وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة غرداية



كلية: العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم: علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا

السعادة النفسية وعلاقتها بتقدير الذات

دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ السنة الرابعة متوسط

متوسطة اول نوفمبر 1954 بولاية غرداية

مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات نيل شهادة الماستر في علم النفس المدرسي

إعداد الطالبة:

✓ فائزة طاهري

إشراف الأستاذة:

– أ.د جمعة أولاد حيمودة

المشرف المساعد:

– د.كلثوم كبير

الموسم الجامعي: 2025 – 2026م

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة غرداية



كلية: العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم: علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا

السعادة النفسية وعلاقتها بتقدير الذات

دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ السنة الرابعة متوسط

متوسطة اول نوفمبر 1954 بولاية غرداية

مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات نيل شهادة الماستر في علم النفس المدرسي

إعداد الطالبة:

✓ فائزة طاهري

إشراف الأستاذة:

– أ.د جمعة أولاد حيمودة

المشرف المساعد:

– د. كلثوم كبير

الموسم الجامعي: 2025 – 2026م


بسم الله الرحمن الرحيم

إهداء

الحمد لله الذي وفقني لتثمين هذه الخطوة في مسيرتي الدراسية بمذكرتي هذه ثمرة الجهد والنجاح

إلى من علّمني أن الحياة كفاح إلى من فتح أمامي أبواب الطريق إلى العلم للوصول، إلى هذا المقام شعلة قدري و شمس نهاري الرجل الصالح : إلى أبي العزيز أطال الله في عمره.

إلى الغالية التي حملتني وهناً على وهن وحضنتني، إلى التي أفاضت عليّ من حبها وعطفها نوراً، وشقت لي درب النجاح، أمي الحبيبة أطال الله في عمرها.

إلى من ملأ حياتي سعادة، و بعونهم قويت عزيمتي، إلى إخوتي: جمال، عبد الكريم، عيسى، خالد، فاطمة، آمال كلهم مع أزواجهم وزوجاتهم وأولادهم.

إلى أخي الغالي عيسى الذي وقف معي وساعدني بنصحه وتحفيزه لي من أجل الوصول إلى تكملة هذه الرسالة.

إلى زوجي الغالي، عبد الرحيم، وأبنائي: رحمة، سندس، إبتسام، وصفية، وولدي محمد العربي

إلى من قاسمني مشاق وعناء إنجاز هذه المذكرة:

الأستاذة الدكتورة العزيزة على قلبي أولاد حيمودة جمعة رغم الصعوبات التي واجهتها في فقدان والدتها رحمها الله بواسع رحمته و اسكنها الفردوس الأعلى يا رب العالمين.

إلى كل زملائي وزميلاتي في مساري الدراسي والمهني.

إلى صديقتي رفيقتي حمداح عائشة.

إلى كل الذين أحترمهم دون استثناء.

أهدي خاص عملي إلى كل من يسكنهم قلبي وأحبهم قلبي.

شكر وعرفان

الحمد لله

وبعد: ربِّ أوزِعني أن أشكرَ نعمتَك التي أنعمتَ عليَّ وعلى والديَّ، وأن أعملَ صالحًا ترضاه، وأدخلني برحمتِك في عبادِك الصالحين.

اللهم لك الحمدُ حمدًا كثيرًا طيبًا مباركًا فيه، كما ينبغي لجلالِ وجهِك وعظيمِ سلطانِك، لا نحصي ثناءً عليك، أنت كما أثنيتَ على نفسِك.

نحمدُ اللهَ تعالى الذي وفّقنا لإتمام هذا العمل المتواضع، الذي أخلصتُه لوجهه الكريم، والذي جاء ثمرةَ جهدٍ ونضالٍ طويل، راجيةً منه تعالى أن يجعله صدقةً جاريةً في ميزان حسناتنا.

اعترافًا مني بالجميل والفضل لأهل الفضل، فمن لم يشكرِ الناسَ لم يشكرِ الله عليه

أحاول أن أوجز ما عجز اللسانُ أن يَنطقِ به، وأبت الأناملُ إلا أن تنقشه.

فأصدقُ عباراتِ الشكر، وأعمقُ آياتِ الامتنان، وأسمى معاني الاحترام والتقدير، نحملها من ترانيم أفئدتنا وننشرها بين طيّات مذكّرتنا، إلى جميع الأساتذة الكرام.

وأخصُّ بالشكر والتقدير الأستاذة الدكتورة أولاد حيمودة جمعة، التي كانت نعمَ الناصحِ والمشرفِ والموجّهة، فضلًا عن تعاملها معي بالصبر والحكمة، رغم كلّ الصعوبات التي واجهتها في فقدان والدتها، رحمها الله رحمةً واسعةً وأسكنها الفردوس الأعلى، وألهمها الصبر والسلوان.

ومع ذلك لم تبخل علينا بنصحها وإرشادها، وتميّزت بتواضعها وحسن تعاملها، فكانت نعمَ الأستاذة، حفظها الله ورعاها.

إلى هؤلاء الذين نحسبهم شموعًا تحترق لتنير لنا دربَ العلم والمعرفة.

وإلى كلّ من ساعدني في إنجاز هذا البحث، دون استثناء، شكرَ اللهُ لهم جميعًا.

ملخص الدراسة:

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين السعادة النفسية وتقدير الذات لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط بمتوسطة أول نوفمبر 1954 بولاية غرداية، وتحديد مستوى كل من السعادة النفسية وتقدير الذات، ودراسة الفروق بينهما حسب النوع البشري والاعادة.

اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي، وتم استخدام مقياس اكسفورد لسعادة النفسية بالإضافة إلى مقياس كوبر سميث لتقدير الذات، حيث طُبقت الأدوات على عينة قوامها (109) تلميذًا، تم تحليل البيانات باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية.(SPSS 20)

أسفرت النتائج عن ما يأتي:

- مستوى السعادة النفسية لدى لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط مرتفع .
- مستوى تقدير الذات لدى لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط مرتفع .
- توجد علاقة ارتباطية بين السعادة النفسية وتقدير الذات لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط .
- لا توجد فروق في السعادة النفسية وتقدير الذات لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط تعزى لمتغيري (النوع، الإعادة) .

الكلمات المفتاحية:

السعادة النفسية – تقدير الذات .

Abstract:

This study aimed to investigate the nature of the relationship between psychological well-being and self-esteem among fourth-year middle school students at November 1, 1954 Middle School in Ghardaïa Province. It also sought to determine the levels of psychological well-being and self-esteem, and to examine differences according to gender and grade repetition.

The study adopted a descriptive correlational approach. The Oxford Happiness Questionnaire was used to measure psychological well-being, along with the Coopersmith Self-Esteem Inventory to assess self-esteem. These instruments were administered to a sample of 109 students. Data were analyzed using the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS 20).

The findings revealed the following:

- The level of psychological well-being among fourth-year middle school students is high.
- The level of self-esteem among fourth-year middle school students is high.
- There is a positive correlation between psychological well-being and self-esteem among fourth-year middle school students.
- There are no statistically significant differences in psychological well-being or self-esteem attributable to gender or grade repetition.

Keywords: Psychological well-being – Self-esteem

قائمة المحتويات:

العنوان	الصفحة
إهداء	
كلمة شكر وعرفان	
قائمة المحتويات	
قائمة الجداول	
قائمة الملاحق	
مقدمة	2
القسم الأول: الإطار النظري للدراسة	
الفصل الأول: تقديم الدراسة	
1. إشكالية الدراسة	6
2. فرضيات الدراسة	7
3. أهداف الدراسة	7
4. أهمية الدراسة	8
5. المفاهيم الإجرائية	8
6. حدود الدراسة	8
7. الدراسات السابقة والتعقيب عليها	9
الفصل الثاني: السعادة النفسية	
تمهيد	13
1. تعريف السعادة النفسية	14
2. خصائص السعادة النفسية	14
3. أهمية السعادة النفسية	15
4. مكونات السعادة النفسية	16

5. أبعاد السعادة النفسية في الاتجاهات النظرية الحديثة	18
6. النظريات المفسرة للسعادة النفسية	18
خلاصة الفصل	20
الفصل الثالث: تقدير الذات	
تمهيد	22
1. تعريف تقدير الذات	23
2. المفاهيم المرتبطة بتقدير الذات	23
3. النظريات المفسرة لتقدير الذات	25
4. مستويات تقدير الذات	25
5. سمات تقدير الذات	26
6. العوامل المؤثرة في تقدير الذات	28
خلاصة الفصل	30
القسم الثاني: الجانب الميداني للدراسة	
الفصل الرابع: إجراءات الدراسة الميدانية	
تمهيد	33
1. منهج الدراسة	34
2. مجتمع الدراسة	34
3. أدوات الدراسة	34
4. الدراسة الإستطلاعية	36
5. الدراسة الأساسية	39
الفصل الخامس: عرض وتحليل وتفسير نتائج الدراسة	
تمهيد	42

قائمة المحتويات

1. عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الأولى	43
2. عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الثانية	44
3. عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الثالثة	46
4. عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الرابعة	
5. عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الخامسة	
الإستنتاج العام	49
الاقتراحات والتوصيات	49
قائمة المراجع	52
الملاحق	57

قائمة الجداول:

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
الجدول (01)	تصحيح مقياس السعادة النفسية	51
الجدول (02)	تصحيح مقياس تقدير الذات	52
الجدول (03)	نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات المجموعتين الطرفيتين على أداة السعادة النفسية	53
الجدول (04)	نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات المجموعتين الطرفيتين على أداة تقدير الذات	53
الجدول (05)	قيم الثبات لمعامل ألفا كرونباخ لأداة السعادة النفسية	54
الجدول (06)	قيم الثبات لمعامل ألفا كرونباخ لأداة تقدير الذات	54
الجدول (07)	حساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية لأداة السعادة النفسية	55
الجدول (08)	حساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية لأداة تقدير الذات	55
الجدول (09)	وصف عينة الدراسة حسب متغير النوع	56
الجدول (10)	وصف عينة الدراسة حسب متغير الإعادة	56
الجدول (11)	نتائج اختبار "ت" للعينة الواحدة لمتوسط السعادة النفسية (القيمة الاختبارية = 5)	60
الجدول (12)	نتائج اختبار "ت" للعينة الواحدة لمتوسط تقدير الذات (القيمة الاختبارية = 2)	61

الجدول (13)	العلاقة بين السعادة النفسية وتقدير الذات لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط	62
الجدول (14)	نتائج اختبار (T-Test) للفروق في السعادة النفسية تبعًا لمتغيري النوع والإعادة	63
الجدول (15)	نتائج اختبار (T-Test) للفروق في تقدير الذات تبعًا لمتغيري النوع والإعادة	64

قائمة الملاحق

الرقم	العنوان	الصفحة
01	أدوات الدراسة	57
02	الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة	60
03	نتائج فرضيات الدراسة	62

مقدمة

مقدمة

تنطلق هذه الدراسة من الاهتمام المتزايد بالأبعاد النفسية المرتبطة بالحياة المدرسية، حيث يبرز كل من متغير السعادة النفسية وتقدير الذات بوصفهما من المحددات الأساسية لتوازن المتعلم وانخراطه الفعّال في المحيط التربوي. وفي هذا السياق، تسعى الدراسة إلى تحليل طبيعة العلاقة بين هذين المتغيرين لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط، من خلال الكشف عن مستوياتهما، واستجلاء أشكال التفاعل القائمة بينهما داخل البيئة المدرسية.

قسمت الدراسة الى جانبين: الجانب النظري والجانب الميداني، حيث تم تنظيمها في خمسة فصول وفق تسلسل منطقي يراعي الترابط بين الإطار المفاهيمي والتحليل التطبيقي. وقد خُصص الجانب النظري لثلاثة فصول، تناول الفصل الأول منها الإطار العام للدراسة، من خلال تحديد الإشكالية وصياغة الفرضيات وضبط الأهداف وبيان الأهمية العلمية والعملية، إضافة إلى عرض المفاهيم الإجرائية وتحليل الدراسات السابقة مع مناقشتها .

أما الفصل الثاني، فقد انصب على دراسة السعادة النفسية من خلال تفكيك بنيتها المفاهيمية، واستعراض خصائصها وأهميتها، وتحليل أبعادها والنماذج النظرية المفسرة لها. في حين عالج الفصل الثالث موضوع تقدير الذات، عبر تأصيله المفاهيمي، وبيان مستوياته وسماته، واستعراض العوامل المؤثرة فيه، إلى جانب عرض أهم المقاربات النظرية التي فسّرته، وانتهى بدوره بخلاصة تحليلية شاملة.

وفيما يتعلق بالجانب الميداني، فقد تم تخصيص فصلين له، حيث تناول الفصل الرابع الإجراءات المنهجية للدراسة، متضمنًا تحديد المنهج المعتمد، ووصف مجتمع الدراسة وعينتها، وتقديم أدوات جمع البيانات، إلى جانب عرض الدراسة الاستطلاعية والدراسة الأساسية، مع توضيح الأساليب الإحصائية المستخدمة في معالجة المعطيات. أما الفصل الخامس، فقد خُصص لعرض نتائج الدراسة وتحليلها وتفسيرها، من خلال اختبار الفرضيات ومناقشتها في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة.

واختُتمت الدراسة بعرض أهم النتائج المتوصل إليها، متبوعة بجملة من التوصيات والمقترحات.

القسم الأول: الإطار النظري للدراسة

الفصل الأول: تقديم الدراسة

1. إشكالية الدراسة.
2. الأسئلة الفرعية
3. فرضيات الدراسة.
4. أهداف الدراسة.
5. أهمية الدراسة.
6. المفاهيم الإجرائية
7. الدراسات السابقة.
8. التعليق على الدراسات

1- إشكالية الدراسة:

يشهد العالم المعاصر تحولات متسارعة في البنية الاجتماعية والتربوية، انعكست بصورة مباشرة على البناء النفسي للفرد، ولا سيما فئة المراهقين الذين يعيشون مرحلة انتقالية دقيقة تتقاطع فيها متطلبات النمو البيولوجي مع التحديات المعرفية والاجتماعية. فالمؤسسة التعليمية لم تعد فضاءً للتحصيل المعرفي فقط، بل أضحت مجالًا تتشكل داخله الهوية النفسية والاجتماعية، وتتحدد فيه ملامح الصورة الذاتية لدى التلميذ، وتُبنى عبره مؤشرات الصحة النفسية الإيجابية أو السلبية. (كافيوني وآخرون، 2021)

وتُعد مرحلة السنة الرابعة متوسط محطة مفصلية في المسار الدراسي، إذ تتزامن مع فترة المراهقة المبكرة، وهي مرحلة تتسم باضطراب نسبي في التوازن الانفعالي، وتزايد الحساسية تجاه نظرة الآخرين، وارتفاع الحاجة إلى القبول والتقدير. كما يرتبط هذا المستوى الدراسي باجتياز شهادة التعليم المتوسط، مما يضيف بعدًا ضاغطًا يتعلق بالتوقعات الأسرية، والمقارنات الاجتماعية، والخوف من الفشل، وهي عوامل قد تؤثر في إدراك التلميذ لذاته وفي تقييمه لحياته المدرسية والاجتماعية.

وفي هذا السياق، برز التحول في الفكر النفسي من التركيز على مظاهر الاضطراب والانحراف إلى الاهتمام بمؤشرات القوة والرفاه، ضمن ما يُعرف بعلم النفس الإيجابي، الذي جعل من السعادة النفسية محورًا للدراسة والبحث. فالسعادة النفسية لا تُفهم بوصفها مجرد انفعال لحظي أو شعور عابر بالسرور، بل تمثل حالة من الرضا المتوازن عن الحياة، تتكامل فيها الأبعاد المعرفية والانفعالية والاجتماعية، وتعكس درجة انسجام الفرد مع ذاته وقدرته على التكيف مع محيطه (العايب، 2023، ص 117)

فالتلميذ الذي يتمتع بدرجة مرتفعة من السعادة النفسية غالبًا ما يُظهر قدرة أكبر على مواجهة الضغوط الدراسية، ويتميز بدافعية أعلى نحو الإنجاز، كما يكون أكثر انخراطًا في العلاقات الاجتماعية الإيجابية داخل الوسط المدرسي. في المقابل، فإن انخفاض هذا المؤشر قد يرتبط بالقلق، والانطواء، وتراجع الدافعية، والشعور بعدم الجدوى، وهي مظاهر قد تؤثر سلبًا في مساره الأكاديمي وتطوره الشخصي.

ومن جهة أخرى، يمثل تقدير الذات أحد المفاهيم المركزية في علم النفس، لارتباطه الوثيق ببناء الشخصية وبكيفية إدراك الفرد لقيمته وكفاءته فتقدير الذات يعكس الحكم الكلي الذي يصدره الفرد تجاه ذاته، ويتضمن تقييمًا لمستوى كفاءته، واستحقاقه للتقدير، وقدرته على النجاح. وهو مفهوم يتشكل تدريجيًا من خلال التفاعل مع الأسرة، والمعلمين، والأقران، ويتأثر بنجاحات الفرد وإخفاقاته، وبالرسائل الضمنية والصريحة التي يتلقاها حول قدراته. (غوافرية، 2019، ص 227)

وخلال مرحلة المراهقة المبكرة، يصبح تقدير الذات أكثر حساسية للتأثيرات الخارجية، نظرًا لتنامي الوعي بالذات وبنظرة الآخرين، ولرغبة المراهق في إثبات هويته واستقلاليته. ومن ثم، فإن أي خلل في صورة الذات قد ينعكس على سلوكه، وعلى مستوى طموحه، وعلى قدرته على اتخاذ القرار بثقة(Diener, Oishi, & Tay, 2018.)

وإذا كانت السعادة النفسية تعبّر عن درجة الرضا والاتزان الداخلي، فإن تقدير الذات يمثل أحد المرتكزات التي يقوم عليها هذا الاتزان. فالشعور بالقيمة الشخصية والكفاءة يعزز الرضا عن الحياة، ويمنح الفرد إحساسًا بالقدرة على مواجهة التحديات. كما أن انخفاض تقدير الذات قد يقود إلى ضعف الشعور بالسعادة، نتيجة تغلّب التفسيرات السلبية للخبرات اليومية.

ورغم أهمية كل من السعادة النفسية وتقدير الذات ، فإن الدراسات التي تناولت العلاقة بينهما في البيئة المدرسية الجزائرية، خاصة لدى تلاميذ التعليم المتوسط، ما تزال محدودة. كما أن خصوصية السياق الثقافي والاجتماعي، وطبيعة الضغوط المرتبطة بشهادة التعليم المتوسط، تجعل من الضروري فحص هذه العلاقة ميدانيًا داخل إطار محلي محدد.

