



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الشهيد حمه لخضر - الوادي
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس وعلوم التربية



عنوان المذكرة :

تقدير الذات وعلاقته بالرفاه النفسي لدى الطالب الجامعي

(دراسة ميدانية لعينة من طلبة علوم الإنسانية والاجتماعية)

مذكرة تخرج مكتملة لنيل شهادة ماستر أكاديمي في علم النفس المدرسي

إشراف الأستاذة (ة) الدكتورة:

سميرة عامرة

إعداد الطالب (ة):

إلهام يعقوب

مروة خوخو

لجنة المناقشة

الاسم واللقب	الرتبة	الجامعة	الصفة
صالح خشخوش	أستاذ	الوادي	رئيسا
سميرة عامرة	أستاذ	الوادي	مشرفا ومقررا
رحمة غراب	أستاذ	الوادي	مناقشا

السنة الجامعية: 2025/2024

عنوان المذكرة :

تقدير الذات وعلاقته بالرفاه النفسي لدى الطالب الجامعي

(دراسة ميدانية لعينة من طلبة علوم الإنسانية والاجتماعية - جامعة الوادي)

مذكرة تخرج مكملة لنيل شهادة الماستر أكاديمي في علم النفس المدرسي

إشراف الأستاذ(ة) الدكتورة:

سميرة عمامرة

إعداد الطالب(ة):

إلهام يعقوب

مروة خوحو

لجنة المناقشة

الاسم واللقب	الرتبة	الجامعة	الصفة
صالح خشخوش	أستاذ	الوادي	رئيسا
سميرة عمامرة	أستاذ	الوادي	مشرفا ومقررا
رحمة غراب	أستاذ	الوادي	مناقشا

سبحانك يا ذا الجلال والإكرام

الحمد لله الذي أنار لنا درب العلم والمعرفة وأعظم شكر للذي سجدت له الكائنات بحمده سبحانه على حسن التوفيق والتمكين والصلاة والسلام على أشرف المرسلين والصحابة أجمعين وعلى من اتبع الهدى إلى يوم الدين . أتقدم بجزيل الشكر والاحترام للأستاذة الدكتورة سميرة عمارة أستاذتنا المشرفة، لما تحملته معنا ولمرافقتها لنا في كل مراحل هذه المذكرة . وكل أساتذة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية الذين رافقونا في

مشوارنا الدراسي

ملخص الدراسة

ملخص الدراسة باللغة العربية:

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن العلاقة بين تقدير الذات والرفاه النفسي لدى طلبة الجامعة بجامعة الشهيد حمه لخضر ولاية الوادي .

تكونت عينة الدراسة من 91 طالب من قسم علم النفس المدرسي وقسم التاريخ باستخدام مقياس تقدير الذات لكوبر سميث ومقياس الرفاه النفسي لكارول رايف كأداتين أساسيتين لجمع البيانات ،كما تم استخدام المنهج الوصفي بأسلوبيه العلائقي والمقارنة . وبعد المعالجة الإحصائية واستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة توصلت دراستنا إلى:

-توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات والرفاه النفسي لدى الطالب

- توجد فروق في مستوى تقدير الذات بين التخصصين علم النفس وتاريخ

- توجد فروق في مستوى الرفاه النفسي بين تخصص علم النفس المدرسي والتاريخ

Résumé de l'étude :

Abstract

The current study aimed to explore the relationship between self-esteem and psychological well-being among university students at Chahid Hama Lakhdar University.

The study sample consisted of 91 students from the Department of School Psychology and the Department of History. The Coopersmith Self-Esteem Scale and the Carol Ryff Psychological Well-Being Scale were used as the two main tools for data collection. The descriptive approach was also used in its correlational and comparative styles . After statistical processing and the use of appropriate statistical methods, our study concluded that:

There is a statistically significant correlation between self-esteem and psychological well-being among students.

There are differences in the level of self-esteem between the two majors: psychology and history.

There are differences in the level of psychological well-being between the majors of school psychology and history.

فهرس المحتويات

الصفحة	الموضوع
أ	شكر وعرفان
ب	ملخص الدراسة باللغة العربية
ت	ملخص الدراسة باللغة الفرنسية
ث	فهرس المحتويات
ج	فهرس الجداول
ح	مقدمة
الجانب النظري	
الفصل الأول: تقديم موضوع الدراسة	
14	1- إشكالية الدراسة
15	2- فرضيات الدراسة
16	3- أهداف الدراسة
16	4- أهمية الدراسة
16	5- التعريف الإجرائي لمتغيرات الدراسة
17	6- الدراسات السابقة
الفصل الثاني: تقدير الذات	
21	تمهيد
21	تعريف تقدير الذات
22	نظريات تقدير الذات
24	أهمية تقدير الذات
24	مستويات تقدير الذات
25	أبعاد تقدير الذات
26	الفرق بين مفهوم الذات وتقدير الذات

27	خلاصة الفصل
الفصل الثالث: الرفاه النفسي	
29	تمهيد
29	1. مفهوم الرفاه النفسي
30	2. النظريات المفسرة للرفاه النفسي
30	3. أبعاد الرفاه النفسي
32	4. التمييز بين الرفاه النفسي والرفاه الذاتي
33	خلاصة الفصل
الجانب الميداني	
الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة	
36	تمهيد
37	1. منهج الدراسة
37	2. مجتمع وعينة الدراسة
39	3. الدراسة الاستطلاعية
39	4. أدوات الدراسة
41	5. الخصائص السيكو مترية
45	6. الأساليب الإحصائية
46	خلاصة الفصل
الفصل الخامس: عرض نتائج الدراسة وتفسيرها	
48	تمهيد
48	1- عرض وتحليل وتفسير ومناقشة الفرضية الأولى
49	2- عرض وتحليل و تفسير ومناقشة الفرضية الثانية
51	3- عرض وتحليل وتفسير ومناقشة الفرضية الثالثة
53	خلاصة الفصل
54	استنتاج العام
54	اقتراحات
55	المراجع

فهرس الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
.1	توزيع أفراد العينة حسب متغير التخصص	38
.2	كيفية تطبيق تقدير الذات	38
.3	يوضح مستويات تقدير الذات	40
.4	يوضح مستو تقدير الذات حسب عينة الدراسة	40
.5	يوضح توزيع البنود الموجبة والسالبة على مقياس الرفاه النفسي	41
.6	يوضح صدق الاتساق الداخلي لمقياس تقدير الذات	41
.7	يوضح قيم معاملات الثبات باستخدام ألفا كرونباخ لمقياس تقدير الذات	42
.8	يوضح صدق الاتساق الداخلي بين الأسئلة لمقياس الرفاه النفسي	43
.9	يوضح قيم معاملات الثبات ألفا كرونباخ لمقياس الرفاه النفسي	45
.10	يمثل عرض نتائج الفرضية الأولى	48
.11	يوضح نتائج الفرضية الثانية	50
.12	يوضح نتائج الفرضية الثالثة	52

الصفحة	عنوان الأشكال	الرقم
36	أعمدة بيانية تمثل توزيع الأفراد حسب التخصص	01

مقدمة

تعد المرحلة الجامعية من المراحل المهمة والأساسية في حياة الطالب الجامعي الأكاديمية والشخصية، حيث تتكون شخصية الطالب بالتفاعل مع البيئة المحيطة به بشكل عام، مما يؤثر على حياته العلمية والعملية ومستقبله، وتنعكس على نفسيته ومجتمعه، لذلك اهتمت العديد من الأبحاث بطلاب الجامعة وخصائصهم منها تقديرهم لذواتهم. إذ يعتبر تقدير الذات من أهم المفاهيم التي انتشرت في الآونة الأخيرة فمنذ سنوات عديدة والباحثون مهتمون بدراسة النظريات المرتبطة بالذات والشعور بها، كما أنها من أهم الخبرات السيكلوجية للطالب حيث يغير من أنماط سلوكه كلما انتقل من دور مختلف، وبالرغم من ذلك فإنه لا يفكر عادة أن له ذات متعددة، فهو عندما يتكلم عن ذاته فإنه يتكلم عن شخصيته وحالته النفسية كما يدركها هو، ومن هنا ظل البحث في مفاهيم علم النفس وخاصة الإيجابية منها مطلباً أساسياً بعدما كان التركيز على المفاهيم السلبية والأمراض النفسية، فعلم النفس هو ذلك العلم الذي يبحث بين جانبيه وخبائاه عن تلك الصفات الإيجابية الفعالة التي ترفع من قيمة الطالب الجامعي، وتؤكد على إنسانيته وتضفي عليه عبق التسامي والتباهي بتلك المشاعر والمفاهيم الإيجابية ومن بين هذه المفاهيم الرفاه النفسي.. فالرفاه النفسي يأتي على صدارة مفاهيم علم النفس الإيجابي ويعتبر أحد المؤشرات الهامة للرضا عن الذات والحياة فهي الغاية المنشودة التي يسعى الطالب للوصول إليها لتحقيق الرضا والبهجة والتفاؤل. ومتابعة الأهداف ذات المغزى وإقامة روابط مع الآخرين كما عرف بأنه مفهوم يشير إلى كيفية تقييم الفرد لحياته، وقد يكون هذا التقييم إما في شكل معرفي إدراكي أي أحكام تقديرية حول رضا الفرد عن حياته ككل، أو في شكل تقدير الفاعلية أي تقييم لأفعاله مع المثابرة والإصرار على تحقيق أهدافه ولطالما نجد أن الرفاه النفسي عند مختلف الأشخاص المحققين لذواتهم منهم المتفوقين دراسياً في جميع الأطوار سواء الجامعيين أو غيرهم وذلك لعملهم وتضحيتهم وصبرهم

وبناء على ما سبق ولمعرفة طبيعة العلاقة بين تقدير الذات والرفاهية النفسية كان مضمون التساؤل الرئيسي لدراستنا التي انبثقت عنها عدة تساؤلات فرعية وللإجابة عليها اتبعنا الفصول التالية :

❖ الجانب النظري : حيث ضم هذا الفصل ثلاث فصول :

- **الفصل الأول :** تطرقنا فيه إلى تقديم موضوع الدراسة ، تحديد إشكالية الدراسة ، تساؤلات الدراسة فرضياتها ، أهميتها ، أهدافها ، التعاريف الإجرائية لمفاهيم الدراسة ، حدود الدراسة ، الدراسات السابقة .
- **الفصل الثاني :** تم التطرق فيه إلى تمهيد للموضوع ، ثم تعريف تقدير الذات ، نظريات تقدير الذات ، أهمية تقدير الذات ، مستويات تقدير الذات ، أبعاد تقدير الذات ، الفرق بين مفهوم الذات وتقدير الذات .
- **الفصل الثالث :** تناولنا فيه تمهيد حول الموضوع ، تعريف الرفاهية النفسية ، نظريات الرفاهية النفسية ، أبعاد الرفاهية النفسية ، التمييز بين الرفاهية النفسية والرفاهية الذاتية .

❖ الجانب التطبيقي :والذي تضمن فصلين :

- **الفصل الرابع :** تطرقنا في هذا الفصل إلى ، منهج الدراسة ،مجتمع وعينة الدراسة، أدوات الدراسة ، إجراءات تطبيق الدراسة ، الخصائص سكيو مترية، الأساليب الإحصائية .
- **الفصل الخامس :** تم فيه عرض وتحليل وتفسير ومناقشة الدراسة ، خلاصة الفصل ، استنتاج عام ، اقتراحات .

