



WWW.mecsaj.com/ar

المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة المعرفة لنشر الأبحاث العلمية والتربوية (MECSJ)

العدد الواحد والعشرون (كانون الثاني) 2020

ISSN: 2617-9563

القدرة التنبؤية للسعادة النفسية في التدفق النفسي ومفهوم الذات لدى طلبة الصف التاسع الأساسي في مدارس ولاية المضبي بسطنة عمان: دراسة ميدانية

The Predictive Ability of Psychological Happiness in Psychological Flow and Self-Concept among the Grade Nine Students in the Welayat Al-Mudhabi in the Sultanate of Oman: A Field Study

محمد بن ناصر بن سعيد الصوافي
طالب دكتوراه بالجامعة الإسلامية العالمية-ماليزيا
وزارة التربية والتعليم- سلطنة عمان
mn99732927@gmail.com

الملخص

هدفت الدراسة للكشف عن القدرة التنبؤية للسعادة النفسية في التدفق النفسي ومفهوم الذات لدى طلبة الصف التاسع الأساسي في مدارس ولاية المضبي بسطنة عمان، وقد تكونت عينة الدراسة من (300) طالب وطالبة. ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم المنهج الوصفي الارتباطي، واستخدمت أدوات الدراسة: مقياس السعادة النفسية، ومقياس التدفق النفسي، ومقياس مفهوم الذات بعد التأكد من صدقها وثباتها، وأظهرت نتائج تحليل الانحدار الخطي المتعدد وجود تأثير دال إحصائياً لمتغير السعادة النفسية في التنبؤ بالتدفق النفسي، والذي أسهم بنسبة (2.3%) في تفسير التباين، ووجود تأثير دال إحصائياً لمتغير السعادة النفسية في التنبؤ بمفهوم الذات بنسبة (19.4%).

كلمات مفتاحية: السعادة النفسية، التدفق النفسي، مفهوم الذات، الصف التاسع.



Abstract:

The study investigated the Predictive Ability of Psychological Happiness in Psychological Flow and Self-Concept of the Grade Nine Students in the Welayat Al-Mudhabi in the Sultanate of Oman. The study sample consisted of 300 students. To achieve the aims of the study, the researcher used a descriptive correlational approach and research tools: Psychological Happiness scale, Psychological Flow scale and Self-Concept measure, after verifying their validity and reliability. Results of the multiple regression analysis showed the presence of a statistically significant effect of the Psychological Happiness variable in predicting Psychological Flow, which contributed (2.3%) to the explanation of variance, and the presence of a statistically significant effect of the Psychological Happiness variable in predicting Self-Concept by (19.4%).

Keywords: Psychological happiness, Psychological flow, self-concept, Grade Nine.

مقدمة:

تميز علم النفس المعاصر بتوجيهات مهمة منها: الاهتمام الكبير ببحوث علم النفس الإيجابي، وقد امتد هذا الاهتمام إلى العالم العربي، فنشرت بحوث كثيرة، وقدمت رسائل جامعية، وترجمت كتب مهمة في هذا المجال، كل ذلك يدعونا إلى القول: إننا نعيش في عصر علم النفس الإيجابي (عبد الخالق، 2017)، ويدين علم النفس لعالم النفس الأمريكي مارتن سليجمان (Martin Seligman) الذي تبني حركة علم النفس الإيجابي (Positive Psychology)، بالإضافة إلى مجموعة أخرى من علماء النفس ممن كان لديهم تحفظات كثيرة على علم النفس بفروعه التقليدية الغارقة في التركيز على جوانب القصور والضعف في الشخصية الإنسانية؛ بتبني المنظور الباثولوجي لإدخال علم النفس الإيجابي ضمن فروع علم النفس المعتمدة (حمزة وكاظم وبنا وعبد العزيز، 2017، 195).



وتعد السعادة النفسية مفهوماً رئيساً في علم النفس الإيجابي لما لها من مكانة بارزة في تاريخ الفكر الإنساني، وقد سعت الثقافات المختلفة للوصول إلى السعادة بوصفها هدفاً أسمى للحياة؛ لارتباطها بالحالة المزاجية الإيجابية، والرضا عن الحياة وجودتها، وتحقيق الذات والتفؤل، ويتداخل هذا المفهوم مع بعض المفاهيم الإيجابية الأخرى كالشعور بالراحة، والعافية النفسية، والرفاه النفسي (الرفاهية النفسية)، والرضا عن الحياة، والمتعة في الحياة، والتوافق النفسي، والإنجاز والأمن النفسي، والقناعة والطمأنينة، وطيب العيش (الجندي، وعبد تلاحمة، 2017).

إن 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 تبعاً لرؤية الفرد لها أو المفترق لجزء منها، ويعد 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 مؤشراً هاماً من المؤشرات الأساسية للتكيف والصحة النفسية السليمة. أما الشعور بعدم السعادة فيعد واحداً من المشكلات المهمة في حياة إنسان عالم اليوم، إذ تعتبر هذه المشكلة بمثابة نقطة بداية لكثير من المشكلات التي يعانها ويشكو منها الإنسان، فكثيراً ما يدعم هذا الشعور مشكلات أخرى كانت قائمة في حياة الفرد قبل شعوره بعدم السعادة (عبد الوهاب، 2006).

ومن المفاهيم الحديثة في علم النفس الإيجابي أيضاً التدفق النفسي، إذ يهدف إلى تعزيز الجوانب الإيجابية في شخصية الفرد، ويمثل ظاهرة إيجابية باعتبارها خبرة ذاتية تتحقق عندما ينسى الفرد نفسه أثناء أعمال التدبر والتفكر في حل بعض المشكلات، فيذوب الفرد في تنفيذ المهام والأعمال المرتبطة بهذه المشكلات، مقترناً بحالة من النشوة والابتهاج، ويعاين من خلالها بهجة الحياة ويكتشف معناها، وتصبح حياته هادفة وجديرة بأن تعاش (غريب، 2015، 295).

