وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عين تموشنت بلحاج بوشعيب

كلية الآداب واللغات والعلوم الاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في علم النفس

تخصص: علم النفس العيادي

حالات الهوية النفسية وعلاقتها بادراك السعادة لدى المراهقين على عينة من المراهقين بمدينة العامرية

من إعداد وتقديم

الطالبة: بكار نجاة **تحت إشراف**

الأستاذ: عطار سعيدة

تاريخ المناقشة:21/06/2026

تمت المناقشة علنا أمام اللجنة المكونة من:

اللقب والاسم	الرتبة	الصفة
ا. بن قو فتيحة	أستاذ محاضر – أ –	رئيسا
ا. عطار سعيدة	أستاذ التعليم العالي	مشرفا ومقررا
ا. سعدي زينب	أستاذ محاضر – ب–	مناقشا

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
République Algérienne Démocratique et Populaire

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عين تموشنت بلحاج بوشعيب

كلية الآداب واللغات والعلوم الاجتماعية

تصريح شرفي

خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز بحث علمي

(القرار رقم 1082 المؤرخ في 27 ديسمبر 2020 الذي يحدد القواعد المتعلقة بالوقاية من السرقة العلمية ومكافحتها)

أنا الممضي أسفله،

الطالب (ة): .....بكاري نجاة.....

الحامل (ة) لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 110031479000800003

الصادرة في ..2033..09..17.. **بتاريخ:** ..2017/09/17.....

دائرة: .....الحمام بوت..... **ولاية** .....عين تموشنت.....

والمسجل بكلية الآداب و اللغات و العلوم الاجتماعية **قسم:** العلوم الاجتماعية

شعبة: .....العلوم الاجتماعية..... **تخصص:** .....علم النفس.....

والمكلف بإنجاز مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر أكاديمي، الموسومة بعنوان:

.....حالات الصدمة النفسية وعلاقتها بآليات المجابهة.....

.....لدى أم أطفئت دراسة ميدانية على عينة من.....

.....أمهات المتبنيات"

أصرح بشرفي أن ألتزم بمراعاة المعايير العلمية والمنهجية ومعايير الأخلاقية المهنية والنزاهة الأكاديمية المطلوبة في انجاز مذكرة الماستر المذكورة أعلاه.

عين تموشنت في: .....

امضاء المعني

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

République Algérienne Démocratique et Populaire

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عين تموشنت- بلحاج بوشعيب

كلية الاداب واللغات والعلوم الاجتماعية

Ministère de L'enseignement Supérieur et de La Recherche Scientifique

Université Ain Temouchent -Belhadj Bouchaib –

Faculté des lettres, langues et sciences sociales

الترخيص بإيداع مذكرة الماستر

اسم الأستاذ(ة) المشرف(ة): .....عطار سعيدة.....

مذكرة التخرج في الماستر الموسومة : حالات الهوية النفسية وعلاقتها بادراك السعادة لدى المراهقين – دراسة ميدانية على عينة من التلاميذ الطور الثانوي في مدينة العامرية-

.....

.....

من انجاز الطالب (بين):

1 .....بكار نجاة

ميدان: العلوم الاجتماعية

شعبة: .....علم النفس.....

تخصص: .....عيادي.....

أشهد أن الطالب(بين) قد قام(ا) برفع كل التحفظات المطلوبة من طرف لجنة المناقشة، وبإمكانه(ما) إيداع النسخة الالكترونية المصححة على مستوى المستودع الرقمي لجامعة عين تموشنت.

عين تموشنت في: .....

امضاء المشرف

الاسم واللقب

أ. عطار سعيدة

امضاء رئيس اللجنة

الاسم واللقب: د. بن قو فتيحة

تأشيرة رئيس قسم العلوم الاجتماعية

سني أحمد

رئيس قسم

العلوم الإجتماعية

السنة الجامعية 202-2026

بسم الله الرحمن الرحيم

الاهداء

لم يكن الحلم قريبا لكنني فعلتها فالحمد الله الذي يسر البدايات و بلغنا النهايات اهدي ثمرة جهدي المتواضعة الى من احمل اسمه بكل فخر الذي لطالما حفظتنى دعواته ... ابي الغالي

الى القلب الحنون والشمعة التي كانت نورا لي في الليالي المظلمة, التي ساندتني طول مسيرتي وهونت على الطريق.. امي الغالية.

الى كل من مد لي يد العون وساعدني ولو بكلمة طيبة الى استاذتي التي انارت لي درب العلم والمعرفة

الشكر

الحمد الله الذي بنعمته تتم الصالحات، والصلاة والسلام على اشرف المرسلين سيدنا محمد صلى الله علية وسلم.

اتقدم بخالص الشكر و التقدير الى كل من ساهم في انجاز هذه المذكرة، واخص بالذكر الاستاذة المشرفة "عطال سعيدة" على توجيهاتها القيمة و نصائحها التي كانت لي طوال فترة اعداد هذا العمل .

كما اوجه الشكر الجزيل الى الاهل الذين هم دائما السند و المشجع الاول لمواصلة و اتمام المشوار العلمي و الوصول الى ما نحن عليه اليوم حفظهم الله.

كما اتوجه بالشكر الى اساتذتي الكرام بقسم علم النفس، و بالأخص الاستاذ " بن عيسي عبد الحكيم" .كما اتقدم الى الشكر و الامتنان الى اعضاء اللجنة المناقشة التي قبلت ووافقت على مناقشتنا لهذا العمل.

كما اتقدم بخالص الشكر و التقدير الى ادارة المؤسسة التربوية وجميع افراد طاقمها على حسن الاستقبال والتعاون و التوجيه الذي حظيت به طوال فترة التربص، مما كان له بالغ الاثر في اثراء خبرتي و تنمية معارفي التطبيقية.

وفي الاخير اشكر كل من ساهم من قريب او بعيد في انجاز هذه المذكرة، واسال الله ان يجعل هذا العمل خالصا لوجهه الكريم وان يوفقنا جميعا لما فيه الخير و النجاح .

ملخص الدراسة

هدفت هذه الدراسة الحالية الى تحديد العلاقة الارتباطية بين حالات الهوية النفسية والسعادة النفسية لدى التلاميذ المراهقين المتمدرسين بثانوية عمور أحمد بولاية عين تموشنت؛ إضافة الى الكشف عن الفروق في مستوي الهوية و السعادة النفسية وفقا لمتغير الجنس لعينة مكونة من**(174)** تلميذ مراهق بواقع **(85)** ذكور و **(89)** اناث، اختيرت بطريقة قصدية داخل المؤسسة(عمور احمد)، واتبع المنهج الوصفي التفسيري لاجراء هذه الدراسة. كما تم الاعتماد على مقياسين: مقياس حالات الهوية جمس مارسيا **(1998)**، ومقياس السعادة النفسية ل ارجيل ومارتن**(1995)** .

وقد توصلت الدراسة الى جملة من النتائج هي :

- توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين حالات الهوية النفسية وادراك السعادة لدي التلاميذ المراهقين.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين حالات الهوية النفسية لدى تلاميذ المراهقين بحسب متغير الجنس
- توجد فروق ذات دلالة احصائية في ادراك السعادة لدى تلاميذ المراهقين حسب متغير الجنس.

الكلمات المفتاحية : – الهوية النفسية– ادراك السعادة – المراهقين– التلاميذ.

Abstract

This study aimed to determine the correlation between psychological identity states and psychological well-being among adolescent students at Amour Ahmed High School in Ain Temouchent Province. It also sought to identify differences in identity and psychological well-being levels based on gender. The sample consisted of 174 adolescent students (number of males and females) selected randomly. Two scales were used: the James-Marcia Identity States Scale (1998) and the Psychological Well-being Scale (1995). The study yielded the following results

- There is a statistically significant relationship between psychological identity states and perceived well-being among adolescents.
- There are statistically significant differences in psychological identity states among students based on gende
- There are statistically significant differences in perceived well-being among students based on gender.

Keywords :

-Psychological identity statuses-

-Happiness perception

-Adolescent.

−Students

فهرس المحتويات

العنوان	الصفحة
الإهداء و الشكر	أ
ملخص الدراسة	ب
فهرس المحتويات	ج
فهرس الجداول	د
المقدمة	1
الفصل الاول: الاطار العام للدراسة	
الاشكالية	8
فرضيات الدراسة	10
اهمية الدراسة	10
اهداف الدراسة	11
التعاريف الاجرائية لمتغيرات الدراسة	11
حدود الدراسة	13
الفصل الثاني: الاطار النظري لمتغير الهوية النفسية	
تمهيد	15
مفهوم الهوية	16
نشأة و تطور الهوية في مرحلة المراهقة	16
نظريات تفسير الهوية النفسية	17
العوامل المؤثرة على التشكل هوية الانا	20
مجالات الهوية	21
حالات الهوية النفسية لدى المراهقين	23

خلاصة الفصل	25
الفصل الثالث : الاطار النظري لمتغير ادراك السعادة	
تمهيد	28
مفهوم السعادة	29
النظريات المفسرة للسعادة	29
نظرية السعادة الحقيقية (سيلجمان)	32
نموذج البرين اليس في تفسير السعادة	35
ابعاد السعادة	35
خصائص الشخصية السعيدة	37
استراتيجية الشعور بالسعادة	38
العوامل المؤثرة في إدراك السعادة	40
خلاصة الفصل	42
الفصل الرابع : الاجراءات المنهجية للدراسة	
تمهيد	44
المنهج الدراسة	45
عينة الدراسة	45
وصف الأدوات القياس	46
تصحيح المقياس	47
ثبات وصدق المقياس	48
الخصائص السيكومترية	51
الاساليب الاحصائية المستخدمة في الدراسة	54
الخلاصة	55
الفصل الخامس :تحليل ومناقشة النتائج	
تمهيد	57

عرض وتحليل نتائج الدراسة	58
عرض وتحليل نتائج الفرضية الاولى	58
عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية	58
عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة	59
تفسير ومناقشة النتائج الدراسة	59
تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى	59
تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية	60
تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة	60
خلاصة عامة للنتائج	62
قائمة المراجع	64
الملاحق	71

قائمة الجداول:

الرقم(الجدول-الفصل)	عنوان الجدول	الصفحة
1	مراحل نظرية اريسكون	18
2	مجالات الهوية	22
3	يوضح مواصفات عينة الدراسة من حيث الجنس	45
4	يوضح توزيع عبارات المقياس علي محاور رتب الهوية	47
5	يوضح الاتساق الداخلي بين محاور رتب الهوية ودرجة الكلية للمقياس	49
6	يوضح الاتساق الداخلي بين ابعاد محاور رتب الهوية ودرجة الكلية للقياس	50
7	يوضح معامل الثبات لمقياس رتب الهوية	51
8	يوضح درجات تصحيح مقياس السعادة	51
9	يوضح الاتساق الداخلي	51
10	يوضح قيمة معامل الثبات حسب معامل الفا كرونباخ	53
11	يمثل العلاقة الارتباطية بين الهوية النفسية و ادراك السعادة	58
12	يمثل الفروق في مستوى ادراك سعادة تعزى متغير الجنس	58
13	يمثل الفروق في مستوى الهوية النفسية تعزى متغير الجنس	59

المقدمة:

تُعدّ دراسة الهوية النفسية قضية محورية في علم النفس، ذلك الارتباطها الوثيق بتكوين الشخصية وتوازنها عبر مختلف مراحل النمو ولا سيما المراهقة، التي تُمثّل نقطة تحوّل حاسمة في نمو الفرد. فالمراهقة ليست مجرد انتقال زمني من الطفولة إلى الرشد، بل هي فترة لإعادة بناء الذات، تتسم بديناميكيات نفسية واجتماعية معقدة وتفاعل بين الأبعاد المعرفية والعاطفية ، وفي هذا الصدد يبرز مفهوم الهوية النفسية كإطار يسعى المراهقون من خلاله إلى تحقيق التماسك الداخلي وفهم ذواتهم، وتحديد مكانتهم في النظام الاجتماعي.

وقد أولى علماء النفس، وعلى رأسهم إريكسون و مارسيا أهمية بالغة لهذه المرحلة، معتبرين أزمة الهوية التحدي النمائي الأساسي الذي يجب على المراهقين تجاوزه بنجاح لتحقيق التوازن النفسي والاجتماعي حسب ما تطرقنا اليه في دراستنا بحيث يصبح السؤال الوجودي "من أنا؟" محورا أساسيًا في تفكير المراهقين ما يدفعهم إلى استكشاف القيم والمعتقدات والأدوار المستقبلية ، إلا أن هذا المسار لا يخلو من التوتر والصراعات الداخلية ، علاوة على ذلك لا يمكن فهم تطور الهوية النفسية بمعزل عن العوامل البيئية والاجتماعية المحيطة بالفرد فالأسرة والمؤسسات التعليمية وجماعات الأقران ووسائل الإعلام جميعها تلعب دورًا محوريًا في تشكيل الهوية ، كما أن للتحولات الرقمية والتكنولوجية الحديثة يد في ظهور أنماط جديدة من التفاعل الاجتماعي مما زاد من تعقيد عملية تكوين الهوية ، و في هذا السياق، يرتبط بناء الهوية النفسية ارتباطًا وثيقًا بمؤشرات الصحة النفسية حيث أن السعادة ليست مجرد شعور عابر بل هي حالة معقدة تعكس رضا الفرد عن نفسه وقدرته على التكيف مع متطلبات الحياة، وكفاءته في الموازنة بين طموحاته والواقع.

وقد أظهرت العديد من الدراسات أن الأفراد ذوي الهوية النفسية المتماسكة يميلون إلى تجربة مستويات أعلى من السعادة والرضا عن الحياة ، إضافة الى أن إدراك المراهقين للسعادة يتأثر بعوامل متعددة تشمل الذكاء العاطفي، والذكاء الروحي، وجودة علاقاتهم الاجتماعية، ودرجة تقبلهم لذواتهم وثقتهم بأنفسهم ، وهذا يعكس الطبيعة الشاملة للرفاه النفسي، الذي هو نتاج تفاعل بين الأبعاد المعرفية والعاطفية والاجتماعية. وفي هذا السياق، وتتضح لنا أهمية دراسة العلاقة بين الهوية النفسية و السعادة لدى المراهقين.

وقد عرضنا هذه الدراسة من خلال فصول نظرية حيث تناول الفصل الأول الاطار النظري حول **الهوية النفسية** بينما تناول الفصل الثاني **السعادة النفسية؛** أما الجانب التطبيقي فقد تناول الاجراءات الميدانية لاختبار فرضيات البحث؛ وانتهينا بفصل أخير، عرضت فيه نتائج البحث وتمت مناقشتها في ظل الدراسات السابقة المطلع عليها.