الجانب النظري

الفصل الأول: موضوع الدراسة

1. إشكالية الدراسة
2. فرضيات الدراسة
3. أهداف الدراسة
4. أهمية الدراسة
5. التعريف الإجرائي لمتغيرات الدراسة
6. الدراسات السابقة

1- إشكالية الدراسة:

يعتبر التعليم العالي المنصة الأساسية للانطلاق في دروب الحياة العملية، فهو حجر الأساس في بناء المجتمعات وتطورها وازدهارها، كما يلعب دورا مهما في التأهيل النفسي للطالب الجامعي وذلك من خلال تصحيح مساراته الخاطئة وتعزيز سلوكياته الصائبة ويظهر ذلك في وجود مستوى ملائم لتقدير الذات .

فتقدير الذات هو مدى تقييم الطالب الجامعي لذاته في كليتها وخصائصها الأكاديمية والاجتماعية والعقلية والانفعالية سواء كان هذا التقييم بطريقة إيجابية أو سلبية ، فيشير التقدير الإيجابي إلى مدى اهتمام وتقبل الطالب الجامعي لنفسه مما يدفعه إلى مواجهة المواقف الحياتية بشجاعة وثقة كما نجد أن تقدير الذات له تأثير إيجابي للطالب على تحصيل نتائج جيدة في حين يشير التقدير السلبي إلى انخفاض الثقة بالنفس وعدم الرضا عن الذات والعجز الذي يوقعه في اضطرابات وانحرافات سلوكية مما يؤثر التقدير السلبي في تدني التحصيل الدراسي. وهذا ما تناولته دراسة قمر، مجذوب(2022)، بعنوان تقدير الذات وعلاقته بالتحصيل الأكاديمي والقلق المستقبل لدى طلبة جامعة دنقلا ، حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي ولتحقيق أهداف الدراسة تم الاعتماد على مقياس تقدير الذات وقلق المستقبل حيث توصلت الدراسة على وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين تقدير الذات والتحصيل الأكاديمي كما لم تجد الدراسة علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات وقلق المستقبل. فتقدير الذات لا يؤثر على الجانب الأكاديمي فقط بل يمتد ليصل إلى الجوانب النفسية بطريقة إيجابية ومن بين هذه الجوانب الرفاه النفسي . فإذا كان تقدير الذات هو تقييم الطالب لذاته بطريقة إيجابية أو سلبية فإن الرفاه النفسي هو الإحساس الإيجابي بحسن الحال كما يرصد بالمؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات الرضا عن الذات والحياة بشكل عام والتغلب على المتطلبات والضغوط وترقية السلوك وإحداث علاقة أكثر تلائما ، وتعد دراسة رايف1998 حول الرفاه النفسي من أكثر الدراسات التي رسخت هذا المفهوم وطرائق الدراسة فيه وكيفية قياسه و أهم مؤشرات، وقدمت نموذج متعدد الأبعاد للأداء النفسي الإيجابي.

كما تعتبر دراسة الرفاه النفسي من الدراسات الحديثة في مجال الطب النفسي فهو يتضمن مجموعة واسعة من الأفكار الإيجابية التي تشمل تقييمات عن الذات وحياة الفرد ، والشعور باستمرار والاعتقاد بالحياة الهادفة وامتلاك علاقات جيدة مع الآخرين لذلك فهو مستوحى من علم النفسي الإيجابي ، حيث يؤكد فرانكل (Frank 1990) أن معنى الحياة هو الشيء الأساسي الذي يساعد على تجاوز ذاته والتوجيه الإيجابي في الحياة نحو المستقبل بتفائل من خلال اكتشافه للجوانب الإيجابية والقدرات والإمكانات التي بداخله .

وبالرغم من تغيرات الحياة وما يلعبه تقدير الذات والرفاه النفسي في شخصية الطالب الجامعي

وما قد ينعكس عليهما من أثار إيجابية في تحقيق التوازن النفسي والنجاح الأكاديمي لدى الطالب الجامعي لا توجد دراسات تناولت العلاقة بينهما . ونظرا لقلّة الدراسات العربية عامة والجزائرية خاصة لموضوع تقدير الذات والرفاه النفسي. تبرز الحاجة لتسليط الضوء لدراسته والبحث فيه حيث تتحدد إشكالية دراستنا من خلال التساؤلات التالية:

-هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات والرفاه النفسي لدى الطالب الجامعي ؟

-هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات لدى الطالب الجامعي حسب متغير التخصص (علم النفس / التاريخ)؟

-هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الرفاه النفسي الذات لدى الطالب الجامعي حسب متغير التخصص (علم النفس / التاريخ)؟

2- فرضيات الدراسة:

بناء على إشكالية الدراسة والإطار النظري المتبع، يمكن صياغة الفرضيات التالية:

1- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات والرفاه النفسي لدى الطالب الجامعي

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات لدى الطالب الجامعي حسب متغير التخصص (علم النفس / التاريخ)

3-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرفاه النفسي لدى الطالب الجامعي حسب متغير التخصص (علم النفس / التاريخ)

3- أهداف الدراسة:

1. معرفة العلاقة بين تقدير الذات والرفاه النفسي لدى الطالب الجامعي
2. معرفة الفروق في مستوى تقدير الذات لدى الطالب الجامعي حسب متغير التخصص (علم النفس / التاريخ)

4- أهمية الدراسة:

- ❖ تكتسي هذه الدراسة أهمية بالغة إذ أنها تركز على موضوع مهم وهو البحث في علاقة تقدير الذات بالرفاه النفسي لدى الطالب الجامعي، وقد حاولنا من خلال دراستنا هذه:

 1. حيث تتجلى أهمية هذه الدراسة في محاولة تقديم إضافة جديدة في البحوث النفسية والتربوية وهذا من خلال دراسة العلاقة بين تقدير الذات والرفاه النفسي لدى الطالب الجامعي
 2. أهمية النتائج المتحصل عليها
 3. تقديم مجموعة من المعلومات عن تقدير لذات والرفاه النفسي

5- التعريف الإجرائي لمتغيرات الدراسة:

تم تحديد المفاهيم الأساسية للبحث على النحو التالي:

✓ تعريف تقدير الذات :

تعريف الإجرائي :على أنه تقييم الطالب الجامعي لنفسه سواء كان هذا التقييم بطريقة إيجابية أو سلبية وذلك باستخدام مقياس تقدير الذات لكوبر سميث ،وهي الدرجة التي يحصل عليها في المقياس

✓ تعريف الرفاه النفسي:

تعريف الإجرائي: هو شعور الطالب الجامعي بالسعادة والرضا النفسي وهو الدرجة التي يتحصل عليها الطالب الجامعي في مقياس الرفاه النفسي "رايف"

6- الدراسات السابقة:**-الدراسات التي تتعلق بتقدير الذات**

1/دراسة منال عثمان الصمادي: هدفت الدراسة إلى التعرف العلاقة بين تقدير الذات والمسؤولية الاجتماعية ومدى ارتباطها بمتغير التخصص، وقد أجريت الدراسة على عينة من الطالبات بلغت (131) طالبة، وقد استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، واستخدمت الدراسة مقياسين ،مقياس لتقدير الذات ومقياس للمسؤولية الاجتماعية. وقد أظهرت نتائج الدراسة درجة منخفضة في تقدير الذات على كل المقياس ككل، وكذلك درجة منخفضة في مستوى المسؤولية الاجتماعية على المقياس ككل، وقد أظهرتها الدراسة وجود علاقة ارتباطية بين مستوى تقدير الذات ومستوى المسؤولية الاجتماعية، كما أظهرت النتائج فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات والمسؤولية الاجتماعية حسب متغير التخصص ولصالح طالبات الإرشاد النفسي والتربوي. وفي ضوء النتائج خلصت الدراسة لعدة توصيات.

2/دراسة أحمد عربيات عماد الزعول (2008): تحت عنوان الفروق في مستوى تقدير الذات لدى طلبة جامعة مؤتة تبعا لمتغير الجنس والتخصص والمستوى الدراسي اشتملت الدراسة على عينة بلغ عددها (622)منهم (280) طالبا و(382) طالبة وطبقا الباحثان مقياس تم إعداده خصيصا لقياس مستوى تقدير الذات وجرى رصد المعادلات التراكمية لأفراد العينة في دائرة القبول والتسجيل وأسفرت النتائج على وجود :

-وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات يعزى لمتغير المستوى الدراسي

-لا توجد فروق في مستوى تقدير الذات تعزى لمتغير التخصص والجنس والتفاوت بينهما

-وجود علاقة ارتباطية بين التحصيل الأكاديمي ومستوى تقدير الذات

3/دراسة عفاف محمد الكفاوين: هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى تقدير الذات وعلاقته بالتخصص الأكاديمي ودخل الأسرة ومكان الإقامة لدى عينة من الطالبات في جامعة الحسين بن طلال ، تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية وقد بلغت (134) طالبة من طالبات الجامعة . وقد تم استخدام مقياس تقدير الذات . أظهرت النتائج أن مستوى تقدير الذات لدى أفراد العينة كان متوسط وقد كان فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات لدى الطالبات تبعا لمتغير مكان الإقامة ولصالح الطالبات التي تحدد

مكان إقامتهم في المدينة وكان هناك فروق دالة إحصائية تبعا لمتغير دخل الأسرة ولصالح الإناث من الأسر ذات الدخل المرتفع . ولم تكن الفروق في مستوى تقدير الذات دالة إحصائياً بين الطالبات تبعا لمتغير التخصص الأكاديمي وقد أوصت الدراسة بإجراء المزيد من الدراسات حول مفهوم تقدير الذات وعلاقته بمتغيرات أخرى

الدراسات التي تتعلق بالرفاه النفسي :

1/دراسة الزهراني 2020 : هدفت الدراسة التعرف على الرفاه النفسي وعلاقته بإدارة الذات لدى عينة من الطالبات بجامعة الملك عبد العزيز . تكونت عينة الدراسة من 47 طالبة بجدة استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي المقارن . كما استخدمت المقاييس التالية :مقياس الرفاهية النفسية لرايف ومقياس ادراة الذات لحسن . وأسفرت الدراسة عن وجود علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين الرفاهية النفسية وإرادة الذات أفراد العينة وإن مستوى الرفاهية النفسية ومستوى إرادة الذات لدى أفراد العينة مرتفع

2/دراسة محمد بن خميس بن سعيد المشرفي :هدفت الدراسة الحالية إلى استقصاء العلاقة بين الرفاه النفسي والذكاء الانفعالي لدى طلبة الجامعة الشرقية من سلطنة عمان، فقد اعتمدت على المنهج الوصفي الارتباطي وتكونت العينة 464طالب وطالبة من التخصصات الأكاديمية المختلفة في الجامعة ، واستخدم الباحث مقياسين رئيسيين لجمع البيانات : مقياس الرفاه النفسي لنموذج **Ryff** الذي يتكون من ستة أبعاد : تقبل الذات، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين النمو، الشخصي الهدف من الحياة ،الإلتقان البيئي ،والاستقلالية ومقياس الذكاء الانفعالي لنموذج **Goleman** الذي يقيس أربعة مجالات رئيسية :إدراك الانفعالات، استخدام الانفعالات لتسهيل التفكير، فهم الانفعالات ،إدارة الانفعالات .وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين الرفاه النفسي والذكاء الانفعالي ، فالطلبة الذين يتمتعوا بمستويات عليا من الذكاء الانفعالي يظهرون مستويات أقل من الرفاه النفسي ، وأظهرت النتائج عن وجود فروق ذات دالة إحصائية في مستوى الرفاه النفسي وفقا لمتغيرات الجنس والتخصص الأكاديمي والمعدل التراكمي فقد كانت الفروق لصالح الإناث وطلبة التخصصات العلمية وأصحاب المعدلات

التراكمية العالية ، وعن الذكاء الانفعالي أظهرت النتائج فروق دالة إحصائية لصالح الإناث وأصحاب المعدلات التراكمية العالية.

