السعادة النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طلاب الصفين التاسع والعاشر في ولاية أدم بمحافظة الداخلية بسلطنة عُمان

Psychological Happiness and Its Relationship to the Academic Achievement of Students in Grades 9 and 10 in Adam State, Al-Dakhilia Governorate, Sultanate of Oman

أ. **محمد بن سيف بن حمد المحروقي:** أخصائي توجيه مهني، وزارة التربية والتعليم، سلطنة عُمان.

Mohammed bin Saif bin Hamad Al-Mahrouqi: Career Guidance Specialist, Ministry of Education, Sultanate of Oman.

Email: abumazin12311@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.56989/benkj.v5i8.1536

تاريخ الاستلام: 2025-05-18 **تاريخ القبول:** 2025-07-09 **تاريخ النشر** 2025-08-01

الملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى استكشاف طبيعة المكونات الفرعية للسعادة النفسية، وتحليل درجة ارتباطها بالتحصيل الدراسي. كما هدفت إلى فهم الأبعاد النفسية المؤثرة على التحصيل الدراسي لدى طلاب الصفين التاسع والعاشر في ولاية أدم بمحافظة الداخلية، أجريت الدراسة على عينة تم اختيارها عشوائيا من (59) طالبا و(52) طالبة. واعتمد الباحث في جمع البيانات على مقياس مُقنن للسعادة النفسية. وقد كشفت تحليلات الدراسة عن عدد من المؤشرات التي توضح طبيعة العلاقة بين الصحة النفسية والأداء الأكاديمي لدى أفراد العينة. وأظهرت نتائج الدراسة ما يلي:

- لم تُلاحظ فروق ذات دلالة إحصائية في الرفاهية النفسية بين طلاب الصفين التاسع والعاشر تبعًا للجنس (ذكور/إناث) في معظم مجالات الرفاهية النفسية. ومع ذلك، لوحظت فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الطالبات في مجالي التمكين البيئي وقبول الذات.
- لم تُظهر النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى السعادة النفسية تُعزى إلى متغير الصف الدراسي (التاسع مقابل العاشر) في جميع مجالات المقياس.
- كما لم تُسجل فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى السعادة النفسية تُعزى إلى متغير العمر في كافة المجالات.

الكلمات المفتاحية: السعادة النفسية، التحصيل الدراسي، المرحلة الأساسية، الصف التاسع، الصف العاشر.

Abstract:

This study aimed to explore the sub-components of psychological happiness and analyze their relationship with academic achievement. It also sought to understand the psychological dimensions affecting academic achievement among ninth- and tenth -grade students in Adam, Al-Dakhilia Governorate. The sample consisted of students of 59 male and 52 female students selected randomly. A standardized scale of psychological happiness was used to collect data. The findings revealed several indicators that clarified the nature of the relationship between psychological well-being and academic achievement among the participants. The results showed the following:

- No statistically significant differences were found in psychological well-being between ninth- and tenth-grade students by gender, except for the domains of environmental mastery and self-acceptance, where female students scored higher.
- No statistically significant differences were found attributable to grade level (ninth vs. tenth) across all domains.
- Similarly, no statistically significant differences were observed attributable to age in any domain.

Keywords: Psychological happiness, academic achievement, basic education, ninth grade, tenth grade.

الإطار المنهجي للدراسة:

المقدمة:

يُعد مصطلح "الرفاهية النفسية" مفهومًا أساسيًا. ويحتل علم النفس الإيجابي مكانة مهمة في الفكر الإنساني، إذ يدرس العوامل النفسية التي تُحسّن الصحة النفسية وجودة الحياة. ويُعتبر إطارًا مهمًا لفهم سبل تحقيق السعادة والرفاهية النفسية. ولكل ثقافة سعيها الخاص نحو السعادة. وتُعدّ السعادة من أهم أهداف الحياة، لأنها تُؤدي إلى مزاج إيجابي، ورضا عن جودة الحياة، وتحقيق الذات، وزيادة تقدير الذات، وتفاؤل أكبر (السيد، 2010: 1).

يعتبر مصطلح جودة الحياة من المصطلحات الأساسية في العلوم الاجتماعية والنفسية، لأنه يعبر عن السعادة التي يعيشها الإنسان من أجل تحقيق هدفه في الحياة وفق تطوره، وقدرته على النمو من أجل تلبية طموحه الذي يسعى إليه في حياته، ومن أجل توفير مساحة كافية يمارس فيها حريته وسعادته ليصبح له بصمته الخاصة يتميز بها عن الآخرين، وذو ميزة أو صفة يعكس اتجاهاته، ويعد مصطلح السعادة النفسية من المصطلحات التي تشترك وتتقاطع مع عدد من المفاهيم الأخرى، كالإحساس بالراحة، والاستمتاع، والرضا، والتكيف، والأمن، والإنجاز، والاكتفاء (الجمال، 2010: 2).

لقد اهتم علم النفس في كثير من دراساته، لا سيما الأبحاث التقليدية، على الاتجاهات السلبية في حياة الأفراد، حيث تم توجيه الاهتمام نحو دراسة المشكلات النفسية والصعوبات التي تعتريهم على الحزن والكآبة والشقاء والمعاناة وذلك على حساب جانب آخر مضيء في حياة البشر كشعورهم بالبهجة والسرور والتسامح فيما بينهم والتفاؤل والرضا عن جوانب الحياة والتمتع بها أو بجزء منها، وتناولت الدراسات السابقة موضوعات كالصبر على الشدائد والتماسك عند مواجهة شدائد الحياة، إلى جانب الرضا الذي يميز حياة الأفراد، مثل التعايش والتكيف والانسجام والتوصل إلى الحلول في النزاعات وانسجام الفرد بذاته في الحياة التي تجعل من شأنها أكثر إيجابية وفعالية وسعادة نفسية (عبدالعال، ومظلوم، 2013: 79).

إن الإحساس بالسعادة النفسية يختلف من شخص إلى آخر، فهو قائم على مبدأ الفروق الفردية، فهناك اختلاف بين فرد وآخر، وثقافة الفرد، والعمر، وكذلك العوامل الاجتماعية التي تصقل تجربته النفسية وسعادته مع اختلافها من شخص إلى آخر، وفق مصدر هذه السعادة، وهو إحساس وتفاعل مكتمل بين مرحلة طفولية ذات طابع سوي، وبين إشباع حاجات الوقت الراهن الذي يعيشه الفرد، كما أن هذا الإحساس يكون راقيا وانفعاليا بطابع إيجابي (العبيدي، 2015: 184).

