كلية الدراسات العليا

برنامج الإرشاد النفسي والتربوي

تسامي الذات وعلاقته بالهناء النفسي لدى طلبة جامعة الخليل

Self-Transcendence and Its Relation to Psychological Well being among a sample of Hebron University Students

إعداد الطالبة :

عزيزة عبد العزيز عزات أبو فارة

إشراف الدكتور :

حاتم عابدين

قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي من جامعة الخليل

1443هـ-2022م

إجازة الرسالة

تسامي الذات وعلاقته بالهناء النفسي لدى طلبة جامعة الخليل

إعداد

عزيزة عبد العزيز عزات أبو فارة

إشراف

الدكتور حاتم عابدين

نوقشت هذه الرسالة يوم الثلاثاء بتاريخ ١ /٣ /٢٠٢٢م، وأجيزت من أعضاء لجنة المناقشة التالية أسماؤهم:

أعضاء لجنة المناقشة		التوقيع
د. حاتم عابدين	مشرفاً ورئيساً	.....
د. رحاب السعدي	ممتحناً خارجياً	.....
أ.د نبيل الجندي	ممتحناً داخلياً	.....

الخليل- فلسطين

١٤٤٣هـ -٢٠٢٢م

أقر أنا مُعدّة الرسالة بأنها قُدّمت لجامعة الخليل لنيل درجة الماجستير، وأنها نتيجة أبحاثي الخاصة باستثناء ما تمّ الإشارة له حيثما ورد، وأن هذه الرسالة أو أي جزء منها لم يُقدّم لنيل أي درجة عليا لأي جامعة أو معهد آخر.

التوقيع: .....

عزيزة عبد العزيز عزات أبو فارة

التاريخ:

الإهداء

إلى والدي الغالي الذي علمني أن الإصرار طريق النجاح.

إلى والدتي التي علمتني أن الحب هو الإحساس الأسمى.

إلى مَن أصبحت الحياة جميلة بوجودهم، فهم سندي، وهم الضحكة التي تعلو وجهي ..... إخوتي الغاليين.

إلى من أناروا حياتي بنورهم فهم بهجة حياتي... أولادي الأعزاء.

أهديكم ثمرة أنضجتها جهودكم وارتوت بصدق محبتكم، أهديكم بحثي هذا.

شكر وتقدير

الحمد لله الذي كرّمنا وفضّلنا عن سائر مخلوقاته بنعمة العقل، وهدانا إلى صراطه المستقيم، والشكر لله سبحانه وتعالى الذي أعانني ووفقني لإتمام هذه الرسالة.

بداية أتقدم بجزيل الشكر والعرفان لجامعة الخليل، التي كانت كما عهدناها دوماً صرحاً للعلم ومنارة يُهتدى بها لطريق النجاح، وكما أتقدم بالشكر الجزيل لأساتذتي الكرام في كلية التربية، وخاصة أستاذي والمشرف على رسالتي الدكتور حاتم عابدين الذي لم يتوانَ لحظة عن تقديم العون والمساعدة والمشورة لي لإنجاز الرسالة على أكمل وجه، وكل الشكر والتقدير والعرفان لأعضاء لجنة المناقشة لما قدموه من آراء نيّرة أثرت محتوى الرسالة.

المحتويات

إقرار ..... ج
الإهداء..... د
شكر وتقدير..... هـ
فهرس الجداول ..... ح
الملخص:..... ي
Abstract:..... ك
الفصل الأول..... 1
مشكلة الدراسة وتساؤلاتها 1
المقدمة..... 2
مشكلة الدراسة..... 6
فرضيات الدراسة 6
أهمية الدراسة: 8
حدود الدراسة:..... 9
أهداف الدراسة: 9
مصطلحات الدراسة:..... 10
الفصل الثاني..... 12
الإطار النظري والدراسات السابقة 12
مقدمة:..... 13
أولاً تسامي الذات:..... 13
ثانياً الهناء النفسي..... 18
ثالثاً العلاقة بين تسامي الذات والهناء النفسي..... 23
رابعاً الدراسات السابقة: 24
الدراسات العربية..... 24
الدراسات الأجنبية 28
التعقيب على الدراسات السابقة:..... 32
الفصل الثالث 36
الإجراءات المنهجية للدراسة..... 36
الفصل الثالث 37
الإجراءات المنهجية للدراسة..... 37

أولاً منهج الدراسة..... 37
ثانياً مجتمع الدراسة..... 37
ثالثاً عينة الدراسة..... 38
رابعاً أدوات الدراسة..... 40
خامساً متغيرات الدراسة..... 47
سادساً إجراءات الدراسة..... 47
سابعاً الأساليب الإحصائية..... 48
الفصل الرابع..... 50
نتائج الدراسة..... 50
مقدمة نتائج الدراسة: 51
تحليل نتائج الدراسة..... 51
الفصل الخامس 73
مناقشة نتائج الدراسة والتوصيات..... 73
مقدمة:..... 74
مناقشة نتائج الدراسة..... 74
التوصيات..... 79
المراجع 80

فهرس الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	رقم الصفحة
.1	الخصائص الديموغرافية لعينة الدراسة	38
.2	نتائج معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation) لمصفوفة ارتباط كل فقرة من فقرات تسامي الذات لدى طلبة جامعة الخليل مع الدرجة الكلية للمقياس	41
.3	نتائج معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation) لمصفوفة ارتباط كل فقرة من فقرات مقياس الهناء النفسي لدى طلبة جامعة الخليل مع الدرجة الكلية للمقياس	45
.4	مفتاح التصحيح لمقياسي تسامي الذات والهناء النفسي لدى طلبة جامعة الخليل	49
.5	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لقياس مستوى تسامي الذات لدى طلبة جامعة الخليل مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية	51
.6	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لقياس مستوى الهناء النفسي لدى طلبة جامعة الخليل مرتبة تنازلياً حسب المتوسط الحسابي	53
.7	نتائج اختبار (ت) (Independent Sample t-Test) للتعرّف على الفروق في متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة حول تسامي الذات والهناء النفسي لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير الجنس	56
.8	الأعداد والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة حول تسامي الذات والهناء النفسي لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير مكان السكن	57
.9	نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) للتعرّف على الفروق في متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة حول تسامي الذات والهناء النفسي لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير مكان السكن	58
.10	نتائج اختبار (ت) (Independent Sample t-Test) للتعرّف على الفروق في متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة حول تسامي الذات والهناء النفسي لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير التخصص	60
.11	الأعداد والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة حول تسامي الذات والهناء النفسي لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير السنة الدراسية	61
.12	نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) للتعرّف على الفروق في متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة حول تسامي الذات والهناء النفسي لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير السنة الدراسية	62
.13	نتائج اختبار (LSD) للمقارنات الثنائية البعدية للفروق تبعاً لمتغير السنة الدراسية	63

.14	الأعداد والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة حول تسامي الذات والهناء النفسي لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير معدل دخل الأسرة	64
.15	نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) للتعرّف على الفروق في متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة حول تسامي الذات والهناء النفسي لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير معدل دخل الأسرة	65
.16	الأعداد والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة حول تسامي الذات والهناء النفسي لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير مستوى تعليم الأب	67
.17	نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) للتعرّف على الفروق في متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة حول تسامي الذات والهناء النفسي لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير مستوى تعليم الأب	68
.18	الأعداد والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة حول تسامي الذات والهناء النفسي لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير مستوى تعليم الأم	69
.19	نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) للتعرّف على الفروق في متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة حول تسامي الذات والهناء النفسي لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير مستوى تعليم الأم	70

الملخص:

هدفت الدراسة إلى التعرف على تسامي الذات وعلاقته بالهناء النفسي لدى طلبة جامعة الخليل، وتكونت عينة الدراسة من (313) طالب وطالبة من طلبة جامعة الخليل، وقد تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة، وجرى استخدام المنهج الوصفي الارتباطي من خلال تطبيق مقياس تسامي الذات، ومقياس الهناء النفسي على عينة من طلبة جامعة الخليل وتضمّن المقياس تسامي الذات (24) فقرة، ومقياس الهناء النفسي (30) فقرة.

توصلت الدراسة إلى وجود علاقة طردية قوية دالة إحصائياً بين تسامي الذات والهناء النفسي لدى طلبة جامعة الخليل، وتبين أن مستوى تسامي الذات لدى طلبة جامعة الخليل جاء بدرجة متوسطة، بينما كان مستوى الهناء بدرجة مرتفعة، كما تبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة حول تسامي الذات والهناء النفسي لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير الجنس، مكان السكن، التخصص، معدل دخل الأسرة، مستوى تعليم الأب، مستوى تعليم الأم)، ولكن تبين أن هناك فروق تعزى لمتغير السنة الدراسة لصالح طلبة السنة (الأولى، الثانية، الثالثة) مقابل طلبة السنة الرابعة لصالح كل من طلبة السنة (الأولى، الثانية، الثالثة).

وفي ضوء النتائج السابقة، أوصت الباحثة بتقديم أنشطة تدريبية لتعزيز تسامي الذات الهناء النفسي لدى طلبة جامعة الخليل، تضمين بعض مقررات علم النفس بعض التوجيهات والاستراتيجيات التي تساعد الطلبة على الشعور بالهناء النفسي من خلال رفع مستوى تسامي الذات وتدعيم الذات الإيجابي.

الكلمات المفتاحية: تسامي الذات، الهناء النفسي، طلبة جامعة الخليل

Self-Transcendence and Its Relation to Psychological Well being among a sample of Hebron University Students

Abstract:

The study aimed to identify self-transcendence and its relationship to psychological well-being among Hebron University students. The study sample consisted of (313) students from Hebron University, and they were selected by a simple random method. The psychological scale included (24) items, and the psychological contentment scale (30) items.

The study concluded that there is a strong direct statistically significant relationship between self-transcendence and psychological well-being among the students of Hebron University. The study sample members on self-transcendence and psychological well-being among Hebron University students due to the variable gender, place of residence, specialization, family income rate, father's education level, mother's education level), but it was found that there are differences due to the study year variable in favor of students of the (first, second and third year) in return for students of the fourth year in favor of each of the students of the year (first, second, and third).

In light of the previous results, the researcher recommends that providing training activities to promote self-transcendence and psychological well-being among students of Hebron University, including in some psychology courses some directions and strategies that help students to feel psychological contentment by raising the level of self-transcendence and positive self-support.

Keywords: self-transcendence, psychological contentment, Hebron University students

الفصل الأول

مشكلة الدراسة وتساؤلاتها

- ❖ المقدمة
- ❖ مشكلة الدراسة وتساؤلاتها
- ❖ فرضيات الدراسة
- ❖ أهمية الدراسة
- ❖ أهداف الدراسة
- ❖ مصطلحات الدراسة
- ❖ حدود الدراسة

الفصل الأول

مشكلة الدراسة وتساؤلاتها

المقدمة

عندما تحتوينا أسرة وأصدقاء وزملاء ورفقاء أو أي نوع من الجماعات الاجتماعية يجد الإنسان نفسه جزءاً منها، ويشعر الإنسان بالدفء والطمأنينة والأمن النفسي من مجرد ذلك الانتماء، والذي يشبع بموجبه حاجة إنسانية أساسية تتمثل في الانتماء، و يحظى بالقبول والحب وتبادل المشاعر الإنسانية مع الآخرين. فعندما نعلم أن لنا قيمة وقدراً وأننا مهمون في حياة الآخرين وأنه يوجد من يشعرنا بأننا جزءاً منه نستطيع بكل يسر التغلب على الوحدة النفسية ومجابهة أي شعور بالعزلة أو التباعد.

في أواخر القرن العشرين وجه العلماء اهتماماً خاصاً نحو علم النفس الإيجابي الذي يركز على أسباب جلب السعادة للفرد من أجل الشعور بأهمية الحياة والشعور بالمزيد من السعادة والفرح ورفع مستوى الرضا لدى الفرد، ولكن أحداث الحياة تتفاوت بين شخص وآخر والحاجات تختلف من فرد إلى آخر ومن بيئة إلى أخرى (الخطيب وقرعان، 2020).

يتجاوز مفهوم "تقدير الذات" باعتباره الجانب التقييمي الوجداني لمفهوم الذات كما كان يرى أنصار المدرسة الإنسانية في علم النفس مجرد ارتياح الشخص لذاته وقبوله لها ورضاه عنها وشعوره بقيمتها وجدارتها، إلى اعتباره تكويناً نفسياً يتضمن عاملين أساسيين أعيد تعريفه في ضوئهما؛ ومن ثم لم يعد يصاغ تعريف تقدير الذات بدلالة شعور الشخص بحسن الحال فيما يتعلق بذاته، بل أضحى دالة للتفاعل بين بعدي، الكفاءة والاقتدار، الشعور بقيمة الذات واحترامها وجدارتها، بمعنى أن رضا الشخص عن ذاته وقبوله واحترامه لها وشعوره بقيمتها وجدارتها دالة لقدرته على الأداء الجيد القائم

على التمكن والجدارة والاقتدار والكفاءة، ومن ثم الإثمار الإيجابي في الحياة ارتقاءً بالذات وارتقاءً بالآخرين(Mruk, 2019) .

نشأ مفهوم "التسامي" في إطار نظرية النمو النفسي مدى الحياة life span development theory التي تتضمن أن الأفراد يرتقون ويتطورون عبر كافة مراحل العمر من الولادة وحتى الوفاة أي خلال مراحل العمر المختلفة، ويتعلق التسامي بالمرحلة الأخيرة من مراحل النمو النفسي، واشتق مصطلح "التسامي" من الفعل "يتسامى أو يترقى أو يتجاوز transcend" والذي يعني استعلاء الشخص عن حدود كل ما هو مادي زائل ولا قيمة له بل وتجاوز حدود ذاته الضيقة والتعلق بكل ما هو مثالي مفارق قيمي ومعياري (McCarth, 2011).

وأشار (Bastian et al; 2010) أن تسامي الذات أهم مؤشرات الهناء لكونه يجعل الفرد يترفع عن كل ما هو مادي والتركيز على كل أمر روحي ومثالي، مما يؤدي إلى تحقيق السعادة الروحية للفرد.

وذكر الذهبي والسلماني (2018) أن الأفراد الذين لديهم مشكلات نفسية يتسمون بفقدان وضعف تسامي الذات مقارنة بالآخرين من بين عامة الناس، كما أنهم يتسمون بالتعالي، والتفاخر بالذات، والجحود، لذا يعاني هؤلاء من فقدان المرونة النفسية والسكينة في مواجهة المواقف مما يؤثر على مستوى الهناء النفسي لديهم.

فتتعدد الحاجات النفسية للفرد وتتفاوت في درجة أهميتها النسبية من فردٍ لآخر، وتميزت عن بعضها البعض ولكن هناك ما يجمعها في حور واحد وهو الحاجات النفسية فغالبية الأفراد في المجتمع يكاد لديهم اتفاقٌ على أن إشباع الحاجة النفسية، وهذا أمراً ضرورياً للنمو النفسي وللصحة النفسية السوية في شتى مراحل الحياة، كما أن الصحة النفسية الإيجابية ترتبط بتحقيق الهناء النفسي لدى الفرد (هدروس والفرا، 2017).

وظهر الاهتمام المتزايد بالهناء بصورة واضحة نتيجة التغيرات الكبيرة في التفاعلات الحياتية بين أفراد المجتمع، مما أثر على الأفراد بشكل إيجابي أو سلبي، ومن ثم أصبح له علاقة بالفروق الفردية والعلاقات الاجتماعية واحترام الذات وتسامي الذات وغيرها من العوامل، لذلك تم وصفه بأنه تقييم ذاتي للحياة بشكل معرفي ووجداني، وله دور كبير في مستوى جودة الحياة وتحقيق الأهداف الذاتية للفرد والاستمتاع بها (Isiklar, 2012).

ويمكن اعتبار الهناء النفسي تركيبًا نفسيًا يتضمن مكونات سلوكية، ومعرفية تعكس طريقة شخصية فردية للإنسان في الحياة، وتقترن بمشاعر الطمأنينة، والهدوء والسلام مع الذات والآخرين والارتياح النفسي العام بغض النظر عن ظروف الحياة وأحداثها الإيجابية أو السلبية، والتسامي بالذات أهم مؤشرات الهناء النفسي لكونه يجعل الشخص يترفع عن كل ما هو مادي زائل ويتعلق بالروحي والمثالي، ويتحقق لديه ما يعرف بالسعادة (الشربيني وأبو الحلاوة ، 2016).

وقد أكد علم النفس الإيجابي على السعادة وما يتعلق بها من خبرات إيجابية وراحة بال وصمود نفسي يسهم في تحقيق تصالح الفرد مع ذاته ، إذ يدفع الهناء النفسي في اتجاه المزيد من الإيجابية في التعامل مع الذات، ومع الآخرين ومع منغصات الحياة، مما يؤثر بإيجابية على البنية النفسية الداخلية للفرد وعلاقاته الاجتماعية (Cohrs et al, 2013).

ويظهر الهناء النفسي من خلال التقييم الشخصي سواء كان إيجابي أو سلبي للحياة التي يعيشها الفرد والمشاعر التي يشعرها أو الأحداث المرغوبة أو غير المرغوبة من خلال المشاعر السارة أو غير السارة مما يشير إلى مستوى الهناء النفسي (علة والطاهر، 2019).

والهناء النفسي يعتبر من المفاهيم المركبة في علم النفس، ويتداخل في مؤشراته مع مفاهيم أخرى مثل تسامي الذات، والتوازن الانفعالي... الخ، مما يشير إلى أن هناك ارتباط بين الصحة النفسية والمتغيرات السابقة ليصل الفرد إلى السعادة النفسية (زيد، 2019).

وبين (علة والطاهر، 2019) أن الجامعات في جميع أنحاء العالم تشهد توجهاً كبيراً لتجاوز مسؤولياتها المنحصرة بالنجاح الأكاديمي والمهني وتوسيع نطاق مسؤولياتها لتشمل الهناء النفسي للطالب وقدرتها على بناء حياة حيوية، والقدرة على الصمود، وتحديد الغرض من الحياة، والمشاركة الاجتماعية الفعالة وأيضاً تشمل جانب الفوائد الفسيولوجية فضلاً عن فوائد الصحة العقلية.

وهناك مجموعة من الدراسات التي بحثت في الهناء النفسي وأظهرت تأثرها في المتغيرات الأخرى فقد بينت دراسة الضبع (2019) تأثر الهناء النفسي بتسامي الذات، بينما بينت دراسة أحمد وعلي (2016) تأثر الهناء النفسي بحب الحياة ومستوى الاكتئاب، كما بينت دراسة الخطيب وقرعان (2020) التي أجريت على طلبة جامعة مؤتة أن هناك علاقة بين الهناء النفسي ومستوى الطموح والإيثار، أما دراسة أحمد (2008) فقد بيت أن تقدير الذات له يؤثر بشكل واضح في مستوى الهناء النفسي، ودراسة طاهر (2020) التي أجريت على الطلبة الجامعيين أظهرت أن مستوى الذكاء الانفعالي يتأثر بمستوى الهناء النفسي، ومن خلال ما سبق وجدت الباحثة أن مستوى الهناء النفسي يؤثر ويتأثر بالعديد من الجوانب.