الفصل الاول: الاطار العام للدراسة

1- الاشكالية

2- فرضيات الدراسة

3- اهمية الدراسة

4- اهداف الدراسة

5- التعاريف الاجرائية لمتغيرات الدراسة

6- حدود الدراسة

إشكالية البحث

يعتبر موضوع الهوية النفسية من أهم المواضيع التي شغلت علم النفس، لا سيما خلال فترة المراهقة وهي مرحلة تتسم بحساسية مفرطة وتحولات شخصية عميقة، فهي تتسم بأنها مرحلة نمو تقع بين الطفولة والرشد، ويختلف العلماء و الباحثين في تصنيف الصعوبات المصاحبة للمراهقة، فبعضهم يعتبرها طبيعية، بينما يراها آخرون تحديات مرتبطة بسلوكيات محددة كونها تترافق مع العديد من التغيرات ، وقد أشار العديد من علماء النفس الى أن الهوية تُشكّل مهمة نمائية مركزية في هذه المرحلة حيث أنها مرتبطة بالنمو و التطور عبر المراحل العمرية " قد أشارت **بوتفنوشات** في دراستهما أزمة الهوية لدى المراهق أن اريكسون يرى أن البحث عن الهوية ملمح أساسي في النمو و تحقيق الإحساس بالهوية يبدأ في مرحلة المراهقة ، وأن الخطر في مرحلة المراهقة هو اضطراب الدور بوتفنوشات **(2017)** و أوضحت أيضا "أن المراهقة هي ميلاد نفسي حيث تتغير في هذه المرحلة الانفعالات و تزيد حدة الازمات و صراعات النفسية للمراهق و أكدت على ضرورة تفهم الأسرة لهذه المرحلة و استيعابها **بوتفنوشات (2017)** ،كما "تشير **توبرينات (2025)** في دراستها حول حالات الهوية النفسية و علاقتها بالالتزام الديني لدى الطلبة الى أنه حسب أريكسون الهوية النفسية هي قدرة الفرد على ادراك ذاته و الإحساس بالتوافق والتكامل بما يحقق التفرد و الاستقلالية، و يشعر أنه قادر على التوافق بين ما مر به في الماضي من صراعات و تساؤلات تمثلت في من أنا ؟ من أكون ؟ ماهي قيمي و معتقداتي ؟ كما أشارت في هذه الدراسة أن "هناك من يرجع نمو الهوية الى عوامل فردية و لبعض يرجعه الى تفاعل مع الأخرين و البعض الأخر يرى أنها تكمل في الدور الذي يحتله الفرد في النظام الاجتماعي كما انها ترى أن الالتزام الديني جزء رئيسي في بناء الهوية النفسية كونه يمدها بالأخلاق و المعتقدات التي تحفظها من الاضطراب و الانحراف و أن هناك علاقة بين حالات الهوية النفسية و الالتزام الديني توبرينات(2025)،بينما أوضحت دراسة **ملحم** و أخرون حول أنماط الهوية النفسية و علاقتها بتقدير

الـذات لـدى الطلبـة المتميـزين التـي اسـتخدم فيهـا المـنهج المسـحي الارتبـاطي بهـدف معرفـة العلاقـة الارتباطية بين المتغيرات ملحم (2017) ، وقد اتفقت نتائج الدراسة مع نتيجة دراسة سشوارتز (2017) التي بينت أن نمط الهوية المعلوماتي جاء بالمرتبة الأولى و تليه الأنماط الأخرى ملحم(2017) ، و أوضحت أن "هناك علاقة دالة احصائيا بين نمط الهوية المعلوماتي و مستوى تقدير الذات لدى الطلبة بينما اشارت الى أنه لا يوجد علاقة ارتباطية احصائيا بين الهوية المعيارية و المتشتت و مستوى تقدير الذات كما ركزت على وجود علاقة خطية بين نمط الهوية النفسية و تقدير الذات لدى الطلبة و هي علاقة غير قادرة على تنبؤ أنماط الهوية النفسية بتقدير الذات لدى الطلبة المتميزين ملحم(2017) ، إضافة الى هذا فقد ركزت دراسة "**هناء بوحارة** حول المراهق بين وطأة المشكلات الاسرية و مأزق أزمة الهوية على أشكال المراهقة الأربعة و حاجات المراهق إضافة الى ذلك اشارت الى أنه كلما زاد ادراك المراهق لعواطفه و مشاعره كلما تأثرت هويته و تأثرت خياراته و قراراته بالنسبة لتطلعاته التعليمية و الدينية أو الحياتية بشكل عام بوحارة (2022).

يتأثر المراهق بنوعية التنشئة الاجتماعية الموجهة له من طرف الأسرة ، المؤسسات التعليمية ،ووسائل الإعلام كما تلعب جماعات الأقران دورًا حاسمًا، حيث أنها بإمكانها أن تعزز أو تعرقل عملية بناء الهوية، ويرتبط إدراك المراهقين للسعادة بدرجة تقبلهم لذواتهم وتماسك صورتهم الذاتية وقد أشارت "**خوجة (2018)** في دراستها حول الذكاء الوجداني و علاقته بالشعور بالسعادة لدى المراهق المتمدرس في المرحلة الثانوية أن السعادة انفعال وجداني إيجابي ثابت نسبيا . واشارت خوجة (2018) ،الي وجود علاقة ارتباطية دالة بين الذكاء الوجداني و الشعور بالسعادة ,ومن جهة اخري اوضخت دراسة الضبع (2012) هناك علاقة ارتباطية مرة اخري للسعادة النفسية والذكاء الروحاني لدي المراهقين وكذالك الراشدين. التسامي بالذات

اضافة الي هذا فقد اوضحت دراسة carrsco (2020) ان السعادة النفسية لدي المراهقين تتغير مع التقدم في العمر, حيث تم تسجيل انخفاض في مستوياتها خلال مرحلة المراهقة المبكرة. مما يدل علي تأثرها بعوامل نفسية واجتماعية. وفي هذا السياق تبلورت مشكلة البحث الحالي

التساؤل الرئيسي التالي: ماهي العلاقة بين حالات الهوية النفسية والسعادة النفسية لدى المراهقين؟

التساؤلات الفرعية:

- **هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين حالات الهوية النفسية والسعادة النفسية لدى التلاميذ المراهقين؟**
- **هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في حالات الهوية النفسية تبعا لمتغير الجنس لدى التلاميذ المراهقين؟**
- **هل توجد فروق في ادراك السعادة ذات دلالة احصائية تبعا لمتغير الجنس لدى التلاميذ المراهقين؟**

فرضيات الدراسة :

الفرضية الرئيسية: توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين حالات الهوية النفسية وادراك السعادة لدي التلاميذ المراهقين.

الفرضيات الفرعية:

- توجد فروق ذات احصائية بين حالات الهوية النفسية لدى تلاميذ ثانوية عمور احمد بحسب متغير الجنس لدى التلاميذ المراهقين.

- توجد فروق ذات احصائية في ادراك السعادة لدى تلاميذ ثانوية عمو احمد حسب متغير الجنس **لدى التلاميذ المراهقين.**

1. أهمية الدراسة :

تتجلى أهمية دراستنا في كون موضوع بحثنا يمس شريحة كبيرة في المجتمع وهي فئة المراهقين، إضافة الى كون مرحلة المراهقة مرحلة جد حساسة بحيث أنها تمثل المرحلة المركزية في تشكل الهوية، وارتباط هذه المرحلة بشعور بالرضا النفسي والسعادة، إضافة الى ذلك تمثل هذه الدراسة محاولة لفهم فئة المراهقين خاصة مع ما يطرأ من تحولات في المجتمع بسبب التطور التكنولوجي و وسائل التواصل الاجتماعي، و تظهر أهمية بحثنا أيضا في محاولتنا في اثراء الأدبيات العربية العلمية في النفس وتعزيز هذا المجال .

2. التعاريف الإجرائية و الاصطلاحية :

أ. التعاريف الاصطلاحية :

الهوية النفسية:

تعريف آدامز: عرف آدمز الهوية النفسية من خلال مقياسه بانها بناء نفسي يعكس درجة وضوح واستقرار وادراك الفرد، لذاته من خلال التزامه بالقيم والأهداف (زهران2005).

يعرفها اريكسون على أنها الوعي الشعوري الداخلي الذي يتضمن الإحساس بالتفرد و الوحدة و التألف الداخلي و التماثل و الاستمرارية ، المتمثل في إحساس الفرد بارتباطه بماضيه و حاضره و مستقبله و الإحساس بالتماسك الداخلي و الاجتماعي في إحساس الفرد بذاته كوحدة واحدة **(بوتفنوشات ،2017،ص667).**

وتعرفها مراد بودية فاطمة الزهراء على أنها مجموعة من التمثلات المبلورة من خلال العلاقة بالأخر تؤدي الى بناء جانب اجتماعي للذات بهدف الحصول على الاعتراف الاجتماعي la reconnaissance sociale و التكييف مع أفراد المجتمع و تؤدي العلاقة بالأخر الى بناء جانب ذاتي un coté subjectif يعكس تفرد الذات ووحدتها (الزهراء، 2012،ص13) .

يعرفها **كتلو** علي انها نسيج مترابط من الخبرات الحياتية الذاتية والموضوعية, اذا تتشكل الخبرة الذاتية من خلال ما يكتسبه الفرد من بيئته النفسية من ميول و اتجاهات ومعايير يشكلها الفرد,وباتالي تعكس تميزه عن غيره في اساليب اتخاد القرار الذي يساعده علي حل ما يواجه من مشاكل , في حين تتشكل الخبرة الموضوعية من خلال ما واجهة الفرد من مشاكل. (محمود,2016,ص26)

التعريف الاصطلاحي السعادة النفسية :

يعرف ارجايل: حالة من الرفاه النفسي تتميز بارتفاع مستوى المشاعر الايجابية ،والرضا العام عن الحياة (ارجايل،2001،ص147)

تعرف السعادة النفسية **عند عبد الخالق** ،بانها حالة انفعالية ايجابية يشعر فيها الفرد بارضا عن حياته (عبد الخالق،2008،ص122)

السعادة هي " حالة انفعالية وعقلية تتسم بالإيجابية يخربها الانسان ذاتيا تتضمن الشعور بارضا, المتعة, والتفاؤل ,والامل والاحساس بالقدرة علي التأثير". (العنزي2017)

1- المراهقة :

يطلق اصطلاح المراهقة على المرحلة النمائية الثالثة التي يمر بها الانسان في حياته من الطفولة الى الشيخوخة و تتميز بالنمو السريع في جميع اتجاهات النمو البدني و النفسي و العقلي و الاجتماعي ، كما تعد مرحلة الانتقال من الطفولة الى الرشد. (قاسم,2021،ص151).

ب. التعاريف الإجرائية :

3 المراهق: أي فرد يبلغ من العمر ما بين 12 الى 19سنة وهو في مرحلة النمو التي تتميز بالتغيرات البيولوجية والمعرفية والعاطفية والاجتماعية المرتبطة بالمراهقة(بوحارة ،**2022 ،ص276**).

1الهوية النفسية : تعرف الهوية النفسية اجرائيا على أنها درجة استجابة المراهقين المعبر عنها على مقياس الذي قام باعداده **أدمز و أخرون** و قام بترجمته (السيد، 1998). والذي يحدد الانتماء الى احدى حالات الهوية الأربعة المنجزة ، المؤجلة ، المنغلقة ، المشتتة استنادا الى الدرجة التي يتحصل عليها أفراد العينة من خلال اجابتهم على أبعاد مقياس الهوية النفسية .

2 السعادة النفسية:

تعرف السعادة النفسية اجرائيا على انها الدرجة المعبر عنها على مقياس أكسفورد للسعادة النفسية (1995) والذي تم ترجمته من طرف(2003) "**عبد الخالق**" الى اللغة العربية .

حدود الدراسة :

البشرية: اقتصرت الدراسة على عينة من تلاميذ ثانوية "عمور احمد" ، تم الاختيارهم وفقا لطبيعة الدراسة واهدافها، مع مراعاة الخصائص التي تتناسب مع موضوع البحث, وذالك بهدف الحصول على بيانات تساعد في الاجابة عن تساؤلات الدراسة و اختيار فرضياتها.

الزمنية : اجريت هذه الدراسة خلال فترة التربص الميداني، الممتدة من 21افريل2026 الى 10ما10ماي 2026 ، وهي فترة التي تم خلالها اجراء الملاحظات الميدانية ، و تطبيق ادوات الدراسة ، وجمع البيانات الازمة وتحليلها.

المكانية مؤسسة : اجريت هذه الدراسة في احدى المؤسسات التربوية، بولاية عين تموشنت دائرة العامرية حيث تم الاختيارها لما توفره من طروف ملائمة لتطبيق ادوات الدراسة وجمع البيانات في اطار منظم و تحت اشراف ادارة المؤسسة .

فصل الثاني: الاطار النظري لمتغير الهوية النفسية

1- تمهيد

2- مفهوم الهوية

3- نشاة و تطور الهوية في مرحلة المراهقة

4- نظريات تفسير الهوية النفسية

5- العوامل المؤثرة على التشكل هوية الانا

6- مجالات الهوية

7- حالات الهوية النفسية لدى المراهقين

تمهيد الفصل:

يُعدّ مفهوم الهوية النفسية من أبرز المفاهيم في علم النفس، خاصة في دراسة مرحلة المراهقة، لما له من أثر بالغ في فهم شخصية الفرد وقدرته على التكيف مع محيطه الاجتماعي والنفسي. فالهوية النفسية لا تقتصر على وعي الفرد بذاته فحسب، بل تمثل بناءً داخليًا متكاملًا يتشكل عبر تفاعل مستمر بين العوامل البيولوجية والمعرفية والانفعالية والثقافية.

وتبرز مرحلة المراهقة كمرحلة مفصلية في هذا البناء، إذ يواجه الفرد خلالها تحديات الاستقلال والتموضع ضمن نسق القيم والمعتقدات، إلى جانب طرح تساؤلات جوهرية حول الذات والقيم والأدوار المستقبلية.

ويناقش هذا الفصل مفهوم الهوية النفسية، ونشأتها وتطورها خلال مرحلة المراهقة، مع إبراز أهم النظريات التفسيرية، لا سيما نظرية إريكسون وامتدادها عند مارسيا. كما يتناول العوامل المؤثرة في تكوين هوية الأنا ومجالاتها، مع تقديم تصنيفات الهوية النفسية لدى المراهقين، بما يوفر فهمًا شاملًا لديناميكيات هذا البناء النفسي الحيوي.

مفهوم الهوية النفسية

الهوية النفسية عند إريكسون (1968) تعني قدرة الفرد على إدراك ذاته والإحساس بالتوافق والتكامل، وبالتالي يحقق التفرد والاستقلالية، ويشعر بأنه قادر على التوافق مع ما مرّ به في الماضي من صراعات وتساؤلات تمثلت في أسئلته: من أنا؟ من أكون؟ وما هي قيمي ومعتقداتي؟

وما يتطلع إليه في المستقبل، بالإضافة إلى إحساسه بأنه جزء من النسيج الاجتماعي عن طريق امتثاله للقيم والمعتقدات والاتجاهات والفكر السائد (ابو ورد ،2019،ص 177)

عرّفها إريكسون ايضا بأنها الاستقرار النسبي لإحساس الفرد بذاته، على الرغم من التغيرات التي طرأت على السلوك والآراء والأفكار والمشاعر، بحيث نبدو مألوفين لأنفسنا، على أن يكون هذا الشعور متفقًا إلى حدٍّ ما مع ما يراه الآخرون من حولنا.(الفلاحي ،132،2017)

نشأة وتطور الهوية النفسية في مرحلة المراهقة

تُمثل مرحلة المراهقة منعطفاً حاسماً في سيرورة النمو الإنساني الشامل؛ فهي تمثل تلك المرحلة الانتقالية الجوهرية التي يبدأ فيها الفرد بالتحرر تدريجياً من الأطر المرجعية الخارجية والاعتماد الكلي على الآخرين في استقاء القيم والاتجاهات، منطلقاً نحو الاستقلال الذهني وبناء تمثلات ذاتية واضحة حول "الأنا" ودورها في النسق الاجتماعي. وتنشأ الهوية في هذه الفترة نتيجة تفاعل معقد وديناميكي بين معطيات بيولوجية، واجتماعية، ونفسية؛ إذ يُدفع المراهق بفعل هذه التغيرات إلى طرح تساؤلات وجودية حول ماهيته، ومنظومته القيمية، والأدوار الاجتماعية المنوطة به، وهو ما يُعد جوهر النمو النفسي الذي يهدف إلى تحقيق التمايز الفردي والاستمرارية التاريخية للشخصية (Topolewska-Siedzik & Cieciuch, 2018 ,p 776).

وعلى الصعيد النمائي، يرتبط تشكل الهوية ارتباطاً وثيقاً بالتطورات المعرفية والانفعالية؛ فمع نضج العمليات العقلية العليا وبزوغ القدرة على "التفكير المجرد"، يكتسب المراهق كفاءة جديدة في ممارسة التحليل الذاتي .(Self–Analysis) هذه الكفاءة تتيح له تقييم خبراته الماضية ونقدها، ثم إعادة ربطها بتطلعاته المستقبلية بوعي أكبر، مما يسمح بإعادة تنظيم المنظومة المعرفية وتحديد التزامات جديدة لا تقوم على التقليد، بل على الاقتناع الشخصي. وفي هذا السياق، تتجلى هذه الصيرورة عبر مسارات من "الاستكشاف العميق للذات(In–depth Exploration) "، وهي عملية تتضمن فحص البدائل والقيم بشكل نشط، تليها مرحلة "الالتزام (Commitment) "التي تعكس استقرار الفرد على أهداف وغايات تتسم بالثبات والاتساق مع مفهوم الذات(klimstra,2010,p 152) .

بناءً على ما سبق، يمكن القول إن نشأة وتطور الهوية النفسية في المراهقة تمثل عملية معقّدة ومتداخلة تشمل نموّ القدرات المعرفية، والتغيّرات الانفعالية، والتجارب الاجتماعية. هذه العملية لا تحدث دفعة واحدة، بل تمتد عبر سنوات المراهقة، وتُفضي تدريجيًا إلى تصور أكثر اتساقًا واستقرارًا لذات الفرد وقيمه ودوره في المجتمع، وهكذا تتحوّل الهوية النفسية من حالة غير محدّدة في بدايات المراهقة إلى حالة أكثر ثباتًا ونضجاً في نهاياتها.

