



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ديالى
كلية التربية المقداد
قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي



الهاء الذاتي لدى طلبة كلية التربية المقداد

الى مجلس كلية التربية المقداد/ جامعة ديالى وهو جزء من متطلبات لنيل شهادة البكالوريوس
تخصص (الارشاد النفسي والتوجيه التربوي)

تقدم من قبل الطالبتان

مها يوسف محمد

بيداء فليح حسن

بإشراف

م. م نورا نزار حسن

م ٢٠٢٥

هـ ١٤٤٦

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

﴿وَالَّذِي جَعَلَ الشَّمْسُ ضِيَاءً وَالْقَمَرَ نُورًا وَقَدَرَهُ مَنَازِلَ لِتَعْلَمُوا عَدَدَ السِّنِّينَ وَالْحِسَابَ
مَا خَلَقَ اللَّهُ ذَلِكَ إِلَّا بِالْحَقِّ يُفَصِّلُ الْآيَاتِ لِقَوْمٍ يَعْلَمُونَ﴾ .

صدق الله العظيم

(سورة هود آية ١٠٨)

الإهداء (طالبة مها يوسف)

أشكر الله العلي القدير الذي أنعم علي بنعمة العقل والدين القائل في محكم التنزيل " وفوق كل ذي علم عليم "

سورة يوسف آية ٧٦ صدق الله العظيم

وقال رسول الله (صلي الله عليه وسلم): " من صنع إليكم معروفاً فكالتوه، فإن لم تجدوا ما تكافلونه به فادعوا له حتى تروا أنكم كافتموه (رواه أبو داود) .

أهدي هذا التخرج لمن علمني أن أعطي ولن أحمل اسمه بفكر، وأتمنى أن يطيل الله حياتك حتى ترى تمارا حان وقت حصدها بعد انتظار طويل "والذي رحمه الله" .

وإلى ملاكي في الحياة، إلى الإحساس بالحب والحنان والإخلاص، وإلى ابتسامة الحياة وسر الوجود، وإلى التي كان دعاءها سر نجاحي حبيبتي العزيزة "أمي الحبيبة" .

ولأولئك الذين لديهم ميزة كبيرة في تشجيعي وتحفيزي، والذين تعلمت ماثرتهم واجتهادهم، والذين أنا أكبر سنا والذين اعتمد عليهم، وأولئك الذين اكتسبت بحضورهم قوة وحبا لا حدود لهما، ولن تعلمت معهم معنى الحياة "إخوتي وأخواتي" .
اهداء (طالبة بيداء فليح)

إلى منارة العلم الامام الحق المبين الأمي الذي علم المتعلمين ، الى سيد الخلق اجمعين رسولنا الأمين سيدنا محمد (

صلى الله عليه وآله وصحبه أجمعين)

اهدي تخرجي إلى من احمل اسمه بكل فخر إلى من حصد الأشواك عن دربي ليمهد لي طريق العلم "ابي الغالي"

إلى اليد الخفية التي ازالته عن طريقي الأشواك ومن تحملت كل لحظة الممرت بها وساندتني عند ضعفي وهزلي"

امي الغاليه"

شكر وعرفان

الحمد لله الذي هدانا لهذا وما كنا لنهتدي لولا أن هدانا الله أشكر الله رب العالمين الذي

كان معي في كل حين والذي منحني العون والقدرة على إكمال هذه البحث ، والصلاة

والسلام على خاتم الأنبياء والمرسلين المصطفى الأمين محمد (صلى الله عليه وسلم)

وعلى آله وصحبه أجمعين ومن سار على دربه وامتل لدعوته إلى يوم الدين .

يسعدني ويشرفني وأنا أضع اللمسات الأخيرة في إعداد هذه البحث أن أتقدم بوافر الشكر

والتقدير للأستاذة م . م . نورا نزار حسن المشرفه على هذه البحث لما بذلة من جهود

علمية مخلصه ومتميزة ومتابعة مستمرة وما أبداه من ملاحظات متواصلة وتوجيهاته

السديده التي كان لها الأثر الواضح في إظهار هذه البحث بشكلها الحالي أسعد الله أيامه

وجزاه الله عنه خير الجزاء .

وأقدم بخالص شكري وامتناني إلى أساتذة قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي جميعاً

وأخص منهم رئيس القسم الأستاذة الدكتورة نادية محمد رزوقي لمساندتهم لي وتشجيعهم

الدائم

كما لا يفوتني أن أتقدم بالشكر والعرفان إلى كل من صبر وتحمل معي العناء ومنحني الأمل

وقدم لي التشجيع ومد لي يد العون والمساندة والمساعدة والمعدرة لمن فاتني ذكر أسمائهم.

وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين

الباحثان

مها يوسف

بيداء فليح

إقرار المشرف

أشهد أن إعداد هذا البحث الموسوم بـ (الهناء الذاتي لدى طلبة
كلية التربية المقداد) التي تقدمت به الطالبتان (مها يوسف محمد و
بيداء فليح حسن) قد جرى تحت إشرافي في

قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي - كلية التربية المقداد /
جامعة ديالى ، وهو جزء من متطلبات نيل شهادة البكالوريوس
في (الارشاد النفسي والتوجيه التربوي) ..

التوقيع الأسم : م. م نورا نزار حسن

التاريخ : // ٢٥ / ٢٠٢٥ م

بناء على التعليمات والتوصيات المتوافرة أرشح هذا البحث
للمناقشة

التوقيع :

الاسم : أ.م.د. نادية محمد رزوقي

رئيس قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي

كلية التربية المقداد / جامعة ديالى

التاريخ / / ٢٥ / ٢٠٢٥ م

مستخلص البحث

يستهدف هذا البحث الكشف عن الهناء الذاتي والتعرف على الفروق لكل من متغيري الجنس (ذكور – إناث) إذ تكونت عينة من طلبة كلية تربية المقداد . وقد بلغت عينة البحث (١٠٠) طالباً وطالبة. تم تبني مقياس من قبل الباحثان مقياس (الجبوري ٢٠٢٢) الذي يتكون من ٤٨ فقرة وفق البدائل الخمسة وبعد استخراج الصدق والثبات المتغير الهناء الذاتي لدى طلبة كلية تربية المقداد طبقت الباحثان المقياس على عينة البحث الأساسية والمكونة من (١٠٠) طالباً وطالبة من طلبة كلية تربية المقداد يتميز الذكور بالهناء الذاتي اعلى من الإناث..

ومن النتائج التي توصل إليها الباحثان فقد قدم عدداً من التوصيات والمقترحات.

الاستنتاجات ان الطلبة يمتلكون الهناء الذاتي متوسط بين الطلبة ويتميز الذكور بالهناء الذاتي على من للإناث اما التوصيات: في ضوء نتائج البحث الحالي توصي الباحثان الى التعزيز الشعور بالهناء الذاتي لدى طلبة وذلك من خلال التوجيه والإرشاد في حل المشكلات التي تواجه الطلبة. وضع خطط إرشادية لطلبة الجامعة بهدف إنماء شخصياتهم وتعزيز الهناء الذاتي لديهم من خلال الإرشاد الجماعي غير المباشر الذي يسعى إلى تعريف الفرد بإمكاناته وقدراته وتشجيعه لتحقيق ذاته. وضرورة مشاركة طلبة الجامعة في مختلف المناسبات الاجتماعية والدينية التي تقام داخل الحرم الجامعي

Research Abstract

This research aims to detect subjective well-being and identify the differences for each of the two gender variables (males – females) if a sample of students from Al-Muqdad College of Education was formed. The research sample amounted to (100) male and female.

. students. The researchers adopted a scale, Al-Jabouri Scale (2022), which consists of 48 paragraphs according to the five alternatives. After extracting the validity and reliability of the variable subjective well-being among students from Al-Muqdad College of Education, the researchers applied the scale to the basic research sample consisting of (100) male and female students from Al-Muqdad College of Education, with males being distinguished by higher second-order well-being than female.

Among the results reached by the researchers, a number of recommendations and . suggestions were presented.

Conclusions: Students have an average level of self-esteem, with males having a higher level of self-esteem than females. As for recommendations, in light of the results of the current research, the researchers recommend enhancing students' feelings of self-esteem by providing guidance and counseling in solving the problems facing students. They also recommend developing guidance plans for university students to develop their personalities and enhance their self-esteem through indirect group counseling, which seeks to familiarize the individual with his or her potential and abilities, and encourage self-realization. They also recommend university students' participation in various social and religious events held on campus.

ثبت المحتويات

| رقم الصفحة | العناوين | ت |
|------------|--|----|
| ب | الآية القرآنية | ١ |
| ج | الاهداء | ٢ |
| د - و | الشكر والتقدير | ٣ |
| ح - ز | الملخص | |
| ط - ي | جدول المحتويات | |
| ٦-١ | الفصل الاول | ٤ |
| ٢ | اولاً: مشكلة البحث | ٥ |
| ٥ - ٣ | ثانياً: اهمية البحث | ٦ |
| ٥ | ثالثاً: اهداف البحث | ٧ |
| ٦ | رابعاً: حدود البحث | ٨ |
| ٦ | خامساً: تحديد المصطلحات | ٩ |
| ١٦ - ٧ | الفصل الثاني: اطار نظري ودراسات سابقة | ١٩ |
| ١٣ - ٨ | اولاً: مفهوم الهناء الذاتي | ١١ |
| ١٣ | ثانياً: العوامل المسببة للهناء الذات | ١٢ |
| ١٣ | ثالثاً: اهمية الهناء الذاتي | ١٣ |
| ١٤ | رابعاً: النظريات المفسرة للهناء الذاتي | ١٤ |
| ١٦-١٤ | خامساً: الدراسات السابقة | ١٤ |
| ٢٢ - ١٧ | الفصل الثالث : منهجية البحث واجراءاته | ١٦ |
| ١٨ | اولاً: منهج البحث | ١٧ |
| ١٨ | ثانياً: مجتمع البحث | ١٨ |
| ١٩ | ثالثاً: عينة البحث | ١٩ |
| ٢١-١٩ | رابعاً: اداة البحث | ٢٠ |
| ٢٢ | خامساً: الوسائل الاحصائية | ٢١ |
| ٢٦-٢٣ | الفصل الرابع | ٢٢ |
| ٢٥ - ٢٤ | اولاً: عرض النتائج وتفسيرها | ٢٣ |
| ٢٥ | ثانياً: الاستنتاجات | ٢٤ |
| ٢٦-٢٥ | ثالثاً: التوصيات | ٢٥ |

| | | |
|---------|-------------------|----|
| ٢٦ | رابعاً: المقترحات | ٢٦ |
| ٣١ - ٢٧ | المصادر | |
| ٣٧ - ٣٢ | الملاحق | |