لذلك جاءت هذه الدراسة للبحث في تسامي الذات وعلاقته بالهناء النفسي لدى طلبة جامعة الخليل

مشكلة الدراسة وأسئلتها

تتحدد مشكلة الدراسة الحالية في دراسة تسامي الذات وعلاقته بالهناء النفسي لدى طلبة جامعة الخليل، ومن خلال إطلاع الباحثة على الواقع الذي يعيش فيه طلبة الجامعة في ظل الأزمة الحالية فإن هناك العديد من المخاوف التي تدور حول الطلبة وكذلك هناك مجموعة من الضغوط التي يعاني منها كل طالب بسبب عدم استقرار الوضع الصحي في البلاد وكذلك بسبب الأساليب التعليمية التي يتم تطبيقها في ظل جائحة كورونا، لذا فنجد أن مستوى الهناء النفسي لدى الطلبة تأثر بشكل واضح في ظل هذه التغيرات، لذلك جاءت هذه الدراسة لتحاول الإجابة عن سؤال الدراسة الرئيس:

ما علاقة تسامي الذات بالهناء النفسي لدى طلبة جامعة الخليل؟

وبناء على سؤال الدراسة الرئيس يتفرع عدد من الأسئلة وهي:

1. ما درجة تسامي الذات لدى طلبة جامعة الخليل؟
2. ما درجة الهناء النفسي لدى طلبة جامعة الخليل؟
3. هل هناك فروق في متوسطات درجات تسامي الذات والهناء النفسي لدى طلبة جامعة الخليل وفقاً لمتغيرات الدراسة (الجنس، مكان السكن، التخصص، السنة الدراسية، معدل دخل الأسرة، مستوى تعليم الأب، مستوى تعليم الأم)؟

فرضيات الدراسة

1. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات درجات تسامي الذات والهناء النفسي لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير الجنس.

2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في درجات تسامي الذات والهناء النفسي لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير مكان السكن.

3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في متوسطات درجات تسامي الذات والهناء النفسي لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير التخصص.

4. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في متوسطات درجات تسامي الذات والهناء النفسي لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير السنة الدراسية.

5. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في درجات تسامي الذات والهناء النفسي لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير معدل دخل الأسرة.

6. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في متوسطات درجات تسامي الذات والهناء النفسي لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير مستوى تعليم الأب.

7. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في درجات تسامي الذات والهناء النفسي لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير مستوى تعليم الأم.

8. لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين تسامي الذات والهناء النفسي لدى طلبة جامعة الخليل.

أهمية الدراسة:

الأهمية النظرية:

1. ندرة الدراسات التي تناولت تسامي الذات وعلاقته بالهناء النفسي لدى طلبة الجامعات وبذلك فهي تسهم في استكمال الدراسات المتعلقة بهذا الحقل المعرفي على المستوى المحلي والعربي.

2. تتضح أهمية متغير الهناء النفسي بوصفه متغير يستحق الدراسة والبحث من خلال الكشف عنه والتعرف على المتغيرات التي ترتبط به، فضلاً عن أهميته في المجالات النفسية والتربوية والاجتماعية والمعرفية والفكرية.

3. أهمية العينة حيث يشكل الشباب الجامعي شريحة مهمة في المجتمع، بوصفهم شريحة فاعلة تسهم في بناء المجتمع، وهم طاقة المجتمع التي تضفي عليه طابعاً حيوياً، لذلك فهناك ضرورة لإلقاء الضوء على هذه المرحلة.

الأهمية التطبيقية:

1. مساعدة المختصين في المجال النفسي في التعرف على دور تسامي الذات وعلاقته بالهناء النفسي، الأمر الذي يساهم في معرفة العوامل المساعدة على تحقيق الهناء للشباب الجامعي.

2. التوصل إلى نتائج جديدة، كون الدراسة الحالية ستطبق على سياق اجتماعي وثقافي مختلف عن السياقات الاجتماعية والثقافية التي طبقت فيها الدراسات السابقة فيما يتعلق بالهناء النفسي، وفي الكشف عن تسامي الذات وعلاقته بالهناء النفسي، فهي الدراسة الأولى على حد علم الباحثة التي بحثت في ذلك.

3. تسهم في تزويد الباحثين بمقياس متخصص لقياس كل من تسامي الذات والهناء النفسي يمكن استخدامه في البيئة الفلسطينية.

حدود الدراسة:

1. **الحدود الموضوعية:** تسامي الذات وعلاقته بالهناء النفسي لدى طلبة جامعة الخليل
2. **الحدود البشرية:** طلبة جامعة الخليل
3. **الحدود الزمانية:** الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي 2021/2020م.
4. **الحدود المكانية:** جامعة الخليل.

أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة إلى تحقيق الأهداف الآتية:

1. التعرف على درجة تسامي الذات لدى طلبة جامعة الخليل
2. التعرف على درجة الهناء النفسي لدى طلبة جامعة الخليل
3. التعرف على فروق في متوسطات درجات تسامي الذات والهناء النفسي لدى طلبة جامعة الخليل وفقاً لمتغيرات الدراسة (الجنس، مكان السكن، التخصص، السنة الدراسية، معدل دخل الأسرة، مستوى تعليم الأب، مستوى تعليم الأم)
4. التعرف على العلاقة بين تسامي الذات والهناء النفسي لدى طلبة جامعة الخليل.

مصطلحات الدراسة:

1. الهناء النفسي

عبارة عن تقييم معرفي لنوعية الحياة ككل أو حكم بالرضا عن الحياة التي يقوم بها الفرد تجاه حياته ويشمل هذا التقييم جانبين المزاجي والمعرفة (الخطيب وقرعان، 2020).

ويعرفه أحمد (2008) بأنه الأحكام التقييمية للأفراد على حياتهم وهذه التقييمات يمكن أن تكون معرفية (الرضا عن العمل، الرضا عن الحياة) أو وجدانية (وجود المتعة).

كما يعرفه(علة والطاهر، 2019) بأنه الاحساس الإيجابي بحسن الحال كما يرصد المؤشرات التي تدل على ارتفاع مستويات الرضا للفرد عن ذاته وحياته من خلال سعيه لتحقيق أهداف ذات قيمة بالنسبة له، واستقلاليته في تحديد مسار حياته وإقامة علاقات إيجابية متبادلة مع الآخرين والاستمرار فيها.

ويعرفه عكاشة (2008) بأنه عبارة عن الإحساس بالسعادة الدائمة نسبياً الذي يرجع في كثير من الأحيان إلى إشباع جوانب النفس من رضا وتوافق بنوعيه النفسي والاجتماعي.

وتعرفه الباحثة إجرائياً بأنه مدى رضا الفرد عن ذاته ويتمثل ذلك من خلال تقبل الذات والعلاقات الإيجابية والاستقلالية والسيطرة على البيئة والحياة الهادفة ويتم قياس ذلك من خلال استبانة أعدت لذلك خصيصاً.

2. تسامي الذات:

هو توسيع فهم حدود الذات داخل الشخصية والشعور بالرفاه والتركيز على أشياء أكبر من الذات عن طريق التفاعلات البين شخصية لكي يؤثر في مجالات الحاضر والمستقبل (الذهبي والسلماني، 2018).

ويعرفه سليمون (2015) بأنه مصطلح يتجاوز تحقيق الذات من خلال ارتباطه بشكل كبير بالرضا عن الحياة بحيث يؤثر في ذلك إيجابياً بشكل قوي جداً كما له تأثير سلبي على المعاناة النفسية.

ويعرفه أحمد (2017) بأنه إمكانية توظيف إمكانيات الإنسان العقلية والابداعية وإثراء وجدانه ليتسامى بعواطفه ومشاعره وقيمه الإنسانية وتكون محصلة جودة الحياة وجودة المجتمع ويتم هذا من خلال الأسرة والمدرسة والجامعة وبيئة العمل بالتركيز على التعليم والتثقيف والتدريب.

ويعرفه هاشم وعبد الرسول (2018) بأنه آلية نفسية لا شعورية يتم فيها تحويل الصراعات والنزعات الغريزية غير المقبولة إلى نشاطات ومجالات مفيدة وسليمة ومقبولة اجتماعيا بهدف خفض القلق والتوتر.

وتعرفه الباحثة إجرائياً بأنه الدرجة التي يحصل عليها الطلبة من خلال إجاباتهم على مقياس تسامي الذات الذي يمثل الآليات اللاشعورية التي تعمل على خفض مستوى الاضطرابات النفسية لدى الطالب.

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

الإطار النظري

أولاً تسامي الذات

ثانياً الهناء النفسي

دراسات السابقة:

دراسات عربية

دراسات أجنبية

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

مقدمة:

تناول هذا البحث المادة النظرية التي تتمحور حول تسامي الذات وعلاقته بالهناء النفسي لدى طلبة جامعة الخليل، ومن ثم تم التطرق إلى الدراسات السابقة العربية والأجنبية التي تتمحور حول موضوع الدراسة.

أولاً تسامي الذات:

يعتبر التسامي من الآليات الدفاعية التي يلجأ إليها الإنسان عندما تضيق عليه الأمور ويزداد التوتر بأعلى درجات الشدة، ويعتبر من أكثر الآليات الدفاعية انتشاراً بين الأفراد، ويشير تسامي الذات إلى تمتع الفرد بصحة نفسية عالية، ويتم التحكم في درجات تسامي الذات والدوافع والرغبات الداخلية المكبوتة في النفس والأحاسيس والمشاعر التي تتحول إلى أعمال مقبولة وتجد الرضا من أفراد المجتمع (أحمد، 2017).

يشير تسامي الذات كما ذكر الضبع (2012) إلى القدرة على البحث عن القيم والغايات السامية حيث يتم تخطي الذات وتجاوز المصالح والاهتمامات الشخصية وقدرة الشخص على الشعور بأنه مؤثر بمقدار العطاء للاخرين والتضحية من أجلهم.

وبين (Eckl, 2017) أنه يمكن تحقيق تسامي الذات من خلال البقاء في حالة الهدوء وممارسة التأمل والاستماع لكل النشاطات التي يقوم فيها الفرد، كما يجب أن يتم تخصيص وقتاً كافياً من أجل الإبداع والسماح للأفكار الابداعية أن تدخل إلى الحياة اليومية، ووضع الأفكار والمشاعر على مدونة من أجل

تقييمها في فترات لاحقة، وممارسة التخمين بما يشعر فيه الفرد من تسامي من خلال الخروج إلى الطبيعة والانخراط والتفكير العميق من أجل تحقيق التميز في كل ما يتم فعله في أحداث الحياة اليومية، بشرط ان تكون الأفكار التي يتم تناولها غير ضارة ولا تحد من حرية الآخرين.

ويتميز تسامي الذات في النظرة الرئيسية للشخصية بأنه عبارة عن سمة شخصية مرتبطة بتجربة الجوانب الروحانية للذات، وتسامي الذات يشير إلى التحركات المعروفة للذات للحصول على منظور أوسع والذي يساعد الفرد في اكتشاف أو صنع جديد لحياة الفرد، فالفرد يتوحد مع القيم والمثل ويجعلها داخل ذاته، حيث تصف نظرية تسامي الذات أنه توسع للحدود التصورية في داخل الفرد من خلال فعاليات تأملية عميقة حول المشاعر الخاصة بالوعي الذاتي وإلى الخارج من خلال الاهتمام بقضايا مثل رفاهية الآخرين، والحكمة، والنزاهة والتفكير التحليلي الذي يطور الفرد ذاته من خلالها (الذهبي والسليماني، 2018).

وذكر العبيدي والجبوري (2017) أن الأشخاص الذين يتمتعون بتسامي الذات يتمتعون بمجموعة من الصفات أهمها: التدين الذي يمثل الفلسفة الدينية والأخلاقية في الحياة، والحيوية وتمثل شعور الفرد بقوة داخلية تبعث الحيوية للآخرين، والمرح الذي يمثل الجانب المشرق من الحياة، والصفح الذي يشير إلى الإيجابية نحو الآخرين، والأمل الذي يجعل للحياة هدفاً من خلال التخطيط للمستقبل، والامتنان للخالق والطبيعة والحياة ذاتها بما فيها من أحداث متميزة.

وأشارت السعدي (2017) أن تسامي الذات يمدّ الإنسان بالقدرة على العطاء عندما يكتشف الإنسان معنى لحياته فإنه يصبح مستعداً أكثر لتحمل المعاناة والألم، ويضحي من أجل الحفاظ على هذا المعنى، الهدف الحقيقي للوجود الإنساني ليس بتحقيق الذات وانما بتسامي الذات وتجاوزها لذلك يجب أن يكون لديه إيمان بالمستقبل وبدون ذلك لا يوجد معنى لحياته.

ومن العوامل التي تؤثر في تسامي الذات الإيمان بمعنى الحياة الذي يمد الإنسان بالقدرة على العطاء وتسامي الذات، فيمتد بذلك التأثير ليعمّ الإنسانية، وإن كنا نستطيع على نحو مباشر إدراك القيمة التي تنطوي عليها الحياة، عندما يسعى الإنسان فيها ليحقق معنى وقيمة يعتبرها أغلى من حياته ذاتيا، كما يضيف الحايك (2006) أنّ معنى الحياة هو المعبر إلى" تسامي الذات "الذي يتجاوز تحقيق الذات، فمعنى الحياة يختلف من شخص إلى آخر، ومن موقف إلى آخر.

ويصنفه كثير من العلماء كدفاع ناجح ومقبول والإعلاء يعني تحويل الطاقة النفسية المرتبطة بدوافع يضع المجتمع قيوداً على إشباعها إلى أهداف وإنجازات أخرى يقبلها المجتمع بحيث تصبح هذه الدوافع التي يعتبرها المجتمع وقد جردت من طاقتها أو من جزء كبير منها غير ملحة وهذا يعني أنها لم تعد تشكل خطراً على الشخصية أو الذات ولم تعد تثير القلق لدى الفرد، وفي مدرسة التحليل النفسي يشير "التسامي" أو الإعلاء إلى العملية اللاشعورية التي تقوم بها الأنا للوقاية من المرض النفسي الناجم عن الحرمان وهي عملية اكتسبت أهمية حضارية خاصة قوامها أن تتخلى النزعة الجنسية عن هدفها في التماس اللذة وتتخذ لها هدفا يتصل تكوينا بما تخلت عنه ولكنها في ذاتها لم تعد ذات طابع جنسي بمعنى أن الأنا تقوم بعملية تحويل وتوجيه طاقة بعض الدوافع المستهجنة وغير المقبولة اجتماعياً إلى موضوعات تلقى قبولاً اجتماعياً، ولا يقتصر التسامي على الطاقات الجنسية بل يشمل كذلك الطاقات العدوانية وتجردها هي الأخرى من طابعها العدواني والأمثلة على الإعلاء كثيرة فالجراح قد يجد مخرجا لحوافزه العدوانية حين يجري العمليات الروحية لمرضاه والطالب الذي يتجه إلى ممارسة الألعاب الرياضية والتفوق فيها يحقق إعلاء لدوافعه العدوانية (التلولي، 2015).

وبين (Wong, 2016) أن هناك ثلاث مستويات لتسامي الذات تمثلت في البحث عن المثل العليا من خير وجمال التي تمثل المعنى النهائي، أما المستوى الثاني تمثل في البحث عن المعنى الظاهر

الذي يتمثل في الفضول والتعاطف خلال لحظة معينة، أما المستوى الثالث تمثل في الكمال من أجل الوصول إلى ما هو أبعد من تحقيق الذات والسعي من أجل ذلك.

نظريات تفسر تسامي الذات:

هناك العديد من النظريات التي تناولت تسامي الذات منها:

1. نظرية ريد (Reed):

تبين أن تسامي الذات يظهر من خلال مساعدة الآخرين ويتم تطويره من خلال المشاركة والحكمة وتغيير سلوكيات الآخرين، وتقبل الأحداث اليومية من فرح وحزن وموت، حيث أظهرت هذه النظرية التي تعمقت في مجال التمريض أن قبول هذه الأحداث في الحياة اليومية تعمل على تحسين الجانب النفسي لدى المريض، كما أنه يساعد المريض في مواجهة المرض، وقد أكدت هذه النظرية على أن الهناء النفسي يتحقق تلقائياً من خلال تسامي الذات (Milani et al, 2015).

2. نظرية فرانكل (Frankel) :

أظهرت أن الاضطرابات النفسية تظهر نتيجة الفشل في تلبية الحاجات الروحية من أجل الوصول إلى الفرح والنجاح ومن هنا نجد أن كينونة الإنسان مليئة بمعان عليه أن يحققها ومن خلال تحقيق يظهر لديه درجة من تسامي الذات، بينما أكد فرانكل ان تسامي الذات يجب أن يتم توجيهها من خلال الغرائز، فالإنسان ليس مجرد مخلوق تحركه دوافعه، إنما هو مخلوق أدبي قادر على الاستجابة للأفضل، ولكنه لا يشبع بهذه الاستجابة إنما ينظر دائماً نحو التسامي لأن شخصيته يحركها دافع ديناميكي لفهم القيم الأخلاقية، وقد اعتبر فرانكل تسامي الذات أحد ميكانزمات الدفاع للتسامي على الغرائز والرغبات (Wong,2016).

وتسامي الذات كما تحدث عنها ماسلو (Maslow,1958) بأنها المستوى السادس من الحاجات ينظر فيها الفرد بشمولية أكثر لأحداث الحياة بحيث يتم التركيز على الهدف الجماعي من خلال القيم المجتمعية بحيث لا يتم تكوين ذوات الأفراد بالتمركز حول الذات، ولكن بتساميها على آراء الآخرين بحيث يتم التحرر من طريقة التفكير المحددة، ويصبح التفكير بشكل أشمل، لذلك يعتبر تسامي الذات أحد مستويات الحاجات التي يسعى الإنسان إلى تحقيقها (الحربي، 2018).

ثانياً: الهناء النفسي

هو عبارة عن الإحساس بالسعادة الدائم نسبياً الذي يرجع في كثير من الأحيان إلى الإشباع بكافة جوانبه، والرضا عن النفس، والتوافق بنوعيه النفسي والاجتماعي (أحمد وعثمان، 2016).

يوصف الهناء بأنه تقييم ذاتي للحياة بشكل معرفي ووجداني وله دور كبير كمؤشر لجودة الحياة وإنجاز الأهداف الذاتية ومواجهة صعوبات الحياة والاستمتاع بها (Eroglu, 2012).

وذكر (Floody,2015) أن الهناء النفسي طريقة أو أسلوب الفرد في الحياة بحيث تتضمن مكونات معرفية وسلوكية تقترن بشعوره بالهدوء والسلام النفسي والطمأنينة كدالة للارتياح والتقبل والرضا عن الذات وعن الآخرين.

