

العلاقة بين تقدير الذات والسعادة النفسية لدى طلبة المرحلة الجامعية
The relation between and psychological wellbeing for university students

د. رشا محمد عبد الله

أستاذ علم النفس المساعد بجامعة عجمان (الإمارات العربية المتحدة)
باحث بالمركز القومي للامتحانات والتقويم التربوي- جمهورية مصر العربية

العلاقة بين تقدير الذات والسعادة النفسية لدى طلبة المرحلة الجامعية دراسة أميريكية في ضوء الفروق بين الجنسين

د. رشا محمد عبد الله عبد الرحمن

باحث بالمركز القومي للامتحانات والتقويم التربوي- جمهورية مصر العربية
أستاذ علم النفس المساعد بجامعة عجمان (الإمارات العربية المتحدة)

استهدفت الدراسة التعرف على نوعية ومدى تأثير تقدير الذات وجنس المبحوث على أبعاد السعادة النفسية وهي: الاستقلالية، والتمكن البيئي، والتطور الشخصي، والعلاقات مع الآخرين، والحياة الهادفة والتقبل الذاتي، تكونت العينة من 520 طالباً جامعياً، مُوزَّعين بالتساوي بين الجنسين. طُبِّق عليهم دليل تقدير الذات (2004) ومقياس السعادة النفسية (2006). وقد أشارت النتائج إلى التأثير الجوهري لتقدير الذات على أبعاد السعادة النفسية الستة، كما كان هناك تأثير لجنس المبحوث على كل من الأبعاد: الاستقلالية والتطور الشخصي والعلاقات الإيجابية مع الآخرين والحياة الهادفة، بينما لم تظهر النتائج تأثير للجنس في كل من التمكن البيئي والتقبل الذاتي. أيضاً أظهرت النتائج عدم وجود تأثير لتفاعل تقدير الذات مع جنس المبحوث على أبعاد السعادة النفسية وقد تم مناقشة النتائج في ضوء التراث البحثي المتاح.

الكلمات المفتاحية: تقدير الذات، السعادة النفسية، الاستقلالية، التمكن البيئي، التطور الشخصي، العلاقات مع الآخرين، الحياة الهادفة والتقبل الذاتي

The Relationship between Self-esteem and psychological happiness among University students

Empirical study in the light of gender differences

Rasha Mohamed Abdellah Abdelrahman

National Center for Examinations and Educational Evaluation, Egypt

College of Humanities and Science, Ajman University- United Arab Emirates

The study aimed at finding out the quality and the impact of self-esteem and gender on the dimensions of psychological wellbeing: Autonomy, Environmental Mesentery, Personal Growth, Positive Relations with other, Purpose In Life and Self Acceptance. The sample consisted of 520 students(260 males, 260 females),every group is divided to a group of high self-esteem, and another half had low self-esteem. Self-Esteem Manual (2004) and psychological wellbeing Scale (2006) were applied. The results indicated the significant impact of self-esteem on all the dimensions of the six psychological wellbeing, and the gender had an positive impact on both dimensions: Autonomy, Personal Growth, Positive Relations with other and the Purpose In life, while the results did not show gender influence in both Environmental Mesentery and self-acceptance.

There was no statistically significant interaction between self-esteem and gender on the dimension of psychological wellbeing as a whole.The results were disscused in the light of literature available.

Keywords:Self-esteem, and psychological happiness, Autonomy, Environmental Mesentery, Personal Growth, Positive Relations with other.

استهدفت الدراسة التعرف على نوعية العلاقة بين تقدير الذات وجنس المبحوث على أبعاد السعادة النفسية وهي: الاستقلالية، والتمكن البيئي، والتطور الشخصي، والعلاقات مع الآخرين، والحياة الهادفة والتقبل الذاتي، تكونت العينة من 520 طالباً جامعياً، مُوزَّعين بالتساوي بين الجنسين. طُبِّقَ عليهم دليل تقدير الذات (2004) ومقياس السعادة النفسية (2006). وقد أشارت النتائج إلى التأثير الجوهري لتقدير الذات على أبعاد السعادة النفسية الستة، كما كان هناك تأثير لجنس المبحوث على كل من الأبعاد: الاستقلالية والتطور الشخصي والعلاقات الإيجابية مع الآخرين والحياة الهادفة، بينما لم تظهر النتائج تأثير للجنس في كل من التمكن البيئي والتقبل الذاتي. أيضاً أظهرت النتائج عدم وجود تأثير لتفاعل تقدير الذات مع جنس المبحوث على أبعاد السعادة النفسية وقد تم مناقشة النتائج في ضوء التراث البحثي المتاح.

استهدفت الدراسة التعرف على مدى تأثير تقدير الذات والجنس على أبعاد السعادة النفسية وهي: الاستقلالية، والتمكن البيئي، والتطور الشخصي، والعلاقات مع الآخرين، والحياة الهادفة وتقبل الذات، تكونت العينة من 520 طالباً جامعياً، مُوزَّعين بالتساوي بين الجنسين. طُبِّقَ عليهم دليل تقدير الذات (2004) ومقياس السعادة النفسية (2006). وقد أشارت النتائج إلى التأثير الجوهري لتقدير الذات على أبعاد السعادة النفسية الستة، كما كان هناك تأثير لجنس المبحوث على كل من الأبعاد: الاستقلالية والنمو الشخصي والعلاقات الإيجابية مع الآخرين والحياة الهادفة، بينما لم تظهر النتائج تأثير للجنس في كل من التمكن البيئي وتقبل الذات. أيضاً أظهرت النتائج عدم وجود تأثير لتفاعل تقدير الذات مع جنس المبحوث على أبعاد السعادة النفسية وقد تم مناقشة النتائج في ضوء التراث البحثي المتاح.

مقدمة:

يعتبر مفهوم السعادة من المفاهيم البحثية المهمة في مجال علم النفس، إذ أنه هو المطلب الأسمى للإنسان، وأحد أهم احتياجاته الأساسية. حيث تعتبر السعادة الغاية المنشودة التي يسعى كل فرد الوصول إليها وتحقيقها في الحياة الإنسانية. فضلا عن أن الشعور بالسعادة هو أحد جوانب تحقيق الصحة النفسية الجيدة لارتباطه بالحالة المزاجية الإيجابية، والرضا عن الحياة، وجودة الحياة، وتحقيق الذات والتفائل (Seligman, et al, 2006)

في ظل ما يشهده العصر الحالي من ثورة معرفية وتكنولوجية أثرت بشكل كبير على حدوث العديد من التغيرات على المستوى الاجتماعي والاقتصادي والثقافي، وزيادة سرعة إيقاع الحياة، وزيادة الضغوط النفسية على الأفراد في المجتمع، ومن ثم ظهور العديد من المشكلات على الصعيد الشخصي والمجمعي، مما دعا الكثير من العلماء للبحث حول ماهية السعادة وما هي مؤشراتها وكيفية قياسها وتحقيقها.

إن مفهوم السعادة من المفاهيم التي اهتم بها الفلاسفة في العصور القديمة، حيث ذهب بقراط وأفلاطون إلى أن السعادة تكمن في الحكمة والشجاعة والعفة والعدالة، وتعريف الفرد السعيد بأنه هو من توافرت فيه هذه الصفات، أما أرسطو فقد أشار إلى أن السعادة هي حياة جيدة تنطوي على نوع من الرفاهية التي تنتج عن أسلوب حياة مزدهر وحقيقي. وبالرغم تأكيد على أهمية العوامل الثقافية في تجربة الحياة الاجتماعية، إلا أنه أشار أيضا إلى أهمية المتعة اليومية، مثل متعة بدنية معينة (محسن الدلعي، 2002)

وفي العصر الحديث، بدأ الاهتمام بدراسة مفهوم السعادة النفسية في التسعينات من القرن الماضي مع ظهور وتطور حركة علم النفس الإيجابي (Hfferons & Boniwell, 2001) حيث أشار مارتن سليجمان seligman مؤسس علم النفس الإيجابي إلى إنه بالرغم من أن الهدف الأساسي لعلم النفس هو مساعدة الإنسان على أن يعيش حياة طبيعية يشعر فيها بالسعادة، إلا أن فكرة المشاعر الإيجابية وتأثيرها على الفرد تم تجاهل دراستها من قبل كثير من علماء النفس، حيث كان التركيز فقط كان على دراسة المشاعر السلبية وتأثيراتها على سلوك الفرد مثل الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب والضغط النفسية. كما أشار سليجمان Seligman, 2009 إلى وجود استراتيجيتان لتحسين حياة الأفراد في المجتمع حيث ترتبط الاستراتيجيات الأولى بالجوانب السلبية في الحياة، أما الثانية فهي التي ترتبط بدعم الجوانب الإيجابية، ومن ثم، كان التركيز الأساسي لعلم النفس الإيجابي هو مساعدة الأفراد على التركيز على الصفات الإيجابية بدلا من مقاومة ومكافحة الجوانب السلبية للحياة. وتشير جودت (2010) مفهوم السعادة النفسية قريب من مفهوم جودة الحياة، والذي يعني شعور الفرد بالسعادة والرضا من أجل تحقيق المعنى في الحياة، وتحقيق أهدافه وقيمه الخاصة، التي هي نتاج مدى قدرته على التطور والنمو بالشكل الذي يجعله قادراً على أن يحيا ويتصرف بحرية وسعادة، ومن ثم يصبح وجوده متميزاً عن الآخرين (عن سمية الجمال، 2013: 2) ، كما توضح العديد من الدراسات على وجود تداخل بين مفهوم للسعادة النفسية وبعض المفاهيم الأخرى مثل: الشعور بالراحة، والرضا عن الحياة، والمتعة في الحياة، التوافق النفسي، والإنجاز، والأمن النفسي والقناعة.

وعلى الجانب الآخر، يرتبط تقدير الذات بمدى اعتزاز الفرد بنفسه من خلال شعوره بالجدارة والكفاءة والثقة بالنفس وقوة الشخصية والإنجاز والاستقلالية، الأمر الذي يستتبعه القدرة على الإنجاز في المجالات المختلفة، وما يتبعه من شعور بالرضا والتوافق والقدرة على التكيف الاجتماعي. والسؤال الذي يتبادر إلى الذهن هنا: هل توجد علاقة بين السعادة النفسية بأبعادها المختلفة وتقدير الذات؟ هل يمكن أن يكون للسعادة النفسية تأثير جوهري في الشعور بتقدير الذات في المواقف الاجتماعية المختلفة.

أهمية الدراسة

تتضح أهمية الدراسة الحالية فيما يلي:

- توضيح كيف يؤثر تقدير الذات السعادة النفسية بأبعادها الستة (الاستقلالية، التمكن البيئي، النمو الشخصي، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، الحياة الهادفة، تقبل الذات)
- صحيح أن التراث البحثي يوضح وجود علاقة بين السعادة النفسية وتقدير الذات المرتفع (مايكل ارجايل، 1997، 157). إلا أن هناك حاجة بحثية لاستكشاف هل يؤثر تقدير الذات على السعادة النفسية بأبعادها المختلفة في المواقف الاجتماعية، وما شكل ومدى حجم هذا التأثير؟
- المقياس الذي تم استخدامه في الدراسة الحالية يحلل السعادة إلى مجموعة من الأبعاد وهي: (الاستقلالية، التمكن البيئي، النمو الشخصي، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، الحياة الهادفة، تقبل الذات)، وهي بذلك تختلف عن كثير من الدراسات التي تمت في هذا المجال والتي اعتمدت غالبيتها على مقاييس عامة للسعادة ليس لها أبعاد واضحة يمكن الاعتماد عليها في التفسير، ومن ثم يمكن أن تساهم هذه الدراسة في إيجاد مقياس معرب على البيئة الخليجية له أبعاد ومؤشرات واضحة للتعرف بشكل دقيق على مستويات السعادة النفسية لدى الأفراد.

أهداف الدراسة:

تستهدف الدراسة الحالية التعرف على نوعية ومدى تأثير تقدير الذات على أبعاد السعادة النفسية في مواقف التفاعل الاجتماعي لدى كل من طلاب وطالبات المرحلة الجامعية

تساؤلات الدراسة:

تحاول الدراسة الحالية الإجابة عن التساؤلات التالية:

- (1) هل يوجد تأثير رئيسي دالاً إحصائياً لتقدير الذات على أبعاد السعادة النفسية الفرعية الستة (الاستقلالية- التمكن البيئي- النمو الشخصي- العلاقات الإيجابية مع الآخرين- الحياة الهادفة- تقبل الذات) بصرف النظر عن جنس المبحوث؟
- (2) هل يوجد تأثير رئيسي دالاً إحصائياً لجنس المبحوث على السعادة النفسية بأبعادها الفرعية الستة سألقة الذكر بصرف النظر عن تقدير الذات؟
- (3) هل يوجد تفاعل دالاً إحصائياً بين كل من تقدير الذات وجنس المبحوث في تأثيرهما على أبعاد السعادة النفسية (الاستقلالية، التمكن البيئي، النمو الشخصي- العلاقات الإيجابية مع الآخرين- الحياة الهادفة - تقبل الذات)؟

مصطلحات الدراسة

تشتمل الدراسة الحالية على مفهومين هما: السعادة النفسية بأبعادها المختلفة وتقدير الذات وفيما يلي عرض لهذه المفاهيم.

أولاً: السعادة النفسية Psychological Wellbeing:

هي مجموعة من المؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات الرضا لدى الفرد عن حياته بشكل عام، وقد حددها راييف Ryff في ستة أبعاد رئيسية وهي:

1. **الاستقلالية Autonomy:** تعبر عن قدرة الفرد على اتخاذ القرار وعلى التفكير والتصرف بطرق معينة، وتقييم نفسه وفقاً للمعايير الاجتماعية، وقدرته على مقاومة الضغوط الاجتماعية، وضبط وتنظيم السلوك الشخصي الداخلي أثناء التفاعل مع الآخرين، وتحدد إجرائياً بمجموع الدرجات التي يحصل عليها الفرد في هذا البعد.
2. **التمكن البيئي Environmental Mastery:** تعبر عن قدرة الفرد من التمكن من تنظيم الظروف المحيطة وتوفير البيئة المناسبة والمرونة الشخصية، أي تغيير البيئة وفق ما يراه الفرد ويتناسب معه، وذلك من خلال خبراته الماضية والحاضرة، وتحدد إجرائياً بمجموع الدرجات التي يحصل عليها الفرد في هذا البعد.

