

## Psychological happiness and its relationship to self-control A field study on a sample of students of Damascus University

Rania Toto\*

(Received 7 / 11 / 2019. Accepted 5 / 12 / 2019)

### □ ABSTRACT □

The study aims to identify the relationship between psychological happiness and self-control among a sample of students of Damascus University, as well as to identify the significance of differences in both psychological happiness and self-control according to the variable of specialization. The sample of the study consisted of (270) male and female students in Damascus University from the third year. Enrolled for the academic year 2018-2019, they were selected in the available way from theoretical and applied faculties. Psychological happiness and self-control were used in the study.

The study found a relationship between psychological happiness and self-control as the correlation coefficient (0.66 \*\*), and the absence of statistically significant differences between the students of theoretical faculties and students of applied colleges in performance on the scale of psychological happiness, While there were differences among them in performance on the scale of self-control in favor of students of theoretical faculties.

**Keywords:** psychological happiness self-control.

---

\*Master - College of Education - University of Damascus- Syria

## السعادة النفسية وعلاقتها بضبط الذات دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة دمشق

رانيا الطوطو\*

(تاريخ الإيداع 7 / 11 / 2019. قبل للنشر في 5 / 12 / 2019)

### □ ملخص □

تهدف الدراسة إلى تعرف العلاقة بين السعادة النفسية وضبط الذات لدى عينة من طلبة جامعة دمشق، كما تهدف إلى تعرف دلالة الفروق في كل من السعادة النفسية وضبط الذات تبعاً لمتغير التخصص الدراسي. تكونت عينة الدراسة من (270) طالباً وطالبة في جامعة دمشق من السنة الثالثة والمسجلين للعام الدراسي 2018-2019، تم اختيارهم بالطريقة المتيسرة من كليات نظرية وكليات تطبيقية. استُخدم في الدراسة أداة السعادة النفسية وأداة ضبط الذات. وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة بين السعادة النفسية وضبط الذات إذ بلغ معامل الارتباط ( $0.66^{**}$ )، وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين طلبة الكليات النظرية وطلبة الكليات التطبيقية في الأداء على مقياس السعادة النفسية، بينما وجدت فروق فيما بينهم في الأداء على مقياس ضبط الذات لصالح طلبة الكليات النظرية.

الكلمات المفتاحية : السعادة النفسية ، ضبط الذات

\* ماجستير - كلية التربية - جامعة دمشق

**مقدمة:**

تعدّ السعادة من الموضوعات القديمة التي كانت محور اهتمام العلماء وعلى رأسهم الفلاسفة، على اعتبارها الغاية الأسمى التي يسعى إليها الأفراد، وعلى الرغم من ذلك فقد أغفل علماء النفس دراستها لعقودٍ عديدةٍ، وحين ظهر اهتمامهم بها، ظهر في سياق علاقتها بالصحة النفسية، فاعتُبرت متغيراً مؤثراً وهاماً من متغيرات الشخصية، ما وضع الأسس العلمية لدراساتها.

وقد اتجه الكثير من علماء النفس إلى تحليل السعادة ومكوناتها، وتحديد علاماتها، ومظاهرها، وأهم مصادرها، والعوامل المؤثرة فيها. وتعدّ دراسات (أرجايل Argyle، دينر Diener، فينهوفن Veenhoven، الخ) من الدراسات التي رسّخت مفهوم السعادة في البحث السلوكي، وعلى الرغم من اختلافهم في تحديد أبعادها ومكوناتها، إلا أنهم يُجمعون على أنها تتضمن مكونين رئيسين، الأول انفعاليّ يشمل المشاعر والانفعالات الإيجابية كالآمن والاستمتاع والسرور، وغياب المشاعر السلبية كالقلق والغضب والخوف، ويُعبّر عن السعادة بتكرار الوجدان الإيجابي وغياب الوجدان السلبي، والثاني معرفيّ يتضمن طريقة إدراك الفرد للسعادة، وتقييمه لحياته تقييماً إيجابياً، ورضاه عنها، وإن هذين المكونين ليسا منفصلين عن بعضهما البعض، وإنما يتفاعلان فيما بينهما ليُعبّر الفرد من خلالهما عن سلوكيات السعادة، والتي تعكس تقييمه وإدراكه للسعادة وفق منظوره الخاص.