والهناء النفسي الأمثل في الحياة يتضمن :

1. ارتفاع معامل الوجدان الموجب .
2. انخفاض معامل الوجدان السلبي .
3. ارتفاع معامل الرضا عن الحياة .

فيما يعبر عنه إجمالاً بمدخل الهناء القائم على الفضائل والأخلاقيات والإنجاز، على ذلك يمكن التعبير عن حالة "الهناء الأمثل" تبعًا لذلك في المعادلة التالية :

الهناء الأمثل = ارتفاع معامل المشاعر الإيجابي × الأداء النفسي الوظيفي الإيجابي (Keyes, Shmotkin & Ryff, 2002).

ويرى أبو هاشم (2010) أن الهناء النفسي يمكن فهمه من خلال وصفه انعكاساً لدرجة الرضا عن الحياة أو لمعدلات تكرار حدوث الانفعالات، وشدة الانفعالات، لذلك ينبغي أن تؤخذ الراحة النفسية بعين الاعتبار حيث تتصل بالرضا عن الحياة والاستمتاع والشعور بالبهجة والعناء بما يتضمنه من قلق واكتئاب وصحة عامة وأمن نفسي، حيث يرتبط الهناء النفسي بشكل مباشر في التوافق النفسي المتمثل في التوافق الشخصي والاجتماعي والدراسي والمهني، وهذا يؤدي إلى التوازن الانفعالي.

وتظهر أهمية الهناء النفسي من خلال الاهتمام بالجانب الروحي الذي يتميز به الإنسان عن غيره من الكائنات الحية، لذلك نجد أن الإيمان والسكينة هي صمام الأمان من أجل مواجهة الحياة وضغوطاتها حيث تعمل السكينة النفسية على بث الطمأنينة والهدوء والسلام والراحة والرضا إلى داخل الإنسان، كما أنها تبث الصبر والتوكل على الله في السراء والضراء (البساطي، 2011).

كما يجسد (Lee et al, 2013) الهناء النفسي انفعال التقبل والرضا، فهي تتميز بالقدرة على الاحتفاظ بالأمن والسلام النفسي الداخلي، والانفصال عن الانفعالات السلبية والشعور بالانتماء، والاندفاع نحو العطاء والثقة بالنفس وتقبل المواقف والاتجاه نحو التغيير والتحرر من المخاوف والآلام وقلق المستقبل، والعفو عن الذات والآخرون.

وأشار تعوينات (2013) إلى أن من أهم أعراض الهناء النفسي هو شعور الفرد بأنه محبوبٌ ومتقبل من الآخرين الذين يعاملونه بدفءٍ ومودة، وشعوره بالانتماء لجماعةٍ وندرة شعوره بالخطر والتهديد والقلق في حين ذكر أبو حامد (2019) أن الهناء النفسي يرتبط بكل من الإحساس العام بالسعادة والسكينة والطمأنينة النفسية، وشعور الفرد بالسعادة والتفاؤل والبهجة والارتياح والطمأنينة والرضا عن الحياة.

وأشار التميمي وناصر (2019) أن للهناء النفسي آثار واضحة على من يتمتعون بالهناء النفسي فهم يكونون أكثر ثقة بالنفس وأكثر تقديراً لأنفسهم وأكثر كفاءة اجتماعية ولديهم استعداد لحل مشكلاتهم بطريقة أفضل، ويتم التحكم في هذه الآثار والمؤشرات السلوكية والانفعالية التي تدل على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن حياته بشكل عام، ويتأثر الهناء النفسي بالاستقلالية والتمكين البيئي والتطور الشخصي والعلاقات الإيجابية مع الآخرين والحياة الهادفة وتقبل الذات.

وذكر الحربي (2014) أن الهناء النفسي أحد أهم المطالب التي يجب توافرها للإنسان، لكي يعيش حياة هادئة مطمئنة يسودها الاستقرار والسكينة، وبغياب الهناء النفسي لا يتوافر العيش الكريم للفرد والمجتمع، ففي ظل الهناء النفسي والسكينة النفسية يؤدي كل فرد عمله على أحسن وجه، وتؤدي كل جماعة واجبها بأحسن صور الأداء، وفي جو من الهناء والسكينة تنطلق الكلمة المعبرة والفكر المبدع والعمل المتقن والتحصيل المستمر الجيد، اذ يؤدي إلى الهناء النفسي للفرد فإنه يصبح سعيداً يؤدي واجباته في جو هدوء واستقرار، لذا فالحاجة إلى الهناء النفسي من أبرز الحاجات التي تقف وراء استمرارية عجلة السلوك البشري، فالهناء النفسي من الموضوعات المهمة التي تجعل الفرد يدير شئون حياته ويشارك الآخرين في بناء المجتمع، لذلك يعد من مظاهر الصحة النفسية للفرد، ويجعل الفرد يتعامل مع المواقف والضغوط التي قد يمر بها في حياته بنظرة الإنسان المدرك لما يريد بكل طمأنينة.

وقد أشار دينيز وشان (Diener and Chan, 2011) سبعة أنواع من الأدلة التي تشير إلى الهناء النفسي المرتفع تمثلت في الرضا عن الحياة، وغياب المشاعر السلبية والتفاؤل والمشاعر الإيجابية، والطمأنينة والسكينة النفسية، وكذلك احترام وتقدير الذات.

كما بين (Kahnemant at el, 2010) أن هناك مظهرين للهناء الشخصي هما الأول الانفعالي الذي يشير إلى نوعية الانفعالات للخبرات اليومية للفرد ما بين الفرح والتوتر والضغوط والحزن

والغضب والألفة والتي تشير إلى الحياة السارة أو غير سارة، والثاني تقييم الحياة من خلال أفكار الناس والعلاقات التي تربط فيما بينهم، وهذا يرتبط بشكل مباشر بمستوى دخل الفرد ومستوى التعليم وكذلك الصحة الجسدية.

أبعاد الهناء النفسي:

أشار علة والطاهر (2019) إلى الأبعاد الآتية:

تقبل الذات: يشير إلى القدرة على تحقيق الذات إلى أقصى مدى تسمح به القدرات والإمكانيات والاتجاه الإيجابي نحو الذات.

العلاقات الاجتماعية الإيجابية: تشير إلى قدرة الفرد على إقامة علاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين قائمة على الثقة والتواد والتعلم من الآخرين.

الاستقلالية: تشير إلى القدرة على تقرير مصير الذات والاعتماد على الذات وضبط وتنظيم السلوك الشخصي أثناء التفاعل مع الآخرين.

السيطرة على البيئة: يشير إلى القدرة على تخيل البيئة المناسبة له من خلال المرونة الشخصية أثناء التواجد في السياقات البيئية المختلفة.

الحياة الهادفة: تشير إلى أن يكون لدى الفرد هدف في الحياة ورؤية توجه تصرفاته وأفعاله نحو تحقيق الذات مع المثابرة والإصرار وتجاوز كل العقبات التي تحول دون تحقيق ذلك.

النمو الشخصي: يشير إلى قدرة الفرد على تنمية قدراته وامكانياته الشخصية لإثراء حياته الشخصية.

ركز ماسلو (Maslow,1958) من خلال نظريته على الحاجات النفسية وتعتبر تحقيق الذات من ضمن الحاجات التي يسع الفرد إلى تحقيقها، ويشير هذا إلى أن الرفاهية تتميز بالسرور والسعادة بحد ذاتها مما يؤدي إلى الرضا والمتعة في الحياة ومن خلال الحصول على السعادة في المقام الأول يظهر لدى الفرد مستوى من الهناء النفسي، وتتضمن هذه النظرية على احتياجات مهمة يجب على الفرد تحقيقها من أجل النمو والعمل بشكل كامل، فيبدأ الفرد بتلبية تلك الحاجات الأساسية، وقد ركز روجرز على تحقيق الذات من أجل الوصول إلى الهناء النفسي فمن خلال تحقيق الذات يتمتع الفرد بمستوى من السعادة التي تؤدي إلى ظهور مستوى من الهناء النفسي (Panahi et al, 2013).

ثالثاً العلاقة بين تسامي الذات والهناء النفسي

ويعبّر الهناء النفسي عن الإحساس الإيجابي بحسن الحال كما يرصد من المؤشرات السلوكية التي تشير إلى ارتفاع مستوى رضا الفرد عن ذاته والحياة التي يعيشها وكذلك على سعيه المتواصل لتحقيق أهدافه واستقلاليته في تحديد مسار حياته من خلال إقامة العلاقات الاجتماعية الإيجابية المتبادلة مع الآخرين والاستمرار فيها، كما أن الهناء النفسي يرتبط بتسامي الذات والإحساس العام للسكينة والطمأنينة النفسية (علة والطاهر، 2019).

وأفادت دراسة الشربيني وأبو حلاوة (2016) أن التسامي بالذات أهم مؤشرات الهناء النفسي لكونه يجعل الشخص يترفع عن كل ما هو مادي زائل ويتعلق بالروحي والمثالي، ويتحقق لديه ما يعرف بالسعادة الناتجة عن التوجيهات الأخلاقية والروحية للشخص، وفي إطار ذلك تعد السكينة النفسية دالة لتحقيق الشخص لذاته ولتعبيره عن أصالته الذاتية، وتطلعه نحو التسامي بالذات والتعلق بكل ما هو معنوي وروحي مفارق للمادي.

كما ذكر ذويب (2019) أن الهناء النفسي يعبر عن الإحساس بالاستقرار وقوة النفس والطمأنينة للوصول إلى فهم وتحقيق الذات وتقديرها، لتصبح متأقلمة مع ما يدور حول الفرد، وقد بين (Alegre,2008) أن هناك ارتباط مباشر بين الهناء النفسي والطمأنينة وتسامي الذات حيث يتأثر كل منهما بشكل إيجابي بالآخر، كما بين ذويب (2019) بأن الهناء النفسي يعبر عن الشعور بالراحة النفسية والاستقرار والتفاؤل والأمل وتقبل الذات والأمن في الجماعة والتحرر من الخوف والقلق وتقبل الآخرين وحب الآخر لهم وبالتالي الشعور بالرضا والقناعة، كما أظهر (Bordovskaia Baeva,2015) أن الطمأنينة النفسية والراحة والسعادة والثقة بالنفس وتسامي الذات من أهم مؤشرات الهناء النفسي.

رابعاً دراسات سابقة:

تم تقسيم الدراسات السابقة إلى محورين وهما:

الدراسات العربية

هدفت دراسة الخطيب وقرعان (2020) إلى التعرف على مستوى الهناء الذاتي لدى طلبة جامعة مؤتة وعلاقته بمستوى الطموح والإيثار، ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطوير مقياس مستوى الهناء الذاتي، ومقياس مستوى الطموح، ومقياس الإيثار، وتكونت عينة الدراسة من (755) من طلبة جامعة مؤتة تم اختيارهم بالطريقة العنقودية العشوائية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن مستوى الهناء الذاتي ومستوى الطموح والإيثار كانا متوسطين، وأشارت النتائج إلى أنه توجد علاقة إيجابية بين متغير مستوى الهناء الذاتي ومستوى الطموح والإيثار لدى طلبة جامعة مؤتة، ووجود فروق في مستوى الطموح والإيثار لدى طلبة جامعة مؤتة لصالح الذكور والكليات العلمية، وعدم وجود مستوى الهناء الذاتي ومستوى الطموح والإيثار لدى طلبة جامعة مؤتة تعزى للنوع الاجتماعي.

هدفت دراسة أبو دراز (2019) إلى فحص العلاقات المشتركة بين متغيرات تسامي الذات والسكينة النفسية والهناء النفسي، ومعرفة القوة التنبؤية لتسامي الذات والسكينة النفسية بالهناء النفسي، تكونت عينة الدراسة من (597) طالباً وطالبة من كلية التربية في جامعة الأقصى في الفصل الثاني للعام الدراسي(2018–2019). ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، كما تم استخدام أدوات الدراسة : مقياس تسامي الذات ترجمة (هيبة،2014) مقياس السكينة النفسية إعداد الباحثة، ومقياس الهناء النفسي إعداد شند وآخرين (2013). وقد توصلت الدراسة إلى أن مستوى تسامي الذات مرتفع، حيث كان الوزن النسبي لمقياس تسامي الذات بلغ(82.30%) وأن مستوى السكينة النفسية مرتفع، حيث كان الوزن النسبي لمقياس السكينة النفسية بلغ(85.38%) وأن مستوى

الهناء النفسي مرتفع، حيث كان الوزن النسبي لمقياس الهناء النفسي بلغ 79.2%) وأن جميع متغيرات الدراسة ارتبطت بعلاقات إيجابية دالة إحصائياً، وأن تسامي الذات لطلبة الجامعة أسهم في تفسير ما نسبته (52.7%) من التباين في الهناء النفسي ، تلاها السكينة النفسية في تفسير ما نسبته (39.2%) من التباين في الهناء النفسي. ولا توجد فروق بين متغيرات كل من الجنس والمستوى والتخصص والتفاعل بينهما على كل من تسامي الذات والسكينة النفسية . ولا توجد فروق بين متغيرات كل من الجنس والمستوى والتفاعل بينهما على الهناء النفسي بينما يوجد فروق في تأثير متغير التخصص لصالح تخصص العلوم الإنسانية.

هدفت دراسة علة والطاهر (2019) إلى قياس مستوى الذكاء الانفعالي والهناء النفسي لدى عينة من طلبة جامعة الأغواط والجلفة، وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها (388) طالب، وتم تطبيق مقياس الذكاء الانفعالي ومقياس الهناء النفسي، وتبين أن مستوى الذكاء الانفعالي لدى الطلبة متوسط، وكذلك مستوى الهناء النفسي كان متوسطاً، كما تبين عدم وجود فروق في مستوى الذكاء الانفعالي ومستوى الهناء النفسي تعزى إلى متغيري طبيعة النظام والسن، بينما تبين أن هناك فروق في مستوى الهناء النفسي يعزى إلى متغير الذكاء.

دراسة التميمي وناصر (2019) هدفت إلى التعرف على الشخصية المبدعة لدى طلبة كلية التربية الأساسية وعلاقتها بالهناء النفسي، تم الاعتماد على المنهج الوصفي التحليل من خلال تطبيق مقياس الشخصية المبدعة ومقياس الهناء النفسي على (320) طالباً وطالبة، أظهرت النتائج أن طلبة كلية التربية الأساسية ذو شخصية مبدعة وهم يتمتعون بمستوى عالي من الهناء النفسي، وهناك فروق في مستوى الهناء النفسي بين الذكور والإناث لصالح الإناث، كما أن هناك ارتباط دال إحصائياً بين الشخصية المبدعة والهناء النفسي قدره (0.89) حسب معامل ارتباط بيرسون.

هدفت دراسة الذهبي والسلماني (2018) إلى قياس علاقة تسامي الذات بالتفكير الناقد لدى طلبة جامعة بغداد، ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطبيق مقياس تسامي الذات المكون من (24) فقرة، ومقياس التفكير الناقد المكون من (25) فقرة، وتم تطبيقهما على (400) طالب وطالب باتباع المنهج الوصفي الارتباطي، وأظهرت النتائج أن الذكور يتفوقون على الإناث على مقياس تسامي الذات بينما لا يختلف الذكور عن الإناث في مستوى التفكير الناقد.

دراسة عبد الحميد (2018) هدفت إلى تنمية تسامي الذات باستخدام برنامج إرشادي قائم على العلاج الوجودي لدى عينة من الفتيات الجامعيات، تم إتباع خطوات المنهج التجريبي، بلغ عددهن (22) طالبة من جامعة القاهرة، تم تقسيمهم إلى (11) طالبة كمجموعة تجريبية و(11) طالبة كمجموعة ضابطة، وللتحقق من الكفاءة السيكومترية لمقياس تسامي الذات تم حساب معامل ارتباط بيرسون والتحليل العاملي وكذلك معادلة الثبات والتجزئة النصفية، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على العلاج الوجودي في تنمية تسامي الذات لدى الفتيات الجامعيات.

هدفت دراسة هدروس والفرا (2017) إلى بناء نموذج نظري مقترح للعلاقة السببية بين الطمأنينة النفسية والتضحية وسلوك حماية الذات لدى حفظة القرآن الكريم، ومن ثم التحقق من صحة النموذج المقترح من خلال فحص التأثير المباشر وغير المباشر للانتماء الوطني تكونت عينة الدراسة من (265) حافظاً للقرآن الكريم، واستخدم الباحثان أربعة مقاييس من إعدادهما هي :الانتماء الوطني والطمأنينة النفسية والتضحية وسلوك حماية الذات، وقد أشارت نتائج تحليل المسار أن متغير الطمأنينة النفسية يلعب دور الوسيط في العلاقة بين الانتماء الوطني وكل من التضحية وسلوك حماية الذات كلٌ على حده، وكان هذا التوسط جزئياً.

هدفت دراسة علي (2017) لفحص العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية والهناء النفسي في نهاية فترة المراهقة وبداية الرشد، اعتمدت الباحثة على المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (505) طلاب، وكشفت الدراسة عن عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في الهناء النفسي.

هدفت دراسة أحمد وعثمان (2016) لمعرفة فاعلية برنامج إرشادي لتدعيم حب الحياة والهناء الشخصي لمرضى الاكتئاب الخالي من أعراض ذهانية بمستشفى كسلا التعليمي، استخدم الباحثان المنهج التجريبي، وشملت عينة الدراسة (40) مرضاً، وتم استخدام مقياس حب الحياة وبرنامج علاجي يدعم حب الحياة والهناء الشخصي، وتوصلت الدراسة إلى فعالية التدخل الإرشادي لتحسين الهناء الشخصي وحب الحياة، ولا توجد فروق في تحسين الهناء الشخصي وحب الحياة تعزى إلى متغير النوع والحالة الاجتماعية ، والمهنة.

في حين هدفت دراسة الفونس (2016) للتعرف على الخصائص السيكومترية لمقاييس المساندة الاجتماعية المدركة ومواجهة الضغوط المحتملة وإشباع الاحتياجات الأساسية والهناء الذاتي لدى عينة من الشباب الجامعي، وقد بلغت عينة الدراسة (100) طالباً وطالبة من كلية التربية الموسيقية بجامعة حلوان، واستخدام مقياس المساندة الاجتماعية المدركة، ومقياس مواجهة الضغوط المحتملة، ومقياس إشباع الاحتياجات الأساسية ومقياس الهناء الذاتي، وتوصلت النتائج إلى وجود تأثير إيجابي للمساندة الاجتماعية المدركة على كل من الرضا عن الحياة وعلى الوجدان الموجب، في حين أن الإحباط في الإشباع تؤثر سلباً على مستوى الهناء الذاتي للفرد، وتؤكد الدور الإيجابي للمساندة الاجتماعية في تحقيق الهناء الذاتي.