يُعد هذا العصر في حاجة ماسة إلى علم النفس، لتعزيز وتنمية حياة الأفراد، من خلال دراسة العوامل لإثراء الرفاه النفسي والسعادة المحببة للجميع، وهذا لا يفسر بأننا نبتعد عن تحليل الانفعالات التي يتذمر منها الإنسان، ولكن الأجدر والأحرى أن نهتم بجوانب علم النفس الإيجابي، الذي يعود الفضل في الاهتمام به إلى سيلجمان Seligman الذي أظهر علم النفس الإيجابي positive psychology إلى عالم الوجود في منذ ثمانينيات القرن العشرين، والذي يتكون من ثلاثة اتجاهات: يعنى الأول منها بدراسة إيجابية الانفعالات، والثاني الصفات غير السلبية، والأخير منها يُعنى بالمؤسسات الإيجابية (جودة، 2007: 698).

إن هذا القرن الذي نعيش فيه، يمكن القول فيه بأنه قرن الإيجابية، أي يختص بعلم النفس الإيجابي، حيث يعد الموضوعات ذات الطابع الإيجابي مثل: التفاؤل والأمل والسعادة، وهو أمر مهم كما يشير Sorey وآخرون (2007)، حيث يُعد من الجوانب الضرورية التي تُعنى بدراسة قوى الإنسان الإيجابية، وقد تطوّر الاهتمام به بشكل ملحوظ منذ أن سلط عليه الضوء "مارتن سيليجمان"، حيث دعا إلى تحويل تركيز علم النفس من معالجة الاضطرابات إلى تعزيز مكامن القوة والرفاه النفسي. بتوجيه العلماء والمهتمين بالاهتمام والبحث في دراساتهم في القوى الإنسانية، عوضا عن الاهتمام بالاضطرابات والأمراض النفسية وغيرها (صالح، 2013).

لا يقتصر تأثير السعادة على جانب واحد من جوانب الحياة أو على مرحلة عمرية معينة كالمراهقة أو البلوغ، بل يرتبط مستوى السعادة ارتباطًا إيجابيًا بعدة مجالات، من بينها ارتفاع مستويات الطاقة، وزيادة الإنتاجية في العمل، وارتفاع معدلات الزواج، وتحسن مهارات الأبوة والأمومة، فضلاً عن تعزيز الرياضة وامتداد الحياة. ويقابل ذلك انخفاض معدل السعادة سلبيًا بحدوث حالات انهيار في العلاقات الزوجية. كما تُعد السعادة مرتبطة بالانفتاح على الحياة، وبالسيطرة على مجرياتها، والتطلع إلى امتلاك قيم ومعانٍ تتجاوز بها الجمود وتهتم بالطموحات المرتبطة بالقضايا الاجتماعية والأخلاقية (Weaver, 2010: 38).

مشكلة الدراسة:

من خلال عمل الباحث التربوي في ولاية أدم، لاحظ أن الطلاب ذوي مستويات السعادة النفسية العالية يميلون إلى تحقيق أداء أكاديمي أفضل والحصول على درجات أعلى من غيرهم. أثارت هذه الملاحظة اهتمام الباحث بدراسة العلاقة بين السعادة النفسية والأداء الأكاديمي، مما دفعه لإجراء هذه الدراسة للإجابة عن الأسئلة التالية:

1. هل توجد علاقة دالة إحصائيًا بين مستوى السعادة النفسية والأداء الأكاديمي لطلاب الصفين التاسع والعاشر في الفصل الثاني من العام الدراسي 2024–2025؟
2. هل توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسط درجات الطلبة في السعادة النفسية ومكوناتها المختلفة؟

3. هل توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسط درجة طلبة الصفين: التاسع والعاشر في السعادة النفسية ومكوناتها المختلفة؟

أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى تحقيق ما يلي:

1. تحديد أثر الصحة النفسية على التحصيل الدراسي لطلاب الصفين التاسع والعاشر في الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي 2024–2025.
2. تحليل أثر المتغيرات كالجنس (ذكور وإناث)، والصف الدراسي، والعمر في تحديد العلاقة بين الصحة النفسية والتحصيل الدراسي لأفراد العينة.
3. تقديم عدد من التوصيات والمقترحات، بناءً على آراء أفراد العينة، لزيادة الاهتمام بالصحة النفسية للطلاب، ونشرها في البيئة المدرسية.

أهمية الدراسة:

تنبع أهمية هذه الدراسة من عدة جوانب، منها:

1. الاهتمام بالصحة النفسية، أحد أهم مفاهيم علم النفس الإيجابي، وعرض الأساليب والمناهج ذات الصلة التي تُسهم في تعزيز الإيجابية النفسية للطلبة، مما يؤثر إيجابًا على تحصيلهم الدراسي.
2. تعزيز تطوير الممارسات التربوية القائمة على المعرفة العلمية المُستقاة من الأبحاث حول كيفية تحسين الصحة النفسية لطلاب الصفين التاسع والعاشر، مما يُتيح توظيف المعرفة لتحسين تحصيلهم الدراسي.

مصطلحات الدراسة:

1. **السعادة النفسية (Happiness):** هي مجموعة مؤشرات تعكس نظرة الشخص الإيجابية للحياة بشكل عام. وتتضمن أبعادًا أساسية: التمكين، والاستقلالية، والنمو أو التطور الشخصي، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، والحياة ذات المعنى، وقبول الذات (الجمال، 2010: 13).

   وتُعرف إجرائيًا: "كل مثير أو عامل يمكن أن يسهم في تحقيق شعور بالسعادة النفسية لدى الطالب، سواء على المستوى الفردي أو الجماعي، وذلك وفق ما يقيسه مقياس السعادة النفسية المستخدم في الدراسة".

2. **التحصيل الدراسي (Academic Achievement):** هو ظاهرة متعددة الأبعاد ترتبط بعدد كبير من العوامل، منها معرفي عقلي، والآخر دافعي وانفعالي، إضافة إلى مكونات الشخصية،

كما يتأثر بالمتغيرات الاجتماعية والثقافية البيئية، خصوصًا ذات العلاقة بالبيئتين المدرسية والأسرية للطالب.

ويُعرف إجرائيًا بأنه: "مدى تحقيق الطالب لأفضل مستوى دراسي ممكن، وفق أدوات التقويم المعتمدة من قبل معلمي المواد خلال العام الدراسي 2024–2025م".