ومن هنا جاءت دراستنا من خلال الاجابة على التساؤلات الاتية:

- **تساؤلات الدراسة:**

✓ ما مستوى السعادة النفسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط ؟

✓ ما مستوى تقدير الذات لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط ؟

✓ هل توجد علاقة ارتباطية بين السعادة النفسية وتقدير الذات لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط؟

✓ هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجات السعادة النفسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط تعزى لمتغيري النوع والاعادة؟

✓ هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجات تقدير الذات لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط تعزى لمتغيري النوع والاعادة؟

2- فرضيات الدراسة:

✓ نتوقع مستوى السعادة النفسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط مرتفع.

✓ نتوقع مستوى تقدير الذات لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط مرتفع.

✓ توجد علاقة ارتباطية بين السعادة النفسية وتقدير الذات لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.

✓ توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجات السعادة النفسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط تعزى لمتغيري النوع والاعادة.

✓ توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجات تقدير الذات لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط تعزى لمتغيري النوع والاعادة.

3- .أهداف الدراسة

تنطلق هذه الدراسة من جملة أهداف علمية تسعى إلى الإحاطة بمتغيري السعادة النفسية وتقدير الذات لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط، وذلك في ضوء السياق المدرسي الذي يعيشونه، ويمكن تحديد هذه الأهداف فيما يأتي:

- تحديد مستوى السعادة النفسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط بمتوسطة أول نوفمبر 1954 بولاية غرداية.
- التعرف على مستوى تقدير الذات لدى أفراد العينة.
- الكشف عن طبيعة العلاقة الارتباطية بين السعادة النفسية وتقدير الذات لدى عينة الدراسة.
- التعرف على الفروق في السعادة النفسية تبعًا لمتغيري النوع (ذكور/إناث) والإعادة.
- التعرف على الفروق في تقدير الذات تبعًا لمتغيري النوع والإعادة.

4-أهمية الدراسة

تنبع أهمية هذه الدراسة من طبيعة المرحلة العمرية لعينة البحث، ومن مركزية المتغيرين محل الدراسة في تفسير الصحة النفسية داخل الوسط المدرسي، ويمكن إبراز أهميتها في جانبين أساسيين:

أولًا: الأهمية النظرية

- الإسهام في إثراء الأدب النظري المرتبط بالسعادة النفسية وتقدير الذات في البيئة الجزائرية.
- دعم التوجهات الحديثة في علم النفس الإيجابي التي تركز على مؤشرات الرفاه بدل الاقتصار على الاضطراب.
- تعميق الفهم العلمي للعلاقة بين متغيري السعادة النفسية وتقدير الذات خلال مرحلة المراهقة المبكرة.
- توفير إطار نظري يمكن أن تستند إليه دراسات لاحقة في مجال علم النفس المدرسي.

ثانيًا: الأهمية التطبيقية

- تمكين المرشدين النفسيين من الاستناد إلى نتائج علمية في تصميم برامج تعزيز الصحة النفسية داخل المؤسسة التعليمية.
- مساعدة المعلمين على إدراك دور المناخ الصفي في دعم تقدير الذات.
- توجيه أولياء الأمور نحو أهمية الدعم الانفعالي في بناء صورة ذاتية إيجابية لدى الأبناء.
- الإسهام في تحسين التوافق الدراسي والاجتماعي لتلاميذ السنة الرابعة متوسط.

5-المفاهيم الإجرائية

يقتضي البحث العلمي ضبط المفاهيم ضبطًا إجرائيًا دقيقًا يحدد كيفية قياسها داخل الدراسة، حتى لا تبقى في إطارها النظري المجرد.

أولًا: السعادة النفسية

السعادة النفسية (نظريًا):

حالة من الرضا العام عن الحياة، تتكامل فيها المشاعر الإيجابية مع التقييم المعرفي الإيجابي للذات وللخبرات اليومية، وتعكس درجة الاتزان الداخلي والانسجام مع البيئة.

التعريف الإجرائي للسعادة النفسية:

هي الدرجة الكلية التي يتحصل عليها التلميذ في مقياس اكسفورد السعادة النفسية المعتمد في

الدراسة، والتي تعكس مستوى رضاه عن حياته، وغلبة مشاعره الإيجابية، وإحساسه بالتوازن النفسي.

ثانيًا: تقدير الذات

تقدير الذات (نظريًا):

حكم تقييمي يصدره الفرد تجاه ذاته، يتضمن إدراكه لقيمته الشخصية، وكفاءته، ومدى استحقاقه للتقدير والاحترام.

التعريف الإجرائي لتقدير الذات:

هو الدرجة التي يتحصل عليها التلميذ في مقياس كوبر سميث لتقدير الذات المستخدم في الدراسة، والتي تعكس مستوى تقييمه لذاته من حيث القيمة الشخصية والشعور بالكفاءة والجدارة.

6-حدود الدراسة

تحدد هذه الدراسة ضمن إطار زماني ومكاني وبشري معين، وذلك على النحو الآتي:

- **الحدود المكانية** :أُجريت الدراسة في متوسطة أول نوفمبر 1954 بولاية غرداية.
- **الحدود الزمانية** :نُفذت الدراسة خلال الموسم الدراسي 2025–2026.
- **المجال البشري** :اقتصر البحث على عينة من تلاميذ السنة الرابعة متوسط المسجلين بالمؤسسة محل الدراسة.
- **الحدود الموضوعية** :انحصرت الدراسة في متغيري السعادة النفسية وتقدير الذات .

6. الدراسات السابقة والتعقيب عليها

أ. الدراسات التي تناولت السعادة النفسية

دراسة سليمان(2011) :ركزت الدراسة على تحليل العلاقة بين النمو الشخصي والرفاه النفسي، باعتبار أن السعادة النفسية لا تنفصل عن إدراك الفرد لتطوره الذاتي. استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي على عينة من الطلبة.

أظهرت النتائج وجود علاقة موجبة دالة بين الشعور بالتقدم الشخصي ومستوى الرفاه النفسي، كما بينت أن انخفاض الرضا عن الذات يرتبط بتراجع مؤشرات السعادة النفسية.

دراسة خالد(2014) :هدفت هذه الدراسة إلى تحليل مفهوم السعادة النفسية في ضوء الاتجاه الإيجابي في علم النفس، والكشف عن أبعادها ومحدداتها الأساسية. اعتمد الباحث المنهج الوصفي التحليلي من خلال مراجعة الأدبيات وتطبيق مقاييس الرفاه النفسي على عينة من الطلبة الجامعيين.

أظهرت النتائج أن السعادة النفسية ترتبط ارتباطًا إيجابيًا بإدراك الكفاءة الذاتية، وبوجود علاقات اجتماعية داعمة، وبالشعور بالمعنى في الحياة. كما بيّنت أن الأفراد الذين يتمتعون بصورة إيجابية عن ذواتهم يظهرون مستويات أعلى من الرفاه النفسي.

–دراسة عبيب غنية (2021) هدفت لمعرفة مستوى السعادة النفسية لدى الشباب الجامعي في ظل تأثيرات جائحة كوفيد – 19 ،باستخدم المنهج الوصفي، اعتمادا على مقياس السعادة النفسية، شملت العينة (101)طالبا جامعيا، وأسفرت النتائج: على أن الشباب الجامعي في ظل تأثيرات جائحةكوفيد–11يتمتعون بمستوى متوسط من السعادة النفسية، و توجد فروق في درجات السعادة النفسية لدى الشباب الجامعي تعزى لمتغيري المستوى الدراسي.

ب. الدراسات التي تناولت تقدير الذات

-دراسة روزنبرغ(1965) Rosenberg :تُعد هذه الدراسة من الأعمال المؤسسة في مجال تقدير الذات، حيث ركزت على الاتجاه العام نحو الذات لدى المراهقين، وبيّنت أن البيئة الاجتماعية والتنشئة الأسرية تمثلان عاملين حاسمين في تشكيل صورة الذات.

أظهرت النتائج أن تقدير الذات خلال مرحلة المراهقة يتسم بالحساسية الشديدة للتفاعل الاجتماعي، وأن انخفاضه يرتبط بمظاهر الانسحاب وعدم التوافق.

–دراسة عوّاد(2006) هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين تقدير الذات والسلوك الاجتماعي لدى طلبة المرحلة الثانوية، مع تحليل الفروق تبعًا للجنس. استخدم الباحث مقياس تقدير الذات، واعتمد المنهج الوصفي الارتباطي.

توصلت النتائج إلى وجود علاقة إيجابية بين تقدير الذات والسلوك الاجتماعي الإيجابي، كما كشفت عن فروق في مستوى تقدير الذات تبعًا لبعض المتغيرات الديموغرافية.

-دراسة عزوني(2011) هدفت الدراسة إلى تحليل العلاقة بين تقدير الذات والصحة النفسية لدى عينة جامعية. استخدم الباحث مقياس تقدير الذات وبعض أدوات قياس الصحة النفسية. أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات ومستوى الصحة النفسية، كما تبين أن انخفاض تقدير الذات يرتبط بارتفاع مؤشرات القلق وعدم التوافق.

-دراسة جعفر حداق (2015) تقدير الذات وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى المراهقين المتمدرسين في التعليم الثانوي – دراسة ميدانية على مستوى ثانويات الجزائر العاصمة –هدفت الدراسة إلى فحص العلاقة بين تقدير الذات والتحصيل الدراسي، وكذلك معرفة الفروق في تقدير الذات حسب الجنس. شملت العينة 779 تلميذًا ، استُخدم مقياس روزنبرغ لتقدير الذات بعد التحقق من خصائصه السيكومترية، إضافة إلى معدلات الفصل الأول كمؤشر للتحصيل الدراسي. أظهرت النتائج وجود علاقة بين تقدير الذات والتحصيل الدراسي، في حين لم تُسجل فروق بين الذكور والإناث في تقدير الذات.

هـ. التعليق على الدراسات

من خلال تحليل الدراسات السابقة ومقارنتها بالدراسة الحالية، يمكن تسجيل الملاحظات الآتية:

أولًا: من حيث إشكالية الدراسة

تباينت الإشكاليات المطروحة في الدراسات السابقة؛ فبعضها ركز على العلاقة بين تقدير الذات والسلوك الاجتماعي، وأخرى اهتمت بالرفاه النفسي أو النمو الشخصي. أما الدراسة الحالية فتتمحور حول العلاقة بين السعادة النفسية وتقدير الذات في بيئة مدرسية محددة، وهو بعد لم يُتناول بصورة مباشرة في أغلب الدراسات المعروضة.

ثانيًا: من حيث الأهداف

اختلفت أهداف الدراسات تبعًا لطبيعة المتغيرات المدروسة والفئة المستهدفة. فبعض الدراسات سعت إلى تفسير التوافق الاجتماعي، وأخرى ركزت على الصحة النفسية أو النمو الشخصي. بينما تهدف الدراسة الحالية إلى تحديد مستوى كل من السعادة النفسية وتقدير الذات، والكشف عن طبيعة العلاقة بينهما، وتحليل الفروق تبعًا للنوع والإعادة.

ثالثًا: من حيث مكان إجراء الدراسة

أجريت الدراسات العربية في سياقات جامعية أو ثانوية داخل بيئات عربية مختلفة، بينما تتميز الدراسة الحالية بكونها تنفذ في مؤسسة تعليمية بولاية غرداية، مما يمنحها خصوصية ثقافية واجتماعية مميزة.

رابعًا: من حيث عينة الدراسة

تفاوت حجم العينات والفئات العمرية بين الدراسات السابقة، حيث ركزت أغلبها على طلبة المرحلة الثانوية أو الجامعية. أما الدراسة الحالية فتنصب على تلاميذ السنة الرابعة متوسط، وهي فئة لم تحظ بالاهتمام الكافي في هذا المجال.

خامسًا: من حيث النتائج

أجمعت أغلب الدراسات على وجود علاقة إيجابية بين تقدير الذات ومؤشرات التوافق أو الصحة النفسية. غير أن طبيعة العلاقة بين تقدير الذات والسعادة النفسية في البيئة المدرسية الجزائرية ما تزال بحاجة إلى فحص ميداني مباشر.

سادسًا: من حيث الأدوات

اعتمدت معظم الدراسات على أدوات قياس معيارية في صورة استبيانات أو مقاييس نفسية، وهو ما يتوافق مع منهج الدراسة الحالية التي تعتمد على مقاييس مقننة ومعالجة إحصائية باستخدام برنامج.(SPSS)

الفصل الثاني: السعادة النفسية

تمهيد

1. تعريف السعادة النفسية
2. خصائص السعادة النفسية
3. أهمية السعادة النفسية
4. مكونات السعادة النفسية
5. أبعاد السعادة النفسية
6. النظريات المفسِّرة للسعادة النفسية

خلاصة الفصل

تمهيد:

1. تُعد السعادة النفسية من الموضوعات الأساسية في علم النفس المعاصر، نظرًا لارتباطها الوثيق برفاه الفرد وقدرته على التكيف مع متطلبات الحياة المختلفة. ولم يعد الاهتمام بها مقتصرًا على الطرح الفلسفي، بل امتد ليشمل البحث العلمي، خاصة ضمن توجهات علم النفس الإيجابي. كما تُفهم السعادة النفسية بوصفها مفهومًا متعدد الأبعاد يتضمن الرضا عن الحياة، والإحساس بالمعنى، وجودة العلاقات الاجتماعية. وفي ظل التحديات المتزايدة التي يفرضها الواقع المعاصر، تبرز أهمية دراستها لفهم محدداتها وتفسير أبعادها المختلفة. وعليه، يسعى هذا الفصل إلى تقديم معالجة نظرية معمقة لمفهوم السعادة النفسية، من خلال ضبط تعريفها العلمي، وتحديد أهميتها، والكشف عن مكوناتها وأبعادها، ثم مناقشة أهم الاتجاهات النظرية المفسرة لها.

2. .تعريف السعادة النفسية

تشكل السعادة النفسية أحد المفاهيم المحورية في علم النفس المعاصر، لكونها ترتبط بجوهر الخبرة الإنسانية وبكيفية إدراك الفرد لذاته ولموقعه داخل العالم الاجتماعي. وهي لا تُختزل في حالة وجدانية مؤقتة أو شعور عابر بالسرور، بل تمثل بناءً نفسيًا مركبًا يعكس درجة الاتزان الداخلي، ومدى انسجام الفرد مع ذاته ومع محيطه (حامد، 1980، ص 52).

ومن منظور الصحة النفسية، ترتبط السعادة النفسية بقدرة الفرد على تحقيق تكامل بين مكونات شخصيته، بحيث تتوازن الدوافع والانفعالات والتصورات الذاتية ضمن إطار من التوافق الواقعي. فالشخص السعيد نفسيًا لا يخلو من الضغوط، لكنه يمتلك من الموارد النفسية ما يمكّنه من إدارتها دون انهيار أو اغتراب داخلي (عبد الرحمن، 1998، ص 134).

كما تُفهم السعادة النفسية في ضوء الرضا العام عن الحياة، وهو تقييم معرفي شامل يقوم به الفرد تجاه مسار حياته وإنجازاته وعلاقاته. ويتضمن هذا التقييم عنصرين متلازمين:

- عنصر معرفي يتمثل في الحكم العقلي على جودة الحياة.
- عنصر انفعالي يتمثل في predominance المشاعر الإيجابية مقارنة بالسلبية.

وهذا التداخل بين التقييم العقلي والخبرة الوجدانية يجعل السعادة النفسية مؤشرًا مركزيًا على جودة الحياة وليس مجرد انعكاس لمزاج آني (أحمد، 2008، ص 71).

وفي سياق علم النفس الاجتماعي، تتأثر السعادة النفسية بنوعية العلاقات الاجتماعية التي يعيشها الفرد، ومدى شعوره بالدعم والانتماء والقبول. فضعف المساندة الاجتماعية أو الإحساس بالعزلة يرتبط بانخفاض مستوى الرفاه النفسي، في حين يسهم الدعم المتبادل في تعزيز الشعور بالأمن والاطمئنان الداخلي .

وتشير الأدبيات الحديثة كذلك إلى أن السعادة النفسية ترتبط ارتباطًا وثيقًا بتقدير الذات وإحساس الفرد بالكفاءة والقدرة على تحقيق أهدافه، بحيث يشكل الإحساس بالقيمة الذاتية أحد المرتكزات الأساسية للرفاه النفسي المستدام .

وبناءً على ما سبق، يمكن القول إن السعادة النفسية تمثل حالة من الرضا العميق والمتوازن عن الذات والحياة، تقوم على:

- اتزان انفعالي مستقر نسبيًا.
- تقييم معرفي إيجابي للحياة.
- شعور بالمعنى والجدوى.
- علاقات اجتماعية داعمة.
- إدراك إيجابي للذات وقدراتها.

وهي بذلك مفهوم تكاملي يعكس درجة التوافق النفسي والاجتماعي، ويكشف عن مستوى النضج الانفعالي والقدرة على إدارة الحياة بوعي ومرونة.

2. خصائص السعادة النفسية

إن تحديد خصائص السعادة النفسية يسمح بفهم طبيعتها من حيث الثبات، الشمول، والوظيفة، ويُبرز الفروق بينها وبين الحالات الانفعالية العابرة. ومن خلال التحليل النظري يمكن استخلاص جملة من الخصائص الجوهرية التي تميز هذا البناء النفسي.

1.2 خاصية الاستمرارية النسبية

تتسم السعادة النفسية بدرجة من الاستقرار النسبي، إذ لا ترتبط بلحظة وجدانية عابرة، بل تعكس توجّهًا عامًا نحو الحياة. فهي ليست فرحًا آنياً ينقضي بزوال سببه، وإنما حالة داخلية مستقرة نسبيًا تقوم على الاتزان والتوافق (حامد، 1980، ص 101).

وتشير الأدبيات إلى أن هذا الاستقرار لا يعني الجمود، بل القدرة على الحفاظ على مستوى عام من الرضا رغم تقلب الظروف، مما يمنح الفرد مرونة في مواجهة التحديات (أحمد، 1997، ص 138).

2.2خاصية الشمولية

السعادة النفسية بناء كلي يمس مختلف جوانب الشخصية، فهي تشمل البعد المعرفي والانفعالي والاجتماعي والوجودي في آن واحد. ولا يمكن اختزالها في جانب واحد دون الإخلال بطبيعتها التكاملية (عبد الرحمن، 1998، ص 183).

فالفرد قد يحقق نجاحًا مهنيًا، لكن إذا افتقد الاتزان الانفعالي أو العلاقات الداعمة، فإن شعوره بالسعادة يبقى ناقصًا. ومن هنا تتجلى خاصية الشمول التي تجعل السعادة انعكاسًا للتوافق العام لا الجزئي.

3.2خاصية النسبية والذاتية

تختلف السعادة النفسية من فرد لآخر تبعًا لاختلاف القيم والتوقعات والخبرات السابقة. فهي لا تُقاس بمعايير موضوعية ثابتة، بل تتشكل وفق إدراك الفرد لظروفه وتقييمه لذاته (أحمد، 2008، ص 74).

