المجلة العربية للعلوم و نشر الأبحاث
Arab Journal of Sciences & Research Publishing
AJSRP
مجلة العلوم التربوية والنفسية
العدد العاشر – المجلد الثالث
مايو 2019 م
ISSN: 2522-3399

Psychological Happiness and its Relationship to the Self-concept of the Grade Nine Students in the Welayat Al-Mudhabi in the Sultanate of Oman.

Mohammed bin Nasser bin Saeed Al-Sawafi
International Islamic University || Malaysia

Abstract: The study aimed to identify the level of psychological happiness and self-concept among a sample of grade nine students in the Welayat Al-Mudhabi. It also investigated the relationship between psychological happiness and self-concept among the study sample. In addition, the present study attempted to identify the significance level of differences among the participants' responses using the psychological happiness scale and self-concept scale according to the study variable (gender). To achieve the aims of the study, the researcher used a descriptive correlational approach and two tools: Psychological happiness scale, and self-concept measure. The population sample consists of (300) students (150 males and 150 females). Among the most essential findings of the study were: The level of the psychological happiness and the level of the self-concept among the grade nine students in the Welayat Al-Mudhabi of the Sultanate of Oman was high. A statistically significant strong positive correlation between psychological happiness and self-concept was found. Moreover, the results indicated that there were no statistically significant differences in the responses of the sample of the study on the measure of psychological happiness and the measure of self-concept pertain to the gender variable.

Keywords: Psychological happiness, self-concept.

السعادة النفسية وعلاقتها بمفهوم الذات لدى طلبة الصف التاسع الأساسي بولاية المضيبي بسلطنة عمان

محمد بن ناصر بن سعيد الصوافي
الجامعة الاسلامية العالمية || ماليزيا

الملخص: هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على مستوى السعادة النفسية لدى عينة من طلبة الصف التاسع في ولاية المضيبي، والتعرف على مستوى مفهوم الذات لدى عينة الدراسة، ودراسة العلاقة بين السعادة النفسية ومفهوم الذات لدى عينة الدراسة، والتعرف على مستوى دلالة الفروق في إجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس السعادة النفسية، ومقياس مفهوم الذات وفق متغير النوع الاجتماعي، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، واستخدمت أداتي الدراسة: مقياس السعادة النفسية، ومقياس مفهوم الذات، وبلغت عينة الدراسة (300) طالباً وطالبة من طلبة الصف التاسع الأساسي بولاية المضيبي بسلطنة عمان. ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة أن مستوى السعادة النفسية ومستوى مفهوم الذات لدى طلبة الصف التاسع بولاية المضيبي كان بدرجة عالية، ووجود علاقة ارتباط طردية وموجبة ذات دلالة إحصائية بين السعادة النفسية ومفهوم الذات. وأشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس السعادة النفسية ومقياس مفهوم الذات وفق متغير النوع الاجتماعي.

الكلمات المفتاحية: السعادة النفسية، مفهوم الذات. طلبة الصف التاسع الأساسي. ولاية المضيبي. سلطنة عمان

1- المقدمة:

إن محاولة الإنسان لتحسين حياته تبدأ عادة بعلاج مآسي الحياة القاهرة مثل: الجوع والأوبئة، وعندما يتم حل هذه المشاكل يتحول اهتمامه إلى أهداف أوسع نطاقا، وأكثر إيجابية. ويمكن أن نرى هذا التطور في تاريخ السياسية الاجتماعية، والذي كان الهدف منها التخفيف من حدة الفقر؛ وذلك لتوفير مستوى لائق من المعيشة لجميع الناس، وقد شهد مجال الطب تحولا مماثلا لمساعدة الناس على "البقاء على قيد الحياة"، وبالإضافة إلى ذلك تشجيع "جودة الحياة" الجيدة. وقد ألزم هذا التغيير في السياسة الاجتماعية طرح بعض الأسئلة، مثل: ما هي الحياة الطيبة؟ وما الجيد منها؟ إن العلوم الاجتماعية لا يمكن أن تقدم أجوبة جيدة على هذه الأسئلة؛ لأنها ركزت أيضا على البؤس، فثمة إجابة جيدة يمكن العثور عليها وتستحق الاهتمام، إنها السعادة الذاتية أو الحقيقية Authentic Happiness كما أشار إليها "مارتن سليجمان" (Martin Seligman)، فالسعادة هي إكسير الحياة، وهي الطاقة الحقيقية للضحك الصافي، على حد قول "مكدوجل" (McDougall)، ولكن يختلف الشعور بها والتعبير عنها من فرد إلى آخر، بل من مرحلة عمرية إلى أخرى، ومن ثقافة إلى أخرى، وأكثر من ذلك فإن مصدر السعادة قد تتباين من فرد لآخر، فقد يكون تأكيد الذات مصدرا للسعادة، في حين أن الشعور بالأمن والاطمئنان هما السعادة بعينها لدى ثالث (العاسمي، 2014).

وتضيف عبدالوهاب (2006) أن السعادة مسألة نسبية تختلف من شخص لآخر، فالمريض يرى أن السعادة في الصحة، والفقير يرى أن السعادة في الغنى، والعجوز قد يرى أن السعادة في أيام الشباب التي ولت، أما السجين فيرى السعادة في الحرية، وهكذا تتعدد أنواع السعادة وأنماطها، وتتشكل تبعا لرؤية الفرد لها أو المفتقد لجزء منها، ويعتبر الشعور بالسعادة النفسية Psychological well-being من المفاهيم النفسية التي حظيت باهتمام كبير من قبل الباحثين في مجال علم النفس والصحة النفسية، وذلك لاعتبارهم هذا المفهوم مؤشرا هاماً من المؤشرات الأساسية للتكيف والصحة النفسية السليمة. أما الشعور بعدم السعادة فيعتبر واحدا من المشكلات الهامة في حياة إنسان عالم اليوم، حيث تعتبر هذه المشكلة بمثابة نقطة بداية لكثير من المشكلات التي يعانيها ويشكو منها هذا الإنسان، فكثيرا ما يدعم هذا الشعور مشكلات أخرى كانت قائمة في حياة الفرد قبل شعوره بعدم السعادة (عبدالوهاب، 2006).

وعليه أصبح مفهوم السعادة النفسية من المفاهيم التي يتم تناولها في الفترة الأخيرة، ويعتبر مفهوم كارول رايف (Carol Ryff) للسعادة النفسية من المفاهيم الرئيسة في علم النفس الإيجابي لما له من مكانة بارزة في تاريخ الفكر الإنساني، وقد سعت الثقافات المختلفة إلى الوصول إلى السعادة بوصفها هدف أسمى للحياة لارتباطها بالحالة المزاجية الإيجابية، والرضا عن الحياة وجودتها، وتحقيق الذات والتفاؤل، ويتداخل هذا المفهوم مع بعض المفاهيم الإيجابية الأخرى كالشعور بالراحة، والعافية النفسية، والرفاة النفسي (الرفاهية النفسية)، والرضا عن الحياة، والمتعة في الحياة، والتوافق النفسي، والإنجاز والأمن النفسي، والقناعة والطمأنينة، وطيب العيش (الجندي، وعبد تلاحمة، 2017).

ولقد استعرضت كارول رايف (Carol Ryff) أكثر من 350 دراسة تجريبية حول السعادة النفسية (Psychological well-being) والتي أظهرت أن السعادة النفسية هي عامل وقائي ضد الأمراض العقلية والاضطرابات النفسية، وأنها ترتبط أيضا بالعلامات البيولوجية للصحة الجسدية، كما أنها تقلل من خطر الإصابة بأمراض مختلفة مثل مرض الزهايمر، وتطيل من مدة الحياة (Weiss, Westerhof, & Bohlmeijer, 2016).

وقام ليو (Lu, 1997) (المشار إلية في سالم، 2008) بدراسة تحت عنوان: مصادر السعادة، درس فيها المنحنى النوعي لمصادر إدراك السعادة لدى الأفراد من الأعمار (18- 60)، وذلك من خلال (180) تقريرا لمنابع السعادة،

وأسفرت عن أن مصادر السعادة: إشباع الحاجة إلى الاحترام، وانسجام العلاقات بين الفرد ونفسه، وإشباع الحاجات المادية، والشعور بالسرور عند الإنفاق على الآخرين، وتحقيق الذات، والمرور بالأحداث الموجبة، والإرادة، والصحة، والعلاقات الداخلية (البين شخصية)، والقناعة الداخلية، والسهولة في الحياة.

وتتميز الشخصية السعيدة كما ذكر علام بأربع عشرة سمة، ويمكن لأي شخص أن ينميها في ذاته إذا ما توافرت لدية المعلومات الكافية عنها والدوافع لامتلاكها، وهذه السمات هي: الدافعية، والعمل المستمر، تقدير قيمة العمل، السيطرة على القلق، التمتع بشخصية ذات صحة جيدة، تحقيق الذات، التعاطف مع الآخرين، تكوين علاقات اجتماعية، التخطيط قبل القيام بالأعمال، وضع حدود للطموحات، التركيز على الحاضر، التمتع بشخصية منفتحة واجتماعية، الحد من المشاعر السلبية، تقدير أهمية السعادة (الرشيدي، 2017)، فيما أضاف (أبوعمشة، 2013) سمات وخصائص أخرى مثل: الثقة بالنفس، التفكير بطريقة واقعية، قوة المعتقدات الدينية وعدم ضعفها، استغلال الصداقة، الإيجابية والتطور وحب التعليم، حب القراءة، الابتسامة وحب المرح.