وتختلف العوامل المؤثرة في السعادة سواء إيجابياً أو سلباً استناداً إلى تقييم الفرد الذاتي لسعادته، وقد أشار سيلجمان (Silgman 2005) إلى أن "هناك مجموعة من القدرات الشخصية، والفضائل الإنسانية يجب على الفرد أن يفهمها كي يصل إلى السعادة، كقدرته على التحكم بنفسه في المواقف الانفعالية، والرؤية السليمة للمشكلات التي تواجهه، وجعل إجراءاته متماشية مع نواياه" (Henden, 2008, 70)، وكأن سيلجمان يرى أن السعادة النفسية يمكن أن تتحقق بتوجيه الفرد لسلوكه وتنظيمه على نحوٍ مرِنٍ وواقعيٍّ وصولاً للهدف، وهو ما يُعرف بضبط الذات. إذ يُعد ضبط الذات من أحد المفاهيم الحديثة نسبياً وقد اشتقه العالم روتر من نظريته في التعلم الاجتماعي (الكناني، 1990، 159). وقد استُخدم ضبط الذات في خفض السلوك الطائش والعدواني، كما ازداد الاهتمام به في مجال التعليم والتحصيل الدراسي، لأنه ينبع من رغبة الفرد الشخصية لإقرار أنشطة إيجابية وتحديد أهداف طويلة المدى.

**مشكلة البحث :**

السعادة هدف أساسي في الحياة، ويسعى لتحقيقه جميع الأفراد، لما لها من آثار إيجابية في حياتهم، فالفرد عندما يكون سعيداً مقارنة بحالته عند الحزن والكآبة يكون أكثر ثقةً بنفسه، وأكثر تقديراً لذاته، وأكثر كفاءة اجتماعية، ولديه استعداد لحل المشكلات بطريقة أفضل (أبو هاشم، 2010، 281). ولكن يبقى الشعور بالسعادة أمراً صعب التحقيق لأن الظروف الداخلية والخارجية غالباً ما تفرض نفسها على الفرد ولا سيما في عصرنا الذي يشهد تغيرات وصراعات على كافة الأصعدة والتي زادت من معدلات القلق والضغط النفسية. ولا يخفى على أحد ما يشهده القرن الواحد والعشرين من التغيرات الاجتماعية والاقتصادية والثقافية والاجتماعية فضلاً عن التغيرات في القيم الأخلاقية والإنسانية والتي حملت الكثير من الآلام والمتاعب النفسية لمختلف شرائح المجتمع، وطلبة الجامعة هم جزء من هذا المجتمع ومن أهم شرائحه وأكثرها وعياً وثقافة بوصفهم وسيلة البناء والتغيير والتقدم، ولهم الأثر الأكبر في الحياة، لذا توجهت الباحثة في دراستها إلى طلبة الجامعة لما لاحظته من خلال تعاملها معهم تعرضهم للكثير من الضغوط التي تأتي من مصادر متعددة في حياتهم اليومية، كشعورهم بالقلق حول تحصيلهم الدراسي، ومعدلات التخرج لإكمال الدراسات العليا،

والحصول على العمل، والزواج، وتكوين الأسرة... الخ من متطلبات ومستلزمات الحياة. كما توجهت العديد من الدراسات السابقة في دراستها للسعادة النفسية نحو هذه الفئة من الشباب كدراسة فيديا (2014) والمحمود (2017) اللتان توصلتا إلى وجود فروق في درجات السعادة بين الجنسين لصالح الإناث. كما ربطت العديد من الدراسات السعادة النفسية بالسمات الشخصية منها دراسة مؤمني وزملائه (إيران 2010)، باهيري وزملائه (2012)، فيديا (الهند 2014) وجميعها أشارت لوجود فروق بين درجات السعادة النفسية تبعاً للاختلاف في سمات الشخصية وتعاملهم مع الموقف.