وهذا الطابع الذاتي يفسر لماذا قد يعيش شخصان في ظروف متشابهة بينما يختلفان جذريًا في مستوى الرفاه النفسي؛ لأن المحدد الأساسي ليس الحدث ذاته، بل تفسيره الشخصي.

4.2 خاصية الدينامية والتطور

السعادة النفسية ليست حالة جامدة، بل عملية ديناميكية تتغير بتغير الخبرات الحياتية. فهي ترتبط بالنمو الشخصي، وبقدرة الفرد على التعلم من تجاربه وإعادة تنظيم تصوراته (سليمان، 2011، ص 93).

وتكشف هذه الخاصية أن السعادة يمكن تنميتها وتعزيزها من خلال تطوير مهارات التفكير الإيجابي، وتنمية العلاقات، وبناء المعنى، مما يجعلها قابلة للتعزيز لا مجرد سمة ثابتة (خالد، 2014، ص 66).

5.2 خاصية الارتباط بالتوافق النفسي والاجتماعي

تُعد السعادة النفسية مؤشرًا مباشرًا على مستوى التوافق، إذ تعكس قدرة الفرد على التكيف مع ذاته ومع محيطه. فكلما ارتفع مستوى التوافق، ارتفع الشعور بالرضا والطمأنينة (عبد اللطيف، 1990، ص 84).

وتؤكد الدراسات أن انخفاض السعادة النفسية غالبًا ما يرتبط بوجود صراعات داخلية أو صعوبات في الاندماج الاجتماعي، مما يعكس العلاقة العضوية بين الرفاه النفسي والتوازن الشخصي (محمد، 2004، ص 135).

6.2خاصية الارتباط بالمعنى والغاية

من أهم خصائص السعادة النفسية أنها لا تنفصل عن الإحساس بالمعنى. فالشعور بأن للحياة هدفًا يمنح الخبرات اليومية قيمة تتجاوز بعدها اللحظي، ويحول السعادة من انفعال مؤقت إلى توجه حياتي عميق (منى، 2015، ص 121).

وهذه الخاصية تميز السعادة النفسية عن اللذة، إذ إن اللذة قد تتحقق دون معنى، بينما السعادة المستدامة تقوم على إدراك القيمة والغاية.

يتبين أن السعادة النفسية تتميز بـ:

- استقرار نسبي لا يرتبط بمثير عابر.

- شمول يمس مختلف أبعاد الشخصية.
- طابع ذاتي نسبي يتأثر بالإدراك الفردي.
- طبيعة دينامية قابلة للنمو والتطور.
- ارتباط وثيق بالتوافق النفسي والاجتماعي.
- عمق وجودي قائم على الإحساس بالمعنى.

وهكذا يتضح أن السعادة النفسية ليست حالة سطحية، بل بناء معقد يتميز بخصائص تجعل منه مؤشرًا جوهريًا على جودة الحياة ونضج الشخصية.

3. أهمية السعادة النفسية

تكتسب السعادة النفسية أهميتها من كونها مؤشرًا مركزيًا على جودة الحياة وعلى مستوى الصحة النفسية للفرد، إذ تمثل معيارًا لمدى تكيفه مع ذاته ومع محيطه الاجتماعي. فكلما ارتفع مستوى السعادة النفسية، دلّ ذلك على درجة أعلى من الاتزان الانفعالي والقدرة على مواجهة الضغوط، بما يعكس نضجًا في البناء الشخصي وتكاملاً في مكونات الذات (حامد، 1980، ص 87).

وتبرز أهمية السعادة النفسية في بعدها الوقائي؛ إذ تشير الدراسات إلى أن الأفراد الذين يتمتعون بمستوى مرتفع من الرضا والاتزان الداخلي يكونون أقل عرضة للاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب، وأكثر قدرة على التكيف مع الأزمات. فالسعادة النفسية تعمل كعامل حامٍ يخفف من أثر الصدمات ويعزز المرونة النفسية (أحمد، 1997، ص 112).

ومن الزاوية التربوية، تسهم السعادة النفسية في تعزيز الدافعية للإنجاز والتحصيل، إذ يرتبط الشعور بالرضا عن الذات بارتفاع مستوى الثقة بالنفس والطموح الأكاديمي، الأمر الذي ينعكس مباشرة على الأداء الدراسي وعلى القدرة على اتخاذ القرار بثبات واتزان (عبد الرحمن، 1998، ص 203).

كما تتجلى أهميتها في بعدها الاجتماعي، حيث تؤثر السعادة النفسية في نوعية العلاقات التي يبنيها الفرد، وفي مستوى اندماجه داخل الجماعة. فالشخص الذي يتمتع برفاه نفسي يكون أكثر

قدرة على إقامة علاقات قائمة على الثقة والتعاون، وأقل ميلًا إلى العزلة أو السلوك العدواني، مما يعزز التماسك الاجتماعي داخل المؤسسات التعليمية والمهنية (عبد اللطيف، 1990، ص 56).

ولا يقتصر أثر السعادة النفسية على المجال الفردي، بل يمتد إلى المجال الأسري والمهني؛ إذ يرتبط الشعور بالرضا الداخلي بارتفاع مستوى الإنتاجية والالتزام وتحمل المسؤولية. فالاستقرار النفسي يولد شعورًا بالمعنى والجدوى، وهو ما يدفع الفرد إلى الانخراط الإيجابي في أدواره الاجتماعية المختلفة (أحمد، 2008، ص 94).

ومن منظور تحليلي أعمق، يمكن القول إن السعادة النفسية تمثل ركيزة أساسية في بناء الهوية المتماسكة؛ فهي تعكس قدرة الفرد على تقبل ذاته بما تحمله من نقاط قوة وضعف، وعلى تحقيق انسجام بين طموحاته وواقعه، دون الوقوع في صراع داخلي مزمن. وهذا الاتساق الداخلي يشكل أساس الصحة النفسية المستقرة (مرعي، 2004، ص 118).

وبناءً عليه، تتحدد أهمية السعادة النفسية في كونها:

- مؤشرًا على جودة الصحة النفسية والاتزان الانفعالي.
- عاملًا وقائيًا ضد الاضطرابات النفسية.
- محركًا للدافعية والإنجاز الأكاديمي والمهني.
- أساسًا لبناء علاقات اجتماعية سليمة.
- دعامة لتكوين هوية ذاتية متماسكة ومستقرة.

وهكذا يتضح أن السعادة النفسية ليست مفهومًا تجميليًا في البناء النظري، بل تمثل متغيرًا محوريًا يفسر طيفًا واسعًا من السلوكيات والاتجاهات والتفاعلات الإنسانية، ويستحق موقعه المركزي داخل الدراسة.

4. مكونات السعادة النفسية

إن تحليل السعادة النفسية يقتضي تفكيكها إلى مكونات أساسية تكشف بنيتها الداخلية، إذ لا يمكن فهمها بوصفها حالة واحدة متجانسة، بل هي نسق مركب يجمع بين أبعاد معرفية وانفعالية واجتماعية وشخصية.

1.3المكون المعرفي: الرضا عن الحياة

يمثل الرضا عن الحياة البعد المعرفي للسعادة النفسية، حيث يقوم الفرد بتقييم شامل لمسار حياته، ومقارنة ما حققه بما كان يتطلع إليه. ويتسم هذا التقييم بطابع نسبي يتأثر بمعايير الفرد الشخصية وبمرجعيته الثقافية. فكلما اتسم الحكم الذاتي بالإيجابية والتوازن، ارتفع مستوى السعادة النفسية (أحمد، 2008، ص 58).

ويُعد الرضا المعرفي مؤشرًا على انسجام التوقعات مع الواقع، إذ إن الفجوة الحادة بين الطموح والإنجاز قد تفضي إلى شعور بالإحباط حتى في ظل ظروف موضوعية جيدة، وهو ما يؤكد أن السعادة ليست نتاج الواقع وحده، بل نتاج تفسير الفرد لهذا الواقع (عبد الرحمن، 1998، ص 149).

2.3المكون الانفعالي: غلبة المشاعر الإيجابية

يقوم البعد الانفعالي على هيمنة المشاعر الإيجابية مثل الطمأنينة، التفاؤل، الأمل، والشعور بالأمن النفسي، مقابل انخفاض حدة الانفعالات السلبية كالقلق والتوتر والغضب. ولا يعني ذلك غياب المشاعر السلبية، بل قدرة الفرد على إدارتها دون أن تتحول إلى حالة مزمنة (حامد، 1980، ص 93).

ويشير هذا البعد إلى درجة الاتزان الانفعالي، حيث يعكس استقرار الجهاز النفسي وقدرته على امتصاص الضغوط دون فقدان التوازن. فالفرد الذي يعيش حالة من الاضطراب الانفعالي المستمر يصعب وصفه بالسعيد نفسيًا مهما توفرت له شروط النجاح الخارجي (أحمد، 1997، ص 120).

3.3المكون الاجتماعي: جودة العلاقات والمساندة

تتجلى السعادة النفسية كذلك في نوعية العلاقات التي يقيمها الفرد داخل أسرته ومحيطه الاجتماعي. فالشعور بالقبول والانتماء والدعم المتبادل يشكل ركيزة أساسية للرفاه النفسي، ويعزز الإحساس بالأمن الاجتماعي (عبد اللطيف، 1990، ص 74).

وقد أظهرت الدراسات أن ضعف المساندة الاجتماعية يرتبط بارتفاع مستويات القلق والاغتراب، في حين يسهم الدعم الأسري والمؤسسي في تعزيز التوافق النفسي وتقوية الشعور بالقيمة الذاتية (ناصر، 2003، ص 88).

4.3 المكون الذاتي: تقدير الذات والشعور بالكفاءة

لا تنفصل السعادة النفسية عن تصور الفرد لذاته. فكلما اتسمت صورة الذات بالإيجابية، وارتفع مستوى الثقة بالكفاءة الشخصية، ازداد الشعور بالرضا والاستقرار الداخلي. فالسعادة هنا تنبع من الإحساس بالقدرة على الإنجاز وتحقيق الأهداف (هين، 2001، ص 125).

ويرتبط هذا المكون بمدى اتساق الفرد مع ذاته، وقدرته على تقبل نقاط ضعفه دون شعور دائم بالنقص أو العجز، وهو ما يشكل أحد أعمدة الصحة النفسية المستقرة (رغدة، 2003، ص 97)

5.3 المكون الوجودي: الإحساس بالمعنى والغاية

يتجاوز مفهوم السعادة النفسية حدود المتعة والرضا اللحظي ليشمل الشعور بوجود معنى للحياة. فالإحساس بالغاية يمنح الخبرات اليومية قيمة تتجاوز بعدها المادي، ويُكسب الفرد قدرة على الصمود أمام التحديات (مرعي، 2004، ص 131).

وهذا البعد الوجودي يمنح السعادة عمقًا واستمرارية، إذ تتحول من حالة مزاجية إلى توجه حياتي يقوم على إدراك قيمة الذات والدور الاجتماعي الذي يؤديه الفرد (خليل، 2009، ص 66).

يتبين أن السعادة النفسية تقوم على تفاعل متكامل بين:

- تقييم معرفي إيجابي للحياة.
- اتزان انفعالي مستقر نسبيًا.

- علاقات اجتماعية داعمة.
- تصور ذاتي إيجابي قائم على الكفاءة.
- شعور عميق بالمعنى والغاية.

وكل خلل في أحد هذه المكونات قد ينعكس مباشرة على مستوى الرفاه النفسي العام، مما يؤكد أن السعادة النفسية بناء متعدد الأبعاد، لا يُختزل في عامل واحد أو تجربة وجدانية عابرة.

5. أبعاد السعادة النفسية في الاتجاهات النظرية الحديثة

لم يتوقف البحث في السعادة النفسية عند حدود تحديد مكوناتها العامة، بل اتجهت الأدبيات الحديثة إلى بلورة أبعاد دقيقة تعكس طبيعة هذا البناء المركب. وقد كشفت الدراسات النفسية أن السعادة ليست بعدًا أحاديًا، بل هي نسق متعدد الأبعاد يتداخل فيه البعد الذاتي، والاجتماعي، والإنجازي، والوجودي ضمن شبكة متكاملة من العلاقات.

1.4 بعد الاستقلالية وتوكيد الذات

يرتبط هذا البعد بقدرة الفرد على اتخاذ قراراته بصورة مستقلة، والشعور بحرية الاختيار دون خضوع مفرط لضغوط الجماعة. فالاستقلالية هنا ليست انعزالًا، بل تعبير عن نضج في بناء الشخصية، يسمح للفرد بأن يحدد توجهاته وفق قناعات داخلية واضحة (سمير، 2007، ص 41).

وتشير الدراسات إلى أن الأفراد الذين يتمتعون بدرجة مرتفعة من الاستقلالية يظهرون مستوى أعلى من الرضا عن الحياة، نظرًا لإحساسهم بأنهم الفاعل الأساسي في تشكيل مسارهم الشخصي، لا مجرد متلقين للظروف (ليلى، 2010، ص 83).

2.4 بعد التمكن البيئي والقدرة على إدارة الحياة

يتعلق هذا البعد بقدرة الفرد على تنظيم شؤونه الحياتية، والسيطرة النسبية على ظروفه، واستثمار موارده بطريقة فعالة. فالشعور بالعجز أمام متغيرات الحياة يقلل من الإحساس بالسعادة، في حين يعزز الإحساس بالكفاءة والقدرة على التحكم الشعور بالاطمئنان الداخلي (سعاد، 2005، ص 97).

ويؤكد هذا البعد أن السعادة النفسية ليست انعزالًا عن الواقع، بل قدرة عملية على التعامل معه بكفاءة، مما يجعلها مرتبطة بمهارات حل المشكلات واتخاذ القرار وتحمل المسؤولية (فاطمة، 2012، ص 64).

3.4 بعد العلاقات الإيجابية مع الآخرين

يُعد هذا البعد من أكثر الأبعاد تأثيرًا في مستوى السعادة النفسية، إذ تتشكل خبرة الرفاه النفسي داخل سياق اجتماعي.

فالعلاقات الداعمة القائمة على الثقة والتفاهم تسهم في تعزيز الشعور بالأمن والانتماء، بينما يؤدي ضعف الروابط الاجتماعية إلى الشعور بالعزلة والاغتراب (محمد، 2004، ص 122).

وتكشف البحوث أن الدعم الاجتماعي يعمل كآلية توازن نفسي، يخفف من أثر الضغوط، ويمنح الفرد إحساسًا بالقيمة والأهمية داخل الجماعة (حسين، 2009، ص 58).

4.4 بعد النمو الشخصي وتحقيق الإمكانات

يرتبط هذا البعد بإحساس الفرد بأنه في حالة تطور مستمر، وأنه يحقق تقدمًا في مساره الشخصي والمهني. فالسعادة النفسية تتعزز عندما يشعر الإنسان أنه ينمو ويتعلم ويكتشف قدراته، لا عندما يعيش حالة من الجمود أو التكرار (سليمان، 2011، ص 76).

ويُظهر هذا البعد أن السعادة ليست نقطة وصول نهائية، بل عملية ديناميكية ترتبط بإدراك الفرد لتقدمه الذاتي، وهو ما يمنح الحياة طابعًا حيويًا متجددًا (نادية، 2013، ص 104).

5.4 بعد تقبل الذات

يمثل تقبل الذات حجر الأساس في البناء النفسي المتوازن، حيث يشير إلى قدرة الفرد على إدراك جوانب قوته وضعفه دون صراع داخلي دائم. فالشعور بالرفض الذاتي أو جلد النفس المستمر يؤدي إلى تآكل الإحساس بالسعادة، حتى في ظل نجاحات خارجية واضحة (جميلة، 2006، ص 69).

ويؤكد هذا البعد أن السعادة النفسية تنبع من انسجام داخلي عميق، يقوم على المصالحة مع الماضي، والرضا عن الحاضر، والتطلع الواقعي للمستقبل (عبد الكريم، 2008، ص 91).

6.4 بعد المعنى والهدف في الحياة

يشير هذا البعد إلى إدراك الفرد لوجود غاية أو رسالة لحياته، تمنح أفعاله اليومية قيمة تتجاوز بعدها الآني. فالإحساس بالمعنى يعزز الصمود في مواجهة التحديات، ويحول المعاناة إلى تجربة ذات دلالة (خالد، 2014، ص 53).

ويؤكد التحليل النفسي المعاصر أن غياب المعنى يؤدي إلى شعور بالفراغ الوجودي، حتى وإن توافرت شروط الراحة المادية، مما يدل على أن السعادة النفسية تتجاوز الإشباع الحسي إلى مستوى أعمق من الإحساس بالقيمة (منى، 2015، ص 110).

يتضح من العرض السابق أن أبعاد السعادة النفسية تتكامل ضمن نسق واحد، حيث:

- تدعم الاستقلالية الشعور بالكفاءة.
- يعزز التمكن البيئي الإحساس بالأمن.
- تمنح العلاقات الإيجابية شعورًا بالانتماء.
- يرسخ النمو الشخصي الإحساس بالتقدم.
- يحقق تقبل الذات الاتزان الداخلي.
- يمنح المعنى للحياة عمقًا واستمرارية.

ومن ثم، فإن السعادة النفسية ليست مجرد شعور إيجابي، بل بنية متعددة المستويات، تتشابك فيها العمليات المعرفية والانفعالية والاجتماعية والوجودية في إطار تكاملي يعكس درجة النضج النفسي والتوافق الشامل.

6. النظريات المفسِّرة للسعادة النفسية

إن تفسير السعادة النفسية ارتبط بتطور الفكر النفسي ذاته؛ فكل مدرسة نفسية قدّمت تصورًا يعكس خلفيتها الفلسفية ومنطلقاتها المنهجية. ومن ثم، فإن تحليل النظريات لا يهدف إلى التعداد، بل إلى إبراز التحول من فهم اختزالي إلى رؤية تكاملية.

1.6 التفسير التحليلي النفسي

يرى الاتجاه التحليلي أن السعادة النفسية ترتبط بدرجة التوازن بين مكونات الجهاز النفسي، خاصة بين الهو والأنا والأنا الأعلى. فالصراع الداخلي غير المحسوم يولد القلق ويقوض الاستقرار، بينما يفضي التوافق بين الدوافع والمعايير إلى حالة من الهدوء النسبي (حامد، 1980، ص 141).

وتُفهم السعادة في هذا الإطار بوصفها نتيجة لإشباع مقبول للدوافع في ظل رقابة الأنا، بحيث يتحقق نوع من التسوية النفسية التي تمنع تفاقم التوتر الداخلي (عبد الرحمن، 1998، ص 176).

غير أن هذا الاتجاه ركز على خفض التوتر أكثر من تركيزه على النمو الإيجابي، مما يجعل تفسيره للسعادة أقرب إلى غياب الألم منه إلى حضور المعنى.

2.6 النظرية السلوكية

تنطلق المدرسة السلوكية من أن السعادة النفسية هي نتيجة مباشرة لزيادة التعزيزات الإيجابية في حياة الفرد. فكلما ارتبط سلوكه بنتائج مُرضية، ارتفع مستوى الرضا والشعور الإيجابي (أحمد، 1997، ص 132).