وقد بدأت فكرة البحث في سلوك التدفق النفسي على يد ميهالي (Mihalyi) في نهاية الثمانينات من القرن العشرين، حينما لاحظ أن الناس أثناء ممارستهم لأنشطتهم وأعمالهم التي يمثل النشاط فيها هدفاً في حد ذاته كالفنانيين والرسامين ولاعب الكرة ومتسلي الجبال، فيشعر القائم بتلك الأنشطة بالمتعة والسرور، فهو يقضي وقتاً طويلاً في هذه الأنشطة دون أن يشعر بمرور الوقت، عندئذ يوصف بأنه يمر بحالة تدفق (البهاص، 2010، 122)،



كما يعتقد ميهالي (Mihalyi) أن الفرد يصل إلى حالة التدفق النفسي عندما يؤدي الأنشطة المثالية، والتي تتحرك خارج إطار القيود والتحديات مع سيطرة الفرد على مهاراته التي تحرره من البلادة النفسية والسلوكية، ويتكون التدفق من كافة المواهب والقدرات التي يستعملها الفرد لمواجهة التحديات التي تواجه حياته، ويرى ميهالي (Mihalyi) أن التدفق النفسي يتكوّن من تسع نقاط وهي: وضوح الأهداف، والاندماج، والتركيز، وفقدان الإحساس والوعي بالذات، وغياب الإحساس بالوقت، والتغذية الراجعة، والتوازن بين القدرة والتحدي، والإحساس بالقدرة على ضبط النشاط، والإثابة الداخلية وحصر الوعي في النشاط (العبيدي، 2016، 201).

ويرى أرجيل (Argyle) 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 وسالومفي (DeSteno & Slovey, 1997) على عينة من (60) شخصاً 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 يساعد على تنظيم المعلومات عن الآخرين، وبالتالي يعد هذا نموذجاً في دراسة مفهوم الذات بصفة خاصة، وتأثير الحالة المزاجية على التنظيم المعرفي بصفة عامة.

يعرف مكارثر وزملاؤه (McArthur et al., 2016) مفهوم الذات على أنه "إدراك الشخص لنفسه" إذ 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 المهمة، 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، الوالدان، المنزل).

وجرت العديد من الأبحاث والدراسات عن السعادة النفسية، وعن مفهوم الذات، وكذا عن التدفق النفسي، ومنها التي نعرض ملخصاً عنها.



فتركزت دراسة (درويش، 2012) على محاولة التعرف على أوجه الفروق والاختلافات بين مرضى الصرع وبين غيرهم من الأصحاء في كل من: الشعور بالسعادة وضبط التوافق والكفاءة الاجتماعية، وكذلك التعرف على العلاقة الارتباطية بين مفهوم الذات وتلك المتغيرات لدى كل منهما. وتكونت عينة الدراسة من مجموعتين، الأولى: مجموعة مرضى الصرع وعددهم (٥٢) مريضاً، والثانية: مجموعة الأصحاء كعينة ضابطة وعددهم (٥٢) فرداً، وقد أسفرت النتائج عن وجود فروق دالة في الدرجة على اختبار مفهوم الذات للكبار بمكوناته المختلفة بين مرضى الصرع والأصحاء في اتجاه مرضى الصرع؛ مما يوحي لديهم بتثويهم مفهوم الذات وانخفاض قدره، ووجود فروق دالة في الشعور بالسعادة بين مرضى الصرع والأصحاء في اتجاه الأصحاء، مما يوحي بانخفاض هذا الشعور لدى مرضى الصرع، ووجود علاقة ارتباطية سالبة بين مفهوم الذات والشعور بالسعادة النفسية وضبط التوافق والكفاءة الاجتماعية لدى مرضى الصرع، بينما وجدت علاقة ارتباطية إيجابية بين مفهوم الذات وكل من الشعور بالسعادة النفسية وضبط التوافق والكفاءة الاجتماعية لدى الأصحاء، مما يوحي بالدور الذي يلعبه إيجابية مفهوم الذات في تباين الارتفاع والانخفاض في الشعور بالسعادة النفسية وضبط التوافق والكفاءة الاجتماعية لدى مرضى الصرع والأصحاء.

وهدفت دراسة (خاطر، 2012) إلى التحقق من قدرة متغيرات التدفق النفسي والروحانية في التنبؤ بالهناء الشخصي والكشف عن الفروق بين الجنسين في متغيرات الدراسة، وتكونت عينة الدراسة من (600) من طلبة الجامعة، تراوحت أعمارهم ما بين (١٨-٢١) عاماً، وأسفرت الدراسة عن وجود علاقة موجبة بين متغيرات الدراسة، وعن قدرة التدفق النفسي والروحانية على التنبؤ بالهناء الشخصي، كما توصلت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق دالة بين الذكور والإناث في متغيرات الدراسة الثلاثة. وفي دراسة القطاوي (2014) التي هدفت للكشف عن العلاقة بين الشعور بالسعادة وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية والمستوى الاقتصادي، والتعرف على المتغيرات المنبئة بالسعادة للمعاقين سمعياً، وأيضاً معرفة ما إذا كان لمتغير الجنس تأثير على السعادة، وتم تطبيق الدراسة على عينة بلغ عددها (160) طالباً وطالبة، وتوصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الذكور والإناث في السعادة النفسية، وإلى وجود ارتباط دال وموجب بين السعادة وكل من تقدير الذات والمساندة الاجتماعية والمستوى الاقتصادي.