الفصل الاول

اولاً: مشكلة البحث

ثانياً أهمية البحث

ثالثاً: أهداف البحث

رابعاً: حدود البحث

خامساً: تحديد المصطلحات

اولا : مشكلة البحث

يشهد المجتمع في الآونة الأخيرة تحولات اجتماعية وتغيرت ثقافية متسارعة الفت بتداعياتها السلبية على الأفراد فصار إيقاع حياتهم اليومية سريعاً، وأصبحت عليهم الضغوط النفسية أكثر حدة وهو الأمر الذي أدى إلى ظهور علامات التفاؤل والفرح وغيرها من الخصال النفسية الإيجابية، وكذلك أن طلبة الجامعة والذين هم في فترة مبكرة من حياتهم هي فترة المراهقة هم الفئة الأكثر تأثر بهذه الأوضاع، كما انهم عماد الأمة و المجتمع في مجال العلم ومن أكثر الفئات التي تتطلب في عملها خصائص وجدانية إيجابية لأنهم يتعاملون مع التلاميذ في فئات عمرية مختلفة ومستويات اجتماعية متباينة (عكاشة سليم ٢٠١٠ / ١١)

على الرغم من الدراسات التي تقدمت من قبل الباحثين في علم النفس الذين اهتموا في المتغيرات النفسية مثل الخوف والقلق والاكتئاب، والاضطرابات العقلية والنفسية، إلا أنهم أهملوا دراسة الجوانب الإيجابية في حياة الإنسان مثل التفاؤل، والرضا عن الحياة، والهناء وتقدير الذات، والتسامح مع الذات (عكاشة , سليم, ٢٠١٠ : ١٣ _ ١٤)

يعد الهناء الذاتي بمنزلة تقييم الأفراد للمشاعر الإيجابية والسلبية والرضا عن الحياة، فإذا تعرض الأفراد إلى كثيراً من الضغط للمشاعر السلبية وندرة المشاعر الإيجابية فسيشعرون بعدم الرضا عن الحياة، وعندئذ يتولد لديهم إحساس متدني بالهناء الذاتي، وقله الهناء الذاتي يؤثر في نفسية الفرد لارتباطه بالحالة المزاجية الإيجابية، ومن الواضح أن مثل هذه الضغوط تقود في النهاية إلى انخفاض إحساس الطالب برفاهيته وهناءة الذاتي المرتبط بحياته، وصولاً إلى انخفاض رضاه عن حياته بشكل عام، ومن ثم هناك ضرورة لتركيز البحوث والدراسات على الهناء الذاتي ، وانعكاساته على المخرجات المختلفة الذاتية، الانفعالية، والاجتماعية (احمد متولي , ٢٠٠٦ :

(٣٠٣

فتتعدد الحاجات النفسية للفرد وتتفاوت في درجة أهميتها النسبية من فرد لآخر، وتميزت عن بعضها البعض ولكن هناك ما يجمعها في حوار واحد وهو الحاجات النفسية فغالبية. الأفراد في المجتمع يكاد لديهم اتفاق على أن إشباع الحاجة النفسية، وهذا أمراً ضرورياً للنمو النفسي والصحة النفسية السوية في شتى مراحل الحياة، كما أن الصحة النفسية الإيجابية ترتبط بتحقيق الهناء النفسي لدى الفرد هدروس والقراء، ٢٠١٧ (١٢٢)

ويمكن تلخيص مشكلة البحث الحالي في ما الهناء الذاتي لدى عينة من طلبة كلية المقداد ؟

ثانياً : أهمية البحث

يعد الهناء الذاتي من المصطلحات الحديثة في علم النفس الإيجابي، الذي يجهل الكثير من الأفراد ما يضيفه على حياتهم من استقرار وسعادة، فللهناء الذاتي علاقة وثيقة بالطريق الصحيح لإنجاز الأهداف التي يسعى إليها الفرد، فبقدر ما تكون الهمم مرتفعة، بقدر ما تكون الشخصية متميزة وفعالة وأكثر إيجابي، وبهذا تنعكس الإيجابية على المجتمع بشكل عام، وعلى الفرد بشكل خاص، ويرتبط الهناء الذاتي ارتباطاً وثيقاً بالإيثار، الذي يعد من أرقى آليات النفس الاجتماعي التي تؤثر في التفاعل الاجتماعي بين الأفراد، فيربط علاقات الفرد بالآخرين، وهو المرآة الحقيقية للتعاطف مع الغير والاتصال بهم والتضحية من أجلهم فالسلوك الاجتماعي الإيجابي يعتمد على العديد من المتغيرات والدوافع الأساسية من أهمها الهناء الذاتي (الخطيب، ٢٠١٧ : ١).

Positive أطلق مارتن سيلجمان (١٩٩٨) مصطلح علم النفس الإيجابي Psychology وكان هدف هذا العلم الأساسي هو محاولة تغيير التركيز الأحادي لعلم نفس المنصب على إصلاح الاختلال النفسي والتوجه إلى بناء خصائص إيجابية، كما يهدف على المستوى الذاتي إلى تنمية الهناء والتفاؤل والرضا والقناعة، والإيثار. (seligman.M.csikszehthihalyi M.) (2000p.s)

ازدهرت في العقود القليلة الماضية البحوث التي اهتمت بعلم النفس الإيجابي Positive psychology خاصة تلك التي تهتم بمفهوم الهناء الذاتي Subjective well – being، فهو يعتبر من الموضوعات المهمة التي حظيت بالاهتمام البحثي في مجال علم النفس الإيجابي.

يتضمن الهناء الذاتي الأحكام المعرفية للأفراد على حياتهم سواء على حياتهم ككل وهو ما يعرف بالرضا العام عن الحياة Life Satisfaction، أو على جوانب نوعية من حياتهم مثل الدراسة، أو العمل أو الزواج الخ، وهو ما يعرف بالرضا عن المجال Domain satisfaction، ويتضمن تقييمات الفرد لحياته منذ الطفولة حتى الوقت الحالي، أو تقييماته الإطار زمني محدد من حياته مثل الأسبوع أو الشهر السابق. (Dieher.Elucas.Roisnis.2002.63)

شهدت السنوات الأخيرة اهتماماً متزايداً بدراسة مفهوم الهناء الذاتي (Acun ٢٠١١ : ١١٤١) (Kapikiran) وظهر هذا الاهتمام المتزايد بصورة واضحة في القرن الحادي والعشرين وذلك نتيجة التغيرات الكبيرة في التفاعلات الحياتية بين أفراد المجتمع مما أثر على حياة الناس بشكل إيجابي وسلبى، ومن ثم أصبح مفهوم الهناء well-being وعلاقته بالفروق الفردية والعلاقات الاجتماعية واحترام الذات وبعض العوامل الأخرى موضوعاً مهماً للباحثين ٢٠١٢:٤١ (Isiklar). فالهناء الذاتي والذي يوصف بأنه التقييم الذاتي للحياة بشكل معرفي ووجداني له دور

كبير كمؤشر لجودة الحياة وإنجاز الأهداف الذاتية ومواجهة صعوبات الحياة والاستمتاع بالحياة).
(Eroglu. 2012: 168)

ويبرز الهناء الذاتي في أنه تقدير الشخص وتقويمه لحياته الشخصية من الناحيتين المعرفية والوجدانية، ويشتمل هذا التقويم على مكونين هما: الإرجاع، أو ردود الأفعال الانفعالية للأحداث، والأحكام المعرفية المتعلقة بالرضا والإشباع، ومن ثم يكون الهناء الذاتي مفهوماً شاملاً يتضمن خبرة الانفعالات السارة، ومستوى منخفض من المزاج السلبي، ودرجة مرتفعة من الرضا عن الحياة. (Diener & lucas, 2003:425)

وهو أيضا بمنزلة تقييم الأفراد للمشاعر الإيجابية والسلبية والرضا عن الحياة، فإذا تعرض الأفراد كثيراً للمشاعر الإيجابية وندرة من المشاعر السلبية، فسيشعرون بالرضا عن حياتهم، وعندئذ يتولد لديهم إحساس عال بالهناء الذاتي. (Adam Eryılmaz & 2011 :215)

الهناء الذاتي هو التقييم الذاتي للحياة بشكل معرفي ووجداني وله دور كبير كمؤشر الجودة الحياة، وإنجاز الأهداف الذاتية، ومواجهة صعوبات الحياة والاستمتاع بها، حيث أن الهناء الذاتي يدعم الوجدان الإيجابي الذي ينظر للأحداث الضاغطة على أنها عابرة ومؤقتة (أبو زيد وآخرون ٢٠١٩ : ١١٠)

ومن الواضح أن الاحداث الضاغطة هذه الضغوط تقود في النهاية إلى انخفاض إحساس الطالب برفاهيته وهناءة الذاتي المرتبط بالدراسة، وصولاً إلى انخفاض رضاء عن حياته بشكل عام.

وتناولت الدراسات ولفترة قريبة الهناء الذاتي من خلال التركيز على بعض المؤشرات السلبية التي تعد مهددات للهناء الذاتي كالضغوط والاحترق على الرغم من ضرورة الاهتمام بالمؤشرات الإيجابية كالكفاءة الذاتية والإدراكات المتعلقة بالتواصل والانفعالات الإيجابية، فالهناء الذاتي لا يمكن تعريفه إجرائياً فقط من خلال جانب سلبي يتناول أعراض الاحتراق، وإنما من خلال رؤية إيجابية، وأكثر ارتباطاً بمتغيرات علم النفس الإيجابي كالاندماج (٣٢١ : ٢٠١٣ Long . & Prieto)

للهناء الذاتي مكانة بارزة في تاريخ الفكر الإنساني، فلقد سعى الفرد في جميع المجتمعات على حد سواء إلى الهناء الذاتي بوصفه الهدف الأسمى للحياة، لارتباطه بالحالة المزاجية الإيجابية للفرد، والرضا عن الحياة وجودتها وتحقيق الذات والتفاؤل في المستقبل. الخطيب، ٢٠١٧ : ٨).

حيث إن الهناء الذاتي يدعم الوجدان الإيجابي الذي ينظر للأحداث الضاغطة على أنها عابرة ومؤقتة (أبو زيد وآخرون، ٢٠١٩ : ١٤٠).

وكما يمثل الهناء الذاتي خبرة ذاتية وشخصية للفرد، وبعد المصدر الأول للحصول على معلومات عنه هو الفرد نفسه، وذلك عن طريق التقارير الذاتية، ولا يفترض أن الإطار الخارجي أو الآخرين هما المرجع للهناء الذاتي للفرد. (pivot ٢٠٠٨:١٢٤).

بعد الهناء الذاتي هدفا يسعى الأفراد إلى تحقيقه عن طريق سبل ووسائل مختلفة، وهو بمنزلة مطلة عامة يندرج تحتها العديد من متغيرات علم النفس الإيجابي، كالسعادة، والرضا عن الحياة، والتسامح وغيرها، لاسيما أنه هو الرضا المقترن بالسرور في حياة الفرد، ويرجع ذلك إلى تقييم الفرد الإيجابي النوعية حياته، وما مر به من خبرات الفعلية في الماضي والحاضر، ويتضمن ذلك التقييم كلا من التقييم المعرفي ويمثله رضا الفرد نسبيا عن حياته، والتقييم الوجداني ويعني تقييم الفرد لنوعية وتكرار ما مر به من خبرات الفعلية ويظهر ذلك في ارتفاع مستوى الخبرات الانفعالية السارة وانخفاض مستوى الخبرات الانفعالية السالبة (محمود ٢٠٢٠ : ١١٩-١٢٠)

فلهناء الذاتي دور مهم في تحقيق التوازن والاستقرار لدى الفرد، فهو يجعل الأفراد يستمتعون بحياتهم، وذلك من خلال رضاهم عن الحياة التي يعيشونها، وكذلك إدراكهم لهذا الرضاء والشعور بالاستمتاع من خلال رضاهم عن ذاتهم وتقديرهم لهذه الذات، بما يعكس عليها إيجابيا من خلال الإحساس بالبهجة والمتعة والهناء.