وتُفسر السعادة هنا باعتبارها حصيلة تاريخ من التعلم القائم على المكافأة، حيث تتكرر الأنماط السلوكية التي تقود إلى خبرات سارة.

غير أن هذا التفسير يبقى محدودًا، لأنه يُرجع السعادة إلى مثيرات خارجية، ويتجاهل العمليات المعرفية والوجودية العميقة.

3.6 النظرية المعرفية

يمثل الاتجاه المعرفي نقلة نوعية في تفسير السعادة النفسية، إذ يؤكد أن الطريقة التي يُفسر بها الفرد أحداث حياته هي العامل الحاسم في تحديد مستوى رفاهه النفسي. فالأفكار غير العقلانية والتوقعات غير الواقعية تؤدي إلى الإحباط، بينما يسهم التفكير المرن في تعزيز الرضا (أحمد، 2008، ص 67).

ويرتبط هذا الطرح بمفهوم إعادة البناء المعرفي، حيث يستطيع الفرد تعديل تفسيراته للخبرات السلبية، مما ينعكس إيجابًا على حالته الانفعالية (عبد الكريم، 2008، ص 103).

هذا الاتجاه منح السعادة بعدًا داخليًا عميقًا، إذ جعلها نتاجًا لأسلوب التفكير لا لظروف الحياة فقط.

4.6 النظرية الإنسانية

يُعد الاتجاه الإنساني من أكثر الاتجاهات تأثيرًا في فهم السعادة النفسية، حيث ربطها بتحقيق الذات والنمو الشخصي. فالسعادة تتحقق عندما يعيش الفرد وفق إمكاناته الحقيقية، ويحقق انسجامًا بين مفهومه لذاته وخبراته الواقعية (جميلة، 2006، ص 82).

ويرى هذا الاتجاه أن تقبل الذات غير المشروط يمثل أساس الرفاه النفسي، وأن غياب هذا القبول يؤدي إلى صراع داخلي دائم (سليمان، 2011، ص 89).

وقد نقلت المدرسة الإنسانية مفهوم السعادة من مجرد إشباع أو توازن إلى حالة من الاكتمال والنضج.

5.6 نظرية علم النفس الإيجابي

يمثل علم النفس الإيجابي مرحلة متقدمة في دراسة السعادة النفسية، حيث لم يكتفِ بعلاج الاضطراب، بل ركز على تعزيز مكامن القوة. ويُنظر إلى السعادة هنا باعتبارها نتاجًا لتكامل الانفعالات الإيجابية، والعلاقات الداعمة، والشعور بالإنجاز، والمعنى (خالد، 2014، ص 61).

وتؤكد هذه المقاربة أن السعادة ليست حالة عشوائية، بل يمكن تنميتها من خلال تطوير التفاؤل، والمرونة النفسية، ومهارات الامتنان (منى، 2015، ص 119).

ويمثل هذا الاتجاه أكثر التصورات تكاملًا، لأنه جمع بين البعد الانفعالي والمعرفي والاجتماعي والوجودي في إطار واحد.

- **تحليل نقدي مقارن**

عند المقارنة بين هذه النظريات يتضح ما يلي:

- التحليل النفسي ركز على خفض الصراع الداخلي.
- السلوكية اختزلت السعادة في التعزيز الخارجي.
- المعرفية أبرزت دور التفسير العقلي للخبرة.
- الإنسانية ربطتها بتحقيق الذات والنمو.
- علم النفس الإيجابي قدم تصورًا تكامليًا متعدد الأبعاد.

ومن منظور تحليلي، لا يمكن تبني تفسير أحادي للسعادة النفسية؛ فكل اتجاه يضيء جانبًا من الظاهرة، غير أن المقاربة التكاملية هي الأقرب إلى استيعاب تعقيد هذا البناء النفسي.

خلاصة الفصل:

عالج هذا الفصل السعادة النفسية بوصفها بناءً نفسيًا مركبًا يتجاوز حدود الشعور اللحظي بالمتعة، ليعكس درجة الاتزان الداخلي، والرضا عن الحياة، والانسجام بين الذات والواقع. وقد تبيّن أن هذا المفهوم يقوم على تفاعل مكونات معرفية وانفعالية واجتماعية وذاتية ووجودية، تشكل في مجموعها مؤشرًا دقيقًا على مستوى الصحة النفسية وجودة الحياة.

كما أظهر التحليل أن السعادة النفسية ترتبط بقدرة الفرد على التكيف مع الضغوط، وبجودة علاقاته الاجتماعية، وبإحساسه بالكفاءة وتحقيق الذات، إضافة إلى إدراكه لمعنى وغاية لحياته. وقد كشفت النظريات النفسية المختلفة عن تنوع زوايا التفسير، من التركيز على التوازن الداخلي والتعزيز السلوكي، إلى إبراز دور التفسير المعرفي والنمو الإنساني والرفاه الإيجابي.

وعليه، فإن السعادة النفسية تمثل إطارًا تفسيريًا شاملاً لفهم التوافق النفسي والاجتماعي، وتشكل متغيرًا محوريًا يمكن من خلاله تحليل أنماط السلوك ومستوى النضج الشخصي داخل السياق البحثي للدراسة.

الفصل الثالث: تقدير الذات

تمهيد

1. تعريف تقدير الذات
2. المفاهيم المرتبطة بتقدير الذات
3. النظريات المفسرة لتقدير الذات
4. مستويات تقدير الذات
5. سمات تقدير الذات
6. العوامل المؤثرة في تقدير الذات
7. عواقب تدني تقدير الذات

خلاصة الفصل

تمهيد:

يمثل تقدير الذات أحد المفاهيم المحورية في علم النفس، لما له من أثر بالغ في تشكيل البناء النفسي للفرد، وفي توجيه سلوكه داخل السياق الاجتماعي. فهو لا يقتصر على مجرد شعور عابر بالرضا أو عدمه، بل يعكس حكمًا تقييميًا شاملًا يصدره الفرد تجاه ذاته، ويتضمن إدراكه لقيمته، وكفاءته، ومدى استحقاقه للتقدير والاحترام.

وتتجلى أهمية دراسة تقدير الذات في كونه يشكل حجر الأساس في تكوين الشخصية، إذ يؤثر في مستوى الطموح، وطبيعة اتخاذ القرار، ونمط التفاعل مع الآخرين، ومدى القدرة على مواجهة الضغوط والتحديات. فالفرد الذي يتمتع بتقدير ذات مرتفع يظهر درجة أكبر من الثقة والاستقلالية والمرونة، في حين قد يقود انخفاض هذا التقدير إلى مشاعر النقص والانسحاب أو إلى سلوكيات تعويضية غير متوازنة.

كما أن تقدير الذات لا يتكون بمعزل عن البيئة، بل يتشكل عبر تفاعل مستمر بين العوامل الأسرية والمدرسية والاجتماعية، وبين الخصائص الشخصية والجسمية والعقلية للفرد. ومن ثم، فإن فهم هذا المفهوم يقتضي تحليل بنيته، واستعراض النظريات التي فسّرته، وبيان مستوياته وسماته، والكشف عن العوامل المؤثرة فيه، إضافة إلى رصد العواقب المترتبة على تدنيه.

1. تعريف تقدير الذات

يُعد تقدير الذات من المفاهيم المركزية في علم النفس، لما يحمله من دلالة على كيفية تقييم الفرد لذاته، وعلى طبيعة العلاقة التي يقيمها مع صورته الشخصية.

- **التعريف اللغوي**

يدل لفظ "قدّر" على معنى التقييم وإعطاء الشيء منزلته وقيمته، وهو ما يحيل إلى فعل الحكم وإسناد المكانة. ومن هذا المنطلق، يرتبط تقدير الذات بإضفاء الفرد قيمة على ذاته وفق معايير ذاتية واجتماعية في آن واحد.

- **التعريف الاصطلاحي**

تعددت تعريفات الباحثين لتقدير الذات، غير أنها تلتقي في كونه حكمًا تقييميًا يصدره الفرد تجاه نفسه، ويتضمن بعدًا معرفيًا وانفعاليًا في آن واحد.

فقد عرّفه **كوبر سميث** بأنه التقييم الذي يتوصل إليه الفرد بشأن ذاته، والذي يعكس درجة القبول أو الرفض التي يكنّها لنفسه، كما يتجلى في إدراكه لقيمته وكفاءته وقدرته على النجاح (عبد الرحمن، 1992، ص 89).

ويرى **روزنبرغ** أن تقدير الذات يتمثل في الاتجاه العام الذي يتخذه الفرد نحو ذاته، سواء كان اتجاهًا إيجابيًا يعكس القبول والاحترام، أو اتجاهًا سلبيًا يقوم على عدم الرضا والرفض.(1965)

أما **جارارد** فينظر إليه بوصفه شعور الفرد بقيمته وأهميته، وما يتضمنه ذلك من ثقة بالنفس وإحساس بالجدارة والقدرة على مواجهة المواقف المختلفة (كمال، 2003، ص 54).

في حين يؤكد **ناثانييل** أن تقدير الذات لا يقتصر على الحكم المعرفي، بل يتضمن الإحساس بالكفاءة في التعامل مع متطلبات الحياة، والشعور بأن للفرد قيمة يستحق من خلالها أن يعيش بكرامة(Nathaniel, 2008, p.1)

كما يشير **فتحي عبد الرحمن جروان** إلى أن تقدير الذات يعكس اتجاه الفرد نحو نفسه، ويتحدد وفق تقييمه لنجاحه وكفاءته وقدرته على تحقيق أهدافه، وقد يكون هذا الاتجاه إيجابيًا أو سلبيًا تبعًا للخبرات التي يمر بها (جروان، 1999).

وبناءً على ما سبق، يمكن القول إن تقدير الذات يمثل بناءً نفسيًا يتجسد في الحكم الكلي الذي يصدره الفرد تجاه ذاته، ويتضمن:

- تقييمًا معرفيًا لقيمته الشخصية.
- شعورًا انفعاليًا بالقبول أو الرفض.
- إدراكًا للكفاءة والقدرة.

2. المفاهيم المرتبطة بتقدير الذات

كثيرًا ما يختلط مفهوم تقدير الذات بمفاهيم قريبة منه، الأمر الذي يقتضي التمييز بينها بدقة حتى لا يحدث خلط نظري.

- **صورة الذات**

تشير صورة الذات إلى التصور الإدراكي الذي يكونه الفرد عن نفسه في مختلف الجوانب: الجسدية، المعرفية، الاجتماعية، والأكاديمية. وهي تمثل البعد الوصفي للذات، دون أن تتضمن بالضرورة حكمًا تقييميًا (إبراهيم، 2008، ص 15).

- **تحقيق الذات**

يرتبط تحقيق الذات بالسعي نحو استثمار الإمكانات والقدرات الكامنة، وتحقيق الكمال النسبي في الأداء. وهو مفهوم دينامي يرتبط بالنمو الشخصي، بينما يمثل تقدير الذات الحكم الذي يصدره الفرد على مدى نجاحه في هذا المسار.

- **الوعي بالذات**

يرى **سميث** أن الوعي بالذات يتمثل في قدرة الفرد على مراقبة أفكاره ومشاعره وتقييمها، وهو يمثل مستوى إدراكيًا سابقًا على إصدار الحكم التقييمي الذي يشكل تقدير الذات (أفرو، 2015، ص 50).

- **الثقة بالنفس**

الثقة بالنفس ترتبط بإدراك الفرد لكفاءته في أداء مهام محددة، بينما يشكل تقدير الذات تقييمًا أوسع يشمل القيمة الشخصية العامة، لا مجرد الكفاءة الوظيفية.

- **دينامية تقدير الذات في ضوء التفاعل الاجتماعي**

يمثل تقدير الذات عنصرًا محوريًا في نظرية **سوليفان** في العلاقات البينشخصية، حيث يرى أن مفهوم الذات يتشكل من خلال خبرات القبول أو الرفض التي يتعرض لها الفرد، خاصة في مرحلة الطفولة. فاستجابات الآخرين – من استحسان أو نقد – تُبنى تدريجيًا داخل الفرد في صورة تقدير لذاته (علوي، 2008، ص 76).

ويشبه سوليفان دينامية الذات بوظيفة "الميكروسكوب الاجتماعي"، حيث يرى الفرد نفسه من خلال انعكاس مشاعر الآخرين نحوه. ومن ثم، فإن تقدير الذات لا يتشكل في فراغ، بل في سياق اجتماعي تفاعلي.

3. النظريات المفسِّرة لتقدير الذات

اختلفت المقاربات النظرية في تفسير تقدير الذات تبعًا لاختلاف منطلقاتها الفلسفية ومفاهيمها عن طبيعة الإنسان. فكل اتجاه حاول أن يحدد مصدر هذا التقييم الذاتي، هل هو نابع من الصراع الداخلي؟ أم من التعلم الاجتماعي؟ أم من البناء المعرفي؟ أم من السعي نحو تحقيق الذات؟

ومن بين أبرز هذه الاتجاهات ما يلي:

1.3النظرية التحليلية

ينظر الاتجاه التحليلي إلى تقدير الذات بوصفه نتاجًا لدينامية البناء النفسي الداخلي، حيث يتحدد وفق طبيعة العلاقة بين مكونات الشخصية. فكلما تحقق قدر من التوازن بين الدوافع والمعايير والقيم، ارتفع مستوى الرضا الذاتي، والعكس صحيح (الشهري، 1999، ص 45).

ويرى هذا الاتجاه أن الفرد يسعى إلى تحقيق أهدافه وإشباع دوافعه، غير أن هذا السعي يخضع لضبط الضمير والمعايير الداخلية. ومن ثم، فإن الإخفاق المتكرر أو الصراع بين الرغبات والقيود قد يؤدي إلى اهتزاز صورة الذات وتراجع تقديرها (الشناوي، 1994، ص 408).

كما يرتبط تقدير الذات في هذا السياق بمفهوم "الذات المثالية"، حيث تتشكل فجوة بين ما يطمح الفرد إلى أن يكونه وما يدركه عن ذاته الواقعية. وكلما اتسعت هذه الفجوة، تراجع الشعور بالقيمة والرضا الداخلي.

ويؤكد هذا الطرح أن تحقيق الذات الواقعية، أي إدراك القدرات وحدودها بصورة متوازنة، يمثل شرطًا أساسيًا لاستقرار تقدير الذات (زهران، 1978، ص 65).

2.3 النظرية السلوكية

ينطلق الاتجاه السلوكي من أن تقدير الذات ليس بنية داخلية معقدة، بل هو انعكاس لتاريخ من التعزيزات والخبرات التعليمية. فالفرد يكوّن حكمه عن ذاته بناءً على ما يتلقاه من ثواب أو عقاب، ومن استجابات البيئة لسلوكه (الشناوي، 1994، ص 53).

ويرى "سكنر" أن السلوك الإنساني يخضع لقوانين التعلم، ومن ثم فإن الشعور بالقيمة الذاتية يتشكل نتيجة تراكم الخبرات الإيجابية التي تعزز الكفاءة، أو الخبرات السلبية التي ترسخ الشعور بالعجز.

غير أن هذا الاتجاه تعرض للنقد لأنه قلل من أهمية العمليات الداخلية، وركز على السلوك القابل للملاحظة، متجاهلًا البعد المعرفي والانفعالي العميق لتقدير الذات (عبد الحميد، 1990، ص 374).

3.3النظرية المعرفية

جاء الاتجاه المعرفي ليؤكد أن تقدير الذات يرتبط بالبناء المعرفي الذي يشكله الفرد عن نفسه. فالفرد لا يستجيب للأحداث كما هي، بل كما يدركها ويفسرها (إبراهيم، 2008، ص 67-68).

ويرى هذا الاتجاه أن مفهوم الذات يتشكل عبر مخططات معرفية تتراكم من الخبرات السابقة، وأن هذه المخططات تؤثر في تفسير النجاح والفشل. فالفرد ذو المخطط الإيجابي يفسر الإخفاق على أنه تجربة عابرة، بينما يراه الفرد منخفض التقدير دليلاً على نقص جوهري في ذاته.

وهنا يصبح تقدير الذات بناءً معرفيًا ديناميًا، يتغير بتغير تفسير الخبرة.

4.3 نظرية كارل روجرز

تُعد نظرية روجرز من أبرز المقاربات الإنسانية في تفسير تقدير الذات. فقد اعتبر أن مفهوم الذات يمثل المحور الأساسي للشخصية، وأن التوافق بين الذات الواقعية والذات المدركة شرط أساسي للصحة النفسية (لويس وآخرون، 1959، ص 104).

ويرى روجرز أن الفرد يمتلك ميلًا فطريًا نحو النمو وتحقيق الإمكانات، غير أن هذا الميل قد يُعيق عندما يتعرض لخبرات قبول مشروط، حيث يُشترط عليه أن يتصرف بطريقة معينة لينال التقدير.

ويؤكد روجرز أن الاعتبار الإيجابي غير المشروط يسهم في بناء تقدير ذات مستقر، في حين يؤدي النقد المستمر أو الرفض إلى تكوين صورة ذاتية سلبية (هول وليندزي، 1971، ص 613).

كما أشار إلى أن تقدير الذات يتشكل عبر التفاعل الاجتماعي المستمر، خاصة في مراحل التنشئة الأولى، حيث يصبح الفرد أكثر وعيًا بذاته من خلال انعكاس مواقف الآخرين نحوه (مصري، 1985، ص 548).

ويؤكد "دويدار" أن سلوك الفرد يمثل انعكاسًا لتصوره عن ذاته، وأن بناء مفهوم إيجابي للذات يتطلب إشباع الحاجة إلى الاعتبار الاجتماعي الإيجابي (أنوار، 2014، ص 107).

5.3 نظرية روزنبرغ(1965)

يُعد روزنبرغ من أبرز الباحثين الذين أسهموا في إحياء الدراسات المرتبطة بمفهوم الذات وتقديرها، وقد انطلقت نظريته من اهتمامه بدراسة نمو وارتقاء تقدير الذات العام لدى الأفراد، من خلال ما يُعرف بـ "سلم تقدير الذات العام"، الذي سعى من خلاله إلى قياس الاتجاهات الكلية التي يتبناها الفرد نحو ذاته في ضوء المعايير السائدة في الوسط الاجتماعي المحيط به.

وقد أولى روزنبرغ اهتمامًا خاصًا بمرحلة المراهقة، معتبرًا إياها مرحلة حاسمة في تشكيل صورة الذات وتثبيت معالمها. فالتقدير المرتفع للذات عنده يعني أن الفرد يحترم نفسه ويقيّمها بصورة إيجابية، ويشعر بقيمته وأهميته، بينما يشير التقدير المنخفض أو المتدني إلى حالة من عدم الرضا عن الذات أو رفضها، وما يصاحب ذلك من مشاعر نقص أو قصور (مرسي، 1985، ص 67).