وهدفت دراسة الزعبي (2014) إلى معرفة العلاقة بين الشعور بالسعادة ومفهوم الذات لدى عينة من طلبة جامعة دمشق، وقد تكونت عينة الدراسة من (450) طالباً وطالبة، منهم (175) طالباً 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 جوهرياً بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث في السعادة ومفهوم الذات لصالح عينة الذكور.

وفي 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، إذ أظهرت النتائج وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين تقدير الذات والسعادة النفسية، وأنه يمكن التنبؤ من تقدير الذات بالسعادة لدى عينة الدراسة.

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، وكشفت 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) مراهقاً ومراهقة، وأشارت النتائج إلى أن احترام الذات ووجود هدف للحياة يؤدي إلى زيادة السعادة والرضا عن الحياة، كما يؤدي وجود أصدقاء أكثر قرباً إلى مستوى أعلى من الشعور بالسعادة النفسية، ولكن ليس بالضرورة رضى 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 وتامنا (Rao & Tamta, 2015) فقد هدفت لفهم الصحة النفسية في سياق مفهوم الذات، باعتبار مفهوم الذات مؤشراً 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 تبعاً للجنس (ذكور وإناث) فقد كان ضئيلاً، كما كشفت النتائج أيضاً أن كلاً من السلوك والموقف الفكري المدرسي، والشعبية والسعادة النفسية، والرضا، ومفهوم الذات تنبأت بشكل إيجابي في مستوى الصحة النفسية، في حين أن القلق قد أسهم بشكل سلبي.

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) مدمناً، وكشفت الدراسة عن وجود تأثير سالب دال إحصائياً لتقدير الذات على السعادة النفسية، كما كشفت الدراسة على أنه يمكن التنبؤ بالسعادة النفسية من تقدير الذات لدى مدمني المخدرات.

وسعت دراسة محمود (2018) إلى معرفة العلاقة بين التدفق النفسي ومستوى الطموح لدى عينة من طلبة الفرقة الرابعة بكلية التربية من جامعة عين شمس، كما هدفت إلى التعرف على أثر متغيرات النوع (ذكور-إناث)، والتخصص الأكاديمي (علمي-أدبي)، وتكونت عينة الدراسة من (130) طالباً وطالبة، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التدفق النفسي وكل الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الطموح باستثناء بُعد "الرغبة في التغيير للأفضل"، كما كشفت الدراسة عن عدم وجود فروق ذات دالة إحصائية بين متوسطات أفراد العينة وفقاً للنوع (ذكور-إناث) في مقياس التدفق النفسي.

وهدف دراسة (المسما، وهشام، وعجابه، 2019) إلى الكشف عن العلاقة بين الدافعية نحو الإنجاز الأكاديمي والتدفق النفسي، وعن إمكانية التنبؤ بدافعية الإنجاز الأكاديمي في التدفق النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية في دولة الكويت، إذ بلغ عدد المشاركين (178) طالباً وطالبة، وتوصلت الدراسة إلى النتائج الآتية: وجود علاقة بين دافعية الإنجاز الأكاديمي والتدفق النفسي فيما عدا الشعور بالوقت، ووجود فروق دالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي التدفق النفسي، إذ يمكن التنبؤ بالإنجاز الأكاديمي من خلال التدفق النفسي.

ومن خلال اطلاع الباحث على الدراسات السابقة يتبين أن الدراسة الحالية اتفقت مع دراسة واحدة فقط، من حيث اشتراكهما في متغيرين فقط من متغيرات الدراسة الحالية هما: السعادة النفسية ومفهوم الذات، وهي دراسة الزعبي (2014)، التي هدفت إلى معرفة العلاقة بين الشعور بالسعادة ومفهوم الذات لدى عينة من طلبة جامعة دمشق، في حين لم يسبق في _ حدود علم الباحث _ تناول المتغيرات الثلاثة،



WWW.mecsj.com/ar

المجلة الالكترونية الشاملة متعددة المعرفة لنشر الابحاث العلمية والتربوية (MECSJ)

العدد الواحد والعشرون (كانون الثاني) 2020

ISSN: 2617-9563

وهي: السعادة النفسية، ومفهوم الذات، والتدفق النفسي، في دراسة واحدة، مما جعل هذه الدراسة فريدة من نوعها، كما أنها ركزت على فئة معينة من الطلبة المتمدرسين، وهم طلبة الصف التاسع الأساسي.

مشكلة الدراسة:

من الملاحظ أن علماء النفس خلال السنوات البعيدة الماضية قد ركزوا في دراساتهم على الجوانب السلبية فقط للسلوك الإنساني مثل: القلق، والوسواس، والاكتئاب...، وغيرها من الأمراض والاضطرابات، وبطبيعة الحال هذا التركيز له ما يسوغه في ذلك الوقت، ويجب ألا نغفل أن هناك جوانب إيجابية للسلوك يتعين الاهتمام بها ودراستها، مثل: السعادة النفسية والصحة النفسية والأمل والتدفق النفسي والتفاؤل والرضا، فنجد أن السعادة النفسية والتدفق النفسي يشتركان بأنهما أحد المفاهيم الحديثة لعلم النفس الإيجابي، كذلك فإن حالة التدفق هي حالة من الإشباع والمتعة، بينما السعادة هي الحصول على المتعة بمفهومها القديم، والوصول إلى الإشباع بمعناها الجديد، والسعادة النفسية كمفهوم من مفاهيم علم النفس الإيجابي لا تحصل إلا من خلال التدفق والاندماج والاستغراق في العمل أو المهمة، وبذا نشأت العلاقة والارتباط بين السعادة النفسية والتدفق النفسي.