يواجه طلبة الجامعات التحديات والأحداث الضاغطة التي قد تؤدي إلى حالة من الضغوط والتوتر والإحباط، مما يؤثر سلبياً على حالتهم النفسية والمزاجية. لذا يعد الالتفات إلى دراسة المتغيرات الإيجابية في شخصية الطالب الجامعي كالهناء النفسي، حيث يعتبر بعداً أساسياً من أبعاد البناء النفسي للفرد، وأيضاً تعد سمة من سمات الشخصية الإيجابية لديهم، فمنذ دخول الحياة الجامعية ينطوي على مرحلة انتقالية حيث يتحول الطلبة من مرحلة المراهقة إلى مرحلة البلوغ، ويواجه الطلبة في هذه المرحلة العديد من التغيرات في حياتهم، كما تتميز هذه المرحلة بالقلق الثابت بين تطوير الكفاءة، وتحقيق الهدف والاتصال من أجل الاستقلال الذاتي أثناء محاولة التكيف مع البيئة المتنوعة. (kumar , ٢٠١٤:٢٢٧)

ثالثاً : أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي للتعرف على قياس معرفة الدلات الفروق الفردية لدى طلبة كلية التربية المقداد تبع متغير الجنس ذكور و للإناث

١ - الهناء الذاتي لدى طلبة كلية التربية المقداد.

٢ الهناء الذاتي لدى طلبة كلية التربية المقداد تبعاً لمتغير الجنس (ذكور - إناث).

رابعاً : حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بطلبة كلية تربية المقداد للعام الدراسي (٢٠٢٤ - ٢٠٢٥).

خامساً : تحديد المصطلحات:

- الهناء الذاتي :

عرفه كل من:

١ _ (Diener, ١٩٨٤) : الخبرة بالمستويات العليا للوجدان أو الانفعالات والحالات المزاجية السارة ، والمستويات المنخفضة من الحالات المزاجية والانفعالية السالبة ، وكذلك المستويات المرتفعة من الرضا عن الحياة (٦٥:١٩٨٤، Diener):

٢ _ رايف (١٩٨٩) (Ryff) مجموعة من المؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن حياته بشكل عام، التقبل الذاتي للعلاقات الإيجابية مع الآخرين الاستقلالية السيطرة على البيئة الحياة الهادفة النمو الشخصي (Ryff, ١٩٨٩:77)

٣ _ فيرتهام، وهيفين (١٩٩٩) دالة أو وظيفة لمقدار ما يخبره الشخص من الفرح والسعادة مقابل الحزن والخوف، ويشير الفرح والسعادة إلى الوجدان الإيجابي، في حين يشير الحزن والخوف إلى الوجدان السلبي، وهناك مكون آخر للهناء الذاتي الرضا هو عن الحياة. (وهيفين ١٩٩٩: ٣٢)

التعريف النظري : تبنت الباحثتان تعريف رايف كتعريف نظري وهو مجموعة من المؤشرات والإدراكات التي تقيم حالة الطالب النفسية من السعادة والبهجة والراحة والسرور واستمتاعه بالحياة وتحقيق ذاته.

التعريف الإجرائي: هي الدرجة التي يحصل عليها الفرد من خلال إجابته على فقرات مقياس الهناء الذاتي

الطالب الجامعي : يعد الطالب احد مدخلات ادارة البيئة للتعليم والتعلم بل اهم التدخلات العلمية التربوية فبدون الطالب لن يكون هناك فضل أو تعلم شحاتة (٢٠٠١٠).

الفصل الثاني
إطار نظري
ودراسات السابقة

أولاً : مفهوم الهناء الذاتي

قبل أن تعرف الهناء الذاتي لابد من الإشارة إلى أن مصطلح (Subjective Well Being -) في اللغة الإنجليزية يختصر عادة بالرمز (SWB) وقد ترجم إلى العربية بعدة صيغ منها الهناء الذاتي، الهناء الشخصي، الوجود الشخصي الأفضل تمام الأحوال الذاتي، الرفاهية الذاتية الشعور الذاتي بالسعادة الذاتية السعادة النفسية، التمتع الذاتي، الحياة الطيبة) وكلها مصطلحات تشير إلى معنى واحد (سعيد، ١٩٩٩: ١٤).

يعتبر الهناء الذاتي الطلابي بنية نظرية متباينة في مجالها وتكوينها، فالهناؤ الذاتي باعتباره درجة الأداء الكفاء للطلاب في الجامعة، أو حالة دائمة من المزاج والاتجاه الإيجابي، والصمود والعلاقات والخبرات الجيدة في المدرسة والتفاعل الكفاء في مجتمع المدرسة، ويرتبط بحالة المشاعر الداخلية ومستوى الدافعية.

من المناحي المفسرة للهناؤ الذاتي المنحى متعدد الأوجه Multi-faceted Approach للبناء لـ (Tuominen ٢٠١٢:٢٩٤) الذي يعتمد على المتطلبات المرتبطة بالدراسة، ويتضمن أربعة مؤشرات سلبية وإيجابية للهناؤ الذاتي في الجامعة قيمة الجامعة، الاندماج في المهام الدراسية، الرضا عن الاختيار الذاتي، الاحتراق المدرس).

وقد أصبح الهناء الذاتي في العقدين الماضيين من الموضوعات المهمة في علم النفس الإنساني (Human psychology) فقد بدأ الباحثون دراسة الجوانب الإيجابية

لل فرد، وكيف يصبح أكثر سعادة وحباً للآخرين (Kim ٢٠٠٤٢٣٦).

نظراً لأهمية الهناء الذاتي في حياة الفرد أكد (Wilson et al. (٢٠٠٨ أن الدراسات المستقبلية يجب أن تهتم ببحث وتناول الهناء الذاتي كأحد المفاهيم المهمة في علم النفس الإيجابي. Wilson (et al, 2008:115)

أما في الأدبيات النفسية المعاصرة فقد تم تعريفه من خلال الأداء النفسي الإيجابي الذي يؤدي إلى زيادة مستويات الرضا والسعادة (Kurhomen ٢٠١٦:٧٠)، وهناك تمايز بين الهناء النفسي والذاتي ولكنهما مفهومان مرتبطان. وقد قسمت الأدبيات الحديثة مفهوم الهناء إلى مكونات قصيرة المدى (Hedonistic متمثلاً في البناء الذاتي)، ويتضمن الاهتمام بزيادة المتع اللحظية (الحياة الممتعة)، وهو مصطلح واسع يضم مفهومين متميزين أحدهما وجداني الهناء الانفعالي والآخر معرفي وهو الرضا عن الحياة وأكثر التصورات قبولاً للهناء الذاتي أنه يتكون من ثلاثة أبعاد هي الرضا عن الحياة، والوجدان الموجب والوجدان السالب. ومكونات طويلة المدى Eudemonic متمثلة في الهناء النفسي الذي يتصل بالحياة ذات المعنى (maltaby,2009:445)

يعد الهناء الذاتي Subjective well-Being من المفاهيم الأساسية في علم نفس الإيجابي ويعد هدفاً أعم للحياة لارتباطه وتحقيق الحالة المزاجية الإيجابية والرضا عن الحياة وجودة الحياة وتحقيق الذات والتفائل والأمل (Larson ١٩٧٨ : ١٠٩)

الهناء الذاتي هو تقدير الفرد وتقييمه لحياته الشخصية من الناحيتين المعرفية والوجدانية ويتضمن من مكونين، هما: الإرجاع أو ردود الأفعال الانفعالية للأحداث، والأحكام المعرفية المتعلقة بالرضا والإشباع، وهو مفهوماً شاملاً يتضمن الانفعالات السارة، ومستوى منخفض من المزاج السلبي، ودرجة مرتفعة من الرضا عن الحياة (عبد الخالق وعيد، ٢٠١١ : ٤٠).

مفهوم الهناء الذاتي للفرد يتشابه مع مفهوم جودة الحياة وتحقيق أهدافه وقيمة الخاصة وهو نتاج عن مدى قدرته على التطور والنمو بالشكل الذي يجعله قادراً على تحقيق أهدافه من أجل أن يحيا ويتصرف بحرية وسعادة ويصبح وجوده متميزاً عن الآخرين. (أبو هاشم، ٢٠١٠: ٣)

نظراً لوجود دور كبير للهناء كمؤشر المتغيرات كثيرة فقد زاد الاهتمام بدراسة الهناء لدى فالعمل بعد، (Blanch flower, & Oswald 1999:1223) الأفراد في بيئة العمل أكثر من مجرد وسيلة للعيش والبقاء، فهو يمنح الفرد هويته الشخصية، وتحقيقه لذاته وصورته الاجتماعية (Al-Rubaiش, et al. ٢٠١١:١). فحياة العمل تضم جزءاً كبيراً ومهماً من الحياة اليومية للفرد، وقد ذكرت الأدبيات أن حياة العمل تعد بعداً مهماً للرضا عن الحياة، وأن بعض الأدوات التي تقيس الرضا عن الحياة تتضمن مفردات تدور حول الرضا عن الحياة الوظيفية، فالرضا الوظيفي يرتبط إيجابياً بالهناء الجسمي والعقلي، وجودة الحياة ويتكون الهناء الذاتي من مستويين مكون معرفي أي رضا الشخص عن نفسه وصحته وأسرته والجوانب الاقتصادية وأوقات الفراغ، والمكون الثاني وجداني، ويتمثل بالسعادة ويضم الوجدان الإيجابي كالاتجاه، والسعادة،

والحب والفرح والثقة بالنفس والقناعة بالإضافة إلى الوجدان السلبي الذي يشمل: الحزن، والغضب، والضغوط، والدونية والقلق والاكتئاب

(Carr ٢٠٠٤) وطور سيلجمان (٢٠١٢ Seligman) نموذجاً للبناء

الذاتي يتكون من خمسة عناصر أطلق عليه اسم "بيرما" PERMA. وهذه العناصر هي: العاطفة الإيجابية، والمشاركة والعلاقات والمعنى والإنجازات ويرى سليمان أنه من الممكن أن تساعد الناس في الوصول إلى حياة من الإشباع والسعادة والمعنى. (سيلجمان ٢٠١٢)

يتميز الهناء بأنه ذاتي subjective"، ويعتبر ذلك مهماً عند قياس الهناء، وذلك لأن الافتراض الأساسي هو أن الهناء يمثل خبرة ذاتية للفرد. ويعتبر المصدر الأول للمعلومات عنه هو التقارير الذاتية للفرد (Pavot ٢٠٠٨:١٢٦). وهذا يعني:

أ_ أن الأفراد يقيمون بأنفسهم - حياتهم وفقاً للمحكات التي يختارونها بأنفسهم، دون أن يفرضها عليهم الباحثون. (Diener.2002:16)