كما توسع روزنبرغ في تحليل الدور الذي تقوم به الأسرة في بناء تقدير الذات، إذ يرى أن أنماط التنشئة داخل الإطار الأسري، وأساليب المعاملة الوالدية، وطبيعة العلاقات الأسرية، تمثل عوامل مركزية في تشكيل هذا المفهوم. واهتم كذلك بتفسير الفروق بين الجماعات المختلفة في مستويات تقدير الذات، مثل الفروق بين المراهقين البيض والمراهقين السود، إضافة إلى دراسة التغيرات التي تطرأ على تقدير الذات عبر المراحل العمرية المختلفة.

ومن الناحية المنهجية، اعتمد روزنبرغ على مفهوم "الاتجاه" باعتباره أداة محورية تربط بين الخبرة السابقة والسلوك اللاحق، حيث اعتبر أن تقدير الذات ليس مجرد حكم عابر، بل هو اتجاه عام يعكس موقف الفرد من ذاته بوصفها موضوعًا من موضوعات الإدراك. فالذات، في تصوره، ليست منفصلة عن بقية موضوعات العالم، بل تتحدد عبر نسق الاتجاهات الذي يشكّل شخصية الفرد، وبالتالي فإن الاتجاه نحو الذات لا يختلف في طبيعته عن الاتجاهات نحو الموضوعات الأخرى (ذيب، 1999، ص 81).

6.3نظرية كوبر سميث

أما كوبر سميث فقد ألقى الضوء على تقدير الذات باعتباره بناءً أكثر تعقيدًا، يتضمن أبعادًا متعددة تتجاوز النظر إليه كاتجاه أحادي البعد. ويرى أن تقدير الذات يتجلى في ردود الفعل والاستجابات الدفاعية التي تصدر عن الفرد في المواقف المختلفة، مما يجعله مفهومًا يتداخل فيه البعد المعرفي والانفعالي والسلوكي في آن واحد.

ففي حين ركّز روزنبرغ على الاتجاه العام نحو الذات، اعتبر كوبر سميث أن تقدير الذات هو الحكم الذي يصدره الفرد على نفسه، متضمّنًا تقييمًا لقيمته وقدرته، ويظهر هذا الحكم من خلال أنماط سلوكية قابلة للملاحظة. ومن ثم قسّم التعبير عن تقدير الذات إلى مستويين:

- **التعبير الذاتي** :ويتمثل في إدراك الفرد لذاته ووصفه لها، أي الصورة الداخلية التي يحملها عن نفسه.
- **التعبير السلوكي** :ويشير إلى الأساليب السلوكية التي تعكس تقدير الفرد لذاته، والتي يمكن ملاحظتها من الخارج (تونسية، 2011، ص 69-95).

وقد ميّز كوبر سميث بين نوعين من تقدير الذات:

- تقدير ذات حقيقي، يظهر لدى الأفراد الذين يشعرون فعليًا بقيمتهم وأهميتهم.
- تقدير ذات دفاعي، يوجد لدى الأفراد الذين يبدون مظهر الثقة، غير أنهم في العمق يعانون من شعور خفي بعدم القيمة، فيلجؤون إلى آليات دفاعية لإخفاء ذلك.

واقترح كوبر سميث أربعة محددات رئيسية لتقدير الذات، تتمثل في: النجاحات التي يحققها الفرد، والقيم التي يتبناها، والطموحات التي يسعى إليها، والدفاعات النفسية التي يستخدمها لحماية صورته عن ذاته.

كما أشار إلى أن الرعاية الوالدية تمثل عاملاً أساسيًا في بناء تقدير الذات المرتفع، وحدد ثلاث حالات ترتبط بمستويات عالية من تقدير الذات لدى الأطفال، وهي:

- تقبل الوالدين لأبنائهم.
- تدعيم السلوك الإيجابي وتشجيعه.
- احترام مبادرة الطفل وإتاحة الفرصة له للتعبير (ذيب، 1999، ص 81).

يتضح من العرض السابق أن كلًا من روزنبرغ وكوبر سميث أكدا أهمية البعد الاجتماعي والأسري في تشكيل تقدير الذات، غير أن الاختلاف بينهما يكمن في زاوية المعالجة؛ فبينما ركّز روزنبرغ على تقدير الذات بوصفه اتجاهًا عامًا نحو الذات، وسعى إلى قياسه كمؤشر كلي، ذهب كوبر سميث إلى تحليله كبناء متعدد الأبعاد يتضمن مكونات معرفية وانفعالية وسلوكية.

كما يتفق الطرحان على أن تقدير الذات يتأثر بدرجة كبيرة بالمؤثرات البيئية، وبأساليب التنشئة الاجتماعية، وبخبرات القبول أو الرفض التي يتعرض لها الفرد في سياق تفاعلاته الاجتماعية. ويؤكد هذا التلاقي أن تقدير الذات ليس سمة فطرية ثابتة، بل بناء يتشكل تدريجيًا عبر التفاعل المستمر بين الفرد وبيئته، وضمن إطار الخبرة الاجتماعية والتعلم والتفسير المعرفي.

وبذلك يظهر أن النظريات المفسِّرة لتقدير الذات، رغم اختلاف منطلقاتها، تلتقي عند حقيقة أساسية مفادها أن تقدير الذات يمثل حاجة نفسية إيجابية تتعلق بالشعور بالقيمة والاستحقاق، وأنه يتكون من خلال الخبرة الاجتماعية، ويترسخ عبر التجربة، ويتأثر بالقبول والاعتراف والكفاءة المدركة، وهو ما يمنحه موقعًا محوريًا في تفسير السلوك الإنساني والتوافق النفسي.

4. مستويات تقدير الذات

يرى عدد كبير من الباحثين أن تقدير الذات ليس حالة ثابتة جامدة، بل يتعرض لتغيرات تبعًا لتجارب الفرد وتفاعلاته وسياقات حياته المختلفة. فالحكم الذي يصدره الفرد على ذاته قد يرتفع أو ينخفض وفق ما يمر به من خبرات نجاح أو فشل، قبول أو رفض، دعم أو نقد.

ومن ثم، فقد ميّز العلماء بين مستويين أساسيين لتقدير الذات: المستوى المرتفع والمستوى المنخفض، مع التأكيد على أن لكل مستوى خصائصه النفسية والسلوكية المميزة (عبد العظيم، 2006، ص 90).

1.4 مستوى تقدير الذات المرتفع

تشير الدراسات التي تناولت هذا المستوى إلى أن الأفراد ذوي تقدير الذات المرتفع يتمتعون بصورة إيجابية عن أنفسهم، ويملكون إدراكًا واقعيًا لقدراتهم وإمكاناتهم. فهم ينظرون إلى أنفسهم نظرة تتسم بالثقة والقبول، ويبدون اعتزازًا بخصائصهم الجسدية والعقلية والاجتماعية، دون مبالغة أو إنكار للقصور (طرج، 2012، ص 14).

كما يتسم هؤلاء الأفراد بقدر عالٍ من الثقة بالنفس، ويُظهرون ميلاً إلى المبادرة وخوض التجارب الجديدة، مع توقع معقول للنجاح. فهم لا يتجنبون التحديات، بل يتعاملون معها بوصفها فرصًا للتعلم والنمو، ويتميزون بمرونة نفسية تساعدهم على التكيف مع المواقف المختلفة دون اضطراب شديد.

ومن السمات البارزة لديهم كذلك الاستقلالية في الرأي، والقدرة على اتخاذ القرار، والشعور بالكفاءة في مواجهة المشكلات. ويظهر ذلك في تعاملهم الإيجابي مع النقد، حيث لا ينظرون إليه كتهديد لهويتهم، بل كمصدر تغذية راجعة يمكن الاستفادة منه.

إن تقدير الذات المرتفع لا يعني الغرور أو التعالي، بل يعكس انسجامًا داخليًا وشعورًا متوازنًا بالقيمة الشخصية، وهو ما يسهم في تعزيز التوافق النفسي والاجتماعي للفرد.

2.4مستوى تقدير الذات المنخفض

أما تقدير الذات المنخفض، والذي يُشار إليه أحيانًا بالتقدير السلبي أو المتدني للذات، فيرتبط بحالة من عدم الرضا عن النفس، وغياب الشعور بالقيمة أو الاستحقاق. ويعرّفه روزنبرغ بأنه اتجاه يتسم بالرفض أو التقييم السلبي للذات، حيث ينظر الفرد إلى نفسه نظرة تتضمن الشك في الكفاءة والشعور بالنقص.(Rosenberg)

ويُظهر الأفراد ذوو التقدير المنخفض للذات ميلاً إلى التركيز على جوانب القصور والعيوب الشخصية، ويتسمون بحساسية مرتفعة تجاه النقد، كما يكونون أكثر عرضة للتأثر بآراء الآخرين وضغوط الجماعة. وغالبًا ما يضعون لأنفسهم توقعات متدنية، ويخافون من الفشل إلى درجة قد تعيقهم عن خوض تجارب جديدة.

كما يتسم هذا المستوى بمشاعر القلق والتردد، وضعف المبادرة، والإحساس بالعجز عن حل المشكلات، مما قد يؤدي إلى انسحاب اجتماعي أو تجنب للمواقف التنافسية. وقد أشار روزنبرغ إلى أن الأفراد منخفضي تقدير الذات يميلون إلى الابتعاد عن الأنشطة الاجتماعية أو القيادية، ويبدون خضوعًا مفرطًا أو مسايرة للآخرين، إلى جانب شعور متكرر بالخجل والحساسية الزائدة، وقد يتجه بعضهم نحو العزلة والوحدة (سليم، 2004، ص 90).

3.4تحليل مقارن للمستويين

من خلال المقارنة بين المستويين، يتضح أن الفارق بينهما لا يقتصر على درجة الشعور بالقيمة، بل يمتد ليشمل:

- طبيعة تفسير النجاح والفشل.
- مستوى الثقة في اتخاذ القرار.
- نمط التفاعل الاجتماعي.
- درجة المبادرة وتحمل المسؤولية.
- مستوى التوافق النفسي والانفعالي.

فالأفراد مرتفعو تقدير الذات يميلون إلى تفسير إخفاقاتهم بوصفها خبرات عابرة قابلة للتجاوز، بينما يفسرها منخفضو التقدير كدليل على نقص جوهري في ذواتهم. كما أن الأولين يظهرون انسجامًا داخليًا واستقرارًا انفعاليًا أكبر، في حين يعاني الآخرون من صراعات داخلية وشكوك مستمرة.

وبذلك يتضح أن مستويات تقدير الذات تمثل مؤشراً مهماً لفهم سلوك الفرد، إذ تنعكس مباشرة على نمط تفاعله مع ذاته ومع الآخرين، وعلى قدرته على تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي.

5. سمات تقدير الذات

يحمل الأفراد جملة من السمات التي تعكس طبيعة تقييمهم لذواتهم، وتظهر هذه السمات في أنماط تفكيرهم، واستجاباتهم الانفعالية، وطريقة تفاعلهم الاجتماعي. ويختلف ظهور هذه السمات تبعًا لمستوى تقدير الذات، سواء كان مرتفعًا أم منخفضًا، مما يجعلها مؤشرًا سلوكيًا يمكن من خلاله استنتاج طبيعة البناء الذاتي للفرد.

1.5 سمات ذوي تقدير الذات المرتفع

تشير الدراسات إلى أن الأفراد الذين يتمتعون بتقدير ذات مرتفع يتسمون بعدد من الخصائص النفسية والسلوكية المميزة، من أبرزها:

- **الاندماج الاجتماعي الفعال** :يمتلكون قدرة عالية على التفاعل مع الآخرين دون خوف أو توتر مفرط، ويُظهرون انسجامًا في العلاقات الاجتماعية.
- **الكفاءة الذاتية** :لديهم شعور قوي بقدرتهم على مواجهة التحديات وحل المشكلات، ويؤمنون بفاعليتهم في التأثير في نتائج أفعالهم.
- **الإحساس بالقيمة الشخصية** :يشعرون بأنهم ذوو أهمية، ويستمدون احترامهم لأنفسهم من تقدير واقعي لقدراتهم.
- **القدرة على ضبط الذات** :يتميزون بقدرتهم على التحكم في انفعالاتهم وتوجيه سلوكهم بصورة متوازنة.

- **الواقعية في الطموح** :يضعون أهدافًا قابلة للتحقق، ويتقبلون الإخفاق بوصفه خبرة تعليمية لا حكمًا نهائيًا على قيمتهم (ريان، 2007، ص 78).

وتعكس هذه السمات حالة من الاتزان الداخلي والانسجام بين صورة الذات والواقع، مما ينعكس إيجابًا على التوافق النفسي والاجتماعي.

2.5سمات ذوي تقدير الذات المنخفض

أما الأفراد ذوو تقدير الذات المنخفض، فتظهر لديهم سمات تتسم بعدم الاستقرار الداخلي، ومن أبرزها:

- **احتقار الذات**

يتجلى في الشعور الدائم بالنقص أو عدم الكفاءة، حتى في غياب أسباب موضوعية لذلك، ويصاحبه ميل إلى تضخيم الأخطاء والسلبيات الشخصية.

- **الشعور المزمن بالذنب**

حيث يميل الفرد إلى لوم نفسه على أحداث صغيرة وكبيرة، ويحمّل ذاته مسؤولية إخفاقات قد لا تكون ناتجة عنه بالكامل.

- **الخوف من الفشل**

يتجنب خوض التجارب الجديدة خشية التعرض للنقد أو السخرية، ويفسر الأخطاء بوصفها دليلاً على عيب جوهري في شخصيته (عبد الرحيم، ص 54).

- **ضعف الاستقلالية**

يعاني صعوبة في اتخاذ القرار أو الانفصال النفسي عن الآخرين، ويفضل الاتكال على الغير تجنبًا لتحمل المسؤولية (عوّاد، 2006، ص 87).

- **السعي المفرط لإرضاء الآخرين**

يربط قيمته الذاتية بمدى قبول الآخرين له، فيبالغ في تلبية حاجاتهم حتى على حساب احتياجاته الخاصة، ويصبح إدراكه لذاته مرهونًا بنظرة الآخرين إليه (زهران، 1977، ص 100).

- **الخجل والانطواء**

يميل إلى خلق مسافة بينه وبين الآخرين، ويتجنب المبادرة في المواقف الاجتماعية، ويجد صعوبة في التعبير عن رأيه أو طرح الأسئلة (عوّاد، 2006، ص 80).

- **الدفاعية المفرطة**

يتحسس من النقد، ويضع نفسه في موقف دفاعي دائم، مما قد يقوده إلى تأويل الملاحظات الموضوعية على أنها هجوم شخصي (عبد الصادق، ص 95).

- **العدوان اللفظي أو الانتقادي**

قد يلجأ إلى التقليل من شأن الآخرين أو انتقادهم بصورة مبالغ فيها، في محاولة لإسقاط شعوره الداخلي بالنقص عليهم.

- **اللجوء إلى الآليات الدفاعية**

يستخدم آليات نفسية لتجنب مواجهة شعوره بعدم القيمة، مثل الإنكار أو التبرير أو الإسقاط.

- **التمرد أو المقاومة السلبية**

يُظهر أحيانًا سلوكًا معارضًا أو متحديًا للسلطة، لا انطلاقًا من استقلال حقيقي، بل دفاعًا عن صورة ذات مهزوزة.

- **التعامل السلبي مع الآخرين**

يميل إلى الشك في نوايا الآخرين، أو التعامل معهم بحذر مفرط، وقد يتجه إلى الكذب أو المبالغة في تبرير مواقفه، بدل مواجهة أخطائه (عبد الصادق، ص 102).

إن سمات تقدير الذات لا تنفصل عن البناء المعرفي والانفعالي للفرد. فارتفاع تقدير الذات يقترن بالثقة والمرونة والانفتاح الاجتماعي، بينما يرتبط انخفاضه بالخوف، والحساسية، والانسحاب، أو أحيانًا العدوان التعويضي.

كما أن كثيرًا من السمات السلبية لدى منخفضي تقدير الذات تمثل في جوهرها محاولات دفاعية لحماية صورة ذاتية مهددة، مما يؤكد أن السلوك الظاهر ليس سوى انعكاس لصراع داخلي أعمق يتعلق بإحساس الفرد بقيمته.

وعليه، فإن فهم سمات تقدير الذات لا يقتصر على توصيفها، بل يتطلب تحليلها في ضوء السياق النمائي والاجتماعي الذي تتشكل فيه، باعتبارها نتاجًا لتفاعل معقد بين الخبرة الشخصية، وأساليب التنشئة، والتفسير المعرفي للخبرات.

6. العوامل المؤثرة في تقدير الذات

يتأثر تقدير الذات بجملة من العوامل التي قد تسهم في رفع مستواه أو خفضه، تبعًا لطبيعة الخبرات التي يمر بها الفرد، والسياقات الاجتماعية التي يتفاعل داخلها. فالحكم الذي يصدره الفرد على ذاته لا يتشكل في فراغ، بل يتكون ضمن شبكة معقدة من التفاعلات الأسرية والمدرسية والاجتماعية، إضافة إلى الخصائص الشخصية والجسمية والعقلية للفرد. ومن أبرز هذه العوامل ما يلي:

1.6 تقييم الآخرين

يتأثر تقدير الذات بدرجة كبيرة بكيفية تقييم الأفراد المحيطين بالفرد له، وعلى رأسهم الأسرة والبيئة الاجتماعية. فآراء الآخرين وانطباعاتهم – خاصة عندما تتكرر – تسهم في تشكيل الصورة التي يكونها الفرد عن نفسه. وغالبًا ما تستند هذه التقييمات إلى مظاهر خارجية أو سمات شخصية يلاحظها الآخرون.

وقد دعمت دراسة كل من سانتور وجينفرز ووالكر (Santon & Jennifer & Walker) هذه الفكرة، حيث أشارت نتائجها إلى أن الجاذبية الشخصية تلعب دورًا إيجابيًا في تشكيل مشاعر تقدير الذات الاجتماعي. فالأفراد الذين يُنظر إليهم على أنهم أكثر جمالًا أو جاذبية، غالبًا ما يحظون بتقييم اجتماعي إيجابي، مما ينعكس على إدراكهم لذواتهم وقدراتهم

الاجتماعية والقيادية، ويجعلهم أكثر حضورًا وظهورًا داخل الجماعة، ويظهرون مستويات أعلى من تقدير الذات (عزوني، 2011، ص 71)

وعلى العكس من ذلك، فإن وجود عيوب جسدية أو سمات يتعرض بسببها الفرد للنقد قد يولد لديه مشاعر سلبية ويضعف ثقته بذاته، وهو ما ينعكس مباشرة على مستوى تقديره لذاته.

2.6 تأثير الأسرة

تُعد الأسرة من أكثر العوامل تأثيرًا في تشكيل تقدير الذات، إذ تمثل الإطار الأول الذي تتكون داخله صورة الفرد عن نفسه. فالعلاقات الأسرية، وأساليب المعاملة الوالدية، وطبيعة الدعم أو النقد الذي يتلقاه الطفل، جميعها تسهم في بناء أو إضعاف شعوره بالقيمة.