وتوجد علاقة بين السعادة النفسية ومفهوم الذات كما بينتها دراسة دستينو وسالومفي (DeSteno & Slovey, 1997)، والتي كانت بعنوان: أثر المزاج على بناء مفهوم الذات، وكيف تؤثر الحالة المزاجية على تنظيم الذات؟ على عينة من (60) شخصا تراوحت أعمارهم بين (17-23) سنة، 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 نموذجاً في دراسة مفهوم الذات بصفة خاصة، وتأثير الحالة المزاجية على التنظيم المعرفي بصفة عامة. من هنا جاءت الدراسة الحالية للكشف عن القدرة التنبؤية للسعادة النفسية في التدفق النفسي ومفهوم الذات لدى طلبة الصف التاسع الأساسي في مدارس ولاية المضبيبي بسلطنة عمان.

أسئلة الدراسة:

تسعى الدراسة إلى الإجابة عن الأسئلة الآتية:

1. ما القدرة التنبؤية للسعادة النفسية في التدفق النفسي لدى أفراد عينة الدراسة؟
2. ما القدرة التنبؤية للسعادة النفسية في مفهوم الذات لدى أفراد عينة الدراسة؟



هدف الدراسة:

هدفت هذه الدراسة إلى البحث عن وجود علاقة بين السعادة النفسية، وكل من: التدفق النفسي ومفهوم الذات، إضافة إلى إمكانية التنبؤ بمستوى التدفق النفسي ومفهوم الذات لدى طلبة الصف التاسع في مدارس ولاية المضبيبي بسلطنة عمان من خلال متغير السعادة النفسية.

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية البحث الحالي في أهمية متغيراته وعينته، ويأمل الباحث أن يكون للدراسة أهمية نظرية، من خلال مراجعة البحوث العربية والأجنبية التي أجريت في هذا المجال. وقد تبين عدم وجود هذه البحوث التي تناولت المفاهيم الثلاث مجتمعة في حدود علم الباحث. وترجع الأهمية النظرية لهذا البحث إلى محاولة التأصيل النظري لمفاهيم السعادة النفسية والتدفق النفسي ومفهوم الذات، هذا بالإضافة إلى أهمية عينة الدراسة؛ إذ يمثل تلاميذ الصف التاسع الأساسي شريحة مهمة في المجتمع خاصة كونهم في مرحلة المراهقة أو على أعتابها، وما تتسم به من خصائص تجذب الدارسين للاهتمام بأي اضطرابات تحدث نتيجة لما يواجههم من مشكلات، بالإضافة إلى المساهمة في تزويد المكتبة العمانية والعربية بأبحاث في العلوم الإنسانية تخص التدفق النفسي والسعادة النفسية ومفهوم الذات، بينما تتضح الأهمية التطبيقية لهذه الدراسة فيما تسفر عنها من نتائج تساعد القائمين في وزارة التربية والتعليم لوضع البرامج التي تساعد الطلبة على التكيف والتوافق في البيئة التعليمية، ورفع مستوى التدفق النفسي، والسعادة النفسية لدى الطلبة، ويمكن أيضاً الاستفادة من النتائج في تصميم برامج التوجيه النفسي للتلاميذ من ذوي مفهوم الذات المنخفض.

محددات الدراسة:

اقتصرت الدراسة الحالية على الحدود الآتية:

1. الحدود الزمانية: طبقت أدوات الدراسة الحالية في العام الدراسي 2018/2019م.
2. الحدود المكانية: مدارس التعليم الأساسي بولاية المضبيبي في سلطنة عمان.
3. الأدوات المستخدمة: قائمة أكسفورد للسعادة، ومقياس مفهوم الذات، ومقياس التدفق النفسي.



مصطلحات الدراسة:

السعادة النفسية Psychological well-being:

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

التدفق النفسي: Psychological Flow

يعرف التدفق النفسي بأنه: "خبرة مثالية تحدث لدى الفرد من وقت لآخر عندما يؤدي المهام بأقصى درجات الأداء، ويتحدد من خلال الاشتغال التام بالأداء، وانخفاض الوعي بالزمان والمكان أثناء الأداء، ونسيان احتياجات الذات والسرور التلقائي المصحوب بالبهجة والمتعة أثناء العمل" (البهاص، 2010، 121)، ويعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس التدفق النفسي المستخدم في الدراسة الحالية.

مفهوم الذات: Self-concept

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

الطريقة والإجراءات

متغيرات الدراسة:

اشتملت الدراسة على المتغيرات الآتية: السعادة النفسية، مفهوم الذات، التدفق النفسي، الصّف التاسع.

منهج الدراسة:

استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي في هذه الدراسة؛ نظراً لملاءمته لهدف الدراسة المتمثل في التعرف على العلاقة بين السعادة النفسية وكل من: مفهوم الذات والتدفق النفسي، ومعرفة مدى إمكانية التنبؤ بمستوى مفهوم الذات والتدفق النفسي من خلال السعادة النفسية.



WWW.mecsaj.com/ar

المجلة الالكترونية الشاملة متعددة المعرفة لنشر الابحاث العلمية والتربوية (MECSJ)

العدد الواحد والعشرون (كانون الثاني) 2020

ISSN: 2617-9563

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلاب وطالبات الصف التاسع الأساسي في مدارس ولاية المضبيبي خلال العام الدراسي 2018/2019م، والبالغ عددهم (1619) طالباً وطالبة، منهم (792) طالباً 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، فتكونت عينة الدراسة من (300) طالب وطالبة (150 طالباً، و150 طالبة).

أدوات الدراسة:

استخدم الباحث الأدوات الآتية لارتباطها 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، وبما أن القائمة تشمل (29) بنداً، 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 (عبد الخالق، وأحمد، والثويني، والذيب، والسعيد، والشطي، وعباس، 2003).