هدفت دراسة الشربيني وأبو حلاوة (2016) إلى الكشف عن البنية العاملية لمكونات السكينة النفسية لدى طلاب الجامعة، وضع الباحثان مقياسًا للسكينة النفسية مكونا من (90) مفردة، وطبق على عينة

من طلاب جامعة دمنهور قوامها (650) طالبًا وطالبة، وكشف النتائج عن ارتفاع قيم معاملات مقياس السكينة النفسية كالتوجهات الروحية في الحياة، والرفق بالذات، والتوجه نحو العفو، والصمود النفسي والسلوك الاجتماعي الإيجابي.

كما هدفت دراسة هيبة (2014) إلى فحص بنية تسامي الذات من خلال مقياس تم إعداده من قبل (Reed,1986) طبق على عينة مقدارها (181) طالباً من كلية التربية في جامعة عين شمس، واستخدم التحليل الاستكشافي بطريقة المكونات الأساسية من خلال التحليل العاملي التوكيدي، وقد توصلت الدراسة إلى أن تسامي الذات يتكون من عاملين هما: التسامي الشخصي وتسامي الذات الاجتماعي، فوجدت الدراسة أنه لا يوجد فروق بين الذكور والإناث في تسامي الذات.

الدراسات الأجنبية

أجرى كيم وآخرون (Kim et al,2018) دراسة الهدف منها تقييم الآثار الروحانية وتسامي الذات على اكتئاب طلاب الكليات الكورية، تكونت عينة الدراسة من (197) من آباء وأمهات الأطفال، وأشارت النتائج أن المنظور الروحي مرتبط بانخفاض الاكتئاب عبر مسار المتغير الوسيط تسامي الذات للأفراد، وكان هناك ارتباط بين المنظور الروحي للأمهات وتسامي الذات باكتئاب الأطفال وكذلك عند الآباء.

وهدفت دراسة روسلان وآخرون (**Roslan et al,2017**) إلى التعرف على مستوى الهناء النفسي لدى طلبة الدراسات العليا، حيث تم تطبيق الدراسة على (192) طالب من طلبة الدراسات العليا، وأظهرت النتائج أن طلاب الدراسات العليا يمتلكون مستوى عالٍ من مستوى الهناء النفسي.

هدفت دراسة شاهين وشاهين (**Shaheen & Shaheen, 2016**) إلى الكشف عن العلاقة بين الذكاء الانفعالي بالهناء النفسي بين الطلاب وتكونت العينة من (100) طالب وطالبة تم تطبيق مقياس الهناء النفسي ومقياس الذكاء الانفعالي، وأظهرت النتائج أن الطالبات سجلن مستوى أعلى بكثير من الذكور على مستوى الذكاء الانفعالي، ولم يكن هناك فرق بين الجنسين في الهناء النفسي.

وقام جوشن لو وآخرون (Joshanloo et al, 2016) بدراسة الهدف منها معرفة العلاقة بين تسامي الذات والمتعة الذاتية والمحافظة والتعزيز الذاتي بمفاهيم السعادة والرضا عن الحياة، تم تطبيق مقياس الدراسة على (2715) طالب جامعي، حيث أظهرت نتاج النموذج متعددة المستويات وأن تسامي الذات يتنبأ برضا الحياة بشكل إيجابي مرتفع، ووجد أن المتعة الذاتية والتعزيز الذاتي تتفاعل في آثارها مع الرضا عن الحياة.

هدفت دراسة كوكدج (Gokdage, 2015) إلى التعرف إلى الآليات الدفاعية التي يستخدمها طلبة الجامعة لمواجهة المواقف، تناول هذا البحث عشر آليات من آليات الدفاع النفسية الأكثر شيوعا هي(الإنكار، الكبت الإسقاط، التقمص، النكوص، العقلنة، التكوين العكسي، الإزاحة، التسامي، أحلام اليقظة) وتكونت عينة الدراسة من (587) طالباً وطالبة (235) من الإناث و (252) من الذكور من كلية علوم الاتصالات بجامعة الأناضول في تركيا والذين درسوا مقرر علم النفس، وتوصل هذا البحث إلى أن الآليات المستخدمة الأكثر شيوعاً وتكراراً خاصة من الإناث هي (الكبت والإنكار والازاحة) كذلك وجد أن آلية التسامي استخدمتها الإناث أعلى مرتين من استخدام الذكور، وأن الفرق بين الإناث والذكور كان في آليتي الإسقاط والنكوص لصالح الإناث.

هدفت دراسة بونيا (Punia, 2015) إلى التعرف على مستوى الهناء النفسي لدى طلبة السنة الأولى، وكانت عينة الدراسة مكونة من (100) طالب وطالبة، من متوسط العمر 21 سنة، وكانت الأدوات

المعتمدة مقياس كارول ريف للهناء النفسي الذي يتكون من سلسلة من البنود التي تعكس المجالات المهمة للهناء النفسي، وأظهرت النتائج أن غالبية الطلاب لديهم مستوى عالٍ من الهناء النفسي، حيث سجل مؤشر عال في كل من الغرض من الحياة والنمو الشخصي، والتعامل البيئي والاستقلالية، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين وتقبل الذات، وعدم وجود فروق بين أبعاد الهناء النفسي لدى الطلبة الجامعيين ووجود فروق بين الجنسين في الهناء النفسي لصالح الإناث.

وهدفت دراسة ماريا (**Maria, 2015**) إلى التحقق من العلاقة بين التأقلم والذكاء الانفعالي والهناء النفسي بين طلاب المرحلة الجامعية. وقد تم اختيار مائتين وخمسة (205) من الطلاب الجامعيين (129 ذكور، 76 إناث) بشكل عشوائي من خمسة أقسام في كلية العلوم الاجتماعية جامعة نيجيريا وتتراوح أعمار ما بين (18 و 35) سنة وبلغ متوسط أعمارهم (24)، أدوات البحث المستخدمة هي مقياس الهناء النفسي، ومقياس التكيف، ومقياس الذكاء الانفعالي، تم استخدام تصميم المسح المقطعي للدراسة، وتشير النتيجة الى ارتفاع مستوى كل من الذكاء الانفعالي والهناء النفسي.

وكان الهدف من دراسة راثناكارا (**Rathnakara,2014**) التحقق من طبيعة العلاقة بين الذكاء الانفعالي والهناء النفسي للمديرين التنفيذيين في القطاعين العام والخاص الذين يتابعون درجات الماجستير من مختلف الجامعات الوطنية المعترف بها، تم أخذ عينة تتكون من (200) مشارك في الاختبار، تم استخدام التحليل التباين الأحادي والثنائي المتغير لتحليل البيانات الأولية وكانت النتائج الرئيسية للدراسة هي وجود علاقة إيجابية معتدلة بين الذكاء الانفعالي والهناء النفسي للمديرين التنفيذيين، أيضا هناك تأثير إيجابي كبير من الذكاء الانفعالي على الهناء النفسي يتمتع الموظفين الأذكياء بمستوى أعلى من الهناء النفسي.

وهدفت دراسة كان (Can, 2013) إلى معرفة بين تسامي الذات والمادية لدى طلبة الجامعة في تركيا، تكونت عينة الدراسة من (143) طالباً طبق عليهم مقياس داوسون للقيم، ومقياس كلونينجر لمستوى المزاج ومقياس بيك للاكتئاب، ومقياس اليأس والتعاطف، أظهرت النتائج عدم وجود علاقة بين درجات تسامي الذات والمادية، بينما تبين أن هناك علاقة سلبية كبيرة بين التحديد عبر الشخصية والسعادة المادية وأن الطلبة الذين لديهم النزعة المادية عالية نسبياً من المرجح أن درجاتهم منخفضة في التعاطف.

كما جاءت دراسة فاجلي (Fagley, 2012) لمعرفة علاقة كل من التقدير والعرفان وعوامل الشخصية الخمس الكبرى بالرضا عن الحياة والهناء الذاتي، وتألفت العينة من (243) طالباً جامعياً، وتضمنت أدوات الدراسة مقياس التقدير، ومقياس العرفان وقائمة سمات الشخصية الخمس الكبرى، ومقياس الرضا عن الحياة ومقياس الهناء الذاتي، وكشف النتائج أن التقدير أسهم بشكل فريد في التنبؤ بالرضا عن الحياة والهناء الذاتي، وأظهر بعد التركيز على التملك كأحد أبعاد التغيير بالرضا عن الحياة والهناء الذاتي، أعلى من ارتباطات عوامل الشخصية الخمس الكبرى أو العرفان بشكل إيجابي دال بالرضا عن الحياة والهناء الذاتي.

التعقيب على الدراسات السابقة:

من حيث الهدف:

هدفت دراسة الخطيب وقرعان (2020) إلى التعرف على مستوى الهناء الذاتي لدى طلبة جامعة مؤتة وعلاقته بمستوى الطموح والإيثار، كما هدفت دراسة أبو دراز (2019) إلى فحص العلاقات المشتركة بين متغيرات تسامي الذات والسكينة النفسية والهناء النفسي، وهدفت دراسة علة والطاهر (2019) إلى قياس مستوى الذكاء الانفعالي والهناء النفسي، ودراسة التميمي وناصر (2019) هدفت إلى التعرف على الشخصية المبدعة وعلاقتها بالهناء النفسي، وهدفت دراسة الذهبي والسلمان (2018) إلى قياس علاقة تسامي الذات بالتفكير الناقد، ودراسة عبد الحميد (2018) هدفت إلى تنمية تسامي الذات باستخدام برنامج إرشادي قائم على العلاج الوجودي، كما هدفت دراسة هيبة (2014) إلى فحص بنية تسامي الذات، وهدفت دراسة هدروس والفرا (2017) إلى بناء نموذج نظري مقترح للعلاقة السببية بين الطمأنينة النفسية والتضحية وسلوك حماية الذات وهدفت دراسة علي (2017) لفحص العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية والهناء النفسي وهدفت دراسة أحمد وعثمان (2016) لمعرفة فاعلية برنامج إرشادي لتدعيم حب الحياة والهناء الشخصي، في حين هدفت دراسة الفونس (2016) للتعرف على الخصائص السيكومترية لمقاييس المساندة الاجتماعية المدركة ومواجهة الضغوط المحتملة وإشباع الاحتياجات الأساسية والهناء الذاتي هدفت دراسة أبو حلاوة والشربيني (2016) إلى الكشف عن البنية العاملية لمكونات السكينة النفسية، وأجرى (Kim et al,2018) دراسة الهدف منها تقييم الآثار الروحانية وتسامي الذات على اكتئاب، وهدفت دراسة (Roslan,2017) ودراسة (Maria, 2015) إلى التعرف على مستوى الهناء النفسي وهدفت دراسة (Shaheen, 2016) ودراسة (Rathnakara,2014) إلى الكشف عن العلاقة بين الذكاء الانفعالي بالهناء النفسي، وقام

(Joshanloo et al, 2016) بدراسة الهدف منها معرفة العلاقة بين تسامي الذات والمتعة الذاتية والمحافظة والتعزيز الذاتي بمفاهيم السعادة والرضا عن الحياة، وهدفت دراسة (Gokdage, 2015) إلى التعرف إلى الآليات الدفاعية التي يستخدمها طلبة الجامعة لمواجهة المواقف، وهدفت دراسة (Punia, 2015) إلى التعرف على مستوى الهناء النفسي، وهدفت دراسة (Can, 2013) إلى معرفة بين تسامي الذات والمادية، كما جاءت دراسة فاجلي (Fagley, 2012) لمعرفة علاقة كل من التقدير والعرفان وعوامل الشخصية الخمس الكبرى بالرضا عن الحياة والهناء الذاتي.

من حيث العينة:

تكونت عينة دراسة الخطيب وقرعان (2020) إلى من طلبة جامعة مؤتة ودراسة أبو دراز (2019) من طلبة كلية التربية في جامعة الأقصى ودراسة علة والطاهر (2019) من طلبة جامعة الأغواط والجلفة، ودراسة التميمي وناصر (2019) من طلبة كلية التربية الأساسية ودراسة الذهبي والسلمان (2018) من طلبة جامعة بغداد، ودراسة عبد الحميد (2018) من طالبات جامعة القاهرة، ودراسة هيبة (2014) من كلية التربية في جامعة عين شمس، ودراسة هدروس والفرا (2017) من حفظة القرآن الكريم، ودراسة علي (2017) من الطلبة في فترة المراهقة وبداية الرشد، ودراسة أحمد وعثمان (2016) من مرضى الاكتئاب بمستشفى كسلا التعليمي، ودراسة الفونس (2016) من الشباب الجامعي بجامعة حلوان، ودراسة أبو حلاوة والشربيني (2016) من طلاب جامعة دمنهور، وداسة (Kim et al,2018) طلاب الكليات الكورية، ودراسة (Roslan,2017) من طلبة الدراسات العليا، ودراسة (Gokdage, 2015) من طلبة جامعة، ودراسة (Punia, 2015) من طلبة السنة الأولى، ودراسة (Maria, 2015) من طلبة كلية العلوم الاجتماعية جامعة نيجيريا ودراسة

(Rathnakara,2014) من المديرين التنفيذيين في القطاعين العام والخاص، ودراسة (Can, 2013) من طلبة الجامعة في تركيا.

من حيث النتائج:

توصلت دراسة الخطيب وقرعان (2020) إلى أن مستوى الهناء الذاتي ومستوى الطموح والإيثار كانا متوسطين، ودراسة أبو دراز (2019) توصلت الدراسة إلى أن مستوى تسامي الذات مرتفع، ومستوى الهناء النفسي مرتفع، وأن جميع متغيرات الدراسة ارتبطت بعلاقات إيجابية، ودراسة علة والطاهر (2019) بينت أن مستوى الهناء النفسي كان متوسطاً، ودراسة التميمي وناصر (2019) أظهرت أن طلبة كلية التربية الأساسية ذو شخصية مبدعة وهم يتمتعون بمستوى من الهناء النفسي، ودراسة الذهبي والسلمان (2018) ظهرت أن الذكور تفوقون على الإناث على مقياس تسامي الذات، ودراسة هيبة (2014) توصلت إلى أنه لا يوجد فروق بين الذكور والإناث في تسامي الذات، ودراسة علي (2017) كشفت عن عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في الهناء النفسي، ودراسة أحمد وعثمان (2016) أظهرت أنه لا توجد فروق في تحسين الهناء الشخصي وحب الحياة تعزى إلى متغير النوع والحالة الاجتماعية، والمهنة، في حين توصلت دراسة الفونس (2016) إلى وجود الإيجابي للمساندة الاجتماعية في تحقيق الهناء الذاتي، ودراسة أبو حلاوة والشربيني (2016) كشف عن ارتفاع قيم معاملات مقياس السكينة النفسية كالتوجهات الروحية في الحياة، والرفق بالذات، والتوجه نحو العفو، والصمود النفسي والسلوك الاجتماعي الإيجابي، ودراسة (Kim et al,2018) أشارت أن المنظور الروحي مرتبط بانخفاض الاكتئاب عبر مسار المتغير الوسيط تسامي الذات للأفراد، ودراسة (Roslan,2017) وأظهرت أن طلاب الدراسات العليا يمتلكون مستوى عالٍ من مستوى الهناء النفسي، ودراسة (Shaheen, 2016) أظهرت النتائج أنه لم يكن هناك فرق بين الجنسين في الهناء

النفسي، ودراسة (Joshanloo et al, 2016) أظهرت أن تسامي الذات يتنبأ برضا الحياة بشكل إيجابي مرتفع، ودراسة (Punia, 2015) أظهرت أن غالبية الطلاب لديهم مستوى عالٍ من الهناء النفسي، ودراسة (Maria, 2015) تشير الى ارتفاع مستوى كل من الذكاء الانفعالي والهناء النفسي، ودراسة (Rathnakara,2014) أظهرت وجود علاقة إيجابية معتدلة بين الذكاء الانفعالي والهناء النفسي للمديرين التنفيذيين، ودراسة (Can, 2013) أظهرت عدم وجود علاقة بين درجات تسامي الذات والمادية، ودراسة فاجلي (Fagley, 2012) كشفت أن هناك ارتباطات بين عوامل الشخصية الخمس الكبرى أو العرفان بشكل إيجابي دال بالرضا عن الحياة والهناء الذاتي.

استفادت الباحثة من الدراسات السابقة في إعداد مقاييس الدراسة من أجل تطبيقها وكذلك تم الاستفادة من الدراسات السابقة في إغناء الجانب النظري للدراسة ومدى ملائمة هذه النتائج مع نتائج الدراسات المشابهة التي طبقت في مجتمعات أخرى، كما تميزت هذه الدراسة من خلال الربط بين موضوع تسامي الذات والهناء النفسي لمعرفة العلاقة بينهما خاصة لدى طلبة الجامعات.

الفصل الثالث

الإجراءات المنهجية للدراسة

أولاً منهج الدراسة

ثانياً مجتمع الدراسة

ثالثاً عينة الدراسة

رابعاً أدوات الدراسة

خامساً متغيرات الدراسة

سادساً إجراءات الدراسة

سابعاً الأساليب الإحصائية

الفصل الثالث

الإجراءات المنهجية للدراسة

يتناول هذا الفصل وصفاً كاملاً للطريقة والإجراءات التي تم اتباعها في الدراسة، بداية بتحديد المنهج الذي تم اتباعه، ووصف وتعريف مجتمع وعينة الدراسة، بالإضافة إلى الأدوات التي تم استخدامها وكيفية التحقق من خصائصها السيكومترية، كما يتضمن المعالجات الإحصائية التي استخدمت للإجابة عن أسئلة الدراسة.

أولاً منهج الدراسة

تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي، نظراً لملاءمته لأغراض الدراسة، لقياس تسامي الذات وعلاقته بالهناء النفسي لدى طلبة جامعة الخليل، وتمّ تحليل البيانات بالطرق الإحصائية المناسبة.

ثانياً مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة جامعة الخليل والبالغ عددهم (9743) طالب وطالبة حسب القبول والتسجيل من العام الدراسي، وما يقارب (70%) من الطلبة هم من الإناث، وتم أخذ ما نسبة (3.2%) من مجتمع الدراسة كعينة بالطريقة العشوائية البسيطة، فأصبح عدد أفراد العينة (313) طالب وطالبة.

ثالثاً عينة الدراسة

أ- **العينة الاستطلاعية:** حيث تم اختيار (50) طالب وطالبة من خارج عينة الدراسة الأساسية، وذلك للتأكد من صلاحية أدوات الدراسة (تسامي الذات وعلاقته بالهناء النفسي لدى طلبة جامعة الخليل) من حيث دلالات صدقها وثباتها.

ب- **العينة الأساسية للدراسة:** قامت الباحثة بتوزيع (350) استبانة على طلبة جامعة الخليل، وقد تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة، حيث بلغت الاستبانات المسترجعة والصالحة للتحليل (313) استبانة، لذلك تكونت عينة الدراسة الفعلية التي أجريت عليها عمليات التحليل الإحصائي من (313) طالب وطالبة من جامعة الخليل، والجدول التالي يوضح خصائص العينة الديموغرافية.