وتشير الدراسات إلى أن الأطفال الذين ينشؤون في أسر تتسم بتقدير ذات مرتفع لدى الوالدين، ويتلقون دعمًا وتشجيعًا مستمرين، يظهرون سلوكًا يتسم بالاستقلالية والاعتماد على النفس، ويبدون قدرة على التعبير عن آرائهم ضمن حدود معقولة. أما الأطفال الذين يعيشون في أسر يسودها النقد المتكرر، أو الذين لا يحظون بالتقدير والاحترام، فإنهم يفقدون الإحساس بالقيمة، وقد تتشكل لديهم صورة سلبية عن الذات (عوضية، 1996، ص 18).

وفي الحالات التي يكثر فيها توجيه الانتقادات أو التقليل من شأن الطفل، قد تظهر عليه أعراض سلوكية مضطربة، ويصبح أكثر عرضة لانخفاض تقدير الذات، خاصة إذا استمر في بيئة أسرية لا تمنحه الدعم الكافي.

3.6البيئة المدرسية

تمثل المدرسة مجالًا اجتماعيًا واسعًا يتعرض فيه الطفل لتجارب تقييم متعددة، سواء من المعلمين أو من الأقران. فالمعلمون يشكلون مصدرًا مهمًا من مصادر التأثير، إذ أن أساليبهم في التعامل، وطريقة تقييمهم لأداء التلاميذ، قد تعزز تقدير الذات أو تضعفه.

فعندما يتلقى التلميذ تعزيزًا إيجابيًا وتشجيعًا على إنجازاته، يرتفع مستوى تقديره لذاته، خاصة في مرحلة المراهقة التي تتسم بحساسية شديدة تجاه نظرة الآخرين. أما التعرض المتكرر للنقد أو التقليل

من الشأن، خاصة إذا صدر عن أشخاص ذوي مكانة في حياة الطفل، فقد يؤدي إلى خفض تقدير الذات (الصيدان، 2001، ص 24).

كما يشير "بيرز" إلى أن المعلمين يمتلكون سلطة وتأثيرًا كبيرين في تشكيل مفهوم الذات لدى التلاميذ، وأن قدرتهم على دعم التلاميذ أو إحباطهم تنعكس مباشرة على تحصيلهم الدراسي وعلى إدراكهم لكفاءتهم (عوضية، 1996، ص 17).

4.6 عوامل شخصية

ثبت أن مستوى تقدير الذات يتأثر أيضًا بخصائص الفرد الشخصية، مثل قدراته العقلية والجسمية، وحالته الصحية، ومستوى استقراره النفسي. فالطفل الذي يتمتع بقدرات ذهنية وجسمية جيدة، وينمو في بيئة تلبي حاجاته النفسية، يميل إلى تكوين نظرة إيجابية عن ذاته.

كما أن خلو الفرد من القلق المزمن أو الاضطرابات النفسية يعزز نمو تقدير الذات بصورة صحية. أما إذا كان الفرد يعاني من قلق مستمر أو عدم استقرار انفعالي، فإن نظرته لذاته قد تتسم بالسلبية، مما يؤدي إلى انخفاض مستوى تقدير الذات.

ويشير الفاروق عبد الفتاح إلى أن ما يتعلق بالفرد ذاته من استعدادات وقدرات وفرص متاحة للاستثمار يلعب دورًا مهمًا في تشكيل تقدير الذات، إذ أن الشعور بالقدرة على استثمار الإمكانات وتحقيق الفائدة يعزز الإحساس بالقيمة (كمال، 2003، ص 6-7).

5.6 القصور الجسمي والعقلي

قد يعاني الطفل من نقص جسمي ظاهر مثل النحافة الشديدة أو السمنة أو العرج أو الحول أو قصر القامة أو طولها الزائد أو تشوهات جسدية، وهذه الخصائص قد تؤثر في تشكيل مفهوم الذات، خاصة إذا كانت محل تعليق أو سخرية من الآخرين.

فالجاذبية الجسدية تُعد من المصادر المؤثرة في تكوين صورة الذات، إذ أن ملامح الجسد المقبولة اجتماعيًا تسهم في تعزيز الشعور بالرضا، بينما قد يؤدي النقد المرتبط بالمظهر إلى إحساس بالنقص يؤثر في السلوك الاجتماعي للفرد.

كما أن الشعور بالقصور العقلي، أو التأخر الدراسي مقارنة بالأقران، قد ينعكس سلبًا على تقدير الذات. فالطفل الذي يجد نفسه أصغر سنًا من زملائه في المرحلة الدراسية، أو الذي يعاني من ضعف في التحصيل، قد يشعر بالإحباط وفقدان الاحترام لذاته (بلكلاني، 2008، ص 25).



الشكل رقم 1 العوامل المؤثرة في تقدير الذات

المصدر: من انجاز الطالبة

7.عواقب تدني تقدير الذات

إذا استمرت مظاهر تدني تقدير الذات دون تدخل إرشادي أو دعم نفسي مناسب، فمن المرجح أن تتفاقم هذه المظاهر لتتحول تدريجيًا إلى سمات راسخة في الشخصية فالتقدير المنخفض للذات لا يبقى مجرد شعور عابر، بل قد يتطور ليشكل نمطًا ثابتًا من أنماط التفاعل والسلوك، وينعكس في صورة أنماط شخصية مضطربة أو غير متوازنة. ومن أبرز العواقب التي قد تترتب على تدني تقدير الذات ما يلي:

1.7 الشخصية التابعة

يميل الفرد الذي يعاني من انخفاض تقدير الذات إلى الاعتماد المفرط على الآخرين في اتخاذ القرارات وتحديد مسار حياته، وذلك نتيجة شعوره الداخلي بعدم الكفاءة وضعف الثقة بقدراته. فهو يفضل أن يتولى الآخرون مسؤولية الاختيار بدلًا منه، ويوافقهم حتى في الحالات التي يعتقد في داخله أنهم مخطئون، تجنبًا للصراع أو الرفض (أبو حطب، ص 55).

وتتسم هذه الشخصية بالخضوع والمسايرة، حيث تصبح الحاجة إلى القبول الاجتماعي أقوى من الحاجة إلى تحقيق الاستقلالية. فالفرد التابع لا يستند إلى قوامه الذاتي، بل يبني موقفه انطلاقًا من رغبات الآخرين، مما يجعله عرضة للاستغلال وضعف الحزم في المواقف الحياتية.

2.7 الشخصية المفرطة دينيًا

يشير "غورويولوك" إلى أن انخفاض تقدير الذات قد يظهر لدى بعض الأفراد في صورة تدين مفرط، حيث يلجأ الشخص إلى التشبث الصارم بالممارسات الدينية كتعويض نفسي عن شعوره بالنقص الداخلي. ويرجع ذلك إلى وجود فجوة بين ما يتلقاه الفرد من تعاليم وقيم، وبين قدرته على استيعابها وتطبيقها بصورة متوازنة.

فإذا اختلط الفهم الديني بالتشدد أو سوء التأويل، فقد يتحول التدين إلى آلية دفاعية، يستخدمها الفرد لإثبات قيمته أو لتغطية شعوره بعدم الكفاية. وهنا لا يكون التدين تعبيرًا عن اتزان نفسي، بل مؤشرًا على صراع داخلي نابع من ضعف تقدير الذات.

3.7 الشخصية الانحرافية

يرتبط تدني تقدير الذات أحيانًا بظهور أنماط سلوكية منحرفة، إذ أن الفرد الذي يفتقر إلى الشعور بالقيمة قد يجد صعوبة في مواجهة مشكلاته بطريقة بناءة، فيلجأ إلى سلوكيات عدوانية أو منحرفة كنوع من التعويض أو الاحتجاج الداخلي.

وقد لاحظ إريك فروم (1931) وجود علاقة بين مشاعر الفرد نحو ذاته ومشاعره تجاه الآخرين، حيث إن الإحساس ببغض الذات قد يرتبط بمشاعر عدائية تجاه المحيطين. فإذا نشأ الطفل في بيئة

قاسية تحرمه من الشعور بالقيمة، وتكثر فيها الأوامر الصارمة والنواهي والعقوبات، فإن ذلك يولد لديه شعورًا بالظلم والاضطهاد، ويضعه في صراع بين رغباته الداخلية وبين الضغوط المفروضة عليه، مما قد يفضي إلى سلوكيات انحرافية أو عدوانية (الصيدان، 2004، ص 70).

4.7 الشخصية الاكتئابية

وفقًا لمقاربة بيك الإدراكية (1967)، فإن الاكتئاب يرتبط بثلاثية معرفية سلبية تتمثل في النظرة السلبية إلى الذات، والعالم، والمستقبل. فالفرد منخفض تقدير الذات ينظر إلى نفسه على أنه عديم القيمة أو عاجز، ويرى العالم من حوله خاليًا من الدعم والإشباع، ويستشعر المستقبل بصورة تشاؤمية.

وتظهر هذه الحالة بوضوح في مرحلة المراهقة، حيث قد تتجلى في أعراض مثل الشعور الدائم بالملل، وفقدان الاهتمام، وصعوبة التركيز، واضطرابات الشهية، إضافة إلى المبالغة في التعلق بالآخرين أو العزلة المفرطة. كما قد يظهر سلوك معارض للمجتمع أو ميول نحو الانسحاب والانغلاق، وكل ذلك يعكس أزمة عميقة في تقدير الذات (عزوني، 2011، ص 60).

يتضح من العرض السابق أن تدني تقدير الذات لا يقتصر أثره على الجانب الانفعالي، بل يمتد ليشكل أنماطًا شخصية قد تعوق التوافق النفسي والاجتماعي. فالاعتمادية المفرطة، والتدين التعويضي، والسلوك الانحرافي، والنزعة الاكتئابية، جميعها قد تمثل مظاهر مختلفة لجوهر واحد هو ضعف الإحساس بالقيمة الذاتية.

ومن ثم، فإن معالجة تدني تقدير الذات تمثل ضرورة وقائية وعلاجية في آن واحد، لما لها من أثر مباشر في بنية الشخصية، وفي قدرة الفرد على تحقيق التوازن الداخلي والاندماج الاجتماعي.

خلاصة الفصل

خلص هذا الفصل إلى أن تقدير الذات يمثل بناءً نفسيًا مركبًا يعكس التقييم الكلي الذي يصدره الفرد تجاه ذاته، ويتضمن بعدًا معرفيًا يتعلق بإدراك القيمة والكفاءة، وبعدًا انفعاليًا يتمثل في مشاعر القبول أو الرفض الذاتي، إضافة إلى بعد سلوكي يظهر في أنماط التفاعل الاجتماعي واتخاذ القرار.

وقد تبين من خلال استعراض النظريات المفسرة أن تقدير الذات لا يمكن اختزاله في عامل واحد؛ فهو نتاج تفاعل بين الخبرات المبكرة، وأساليب التنشئة، والتعزيزات الاجتماعية، والبناء المعرفي الذي يشكله الفرد عن نفسه. كما أظهرت المقاربات الإنسانية والمعرفية أن التوافق بين الذات الواقعية والذات المدركة، وإشباع الحاجة إلى القبول والاعتبار الإيجابي، يمثلان شرطين أساسيين لنمو تقدير ذات متوازن.

كما كشف تحليل المستويات والسمات أن ارتفاع تقدير الذات يرتبط بالثقة والاستقلالية والاندماج الاجتماعي والقدرة على مواجهة التحديات، في حين يقترن انخفاضه بالخوف من الفشل، والحساسية المفرطة للنقد، والسعي لإرضاء الآخرين، والانسحاب أو السلوك الدفاعي. وأكدت الدراسة أن العوامل المؤثرة في تقدير الذات تمتد من تقييم الآخرين إلى الأسرة والمدرسة، مرورًا بالخصائص الشخصية والجسمية والعقلية للفرد.

أما عواقب تدني تقدير الذات، فقد تبين أنها قد تتجاوز حدود المشاعر السلبية لتؤثر في البناء الشخصي ذاته، فتظهر في صورة أنماط شخصية تابعة، أو سلوكيات انحرافية، أو نزعات اكتئابية، مما يجعل معالجة هذا التدني ضرورة نفسية واجتماعية في آن واحد.

القسم الثاني: الجانب الميداني للدراسة

الفصل الرابع: إجراءات الدراسة الميدانية

1. منهج الدراسة
2. مجتمع الدراسة
3. أدوات الدراسة
   1.3. وصف أداة السعادة النفسية
   2.3. وصف أداة تقدير الذات
4. الدراسة الإستطلاعية
   1.4. وصف عينة الدراسة الإستطلاعية
   2.4. الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة
5. الدراسة الأساسية
   1.5. وصف عينة الدراسة الأساسية
   2.5. إجراءات تطبيق الدراسة الأساسية
   3.5. الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة الأساسية

1. منهج الدراسة

سعت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين السعادة النفسية وتقدير الذات لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط بمتوسطة أول نوفمبر 1954 بولاية غرداية، ولتحقيق هذا الهدف تم اعتماد المنهج الوصفي الارتباطي، باعتباره من أكثر المناهج ملاءمة لدراسة العلاقات بين المتغيرات النفسية والتربوية.

ويتيح هذا المنهج وصف الظاهرة كما هي في الواقع، وتحليلها، والكشف عن طبيعة العلاقة بين متغيري الدراسة دون تدخل في ضبطها.

2. مجتمع الدراسة

تمثل مجتمع الدراسة في تلاميذ السنة الرابعة متوسط بمتوسطة أول نوفمبر 1954 بولاية غرداية خلال الموسم الدراسي 2025/2026، والبالغ عددهم 244 تلميذًا .

3. أدوات الدراسة

انسجامًا مع طبيعة الدراسة وأهدافها، تم الاعتماد على أداتين أساسيتين لجمع البيانات، هما:

- **مقياس أكسفورد للسعادة النفسية**
- **مقياس كوبر سميث لتقدير الذات**

1.3وصف مقياس أكسفورد للسعادة النفسية:

يُعد **مقياس أكسفورد للسعادة النفسية** من الأدوات المقننة لقياس مستوى السعادة النفسية، حيث يتكون في صورته الأصلية من 29عبارة تقيس الشعور العام بالسعادة من خلال مؤشرات متعددة، مثل الشعور والإدراك الإيجابي، الإحساس بالسيطرة، الرضا عن الذات، والعلاقات الاجتماعية.

تُقدَّم بنود المقياس في شكل عبارات تتضمن بدائل متعددة للإجابة، يختار منها المفحوص ما يعبر عن حالته. ويمكن تطبيق المقياس بصورة فردية أو جماعية، ويستغرق تطبيقه حوالي 10دقائق.

يعتمد تصحيح المقياس على منح درجات للإجابات وفق تدرج محدد، مع عكس التصحيح في العبارات الإيجابية، وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين 29و174 درجة، حيث تشير الدرجة المرتفعة إلى مستوى مرتفع من السعادة النفسية.

وقد توزعت العبارات كما يلي:

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

الجدول رقم 1 تصحيح مقياس السعادة النفسية

البنود	موافق بشدة	موا فق	موافق الى حد ما	معارض الى حد ما	معارض	معارض بشدة
البنود الموجبة	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
البنود السالبة	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**

2.3. وصف أداة تقدير الذات:

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

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

الفقرات السالبة:25..241.2.3.4.6 23 10.1213.15.16.17.18.2122.

الفقرات الموجبة : 20 19 5.8.9.11.14

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 لتعطى الدرجة الكلية لتقدير الذات للمستجيب.

الجدول رقم 2 تصحيح مقياس تقدير الذات

البنود	لا	قليلا	كثيرا
البنود الموجبة	**1**	**2**	**3**
البنود السالبة	**3**	**2**	**1**

4. الدراسة الإستطلاعية

تسبق الدراسة الأساسية للدراسة الإستطلاعية، والتي لها دور مهم في الحفاظ على دقة البحث كما تمثل نقطة البداية في البحث العلمي لأنها وحدة منهجية متكاملة تهدف إلى جمع معلومات حول مدى الإمكانية العلمية في إجراء بحث ما عن مواقف الحياة الفعلية، إذ يتوقف على نجاحها استمرار عملية البحث العلمي. (**بوحوش. 2001. ص 142**).

هدفت هذه الدراسة إلى تحقيق الأهداف التالية:

- ✓ التأكد من صلاحية الأداة، ومدى بساطة ووضوح عباراتها، وسلامة تعليماتها، ومعرفة الزمن المناسب المتطلب لإجراءها؛
- ✓ قياس الخصائص السيكومترية للأداء؛
- ✓ الوقوف على جوانب القصور في الأداة بهدف تعديلها قبل إجراء الدراسة الأساسية.

كما أن استخدام الدراسة الإستطلاعية من خلال عينة تجريبية يمثل إجراء وقائي لتفادي المشكلات التي قد تظهر عند تنفيذ الدراسة الأساسية، وتجاهل الدراسة الإستطلاعية قد ينطوي على مخاطرة غير محسوبة العواقب، خاصة إذا تبين وجود مشاكل جدية في تصميم الإستبيان.

1.4. وصف عينة الدراسة الإستطلاعية:

أجريت الدراسة الإستطلاعية بمتوسطة اول نوفمبر 1954 ببوهراوة ، حيث طبقت الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها 40 تلميذ ، وقد تم اختيارها بطريقة عشوائية.

2.4. الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة:

يعد الصدق والثبات من الخصائص الأساسية التي تمنح الأداة الصلاحية لقياس الظاهرة موضوع الدراسة، وفيما يلي عرض لطرق حساب صدق وثبات الأداة المستخدمة في بحثي الحالي:

أ. الصدق:

✓ **صدق المقارنة الطرفية:** لمعرفة هذا النوع من الصدق تم تطبيق الأداتين على عينة الدراسة الإستطلاعية، وتتمثل النتائج المتحصل عليها من إجابات أفراد العينة في الجداول التالية:

الجدول رقم 3 يبين نتائج اختبار " ت " لدلالة الفروق بين متوسطات المجموعتين الطرفيتين على أداة السعادة النفسية

العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة
العينة العليا	15	123.33	06.66	10.81	28	0.01
العينة الدنيا	15	93.26	08.46			

يتضح من خلال الجدول السابق أن المتوسط الحسابي للمجموعة العليا ، المقدر ب (123.33) اكبر من المتوسط الحسابي للمجموعة الدنيا والمقدر ب (93.26) ، وبلغت قيمة "ت" المحسوبة (10.81)، ودرجة الحرية (28) ، مما يدل أن الفرق بين طرفي الأداة دال إحصائيا عند مستوى دلالة (0,01) ، هو ما يدل على أن الأداة على درجة من الصدق يجيز تطبيقها في الدراسة الأساسية.