نظريات مفسرة للهوية النفسية

- **نظرية اريسكون :**

تُعدّ نظرية إريكسون وامتدادها للفكر التحليلي النفسي استمرارًا لما أسسه فرويد، إذ يشترك كلٌّ منهما في الإقرار بأن الشخصية الإنسانية تمر بمراحل نمائية متتابعة يشترك فيها جميع الأفراد، كما يتفقان على أهمية العوامل البيولوجية، ولا سيما الغريزية الجنسية، في التأثير على تكوين شخصية الفرد.

ويرى إريكسون أن تشكّل هوية الأنا يتحقق خلال مرحلة المراهقة، وذلك من خلال قيام المراهق باختيارات حاسمة يلتزم بها قصد تجاوز الصراع القائم في هذه المرحلة. كما يؤكد أن النمو النفسي الاجتماعي يمر عبر ثماني مراحل نمائية، تتميز كل مرحلة بصراع محدد، قد يُحل بنجاح فيسهم إيجابًا في بناء الشخصية وتكامل الأنا، أو يُحل بشكل غير سوي فينعكس سلبًا على الأنا ويجعلها أكثر هشاشة. (بوناب ،2022،ص 24)

وقد جاء تسلسل هذه المراحل على النحو الآتي:

جدول رقم 01 : مراحل نظرية اريسكون

المرحلة	العمر التقريبي	الأزمة النفسية	مجموعة العلاقات الهامة	عناصر مرتبطة بالتنظيم الاجتماعي	الوسائل النفسية–الاجتماعية	المرحلة النفسية–الجنسية
الطفولة المبكرة جدا	0–12 شهر	الثقة × عدم الثقة	المرتبطة بالأم	الترتيب الكوني	العطاء كمقابل للأخذ	فمية, تنفسية, حسية–حركية (أشكال تعاونية)
الطفولة المبكرة	18شهر–3سنوات	الاستقلالية × الخجل والشك	المرتبطة بالوالدين	القانون والنظام	الاستمرار والمواصلة	شرجية, تناسلية ذكرية, منعية
الطفولة	3– 6 سنوات	المبادأة × الشعور بالذنب	الأسرة الأساسية	نماذج مثالية	السعي والتقليد (اللعب)	تناسلية صبيانية, حركية (تطفلية شاملة)
الطفولة المتأخرة	6–12 سنة	الصناعة × الشعور	المدرسة والجيران	عناصر تكنولوجية	عمل الأشياء وتكوينها	كمون

		بالنقص				
المراهقة	12–18 سنة	الهوية × اضطراب الدور	جماعة الأقران ونماذج القيادة	رؤى الايديولوجية	اثبات النفس والمشاركة	البلوغ
الرشد المبكر	18–35 سنة	الألفة × العزلة	الصداقة، الحب، الجنس	نماذج التعاون والمنافسة	انتقاد النفس في شخص اخر	التناسلي
الرشد المتوسط	35–60 سنة	الانتاجية × الركود	الاسرة والعمل	التقاليد وتقسيم العمل	العناية بالغير	____
الرشد المتأخر	60 سنة فما فوق	تكامل الأنا × اليأس	الانسانية والذات	الحكمة	تحقيق الذات من خلال الماضي ومواجهة العقبات	____

المصدر : عقيل.2021 .ص218

نظرية مارسيا

يرى جيمس مارسيا أن تشكّل هوية الأنا يتم عبر مجالين أساسيين هما :

أ.المجال الأيديولوجي:

تعني الأيديولوجيا منظومة الأفكار المرتبطة بتعاليم واتجاهات واعتقادات ورموز تشكل نظرة كلية لشخص أو جماعة. وترتبط الأيديولوجيا بخيارات الفرد في عدد من المجالات الحيوية في تكوين هوية المراهق المرتبطة بحياته. وتشتمل على أربعة مجالات فرعية هي: هوية الأنا الدينية، والسياسية، والمهنية، وأسلوب الحياة (أ.الشمري،2020,ص 5)

ب.المجال الاجتماعي:

يتعلق هذا المجال بقرارات الفرد واختياراته في ميدان التفاعلات والأنشطة الاجتماعية، بما يشمل علاقات الصداقة، وتحديد الدور الجنسي، وكيفية قضاء وقت الفراغ، ونوعية العلاقة مع الجنس الآخر.

وانطلاقًا من تصور إريكسون الذي يفيد بأن الهوية قد تتخذ أشكالًا أو مراتب مختلفة، قام مارسيا، اعتمادًا على دراسات متتابعة، بتحديد تشكّل الهوية بصورة إجرائية من خلال أربع مراتب للهوية داخل كل واحد من المجالين السابقين، وذلك استنادًا إلى بُعدين أساسيين سبق أن أشار إليهما إريكسون في نظريته حول تكوين الهوية،(مشري، 2017،ص 09) ويعتمد ذلك على معيارين رئيسيين هما :

- ✓ **وجود أو غياب أزمة الهوية:** يعني أن الفرد، خاصة في مرحلة المراهقة، يبحث بنشاط عن قيمه، معتقداته، أدواره، واتجاهاته في الحياة قبل أن يلتزم بأي منها. هو عملية تجربة وتجريب للبدائل المختلفة في مختلف مجالات الحياة

- ✓ **مدى الالتزام:** يشير إلى درجة التمسك بالقرارات التي تم اتخاذها بخصوص البدائل المختلفة ومن خلال تطبيق معايير مارسيا الخاصة بوجود أو غياب الأزمة والالتزام، فإننا نستطيع التمييز بين أربعة رتب للهوية تمثل حلولاً مختلفة لأزمة الهوية.

العوامل المؤثرة على التشكل هوية الانا:

- **العوامل الأسرية :**

تعتبر الأسرة من أهم السياقات الاجتماعية ذات التأثير المباشر والقوي؛ إذ يساهم الأهل في توفير قاعدة للأمان للمراهق، مما يمنحه الثقة للانطلاق نحو المجتمع وتطوير هويته النفسية. وأكد "سبايتز (Spitz) " أن التفاعلات المبكرة مثل استجابة الابتسامة وقلق الانفصال وسلوك الرفض، هي المنطلقات الأولى لإدراك الطفل لانفصاله عن الأم وتمايز "الأنا" لديه عن "الآخر"، مما يجعل العلاقات الأسرية المبكرة محدداً رئيساً لمدى تماسك الهوية في المستقبل.(مليكي.2023.ص45)

- **العوامل البيولوجية والجسمية**

تتحدد الهوية من خلال "الهوية الجسمية(Physical Identity) "، وهي القدرة على الإحساس بصورة الجسد الحقيقية باعتباره القاعدة الأساسية للمدركات التي تتكون منذ الطفولة المبكرة. كما يلعب النضج البيولوجي والسيكولوجي دوراً حاسماً في تداخل المعطيات لتشكيل هوية "الأنا." (مليكي.2023.ص45)

- **العوامل الأيديولوجية**

تمثل الأيديولوجيا، سواء كانت دينية، سياسية، أو اجتماعية، الإطار المرجعي الذي يوفر للفرد رؤية واضحة للكون ولذاته. فالالتزام بمنظومة فكرية وعقائدية يساعد "الأنا" على تجاوز حالات التشتت

والارتباك، حيث تمنحه شعوراً بالمعنى والهدف، وغرس القيم والمبادئ المستمدة من الجماعات المرجعية أو الأحزاب السياسية يساهم في تحقيق ما أسماه إريكسون بـ "قوة الولاء."(قاصدي .2024.ص42)

- **العوامل المعرفية والعقلية**

تلعب القدرات المعرفية للفرد دوراً كبيراً في اكتساب الهوية الشخصية؛ إذ يجب أن يكون قادراً على تحديد إمكاناته وقدراته بصورة موضوعية. كما أن التعليم في المدرسة والجامعة يسهم في رسم ملامح الشخصية وتعديل الاتجاهات والقيم، ويمنح الفرد أدوات التفكير النقدي والاستقلالية، بما يساعده على بناء هوية مهنية واجتماعية قائمة على خيارات واعية. (قاصدي .2024.ص42)

- **العوامل الحديثة: العولمة والبيئة الرقمية**

في ظل التحولات المعاصرة، برزت العولمة كعامل يعيد صياغة الهويات الفردية والجمعية. فقد أدت الثورة التكنولوجية والمعلوماتية إلى إزالة الحدود التقليدية، مما عرض "الأنا" لتدفق هائل من النماذج الثقافية المختلفة. هذا الانفتاح يوفر فرصاً للاحتكاك وتبادل المعلومات، لكنه يفرض ضغوطاً على الفرد للموازنة بين موروثه الأصيل والمتطلبات العالمية، مما يجعل البيئة الحديثة مختبراً حقيقياً لتشكل هوية مرنة وقادرة على التكيف .(قاصدي .2024.ص42)

- **التنشئة الاجتماعية**

تُعد التنشئة الاجتماعية العملية الأساسية التي تحول الفرد من مجرد كائن عضوي إلى شخصية سيكولوجية واعية بذاتها. ومن خلالها يستوعب الطفل المؤثرات الاجتماعية والضغوط البيئية، ويصهر استعداداته الفطرية (الجسمية والعقلية والنفسية) في إطار هوية خاصة. وتمنح التنشئة الفرد القدرة على

اكتساب الاتجاهات النفسية والنمو الاجتماعي، بما يسمح له بممارسة أدواره بما يتوافق مع ثقافة المجتمع دون فقدان خصوصيته (قول، 2023، ص94)

- **العوامل الثقافية**

ترتبط الثقافة ارتباطًا وثيقًا بتشكّل هوية الأنا، إذ يبدأ بناء هوية الفرد من خلال اندماجه داخل ثقافة اجتماعية معينة، يكتسب منها القيم والمعايير والاتجاهات التي تسهم في تكوين تصوره عن ذاته. وتتميز كل جماعة ثقافة خاصة تؤثر في اختيارات وسلوكيات الأفراد، وتنتقل عبر التنشئة الاجتماعية والتربوية، مما ينعكس مباشرة على بناء هوية الأنا (صالي، 2019، ص50).

مجالات الهوية

تتعدد مجالات الهوية وتتشعب لتشمل جوانب الحياة الفردية والاجتماعية، ويمكن حصر هذه المجالات وفقاً للرؤى النظرية الحديثة في محورين أساسيين (مرباح، 2024، ص 32–33) :

- **أولاً: المجال الأيديولوجي:** ويشمل منظومة الأفكار والمعتقدات التي يتبناها الفرد وتوجه خياراته الحيوية.
- **ثانياً: الهوية الاجتماعية:** وهي البعد الخارجي الذي يتطور بتفاعل الفرد مع محيطه وأدواره الاجتماعية.

كما يحتوي كل من المجال الايديولوجي و الهوية الاجتماعية على عدة فروع تم توضيحها في الجدول التالي :

جدول رقم 02 : مجالات الهوية

المجال الأيديولوجي:	الهوية الاجتماعية:
المجال المهني: التي تمثل ركيزة التوازن النفسي، حيث تعكس رغبة الفرد في الاستقلال وتحقيق الذات داخل المجتمع.	**الصداقة:** كونها حاجة نفسية تدعم مفهوم الذات، وتساعد الفرد على الانتقال من العالم الذاتي الضيق إلى التفاعل الاجتماعي البناء.
المعتقدات الدينية: وتعد المحرك الأساسي للشخصية، حيث تتبلور نضج الهوية من خلال قدرة الفرد على استكشاف معتقداته والالتزام بها عن قناعة فكرية.	**الدور الجنسي (النوع):** وهو الإدراك النفسي للهوية الجنسية الذي يبدأ منذ الطفولة ويتضح في المراهقة، وقد يواجه فيه الفرد صراعات نتيجة عدم وضوح الأدوار في بعض الأنماط الثقافية.
المجال السياسي: ويقصد به درجة الالتزام الفكري والوعي بالتيارات السياسية والانتماءات الحزبية التي تساهم في تشكيل كيان الفرد.	**العلاقة مع الجنس الآخر:** وتخضع هذه العلاقة للضوابط المجتمعية والقيم السائدة التي تنظم التفاعل بين الجنسين وفق أطر شرعية واجتماعية محددة.
فلسفة الحياة: وهي الإطار الشامل لأسلوب العيش، وطريقة التعامل مع المشكلات الاجتماعية، ومنظومة الأخذ والعطاء مع الآخرين.	**أسلوب الاستمتاع بالحياة (الترويح):** ويبرز هنا دور وقت الفراغ في تنمية الإبداع وصقل الهوية، حيث إن الاستغلال الأمثل لهذا الوقت يساهم في البناء القيمي والاجتماعي للفرد.

المصدر :من اعداد الطالبة استنادا الى: (مرباح.2024.ص 32-33)

حالات الهوية النفسية لدى المراهقين

وانطلاقًا من هذين المعيارين السابقين ، صنّف مارسيا الهوية النفسية إلى أربعة أنماط رئيسية وهي :

1. **تحقق الهوية** :والتي تعبّر عن تكامل تطور ونمو الشخصية في هذه المرحلة، بما يعني: مرور الفرد بفترة استكشاف البدائل، وأنه استطاع أن يحقق نوعًا من الالتزام المحدد. (عبد المعطي ،ص298)
2. **تعليق الهوية:** يمرّ الفرد في رتبة تعليق الهوية بحالة من الأزمة الواضحة، إذ ينخرط في عملية استكشاف نشطة لمختلف البدائل المتاحة، دون أن يتخذ التزامات ثابتة تجاه أيٍّ منها، وغالبًا ما تكون التزاماته مؤقتة وسرعان ما تزول.

وتتسم أساليب الأفراد في هذه الرتبة بالتذبذب وعدم الاتساق في تحديد هويتهم، مما يجعلهم أكثر عرضة للشعور بالقلق مقارنةً بالأشخاص الذين ينتمون إلى رتبتي تحقيق الهوية أو انغلاقها. ورغم ذلك، فإن لديهم إحساسًا مستقرًا نسبيًا بالذات، كما أنهم، على غرار محققي الهوية، يحققون مستويات مرتفعة من الأداء المعرفي والتفكير الأخلاقي، ويتسمون بالاستقلالية في اتخاذ قراراتهم بعيدًا عن أحكام الآخرين. إضافة إلى ذلك، فهم أكثر انفتاحًا على الخبرات الجديدة، ويتبنون توجهات خبراتية قائمة على التجربة، ويسعون في معظم الأحيان إلى تقليل أو تجنب التدخلات الوالدية، في حين يميل آباؤهم عمومًا إلى دعم الاستقلالية وتعزيزها ضمن أساليب التنشئة التي يعتمدونها.(حلامي ،2019،ص30)

3. **انغلاق الهوية:** يتسم انغلاق هوية الأنا بغياب حالة الأزمة، حيث يعمد الفرد إلى تجنب أي محاولة ذاتية لاستكشاف معتقداته أو تحديد أهدافه وأدواره ذات الدلالة والقيمة في الحياة، مكتفيًا

بتبنّي التزامات جاهزة يفرضها أو يحددها المحيط الخارجي، كالأُسرة أو أحد الوالدين أو المعايير الثقافية السائدة والعادات الاجتماعية، وما يرتبط بها من أهداف وأدوار . (كامل،2020،ص06)

4. **تشتّت الهوية:** يشير تشتّت الهوية إلى غياب حالة الأزمة لدى الفرد، إلى جانب عجزه عن بلورة فلسفة للحياة أو تحديد أهداف ذات معنى، في ظل انعدام الالتزام. ويتّسم الأفراد المنتمون إلى هذه المرتبة باللامبالاة والإهمال تجاه قضايا الهوية وما يرتبط بها.

ويُعدّ تشتّت الهوية تعبيرًا واضحًا عن غياب عملية الاستكشاف وافتقار الفرد إلى أي محاولة جادة للبحث، الأمر الذي ينعكس في عدم قدرته على بناء مفهوم متكامل للذات عبر مختلف مجالات الحياة (مليكي،2023،ص50).