يوجد أفراد أكثر سعادة من غيرهم مهما واجهوا من صعوبات أو ظروف على الرغم من أن السعادة تعتمد على طبيعة الموقف (Chamorro-Premuzic, 2007, 1634). وباعتبار أن ضبط الذات ارتبط بفئة كبيرة من السمات الشخصية التي تشمل المسؤولية والجدية والنظام، ويقاس الفروق بين الأفراد في اتخاذ القرارات، وكيفية التصرف في المواقف الاجتماعية من قبل كل فرد (Duck Worth, 2016, 1) لذا يمكن اعتباره عاملاً مؤثراً في السعادة النفسية. وللتأكد من إحساس الباحثة بوجود الفروق بين درجات السعادة وفي طرق الحصول عليها قامت الباحثة بإجراء دراسة أولية على عينة بسيطة من طلبة الجامعة قوامها (35) طالباً وطالبة من الكليات التي سحبت منها عينة البحث، من خلال استطلاع آرائهم بأسئلة حول مصادر السعادة (ملحق رقم 1)، وكشفت نتائجها عن وجود تباين في تصوراتهم حيث اعتُبر (34.7%) أن مصدر السعادة هو الصحة الجسدية والنفسية، و(20.3%) مصدرها العلاقات الجيدة مع الآخرين، و(6%) مصدرها الانفعالات الإيجابية، و(12%) مصدرها الحياة الآمنة، و(20%) مصدرها الدخل المادي المناسب، و(7%) مصدرها الانجازات وتحقيق الأهداف. هذا التباين في الآراء حول مصادر السعادة يمكن أن يفسر حسب رأي الفقي "بأن كل فرد بإمكانه أن يمتلك مفتاح السعادة بعد أن يقرر التغيير في داخله وفي الطريقة التي يفكر بها" (الفقي، بلا تاريخ، 59). إذاً للسعادة مفاتيح وعلى الفرد أن يبحث عنها ليتمكن من صنع سعادته.

ومن هنا يمكن صوغ مشكلة البحث بالسؤال الآتي:

ماهي طبيعة العلاقة بين السعادة النفسية وضبط الذات لدى عينة من طلبة جامعة دمشق؟

## أهمية البحث وأهدافه:

### أهمية البحث:

تأتي أهمية البحث من عدة اعتبارات نظرية وتطبيقية أهمها:

- 1- جدة البحث النسبية على الصعيد المحلي، إذ يعد من الدراسات الأولى - وذلك ضمن حدود علم الباحثة - التي تناولت السعادة النفسية وعلاقتها بضبط الذات، وهذا يدفع إلى المزيد من الدراسات لتوضيح أكثر للعلاقة.
- 2- إمكانية الاستفادة من نتائج البحث في المجال التربوي والنفسي، وذلك بتوجيه القائمين على العملية التربوية نحو العمل على تنمية مصادر السعادة لدى الطلبة، وتعزيز القيم الإيجابية.
- 3- إقامة ورشات عمل لتدريب الطلبة على بعض الطرق المستخدمة في ضبط الذات باعتبارها الحصن الواقي من الاضطرابات النفسية والانحرافات السلوكية وتحقيق السلوكيات المرغوبة، كونها تساعد الفرد في التغلب على صعوبات الحياة استناداً إلى إمكاناته المتاحة في مختلف الأوضاع الصعبة.

**أهداف البحث :**

يهدف هذا البحث إلى:

- 1- تعرّف العلاقة بين السعادة النفسية وضبط الذات لدى أفراد عينة البحث.
- 2- تعرّف دلالة الفروق في السعادة النفسية وفقاً لمتغير التخصص الدراسي لدى أفراد عينة البحث .
- 3- تعرّف دلالة الفروق في ضبط الذات وفقاً لمتغير التخصص الدراسي لدى أفراد عينة البحث.

**- أسئلة البحث :**

سيقوم البحث بالإجابة عن الأسئلة الآتية:

- ما مستوى كلٍ من ضبط الذات والسعادة النفسية لدى أفراد عينة البحث؟

**فرضيات البحث:**

يسعى هذا البحث إلى التحقق من الفرضيات التالية:

- لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد عينة البحث على أداة ضبط الذات ودرجاتهم على أداة السعادة النفسية.
- لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على أداة السعادة النفسية تعزى لمتغير التخصص الدراسي .
- لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على أداة ضبط الذات تعزى لمتغير التخصص الدراسي .