الجدول رقم 4 يبين نتائج اختبار " ت " لدلالة الفروق بين متوسطات المجموعتين الطرفيتين على أداة تقدير الذات

العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة
العينة العليا	15	45.53	62.53	08.34	28	0.01
العينة الدنيا	15	65.40	48.06			

يتضح من خلال الجدول السابق أن المتوسط الحسابي للمجموعة العليا ، المقدر ب (45.53) اكبر من المتوسط الحسابي للمجموعة الدنيا والمقدر ب (65.40) ، وبلغت قيمة "ت" المحسوبة

(08.34)، ودرجة الحرية (28) ، مما يدل أن الفرق بين طرفي الأداة دال إحصائيا عند مستوى دلالة (0,01) ، هو ما يدل على أن الأداة على درجة من الصدق يجيز تطبيقها في الدراسة الأساسية.

ب. الثبات:

يشير الثبات إلى "مدى اتساق نتائج الاستبيان "، لحساب ثبات المقياس تم الاعتماد على طريقتين وهما:

✓ **معامل ألفا كرومباخ:** قامت الطالبة بحساب ثبات الأداتين في هذه الدراسة بطريقة استخراج معامل ألفا كرونباخ كما يلي:

الجدول رقم 5 يبين قيم الثبات لمعامل ألفا كرونباخ لأداة السعادة النفسية

المقياس	الدرجة الكلية للمقياس
معامل α (الفا كرونباخ)	0.70
عدد العبارات	29
العينة	40

الجدول رقم (5)يمثل معامل الثبات ألفا كرونباخ **لأداة السعادة النفسية** حيث قمنا بتطبيق المقياس على عينة تجريبية متكونة من 40 تلميذ ثم حساب معامل ألفا كرونباخ ببرنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية(spss),حيث بلغ معامل الثبات الكلي للمقياس 0.70. وهو معامل جيد ومنه نقول أن المقياس ثابت وصالح للتطبيق على العينة حيث يشير عوض (1998) أنه كلما وصل معامل الثبات بين +0.70 و 0.90+ دل ذلك على ثبات مرتفع.

الجدول رقم 6 يبين قيم الثبات لمعامل ألفا كرونباخ لأداة تقدير الذات

المقياس	الدرجة الكلية للمقياس
معامل α (الفا كرونباخ)	0.80
عدد العبارات	25
العينة	40

المصدر:من إعداد الطالب بالاعتماد على مخرجات spss

الجدول رقم (6)يمثل معامل الثبات ألفا كرونباخ لأداة تقدير الذات حيث قمنا بتطبيق المقياس على عينة تجريبية متكونة من 40 تلميذ ثم حساب معامل ألفا كرونباخ ببرنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية(spss) لقياس الثبات,حيث بلغ معامل الثبات الكلي للمقياس 0.80. وهو معامل جيد ومنه نقول أن الاداة ثابتة وصالحة للتطبيق على العينة حيث يشير عوض (1998) أنه كلما وصل معامل الثبات بين +0.70 و 0.90+ دل ذلك على ثبات مرتفع.

✓ **ثبات التجزئة النصفية:** قامت الطالبة بحساب ثبات الأداتين في هذه الدراسة بطريقة استخراج التجزئة النصفية كما يلي:

الجدول رقم 7 يمثل حساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية لأداة السعادة النفسية

معامل الارتباط بين النصفين	**0.52**
معامل تصحيح سبيرمان–براون	**0.68**

يوضح لنا الجدول رقم(...) نتائج حساب ثبات الاداة بطريقة التجزئة النصفية حيث قام البرنامج بتقسيمه إلى قسمين, حيث أظهر معامل الثبات لمعامل الارتباط– ر بيرسون – وبلغ قيمته 0.52 وتم إخضاعه لمعامل التصحيح سبيرمان و براون فبلغت قيمته 0.68 ومنه نقول أن هذه الاداة ذو ثابت مقبول.

الجدول رقم 8 يمثل حساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية لأداة تقدير الذات

معامل الارتباط بين النصفين	**0.62**
معامل تصحيح سبيرمان–براون	**0.77**

يوضح لنا الجدول رقم(08) نتائج حساب ثبات الاداة بطريقة التجزئة النصفية حيث قام البرنامج بتقسيمه إلى قسمين, حيث أظهر معامل الثبات لمعامل الارتباط– ر بيرسون – وبلغ قيمته 0.62 وتم إخضاعه لمعامل التصحيح سبيرمان و براون فبلغت قيمته 0.77 ومنه نقول الاداة تابثة.

5. الدراسة الأساسية

لقد سمح التأكد من الخصائص السيكومترية (الصدق والثبات) للأداة، ضمن إجراءات الدراسة الاستطلاعية من متابعة الدراسة الأساسية، وتطبيق الأداة على مجتمع الدراسة، وذلك وفق خطوات ومراحل منهجية تطبيقية.

1.5. وصف عينة الدراسة الأساسية:

قدرت عينة الدراسة في الموسم الدراسي 2025/2024 بـ 109 تلميذ من السنة الرابعة متوسط ، حيث تم اعتماد أسلوب العينة العشوائية البسيطة، والجداول الموالية ستبين وصف العينة الاساسية

الجدول رقم 9 وصف عينة الدراسة حسب متغير النوع

النوع	التكرار	النسبة المئوية
دكور	60	% 55
اناث	49	% 54

نلاحظ من الجدول ان نسبة الذكور المقدرة ب55 بالمئة فاقت نسبة الاناث المقدرة ب54 بالمئة

الجدول رقم 10 وصف عينة الدراسة حسب متغير الاعادة

الاعادة	التكرار	النسبة المئوية
معيد	30	% 28
غير معيد	79	% 72

نلاحظ من الجدول ان نسبة الغير المعيدين المقدرة ب79 بالمئة فاقت نسبة المعيدين المقدرة ب30 بالمئة.

2.5. إجراءات تطبيق الدراسة الأساسية:

تم توزيع 120 استمارة على تلاميذ السنة الرابعة كتوسط بمتوسطة اول نوفمبر 1954 ببوهراوة غرداية وقد تم اعتماد 109 استمارة صالحة للمعالجة الإحصائية.

3.5. الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة الأساسية:

لمعالجة البيانات المتحصل عليها من خلال تطبيق الدراسة الأساسية تم اعتماد على الأساليب الإحصائية التالية:

- اختبار الفروق "ت" لدراسة الفروق بين الفئة العليا والدنيا لقياس صدق المقارنة الطرفية.
- معامل الارتباط بيرسون لحساب الثبات عن طريق التجزئة النصفية، وللتعرف على العلاقة بين متغيري الدراسة.
- معامل ألفا كرومباخ لحساب الثبات.
- التكرار والنسب المئوية (لوصف العينة).
- اختبار " ت " لعينة واحدة الذي اشتمل على حساب المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري.

ولقد تمت المعالجة الإحصائية باستعمال برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية نسخة (22) (**SPSS**).

الفصل الخامس: عرض وتحليل وتفسير نتائج الدراسة

1. عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الأولى.
2. عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الثانية.
3. عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الثالثة
4. عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الرابعة
5. عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الخامسة

- **عرض وتحليل وتفسير نتائج الدراسة**

1. عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الأولى

تنص هذه الفرضية على ما يلي: "نتوقع مستوى السعادة النفسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط مرتفع"

لاختبار هذه الفرضية قمنا بتطبيق اختبار " ت " لعينة واحدة من أجل المقارنة بين متوسط درجات عينة الدراسة على مقياس السعادة النفسية والقيمة الاختبارية وكانت النتائج كما يلي:

الجدول رقم 11 يبين نتائج اختبار "ت" للعينة الواحدة لمتوسط السعادة

المتوسط الافتراضي 87

المتغير	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة
السعادة النفسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط	109	108,50	14,20	108	76.05	0.000

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه يلاحظ وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى السعادة النفسية، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (76.05) بمستوى دلالة .(0.000) وبما أن المتوسط الحسابي المحقق (108,50) يفوق المتوسط الافتراضي (87) ، فإن ذلك يؤكد تمتع أفراد العينة بمستوى عالٍ من السعادة النفسية. وبناءً عليه، نقبل الفرضية ، القائلة " نتوقع مستوى السعادة النفسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط مرتفع"

وتتفق دراستنا مع ما توصلت إليه دراسة **خالد (2014)** التي أبرزت أن السعادة النفسية ترتبط بمؤشرات إيجابية مثل الرضا عن الذات وجودة العلاقات الاجتماعية، كما تنسجم مع نتائج دراسة **سليمان (2011)** التي أكدت ارتفاع مستويات الرفاه النفسي لدى الأفراد الذين يتمتعون بتوازن نفسي وتوافق شخصي.

في حين تختلف دراستنا مع بعض الدراسات التي توصلت إلى مستويات متوسطة أو منخفضة من السعادة النفسية، خاصة في البيئات التي تتسم بارتفاع الضغوط الدراسية أو ضعف الدعم الأسري والمدرسي.

ويمكن تفسير المتوسط المرتفع للسعادة النفسية لدى أفراد العينة بوجود مجموعة من العوامل، من بينها توفر قدر من الاستقرار الأسري والمدرسي، ووجود علاقات اجتماعية إيجابية داخل الوسط التعليمي، إضافة إلى تمتع التلاميذ بمستوى جيد من التكيف النفسي، وهو ما يعزز شعورهم بالرضا والتوازن الانفعالي.

عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الثانية

تنص هذه الفرضية على ما يلي: "نتوقع مستوى تقدير الذات لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط مرتفع"

لاختبار هذه الفرضية قمنا بتطبيق اختبار " ت " لعينة واحدة من أجل المقارنة بين متوسط درجات عينة الدراسة على مقياس تقدير الذات والقيمة الاختبارية وكانت النتائج كما يلي:

الجدول رقم 12 نتائج اختبار "ت" للعينة الواحدة لمتوسط تقدير الذات

المتوسط الافتراضي 50

المتغير	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة
تقدير *الذات* لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط	109	55,32	8,55	108	65,09	0.000

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه كشفت النتائج عن وجود فرق دال إحصائياً بين المتوسط الحسابي لتقدير الذات والمتوسط الافتراضي، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (65,09) عند مستوى دلالة (0.000). وبالنظر إلى المتوسط الحسابي البالغ (55,32)، نجد أنه أكبر من المتوسط الافتراضي المقدر ب50، مما يشير إلى أن مستوى تقدير الذات يميل إلى الارتفاع. وبناءً عليه، نقبل الفرضية الأولى وهذا يؤكد فرضية الدراسة القائلة " نتوقع مستوى تقدير الذات لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط مرتفع"

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع ما توصلت إليه دراسة **عوّاد (2006)** ودراسة **عزوني (2011)**، حيث أكدت كلاهما أن ارتفاع تقدير الذات يرتبط بالتوافق النفسي والدعم الاجتماعي.

في حين تختلف دراستنا مع بعض الدراسات التي سجلت مستويات منخفضة من تقدير الذات في بيئات تتسم بضعف المساندة الاجتماعية وارتفاع الضغوط النفسية.

ويمكن تفسير المتوسط المرتفع لتقدير الذات لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط في ضوء ما أشار إليه **كوبر سميث (1967)** و**روجرز(1961)** ، حيث يسهم الدعم الأسري والمدرسي والتعزيز الإيجابي في بناء صورة ذاتية إيجابية وتعزيز الشعور بالقيمة والكفاءة.

2. عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الثالثة

تنص هذه الفرضية على ما يلي: "توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين السعادة النفسية وتقدير الذات لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط"

لاختبار هذه الفرضية قمنا بتطبيق اختبار معامل الإرتباط " بيرسون " بين السعادة النفسية وتقدير الذات لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط، وكانت النتائج كما يلي:

الجدول رقم 13 يبين العلاقة بين السعادة النفسية وتقدير الذات لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط

المتغيرات	معامل الارتباط (r)	مستوى الدلالة (Sig)
السعادة النفسية	**0.43	0.0000
تقدير الذات		

تشير نتائج التحليل الإحصائي الموضحة في مخرجات البرنامج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة (طردية) ودالة إحصائياً بين مستوى السعادة النفسية ومستوى تقدير الذات لدى أفراد العينة البالغ عددهم 109 تلميذاً، حيث بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون3 4. 0.بمستوى دلالة (0.000)وهو وتؤكد هذه النتيجة أنه كلما ارتفع شعور التلاميذ بالسعادة النفسية، رافق ذلك ارتفاع ملحوظ وموازٍ في مستوى تقديرهم لذواتهم، مما يثبت وجود تلازم إيجابي بين الاستقرار الانفعالي والتقييم الذاتي الإيجابي في هذه المرحلة.

بناءً على هذه المعطيات الرقمية، يتم قبول الفرضية التي تنص على وجود علاقة بين السعادة النفسية وتقدير الذات لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط. وتعكس قوة الارتباط (التي تعتبر متوسطة إحصائياً) أن السعادة النفسية تمثل ركيزة هامة في بناء صورة الذات لدى التلميذ، ، وهي

نتيجة تدعم التوجهات التربوية التي تنادي بتهيئة بيئة مدرسية آمنة لتعزيز الثقة بالنفس والتحصيل الدراسي.

وتتفق نتائج دراستنا مع ما توصلت إليه دراسة **Rosenberg (1965)** ودراسة **Khalid (2014)**، حيث أكدت وجود علاقة ارتباطية موجبة بين السعادة النفسية وتقدير الذات.

وتختلف نتائج دراستنا مع بعض الدراسات التي لم تسجل علاقة دالة إحصائيًا بين المتغيرين، خاصة في البيئات التي تتسم بضعف الدعم النفسي والاجتماعي.

ويمكن تفسير وجود علاقة دالة إحصائيًا بين السعادة النفسية وتقدير الذات في ضوء ما أشار إليه **روجرز (1961)** و**كوبر سميث(1967)** ، حيث يسهم التوازن الانفعالي والشعور بالقبول والدعم الاجتماعي في تعزيز إدراك الفرد لقيمته وكفاءته، مما يؤدي إلى تلازم إيجابي بين ارتفاع السعادة النفسية وتقدير الذات.

3. عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الرابعة

تنص الفرضية "توجد فروق في درجات السعادة النفسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط يعزى لمتغيري النوع والاعادة"،وكانت النتائج كما يلي:

الجدول رقم 14 جدول نتائج اختبار (T-Test) للفروق في السعادة النفسية تبعاً لمتغيري النوع والإعادة

المتغير المستقل	الفئة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجات الحرية	مستوى الدلالة (Sig)
النوع	ذكر	60	107,76	12,52	0.59-	107	0.55
	أنثى	49	109,40	16,12			
الإعادة	معيد	30	107,60	13,14	0.40-	107	0.68
	غير معيد	79	108,84	14,65			

المصدر: من مخرجات spss

كشفت نتائج المعالجة الإحصائية لبيانات السعادة النفسية عن :

1. **بالنسبة لمتغير النوع** :تشير النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى السعادة النفسية بين الذكور والإناث، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (0.59-) بمستوى دلالة(0.55) ، وهي قيمة أكبر من مستوى الدلالة (0.05). وهذا يعني أن الشعور بالسعادة النفسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط لا يختلف باختلاف النوع.

2. **بالنسبة لمتغير الإعادة** :أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى السعادة النفسية تعزى لمتغير الإعادة، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (.0.40-) بمستوى دلالة(0.68) ، وهي قيمة أكبر من مستوى الدلالة المعتمد (0.05). وهذا يعني أن الشعور بالسعادة النفسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط لا يختلف باختلاف الاعادة.

أما بخصوص الفرضية لم :يتم قبول الفرضية ؛ حيث ثبت عدم وجود فروق في السعادة النفسية تعزى لمتغيري النوع والإعادة .

4. عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الخامسة

تنص الفرضية الخامسة "توجد فروق في درجات تقدير الذات لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط يعزى لمتغيري النوع والاعادة"،وكانت النتائج كما يلي:

الجدول رقم 15 نتائج اختبار (T-Test) للفروق في تقدير الذات تبعاً لمتغيري النوع والإعادة

المتغيرات	الفئة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجات الحرية	مستوى الدلالة (Sig)
النوع	ذكر	60	55,11	8,78	0.27-	107	0.78
	أنثى	49	55,57	8,34			
الإعادة	معيد	30	54,33	8,29	0.74-	107	0.46
	غير معيد	79	55,69	8,66			

المصدر: من مخرجات spss

تشير النتائج الموضحة في الجدول أعلاه إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات تقدير الذات لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط تعزى لمتغيري النوع (الجنس) أو الإعادة، وذلك وفقاً للتحليلات التالية:

1. **بالنسبة لمتغير الجنس** :بلغت قيمة "ت" المحسوبة (0.27.-) بمستوى دلالة(0.78) ، وهي قيمة أكبر من مستوى الدلالة المعتمد (0.05)، مما يشير إلى تساوٍ في تقدير الذات بين الذكور والإناث.

2. **بالنسبة لمتغير الإعادة** :بلغت قيمة "ت" المحسوبة (0.74-) بمستوى دلالة(0.46) ، وهي أيضاً غير دالة إحصائياً، مما يعني أن حالة التلميذ (معيد أو غير معيد) لم تؤثر بشكل جوهري على مستوى تقديره لذاته في هذه العينة.

بناء على هذه المعطيات، نرفض الفرضية التي تنص على وجود فروق في تقدير الذات تعزى للنوع والإعادة. وتفسر هذه النتيجة بأن تقدير الذات لدى تلاميذ الرابعة متوسط في هذه البيئة التعليمية

يتسم بالاستقرار النسبي، ولا يتأثر بالخصائص الديموغرافية (النوع) أو المسار الأكاديمي (الإعادة)، بل قد يرتبط بعوامل نفسية واجتماعية أخرى مشتركة بين جميع التلاميذ.

الاستنتاج العام

الإستنتاج العام

لقد جاءت الدراسة الحالية بعنوان **"السعادة النفسية وعلاقتها بتقدير الذات لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط"**، وهدفت إلى تحقيق جملة من الأهداف المتمثلة في:

- تحديد مستوى **السعادة النفسية** لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط؛
- التعرف على مستوى **تقدير الذات** لديهم؛
- إظهار طبيعة العلاقة بين **السعادة النفسية وتقدير الذات**؛
- الكشف عن الفروق في السعادة النفسية تبعًا لمتغيري **النوع والإعادة**؛
- الكشف عن الفروق في تقدير الذات تبعًا لمتغيري **النوع والإعادة .**

وقد تم التوصل إلى مجموعة من النتائج، من أبرزها:

- مستوى **السعادة النفسية** لدى أفراد العينة مرتفع؛
- مستوى **تقدير الذات** لديهم مرتفع؛
- توجد علاقة ارتباطية موجبة بين **السعادة النفسية وتقدير الذات**؛
- عدم وجود فروق في السعادة النفسية تبعًا لبعض المتغيرات (النوع، الإعادة)؛
- عدم وجود فروق في تقدير الذات تبعًا لبعض المتغيرات (النوع، الإعادة) .