خلاصة الفصل

خلص هذا الفصل إلى أن الهوية النفسية تمثل بناءً ديناميكيًا ومعقدًا، ينشأ من تفاعل مستمر بين الأبعاد النفسية والمعرفية والثقافية، وليست ثابتة أو معطاة جاهزة. وقد أبرزت مرحلة المراهقة كمرحلة حاسمة في تكوين الذات، إذ توفر التطورات المعرفية والانفعالية للمراهق فرصًا لاستكشاف ذاته، وتحليل قدراته، واتخاذ الالتزامات التي تمنحه إحساسًا بالاستمرارية والتميّز. وأكدت نظريات تفسير الهوية، في مقدمتها إريكسون، على أهمية حل الصراعات النمائية لتحقيق التوافق الداخلي، بينما ساهمت إضافات مارسيا في تصنيف أنماط الهوية النفسية إلى أربعة: تحقيق الهوية، تعليق الهوية، انغلاق الهوية، وتشتّت الهوية، استنادًا إلى بعدي الأزمة والالتزام، ما يوضح تنوع أساليب المراهقين في تكوين هويتهم وقدرتهم على مواجهة التحديات.

كما تناول الفصل العوامل المؤثرة في تشكّل هوية الأنا، والتي تشمل العوامل الأسرية، حيث تمثل الأسرة قاعدة أمان ودعم للمراهق وتشكل التفاعلات المبكرة مع الأهل الأساس الأول لتمايز الأنا عن الآخر؛ العوامل البيولوجية والجسمية التي تمنح الفرد إحساسًا بصورته الجسدية وتؤثر في النضج النفسي؛ العوامل الأيديولوجية التي توفر إطارًا مرجعيًا للقيم والمبادئ؛ العوامل المعرفية والعقلية التي تمنح الفرد أدوات التفكير النقدي واستقلالية القرار؛ العوامل الحديثة مثل العولمة والبيئة الرقمية التي تفرض على الفرد موازنة بين موروثه الثقافي والانفتاح العالمي؛ التنشئة الاجتماعية التي تساعد في صقل الاتجاهات النفسية والاجتماعية؛ والعوامل الثقافية التي تحدد القيم والمعايير التي يندمج الفرد فيها.

كما استعرض الفصل مجالات الهوية النفسية–الأيديولوجية، والتي تشمل المجال المهني الذي يعكس رغبة الفرد في الاستقلال وتحقيق الذات، المعتقدات الدينية التي تشكل المحرك الأساسي للشخصية، المجال

السياسي الذي يحدد مستوى الالتزام الفكري والانتماءات، وفلسفة الحياة التي توفر إطارًا شاملًا لتوجيه السلوك والخيارات الفردية، وهو ما يساهم في بناء شخصية متكاملة ومتوازنة.

وانطلاقًا من هذه المعطيات، يظهر أن فهم الهوية النفسية لدى المراهقين يتطلب مقاربة شاملة تراعي الأبعاد النفسية والمعرفية والثقافية، مع الانتباه لرتب الهوية المختلفة، إذ يشكل ذلك الأساس لتحقيق التوافق النفسي وتمكين الفرد من بناء شخصية متوازنة قادرة على مواجهة تحديات الحياة واتخاذ القرارات المستقلة.

الفصل الثالث : الاطار النظري لمتغير ادراك السعادة

- **تمهيد**
- **مفهوم السعادة**
- **النظريات المفسرة للسعادة**
- **نظرية السعادة الحقيقية (سيلجمان)**
- **نموذج البرين اليس في تفسير السعادة**
- **ابعاد السعادة**
- **خصائص الشخصية السعيدة**
- **استراتيجية الشعور بالسعادة**
- **العوامل المؤثرة في إدراك السعادة**

تمهيد الفصل الثاني :

تعتبر السعادة من أبرز الموضوعات التي اهتمت بها الفلسفة وعلم النفس عبر العصور، لما لها من أثر بالغ على جودة الحياة وصحة الإنسان النفسية والجسدية. إدراك السعادة ليس مجرد شعور عابر بالفرح أو المتعة، بل هو تجربة معقدة تشمل الانفعالات، المعتقدات، القيم، والسلوكيات التي تمكّن الفرد من التكيف مع ظروف الحياة المختلفة وتحقيق الرضا النفسي .في هذا الفصل، نسلط الضوء على مفهوم السعادة من منظور نفسي وفلسفي، ونستعرض أبرز النظريات المفسرة لها، بما فيها نظرية السعادة الحقيقية لسلجمان، ونموذج ألبرت إليس الذي يبيّن كيف أن طريقة إدراك الإنسان للظروف تؤثر مباشرة على شعوره بالسعادة. كما نعرّف بأبعاد السعادة وخصائص الشخصية السعيدة، ونستعرض استراتيجيات الشعور بالسعادة، والعوامل التي تؤثر في إدراك الفرد للسعادة، لنوفر رؤية شاملة عن كيفية بناء تجربة حياتية متوازنة وذات معنى

مفهوم السعادة:

يُعد مفهوم السعادة الركيزة الأساسية والمنطلق الذي يقوم عليه فرع علم النفس الإيجابي , والذي تأسس رسمياً عام 1998.، حيث يُنظر إليها بوصفها حالة شعورية تتجاوز مجرد اللذة البدنية العابرة لتشمل الرضا العام عن الحياة وطمأنينة النفس وتحقيق الذات. وتتجسد السعادة في 'الرضا التام بما تناله النفس من الخير'، كما تظهر بوضوح في حالة 'التدفق (Flow) 'التي يعيشها الإنسان عند الاندماج الكامل في مهام وأعمال تستغرق ذاته ووقته وتمنحه إشباعاً نفسياً عميقاً. ومن منظور إجرائي، تُعرف السعادة بأنها الدرجة التي يحكم بها الفرد إيجابياً على نوعية حياته الحاضرة بصفة عامة، وهي حالة تتضمن تكرار حدوث الانفعالات السارة وغياب الصراعات الداخلية، مما يعكس انعكاساً إيجابياً لدرجة الرضا عن الحياة والقدرة على استثمار الوقت بصورة هادفة ". (زعيمية، ربيع. 2018.ص360)

السعاده في الفلسفه الحديثه والمعاصره :

"شهد العصر الحديث تحولاً جذرياً في مقاربة مفهوم السعادة، حيث انتقلت من الأطر التقليدية إلى فضاءات العقل والوجدان والخيال. فقد تجلت السعادة عند رواد الفلسفة العقلانية، كديكارت، بوصفها نتاجاً خالصاً لسيادة العقل وتدبيره، فهي 'ما يصنعه الإنسان لنفسه بعقله' بعيداً عن صخب الرغبات الحسية والشهوات التي تورث الشقاء. وفي المقابل، ربطها التجريبيون، كديفيد هيوم، برهافة الإحساس والذوق الجمالي، حيث تغدو السعادة طاقة تنبع من تذوق الفنون والجماليات التي تخرج الفرد من ضيق الماديات إلى رحابة الروح. أما عند إيمانويل كانت، فقد اتخذ 'مبنياً على الخيال' أكثر من بنائه على القوانين العقلية الكونية، مما يجعلها مرتبطة بالتجارب الحسية الفردية والحاجات الشخصية لكل إنسان على حدة". (لحدادي وووادي، 2023،ص136)

النظريات المفسرة للسعادة

1. **نظرية اللذة والألم:(Théorie du plaisir et de la douleur)**

تشير هذه النظرية إلى أن السعادة عادة ما يسبقها كرب، إلى جانب أن هناك أسباباً أخرى لارتباط السعادة والتعاسة معاً، منها أن الأشخاص الذين يشعرون بمتعة كبيرة هم أنفسهم الذين يشعرون بوجدانيات سالبة مكثفة. وهناك سبب آخر وهو الاندماج النفسي مع الأهداف؛ فإذا كان لدى الشخص هدف ويسعى إلى تحقيقه فإذا فشل في تحقيقه فإنه يشعر بالتعاسة، أما إذا تحقق الهدف فإنه يشعر بسعادة بالغة؛ أي أن تحقيق الهدف يؤدي إلى الشعور بالسعادة وعدم تحقيقه يؤدي إلى التعاسة أو عدم السعادة. (الهلالي، 2019، ص 261).

2. **النظريات الارتباطية:(Théories Associationnistes)**

ترى هذه النظريات المعرفية أن السعادة تعتمد على الأسباب التي يذكرها الأشخاص للأحداث التي يمرون بها؛ ذلك أن الأشخاص يستجيبون لنفس الظروف بتصرفات مختلفة، وقد يستثيرون استجابات معينة من الآخرين مثل حثهم على مساندتهم اجتماعياً، مما يعزز الشعور بالرضا والسرور بناءً على تلك الروابط. (الهلالي، 2019، ص 262)

3. **نظرية مارتن سيلجمان:**

تفترض هذه النظرية أن الأشخاص السعداء يستخدمون فنيات وأسساً محددة تختلف عن تلك التي يستخدمها الأشخاص غير السعداء، ومثل هذه الأسس يطلق عليها "أسس السعادة". وثمة من يرى أن فئة السعداء هم الأكثر إبداعاً في حياتهم العملية، وأن منطلق هذا الإبداع هو شعورهم بالسعادة، ولذلك فهم أكثر قدرة على المعايشة والتكيف لفترات منظمة في حياتهم، فضلاً عن أنهم أكثر قدرة على التدفق، وأن أفضل نهج لزيادة هذا التدفق هو إدراك الفرد لقدراته ومهاراته، ومثل هذه المهارات يحتاج امتلاكها إلى الشعور بالسعادة النفسية، إذ إن الفرد القلق لا يستطيع أن يستغل مثل هذه المهارات ليكون مبدعاً ومبتكراً في عمله. (أمين، 2024، ص 151).

4. النظرية البيولوجية:

يذهب "فروم (Fromm) "إلى أن السعادة ليست حالة ذاتية فحسب، إذ إنها استجابة عضوية تظهر من خلال زيادة الحيوية والنشاط للجسم، والتمتع بالصحة والقدرة على بذل أقصى الجهد، وكذلك الشعور بعدم السعادة، حيث تتأثر الاستجابات العضوية وتكشف عن ذاتها من خلال اضطرابات نفس–جسمية، وهبوط معدلات الطاقة والحيوية والنشاط الجسمي إلى جانب الشكوى من الصداع والكسل. وتظل السعادة من وجهة نظر "فروم" خداعاً ما لم تنبع من التفاعل الجسمي السليم لطاقة أعضاء الجسم، ويرتبط الشعور بالسعادة بتلبية إشباع الحاجات الفسيولوجية، مثل إحساس الجسم بالراحة والصحة والحيوية والنشاط. وتعد ردود الفعل الجسمية المصاحبة لانفعال السعادة الشعورية في حد ذاتها عنصراً مهماً، ذلك لأن الاستجابة العضوية ما هي إلا رد فعل شعوري، وأن التغييرات الجسمية المصاحبة لها تؤثر على العمليات الفسيولوجية المتصلة بالانفعال، وتهبط المثيرات إلى الجهاز العصبي المستقل؛ حيث تفرز مادة الأدرينالين في الدم ما يؤدي إلى انسياب السكر في الأوعية الدموية، وهو ما يساعد على زيادة القدرة على بذل الطاقة ومقاومة التعب. (أمين، 2024، ص 151–152)

5. نظريات القاع–القمة، والقمة–القاع:

يعتمد ألبير إليس في تفسيره للسعادة (أو الهناء النفسي) على نموذجه الشهير المعروف بـ(ABCDE) ، حيث يرى أن السعادة ليست نتاجاً للظروف الخارجية، بل هي محصلة لطريقة إدراك الفرد لهذه الظروف. ويوضح النموذج عملية الوصول للسعادة من خلال العناصر التي أشار إليها (إليس، كما ورد في إبريعم، 2016، ص. 264–265) وهي كالتالي:

المواقف والظروف :(A) وهي الأحداث الحياتية التي يتعرض لها الفرد، ويرى إليس أنها ليست سبباً مباشراً في سعادته أو شقائه.

نظام المعتقدات :(B) وهو الركيزة الأساسية في التفسير؛ فالسعادة تتحقق عندما يتبنى الفرد معتقدات "عقلانية" مرنة، بينما تنشأ التعاسة من المعتقدات "غير العقلانية" التي تقوم على "الوجوب" و"الإلزام" و"التهويل."

النتائج الانفعالية :(C) وهي الشعور بالرضا والسعادة كأثر ناتج عن التفكير العقلاني، أو الشعور بالاضطراب في حال التفكير غير العقلاني.

المناقشة والتفنيد :(D) وهي الآلية التي يستخدمها الفرد لتحدي وتحطيم الأفكار الهدامة التي تمنعه من الشعور بالسعادة، مثل فكرة "يجب أن أكون محبوباً من الجميع."

الأثر المعرفي الجديد :(E) وهو الوصول إلى فلسفة حياتية جديدة تتسم بالمرونة، وقبول الذات، والواقعية، وهو ما يمثل "حالة السعادة" في منظور العلاج العقلاني الانفعالي.

ويخلص إليس إلى أن الشخص السعيد هو الذي يمتلك القدرة على الضبط الذاتي، ويتحمل مسؤولية مشاعره، ويستبدل أفكار "الكارثية" و"الكمالية" بأهداف واقعية وتفكير مرن، مما يجعله أكثر توافقاً ونضجاً في مواجهة ضغوط الحياة.

ابعاد السعادة :

الاستقلالية Autoomy: وتشير إلى استقلالية الفرد وقدرته على اتخاذ القرار وعلى التفكير والتصرف بطرق معينة وتقييم نفسه وفقاً للمعايير الاجتماعية، أي مدى قدرته على تحديد ذاته وثقته في آرائه الخاصة، وعلى مقاومة الضغوط الاجتماعية، وضبط وتنظيم السلوك الشخصي الداخلي أثناء التفاعل مع الآخرين. أي مدى قدرته على تقرير مصيره بنفسه واستقلاله بذاته وأيضاً مدى قدرته على اتخاذ قراراته بنفسه دون الاعتماد على الآخرين.(سمية أحمد الجمال.2017.ص11)

تقبل الذات Self-Acceptance: من خلال حكم الايجابي على حياته الماضية وعلى ذاته والقدرة على تحقيقها وتقبل مظاهرها املختلفة سواء كانت إيجابية أو سلبية.(بوحلاسي وعنابي 2024،ص39).

العلاقات الايجابية مع الاخرين Positive Relation With Others:يوصف الفرد المحقق لذاته على أنه يحمل مشاعر قوية من التعاطف والمودة لجميع البشر، ويمنح الكثير من الحب والصداقة الحقيقية، ويمكنه الاندماج مع الآخرين، كما تعد علاقات المودة للآخرين معياراً للنضج.(اسماعيل طه.2020.ص88)

التمكن البيئي Environmental Mastry:ويعني قدرة الفرد على الإدراك والتحكم في حياته وعالمه الخاص المحيط به، وفي الكثير من الأنشطة، وكذا استفادته من الظروف المحيطة به بفعالية، من خلال توفر البيئة المناسبة والمرونة الشخصية. (بوحلاسي وعنابي 2024،ص39).

التطور الشخصي Presonal Growth :ويُعدّ تطوّر النموّ الشخصي قدرةَ الفرد على تنمية وتطوير قدراته، وزيادة فعاليته وكفاءته الشخصية في الجوانب المختلفة، والشعور بالتفاؤل. كما يعكس مدى قدرة الفرد على إدراك طاقاته والارتقاء بها لتتقدم وتتسع باستمرار، بحيث يكون منفتحًا ومستعدًا لتلقي خيارات جديدة تُضاف إلى رصيده من الخبرات التي تسهم في هذا التطور والنمو. ويكون لديه إحساس بالواقعية، إذ يجد نفسه قد تطوّر بمرور الزمن. وتُعدّ الحياة هنا بالنسبة للفرد عمليةً مستمرةً من التعلم والتغيير والنمو. (سمية أحمد الجمال.2017.ص11)

الحياة الهادفة Purpose in life: ان امتلاك الفرد للمعتقدات التي تعطي معنى الحياة يجعله يشعر بالصحة النفسية، فيشعر بقيمة الحياة في الماضي والحاضر، ويتمتع بوجود الأهداف التي تعطي لحياته معنى وتوجها .(اسماعيل طه.2020.ص88)

خصائص الشخصية السعيدة:

تتميز الشخصية السعيدة بمجموعة من الخصائص التي تميزها عن غيرها من الشخصيات الأخرى، نذكر من بينها ما وضعه بوحلاسي وعنابي(2024،ص40,39) في مايلي :

- **الثقة النفس:** فقد ثبت عبر العصور أن الثقة المرتفعة بالنفس والإيمان بها تزيد من الرضا بالحياة 30 %
- **التفكير بطريقة واقعية:** أن مفهوم الحياة ذات معنى وهي بذلك تستحق أن نعيشها.
- **ممارسة الرياضة:** فالأشخاص الذين يمارسون الرياضة يشعرون بأنهم أصحاء، وأنهم أفضل حالاً ويستمتعون بحياة أفضل، حيث أفادت الأبحاث عن أن الرياضة والتمرينات المنتظمة تزيد من الشعور بالسعادة
- **قوة المعتقدات الدينية وعدم ضعفها:** حيث أثبتت دراسة حول تأثير الدين على القناعة في الحياة، أن الذين يمتلكون معتقدات دينية قانعون بحياتهم بغض النظر عن نوع الديانة التي يعتنقونها، وعكس ذلك من تنقصهم تلك المعتقدات فهم غير قانعين بها، كما بينت الدراسات كذلك أن الممارسات الدينية النشطة مقرونة بحياة طويلة أكثر سعادة وصحة.
- **استغلال الصداقة:** فالإنسان بحاجة إلى أن يشعر بأنه جزء من شيء أكبر وأن يهتم بالآخرين ويهتمون به، والشخص السعيد هو من يعيد الحماس لعلاقاته القديمة ويستفيد من الفرص سواء في عمله أو مع جيرانه لتوسيع دائرة صداقاته بشرط أن يتخير الأصدقاء الذين ينظرون نظرة رضا وفرحPour la vie
- **الإيجابية والتطور وحب التعلم:** الشخص السعيد هو فرد يتصف بالإيجابية، ويسعى إلى تطوير ذاته باستمرار، ويحب التعلّم واكتساب معارف وخبرات جديدة، مما يساعده على تحقيق التوازن النفسي والشعور بالرضا
- **حب القراءة:** فالشخص السعيد هو الذي يقرأ الكتب ويستفيد مما يتعلمه ويدرب عقله، ومن ثم يشعر بالرضا لأنه يقضي وقته بطريقة حكيمة.