حدود الدراسة:

1. **الحدود الموضوعية:** ركزت الدراسة على دراسة تأثير الصحة النفسية على الأداء الأكاديمي لطلاب الصفين التاسع والعاشر، وتحليل أثر بعض المتغيرات (كالجنس والصف والعمر) على هذه العلاقة.

2. **الحدود الإنسانية والمكانية والزمانية:** اقتصرت الدراسة على طلاب التاسع والعاشر بمدارس ولاية أدم، محافظة الداخلية، سلطنة عُمان، خلال الفصل الثاني من عام 2024–2025.

الإطار المفاهيمي والدراسات السابقة:

تعريف السعادة:

تعريف السعادة من المصطلحات ذات الطابع الإيجابي، حيث استخدم (سليجمان، 2005) لفظي طيب الحال والسعادة تبادليًا كمفاهيم للتعبير عن علم النفس الإيجابي، ويضمن المشاعر والأنشطة الإيجابية، حيث يراها الفيلسوف الياباني" (نومورا، 2004) بأنها حالة تقديرية للذات والإحساس بالسرور، والسعي نحو المتعة الروحية، ويُعد عملية مستمرة وهو الأكثر احتمالية، لأنه يهدف إلى السعادة، لذلك فإنه من الأهمية أن نرى الأشياء من الاتجاهين: روحي ومادي، وكذلك من داخل علاقتنا بالآخرين وخارجها (صالح، 2013 :6).

تُعد السعادة مفهومًا وجدانيا معقدا ذا اهتمام واسع في الأدبيات النفسية. فقد عرّفها (الهبّاص، 2009) بأنها: "انفعال إيجابي وجداني يميل إلى الثبات النسبي، يتمثل في شعور الفرد بالسرور، والفرح، والبهجة، مع غياب المشاعر السلبية كالهلع، والاكتئاب، والقلق، إلى جانب الاستمتاع بصحة عقلية وبدنية، والشعور بالرضا في مختلف مجالات الحياة". وقد حدد (صالح، 2013) السعادة بثلاثة فروع رئيسية: التوازن الوجداني، الصحة العقلية والجسمية، والرضا عن الحياة.

وتُشير بعض الاتجاهات أن السعادة انفعالية الجانب في اتزان المزاج، أما من الاتجاه المعرفي التأملي فهي تعني الإحساس بالإشباع والرضا وطمأنينة النفس وتقدير الذات والاستمتاع بالحياة. ويضم الجانبان عاملاً مشتركًا هو شعور برضا تام، والذي يمكن أن يظهر في مجالات محددة مثل: العمل، الزواج، قدرات الشخص، صحة الفرد، وتقديره لذاته. ويؤكد "مايكل أرجايل" (1997) على

أن السعادة والتعاسة ليستا ضدّين مباشرين، بل يُنظر إليهما كبُعدين منفصلين؛ إذ قد لا يشعر الفرد بالسعادة والتعاسة في الوقت ذاته، وأن الأفراد الذين يشعرون بتعاسة شديدة قد يختبرون أيضًا مشاعر سعادة أشد.

وفي نفس الموضوع، تتبنى نظرية "كارول ريف" (Ryff, 1991) التي تعكس التوجه الإنساني في تفسير جودة الحياة. حيث تُعرف السعادة النفسية – وفق هذه النظرية – بأنها شعور الفرد بالرفاه النفسي الناتج عن جهوده الإيجابية في مجالات متعددة تشمل: الاستقلالية، والنمو الشخصي، والكفاءة الذاتية، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، وتقبّل الذات، مما يمكّنه من تحقيق أهدافه الحياتية (مبارك، 2013: 720).

أما مايكل أرجايل (1997) فيرى أن السعادة النفسية تُعد انعكاسًا لمستوى الرضا عن الحياة، أو لمعدل تكرار الانفعالات الإيجابية مقابل الانفعالات السلبية. ويقترح أخذ أربعة عناصر رئيسة في الاعتبار عند دراسة السعادة النفسية، وهي: الرضا عن الحياة، الاستمتاع، الإحساس بالبهجة، والشدة الانفعالية بما تتضمنه من مشاعر اكتئاب وقلق، بالإضافة إلى الصحة العامة.

من هنا عرّف "فينهوفن" السعادة بأنها: "الدرجة التي يحكم فيها الشخص سلبًا أو إيجابًا على نوعية حياته الحاضرة بصفة عامة"، كما أكد على أن السعادة هي حب الشخص للحياة وطريقة استمتاعه بها وتقديره الذاتي لها؛ لذا اعتبرها قيمة عامة وغاية عظمى يسعى الفرد لتحقيقها (عبدالعال، ومظلوم: 83).

وتعرفها (العبيدي، 2015) "بأنها الشعور الذي يحس الفرد من خلاله بالإيجابية، ويحس بها الشخص نفسيًا وتتضمن تقبله لذاته وتقبله للآخرين، وكل ما هو إيجابي مثل الاستمتاع بالحياة ونظر إليها بتفاؤل وطموح وشعور بالمقدرة على التأثير في الأحداث والآخرين بإيجابية، بناءً على مجموع الدرجات التي يحصل عليها الفرد عند الإجابة على البنود المخصصة لقياس السعادة النفسية في المقياس المستخدم".

أما التعريف الإجرائي، فهو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوص على مقياس السعادة النفسية الذي أُعد لهذا الغرض وهذه الدراسة.

مفهوم التحصيل الدراسي:

ترى (الجلالي، 2011): بأن مفهوم التحصيل الدراسي يتم تحديده بناءً على ما يقوم به الفرد من جهد ومستوى في الجانب الأكاديمي الناتج من الأنشطة العقلية المعرفية للطالب، ويشخص من خلال إجاباته في عدد من الاختبارات التي تقيس أداءه النظري أو العملي أو الشفوي، وتُقدم له نهاية العام الدراسي أو اختبارات مقننة حول مهارات معينة (الزيدي، 2014: 9).

ويعرفه جابلن بأنه: المستوى القاعدي المحدد لمعدل الإنجاز، أو الجودة في الأعمال المدرسية التي تُقاس من قبل القائمين عليها مثل المعلمين، أو بالاختبارات التحصيلية المحددة (الحموي، 2010: 180).

ويعرفه الصالح :"المعلومات والمعارف التي يكتسبها الطالب من خلال المنهاج الدراسي، والتي يتم تحديدها وقياسها عبر اختبارات تقويمية أعدها المعلم بهدف تقييم مدى استيعاب الطالب للمحتوى الدراسي" (حدة، 2013: 6).