7-التعقيب على الدراسات السابقة :

بعد استعراض الدراسات السابقة ومحاولة الكشف عن أوجه التشابه والاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة من جهة أخرى على النحو التالي:

من حيث العنوان: فقد تناولت الدراسات السابقة تقدير الذات وعلاقته بعدة متغيرات أخرى وكذا الدراسات التي تناولت موضوع الرفاه النفسي حيث ارتبطت الدراسة الزهراني بإدارة الذات بينما ارتبطت دراسة محمد بن خميس بن سعيد المشرفي بالذكاء الانفعالي

أما من حيث العينة: فقد توافقت كل الدراسات مع الدراسة الحالية في طريقة اختيار العينة إذ اعتمدت الدراسات على العينة العشوائية في حين نجد أنهم اختلفوا من حيث عدد العينة ويرجع ذلك حسب الطبيعة المجتمع والظروف التي قد تعيق سير التطبيق

أما من حيث الهدف: فتهدف كل منها إلى علاقة تقدير الذات وعلاقته بمتغيرات أخرى والرفاه النفسي ببعض المتغيرات النفسية والذاتية ، وهذا ما يدل على عدم وجود دراسة تتوافق مع الدراسة الحالية

ومن حيث المنهج: فقد توافقت كل الدراسات مع الدراسة الحالية في منهج الدراسة (المنهج الوصفي)

حسب متغير التخصص : فكل الدراسات السابقة تضمنت البحث حسب المتغير التخصص بين تخصصين أو أكثر حيث تتوافق مع دراستنا

الفصل الثاني: تقدير الذات

تمهيد

1. تعريف الذات

2. تعريف تقدير الذات.

3. نظريات تقدير الذات

4. أهمية تقدير الذات

5. مستويات تقدير الذات

6. أبعاد تقدير الذات

7. الفرق بين مفهوم الذات وتقدير الذات

8. خلاصة الفصل

تمهيد:

تعتبر دراسة تقدير الذات من الدراسات الأكثر استقطاباً للباحثين و المفكرين النفسانيين والعديد من المهتمين بدراسة مختلف جوانب الشخصية، وذلك لأهميتها ودورها في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي للفرد، ولقد وجد مختلف الباحثين في دراسة تقدير الذات صعوبات كثيرة تتعلق بتعدد المصطلحات الخاصة بالذات، وقد لا يزال الجدل قائماً بين مختلف الباحثين حول تحديد هذا المفهوم و لذلك تناولنا في هذا الفصل تحديد بعض هذه المفاهيم كي لا يكون تداخل فيما بينها خاصة بين مفهوم الذات و تقدير الذات، وأهم النظريات المفسرة للتقدير الذات ، كذلك قمنا بعرض بعض التعاريف لتقدير الذات ، وكذلك مختلف التفسيرات في ضوء بعض النظريات ومستويات تقدير الذات.

1. تعريف الذات:

تعتبر الذات الوحدة الأساسية التي تقوم عليها شخصية الفرد , كما أن هذا الموضوع لقي اهتماماً منذ القدم من قبل الباحثين، وبدأت بعض الدراسات على أنها نواة واحدة غير قابلة لتفكيك , وبعد تقدير الذات التقييم انفعال لذات الفرد (محمد ظافر، 2023 ، ص67)

2. تعريف تقدير الذات

لقد تعدده وكثرة تعاريف تقدير الذات من جانب الباحثين والمستغلين بالدراسات النفسية، لاسيما المهتمين بمجال الشخصية، ويمكن أن نشير إلى جانب من هذه التعريفات على النحو التالي:

-يعرف "محمد عاطف غيث" الذات على انه تقييم الشخص لنفسه في حدود طريقة إدراكه لآراء الآخرين فيه (محمد عاطف، 2006 ،ص375)

-ويعرف كوب سميث تقدير الذات على أنه تقييم يضعه الفرد لنفسه بنفسه ويعمل بالحفاظ عليه، ويتضمن هذا التقييم اتجاهات والمعتقدات التي يستدعيها الفرد عندما يواجهه العام المحيط به وذلك فيما يتعلق بتوقعات الفشل والنجاح والقبول وقوة لشخصية(عايدة الرحمان،1998، ص398)

3- نظريات تقدير الذات:

تعددت النظريات المفسرة لتقدير الذات ومن هذه النظريات:

3-1- نظرية التحليل النفسي:

تقوم نظرية تحليل النفسي على ثلاث مسلمات أساسية عن الطبيعة الإنسانية، أولها أن السنوات الخمس الأولى من حياة الفرد هي أهمها وأكثرها تأثيراً في سلوكه في المراحل التالية من حياته، سواء سلوكاً سويماً أو شاذاً وثانيهما أن الدفاعات الغريزية الجنسية للفرد هي محددات أساسية لسلوكه وثالثها أن الجانب الأكبر من سلوك الفرد تحكمه محددات لاشعورية قد أعطى **Freud** مكانة بارزة لئلا في بناء الشخصية ويرى الشهري 1999 أن الأنا تقوم بدور وظيفي وتنفيذي تجاه الشخصية، إضافة إلى أنها تحدد الغرائز، لتقوم بإشباعها وتحدد أيضاً إلى جانب ذلك كيفية إشباعها، كما تقوم أيضاً 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، ص57).

3-2- نظرية كارل روجرز:

وتقوم نظرية كارل روجرز 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 الإنسانية، ويعتقد روجرز أن مفهوم الذات يتأثر بخبرات الفرد وقيم الآباء وأهدافهم وفكرة المرء عن نفسه متعلمة، وهي ارتقائية منذ الميلاد وتتمايز بالتدرج خلال مرحلتها الطفولة والمراهقة، وهناك ثلاث مصادر لتكوين صورة الفرد عن نفسه:

- 1- قيم الآباء وأهدافهم والتصورات التي يواجهها الفرد للمجتمع المحيط.
- 2- خبرات الفرد المباشرة
- 3- التصورات التي تكون الصورة المثالية التي يرغب أن يكون عليها. ويقوم مفهوم الذات لدى الفرد بوظائف مختلفة:

أ- وظيفة دافعية: هي التي تحفز المرء على السلوك لتحقيق الأهداف.

ب-وظيفة تكاملية: تؤدي إلى تكامل السلوك الفردي بما يحقق صورة الفرد عن نفسه. وهو يرى أن الفرد إذا أدرك نفسه على أن يتصرف في مختلف المواقف بما يتلائم مع صورته عن نفس، فإنه يشعر بالكفاية والجدارة والأمن، أما إذا شعر بأنه يتصرف خلاف فكرته عن نفسه، يشعر بالتهديد والخوف. ولما كان لدى الفرد حاجة ملحة كي يظهر أما الآخرين على أنه قوي وجدير وقادر على حل مشكلاته والاعتماد على نفسه وتحقيق ذاته ويعيش بما يتلائم مع صورته عن ذاته، فإن على المرشد النفسي أن يستثمر هذه الحاجة وأن يعتمد على تقنيات وأساليب تساعد المسترشد على تحقيق هذه الحاجة الملحة والعمل بطريقة إيجابية سوية ويرى أيضا أن وظيفة الذات هو العمل على وحدة وتماسك الجوانب المختلفة للشخصية وإكسابها طابعا مميزا، كما يقوم بمفهوم الذات بتنظيم الخبرات التي يكتسبها الفرد في إطار متكامل. (لقوي، 2016، ص58)

3-3- نظرية ماسلو:

رأى ماسلو أن الأفراد الذين يسعون لتحقيق ذواتهم جميعا بدون استثناء مغرمين أو منهمكين في عمل ما ومخلصين له ويعتبر هذا العمل بالنسبة لهم ذا قيمة نفسية وهذا بحد ذاته شيء عظيم. فمثل هؤلاء الأفراد يسعون لتحقيق المثل العليا، كالخير، الحقيقة، النظام، الجمال، العدالة... الخ، والتي تعد لهم قيم حياتية هامة (عبد ربه، 2010، ص32).

3-4- نظرية كوبر سميث:

يعتبر تقدير الذات عند كوبر سميث ظاهرة تتضمن كلا من عمليات تقييم الذات، كما تتضمن ردود الفعل أو الاستجابة الدفاعية وان كان تقدير الذات يتضمن اتجاهات تقييمية نحو الذات، فإن هذه الاتجاهات تتسم بقدر كبير من العاطفة، فتقدير الذات عند كوبر سميث هو الحكم الذي يصدره الفرد على نفسه متضمنا الاتجاهات التي يرى أنه تصنعه على نحو دقيق ويقسم تعبير الفرد عن ذاته إلى قسمين:

- **التعبير الذاتي:** وهو إدراك الفرد لذاته ووصفه لها.
- **التعبير السلوكي:** ويشير إلى الأساليب السلوكية التي تفصح عن تقدير الفرد لذاته التي تكون متاحة للملاحظة الخارجية. (حسيني، 2018، ص23).

4. أهمية تقدير الذات:

تتبع أهمية تقدير الذات مما يفعله الفرد تجاه نفسه ويؤثر بوضوح في تحديد أهدافه واتجاهاته واستجاباته نحوه ونحو الآخرين. ويقول عبد الرؤوف: أن الذات هي أساس التوافق للفرد، أي أنه يحاول الوصول لذاته عن طريق إشباع حاجاته المختلفة بما لا يتعارض مع احتياجات وظروف البيئة المحيطة به وتنمية درجة مرتفعة من تقدير الذات، ويختلف الأفراد في الحفاظ على التوازن الذي يعمل على الاختلاف في تقديرهم لذاتهم سواء كان مرتفعا أو منخفضا ولا يظل ثابتا في الموافق المختلفة، إلا أنه يختلف باختلاف المواقف، إذ يتأثر بالظروف البيئية فيكون تقدير الذات إيجابيا إذا كانت مثيرات البيئة إيجابية، أما إذا كانت محبطة وكان الفرد ينظر لها نظرة متشائمة وأن لا قيمة له فعندئذ يشعر بالدونية ويقلل من شعوره لذاته. (حمزاوي، جلول، 2023، ص34)

5. مستويات تقدير الذات**أ- تقدير الذات المنخفض:**

إن الفرد الذي يكون لديه تقدير الذات منخفض لا يكون دائما مقنعا ، ويصبح متناقض في أفكاره وكلامه ويكون انهزاميا، وعكس الإنسان العادي يكون اقل ارتباطا، وتوصلا مع الآخرين فهو يميل إلى الانزواء على الذات، كما نجد شديد التأثر بأحكام الآخرين أي له حساسية مفرط تجاه النظرة الاجتماعية ، حيث تؤثر فيه الانتقاد بشكل كبير ونجد أصحاب هذه الفئة أكثر حيادا خاصة حينما يتعلق الأمر بالحديث حول ذواتهم، فهم يتميزون بكثرة الشك ، وعدم الثقة في معارفهم حول ذواتهم وفي كفاءتهم. كما أن الشخص ذو التقدير المنخفض للذات ، يكون غير قادر على الاختبار، واتخاذ القرار وغالبا ما يؤجله خوفا من المواجهة، كما نجده أكثر تشبها بالانفعالات السلبية، كالفشل والشك وضعف الثقة، فهو لا يستطيع الخروج من الأحاسيس السلبية إلى الأحاسيس الإيجابية. (عبدالرحمن، 2018، ص82)

ب- تقدير الذات المرتفع:

يرى بروزنبرغ 1985 أن تقدير الذات المرتفع هو دليل التقبل والتسامح والرضا الشخصي في مراعاة الذات مع استثناء إحساس العالي والكمال إضافة إلى أن تقدير الذات المرتفع يستلزم احترام الذات ، ويشير روزنبرغ إلى نوعين من الاحترام مطلق وغير مشروط، ويقوم على احترام الفرد لذاته لأنه إنسان دون الأخذ بعين الاعتبار مميزات الفرد وإنجازاته، والاحترام المشروط هو الذي يستوجب التوافق بين المعايير الشخصية للكفاءة والأخلاق والتميز وإحساسات الاكتمال، والإنجاز وفي رأيه أن غياب الاحترام المشروط هو الذي يميز لنا تقدير الذات المنخفض مقارنة مع تقدير الذات المرتفع.