**منهج البحث:**

اعتمدت الباحثة في بحثها على المنهج الوصفي الذي يعتمد على دراسة الواقع أو الظاهرة كما هي في الواقع، ويوضح خصائصها ومقدارها وحجمها (ملحم، 2007، ص 470).

**مصطلحات البحث وتعريفاته الإجرائية :**

**السعادة النفسية (Psychological Happiness):** "درجة حكم الشخص إيجابياً على نوعية حياته الحاضرة بوجه عام، وتشير إلى حب الشخص للحياة التي يعيشها واستمتاعه بها وتقديره الذاتي لها ككلٍ" (Veenhoven, 2001, 2).  
**وتعرف إجرائياً بأنها:** انفعال داخلي ايجابي يشير إلى ارتفاع مؤشرات السرور والرضا في كافة مجالات الحياة لدى الفرد. **وتُقاس بالدرجة التي حصل عليها الفرد من عينة البحث بعد إجابته على أداة السعادة النفسية المُستخدمة في البحث الحالي.**

**ضبط الذات (Self-Control):** " قدرة الفرد على الوعي المتعمد والمقصود لسلوكه ومشاعره وأفكاره، للسيطرة عليها وتنظيمها وتنشيط الرغبات غير المقبولة اجتماعياً"  
(Vohs & Baumeister, 2004, 3).

**ويُعرف إجرائياً بأنه:** وعي الفرد لذاته وتعزيزها وتقييمها وثوكيدها، وقدرته على التحكم بالأحداث، وزيادة وعيه بالأفكار السلبية، والتحدث مع الذات من أجل إعادة بنائه المعرفي، وحصوله على التغذية الراجعة، من أجل تحقيق الاستجابة المطلوبة. **ويُقاس بالدرجة التي حصل عليها الفرد بعد إجابته على أداة ضبط الذات المُستخدمة في البحث.**

### حدود البحث:

- الحدود البشرية والعلمية: تم تطبيق أدوات البحث على عينة من طلبة السنة الثالثة في جامعة دمشق من كليات نظرية وتطبيقية. وتناول البحث متغيري السعادة النفسية وضبط الذات.
- الحدود الزمانية والمكانية: تم تطبيق الأدوات في جامعة دمشق - كلية الهندسة المدنية ، كلية الفنون الجميلة، كلية التربية(قسم الارشاد وعلم النفس) في الفصل الثاني للعام 2018-2019.

### الاطار النظري:

#### السعادة النفسية:

يعد مفهوم السعادة النفسية من المفاهيم التي تنتمي إلى علم النفس الإيجابي، حيث تعتبر غاية كل فرد Helliwell, et al,2016, (3) والسعادة لا تعني غياب المشاعر الاكتئابية، ولكنها تعني وجود عدد من الحالات الانفعالية والمعرفية التي تنسم بالإيجابية . (Joseph, et al,2004,p464)

وللسعادة تعريفات عديدة، فالسعادة لغةً: تعني اليمن، سعد المرء وهو سعيد نقيض شقي والجمع سعداء، وهي بذلك تحقيق للذة والخير(ابن منظور، 1981، 213). وتُعرّف بأنها" حالة نفسية ثابتة نسبياً تشتمل ثلاث مكونات وهي الوجدان الايجابي، وغياب الوجدان السلبي، والرضا عن الحياة"(Argyle&Lu,1990,1012). واهتم كثير من العلماء بتحليلها وتحديد علاماتها، ومظاهرها، وعملياتها، وعواملها، ونظروا إليها من زاويتين:الأولى: نفسية وجدانية: تشمل مشاعر الأمن، والارتياح، والفرح التي يشعر بها الفرد في موقف السعادة. والثانية: عقلية معرفية: تشمل ما يدركه الفرد بعقله من الرضا، وما يجده من نجاح، حتى تسير الأمور على وفق ما يتوقع أو يريد. (أبو عمشة، 2013 ص75).

مستوى السعادة النفسية = الوراثة + ظروف الحياة + العوامل الطوعية المقصودة. ويفسر سليجمان أن حوالي (50%) من السعادة يعود إلى المورثات التي يملكها الفرد، وأن (10%) من السعادة يعود إلى ظروف الحياة التي يعيشها الفرد، في حين أن (40%) من السعادة يرجع إلى ما يقوم به الفرد من ممارسات مقصودة بهدف زيادة السعادة(Lyubomirsky,2010,20).