مشكلة الدراسة

يرى (أرجيل، 1993) أن الناس يشعرون بدرجة أعلى من السعادة؛ إذا استطاعوا حل صراعاتهم الداخلية، وتحقيق درجة من التكامل في شخصيتهم، كما وجد أن الذين يكشفون عن درجة منخفضة من التفاوت بين مفهوم الذات الحقيقية ومفهوم الذات المثالية أو بين التطلعات والإنجازات، هم أكثر سعادة (الزعبي، 2014)، وفي دراسة بعنوان: أثر المزاج على بناء مفهوم الذات، وكيف تؤثر الحالة المزاجية على تنظيم الذات؟ التي قام بها دستينو وسلوفي (DeSteno & Slovey, 1997) على عينة من (60) شخصا تراوحت أعمارهم بين (17- 23)، وسبق أن مروا بخبرات السعادة والحزن والحالة المزاجية العادية، أظهرت النتائج أن انفعال الفرد للسعادة أو الحزن يساعد على تنظيم مفهوم الذات لديه، كما ويساعد على تنظيم المعلومات عن الآخرين، وبالتالي يعد هذا نموذجا في دراسة مفهوم الذات بصفة خاصة، وتأثير الحالة المزاجية على التنظيم المعرفي بصفة عامة.

من ملاحظة الدراستين السابقتين، ومن خلال ملاحظة مجتمع الطلبة نرى أنهم يعانون من بعض الضغوطات والمشكلات في مختلف جوانب حياتهم؛ مما يؤثر تأثيرا مباشرا على تحصيلهم العلمي، بالتالي ينعكس ذلك على الرضا عن حياتهم مما يهدد استقرارهم وسعادتهم، فالسعادة تلعب دورا إيجابيا في تحقيق شخصية ناجحة متزنة تتمتع بصحة نفسية جيدة، لذلك من المهم أن يتمتع الطالب بمفهوم إيجابي عن نفسه، لأن هذا الأمر من أهم مقومات السعادة، فالطالب الذي يفتقر لمقومات السعادة هو في الغالب ذا نظرية سلبية لمفهوم الذات، والعكس صحيح، وكون هؤلاء الطلبة يمرون بمرحلة المراهقة، التي تمثل فترة حرجة بالنسبة لدورة حياة الإنسان، فتعد من بين المراحل النمائية التي يمر بها الفرد وأكثرها دقة وحساسية، حيث تتنازع المراهق كثير من الحاجات والمطالب مما يؤدي لصراعات نفسية لعل من أبرزها الصراع بين سعيه للاستقلال والحرية الشخصية وتحقيق الذات، وبين الحاجة إلى المساندة والدعم والاعتماد على الآخرين، وسعيه لأن يكبر ويتحمل المسؤولية أو أن يظل طفلا ينعم في كنف والديه، كل هذه الصعوبات والتحديات تقوده إلى البحث عن الهوية وتوكيد الذات.

من هنا جاءت الدراسة الحالية للكشف عن مستوى السعادة النفسية وعلاقتها بمفهوم الذات لدى طلبة الصف التاسع بولاية المضيبي بسلطنة عمان، والكشف عن الفروق لدى أفراد عينة الدراسة من حيث النوع الاجتماعي.

أسئلة الدراسة

يمكن تحديد مشكلة الدراسة في الأسئلة الآتية:

1- ما مستوى السعادة النفسية لدى عينة من طلبة الصف التاسع في ولاية المضيبي؟
2- ما مستوى مفهوم الذات لدى عينة من طلبة الصف التاسع في ولاية المضيبي؟
3- هل هناك علاقة بين السعادة النفسية ومفهوم الذات لدى طلبة الصف التاسع في ولاية المضيبي؟
4- هل يوجد فروق دال إحصائيا بين متوسطي درجات طلبة الصف التاسع في السعادة النفسية يعزى لمتغير النوع الاجتماعي (ذكر- أنثى)؟
5- هل توجد فروق دال إحصائيا بين متوسطي درجات طلبة الصف التاسع في مفهوم الذات يعزى لمتغير النوع الاجتماعي (ذكر- أنثى)؟

أهداف الدراسة

تهدف الدراسة الحالية إلى تحقيق الأهداف الآتية:

1- التعرف على مستوى السعادة النفسية لدى عينة من طلبة الصف التاسع في ولاية المضيبي.
2- التعرف على مستوى مفهوم الذات لدى عينة من طلبة الصف التاسع في ولاية المضيبي.
3- التعرف ما إذا كان مستوى السعادة النفسية يختلف لدى طلبة الصف التاسع في ولاية المضيبي باختلاف متغير النوع الاجتماعي (ذكر- أنثى).
4- التعرف ما إذا كان مستوى مفهوم الذات يختلف لدى طلبة الصف التاسع في ولاية المضيبي باختلاف متغير النوع الاجتماعي (ذكر- أنثى).
5- التعرف ما إذا كانت هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين السعادة النفسية ومفهوم الذات لدى طلبة الصف التاسع في ولاية المضيبي.

أهمية الدراسة

تنبع أهمية الدراسة الحالية كونها تبحث في موضوعين مهمين وهما موضوع السعادة النفسية وموضوع مفهوم الذات في مرحلة عمرية حرجة وهي مرحلة المراهقة.

ويمكن النظر لأهمية هذه الدراسة من خلال ما يأتي:

الأهمية العلمية:

المساهمة في تزويد المكتبة العمانية والعربية بأبحاث في العلوم الإنسانية تخص السعادة النفسية ومفهوم الذات.

الأهمية التطبيقية:

- يمكن الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في التعرف على مستوى كل من الشعور بالسعادة النفسية ومفهوم الذات لدى طلبة الصف التاسع الأساسي في ولاية المضيبي، وكذلك علاقة الشعور بالسعادة النفسية ومفهوم الذات لدى لبنة بناء المجتمع وهم طلبة المدارس، فهذه الفئة جديرة بالدراسة والبحث والرعاية والاهتمام.
- يساهم البحث الحالي في توجيه الآباء والمعلمين في المدارس للقواعد التي يجب مراعاتها للتعامل مع الطلاب بشكل عام والمراهقين بشكل خاص.

حدود الدراسة

اقتصرت الدراسة الحالية على الحدود الآتية:

1- **الحدود الزمانية:** تم تطبيق أداتا الدراسة الحالية خلال الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 2018/ 2019م.

2- **الحدود المكانية:** مدارس التعليم الأساسي بولاية المضيبي في سلطنة عمان.

3- **الأدوات المستخدمة:** قائمة أكسفورد للسعادة، ومقياس مفهوم الذات لبركات (2008).

مصطلحات الدراسة

السعادة النفسية: Psychological well-being

تعرف **السعادة النفسية** في هذه الدراسة على أنها: وجود مجموعة من المؤشرات السلوكية تدل على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن حياته بشكل عام (Ryff & Singer, 2008)، وتعرف إجرائيا بأنها الارتفاع في درجات الطالب على قائمة أكسفورد للسعادة المستخدمة في الدراسة الحالية.

مفهوم الذات: Self-concept

يعرف **مفهوم الذات** في هذه الدراسة على أنه: فكرة الفرد عن نفسه وعن قدراته وإمكاناته وعن علاقته بغيره من الناس وعن نظرته إلى ذاته كما يجب أن تكون (فهمي، 1976)، ويعرف إجرائيا بأنه الارتفاع في درجات الطالب على مقياس مفهوم الذات المستخدم في الدراسة الحالية.

مفهوم الذات:

يعرف مكارثر وزملائه (McArthur et al., 2016) مفهوم الذات على أنه "إدراك الشخص لنفسه" حيث يتم تشكيل هذه التصورات من خلال الخبرة ومن تصورات بيئة الفرد؛ التي تتأثر بشكل خاص بالتقييمات من قبل الآخرين، والتعزيزات، والاعتبارات الخاصة بسلوك الفرد، ويرتبط مفهوم الذات الإيجابي بالعديد من أوجه الحياة الهامة، مثل الإنجاز الأكاديمي، والنجاح الاقتصادي والصحة، والتكيف العاطفي، والسعادة، ومن ناحية أخرى يشير مفهوم الذات عادة إلى تصورات الفرد عن نفسه أو تصوراته لمستواه في مجال معين (على سبيل المثال: الأكاديمية، الاجتماعية، الوالدين، المنزل).

وجد مارش وآخرون (Marsh et al.) أن مفهوم الذات يؤثر على أعمالنا ومن ثم تؤثر تصرفاتنا على مفهومنا الذاتي في دورة دائرية مستمرة، كما يمكننا التمييز بين مفهوم الذات واحترام الذات، فيمكن تقسيم مفهوم الذات إلى مكونات ترتبط مباشرة بنتائج مثل الإنجاز الأكاديمي، وفي المقابل احترام الذات هو بناء عالمي يشبه إلى حد كبير مفهوم الذات العام (المستوى الأعلى من التسلسل الهرمي) (Snyder, 2016).