ب_ أن الأفراد أنفسهم هم فقط من يقيمون مستويات هئائهم، مما يسمح للأفراد الذين يعانون من ظروف نفسية مزمنة مثل الاكتئاب لأن تكون لديهم درجات - ولو منخفضة من الهناء رغم معاناتهم. (Macaskil & Denovan 2014: 321)

أعطى الباحثون الاهتمام النظري والتجريبي للهناء الذاتي في السنوات الماضية، فهو يمثل ردود فعل تقييمية لدى الفرد من حياته، متضمناً الجوانب المعرفية والوجدانية وأيضاً جوانب السمعة والحالة (Zhang & leung ٢٠٠٢:٨٤)، وعلى الرغم من ذلك فقد اهتمت كثير من الدراسات بالرضا من الحياة الجانب المعرفي)، ولم تعلم بالبناء الدقيق للهناء الذاتي على أنه يتكون من الوجدان الموجب والسالب وهو الجانب الوجداني والرضا عن الحياة، خاصة أن الرضا من الحياة قد استخدم بشكل تبادلي مع السعادة والهناء الذاتي (راكي بوجدان، ٢٠١٠: ٤٣)

من جانب آخر يتمثل الهناء الذاتي لدى الطلاب في تقييم وإدراكهم للبعد الداخلي، أو البعد الاجتماعي، فالطالب يشعر بالسعادة والهناء عندما يكون مستقلاً في اتخاذ قراراته التي تتعلق بدراسته، ولديه القدرة على تنظيم انفعالاته الذاتية، ويستطيع مواجهة ما يتعرض له من ضغوط ويعتقد في كفاءته وقدرته على إنجاز مهامه الدراسية، وتقديره المرتفع لذاته، ويحدد أهدافه بوضوح، ولديه الرغبة في تعلم المزيد، ويسعى دائماً إلى الإتقان، وبالإضافة إلى ذلك يمتلك مهارات التواصل مع الآخرين، ويتعاطف معهم، ويتقبلهم، ولديه علاقات إيجابية مع أفراد المجتمع الجامعي سواء مع زملائه، أو معلميه (القرني، ٢٠١٨).

تشير نيكلا كابيكيران (Kapikiran, ٢٠١١:١١١) إلى اهتمام علماء النفس حديثاً بالجوانب الإيجابية بدلا من الجوانب السلبية من مشكلات واضطرابات واختلالات، واحد هذه التظيريات في علم النفس الإيجابي تسمى بالرفاهة النفسية، والرفاهة النفسية تعتبر أحد المؤشرات الهامة للرضا عن الحياة ويعتبرها البعض مرادفاً للسعادة، وإن كان البعض الآخر يرى أن السعادة والرفاهة الذاتية مترادفين، بينما تعتبر الرفاهة النفسية مفهوم متباين عنهما، والرفاهة النفسية هي شعور عام بالسعادة طبقاً لنموذج ريف يتكون من ستة أبعاد فرعية وهما الاستقلالية وتقبل الذات والعلاقات الإيجابية مع الآخرين والهدف في الحياة والنضج الشخصي . (2011:111 , (Kapikiran

والهناء الذاتي يمثل تقييمات متعددة الأبعاد، متضمنا أحكام الفرد الواعية للرضا عن حياته وهو تقييم معرفي)، وتقييماته الوجدانية للحالات المزاجية والانفعالية وهو الوجدان فلكي ، (Civici & Kim 2004:236) (Civitci, 2009:954) الموجب والسالب يصبح الفرد لديه هناء ذاتي مرتفع ، لا بد أن يكون لديه مستوى مرتفع من الوجدان الموجب و مستوى منخفض من الوجدان السالب ومستوى مرتفع من الرضا عن الحياة . (Raque, 2010:33)

بعد المجال الذاتي من المجالات الفرعية التي يتم فيها دراسة الهناء الذاتي، حيث أشار لومبي (٢٠١١) Lumb إلى أنه قد تزايد في السنوات الأخيرة الاعتراف والتأكيد على أنه يجب على الجامعة ليس فقط تزويد الطلاب بالتربية التقليدية والتركيز على الكفاءة الذاتية فقط، بل يجب أن تقدم لهم الفرص والأدوات التي يحتاجونها لكي يصبحوا واثقين من أنفسهم وسعداء وصامدين في مواجهة ضغوط الحياة المختلفة. (Lumby.٢٠١١:٥٤)

يمكن توظيف مفهوم الهناء الذاتي في مجالات بعينها وليس دراسته بشكل عام فالهناء حالة نسبية يختلف الشعور بها من مجال لآخر لدى الفرد نفسه، وعلى سبيل المثال قد يشعر الفرد بالهناء الذاتي في مجال معين كالمجال المهني، ويكون راضيا عن حياته المهنية، ولديه فعاليات إيجابية في مهنته، ولكنه يشعر بالتعاسة والشفاء في مجال آخر. (القرني ٢٠١٨:١١)

وبالتالي يمكن توظيف مفهوم الهناء الذاتي في مجال التعليم، ومن واقع حياة الطلاب ومدى تقييمهم لحياتهم الذاتية، ومن خلال الأنشطة الذاتية المختلفة، وهو ما يطلق عليه الهناء الذاتي، ويعني هذا أن الهناء الذاتي بعد بعداً نوعياً للهناء الذاتي بشكل عام، وهو يقتصر على الهناء الذاتي للطلبة المرتبط بالأنشطة الذاتية ومواقف التعلم المختلفة. (القرني , ٢٠١٨ : ١٥)

يرى بيرتون سينجر وكارول ريف (Sanger B & Ryff C, ١٩٩٨:٣) أن الرفاهية النفسية تتطلب صحة العقل والجسد معاً، وبالتالي فإن القياس الأمثل والشامل للصحة الإيجابية يتطلب اشتغال المكونات النفسية والبدنية والكيفية التي يؤثر كل منهما في الآخر.

والحقيقة التي لا جدال فيها هي أن الأسس الفسيولوجية للحالة الإيجابية التي يكون عليها العقل هي التي تشكل الملامح الأساسية لتفسير الميكانيزمات التي تتضمن الصحة الإنسانية الإيجابية (Sanger B & Ryff 1993:3)

وعلى الرغم من أن علماء النفس اهتموا بدراسة عدد من المتغيرات النفسية مثل التلق والاكنتاب، والخوف والاضطرابات النفسية والعقلية، إلا أنهم أهملوا دراسية الجوانب الإيجابية في حياة الإنسان مثل التفاؤل والهناء، والرضا عن الحياة، وحديثاً نسبياً بدأ الاهتمام بهذه الجوانب تحت مظلة علم النفس الإيجابي سعياً إلى تقييم وقياس تلك المفاهيم وتحديد المديئات والاستراتيجيات التي تعمل على تنميتها ومن بينها البناء الذاتي. (أحمد متولي، ٢٠٠٦: ٢٩٧).

يعد الهناء الذاتي هدفا يسعى الأفراد إلى تحقيقه عن طريق سيل ووسائل مختلفة، وهو بمثابة مظلة عامة يندرج تحتها العديد من متغيرات علم النفس الإيجابي كالسعادة والرضا عن الحياة والتسامح وغيرها، وأشار كل من (Diener Lucas&Oshi ٢٠٠٣:٢٥) (حسن الفنجري، ٢٠٠٦، (Eddington & Shumman ٢٠٠٨) ، نايف الحربي، وأبو المجد الشوريحي (٢٠١٢) إلى أن الهناء الذاتي بأنه مفهوم يشمل الرضا عن الحياة، ومستوى مرتفع من الخبرات الوجدانية الإيجابية، وكذلك غياب التجارب الوجدانية السلبية، ويلاحظ اختلاف ترجمة الباحثين المصطلح الهناء الذاتي، فله العديد من التراجم منها الهناء الشخصي التمتع طيب الحال، حسن الحال الحياة الطيبة، وعلى الرغم من تعدد التراجم للمصطلح إلا أنها اتفقت على أنه تقييم الفرد المعرفي والوجداني لنوعية حياته، ولكنها اختلفت حول عدد الأبعاد التي يتكون منها وفي ضوء ذلك يمكن عرض تعريفات الهناء الذاتي، فنجد اتفاق في تعريفه لدى كل من :

وأضاف أحمد عبد الخالق وغادة عبد (٢٠١١)، و(نايف الحربي أبو المجد الشوريحي (٢٠١٢) أن الهناء الذاتي هو أحد أنماط السلوك الإيجابي وأنه مفهوم يتكون من أربعة أبعاد هي الرضا عن الحياة، وحب الحياة، والتفاؤل، والأمل، بينما أشار كل (Ryff, 2008:39) (Ryff & Singer.2008:39) إلى (Magee Kling & Wing 1999:278) من سيد صبحي، نبيل حافظ منى على (٢٠١٨)، إلى أنه مفهوم متعدد الأبعاد يعكس تقييم الأفراد لأنفسهم ولنوعية حياتهم، وهو يتضمن سنة أبعاد هي تقبل الذات، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، والاستقلالية، والتحكم في البيئة، والهدف من الحياة، والنمو (التطور) الشخصي، وصنف كل من (Car ٢٠٠٤) (حسن الفنجري (٢٠٠٦) بينما نجد أن (APA, ٢٠٠٥) عرفته بشكل عام بأنه أحكام الفرد عن نوعية حياته عن طريق تقييم جودة ظروف حياته الواقعية ومدى تشابه هذه الظروف مع توقعاته ورغباته، وفي ضوء ما سبق يتضح أن الهناء الذاتي هو رضا المقترن بالسرور في حياة الفرد، ويرجع ذلك إلى تقييم الفرد الإيجابي لنوعية حياته وما مر به من خبرات الفعالية في الماضي والحاضر، ويتضمن ذلك التقييم كلا من التقييم المعرفي ويمثله رضا الفرد نسبياً عن حياته، والتقييم الوجداني وهو تقييم

الفرد لنوعية وتكرار ما مر به من خبرات الفعالية ويظهر ذلك في ارتفاع مستوى الخبرات الانفعالية السارة وانخفاض مستوى الخبرات الانفعالية سلبية (محمود ٢٠٢٠ (١١٩-١٢٠)

من الجدير بالذكر أن الهناء الذاتي مفهوم أعم وأشمل من الرضا عن الحياة والسعادة ومن الابتهاج وغيرها، فمن ناحية المدلول، يتضمن الهناء الذاتي كلا من الرضا عن الحياة والسعادة والابتهاج وغيرها، حيث إن الرضا تقييم معرفي لمدى تقدم الفرد نحو الهدف مرتبطاً بالأحداث الماضية والسعادة والابتهاج، وهي أن يعلو الوجدان الإيجابي الوجدان السلبي، ويكون ذلك مرتبطاً بالأحداث الحالية أي الوقت الحاضر، حيث إن الهناء الذاتي هو الحكم العام الذي تصدره تقديماً لما نمر به من أحداث، سواء في الحاضر أو الماضي، أو لما نتطلع له في المستقبل، وبذلك يصبح الهناء الذاتي أكثر شمولية في سياقه الزمني والأهم في محتواه الذي يشير إليه الخطيب ، (٢٠١٧ : ١٢)

ثانياً: العوامل المسببة للهناء الذاتي

لا يوجد سبب أو عامل معين يمكن أن يؤدي بدوره إلى الشعور بالهناء الذاتي إلا أننا يمكن أن نحدد بعض العوامل والأسباب التي يمكن أن تؤدي إلى الإسهام في الشعور بالهناء الذاتي من أجل مساعدة الأفراد على تحديد وتشخيص مناطق السعادة في أنفسهم على المستويين الفردي والجماعي ودفعهم نحو تطوير تلك المناطق على نحو يضمن لهم حياة أفضل.