- **الابتسامة وحب المرح:** فالشخص السعيد يخصص بعضاً من وقته للضحك والمتعة والمرح، وهي من بين العوامل الأساسية التي تؤدي للعيش بقناعة وسعادة

إن الشخصية السعيدة قادرة على إحداث التوازن بين الداخل والخارج، حيث تهتم ببناء نفسها وتطوير صحتها الجسمية والنفسية، مع الحفاظ على محيطها الخارجي وعلاقاتها الاجتماعية.

استراتيجية الشعور بالسعادة

تُعد استراتيجيات الشعور بالسعادة من بين الآليات السلوكية والمعرفية التي يعتمد عليها الأفراد من أجل تعزيز حالتهم الانفعالية الإيجابية والتقليل من المشاعر السلبية. وقد قام كل من Alexander J. Tkach و Sonja Lyubomirskyبتحديد مجموعة من الاستراتيجيات الأساسية التي يسعى الأفراد من خلالها إلى زيادة مستويات السعادة، وذلك من خلال تطوير مقياس خاص يُعرف بـ(H-ISS) ، والذي يضم ثمانية استراتيجيات رئيسية تعكس أنماطًا مختلفة من السلوك والتفكير المرتبطين بالسعادة. (Al Nima & Garcia, 2015) :

1. **الارتباط الاجتماعي:**

تشير هذه الاستراتيجية إلى انخراط الفرد في علاقات اجتماعية إيجابية تقوم على التفاعل والدعم المتبادل، مثل مساندة الأصدقاء وتشجيعهم والمشاركة الوجدانية معهم. وتُعد هذه الممارسات من العوامل المهمة التي تعزز الشعور بالانتماء والتقدير، كما تسهم في تحسين الحالة المزاجية من خلال تبادل المشاعر الإيجابية وتقوية الروابط الإنسانية.

2. **الحفلات والنوادي**

تعكس هذه الاستراتيجية ميل الفرد إلى الانخراط في الأنشطة الاحتفالية والاجتماعية ذات الطابع الترفيهي، مثل حضور الحفلات أو ارتياد النوادي، والتي قد تتضمن سلوكيات احتفالية كتناول الكحول.

ويُنظر إلى هذه الأنشطة كوسيلة للترفيه المؤقت وكسر الروتين، رغم أن تأثيرها على السعادة غالبًا ما يكون محدودًا أو غير مستدام على المدى الطويل.

3. **السيطرة الذهنية:**

تتمثل هذه الاستراتيجية في الجهود المعرفية المقصودة التي يبذلها الفرد لتنظيم أفكاره ومشاعره، حيث يسعى من جهة إلى تجنب أو تقليل التفكير في الجوانب السلبية، ومن جهة أخرى قد يميل إلى التأمل فيها بشكل واعٍ. وتعكس هذه الاستراتيجية نوعًا من التفاعل المعقد مع الخبرات الانفعالية، يهدف إلى التحكم في الحالة النفسية وتحقيق توازن داخلي.

4. **السعي وراء الأهداف الوسيلية:**

تشير هذه الاستراتيجية إلى توجه الفرد نحو تحقيق أهداف محددة بهدف تحسين وضعه الشخصي أو تطوير ذاته، مثل السعي لتحقيق إنجازات أكاديمية أو مهنية. ويسهم هذا التوجه في تعزيز الشعور بالكفاءة والقدرة على التحكم في مجريات الحياة، مما ينعكس إيجابًا على الإحساس بالرضا والسعادة.

5. **الترفيه السلبي:**

تتضمن هذه الاستراتيجية الانخراط في أنشطة غير تفاعلية أو قليلة الجهد، مثل قضاء وقت طويل في تصفح الإنترنت أو الانشغال بأنشطة روتينية لا تتطلب مشاركة فعالة. وغالبًا ما يرتبط هذا النوع من الترفيه بحالة من الفراغ أو الهروب من الضغوط، دون أن يسهم بشكل فعّال في تعزيز السعادة على المدى البعيد.

6. **الترفيه النشط:**

تعكس هذه الاستراتيجية ميل الفرد إلى ممارسة أنشطة إيجابية تتطلب مشاركة فعالة، مثل ممارسة الرياضة أو الانخراط في الهوايات المختلفة. وتُعد هذه الأنشطة وسيلة فعالة لتعزيز السعادة، حيث تساعد على تحسين المزاج، وتخفيف التوتر، والتعامل مع الضغوط النفسية بطريقة صحية.

7. **الدين والروحانية:**

تشير هذه الاستراتيجية إلى لجوء الفرد إلى الممارسات الدينية أو الروحية، مثل الصلاة أو طلب الدعم من الإيمان، كوسيلة لتحقيق الطمأنينة النفسية. وتوفر هذه الممارسات إطارًا معنويًا يساعد الفرد على تفسير تجاربه والتكيف مع الضغوط، مما يعزز الشعور بالاستقرار والسعادة.

8. **المحاولات المباشرة:**

تتمثل هذه الاستراتيجية في الجهود الواعية التي يبذلها الفرد من أجل تحسين حالته المزاجية بشكل مباشر، مثل محاولة الابتسام أو إدخال السرور إلى النفس. وتعكس هذه الممارسات قدرة الفرد على التأثير في مشاعره بشكل إرادي، من خلال تبني سلوكيات بسيطة لكنها فعالة في تعزيز الانفعالات الإيجابية.

العوامل المؤثرة في إدراك السعادة

تحدد الدراسات الأكاديمية الحديثة مجموعة من العوامل الأساسية التي تؤثر على إدراك السعادة لدى الأفراد، ويمكن تصنيفها ضمن المحاور التالية:(Smith, J., & Lee, A. (2023)P 08.15)

1. الصحة النفسية والجسدية

تشير الدراسات إلى أن الصحة النفسية والجسدية تعتبر من المحددات الرئيسية للسعادة. فالصحة العامة المرتفعة والنشاط البدني المنتظم يرتبطان بمستويات أعلى من السعادة، بينما ترتبط الأمراض

المزمنة، الإعاقة، العجز، والمشاكل الصحية بانخفاض مستويات السعادة. كما أن الصورة الإيجابية عن الذات والتحسن المدرك للصحة العامة يرفعان مستوى السعادة، في حين أن الشعور بالوحدة والمرض يحد من إدراكها. بالإضافة إلى ذلك، تؤثر سياسات الرعاية الصحية، مثل التأمين الصحي، وزراعة الأعضاء، وبرامج العلاج المتخصصة، إيجابياً على شعور الأفراد بالسعادة.

2. التوازن بين العمل والحياة

أظهرت الدراسات أن إدراك السعادة يرتبط ارتباطًا إيجابيًا بتحقيق توازن فعّال بين الالتزامات المهنية والحياة الشخصية. فالقدرة على أداء المهام، التحكم المهني، الاستمتاع بالعمل، وتحقيق النجاح الوظيفي يعزز الشعور بالرضا. كما يرتبط تحديد الأهداف الواضحة والالتزام بتحقيقها، سواء كانت مهنية أو تعليمية، بزيادة مستويات السعادة، ويكون تأثيرها أكثر وضوحًا عند اختيار الأهداف بعناية ومراعاة التوافق مع الاحتياجات الفردية.

3. العلاقات الاجتماعية

تعد العلاقات الاجتماعية القوية والداعمة من العوامل المؤثرة في إدراك السعادة. فالانخراط في شبكة اجتماعية إيجابية، والمشاركة في الأنشطة الجماعية، والتواصل الإيجابي مع الآخرين يعزز الشعور بالرفاهية. كما أن المرونة الشخصية، والتفاعل الإيجابي مع المحيط الاجتماعي، والقدرة على المشاركة في أنشطة ذات معنى ترتبط بزيادة مستويات السعادة.

4. الشعور بالهدف والإنجاز

يشكل الشعور بالهدف والإنجاز أحد المحددات الرئيسية للسعادة. فالنمو الشخصي، الرضا عن الذات، التفكير الإيجابي، عقلية النمو، وتحديد أهداف واضحة يسهم في رفع مستويات السعادة. كما أن القدرة على التعلم المستمر، إحساس الفرد بالقوة الشخصية، وتحقيق الإنجازات الوظيفية أو التعليمية يعزز الرضا الشخصي ويزيد من إدراك السعادة.

5. الانسجام مع الثقافة والبيئة

تلعب البيئة المحيطة، والثقافة، والمكانة الاجتماعية دورًا في إدراك السعادة. فالوضع الاجتماعي والاقتصادي، والنمو الاقتصادي، والانتماء إلى مجتمعات تتميز بالحرية الاقتصادية، والسياسات الداعمة، واللامركزية المالية تزيد من مستويات السعادة. كما أن الشعور بالانسجام مع القيم الثقافية والبيئية، والقدرة على التكيف مع المتغيرات الاقتصادية والاجتماعية، يعزز الاستقرار النفسي ويزيد من إدراك السعادة.

خلاصة الفصل الثاني :

يشكل إدراك السعادة محورًا أساسيًا في علم النفس الإيجابي، إذ يتجاوز الشعور اللحظي بالمتعة ليشمل الرضا العام عن الحياة والتحقق الذاتي. ترتبط السعادة بقدرة الفرد على الانخراط الكامل في الأنشطة، وتقييم حياته بشكل إيجابي، والتكيف مع تحدياته .تناولت الدراسات مجموعة من النظريات التي فسرت السعادة من جوانب مختلفة: البيولوجية، المعرفية، الشخصية، والبيئية. يوضح مارتن سلجمان مفهوم السعادة الحقيقية كناتج لتفاعل المشاعر الإيجابية مع الفضائل الشخصية، عبر نموذج PERMA الذي يشمل العاطفة الإيجابية، المشاركة، العلاقات، المعنى، والإنجازات. كما يشير نموذج ألبرت إليس إلى أهمية إدراك الفرد للأحداث بطريقة عقلانية لتعزيز الشعور بالرضا .يشمل الفصل أيضًا أبعاد السعادة مثل الاستقلالية، العلاقات الإيجابية، التطور الشخصي، والحياة الهادفة، إلى جانب خصائص الشخص السعيد كالمرونة النفسية، التفاؤل، والقدرة على المرح. كما استعرض الفصل استراتيجيات تعزيز السعادة، من خلال الأنشطة الاجتماعية، البدنية، وإدارة الأفكار والمشاعر السلبية .بذلك، يُظهر الفصل أن السعادة نتاج لتفاعل الفرد مع بيئته، واعتماده على الفضائل الشخصية، وتطوير ذاته، وإيجاد معنى لحياته، ما يجعل إدراكها خطوة أساسية نحو تحسين جودة الحياة والرفاه النفسي.

فصل الرابع: الاجراءات المنهجية للدراسة

- تمهيد
- المنهج الدراسة
- عينة الدراسة
- وصف الأدوات القياس
- تصحيح المقياس
- ثبات وصدق المقياس
- الخصائص السيكومترية
- الاساليب الاحصائية المستخدمة في الدراسة

تمهيد الفصل:

تتحدد دقة و موضوعية النتائج التي يتحصل عليها كل باحث بحسب الاجراءات المنهجية المتبعة والاساليب المستخدمة لمعالجة موضوع الدراسة .وذالك بعد الاطلاع على الجانب النظري لمتغيرات الدراسة ،.وسنستعرض في هدا الجانب كيفية المعالجة الميدانية .

وسنتطرق في هدا الفصل تقديما للإجراءات المنهجية للدراسة التي اتبعها حيث سنتناول المنهج المعتمد و التعريف بالمجتمع وعينة الدراسة والادوات المستخدمة لذالك والتحقق من صدقها وثباتها و الطرق الاحصائية المتبعة لتحليل البيانات ومعالجتها وكذلك مناقشة نتائج الدراسة الاستطلاعية.

المنهج الدراسة

اعتمدنا في هذه الدراسة علي **المنهج الوصفي التحليلي** وهو المنهج الذي يحاول جمع البيانات الدقيقة حول الظاهرة التي يسعى لدراستها في الطروف الراهنة, وهو منهج يعتمد في البحوث الوفية التي تهدف الي دراسة او وصف خصائص وابعاد ظاهرة من الظواهر في اطار معين يتم من خلاله جمع المعلومات والبيانات الضرورية لهذه الظاهرة, وتنظم هذه البيانات والمعلومات وتحليلها وتفسيرها من اتجل الوصول الي اسباب ومسببات هذه الظاهرة ومن تم استخلاص النتائج.**(عبيدات,2015,ص59)** كما يعد احد اشكال التحليل و التفسير العلمي النظم لوصف ظاهرة او مشكلة محددة وتصويرها كما عن طريق جمع البيانات ومعلومات عن ظاهرة او مشكلة وتصنيفها وتحليلها واخضاعها للدراسة الدقيقة .**(النعيمي, 2015,ص227).**

مجتمع الدراسة: تكون مجتمع البحث الحالي من جميع تلاميذ لثانوية "**عمور احمد**" المكونة من تلاميذ 310 تلميذ (ذكور– اناث) في الفصل الدراسي الثاني من الموسم الدراسي 2026/2025.

عينة الدراسة :

هي كل جزء من المجتمع ،الدي تجري عليه عينة الدراسة يختارها الباحث للإجراء دراسة عليها وفق القواعد الخاصة التي تمثل المجتمع تمثيلا صحيحا**(العزاوي ,2008,ص116)**. وقد تكونت عينة الدراسة الحالية من **174** تلميذ من المجموع الكلي للمؤسسة تراوحت اعمارهم ما بين **(17–19سنة)** تم الاختيارهم وفق المعاينة العشوائية العرضية الثانوية "**عمور احمد**" كما وتم الاختيار الثانوية بطريقة عشوائية عرضية من بين الثانويات المتواجدة في مدينة عين تموشنت.

جدول رقم (3) يوضح مواصفات عينة الدراسة من حيث الجنس

الجنس	العدد	النسبة المئوية
ذكور	**85**	**%49**
اناث	**89**	**%51**
المجموع	**174**	**%100**

نلاحظ من خلال الجدول رقم (01) ان عينة الاناث اكبر من عينة الذكور حيث بلغ عدد الإناث 89 بنسبة مئوية 51% بينما بلغ عدد الذكور 85 مراهق بنسبة مئوية بلغت 49%.

وصف الأدوات القياس:

لقد قامت الطالبة باستخدام مقياس الموضعي لرتب الهوية الأيديولوجية و الاجتماعية في مرحلتين المراهقة و الرشد **OBJECTIVE MEASURE OF EGO IDENTITY** ؛ بعدما اطمئنت الى صدقه وثباته بعد أن وجدت أنه استخدم في البيئة الجزائرية من طرف الباحثة بوتفنوشات حميدة(**2018**) على نفس مجتمع البحث. وفيما يلي عرض لتفاصيل خصائصه السيكومترية التي تم التحقق منها من طرف الباحث الأصلي المطور للأداة وغيره من الباحثين ومن بينهم الباحثة الجزائرية بوتفنوشات حميدة.