صدق قائمة أكسفورد للسعادة وثباتها:

تحقق (عبد الخالق 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 إحصائياً، 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) فرداً من طلبة مدارس ولاية المضبيبي بسلطنة عمان، استخرج الباحث معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية للمقياس والمكون من (29) فقرة، وأوضحت نتائج التحليل أن ارتباط جميع فقرات المقياس دالة إحصائياً، 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

معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة
**0.516	21	**0.500	11	**0.616	1
**0.429	22	**0.538	12	**0.478	2
**0.438	23	**0.444	13	**0.568	3
**0.473	24	**0.647	14	**0.530	4
**0.547	25	**0.384	15	**0.513	5
**0.542	26	**0.511	16	**0.439	6
**0.356	27	**0.537	17	**0.473	7
**0.418	28	**0.559	18	**0.474	8
**0.658	29	**0.617	19	*0.262	9
		**0.350	20	**0.480	10

* دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05).

** دالة إحصائياً 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 إحصائياً.

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 إذ 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، ويجب عنها المفحوص تبعاً 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)، إذ بلغت قيمة معامل الارتباط بين درجات الطلاب بين المقياسين (0.79)، بينما تم حساب معامل ثبات المقياس بطريقتين، الأولى: وهي طريقة الاختبار وإعادة الاختبار بفواصل زمني مدته ثلاثة أسابيع، وبلغت قيمة معامل الارتباط (0.83)، والثانية: باستخدام معادلة كرونباخ ألفا، وبلغت قيمة معامل الثبات الكلية (0.81).

صدق مقياس مفهوم الذات في الدراسة الحالية:

صدق البناء للمقياس: عن طريق استخراج 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 بالمدلة"، والفقرة رقم (30) ونصها "أحب أن أكون جذاباً أكثر عند الجنس الآخر"، والفقرة رقم (32) ونصها "أحب أن أتخذ قراراتي بنفسني وأتمسك بها"، كان ضعيفاً جداً، إذ 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

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

* دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05).

** دالة إحصائية 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 إحصائية.

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 إذ 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.

3. مقياس التدفق النفسي للموسوي وشطب (2016)، وتكون المقياس من (20) فقرة، انقسمت إلى أربعة أبعاد: الأهداف الواضحة، والاندماج والتركيز، وفقدان الشعور بالوقت والوعي بالذات، والتغذية الراجعة الفورية، وكل بعد من الأبعاد الأربعة يتكون من 5 فقرات.

**صدق مقياس التدفق النفسي وثباته:**

تحقق الموسوي وشطب (2016) من صدق المقياس عن طريق عرض المقياس بصورته الأولية على (10) من المختصين في العلوم التربوية والنفسية لغرض فحص الفقرات منطقياً وتقدير صلاحيتها في قياس ما أعدت لقياسه، كما تبدو ظاهرياً من حيث ملاءمتها ومناسبتها لعينة البحث، وصحتها، وهل تحتاج إلى تعديل؟ وفي ضوء آرائهم وملاحظاتهم تم قبول جميع الفقرات، كما قام بحساب صدق البناء للمقياس عن طريق حساب معامل ارتباط درجة الفقرة بدرجة المجال الذي تنتمي إليه باعتماد ارتباط بيرسون، إذ تبين أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05)، وتتراوح بين (-0.767- 0.298)، وللتأكد من ثبات المقياس تم حساب معامل الثبات باستعمال معادلة ألفا كرونباخ لمجالات مقياس التدفق النفسي الأربعة، إذا تراوحت قيمتها بين (0.80) و(0.92).

صدق مقياس التدفق النفسي في الدراسة الحالية:

صدق البناء للمقياس: لاستخراج دلالات صدق البناء للأداة، استخرج الباحث ارتباط الفقرات مع البعد الذي تنتمي إليه، وذلك على عينة استطلاعية تكونت من (52) فرداً من طلبة الصف التاسع الأساسي في مدارس ولاية المضبيبي بسلطنة عمان، واستخرج الباحث معاملات الارتباط بين الفقرات والبعد الذي تنتمي إليه، وجدول (3) يوضح استخراج معاملات الارتباط بين الفقرات والبعد الذي تنتمي إليه.

جدول(3) معاملات الارتباط بين الفقرات والبعد الذي تنتمي إليه

بُعد الأهداف الواضحة		بُعد الاندماج والتركيز		بُعد فقدان الشعور بالوقت والوعي بالذات		بُعد تغذية راجعة فورية	
الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط
1	**0,675	6	**0,721	11	**0,827	16	**0,590
2	0,372	7	**0,794	12	**0,669	17	*0,407
3	**0,607	8	**0,560	13	**0,573	18	**0,769
4	**0,565	9	*0,669	14	0,385	19	**0,563
5	**0,525	10	**0,669	15	**0,665	20	**0,560

* دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05).

** دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01).



يوضح جدول (3) أن قيم معاملات ارتباط الفقرات مع البعد الذي تنتمي إليه قد تفاوتت بين الدرجات المقبولة والمتوسطة والعالية، ومعظمها دالة إحصائية، وبما أنه لا توجد فقرة ذات ارتباط سالب أو يقل ارتباطها عن (0.150)، والتي قد تؤثر في معامل الثبات العام للمقياس، عليه فقد اعتمد الباحث جميع فقرات المقياس وعددها (20) فقرة لأغراض تطبيق المقياس على العينة المختارة.

ثبات مقياس التدفق النفسي في الدراسة الحالية: تم حساب ثبات المقياس في الدراسة الحالية عن طريق حساب معامل سبيرمان-براون للتجزئة النصفية، وجاءت الدرجة عالية إذ بلغت (0,831)، كما أن معامل الثبات بطريقة كرونباخ ألفا بلغ (0.867)، 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.