ثالثاً: أهمية الهناء الذاتي

للهناء الذاتي دور مهم في تحقيق التوازن والاستقرار لدى الفرد، فهو يجعل الأفراد يستمتعون بحياتهم، وذلك من خلال رضاهم عن الحياة التي يعيشونها، وكذلك إدراكهم لهذا الرضا، والشعور بالاستمتاع من خلال رضاهم عن ذاتهم وتقديرهم لهذه الذات، بما يعكس عليها إيجابياً من خلال الإحساس بالبهجة والمتعة والهناء، وذلك لأن الهناء الذاتي يعكس قدرة الفرد على أن يعيش اللحظة الراهنة بشكل آمن متحرراً فيها من كل قيود الانفعالات السالبة، ولهذا فهو يشعر بالهناء والرضا عن كل جوانب الحياة، كما أن الشعور بالهناء ينبئ بمستوى عال من الصحة النفسية العامة والإيجابية في العلاقات الاجتماعية، حيث يحصل هؤلاء السعداء على درجات أعلى من الحب والعطاء، والقدرة على الثقة بالآخرين. وحسن الظن بهم، والتعامل بفعالية معهم، والقدرة على اتخاذ القرارات، والنجاح، وسلوك المساعدة لهم (الخطيب والقرعان، ٢٠٢٠ : ١٣)

كما تبرز أهمية الهناء الذاتي من خلال أنه يعكس قدرة الفرد على أن يعيش في اللحظة الراهنة لحظة أمنة متحرراً فيها من كل قيود الانفعالات السالبة، ولهذا فهو يشعر بالهناء والرضا عن كل جوانب الحياة، كما أن الشعور بالهناء ينبئ بمستوى عال من الصحة النفسية العامة، والإيجابية في العلاقات الاجتماعية، حيث يحصل هؤلاء السعداء على درجات أعلى في الحب والعطاء والقدرة على الثقة بالآخرين، وحسن الظن بهم، والتعامل بفعالية معهم، والقدرة على اتخاذ القرارات والنجاح والإبداع وسلوك المساعدة لديهم (الخطيب، ٢٠١٧ : ٧٧).

رابعاً: النظرية المفسرة للهناء الذاتي.

النظرية الهادفة: Theory aimed

يؤكد سفر ورايف (Riff & Singer 1996) هذه النظرية أن الهناء الذاتي يتحقق بعد الوصول لنقطة نهاية معينة ، مثل هدف أو حاجة ما . حيث يقترح البعض أن عملية التحرك نحو رغبة ما هو في الحقيقة أكثر إشباعاً من تحقيق الشيء المرغوب نفسه ويفترض آخرون إن الوصول الفعلي لشيء ما هو المسؤول عن الهناء، وبالإضافة إلى ذلك تجد أن الفلاسفة في الماضي قد تساءلوا عما إذا كان تحقيق الرغبات وإشباعها يؤدي بالضرورة للسعادة، أو هل تقضي بعضي الرغبات على السعادة فتقترح نظريات الحاجة مثل " نظرية تحقيق الذات لدى Deci, Ryan ومفهوم الهناء السيكلوجية لدى ستر ورايف وجود أهداف يسعى الفرد لإشباعها من أجل تحقيق الهناء ، وبالمثل ، تقترح نظريات الهدف أن الناس يصبحون سعداء عندما تتحقق بعض الأهداف التي وضعها الفرد بوعي وتأتي والتي قد تكون فطرية أو مكتسبة.

(Ryff & Singer .١٤:١٩٩٦-٢٤)

ويمكن التعرف على مدى توفر الهناء الذاتي في عدة ثقافات إذ قام أو شيدا (Uchida ٢٠٠٤) بدراسة في بلدان مختلفة وهي الثقافات الأوروبية والأمريكية مقارنة بالثقافة في دول جنوب شرق آسيا بهدف التعرف على أثر الثقافات المختلفة ، إذ كشفت الدراسات ان الهناء الذاتي في الثقافات الأوروبية والأمريكية مرتبطة أكثر بتحقيق الأهداف وتفرد الشخصية في حين الهناء في شرق آسيا يبدو انها تعتمد أكثر على الإدراك الإيجابي للعلاقات الاجتماعية هي جزء من الذات ، فالعلاقات الاجتماعية تشكل محوراً حاسماً في السلطة والهوية والتغلغل في الحياة ، فهي تعد استراتيجية لجلب الرزق وتخفيف اثار انعدام الأمن في مختلف جوانب حياتهم ، وهذا يختلف عن الثقافة الأوروبية التي تنظر إلى الهناء في تحقيق الذات والأهداف (Comfild, ٢٠٠٧:٤٣)

ثانياً : دراسات سابقة.

١_ دراسة محبوب (٢٠١٧) : هدفت الدراسة للكشف عن العلاقة بين الهناء الشخصي والذكاء الوجداني لدى عينة من طلاب جامعة أم القرى، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) طالب وطالبة من جامعة أم القرى، واستخدمت الدراسة مقياس الهناء الشخصي ومقياس الذكاء الوجداني، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية طردية بين الذكاء الوجداني وبعض أبعاد

الهناء الشخصي، وكذلك وجود فروق ذي دلالة إحصائية في مقياس الهناء الشخصي بأبعاده الرضا عن الحياة الوجدان الإيجابي، الوجدان السلبي لصالح الإناث في بعدي الرضا عن الحياة والوجدان الإيجابي، ولصالحا لمتزوجات، ولأفراد العينة دوي السن ٢٤ سنة فأكثر .

٢_ دراسة القرني (٢٠١٨) : فقد كان من أبرز أهدافها التعرف على درجة التعاطف مع الذات لدى طالبات جامعة الملك خالد في مدينة أبها، والتعرف على درجة الهناء الذاتي لدى عينة الدراسة، وكذلك الكشف عن طبيعة العلاقة الارتباطية بين التعاطف الذات والهناء الذاتي وتكونت عينة البحث من (٤٢٩) طالبة تم اختيارهن من طالبات كلية التربية والعلوم الإنسانية، والعلوم بجامعة الملك خالد في مدينة أبها وطبقت عليهن الباحثة الأدوات التالية: مقياس التعاطف مع الذات إعداد الضبع (٢٠١٣)، ومقياس الهناء الذاتي من إعداد رشاو (Remshaw ٢٠١٦) وقد كان من أبرز النتائج أن مستوى الهناء الذاتي لدى أفراد عينة الدراسة جاء متوسطا، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين الأبعاد الإيجابية للتعاطف

الذات والدرجة الكلية للهناء الذاتي وكنت إمكانية التنبؤ بالدرجة الكلية للهناء bewi الذاتي من خلال أبعاد التعاطف مع الذات لدى عينة الدراسة

٣ شلبي والقصبي (٢٠٢٠) : هدفت إلى وضع نموذج بنائي للعلاقات والتأثيرات بين الرفاهية الذاتية وكل من الكمالية والصمود الذاتي والتحصيل لدى طلبة الجامعة والتحقق منه إمبريقيا، والتعرف على الفروق بين الطلاب والطالبات في متغيرات الدراسة. وتكونت العينة من (٢٢٩) من طلبة جامعة الملك خالد بأبها، أظهرت النتائج وجود مستوى متوسط من الرفاهية الذاتية لدى أفراد العينة، بالإضافة إلى عدم وجود فروق دالة في الرفاهية الذاتية بين الطلاب والطالبات، ووجود فروق دالة في الكمالية الذاتية وفقاً لمتغير الجنس لصالح الطلاب، كذلك وجود فروق دالة الصمود الذاتي وفقاً لمتغير الجنس وذلك لصالح الطالبات.

٤ - دراسة زهانج ورنشاو (Zhang & Renshaw ٢٠٢٠) : فقد هدفت إلى التعرف على العلاقة بين العوامل الخمس الكبرى للشخصية والهناء الذاتي لدى طلبة الجامعة ولتحقيق هدف الدراسة قام الباحثان بتطبيق مقياس العوامل الخمس الكبرى للشخصية من إعداد (١٩٩١) John et al. ومقياس الهناء الذاتي من إعداد (Renshaw & Bolognino ٢٠١٦) على عينة مكونة من (٤٣٤) من طلبة جامعة جنوب الولايات المتحدة الأمريكية. وباستخدام نمذجة المتغيرات الكامنة توصلت نتائج الدراسة إلى أنه يمكن التنبؤ بالهناء الذاتي.

. مناقشة الدراسات السابقة

الأهداف تنوعت وتعددت ويمكن حصرها بما يلي:

١_ الهناء الذاتي :

هدفت الدراسات السابقة إلى الكشف عن العلاقة بين الهناء الشخصي والذكاء الوجداني والتعرف على درجة التعاطف مع الذات ودرجة الهناء الذاتي والكشف عن العلاقة بين السلوك الصحي والفاعلية الثانية والتفاؤل والهناء الشخصي والكشف عن علاقة الهناء الذاتي بالتفاؤل وكذلك هدفت إلى وضع نموذج بنائي للعلاقات والتأثيرات بين الرفاهية الذاتية والفروق حسب النوع والتخصص والعلاقة بين العوامل الخمس الكبرى للشخصية والهناء الذاتي .

٢ - العينة :

اعتمدت الدراسات على عدد من العينات المختلفة فالأغلب اعتمدت على طلبة المدارس وانها اعتمد على طلاب الدراسات العليا وأيضا على عينة المرشدين التربويين فقد اعتمد البحث الحالي على طلبة الجامعة في كلية التربية المقداد.

كما اختلف عدد افراد العينات في الدراسات السابقة فقد كان الحد الأدنى ١٨٠ طالباً من طلاب كلية التربية في دراسة الخطيب ٢٠١٦ أما الحد الأعلى فقد كان في دراسة أبو دراز ٢٠١٩ في عينة حجمها ٥٩٧ من الطلبة، أما عينة البحث الحالي فقد بلغت (٦٠) طالباً وطالبة من طلبة الكلية.

٣_ الأداة:

تباينت الدراسات في اعتمادها على الأدوات المستخدمة في مقياس الهناء الذاتي وتسامي الذات إذ استخدمت عدد من الدراسات في قياسها أدوات جاهزة في حين قامت دراسات أخرى بينائها وإعداد أدوات لقياسها، أما الدراسة الحالية فقد قامت الباحثة بإعداد مقياس الهناء الذاتي.

٤_ الوسائل الإحصائية:

اختلفت الدراسات السابقة في استخدامها للوسائل الإحصائية كل حسب الأهداف والفرضيات والمقاييس المستخدمة، وقد كان أبرز هذه الوسائل هي: الاختبار الثاني تحليل الانحدار، إعادة الاختبار والتجانس الداخلي من خلال معادلة الفا كرونباخ وكذلك الحقيبة الإحصائية (spss) أما الدراسة الحالية فقد استخدمت النسبة المئوية ومعامل ارتباط بيرسون ومعادلة الفا كرونباخ والاختبار التائي لعينة واحدة ولعينتين مستقلتين).