وبصفة عامة فإن الأشخاص الذين يحصلون على درجات مرتفعة في تقدير الذات لديهم قدر كبير من الثقة في ذواتهم وقدراتهم ويعتقدون في أنفسهم الجدارة والفائدة وأنهم محبوبون من قبل الآخرين. (عبد الرحمن، 2018، ص81)

ج_ تقدير الذات المتوسط:

يذكر "كوبر سميث" الذات المتوسط يقع بين المستويين المرتفع والمنخفض بكل ما يختص بهما من خصائص ،وسمات يمكن القول أن تقدير الذات المتوسط هو تلك القيمة التي تتوسط مقياس تقدير الذات ،وهو كل تقدير فوق المنخفض ولم يصل بعد للمرتفع وينطبق هذا القياس على كل الخصال والمميزات التي سبق ذكرها في المستويين السابقين.

6. إبعاد تقدير الذات:

✓ **الذات الواقعية:** هي الطريقة التي يصف فيها الفرد ذاته الواقعية وما يكون كما يرى نفسه.

✓ **الذات المدركة:** وتتكون من أفكار الفرد الذاتية المنسقة المحددة الأبعاد من العناصر المختلفة لكيونته الداخلية والخارجية وتشمل عناصر المدركات والتصورات التي تحدد خصائص الذات، كما تظهر في وصف الفرد لذاته كما يتصورها هو.

✓ **الذات الاجتماعية:** وهي المدركات والتصورات التي تحدد الصورة التي يعتقد أن الآخرين يتصورونها والتي يمثلها الفرد من خلال تفاعله الاجتماعي مع الآخرين.

- ✓ **الذات المثالية:** وهي المدركات والتصورات التي تحدد الصورة المثالية للشخص الذي يود أن يكون عليها
- ✓ **تقبل الذات:** وهي التي يصف فيها الفرد شعور عن ذاته التي يذكرها وبصفة عامة يعكس هذا المقياس مستوى الرضا الذاتي.
- ✓ **الذات الأخلاقية:** وصف الذات من وجهة نظر الإطار المرجعي الأخلاقي، القيم الأخلاقية، إحساس الفرد بوجوده من حيث أنه شخص رديء أو جيد (عبدالودود، 2021، ص186)

7. الفرق بين مفهوم الذات وتقدير الذات:

مفهوم الذات عبارة عن معلومات وصفات للذات ، بينما تقدير الذات لهذه الصفات. وقدّم **كوبر سميث "coopersmith"** تعريفاً للتفريق بين مفهوم الذات وتقدير الذات تم إيجازه فيما يلي:

مفهوم الذات يشتمل مفهوم الشخص عن نفسه، بينما تقدير الذات يتضمن التقييم الذي يضعه وما يتمسك به من عادات مألوفة لديه مع اعتباره لذاته. ولهذا فإن تقدير الذات يعبر عن اتجاه القبول أو الرفض، ويشير إلى معتقدات الفرد تجاه ذاته باختصار يكون تقدير الذات هو الحكم على مدى صلاحيته معبر عنها بواسطة الاتجاه الذي يحمله نحو ذاته فهو خبرة ذاتية ينقلها للآخرين عن طريق التقارير اللفظية، ويعبر عنها بالسلوك الظاهر.

ولقد ميز **فوكس (1990) fox** في أبحاثه اصطلاح الوصفي لمفهوم الذات، والاصطلاح العاطفي للتقدير الذات، فتقدير الذات يهتم بالجانب التقييمي لمفهوم الذات، فالعلاقة بين مفهوم الذات وتقدير الذات هي علاقة تكاملية فهم وجهان لعملة واحدة. (مويسى، 2015، ص25)

❖ خلاصة الفصل:

من خلال التطرق لهذا الفصل يتضح أن تقدير الذات عبارة عن الفكرة التي يدركها الفرد عن كيفية تقييم الآخرين ورؤيتهم له بمثابة تقييم عام لقدرات الفرد ينقله إلى الآخرين بالأساليب التعبيرية المختلفة والعوامل (الاجتماعية، الشخصية) لها دور بارز وفعال في تكوين تقديره (منخفض ومرتفع ومتوسط).

الفصل الثالث: الرفاه النفسية

تمهيد

1. مفهوم الرفاه النفسي

2. نظريات الرفاه النفسي

3. أبعاد الرفاه النفسي

4. التمييز بين الرفاه النفسي والرفاه الذاتي

خلاصة الفصل

تمهيد:

يعتبر الرفاه مؤشرا من المؤشرات الهامة للرضا عن الحياة و الغاية المنشودة التي يسعى الفرد للوصول إليها لتحقيق الصحة النفسية و الجسمية و الوصول إلى السعادة، لذا سنحاول في هذا الفصل أن نتطرق إلى موضوع الرفاه النفسي بشكل مفصل و ذلك من خلال تقديم مفهوم شامل للرفاه النفسي و التعرف على اهم أبعادها و مكوناتها ثم أهم أنواعها و النظريات المفسرة لها و خصائصها.

1- مفهوم الرفاه النفسي:

من المفاهيم الحديثة نسبيًا **being-Well** يعد مفهوم الرفاه النفسي في علم النفس محور اهتمام علم النفس الإيجابي خلال العقود الماضية، و يذكر دينز (2000) وهو من أكبر الباحثين في موضوع الرفاه أن معرفة علماء النفس بمصطلح الرفاه مازالت أولية ابتداءً من عام 1938 إلى عام 2000 كان هناك 137 دراسة علمية تناولت الرفاه، و في اللغة هناك اختلاف في ترجمته، فبعضهم يعده مرادفاً للسعادة، وتمت ترجمته إلى الوجود الأفضل، أو طيب العيش، و بعضهم يراه مرادفاً للصحة النفسية أو الرفاهية النفسية وغيرهم يراه مرادفاً لجودة الحياة. (خرنوب، 2016، ص43)

يعرفها رايف بأنها التقييم الإيجابي للذات والحياة والشعور باستمرارية النضج والتطور في الشخصية، والإيمان بأن الحياة ذات معنى وقصد، والتمتع بالعلاقات الإيجابية مع الآخرين و القدرة على إدارة الحياة والعالم المحيط بفاعلية والشعور بتفرد الذات.(عبدالكريم، 2021، ص461)

وتتبني الباحثة سرميني (2016) يعرف للرفاه النفسي بأنها حالة دينامية التي يكون فيها الفرد قادرا على إمكانياته والعمل بوفرة على نحو خالق، وبناء علاقات قوية وإيجابية مع الآخرين والمساهمة في المجتمع. (الشهري و الضبيان، 2022، ص81)

وعرفته **هيبيريت (2016):**الرفاه النفسي هو القدرة على الشعور بالرضا عن النفس والقدرة على العمل بفعالية والاعتقاد بأن الشعور الجيد لا يعني بالضرورة وجود مشاعر إيجابية كالرضا والسعادة، ولكن أيضا وجود المودة والثقة والاهتمام والمشاركة والقدرة على العمل

بفعالية مثل شعور الفرد بالسيطرة على حياته و القدرة على استغلال إمكانياته وإحساسه بالحياة الهادفة وإقامة علاقات إيجابية مع الآخرين. (بوشارف و لرجام، 2000، ص11)

2- نظريات المفسرة للرفاه النفسي:

هناك العديد من النظريات التي حاولت تفسير الرفاه النفسي ووضع تصور شامل لتوضيحها وأبرز هذه النظريات

▪ **نظرية اللذة:** ترى هذه النظرية أن الرفاه النفسي قائم على الشعور بالمتعة، وتؤكد على أنكل ما يؤدي إلى الرفاه يؤدي إلى المتعة (اللذة)، فالإنسان يسعى دائما إلى تحقيق ما يعتقد أنه سيوازي بين اللذة والألم، فحسب **جيريمي بنتام jeremy bentham** أن الإنسان يخضع لهذين السيدين ويتحكم إليهما في تحديد حالته النفسية، فماهية الرفاه النفسي تكمن في تحقيق أكبر قدر من المتعة على حساب الألم، فالرفاه حسب هذه ما هو في حقيقة الأمر إلا الحالة النفسية الجيدة بالنسبة للفرد التي لا تحقق إلا في وجود المتعة، فالمزيد من السعادة يجعل الحياة أفضل والتعرض للألم يجعل الحياة أسوأ. (ببهي، 2022، ص37).

▪ نظرية رايف للرفاه النفسي:

وضعت **Ryff (1989)** نموذجا للرفاه النفسي يعتمد على ستة أبعاد يمكن من الرفاهية النفسية، وقد اعتمدت في نموذجها المبتكر على قاعدة أن الصحة النفسية ليست مجرد الخلو من المرض، وأن السعادة ناجمة عن الحياة التي هي على ما يرام وهذا متوقف من وجهة نظرا رايف على مواجهة التحديات التي تواجهه في حياته عن طريق تطوير إمكانياته لأقصى درجة ممكنة وعلى مدى قدرته على الاستفادة من الإمكانيات البيئية المتاحة وعلى تعامله مع الآخرين وأن يكون له هدف يسعى إلى تحقيقه وان يتقبل ذاته كما هي. (شوابنة، زموري، زغلول، درارجة، 2023، ص17).

3- أبعاد الرفاه النفسي:

3-1 الاستقلالية: وهي عدم الخضوع لتحكم الآخرين ويرى أن المستقبل هو الفرد الذي يكون قادرا على التصرف بمسؤوليته الشخصية ولا يعتمد على الآخرين وهو مستقل عن السلطة وليس عنده استعداد للتعلق بالآخرين. (الحسني والتميمي، 2011، ص339)

3-2 التمكن البيئي: وهو قدرة الفرد على التمكن من تنظيم الظروف والتحكم في كثير من الأنشطة، والاستفادة بطريقة فعالة من الظروف المحيطة، وتوفير البيئة المناسبة، والمرونة الشخصية.

3-3 النمو الشخصي: قدرة الفرد على تنمية قدراته وتطويرها وزيادة فعاليته وكفاءته الشخصية في الجوانب المختلفة وكذلك قدرته على الإدراك طاقاته والارتقاء بها والتحلي بالمرونة الكافية والاستعداد العقلي والنفسي لتلقي خبرات جديدة تضاف إلى خبرات السابقة. (العبيدي، 2019، ص42).

3-4 العلاقات الإيجابية مع الآخرين: و أشارت رايف وسينجر أن العلاقات الإيجابية مع الآخرين من أهم مؤشرات ومعالم الصحة النفسية حيث أشارت العديد من نظريات الشخصية إلى أهمية العلاقات والأشخاص المؤكدين لدواتهم بامتلاكهم مشاعر قوية من التعاطف والحب لكل الكائنات البشرية وبامتلاكهم الكائنات البشرية وبامتلاكهم صداقات حميمة وهي أحد محكات النضج. (شوابنة، زموري، زغلول، درارجة، 2023، ص14)

3-5 الحياة الهادفة: يتضمن هذا البعد تحديد الفرد لهدف في حياته والعيش من أجله وشعوره بامتلاك معنى لحياته الماضية والحاضرة. (شوابنة، زموري، زغلول، درارجة (2023، ص15).

3-6 تقبل الذات: عرف روجرز تقبل الذات بأنه الاعتبار الإيجابي غير المشروط لذات الفرد ككل (خبراته- أفكاره- انفعالاته)، وأضاف أن تقبل الذات يتضمن فهم الفر لنفسه بدون إصدار نقد أو حكم أخلاقي على نفسه. (النمر، 2016، ص15).