تصحيح المقياس:

تم تصميم المقياس على أن يجيب المفحوص على كل عبارة حسب سلم ليكرت ثلاثي يتضمن البدائل: (غالباً: تعطى عند تصحيح المقياس ثلاث درجات، أحياناً: وتعطى درجتين، أبداً: تعطى درجة واحدة) في حالة العبارات الموجبة، والعكس في حالة العبارات السالبة، وبذلك تتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (20-60)، وكلما ارتفعت العلامة كان ذلك مؤشراً على ارتفاع مستوى التدفق النفسي لدى أفراد عينة الدراسة.

المعالجات الإحصائية للبيانات:

تم إدخال البيانات في البرنامج الإحصائي (SPSS)، وللإجابة عن أسئلة الدراسة تم استخدام الأساليب الإحصائية الآتية: المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، ومعاملات الارتباط بيرسون (Pearson)، وتحليل الانحدار الخطي المتعدد (Multiple Regression Analysis).
وتم الحكم على مستوى السعادة النفسية ومفهوم الذات حسب المعيار الآتي: أولاً: (1.00-2.33) درجة ضعيفة، ثانياً: (2.34-3.67) درجة متوسطة، ثالثاً: (3.68-5.00) درجة عالية، بينما تم الحكم على مستوى التدفق النفسي حسب المعيار الآتي: أولاً: (1.00-1.66) مستوى ضعيف، ثانياً: (1.67-2.33) مستوى متوسط، ثالثاً: (2.34-3.00) مستوى عال.



نتائج الدراسة ومناقشتها

أولاً: نتائج السؤال الأول الذي ينص: "ما القدرة التنبؤية للسعادة النفسية في التدفق النفسي لدى طلبة الصف التاسع الأساسي بمدارس ولاية المضبيبي في سلطنة عُمان؟"

للإجابة عن هذا السؤال، استخدم الباحث تحليل الانحدار البسيط، لحساب نسبة ما تُفسره السعادة النفسية في التنبؤ بالتدفق النفسي، والجداول الآتية توضح نتائج الإجابة عن السؤال.

جدول (4) أثر السعادة النفسية في التنبؤ بالتدفق النفسي، تبين تحليل الانحدار

الدالة الاحصائية	قيمة ف	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	
0.005	8.151	0.673	1	0.673	الانحدار
		0.083	298	24.595	البواقي
			299	25.268	الكلي

يُلاحظ من الجدول السابق أن نتائج تحليل تبين الانحدار تبين وجود تأثير دال إحصائياً، لمتغير السعادة النفسية في التنبؤ بالتدفق النفسي لدى عينة الدراسة، وما يؤكد أنه أن النسبة الفائية بلغت (8.151) بدلالة (0.005)، وهي دالة عند (0.05).

جدول (5) نتائج تحليل الانحدار البسيط للسعادة النفسية في التنبؤ بالتدفق النفسي

المتغير المستقل	معامل الارتباط (R)	مربع معامل الارتباط (R ²)	التباين المفسر	الخطأ المعياري
السعادة النفسية	0.163	0.027	0.023	0.28729

من خلال الجدول (5) فإنه يمكن معرفة ما تُفسره السعادة النفسية في التنبؤ بالتدفق النفسي، إذ بلغ معامل الارتباط (0.163)، فيما بلغ مربع معامل الارتباط (R²)، (0.027)؛ أي بقدرة تفسيرية (2.3%) فقط في التنبؤ بالتدفق النفسي لدى الطلبة.

جدول (6) نتائج تحليل الانحدار للسعادة النفسية في التنبؤ بالتدفق النفسي

المتغيرات المستقلة	معامل الانحدار	الخطأ المعياري	معامل بيتا (B)	قيمة ت	الدلالة الاحصائية
(الثابت)	1.923	0.114		16.845	0.000
السعادة النفسية	0.086	0.03	0.163	2.855	0.005

يُلاحظ من جدول (6) أن الدلالة الاحصائية في السعادة النفسية أصغر من مستوى الدلالة؛ وهذا يعني أن السعادة النفسية يمكن التنبؤ بها في تحسين التدفق النفسي، إذ تُشير قيم معامل الانحدار ومعامل بيتا (B) الموجبة إلى وجود تأثير إيجابي نحو زيادة مستوى التدفق النفسي لدى الطلبة، إلا أنه لا يزال ضعيفاً نسبياً، إذ لم تتجاوز نسبة التأثير (2.7%)، ومعادلة الانحدار الآتية قد تمثل النتائج الحالية لانحدار السعادة النفسية في التنبؤ بمستوى التدفق النفسي، وهي:

$$\text{مستوى التدفق النفسي} = 1.923 + 0.086 \times \text{السعادة النفسية}$$

وتتنفق هذه النتيجة إلى حد كبير مع الإطار النظري الذي أشار إلى ارتباط السعادة النفسية بالتدفق النفسي، وتؤكد آمال باظه (المشار إليها في إبراهيم (2018)) على هذه العلاقة، فتري أن التدفق النفسي يتجلى ويظهر في الاستغراق التام أو الاشتغال بالأداء، ومع سرعته، والوصول إلى مستوى عالٍ منه، مع الشعور بالسعادة النفسية، وبصاحب ذلك انخفاض الوعي بالزمان والمكان أثناء الأداء، ونسيان احتياجات الذات، والاستفادة القصوى من الحالة الوجدانية في التعرف والتعلم ودقة الأداء، ويؤكد (العريزي، 2019) العلاقة بين السعادة النفسية والتدفق النفسي عندما ذكر معادلة السعادة لدى علماء النفس:

$$\text{استمتاع} + \text{انغماس} + \text{معنى} = \text{السعادة}$$

ولا شك أن كلا من الاستمتاع والانغماس ووجود المعنى في رأي الباحث ما هي إلا مكونات التدفق النفسي، والتي تؤدي إلى السعادة النفسية كما ورد في معادلة السعادة، وقد يعزو الباحث ضعف نسبة ما تُفسره السعادة النفسية في التنبؤ بالتدفق النفسي إلى خصائص المرحلة العمرية للفئة المستهدفة، وهم في مرحلة المراهقة المبكرة، والتي في العادة يتصفون خلالها بالمزاج المتقلب والعواطف الثائرة، كما يشعر المراهق خلال هذه المرحلة بالتوتر والقلق وسرعة الاستثارة، ويعبر عن الاضطراب الداخلي الذي يشعر به في شكل تصرفات جامحة، كل هذا أدى إلى ضعف التأثير، أي توجد متغيرات أخرى غير السعادة النفسية يمكن أن تتنبأ بنسبة أكبر بمستوى التدفق النفسي لم تدخل في نموذج الانحدار الخطي المتعدد.



ثانياً: نتائج السؤال الثاني الذي ينص: "ما القدرة التنبؤية للسعادة النفسية في مفهوم الذات لدى طلبة الصف التاسع الأساسي بمدارس ولاية المضبيبي في سلطنة عُمان؟" للإجابة عن هذا السؤال، استخدم الباحث تحليل الانحدار البسيط لحساب نسبة ما تُفسره السعادة النفسية في التنبؤ بمفهوم الذات لدى عينة الدراسة، والجداول الآتية توضح نتائج الإجابة عن السؤال.

جدول (7) أثر السعادة النفسية في التنبؤ بمفهوم الذات

الدالة الاحصائية	قيمة ف	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	الانحدار
0.000	73.043	9.823	1	9.823	البواقي
		0.134	298	40.074	الكلية
			299	49.897	

يُلاحظ من الجدول السابق أن نتائج تحليل تباين الانحدار تبين وجود تأثير دال إحصائياً لمتغير السعادة النفسية في التنبؤ بمفهوم الذات لدى عينة الدراسة، وما يؤكد أن النسبة الفئوية بلغت (73.043) بدلالة (0.000)، وهي دالة عند (0.05).

جدول (8) نتائج تحليل الانحدار البسيط للسعادة النفسية في التنبؤ بمفهوم الذات

المتغير المستقل	معامل الارتباط (R)	مربع معامل الارتباط (R ²)	التباين المفسر	الخطأ المعياري
السعادة النفسية	0.444	0.197	0.194	0.36671

من خلال جدول (8) فإنه يمكن معرفة ما تُفسره السعادة النفسية في التنبؤ بمفهوم الذات، إذ بلغ معامل الارتباط (0.444)، فيما بلغ مربع معامل الارتباط (R²)، (0.197)؛ أي بقدرة تفسيرية (19.4%) في التنبؤ بمفهوم الذات لدى الطلبة.

جدول (9) نتائج تحليل الانحدار للسعادة النفسية في التنبؤ بمفهوم الذات

المتغيرات المستقلة	معامل الانحدار	الخطأ المعياري	معامل بيتا (B)	قيمة ت	الدالة الإحصائية
(الثابت)	2.561	0.146		17.574	0.000
السعادة النفسية	0.329	0.039	0.444	8.547	0.000



يتضح من الجدول (9) أن الدلالة الإحصائية في السعادة النفسية أصغر من مستوى الدلالة؛ وهذا يعني أن السعادة النفسية يمكن التنبؤ بها في زيادة مستوى مفهوم الذات لدى الدراسة، وتُشير كذلك قيم معامل الانحدار ومعامل بيتا (B) والتي جاءت موجبة إلى وجود تأثير إيجابي نحو زيادة مستوى مفهوم الذات لدى الطلبة، ومعادلة الانحدار الآتية قد تمثل النتائج الحالية لانحدار السعادة النفسية في التنبؤ بمستوى مفهوم الذات، وهي:

$$\text{مستوى مفهوم الذات} = 2.561 + 0.329 \times \text{السعادة النفسية.}$$

وقد تعزى تلك النتيجة إلى أن للسعادة آثاراً إيجابية قوية على سلوك الفرد منها التفكير الإيجابي، إذ يفكر الأفراد بطريقة إيجابية عندما يكونون سعداء مقارنة بحالتهم عندما يكونون حزينين ومكتئبين. وكذلك السعداء يكونون أكثر ثقة بالنفس، وأكثر تقديراً ووعياً بذاتهم. ولديهم استعداد لحل مشكلاتهم بشكل أكبر، وتؤكد القطاوي (2014) هذا بقولها: إن الشعور بالسعادة تنبئ بمستوى الصحة النفسية العامة، إذ وجد ماير (Myers) وفينهوفن (Veenhoven) أن السعداء حصلوا على تقدير أقل في كل من مقاييس: التمرکز 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 عبد الوهاب (2006)، ودراسة القطاني (2011)، التي أشارت نتائج كل منها إلى وجود علاقة موجبة بين السعادة النفسية ومفهوم الذات، ودراسة الزعبي (2014) والتي كشفت أيضاً عن وجود علاقة إيجابية دالة بين السعادة ومفهوم الذات.



التوصيات

في ضوء نتائج الدراسة الحالية، يوصي الباحث بما يأتي:

1. توجيه الأخصائيين الاجتماعيين والمعلمين في المدرسة إلى الاهتمام بالتدفق النفسي كخبرة يمكن استغلالها في العملية التعليمية عن طريق تهيئة العوامل والظروف التي تساعد على وجود حالة التدفق النفسي لدى الطلبة؛ لكي تساعد على التقدم في شتى المجالات، خاصة في عملية الاستذكار والاستعداد للاختبارات.
2. العمل على زيادة الاهتمام بالأنشطة الرياضية والثقافية والاجتماعية والترفيهية الهادفة داخل المبنى المدرسي، نظراً لما تحققه هذه الأنشطة من تعزيز ودعم لمستوى السعادة النفسية بين الطلاب، وتعزيز مستوى مفهوم الذات لديهم.
3. توسيع نطاق الدراسة لتشمل جميع ولايات ومحافظات السلطنة، ولدى فئات عمرية مختلفة.
4. إجراء المزيد من الدراسات التي تستهدف علاقة السعادة النفسية بمتغيرات أخرى من متغيرات علم النفس الإيجابي لدى عينات أخرى من طلبة المدرسة، أو طلبة المرحلة الجامعية.