النتائج: اختلفت النتائج في الدراسات السابقة في المتغير الأول والثاني، أما نتائج الدراسة الحالية سوف يتم عرضها في الفصل الرابع

الفصل الثالث

منهجية البحث وإجراءاته

أولاً: منهج البحث

ثانياً: مجتمع البحث

ثالثاً: عينة البحث

رابعاً: أداة البحث

خامساً: وسائل الإحصائية

منهج البحث وإجراءاته

يتضمن هذا الفصل مجموعة من الإجراءات التي اعتمدها الباحثان بغية التحقق من أهداف البحث وفرضياته - بدءاً بمنهجية البحث، ووصف مجتمع البحث وعينته والأدوات المستخدمة في البحث والوسائل الإحصائية المستخدمة في تحليل البيانات لتحقيق أهداف البحث:

أولاً: منهج البحث

اعتمدت الباحثتان المنهج الوصفي، وذلك لملائمة طبيعة وأهداف البحث ذلك لأن هذا المنهج هو استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية أو النفسية كما هي قائمة في الحاضر بقصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقات بين عناصرها أو بينها وبين ظواهر تعليمية أو نفسية أو اجتماعية أخرى مع تفسير ومقارنة للتوصل إلى تعميمات ذات معنى (الزوبعي وآخرون، ١٩٨١: ٥١-٥٢).

ثانياً: مجتمع البحث

يقصد بالمجتمع المجموعة الكلية ذات العناصر التي يسعى الباحث إلى إتمام النتائج ذات العلاقة بالمشكلة عودة ١٩٩٨ (١٥٩)

يتحدد مجتمع البحث الحالي من طلبة كلية التربية المقداد الدراسة الصباحية ومسائية لبالغ عددهم (٥٥٩) طالباً وطالبة العام الدراسي ٢٠٢٥/ ٢٠٢٤ كما مبين في جدول (١)

جدول (١)

أفراد عينة البحث موزعين حسب المرحلة في كلية تربية المقداد

| ت | القسم | المرحلة | ذكور | للإناث | مجموع |
|---|-----------|---------|------|--------|-------|
| ١ | الرياضيات | رابعة | ٢٥ | ٥٩ | ٨٤ |
| | | أولى | ٦٧ | ١١١ | ١٧٨ |
| ٢ | الإرشاد | رابعة | ٤٨ | ٧٣ | ١٢١ |
| | | أولى | ٧٥ | ١٠١ | ١٧٦ |
| | | | ٢١٥ | ٣٤٤ | ٥٥٩ |

ثالثاً عينة البحث

العينة مجموعة جزئية من مجتمع البحث التي يتم اختيارها بطريقة معينة، وإجراء البحث عليها، ومن ثم استخدام النتائج وتعميمها على مجتمع البحث الأصلي وتمثل العينة نموذجاً يشمل جزءاً من وحدات المجتمع الأصلي المعني بالبحث، وتكون ممثلة له بحيث تحمل صفاته المشتركة، وهذا النموذج يغني الباحث عن دراسة كل وحدات ومفردات المجتمع الأصلي خاصة في حالة صعوبة أو استحالة دراسة كل تلك الوحدات، ويتم عادة اختيار العينة على وفق أسس وأساليب علمية متعارف عليها (عبيدات وآخرون، ١٩٩٩: ٨٥)

وفقاً لذلك تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية البسيطة ذات التوزيع المتساوي بلغت عينة البحث (١٠٠) طالب وطالبة من كلية التربية المقداد، كما مبين في جدول (٢)

جدول (٢)

أفراد عينة البحث موزعين حسب المرحلة في كلية التربية المقداد

| القسم | المرحلة | ذكور | إناث | مجموع |
|-----------|---------|------|------|-------|
| الرياضيات | رابعة | ٢٥ | ٢٥ | ٥٠ |
| إرشاد | رابعة | ٢٥ | ٢٥ | ٥٠ |
| مجموع | | ٥٠ | ٥٠ | ١٠٠ |

رابعاً أداة البحث

بعد اطلاع الباحثان على الأدبيات والدراسات السابقة المقياس الهناء الذاتي تبنت الباحثان مقياس (الجبوري ٢٠٢٢) الذي يتكون من ٤٨ فقرة وفق البدائل الخمسة التالية (دائماً، غالباً، أحياناً، قليلاً، أبداً) واعتمدت الباحثان على نظرية السنر ورايف (١٩٩٦) التي عرّفت الهناء الذاتي (هي مجموعة من المؤشرات ولإدراكات التي تقيم حالة طالب النفسية من السعادة البهجة والراحة السرور استمتاعاً بالحياة) اعتمدت الباحثان

وصف المقياس

عرضه وبشكل مفصل وعلى النحو التالي :-

وصف المقياس : لغرض التحقق من مقياس قامت الباحثتان بالاطلاع على ادبيات والدراسات السابقة والاطار النظرية ذات العلاقة بالموضوع واعتمدت الباحثتان على مقياس الذي اعدته (الجبوري ٢٠٢٢) وفق نظريته (السنر ورايف ١٩٩٦) اذ يتكون المقياس من (٤٨) فقرة من وأمام كل منها خمسة بدائل للإجابة هي (دائما ، غالباً ، احيانا ، نادراً ، ابدأ) وعند التصحيح تأخذ الاوزان (٤،٥،١،٢،٣) .

تعليمات المقياس : تم اعداد تعليمات للمقياس يبين فيها للمستجيب الغرض من المقياس وكيفية الاجابة عليه مع مثال توضيحي وروعيه في اعدادها أن تكون بلغة بسيطة وواضحة ومفهومة واكدت فيها الباحثتان ضرورة اختيار المستجيب لأحدى البدائل بوضع علامة □ □ امام البديل الذي يعبر عن رأي المستجيب .

الخصائص السايكومترية المقياس الهناء الذاتي

اولا الصدق

يعد الصدق من أكثر الصفات الأساسية للاختبار أهمية، كذلك بعد أساس بناء الاختبارات النفسية لكونه يساعد في تعرف المكونات الداخلية للاختبار نفسه والتنبؤ فيما بعد بقدرات الأفراد التعليمية والعملية (النمر ٢٠٠٨ : ٦٦)

والصدق مفهوم واسع له معان عدة تختلف وفقاً لاستعمال الاختبار إلا أن أولى معاني الصدق هو مدى نجاح الاختبار في القياس وفي التشخيص والتنبؤ عن ميدان السلوك الذي وضع الاختبار من أجله أي أن الاختبار صادق لأنه يقيس ما وضع لقياسه عوض، (١٩٩٨ ٥٩) وللتحقق من صدق الاختبار: ثم استعمال الصدق الظاهري

١_ الصدق الظاهري

الصدق الظاهري والتحقيق هذا النوع من الصدق قامت الباحثتان بعرض المقياس بصورته الأولية ملحق (١) على مجموعة من خبراء ذوي الاختصاص في مجال العلوم التربوية والنفسية البالغ عددهم (٥) خبراء ملحق (٢) بعد الأخذ بأراء الخبراء حصلت جميع فقرات المقياس عن طريق النسبة المئوية حيث تمت الموافقة على جميع الفقرات بنسبة (١٠٠%)

ثانياً الثبات

يعد الثبات من المؤشرات الضرورية لأختبار لكونه يشير إلى الاتساق في مجموعه درجات الفقرات التي تقيس فعلا ما يجب قياسه (عودة الخليلي ١٩٩٣:٣٩٥) و تم استخدام الثبات بطريقتين هما :

١_ **طريقة إعادة الاختبار** لإيجاد الثبات استخدمت الباحثان طريقة إعادة الاختبار فقامت الباحثان بتطبيق المقياس على عينة مكونة من (١٠٠) طالب وطالبة وبعد مرور (١٥) يوم على التطبيق لأول تم إعادة التطبيق على العينة نفسها باستعمال معامل لارتباط بيرسون بين درجات التطبيق بلغ معامل ارتباط (٠.٨٨) هذا يعد مؤشر جيدا

٢ **طريقة الاتساق الداخلي باستعمال معامل الفاكرونباخ**

تعتمد هذه المعادلة على حساب الارتباطات بين الفقرات الداخلة في المقياس وتشير نائلي (Nunnally1978:230) بهذه الطريقة طبقت معامل الفاكرونباخ على درجات أفراد العينة فكانت قيمه معامل ثبات مقياس الهناء الذاتي (٠,٨٦) وهذا يدل على أن معامل ثبات مقياس جيدا

التطبيق النهائي لأداة البحث : قامت الباحثان بأجراء التطبيق النهائي بعد

ان تأكدت من الصدق والثبات الأداة البحث الحالي (الهناء الذاتي) ، لمتغير بحثها الحالي كما ذكرت ذلك سابقاً، اذ اجرت الباحثان تطبيقها النهائي على عينة البحث التطبيقية المكونة من (١٠٠) طالباً وطالبة اذا استغرقت الباحثتان (٥) ايام في تطبيق اداة البحث ابتداءً من (١/١٢/١٢/٧) وكان التطبيق بشكل جماعي إذ تم جمع الطلاب والطالبات في الصفوف الدراسية ، وقبل البدء بتوزيع استمارات المقياس تم توضيح صورة مفصلة من قبل الباحثان حول تعريف الطلاب ومن كلا النوعين ذكور، اناث بالهدف الرئيس من اجراء البحث وهو لأغراض بحث علمية وان اجاباتهم ستكون في منتهى السرية لا تستخدم فقط للأغراض العلمية ، وبعد ان وزعت الباحثة استمارات المعدة اساساً للغرض وبينت تعليمات وطريقة الاجابة لأداة البحث الهناء الذاتي طلبت الباحثان من افراد العينة أن تكون اجاباتهم عن جميع الفقرات و اكدت عليهم وان تكون اجاباتهم دقيقة وسليمة وصحيحة وبعد ان تم الانتهاء من التطبيق قامت الباحثان بفحص البيانات في تلك الاستمارات .