ويتميز مفهوم الذات بعدد من الخصائص وهي:

- أنه منظم Organized: حيث يجمع الأفراد كثيرا من المعلومات ويبنون من خلالها إدراكهم لذواتهم، كي يصلوا إلى صورة عامة لأنفسهم من خلال تصنيفهم لهذه المعلومات التي يجمعونها.
- يشمل أبعادا متعددة Multifaceted وليس بعدا واحدا، إذ إن الأفراد يصنفون إدراكهم لذواتهم في ضوء أبعاد متعددة مثل: التقبل الاجتماعي، والجاذبية الجسمية، والقدرة الرياضية والأكاديمية.

- مفهوم الذات هرمي Hierarchical، إذ يتكون من مفهوم الذات العام ويكون في رأس الهرم ويتفرع منه مفهوم الذات الأكاديمي وغير الأكاديمي والذي يمثل خبرات الفرد في المواقف الخاصة.
- مفهوم الذات مستقر وثابت.
- يتطور وينمو، فمفهوم الذات عند الطفل مثلا ينمو كلما تقدم في العمر.
- يخضع للتقييم، إذ في الوقت الذي يرى بعض الطلبة أنفسهم على أنهم جيدون في دراستهم، يراهم البعض الآخر على أنهم عكس ذلك، ومن هنا تأتي أهمية الإطار المرجعي الذي يرجع إليه الفرد، كي يقيم نفسه على أساسه(الضامن، 2001).

أما سمات الأشخاص المحققين لذواتهم فهي: الإدراك السليم للعالم الواقعي، قبول الذات والآخرين والعالم بوجه عام، التلقائية، الحماس المتجدد لإعطاء الأشياء حقها، الحاجة للخصوصية والاستقلال، الميل الاجتماعي، الإبداع، الأسلوب الديموقراطي (قنيطة، 2016)، وأضاف ويليان (Willean, 2011) أن مفهوم الذات يعمل على تنظيم وتحفيز السلوك، حيث يحافظ على صورة ثابتة لردود فعل الفرد عبر المواقف المختلفة، كما أن معرفة الفرد بذاته تمكنه من التركيز على الأهداف المستقبلية، وعلى الثقة في أحكامه بحيث يتصرف وفقا لمفهومه عن ذاته.

ثانياً/ الدراسات السابقة:

وجرت العديد من الأبحاث والدراسات عن السعادة النفسية ومفهوم الذات ونعرض لبعض منها ملخصا.

ففي دراسة أجراها كل من تشنج وفورنهام (Cheng & Furnham) (المشار إليها في الزعبي، 2014) في الصين بهدف التنبؤ من تقديرات الذات بالسعادة النفسية لدى عينة مكونة من (88) طالبا وطالبة من طلبة الجامعة، حيث أظهرت النتائج وجود ارتباط موجب دال إحصائيا بين تقدير الذات والسعادة النفسية، وأنه يمكن التنبؤ من تقدير الذات بالسعادة لدى عينة الدراسة.

كما قامت عبدالوهاب (2006) بدراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الشعور بالسعادة النفسية وعدد من المتغيرات النفسية والتي تتمثل في: الرضا عن الحياة، والمساندة الاجتماعية، وتقدير الذات، ومصدر الضبط، والقلق الاجتماعي، والشعور بالوحدة النفسية، والضغوط الأسرية، وذلك لدى عينة من المراهقين من الجنسين، إلى جانب دراسة الفروق بين الذكور والإناث بالنسبة لكل متغير من المتغيرات، كما يهدف البحث أيضا إلى التعرف أي من المتغيرات النفسية موضع الاهتمام يعد منبئا بالسعادة النفسية لدى أفراد العينة التي تكونت من (354) طالبا وطالبة من طلاب الصف الأول الثانوي، ولقد أسفرت الدراسة على عدد من النتائج منها: وجود علاقة موجبة بين الدرجات التي حصل عليها الطلاب والطالبات على مقياس السعادة النفسية ودرجاتهم على مقاييس الرضا عن الحياة والمساندة الاجتماعية وتقدير الذات، ووجود علاقة ارتباطية سلبية بين درجات عينة الدراسة على مقياس السعادة النفسية ودرجاتهم على مقياس الشعور بالوحدة النفسية، وعدم وجود علاقة بين درجات مقياس السعادة ومقاييس الضبط الداخلي والضبط الخارجي والقلق الاجتماعي والضغوط الأسرية، كما وأسفرت الدراسة أيضا عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب والطالبات على مقياس الشعور بالسعادة النفسية لصالح الطالبات، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب والطالبات على مقياس تقدير الذات.

أما ريمين (Remine) (المشار إليه في القطاوي، 2014) فقد قام بدراسة عن تقدير الذات للطلاب الصم وعلاقته ببعض المتغيرات، تكونت عينة الدراسة من (37) من طلاب الصم وامتدت أعمارهم بين (12-18) سنة، وأوضحت نتائج الدراسة أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات والشعور بالسعادة والرضا عن الحياة.

وأجرى القطاني (2011) دراسة استهدفت توضيح الحاجات النفسية ومفهوم الذات وعلاقتهما بمستوى الطموح لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة في ضوء نظرية محددات الذات، والتي طبقت على عينة مقدارها (530) طالبا وطالبة من طلاب الجامعة موزعين على جميع المستويات والتخصصات، وأسفرت الدراسة مجموعة من النتائج منها: عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات مجموعتي الطلاب والطالبات في جميع أبعاد مفهوم الذات ودرجته الكلية، ولا يوجد تأثير دال إحصائيا للتفاعل بين الجنس "طلاب وطالبات" ومفهوم الذات "منخفض-مرتفع" على جميع أبعاد الطموح ودرجته الكلية لدى أفراد العينة.

أما دراسة البهنساوي وآخرون (2012) التي هدفت إلى دراسة الذكاء الانفعالي والسعادة والأمل لدى طالبات الجامعة في مصر وسلطنة عمان واليمن وفلسطين والسعودية، وأجريت الدراسة على عينة بلغ قوامها (1303) طالبات من البلدان العربية الخمسة، حيث أشارت النتائج إلى وجود فروق على مقياس السعادة لصالح العمانيات، ثم السعوديات، وفي الدرجة الكلية للأمل كانت الفروق لصالح اليمنيات، ثم العمانيات، ثم السعوديات، ثم الفلسطينيات.

كما أجرى النور (2013) دراسة في السودان هدفت لدراسة فعالية الذات وعلاقتها بالسعادة والتحصيل الأكاديمي على عينة من (547) طالبا وطالبة من الكليات العلمية والأدبية بجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا وجامعة الخرطوم وجامعة النيلين، حيث كشفت الدراسة عن وجود ارتباط موجب ذي دالة إحصائية بين فعالية الذات والسعادة لدى طلبة الجامعة، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب والطالبات في مقياس السعادة لصالح الطلاب.

وهدفت دراسة الزعبي (2014) إلى معرفة العلاقة بين الشعور بالسعادة ومفهوم الذات لدى عينة من طلبة جامعة دمشق، وقد تكونت عينة الدراسة من (450) طالبا وطالبة، منهم (175) طالبا و(250) طالبة، وكانت أهم النتائج التي أسفرت عنها الدراسة، هي: وجود مستويات متوسطة في كل من السعادة ومفهوم الذات لدى الطلبة، كما وجدت علاقة إيجابية دالة بين السعادة ومفهوم الذات، ووجود فروق دالة جوهريا بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث في السعادة ومفهوم الذات لصالح عينة الذكور.

وفي دراسة القطاوي (2014) التي هدفت للكشف عن العلاقة بين الشعور بالسعادة وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية والمستوى الاقتصادي وإلى التعرف على المتغيرات المنبئة بالسعادة للمعاقين سمعيا، وأيضا معرفة ما إذا كان لمتغير الجنس تأثيرا على السعادة، وتم تطبيق الدراسة على عينة بلغ عددها (160) طالبا وطالبة، وتوصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات الذكور والإناث في السعادة النفسية، وإلى وجود ارتباط دال وموجب بين السعادة وكل من تقدير الذات والمساندة الاجتماعية والمستوى الاقتصادي.

وقام العبيدي (2015) بدراسة استهدفت التعرف على الحكمة وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة بغداد، تكونت عينة الدراسة من (365) طالبا وطالبة تم اختيارهم عشوائيا، وأظهرت نتائج البحث تمتع طلبة الجامعة بالحكمة والسعادة النفسية، كما بينت الدراسة عدم وجود فروق في السعادة النفسية بين الطلبة وفق متغير النوع، كما كشفت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين الحكمة والسعادة النفسية.

كما حاولت دراسة السردي وبدح (2015) الكشف عن العلاقة بين مستوى الطموح ومفهوم الذات لدى طلبة الدراسات في جامعة البلقاء التطبيقية وعلاقتهما بمتغيري الجنس والتخصص، وتكونت عينة الدراسة من (227) من الذكور والإناث، وقد أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مستوى الطموح ومفهوم الذات، وأشارت النتائج أيضا إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى للجنس والتخصص في مفهوم الذات.