٣. **النمو الشخصي Personal Growth**: تشير إلى قدرة الفرد على تنمية وتطوير قدراته، وزيادة فعاليته وكفاءته الشخصية في الجوانب المختلفة، والشعور بالتفاؤل، وتتحدد إجرائياً بمجموع الدرجات التي يحصل عليها الفرد في هذا البعد (Ryff,2006)
٤. **العلاقات الإيجابية مع الآخرين Positive relation with Others**: وتعتبر عن قدرة الفرد على تكوين وإقامة صداقات وعلاقات اجتماعية ايجابية متبادلة مع الآخرين على أساس من الود، والمحبة والألفة، والثقة المتبادلة.
٥. **الحياة الهادفة Purpose in life**: وتعتبر عن قدرة الفرد على تحديد أهدافه في الحياة بشكل موضوعي، وأن يكون له رؤية توجه أفعاله وتصرفاته وسلوكياته مع المثابرة والإصرار على تحقيق أهدافه.
٦. **تقبل الذات Self – Acceptance**: يشير إلى القدرة على تحقيق الذات والاتجاهات الإيجابية نحو الذات والحياة، وتقبل المظاهر المختلفة للذات بما فيها من الجوانب الإيجابية والجوانب السلبية (Ryff& Singer,2008)

ثانياً: تقدير الذات Self- Esteem

تقدير الذات هو تقدير عام يضعه الفرد لنفسه وبنفسه متضمناً الإيجابيات التي تدعوه لاحترام ذاته والسلبيات التي لا تقلل من شأنه بين الآخرين، وكلما ارتفع تقدير الفرد لذاته، كان الفرد ناجحاً اجتماعياً، أما إذا انخفض تقديره لذاته فإنه يكون أقل نجاحاً من الناحية الاجتماعية (مجدي الدسوقي، 2004: 7)، ويتحدد إجرائياً بمجموع الدرجات التي يحصل عليها الفرد على مقياس تقدير الذات، حيث تدل الدرجة المرتفعة على تقدير الذات الإيجابي.

الإطار النظري

السعادة النفسية:

أشار مايكل أرجايل (1997) إلى إمكانية فهم السعادة "بوصفها انعكاساً لمعدلات تكرار حدوث الانفعالات السارة، وشدة هذه الانفعالات، كما أشار إلى أربعة عناصر ينبغي وضعها في الاعتبار لفهم السعادة النفسية وهي: الرضا عن الحياة ومجالاته المختلفة، والاستمتاع والشعور بالبهجة، والعناء بما يتضمنه من قلق واكتئاب والصحة العامة" (مايكل أرجايل، 1997: 101)، أما ألور وأجا هاريس (2007) فيشيرون إلى السعادة باعتبارها الأداة التي تمكن الفرد من أن يحكم بشكل إيجابي على حياته الحاضرة، وتتضمن السعادة -من وجهة نظرهم- عاملين هما: العامل الانفعالي وما تمثله التجربة الانفعالية للفرد من الفرح والسرور وغيرها من المشاعر الإيجابية، أما العامل الثاني فهو التقييم المعرفي للرضا عن مجالات الحياة المختلفة التي تتمثل في السعادة والرفاه النفسي. (Alipour & Agah Harris, 2007)

كما يشير سليجمان (2004) إلى السعادة على أنها "حالة ذهنية أو شعور يتضمن الرضا، والمنفعة والسرور، وهذه التضمينات تكون موجهة للذات أولاً ثم الآخرين ثم الحياة بشكل عام (Seligman, 2004: 39)، أما الجندي فتعرفها على أنها: "حالة وجدانية إيجابية تعكس شعور الفرد بالسعادة نتيجة ما يتعرض له من مصادر السعادة الشخصية متمثلة في (الصحة - وجود أهداف محددة - التدبير - الثقة بالنفس - التعليم والنجاح الدراسي والمستقبل المهني)، ومصادر السعادة الاجتماعية والمتمثلة في (الحب الأسري - الأصدقاء - نشاط وقت الفراغ)، وذلك كما يعبر الفرد عنها وفق إدراكه لها" (أمسية الجندي، 2009: 26)، كما عرفت شويخ على أنها: "شعور ذاتي لدى الفرد يعكس حبه للحياة التي يعيشها واستمتاعه بها، بما يجعله يشعر بعدد من المشاعر الإيجابية كالرضا والابتهاج والسرور" (هناء شويخ، 2010: 175)

وبالرغم من تباين تعريفات مفهوم السعادة النفسية إلا أن هناك اتفاق بين الباحثين على أن- السعادة النفسية - مجموعة من المؤشرات السلوكية التي تدل على توفر حالة من الرضا العام لدى الفرد وسعيه المستمر لتحقيق أهدافه الشخصية في إطار الاحتفاظ بالعلاقات الاجتماعية الإيجابية مع الآخرين، كما يضيف شيستوفير Chistopher (1999) إلى أنه لكي تتكامل الرؤية حول السعادة النفسية للفرد يجب التركيز على نوعية الأهداف في الحياة، ووضع الفرد بين أقرانه، ومراحل النمو المختلفة له (Chistopher, 1999: 148)

مكونات السعادة النفسية

الجدير بالذكر أن الشعور بالسعادة يؤثر بشكل قوي على سلوكيات الفرد مثل التفكير بشكل إيجابي حيث يفكر الناس بطرق مختلفة، وأكثر إيجابية عندما يكونوا سعداء مقارنة بحالهم عند الحزن والكآبة، وكذلك يكون السعداء أكثر ثقة بالنفس وأكثر تقديراً لأنفسهم وأكثر في الكفاءة الاجتماعية ولديهم استعداد لحل مشاكلهم بطرق أفضل (أحمد عبد الرحمن، 2001: 125 - 150)، كما أن هناك العديد من العوامل التي تؤثر على شعور الفرد بالسعادة ومنها: نمط الشخصية، والحياة، والأسرة والأصدقاء والدعم الاجتماعي والحالة المادية والزواج والدين والثقافة والصحة الجسمية والتسامح مع الذات والتفاعل الاجتماعي فضلاً عن أن التغييرات الاقتصادية والاجتماعية والثقافية والتكنولوجية المتلاحقة. ويشير ميشيل وجيمس (Michael & James, 2005) إلى أن للسعادة مجموعة من المكونات تشتمل على ما يلي:

- التفاؤل: وهو يشير إلى توقعات الفرد بتحقيق النجاح والإنجاز في المستقبل القريب وذلك يعطي شعوراً بالطمأنينة والرضا.

- الرضا عن الحياة: والتي تشير إلى تكيف الفرد النفسي والوجداني والاجتماعي من خلال معرفته لذاته وأسلوب حياته.
 - الاستقرار الاجتماعي: ويشير إلى قدرة الفرد على الشعور بالطمأنينة والرضا في محيط الأسرة وعلاقته الإيجابية الوثيقة بالآخرين ومجتمعه.
- كما أكد سليجمان وبيترسون (2005) أن هناك ثلاثة أبعاد مختلفة للسعادة، وهي: الاستمتاع بالحياة، وإيجاد المعنى في الحياة، والميل إلى أو الارتباط أو التركيز على وضع، أو شخص. (Seligman, et al, 2005) ، أما جونزليد وآخرون (2006) فقد تناولوا السعادة النفسية باعتبارها أحد مكونات جودة الحياة Psychological well-being as a component of quality of life، كما حددوا (29) مؤشر تم تصنيفهم في (8) معايير أو عوامل رئيسية هي: الرضا والاستمتاع بالوقت، والرضا عن التعليم، وتقدير الذات، والمساندة الاجتماعية المدركة، الضبط المدرك، القيم المادية والقيم المعرفية والعقلية، والقيم الاجتماعية والعلاقات البيئية، وقد أظهرت نتائج تحليل المكونات الأساسية إلى إسهام بعض هذه العوامل في الدرجة الكلية للسعادة النفسية هو (64.82%) والمتمثل في الرضا عن الحياة – الاستمتاع بالوقت – الرضا عن التعليم – الرضا عن العائلة والأصدقاء. (Gonzalez & et al, 2006:267-282)

وتعد رايف (2007-1985, Ryff) من أشهر الباحثين في مجال السعادة النفسية، حيث قدمت العديد من الدراسات حول ماهية السعادة النفسية، مكوناتها وأبعادها وطرق قياسها فقد رسخت لمفهوم السعادة النفسية، كما طورت نموذج يعتمد على نطاق واسع من مختلف النظريات في مجال علم النفس مثل نظرية الفهم الإنساني لماسلو والبرت وروجز (Maslo, Alpert and Rgers)، ونظرية الفلسفة النقدية لكل من Mill ، Russeel، وكذلك نظرية العمر الافتراضي للتطور البشري كنظرية مراحل التطور عند اريكسون (Burns&Machin, 2009) ، كما وضعت رايف (100:1989, Ryff) بناءً نظرياً للسعادة النفسية والمتمثل في الأبعاد الستة التالية: (الاستقلالية، التمكن البيئي، التطور الشخصي، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، الحياة الهادفة، التقبل الذاتي). ملحق رقم(1)

تقدير الذات

حظي موضوع تقدير الذات باهتمام كبير من قبل الباحثين في مجال علم النفس، وذلك لارتباطه بكثير من المتغيرات المختلفة مثل: التحصيل الأكاديمي، والكفاءة الذاتية ويعتبر " كوبر سميث Coppersmith " من أوائل الذين كتبوا عن مفهوم تقدير الذات حيث عرفه بأنه الحكم الشخصي للفرد على قيمته الذاتية والتي يتم التعبير عنها من خلال اتجاهات الفرد نحو نفسه وأن الصورة الصادقة التي يكونها الفرد عن نفسه، والتي تعتمد بالدرجة الأولى على تقديره لذاته (نجوى السيد، 1995 : 36)، كما يرى لورانس أن تقدير الذات عبارة عن تقييم الشخص لذاته إيجابياً وسلبياً، والتقييم الموجب يشير إلى تقدير الفرد المرتفع لذاته، بينما التقييم السالب يشير إلى تقدير الفرد المنخفض لذاته (Lawrence, 1981:246)، كما يعرف فرونج وريسك (1986) تقدير الذات على أنه شعور الفرد بقيمته وقدرته على الإنجاز ، أي أن تقدير الذات هو الجانب التقييمي لمفهوم الذات (Fong & Resnick, 1986: 528). أي أن تقدير الذات يتضمن اتجاهات الفرد الإيجابية أو السلبية نحو ذاته، كما يوضح مدى اعتقاد الفرد بأنه قادر وهام وناجح وكفاء، وهو خبرة ذاتية ينقلها الفرد إلى الآخرين باستخدام أساليب التقدير المختلفة، كما يشير روزنبرج Rosenberg (1978) إلى أنه "اتجاهات الفرد نحو نفسه، سالية كانت أم موجبة، ويعني ذلك وجود مستويان لتقدير الذات هما: تقدير الذات المرتفع ويعني أن الفرد يعتبر نفسه ذا قيمة وأهمية، وتقدير الذات المنخفض والذي يشير إلى تدني شعور الفرد بالرضا عن نفسه رافضاً أو مُحْتَقِراً لذاته" (عن: محمد أبو الخير، 1998 : 422). كما يرى عبد الوهاب كامل (1993) أن تقدير الذات يتمخض عن وعي أو رؤية سليمة وموضوعية للذات، فقد يغالي الفرد في تقديره لذاته ويصاب بما يمكن وصفه بسرطان أو تضخم الذات، وهو مرض خبيث في ذات الفرد يجعله غير مقبول من الآخرين، أو أن الفرد لا يعطي نفسه حقها ويحط من قدرها، وبالتالي ينحدر بذاته نحو الدونية والاحساس بالنقص، وأخيراً يكون الفرد متزناً يجمع بين

الكبرياء الحميد والتواضع واحترام الآخرين (عبد الوهاب كامل، 1989). كما يشير تفرودي وسوان (Tafarodi,R&Swan,W,2001) أن مفهوم تقدير الذات يستخدم بصفة عامة ليشير إلى "التقييم الذي يضعه الأفراد لأنفسهم، ويتضمن اتجاهات قبول الفرد لذاته أو عدم قبولها، وأن الفرد يستمد تقديره لذاته من مصدرين داخلي ويتمثل في الإحساس بالإنجاز، وخارجي هو التأكيد والقبول من الآخرين" ورغم هذا التباين في تعريفات تقدير الذات، إلا أنها تتفق في اعتبار أن تقدير الذات رؤية تقييمية من قبل الفرد لذاته. وهذه الرؤية قد تتخذ الشكل الإيجابي فيكون تقدير المرء لذاته مرتفعاً، أو الشكل السلبي فيكون تقدير المرء لذاته منخفضاً، وتتضمن هذه الرؤية كل مظاهر التقييم الانفعالي والمعرفي في المصادر المتعددة لتقدير الذات في تعريفاتهم، وهناك أربعة محكات أساسية يمكن في ضوءها أن يقيم الأفراد تقديراتهم لذاتهم وهي: (أ) المعايير الشخصية للكفاءة، (ب) كيف يحكم عليهم الآخرون، (ج) كيف يحكمون على الآخرين، (د) الذات الأخرى المحتملة (Kwan&et al,2007:22). ويشير ناديري وآخرون (Naderi&etal.,2009:27) إلى أن هناك اتفاق في غالبية تعريفات تقدير الذات في بعض النقاط الأساسية وهي كالتالي:

- (١) التقييم العام الذي يضعه الفرد لنفسه ويعكس مدى تقديره لها في الجوانب المختلفة
- (٢) الاتجاهات الإيجابية أو السلبية للفرد نحو ذاته
- (٣) ثقة الفرد في كفاءته في الحياة
- (٤) حكم الفرد على درجة كفاءته الذاتية أثناء تفاعلاته مع الآخرين في المواقف الاجتماعية المختلفة.