ومنه فان الرفاهية النفسية تتميز بالاستقلالية والحرية الذاتية وعدم الاتكال على الآخرين وقدرته على إدارة مختلف الأنشطة وتطوير قدرته وذلك من خلال تقديم روابط اجتماعية ناجحة مع الغير وتحليه بالثقة في نفسه وتقبله لذاته وتحقيق مختلف أهدافه.

4. التميز بين الرفاه النفسي والرفاه الذاتي:

يعتبر سليغمان (2000) Seligman الرفاه إحدى المصطلحات التي استخدمها للتعبير عن ما يعنيه علم النفس الإيجابي على مستوى الخبرة الذاتية للفرد .

ومنذ آلاف السنين والفلاسفة والمفكرين يسألون ما الحياة الخيرة؟ وركزوا على عدة محكات مثل: حب الآخرين السعادة الاستبصار الذاتي كمحددات لخصائص الحياة الخيرة، ثم تطور هذا الاتجاه إلى الرفاه الذاتي واعتبروا السعادة محكا له لأنه مؤشر الوحيد الجدير بالرفاه في شخص يمكنه أن يفهم ما يعنيه لفظ السعادة .

وعند اليونان الكلمة **hedone** تركز على السعادة ، وهنا يحدد الرفاه في الحصول على اللذة وتجنب الألم ويمكن أن ينظر إليه على أنه رفاه ذاتي .

فالرفاه الذاتي وفقا **دينر وآخرون (1995) Diener et al** يترتب على التقييم الوجداني والمعرفي للحياة من قبل الأفراد .

ويتكون الرفاه الذاتي من :

أ-المكون المعرفي (أيضا الرضا العام عن الحياة).

ب-المكون الوجداني (الوجدان الإيجابي وغياب الوجدان السلبي).

وقد ذكر **Wenneberg (2012)** أن هذا المعنى من الرفاه لا يزال قويا ، وهذا ما لوحظ في

أعمال الباحثين أمثال: **(2008) Diener&King** .**Biswas.- Kashdan (1999)**

Kahneman et al.

وعن كلمة **eudaimon** تشير إلى نظام أخلاقي يهدف إلى السعادة البشرية، يعتقد **أرسطو**

السعادة هي المبدأ الذي يسعى إليه كل إنسان من خلال توجيه أفعاله

وهو أول من كتب عن فلسفة السعادة واعتبرها إدراك الفرد لإمكاناته الحقيقية ولهذه الفكرة

أصول في كتابات الفيلسوف **سارتر (1995)** حيث أكد على مسؤولية الفرد ليكتشف معنى

لوجوده وحياته بما في ذلك معنى للحقائق القاسية.

ومنه فهو يتعلق بتحقيق الذات ، وينظر إلى الرفاه كأداء الكامل لشخص ووفقا **(1999)**

Ryff et al الرفاه النفسي يشير إلى تحديات الوجودية التي تواجه الفرد في حياته، وكيفية

ومدى تغلبه عليها، فالمعنى الحقيقي للرفاه النفسي هو التطوير الكامل لإمكانات الفرد.

وإن وجود الرفاه النفسي إيجابي أمر قاطع لنجاح بيئة جديدة والانخراط في علاقات هادفة،

تحقيق أقصى الإمكانيات في الحياة وبخصوص هذين المفهومين (الرفاه النفسي والرفاه الذاتي

فهما متشابهين وان كلا منهما يمثل نهج لفهم الصحة النفسية إلا أنهما مختلفان من حيث الأبعاد.

❖ خلاصة الفصل:

يتضح مما سبق أن الرفاه النفسي هو الشعور بالسعادة والرضا والتوازن النفسي وهو جزء من الصحة النفسية وليس مرادفها، وقد ارتبط كل منها بالحياة الخيرة التي من خلالها يسعى الطالب لإدراكها لذلك نستنتج أن نظريات الرفاه النفسي ماهي إلا تصورات ذاتية إيجابية، كما يشمل عدة أبعاد (الاستقلالية، النمو الشخصي والتمكن البيئي، تقبل الذات والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، الحياة الهادفة) والتي قد تؤثر هذه الأخيرة على حياة الفرد بطريقة إيجابية.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد

1. منهج الدراسة

2. الدراسة الاستطلاعية.

3. مجتمع وعينة الدراسة

4. أدوات الدراسة

5. الخصائص السيكومترية

6. الأساليب الإحصائية

خلاصة الفصل

تمهيد:

بعد التعرض للجانب النظري بفصوله الثلاث، تم تخصيص الجزء الموالي للجانب الميداني الذي يعتبر مجالاً لتطبيق الدراسة، حيث تم فيه تخصيص فصلين أولهما فصل الإجراءات المنهجية والفصل الآخر عرض وتفسير نتائج الدراسة، هذه الأخيرة تعتمد دقتها على الفصل السابق الذي يعرض فيه طريقة المعالجة الميدانية، ومن هذا المنطلق سيتم عرض أهم التفاصيل المتبعة في هذه الدراسة: منهج الدراسة، ومجتمع وعينة الدراسة بالإضافة إلى عرض أدوات الدراسة، وتوضيح إجراءات تطبيق الدراسة الأساسية، وطرق المعالجة بالأساليب الإحصائية المناسبة لها، والتي سيتم التعرف على خطواتها مرحلة بعد مرحلة.

1. منهج الدراسة:

تعريف المنهج الوصفي: وهو الأسلوب أو لطريقة أو المنهج الذي يعتمد الباحث العلمي في دراسته لمشكله أو ظاهرة البحث ، وذلك من خلال وصفه الدقيق والعلمي المفصل لهذه المشكلة أو الظاهرة ، ثم قيامه بدراسة وتحليل ما وصل إليه من معلومات وصولاً الي حلول وتفسيرات منطقية مثبتة بالبراهين والأدلة

2. نظراً لأن موضوع البحث الحالي يتناول طبيعة العلاقة بين تقدير الذات والرفاه النفسي لدى طلاب جامعة الوادي، فقد الدراسة الاستطلاعية: شملت عينة الدراسة الاستطلاعية 30 طالب من قسم علم النفس وقسم تاريخ

1-1- أهداف الدراسة الاستطلاعية:

هدفت الدراسة الاستطلاعية الحالية إلى تحقيق مجموعة من الأهداف نذكر منها:

- التعرف على الظاهرة وخصائصها ميدانياً؛
- بلورة وصياغة موضوع البحث بشكل إجرائي؛
- ضبط وصياغة إشكالية وتساؤلات البحث بشكل دقيق؛
- ضبط وتحديد المفاهيم الأساسية للبحث؛
- التعرف على الظروف التي ستجرى فيها الدراسة النهائية؛
- التعرف على الصعوبات والعقبات التي قد تعترض إجراء البحث؛
- حساب الخصائص سكيو مترية والتأكد من صلاحية أو قابلية الأداة في الدراسة؛
- ضبط عينة الدراسة
- التعرف على مختلف الجوانب التي لها علاقة بموضوع الدراسة.
- تم استخدام المنهج الوصفي بأسلوبيه العلائقي والمقارنة

3. مجتمع وعينة الدراسة :

شمل مجتمع الدراسة طلبة جامعة الشهيد حمه لخضر كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية الوادي، والبالغ عددهم 4280 للموسم الجامعي 2025/2024، وقد بلغت عينة الدراسة 91 طالب قسم علم النفس المدرسي وقسم تاريخ ، حيث اعتمدنا في دراستنا على

العينة العشوائية البسيطة نظرا لعدم إمكانية إجراء الدراسة على جميع أفراد المجتمع الأصلي.

أ. توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب التخصص:

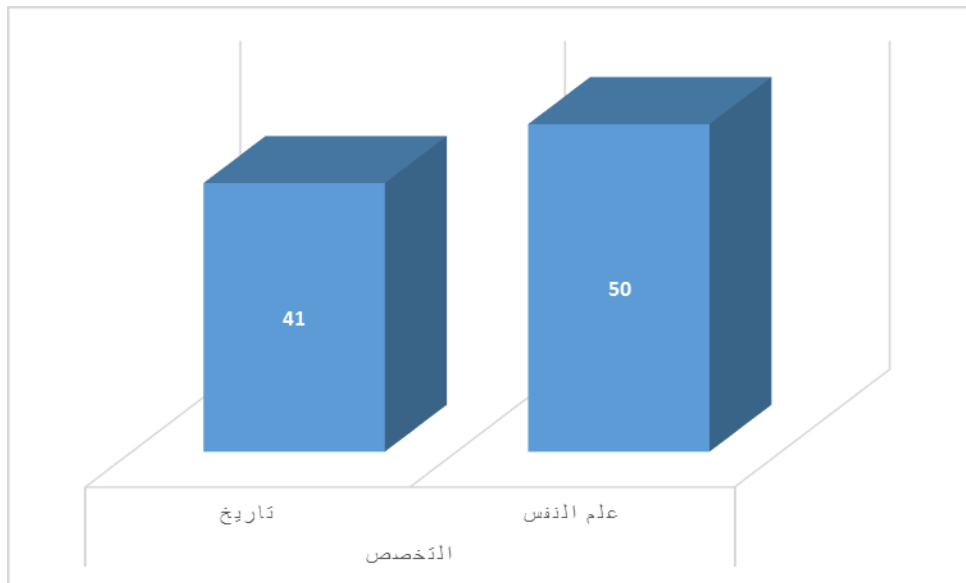
الجدول رقم (01): توزيع أفراد العينة حسب التخصص

النسبة المئوية	العينة	التخصص
54.94%	50	علم النفس
45.05%	41	تاريخ
100%	91	المجموع

المصدر: من إعداد الطالبتين من حساب بيانات الاستبانة

يبين الجدول رقم (01) توزيع أفراد العينة حسب التخصص، لقد كان التخصص الغالب لعينة الدراسة علم النفس ب 50 طالبة أي بنسبة 54.94%، أما نسبة الأقل فتمثلت في تخصص تاريخ ب 41 طالب وطالبة بنسبة 45.05%. ولإعطاء صورة مجسدة وواضحة عن توزيع أفراد العينة حسب تخصص نتقدم بالشكل رقم (01) والذي يمثل رسما بيانيا (طريقة الأعمدة) لتوزيع أفراد عينة الدراسة حسب التخصص.

الشكل رقم (02): الأعمدة البيانية تمثل توزيع أفراد عينة الدراسة حسب التخصص.