خامساً: الوسائل الإحصائية

لمعالجة بيانات هذا البحث تم استخدام الوسائل الإحصائية الآتية:

١. اختبار التائي العينة واحدة
٢. معامل ارتباط بيرسون
٣. الاختبار التائي لعينتين مستقلتين
٤. معادلة الفاكرونباخ
٥. استخدمت الباحثان الحقيبة الاحصائية العلوم الاجتماعية Spss لاستخراج النتائج عن طريق الحاسبة إلكترونية

الفصل الرابع

اولاً عرض النتائج وتفسيرها مناقشتها

ثانياً الاستنتاجات

ثالثاً التوصيات

رابعاً المقترحات

أولاً: عرض النتائج ومناقشتها :

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي توصل إليها الباحثان على وفق أهداف البحث التي تسعى الدراسة الحالية إلى التحقق منها وتحليل النتائج التي أسفرت عنها في هذا البحث لمعرفة العلاقة بين الهناء الذاتي لدى طلبة كلية التربية المقداد

الهدف الأول: قياس مستوى الهناء الذاتي لدى طلبة كلية التربية المقداد

تحقيقاً هدف هذا البحث الحالي قامت الباحثتان بتطبيق مقياس الهناء الذاتي ا على أفراد عينة البحث البالغ عددهم (١٠٠) طالباً وطالبة، تم استخراج متوسط الحسابي العينة ككل البالغ (٤٠،٩٠٧) وبانحراف معياري قدره (٣٦٦،٢١)، ولمعرفة مستوى الهناء الذاتي استخدم الاختبار الثاني لعينة واحدة، وذلك المقارنة متوسط العينة مع المتوسط الفرضي والبالغ (١٤٤)، إذ بلغت القيمة الثانية المحسوبة (٣،١٩) وهي أكبر من القيمة الثانية الجدولية والبالغة (١،٩٨) عند مستوى دلالة (٠،٠٥) ودرجة حرية (٩٩) كما مبين في الجدول ٣

جدول (٣)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري القيمة التائية المحسوبة القيمة التائية الجدولية أفراد العينة

| العينة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الفرضي | درجة حرية | القيمة التائية المحسوبة | القيمة التائية الجدولية | دالة الإحصائية |
|--------|-----------------|-------------------|----------------|-----------|-------------------------|-------------------------|----------------|
| ١٠٠ | ٤٠،٩٠٧ | ٢١،٣٦٦ | ١٤٤ | ٩٩ | ٣،١٩ | ١،٩٨ | ٠،٠٥ |

ومن الجدول أعلاه يتبين أن طلبة يتمتعون بمستوى متوسط من الهناء الذاتي واكد القرعان (٢٠٢٠) أن الأشخاص الذين يتمتعون بالهناء الذاتي يتصفون باتجاهات إيجابية نحو الحياة، والتي تعبر عن حسن التعامل معها وفهمها والاستمتاع بها وتقدير قيمتها، ويتميزون بالثقة بأنفسهم وكفاءة اجتماعية عالية، ولهم القدرة على لحل مشكلاتهم وبتفكير إيجابي، ويكونون قادرين على تكوين صداقات وعلاقات مميزة، ويسعون إلى التميز والإبداع القرعان (٢٠٢٠) : (١٠). تفقت هذا الدراسة مع دراسة (شليبي والقصبي ٢٠٢٠)

الهدف الثاني: تعرف مستوى الهناء الذاتي بين الطلبة على وفق متغير الجنس (ذكور - إناث).

الجدول (٤)

| العدد | النوع | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | درجة حرية | القيمة التائية المحسوبة | القيمة التائية الجدولية | دالة الإحصائية |
|-------|-------|-----------------|-------------------|-----------|-------------------------|-------------------------|----------------|
| ٥٠ | ذكور | ٤٢,٣٩ | ٢,١٣٦ | ٩٨ | ٤,٦٣ | ٠,٤٩ | ٠,٠٥ |
| ٥٠ | إناث | ٣٩,١٦ | ١,٠٩١ | | | | |

من خلال نتائج الدراسة الحالية اتضح أن الذكور يتمتعون بهناء ذاتي اعلى من الإناث.

ومن النتيجة اعلاه يتبين أن الذكور أكثر هناء من الاناث وهذه النتيجة ربما اختلفت مع نتائج الدراسات السابقة ، وتعزز الباحثان هذه النتيجة الى الاستقرار النسبي في الجوانب الاجتماعية والاقتصادية وتحسين الأجواء الجامعية والدعم اللامحدود من قبل العاملين في هذه المؤسسة التعليمية العالية .

ثانياً الاستنتاجات:

١ متوسط مستوى الهناء الذاتي بين الطلبة

٢ يتميز الذكور بالهناء الذاتي ا اعلى من للإناث

ثالثاً التوصيات:

في ضوء نتائج البحث الحالي توصي الباحثان بما يلي:

١ تعزيز الشعور بالهناء الذاتي لدى طلبة وذلك من خلال التوجيه والإرشاد في حل المشكلات

التي تواجه الطلبة.

٢ وضع خطط إرشادية لطلبة الجامعة بهدف إنماء شخصياتهم وتعزيز الهناء الذاتي لديهم من خلال الإرشاد الجماعي غير المباشر الذي يسعى إلى تعريف الفرد بإمكاناته وقدراته وتشجيعه لتحقيق ذاته.

٣ ضرورة مشاركة طلبة الجامعة في مختلف المناسبات الاجتماعية والدينية التي تقام داخل الحرم الجامعي.

٤ القيام بتنظيم اللقاءات والمناقشات في الندوات والمؤتمرات والمحاضرات الدائمة لتعميق الجانب الإنساني والعمل

٥ على تطوير العلاقة بين الطلبة والكوادر التدريسية وإتاحة المجال الحرية الطالب.

رابعاً: المقترحات

١ القيام بدراسة الهناء الذاتي (وعلاقته بمتغيرات نفسية أخرى مختلفة مثل علاقته ب النمط الشخصية، العدالة لاجتماعية.. الخ)

٢- إجراء دراسة مماثلة للدراسة الحالية على شرائح تربوية أخرى ومقارنة نتائجها مع نتائج البحث الحالي.

المصادر العربية

القرآن الكريم

- إبراهيم، تامر (٢٠١٦) : النمذجة البنائية للتسامح النفسي في علاقته بكل من العرفان وعوامل الشخصية الخمس الكبرى والهناء الذاتي لدى طلاب الجامعة مجلة الإرشاد النفسي ٤٦، جامعة عين شمس، مصر .
- أبو جادو ، صالح (١٩٩٨) : علم النفس التربوي، الطبعة الأولى، دار المسيرة، عمان.
- أبو درزان، غادة محمد سعيد (٢٠١٩) تسامي الذات والسكينة النفسية كمنبئات بالهناء النفسي لدى طلبة جامعة الأقصى غزة كلية التربية، قسم علم النفس الإرشاد النفسي.
- أبو زيد، رانيا عبد العظيم محمود (٢٠١٩) الهناء الذاتي وعلاقته بالتفاؤل لدى طلاب الجامعة، المجلة العربية للأداب والدراسات الإنسانية، مج. ٢، ع. ١٠، أكتوبر ٢٠١٩.
- أبو فاره، عزيزة عبد العزيز عزات (٢٠٢٢) : تسامي الذات وعلاقته بالهناء النفسي لدى طلبة جامعة الخليل، كلية الدراسات العليا ، برنامج الإرشاد النفسي والتربوي.
- أحمد عفاف (٢٠٠٨): الفروق في الهناء النفسي وتقدير الذات بين المراهقين من أسر مطلقة وغير مطلقة (رسالة ماجستير غير منشورة جامعة المنيا، مصر .
- أحمد عكاشة (٢٠٠٨) : الطب النفسي المعاصر، ط ، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- أحمد، أحمد عمر (٢٠٠٦): الشعور الذاتي بالسعادة كدالة لكل من الجنس والعمل والذكاء الانفعالي وقوة الأنا المؤتمر السنوي الخامس دور كليات التربية في التطوير والتنمية، كلية التربية جامعة طنطا.
- ارجايل مايكل (١٩٩٣) سيكولوجية السعادة ترجمة فيصل عبد القادر يونس مراجعة شوقي جلال القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.
- براهيم، سحر (٢٠١٦): العوامل المنبئة بالهناء النفسي لدى السيدات المتزوجات دراسات نفسية رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية، مصر،

- تامر شوقي إبراهيم (٢٠١٠) نموذج بنائي للمواجهة التأهيبية مع الضغوط المحتملة في إطار التفكير الموجه نحو المستقبل، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية جامعة عين شمس.
- جاب الله عبد الله وزايد أحمد (٢٠١٨) : توسط الذكاء الروحي والعمق العلاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط والهناء الذاتية في نموذج بنائي، مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة البحرين، البحرين، ١٩ (١)
- الجسماني، عبد علي (١٩٨٤): علم النفس وتطبيقاته التربوية والاجتماعية، مطبعة الخلود، بغداد.
- جوردون أولبورت (١٩٧٨): الشخص في علم النفس في علم النفس الإنساني إعداد فرانك ت. سيفرين ترجمة طلعت منصور وآخرون القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- جون، ودونهرت، وكينتل (بدون تاريخ قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية: كراسة التعليمات، ترجمة بشرى إسماعيل أحمد القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- حامد زهران (٢٠٠٥) : الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط٣، القاهرة، عالم الكتب.
- الحربي، نايف والشوربجي، أبو المجد (٢٠١٢): العنف الأسري وأثره على كل من الهناء الشخصي والعدوانية لدى الأبناء بالمدينة المنورة، دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب السعودية،
- حسن عبد الفتاح الفنجري (٢٠٠٦): السعادة بين علم النفس الإيجابي والصحة النفسية، مصر : دار بنها مؤسسة الإخلاص للطباعة والنشر.
- حسين، أمال حسين (٢٠٢١) علاقة تسامي الذات بالاستقرار النفسي لدى طلبة الجامعة، كلية التربية الجامعة المستنصرية، مجلد ٢، عدد ٤٤.
- حمد احمد متولي عمر (٢٠٠٦): الشعور الذاتي بالسعادة كدالة لكل من الجنس والعمل والذكاء الانفعالي وقوة الأنا المؤتمر السنوي الخامس دور كليات التربية في التطوير والتنمية، كلية التربية جامعة طنطا، فرع كفر الشيخ، في الفترة من ١٥-١٧ أبريل.
- الخطيب، لبنى (٢٠١٧) مستوى الهناء الذاتي وعلاقته بالطموح بالإيثار لدى طلبة جامعة مؤتة رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مؤتة، الأردن.
- الخطيب، لبنى والقرعان، جهاد (٢٠٢٠) مستوى الهناء الذاتي وعلاقته بالطموح بالإيثار لدى طلبة جامعة مؤتة المجلة التربوية الدولية المتخصصة، دار سمات للدراسات والأبحاث

- الخطيب، وليد (٢٠١٧): العلاقات السببية بين العوامل الخمسة للشخصية والحكمة والهناء النفسي لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية في العلوم النفسية، جامعة عين شمس كلية التربية، مصر،
- الزوبعي عبد الجليل إبراهيم وآخرون (١٩٨١) الاختبارات والمقاييس النفسية وزارة التعليم العالي والبحث العلمي العراق، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر
- الضبع، فتحي (٢٠١٩) التسامي بالذات والشغف الكمالية العصائية كمنينات بالهناء الذاتي في العمل لدى معلمات رياض الأطفال المجلة التربوية جامعة سوهاج، مصر،
- القرني منى محمد علي (٢٠١٨): العلاقة بين التعاطف مع الذات والهناء الذاتي لدى طالبات جامعة الملك خالد في مدينة أبها، رسالة ماجستير، جامعة الملك خالد.
- النبهان، موسى (٢٠٠٤) أساسيات القياس في العلوم السلوكية، ط١، عمان الأردن دار الشروق للنشر والتوزيع.