الأفراد ذوي تقدير الذات المرتفع وذوي تقدير الذات المنخفض:

يجدر الإشارة هنا إلى أن تقسيم الأفراد إلى ذوي تقدير مرتفع وذوي تقدير منخفض هو تقسيم في الدرجة وليس في النوع. حيث يوضح التراث البحثي وجود فروق واسعة ومتعددة بين ذوي تقدير الذات المرتفع والمنخفض.

الأفراد ذوي تقدير الذات المنخفض	الأفراد ذوي تقدير الذات المرتفع
انخفاض في المعرفة بذواتهم،	المعرفة الجيدة بذواتهم
انخفاض الثقة بالنفس والتردد وعدم اليقين	الثقة بالنفس
انخفاض أهداف ضعيفة ومحدودة	وجود أهداف قوية وواضحة
انخفاض القدرة على التكيف	القدرة على الصمود أمام الفشل والعقبات

(Baumeister, 1994: 85-86).

وقد أشارت بعض الدراسات إلى ارتباط تقدير الذات بالسعادة النفسية، وأن السعداء أكثر دقة وتقديراً لذواتهم، أما الأفراد المكتئبون يعانون من تدهور في تقديرهم لذواتهم، يظهر في أدائهم السلبي على الأعمال المختلفة بالإضافة إلى التقليل من قيمة كفاءة أدائهم، وربما كانت السعادة تؤثر على تقدير الذات والعكس صحيح (مايكل أرجايل، 1997: 153-157)

الدراسات السابقة

- أولاً: الدراسات التي تناولت العلاقة بين السعادة النفسية وتقدير الذات:

دراسة تشينج وفرينهام Cheng &Furnham,2003 والتي هدفت إلى بحث إمكانية التنبؤ من تقدير الذات بالسعادة النفسية، تضمنت العينة (88) طالبا وطالبة بالجامعة منهم (28) طالبا و (60) طالبة، متوسط أعمارهم (20.19) سنة، طبق عليهم مقياس تقدير الذات (RSES: Rosenberg , Self Esteem Scale (1965)، وقائمة أكسفورد للسعادة (Oxford Happiness Inventory(OHI : Argyle & et al . , 1989)، وأظهرت النتائج وجود ارتباط موجب دال احصائيا بين تقدير الذات والسعادة النفسية، وأكدت على إمكانية التنبؤ من تقدير الذات بالسعادة النفسية للأفراد. وفي دراسة أخرى للباحثين (Cheng &Furnham,2004) على عينة

تضمنت (256): (159) طالبا، و(97) طالبة، بمتوسط عمر (17.62) سنة طبق عليهم نفس الأدوات في الدراسة السابقة، وأشارت النتائج إلى أن إسهام التقييم الموجب للذات في التنبؤ بالسعادة النفسية وصل إلى 54% من التباين الكلي للسعادة النفسية في مقابل إسهام التقييم السلبي بحوالي - 15%. أما دراسة فر (Furr, 2005) والتي بحث العلاقة بين تقدير الذات والسعادة النفسية على عينة من طلبة المرحلة الجامعية شملت (146) طالبا وطالبة منهم (64) طالبا، و(82) طالبة، طبق عليهم قائمة أكسفورد للسعادة ومقياس تقدير الذات، فقد أكدت على وجود ارتباط دال احصائيا بين السعادة النفسية وتقدير الذات. أما دراسة (السيد محمد أبو هاشم، 2010) فقد هدفت التعرف على طبيعة النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة، تكونت العينة من إجمالي (405) طالبا وطالبة منهم (109) طالب، و(296) طالبة، طبق عليهم مقياس السعادة النفسية Ryff، ومقياس تقدير الذات، مقياس العوامل الخمسة الكبرى الشخصية، وأشارت النتائج إلى وجود ارتباط دال موجب دال احصائياً بين تقدير الذات وأبعاد السعادة النفسية (الاستقلالية، والتمكن البيئي، والنمو الشخصي، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، والحياة الهادفة، وتقبل الذات، والدرجة الكلية للسعادة النفسية) بدرجات متفاوتة. كذلك دراسة شينيز وآخرون (Chimezie, B. N. & et al, 2015) أكدت وجود ارتباط موجب دال بين السعادة النفسية وتقدير الذات، وأن الطلبة مرتفعي تقدير الذات كانوا أكثر سعادة عن الطلبة منخفضي تقدير الذات، حيث تضمنت العينة (350) طالبا من طلاب أحد الجامعات بنيجيريا، تم اختيارهم بطريقة عشوائية، تقع أعمارهم ما بين (18-30) بمتوسط عمر (24).

يتضح من العرض السابق للدراسات التي تناولت دراسة العلاقة بين السعادة النفسية وتقدير الذات أنها أجمعت على وجود ارتباط دال موجب بين المتغيرين مع اختلاف نسب إسهام تقدير الذات بأبعاده المختلفة في السعادة النفسية بمكوناتها المختلفة أيضا، ويرجع ذلك إلى أن تقدير الذات هو حكم الفرد على كفاءته الشخصية، واتجاهاته نحو نفسه أو معتقداته عنها، وكل ذلك له ارتباط وثيق الصلة بمفهوم السعادة النفسية

ثانيا الدراسات التي تناولت الفروق بين الجنسين في السعادة النفسية

تنوعت واختلقت نتائج الدراسات التي بحثت الفروق في السعادة النفسية بين الذكور والإناث ففي دراسة بنجت وهرمانز (Benjet, C & Hernandez-Guzman, L, 2001) والتي بحثت الفروق في السعادة النفسية بين الذكور والإناث، وذلك على عينة تكونت من (1102) فردا من المكسيكيين، منهم (526) من الذكور، (576) من الإناث، طبقت عليهم بعض المقاييس التي تعتبر كمؤشرات للسعادة النفسية، وأشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في كل من صورة الجسم، الاتجاه نحو الآخرين والاكتماب لصالح الإناث، بينما لم تشير الدراسة إلى وجود فروق في تقدير الذات والتوافق النفسي والاجتماعي، أما في دراسة روثمان وآخرون (Roothman & et al, 2003) والتي تكونت العينة فيها من (378) فردا منهم (90) ذكر و(288) انثى تتراوح أعمارهم (18-60)، طبقت عليهم مقاييس متنوعة لقياس المظاهر المختلفة للسعادة النفسية، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية، حيث حقق الرجال درجات مرتفعة في المظاهر الجسمية والمعرفية والذاتية، بينما أظهرت الإناث درجات مرتفعة في المظاهر العامة والانفعالية والروحية والاجتماعية، بينما دراسة شابلن Chaplin (2006) : التي تمت في إحدى الجامعات الأمريكية، تضمنت العينة (100) طالب وطالبة، وأشارت النتائج إلى أن مستوى السعادة لدى الطلبة كان متوسطا، وأن الطالبات أكثر سعادة. كذلك نتائج دراسة السيد كامل الشربيني 2007: التي تضمنت (403) طالبا وطالبة بالجامعة، منهم (113) طالبا، (119) طالبة، طبق عليهم مقاييس جودة الحياة، وجود فروق ذات دلالة بين الذكور والإناث في السعادة النفسية، والتي تظهر في العلاقات الإيجابية مع الأسرة، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، والرضا الأكاديمي لصالح الإناث، بينما لم توجد فروق بينهم في الرضا عن الحياة وفعالية الأداء والاستمتاع بالحياة. أما دراسة أمسية الجندي 2009: التي تضمنت (555) طالبا وطالبة منهم (73) طالبا و (482) طالبة بكلية التربية

جامعة الإسكندرية إلى وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في مصادر الشعور بالسعادة (نشاط وقت الفراغ، الصحة الجسمية والنفسية، والثقة بالنفس) لصالح الذكور، بينما لم توجد فروق بينهم في كل من: الحب والأسرة والأصدقاء ووجود أهداف محددة والنجاح الدراسي. كذلك دراسة محمود عواد 2010 والتي شملت (456) طالبا وطالبة في جامعات شمال فلسطين، تم اختيارهم باستخدام العينة العشوائية الطبقية، وتم تطبيق مقياس السعادة النفسية، أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة في مستوى السعادة النفسية لدى أفراد العينة تعزى للجنس لصالح الإناث، وكذلك توجد فروق تعزى للمستوى الاقتصادي لصالح ذوي الدخل المرتفع ولا توجد فروق تعزى للتخصص الدراسي. أما دراسة فر (Fur,2005) والتي تكونت العينة فيها من (146) طالبا وطالبة، منهم (64) طالبا، و(82) طالبة، طبق عليهم مقياس أكسفورد للسعادة، فقد أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في السعادة بأبعادها المختلفة. كذلك أشارت نتائج دراسة فرانسيس وهانز ولويس Francis,Hans&Lewis,2005 التي تضمنت (311) طالبا وطالبة من طلبة إحدى الجامعات الألمانية الحكومية، أجابوا على قائمة أكسفورد للسعادة ومقياس الاتجاه نحو التدين، إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس السعادة تعود لمتغير الجنس، كما أكدت دراسة السيد محمود أبو هاشم 2010 عدم وجود فروق بين متوسطات الذكور والإناث في السعادة النفسية بمكوناتها الفرعية: الاستقلال الذاتي، التمكن البيئي، النمو الشخصي، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، الحياة الهادفة- تقبل الذات.

يتضح من العرض السابق للدراسات التي تناولت الفروق بين الجنسين في السعادة النفسية وجود تباين في نتائج الدراسات، حيث اتفقت العديد من الدراسات على وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في بعض مؤشرات السعادة النفسية لصالح الإناث مثل: (Roothman, Benjet,C&Hernandez-Guzman,L,2001; & al,2003; Chaplin,2006) وكذلك دراسة السيد كامل الشربيني، 2007، دراسة محمود عواد 2010، بينما اتفق البعض الآخر إلى وجود فروق ذات دلالة لصالح الذكور مثل دراسة أمسية الجندي 2009 لصالح الذكور، في حين أكدت دراسات أخرى مثل (Fur,2005 ; Francis,Hans&Lewis,2005) وكذلك دراسة السيد محمد أبو هاشم 2010، إلى عدم وجود فروق ذات دلالة بين الذكور والإناث في السعادة النفسية بمكوناتها المختلفة.

إجراءات الدراسة

منهج الدراسة:

الهدف من هذه الدراسة هو بحث مدى تأثير تقدير الذات على السعادة النفسية لدى طلبة المرحلة الجامعية، ومن ثم، فإن المنهج الوصفي هو المنهج الأكثر ملائمة لأهداف الدراسة الحالية.

عينة الدراسة:

شملت عينة الدراسة الأصلية 610 طالبا وطالبة من جامعة عجمان وجامعة الشارقة (من كليات التربية والاعلام والقانون)، نصفهم ذكور والنصف الآخر إناث. طُبِّق عليهم (مقياس السعادة النفسية، واختبار تقدير الذات للمراهقين والراشدين). وبعد تصحيح اختبار تقدير الذات، تم تقسيم مجموعتي الذكور والإناث إلى قسمين لكل مجموعة: ذوي تقدير الذات المرتفع وذوي تقدير الذات المنخفض بناءً على الوسيط (الطلاب= 78) و(الطالبات=77). وبالتالي نكون لدينا أربع مجموعات كالتالي:

١. مجموعة الذكور ذوي التقدير الذات المرتفع
٢. مجموعة الذكور ذوي التقدير الذات المنخفض
٣. مجموعة الإناث ذوي التقدير الذات المرتفع
٤. مجموعة الإناث ذوي التقدير الذات المنخفض

وتكونت العينة في صورتها النهائية من 520 طالباً وطالبة بواقع 130 لكل مجموعة من المجموعات الأربع، وذلك بعد أن تم استبعاد الاستبيانات غير المكتملة التي تتضمن أخطاء أو معلومات غير واضحة أو عدم مناسبة الفئة العمرية، وكذلك الاستمارات التي وقعت درجاتها في تقدير الذات عند الوسيط تماماً. كذلك تم مراعاة تساوي العدد في المجموعات الأربع حسب متطلبات إجراء تحليل التباين 2×2. متوسط العمر لمجموعة الذكور (20.80) بانحراف معياري قدره (1.91)، أما متوسط العمر بالنسبة لمجموعة الإناث (20.6) بانحراف معياري مقدراه (1.86). كما تم حساب قيمة "ت" لمتوسطي أعمار الذكور والإناث، اتضح عدم وجود فرق دال إحصائياً بين المجموعتين.

أدوات الدراسة:

أولاً: مقياس السعادة النفسية: (تعريب الباحثة)

قدمت رايف Ryff,1989 مقياس للسعادة النفسية يتكون من (120) عبارة موزعة على ستة أبعاد بواقع (20) عبارة لكل بعد، ثم ظهرت صور عديدة من هذا المقياس، منها الصورة التي سوف يتم استخدامها في هذه الدراسة وهي من إعداد (Springer & Hauser (2006) والتي تتكون من (54) عبارة بواقع (9) عبارات لكل بعد من أبعاد السعادة النفسية الستة، وهي: الاستقلالية، التمكّن البيئي، التطور الشخصي، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، والحياة الهادفة، والتقبل الذاتي. بحيث يجيب عنها الأفراد في ضوء مقياس سداسي (أوافق بشدة، أوافق بدرجة متوسطة، أوافق بدرجة قليلة، أرفض بدرجة متوسطة، أرفض بدرجة قليلة، أرفض بشدة) (1، 2، 3، 4، 5، 6)، في حالة العبارات الموجبة والعكس في حالة العبارات السالبة، وتدل الدرجة المرتفعة على تمتع الفرد بدرجة مرتفعة من السعادة النفسية، ويوضح الجدول التالي توزيع العبارات على مقياس السعادة النفسية.