المصدر: من إعداد الطالبات اعتمادا على برنامج EXEL

4. أدوات الدراسة

أ. مقياس تقدير الذات لكوبر سميث : صمم هذا المقياس من كرف الباحث الأمريكي "كوبر سميث" (1967م) وقد شملت عدد عباراته 25 عبارة موجبة وسالبة فالإجابات الموجبة إذا أجاب عليها المفحوص ب "تنطبق" يعطي له درجة ، وإذا أجاب ب"لا تنطبق" لا يعطي له درجة . والعكس بالنسبة للإجابات السالبة أي إذا أجاب عليها المفحوص ب"لا تنطبق" يعطي درجة على كل منها وإذا أجاب ب"تنطبق" لا يعطي له درجة . أقصى درجة يمكن الحصول عليها هي (25) وأقل درجة هي (0)، وللحصول على الدرجة الكلية للمقياس يجمع عدد الدرجات المحصل عليها ونضرب مجموع الكلي لدرجات الخام الصحيحة في العدد (4). ويقابل كل منها زوجين من الأقواس أسفل الكلمتين "تنطبق" "لا تنطبق" وتتمثل التعليمات أن يضع الطالب الذي يطبق عليه الاختبار علامة "x" داخل المربع الذي يحمل "تنطبق" إذا كانت العبارة تصف ما يشعر به أما إذا كانت العبارة لاتصف ما يشعر به فيضع علامة "x" داخل المربع الذي يحمل كلمة "لا تنطبق" مثال:

الجدول رقم (02):كيفية تطبيق مقياس كوبر سميث

لا تنطبق	تنطبق	
	X	تتوقع عائلتي مني الكثير
X		لا يمكن للآخرين الإعتماد عليا

طريقة تصحيح المقياس:

✓ العبارات الموجبة : 1,4,5,8,9,11,14,19,20

✓ العبارات السالبة : 2,3,6,7,10,12,13,15,17,18,21,22,23,24,25

جدول رقم (03) يوضح مستويات تقدير الذات

الفئات	مستويات تقدير الذات
40-20	درجة تقدير الذات "منخفضة"
60-40	درجة تقدير الذات "متوسطة"
80-60	درجة تقدير الذات "مرتفعة"

جدول رقم (04): يوضح مستوى تقدير الذات حسب عينة الدراسة

النسبة المئوية	التكرار	تقدير الذات
60.43%	55	مرتفع
34.06%	31	متوسط
5.49%	5	منخفض
%100	91	المجموع

ب. مقياس الرفاه النفسي :

أعدت هذا المقياس كارول رايف "1989" يتكون من 42 بند منهم (22 بند إيجابي، 20 بند سلبي) موزعا على 6 أبعاد فرعية وهي (الاستقلالية، التمكين البيئي، العلاقات الإيجابية الهدف من الحياة، تقبل الذات)، أما ن حيث بدائل الاستجابة فهي ستة بدائل (غير موافق بشدة، غير موافق إلى حد ما غير موافق، موافق، موافق إلى حد ما، موافق بشدة) وقد أعطيت قيما للاستجابات على مقياس (1,2,3,4,5,6) على ترتيب العبارات الإيجابية في حين أعطيت (6,5,4,3,2,1) على ترتيب العبارات السلبية حيث يشير ارتفاع الدرجة إلى ارتفاع مستوى الرفاه النفسي الجدول الآتي يوضح توزيع والأبعاد والبند:

جدول (05): توزيع البنود الموجبة والسالبة على مقياس الرفاه النفسي

الأبعاد	البنود الموجبة	البنود السالبة
الاستقلالية	4-3-2-1	7-6-5
التمكن البيئي	10-9-8	14-13-12
النمو الشخصي	16-15	21-20-19-18-17
العلاقات الإيجابية مع الآخرين	25-24-23-22	-28-27-26
الحياة الهادفة	30-29	35-34-33-32-31
تقبل الذات	39-38-37-36	42-41-40

5. الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة:

أ. مقياس تقدير الذات لكوبر سميث:

تم قياس بعض الخصائص السيكومترية للأداة والمتمثلة في:

❖ الصدق:

هو درجة دقة المقياس في تحديد ما وضع لقياسه وهو خاصية من خواص القياس (أبو هاشم، 2004، ص83).

صدق الاتساق الداخلي:

تم حساب صدق الاتساق الداخلي من أجل معرفة أن بنود أداة الدراسة مترابطة فيما بينها، وذلك من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية لاستبيان تقدير الذات.

الجدول رقم (06): يوضح صدق الاتساق الداخلي بين الأسئلة والدرجة الكلية لأداة الدراسة.

العبرة	معامل الارتباط	العبرة	معامل الارتباط
1	1	13	-0.018
2	0.301	14	0.129

0.020	15	0.006	3
-0.186	16	0.055	4
0.129	17	0.082	5
0.220	18	-0.046	6
-0.039	19	0.170	7
-0.051	20	0.096	8
-0.138	21	-0.012	9
-0.047	22	-0.044	10
-0.158	23	-0.007	11
0.125	24	0.110	12

المصدر: من إعداد الطالبتين بناء على مخرجات بيانات الاستبانة

توضح النتائج في الجدول رقم (06) صدق الاتساق الداخلي لاستبيان الرفاه النفسي، حيث قدرة قيم معامل الارتباط بين كل بند والدرجة الكلية للأداة بين (0.015 و 0.612)، وبالتالي تم الاحتفاظ بكل البنود التي كانت دالة عند مستوى الدلالة (0.01 و 0.05).

الثبات:

ويقصد بالثبات الاختبار أن يعطي نفس النتائج إذا ما استخدم الاختبار أكثر من مرة تحت ظروف متماثلة، ويشير الثبات إلى ناحيتين: أولهما أن وضع الفرد ترتيبه بالنسبة لمجموعته لا يتغير جوهريا إذا ما أعيد عليه تطبيق الاختبار تحت ظروف واحدة، وثانيهما أنه مع تكرار تطبيق الاختبار نحصل على نتائج لا صفة الاستقرار. (مازن، 2012، 146)

تم إجراء خطوات الثبات على العينة، وقمنا بحساب كل من معامل ثبات ألفا كرونباخ، والنتائج كما هي موضحة في الجدول الموالي:

الجدول رقم (07): يوضح قيم معاملات الثبات باستخدام ألفا كرونباخ لمقياس تقدير الذات

معامل الثبات		المتغير
الفا كرومباخ	عدد الفقرات	تقدير الذات
0.630	24	

المصدر: من إعداد الطالبتين بناء على مخرجات بيانات الاستبانة

من خلال الجدول رقم (07) نلاحظ أن قيمة معامل الثبات باستخدام ألفا كرونباخ قدرت بـ (0.630) للأداة ككل، مما يدل على أن استبيان تقدير الذات يتمتع بقدر عالي من الثبات، عليه يمكننا القول بأن المقياس له القدرة على إعطاء النتائج إذا ما أعيد تطبيقه مرة أخرى على نفس العينة وفي ظروف متشابهة. ويمكن القول أنه يتسم بخاصيتي التعميم والتنبؤ.

ب. مقياس الرفاه النفسي:

تم قياس بعض الخصائص السيكوي مترية للأداة والمتمثلة في:

❖ الصدق:

▪ صدق الاتساق الداخلي:

تم حساب صدق الاتساق الداخلي من أجل معرفة أن بنود أداة الدراسة مترابطة فيما بينها، وذلك من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية لاستبيان الرفاه النفسي.

الجدول رقم (08): يوضح صدق الاتساق الداخلي بين الأسئلة والدرجة الكلية لأداة الدراسة.

العبرة	معامل الارتباط	العبرة	معامل الارتباط
1	0.453	22	0.399
2	0.612	23	0.527

-0.025	24	0.606	3
-0.107	25	-0.0580	4
0.002	26	-0.156	5
0.565	27	0.617	6
0.603	28	0.453	7
-0.086	29	0.257	8
0.108	30	0.480	9
0.067	31	-0.126	10
0.108	32	-0.075	11
0.067	33	-0.099	12
0.028	34	0.018	13
-0.058	35	-0.017	14
0.108	36	0.230	15
0.141	37	0.024	16
0.377	38	0.091	17
0.365	39	-0.074	18

-0.125	40	-0.293	1
0.027	41	0.471	20
0.015	42	0.274	21

المصدر: من إعداد الطالبين بناء على مخرجات بيانات الاستبانة

توضح النتائج في الجدول رقم (08) صدق الاتساق الداخلي لاستبيان الرفاه النفسي، حيث قدرة قيم معامل الارتباط بين كل بند والدرجة الكلية للأداة بين (0.015 و 0.612)، وبالتالي تم الاحتفاظ بكل البنود التي كانت دالة عند مستوى الدلالة (0.01 و 0.05).

❖ الثبات:

تم إجراء خطوات الثبات على العينة، وقمنا بحساب كل من معامل ثبات ألفا كرونباخ ، والنتائج كما هي موضحة في الجدول الموالي:

الجدول رقم (09): يوضح قيم معاملات الثبات باستخدام ألفا كرونباخ لمقياس الرفاه النفسي

معامل الثبات	عدد الفقرات	المتغير
ألفا كرونباخ		
0.610	42	الرفاه النفسي

المصدر: من إعداد الطالبين بناء على مخرجات بيانات الاستبانة

2- من خلال الجدول رقم (09) نلاحظ أن قيمة معامل الثبات باستخدام ألفا كرونباخ قدرت بـ (0.610) للأداة ككل، مما يدل على أن استبيان الرفاه النفسي النتائج إذا ما أعيد تطبيقه مرة أخرى على نفس العينة وفي ظروف متشابهة. ويمكن القول أنه يتسم بخاصيتي التعميم والتنبؤ.

6. الأساليب الإحصائية المستخدمة:

لتحقيق أهداف الدراسة قام الباحث بتفريغ وتحليل البيانات من خلال برنامج التحليل الإحصائي **SPSS**.

وقد تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية:

- ✓ المتوسط الحسابي.
- ✓ الانحراف المعياري
- ✓ معامل الارتباط بيرسون: لحساب الاتساق الداخلي بين أبعاد أداة الدراسة.
- ✓ اختبار (ت) لعينتين مستقلتين: لدلالة الفروق بين متوسطين لعينتين غير مرتبطتين.
- ✓ معامل الثبات ألفا كرو نباخ: لحساب الثبات.
- ✓ معامل الثبات باستخدام التجزئة النصفية: لحساب الثبات.

خلاصة الفصل:

تم في هذا الفصل عرض الإجراءات المنهجية المتبعة في معالجة موضوع الدراسة، حيث عرج على المنهج المستخدم، وعرض مجتمع وعينة الدراسة، وتم الضبط التجريبي من خلال ضبط المتغيرات وخصائص أفراد العينة لتحقيق خطوات التجربة، ثم التطرق إلى أداة جمع البيانات وتقدير بعض خصائصها السيكومترية، وفي الأخير تم توضيح إجراءات تطبيق الدراسة، وختاماً عرضت الأساليب الإحصائية المستخدمة في معالجة البيانات للحصول على المعطيات التي سوف يتم تصنيفها طبقاً لفروض الدراسة، تمهيداً للكشف عن نتائج الدراسة وتحليلها بالمناقشة، والتي سوف تعرض تفاصيلها في الفصل التالي.

الفصل الخامس: عرض وتحليل وتفسير ومناقشة النتائج الدراسية

تمهيد

1. عرض وتحليل وتفسير ومناقشة الفرضية الأولى
2. عرض وتحليل وتفسير ومناقشة الفرضية الثانية
3. عرض وتحليل وتفسير ومناقشة الفرضية الثالثة

استنتاج عام

اقتراحات

تمهيد:

يتضمن هذا الفصل عرض النتائج التي أسفرت عنها الدراسة الحالية ومناقشتها من خلال تفريغ وتحليل البيانات التي توصلت إليها دراستنا، وفقا لفرضيات الدراسة

1. عرض وتحليل وتفسير ومناقشة الفرضية الأولى :

والتي تنص على أنه "توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات والرفاه النفسي لدى الطالب الجامعي" وللتأكد من ذلك استخدمنا معامل الارتباط الخطي لبيرسون وتحصلنا على النتائج الممثلة في الجدول التالي:

الجدول رقم (10): يمثل عرض نتائج الفرضية الأولى

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة بيرسون	مستوى الدلالة
تقدير الذات	0.65	0.143	0.280	0.01
الرفاهية النفسية	4.07	0.517		

المصدر: من إعداد الطالبتين بناء على مخرجات SPSS

تبين وجود علاقة ارتباطية بين تقدير الذات والرفاه النفسي وهذا ما يؤكد صحة الفرضية "توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات والرفاه النفسي بلغت (0.280) عند مستوى القيمة الاحتمالية (0.01) وهي قيمة دالة عند مستوى دلالة 0.01، وعليه توجد علاقة ارتباطية موجبة ضعيفة دالة إحصائياً بين تقدير الذات والرفاه النفسي. ومنه تحقق الفرضية البحثية والتي تنص على أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات والرفاه النفسي لدى الطالب الجامعي لدى عينة طلبة العلوم الإنسانية لجامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي.