أما اللقاني، والجمل (2013) فيعرفاه بأنه: "هو مدى إدراك الطلاب واستفادتهم من خبرات تعليمية مقدمة عبر مناهج دراسية، ويتم تقييم للطالب تحصيليًا من خلال علاماته في اختبارات أعدها المعلمون لهذا الغرض (بركات وحرزالله، 2010)".

ويُعرف الباحث التحصيل: بأنه مجموع علامات الطالب النهائية، والمستمدة من تقييم الأنشطة والمهارات والامتحانات التي أعدها المعلم لقياس مستوى الأداء الأكاديمي للطالب".

الدراسات السابقة في السعادة النفسية:

- **دراسة العبيدي (2015):** هدفت إلى تحديد العلاقة بين الرفاهية النفسية والحكمة، وتحديد الفروق بينهما تبعًا للمستوى التعليمي والجنس. تكونت عينة الدراسة من 365 طالبًا، وطالبة من جامعة بغداد، كعينة عشوائية. استخدم مقياس الرفاهية النفسية والآخر للحكمة. أظهرت الدراسة ارتفاع مستوى الحكمة والسعادة النفسية لدى الطلاب، وعدم وجود فروق دالة إحصائيًا في الحكمة تبعًا للجنس. في المقابل، وُجدت فروق في السعادة النفسية مرتبطة بالمستوى التعليمي لصالح طلاب السنة الرابعة مقارنةً بطلاب السنة الأولى. كما بينت الدراسة وجود ارتباط موجب دال إحصائيًا للسعادة النفسية والحكمة.

- **دراسة جودة وأبو جراد (2011):** ركزت على استكشاف العلاقة بين التفاؤل والسعادة والأمل، وإظهار الأهمية للتفاؤل والأمل في توقع السعادة. شملت العينة (187) من الطلبة في جامعة القدس، واستخدم باحثا الدراسة مقياس الأمل، ومقياس التشاؤم، والتفاؤل، وقائمة أكسفورد للسعادة، ووجدت علاقة إيجابية بين المصطلحات الثلاثة، كما اتضحت سلبًا في الدلالة الإحصائية في السعادة لصالح الجنس.

- **دراسة صالح (2013):** هدفها إظهار ارتباط بين الإحساس بالسعادة والتوجه نحو الحياة لعينة من ذوي الإعاقة الحركية من متضرري الحرب على غزة. اشتملت العينة على (122) فردًا في الجامعة الإسلامية من برنامج التعليم المستمر، واستخدمت الباحثة مقياسين للسعادة والتوجه نحو الحياة. بينا المقياسان بأنه لا يوجد فروق دالة إحصائيًا لمتغير النوع على مقياسي المحورين،

بينما الفروق دالة لمتغير العمر (21–30 سنة) لصالح الفئة الأكبر عمرًا. كما لوحظت فروق إحصائية ذات دلالة في درجات السعادة والتوجه نحو الحياة تعزى إلى درجة الإعاقة، حيث كانت الفروق لصالح الفئة ذات الإعاقة الكبيرة جدًا مقارنة بالمستويات الأقل.

- **دراسة Furr (2005):** هدفت إلى فهم مستوى السعادة لدى طلاب الجامعة، حيث شملت العينة (146) منهم (64) طالبًا، و(82) طالبة. تم استخدام قائمة أكسفورد للسعادة بجميع أبعادها. كشفت النتائج عن سلبية في الفروق إحصائية الدلالة لصالح متغير الجنس في درجات السعادة بشتى أبعادها (العبيدي، 2015).

الدراسات السابقة عن التحصيل الدراسي:

- **دراسة الفرا والنواجحة (2012):** هدفت إلى البحث عن العلاقة بين الذكاء العاطفي، وجودة الحياة، والأداء الأكاديمي لدى عينة من 300 من طلبة جامعة القدس بخانيونس. طوّر الباحثون مقياسين للدراسة: مقياس الذكاء العاطفي، والآخر لجودة الحياة. ظهر من خلالهما وجود ارتباط إيجابي بين الأداء الأكاديمي، وجودة الحياة، والذكاء العاطفي، بالإضافة إلى وجود علاقة بين جودة الحياة، والأداء الأكاديمي. كما أظهرت النتائج فروقًا ذات إحصائية دلالية بين متوسط درجات الطلاب ذوي التحصيل العالي والمنخفض في جودة الحياة، والذكاء العاطفي، لصالح الطلاب ذوي التحصيل العالي.

- **دراسة سالم، قمبيل، والخليفة (2012):** هدفت إلى تحديد العلاقة بين مركز الضبط، والدافعية، والأداء الأكاديمي والطموح. تكونت العينة من 235 فردًا (101 من الذكور، و134 من الإناث في السنة الثالثة). تم اختيار الطلاب عشوائيًا من كليات السودان. تم استخدام عدد من المقاييس: أحدهما لدافعية الإنجاز، والآخر لمركز الضبط، والثالث للطموح، بالإضافة إلى الدرجات السنوية والامتحانات النهائية. أظهرت النتائج ما يلي:
  - علاقة عكسية دالة إحصائية بين مركز الضبط، ودافعية الإنجاز.
  - هناك إيجابية في العلاقة طردية إحصائية بين الدافعية، والطموح.
  - ليس هناك علاقة إحصائية بين الأداء الأكاديمي والدافعية.
  - وجود تفاعلات ذات دلالة إحصائية بين دافعية الإنجاز، ومقاييس مركز الضبط، والأداء الأكاديمي.

- **دراسة إدريس وشريف (2013):** ركزت الدراسة على تحديد دور المكافآت في الأداء الأكاديمي لمعلمي المرحلة الابتدائية. **كما** سعت إلى دراسة العلاقة بين أساليب العقاب والمكافأة والأداء

الأكاديمي. وقد توصلت إلى أن أساليب المكافأة كان لها تأثير كبير على الأداء الأكاديمي، حيث يساهم الثواب في تعزيز الأداء الأكاديمي، بينما قد يؤثر العقاب بشكل سلبي أو إيجابي تبعًا لطريقة تطبيقه.

الإطار التحليلي للدراسة:

أداة الدراسة:

تماشيًا مع أهداف الدراسة، اتبع الباحث المنهج الوصفي لتحديد طبيعة العلاقة بين الرفاهية النفسية والأداء الأكاديمي. بالإضافة إلى جمع المعلومات المتعلقة بالأداء الأكاديمي، استُخدمت استبانة مصممة لقياس مستويات ومكونات الرفاهية النفسية لدى عينة الدراسة كأداة رئيسية لجمع البيانات.

