرياض.
- 35- عطا احمد علي شفقة (2008). تقدير الذات وعلاقته بالمشاركة السياسية، رسالة ماجستير، غزة، غير منشورة.
- 36- عفراء إبراهيم خليل لعبيدي (2015). الحكمة وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة بغداد، المجلة العربية لتطوير التفوق، مجلد (06)، عدد (10) من 182-201.
- 37- عكاشة محمد فتحي (1990). تقدير الذات وعلاقته ببعض المتغيرات البيئية والشخصية لدى عينة من مدينة صنعاء، الجمعية الكويتية لتقدم الطفولة العربية، الكويت.
- 38- علاء الدين الكفافي (1989). موسوعة علم النفس، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- 39- عليوة أسماء (2018/2019). تقنين قائمة أوكسفورد <oxford> للسعادة في البيئة الجزائرية، دراسة ميدانية، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر تخصص علم النفس العيادي، جامعة العربي بن مهدي، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، قسم العلوم الاجتماعية، شعبة علم النفس، أم البواقي.
- 40- فوزي بهلول " مفهوم الذات أسسه النظرية والتطبيقية " 1981، بيروت، ب.ط، دار النهضة العربية للطباعة والنشر.
- 41- فيصل خليك ساير العنزي، لولوه مطلق فارس الجاسر (2019). السعادة النفسية وعلاقتها بتقدير الذات والمرونة المعرفية لدى طلاب جامعة الكويت، المجلة الدولية التربوية المتخصصة المجلد (8)، العدد (12)، كانون الأول، الكويت.

- 42- قديفة يحي (2014) تقدير الذات البدنية وعلاقتها بالتوجه الرياضي لتلاميذ أقسام التربية البدنية والرياضية، المسيلة، رسالة ماجستير، غير منشورة.
- 43- القطامي، نائفة ومحمد برهوم(1989). طرق دراسة الطفل، دار الشروق لنشر والتوزيع، عمان.
- 44- كامل, عبدالوهاب (1993). المكونات العاملية لتقدير الذات, بحوث في علم النفس, مكتبة النهضة المصرية, القاهرة.
- 45- كمال الدسوقي، محمد عودة الريماوي (2010). النمو التربوي للطفل والمراهق، ط1، النهضة العربية، بيروت.
- 46- كوثر إبراهيم رزق, جمال الدين محمد الشامي, فاطمة محمود الزيات, إيمان سرى محمد عزيزة(2017/2018). السعادة النفسية وعلاقتها بالتفكير الاستراتيجي لدى طلبة الجامعة, كلية التربية, جامعة دمياط.
- 47- لقوقي دليلة . مستوى تقدير الذات لدى مراهق مجهول النسب المكفول في أسرة بديلة، دراسة حالة المراهقين المكفولين، مذكرة نهاية الدراسة لنيل الماجستير في علم النفس، جامعة محمد خيضر بسكرة.
- 48- محمد شوكت (1993). تقدير المراهق لذاته وعلاقة بالاتجاهات الوالدية والعلاقات مع الأقران، مركز البحوث التربوية، كلية التربية، جامعة الملك سعود.
- 49- مختار محي الدين (1995). بعض التقنيات البحث وكتابة التقرير, مجلة العلوم الإنسانية, عدد خاص من منشورات جامعة قسنطينة, الجزائر.
- 50- مريم داود سليم (2003). تقدير الذات والثقة بالنفس، ط1، دار النهضة العربية، بيروت، لبنان.
- 51- منسي عبدالحليم, سهير كامل (2002). أسس البحث العلمي في المجالات النفسية والاجتماعية والتربوية, مركز الإسكندرية للكتاب, القاهرة.
- 52- ناصرالدين إبراهيم أبو حامد (2018/2019). جودة الحياة النفسية وعلاقتها بالسعادة النفسية والقيمة الذاتية لدى عينة من طلبة جامعة الأمير سطاتم بن عبد العزيز بمملكة العربية السعودية, مجلة جامعة القدس المفتوحة لأبحاث والدراسات التربوية والنفسية, مجلد (10), عدد (27) من 268-281.

53- هدروق ثريا, بنعودة سهيلة(2019/2020). دور ممارسة الأنشطة المدرسية في تحقيق السعادة النفسية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة, مذكرة مقدمة استكمالاً لمتطلبات الحصول على شهادة الماستر في علوم التربية, تخصص إرشاد وتوجيه, جامعة الجليلي بونعامة خميس مليانة, كلية علوم إنسانية والاجتماعية.

54- هويدي, حنانحسين (1982). دراسة ميدانية مقارنة بين مفهوم الذات عند الطفل المعوق وبين الطفل العادي في مدينة الرياض, رسالة ماجستير غير منشورة, جامعة الملك سعود, كلية التربية, الرياض.

55- يحيياوي محمد جمال (2003). دراسات في علوم النفس، الجزائر، دار الغريب.

56- يونسية، تونسية (2012): تقدير الذات وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى المراهقين المبصرين والمراهقين المكفوفين، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة تيزي وزو، الجزائر.

57- hills,p, argyle. M(2002): the oxford happiness questionnaire Personality and individual differences.