العبارات	العوامل
1، 7، (13)، (19)، 25، 31، (37)، (43)، 49	الاستقلال الذاتي(A):
2، (8)، 14، (20)، (26)، 32، 38، (44)، (50)	التمكّن البيئي(E):
3، 9، (15)، 21، (27)، (33)، (39)، 45، (51)	التطور الشخصي(G):
(4)، 10، (16)، (22)، 28، 34، 40، (46)، (52)	العلاقات الإيجابية(R):
5، (11)، 17، (23)، (29)، 35، (41)، 47، 53	الحياة الهادفة(P):
(6)، 12، 18، (24)، 30، (36)، (42)، 48، 54	تقبل الذات(S)

• () العبارة السالبة

تم تعريب المقياس ومراجعة الترجمة واللغة العربية وعرضه على مجموعة من المتخصصين في مجال اللغة العربية وعلم النفس والقياس النفسي، وطبقاً لملاحظات المحكمين تم تعديل صياغة بعض البنود لتتفق مع محتوى المقياس وطبيعة العينة وبيئة التطبيق.

مع ملاحظة الرجوع للدراسات التي استخدمت المقياس في البيئة العربية وتحديدًا على البيئة المصرية مثل دراسة السيد محمد أبو هاشم 2010 وسمية الجمال 2013، والاستفادة من نتائج الصدق والثبات، ومن ثم حساب الصدق والثبات على البيئة الخليجية في دولة الإمارات العربية.

الخصائص السيكومترية للأداة

(أ) الثبات: تم حساب الثبات في صورته العربية بعدة طرق على عينة من (53) طالباً وطالبة (25) طالب، (28) طالبة، وهذه الطرق هي: إعادة تطبيق الاختبار، الاتساق الداخلي من خلال الارتباط الثنائي بين كل عبارة والدرجة الكلية على الاختبار، وقد قامت الباحثة بحساب ثبات الاختبار بإعادة التطبيق بفصل زمني 20 يوم، وكان معامل الارتباط بين التطبيقين 0.71 وهو معامل ثبات مقبول.

(ب) الصدق: تم إجراء عدة أنواع من الصدق على الاختبار، منها: صدق المحكمين:

قامت الباحثة بعرض المقياس بأبعاده السبعة في صورته الأولية على عدد من المحكمين بلغ ثمانين (8) محكمين من أعضاء هيئة التدريس تخصص علم نفس وأيضاً تخصص قياس وتقويم، وكذلك تخصص لغة عربية، حيث طلب منهم تحديد مدى ملائمة العبارة إلى البعد الذي تدرج تحته، ومدى وضوحها من حيث اللغة والصياغة وما يرونه من إضافة أو حذف أو تعديل في الصياغة لأي عبارة أو العبارات المقترحة للإجابة، ثم قامت الباحثة بإجراء التعديلات المقترحة من قبل السادة المحكمين، والتي تمثلت في بعض التعديلات في الصياغة، حتى وصل إلى صورته النهائية.

- كما تم حساب الاتساق لداخلي للمقياس، وذلك من خلال حساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للبعد والدرجة الكلية للمقياس، وكذلك معاملات الارتباط بين الأبعاد وبعضها البعض، وانحصرت معاملات الارتباط بين الأبعاد وبعضها (ما بين 0.334 و 0.762)، وجميعها دالة عند مستوى 0.01 بين درجات كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس، أما معاملات ارتباط العبارات بالدرجة الكلية بين (0.512 و 0.752)، وجميعها دالة احصائياً عند مستوى (0.01) كما يوضحها الجدول التالي:

جدول (1) : معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للعبارة والدرجة الكلية للمقياس

الاستقلالية		التمكن البيئي		التطور الشخصي		العلاقات الإيجابية		الحياة الهادفة		تقبل الذات	
رقم العبارة	رقم العبارة	رقم العبارة	رقم العبارة	رقم العبارة	رقم العبارة	رقم العبارة	رقم العبارة	رقم العبارة	رقم العبارة	رقم العبارة	رقم العبارة
*0.334	*0.512	*0.677	*0.450	*0.390	*0.357						
*0.521	*0.611	*0.700	*0.650	*0.433	*0.443						
*0.368	*0.498	*0.497	*0.674	*0.743	*0.633						
*0.443	*0.599	*0.543	*0.580	*0.542	*0.553						
*0.571	*0.630	*0.506	*0.632	*0.604	*0.498						
*0.535	*0.476	*0.715	*0.601	*0.626	*0.527						
*0.399	*0.517	*0.762	*0.501	*0.461	*0.355						
*0.401	*0.377	*0.521	*0.490	*0.399	*0.691						
*0.411	*0.401	*0.560	*0.720	*0.532	*0.344						

كما تم حساب معامل الثبات باستخدام معادلة الفاكرونباخ، وجاءت قيمة معامل الفا (0.653)، كما تراوحت معاملات الثبات للأبعاد الستة ما بين (0.476 إلى 0.699) وجميعها قيم مرتفعة مما يؤكد تمتع ابعاد المقياس بدرجة عالية من الثبات، كما يوضحها جدول التالي:

جدول (2) : معاملات الثبات لأبعاد مقياس السعادة النفسية

تقبل الذات	الحياة الهادفة	العلاقات الإيجابية	التطور الشخصي	التمكن البيئي	الاستقلالية	
						الاستقلالية
					**0.392	التمكن البيئي
				**0.412	**0.422	التطور الشخصي
			**0.599	**0.379	**0.399	العلاقات الإيجابية
		**0.509	**0.547	**0.490	**0.481	الحياة الهادفة
	**0.702	**0.576	**0.551	**0.535	**0.501	تقبل الذات
**0.512	**0.752	**0.598	**0.601	**0.567	**0.534	الدرجة الكلية للمقياس

كما تم حساب معامل الثبات باستخدام معادلة الفاكرونباخ، وجاءت قيمة معامل الفا (0.653)، كما تراوحت معاملات الثبات للأبعاد الستة ما بين (0.476 إلى 0.699) وجميعها قيم مرتفعة مما يؤكد تمتع ابعاد المقياس بدرجة عالية من الثبات.

ثانيا: دليل تقدير الذات لهودسون : (تعريب/ مجدي محمد الدسوقي 2004)

أعد هذا الدليل هودسون (1994) Hudson ، وذلك لقياس المشاكل المتعلقة بتقدير الفرد لذاته، وهو يتكون من (25) عبارة. وتم إعداد الدليل في صورته العربية بعد مراجعته وتقنيته وتعديله، حيث قام معد الدليل بعد ذلك بتطبيقه على عينة مبدئية من تلاميذ وتلميذات المرحلة الثانوية (60)، وعينة من طلاب وطالبات الجامعة (90) وذلك للتأكد من وضوح عبارات الدليل، والوقوف بشكل دقيق على أي مشكلات تتعلق بفهم العبارات، أو التطبيق أو التصحيح، وقد اتضح أن الدليل على درجة عالية من الوضوح، وأنه مناسب للتطبيق على تلاميذ وتلميذات المرحلة الثانوية، وكذلك طلاب وطالبات الجامعة.

وتضمنت طريقة التصحيح مقياس ليكرت السباعي يبدأ من رقم (1) أبدا، (2) نادرا جدا، (3) قليلا، (4) أحيانا (5) مرات كثيرة، (6) معظم الوقت، وأخيرا (7) كل الوقت، والعبارات العكسية الأرقام التي تحمل الأرقام: (3، 4، 5، 6، 7، 14، 15، 18، 21، 22، 23، 25)، وتتراوح الدرجة النهائية على الدليل بين (صفر إلى 100) والدرجة المرتفعة تشير إلى حدة أو صعوبة المشكلة التي تتعلق بتقدير الفرد لذاته والعكس صحيح.

الخصائص السيكومترية للأداة:

قام معد المقياس بحساب ثبات الدليل على عينة من الشباب الجامعي عن طريق إعادة التطبيق وبلغ (0.87) والثانية باستخدام معامل ألفا كرونباخ وبلغ معامل الثبات (0.84)، كما تم حساب صدق المقياس باستخدام الصدق التمييزي الصدق التمييزي، حيث تم حساب النسبة الحرجة لدرجات أعلى وأدنى من 27% لأفراد كل مجموعة على حدة، وجاءت قيمة النسبة الحرجة 18.23، كما قام الباحث بحساب الصدق التلازمي بين المقياس ودرجاتهم على اختبار تقدير الذات للمراهقين والراشدين إعداد: عادل عبد الله محمد (1991) وبلغ

معامل الارتباط بينهم (0.92)، وبالنسبة للدراسة الحالية: قامت الباحثة بحساب ثبات وصدق المقياس على عينة استطلاعية قوامها (50) طالبة، وبلغت قيمة ألفا كرونباخ (0.73)، كما تم حساب الصدق التكويني للمقياس من خلال حساب معامل الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس، وكانت النتائج كالتالي:

جدول (3): معامل الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس

معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة
0.377	14	0.332	1
*0.397	15	*0.382	2
**0.458	16	**0.401	3
*0.334	17	**0.530	4
*0.440	18	*0.369	5
**0.599	19	*0.299	6
**0.554	20	**0.603	7
**0.491	21	**0.443	8
*0.321	22	**0.451	9
**0.403	23	**0.611	10
*0.349	24	**0.532	11
*0.311	25	**0.499	12
		*0.322	13

يتضح من الجدول السابق: أن معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للعبارة التي تتضمنها جميع بنود المقياس قد تراوحت ما بين (0.299) في حدها الأدنى، وبين (0.603) في حدها الأعلى، وجميع معاملات الارتباط دالة احصائياً عند مستوى (0.01)، و(0.05).

نتائج الدراسة

يتمثل الهدف الأساسي لهذه الدراسة في تحديد تأثير كلٍّ من تقدير الذات والجنس على أبعاد السعادة النفسية. لذا، تم استخدام تحليل التباين الثنائي 2×2 .

ونعرض فيما يلي نتائج تحليل التباين لكل بعد من أبعاد السعادة النفسية الستة على التوالي: الاستقلالية، والتمكن البيئي، والنمو الشخصي، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، والحياة الهادفة وتقبل الذات.

أولاً: الاستقلالية

يمثل جدول (4) تحليل التباين 2×2 الخاص بتأثير كلٍّ من تقدير الذات و جنس المبحوث والتفاعل بينهما على الاستقلالية

جدول (4): تحليل التباين الثنائي الخاص بتأثير كلٍّ من تقدير الذات و جنس المبحوث والتفاعل بينهما على بعد الاستقلالية

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	ف	مستوى الدلالة	إيتا ²	حجم التأثير
العامل أ (تقدير الذات)	504.60	1	504.60	24.05	0.01	0.04	قريب من المتوسط
العامل ب (الجنس)	580.74	1	580.74	27.68	0.01	0.05	قريب من المتوسط
تفاعل أ×ب	6.23	1	6.23	0.30	-	0	-
الخطأ	11245.36	516	20.98				
المجموع الكلي	12336.93	519					

يتضح من الجدول السابق أن:

- تقدير الذات – التي يمثلها العامل (أ) في الجدول- لها تأثير رئيسي دال على بعد الاستقلالية حيث بلغت قيمة ف= (24.05)، وهي دالة عند مستوى (0.01) بصرف النظر عن جنس المبحوث.
- لجنس المبحوث تأثير رئيسي دال على الشعور بالاستقلالية (ف= 27.68؛ دالة عند مستوى 0.01) بصرف النظر عن تقدير الذات.
- التفاعل بين تقدير الذات و جنس المبحوث لم يكن له تأثير دال على بعد الاستقلالية حيث بلغت قيمة ف = (0.30) وهي غير دالة عند أي مستوى مقبول.
- قيمة حجم التأثير إيتا² الذي كان قريباً من المتوسط بالنسبة لتقدير الذات (0.04) و جنس المبحوث (0.05)، بينما لا يكاد يوجد أي حجم لتأثير التفاعل على الاستقلالية كأحد أبعاد السعادة النفسية.

كما يأتي دعم نسبي آخر لهذه النتائج من خلال نسبة التباين المُفسَّر؛ فقد فسَّر تقدير الذات (4%) من التباين في الشعور بالاستقلالية^{*}، وفسَّر جنس المبحوث (5%) من التباين في الاستقلالية. وقد يكون العكس صحيحاً، بمعنى أن الشعور بالاستقلالية يفسر (4%) من تقدير الذات أي أن العلاقة بين المتغيرين هي علاقة تأثير متبادل. وعلى الجانب الآخر، لم يُسهم التفاعل بنسبة تُذكر في هذا التباين.

وتوضح نتائج التأثير الرئيسي الفروق إجمالاً دون تحديد اتجاه لمثل هذه الفروق. لذا، تم حساب التأثير البسيط الذي يوضح اتجاه الفروق. وذلك من خلال استخدام اختبار الفرق الحرج Critical Difference، ويوضح

^{*} يكون حجم التأثير صغيراً عندما إيتا²=0.01، ومتوسطاً عندما إيتا²=0.06، وكبيراً عندما إيتا²=0.14 (رشدي فام، 1997)

جدول (5) نتائج تطبيق اختبار الفرق الحرج على بيانات المحور الأول لهذه الدراسة الخاص بتأثير كل من تقدير الذات وجنس المبحوث والتفاعل بينهما على الاستقلالية كأحد أبعاد السعادة النفسية

جدول (5): الفروق بين متوسطات مجموعات الدراسة الأربع ودلالاتها من خلال اختبار الفرق الحرج بالنسبة للاستقلالية

م	مجموعات المقارنة	المتوسطات	الفروق	مستوى الدلالة
1	ذكور عالي – ذكور منخفض ^٢	33.41-31.26	-2.15	0.01
2	ذكور عالي – إناث عالي	33.41-35.26	1.86	0.01
3	ذكور عالي – إناث منخفض	33.41 – 33.55	0.14	-
4	ذكور منخفض – إناث عالي	31.26 -35.27	4.01	0.01
5	ذكور منخفض – إناث منخفض	31.26-33.55	2.29	0.01
6	إناث عالي – إناث منخفض	35.26 -33.55	-1.72	0.01

يتضح من جدول (5) أن:

- جميع المقارنات ماعدا واحدة فقط – كانت دالة عند مستوى (0.01) (الفرق الحرج عند مستوى 0.05 = 1.41، وعند مستوى 0.01 = 1.70). ويعني ذلك أن اتجاه الفرق بالنسبة لتأثير تقدير الذات على الاستقلالية هو الاتجاه الإيجابي. حيث كان الفرق لصالح الذين يتمتعون بتقدير ذات مرتفع سواء كانوا ذكورا (المقارنة الأولى) أو إناثا (المقارنة الأخيرة).