ثبات الأداة:

لتقييم موثوقية أداة البحث، طُبّق الاستبيان على عينة من 15 فردًا من مجتمع الدراسة، وحُسب معامل موثوقية ألفا كرونباخ. أظهرت النتائج أن معامل الموثوقية الكلي بلغ 0.82، وهي قيمة عالية ومقبولة ومتميزة في مجال العلوم الاجتماعية.

الجدول (1): يوضح محاور الاستبيان ومعامل ألفا كرونباخ لكل محور

م	المحاور	عدد الفقرات	ألفا كرونباخ
1	الاستقلال الذاتي	5	.77
2	التمكن البيئي	5	.78
3	التطور الشخصي	5	.83
4	العلاقات الإيجابية مع الآخرين	5	.75
5	الحياة الهادفة	5	.88
6	تقبل الذات	5	.71
	الإجمالي	30	.82

المعالجات الإحصائية:

تم تحليل بيانات الاستبيان باستخدام برنامج SPSS وأجرى البرنامج حسابات النسب المئوية والتكرارات، وأجرى التحليلات الإحصائية اللازمة لاختبار الفرضيات المتعلقة بالسعادة النفسية والأداء الأكاديمي. لتوصيف الإجابات وفقا للمقياس الخماسي ليكرت للعبارات، وإيجاد اختبار (ت) للعينات

ذات الطابع المستقل واختبار التحليل الأحادي للتباين لفحص الفروق في إجابات عينة الدراسة، كما تم حساب معامل ثبات ألفا كرونباخ لقياس اتساق الاستبانة الداخلي للدراسة، للاطمئنان على موثوقية النتائج ودقة الأدوات المحددة في حصد البيانات.

نتائج الدراسة:

تمت معالجة المعطيات إحصائيًا بعد جمعها باستخدام المتوسط الحسابي، واستخدام الانحراف المعياري، وتحليل القيم، بهدف توصيف خصائص العينة ودراسة توزيع البيانات بشكل دقيق؛ بهدف إعطاء إجابات على أسئلة الدراسة، حيث تم اعتماد معيار تصنيفي وذلك لتحليل وتفسير النتائج بدقة. من خلال تقسيم المدى (1– 5) على خمسة مستويات، كالآتي:

1. الدرجات من (1.00 –1.49) منخفض جدًا
2. الدرجات من (1.50 –2.49) منخفض
3. الدرجات من (2.50 – 3.49) متوسط
4. الدرجات من (3.50 – 4.49) مرتفع
5. الدرجات من (4.50 – 5.00) مرتفع جدًا

وفيما يأتي، **عرض وتحليل إجابات أفراد عينة الدراسة:**

السؤال الأول: ما مستوى الرفاهية النفسية لدى طلاب الصفين التاسع والعاشر في الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي 2024–2025؟

للإجابة عن هذا السؤال، حصلنا على متوسطات وانحرافات معيارية لتقدير أفراد عينة الدراسة لمستوى الرفاهية النفسية لدى طلاب الصفين التاسع والعاشر بالفصل الثاني.

يوضح الجدول (2) أن متوسطات تقديرات العينة للبنود تراوحت بين 3.34 و3.95. وقد حقق المحور الرابع "العلاقات الإيجابية مع الآخرين" أعلى متوسط حسابي (3.95) وبانحراف معياري قدره 0.72، يليه المحور الثاني "التمكين البيئي" بمتوسط حسابي قدره 3.90 وبانحراف معياري 0.55. أما المحور الثالث "التنمية الشخصية" فقد حقق أقل متوسط حسابي (3.34) بانحراف معياري قدره 0.44.

جدول (2) المتوسطات، والانحرافات المعيارية لمحاور الدراسة (ن= 111)

القيم	المحور	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	الانحراف المعياري	الدرجة
1	العلاقات الإيجابية مع الآخرين	3.95	%79	.72	عالية
2	التمكن البيئي	3.90	%78	.55	عالية
3	الاستقلال الذاتي	3.88	%77.6	.65	عالية
4	تقبل الذات	3.71	%74.2	.67	عالية
5	الحياة الهادفة	3.36	%67.2	.69	عالية
6	التطور الشخصي	3.34	%66.8	.69	متوسطة
	المتوسط العام	3.69	%73.8	.44	عالية

وفيما يأتي عرض للمتوسطات حسب كل محور:

المحور الأول: الاستقلال الذاتي

حصل الباحث على المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لتقديرات عينة الدراسة لدرجة الرفاهية لدى طلبة الصف التاسع والعاشر من وجهة نظر عينة المحور الأول. ويبين الجدول (3) لتقديرات عينة الدراسة أن المتوسط لفقرات المحور الثاني وقعت بين (3.48 – 4.10)، حيث حصلت الفقرة "أحكم عن نفسي وفق ما أعتقد أنه مهم، وليس وفق ما يتفق فيه الآخرون"، على أكبر متوسط حسابي بمعدل (4.10) بانحراف معياري (1.070)، تليها الفقرة "أعبر عن رأيي بصراحة، وإن كان مخالفًا لآراء معظم الناس" بمتوسط حسابي (4.10) وانحراف معياري (.904)، وحصلت الفقرة "أغير قراراتي إذا اعترض عليها أصدقائي وأفراد أسرتي" على أضعف متوسط بمعدل (3.48) وبانحراف معياري (1.354).

جدول (3) المتوسطات والانحرافات للمجال الأول (ن=111)

الرتب	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	الانحراف المعياري	الدرجة
1	2	أحكم عن نفسي وفق ما أعتقد أنه مهم، وليس وفق ما يتفق فيه الآخرون.	4.10	%82	1.070	عالية
2	1	أعبر عن رأيي بصراحة، وإن كان مخالفًا لآراء معظم الناس.	4.10	%82	.904	عالية

3	3	أثق في آرائي، حتى وإن كانت معاكسة لرأي الآخرين.	3.91	%78.2	1.092	عالية
4	4	أشعر بالسعادة بنفسي أكبر أهمية لي عن قبول الآخرين.	3.83	%76.6	1.216	عالية
5	5	أغير قراراتي إذا اعترض عليها أصدقائي وأفراد أسرتي.	3.48	%69.6	1.354	متوسطة

المحور الثاني: التمكن البيئي

من خلال استخراج المتوسط، والانحراف، لتقديرات عينة الدراسة لدرجة السعادة لدى طلاب الصفين: التاسع، والعاشر من وجهة نظر العينة للمحور الثاني. ويبين الجدول (4) أن المتوسط لتقدير أفراد الدراسة لفقرات المحور الثاني وقعت بين (3.21 –4.49) حيث حصلت الفقرة "أقوم برعاية شؤوني وأموري المالية والشخصية بشكل جيد" على أكبر متوسط بمعدل (4.49) بانحراف معياري (.787)، تليها الفقرة "أتحمل معظم مسؤوليات حياتي الشخصية اليومية بشكل جيد" بمتوسط حسابي (4.42) وانحراف معياري (.930)، وحصلت الفقرة "هناك صعوبة في إيجاد نظام لحياتي بطريقة ترضيني"، على أدنى متوسط بلغ (3.21) وبانحراف معياري (1.382).