جدول (1): الخصائص الديموغرافية لعينة الدراسة

المتغير	مستويات المتغير	التكرارات	النسبة المئوية
الجنس	ذكر	133	42.5
	أنثى	180	57.5
	المجموع	**313**	**%100**
مكان السكن	قرية	103	32.9
	مدينة	181	57.8
	مخيم	29	9.3
	المجموع	**313**	**%100**
التخصص	كليات أدبية	132	42.2
	كليات علمية	181	57.8

	المجموع	**313**	**%100**
السنة الدراسية	الأولى	110	35.5
	الثانية	117	37.4
	الثالثة	40	12.8
	الرابعة	46	14.7
	المجموع	**313**	**%100**
معدل دخل الأسرة	منخفض	25	8.0
	متوسط	244	78.0
	مرتفع	44	14.0
	المجموع	**313**	**%100**
مستوى تعليم الأب	ثانوي فأقل	164	52.4
	دبلوم	50	16.0
	جامعي فأعلى	99	31.6
	المجموع	**313**	**%100**
مستوى تعليم الأم	ثانوي فأقل	192	61.3
	دبلوم	37	11.8
	جامعي فأعلى	84	26.9
	المجموع	**313**	**%100**

رابعاً أدوات الدراسة

مقياس تسامي الذات

قامت الباحثة بتطوير مقياس تسامي الذات لدى طلبة جامعة الخليل، وذلك بعد مراجعة عدد من مقاييس تسامي الذات في الأبحاث والدراسات السابقة التي تناولت موضوع الدراسة، كدراسة أبو دراز (2019)، ودراسة الذهبي والسلماني (2018)، ودراسة هيبة (2014).

وتضمّن المقياس بصورته النهائية (24) فقرة (الملحق 1)، ويتم الإجابة على فقرات المقياس عن طريق اختيار الطالب على سلّم الاستجابة الذي يتبع الفقرة وفق تدريج ليكرت الخماسي، وهي كالآتي: درجة كبيرة جداً وتعطى (5) درجات، درجة كبيرة وتعطى (4) درجات، درجة متوسطة وتعطى (3) درجات، درجة قليلة وتعطى (2) درجات، درجة قليلة جداً وتعطى(1) درجات، وتكون الدرجة العليا عليه 5×24=120، والدرجة الأدنى عليه 1×24= 24.

الخصائص السيكومترية للمقياس

الصدق الظاهري

للتحقق من الصدق الظاهري للمقياس قامت الباحثة بعرض المقياس بصورته الأولية على (9) محكمين من الأساتذة العاملين في الجامعات الفلسطينية من ذوي الاختصاص والخبرة انظر (الملحق 2)، وذلك من أجل التوصل إلى الصدق الظاهري للمقياس، وبعد الأخذ بآراء المحكمين من حيث الإضافة والحذف، وتكون المقياس بصورته النهائية (24) فقرة لقياس مستوى تسامي الذات لدى طلبة جامعة الخليل (الملحق 1).

صدق الاتساق الداخلي

تم التحقق من صدق الاتساق الداخلي بحساب معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation) لفقرات المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس، وذلك كما هو واضح في الجدول الآتي:

جدول (2): نتائج معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation) لمصفوفة ارتباط كل فقرة من فقرات تسامي الذات لدى طلبة جامعة الخليل مع الدرجة الكلية للمقياس

الرقم	الفقرات	معامل ارتباط بيرسون (ر)	القيمة الاحتمالية (Sig.)
.1	لدي هوايات واهتمامات يمكنني الاستمتاع بها	0.623**	0.000
.2	أتقبل نفسي كشخص ناضج ولديه مسؤوليات	0.503**	0.000
.3	أتواصل مع الآخرين وأتشارك معهم	0.673**	0.000
.4	أتوافق نفسياً مع حياتي الحالية	0.543**	0.000
.5	أتوافق مع التغيرات التي تحدث في مراحل نموي	0.433**	0.000
.6	أشارك الآخرين خبراتي ومهاراتي	0.553**	0.000
.7	أجد معنى لخبراتي السابقة	0.569**	0.000
.8	أسعى لمساعدة الآخرين	0.686**	0.000
.9	لدي اهتمام مستمر لتعلم	0.553**	0.000
.10	أنا قادر على تجاوز الصعوبات في حياتي	0.637**	0.000

الرقم	الفقرات	معامل ارتباط بيرسون (ر)	القيمة الاحتمالية (Sig.)
.11	أتقبل الحياة بصعوباتها	0.636**	0.000
.12	أجد معنى لمعتقداتي الروحية	0.653**	0.000
.13	أسمح للآخرين بمساعدتي	0.539**	0.000
.14	أستمتع بحياتي التي أعيشها	0.567**	0.000
.15	أنسى اخفاقاتي السابقة	0.733**	0.000
.16	اشارك بالأعمال التطوعية في المجتمع	0.733**	0.000
.17	التزم بواجباتي تجاه الاخرين	0.636**	0.000
.18	ابتعد عن المواقف التي تتطلب مساعدة الاخرين	0.634**	0.000
.19	اتطلع دائما للمثاليات	0.514**	0.000
.20	اشعر بالملل من الحياة التي أعيش فيها	0.553**	0.000
.21	الانسان الذي يعيش لنفسه لا يستحق الحياة	0.609**	0.000
.22	أسعى لتكريس حياتي لهدف ما	0.548**	0.000
.23	أشعر بالامتنان لكل من قدم لي معروفاً	0.793**	0.000
.24	اتطلع بشغف الى كل ما هو جديد في حياتي	0.864**	0.000

تشير المعطيات الواردة في الجدول السابق إلى أن جميع قيم مصفوفة ارتباط فقرات المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً، مما يشير إلى وجود اتساق داخلي بين فقرات المقياس.

الثبات للمقياس:

-الثبات بطريقة ألفا كرونباخ

تمّ حساب الثبات من خلال معامل الثبات ألفا كرونباخ، بعد تطبيق الأداة على عينة استطلاعية مكونة من (50) طالباً وطالبة، وأن قيمة معامل ثبات ألفا كرونباخ لمقياس تسامي الذات لدى طلبة جامعة الخليل كانت مرتفعة، حيث بلغت قيمة معامل ألفا كرونباخ (0.84)، مما يشير إلى أن المقياس يتمتع بدرجة يصلح للتطبيق لتحقيق أهداف الدراسة.

- **الثبات بطريقة التجزئة النصفية**

تمّ استخدام معادلة جتمان للتصحيح بسبب عدم تساوي الانحرافات المعيارية نصفي المقياس، يوضح نتائج الثبات من خلال استخدام التجزئة النصفية، أن معامل ثبات المقياس يساوي (0.81)، وهو يشير إلى أن المقياس يتمتع بدرجة جيدة من الثبات، ويعطى درجة من الثقة عند استخدام المقياس كأداة للقياس في الدراسة الحالية.

مقياس الهناء النفسي لدى طلبة جامعة الخليل

وصف المقياس

طوّرت الباحثة مقياس الهناء النفسي لدى طلبة جامعة الخليل بالاعتماد على المقاييس الواردة في عدد من الدراسات المتعلقة بموضوع الهناء النفسي لدى طلبة جامعة الخليل مثل دراسة أبو دراز (2019)، ودراسة علة والطاهر (2019)، ودراسة التميمي وناصر (2019)، حيث تضمّن المقياس

بصورته النهائية (30) فقرة، (الملحق 1)، ويتم الإجابة على فقرات المقياس عن طريق اختيار الطالب على سلّم الاستجابة الذي يتبع الفقرة وفق تدريج ليكرت الخماسي، وهي كالآتي: درجة كبيرة جداً وتعطى (5) درجات، درجة كبيرة وتعطى (4) درجات، درجة متوسطة وتعطى (3) درجات، درجة قليلة وتعطى (2) درجات، درجة قليلة جداً وتعطى(1) درجات، وتكون الدرجة العليا عليه 5×30=150، والدرجة الأدنى عليه 1×30= 30.

الخصائص السيكومترية للمقياس

الصدق:

صدق المحكمين (الصدق الظاهري)

للتحقق من الصدق الظاهري للمقياس قامت الباحثة بعرض المقياس بصورته الأولية على (9) محكماً من الأساتذة العاملين في الجامعات الفلسطينية ذوي الاختصاص والخبرة (الملحق 2)، وذلك من أجل التوصل إلى الصدق الظاهري للمقياس، وبعد الأخذ بآراء المحكمين تم تعديل وإعادة صياغة بعض الفقرات، وتضمّن المقياس بصورته النهائية (30) فقرة (الملحق 1).

صدق الاتساق الداخلي

تم التحقق من صدق المقياس بحساب معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation) لفقرات المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس، وذلك كما هو واضح في الجدول (3).

جدول (3): نتائج معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation) لمصفوفة ارتباط كل فقرة من فقرات مقياس الهناء النفسي لدى طلبة جامعة الخليل مع الدرجة الكلية للمقياس

الرقم	الفقرات	معامل ارتباط بيرسون (ر)	القيمة الاحتمالية (Sig.)
.1	أشعر بأن حياتي ذات قيمة ومعنى	0.663**	0.000
.2	أدرك جيداً امكاناتي في الحياة	0.959**	0.003
.3	لدي ثقة بنفسي	0.705**	0.000
.4	علاقاتي الاجتماعية ناجحة	0.387**	0.000
.5	أبادر في حل مشكلاتي الخاصة بمفردي	0.550**	0.000
.6	وجودي يعني لي الكثير	0.794**	0.000
.7	أضع لنفسي معايير وقناعات خاصة	0.602**	0.000
.8	أحب الاختلاط بالناس	0.839**	0.000
.9	أحب التجديد والتغيير في الحياة	0.854**	0.000
.10	أسعى إلى امتلاك الكثير من المهارات	0.566**	0.000
.11	أسير وفق أهداف محددة	0.621**	0.000
.12	أرصد جوانب قصوري وأحاول تلافيها	0.420**	0.000
.13	أنجز ما لدي من مهام بنجاح	0.490**	0.000
.14	أبحث عن كل ما يشعرني بأهمية حياتي	0.485**	0.000
.15	أستطيع توظيف امكانياتي في تحقيق أهداف حياتي	0.518**	0.000
.16	أشعر بأنني شخص ذو قيمة اجتماعية	0.795**	0.000
.17	أبادر في تكوين الصداقات	0.475**	0.000
.18	أساير الجماعة لكي أعيش	0.466**	0.000
.19	شخصيتي متميزة	0.884**	0.000
.20	أضع معايير خاصة بي للحكم على أفعالي	0.493**	0.001
.21	أضع خطة محددة لكل عمل انوي القيام به	0.894**	0.000

الرقم	الفقرات	معامل ارتباط بيرسون (ر)	القيمة الاحتمالية (Sig.)
.22	أواجه صعوبة المواد الدراسية واتحداها	0.944**	0.000
.23	استمر في مواصلة دراستي للوصول الى اعلى المراتب	0.847**	0.000
.24	لدي القدرة على التوافق مع أي متغيرات تحدث في المستقبل	0.748**	0.000
.25	أرغب أن اكون القائد في جميع الاعمال التي اقوم بها	0.848**	0.000
.26	أعمل على تطوير نفسي لأكون الافضل	0.406**	0.000
.27	لا أتردد في خوض مغامرات جديدة متميزة	0.762**	0.000
.28	أعتقد أن حياتي لا تسير وفقا للحظ	0.461**	0.000
.29	آفاقي في الحياة غير محدودة	0.849**	0.000
.30	أبذل جهد للتوافق مع زملائي في محيطي	0.501**	0.000

تشير المعطيات الواردة في الجدول (3) إلى أن جميع قيم مصفوفة ارتباط فقرات المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً، مما يشير إلى وجود اتساق داخلي بين فقرات المقياس.

الثبات:

الثبات بطريقة ألفا كرونباخ

تمّ حساب الثبات من خلال معامل الثبات ألفا كرونباخ، أن قيمة معامل ثبات ألفا كرونباخ لمقياس الهناء النفسي لدى طلبة جامعة الخليل كانت مرتفعة، حيث بلغت قيمة معامل ألفا كرونباخ (0.90)، مما يشير إلى أن المقياس يتمتع بدرجة مرتفعة من الثبات، ويصلح للتطبيق وتحقيق أهداف الدراسة.

- **الثبات بطريقة التجزئة النصفية**

تمّ حساب معامل الارتباط بين درجات نصفي المقياس، وذلك من خلال تجزئة المقياس إلى نصفين، ثم إيجاد مجموع درجات المبحوثين لكل نصف من المقياس، ثم حساب معامل الارتباط بينهما، وتمّ استخدام معادلة سبيرمان براون، أن معامل ثبات المقياس يساوي (0.855)، وهو يشير إلى أن المقياس يتمتع بدرجة مناسبة من الثبات، ويعطى درجة من الثقة عند استخدام المقياس كأداة للقياس في الدراسة الحالية.

خامساً متغيرات الدراسة

المتغيرات التابعة: تسامي الذات وعلاقته بالهناء النفسي لدى طلبة جامعة الخليل

المتغيرات المستقلة: الجنس، مكان السكن، التخصص، السنة الدراسية، معدل دخل الأسرة، مستوى تعليم الأب، مستوى تعليم الأم.

سادساً إجراءات الدراسة

لتحقيق أهداف الدراسة قامت الباحثة بإجراء الدراسة وفق عدد من المراحل، وهي كالآتي:

- إعداد مقياس الدراسة، وذلك بعد الاطلاع على عدد من المقاييس التي وردت في الدراسات السابقة
- جمع البيانات، حيث حرصت الباحثة على استرجاع جميع النسخ التي تمّ توزيعها، وتم جمع (313) نسخة صالحة للتحليل.
- تمّ إجراء المعالجة الإحصائية اللازمة لتحليل النتائج.

- تفسير واستخلاص النتائج.

سابعاً الأساليب الإحصائية

لتحليل بيانات الدراسة تمّ استخدام حزمة البرامج الاحصائية للعلوم الاجتماعية:

SPSS: Statistical Package for the Social Sciences, Version (25)

حيث تمّ استخدام الأساليب الإحصائية التالية:

1- التكرارات والنسب المئوية لمعرفة خصائص المجتمع الديموغرافية.

2- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.

3- اختبار ألفا كرونباخ لمعرفة ثبات فقرات المقياس.

4- معامل الارتباط سبيرمان براون لمعرفة ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية.

5- معامل ارتباط بيرسون.

6- اختبار (ت) (Independent samples t-Test) لمعرفة الفروق بين متوسطات عينتين مستقلتين.

7- اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) لمعرفة الفروق في متوسطات أفراد المجتمع على مقياسي تسامي الذات والهناء النفسي لدى طلبة جامعة الخليل.

مفتاح التصحيح لقراءة المتوسطات الحسابية لمقياسي تسامي الذات والهناء النفسي لدى طلبة جامعة الخليل

جدول (4): مفتاح التصحيح لمقياسي تسامي الذات والهناء النفسي لدى طلبة جامعة الخليل

المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	الدرجة
2.33-1.00	%46.6 - %20	منخفضة
3.67-2.34	%73.4 - %46.7	متوسطة
5.00-3.68	%100 - %73.5	مرتفعة

تمّ حساب طول الفترة في المتوسط الحسابي وفق المعادلة الآتية:

طول الفترة = (الحد الأقصى للاستجابة – الحد الأدنى للاستجابة) / 3

وبما أن المقياس كان وفق تدريج ليكرت الخماسي فإن:

طول الفترة = (5-1) / 3 = 4 / 3 = 1.33

وكذلك تمّ حساب النسبة المئوية وفق المعادلة الآتية:

النسبة المئوية = (الوسط الحسابي ÷ عدد البدائل) × 100%

الفصل الرابع

نتائج الدراسة

الفصل الرابع

نتائج الدراسة

مقدمة:

يتضمن هذا الفصل عرضاً لنتائج الدراسة التي تمّ التوصل لها بعد إجراء التحليل الإحصائي لبيانات الدراسة.

نتائج الدراسة

نتائج السؤال الأول: ما مستوى تسامي الذات لدى طلبة جامعة الخليل؟

وللإجابة على السؤال، تمّ استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لقياس مستوى تسامي الذات لدى طلبة جامعة الخليل، وذلك كما هو موضح في الجدول (5).

جدول (5): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لقياس مستوى تسامي الذات لدى طلبة جامعة الخليل مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

ترتيب الفقرة	رقم الفقرة	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة
23	.1	أشعر بالامتنان لكل من قدم لي معروفاً	4.07	1.02	مرتفعة
2	.2	أتقبل نفسي كشخص ناضج ولديه مسؤوليات	4.01	0.91	مرتفعة
8	.3	أسعى لمساعدة الآخرين	4.01	0.95	مرتفعة
24	.4	اتطلع بشغف الى كل ما هو جديد في حياتي	3.99	1.06	مرتفعة

1	.5	لدي هوايات واهتمامات يمكنني الاستمتاع بها	3.96	1.03	مرتفعة
3	.6	أتواصل مع الآخرين وأتشارك معهم	3.83	1.05	مرتفعة
22	.7	أسعى لتكريس حياتي لهدف ما	3.83	1.03	مرتفعة
12	.8	أجد معنى لمعتقداتي الروحية	3.82	1.04	مرتفعة
9	.9	لدي اهتمام مستمر لتعلم	3.69	1.12	مرتفعة
10	.10	أنا قادر على تجاوز الصعوبات في حياتي	3.69	1.11	مرتفعة
17	.11	التزم بواجباتي تجاه الاخرين	3.65	1.11	متوسطة
19	.12	اتطلع دائما للمثاليات	3.59	1.18	متوسطة
6	.13	أشارك الآخرين خبراتي ومهاراتي	3.58	1.05	متوسطة
11	.14	أتقبل الحياة بصعوباتها	3.55	1.05	متوسطة
5	.15	أتوافق مع التغيرات التي تحدث في مراحل نموي	3.51	1.05	متوسطة
7	.16	أجد معنى لخبراتي السابقة	3.51	1.07	متوسطة
14	.17	أستمتع بحياتي التي أعيشها	3.41	1.21	متوسطة
16	.18	اشارك بالأعمال التطوعية في المجتمع	3.41	1.14	متوسطة
13	.19	أسمح للآخرين بمساعدتي	3.39	1.15	متوسطة
4	.20	أتوافق نفسياً مع حياتي الحالية	3.37	1.17	متوسطة
21	.21	الانسان الذي يعيش لنفسه لا يستحق الحياة	3.27	1.32	متوسطة
20	.22	اشعر بالملل من الحياة التي أعيش فيها	3.23	1.26	متوسطة
15	.23	أنسى اخفاقاتي السابقة	3.14	1.21	متوسطة
18	.24	ابتعد عن المواقف التي تتطلب مساعدة الاخرين	2.85	1.41	متوسطة
الدرجة الكلية لمستوى تسامي الذات لدى طلبة جامعة الخليل			**3.61**	**0.52**	**متوسطة**

تشير المعطيات الواردة في الجدول (5) إلى أن مستوى تسامي الذات لدى طلبة جامعة الخليل جاء بدرجة متوسطة، حيث بلغ المتوسط الحسابي للدرجة الكلية (3.61) وانحراف معياري (0.52).