وتتنسق هذه النتيجة مع ما يوضحه التراث البحثي من وجود علاقة راسخة بين تقدير الذات الشعور باستقلالية الفرد باعتبارها أحد أبعاد السعادة النفسية، وما تتضمنه من القدرة على اتخاذ القرار الذاتي، القدرة على مقاومة الضغوط الاجتماعية، القدرة على التفكير والتفاعل، القدرة على الضبط الداخلي للسلوك والتقييم الذاتي بمعايير شخصية.

كما يعني ذلك أن ارتفاع تقدير الذات يستتبعه شعور أكبر بالاستقلالية يتمثل في القدرة على مقاومة الضغوط الاجتماعية والقدرة على اتخاذ القرار، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة عبد العزيز جنان، 2012 والتي أشارت إلى ارتباط تقدير الذات بطرق التفكير حيث أن الأفراد الذين يتمتعون بطرق تفكير إيجابي يكون تقديرهم لذواتهم أعلى، بالإضافة إلى القدرة على الضبط الداخلي للسلوك والتقييم الذاتي وتتفق هذه النتيجة مع دراسة

Chimezie Benedict Nwankw, 2015.

- وبالنسبة للنتيجة الثانية الخاصة بتأثير جنس المبحوث على الاستقلالية، فقد كان دالاً (ف) = 27.68؛ دالة عند (0.01)، وبالنظر إلى المقارنتين الثانية والخامسة في جدول (5)، نجد أنهما وصلا إلى حد الدلالة عند مستوى 0.01 (المقارنة الأولى خاصة بالفرق بين الذكور والإناث الذين يتمتعون بتقدير ذات مرتفع، الفرق = 1.86، والفرق الآخر خاص بالذكور والإناث الذين يتمتعون بتقدير ذات منخفض، الفرق = 2.29).
- وهذا معناه أن الذكور – بصرف النظر عن تقدير الذات – يتمتعون بالقدرة الاستقلالية أكثر من الإناث، ويختلف هذا مع دراسة شابلين 2006Chaplin، والتي أكدت على وجود فروق في السعادة النفسية بأبعادها المختلفة بين الجنسين تعزي لصالح الإناث، كما تختلف أيضا مع دراسة (فرر Fur, 2005) ودراسة السيد محمد أبو هاشم 2010، والتي أشارت إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في السعادة النفسية بكل مكوناتها وأبعادها

ويمكن أن يعود هذا الاختلاف مع نتائج الدراسات السابقة إلى اختلاف العوامل الثقافية والاجتماعية وطبيعة الظروف الاقتصادية أو إلى اختلاف المرحلة العمرية أو الدراسية، كذلك يمكن أن تتسق هذه النتيجة بصورة

^٢ الرموز تدل على ما يلي: ذ= ذكور، ث= إناث، ع= تقدير ذات مرتفع، ض= تقدير ذات منخفض

عامة مع الخصائص والاتجاهات المجتمعية في للبيئة العربية، فيما يخص الدور المجتمعي للذكر وما يستتبعه شعور عالي بالاستقلالية تؤكد كثير أساليب التنشئة الاجتماعية، وذلك على عكس الإناث التي تفرض عليهم كثير من الضغوط المجتمعية التي تقلل من شعورهم وممارستهم لمفهوم الاستقلالية.

■ أخيراً بالنسبة للتفاعل بين تقدير الذات وجنس المبحوث، يُفيد تحليل التباين الثنائي بأن تأثير هذا التفاعل على الاستقلالية لم يكن ذا دلالة. ورغم التأثير القوي لكل من تقدير الذات وجنس المبحوث، فلم يصل التفاعل بينهما لحد التأثير الفعلي على الاستقلالية. وربما يعود ذلك إلى اختلاف اتجاه التأثير بين المتغيرين. لذا قد تحتاج هذه النتيجة إلى إثبات آخر، حيث أنه ليست هناك معطيات إمبريقية متوفرة في هذا الشأن حتى الآن.

ثانياً: التمكن البيئي

يوضح جدول (6) تحليل التباين 2×2 الخاص بتأثير كل من تقدير الذات وجنس المبحوث والتفاعل بينهما على بعد التمكن البيئي

جدول (6): تحليل التباين الثنائي الخاص بتأثير تقدير الذات والجنس والتفاعل بينهما على بعد التمكن البيئي

حجم التأثير	إبتا ²	مستوى الدلالة	ف	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
بين الصغير والمتوسط	0.03	0.01	17.45	504.60	1	504.60	العامل أ (تقدير الذات)
-	0.00		0.37	10.70	1	10.70	العامل ب (الجنس)
-	0.00		0.25	7.12	1	7.12	تفاعل أ×ب
				28.91	516	15494.67	الخطأ
					519	16017.09	المجموع الكلي

يتضح من الجدول السابق أن:

- لتقدير الذات – العامل أ – تأثير رئيسي دال على بعد التمكن البيئي حيث بلغت قيمة ف = (17.45) وهي دالة عند مستوى 0.01 بصرف النظر عن جنس المبحوث. كما يوضح الجدول أن جنس المبحوث ليس له تأثير رئيسي دال (ف = 0.37، وهي قيمة غير دالة) على التمكن البيئي باعتباره أحد أبعاد السعادة النفسية بصرف النظر عن تقدير الذات.
 - التفاعل بين تقدير الذات وجنس المبحوث ليس له تأثير على التمكن البيئي (ف = 0.25؛ وهي قيمة غير دالة أيضاً).
 - حجم التأثير الذي تآرجح بين الصغير والمتوسط بالنسبة لتأثير تقدير الذات، بينما لم يوجد أي حجم تأثير تقريباً بالنسبة لكل من جنس المبحوث والتفاعل.
- هذا بالنسبة لتحليل التأثير الرئيسي والتفاعل، أما بالنسبة لاتجاه الفروق فيوضح جدول (7) تحليل الفروق بين متوسطات مجموعات الدراسة الأربع من خلال اختبار الفرق الحرج بالنسبة لاستخدام مهارات التمكن البيئي.

جدول (7): الفروق بين متوسطات مجموعات الدراسة الأربع ودلالاتها من خلال اختبار الفرق الحرج بالنسبة للتمكن البيئي

م	مجموعات المقارنة	المتوسطات	الفروق	مستوى الدلالة
1	ذكور عالي - ذكور منخفض	29.84 - 32.01	2.17	0.01
2	ذكور عالي - إناث عالي	31.50 - 32.01	0.51	-
3	ذكور عالي - إناث منخفض	29.79 - 32.01	2.22	0.01
4	ذكور منخفض - إناث عالي	31.50 - 29.84	-1.66	0.05
5	ذكور منخفض - إناث منخفض	29.79 - 29.84	0.05	-
6	إناث عالي - إناث منخفض	29.79 - 31.50	1.71	0.05

يتضح من الجدول السابق أن:

■ اثنان من الفروق وصلا لحد الدلالة عند مستوى 0.01 (الفرق الحرج عند مستوى $0.01 = 1.92$). كما أن اثنين آخرين من الفروق وصلا لحد الدلالة عند مستوى 0.05 (الفرق الحرج عند مستوى $0.05 = 1.59$).
 ■ يتضح من المقارنة الأولى (الذكور مرتفعي ومنخفضي تقدير الذات) أن قيمة الفرق $= 2.17$ ، وهي قيمة دالة عند مستوى 0.01، ومن المقارنة الأخيرة (الإناث المرتفعات والمنخفضات في تقدير الذات) بلغت قيمة الفرق $= 1.71$ ، وهي قيمة دالة عند مستوى 0.05، أي يتضح من هاتين المقارنتين أن اتجاه الفرق إيجابي. وهذا يعني أن ارتفاع تقدير الذات يصاحبه استخدام أكثر لمهارات التمكن البيئي، يستوي في ذلك الذكور والإناث. ويتمثل التمكن البيئي الإحساس بالقدرة على التمكن والكفاءة في إدارة الأنشطة الخارجية، العمل بفعالية على استخدام الاحتياطات المناسبة، والقدرة على السيطرة على البيئة المحيطة، كذلك اختيار وإيجاد بيئة مناسبة للحاجات والقيم الشخصية، ويتفق ذلك بشكل عام في نتائج الدراسات التي أشارت إلى وجود علاقة ارتباط بين السعادة النفسية بأبعادها الستة وتقدير الذات (السيد محمد أبو هاشم، 2010). ورغم وجود دلالة لتأثير تقدير الذات على استخدام مهارات التمكن البيئي.

■ وبالنسبة لتأثير جنس المبحوث، يوضح جدول (6) أن هذا التأثير على التمكن البيئي لم يكن دالاً. وبالنظر في جدول (7) لم يكن الفرق بين المتوسطات دالاً في المقارنتين الثانية الخاصة بالذكور والإناث الذين يتمتعون بتقدير ذات مرتفع، والخامسة الخاصة بالذكور والإناث الذين يعانون من انخفاض تقدير الذات (الفرق هو 0.51، 0.05 على التوالي؛ غير دال)، وبذلك تأييد النتيجة مرة أخرى. ويتفق ذلك مع نتائج دراسة فرر Fur, 2005 ودراسة Francis, Hans & Lewis, 2005 ودراسة السيد محمد أبو هاشم 2010، والتي أشارت إلى عدم وجود فروق في السعادة النفسية بكل مكوناتها وأبعادها تعزى إلى متغير الجنس، ولا نستطيع من خلال التراث البحثي أن نعطي تفسيراً لهذه النتيجة. وهنا يكون أحد الاحتمالات التي تُفسر هذه النتيجة أنه لا توجد فروق بين الجنسين أمام ما تفرضه الظروف الحياتية والاجتماعية من متطلبات للقيام بالدور الاجتماعي بشكل مقبول، وهنا تكون هناك حاجة إلى العمل بفعالية على استخدام الاحتياطات المناسبة، والقدرة على اختيار وإيجاد بيئة مناسبة للحاجات والقيم الشخصية وغيرها من مهارات التمكن البيئي. أما بالنسبة للتفاعل، فلم يكن له تأثير يُذكر على التمكن البيئي لا توجد معطيات إمبريقية تدعم أو تنفي هذه النتيجة.

ثالثاً: النمو الشخصي

لمعرفة تأثير كل من تقدير الذات وجنس المبحوث والتفاعل بينهما على بعد النمو الشخصي في مقياس السعادة النفسية، تم استخدام تحليل التباين الثنائي. ويوضح جدول (8) هذا التحليل، كما يضم حجم التأثير الخاص بقيم ف من خلال مربع إيتا

جدول (8): تحليل التباين الثنائي الخاص بتأثير تقدير الذات وجنس المبحوث والتفاعل بينهما على بعد النمو الشخصي

حجم التأثير	إيتا ²	مستوى الدلالة	ف	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
كبير	0.15	0.001	75.9 5	8776.1	1	8776.1	العامل أ (تقدير الذات)
صغير	0.01	0.05	4.67	540.5	1	540.5	العامل ب (الجنس)
-	0.00	-	1.58	182.4	1	182.4	تفاعل أ×ب
				115.64	516	48106.1	الخطأ
					519	57605.1	المجموع الكلي

يتضح من الجدول السابق أن:

- تأثير دال لتقدير الذات - الذي يمثله في الجدول العامل أ - على بعد النمو الشخصي حيث بلغت قيمة ف= (75.95) وهي قيمة دالة عند مستوى 0.001. وذلك بصرف النظر عن جنس المبحوث.
- هناك تأثيراً رئيسياً دالاً لجنس المبحوث على النمو الشخصي (ف= 4.67، وهي قيمة دالة عند مستوى 0.05) بصرف النظر عن تقدير الذات.
- أخيراً، يوضح الجدول أن التفاعل بين تقدير الذات وجنس المبحوث لم يكن له تأثير دال على التطور الشخصي (ف=1.58؛ وهي قيمة غير دالة).
- كما يدعم هذه النتائج بصورة حجم التأثير لتقدير الذات والذي بلغ قيمة كبيرة (0.15)، بينما كان حجم التأثير صغيراً بالنسبة لجنس المبحوث (0.01)، أما بالنسبة لتأثير التفاعل على النمو الشخصي لا يكاد يُذكر. أما بالنسبة لاتجاه الفروق، فيوضح جدول (9) تحليل الفروق بين متوسطات مجموعات الدراسة الأربع من خلال اختبار الفرق الحرج بالنسبة للنمو الشخصي.