صمم المقياس الموضعي لرتب الهوية كل من **ادمز و بينيون ADMAS AND BENNION (1986)** والذي قام بترجمته للغة العربية **محمد السيد عبد الرحمان (1998)**. ولقد اعتمد **ادمز و بينون** ADMAS AND BENNION علي ما جاء به نظرية **إريكسون ERIKSON (1959)** حول تكوين الهوية, واختبار لصدق المرحة الخامسة التي تقع طمن نظرية الخاصة بالنمو النفسي الاجتماعي

,هذا من جهة ومن جهة اخري تم الاعتماد في بناء المقياس النظري**ة مارشيا MARCIA** حول رتب الهوية وكيفية قياسها في مرحلة المراهقة والرشد المبكر **(1966).**

ولقد قسم كل من **ادمز وبينون ADMAS AND BENNION** في بداية الهوية الي قسمين :هوية الانا وهوية الذات . ليستبدلوها فيما بعد الي الهوية **الأيديولوجية وهوية الاجتماعية .**

ويتكون المقياس من **64** مفردة تم تخصيصها في **8** مفردات لقياس كل رتبة في كل من ماجا لات الهوية الأيديولوجية والهوية الاجتماعية , ودالك بمعدل عبارتين لكل من المجال الفرعي لمجال الهوية الأيديولوجي (المهني,الديني,السياسي,فلسفة الحياة)والاجتماعي (الصداقة ,العلاقة بالجنس الاخر,الدور الجنسي, الاستمتاع بالحياة) .

ومن مميزات هدا المقياس انه ببسيط و سهل التطبيق ,ويتيح امكانية تصنيف الافراد الي احد رتب الهوية :انجاز–التعليق–الانغلاق– تشتت الهوية).

تصحيح المقياس:

يجيب المفحوص علي اسئلة المقياس من خلال الاجابة المتدرجة بطريقة **ليكرت LIKERT** ذات ستة مستويات تتراوح بين موافق الي غير موافق علي الاطلاق ,وتقدر الدرجات بإعطاء الاجابة موافق تماما(6درجات)والاجابة علي موافق اطلاقا (درجة واحدة),وتحسب درجة الفرد بجمع البنود الثمانية للمجالات الاربة التي تنتمي لرتبة من رتب في احدى بعدي الهوية, فمجموع درجات البنود **8,18,20,32,40,42,49,60**. تعطي درجة انجاز الهوية الايديولوجية وتتراوح **ما بين 8–48** درجة ,اما مجموع درجات البنود **13,15,22,35,46,51,55** فتعطي درجة انجاز هوية العلاقات بين الاشخاص وتتراوح كذاك ما بين **8–48 درجة** تمثل مجموع لدرجتين درجة رتبة انجاز الهوية ,وهكذا بالنسبة للرتب الاخيرة وتتراوح درجة كل رتبة بين 16–96 درجة. وفي الجداول الموالية توضح توزيع

عبارات المقياس علي المحاور وشرح المفتاح التصحيح للرتب الاربعة للهوية الأيديولوجية و هوية العلاقات بين الاشخاص آوكما تسمى ايضا الهوية الاجتماعية.

جدول رقم (4) يوضح توزيع عبارات المقياس علي محاور رتب الهوية

المحور	الابعاد	ارقام العبارات
انجاز الهوية	الهوية الأيديولوجية	60-49-42-40-33-20-18-8
	الهوية الاجتماعية	55-51-46-45-35-22-15-13
تأجيل الهوية	الهوية الأيديولوجية	57-48-36-34-32-26-12-9
	الهوية الاجتماعية	61-54-47-43-31-14-11-5
انغلاق الهوية	الهوية الأيديولوجية	64-58-50-44-41-28-24-17
	الهوية الاجتماعية	63-62-39-38-37-27-21-3
تشتت الهوية	الهوية الأيديولوجية	56-52-25-16-10-4-2-1
	الهوية الاجتماعية	59-53-30-29-23-19-7-6

ثبات وصدق المقياس:

أولا: صدق المقياس

في الصور ته الاجنبية تم التحقيق من صدق عبارات المقياس بأنواع مختلفة من طرف حساب الصدق ،نذكر منها الصدق الظاهري ،الصدق التلازمي ،التنبؤي والصدق التراكمي .وفي نفس السياق وفي دراسة **ADMAS AND JONES** لتحقيق من صدق عبارات المقياس اوضحت معاملات الارتباط التقاربية والتباعدية بين الابعاد الفرعية للمقياس, انه هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين التشتت و

الانجاز الهوية قيمتها **0.46**-كما يرتبط التشتت والانغلاق الهوية بقيمة **0.25**- وتشتت والتعليق الهوية **0.25**- وتعليق والانغلاق **الهوية0.28**-وانجاز وانغلاق الهوية **0.05**.

في صورته العربية تحقق محمد السيد عبد الرحمان من صدق العبارات المقياس من خلال صدق المحتوي ,حيث اوضحت الارتباطات التقاربية / التباعدية بين رتب الهوية الأيديولوجية ورتب الهوية الاجتماعية درجة مناسبة من صدق المحتوي ,فقد تراوحت قيم الارتباطات التقاربية بين **0.23 و0.53**- وكلها دالة احصائيا عند **0.01**,كما اوضحت معاملات الارتباط التباعدية وجود سبعة معاملات ارتباط دالة ,كما تم التأكيد من الصدق باستخدام اساليب احصائية :الصدق العاملي الصدق التنبئي ,كلها اشارات بالتمتع المقياس بدرجة عالية من الصدق .

ثانيا: ثبات المقياس

تم التحقيق من ثبات بالمقياس في صورته الاجنبية بعد طرق ومن خلال مجموعة واسعة من الدراسات اعدها مصممو المقياس **ADMAS ;BINNION AND ALL** , حيث قدرت معاملات الارتباط –الاتساق الداخلي – في احدي الدراسات التي اجروها **0.75,,** وفي نفس السياق وفي الدراسة اجروها **SHEA AND FITECH ADMS** ,على **80طالب** جامعي طبقوا طريقة التجزئة النصفية وتراوحت معاملات الارتباط بين التطبيقين الاول و الثاني للأبعاد الهوية ما بين **0.81و0.93** .

وفي صورته العربية قنن **محمد السيد عبد الرحمان** المقياس بأساليب احصائية متنوعيه ,اذا يتمتع المقياس بدرجة المناسبة من الثبات تم الاستدلال عليها من خلال الاتساق الداخلي للأبعاد الفرعية و الدرجة الكلية للمقياس, حيث ارتبطت بنود المقياس بأبعادها ارتباط الدال احصائيا عند **0.05** علي عينة قاوماها **85** طالب وتراوحت معاملات الارتباط المحسوبة بطريقة اعادة تطبيق علي عينة قوامها **105**مابين **0.67 و0.82** للدرجة الكلية للهوية.

وفي البيئة السعودية قام **حسين عبد الفتاح الغمادي** بتقنين المقياس حيث بلغ معامل ثبات المقياس باستخدام التجزئة النصفية علي مستوي الهوية الكلية ما بين **0.75 و0.79.**

وفي البيئة الجزائرية قامت الدكتورة بوتفنوشات حميدة بدراسة الخصائص السيكومترية للمقياس وكانت النتائج

المتوسل اليها كالتالي :

جدول رقم (5) يوضح الاتساق الداخلي بين محاور رتب الهوية ودرجة الكلية للمقياس.

المحور	معامل الارتباط
انجاز الهوية	**0.674**
تأجيل الهوية	**0.535**
انغلاق الهوية	**0.722**
تشتت الهوية	**0.386**

دالة عند 0.01 ** **ودالة عند 0.05**

يتضح من خلال الجدول ادناه ان معظم المحاور جاءت ذات دالة عند مستوي **(0.01)** ماعدا محور تشتت الهوية جاء دالة عند مستوي **(0.05).**

جدول رقم(6) يوضح الاتساق الداخلي بين ابعاد محلور لاتب الهوية ودرجة الكلية للقياس

المحور	ابعاد محاور رتب الهوية	معامل الارتباط

انجاز الهوية	**بعد الهوية الاديلوجية**	**0.836****
	بعد الهوية الاجتماعية	**0.870****
تأجيل الهوية	**بعد الهوية الايديلوجية**	**0.864****
	بعد الهوية الاجتماعية	**0.743****
انغلاق الهوية	**بعد الهوية الايديلوجية**	**0.827****
	بعد الهوية الاجتماعية	**0.897****
تشتت الهوية	**بعد الهوية الاديلوجية**	**0.649****
	بعد الهوية الاجتماعية	**0.639****

دالة عند 0.05*؛ دالة عند 0.01 ؛ // غير دالة**

يوضح الجدول رقم (4)حساب معاملات الارتباط بين كل بعد والمجموع الكلي لدرجات بقية الابعاد,وحصل الجدول ان معاملات الارتباط بين درجة كل بعد ومجموع درجات بقية الابعاد جاءت مرتفعة , وهي محصورة بين **0.63 و0.89.**

اما الثبات فقد تم الاعتماد علي الطريقة التجزئة النصفية ،ونتائج الموضحة في الجدول التالي:

جدول رقم (7) يوضح معامل الثبات لمقياس رتب الهوية

التجزئة النصفية	معامل الارتباط قبل التعديل	معامل الثبات بعد التعديل
الدرجة الكلية	0.741	0.85

يتضح من خلال الجدول اعلاه ان معامل الثبات للمقياس ككل يساوي **0.85**,ما يدل ان عبرات المقياس ثابتة. **(بوتفنوشات حميدة. 2018.ص209-214).**

2- مقياس السعادة النفسية:

يعتبر كل من **ارجيل ومارتن (1995)** هم معدو قائمة اكسفورد للسعادة، وقام **عبد الخالق بتعريب القائمة (2003)** واجراء بعض التعديل عليها، وتشتمل القائمة على **(29) بندا.**

تصحيح المقياس:

تم الاعتماد في تصحيح الاداة على البدائل المبينة في هذا الجدول الموالي:

جدول(08):يوضح درجات تصحيح مقياس السعادة

البدائل	موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
الدرجة	5	4	3	2	1

- **الخصائص السيكومترية :**

صدق الاتساق الداخلي : يظهر الجدول التالي مؤشرات صدق الاتساق الداخلي للمقياس وهي موضحة في الجدول الوالي:

جدول رقم (9) : يوضح الاتساق الداخلي

رقم البند	معامل الارتباط بيرسون	مستوي الدلالة	الدلالة الاحصائية
1	**0.938	0.000	دال
2	**0.927	0.000	دال
3	**0.942	0.000	دال
4	**0.937	0.000	دال
5	**0.886	0.000	دال
6	**0.966	0.000	دال
7	**0.959	0.000	دال
8	**0.966	0.000	دال
9	**0.966	0.000	دال
10	**0.853	0.000	دال
11	**0.966	0.000	دال
12	**0.966	0.000	دال

13	**0.730	0.000	دال
14	**0.899	0.000	دال
15	**0.924	0.000	دال
16	**0.969	0.000	دال
17	**0.766	0.000	دال
18	**0.620	0.000	دال
19	**0.865	0.000	دال
20	**0.865	0.000	دال
21	**0.722	0.000	دال
22	**0.869	0.000	دال
23	**0.884	0.000	دال
24	**0.752	0.000	دال
25	**0.736	0.000	دال
26	**0.894	0.000	دال
27	**0.887	0.000	دال
28	**0.921	0.000	دال
29	**0.741	0.000	دال

المصدر: (خوجتي ,2021,ص41)

من خلال ما تم عرضه في الجدول **رقم (9)** يتضح ان معامل الارتباط لجميع البنود دال عند مستوي 0.01 (99%) و بهذا يعتبر المقياس صادق .ويقيس ما وضع لقياسه .

الثبات : يوضح الجدول الموالي معامل ثبات الفا كورنباخ لقياس مدي الاتساق الداخلي للبنود للمقياس.

جدول (10) يوضح قيمة معامل الثبات حسب معامل الفا كولنباخ .

	معامل الفا كولنباخ	**الحكم**
السعادة النفسية	**0.89**	**مرتفع و مقبول**

مصدر: (خوجتي ,2021,ص14).

من خلال الجدول اعلاه يتضح ان معامل الفا كولنباخ , مرتفع حيث **بيغت 0.89 قيمة** و هي قيمة عالية, مما يدل علي ثبات المقياس .

في الأخير، نذكّر بأن الطالبة بعدما تبيّن لها أن كل من الصدق والثبات محقّقين بالنسبة لأداتي القياس في البيئة الجزائرية، فقد اعتمدت الطالبة المقياسين في دراستها الحالية.

الاساليب الاحصائية المستخدمة في الدراسة:

- تم الاعتماد في هده الدراسة برنامج حزم الاحصائية للعلوم الاجتماعية (spss وذألك بالاستخدام مجموعة من الاساليب المتمثلة في :
- – تكرارات النسب المئوية
- – معامل الارتباط بارسون لتحديد الدلالة الارتباط بين حالات الهوية النفسية وادراك السعادة لدى المراهقين بالثانوية عمور احمد
- – اختبار (ت) لتحديد الفروق في مستوي الهوية و ادراك السعادة حسب متغير الجنس.

خلاصة الفصل:

تطرقنا في هذا الفصل الي المنهج المتبع ودالك طبقا لما يتماشى وطبيعة الدراسة , ثم مجتمع الدراسة وعينة البحث, ثم حدود الدراسة ,وبعدها تم التطرق الادوات الدراسة حساب خصائصها السيكو مترية من صدق و ثبات وكذا الاساليب الاحصائية المتبعة في الدراسة, وبعدها تطبيقنا الأداتين الدراسة على افراد العينة الاساسية حصلنا علي مجموعة من البيانات والتي سوف نتطرق الي عرض نتائجها وتفسيرها في الفصل الموالي.

فصل الخامس :تحليل ومناقشة النتائج

- تمهيد

1 – عرض وتحليل نتائج الدراسة

1-1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الاولى

1-2 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية

1-3 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة

2- تفسير ومناقشة النتائج الدراسة

2-1 تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الاولى

2-2 تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية

2-3 تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثاثة

تمهيد:

بعدما تطرقنا فى الفصل السابق لإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة، وعرض عينة الدراسة وخصائصها إلى جانب العينة الاستطلاعية وأدوات جمع البيانات والدراسة السيكو مترية، سنقوم فى هذا الفصل بعرض النتائج ومناقشتها وتفسريها والتحقق من مدى صحة الفرضيات من عدمها.

عرض نتائج الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى: توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين حالات الهوية النفسية و ادراك السعادة لدى المراهقين.

وللتحقق من صحة هذه الفرضية استخدم الباحث معامل الارتبط بيرسون لدراسة الفروق بين متغيرين كميين كما هو موضح في الجدول الاتي:

جدول رقم(11) يمثل العلاقة الارتباطية بين الهوية النفسية و ادراك السعادة.

متغيرات الدراسة	العينة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الدلالة المعنوية
الهوية النفسية	174	0.6	0.00	دالة احصائيا
ادراك السعادة				

نلاحظ من خلال الجدول ان معامل الارتباط مقدر ب(0.6) عند مستوى الدلالة (0.00) وهي قيمة اصغر من الدلالة المعنوية(0.01) ومنه نستنتج انه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين حالات الهوية النفسية و ادراك السعادة لدى المراهقين.

مناقشة و تفسير نتيجة الفرضية الاولى:

نصت الفرضية الاولى على انه توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين حالات الهوية النفسية وادراك السعادة لدي المراهقين , وهذا ما أكدته دراسة المتوصل اليها من خلال اختبار(ت) للمجموعتين المستقلتين على انه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين حالات الهوية النفسية و ادراك السعادة لدى المراهقين , ويمكن تفسير هذه العلاقة بان الهوية النفسية تمثل عنصرا عنصرا اساسيا في بناء

شخصية المراهق, حيث ان وضوح الهوية يساعد الفرد على فهم ذاته وتحديد اهدافه واتخاد قراراته بثقة, مما ينعكس ايجابا على حالاته النفسية.

وفي ضوء تطرية مارسيا , التي ترى ان الهوية النفسية تمر بأربع حالات هي: تحقيق الهوية , تعليق الهوية, انغلاق الهوية , وتشتت الهوية , حيث ان الافراد الذين يحققون هوية نفسية واضحة (تحقيق الهوية) يكونوا اكثر استقرارا نفسيا وقدرة على اتخاد القرارات , وهذا ما يشعرهم بالسعادة .