ويتضح من الجدول (5) أن أعلى درجة حصلت عليها الفقرة (أشعر بالامتنان لكل من قدم لي معروفاً) جاء بدرجة مرتفعة حيث بلغ المتوسط الحسابي للدرجة الكلية (4.07) وانحراف معياري (1.02) تلاها الفقرة (أتقبل نفسي كشخص ناضج ولديه مسؤوليات) جاء بدرجة مرتفعة حيث بلغ المتوسط الحسابي للدرجة الكلية (4.01) وانحراف معياري (0.91)، تلاها الفقرة (أسعى لمساعدة الآخرين) جاء بدرجة مرتفعة حيث بلغ المتوسط الحسابي للدرجة الكلية (4.01) وانحراف معياري (0.95)، بينما أقل درجة حصلت عليها الفقرة (ابتعد عن المواقف التي تتطلب مساعدة الاخرين) جاء بدرجة متوسطة، حيث بلغ المتوسط الحسابي للدرجة الكلية (2.85) وانحراف معياري (1.41).

نتائج السؤال الثاني: ما مستوى الهناء النفسي لدى طلبة جامعة الخليل ؟

وللإجابة على السؤال، تمّ استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لقياس مستوى الهناء النفسي لدى طلبة جامعة الخليل، وذلك كما هو موضح في الجدول (6).

جدول (6): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لقياس مستوى الهناء النفسي لدى طلبة جامعة الخليل مرتبة تنازلياً حسب المتوسط الحسابي

ترتيب الفقرة	رقم الفقرة	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة
3	.1	لدي ثقة بنفسي	4.09	0.92	مرتفعة
26	.2	اعمل على تطوير نفسي لأكون الافضل	4.01	0.97	مرتفعة
10	.3	أسعى إلى امتلاك الكثير من المهارات	3.98	0.95	مرتفعة
9	.4	أحب التجديد والتغيير في الحياة	3.97	1.04	مرتفعة
14	.5	أبحث عن كل ما يشعرني بأهمية حياتي	3.94	0.97	مرتفعة
1	.6	أشعر بأن حياتي ذات قيمة ومعنى	3.93	1.05	مرتفعة
7	.7	أضع لنفسي معايير وقناعات خاصة	3.92	1.11	مرتفعة

2	.8	أدرك جيداً امكاناتي في الحياة	3.91	0.85	مرتفعة
19	.9	شخصيتي متميزة	3.87	0.98	مرتفعة
25	.10	ارغب ان اكون القائد في جميع الاعمال التي اقوم بها	3.87	0.99	مرتفعة
24	.11	لدي القدرة على التوافق مع أي متغيرات تحدث في المستقبل	3.86	0.99	مرتفعة
6	.12	وجودي يعني لي الكثير	3.85	1.15	مرتفعة
27	.13	لا اتردد في خوض مغامرات جديدة متميزة	3.83	1.11	مرتفعة
13	.14	أنجز ما لدي من مهام بنجاح	3.82	1.02	مرتفعة
4	.15	علاقاتي الاجتماعية ناجحة	3.81	1.05	مرتفعة
16	.16	أشعر بأنني شخص ذو قيمة اجتماعية	3.81	0.94	مرتفعة
23	.17	استمر في مواصلة دراستي للوصول الى اعلى المراتب	3.81	1.05	مرتفعة
5	.18	ابادر في حل مشكلاتي الخاصة بمفردي	3.79	1.04	مرتفعة
20	.19	أضع معايير خاصة بي للحكم على أفعالي	3.74	1.05	مرتفعة
29	.20	افاقي في الحياة غير محدودة	3.73	1.08	مرتفعة
15	.21	أستطيع توظيف امكانياتي في تحقيق أهداف حياتي	3.72	0.97	مرتفعة
22	.22	اواجه صعوبة المواد الدراسية واتحداها	3.71	1.03	مرتفعة
21	.23	أضع خطة محددة لكل عمل انوي القيام به	3.64	1.04	متوسطة
11	.24	أسير وفق أهداف محددة	3.61	1.02	متوسطة
28	.25	اعتقد ان حياتي لا تسير وفقا للحظ	3.57	1.17	متوسطة
17	.26	أبادر في تكوين الصداقات	3.56	1.14	متوسطة
8	.27	أحب الاختلاط بالناس	3.55	1.21	متوسطة
12	.28	أرصد جوانب قصوري وأحاول تلافيها	3.52	1.01	متوسطة
18	.29	أساير الجماعة لكي أعيش	3.48	1.19	متوسطة
30	.30	ابذل جهد للتوافق مع زملائي في محيطي	3.46	1.06	متوسطة
الدرجة الكلية لمستوى الهناء النفسي لدى طلبة جامعة الخليل			3.78	0.54	**مرتفعة**

تشير المعطيات الواردة في الجدول (6) إلى أن مستوى الهناء النفسي لدى طلبة جامعة الخليل جاء بدرجة مرتفعة، حيث بلغ المتوسط الحسابي للدرجة الكلية (3.78) وانحراف معياري (0.54).

ويتضح من الجدول (6) أن أعلى درجة حصلت عليها الفقرة (لدي ثقة بنفسي) جاء بدرجة مرتفعة حيث بلغ المتوسط الحسابي للدرجة الكلية (4.09) وانحراف معياري (0.92) تلاها الفقرة (اعمل على تطوير نفسي لأكون الافضل) جاء بدرجة مرتفعة حيث بلغ المتوسط الحسابي للدرجة الكلية (4.01) وانحراف معياري (0.97)، تلاها الفقرة (أسعى إلى امتلاك الكثير من المهارات) جاء بدرجة مرتفعة حيث بلغ المتوسط الحسابي للدرجة الكلية (3.98) وانحراف معياري (0.95)، بينما أقل درجة حصلت عليها الفقرة (ابذل جهد للتوافق مع زملائي في محيطي) جاء بدرجة متوسطة، حيث بلغ المتوسط الحسابي للدرجة الكلية (3.46) وانحراف معياري (1.06).

السؤال الثالث: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة حول تسامي الذات والهناء النفسي لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير (الجنس، مكان السكن، التخصص، السنة الدراسية، معدل دخل الأسرة، مستوى تعليم الأب، مستوى تعليم الأم)؟

للإجابة عن التساؤل السابق تم تحليل الفرضيات الآتية:

1. **لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة حول تسامي الذات والهناء النفسي لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير الجنس**

لفحص الفرضية السابقة تمّ استخدام اختبار (ت) (Independent Sample t-Test) لإيجاد الفروق في متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة حول تسامي الذات والهناء النفسي لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير الجنس.

جدول (7): نتائج اختبار (ت) (Independent Sample t-Test) للتعرّف على الفروق في متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة حول تسامي الذات والهناء النفسي لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير الجنس

المتغير	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	الدلالة الإحصائية	
تسامي الذات	ذكر	133	3.60	0.59	0.034	0.973	غير دالة
	أنثى	180	3.60	0.46			
الهناء النفسي	ذكر	133	3.69	0.62	1.379	0.118	غير دالة
	أنثى	180	3.84	0.45			
الدرجة الكلية	ذكر	133	3.65	0.58	1.308	0.192	غير دالة
	أنثى	180	3.72	0.41			

*** دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05)، درجات الحرية = 311**

تشير النتائج في الجدول (7) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة حول تسامي الذات والهناء النفسي لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير الجنس، حيث بلغت الدلالة الإحصائية على الدرجة الكلية (0.192) وهي أكبر من مستوى دلالة (0.05).

وتشير النتائج في الجدول (7) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة حول تسامي الذات لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير الجنس، حيث بلغت الدلالة الإحصائية (0.973) وهي أكبر من مستوى دلالة (0.05).

وتشير النتائج في الجدول (7) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة حول الهناء النفسي لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير الجنس، حيث بلغت الدلالة الإحصائية (0.118) وهي أكبر من مستوى دلالة (0.05).

2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة حول تسامي الذات والهناء النفسي لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير مكان السكن

لفحص الفرضية السابقة تمّ استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) لمعرفة الفروق في متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة حول تسامي الذات والهناء النفسي لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير مكان السكن، وذلك كما هو موضح في الجدولين (8،9).

جدول (8): الأعداد والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة حول تسامي الذات والهناء النفسي لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير مكان السكن

المتغير	مكان السكن	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
تسامي الذات	قرية	103	3.66	0.50
	مدينة	181	3.60	0.50
	مخيم	29	3.41	063
	المجموع	**313**	**3.60**	**0.52**
الهناء النفسي	قرية	103	3.84	0.49
	مدينة	181	3.77	0.50
	مخيم	29	3.62	0.81
	المجموع	**313**	**3.78**	**0.54**

المتغير	مكان السكن	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الدرجة الكلية	قرية	103	3.75	0.46
	مدينة	181	3.68	0.46
	مخيم	29	3.52	0.70
	المجموع	**313**	**3.69**	**0.49**

جدول (9): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) للتعرّف على الفروق في متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة حول تسامي الذات والهناء النفسي لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير مكان السكن

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة	مستوى الدلالة الإحصائية	
تسامي الذات	بين المجموعات	1.349	2	0.675	2.485	0.085	غير دالة
	داخل المجموعات	84.137	310	.271			
	المجموع	85.486	312				
الهناء النفسي	بين المجموعات	1.080	2	0.540	1.859	0.158	غير دالة
	داخل المجموعات	90.023	310	0.290			
	المجموع	91.102	312				
الدرجة الكلية	بين المجموعات	1.208	2	0.604	2.484	0.085	غير دالة
	داخل المجموعات	75.370	310	0.243			
	المجموع	76.578	312				

*** دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05)**

يتضح من الجدولين (8، 9) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة حول تسامي الذات والهناء النفسي لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير مكان السكن، حيث كانت الدلالة الإحصائية (0.085) وهي أكبر من (0.05)، وهي غير دالة إحصائياً.

كما ويتضح من الجدولين (8، 9) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة حول تسامي الذات لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير مكان السكن، حيث كانت الدلالة الإحصائية (0.085) وهي أكبر من (0.05)، وهي غير دالة إحصائياً.

وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة حول الهناء النفسي لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير مكان السكن، حيث كانت الدلالة الإحصائية (0.158) وهي أكبر (0.05)، وهي غير دالة إحصائياً.

3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة حول تسامي الذات والهناء النفسي لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير التخصص

لفحص الفرضية السابقة تمّ استخدام اختبار (ت) (Independent Sample t-Test) لإيجاد الفروق في متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة حول تسامي الذات والهناء النفسي لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير التخصص.

جدول (10): نتائج اختبار (ت) (Independent Sample t-Test) للتعرّف على الفروق في متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة حول تسامي الذات والهناء النفسي لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير التخصص

المتغير	التخصص	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	الدلالة الإحصائية	
تسامي الذات	كليات أدبية	132	3.67	0.49	1.183	0.147	غير دالة
	كليات علمية	181	3.55	0.53			
الهناء النفسي	كليات أدبية	132	3.82	0.53	1.192	0.234	غير دالة
	كليات علمية	181	3.75	0.54			
الدرجة الكلية	كليات أدبية	132	3.74	0.48	1.702	0.090	غير دالة
	كليات علمية	181	3.65	0.50			

*** دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05)، درجات الحرية = 311**

تشير النتائج في الجدول (10) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة حول تسامي الذات والهناء النفسي لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير التخصص، حيث بلغت الدلالة الإحصائية على الدرجة الكلية (0.090) وهي أكبر من مستوى دلالة (0.05).

وتشير النتائج في الجدول (10) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة حول تسامي الذات لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير التخصص، حيث بلغت الدلالة الإحصائية (0.147) وهي أكبر من مستوى دلالة (0.05).

وتشير النتائج في الجدول (10) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة حول الهناء النفسي لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير التخصص، حيث بلغت الدلالة الإحصائية (0.234) وهي أكبر من مستوى دلالة (0.05).

4. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة حول تسامي الذات والهناء النفسي لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير السنة الدراسية

لفحص الفرضية السابقة تمّ استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) لمعرفة الفروق في متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة حول تسامي الذات والهناء النفسي لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير السنة الدراسية، وذلك كما هو موضح في الجدولين (11،12).

جدول (11): الأعداد والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة حول تسامي الذات والهناء النفسي لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير السنة الدراسية

المتغير	السنة الدراسية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
تسامي الذات	الأولى	110	3.62	0.49
	الثانية	117	3.63	0.45
	الثالثة	40	3.67	0.62
	الرابعة	46	3.39	0.61
	المجموع	**313**	**3.60**	**0.52**
الهناء النفسي	الأولى	110	3.82	0.52
	الثانية	117	3.82	0.51
	الثالثة	40	3.74	0.54

المتغير	السنة الدراسية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
	الرابعة	46	3.60	0.58
	المجموع	**313**	**3.78**	**0.54**
الدرجة الكلية	الأولى	110	3.72	0.46
	الثانية	117	3.73	0.45
	الثالثة	40	3.70	0.56
	الرابعة	46	3.49	0.56
	المجموع	**313**	**3.69**	**0.49**

جدول (12): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) للتعرّف على الفروق في متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة حول تسامي الذات والهناء النفسي لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير السنة الدراسية

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة	مستوى الدلالة الإحصائية	
تسامي الذات	بين المجموعات	2.457	3	0.819	3.048	*0.029	دالة
	داخل المجموعات	83.029	309	0.269			
	المجموع	85.486	312				
الهناء النفسي	بين المجموعات	1.876	3	0.625	2.165	0.092	غير دالة
	داخل المجموعات	89.227	309	0.289			
	المجموع	91.102	312				
الدرجة الكلية	بين المجموعات	2.024	3	0.675	2.796	*0.040	دالة
	داخل المجموعات	74.554	309	0.241			
	المجموع	76.578	312				

*** دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05)**

يتضح من الجداول (11، 12) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة حول تسامي الذات والهناء النفسي لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير السنة الدراسية، حيث كانت الدلالة الإحصائية (0.040) وهي أقل من (0.05)، وهي دالة إحصائياً.

كما ويتضح من الجداول (11، 12) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة حول تسامي الذات لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير السنة الدراسية، حيث كانت الدلالة الإحصائية (0.092) وهي أكبر من (0.05)، وهي غير دالة إحصائياً.

ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة حول الهناء النفسي لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير السنة الدراسية، حيث كانت الدلالة الإحصائية (0.029) وهي أقل (0.05)، وهي دالة إحصائياً.

ولإيجاد مصدر الفروق تمّ استخدام اختبار (LSD) للمقارنات الثنائية البعدية للفروق، وذلك كما هو واضح في الجدول (13).

جدول (13): نتائج اختبار (LSD) للمقارنات الثنائية البعدية للفروق تبعاً لمتغير السنة الدراسية

المجال	المقارنات	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة
تسامي الذات	الأولى				0.235063
	الثانية				0.246957
	الثالثة				0.280707
	الرابعة				
الدرجة الكلية	الأولى				0.227345
	الثانية				0.231194
	الثالثة				0.209030
	الرابعة				

*** الفرق في المتوسطات دال إحصائياً عند مستوى (0.05)**

تشير نتائج المقارنات الثنائية البعدية إلى أن الفروق بين متوسطات طلاب السنة الأولى وطلاب السنة الرابعة حيث كانت الفروق لصالح طلاب السنة الأولى. كما تشير المقارنات أيضاً الى أن الفروق بين متوسطات طلاب السنة الثانية وطلاب السنة الرابعة حيث كانت الفروق لصالح طلاب السنة الثانية. كما تشير المقارنات أيضاً الى أن الفروق بين متوسطات طلاب السنة الثالثة وطلاب السنة الرابعة حيث كانت الفروق لصالح طلاب السنة الثالثة.

5. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة حول تسامي الذات والهناء النفسي لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير معدل دخل الأسرة

لفحص الفرضية السابقة تمّ استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) لمعرفة الفروق في متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة حول تسامي الذات والهناء النفسي لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير معدل دخل الأسرة ، وذلك كما هو موضح في الجدولين (14،15).

جدول (14): الأعداد والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة حول تسامي الذات والهناء النفسي لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير معدل دخل الأسرة

المتغير	معدل دخل الأسرة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
تسامي الذات	منخفض	25	3.41	0.46
	متوسط	244	3.60	0.51
	مرتفع	44	3.69	0.59
	المجموع	**313**	**3.60**	**0.52**
الهناء النفسي	منخفض	25	3.67	0.61

المتغير	معدل دخل الأسرة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
	متوسط	244	3.78	0.51
	مرتفع	44	3.83	0.64
	المجموع	**313**	**3.78**	**0.54**
الدرجة الكلية	منخفض	25	3.54	0.50
	متوسط	244	3.69	0.47
	مرتفع	44	3.76	0.57
	المجموع	**313**	**3.69**	**0.49**

جدول (15): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) للتعرّف على الفروق في متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة حول تسامي الذات والهناء النفسي لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير معدل دخل الأسرة

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة	مستوى الدلالة الإحصائية	
تسامي الذات	بين المجموعات	1.289	2	.644	2.373	0.095	غير دالة
	داخل المجموعات	84.197	310	.272			
	المجموع	85.486	312				
الهناء النفسي	بين المجموعات	.416	2	.208	0.712	0.492	غير دالة
	داخل المجموعات	90.686	310	.293			
	المجموع	91.102	312				
الدرجة الكلية	بين المجموعات	.792	2	.396	1.620	0.199	غير دالة
	داخل المجموعات	75.785	310	.244			
	المجموع						

*** دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05)**

يتضح من الجدولين (14، 15) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة حول تسامي الذات والهناء النفسي لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير معدل دخل الأسرة ، حيث كانت الدلالة الإحصائية (0.199) وهي أكبر من (0.05)، وهي غير دالة إحصائياً.

كما ويتضح من الجدولين (14، 15) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة حول تسامي الذات لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير معدل دخل الأسرة ، حيث كانت الدلالة الإحصائية (0.095) وهي أكبر من (0.05)، وهي غير دالة إحصائياً.

وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة حول الهناء النفسي لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير معدل دخل الأسرة، حيث كانت الدلالة الإحصائية (0.492) وهي أكبر (0.05)، وهي غير دالة إحصائياً.

6. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة حول تسامي الذات والهناء النفسي لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير مستوى تعليم الأب

لفحص الفرضية السابقة تمّ استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) لمعرفة الفروق في متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة حول تسامي الذات والهناء النفسي لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير مستوى تعليم الأب، وذلك كما هو موضح في الجدولين (16،17).