جدول (9): الفروق بين متوسطات مجموعات الدراسة الأربع ودلالاتها من خلال اختبار الفرق الحرج بالنسبة للنمو الشخصي

م	مجموعات المقارنة	المتوسطات	الفروق	مستوى الدلالة
1	ذكور عالي - ذكور منخفض	31.55 - 33.85	2.3	0.01
2	ذكور عالي - إناث عالي	35.25 - 33.85	-1.4	0.05
3	ذكور عالي - إناث منخفض	32.10 - 33.85	1.75	0.01
4	ذكور منخفض - إناث عالي	35.25 - 31.55	-3.7	0.01
5	ذكور منخفض - إناث منخفض	32.10 - 31.55	0.55	-
6	إناث عالي - إناث منخفض	32.10 - 35.25	3.15	0.01

يتضح من الجدول السابق أن:

- أن جميع المقارنات أنت دالة عند مستوى 0.05 ، 0.01 (الفرق الحرج عند مستوى 0.05 = 1.42، وعند مستوى 0.01 = 1.71). ومعنى ذلك أن اتجاه الفرق بالنسبة لتأثير تقدير الذات على النمو الشخصي هو الاتجاه الإيجابي. فالفرق لصالح الذين يتمتعون بتقدير ذات مرتفع سواء كانوا ذكورا (المقارنة الأولى) أو إناثا (المقارنة الأخيرة). ويمكن أن نستنتج من ذلك أن ارتفاع تقدير الذات يستتبعه تطور شخصي أكبر، والذي يتمثل في الشعور بالنمو المستمر للشخصية، والانفتاح على الخبرات الجديدة، الشعور بالتفاؤل، والقدرة على الاستمتاع بالحياة، القدرة على تغيير وتعديل التفكير كانعكاس للمعرفة الذاتية والفاعلية، الشعور بالتحسن المستمر للذات والسلوكيات بمرور الوقت، ويتفق ذلك مع دراسة السيد محمد أبو هاشم، 2010.
- **وبالنسبة لتأثير جنس المبحوث** يوضح الجدول (8) أن هناك تأثير لجنس المبحوث على النمو الشخصي لصالح الإناث، ويختلف هذا مع دراسة السيد أبو هاشم، 2010 وبالنظر إلى جدول (9)، وإلى جميع المقارنات نجد أنها قد وصلت إلى حد الدلالة عند مستوى 0.05 0.01، ما عدا المقارنة الخامسة والتي أوضحت عدم وجود فروق بين الذكور والإناث من ذوي تقدير الذات الضعيف في النمو الشخصي.
- أما المقارنة الثانية فقد أشارت إلى وجود فروق بين الذكور والإناث من ذوي التقدير الذات العالي بالنسبة لبعد النمو الشخصي لصالح الإناث، أي أن الإناث أكثر رغبة وعملا على النمو الشخصي والانفتاح على الخبرات الجديدة، والشعور بالتحسن المستمر.

ويمكن أن يعود هذا الاختلاف مع نتائج الدراسات السابقة إلى اختلاف العوامل الثقافية والاجتماعية وطبيعة الظروف الاقتصادية أو إلى اختلاف المرحلة العمرية أو الدراسية، أيضا يمكن أن تتسق هذه النتيجة بصورة عامة مع ما هو معمول به في دولة الإمارات العربية، والتي تسعى بشكل دائم لتعزيز واستثمار طاقات أبنائها، من أجل بناء ثروة بشرية قادرة على تحقيق طموحات النمو على مختلف الأصعدة، حيث تشجع الدولة عملية التطوير أو النمو الشخصي للجميع بشكل عام، وللمرأة بشكل خاص من خلال توفر العديد من الفرص التدريبية في العديد من المؤسسات الاجتماعية ومؤسسات التنمية الذاتية، وحتى عملية التطوير الشخصي تتم من خلال التدريبات وورش العمل المتواصلة التي تقدم من خلال التطوير المهني المستمر في أماكن العمل.

رابعاً: العلاقات الإيجابية مع الآخرين

لمعرفة تأثير كل من تقدير الذات و جنس المبحوث والتفاعل بينهما على بعد العلاقات الإيجابية مع الآخرين في مقياس السعادة النفسية، تم استخدام تحليل التباين الثنائي. ويوضح جدول (10) هذا التحليل، كما يضم حجم التأثير الخاص بقيم ف من خلال مربع إيتا

جدول (10): تحليل التباين الثنائي المتعلق بتأثير تقدير الذات و جنس المبحوث والتفاعل بينهما على العلاقات الإيجابية مع الآخرين

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	ف	مستوى الدلالة	إيتا ²	حجم التأثير
العامل أ (تقدير الذات)	523.45	1	523.45	25.03	0.01	0.12	كبير
العامل ب (الجنس)	579.83	1	579.83	28.42	0.01	0.15	كبير
تفاعل أ × ب	172.3	1	172.3	1.12	-	0.00	-
الخطأ	11061.35	516	113.2				
المجموع الكلي	12336.93	519					

يتضح من الجدول السابق أن:

- هناك تأثيراً رئيسياً دالاً لتقدير الذات على العلاقات الإيجابية مع الآخرين بصرف النظر عن جنس المبحوث حيث بلغت قيمة $F = (25.3)$ وهي قيمة دالة عند مستوى 0.01 .
- يوجد تأثير رئيسياً دالاً لجنس المبحوث بصرف النظر عن تقدير الذات ($F = 28.42$)؛ دالة عند مستوى دلالة (0.01) .
- التفاعل بين تقدير الذات وجنس المبحوث لم يكن له تأثير يُذكر على العلاقات الإيجابية مع الآخرين ($F = 1.12$)؛ وهي غير دالة).
- كما يدعم هذه النتائج بصورة حجم التأثير لتقدير الذات والذي بلغ قيمة كبيرة (0.12)، أيضاً كان حجم التأثير كبيراً بالنسبة لجنس المبحوث (0.15)
- تأثير التفاعل على العلاقات الإيجابية مع الآخرين لا يكاد يُذكر، ورغم التأثير القوي لكل من تقدير الذات وجنس المبحوث، فلم يصل التفاعل بينهما لحد التأثير الفعلي على العلاقات الإيجابية مع الآخرين. أما بالنسبة لاتجاه الفروق، فيوضح جدول (11) تحليل الفروق بين متوسطات مجموعات الدراسة الأربعة من خلال اختبار الفرق الحرج بالنسبة لبعدها العلاقات الإيجابية مع الآخرين.

جدول (11): الفروق بين متوسطات مجموعات الدراسة الأربعة ودلالاتها من خلال اختبار الفرق الحرج بالنسبة للعلاقات الإيجابية مع الآخرين

م	مجموعات المقارنة	المتوسطات	الفروق	مستوى الدلالة
1	ذكور عالي - ذكور منخفض	29.85 - 34.79	4.94	0.01
2	ذكور عالي - إناث عالي	37.52 - 34.79	-2.73	0.01
3	ذكور عالي - إناث منخفض	31.62 - 34.79	3.17	0.01
4	ذكور منخفض - إناث عالي	37.52 - 29.85	-7.67	0.01
5	ذكور منخفض - إناث منخفض	31.62 - 29.85	-2.62	0.01
6	إناث عالي - إناث منخفض	31.62 - 37.52	5.9	0.01

يتضح من الجدول السابق أن:

- جميع المقارنات دالة عند مستوى (0.01) (الفرق الحرج عند مستوى $0.05 = 1.73$ ، وعند مستوى $0.01 = 1.92$). ويعني ذلك أن اتجاه الفرق بالنسبة لتأثير تقدير الذات على العلاقات الإيجابية مع الآخرين هو الاتجاه الإيجابي. حيث كان الفرق لصالح الذين يتمتعون بتقدير ذات مرتفع سواء كانوا ذكوراً (المقارنة الأولى) أو إناثاً (المقارنة الأخيرة).
- وتنسق هذه النتيجة مع ما يوضحه التراث البحثي من وجود علاقة راسخة بين تقدير الذات والعلاقات الإيجابية مع الآخرين باعتبارها أحد أبعاد السعادة النفسية، وما تتضمنه من الشعور بالدفء والرضا والثقة في العلاقات الشخصية مع الآخرين، والاهتمام بسعادة الآخرين، والقدرة على التفهم والتأثير والصدقة والأخذ والعطاء في العلاقات الإنسانية. ويعني ذلك أن ارتفاع تقدير الذات يستتبعه شعور عالي بالدفء والرضا في العلاقات مع الآخرين، أي تكوين علاقات إيجابية وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (السيد محمد أبو هاشم، 2010، ودراسة سمية أحمد الجمال، 2013) والتي أكدت وجود علاقة ارتباط بين تقدير الذات والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، كما تتفق هذه النتيجة مع جميع الدراسات السابقة التي أجمعت على وجود ارتباط موجب بين تقدير الذات والسعادة النفسية بأبعادها المختلفة Cheng & Furnham, 2004, Furr, 2005, Valkenburg & et al, 2006
- **وبالنسبة للنتيجة الثانية الخاصة** بتأثير جنس المبحوث على تكوين العلاقات الإيجابية مع الآخرين، فقد كان أيضاً دالاً ($F = 28.42$)، دالة عند (0.01) ، وبالنظر إلى المقارنتين الثانية والخامسة في جدول (11)، نجد أنهما وصلاً إلى حد الدلالة عند مستوى 0.01 (المقارنة الأولى خاصة بالفرق بين الذكور والإناث الذين

يتمتعون بتقدير ذات مرتفع، الفرق = (-2.73)، والفرق الآخر خاص بالذكور والإناث الذين يتمتعون بتقدير ذات منخفض، الفرق (-2.62). وهذا معناه أن الإناث- بصرف النظر عن تقدير الذات - يتمتعون بالقدرة على عمل العلاقات الإيجابية مع الآخرين أكثر من الذكور.

وتتفق هذه النتيجة مع مع دراسة Benjet , C, 2001 ودراسة السيد كامل الشربيني، 2007، ودراسة محمد عواد 2010 ودراسة سميرة أجمد الجمال، 2013، والتي أكدت على وجود فروق ذات دلالة بين الجنسية في بعد العلاقات الإيجابية مع الآخرين لصالح الإناث، ويمكن تفسير هذه النتيجة الإناث بشكل عام وفي المجتمعات العربية بشكل خاص لديها قدرة كبيرة على إقامة العلاقات الإيجابية مع الآخرين تبعاً لما تفرضه عليها ظروف الحياة بدرجة أعلى من الذكور، فضلاً عن ما يفرضه واقع الحياة في دولة الإمارات العربية والتي تضم أعداد كبيرة من الجنسيات المختلفة، والتي لعبت دوراً مهماً في تنمية الحرص لدى الأفراد على تكوين علاقات مع الآخرين، ونمو الشعور بالدفء والأمان. واختلفت نتيجة هذه الدراسة مع كل من (السيد محمد أبو هاشم، 2010، ودراسة Furr, 2005، ودراسة أمسية الجندي، 2009)، ويمكن أن يعود هذا الاختلاف مع نتائج الدراسات السابقة إلى اختلاف طبيعة الظروف الاجتماعية والثقافية والاقتصادية أو إلى اختلاف المرحلة العمرية أو الدراسة.

خامساً: الحياة الهادفة

لمعرفة تأثير كل من تقدير الذات وجنس المبحوث والتفاعل بينهما على بعد الحياة الهادفة في مقياس السعادة النفسية، تم استخدام تحليل التباين الثنائي. ويوضح جدول (12) هذا التحليل، كما يضم حجم التأثير الخاص بقيم ف من خلال مربع إيتا.

جدول (12) : تحليل التباين الثنائي الخاص بتأثير كل من تقدير الذات وجنس المبحوث والتفاعل بينهما على بعد الحياة الهادفة

حجم التأثير	إيتا ²	مستوى الدلالة	ف	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
قريب من المتوسط	0.04	0.01	14.22	301.4	1	301.42	العامل أ (تقدير الذات)
صغير	0.02	0.01	9.39	190.31	1	190.31	العامل ب (الجنس)
	0.00	-	0.08	1.34	1	1.34	تفاعل أ × ب
				26.95	516	13456.2	الخطأ
					519	13948.8	المجموع الكلي
						6	

يتضح من الجدول السابق أن:

- تقدير الذات له تأثير رئيسي دال على الحياة الهادفة حيث بلغت قيمة $F = (14.22)$ وهي قيمة دالة عند مستوى 0.01 بصرف النظر عن جنس المبحوث.
- لجنس المبحوث تأثير رئيسي دال على بعد الحياة الهادفة ($F = 9.39$ ؛ دالة عند 0.01) بصرف النظر عن تقدير الذات. في المقابل، يوضح الجدول أن التفاعل بين تقدير الذات وجنس المبحوث لم يكن له تأثير دال على الحياة الهادفة ($F = 0.08$ ؛ غير دالة عند أي مستوى مقبول).