المراجع:

- إبراهيم، حسن عبد (2018). حالة التدفق النفسي وعلاقته بمستوى الطموح لدى عينة من لاعبي السباحة في محافظة دمشق، *مجلة جامعة البعث، سوريا*، 17(40)، 11-44.
- بركات، زياد أمين (2008). علاقة مفهوم الذات بمستوى الطموح لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة. *المجلة الفلسطينية للتربية المفتوحة عن بعد*، 1(2)، 219-255.
- البهاص، سيد أحمد (2010). التدفق النفسي والقلق الاجتماعي لدى عينة من المراهقين مستخدمي الإنترنت: دراسة سيكومترية-إكلينيكية، *المؤتمر السنوي الخامس عشر، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس*، 117-169.
- 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.
- حمزة، منى إمام؛ وكاظم، أمينة محمد؛ وبناء، نادية أميل؛ وعبد العزيز، شادية (2017). تدرج مقياس التدفق باستخدام نظرية الاستجابة للمفردة، *مجلة البحث العلمي في التربية-جامعة عين شمس*، 18، 193-216.



WWW.mecsj.com/ar

المجلة الالكترونية الشاملة متعددة المعرفة لنشر الابحاث العلمية و التربوية (MECSJ)

العدد الواحد والعشرون (كانون الثاني) 2020

ISSN: 2617-9563

- خاطر، شيماء شكري (2012). دور التدفق النفسي والروحانية في التنبؤ بالهناء الشخصي لدى عينة من طلبة الجامعة. حوليات مركز البحوث والدراسات النفسية- جامعة القاهرة- مصر، 6 (6)، 1- 63.
- درويش، أحمد محمد (2012). مفهوم الذات والشعور بالسعادة وضبط التوافق والكفاءة الاجتماعية لدى مرضى الصرع. حوليات مركز البحوث والدراسات النفسية- جامعة القاهرة- مصر، 8 (6)، 1- 55.
- الزعبي، أحمد محمد (2014). الشعور بالسعادة وعلاقته بمفهوم الذات لدى عينة من طلبة جامعة دمشق. مجلة العلوم الاجتماعية- الكويت، 42 (4)، 33-75.
- عبد الخالق، أحمد محمد (2017). السعادة وتقدير الذات بوصفهما منبئات بحب الحياة لدى عينة من المراهقين. مجلة الطفولة العربية- الكويت، 18 (70)، 29-42.
- عبد الخالق، أحمد محمد؛ وأحمد، شيماء يوسف؛ والثويني، نادية محمد؛ والذيب، سماح أحمد؛ والسعيد، 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.
- عبد الوهاب، أماني عبد المقصود (2006). السعادة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من المراهقين من الجنسين. مجلة البحوث النفسية والتربوية، جامعة المنوفية- مصر، 21 (2)، 254-308.
- العبيدي، عفراء إبراهيم (2016). التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة في ضوء متغير الجنس والتخصص الدراسي. مجلة الأستاذ، المؤتمر العلمي الرابع، جامعة بغداد، 197-214.
- العزيزي، محمود عبده (2019). علم النفس الإيجابي: ماهيته، أسسه وافترضاته، تطبيقاته. مجلة الأندلس للعلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة الأندلس- اليمن، 22 (6)، 6-35.
- غريب، إيناس محمود (2015). التدفق النفسي وعلاقته بتحمل الغموض والمخاطر لدى طالبات جامعة القصيم، مجلة التربية- جامعة الأزهر، 3 (165)، 292-354.
- فهمي، مصطفى إبراهيم (1976). الصحة النفسية: دراسات في سيكولوجية التكيف. القاهرة: مكتبة الخانجي.
- القطاوي، سحر منصور (2014). الشعور بالسعادة النفسية وعلاقته ببعض المتغيرات لدى عينة من المعاقين سمعياً. دراسات عربية في التربية وعلم النفس- السعودية، 1 (45)، 11-46.
- محمود، هبة سامي (2018). التدفق النفسي وعلاقته بمستوى الطموح لدى عينة من طلاب كلية التربية، مجلة كلية التربية في العلوم النفسية، جامعة عين شمس، 11 (42)، 104-277.



WWW.mecsj.com/ar

المجلة الالكترونية الشاملة متعددة المعرفة لنشر الابحاث العلمية والتربوية (MECSJ)

العدد الواحد والعشرون (كانون الثاني) 2020

ISSN: 2617-9563

- المساء، موسى خالد؛ وعبد الله، هشام إبراهيم؛ وعجابه، صفاء أحمد (2019). التنبؤ بدافعية الإنجاز الأكاديمي من مستوى التدفق النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية في دولة الكويت. *المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية-الكويت*، (11)، 233-268.
- 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.
- الموسوي، عبد العزيز حيدر؛ وشطب، أنس أسود (2016). التدفق النفسي على وفق التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة. *مجلة كلية التربية للبنات للعلوم إنسانية*، 10 (18)، 49-92.
- 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.;Slovev, P. (1997): The effects of mood on the structure of the self- concept, *Journal of Cognition & Emotion*. Jul. Vol. 11(4), 351- 372.
- 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.