وفي دراسة موهانتي وساحوه (Mohanty & Sahoo, 2015) التي هدفت لدراسة دور نوع الشخصية ونوع الجنس على مفهوم الذات والسعادة النفسية (الرفاه النفسي) لدى عينة من الشباب الجامعي بلغ عددها (200) طالب وطالبة، حيث كشف الدراسة أن الطالبات يتمتعن بمفهوم ذات ومستوى سعادة نفسية أعلى مقارنة بنظرائهن من الذكور، كما كشفت الدراسة عن وجود علاقة إيجابية كبيرة بين مفهوم الذات والسعادة النفسية.

وتناولت دراسة تشوي وونغ (Chui & Wong, 2015) الاختلاف بين الجنسين من المراهقين في السعادة والرضا عن الحياة وعلاقتها بمفهوم الذات، وتكونت عينة الدراسة من (1428) مراهقا ومراهقة، وأشارت النتائج إلى أن احترام الذات ووجود هدف للحياة يؤدي إلى زيادة السعادة والرضا عن الحياة، كما يؤدي وجود أصدقاء أكثر قربا إلى مستوى أعلى من الشعور بالسعادة النفسية ولكن ليس بالضرورة رضا أعلى عن الحياة، ومن ناحية أخرى كشفت الدراسة أن الذكور ذوي الإنجازات الأكاديمية الأعلى(الإنجاز الأكاديمي أحد عناصر مفهوم الذات) هم أكثر سعادة، والعكس ينطبق على الإناث.

أما دراسة راو وتمانا (Rao & Tamta, 2015) فقد هدفت لفهم الصحة النفسية في سياق مفهوم الذات باعتبار مفهوم الذات مؤشرا على الصحة النفسية من خلال التفاعل بين الجنس (ذكور وإناث) ومستوى مفهوم الذات (منخفض ومرتفع) على عينة من المراهقين في مدينة ألمورا بالهند تتراوح أعمارهم بين (13- 18) سنة، وكشف الدراسة أن مستوى الصحة النفسية كان أعلى لدى العينة التي لديها مفهوم ذات مرتفع مقارنة بالعينة التي لديها مفهوم ذات منخفض، وأما بالنسبة لاختلاف مستوى مفهوم الذات تبعا للجنس (ذكور وإناث) فقد كان ضئيلا، كما كشفت النتائج أيضا أن كل من السلوك والموقف الفكري المدرسي والشعبية والسعادة النفسية والرضا ومفهوم الذات تنبأت بشكل إيجابي في مستوى الصحة النفسية، في حين أن القلق قد ساهم بشكل سلبي.

وأجرت الفزاري (2017) دراسة للكشف عن علاقة السعادة النفسية لدى طلبة جامعة السلطان قابوس ببعض المتغيرات، وتم تطبيق استبانة الدراسة على عينة مقدارها (490) طالبا وطالبة من مختلف كليات الجامعة، ولقد توصلت الدراسة إلى أن الغالبية العظمى من طلبة الجامعة لديهم مستوى متوسط من السعادة النفسية (69,8%) ، كذلك أن متغير النوع ومكان السكن كان لهما تأثير على مستوى السعادة، أما العمر والكلية والمنطقة التي يعيش فيها الطلبة لم يكن لديها دلالة إحصائية في التأثير على السعادة النفسية.

وقام الباحثان الجندي وعبد تلاحمة (2017) بدراسة هدفت إلى استقصاء درجات الشعور بالعافية النفسية (السعادة النفسية) لدى الطلبة الجامعيين في محافظة الخليل، وكذلك تقنين مقياس (رايف) للسعادة النفسية في البيئة الفلسطينية، على عينة من (200) طالب وطالبة من الجامعات الفلسطينية في محافظة الخليل، وأسفرت الدراسة عن أن درجات الشعور بالعافية النفسية كان متوسطا، وأسفرت كذلك عن وجود فروق في درجات الشعور بالعافية النفسية وفقا للجنس لصالح الإناث.

وأجرى المطيري (2017) دراسة هدفت لبناء النموذج السلبي المنظم للعلاقة بين السعادة النفسية وتقدير الذات والسلوك العدواني لدى مدمني المخدرات، طبقت الدراسة على مدمني المخدرات المسجونين بسجن بريدة المركزي والبالغ عددهم (295) مدمنا، وكشفت الدراسة عن وجود تأثير سالب دال إحصائيا لتقدير الذات على السعادة النفسية، كما كشفت الدراسة على أنه يمكن التنبؤ بالسعادة النفسية من تقدير الذات لدى مدمني المخدرات.

وفي دراسة غارسيا وآخرون (Garcia, et al., 2017) والتي هدفت للكشف عن الاختلافات في الرفاهية الذاتية والسعادة النفسية لدى المراهقين الإيطاليين والسويديين، واختبار العلاقة بين المكونات الثلاثة للرفاهية الذاتية وهي: (الرضا عن الحياة، والتأثير الإيجابي، والتأثير السلبي) والسعادة النفسية، على عينة بلغت (255) مراهقا إيطاليا

و(277) مراهقا سويديا، وتوصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج منها: أن المراهقين الإيطاليين سجلوا نسبة أعلى من المراهقين السويد في مكون الرضا عن الحياة، كما كشفت الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية كبيرة بين مكونات الرفاه الذاتي والسعادة النفسية لدى المراهقين من الدولتين، وأن الإناث سجلن في جميع الدول نسبة أعلى في التأثير السلبي مقارنة بالذكور.

تعليق على الدراسات السابقة:

- ومن خلال الاطلاع على الدراسات السابقة يتبين ندرة الدراسات التي تناولت بشكل مباشر العلاقة بين السعادة النفسية ومفهوم الذات في البيئة العربية، وإنما الدراسة الوحيدة كانت دراسة (الزعبي، 2014) التي استهدفت طلبة جامعة دمشق، فأغلب الدراسات العربية قد استهدفت العلاقة بين السعادة النفسية وتقدير الذات.
- اختلفت الدراسات فيما بينها في تناول الفئة المستهدفة، فبعضها تناول طلبة الجامعة، مثل: الجندي وعبد تلاحمة (2017)، والفزاري (2017)، وموهانتي وساحوه (Mohanty & Sahoo, 2015)، والسردي وبدح (2015)، والعبيدي (2015)، والزعبي (2014)، والنور (2013)، والهنساوي وآخرون (2012)، والقطاني (2011)، بينما تناولت دراسات أخرى –وهي أقل عددا- مجتمع طلبة المدارس مثل: غارسيا وآخرون (Garcia, et al., 2017)، راو وتمانا (Rao & Tamta, 2015)، عبدالوهاب (2006)، بينما استهدفت دراسة المطيري (2017) فئة مدمني المخدرات المسجونين بسجن بريدة المركزي.
- اختلفت الدراسات التي تناولت متغير النوع (الجنس) فيما بينها من حيث الفروق بين الذكور والإناث، فمستوى السعادة لدى الذكور أعلى في دراسة النور (2013)، والزعبي (2014)، وتشوي وونغ (Chui & Wong, 2015)، بينما كانت الإناث هي الأعلى في مستوى السعادة في دراسة غارسيا وآخرون (Garcia, et al., 2017)، والجندي وعبد تلاحمة (2017)، وموهانتي وساحوه (Mohanty & Sahoo, 2015)، كما كشفت دراسات اخرى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى السعادة مثل: دراسة العبيدي (2015).
- أما فيما يخص الفروق بين الذكور والإناث في مفهوم الذات، فأشارت بعض الدراسات أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية مثل: دراسة القطاني (2011)، والسردي وبدح (2015)، ولوجود فروق لصالح الذكور كما في دراسة الزعبي (2014)، تشوي وونغ (Chui & Wong, 2015)، ولصالح الإناث كما في دراسة موهانتي وساحوه (Mohanty & Sahoo, 2015).

3- الطريقة والإجراءات

متغيرات الدراسة

اشتملت الدراسة على المتغيرات الآتية: السعادة النفسية، مفهوم الذات، الصّف التاسع، النوع الاجتماعي.

منهج الدراسة

اعتمدت الدراسة الحالية على المنهج الوصفي الارتباطي لتوضيح العلاقة بين السعادة النفسية ومفهوم الذات عند طلبة الصف التاسع الأساسي في ولاية المضيبي بسلطنة عمان في ضوء متغير النوع الاجتماعي.

مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلاب وطالبات الصف التاسع الأساسي في مدارس ولاية المضيبي، خلال الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 2019/2018م، والبالغ عددهم (1619) طالبا وطالبة، منهم (729) طالبا و(827) طالبة.

عينة الدراسة

اختار الباحث عينة الدراسة بالطريقة العشوائية البسيطة، إذ قام البحث باختيار مدرستين من بين مدارس الذكور، ومدرستين من بين مدارس الإناث في الولاية، حيث تكونت عينة الدراسة من (300) طالب وطالبة (150طالبا، و150طالبة).