■ تتأكد هذه النتائج نوعاً ما من خلال حجم التأثير بالنسبة لتقدير الذات والتي بلغت قيمته (0.04) أي قريب من المتوسط، بينما كان حجم التأثير صغيراً بالنسبة لجنس المبحوث حيث بلغ (0.02)، ولا يوجد أي حجم لتأثير التفاعل على الحياة الهادفة كأحد أبعاد السعادة النفسية. هذا بالنسبة لنتائج التأثير الرئيسي الذي يوضح الفروق إجمالاً دون تحديد اتجاه مثل هذه الفروق. وسوف يتم حساب التأثير البسيط لتوضيح اتجاه هذه الفروق. يوضح جدول (13) الفروق بين متوسطات مجموعات الدراسة الأربعة ودلالاتها من خلال اختبار الفرق الحرج بالنسبة لبعدها الحياة الهادفة

جدول (13): يوضح الفروق بين متوسطات مجموعات الدراسة الأربع ودلالاتها من خلال اختبار الفرق الحرج بالنسبة لبعدها الحياة الهادفة

م	مجموعات المقارنة	المتوسطات	الفروق	مستوى الدلالة
1	ذكور عالي - ذكور منخفض	26.92-29.26	2.34	0.01
2	ذكور عالي - إناث عالي	30.85-29.26	-1.59	0.05
3	ذكور عالي - إناث منخفض	27.73-29.26	3.28	0.01
4	ذكور منخفض - إناث عالي	30.85 -26.92	-3.93	0.01
5	ذكور منخفض - إناث منخفض	27.73-26.92	-0.81	-
6	إناث عالي - إناث منخفض	27.73 -30.85	3.12	0.01

يتضح من الجدول السابق أن:

- كل المقارنات - باستثناء واحدة - كانت دالة (الفرق الحرج عند مستوى $0.05 = 1.38$ ، وعند مستوى $0.01 = 1.76$). ومعنى ذلك أن اتجاه الفرق بالنسبة لتأثير تقدير الذات على الحياة الهادفة هو الاتجاه الإيجابي. فالفرق لصالح الذين يتمتعون بتقدير ذات مرتفع سواء كانوا ذكراً (المقارنة الأولى) أو إناثاً (المقارنة الأخيرة)، كما أوضحت المقارنة الخامسة عن عدم وجود فروق ذات دلالة في بعد الحياة الهادفة بين الذكر والإناث ذوي التقدير الذات المنخفض.
- وتتسق هذه النتيجة مع ما يوضحه التراث البحثي من وجود علاقة راسخة بين تقدير الذات والحياة الهادفة باعتبارها أحد أبعاد السعادة النفسية، وما تتضمنه من الشعور بأهمية الحياة ووجود أهداف في الحياة، علاوة على الإحساس بالثقة، والموضوعية في تحديد أهداف الحياة
- وتتفق هذه النتيجة مع دراسة السيد محمد أبو هاشم، 2010، ودراسة سمية أحمد الجمال، 2013 والتي أكدت وجود علاقة ارتباط بين تقدير الذات وبعد الحياة الهادفة على مقياس السعادة النفسية لرايف، كما تتفق هذه النتيجة مع جميع الدراسات السابقة التي أجمعت على وجود ارتباط موجب بين تقدير الذات والسعادة النفسية بأبعادها المختلفة Cheng & Furnham,2004 , Furr ,2005 , Valkenburg & et al,2006

- **وبالنسبة للنتيجة الثانية الخاصة بتأثير جنس المبحوث على بعد الحياة الهادفة، فقد كان أيضاً دالاً (ف=9.39؛ دالة عند 0.01)، وبالنظر إلى المقارنة الثانية جدول (13)، والخاصة بالفرق بين الذكور والإناث ذوي تقدير الذات المرتفع نجد أنها قد وصلت إلى حد الدلالة عند مستوى 0.05 حيث وصل الفرق إلى (-1.59)، والفرق الآخر خاص بالذكور والإناث الذين ذوي تقدير الذات المنخفض، الفرق (-0.81). وهذا معناه أن الإناث لاتي يتمتعون بتقدير ذات مرتفع لديهم درجة أعلى في الثقة ورؤية أوضح عن حياتهم وأهدافهم في الحياة بدرجة أكبر من الذكور الذين يتمتعون بتقدير ذات عالي أيضاً، أما بالنسبة للإناث والذكور من ذوات تقدير الذات المنخفض فإن الفرق لم يكن ذو دلالة.**
- وبشكل عام تتفق هذه النتيجة مع الدراسات التي أكدت على وجود فروق بين الجنسين في بعض أبعاد السعادة النفسية مثل دراسة Benjet , C,2001 ، ودراسة محمود عواد 2010 ، ولكن اختلفت الدراسة الحالية مع

دراسة السيد كامل الشربيني، 2007، ودراسة سمية أجمد الجمال، 2013، والتي أكدت على عدم وجود فروق ذات دلالة بين الجنسين في بعد الحياة الهادفة.

سادساً: تقبل الذات

لمعرفة تأثير كل من تقدير الذات وجنس المبحوث والتفاعل بينهما على بعد تقبل الذات في مقياس السعادة النفسية، تم استخدام تحليل التباين الثنائي. ويوضح جدول (14) هذا التحليل، كما يضم حجم التأثير الخاص بقيم ف من خلال مربع إيتا

جدول (14): تحليل التباين الثنائي الخاص بتأثير تقدير الذات وجنس المبحوث والتفاعل بينهما على بعد تقبل الذات

حجم التأثير	إيتا ²	مستوى الدلالة	ف	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
كبير	0.16	0.001	87.33	9873.2	1	9873.2	العامل أ (تقدير الذات)
	0.00		0.35	9.87	1	9.87	العامل ب (الجنس)
	0.00		0.25	6.99	1	6.99	تفاعل أ×ب
				29.02	516	15494.67	الخطأ
					519	16498.85	المجموع الكلي

يتضح من الجدول السابق أن:

- تأثير دال لتقدير الذات - الذي يمثله في الجدول العامل أ-على بعد تقبل الذات حيث بلغت قيمة ف= (87.33) وهي قيمة دالة عند مستوى 0.001. وذلك بصرف النظر عن جنس المبحوث. عدم وجود تأثير دال لجنس المبحوث على تقبل الذات (ف=0.35، وهي قيمة غير دالة) بصرف النظر عن تقدير الذات.
 - وأخيراً، يوضح الجدول أن التفاعل بين تقدير الذات وجنس المبحوث لم يكن له تأثير دال على التطور الشخصي (ف=0.25؛ وهي قيمة غير دالة).
 - كما يدعم هذه النتائج بصورة حجم التأثير لتقدير الذات والذي بلغ قيمة كبيرة (0.16)، بينما لم يوجد أي حجم تأثير تقريباً بالنسبة لكل من جنس المبحوث والتفاعل.
- أما بالنسبة لاتجاه الفروق، فيوضح جدول (15) تحليل الفروق بين متوسطات مجموعات الدراسة الأربع من خلال اختبار الفرق الحرج بالنسبة لبعدي تقبل الذات

جدول (15): الفروق بين متوسطات مجموعات الدراسة الأربع ودلالاتها من خلال اختبار الفرق الحرج بالنسبة لتقبل الذات

م	مجموعات المقارنة	المتوسطات	الفروق	مستوى الدلالة
1	ذكور عالي - ذكور منخفض	29.82 - 32.66	2.84	0.01
2	ذكور عالي - إناث عالي	33.21 - 32.66	-0.55	-
3	ذكور عالي - إناث منخفض	28.93 - 32.66	3.73	0.01
4	ذكور منخفض - إناث عالي	33.21 - 29.82	-3.39	0.01
5	ذكور منخفض - إناث منخفض	28.93 - 29.82	0.89	-
6	إناث عالي - إناث منخفض	28.93 - 33.21	4.28	0.01

يتضح من الجدول السابق أن:

جميع المقارنات-باستثناء المقارنة الثانية والخامسة- دالة عند مستوى 0.01 (الفرق الحرج عند مستوى 0.05 = 1.42، وعند مستوى $0.01 = 1.83$). ومعنى ذلك أن اتجاه الفرق بالنسبة لتأثير تقدير الذات على تقبل الذات هو الاتجاه الإيجابي. فالفرق لصالح الذين يتمتعون بتقدير ذات مرتفع سواء كانوا ذكورا (المقارنة الأولى) أو إناثا (المقارنة الأخيرة). ويمكن أن نستنتج من ذلك أن ارتفاع تقدير الذات يستتبعه تقبل ذات أكبر، والذي يعني وجود اتجاهات موجبة نحو الذات، والشعور بالرضا عن الذات وتقبل للظاهر المتعددة للذات بما تشمله من إيجابيات وسلبيات، الشعور الإيجابي نحو الحياة الماضية، وحقبة الأمر أن العلاقة بين تقدير الذات وتقبل الذات هي علاقة متبادلة في اتجاهين، أي كلما ارتفع تقدير الذات زاد تقبل الذات، وكلما كان هناك تقبل للذات بكل ما تتضمنه من سلبيات وإيجابيات، كلما ارتفع تقدير الذات للفرد ويتفق ذلك دراسة السيد كامل الشربيني 2007، ودراسة سمية أحمد الجمال 2013، ودراسة السيد محمد أبو هاشم، 2010. ويمكن أن تتسق هذه النتيجة بصورة عامة مع ما هو معمول به في دولة الإمارات العربية، والتي تسعى بشكل دائم لتوفير الفرص والدعم الدائم لتطوير شخصية أبنائها وسكانها من الجنسيات الأخرى من خلال طرح إتاحة الفرص المتنوعة لاكتساب مهارات الثقة بالنفس والمهارات الشخصية المتنوعة من خلال ورش العمل والتدريبات الهائلة في المجالات وقطاعات الأعمال المختلفة، فضلا عن المبادرات العديدة التي تطرحها الدولة بشكل مستمر مثل مبادرة عام الخير 2017، مبادرة عام السعادة 2018، ومبادرة عام التسامح 2019، تلك المبادرات التي يشارك فيها الشباب، والتي تلعب دورها هائلا في شعورهم بذواتهم ومن ثم ارتفاع تقديرهم لهما، والذي يؤثر بدوره على مزيد من قبولهم لأنفسهم والذي يعد من مظاهر الصحة النفسية.

■ **وبالنسبة لتأثير جنس المبحوث** يوضح الجدول (14) أنه لا يوجد تأثير لجنس المبحوث على تقبل، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة السيد كامل الشربيني 2007، ودراسة سمية أحمد الجمال 2013، دراسة السيد محمود أبو هاشم، 2010 والتي أكدت على عدم وجود فروق ذات دلالة بين الجنسين (ذكر أو أنثى) بالنسبة لبعث تقبل الذات بصرف النظر عن تقدير الذات. وبالنظر إلى جدول (15)، وإلى جميع المقارنات نجد أنها قد وصلت إلى حد الدلالة عند مستوى 0.01، ما عدا المقارنة الثانية والتي أوضحت عدم وجود فروق بين الذكور والإناث ممن يتمتعون بتقدير ذات مرتفع في بعد تقبل الذات، كذلك المقارنة الخامسة والتي أوضحت عدم وجود فروق بين الذكور والإناث من ذوي التقدير الذات المنخفض بالنسبة لبعث تقبل الذات، أي انه يمكن القول عدم وجود فروق بين الجنسين (إناث / ذكور) بشكل عام سواء كان ممن يتمتعون بتقدير ذات على أو منخفض، ويتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة Cheng & Furnham (2003, 2004)، ودراسة Furr (مع نتائج دراسة كل من: 2005) والتي أكدت عدم وجود فروق (Pontrotto & et al. (2007). Burris & et al. (2009) بين الذكور والإناث في السعادة النفسية بمكوناتها المختلفة. ولكنها تختلف مع نتائج دراسة Cooper & et al. (1995), Benjet & Hernandez – Guzman (2013) والتي أكدت من السيد كامل الشربيني 2007، السيد محمد أبو هاشم، 2010، وسمية أحمد الجمال 2013 والتي أكدت على عدم وجود فروق ذات دلالة بين الذكور والإناث بالنسبة لبعث تقبل الذات على مقياس رايف السعاد النفسية.

ويمكن أن يعود هذا الاختلاف مع نتائج الدراسات السابقة إلى اختلاف العوامل الثقافية والاجتماعية وطبيعة الظروف الاقتصادية أو إلى اختلاف المرحلة العمرية أو الدراسية التي تم عليها التطبيق، بالإضافة إلى الاختلاف في طبيعة المجتمع الذي تمت عليه الدراسة فدولة الإمارات العربية كما تم الإشارة إليها من قبل من أكثر الدول العربية التي تتيح لأبنائها وسكانها الفرص المتنوعة للتطور، وهذه الفرص ليست قاصرة على الذكور أو الإناث فحسب، بل للأنثىين معا بقدر متساوي، كذلك إتاحة الفرصة المتساوية للعمل في قطاعات مختلفة حتى تبوأ المرأة الإماراتية العديد من الوظائف المراكز المهمة في الدولة.

ويمكن تلخيص نتائج الدراسة فيما يلي:

أولاً: بالنسبة للتأثير الرئيسي لتقدير الذات، توضح النتائج أن هذا التأثير كان جوهرياً على جميع أبعاد السعادة النفسية الستة (الاستقلالية، التمكّن البيئي، النمو الشخصي، العلاقات الإيجابية، الحياة الهادفة وتقبل الذات) حيث وصل مستوى الدلالة إلى 0.01. وهكذا يمكن القول إن تقدير الذات يؤثر جوهرياً على جميع أبعاد السعادة النفسية، وقد تراوحت نسبة التباين التي يُفسّرُها تقدير الذات بالنسبة لأبعاد السعادة النفسية من 0.01 إلى 0.16. ثانياً: بالنسبة للتأثير الرئيسي لجنس المبحوث على أبعاد السعادة النفسية، كانت النتائج أقل وضوحاً. ففي حين وصل هذا التأثير لحد الدلالة الإحصائية (عند مستوى 0.01) فيما يتعلق ببعد الاستقلالية والعلاقات الإيجابية مع الآخرين والحياة الهادفة، بينما وصل هذا التأثير لحد الدلالة (عند مستوى 0.05) فيما يتعلق ببعد النمو الشخصي، بينما لم يكن دالاً بالنسبة لبعد التمكّن البيئي وتقبل الذات. وبصورة عامة، توضح المعطيات أن:

- الذكور أعلى من الإناث بالنسبة لبعد الاستقلالية
 - الإناث أعلى من الذكور في الأبعاد النمو الشخصي والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، والحياة الهادفة
 - ولا يوجد فروق بين الذكور والإناث في بعد التمكّن البيئي وتقبل الذات
- الإناث أعلى من الذكور في بعد النمو الشخصي والعلاقات الإيجابية مع الآخرين والحياة الهادفة. ويبدو هذا معقولاً، لأنه يتسق مع طبيعة المرأة في الاهتمام بالعلاقات ايجابية مع الآخرين والحرص الدائم على التطور الشخصي، والتأكيد الذاتي على أهمية وجود هدف في الحياة والسعي بدأب لتحقيقه. في المقابل، كان الذكور أعلى من الإناث في بعد الاستقلالية. ويبدو ذلك أيضاً معقولاً ويتسق ذلك مع الدور التقليدي الذي رسمه المجتمع العربي للذكر في المجتمعات العربية

أما بالنسبة لعدم ظهور فروق بين الجنسين في بعد التمكّن البيئي وتقبل الذات، فقد اتفقت هذه النتيجة مع بعض الدراسات مثل دراسة السيد محمد أبو هاشم 2010، ودراسة Furr,2005 والتي أشارت إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في السعادة النفسية بشكل عام، ومن ثم، نحن بحاجة لمزيد من الدراسة والبحث في تلك المسألة. ثالثاً: بالنسبة لتأثير تفاعل تقدير الذات وجنس المبحوث على الشعور بالسعادة النفسية متمثلة في أبعادها الستة، كانت النتائج الستة واضحة لا لبس فيها؛ لا يوجد أي تأثير دال إحصائياً. نحن هنا أمام نتيجة لا يوجد ما يؤيدها أو ينفيها في الأدبيات التي درست السعادة النفسية. وربما كانت هناك حاجة لمزيد من الدراسات لبحث هذا الجانب.