جدول (4) المتوسطات والانحرافات للمجال الثاني (ن=111)

الرتبة	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	الانحراف المعياري	الدرجة
1	7	أقوم برعاية شؤوني وأموري المالية والشخصية بشكل جيد.	4.49	%89.8	.787	عالية
2	6	أتحمل معظم مسؤوليات حياتي الشخصية اليومية بشكل جيد.	4.42	%88.4	.930	عالية
3	8	بإمكاني وضع منهج حياة لنفسي يتفق كثيرا على الذي أحبه في حياتي اليومية.	4.16	%83.2	1.075	عالية
4	9	أشعر بشكل عام بالإجهاد والضغط النفسي لعدم قدرتي على مواصلة أعمالي.	3.23	%64.6	1.268	متوسطة
5	10	هناك صعوبة في إيجاد نظام لحياتي بطريقة ترضيني.	3.21	%64.2	1.382	متوسطة

المحور الثالث: التطور الشخصي

قام الباحث باستخراج الانحراف، والمتوسط الإحصائي لتقديرات العينة الدراسية للسعادة لدى طلاب الصفين التاسع والعاشر من وجهة نظر عينة الأفراد للمحور الثالث. ويبين الجدول (5) أن المتوسط لتقديرات أفراد العينة لفقرات المحور الثالث وقعت بين (2.45– 4.33) حيث حصلت الفقرة "أعتقد أنه من المهم المرور بتجارب جديدة تساعدني من تغيير طريقتي التي أفكر بها في ذاتي" على أكبر متوسط حسابي بمعدل (4.33) بانحراف معياري (1.098)، تليها الفقرة "أشعر بالارتياح عن نفسي فيما حققته في حياتي بمرور الوقت" بمتوسط حسابي (4.25) وانحراف معياري (.930)، وحصلت الفقرة "ليس لدي اهتمام بالأنشطة التي تصقل خبراتي العملية" على متوسط ضعيف بمعدل (2.45) وبمعيارية (1.317).

جدول (5) المتوسطات، والانحرافات المعيارية للمحور الثالث (ن=111).

الرتبة	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	الانحراف المعياري	الدرجة
1	11	أعتقد أنه من المهم المرور بتجارب جديدة تساعدني من تغيير طريقتي التي أفكر بها في ذاتي.	4.33	%86.6	1.098	عالية
2	12	أشعر بالارتياح عن نفسي فيما حققته في حياتي بمرور الوقت.	4.25	%85	.930	عالية
3	15	عندما أعيد التفكير فيما حققته في حياتي لا أفتخر كثيرا كشخص على مر السنين.	2.92	%58.4	1.375	متوسطة
4	14	لا أحب التجديد والتغيير في الأشياء فحياتي تسير على ما يرام بحالتها الراهنة.	2.77	%55.4	1.352	متوسطة
5	13	ليس لدي اهتمام بالأنشطة التي تصقل خبراتي العملية.	2.45	%49	1.317	منخفضة

المحور الرابع: العلاقات الإيجابية مع الآخرين

بعد استخراج المتوسط ومعيارية الانحراف لتقديرات العينة لدرجة السعادة لدى طلاب الصفين: التاسع والعاشر من وجهة نظر الأفراد للمجال الرابع، يبين الجدول (6) أن المتوسط الحسابي لتقدير أفراد الدراسة لفقرات المحور الثاني وقعت بين (3.24–4.48) حيث حصلت الفقرة "أستمتع بتبادل الحديث دائما مع أفراد أسرتي وأصدقائي" على أكبر متوسط حسابي بمعدل (4.48) وانحراف معياري (.893)، تليها الفقرة "معظم الناس يرونني عطوفا ومحبا" بمتوسط (4.17) وبانحراف (.952)، وحصلت الفقرة "يبدو لي أن معظم الناس لديهم أصدقاء أكثر مني" على أدنى متوسط بمعدل (3.24) وبمعيارية انحراف (1.363).

جدول (6) المتوسط الإحصائي والانحراف المعياري للمجال الرابع (ن=111).

الرتبة	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	الانحراف المعياري	الدرجة
1	17	أستمتع بتبادل الحديث دائما مع أفراد أسرتي وأصدقائي.	**4.48**	**89.6**	**.893**	**عالية**
2	16	معظم الناس يرونني عطوفا ومحبا.	**4.17**	**83.4**	**.952**	**عالية**
3	19	الثقة متبادلة بيني وبين أصدقائي.	**3.97**	**79.4**	**1.202**	**عالية**
4	18	يصفني الناس بالكرم والعطاء ومشاركة الناس بوقتي وجهدي.	**3.92**	**78.4**	**1.088**	**عالية**
5	20	يبدو لي أن معظم الناس لديهم أصدقاء أكثر مني.	**3.24**	**64.8**	**1.363**	**متوسطة**

المجال الخامس: الحياة الهادفة

قام الباحث باستخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لتقديرات عينة الدراسة لدرجة السعادة النفسية لدى طلاب الصفين التاسع والعاشر من وجهة نظر أفراد العينة للمجال الخامس. ويبين الجدول (7) أن المتوسط الحسابي لتقديرات العينة الدراسية لفقرات المحور الخامس وقعت بين (2.51-4.25)، حيث حصلت الفقرة "أستمتع في وضع خططي المستقبلية وأسعى إلى تحقيقها في الواقع" على أكبر متوسط حسابي بمعدل (4.25) وبانحراف معياري (1.022)، تليها الفقرة "عندما أعيد تقييم حياتي أفتخر بنفسي لسير الأمور بالطريقة التي تدل بأني بذلت ما بوسعي في الحياة" بمتوسط حسابي (4.05) وبانحراف معياري (1.057)، وحصلت الفقرة "أنشطتي اليومية أراها غير مهمة وتافهة بالنسبة لي" على أقل متوسط حسابي بمعدل (2.51) وبانحراف معياري (1.451).