58- Lecuyer p(1978) lecocept de soi pdf paris lere edition.

59- Premiere edition (2004)

الملاحق

## الملاحق رقم 01: مقياس تقدير الذات

جامعة حمه لخضر - الوادي -

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس وعلوم التربية

أخي التلميذ، أختي التلميذة....

في إطار انجاز مذكرة تخرج نقدم لك مجموعة من العبارات التي تصف رأيك وتصرفاتك في الحياة، اقرأها جيدا وعبر عن رأيك فيها بوضع علامة (x) في خانة الجواب الذي تراه انه يعبر عن رأيك، مع العلم انه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، فلكل منا رأيه الخاص. كما نعلمك أن إجابتك سوف تحظى بالسرية التامة ولن تستعمل إلا لغرض البحث العلمي. شكرا جزيلا على تعاونكم معنا .

البيانات الشخصية

الجنس:  أنثى  ذكر

القسم: .....

الرقم	الفقرات	لا	قليلا	كثيرا
01	أتضايق من كثير من الأمور والأشياء عادة			
02	أجد من الصعب علي أن أتحدث أمام الجماعة من الناس			
03	أود استطيع أن أغير أشياء في نفسي			
04	يصعب علي اتخاذ قرار خاص بي			
05	يسعد آخرون بوجودهم معي			
06	أتضايق بسرعة في المنزل			
07	احتاج إلى الوقت طويل كي أعود على الأشياء الجديدة			
08	أنا محبوب بين الأشخاص من نفس سني			

			تراجعي أسرتي مشاعري عادة	09
			استسلم وانهزم بسرعة	10
			تتوقع أسرتي مني نجاحات عالية	11
			يصعب علي جدا أن أبقى كما أنا	12
			تختلط الأشياء كلها في حياتي	13
			يتبع الناس أفكارني	14
			أقلل من قدرني النفسي	15
			أريد أن أترك البيت	16
			أشعر بأضيق من عملي	17
			مظهري ليس جيدا مثل معظم الناس	18
			إذا كان لدي شيء أريد أن أقوله فاني أقوله	19
			تهمني أسرتي	20
			معظم الناس محبوبون أكثر مني	21
			أشعر عادة كما لو كنت ادفع لفعل الأشياء	22
			ينقصني تلقي التشجيع على ما أقوم به من أعمال	23
			أرغب كثيرا أن أكون شخصا آخر	24
			ينبغي على الناس ألا يعتمدوا علي	25

الملاحق رقم 02: مقياس أوكسفورد للسعادة

جامعة حمه لخضر - الوادي -

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس وعلوم التربية

أخي التلميذ، أختي التلميذة...

في إطار انجاز مذكرة تخرج نقدم لك مجموعة من العبارات التي تصف رأيك وتصرفاتك في الحياة، اقرأها جيدا وعبر عن رأيك فيها بوضع علامة (x) في خانة الجواب الذي تراه انه يعبر عن رأيك ، مع العلم انه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، فلكل منا رأيه الخاص . كما نعلمك أن إجابتك سوف تحظى بالسرية التامة ولن تستعمل إلا لغرض البحث العلمي .  
شكرا جزيلا على تعاونكم معنا .

البيانات الشخصية

الجنس:  أنثى  ذكر

القسم: .....

الرقم	العبارات	موافق بشدة	موافق إلى حد ما	موافق	معارض	معارض إلى حد ما	معارض بشدة
01	لا اشعر بالرضا عن أسلوب حياتي						
02	أنا اهتم كثيرا بالآخرين						
03	اشعر أن الحياة كثيرا ما تكافئنا						
04	اشعر أنني أحب الجميع						

						نادرا ما استيقظ وأنا مرتاح	05
						لست متفائلا بالخصوص حول المستقبل	06
						أجد معظم الأشياء مسلية	07
						أنا دائما ملتزم ومعنى بما يحدث حولي	08
						الحياة جميلة	09
						لا اعتقد أن العالم مكان جيد	10
						اضحك كثيرا	11
						اشعر بالقناعة بكل شيء في حياتي	12
						لا اعتقد أنني جذاب ( جذابة )	13
						هناك فرق بين ما أريد أن افعله وما فعلته	14
						أنا سعيد (ة) جدا	15
						أجد الجمال في بعض الأشياء	16
						لدي تأثير ايجابي على الآخرين	17
						استطيع الانسجام (التجاوب) مع أي شيء أريده	18
						اشعر أنني لا استطيع التحكم في حياتي بشكل جيد	19

						اشعر أنني قادر(ة) على تحمل أي شيء	20
						اشعر أنني في تيقظ فكري (عقلي)	21
						غالبًا ما أعيش الابتهاج والمرح	22
						لا أجد سهولة في اتخاذ القرارات	23
						ليس لدي إحساس بوجود معنى أو هدف في حياتي	24
						اشعر انه لدي قدر كبير من الطاقة	25
						عادة لدي تأثير كبير على الأحداث	26
						لا اشعر بالمتعة والاستمتاع مع الأشخاص الآخرين	27
						لا اشعر أنني في صحة جيدة	28
						ليس لدي ذكريات سعيدة من الماضي	29

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