الاقتراحات والتوصيات:

- إجراء مزيد من الدراسات الميدانية حول أهمية السعادة النفسية وعلاقتها بتقدير الذات في المراحل التعليمية المختلفة؛
- تعزيز برامج الإرشاد النفسي المدرسي التي تهدف إلى تنمية السعادة النفسية لدى التلاميذ؛
- تنظيم دورات تدريبية وتوعوية لفائدة التلاميذ لتنمية تقدير الذات وتعزيز الثقة بالنفس؛
- توعية الأولياء والمعلمين بأهمية الدعم النفسي والاجتماعي في بناء شخصية متوازنة لدى التلميذ؛
- العمل على توفير بيئة مدرسية إيجابية وآمنة تشجع على التفاعل والدافعية والنجاح الدراسي .

قائمة المراجع

قائمةالمراجع:

- **المراجع باللغة العربية**

أولًا: الكتب

1. أبو حطب، فؤاد .**علم النفس التربوي** .القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية، 1996.
2. إبراهيم، عبد الستار .**الصحة النفسية وعلم النفس الإكلينيكي** .القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر، 2008.
3. زهران، حامد عبد السلام .**الصحة النفسية والعلاج النفسي** .القاهرة: عالم الكتب، 1980.
4. زهران، حامد عبد السلام .**الصحة النفسية** .القاهرة: عالم الكتب، 1977.
5. عبد الحميد، محمد .**المشكلات الاجتماعية** .بغداد: جامعة بغداد – وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، 1990.
6. عبد الرحمن، محمد السيد .**دراسات في علم النفس** .القاهرة: دار قباء للطباعة والنشر، 1992.
7. عبد الرحمن، محمد السيد .**علم النفس التربوي: نظرة معاصرة** .عمان: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 1998.
8. عبد العظيم، عبد السلام .**مفاهيم في الصحة النفسية** .القاهرة: دار النهضة العربية، 2006.
9. عبد الصادق، عبد الله .**علم النفس الاجتماعي** .القاهرة: دار المعرفة الجامعية، 2000.
10. عبد الكريم، محمد .**علم النفس المعرفي** .عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع، 2008.
11. الفاروق عبد الفتاح .**الشخصية وبناؤها النفسي** .القاهرة: دار الفكر العربي، 2003.
12. مرسي، كمال .**النمو النفسي للمراهق** .القاهرة: دار النهضة العربية، 1985.
13. مصري، سامي .**نظريات الشخصية** .القاهرة: دار المعرفة الجامعية، 1985.
14. منى، أحمد .**علم النفس الإيجابي** .عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع، 2015.
15. النشاشيبي، فاطمة .**الصحة النفسية ومشكلاتها** .عمان: دار الفكر، 1994.
16. هول، كالفن، وليندزي، جاردنر .**نظريات الشخصية** .ترجمة: فرج عبد القادر طه وآخرون. القاهرة: الهيئة المصرية العامة للكتاب، 1971.

قائمة المراجع

ثانيًا: البحوث الجامعية

1. عوّاد، سمير .**تقدير الذات وعلاقته بالسلوك الاجتماعي لدى طلبة المرحلة الثانوية** .رسالة ماجستير، جامعة اليرموك، الأردن، 2006.
2. ذيب، محمد .**الفروق في تقدير الذات بين فئات عمرية مختلفة** .رسالة ماجستير، جامعة اليرموك، الأردن، 1999.
3. طرح، خالد .**مستوى تقدير الذات لدى طلبة الجامعة وعلاقته ببعض المتغيرات** .رسالة ماجستير، جامعة دمشق، سوريا، 2012.
4. كمال، محمد .**تقدير الذات وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية** .رسالة ماجستير، جامعة القاهرة، مصر، 2003.

ثالثًا: المجلات العلمية

1. الصيدان، عبد الله. "تقدير الذات وعلاقته بالتوافق النفسي لدى طلبة المرحلة الثانوية". مجلة دراسات تربوية، جامعة الملك سعود، العدد 12، 2001.
2. الصيدان، عبد الله. "تقدير الذات والسلوك الانحرافي لدى المراهقين". مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة الملك سعود، العدد 18، 2004.
3. عزوني، محمد. "تقدير الذات وعلاقته بالصحة النفسية". مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة الجزائر، العدد 7، 2011.
4. ريان، أحمد. "سمات ذوي تقدير الذات المرتفع". مجلة التربية وعلم النفس، جامعة دمشق، العدد 32، 2007.
5. جميلة، فاطمة. "تقدير الذات في ضوء الاتجاه الإنساني". مجلة علم النفس المعاصر، العدد 5، 2006.
6. سليمان، نادية. "النمو الشخصي وعلاقته بالرفاه النفسي". مجلة دراسات نفسية، العدد 14، 2011.
7. خالد، محمود. "علم النفس الإيجابي والسعادة النفسية". مجلة العلوم الإنسانية، جامعة بغداد، العدد 21، 2014.

- المراجع باللغة الأجنبية

1. Beck, Aaron T. *Depression: Clinical, Experimental and Theoretical Aspects*. New York: Harper & Row, 1967.
2. Branden, Nathaniel. *The Psychology of Self-Esteem*. San Francisco: Jossey-Bass, 2008.
3. Coopersmith, Stanley. *The Antecedents of Self-Esteem*. San Francisco: W.H. Freeman and Company, 1967.
4. Rosenberg, Morris. *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton: Princeton University Press, 1965.
5. Santor, Darcy; Jennifer, et al. "Social Evaluation and Self-Esteem Development". Journal of Personality Studies, 2000.
6. Walker, Lee. "Attractiveness and Self-Esteem in Adolescents". Journal of Social Psychology, 2001.
7. Ryan, Richard. "Self-Esteem and Psychological Adjustment". Journal of Personality and Social Psychology, 2007.

الملاحق

ملحق رقم 1 أدوات الدراسة

جامعة غرداية

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا

مقياس أوكسفورد للسعادة

عزيزي التلميذ، عزيزتي التلميذة: نضع بين يديك مجموعة من العبارات، بعد قراءتها تجيب عليها واحدة تلو الأخرى بوضع علامة × في الخانة التي تنطبق عليك،

واعلم أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، بل إجابتك ستكون مساهمة منك في انجاز هذه الدارسة.

البيانات الشخصية:

الجنس: ذكر أنثى

الاعادة : معيد ....غير معيد ..... السن .....

الرقم	العبارة	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						

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

23	لا أجد سهولة في اتخاذ القرارات						
24	ليس لدي إحساس بجود معنى أو هدف في حياتي						
25	اشعر انه لدي قدر كبير من الطاقة						
26	عادة لدي تأثير كبير على الأحداث						
27	لا اشعر بالمتعة والاستمتاع مع الأشخاص الاخرين						
28	لا اشعر أنني بصحة جيدة						
29	ليس لذيا ذكريات سعيدة من الماضي						



جامعة غرداية

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا

مقياس تقدير الذات لكوبر سميث

عزيزي التلميذ، عزيزتي التلميذة: نضع بين يديك مجموعة من العبارات، بعد قراءتها تجيب عليها واحدة تلو الأخرى بوضع علامة × في الخانة التي تنطبق عليك،

واعلم أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، بل إجابتك ستكون مساهمة منك في انجاز هذه الدارسة.

البيانات الشخصية:

الجنس: ذكر أنثى

الاعادة : معيد ....غير معيد ..... السن .....

رقم العبارة	العبارات	لا	قليلا	كثيرا
01	أتضايق من كثير من الأمور و الأشياء عادة			
02	أجد من الصعب علي أن أتحدث أمام مجموعة من الناس			
03	أود لو أستطيع أن أغير أشياء في نفسي			
04	يصعب علي اتخاذ قرار خاص بي			
05	يسعد الآخرون بوجودهم معي			
06	أتضايق بسرعة في المنزل			
07	أستغرق وقتاً طويلاً في التعود على الأشياء الجديدة			
08	أنا محبوب بين الأشخاص من نفس سن			
09	تراعي عائلتي مشاعري عادة			
10	استسلم و التزم بسرعة			
11	تتوقع اسرتي مني النجاح			
12	يصعب علي جدا ان ابقي كما انا			

13	تختلط الأشياء كلها في حيات			
14	يتبع الناس أفكاري			
15	أقلل من قدر نفسي			
16	لدي رغبة في ترك البيت			
17	أشعر بالضيق في القسم			
18	مظهري ليس جيدا مثل معظم الناس			
19	إذا كان لدي شيء أريد أن أقوله فإنني أقوله			
20	تفهمني اسرتي			
21	معظم الناس محبوبون أكثر مني			
22	أشعر بمضايقات من قبل والداي.			
23	ينقصني تلقي التشجيع في القسم			
24	أرغب كثيرا أن أكون شخصا آخر			
25	عادة لا يثقوا بي الناس			

ملحق رقم 2 الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة

المقارنة الطرفية اداة السعادة

Statistiques de groupe

	التلاميذ	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الدرجات	العليا	15	123,3333	6,66190	1,72010
	الدنيا	15	93,2667	8,46393	2,18538

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes					
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de c à 95 % Inférieur
الدرجات	Hypothèse de variances égales	1,596	,217	10,811	28	,000	30,06667	2,78112	24,36981
	Hypothèse de variances inégales			10,811	26,535	,000	30,06667	2,78112	24,35561

اداة تقدير الذات المقارنة الطرفية

Statistiques de groupe

	العينة	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
تقدير الذات	العليا	15	62,5333	3,54293	,91478
	الدنيا	15	48,0667	5,70046	1,47185

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes					
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de à 95 % Inférieur
تقدير الذات	Hypothèse de variances égales	4,465	,044	8,348	28	,000	14,46667	1,73297	10,91684
	Hypothèse de variances inégales			8,348	23,412	,000	14,46667	1,73297	10,88524

ثبات الفا كرونباخ اداة السعادة

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,708	29

تباث الفا كرونباح اداة تقدير الذات

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,801	25

تباث التجزئة النصفية لاداة السعادة

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Partie 1	Valeur	,661
		Nombre d'éléments	15[a]
	Partie 2	Valeur	,322
		Nombre d'éléments	14[b]
	Nombre total d'éléments		29
Corrélation entre les sous-échelles			,521
Coefficient de Spearman-Brown	Longueur égale		,685
	Longueur inégale		,685
Coefficient de Guttman			,665

a. Les éléments sont : س1, س3, س5, س7, س9, س11, س13, س15, س17, س19, س21, س23, س25, س27, س29.

b. Les éléments sont : س29, س2, س4, س6, س8, س10, س12, س14, س16, س18, س20, س22, س24, س26, س28.

تباث التجزئة النصفية لاداة تقدير الذات

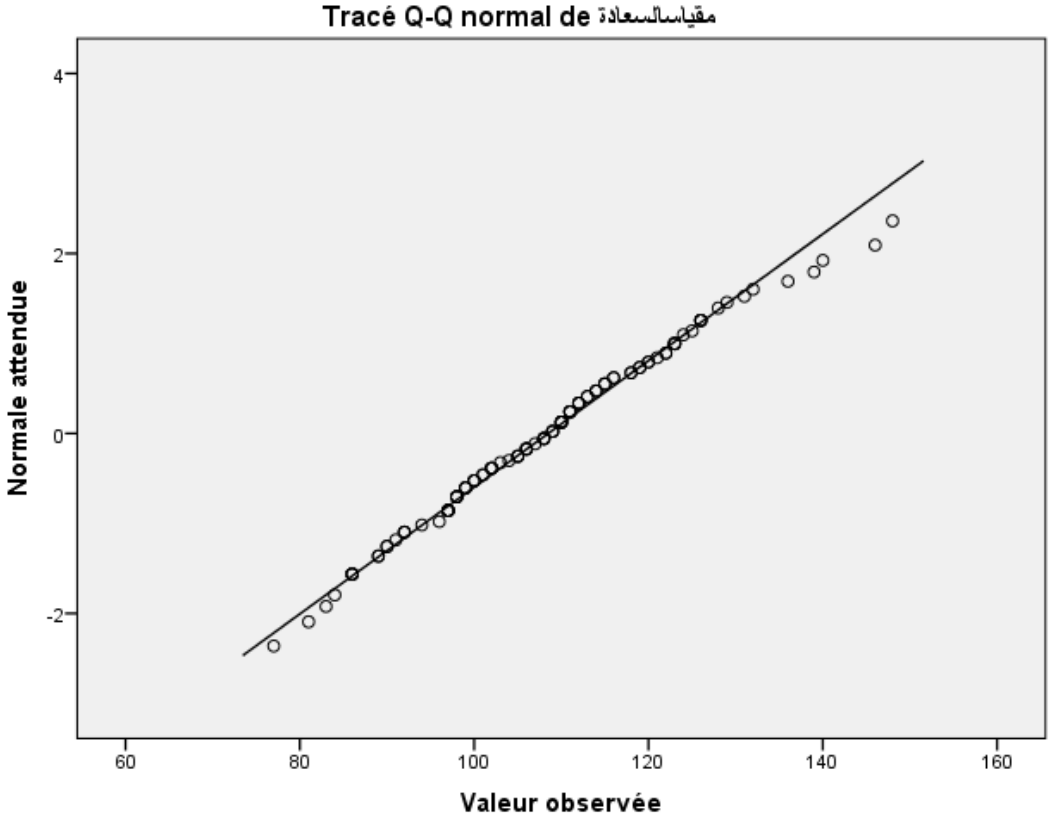
Statistiques de fiabilité

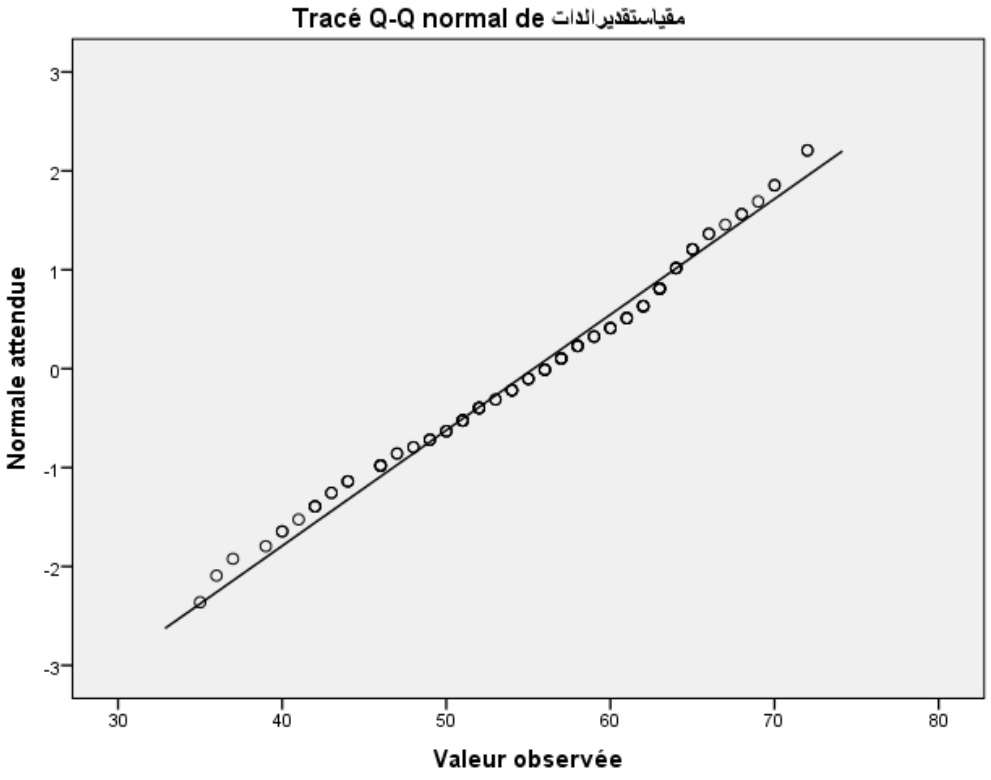
Alpha de Cronbach	Partie 1	Valeur	,727
		Nombre d'éléments	13[a]
	Partie 2	Valeur	,612
		Nombre d'éléments	12[b]
	Nombre total d'éléments		25
Corrélation entre les sous-échelles			,629
Coefficient de Spearman-Brown	Longueur égale		,772
	Longueur inégale		,772
Coefficient de Guttman			,764

a. Les éléments sont : ب1, ب3, ب5, ب7, ب9, ب11, ب13, ب15, ب17, ب19, ب21, ب23, ب25.

b. Les éléments sont : ب25, ب2, ب4, ب6, ب8, ب10, ب12, ب14, ب16, ب18, ب20, ب22, ب24.

الملحق رقم (03): نتائج فرضيات الدراسة





Test sur échantillon unique

	Valeur de test = 5					
	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
					Inférieur	Supérieur
مقياسالسعادة	76,051	108	,000	103,50459	100,8069	106,2023

Statistiques sur échantillon uniques

	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
مقياسالسعادة	109	108,5046	14,20917	1,36099

Statistiques sur échantillon uniques

	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
مقياستقدير الذات	109	55,3211	8,55146	,81908

Test sur échantillon unique

	Valeur de test = 2					
	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
					Inférieur	Supérieur
مقياستقدير الذات	65,099	108	,000	53,32110	51,6975	54,9447

Corrélations

		مقياسالسعادة	مقياستقدير الذات
مقياسالسعادة	Corrélation de Pearson	1	,437**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	109	109
مقياستقدير الذات	Corrélation de Pearson	,437**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	109	109

**. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Statistiques de groupe

	النوع	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
مقياسالسعادة	دكور	60	107,7667	12,52166	1,61654
	انثى	49	109,4082	16,12570	2,30367

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes		
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatér
مقياسالسعادة	Hypothèse de variances égales	2,852	,094	-,598	107	,551
	Hypothèse de variances inégales			-,583	89,296	,561

Statistiques de groupe

	الاعادة	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
مقياسالسعادة	معيد	30	107,6000	13,14534	2,40000
	معيد غير	79	108,8481	14,65858	1,64922

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes		
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatér
مقياسالسعادة	Hypothèse de variances égales	,142	,707	-,408	107	,684
	Hypothèse de variances inégales			-,429	58,043	,670

Statistiques de groupe

	النوع	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
مقياستقدير الذات	دكور	60	55,1167	8,78383	1,13399

انثى	49	55,5714	8,34166	1,19167

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes					
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle à 95 % Inférieur
مقياستقدير الذات	Hypothèse de variances égales	,324	,570	-,275	107	,784	-,45476	1,65366	-3,73295
	Hypothèse de variances inégales			-,276	104,547	,783	-,45476	1,64499	-3,71664

Statistiques de groupe

	الاعادة	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
مقياستقدير الذات	معيد	30	54,3333	8,29347	1,51417
	معيد غير	79	55,6962	8,66966	,97541

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes					
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle à 95 % Inférieur
مقياستقدير الذات	Hypothèse de variances égales	,117	,733	-,742	107	,460	-1,36287	1,83775	-5,00599
	Hypothèse de variances inégales			-,757	54,569	,453	-1,36287	1,80115	-4,97310