جدول (7) إحصائية المتوسط ومعيارية الانحراف للمجال الخامس (ن=111)

الرتبة	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	الانحراف المعياري	الدرجة
1	21	أستمتع في وضع خططي المستقبلية وأسعى إلى تحقيقها في الواقع.	4.25	%85	1.022	عالية
2	25	عندما أعيد تقييم حياتي أفتخر بنفسي لسير الأمور بالطريقة التي تدل بأني بذلت ما بوسعي في الحياة.	4.05	%81	1.057	عالية

3	22	أنا أركز دائما على الحاضر لأن المستقبل يحمل لي المشاكل.	3.29	%65.8	1.467	متوسطة
4	24	تعودت على وضع أهداف لحياتي بنفسي لكن رأيت أنها مضيعة للوقت.	2.73	%54.6	1.427	متوسطة
5	23	أنشطتي اليومية أراها غير مهمة وتافهة بالنسبة لي.	2.51	%50.2	1.451	متوسطة

المجال السادس: تقبل الذات

تم استخراج إحصائية المتوسطات وانحرافات معيارية أفراد عينة دراسة درجة السعادة لدى طلاب الصفين: التاسع والعاشر من وجهة نظر العينة للمجال السادس. ويبين الجدول (8) المتوسطات الإحصائية للأفراد لفقرات المجال الثاني التي وقعت بين (3.27 –4.21)، حيث حصلت الفقرة "بصفة عامة أشعر بالإيجابية وبالثقة الذاتية عن نفسي" على أكبر متوسط حسابي بمعدل (4.21) وبمعيارية انحراف (1.096)، بعدها الفقرة "عندما أقارن نفسي بالآخرين أشعر بالرضا عن نفسي" بمتوسط (4.09) وانحراف (1.137)، الفقرة "تقديري لذاتي ليس إيجابيا كشعور معظم الناس تجاه أنفسهم" حصلت على أقل متوسط (3.27) وبانحراف (1.354).

جدول (8) المتوسطية الإحصائية والانحرافية المعيارية للمجال الخامس (ن=111)

الرتبة	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	الانحراف المعياري	الدرجة
1	28	بصفة عامة أشعر بإيجابية وبثقة ذاتية عن نفسي.	4.21	%84.2	1.096	عالية
2	27	عندما أقارن نفسي بالآخرين أشعر بالرضا عن نفسي.	4.09	%81.8	1.137	عالية
3	29	أشعر أن الكثير من الناس الذين أعرفهم قد استفادوا من خبرات الحياة أكثر مما استفدت.	3.59	%71.8	1.155	عالية
4	26	لا أريد تغيير الماضي رغم الفشل والنجاح والتقلبات الذي فيه.	3.44	%68.8	1.336	متوسطة
5	30	تقديري لذاتي ليس إيجابيا كشعور معظم الناس تجاه أنفسهم.	3.27	%65.4	1.354	متوسطة

التساؤل الثاني: هل هناك فروق دالة إحصائية بين متوسط درجة سعادة طلاب الصفين التاسع والعاشر في الفصل الثاني من عام 2024 – 2025م تعزى للمتغير (النوع والصف والعمر)؟

- **متغير النوع:**

تمت الإجابة عن هذا السؤال باستخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة للتعرف على دلالة فروق درجة السعادة لدى طلاب الصفين: التاسع والعاشر تعزى إلى متغير النوع، وفيما يلي عرض لذلك.

جدول (9) أظهر اختبار (ت) للفروق الدالة على السعادة لطلاب الصفين التاسع والعاشر تعزى إلى متغير النوع

المحور	النوع	العدد	المتوسط الحسابي	درجة الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة
العلاقات الإيجابية مع الآخرين	ذكر	59	3.72	109	−2.78	.341
	أنثى	52	4.06			
التمكن البيئي	ذكر	59	3.85	109	−1.01	.022
	أنثى	52	3.95			
الاستقلال الذاتي	ذكر	59	3.37	109	.48	.718
	أنثى	52	3.31			
تقبل الذات	ذكر	59	3.85	109	−1.65	.040
	أنثى	52	4.07			
الحياة الهادفة	ذكر	59	3.38	109	.31	.252
	أنثى	52	3.34			
التطور الشخصي	ذكر	59	3.83	109	1.98	.645
	أنثى	52	3.57			
المحاور ككل	ذكر	59	3.67	109	−.57	.198
	أنثى	52	3.72			

يكشف جدول (9) عدم وجود فروق إحصائية بين درجة السعادة النفسية لدى طلاب الصفين التاسع والعاشر تعزى إلى النوع في كافة المجالات عدا المجالين "التمكن البيئي" و"تقبل الذات" ظهرت لصالح الإناث.

- **متغير الصف:**

تمت الإجابة باستخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة للتعرف على فروق درجة السعادة لدى طلاب الصفين التاسع والعاشر تعزى إلى متغير الصف الدراسي، وفيما يلي عرض لذلك.

جدول (10) وكشف اختبار (ت) للفروق في درجة السعادة النفسية لدى طلاب الصفين التاسع والعاشر تعزى إلى الصف

المحور	الصف	العدد	المتوسط الحسابي	درجة الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة
العلاقات الإيجابية مع الآخرين	التاسع	57	3.83	109	-.732	.616
	العاشر	54	3.92			
التمكن البيئي	التاسع	57	3.92	109	.528	.513
	العاشر	54	3.87			
الاستقلال الذاتي	التاسع	57	3.33	109	-.140	.953
	العاشر	54	3.35			
تقبل الذات	التاسع	57	4.00	109	.696	.389
	العاشر	54	3.90			
الحياة الهادفة	التاسع	57	3.41	109	.811	.250
	العاشر	54	3.30			
التطور الشخصي	التاسع	57	3.76	109	.911	.177
	العاشر	54	3.65			
المحاور ككل	التاسع	57	3.71	109	.490	.987
	العاشر	54	3.67			

الجدول (10) يوضح عدم دلالة الفروق بين درجة السعادة لدى طلاب الصفين التاسع والعاشر تعزى إلى الصف (التاسع، العاشر) على كافة المجالات.

- **متغير العمر:**

تمت الإجابة من خلال اختبار (ت) للعينات المستقلة لتوضيح دلالة درجة السعادة لطلاب الصفين: التاسع والعاشر تعزى إلى متغير العمر الدراسي، وفيما يلي عرض لذلك.