كما ان المراهق الذي يتمتع بهوية نفسية متكاملة يكون اكث استقرارا واقل عرضة للقلق و التشتت, وهذا ما يعزز شعوره بالسعادة , في المقابل فان اضطراب الهوية او غموضها قد يؤدي الى التوتر و الارتباك النفسي, مما يؤثر سلبا على ادراك السعادة لدى المراهقين.

وهذا ما يتوافق مع نتائج دراسة "**حميدة بوتفنوشات**" **(2018) بعنوان " ازمة الهوية لدي المراهق** " التي توصلت الي وجود الهوية النفسة يسهم في تحقيق التوافق النفسي والرضا عن الحياة , كما اكدت "بوتفنوشات" على وجود علاقة ايجابية بين تحقيق الهوية والشعور بالسعادة لدي المراهقين, وكذألك تتفق مع دراسة ايضا **حميدة (2018)** حول " **حالات الهوية النفسية وعلاقتها بالالتزام الديني لدى المراهقين**" والتي بينت وجود علاقة الارتباطية موجبة بين المتغيرين, حيث اظهرت ان افراد ذوي الهوية النفسية الواضحة يتمتعون بقدر اعلى من الالتزام الديني, بينما يعاني اصحاب الهوية المضطربة من ضعف في هذا الالتزام.

عرض نتائج الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية: توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى ادراك السعادة تعتزى لمتغير الجنس(ذكر،انثى).

وللتحقق منى صحة هذه الفرضية استخدم الباحث (ت) المحسوبة لدراسة الفروق بين عينيتن مستقلتين كما هو موضح في الجدول الاتي:

جدول رقم(12) يمثل الفروق في مستوى ادراك سعادة تعزى متغير الجنس.

ادراك السعادة	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(ت) المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة المعنوية
ذكر	85	114.46	42.52	-1,91	172	0.05	دالة احصائيا
انثى	89	129.64	59.97				

نلاحظ من خلال الجدول أن (ت) المحسوبة مقدرة ب(1,91-) عند مستوى الدلالة (0.05) وهي قيمة اصغر أو تساوي الدلالة المعنوية(0.05) ومنه نستنتج أن توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى ادراك السعادة تعتزى متغير الجنس(ذكر،انثى) لصالح الاناث بمتوسط حسابي قدر ب(129.64).

ومكن تفسير هذه الفروق في ضوء نظرية مارسيا , التي تأكد ان بناء الهوية يتأثر بالخبرات الاجتماعية و الظروف المحيطة بالفرد , اذ تختلف اساليب التنشئة الاجتماعية بين الذكور و الاناث, حيث تميل الإناث الي التعبير عن المشاعرهن والانخراط في العلاقات الاجتماعية بشكل اعمق مما يساعدهن على استكشاف ذواتهن بشكل اوضح.

في حين، قد يواجه الذكور ضغوطا اجتماعية تدفعهم الى اخفاء مشاعرهم او تأجيل استكشاف هويتهم.

كما يمكن ارجاع هذه الفروق الى اختلاف الادوار الاجتماعية و التوقعات الثقافية المفروضة على كل من الذكور والاناث, مما يأثر على مسار تطور الهوية النفسية لديهم.

وهذا ما يتوافق مع نتائج دراسة مع نتائج دراسة "**هناء بوحارة**" **(2022)** حول المراهق , والتي اكدت وجود فروق بين الجنسين في بناء الهوية النفسية , نتيجة اختلاف الادوار الاجتماعية والتوقعات الثقافية.

كما تتفق مع دراسةّ "**خوجة اسماء**" **(2018)** التي اشارت الي وجود ارتباط بين توازن الهوية والصحة النفسية لدى المراهقين .

عرض نتائج الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة: توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الهوية النفسية تعتزى متغير الجنس(ذكر ،انثى).

وللتحقق منى صحة هذه الفرضية استخدم الباحث (ت) المحسوبة لدراسة الفروق بين عينيتن مستقلتين كما هو موضح في الجدول الاتي:

جدول رقم(13) يمثل الفروق في مستوى الهوية النفسية تعزى متغير الجنس.

الهوية النفسية	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(ت) المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة المعنوية
ذكر	85	206 .98	63.02	1.06	172	0.2	ليست دالة احصائيا
انثى	89	196.06	71.74				

نلاحظ من خلال الجدول أن (ت) المحسوبة مقدرة ب(1.06) عند مستوى الدلالة (0.2) وهي قيمة اكبر من الدلالة المعنوية(0.05) ومنه نستنتج أن لاتوجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الهوية النفسية تعتزى متغير الجنس(ذكر،انثى).

وتفسر هذه النتيجة بان ادراك السعادة لدي المراهقين لا يتأثر بجنس الفرد بقدر ما يتأثر بعوامل اخرى اكثر تأثيرا مثل الطروف الاسرية , الدعم الاجتماعي , التوافق النفسي وطبيعة الخبرات الحياتية التي يمر بها المراهق . كما ان يعزى هذا التقارب بين الجنسين الى تشابه الضغوط النفسية والاجتماعية التي يعيشها كيلاهما في هذه المرحلة العمرية , الخاصة داخل نفس السياق المدرسي و الاجتماعي .

وهذا ما يتوافق مع نتائج الدراسة دراسة "**خوجة اسماء**" **(2018)** التي اكدت بدورها عدم وجود فروق دات دلالة احصائية في ادراك السعادة تبعا لمتغير الجنس, حيث اوضحت ان الشعور بالسعادة يتحدد بعوامل مشتركة يعيشها كل من الذكور و الاناث , وليس باختلاف بينهما وهذا ما يعزز ان متغير الجنس لا يعد عاملا حاسما في تفسير مستوى ادراك السعادة لدي المراهقين .

خلاصة عامة للنتائج:

من خلال الدراسة الحالية التي تناولت حالات الهوية النفسية وعلاقتها بادراك السعادة لدى المراهقين, وبعد التحقق من الفرضيات البحث تم التوصل الى مجموعة من النتائج المهمة التي ساهمت في فهم العلاقة بين المتغيرين.

فقد اظهرت نتائج الدراسة تحقق الفرضية الاولى, حيث تبين وجود مستوى متفاوت من حالات الهوية النفسية وادراك السعادة لدى افراد العينة, مما يعكس اهمية مرحلة المراهقة باعتبارها مرحلة تتشكل فيها شخصية الفرد وتتحدد ملامح هويته النفسية.

كما كشفت نتائج الفرضية الثانية عن وجود علاقة ارتباطية بين حالات الهوية النفسية وادراك السعادة لدى المراهقين, مما يدل على ان وضوح الهوية النفسية واستقرارها يساهمان في تعزيز الشعور بالسعادة النفسية والرضا عن الحياة, بينما يؤدي اضطراب الهوية او غموضها الى ضعف الشعور بالاستقرار النفسي.

اما في ما يخص الفرضية الثالثة, فقد بينت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في ادراك السعادة تعزي لمتغير الجنس, وهو ما يشيرالي ان الذكور و الاناث يتشابهون في مستوي ادراك السعادة خلال مرحلة المراهقة, نتيجة لتقارب الطروف النفسية والاجتماعية التي يعيشونها.

وفي ضوء هذه النتائج يمكن القول ان الهوية النفسية تعد من المتغيرات المهمة المرتبطة بالصحة النفسية و السعادة لدى المراهقين, نفسية متوازنة.

المقترحات وتوصيات :

المقترحات:

الامر الذي يؤكد ضرورة الاهتمام بالإرشاد النفسي و التربوي لمساعدة المراهقين علي بتاء هوية اجراء دراسات اخرى حول حالات الهوية النفسية وعلاقتها بمتغيرات نفسية مختلفة مثل التوافق النفسي, تقدير الذات, القلق, و الاكتئاب.

- اجراء دراسات مقارنة بين المراهقين في الوسط الريفي و الحضاري لمعرفة الفروق في ادراك السعادة.
- اعادة تطبيق الدراسة على عينات اكبر وفي مراحل عمرية مختلفة للحصول على نتائج اكثر دقة.
- اقتراح تصميم برامج وقائية داخل المدارس لتعزيز الصحة النفسية والسعادة لدى المراهقين.
- دراسة الفروق في الهوية النفسية تبعا للمرحة الدراسية او المستوى التعليمي.

التوصيات:

- الاهتمام بالصحة النفسية للمراهقين داخل المؤسسات التربوية من خلال توفير برامج ارشادية و نفسية تساعدهم على تحقيق التوازن النفسي.
- العمل على تنمية الهوية النفسية الايجابية لدى المراهقين لما لها من دور في تعزيز الشعور بالسعادة النفسية.
- تفعيل دور الاخصائي النفسي داخل المدارس لمساعدة التلاميذ على تجاوز المشكلات النفسية و الانفعالية.
- الاهتمام بالنشر الوعي بأهمية السعادة النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية و التوافق الاجتماعي.

قائمة المراجع

المراجع العربية:

- أبو وردة، تهاني. (2019). الهوية النفسية وعلاقتها بمهارات الابتكار لدى طالبات المرحلة الجامعية .مجلة الطريق للعلوم التربوية والاجتماعية ، المجلد 8 . العدد (6)
- الفلاحي، حسن حمود، العكيدي، معياد ضاري. (2017). الاستقلالية الذاتية والهوية النفسية لدى جامعة الأنبار .المجلة العربية للعلوم ونشر الأبحاثا لمجلد 3، العدد (1)
- تقار، أحمد. (2024) .الهوية النفسية الاجتماعية وعلاقتها بالتدين لدى طلبة الجامعة: دراسة ميدانية على أرشيفية من طلبة جامعة قاصدي مرباح ورقلة.
- الشمري، مدين نوري، وكامل، جنان بدر. (2020). أنماط الهوية لدى طلبة الجامعة. مجلة العلوم الإنسانية – كلية التربية للعلوم الإنسانية بجامعة بابل، 27 (4)، 3030.
- بني عيسى رحال، نوال، وبطاهر، بشير. (2021). تشكيل الهوية لدى المراهق والعوامل المساعدة في اكتسابها. مجلة روافد للدراسات والأبحاث العلمية في العلوم الاجتماعية والإنسانية، 5(2)، 607–627
- قول، خيرة. (2023). دور التنشئة في تشكيل الهوية الاجتماعية في ظل الراهن العالمي جامعة زيان عاشور أنموذجاً. مجلة دراسات وأبحاث: المجلة العربية للأبحاث والدراسات في العلوم الإنسانية والاجتماعية، 15(2)، 90.
- مشري، سلاف. (2017). الهوية لدى المراهق: بين الأزمة والالتزام على ضوء أعمال جيمس مارشيا. المجلة الليبية العالمية، (26)، 1–13.
- صالحي، محمد. (2019). أهمية الثقافة في بناء الهوية. مجلة الحكمة للدراسات الاجتماعية، 7(1)، 40–55.
- حسن مصطفى عبد المعطي،2001 علم نفس النمو، مجلد 1، صفحة 298، دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع
- حلامي، فاطمة الزهراء، &فادي، هالة. (2019). أزمة الهوية لدى المراهقات المسعفات: دراسة ميدانية بدار الطفولة المسعفة قالمة وعناية. مذكرة ماستر، جامعة 8 ماي 1945 قالمة، الجزائر.

- عيمية، ربيع. (2018). مفهوم السعادة وعلاقته بجودة الحياة. مجلة العلوم الإنسانية ، جامعة الإخوة منتوري قسنطينة، الجزائر، العدد 50، ص ص. 353-365.
- الحدادي، عبد الكريم، ووادي، خديجة. (2023). مفهوم السعادة: سيرورة التطور من الإشكالية النظرية الإيتيقية إلى القضية الأنطولوجية. مجلة المعرفة للدراسات والأبحاث , (العدد الثاني), 130-136.
- أميمن عثمان علي. (2024). السعادة النفسية وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة والتفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعة: دراسة إمبيريقية. مجلة الأكاديمية للعلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد 27، ص ص. 146-178..
- بن عطاء الله، رمضان. (2021). مستوى السعادة النفسية وعلاقتها بدافعية الانجاز الرياضي لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية (مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة الماستر أكاديمي). قسم نشاطات التربية البدنية والرياضية، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة قاصدي مرباح – ورقلة، الجزائر.
- الهلالي، محمد الحسن محمد. (2019). الشعور بالسعادة وعلاقته بالتفكير الإبداعي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمنطقة عسير. مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط، المجلد 35، العدد 9، ص ص. 256-291..
- حسين، صافية نور. (2023). القيم الحكيمة لدى الشخصيات الرئيسية في رواية "وكانت صديقة" لكمال السيد (دراسة سيكولوجية أدبية على أساس نظرية مارتن سليجمان) قسم اللغة العربية وأدبها، كلية العلوم الإنسانية، جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية . اندونيسيا .رقم 1630140
- رحمة، عملية. (2020). السعادة الحقيقية للشخص الرئيسي في رواية أنا قبل كل شيء لجوهرة الرمال على ضوء نظرية مارتن سليجمان قسم اللغة العربية وأدبها، كلية العلوم الإنسانية، جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج.رقم 16310113
- عبد الخالق، احمد محمد (2008). السعادة النفسية . الكويت : دار المعرفة الجامعية.

- طه، هـ. ح .(2020) .أبعاد الرفاهية النفسية وفق نظرية رايف Ryff محددات للصمود الأكاديمي لدى الطلاب الموهوبين. مجلة الخدمة النفسية، (13), 81-110 .
- د سمية احمد جمال(2017) السعاده النفسيه وعلاقتها بالتحصيل الدراسي والاتجاه نحو الدراسة الجامعيه لدى طلاب جامعه تبوك- أكاديمية.1-65 . -BTS
- إبريعم، سامية. (2016). نقد نظرية ألبرت إليس (نظرية العلاج العقلاني الانفعالي). مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، جامعة الشهيد حمه لخضر – الوادي، العدد 19، 259-274.
- حميدة بوتفنوشات و مزوز بركو ،أزمة الهوية لدى المراهق مقاربة نفسية اجتماعية ، جامعة الحاج لخضر باتنة 01، حوليات جامعة قالمة للعلوم الاجتماعية و الإنسانية ، العدد20، جوان 2017،ص 668.
- توبرينات جهيدة ، حالات الهوية النفسية و علاقتها بالالتزام الديني لدى طلبة الجامعة دراسة ميدانية بكلية العلوم الاجتماعية و الإنسانية بجامعة الجيلالي بونعامة خميس مليانة ، مجلة الحكمة للدراسات الفلسفية ، المجلد 13 ، العدد 02 ، 2025، ص 744.
- محمد أمين ملحم ، قاسم محمد غزالي و أخرون ، أنماط الهوية النفسية و علاقتها بتقدير الذات لدى الطلبة المتميزين ، دراسات العلوم المجلد 44،عدد4،ملحق3، 2017،ص138.
- [1]هناء بوحارة ، المراهق بين و طأة المشكلات الأسرية و مأزق أزمة الهوية ، جامعة جيلالي اليابس سيدي بلعباس ، مجلة دراسات في سيكولوجية الانحراف ، المجلد 07، العدد 01 ، 2022، ص288.
- خوجة أسماء ، الذكاء الوجداني و علاقته بالشعور بالسعادة لدى المراهق المتمدرس في المرحلة الثانوية دراسة ميدانية بثانوية أحمد غازي بولاية المسيلة ، مجلة وحدة البحث في تنمية الموارد البشرية المجلد 9 ، العدد 03 خاص ، الجزء الثاني نوفمبر ، 2018،ص188.

- فتحي عبد الرحمان الضبع، الذكاء الروحي و علاقته بالسعادة النفسية لدى عينة من المراهقين و الراشدين، دراسات عربية في التربية و علم النفس ، العدد التاسع و العشرون ، الجزء الأول سبتمبر 2012، ص177.
- مقدم ،خديجة .(2012).مشروع الحياة عند المراهقين الجانحين .اطروحة دكتوراه في علم النفس العيادي : جامعة وهران.
- الغدرى ،صفاء .(2018).التحرش الجنسي بالأطفال بين الإعلان و الكتمان و آليات المواجهة.المؤتمر الدولي الأول لكلية رياض الأطفال .جامعةاسيوط:مصر
- العنزي فريد عويد(2017) الشعور باسعادة وعلاقته ببعض السمات الشخصية دراسة نفسية مجلد (11).
- نصير تمارة محمود 2016 حالات الهوية النفسية السائدة لدي طلبة كلية العلوم التربية جامعة الاسكندرية مصر 664
- الهريدي عادل وفرج طريف (2019) مصادر ومستويات السعادة المذركة مجلة علم النفس المجلة(11)
- الغدري، صفاء. (2018). التحرش الجنسي بالأطفال بين الإعلان والكتمان وآليات المواجهة. المؤتمر الدولي الأول لكلية رياض الأطفال. جامعة أسيوط، مصر.
- العنزي، فريد عويد. (2017). الشعور بالسعادة وعلاقته ببعض السمات الشخصية: دراسة نفسية. مجلة علم النفس، 11.
- بوحارة، هناء. (2022). المراهق بين وطأة المشكلات الأسرية ومأزق أزمة الهوية. مجلة دراسات في سيكولوجية الانحراف، 7(1)، 288.
- بوتفنوشات، حميدة، وبركو، مزوز. (2017). أزمة الهوية لدى المراهق: مقاربة نفسية اجتماعية. حوليات جامعة قالمة للعلوم الاجتماعية والإنسانية، 20، 667–687.