المصادر الأجنبية

- Chan, D.W. (2013): Subjective well-being of Hong Kong Chinese teachers: the contribution of gratitude forgiveness and the orientation to happiness.
- Grigoryeva, M.; Shamionov,R (2014) "Predictors of Emotional Well-being and Academic Motivation in Junior Schoolchildren", Procedia – Social and Behavioral Sciences 146,334–339.
- Bailey, T., Eng, W., Frisch, M. & Snyder, C. (2007): Hope and optimism as related to life satisfaction. The Journal of Positive Psychology, 2, 3, 168–175.
- Benson,p.(2004). Learner autonomy in the classroom. in d.nunan (ed.), practical English language teaching. New york: McGraw Hill, 289–308.
- Carr, A. (2004): Positive psychology: The science of happiness and human strength. New York: Branner–Routledge.
- Cenkseven Önder, F., & Sari, M. (2009): The quality school life and burnout as predictors of subjective well-being among teachers. Educational Sciences: Theory and practice, 9 (3), Pp. 1223–1235.
- Cloninger CR, Svrakic DM, Przybeck TR (1993) A Psychobiological model of temperament and character. Arch Gen Psychiatry; 50: 975–989

- Cloninger et al: (1999) Personality Disorders of the DSM – IV. Available on: <http://facultyfp.salisbury.edu/iewwhite>.
- Diener E. (2003) Subjective well-being. *Psychological bulletin*, 95, 542–575
- Diener, E. (1998): Subjective well-being and personality. *Journal of Happiness Studies*, 11(3), 110–116.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002): Subjective well-being. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp.63–73): Oxford: University press.
- Diener, J. E. S. (2003): Personal narrative as an intervention to enhance self-transcendence in women with chronic illness. Ph.D. University of Missouri – Saint Louis. United States.
- Differential dendritic cell-mediated activation and functions of invariant Nk-cell subsets in oral cancer. August (2004), Avadhesh Kumar singh. Poonam Ganr. noofamkumar shukla. Satya N Das.
- Ebof, R.L (1972): *Essentials of Educational Measurement* New Jersey. Englewood Cliffs Prentice– hall.
- Eroglu, S. E. (2012): Examination of university students' subjective well-being: A cross cultural comparison. *International Journal of Academic Research*, Vol. 4, No. 1, Pp. 168–171.
- Harris, J, (1983): *The Value of life*. Pawi London.
- Jalali, Z., & Heidari, A. (2016): The Relationship between Happiness, Subjective Well-Being, Creativity and Job Performance of Primary School Teachers in Ramhormoz City. *International Education Studies*, 9(6
- *Teaching and Teacher Education*, 32,22–30

ملحق (١)

جامعة ديالى

كلية التربية المقداد

قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي

مقياس اراء الخبراء المحكمين المختصين صلاحية المقياس الهناء الذاتي لدى
طلبة كلية التربية المقداد

حضرة الدكتور /ة ... المحترم /ة

تحية طيبة

تروم الباحثان للقيام بدراسة علمية البحث الموسوم ب الهناء الذاتي لدى طلبة
جامعة ديالى كليه تربيه المقداد والغرض تحقيق أهداف البحث قامت الباحثان
بتبني مقياس الجبوري (٢٠٢٢) المعد وفق نظرية الهادفة لسنر ورايف (١٩٩٦)
(التي عرفة الهناء الذاتي هي مجموعة من المؤشرات ولإدراكات التي تقيم حالة
طالب النفسية من السعادة البهجة والراحة السرور استمتاعا بالحياة

ونظرا لما نعهده فيكم من خبره ودراية في هذا المجال لذا ترجوا الباحثان تعاونكم
في ابداء ارائكم السديدة في صلاحيات فقرات المقياس التي تكون من ٤٨ فقرة
وفق البدائل الخمسة التالية تنطبق عليه دائماً، تنطبق عليه أحياناً، تنطبق عليه
غالباً، تنطبق عليه نادراً، لا تنطبق عليه ابداً).

مع فائق الشكر والتقدير

المشرف

م. م نورا نزار حسن

الباحثان

بيداء فليح حسن

مها يوسف محمد

ملحق (٢)

أسماء السادة الخبراء المحكمين

| مكان العمل | التخصص | أسماء خبراء |
|-------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------|
| جامعة ديالى كلية التربية المقداد | العلوم التربوية والنفسية | ١١.م.د نادية محمد رزوقي |
| جامعة ديالى كلية التربية المقداد | العلوم التربوية والنفسية | ١٢.م.د جلال محمد جاسم |
| جامعة ديالى كلية التربية | الارشاد النفسي و التوجيه التربوي | ١٣.م.د حسن عبد الله حسن |
| جامعة ديالى كلية التربية المقداد | الإرشاد نفسي وتوجيه تربوي | ١٤.م.د مروة شهيد صادق |
| جامعة ديالى كلية التربية المقداد | إرشاد نفسي وتوجيه تربوي | ١٥.م.د سعد فياض عبدالله |

(ملحق ٣)

جامعة ديالى

كلية تربية المقداد

قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي

استبيان الهناء الذاتي لدى طلبة كلية تربية المقداد

عزيزي طالب.

عزيزتي الطالبة.

بين يديك مجموعة من الفقرات التي تعكس بعض مواقف الحياة التي من الممكن أن تتعرض لها والمطلوب قراءة كل فقرات بدقة وإتقان ومن ثم اختيار الإجابة التي تعبر عن رأيك وذلك بوضع علامة (✓ □) تحت الحقل المناسب ان الإجابة المطلوبة هي التي تعكس ما تشعر به فعلا وليس هناك إجابة صحيحة واخرى خاطئة لذا ترجوا الباحثان الإجابة على أسئلة كافة ولا داعي لذكر الأسم وان الهدف هو الخدمة البحث العلمي

ذكر (.) أنثى (.)

جزيل الشكر والتقدير الحسنة تعاونكم

المشرف

م. م نورا نزار

الباحثان

مها يوسف محمد

بيداء فليح حسن

| ت | الفقرات | تنطبق عيبة دائما | تنطبق علية غالبا | تنطبق علية أحيانا | تنطبق علية قليلاً | لا تنطبق علية ابداً |
|----|--|------------------|------------------|-------------------|-------------------|---------------------|
| ١ | توجهي لهذا التخصص لم يكن برغبتني | | | | | |
| ٢ | أشعر بأن اغلب مواد تخصصي مملة بالنسبة لي | | | | | |
| ٣ | اعتقد بأنني غير مرغوب من قبل زملائي | | | | | |
| ٤ | ارى ان حالي لن يتغير إلى لاحس دراسيا | | | | | |
| ٥ | يشجعني الآخرين على التخصص الذي ادرس فيه | | | | | |
| ٦ | أشعر بالارتياح من متابعة الدراسة في هذا التخصص | | | | | |
| ٧ | أشعر بأنني سأكون أكثر راحة لو درست في تخصص اخر | | | | | |
| ٨ | اعتقد بأنني شخص محظوظ الانني ادرس مع طلبة مثل زملائي | | | | | |
| ٩ | اعتقد ان تخصصي لا يوهلني العمل الذي أرغب فيه | | | | | |
| ١٠ | الحرية الموجودة في المجتمع الجامعي الاتعجيني | | | | | |
| ١١ | يمكنني ممارسة عادات المجتمع الجامعي بحرية | | | | | |
| ١٢ | أشارك زملائي في السفرات الجامعية | | | | | |
| ١٣ | اتردد مشاركة زملائي في حديثهم | | | | | |
| ١٤ | أرى أن أفراد المجتمع الجامعي ينظرون إلى بسخرية | | | | | |
| ١٥ | اتعصب من مزح زملائي معي | | | | | |
| ١٦ | اتعس ايام حياتي عشتها في الجامعة | | | | | |
| ١٧ | انتماي المجتمع الجامعي يجعلني أشعر بقيمتي الشخصية | | | | | |
| ١٨ | أشعر بالفخر لكوني طالبا جامعي | | | | | |
| ١٩ | استعين بأحد زملائي عندما تواجهني مشكلة | | | | | |
| ٢٠ | أشعر بامتنان شديد لزملائي الذي قدموا الي مساعدة في حياتي | | | | | |
| ٢١ | أشارك زملائي في الندوات العلمية والمهرجانات الثقافية | | | | | |
| ٢٢ | ارى أن زملائي في الجامعة لا يحبوني | | | | | |
| ٢٣ | أشعر أن زملائي لا يعتبروني مصدر | | | | | |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|----|
| | | | | | لسعادتهم | |
| | | | | | أشعر بالضيق بوسط حشد من الطلبة | ٢٤ |
| | | | | | أرى أن المجتمع الجامعي حق الجميع القوميات والمذاهب المختلفة | ٢٥ |
| | | | | | أشعر أن الآخرين ينظرون الي بطريقة سلبية | ٢٦ |
| | | | | | تستثيرني بعض المهن مثل نجار رسام ومصور | ٢٧ |
| | | | | | أشارك بي مناسبة تقربني من أفراد المجتمع الجامعي | ٢٨ |
| | | | | | يسعدني ان اشكر استاذتي | ٢٩ |
| | | | | | اعتقد ان المجتمع الجامعي لا يمثل اي أهمية بالنسبة لي | ٣٠ |
| | | | | | يمكنني أن اتعامل مع المشكلات التي تعرض لها | ٣١ |
| | | | | | عندما تواجه الآخرين مشكلة فإنني اثق بقدراتي مساعدتهم | ٣٢ |
| | | | | | أسعى وضع أهداف بعيده النفسي واسعى تحقيقها | ٣٣ |
| | | | | | أبدو متوترة عند القيام باي محاولة قد تبدو معقدة بالنسبة الي | ٣٤ |
| | | | | | تستهويني دائماً الأعمال الصعبة التي تتطلب جهد | ٣٥ |
| | | | | | احاول جاهدا بلوغ الهدف الذي صنعه نفسي | ٣٦ |
| | | | | | يصعب على تحقيق أهدافه طموحاتي | ٣٧ |
| | | | | | عندما تواجهني اي مشكله يمكنني إيجاد الحلول المناسبة لها | ٣٨ |
| | | | | | إذ لم نجح في القيام بعمل من اول مرة فلا استمر بالمحاولة | ٣٩ |
| | | | | | ابدل قصاري جهدي الحل اي مشكلة دراسية تواجهني | ٤٠ |
| | | | | | أنظم أفكارى بشكل جيد أثناء الاختبارات | ٤١ |
| | | | | | عندما يعيق تذكري المعلومات في لاختبارات أشعر بالتوتر وضيق | ٤٢ |
| | | | | | التكاسل من تنظيم وقتي أثناء الاستعداد للاختبارات | ٤٣ |
| | | | | | اكتفي بزميل مقرب واحد | ٤٤ |
| | | | | | اجد صعوبة في التعامل مع معظم المشكلات الدراسية التي أتعرض لها في الكلية | ٤٥ |
| | | | | | اجد صعوبة في تحقيق الأهداف العامة التي حددها النفسي | ٤٦ |

| | | | | | |
|--|--|--|--|---|----|
| | | | | تعجبني ان تبقي علاقتي مع زملائي محدودة | ٤٧ |
| | | | | يستوجب على الفرد ان يحرص على التخطيط والتنظيم والتفاصيل ما يقوم به من اعمال | ٤٨ |