أداتا الدراسة

استخدم الباحث الأداتين الآتيتين لارتباطهما بمتغيرات وموضوع البحث:

1- **قائمة أكسفورد للسعادة** Oxford Happiness Inventory (OHI) تأليف أرجايل Argyle ومارتن Martin ولو Lu ، قام أحمد عبدالخالق بترجمة القائمة وروجعت الترجمة عدة مرات من مختصين في كل من علم النفس واللغة، وحيث إنّ القائمة تشمل (29) بندا، يضم كل بند أربع عبارات فيكون المجموع (116) عبارة، وبسبب كثرة عدد العبارات قام معرب القائمة بإجراء تعديل في القائمة هو اختيار العبارة (د) فقط من بين كل بند، وهي العبارة ذات الشدة الأقوى، ثم وضعت بدائل خماسية من (1-5) أمام كل عبارة بحيث تكون الدرجة الدنيا (29)، والعليا (145)، وتشير الدرجة العليا إلى درجة مرتفعة من السعادة (عبدالخالق، وأحمد، والثويني، والذيب، والسعيدي، والشطي، وعباس، 2003).

صدق قائمة أكسفورد للسعادة وثباتها

تحقق (عبدالخالق وآخرون، 2003) من الصيغة العربية المعدلة على عينة من طلبة الثانوية وطالباتها، وطلبة الجامعة وطالباتها، والموظفين والموظفات في المجتمع الكويتي، كانت النتائج تشير إلى أن جميع معاملات ارتباط البند بالدرجة الكلية للمقياس تتراوح في العينات بين (0.24- 0.75) وكلها دالة إحصائيا، كما تراوح الصدق المرتبط بالمحك (التقدير الذاتي للسعادة) بين (0.65- 0.70)، كما تتراوح معاملات ألفا كرونباخ بين (0.91- 0.94).

صدق مقياس قائمة أكسفورد للسعادة في الدراسة الحالية:

صدق البناء للمقياس: لاستخراج دلالات صدق البناء للأداة، استخرج الباحث ارتباط الفقرات مع المقياس الذي تنتمي إليه، وذلك على عينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة تكونت من (70) فردا من طلبة مدارس ولاية المضيبي بسلطنة عمان، استخرج الباحث معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية للمقياس والمكون من (29) فقرة، وأوضحت نتائج التحليل أن ارتباط جميع فقرات المقياس دالة إحصائيا، وبما أنه لا يوجد فقرة يقل ارتباطها عن القيمة (0.15)، فقد اعتمد الباحث جميع الفقرات لأغراض التطبيق، وجدول(1) يوضح استخراج معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (1) معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية

رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
1	**0.616	11	**0.500	21	**0.516

رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
2	**0.478	12	**0.538	22	**0.429
3	**0.568	13	**0.444	23	**0.438
4	**0.530	14	**0.647	24	**0.473
5	**0.513	15	**0.384	25	**0.547
6	**0.439	16	**0.511	26	**0.542
7	**0.473	17	**0.537	27	**0.356
8	**0.474	18	**0.559	28	**0.418
9	*0.262	19	**0.617	29	**0.658
10	**0.480	20	**0.350		

* دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.05).

** دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.01).

يوضح جدول (1) أن قيم معاملات ارتباط الفقرات مع المقياس ككل قد تفاوتت بين الدرجات المقبولة والمتوسطة والعالية، وجلها دالة إحصائيا.

ثبات مقياس قائمة أكسفورد للسعادة في الدراسة الحالية: تم حساب ثبات المقياس في الدراسة الحالية عن طريق حساب معامل سبيرمان- براون للتجزئة النصفية، وجاءت الدرجة عالية حيث بلغت (0.882)، كما أن معامل الثبات بطريقة كرونباخ ألفا بلغ (0.896)، وهي قيم ذات درجة عالية من الثبات في العلوم الإنسانية، ومؤشر على مدى الاتساق الداخلي بين إجابات العينة، مما يدل على قوة المقياس وصلاحيته لأغراض تطبيق الدراسة.

2- **مقياس مفهوم الذات** لبركات (2008)، وقد تكون هذا المقياس في صورته الأولية من (32) فقرة، نصفها في الاتجاه الموجب ونصفها الآخر في الاتجاه السالب، ويجيب عنها المفحوص تبعا لمقياس ليكيرت (Likert) الخماسي؛ وبذلك تتراوح درجة المفحوص على هذا المقياس بين (32-160)، تشير الدرجة المرتفعة فيه إلى الاتجاه الإيجابي نحو مفهوم الذات، بينما تشير الدرجة المنخفضة فيه إلى الاتجاه السالب نحو مفهوم الذات.

صدق مقياس مفهوم الذات وثباته

تم حساب معامل صدق المقياس بطريقة الصدق التلازمي باستخدام مقياس تقدير الذات لأيزنك وولسون (Eysenck & Wilson)، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بين درجات الطلاب بين المقياسين (0.79)، بينما تم حساب معامل ثبات المقياس بطريقتين: الأولى وهي طريقة الاختبار وإعادة الاختبار بفاصل زمني مدته ثلاثة أسابيع، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (0.83)، والثانية باستخدام معادلة كرونباخ ألفا، حيث بلغت قيمة معامل الثبات الكلية (0.81).

صدق مقياس مفهوم الذات في الدراسة الحالية:

صدق البناء للمقياس: عن طريق استخرج الباحث معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية للمقياس والمكون من (32) فقرة، وأوضحت نتائج التحليل أن ارتباط الفقرة رقم (14) ونصها" أكره التواضع الذي يشعرني بالمذلة"، والفقرة رقم (30) ونصها "أحب أن أكون جذاباً أكثر عند الجنس الآخر"، والفقرة رقم (32) ونصها" أحب أن أتخذ قراراتي بنفسي وأتمسك بها"، كان ضعيفا جدا، حيث بلغ معامل ارتباطهما على التوالي (0.065)، و(-0.055)، و(-

0.043) وهي قيم أصغر من (0.15)، وتم حذفها من المقياس ليصبح إجمالي عدد فقرات المقياس (29) فقرة فقط من أصل (32) فقرة، وجدول(2) يوضح إعادة استخراج معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية بعد حذف الفقرات الضعيفة.

جدول (2) معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية

رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
1	**0.426	11	**0.447	21	*0.265
2	*0.284	12	**0.349	22	**0.311
3	**0.558	13	**0.314	23	**0.433
4	**0.408	14	*0.274	24	**0.526
5	*0.306	15	**0.326	25	**0.459
6	**0.356	16	**0.424	26	**0.158
7	**0.324	17	*0.262	27	**0.353
8	**0.548	18	*0.265	28	**0.340
9	**0.628	19	**0.329	29	*0.237
10	*0.252	20	**0.427		

* دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.05).

** دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.01).

يوضح جدول (2) أن قيم معاملات ارتباط الفقرات مع المقياس ككل قد تفاوتت بين الدرجات المقبولة والمتوسطة والعالية، ومعظمها دالة إحصائيا.

ثبات مقياس مفهوم الذات في الدراسة الحالية: تم حساب ثبات المقياس في الدراسة الحالية عن طريق حساب معامل سبيرمان- براون للتجزئة النصفية، وجاءت الدرجة عالية حيث بلغت (0.816)، كما أن معامل الثبات بطريقة كرونباخ ألفا بلغ (0.785)، وهي قيم ذات درجة عالية من الثبات في العلوم الإنسانية، ومؤشر على مدى الاتساق الداخلي بين إجابات العينة، مما يدل على قوة المقياس وصلاحيته لأغراض تطبيق الدراسة.

المعالجات الإحصائية للبيانات

للحصول على نتائج أداتي الدراسة بعد الانتهاء من التطبيق، تم إدخال البيانات إلى الحاسوب تمهيدا لمعالجتها والحصول على النتائج باستخدام برنامج الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) على النحو التالي:

- تم استخدام معامل الارتباط كرونباخ ألفا (AlphaCronbach)، ومعاملات ارتباط بيرسون(Pearson)، وطريقة التجزئة النصفية؛ للتأكد من صدق وثبات أداتي الدراسة.
- تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة على مقياسي السعادة النفسية ومفهوم الذات.
- تم استخدام معاملات الارتباط بيرسون(Pearson)؛ لحساب الارتباطات بين درجات أفراد العينة على مقياس السعادة النفسية، ودرجاتهم على مقياس مفهوم الذات.

- تم استخدام اختبار(T-Test) لقياس الفروق في استجابات أفراد الدراسة على أداتي الدراسة تبعا (النوع الاجتماعي).
- كما تم استخدام القاعدة الرياضية المتمثلة بقسمة المدى على المتوسط (5-1)/3=1.33 لتوزيع المتوسطات الحسابية لكل من مقياس السعادة النفسية ومقياس مفهوم الذات، وقد جاء التدرج على النحو الآتي: أولا: (1.00-2.33) درجة ضعيفة، ثانيا: (2.34- 3.67) درجة متوسطة، ثالثا: (3.68- 5.00) درجة عالية.