يعني ذلك أن: كلما زاد تقدير الذات لدى الطالب، زاد معه مستوى الرفاه النفسي. فالطلاب الذين يشعرون بقيمة أنفسهم، ويتقنون بقدراتهم، عادة ما يكونون أكثر سعادة، أكثر توازناً، ولديهم قدرة أكبر على التكيف مع ضغوط الحياة الجامعية. وكمثال توضيحي: طالب جامعي

يثق في نفسه، يشعر أنه قادر على النجاح، ويشعر بقيمته سيكون غالبًا أكثر راحة نفسية، أقل توترًا، وأكثر تفاؤلاً بالحياة.

يُعد تقدير الذات أحد المحددات الأساسية للشعور بالسعادة والرضا والتوازن النفسي. فالفرد الذي يمتلك تصورًا إيجابيًا عن ذاته يكون أكثر قدرة على التكيف مع ضغوط الحياة الجامعية، وأكثر استعدادًا للتفاعل الإيجابي مع المحيطين به. وقد أكدت دراسات عربية مثل دراسة رشا عبد الرحمن (2019) أن هناك تأثيرًا إيجابيًا لتقدير الذات على أبعاد الرفاه النفسي، في حين توصلت دراسة بن فرحات وحمودة (2017) إلى وجود علاقة دالة إحصائية بين تقدير الذات والتوافق النفسي لدى طلاب الجامعة. كما بينت دراسة أجنبية حديثة أجراها **Neves** وآخرون (2024) أن الطلاب ذوي التقدير العالي للذات أظهروا مستويات أعلى من الرفاه النفسي مقارنة بأقرانهم، مع تأثيرات ملحوظة لمتغيري الجنس والعمر. وتدعم هذه النتائج ما توصل إليه **Wantur** وآخرون (2020) من أن الرفاه النفسي يمكن أن يلعب دورًا وسيطًا بين تقدير الذات والأداء الأكاديمي. وعليه، فإن تعزيز تقدير الذات لدى الطلاب لا يسهم فقط في تحسين جودة حياتهم النفسية، بل قد يمتد تأثيره ليشمل الأداء الأكاديمي والتكيف الاجتماعي، مما يجعل من هذه العلاقة مجالًا مهمًا للدراسة والتطبيق في ميدان الإرشاد النفسي الجامعي.

2. عرض وتحليل وتفسير ومناقشة الفرضية الثانية :

والتي تنص على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات لدى الطالب الجامعي حسب متغير التخصص (علم النفس / التاريخ)" ومن أجل التحقق من صحة الفرضية الجزئية الأولى، قمنا باستخدام أسلوب اختبار "ت" لعينتين مستقلتين. حيث تم حساب اختبار الفروق "ت" لعينتين مستقلتين من أجل المقارنة بين كل تخصص على مقياس تقدير الذات، والنتائج المتحصل عليها مبينة في الجدول التالي:

الجدول رقم (11): عرض نتائج اختبار الفروق "ت" بين متغير التخصص (علم النفس / التاريخ) على مقياس تقدير الذات

المقياس	التخصص	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية T	مستوى الدلالة
تقدير الذات	علم النفس	50	0.109	0.047	0.012
تقدير الذات	تاريخ	41	0.177	0.045	

المصدر: من إعداد الطالبتين بناءً على مخرجات SPSS

نلاحظ من خلال الجدول رقم (11) أن عدد الطلبة قد بلغ (91) طالب وطالبة قدر أكبر المتوسط الحسابي على مقياس تقدير الذات بـ 0.650 بانحراف معياري قدر بـ 0.109 لتخصص علم النفس، يليه تخصص تاريخ بمتوسط حسابي 0.649 وانحراف معياري 0.177. وقد بلغ وقد بلغت قيمة "ت" لاختبار الفروق في تخصص علم النفس على مقياس تقدير الذات (0.047) بينما بلغت قيمة

"ت" في تخصص التاريخ (0.045) عند القيمة الاحتمالية $Sig = 0,012$ وهي قيمة عند مستوى الدلالة 0.05، بمعنى أنها دالة، وعليه يمكن القول إنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات لدى الطالب الجامعي حسب متغير التخصص (علم النفس / التاريخ). تشير نتيجة الفرضية إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات لدى طلاب الجامعة تبعاً لمتغير التخصص الأكاديمي (علم النفس/التاريخ)، مما يدل على أن الانتماء لتخصص معين قد يؤثر في مستوى إدراك الطالب لقيمه الذاتية. ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن طلاب علم النفس عادة ما يكتسبون خلال دراستهم فهماً أعمق للذات البشرية، ومهارات في الوعي الذاتي والتنظيم.

الانفعالي والتعامل مع التوتر، وهي عوامل تسهم في تعزيز تقدير الذات. في المقابل، قد لا تمنح التخصصات النظرية البحتة كالتاريخ نفس القدر من التفاعل الذاتي أو النقاشات النفسية، مما قد يؤدي إلى مستويات أقل من تقدير الذات في بعض الحالات. وتدعم هذه التفسيرات نتائج دراسة الشمري (2016) التي أوضحت أن طلاب علم النفس يتمتعون بمستويات أعلى من تقدير الذات مقارنة بطلبة تخصصات أخرى نظراً لطبيعة المادة الدراسية التي تنمي الوعي بالذات. كما أشارت دراسة (Ali & Mahmood (2014 إلى أن طلاب التخصصات الاجتماعية والنفسية أظهروا مستويات أعلى في تقدير الذات مقارنة بزملائهم في التخصصات الأدبية والتاريخية، مرجعين ذلك إلى تعرضهم لمحتوى أكاديمي يعزز الفهم الإيجابي للذات. وفي السياق نفسه، بيّنت دراسة (Sowislo & Orth (2013 أن التدريب على التفكير الإيجابي والوعي بالذات - وهو ما يغلب في تخصصات مثل علم النفس - يُعد من العوامل المؤثرة في رفع تقدير الذات. وعليه، تُبرز هذه النتيجة أهمية الدور غير المباشر الذي تلعبه التخصصات الجامعية في تشكيل البناء النفسي للطلاب، وتفتح المجال أمام إدماج مفاهيم الصحة النفسية وتقدير الذات في جميع البرامج الأكاديمية لتعزيز التوازن النفسي لدى الطلاب على اختلاف تخصصاتهم.

3. عرض وتحليل وتفسير ومناقشة الفرضية الثالثة :

والتي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرفاه النفسي لدى الطالب الجامعي حسب متغير التخصص (علم النفس / التاريخ). ومن أجل التحقق من صحة الفرضية الجزئية الثانية، قمنا باستخدام أسلوب اختبار "ت" لعينتين مستقلتين. والنتائج المتحصل عليها مبينة في الجدول التالي:

الجدول رقم (12): نتائج اختبار الفروق "ت" بين متغير التخصص على مقياس الرفاه النفسي

المقياس	التخصص	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	T	مستوى الدلالة
الرفاهية	علم النفس	3.90	0.35		3.66	0.000
الرفاهية	تاريخ	4.27	0.60	89	3.49	

المصدر: من إعداد الطالبتين بناء على مخرجات SPSS

نلاحظ من خلال الجدول رقم (12) أن عدد الطلبة قد بلغ (91) طالبة قدر أكبر المتوسط الحسابي على مقياس الرفاه النفسي بـ 4.27 بانحراف معياري قدر بـ 0.60 لتخصص تاريخ، يليه تخصص علم النفس بمتوسط حسابي 3.90 وانحراف معياري 0.35. وقد بلغت قيمة "ت" لاختبار الفروق بين كل تخصص على مقياس الرفاه النفسي (3.66) عند القيمة الاحتمالية 0.00، $Sig = 0.00$ وهي قيمة عند مستوى الدلالة 0.05، بمعنى أنها دالة، وعليه يمكن القول إنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرفاه النفسي لدى الطالب الجامعي حسب متغير التخصص (علم النفس / التاريخ).

تكشف هذه النتيجة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرفاه النفسي لدى الطلاب الجامعيين باختلاف تخصصاتهم الأكاديمية، وتحديدًا بين طلاب علم النفس وطلاب التاريخ. وهذا يشير إلى أن التخصص الذي ينتمي إليه الطالب قد يكون له تأثير على درجة شعوره بالرضا النفسي، التوازن العاطفي، والقدرة على التكيف مع متطلبات الحياة الجامعية. ويُحتمل أن تكون هذه الفروق ناتجة عن طبيعة البرامج التعليمية المقدمة في كل من التخصصين؛ فمثلاً، غالبًا ما يتعرض طلاب علم النفس إلى موضوعات تتعلق بالصحة النفسية، إدارة الضغوط، فهم الذات، والمرونة النفسية، ما يمنحهم أدوات ومعرفة عملية لتحسين رفاههم النفسي. بينما قد تكون البرامج الأكاديمية في تخصصات مثل التاريخ أكثر تركيزًا على الجوانب النظرية والمعرفية، وأقل اندماجًا مع المحتوى الذي يدعم النمو النفسي

الشخصي. وقد دعمت نتائج دراسات سابقة هذا التوجه، إذ أظهرت دراسة عبد الله (2020) وجود فروق في مستوى الرفاه النفسي لصالح طلاب علم النفس مقارنةً بطلبة تخصصات أخرى، وعزت السبب إلى الأثر التراكمي للمحتوى الأكاديمي المرتبط بالفهم النفسي للذات والآخرين. كما توصلت دراسة Karademas (2007) إلى أن الطلاب الذين ينخرطون في تخصصات تهتم بالبعد الإنساني والنفسي يميلون إلى الإبلاغ عن مستويات أعلى من الرفاه النفسي. وفي دراسة أجراها Ryff & Keyes (1995)، تبين أن الشعور بالهدف والمعنى في الحياة - أحد مكونات الرفاه النفسي - يتعزز لدى من يدرسون موضوعات تعكس فهمًا أعمق للإنسان وسلوكه. وتدل هذه الفروق على أن التخصص الأكاديمي لا يقتصر دوره على تشكيل المعرفة النظرية، بل يمتد ليؤثر في الجوانب النفسية والوجدانية للطلاب، ما يُبرز أهمية تضمين مهارات الصحة النفسية في مختلف المناهج الدراسية لتعزيز الرفاه لدى جميع الطلاب، بغض النظر عن تخصصاتهم.

الاستنتاج العام

ومن خلال ما تطرقنا إليه في دراستنا من الجانبين النظري والتطبيقي ، الذي حاولنا من خلاله معرفة علاقة تقدير الذات بالرفاه النفسي لدى الطالب الجامعي ، حيث نجد أن تقدير الذات يلعب دوراً أساسياً للطالب في إنجاز صورة لذاته وتحقيق النجاح في دراسته ، بينما الرفاه النفسي هو شرط أساسي في تحقيق التوازن النفسي الذي يحفز في التفوق والنجاح الدراسي.

-لقد توصلت دراستنا إلى:

توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات والرفاه النفسي لدى الطالب الجامعي.

- توجد فروق في مستوى تقدير الذات بين تخصص علم النفس المدرسي وتاريخ

- توجد فروق في مستوى الرفاه النفسي بين تخصص علم النفس المدرسي وتاريخ.

❖ المقترحات

بناءً على ما توصلت إليه الدراسة، يُقترح ما يلي:

✓ إدراج برامج تنمية الذات ومهارات الدعم النفسي ضمن المقررات الجامعية لجميع التخصصات.

✓ تعزيز دور الإرشاد النفسي الجامعي في تتبع ودعم الطلاب الذين يعانون من تدنٍ في تقدير الذات أو مظاهر انخفاض الرفاه النفسي.

✓ توجيه الباحثين المستقبليين إلى تصميم نماذج نظرية تطبيقية تربط بين العوامل الأكاديمية والنفسية والاجتماعية التي تسهم في تشكيل الذات الجامعية.