جدول (16): الأعداد والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة حول تسامي الذات والهناء النفسي لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير مستوى تعليم الأب

المتغير	مستوى تعليم الأب	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
تسامي الذات	ثانوي فأقل	164	3.58	0.52
	دبلوم	50	3.58	0.49
	جامعي فأعلى	99	3.64	0.53
	المجموع	**313**	**3.60**	**0.52**
الهناء النفسي	ثانوي فأقل	164	3.77	0.54
	دبلوم	50	3.70	0.47
	جامعي فأعلى	99	3.84	0.56
	المجموع	**313**	**3.78**	**0.54**
الدرجة الكلية	ثانوي فأقل	164	3.67	0.49
	دبلوم	50	3.64	0.44
	جامعي فأعلى	99	3.74	0.51
	المجموع	**313**	**3.69**	**0.49**

جدول (17): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) للتعرّف على الفروق في متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة حول تسامي الذات والهناء النفسي لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير مستوى تعليم الأب

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة	مستوى الدلالة الإحصائية	
تسامي الذات	بين المجموعات	0.242	2	0.121	0.439	0.645	غير دالة
	داخل المجموعات	85.245	310	0.275			
	المجموع	85.486	312				
الهناء النفسي	بين المجموعات	0.718	2	0.359	1.231	0.293	غير دالة
	داخل المجموعات	90.385	310	0.292			
	المجموع	91.102	312				
الدرجة الكلية	بين المجموعات	0.418	2	0.209	0.851	0.428	غير دالة
	داخل المجموعات	76.159	310	0.246			
	المجموع	76.578	312				

*** دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05)**

يتضح من الجدولين (16، 17) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة حول تسامي الذات والهناء النفسي لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير مستوى تعليم الأب، حيث كانت الدلالة الإحصائية (0.428) وهي أكبر من (0.05)، وهي غير دالة إحصائياً.

كما ويتضح من الجدولين (16، 17) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة حول تسامي الذات لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير مستوى تعليم الأب، حيث كانت الدلالة الإحصائية (0.645) وهي أكبر من (0.05)، وهي غير دالة إحصائياً.

وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة حول الهناء النفسي لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير مستوى تعليم الأب، حيث كانت الدلالة الإحصائية (0.293) وهي أكبر (0.05)، وهي غيردالة إحصائياً.

7. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة تسامي الذات والهناء النفسي لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير مستوى تعليم الأم

لفحص الفرضية السابقة تمّ استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) لمعرفة الفروق في متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة حول تسامي الذات والهناء النفسي لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير مستوى تعليم الأم ، وذلك كما هو موضح في الجدولين (18،19).

جدول (18): الأعداد والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة حول تسامي الذات والهناء النفسي لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير مستوى تعليم الأم

المتغير	مستوى تعليم الأم	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
تسامي الذات	ثانوي فأقل	192	3.61	0.55
	دبلوم	37	3.49	0.46

المتغير	مستوى تعليم الأم	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
	جامعي فأعلى	84	3.61	0.47
	المجموع	**313**	**3.60**	**0.52**
الهناء النفسي	ثانوي فأقل	192	3.76	0.55
	دبلوم	37	3.64	0.45
	جامعي فأعلى	84	3.87	0.53
	المجموع	**313**	**3.78**	**0.54**
الدرجة الكلية	ثانوي فأقل	192	3.69	0.51
	دبلوم	37	3.56	0.43
	جامعي فأعلى	84	3.74	0.46
	المجموع	**313**	**3.69**	**0.49**

جدول (19): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) للتعرّف على الفروق في متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة حول تسامي الذات والهناء النفسي لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير مستوى تعليم الأم

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة	مستوى الدلالة الإحصائية	
تسامي الذات	**بين المجموعات**	0.516	2	0.258	0.942	0.391	**غير دالة**
	داخل المجموعات	84.970	310	0.274			

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة	مستوى الدلالة الإحصائية	
	المجموع	85.486	312				
الهناء النفسي	بين المجموعات	1.540	2	0.770	2.665	0.071	غير دالة
	داخل المجموعات	89.563	310	0.289			
	المجموع	91.102	312				
الدرجة الكلية	بين المجموعات	0.847	2	0.423	1.733	0.179	غير دالة
	داخل المجموعات	75.731	310	0.244			
	المجموع	76.578	312				

*** دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05)**

يتضح من الجدولين (18، 19) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة حول تسامي الذات والهناء النفسي لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير مستوى تعليم الأم، حيث كانت الدلالة الإحصائية (0.391) وهي أكبر من (0.05)، وهي غير دالة إحصائياً.

كما ويتضح من الجدولين (18، 19) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة حول تسامي الذات لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير مستوى تعليم الأم، حيث كانت الدلالة الإحصائية (0.071) وهي أكبر من (0.05)، وهي غير دالة إحصائياً.

وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة حول

الهناء النفسي لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير مستوى تعليم الأم، حيث كانت الدلالة الإحصائية (0.179) وهي أكبر (0.05)، وهي غير دالة إحصائياً.

السؤال الرابع: هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين تسامي الذات والهناء النفسي لدى طلبة جامعة الخليل ؟

ومن هذا السؤال تم تحليل الفرضية الآتية:

8. لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين تسامي الذات والهناء النفسي لدى طلبة جامعة الخليل.

ولفحص الفرضية السابقة تمّ استخدام معامل ارتباط (بيرسون) لإيجاد العلاقة بين تسامي الذات والهناء النفسي لدى طلبة جامعة الخليل، أظهرت النتائج وجود علاقة طردية قوية دالة إحصائياً بين تسامي الذات والهناء النفسي لدى طلبة جامعة الخليل، حيث بلغ معامل الارتباط (0.735) بدلالة إحصائية (0.000)، أي أنه كلما زاد تسامي الذات زاد الهناء النفسي لدى طلبة جامعة الخليل.

الفصل الخامس

مناقشة نتائج الدراسة والتوصيات

الفصل الخامس

مناقشة نتائج الدراسة والتوصيات

مقدمة:

يتضمن هذا الفصل عرضاً لمناقشة نتائج الدراسة التي تمّ التوصل لها، ومن ثم التوصيات.

مناقشة نتائج الدراسة

مناقشة نتائج السؤال الأول: ما مستوى تسامي الذات لدى طلبة جامعة الخليل؟

أن مستوى تسامي الذات لدى طلبة جامعة الخليل جاء بدرجة متوسطة، حيث بلغ المتوسط الحسابي للدرجة الكلية (3.61) وانحراف معياري (0.52). وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن معظم طلبة الجامعة يشعرون بتسامي الذات بدرجات متفاوتة، حيث أن هناك مجموعة من الطلبة مثابرون من أجل الوصول إلى أهدافهم بكل كفاءة، ولديهم رغبة قوية في فهم ذواتهم بصور إيجابية، وهناك مجموعة من الطلبة لا يحققون ذواتهم وذلك لأن هناك بعض الظروف منعتهم من تحقيق أهدافهم مما يشعرهم بمستوى أقل من تسامي الذات، وتختلف نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة أبو دراز (2019) التي أظهرت أن مستوى تسامي الذات مرتفع، أما دراسة عبد الحميد (2018)والتي هدفت إلى تنمية تسامي الذات باستخدام برنامج إرشادي قائم على العلاج الوجودي لدى عينة من الفتيات الجامعيات، أسفرت النتائج عن فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على العلاج الوجودي في تنمية تسامي الذات لدى الفتيات الجامعيات، مما يؤكد أهمية تنمية مفهوم تسامي الذات لدى الطلبة الجامعيين.

مناقشة **نتائج السؤال الثاني: ما مستوى الهناء النفسي لدى طلبة جامعة الخليل ؟**

أن مستوى الهناء النفسي لدى طلبة جامعة الخليل جاء بدرجة مرتفعة، حيث بلغ المتوسط الحسابي للدرجة الكلية (3.78) وانحراف معياري (0.54). تعزو الباحثة هذه النتيجة أن لدى طلبة الجامعة مستوى من الثقة بالنفس، مما يجعل لدى الطلبة العزيمة من أجل تطوير أنفسهم، كما أن الطلبة في الجامعة يسعون باستمرار إلى تطوير مهاراتهم لذلك ظهرت هذه النتيجة. خاصة وأن الطلبة ينتمون بالفعل إلى جامعتهم وتخصصاتهم بصورة واقعية، كما أن الجامعة تعمل على توفير البيئة المناسبة لتعليم الطلبة وكذلك يتم إرشادهم وتوفير لهم ما يحتاجون من أجل اكتساب اكبر قدر ممكن من المهارات التعليمية.

تتفق هذه النتيجة مع دراسة أبو دراز (2019) ودراسة (Roslan,2017) ودراسة (Punia, 2015) ودراسة (Maria, 2015) بينما تختلف هذه النتيجة مع دراسة الخطيب وقرعان (2020) ودراسة علة والطاهر (2019) التي أظهرت أن مستوى الهناء النفسي متوسط. واتفقت مع دراسة التميمي وناصر (2019) التي أظهرت النتائج أن أفراد عينة الدراسة يتمتعون بمستوى عالي من الهناء النفسي.

مناقشة نتائج السؤال الثالث: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة حول تسامي الذات والهناء النفسي لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير (الجنس، مكان السكن، التخصص، السنة الدراسية، معدل دخل الأسرة، مستوى تعليم الأب، مستوى تعليم الأم)؟

تبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة حول تسامي الذات والهناء النفسي لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير الجنس، وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن طلبة جامعة الخليل من كلا الجنسين أصبح لديهم القدرة والخبرة على تحديد أهدافهم بوضوح، كما

أنهم يستطيعون الاندماج والتركيز في حياتهم العلمية الأمر الذي يمكنهم من تحقيق أهدافهم، وتجعلهم قادرين على الاستمرار في حياتهم بشكل يحقق لهم تسامي الذات والذي بدوره يلعب دوراً في تحقيق الهناء النفسي.

تتفق هذه النتيجة مع دراسة الخطيب وقرعان (2020) ودراسة أبو دراز (2019) ودراسة هيبة (2014) ودراسة علي (2017) ودراسة أحمد وعثمان (2016) ودراسة (Shaheen, 2016) وهم جميعاً أظهرت عدم وجود وزن تبعاً لمتغير الجنس، بينما تختلف هذه النتيجة مع دراسة التميمي وناصر (2019) ودراسة الذهبي والسلمان (2018) ودراسة (Gokdage, 2015) ودراسة (Punia, 2015) التي أظهرت فروقاً لصالح الإناث.

تبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة حول تسامي الذات والهناء النفسي لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير مكان السكن، وتعزى هذه النتيجة إلى أن طلبة جامعة الخليل على اختلاف مكان السكن لهم يكون لديهم الخبرة لتطوير أنفسهم وبناء مجتمع أفضل من خلال فهم سلوك الفرد والجماعة مما يولد لديهم القدرة والفعالية الشخصية، فيصبح لديهم حالة من التركيز العميق والاندماج التام والشعور بالمتعة والهناء النفسي والمثابرة ومواصلة بذل الجهد في سبيل تحقيق أهدافهم، وهذا يحقق لهم تسامي الذات، وتختلف هذه النتيجة مع دراسة أبو دراز (2019) التي أظهرت فروقاً لصالح التخصصات الإنسانية..

تشير النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة حول تسامي الذات والهناء النفسي لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير التخصص، تعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أنه بالرغم من اختلاف التخصصات لدى طلبة جامعة الخليل إلا أنهم يتمتعون بالقدرة على تحديد الأهداف بوضوح، كما أنهم يتمتعون بالخبرة التي تحقق لهم مستوى من

جودة الحياة، ويترتب على ذلك شعورهم بالهناء النفسي، وبالتالي توفر الظروف المناسبة لحدوث تسامي الذات لدى الطلبة بغض النظر عن تخصصاتهم.

تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة حول تسامي الذات والهناء النفسي لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير السنة الدراسية، وأن الفروق بين متوسطات طلاب السنة الأولى وطلاب السنة الرابعة حيث كانت الفروق لصالح طلاب السنة الأولى. وكذلك هناك فروق بين متوسطات طلاب السنة الثانية وطلاب السنة الرابعة حيث كانت الفروق لصالح طلاب السنة الثانية. وأيضاً هناك فروق بين متوسطات طلاب السنة الثالثة وطلاب السنة الرابعة حيث كانت الفروق لصالح طلاب السنة الثالثة، تعزو الباحثة هذه النتيجة إلى اقتراب طلبة السنة الرابعة من التخرج لذا فهم ينظرون إلى الحياة المستقبلية بعد انتهاء الدراسة في الجامعة وما يمر فيه خريجي الجامعات من حجم البطالة المرتفع الذي يظهر في المجتمع مما يقلل من مستوى الهناء النفسي وهذا ينعكس على تسامي الذات.

أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة حول تسامي الذات والهناء النفسي لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير معدل دخل الأسرة، تعزو الباحثة إلى أن طلبة جامعة الخليل بغض النظر عن مستوى الدخل لديهم؛ إلا أنهم التحقوا بالجامعة لأنهم يريدون تحقيق الأهداف التي وضعوها لأنفسهم، وهم يعملون من أجل تحقيقها من خلال التركيز التام والاندماج في مهمتهم التعليمية، كذلك فإنهم يعملون أثناء مسيرتهم الدراسية على تحقيق أهدافهم.

أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة حول تسامي الذات والهناء النفسي لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير مستوى تعليم الأب، وقد يعود السبب في هذه النتيجة إلى أن معظم طلبة جامعة الخليل يقبلون بنشاط وحيوية إلى التعلم وتنمية

قدراتهم العلمية والمعرفية، لذا فإن الآباء يسعون إلى تشجيع أبنائهم على تحقيق ذواتهم بحيث يتم تحقيق مستوى من الهناء النفسي.

أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة حول تسامي الذات والهناء النفسي لدى طلبة جامعة الخليل تعزى لمتغير مستوى تعليم الأم، وتعزى هذه النتيجة إلى أن ما توفره ثقافة المجتمع من تدعيمات تساعد على نمو الشخصية نمواً يتفق مع ممارسة الطلبة من أجل تحقي طموحهم، مما يؤدي إلى تتسامي الذات لديهم وتحقيق مستوى الهناء النفسي بغض النظر عن مستوى تعليم الأم.

مناقشة نتائج السؤال الرابع: هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين تسامي الذات والهناء النفسي لدى طلبة جامعة الخليل؟

تشير النتائج إلى وجود علاقة طردية قوية دالة إحصائياً بين تسامي الذات والهناء النفسي لدى طلبة جامعة الخليل، أي أنه كلما زاد تسامي الذات زاد الهناء النفسي لدى طلبة جامعة الخليل لدى طلبة جامعة الخليل، تتفق هذه النتيجة مع دراسة أبو دراز (2019).

تعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن علاقة تسامي الذات والهناء النفسي لدى طلبة جامعة الخليل تعتبر من الجوانب المهمة في حياة الطالب، بحيث كلما ارتفع تسامي الذات كان مستوى الهناء النفسي مرتفعًا، وهذا ما يجعل تسامي الذات مرتبط بمهمة الطالب الذي يسعى إلى تحقيق ذاته وأهدافه، وهذا يدل على أن الطلبة عندما يمتلكون تسامي ذات بشكل ايجابي والذي يحقق لهم الهناء النفسي.

التوصيات

من خلال النتائج السابقة توصي الباحثة:

1. أن تعمل الجامعة على عقد ورشات عمل لرفع مستوى تسامي الذات لدى الطلبة وتدريبهم على كيفية الوصول إلى درجة الهناء النفسي.
2. على القائمين على العملية التعليمية في الجامعات العمل على تعزيز تسامي الذات لدى الطلبة والمحافظة عليه من خلال توفير العوامل في البيئة التعليمية التي تعمل على زيادة الهناء النفسي.
3. تضمين بعض مقررات علم النفس بعض التوجيهات والاستراتيجيات التي تساعد الطلبة على الشعور بالهناء النفسي من خلال رفع مستوى تسامي الذات وتدعيم الذات الإيجابي.
4. توعية الطلبة بأهمية تسامي الذات والهناء النفسي من خلال التطرق الى علم النفس الإيجابي.
5. تشجيع الطلاب على التعبير عن مشاعرهم من أجل تحقيق الهناء النفسي لهم.
6. تقديم أنشطة تدريبية لتعزيز تسامي الذات الهناء النفسي لدى طلبة جامعة الخليل.
7. دراسة تسامي الذات والسكينة النفسية كمنبئات بالهناء النفسي لدى طلبة جامعة الخليل.

المراجع

المراجع العربية

أبو دراز، غادة (2019) تسامي الذات والسكينة النفسية كمنبئات بالهناء النفسي لدى طلبة جامعة الأقصى، رسلة ماجستير غير منشورة، جامعة الأقصى، غزة

أبو هاشم، السيد (2010). النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية، جمعة بنها، 20(18)، 268-350.

أحمد، صلاح (2017). المساندة الإجتماعية وعلاقتها بالضغوط النفسية وأساليب مواجهة الضغوط وجودة الحياة في محافظة غزة، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة السودان للعرو التكنولوجيا، السودان.

أحمد، عبد الباقي وعلي، نائلة (2016).فعالة برنامج ارشادي علاجي لتدعيم حب الحياة والهناء الشخصي لمرضى الاكتئاب الخالي من أعراض ذهانية بمستشفى كسلا التعليمي السوداني، مجلة العلوم النفسية والتربوية، 2(1)، 6-27.

أحمد، عفاف (2008). الفرق بين الهناء النفسي وتقدير الذات بين المراهقين من أسر مطلقة وغير مطلقة، دراسة على تلاميذ المدارس الثانوية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة المنيا، مصر.

البساطي، عواطف (2011). السكينة في القرآن الكريم، دراسة موضوعية، مدلة القراءة والمعرفة جامعة عين شمس، (113)، 166-203.

تعوينات، علي(2013). الأمن النفسي وعلم النفس، جامعة الجزائر، www.educapsy.com

التلولي، جميلة (2015). دراسة مقارنة للتوافق النفسي لدى أبناء النساء المعنفات وغير المعنفات في شمال غزة في ضوء بعض المتغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر، غزة

التميمي، رافد وناصر، أشواق (2019). الشخصية المبدعة وعلاقتها بالهناء النفسي لدى طلبة كلية التربية الاساسية، مجلة الطريق للتربية والعلوم الاجتماعية، 6(3)، 56-75.

الحايك، نزار (2006). نظريات أساسية في التوجيه والإرشاد النفسي، دمشق: دار ماسة للطباعة والنشر.

الحربي، بدر (2014). التسامح وعلاقته بالهناء الذاتي لدى مراجعي المراكز الصحية التابعة لمنطقة حائل، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، السعودية.

الحربي، نايف (2018). العلاقة بين تسامي الذات وبعض عوامل الشخصية لدى أعضاء هيئة التدريس في الجامعات السعودية، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب، العدد 98، 213-243.

الخطيب، لبنى والقرعان، جهاد (2020). مستوى الهناء الذاتي وعلاقته بالطموح والإيثار لدى طلبة جامعة مؤتة، المجلة الدولية التربوية المتخصصة، 9(1)، 1-17.