4- عرض نتائج الدراسة ومناقشتها

أولا: نتائج السؤال الأول الذي ينص" ما مستوى السعادة النفسية لدى عينة من طلبة الصف التاسع في ولاية المضيبي؟"

وللإجابة عن هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات عينة الدراسة حول مستوى السعادة النفسية، وقد تم ترتيب الفقرات تنازليا حسب المتوسط الحسابي كما يتضح في جدول(3).

جدول(3) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مقياس السعادة النفسية

رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	مستوى السعادة
27	أضحك في مناسبات عديدة.	4.29	0.91	1	عالية
2	أشعر أن المستقبل مليء بالأمل والخير.	4.28	0.96	2	عالية
8	أحب الحياة.	4.14	1.07	3	عالية
5	أشعر أن الحياة أعطتني كثيراً.	4.11	0.98	4	عالية
6	أنا سعيد بأسلوب حياتي.	4.10	1.00	5	عالية
1	أشعر بسعادة في معظم الأوقات.	4.05	0.92	6	عالية
22	أتسلى وأمزح مع أشخاص آخرين.	4.04	1.02	7	عالية
24	حياتي ذات معنى تام وهدف واضح.	3.99	0.99	8	عالية
3	أنا راضٍ عن كل شيء في حياتي.	3.93	1.13	9	عالية
9	أهتم بالآخرين.	3.91	1.03	10	عالية
19	أنا في حالة فرح وابتهاج.	3.88	1.06	11	عالية
26	أعتقد أن العالم مكان رائع.	3.85	1.16	12	عالية
25	أندمج في كل ما يحيط بي وألتزم به.	3.85	1.04	13	عالية
14	يبدو لي أن العالم كله جميل.	3.73	1.17	14	عالية
29	أجد متعة في كل شيء.	3.70	1.19	15	عالية
15	أشعر بأنني يقظ من الناحية الذهنية.	3.65	1.04	16	متوسطة
12	أصحو من نومي وأنا أشعر بالراحة.	3.64	1.16	17	متوسطة
21	أتكيف مع كل شيء أريد عمله.	3.64	1.09	18	متوسطة
17	أحب كل الناس.	3.61	1.22	19	متوسطة
11	أشعر بأنني قادر على القيام بأي عمل.	3.59	1.05	20	متوسطة
4	أشعر أنني متحكم في جميع نواحي حياتي.	3.57	1.08	21	متوسطة
7	أستطيع التأثير على الأحداث بشكل إيجابي.	3.57	1.05	22	متوسطة
13	أشعر بأن عندي نشاطاً لا حدود له.	3.55	1.07	23	متوسطة

رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	مستوى السعادة
18	تتصف كل الأحداث الماضية بأنها كانت سعيدة جداً.	3.52	1.18	24	متوسطة
23	لديّ تأثير إيجابي على الآخرين.	3.52	1.09	25	متوسطة
28	أعتقد أنني جذاب إلى أبعد الحدود.	3.41	1.15	26	متوسطة
10	أستطيع أن أتخذ جميع القرارات بسهولة.	3.37	1.05	27	متوسطة
20	أنجزت كل شيء أردته.	3.29	1.14	28	متوسطة
16	أشعر بأني أملك هذا العالم.	2.71	1.37	29	متوسطة
	المستوى العام	3.74	0.55		عالية

يتبين من جدول (3) أن المتوسط الحسابي لمستوى السعادة النفسية لدى عينة الدراسة قد بلغ 3.74 وبانحراف معياري 0.55، وبمستوى سعادة نفسية عالية، وجاءت الفقرة السابعة والعشرون والتي تنص على "أضحك في مناسبات عديدة" في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي 4.29 وانحراف معياري 0.91، بينما جاءت الفقرة الثانية "أشعر أن المستقبل مليء بالأمل والخير" في المرتبة الثانية بمتوسط حسابي 4.28 وانحراف معياري 0.96، تلتها في المرتبة الثالثة الفقرة الثامنة ونصها " أحب الحياة" بمتوسط حسابي 4.14 وانحراف معياري 1.07، في حين جاءت الفقرة السادسة عشر "أشعر بأني أملك هذا العالم" في المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي 2.71 وانحراف معياري 1.37.

وقد تعزى هذه النتيجة إلى وجود مجموعة من العوامل المؤدية إلى السعادة النفسية والتي يتمتع بها أفراد عينة الدراسة مثل: الدعم الاجتماعي والنفسي الذي يتلقاه الطالب من قبل أسرته ومجتمعه، ووجود التكيف والاستقرار الأسري بين أفراد الأسرة الواحدة، كذلك لا شك أن وعي الوالدين وإدراكهما لهذه المرحلة التي يمر بها ابنه -وهو على أعتاب الدخول إلى مرحلة التعليم ما بعد الأساسي- عامل مهم من عوامل السعادة التي ظهرت لدى عينة الدراسة، كذلك وجود علاقة إيجابية مع الآخرين، ووجود هدف في الحياة يسعى الطالب لتحقيقه، وتقبل ذاته كما هي؛ قد ساهم في رفع مستوى السعادة لدى عينة الدراسة، ويتفق كل ما سبق مع أبعاد نظرية رايف (Ryff) في السعادة.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة العبيدي (2015) التي أظهرت أن طلبة جامعة بغداد يتمتعون بالحكمة والسعادة النفسية، بينما تختلف نتيجة الدراسة الحالية مع نتائج دراسة كل من الزعبي (2014) ونتائج دراسة الجندي وعبد تلاحمة (2017) اللتين كشفتا بأن السعادة النفسية أو العافية النفسية كان متوسطا لدى عينة الدراسة، وتختلف نتيجة الدراسة الحالية أيضا مع دراسة الفزاري (2017) والتي أجريت على عينة من طلبة جامعة السلطان قابوس وتوصلت بأن الغالبية العظمى من طلبة الجامعة لديهم مستوى متوسط من السعادة النفسية بلغ (69.8%).

ثانيا: النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني والذي ينص على " ما مستوى مفهوم الذات لدى عينة من طلبة الصف التاسع في ولاية المضيبي؟"

وللإجابة عن هذا السؤال، استخرج الباحث المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات عينة الدراسة حول مستوى مفهوم الذات، وقد تم ترتيب الفقرات تنازليا حسب المتوسط الحسابي كما يتضح في جدول (4).

جدول(4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مقياس مفهوم الذات

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	درجة الموافقة
6	أعتني بجسمي جيداً.	4.48	0.86	1	عالية
1	أشعر بالرضا عن نفسي.	4.46	0.76	2	عالية
11	أشعر أنني عضو مهم في أسرتي.	4.44	0.90	3	عالية
10	أستحق ثقة الناس على إخلاصي في عملي.	4.30	0.91	4	عالية
8	أتوقع الفشل دائماً في عملي المستقبلي.	4.28	1.06	5	عالية
20	أشعر أنني جدير باحترام نفسي.	4.26	0.89	6	عالية
16	أستطيع أن أكوّن صداقات جديدة.	4.21	1.03	7	عالية
24	أشعر أنني أستطيع أن أحقق أهدافي المنشودة.	4.18	0.98	8	عالية
18	أشعر بالرضا عن حياتي الاجتماعية.	4.15	1.02	9	عالية
2	أنا محبوب من قبل زملائي.	4.07	0.86	10	عالية
23	أتمسك برأيي في المناقشات ما دام صواباً.	4.07	1.13	11	عالية
13	أعتقد أنَّ حياتي هادفة وبها ما يثير اهتمامي.	4.03	1.11	12	عالية
15	أنا غير راضٍ عن الناس جميعاً.	4.01	1.24	13	عالية
25	أتمتع بشعبية بين الأشخاص من نفس عمري.	4.01	0.96	14	عالية
4	أخجل من مظهري الشخصي.	4.00	1.22	15	عالية
9	أشعر بأن زملائي أفضل مني.	3.82	1.20	16	عالية
29	أعتمد كثيراً على الآخرين فيما أقوم به من أعمال.	3.70	1.20	17	عالية
14	أشعر دائماً أن الناس يراقبونني في الطريق.	3.68	1.30	18	عالية
26	أشعر أن أفكاري مقبولة من قبل الآخرين.	3.65	0.96	19	متوسطة
7	أشعر بالحرج عندما أتحدث مع أساتذتي.	3.61	1.22	20	متوسطة
19	لا أجد صعوبة في إقناع الآخرين في وجهة نظري.	3.58	1.00	21	متوسطة
22	غالباً ما أتمنى لو أنني شخص آخر.	3.53	1.41	22	متوسطة
3	تنقصني الثقة بالنفس.	3.52	1.35	23	متوسطة
28	أرتبك عندما يسألني شخص لا أعرفه.	3.20	1.39	24	متوسطة
27	أجد صعوبة في الحديث مع معظم الناس.	3.18	1.34	25	متوسطة
12	أكره نفسي كلما تذكرت عيوبي.	3.16	1.38	26	متوسطة
21	معظم الناس محبوبون أكثر مني.	2.95	1.18	27	متوسطة
5	أقبل النقد الموجه لي من الآخرين.	2.76	1.40	28	متوسطة
17	أتضايق بسرعة عندما يلومني أحد.	2.72	1.29	29	متوسطة
	المستوى العام	3.79	0.41		عالية

يتبين من جدول (4) أن المتوسط الحسابي الكلي لدى عينة الدراسة بلغ 3.79 وبانحراف معياري عام0.41، وبدرجة تقدير عالية. حيث جاءت الفقرة السادسة " أعتني بجسمي جيداً" في المرتبة الأولى بأعلى متوسط حسابي بلغ 4.48 وانحراف معياري 0.86، تلتها في المرتبة الثانية الفقرة الأولى" أشعر بالرضا عن نفسي" بمتوسط حسابي 4.46 وانحراف معياري 0.76، وفي المرتبة الثالثة جاءت الفقرة الحادية عشر " أشعر أنني عضو مهم في أسرتي" بمتوسط

حسابي 4.44 وانحراف معياري 0.90، بينما جاءت في المرتبة الأخيرة الفقرة السابعة عشر " أتضايق بسرعة عندما يلومني أحد" بمتوسط حسابي بلغ 2.72 وانحراف معياري 1.29.