جدول (11) كشف الاختبار (ت) لدلالة درجة سعادة طلبة الصفين التاسع والعاشر تعزى إلى العمر

المحور	العمر	العدد	المتوسطات الحسابية	درجة الحرية	قيمة ت	الدلالة
العلاقات الإيجابية مع الآخرين	من 14 إلى 15 سنة	62	3.92	109	.82	.403
	من 16 سنة فأكثر	49	3.82			
التمكن البيئي	من 14 إلى 15 سنة	62	3.88	109	-.29	.218
	من 16 سنة فأكثر	49	3.91			
الاستقلال الذاتي	من 14 إلى 15 سنة	62	3.25	109	-1.51	.168
	من 16 سنة فأكثر	49	3.45			
تقبل الذات	من 14 إلى 15 سنة	62	4.01	109	.96	.054
	من 16 سنة فأكثر	49	3.88			
الحياة الهادفة	من 14 إلى 15 سنة	62	3.33	109	-.55	.242
	من 16 سنة فأكثر	49	3.40			
التطور الشخصي	من 14 إلى 15 سنة	62	3.66	109	-.87	.922
	من 16 سنة فأكثر	49	3.77			
المحاور ككل	من 14 إلى 15 سنة	62	3.68	109	-.39	.212
	من 16 سنة فأكثر	49	3.71			

الجدول بوضح (11) عدم ظهور إحصائية دلالية بين درجة السعادة لدى طلاب الصفين التاسع والعاشر تعزى إلى متغير العمر في كافة المجالات.

التوصيات:

بناءً على النتائج التي كشفتها الدراسة، يوصي الباحث بالآتي:

- العمل على تهيئة الطلاب من خلال مهارات وفنيات تهدف إلى تحسين مهارات حل المشكلات الحياتية.
- تعزيز وغرس قيم الرضا والقناعة لدى الطلاب، لا سيما في جانب تنظيم شؤون الحياة اليومية.
- توجيه الأفراد إلى بناء صداقات إيجابية وفاعلة تسهم في دعمهم نفسيًا واجتماعيًا.
- توعية الطلاب بمهارات التخطيط للمستقبل ووضع استراتيجيات مستقبلية واضحة.
- التأكيد على ضرورة وجود أخصائي نفسي في كل مؤسسة لدعم الطلاب ومتابعتهم بشكل مستمر.

قائمة المراجع والمصادر:

أولاً: المراجع العربية

1- أبو شمالة، سمر (2023). فاعلية توظيف التعليم المتمايز في تنمية التحصيل الدراسي لدى طالبات الصف السابع في مادة الرياضيات. مجلة ابن خلدون للدراسات والأبحاث, 3(9). https://doi.org/10.56989/benkj.v3i9.595

2- إدريس، وشريف (2013): التعزيز ودوره في التحصيل الدراسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية، جامعة قاصدي مرباح: كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية.

3- بركات، وحرزالله (2010): أسباب تدني مستوى التحصيل في مادة الرياضيات لدى طلبة المرحلة الأساسية الدنيا من وجهة نظر المعلمين في محافظة طولكرم.

4- الجمال، سمية (2012): السعادة النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي نحو الدراسة الجامعية لدى طلاب جامعة تبوك، المملكة العربية السعودية: جامعة تبوك.

5- جودة، أمال (2007): الذكاء الوجداني وعلاقته بالسعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة الأقصى، مجلة جامعة النجاح الوطنية للأبحاث العلوم الإنسانية.

6- حدة، لوناس (2013): علاقة التحصيل الدراسي بدافعية التعلم لدى المراهق المتمرس، الجزائر: البويرة.

7- الحموي، منى (2010): التحصيل الدراسي وعلاقته بمفهوم الذات، جامعة دمشق: كلية التربية.

8- الزيدي، أمل (2014): إدمان الإنترنت وعلاقته بالتواصل الاجتماعي والتحصيل الدراسي لدى طلبة جامعة نزوى، جامعة نزوى: كلية العلوم والآداب.

9- سالم، وقمبيل، وخليفة (2012): علاقة دافعية الإنجاز بموضع الضبط، ومستوى الطموح، والتحصيل الدراسي لدى طلاب مؤسسات التعليم العالي بالسودان، المجلة العربية لتطوير التفوق. المجلد (4)، فلسطين: محافظة الخليل.

10- السيد، أبو هاشم (2010): النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة، جامعة بنها: مجلة كلية التربية.

11- صالح، عايدة (2013): الشعور بالسعادة وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة لدى عينة من المعاقين حركيًا المتضررين من العدوان الإسرائيلي على غزة، مجلة جامعة الأقصى: سلسلة العلوم الإنسانية، المجلد 17.

12- عبدالعال، ومظلوم (2013): الاستمتاع بالحياة في علاقته ببعض متغيرات الشخصية الإيجابية " دراسة في علم النفس الإيجابي"، مصر: مجلة كلية التربية ببنها.

13- العبيدي، عفراء (2015): الحكمة وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة بغداد، بغداد: المجلة العربية لتطوير التفوق.

14- الفرا، والنواجحة (2012): الذكاء الوجداني وعلاقته بجودة الحياة والتحصيل الأكاديمي لدى الدارسين بجامعة القدس المفتوحة بمنطقة خان يونس التعليمية، المجلد 14، غزة: جامعة الأزهر.

15- فضل الله، يس (2022). أثر استخدام تصميم التعليم في فاعلية التدريس وزيادة التحصيل الدراسي بالمرحلة الثانوية. مجلة ابن خلدون للدراسات والأبحاث, 2(10). https://doi.org/10.56989/benkj.v2i10.474

16- مايكل، ارجايل (1997): سيكولوجية السعادة، القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.

17- مبارك، بشرى (2013): جودة الحياة وعلاقتها بالسلوك لدى النساء المتأخرات عن الزواج، مجلة كلية الآداب، العدد99.

18- الهباص، سيد (2009): العفو كمتغير وسيط بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والشعور بالسعادة لدى طلبة الجامعة، مجلة الإرشاد النفسي، العدد 23.

ثانيًا: المراجع الأجنبية

1- Seligman, M. (2002). Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Full Fulfilment. Simon & Schuster.

2- Furr, R (2005). Differentiating Happiness and Self-esteem, Individual Differences Research, 3 (2).

3- Ryff, C & Keyes, L (1995). The Structure of Psychological Well Being Revisited, Journal of Personality and Social Psychology, 69 (4).