توصيات الدراسة:

- ١ - تقديم البرامج التربوية والإرشادية للطلبة حول التأكيد على تنمية الأبعاد الستة المكونة للسعادة النفسية
 - ٢ - تهيئة المناخ التعليمي الملائم من خلال التأكيد على تنمية تقدير الذات أثناء عملية التعلم من خلال استخدام الاستراتيجيات المتنوعة في المراحل الدراسية المختلفة، وخاصة الصغيرة منها (المرحلة الابتدائية) لما لها من تأثير كبير على شعور الفرد بالثقة والسعادة النفسية وتحقيق القدرة على التوافق الاجتماعي مع الآخرين.
- وقد يكون عمل دراسات إضافية في هذا الجانب أن يمدنا بمزيد من المعلومات حول النقاط التي تحتاج إلى تأكيد أو نفي، لذا، تقترح الباحثة بعض الدراسات التي تتناول السعادة النفسية في علاقتها بمتغيرات أخرى منها:
- دراسة متغيرات الدراسة الحالية ولكن مع مراحل عمرية مختلفة
 - دراسة العلاقة بين السعادة النفسية والشعور بالمسؤولية الاجتماعية.
 - دراسة العلاقة بين السعادة النفسية وأنواع الذكاءات المختلفة (الوجداني، والذكاءات المتعددة، والذكاء الثقافي)

المراجع:

- أحمد عبد الرحمن عثمان (2001). المساندة الاجتماعية من الأزواج وعلاقتها بالسعادة والتوافق مع الحياة الجامعية لدى طالبات الجامعة المتزوجات، مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق، العدد (37)، يناير، ص 143-195.
- أمسية السيد الجندي (2009). مصادر الشعور بالسعادة وعلاقتها بالذكاء الوجداني لطلاب كلية التربية – جامعة الإسكندرية، المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد (19)، العدد (62)، فبراير، ص 11-70.
- السيد كامل الشربيني (2007). جودة الحياة وعلاقتها بالذكاء الانفعالي وسمة ما وراء المزاج والعوامل الخمسة الكبرى في الشخصية والقلق، المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد (17)، العدد (57)، أكتوبر، ص 1-80.
- السيد محمد أبو هاشم (2010). النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة – مجلة كلية التربية – جامعة بنه، المجلد (20)، العدد (81)، يناير 2010.
- السيد الديهاص (2009). العفو كمتغير وسيط بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والشعور بالسعادة لدى طلبة الجامعة. مجلة الإرشاد النفسي، 8(23)، ص 327 - 378 .
- سحر فاروق علام (2008). معدلات السعادة الحقيقية لدى عينة من طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية، مجلة الدراسات النفسية، المجلد (18)، العدد (2) يوليو 2008.
- رشدي فام منصور (1997). حجم التأثير الوجه المكمل للدلالة الإحصائية. المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد السابع، العدد 16، ص ص 57-75.
- مارتن سليجمان (2006). السعادة الحقيقية، ترجمة: صفاء الأعسر، القاهرة: دار العين للنشر والتوزيع.
- مايكل أرجايل (1997). سيكولوجية السعادة (فيصل يونس: مترجم) مراجعة شوقي جلال – القاهرة – دار غريب للطباعة والنشر.
- مجدي محمد الدسوقي (2004): دليل تقدير الذات، القاهرة، مكتبة النهضة المصرية.
- محسن الدلفي (2002). الفرح والسعادة والتطور، عمان، جبهة للنشر.
- محمد سعيد أبو الخير (1998). إدراك صورة الأب وتقدير الذات لدى الأبناء من الطلاب الجامعيين. دراسات نفسية، المجلد الثامن، العددان الثالث والرابع، ص ص 419-452.
- محمد عواد (2010). السعادة الحياتية لدى الطلبة العرب في جامعات شمال فلسطين المحتلة في ضوء بعض المتغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، أربد، الأردن.
- محمد يوسف خليل (2002). اولادنا والصحة النفسية، نهاد للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- نجوى السيد محمود بنيس: (1995): الكفاية الشخصية وتقدير الذات وعلاقتها بأعراض الاكتئاب لدى المراهقين، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية الآداب، جامعة الزقازيق.
- عادل عبد الله محمد (1991): اختبار تقدير الذات للمراهقين والراشدين، القاهرة، دار الفكر العربي.
- عبد الوهاب محمد كامل (1989). المكونات العملية لتقدير الذات، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، الجزء الأول، العدد السابع.
- عبد العزيز جنان (2012). نمط التفكير وعلاقته بتقدير الذات، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة تلمسان.

- هناء شويخ (2010). إدراك الأعراض الجسمية المرتبطة بمرحلة الشيخوخة: دراسة تنبؤية في ضوء الحكمة والسعادة وتقييم الصحة العامة، دراسات عربية في علم النفس، 9(1)، 167-210.

المراجع الإنجليزية:

- Alipour, A., and Agah Harris, M. (2007). OHI Reliability and Validity in Iranians. Journal of Iranian Psychologists, 3(12), pp.15- 39.
- Baumeister, R.F. (1994). Self-esteem. Encyclopedia of Human Behavior, Vol.4, pp. 83-87.
- Benjet, C & Hernandez-Guzman, L (2001). Gender Differences in psychological wellbeing of Mexican Early Adolescents, Adolescence, 36(141), 47-65.
- Burns,R.A.,&Machin,M.A.,(2009).psychological wellbeing and diathesis – strass hypothesis model : the role of psychological functioning and quality subjective wellbeing in life evert study.<https://core.ac.uk/download/pdf/19084630.pdf>.
- Cheng, H & Furnham , A (2003).Attributional style and self- esteem as predictors of psychological well-being ,counselling psychology quarterly ,16(2),121-130.
- Cheng, H & Furnham, A (2004).Perceived parental style self-Esteem and self-Criticism as predictors of Happiness, journal of happiness studies ,5,1-2.
- Chimeze, B. N; Benard, C.O & Prince, O.N(2012).Relationship between perceived self-esteem and psychological wellbeing among students Athletes, academic research journal ,vol2(1),8-16.
- Christopher, J(1999).Situating psychological weel-being :Exploring the cultural roots of its theory and research, journal of counselling & development ,77,141-152.
- Diener, E., Lueas, R.& Scollon, C(2006).Beyond the hedonic treat mill: Revising the adaptation theory of well-being .American Bpsychologist,61(1),305-314.
- Fong, B. & Resnick, M. (1986). The child development through adolescence. Palo Alto: Mayfield Publishing Company, 2nd Ed.
- Furr, R (2005).Differentiation Happiness and self –Esteem, individual difference research, 3(2), 105-127.

- Gonzalez,MCasas,F& Coneders,G(2006).A complexity Approach to psychological well-being in adolescence: Major Strength and Mythological issues ,Social indicators research ,80,267-295.
- Hefferon,A.& Boniwell,I.(2001).positive psychology theory, research and application ,McGraw-Hill ,first edition,2011.uk.
- Kwan,V;John,O &Thein,S(2007).Broadening the research on self-esteem :A New Scale for longitudinal studies,self and identity ,6,20-30.
- Lawrence , G . (1981) : The development of self-esteem questionnaire , British Journal of Educational, Psychology . Vol . 51 , P.P . 245 – 257
- Michale, A., and James, H. (2005). Patterns of Self- Reported Happiness and Substance use in the context of trans liminality. Personality and Individual Differences, 38(1): pp.327-336.
- Richard , L.(2005).Happiness ;lessons from a new science .Penguin press: New York.
- Naderi,H.,Abdulla,R&Aizan,T.H.,Sharir,J.,Kumar,v.(2009).self-esteem ,Gender and academic achievement of undergraduate students ,American journal of scientific research, issue 3 ,pp.26-37.
- Roothman, B ;Karcten, D &Wissing ,M(2003).Gender difference in Aspects of psychological wellbeing ,South African, journal of psychology ,33(4).
- Ryff,C&Keyes,L (1995). The structure of psychological well-being revisited, journal of personality and social psychology, 64(4).
- Ryff,C& singer,B(2008). Know thyself and become what you are : A Eudemonic approach to psychological well-being ,journal of happiness studies , 9 .
- Ryff,C(1989).Happiness is ever thing ,or is it? Exploration on the meaning of psychological well-being, journal of personality and social psychology, 57.
- Ryan, R .M &Deci, E.(2000).The what and why of goal pursuits: human need and the self-determination of behavior psychology inquiry,11,227-268.
- Seligman, M.E.P. (2004). Can Happiness be Taught. Daedalus Journal, 3 (2), pp.1- 59.
- Seligman,M.E.P.,Steen,T.A., Park,N &Peterson,C.(2005).Positive psychology progress :empirical validation of interventions, American psychologist ,60(5).410-42.

- Seligman, M.E.P., Rashid, T., & Parks, A.C. (2006). Positive psychotherapy, *American psychologist*, 6(8), 774-788.
- Tafaroodi, R. & Swan, W. (2001). Two-Dimensional self-esteem: Theory and measurement, *Personality and individual difference*, 31, 653-673.
- Tamara Turashvili, Marine Japaridze (2012). Psychological well-being and its relation to academic performance of students in Georgian context. *Problems of education in the 21st century*, vol(49), 2012.
- Thomas, S., Joycelyn, G. & Parish (2005). Comparing students classroom behaviours levels. *International journal of reality therapy*, 25(1), pp122-133
- Uskul, A. & Greenglass, E. (2005). Psychological well-being in a Turkish – Canadian sample, *Anxiety, stress and coping*, 18(3).

ملحق رقم (1)
أبعاد السعادة النفسية

المكونات	خصائص مرتفعي السعادة النفسية	خصائص منخفضي السعادة النفسية
الاستقلالية Autonomy	استقلالية الفرد، القدرة على اتخاذ القرار الذاتي، القدرة على مقاومة الضغوط الاجتماعية، القدرة على التفكير والتفاعل بطرق محددة، القدرة على الضبط الداخلي للسلوك والتقييم الذاتي بمعايير شخصية.	التركيز على توقعات وتقييمات الآخرين له، الخضوع لأحكام الآخرين في اتخاذ القرارات المهمة، التأثر بالضغوط الاجتماعية في قراراته وأفكاره.
التمكن البيئي Environm ental Mesentery	الإحساس بالتمكن والكفاءة في إدارة الأنشطة الخارجية، العمل بفعالية على استخدام الاحتياطات المناسبة، القدرة على السيطرة على البيئة المحيطة، كذلك اختيار وإيجاد بيئة مناسبة للحاجات والقيم الشخصية.	الصعوبة في إدارة شؤون الحياة اليومية، الشعور بعدم القدرة على تغيير أو تحسين البيئة المحيطة، عدم الوعي بالفرص المناسبة، انخفاض القدرة على السيطرة على البيئة المحيطة.
التطور الشخصي Personal Growth	الشعور بالنمو المستمر للشخصية، الانفتاح على الخبرات الجديدة، الشعور بالتفاؤل، والقدرة على الاستمتاع بالحياة، القدرة على تغيير وتعديل التفكير كانعكاس للمعرفة الذاتية والفاعلية، الشعور بالتحسن المستمر للذات والسلوكيات بمرور الوقت.	الإحساس بنقص النمو الشخصي، عدم القدرة على التحسن بمرور الوقت، انخفاض القدرة على الاستمتاع بالحياة، الشعور بالضيق لعدم القدرة على اكتساب سلوكيات واتجاهات جديدة.
العلاقات الإيجابية مع الآخرين Positive Relations with other	الشعور بالدفء والرضا والثقة في العلاقات الشخصية مع الآخرين، الاهتمام بسعادة الآخرين، القدرة على التفهم والتأثير والصدقة والأخذ والعطاء في العلاقات الإنسانية.	عدم الثقة وقلة العلاقات الشخصية مع الآخرين، الصعوبة في تكوين علاقات دافئة منفتحة مع الآخرين، الانعزال والشعور بالإحباط، عدم السعي لتكوين صداقات جديدة مع الآخرين.
الهدف في الحياة Purpose In Life	الإحساس بالتوجه ووجود أهداف في الحياة، الشعور بمعنى وأهمية الحياة في الوقت الحاضر والماضي، الشعور الثقة والموضوعية في تحديد أهداف الحياة.	نقص الشعور بمعنى الحياة، وجود أهداف قليلة أو عدم وجود أهداف، عدم القدرة على التوجه الذاتي وعدم القدرة، على تحديد الاهداف، عدم وجود وجهة، نظر أو معتقدات تضي على الحياة معنى.
تقبل الذات Self Acceptanc e	وجود اتجاهات موجبة نحو الذات، تقبل للظاهر المتعددة للذات بما تشمله من ايجابيات وسلبيات، الشعور الايجابي نحو الحياة الماضية.	الشعور بعدم الرضا عن الذات، الشعور بخيبة الأمل نحو الحياة الماضية، الانزعاج المستمر من الأشخاص والإحساس بأنهم مختلفين عنه.

(موجود في السيد محمود أبو هاشم،: 142010)