ومن خلال استعراض الأدب النظري نجد أن هناك عدة عوامل تتعلق بتكوين مفهوم الذات كما ورد في دراسة السردي وبدح (2015) مثل: الاستعدادات الوراثية، والقيم، والثقافة المجتمعية، والتقاليد، والعلاقة بين الأقران، والمدرسة ووسائل الإعلام، ومما لا شك فيه أن أفراد عينة الدراسة وهم طلاب الصف التاسع يتمتعون بجو أسري يتميز بالأمن والمحبة يدفع إلى إحساس الطالب بمزيد من الثقة بالنفس وتقبل ذاته والشعور بالاتزان، بعيدا عن الجو الأسري المفعم بالتسلط والتهديد الذي ينعكس سلبا على مستوى ثقة الطالب بنفسه، ويحمل مفهوم ذات متدني عن نفسه، ويكون شخصية مهزوزة لا تتحمل الأعباء، وتسقط من أول محاولة.

وتختلف هذه النتائج مع نتائج دراسة الزعبي (2014) والتي كشفت أن مستوى مفهوم الذات لدى طلبة جامعة دمشق كان متوسطا، حيث تم تصنيف الدرجات الكلية للمقياس إلى أربعة مستويات: منخفض جدا، منخفض، متوسط، مرتفع.

ثالثا: النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث، ونصه: "هل هناك علاقة دالة إحصائيا بين السعادة النفسية ومفهوم الذات لدى طلبة الصف التاسع في ولاية المضيبي في سلطنة عمان؟"

للإجابة عن هذا السؤال، تم استخراج معامل ارتباط بيرسون(Pearson) لمعرفة طبيعة العلاقة بين السعادة النفسية ومفهوم الذات لدى عينة الدراسة، وجدول (5) يوضح ذلك.

جدول(5) معامل ارتباط بيرسون للعلاقة بين درجات أفراد عينة الدراسة في مقياس السعادة النفسية ودرجاتهم في مقياس مفهوم الذات

	علاقة الارتباط	مفهوم الذات
السعادة النفسية	معامل بيرسون (r)	0.444**
	الدلالة الاحصائية	0.000
	المجموع	300

يبين جدول (5) وجود علاقة ارتباط دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.01$) بين السعادة النفسية ومفهوم الذات لدى عينة الدراسة؛ وتجدر الإشارة إلى أن قيمة معامل الارتباط بيرسون(Pearson) بين السعادة النفسية ومفهوم الذات لدى طلبة الصف التاسع طردية وموجبة، وهذا يعني أنه كلما زاد مستوى السعادة النفسية لدى الطلبة زاد مستوى مفهوم الذات لديهم.

وقد تعزى تلك النتيجة إلى أن للسعادة أثارا إيجابية قوية على سلوك الفرد منها التفكير الإيجابي، حيث يفكر الأفراد بطريقة إيجابية عندما يكونون سعداء مقارنة بحالتهم عندما يكونون حزينين ومكتئبين، وكذلك السعداء يكونون أكثر ثقة بالنفس وأكثر تقديرا ووعيا بذاتهم، ولديهم استعداد لحل مشكلاتهم بشكل أكبر، وتؤكد القطاوي (2014) هذا بقولها" إن الشعور بالسعادة تنبئ بالمستوى الصحة النفسية العامة، حيث وجد ماير (Myers) وفينهوفن (Veennhoven) أن السعداء حصلوا على تقدير أقل في كل من مقاييس: التمركز حول الذات، والعدائية، والتعدي على الآخرين، والإصابة بالأمراض. كما حصلوا على درجات أعلى في الحب، والتسامح والثقة بالآخرين، والنشاط والقدرة على اتخاذ القرارات والإبداع".

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من دراسة تشنج وفورنهام (Cheng & Furnham)، ودراسة عبدالوهاب (2006)، ودراسة ريمين (Remine)، ودراسة القطاني (2011)، التي أشارت نتائج كل منها إلى وجود علاقة موجبة بين السعادة النفسية ومفهوم الذات، ودراسة الزعبي (2014) والتي كشفت أيضا عن وجود علاقة إيجابية دالة بين السعادة ومفهوم الذات.

رابعا: النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع، ونصه: "هل توجد فروق دال إحصائيا بين متوسطي درجات طلبة الصف التاسع في السعادة النفسية يعزى لمتغير النوع الاجتماعي (ذكر- أنثى)؟"

للإجابة على السؤال تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، وجاءت النتائج على النحو الذي يبينه جدول (6).

جدول(6) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) لدى أفراد عينة الدراسة على مقياس السعادة النفسية تبعا لمتغير النوع الاجتماعي (ن= 300)

المقياس	النوع الاجتماعي	العدد ن=300	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	الدلالة الإحصائية
السعادة النفسية	ذكر	150	3.68	0.50	2.23	0.136
	أنثى	150	3.81	0.59		

يلاحظ من جدول (6) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين الذكور والإناث في مستوى السعادة النفسية، إذ بلغت قيمة ت (2.23)، وبدلالة إحصائية بلغت (0.136)، ما يشير إلى تقارب مستوى السعادة النفسية بين الذكور والإناث، وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة القطاوي (2014)، ودراسة العبيدي (2015)، واللتين أشارتا إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسط درجات الذكور والإناث في السعادة النفسية، بينما أشارت كل من دراسة النور (2013)، ودراسة الزعبي (2014) إلى وجود فروق دالة جوهريا بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث في السعادة لصالح عينة الذكور، في حين كانت الفروق لصالح الإناث في دراستا كل من: غارسيا وآخرون (Garcia, et al., 2017)، وموهانتي وساحوه (Mohanty & Sahoo, 2015).

وقد تعزى هذه النتيجة إلى تقارب الظروف الأسرية، وظروف بيئة المدرسة بين الطلاب والطالبات، فكلهم قد أتوا من بيئة واحدة ومجتمع واحد، ولما يتمتع به المجتمع العماني بشكل عام من ثقافة مبنية على التماسك والترابط، وكذلك الأسرة التي تعتبر المدرسة الأولى لتربية الأبناء وتنشئتهم تنشئة سوية قائمة على حب العلم والتمسك بالآداب والأخلاق الإسلامية والسلوكيات الرفيعة.

خامسا: النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس، ونصه: "هل توجد فروق دال إحصائيا بين متوسطي درجات طلبة الصف التاسع في مفهوم الذات يعزى لمتغير النوع الاجتماعي (ذكر- أنثى)؟"

للإجابة على السؤال، استخدم الباحث اختبار(ت) للعينات المستقلة لمعرفة أثر متغير النوع الاجتماعي في مستوى مفهوم الذات لدى الطلبة، وجاءت النتائج على النحو الذي يظهر في جدول (7).

جدول(7) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) لدى أفراد عينة الدراسة على مقياس مفهوم الذات تبعا لمتغير النوع الاجتماعي (ن= 300)

المقياس	النوع الاجتماعي	العدد ن=300	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	الدلالة الإحصائية
السعادة النفسية	ذكر	150	3.74	0.40	0.172	0.679
	أنثى	150	3.85	0.41		

يلاحظ من جدول (7) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين الذكور والإناث في مستوى مفهوم الذات، إذ بلغت قيمة ت (0.172)، وبدلالة إحصائية بلغت (0.679)، وهذا معناه تقارب مستوى مفهوم الذات بين الطلاب والطالبات.

وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع نتائج دراسة القطاوي (2014)، ودراسة السردي وبدح (2005)، ودراسة راو وتمانا (Rao & Tamta, 2015) وجميعهن توصلن إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسط درجات الذكور والإناث في مفهوم الذات، وفي المقابل أشارت ودراسة الزعبي (2014) إلى وجود فروق دالة جوهريا بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث في مفهوم الذات لصالح عينة الذكور، وأما دراسة موهانتي وساحوه (Mohanty & Sahoo, 2015) فقد توصلت إلى أن الطالبات يتمتعن بمفهوم ذات أعلى مقارنة بنظرائهن من الذكور.