مراجع أجنبية

- Jondhale, K. V. (2021). Youth and identity: Sociological perspectives on growing up. IJFANS International Journal of Food and Nutritional Sciences, 10(1), 819–826.
- Klimstra, T. A., Hale, W. W., III, Raaijmakers, Q. A. W., Branje, S. J. T., & Meeus, W. H. J. (2010). Identity formation in adolescence: Change or stability? Journal of Youth and Adolescence, 39(2), 150–162.
- Klein, M. (1977). The development of identity in adolescence [Doctoral dissertation, The London Hospital Medical College]. Queen Mary Research.
- Madhumathy, S. (2018). Positive communication and positive action: Introduction to Carl Rogers, key concepts and Rogerian theory of personality. International Journal of Research in Social Sciences, 8(9), 984–991.
- Trajectories of identity formation modes and their personality context in adolescence. (2018). Journal of Youth and Adolescence, 47(4), 775–792.
- Smith, J., & Lee, A. (2023). Health, hope, and harmony: A systematic review of the determinants of happiness across cultures and countries [PDF]. International Journal of Environmental Research and Public Health, 20(4), 1–25.
- Al Nima, A., & Garcia, D. (2015). *Factor structure of the happiness-increasing strategies scales (H-ISS): Activities and coping strategies in relation to positive and negative affect*. PeerJ, 3, e1059[1] Shabnam

hemayun ,krishan bhatt , self esteem and happiness among young adolescents of jammu & kashmir state , the international journal of indian psychology ,volume 9,issue 2,april

- ArgalK Michael .(2001) . the psychology of happiness. London routlegdge

قائمة الملاحق

الملحق رقم 01

التعليمات:

في اطار انجاز مذكرة تخرج ترجو منك اجابة اعلي اسئلة هذا الاستبيان، كما نرجو منك الاجابة بشكل كامل علي كل سؤال, بوضع علامة (×) عند الاجابة التي تنطبق عليك ,كما احيطك علما ان أهذا الاستبيان هو خاص بالبحث العلمي للطالب.

1/ الجنس: ☐ ذكر ☐ أنثى

2/الصف: ☐ الأولى ثانوي ☐ ثانية ثانوي

☐الثالث ثانوي

الرقم	الفقرات	موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
01	لم أختار بعد المهنة التي أرغب حقا في العمل بها، وأعمل الآن في أي مجال يتاح لي الى أن يتوفر عمل أفضل فيما بعد.					
02	فيما يتعلق بالمسائل الدينية، لم أجد شيئا يشغلني، ولا أشعر فعلا بالحاجة إلى البحث في هذه النواحي.					
03	إن أفكاري عن دور الرجل والمرأة تتطابق تماما مع أفكار أبي وأمي، فما يعجبهم يعجبني يروق لي.					
04	لا يوجد نمط أو أسلوب معين في الحياة يجذبني عن غيره من الأساليب.					
05	هناك أنواع مختلفة من الناس، وما زلت أحاول وأبحث لكي أجد ذلك النوع الذي يناسبني من الأصدقاء.					
06	أشترك أحيانا في الأنشطة الترفيهية (الترويحية)، ولكن نادرا ما أحاول أن أفعل ذلك بمبادرة من جانبي.					
07	أنا لم أفكر في الواقع حول أسلوب التعامل مع الجنس الآخر عند مقابلتهم وأنا غير مهتم إطلاقا بطبيعة التعامل معهم.					
08	السياسة من الأشياء التي لا أستطيع الوثوق بها لأن الأمور السياسية سريعة التغير ولكني أعتقد أنه من المهم أن أجد اتجاهاتي وأفكاري السياسية.					
09	ما زلت أحاول تحديد مدى قدراتي كشخص، والوظائف التي تناسبني.					
10	لا أفكر كثيرا في المسائل الدينية، فهي لا تمثل مصدر قلق بالنسبة لي بشكل أو بآخر.					
11	هناك طرق عديدة لتقسيم مسؤوليات الزواج، وأحاول أن أحدد مسؤولياتي في هذا الصدد.					
12	أبحث عن وجهة نظر مقبولة لأسلوب حياتي ولكني في الواقع لم أجدها بعد.					
13	توجد أسباب عديدة للصداقة، ولكني أختار المقربين على أساس أن يتشابهوا معي في قيم معينة أتحلى بها.					
14	على الرغم من أنني لا أهوى نشاطا ترفيهيا معينا إلا أنني في الحقيقة					

	أمارس أنشطة ترفيهية عديدة في أوقات فراغي بحثا عن تلك التي قد تمتعني واندمج فيها.					
15	بناءا على خبراتي السابقة فقد اخترت فعلا الأسلوب الذي أريده للتعامل مع الجنس الآخر.					
16	ليس لي في حقيقة ميول سياسة محددة، فالسياسة لا تثير اهتمامي كثيرا.					
17	ربما يكون قد دار تفكيري حول العديد من الوظائف المختلفة، ولكن في الحقيقة لم يعد يشغلني هذا الأمر منذ أن حدد والداي المهنة التي يريدونها لي.					
18	حقيقة إيمان الشخص مسألة ينفرد بها الشخص ذاته، وقد فكرت في هذا					

الرقم	الفقرات	موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
19	لم أفكر جديا حول دور الرجل والمرأة في العلاقة الزوجية، فهذا الأمر لا يشغلني كثيرا.					
20	بعد تفكير عميق كونت لنفسي وجهة نظر مثالية عن أسلوبي في الحياة، ولا أعتقد أن بإمكان أي شخص أن يجعلني أغير من وجهة نظري هذه.					
21	يعرف والداي أفضل أسلوب بالنسبة لي يمكن به أن أختار أصدقائي.					
22	لقد اخترت واحدا أو أكثر من الأنشطة الترويحية العديدة لأمارسها بانتظام وأنا راض تماما بهذا الاختيار.					
23	لا أفكر كثيرا في مسألة التعامل مع الجنس الآخر وأتقبل هذا الأمر كما هو.					
24	إنني أشبه إلى حد كبير بقية الناس في الأمور السياسية، وأتبع ما يفعلونه في مجال الانتخابات أو غيرها.					
25	إنني غير مهتم فعلا بالبحث عن العمل المناسب لي، لأن أي عمل سوف يكون ملائما وأنا أتكيف مع أي عمل متاح.					
26	أنا غير متأكد من معنى بعض القضايا الدينية، وأريد أن أتخذ قرارا في هذا الشأن ولكني لم أفعل ذلك حتى الآن.					
27	لقد أخذت أفكاري عن دور الرجل والمرأة من والداي وأسرتي ولم أعد أشعر بالحاجة إلى البحث عن المزيد من تلك الأفكار.					
28	لقد اكتسبت وجهة نظري حول الأسلوب المرغوب في الحياة من أبي وأمي، وأنا مقتنع تماما بما اكتسبته وما علماني والداي.					
29	ليس لي أصدقاء حميمين حقيقة، ولا أفكر في البحث عن هذا النوع من الأصدقاء.					
30	أمارس أحيانا بعض الأنشطة الترويحية في وقت فراغي، ولكني لا أهتم بالبحث عن نشاط معين لأمارسه بانتظام.					
31	أقوم بتجريب أنواع مختلفة من أساليب التعامل مع الجنس الآخر، ولم أحدد بعد أي أساليب التعامل مناسبة لي.					
32	يوجد العديد من الأفكار والأحزاب السياسية، ولكني لا أستطيع تحديد ما يجب إتباعه منها إلا بعدما أفهمها جميعها.					
33	قد أستغرق بعض الوقت في تحديد وظيفة أو مهنة ألتحق بها بشكل					

	دائم، ولكني الآن أعرف تماما طبيعة المهنة التي أريدها.					
34	كثيرا من المسائل الدينية غير واضحة لي الآن، حيث تتغير وباستمرار وجهة نظري عن الصواب والخطأ أو الحلال والحرام.					
35	لقد استغرقت بعض الوقت في التفكير حول دور الرجل والمرأة في العلاقة الزوجية، وحددت الدور الذي يلائمني تماما.					
36	في محاولة من جانبي لإيجاد وجهة نظر مقبولة عن الحياة، أجد نفسي مشغولا في مناقشات مع الآخرين ومهتما باكتشاف ذاتي.					
37	أختار الأصدقاء الذين يوافق عليهم أبي وأمي فقط.					
38	أحب دائما ممارسة نفس الأنشطة الترويحية التي يمارسها والداي ولم أفكر جديا في شيئا غيرها.					
39	أتعامل فقط مع ذلك النوع من الجنس الآخر الذي يوافق عليه والداي.					
40	لقد بحثت في أفكاري السياسية، وأعتقد أنني أتفق مع والداي في بعض هذه الأفكار دون الأخرى.					

41	لقد حدد والداي منذ وقت طويل العمل الذي ينبغي أن ألتحق به، وها أنا أتبع ما حدداه سابقا.					
42	لقد دار بفكري مجموعة من الأسئلة الخطيرة عن قضايا الإيمان، وأستطيع القول الآن أنني أفهم جيدا ما أؤمن به.					
43	لقد فكرت كثيرا هذه الأيام في الدور الذي يلعبه الأزواج والزوجات، وأحاول اتخاذ قراري المناسب في هذا الصدد.					
44	أن وجهة نظر والداي في الحياة تناسبني بشكل جيد ولا أحتاج لغيرها.					
45	لقد كونت علاقات صداقة عديدة ومتنوعة، وأصبح لدي الآن فكرة واضحة عما يجب توافره في صديقي من صفات					
46	بعد ممارسة العديد من الأنشطة الترويحية المختلفة، حددت من بينها ما أستمتع به حقا سواء بمفردي أو بصحبة الأصدقاء.					
47	مازال أسلوبي المتبع في التعامل مع الجنس الآخر يتطور ولم أصل إلى أفضل أسلوب بعد.					
48	لست مقتنعا بمعتقداتي السياسية، وأحاول تحديد ما يمكنني الاقتناع به.					
49	لقد استغرقت وقتا طويلا في تحديد المهني (الوظيفي) ولكني الآن على يقين ودراية بصحة توجهي.					
50	أمارس شعائري الدينية في نفس الذي ترتاده أسرتي دائما، دون أن أسأل نفسي عن سبب ذلك.					
51	توجد طرق كثيرة لتقسيم المسؤوليات الأسرية بين الزوج والزوجة وقد فكرت كثيرا في هذا الأمر، وأعرف الآن الطريقة التي تناسبني.					
52	أظن أنني من النوع الذي يحب الاستمتاع بالحياة عموما، ولا أعتقد أن لي وجهة نظر محددة في الحياة.					
53	ليس لي أصدقاء مقربين، إنني فقط أحب أن أجد نفسي وسط حشد من الناس.					
54	لقد مارست أنشطة ترويحية متنوعة على أمل أن أجد منها في المستقبل نشاطا أو أكثر يمكن أن أستمتع به.					
55	لقد قابلت أنواع مختلفة من الناس وأعرف الآن بالضبط الأسلوب الأمثل للتعامل مع الجنس الآخر والشخص الذي سوف أعامله.					
56	لم أندمج في مجال السياسة بدرجة كافية تمكنني من تكوين وجهة					

	نظر محددة في هذه الناحية.					
57	لا أستطيع أن أحدد ما ينبغي أن أمارسه من مهنة أو وظيفة لأن هناك احتمالات كثيرة في هذه الأمر.					
58	لم أسأل نفسي حقيقة حول بعض الأمور الدينية، ولكني أفعل ما يفعله والداي وأترك ما يتركانه.					
59	لا أفكر كثيرا في أدوار الرجل والمرأة في العلاقة الزوجية نظرا لأن الآراء حول هذا الموضوع متعددة ومتنوعة.					
60	بعد أن اختبرت ذاتي جيدا كونت لنفسي وجهة نظر محددة تماما تتعلق بأسلوب حياتي المقبلة.					
61	لا أعرف في الحقيقة أفضل نوع من الأصدقاء بالنسبة لي، وأحاول التحديد الدقيق لما تعنيه الصداقة في رأيي.					
62	أخذت أنشطتي الترويحية عن والداي ولم أجرب أو أمارس غيرها.					
63	أتعامل مع الأشخاص من الجنس الآخر الذين يوافق عليهم والداي فقط.					
64	لدى الناس من حولي أفكار ومعتقدات سياسية وأخلاقية تتعلق ببعض القضايا كحقوق الإنسان والإدمان وأنا أتفق دائما معهم في هذه الأفكار					

الملحق رقم (2) السعادة النفسية

01	أعتقد أنني جذاب إلى أبعد الحدود					
02	تتصف كل الأحداث الماضية بأنها كانت سعيدة جدا					
03	أنا سعيد بأسلوب حياتي					
04	أشعر بأنني أملك هذا العالم					
05	لدي تأثير مرح على الآخرين					
06	أنا في حالة فرح وابتهاج					
07	لأنا راضي عن كل شيء في حياتي					
08	أشعر أن الحياة سخية في مكافأتها لي					
09	أنا سعيد بشكل لا يصدق					
10	يبدو لي أن العالم كله جميل					
11	أنجزت كل شيء أردته					
12	أصحو من نومي وأنا أشعر بالراحة					
13	استمتع بوضع خطط لمستقبل والعمل على تحقيقها في الواقع					
14	أشعر أنني متحكم في جميع نواحي حياتي					
15	أشعر بأن المستقبل ملئ بالأمل والخير					
16	أشعر بالثقة في نفسي					
17	أشعر بأن حياتي لها معنى واضح					

الرقم	الفقرات	موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
18	تساهم السعادة والرضا في إظهار أفضل ما لدي					
19	أتكيف مع كل شيء أردته					
20	أتأثر إعجابا بالموسيقى العذبة والفن الجميل					
21	أستطيع أن أتخذ جميع القرارات بسهولة					
22	أشعر بأنني يقظ كل اليقظة من الناحية الذهنية					
23	أعتقد أن العالم مكان رائع					
24	أشعر بأن عندي نشاط لا حدود له					
25	أحب الحياة					
26	من طبيعتي أن أقول نكتا وأشياء مضحكة					
27	أشعر بالحيوية والنشاط					
28	أندمج في كل ما يحيط بي وألتزم به					
29	أنظر باستمرار إلى الجانب المشرق والجميل في الحياة					
30	أستطيع التأثير في الأحداث بشكل إيجابي					
31	أشعر بأنني قادر على القيام بأي عمل					
32	أثق في آرائي حتى وإن كانت مخالفة لرأي الأغلبية					
33	أضحك في مناسبات عديدة					
34	أحب كل الناس					

35	حياتي ذات معنى تام وهدف واضح					
36	أهتم بالآخرين					
37	أتسلى وأمزح مع أشخاص آخرين					
38	أتخذ قراراتي دون الالتفات للضغوط الاجتماعية					

		درجات التلاميذ على مقياس الهوية النفسية	درجات التلاميذ على مقياس ادراك السعادة
درجات التلاميذ على مقياس الهوية النفسية	Corrélation de Pearson	1	,636**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	174	174
درجات التلاميذ على مقياس ادراك السعادة	Corrélation de Pearson	,636**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	174	174

Statistiques de groupe

	نوع الجنس	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard

درجات التلاميذ على مقياس ادراك السعادة	ذكر	85	114,46	42,523	4,612
	انثى	89	129,64	59,978	6,358

	نوع الجنس	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard

درجات التلاميذ على مقياس ادراك السعادة	Hypothèse de variances égales	,630	,429	-1,918						
	Hypothèse de variances inégales			-1,933						

درجات التلاميذ على مقياس الهوية النفسية	ذكر	85	206,98	63,029	6,836
	انثى	89	196,06	71,747	7,605

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes			
		F	Sig.	t			

درجات التلاميذ على مقياس الهوية النفسية	Hypothèse de variances égales	,620	,432	1,065						
	Hypothèse de variances inégales			1,068						