✓ تشجيع المؤسسات الجامعية على تهيئة بيئة تعليمية شمولية تعزز الصحة النفسية وجودة الحياة الطلابية بغض النظر عن التخصص.

قائمة والمراجع:

1. الحسني وفاء، شاکر والتميمي، محمود كاظم (2011)، الاستقلالية لدى طالبات المرحلة الإعدادية، (مجلة جامعة باب)
2. الشهري، اصايل، خلوقه، الضبيان، ونوال عبد الله، (2022)، الذكاء الانفعالي وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من المتفوقين اكاديميا بجامعة الملك عبد العزيز بمدينة جدة، (مجلة العلوم التربوية والنفسية).
3. العبيدي، عفراء إبراهيم خليل، (2019)، الازدهار النفسي لدى طلبة في ضوء بعض المتغيرات، (مجلة الجزائرية للأبحاث والدارسات).
4. بوشارف نادية ولرجام حورية، (2022)، الرفاهية النفسية وعلاقتها بالمرود الاكاديمي للطالبات المقيمات في الإقامة الجامعية، (مذكرة لنيل شهادة الماستر) تخصص علم النفس، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة ابن خلدون- تيارت
5. د. تمارا نجى داوود، (2025)، مقدمة في أساليب ومناهج البحث العلمي، دار اليازوري .
6. حسيني سمية ، (2018)، تقدير الذات لدى التلاميذ المعيدين لمستوى الرابعة متوسط دراسة ميدانية بمدينة - تقرت - مذكرة لنيل شهادة الماستر
7. حمزاوي رفيده، جلول مروة، (2023)، جودة الحياة وعلاقتها بتقدير الذات لدى الطالب الجامعي، (مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر الطور الثاني، تخصص علم النفس المدرسي، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعي
8. خرنوب، فتون، (2016)، الرفاهية النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي والتفاؤل والتأخر الدراسي وعلاقته بالقدرة على حل المشكلات لدى تلاميذ سنة أولى ثانوي، (مجلة الدراسات الإنسانية والاجتماعية).

9. سامي محمد ملحم، (2004)، علم النفس النمو دورة حياة الإنسان، دار الفكر، عمان، الأردن، ط1
10. شوابنة إيناس، زموري إكرام، زغلول شهيناز، درارحة صفاء، الرفاهية النفسية لدى التلاميذ المتفوقين دراسيا، دراسة ميدانية في بعض ثانويات مدينة قالمة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة 8 ماي 1945 قالمة.
11. طارق عبد الرؤف محمد، المصري عامر، (2018)، مفهوم وتقدير الذات، دار العلوم للنشر والتوزيع، ط1
- . عايدة الرحمان، (1998)، علم النفس الاجتماعي دار المعرفة الجامعية 12
- عبد الرحمان أحمد سيف، (2018)، تطور الذات، دار المعتر للنشر والتوزيع 13.
14. عبد ربه، على شعبان، (2010)، الخجل وعلاقته بتقدير الذات ومستوى الطموح لدى المعاقين بصريا، رسالة استكمال شهادة الماجستير، قسم علم النفس، لكلية التربية في الجامعة الإسلامية بغزة
15. عبد الودود محمد، (2021)، تقدير الذات وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية، دار الحمد لله.
16. عبد الودود أحمد الزبيدي، (2021)، المتغيرات النفسية في مجال الرياضي، دار الاكاديميون للنشر والتوزيع، ط1
17. فريدة موسي، (2015)، سيكولوجيا الذات البدنية (النظريات النماذج والتطبيقات)، مكتبة أنجلو المصرية.
18. لقوقي، دليلة (2016)، مستوى تقدير الذات لدى المراهق مجهول النسب المكفول في أسرة بديلة دراسة حالة لمراهقين مكفولين، مذكرة نهاية الدراسة لنيل الماجستير في علم النفس جامعة محمد خيضر بسكرة.

19. لبيهي أحمد (2022)، الرفاهية النفسية (المفاهيم والنظريات والتطبيقات) ، دار الحمد لله.

20. محمد ظافر سلمان العمري، (2023)، جودة الحياة وعلاقتها بتقدير الذات والصحة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية، شركة ناشأ اكسبا ندنغ مناجم نت .

21. مأموني أسماء، بوفادي حليلة، (2021)، تقدير الذات وعلاقته بدافعية التعليم لدى التلاميذ السنة الرابعة متوسط (مذكرة مقدمة لنيل شهادة ماستر)، علم النفس المدرسي كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية والإسلامية، جامعة أحمد دراية، أدرار .

قائمة الملاحق

الملحق رقم 01: مقياس تقدير الذات لكوبر سميث

الجنس

:التخصص

:التعليمة

فيما يلي مجموعة من العبارات نرجو قراءتها بتمعن، بالإجابة عليها بكل صراحة ودقة عن طريق وضع علامة (X) على الخانة المناسبة مع العلم أن المعلومات المحصل عليها تكون في سرية تامة وتستخدم بغرض الدراسة العلمية فقط

الرقم	العبارات	تنطبق	لا تنطبق
01	لا تضايقني الأشياء عادة		
02	أجد من الصعب عليا أن أتحدث أمام مجموعة من الناس		
03	أود لو أستطعت أن أغير أشياء من نفسي		
04	لا أجد صعوبة في اتخاذ قراراتي بنفسي		
05	يسعد الآخرون بوجودهم معي		
06	أتضايق بسرعة في المنزل		
07	احتاج وقتا طويلا كي اعتاد على الأشياء الجديدة		
08	أنا محبوب بين الأشخاص من نفس سني		
09	تراعي عائلتي مشاعري عادة		
10	استسلم بسهولة		
11	تتوقع عائلتي مني الكثير		
12	أجد من الصعب أن أظل كما أنا		
13	تختلط الأشياء كلها في حياتي		
14	يتبع الناس أفكارني عادة		
15	لا أقدر نفسي حق قدرها		
16	أود كثيرا لو أترك المنزل		
17	اشعر بالضيق من عملي غالبا		
18	مظهري ليس وجيها مثل معظم الناس		

		إذا كان لدي شيء يمكن أن أقوله فإنني أقوله عادة	19
		تفهمني عائلتي	20
		معظم الناس محبوبين أكثر مني	21
		أشعر عادة كما لو كانت عائلتي تدفعني لعمل الأشياء	22
		لا ألقى التشجيع عادة فيما أقوم به من الأعمال	23
		أرغب كثيرا أن أكون شخصا آخر	24
		لا يمكن للآخرين الاعتماد علي	25

ملحق 2: مقياس الرفاهية النفسية

الجنس:

التخصص:

فيما يلي مجموعة من العبارات نرجو قراءتها بتمعن، بالإجابة عليها بكل صراحة ودقة عن طريق وضع علامة (X) على الخانة المناسبة، و نحيطكم علما انه لا توجد إجابة صحيحة أخرى خاطئة وان إجابتم لن تستخدم إلا لغرض البحث العلمي وستحظى بالسرية التامة

البنود	غير موافق بشدة	غير موافق إلى حد ما	غير موافق	موافق	موافق بشدة
01 أعبّر عن رأيي وإن كانت معارضة لأراء معظم الناس					
02 لا تتأثر قراراتي عادة بما يفعله الآخرون					
03 لدي ثقة في رأيي حتى ولو كانت مخالفة لرأي الأغلبية					
04 أكون سعيدا مع نفسي أكثر أهمية من أن يتقبلني الآخرون					
05 أشعر بقلق فيما يعتقد الآخرون عني أو اتجاهي					
06 غالبا أغير رأيي في القرار الذي يعترضه عائلتي وأصدقائي					
07 من الصعب بالنسبة لي التعبير عن رأيي الخاصة بشأن موضوعات مثيرة للنقاش					
08 أجد إدارة مسؤولياتي اليومية					
09 أهتم عموما بأحوالي المالية والشخصية					
10 أحكم بوقتي لدرجة التمكن من القيام بكل شيء					

الملاحق

					11 يمكنني خلق أسلوب حياة لِنفسي يروق لي كثيرا
					12 لاأشعر بالراحة مع الناس والمجتمع من حولي
					13 غالبا ما أشعر أن مسؤولياتي ترهقني
					14 أجد صعوبة في ترتيب أمور حياتي بالطريقة التي أرضي بها نفسي
					15 من المهم أن نتحدى بالتجارب الجديدة الطريقة التي نفكر بها في أنفسنا
					16 أشعر بأنني تطورت كثيرا كشخص مع مرور الوقت
					17 أن لا أهتم بالنشاطات التي تزيد من خبرتي
					18 لا أرغب في أن أجرب طرق جديدة للقيام بأشياء في حياتي على ما يرام
					19 عندما أفكر في أمري أجد أنني لم أتحسن كثيرا وذلك على مر سنين
					20 لأستمتع بالمواقف الجيدة التي تتطلب مني تغيير طريقي المألوفة عند القيام بالأشياء
					21 هناك صدق في المثل أنه لا يمكن تعليم شخص تقدم في العمر حيل جديدة
					22 معظم الناس يروني محب وحنون
					23 أستمتع بالمحادثات المتبادلة مع أفراد العائلة أو الأصدقاء
					24 يصفني الناس بأنني شخص كريم ومستعد لأشارك وقتي مع الآخرين

					25 أعلم أنه يمكنني الثقة بأصدقائي أنهم يمكنهم أن يثق بي
					26 غالبا ما اشعر بالوحدة بسبب قلى أصدقائي المقربين الذين أشاركهم اهتماماتي
					27 ليس لدي الكثير من الناس الذين يرغبون في استمتاع لي عندما أكون في حاجة إلى الحديث معهم
					28 يبدو لي أن معظم الناس لديهم أصدقاء أكثر مني
					29 أشعر بنشاط أكبر حينما أنفذ الخطط التي أضعتها بنفسي
					30 ان استمتع بوضع خطط للمستقبل والعمل على تحقيقها في الواقع
					31 ان أميل إلى التركيز على الحاضر لأن المتقبل يقودوني إلى المشاكل
					32 تبدو نشاطاتي اليومية غالبا تافهة وغير مهمة
					33 لا يواردني شعور جيد حيال ما أنا بصدد إنجازه في الحياة
					34 اعتدت أن أضع أهداف لحياتي ، ولكن تبدو لي الأنا مضيعة للوقت
					35 أشعر أحيانا أنني فعلت كلما يلزم فعله في الحياة
					36 ارتكبت بعض الأخطاء في الماضي ، ولكن أشعر أن كل شيء سار على أفضل صورة
					37 الماضي بتقلباته من نجاح وفشل ، ولكن لا أرغب في تغييره
					38 عندما أقارن نفسي مع الأصدقاء والمعارف ، أشعر أنني راض عن نفسي

الملاحق

						39 بشكل عام ، أشعر بالثقة والإيجابية حول نفسي
						40 أشعر أن الكثير من الناس الذين أعرفهم قد استفادوا من الحياة أكثر مني
						41 أشعر بخيبة أمل من إنجازاتي في الحياة
						42 ربما لا يكون تقديري لذاتي إيجابي كما يشعر الآخرون اتجاه أنفسهم

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
.657	24

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
.628	42

Statistiques de groupe

التخصص	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
علم النفس م2	50	3.9043	.35905	.05078
تاريخ	41	4.2791	.60497	.09448

Corrélations

		محور ذاتي تقدير	م2
محور ذاتي تقدير	Corrélation de Pearson	1	.280**
	Sig. (bilatérale)		.007
	N	91	91
م2	Corrélation de Pearson	.280**	1
	Sig. (bilatérale)	.007	
	N	91	91

** . La corrélation est significative au niveau 0,01 (bilatéral).

Statistiques

	محور ذات تقدير	م2
N Valide	91	91
Manquant	0	0
Moyenne	.6502	4.0732
Ecart type	.14365	.51770