الذهبي، جمال والسلماني، عمار (2018). تسامي الذات وعلاقته بالتفكير الناقد لدى طلبة الجامعة، مجلة كلية التربية الأساسية، بغداد، 24(101).

ذويب، أحمد (2019). الشعور بالأمن النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية: دراسة ميدانية على الطلاب اللاجئين السوريين في مديرية تربية قصبة المفرق، مجلة الشمال للعلوم الإنسانية، 4(1)، 109-136.

زيد، محمد (2019). دور الحب الرومانسي في الرفع من مؤشرات الصحة النفسية لدى الراشد، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة محمد خيضر بسكرة، الجزائر.

السعدي، رحاب (2017). معنى الحياة لدى زوجات الأسرى الفلسطينيين (دراسة ميدانية في محافظة جنين)، مجلة جامعة الاستقلال للأبحاث، 1(2)، 59-96.

سليمون، ريم (2015). الصمود النفسي ومعنى الحياة والتدفق من وجهة نظر عمم النفس الإيجابي

الشربيني، عاطف وأبو الحلاوة، محمد (2016). دلالات الصدق والثبات والبنية العاملية لمقياس السكينة لدى طلاب الجامعة، دراسة في بناء المفهوم، مجلة الإرشاد النفسي، (48) 91-118.

الضبع، عبد الرحمن (2019). التسامي بالذات والشغف والكمالية العصابية كمنبئات بالهناء الذاتي في العمل لدى معلمات رياض الأطفال، المجلة التربوية، جامعة سوهاج – كلية التربية، (63)، 27-97.

الضبع، فتحي (2012). الذكاء الروحي وعلاقته بالسعادة النفسية لدى عينة من المراهقين والراشدين، دراسات عربية في التربية وعلم النفس، 1(29)، 135-176.

عبد الحميد، منى (2018). برنامج علاجي وجودي وأثره في تنمية التسامي بالذات لدى عينة من الفتيات الجامعيات، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عين شمس.

العبيدي، عفراء والجبوري، إقبال (2017). الحوار الأسري وعلاقته بسمو الذات لدى تلامذة الصف السادس الابتدائي، مجلة البحوث التربوية والنفسية، جامعة بغداد، (52)، 22-52.

عكاشة، أحمد. (2008). الطب النفسي المعاصر .ط .4 القاهرة :مكتبة الأنجلو المصرية.

علاجي، أميرة (2020). الهناء النفسي وعلاقته بالشفقة بالذات لدى طالبات المرحلة الثانوية، مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، (185)، 585-606.

علة، عيشة وطاهر، تيجاني (2019). علاقة الهناء النفسي بالذكاء الانفعالي لدى الطلبة الجامعيين (دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة عمار ثليجي بالأغواط)، دراسات نفسية وتربوية، 2(3)، 94-116.

علي، فاطمة (2017). أساليب الضغوط النفسية وعلاقتها بالهناء النفسي في نهاية المراهقة وبداية الرشد، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة حلوان.

الفونس، خزام (2016). الخصائص السيكومتوية لمقاييس المساندة الإجتماعية المدركة ومواجهة الضغوط المحتملة وإشباع الإحتياجات الأساسية والهناء الذاتي لدى عينة من الشباب الجامعي، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عين شمس، مصر.

هاشم، أميرة وعبد الرسول، باقر (2018). آليات الدفاع النفسي لدى طلبة جامعة الكوفة، مجلة الجامعة العربية الأمريكية للبحوث، 4(1)، 126-153.

هدروس، محمد والفرا، معمر (2017). الطمأنينة النفسية كمتغيرٍ وسيط في العلاقة بين الانتماء الوطني وكلٍ من التضحية وسلوك حماية الذات لدى حفظة القرآن الكريم، مجلة جامعة الأقصى، 21(1)، 380-422.

هيبة، محمد (2014). بنية تسامي الذات لدى طلاب الجامعة، مجلة جامعة عين شمس، 4(7)، 67-103.

المراجع الأجنبية

- Alegre, A. (2008). *Emotional security and its relationship with emotional intelligence*. Virginia Polytechnic Institute and State University Press.
- Baeva, I., & Bordovskaia, N. (2015). The psychological safety of the educational environment and the psychological well-being of Russian Secondary school pupils and teachers. *Psychology in Russia: State of the Art*, 8(1), 86-101
- Bastian, B., Jetten, J., & Fasoli, F. (2010). *Cleansing the soul by hurting the flesh:* The guilt-reducing effect of pain. Psychological Science, 22, 334-335.
- Can, C. (2013, February). The Relationship Between Materialism and Self-Transcendence in University Students Sample. In *Yeni Symposium* 51,113-22.
- Cohrs, C., Christie, D., White, P. & Das, C. (2013). *Contributions of positive psychology to peace:* Towards global well-being and resilience. American Psychologist. 68(7):590-600
- Diener ,Mcaela Y. Chan(2011)Happy people live longer: Subjective well-being contributes to Health and longevity . *Applied Psychology ,articles 27* ,January ,pages 1-43.
- Eckl, C. L. (2017). 7 ways to enhance self-transcendence. Step into the Light of your own True Being. Retrieved from http://www.cheryleckl.com/articles/unleashing-joy-self transcendence/7-ways-to-enhance-self-transcendence.

- Eroglu, S., E. (2012). Examination of university students subjective well-being, A cross cultural comparison. International Journal of Academic Research, 4 (1), 168-171.

- Fagley, N., S. (2012). Appreciation uniquely predicts life satisfaction above demographics, the big 5 personality factors, and gratitude. Personality and Individual Differences, 53, 59-63

- Floody, D. R. (2015). Serenity and inner peace: Positive perspectives. In *Personal Peacefulness* (pp. 107-133). Springer, New York, NY.

- Gokdage, R. (2015). Defense Mechanisms Used by University Students to Cope With Stress. *International Journal on New Trends in Education and Their Implications* , Volume (6) ,Issue 2. Article 01 , 1- 12 .

- Isiklar, A. (2012). Examining psychological well-being and self-esteem levels of Turkish students in gaining identity against role during conflict periods. Journal of Instructional Psychology, 39 (1), 41-50 .

- Joshanloo, M., Rizwan, M., Khilji, I. A., Ferreira, M. C., Poon, W. C., Sundaram, S., & Demir, M. (2016). Conceptions of happiness and life satisfaction: An exploratory study in 14 national groups. Personality and individual differences, 102, 145-148.

- Keyes , C. L. M. , Shmotkin , D. , & Ryff , C. D. (2002). Optimizing well-being: Th e empirical encounter of two traditions . Journal of Personality and Social Psychology , 82 (6), 1007 – 1022.

- Kahneman,D&,Deaton,A.(2010)High income Improves Evaluation of Life But Not Emotional Well- Being .*Proceedings of the National Academy of sciences of the united states of America* ,107(38), 16489-16493.

- Kim, S. S., Hayward, R. D., & Gil, M. (2018). Family Interdependence, Spiritual Perspective, Self-Transcendence, and Depression Among Korean College Students. *Journal of religion and health*, *57*(6), 2079-2091.

- Lee, Y., Lin, Y., Huang, C. & Fredrickson, L. (2013). The Construct and Measurement of Peace of Mind. *Journal of Happiness Studies*, 14 (2),: 571-590 .

- Maria. Magdalena, (2015), Teaching Practices in Primary and Secondary Schools in Europe: Insights from Large Scale Assessment in Education: Science and Policy Report, European Commission, Luxembourg, Joint Research Center , P. 29.

- McCarth, V. (2011). A new look at successful aging : exploring a midrange nursing theory among older adults in a low income retirement community.

- Milani, M., Ashktorab, T., AbedSaeedi, Z., AlaviMajd, H. (2015). The impact of self- transcendence on physical health status promotion in multiple sclerosis patients attending peer support groups. International journal of nursing practice, 21(6), 725-732.

- Mruk, C. (2019). Authentic Self-Esteem, XII: Humanistic & Positive Psychology: https://www.psychologytoday.com/.../authentic-self-esteem..

- Panahi, S., Yunus, A. S. B. M., & Roslan, S. B. (2013). Correlates of Psychological Well-being amongst Graduate Students in Malaysia. *Life* Science Journal, 10(3), 59-70.

- Punia, N. A. (2015). Psychological Well Being of First Year College Students. Indian Journal of Educational Studies . *An Interdisciplinary Journal*, 2(1), 2349.6908.

- Rathnakara, K. S. (2014). The Impact of Emotional Intelligence on Psychological Well.being of Public and Private Sector Executives Perspective of Postgraduate Students. Proceedings of *the HR Conference* – 2014, Vol. 01, No. 01, pp 41.49.

- Roslan, S., Ahmad, N., Nabilla, N., & Ghiami, Z. (2017). Psychological Well-being among Postgraduate Students. Acta Medica Bulgarica, 44(1), 35-41.

- Shaheen, S ,Shaheen, H. (2016). Emotional intelligence in relation to psychological well.being among students. *The International Journal of Indian Psychology*, 3(4), 206.2013.

- Wong P.T.P. (2016) Meaning-Seeking, Self-Transcendence, and Well-being. In: Batthyány (eds) Logotherapy and Existential Analysis. Logotherapy and Existential Analysis: Proceedings of the Viktor Frankl Institute Vienna, vol 1. Springer, Cham

الملاحق

أسماء المحكمين

الاستبانة بصورتها الأولية

الاستبانة بصورتها النهائية

ملحق (1) أسماء المحكمين

الاسم	الجامعة	التخصص
أ.د جمال أبو مرق	الخليل	علم النفس التطبيقي
د. عبد الناصر السويطي	الخليل	علم نفس
د. إياد أبو بكر	القدس المفتوحة	خدمة اجتماعية
د. إبراهيم المصري	جامعة الخليل	إرشاد نفسي
د. عايد الحموز	هيئة التدريب العسكري	إرشاد نفسي
د. سناء أبو غوش	جامعة الخليل	علم نفس تربوي
د. عمر الريماوي	جامعة القدس	علم نفس

ملحق (2) الاستبانة في صورتها الأولية

بسم الله الرحمن الرحيم

كلية التربية

قسم علم النفس الارشادي والتربوي

الاستاذ/ة الدكتور/ة الفاضل/ة :

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

تقوم الباحثة بإجراء دراسة بعنوان: " تسامي الذات وعلاقته بالهناء النفسي لدى طلبة جامعة الخليل". لذلك فقد تم تطوير ثلاث مقاييس لقياس تسامي الذات والسكينة النفسية، والهناء النفسي، ونظرا لما تتمتعون به من خبرة ودراية في هذا المجال، تأمل الباحثة منكم تحكيم هذه الأدوات من خلال إبداء ملاحظاتكم ومقترحاتكم من حيث:

- الصياغة اللغوية للفقرات.
- مدى ملائمة الفقرات لمجالات الدراسة.
- أي تعديلات أو مقترحات ترونها مناسبة.

شاكرا لكم حسن تعاونكم

الباحثة: عزيزة أبو فارة

البيانات العامة:

الجنس: ذكر ( ) انثى ( )

العمر: أقل من 19 سنة ( ) 19-22 سنة ( ) أكثر من 22 سنة ( )

التخصص: علوم طبيعية ( ) علوم انسانية ( )

السنة الدراسية: أولى ( ) ثانية ( ) ثالثة ( )

رابعة ( ) خامسة ( )

مكان السكن: مدينة ( ) قرية ( ) مخيم ( )

أولاً: مقياس تسامي الذات

الرقم	الفقرة	بدرجة كبيرة جداً	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة	بدرجة قليلة جداً
.1	لدي هوايات واهتمامات يمكنني الاستمتاع بها					
.2	أتقبل نفسي كشخص ناضج ولديه مسؤوليات					
.3	أتواصل مع الآخرين وأتشارك معهم					
.4	أتوافق نفسياً مع حياتي					
.5	أتوافق مع التغيرات التي تحدث في مراحل نموي					
.6	أشارك الآخرين خبراتي ومهاراتي					
.7	أجد معنى لخبراتي السابقة					
.8	أسعى لمساعدة الآخرين					
.9	لدي اهتمام مستمر لتعلم					
.10	أنا قادر على تجاوز الصعوبات في حياتي					
.11	أتقبل الحياة بصعوباتها					
.12	أجد معنى لمعتقداتي الروحية					
.13	أسمح للآخرين بمساعدتي					
.14	أستمتع بحياتي التي أعيشها					
.15	أنسى اخفاقاتي السابقة					

ثانياً: مقياس الهناء النفسي

الرقم	الفقرة	بدرجة كبيرة جداً	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة	بدرجة قليلة جداً
.16	أشعر بأن حياتي ذات قيمة ومعنى					
.17	أدرك جيداً امكاناتي في الحياة					
.18	لدي ثقة بنفسي					
.19	علاقاتي الاجتماعية ناجحة					
.20	أواجه مشكلاتي					
.21	وجودي يعني لي الكثير					
.22	أضع لنفسي معايير وقناعات خاصة					
.23	أحب الاختلاط بالناس					
.24	أحب التجديد والتغيير في الحياة					
.25	أسعى إلى امتلاك الكثير من المهارات					
.26	أسير وفق أهداف محددة					
.27	أرصد جوانب قصوري وأحاول تلافيها					
.28	أنجز ما لدي من مهام بنجاح					
.29	أبحث عن كل ما يشعرني بأهمية حياتي					

.30	أستطيع توظيف امكانياتي في تحقيق أهداف حياتي					
.31	أشعر بأنني شخص ذو قيمة اجتماعية					
.32	أبادر في تكوين الصداقات					
.33	أساير الجماعة لكي أعيش					
.34	شخصيتي متميزة					
.35	أضع معايير خاصة بي للحكم على أفعالي					

ملحق (3) الاستبانة في صورتها النهائية

جامعة الخليل

عمادة الدراسات العليا

تحية طيبة وبعد...

تقوم الباحثة بإجراء دراسة بعنوان: "**تسامي الذات وعلاقته بالهناء النفسي لدى طلبة جامعة الخليل**"، وذلك استكمالا لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في الارشاد النفسي. راجيةً التكرم بالإجابة عن فقرات الإستبانة ووضع إشارة (X) أمام العبارة التي تتفق ووجهة نظرك.

شاكرةً لكم جهودكم وأمانتكم العلمية وحرصكم على إنجاح هذه الدراسة، علما أن إجابتك ستكون سرية، ولا تشكل أي نوع من الاختبار، ولن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي فقط.

مع خالص شكري لحسن تعاونكم

الباحثة: عزيزة ابو فارة.

إشراف: د. حاتم عابدين.

أولا: البيانات الأولية:

ضع دائرة حول الصفة التي تنطبق على حالتك:

*** الجنس:**	**1. ذكر.**	**2. أنثى.**
*** مكان السكن**	**1. قرية**	**2. مدينة**
	3. مخيم.	
*** التخصص**	**1. كليات ادبية**	**2. كليات علمية**
*** السنة الدراسية**	**1. الاولى**	**2. الثانية**
	3. الثالثة	**4. الرابعة**
***معدل دخل الاسرة**	**1.منخفض**	**2.متوسط**
	3.مرتفع	
***مستوى تعليم الأب**	**1.ثانوي فاقل**	**2.دبلوم**
	3.جامعي فأعلى	
***مستوى تعليم الأم**	**1.ثانوي فاقل**	**2.دبلوم**
	3.جامعي فأعلى	

ثانيا: مقياس تسامي الذات:

يرجى وضع شارة (x) في المربع الذي يتفق ووجهة نظرك أمام كل فقرة من الفقرات.

الرقم	الفقرة	بدرجة كبيرة جدا	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة	بدرجة قليلة جدا
1	لدي هوايات واهتمامات يمكنني الاستمتاع بها					
2	أتقبل نفسي كشخص ناضج ولديه مسؤوليات					
3	أتواصل مع الآخرين وأتشارك معهم					
4	أتوافق نفسياً مع حياتي الحالية					
5	أتوافق مع التغيرات التي تحدث في مراحل نموي					
6	أشارك الآخرين خبراتي ومهاراتي					
7	أجد معنى لخبراتي السابقة					
8	أسعى لمساعدة الآخرين					
9	لدي اهتمام مستمر لتعلم					
10	أنا قادر على تجاوز الصعوبات في حياتي					
11	أتقبل الحياة بصعوباتها					
12	أجد معنى لمعتقداتي الروحية					
13	أسمح للآخرين بمساعدتي					
14	أستمتع بحياتي التي أعيشها					
15	أنسى اخفاقاتي السابقة					
16	اشارك بالأعمال التطوعية في المجتمع					
17	التزم بواجباتي تجاه الاخرين					
18	ابتعد عن المواقف التي تتطلب مساعدة الاخرين					
19	اتطلع دائما للمثاليات					
20	اشعر بالملل من الحياة التي أعيش فيها					
21	الانسان الذي يعيش لنفسه لا يستحق الحياة					
22	أسعى لتكريس حياتي لهدف ما					
23	أشعر بالامتنان لكل من قدم لي معروفاً					
24	اتطلع بشغف الى كل ما هو جديد في حياتي					

ثالثاً: مقياس الهناء النفسي:
يرجى وضع شارة (x) في المربع الذي يتفق ووجهة نظرك أمام كل فقرة من الفقرات.

الرقم	الفقرة	بدرجة كبيرة جدا	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة	بدرجة قليلة جدا
1	أشعر بأن حياتي ذات قيمة ومعنى					
2	أدرك جيداً امكاناتي في الحياة					
3	لدي ثقة بنفسي					
4	علاقاتي الاجتماعية ناجحة					
5	ابادر في حل مشكلاتي الخاصة بمفردي					
6	وجودي يعني لي الكثير					
7	أضع لنفسي معايير وقناعات خاصة					
8	أحب الاختلاط بالناس					
9	أحب التجديد والتغيير في الحياة					
10	أسعى إلى امتلاك الكثير من المهارات					
11	أسير وفق أهداف محددة					
12	أرصد جوانب قصوري وأحاول تلافيها					
13	أنجز ما لدي من مهام بنجاح					
14	أبحث عن كل ما يشعرني بأهمية حياتي					
15	أستطيع توظيف امكانياتي في تحقيق أهداف حياتي					
16	أشعر بأنني شخص ذو قيمة اجتماعية					
17	أبادر في تكوين الصداقات					
18	أساير الجماعة لكي أعيش					
19	شخصيتي متميزة					
20	أضع معايير خاصة بي للحكم على أفعالي					
21	أضع خطة محددة لكل عمل انوي القيام به					
22	اواجه صعوبة المواد الدراسية واتحداها					
23	استمر في مواصلة دراستي للوصول الى اعلى المراتب					
24	لدي القدرة على التوافق مع أي متغيرات تحدث في المستقبل					
25	ارغب ان اكون القائد في جميع الاعمال التي اقوم بها					
26	اعمل على تطوير نفسي لأكون الافضل					
27	لا اتردد في خوض مغامرات جديدة متميزة					
28	اعتقد ان حياتي لا تسير وفقا للحظ					

29	افاقي في الحياة غير محدودة					
30	ابذل جهد للتوافق مع زملائي في محيطي					