وقد تفسر هذه النتيجة إلى أن كلا من الإناث والذكور يعيشون تقريبا في البيئة الثقافية والاجتماعية نفسها، وأن كلا الجنسين يخضعان لأساليب متشابهة في التنشئة الاجتماعية لذلك لم تظهر الفروق بينهما، كذلك تعد البيئة المدرسة متشابهة نوعا ما بين مدارس الذكور ومدارس الإناث، فللمدرسة دور تربوي في تنشئة الطفل وإكسابه فن التعامل مع الحياة بوصف دور المدرسة امتداد لدور الأسرة، حيث توفر لكل من الطلاب والطالبات على حد سواء الرعاية الصحية وتحقق مطالب النمو، وتشبع حاجاتهم بطرق سوية سليمة، كما تتيح لهم الفرصة للعب مختلف الرياضات فيكتشف ذاته، ويعرف قدراته.

التوصيات:

في ضوء نتائج الدراسة الحالية، فإنه يمكن الوصول إلى التوصيات الآتية:

1- ضرورة الاهتمام بتوفير الإمكانات والآليات المناسبة في الأسرة والمدرسة والتي تضمن تعزيز مستوى السعادة النفسية ومفهوم الذات لدى الطلبة.
2- عقد دورات تدريبية للطلبة تهدف إلى تنمية الشعور بالسعادة النفسية ورفع مستوى مفهوم الذات لديهم.
3- عمل برامج إرشادية ودورات تدريبية للآباء والمدرسين تهدف إلى تعزيز مستوى السعادة النفسية ومفهوم الذات لدى الطلبة، تتضمن دور كل من الأسرة والمدرسة في تحقيق هذا التعزيز.
4- توسيع نطاق البحث بحيث يشمل جميع ولايات ومحافظات السلطنة ولدى فئات عمرية مختلفة.
5- زيادة الاهتمام بالأنشطة الرياضية والثقافية والاجتماعية والترفيهية الهادفة داخل المبنى المدرسي، نظرا لما تحققه هذه الأنشطة من تعزيز ودعم لمستوى السعادة النفسية بين الطلاب، وتعزيز مستوى مفهوم الذات لديهم.

قائمة المراجع

- أبو عمشة، إبراهيم باسل (2013). **الذكاء الاجتماعي والذكاء الوجداني وعلاقتهما بالسعادة لدى طلبة الجامعة في محافظة غزة**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر- غزة، فلسطين.
- بركات، زياد أمين (2008). علاقة مفهوم الذات بمستوى الطموح لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة. **المجلة الفلسطينية للتربية المفتوحة عن بعد**، 1 (2)، 219- 255.
- البهنساوي، أحمد كمال ؛ وكاظم، علي مهدي؛ والنهاني، هلال بن زاهر؛ والزبيري، أنور مهيوب؛ وجودة، آمال؛ وأبو القاسم، موضي حمد (2012). الذكاء الانفعالي والسعادة والأمل لدى طالبات الجامعة في مصر وعمان واليمن وفلسطين والسعودية. **دراسات عربية في علم النفس**، 11 (1)، 1-43.
- الجندي، نبيل جبرين؛ عبد تلاحمة، جبارة (2017). درجات الشعور بالعافية النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في محافظة الخليل. **مجلة الدراسات التربوية والنفسية- سلطنة عمان**، 11 (2)، 337- 351.
- الرشيدي، بندر فهد (2017). **الخجل وعلاقته بالشعور بالسعادة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية**، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، السعودية.
- الزعبي، أحمد محمد (2014). الشعور بالسعادة وعلاقته بمفهوم الذات لدى عينة من طلبة جامعة دمشق. **مجلة العلوم الاجتماعية- الكويت**، 42 (4)، 33- 75.
- سالم، سهير أحمد (2008). **سيكولوجية السعادة: دراسات نظرية وتطبيقية**. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- السردي، محمد الدبس؛ بدح، أحمد محمد (2015). العلاقة بين مستوى الطموح ومفهوم الذات لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة البلقاء التطبيقية. **مجلة كلية التربية (جامعة عين شمس)- مصر**، 3 (39)، 275- 305.
- الضامن، منذر عبدالحميد (2001). العلاقة بين مفهوم الذات وقلق الاختبار لدى طلبة جامعة السلطان قابوس واختلاف ذلك باختلاف الجنس ونوع الكلية والتحصيل الدراسي. **مجلة كلية التربية (جامعة عين شمس)- مصر**، 1 (25)، 9- 22.
- العاصمي، رياض نايل (2016). **علم النفس الإيجابي السريري**. عمّان: دار الإعصار العلمي للنشر والتوزيع.
- عبدالخالق، أحمد محمد؛ وأحمد، شيماء يوسف؛ والثويني، نادية محمد؛ والذيب، سماح أحمد؛ والسعيدي، نجاح غانم؛ والشطي، تغريد سليمان؛ وعباس، سوسن حبيب (2003). معدلات السعادة لدى عينات عمرية مختلفة من المجتمع الكويتي. **دراسات نفسية- مصر**، 13 (4)، 581- 612.
- عبدالوهاب، أماني عبدالمقصود (2006). السعادة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من المراهقين من الجنسيين. **مجلة البحوث النفسية والتربوية، جامعة المنوفية- مصر**، 21 (2)، 254- 308.
- العبيدي، عفراء إبراهيم (2015). الحكمة وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة بغداد. **المجلة العربية للتطوير والتفوق**، 6 (10)، 181- 201.
- الفزاري، منال خصيب (2017). السعادة النفسية لدى طلبة جامعة السلطان قابوس في سلطنة عمان. **مجلة الدراسات التربوية والنفسية- سلطنة عمان**، 11 (4)، 762- 769.
- فهمي، مصطفى إبراهيم (1976). **الصحة النفسية: دراسات في سيكولوجية التكيف**. القاهرة: مكتبة الخانجي.
- القطاني، علاء سمير (2011). **الحاجات النفسية ومفهوم الذات وعلاقتهما بمستوى الطموح لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة في ضوء نظرية محددات الذات**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر- غزة، فلسطين.

- القطراوي، سحر منصور (2014). الشعور بالسعادة النفسية وعلاقته ببعض المتغيرات لدى عينة من المعاقين سمعيا. **دراسات عربية في التربية وعلم النفس- السعودية**، 1 (45)، 11-46.
- قنيطة، زهور سمير (2016). **الذكاء الاجتماعي ومفهوم الذات لدى مستخدمي الإنترنت من طلبة الجامعة الفلسطينية في قطاع غزة**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر- غزة، فلسطين.
- المطيري، خالد غانم (2017). **بناء النموذج السلبي المنظم للعلاقة بين السعادة النفسية وتقدير الذات والسلوك العدواني لدى مدمني المخدرات**، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، السعودية.
- النور، أحمد يعقوب (2013). فعالية الذات وعلاقته بالسعادة والتحصيل الأكاديمي. **مجلة كلية التربية (جامعة بنها)- مصر**، 24 (94)، 151- 178.
- Chui, W. H., Wong, M. Y., & h. (2016). Gender differences in happiness and life satisfaction among adolescents in Hong Kong: Relationships and self-concept. Social Indicators Research, 125(3), 1035-1051.
- Desteno, D.A.P.;Slovey, P. (1997): The effects of mood on the structure of the self- concept, *Journal* of Cognition & *Emotion*. Jul. Vol. 11(4), 351- 372.
- Garcia, D., Sagone, E., Caroli, E. D., & Nima, A. A. (2017). Italian and Swedish adolescents: Differences and associations in subjective well-being and psychological well-being. *PeerJ,* doi: http: //ezproxysrv.squ.edu.om: 2091/10.7717/peerj.2868
- McArthur, G., Castles, A., Kohnen, S., & Banales, E. (2016). Low self-concept in poor readers: Prevalence, heterogeneity, and risk. *PeerJ,* doi: http: //ezproxysrv.squ.edu.om: 2091/10.7717/peerj.2669
- Mohanty, N., & Sahoo, P. (2015). Self-concept and well-being of young adults: An empirical study. *Indian Journal of Health and Wellbeing, 6*(1), 8-12.
- Rao, M. K., & Tamta, P. (2015). Self-concept: A predictor of mental health, *Indian Journal of Health and Wellbeing, 6*(2), 148-151.
- Ryff, C & Singer, B (2008). Know thyself and become what you are: a eudemonic approach to psychological well- being, Journal of Happiness studies, 9, 13- 39.
- Snyder, C. J. (2016). *The relationship between peer-self-concept and academic self-concept in elementary students: A person-oriented perspective* (Order No. 10242452). Available from ProQuest Dissertations & Theses Global. (1874982506). Retrieved from https: //ezproxysrv.squ.edu.om: 2110/docview/1874982506?accountid=27575
- Weiss, L. A., Westerhof, G. J., & Bohlmeijer, E. T. (2016). Can we increase psychological well-being? the effects of interventions on psychological well-being: A meta-analysis of randomized controlled trials. *PLoS One, 11*(6). doi: http: //ezproxysrv.squ.edu.om: 2091/10.1371/journal.pone.0158092

- Willean, M. R. (2011). *Sex and age differences across domains of self-concept among alternative school students* (Order No. 3487019). Available from ProQuest Dissertations & Theses Global. (911791372). Retrieved from https: //search.proquest.com/docview/911791372?accountid=27575