وتجمع الأدبيات النفسية على أن للسعادة مصدرين رئيسيين هما: المصدر الداخلي؛ يتمثل في خصائص وقدرات ومعتقدات الفرد ومستوى الصحة العامة، ومصدر خارجي؛ يتمثل في ظروف الحياة من حيث المكانة الاجتماعية والاستقرار الأسري والعلاقات الاجتماعية، وتضيف الاتجاهات الحديثة بعداً ثالثاً؛ يتمثل في سعي الفرد للحصول على السعادة (Tkach& Lyubomirsky,2006 ,p184)

ويتسم الأشخاص السعداء بالنشاط والحيوية، ولديهم علاقات اجتماعية جيدة مع الآخرين، والقدرة على مواجهة المشكلات وحلها، ويشعرون بالرضا من خلال حياتهم الاجتماعية، ولديهم ثقة عالية بأنفسهم يحبون عملهم، ويعدونهم مصدراً أساسياً من مصادر سعادتهم، وأقل شعوراً بالملل والتعب(علام، 2008، 441) .

إذاً السعادة عرضةٌ للتأثر بعدة عوامل وراثية ومحيطية، وعوامل داخلية وظروف الحياة وسلوك الفرد، فهي محصلة بين الاستعداد للسعادة والمواقف التي يعيشها الفرد، وطريقة تعامله معها وفق معرفته وتفكيره. كما تلعب الشخصية والثقافة

دوراً في تحديد الرضا عن الحياة - باعتباره مكون معرفي للسعادة - والذي يمكن الوصول إليه من خلال تحقيق التوازن الوجداني الذي يمكن للفرد أن يحققه من خلال ضبطه لذاته.

### ضبط الذات

**مفهوم الذات** هو الشيء الوحيد الذي يجعل للإنسان فرديته الخاصة به، فهو المخلوق الوحيد القادر على إدراك ذاته (سليمان، 2005، 16). وتعددت آراء الباحثين في مفهوم ضبط الذات فمنهم من نظر إليه على أنه مفهوم سيكولوجي يتضمن القدرة على جعل إجراءات الفرد متماسية مع نواياه (Henden, 2008, 70). ورأى بعضهم أنه أسلوب معرفي سلوكي، يحاول فيه الفرد إحداث تغيير في سلوكه، عن طريق إعادة البناء المعرفي (محمود وحسن، 2008، 507). ورأى آخرون أنه بناء شخصي يشير إلى قدرة الفرد على التحكم بالأحداث كما تحدد داخلياً في سلوكه مقابل القضاء والقدر والحظ أو الظروف الخارجية (سرور، 2004، 20). ومجموعة أخرى نظرت إليه على أنه مهارة يتعرف الفرد من خلالها على عوامل ونتائج سلوكه، وهذه المهارة يمكن للفرد أن يتعلمها على نحو منظم، ويزداد إتقاناً لها كلما تدرّب عليها (شاكور، 2013، 13).

**ومنه ترى الباحثة أن ضبط الذات:** يعني قدرة الفرد على التحكم (شعورياً وعقلانياً) بسلوكه ومشاعره ودوافعه، وإبقائها تحت سيطرته وتوجيهها، وتثبيط الدوافع غير المقبولة اجتماعياً، وإيقاف ردّات الفعل المباشرة، مع تعزيز إيجابي للذات عند تحقيقه الأهداف المرجوة أو قيامه بالسلوك المطلوب. وهو مهارة يمكن للفرد أن يتعلمها على نحو منظم، ويزداد إتقانها كلما تدرّب عليها ومارسها. وقد وردة عدة تعريفات لضبط الذات نذكر منها بأنه: "قدرة الشخص على التحكم شعورياً وعقلانياً في ذاته، وتحويل تفكيره من الأساليب غير المرغوبة إلى الأساليب المرغوبة". روجرز Rogers (1986) في (حسن، 2012، 4).

ويتميز الأشخاص ذوو ضبط الذات المرتفع بأنهم يشعرون بالآخرين ويحسون بمعاناتهم، ويميلون إلى تأجيل إشباع رغباتهم وغرائزهم، والتنازل عن الذات القريبة لتحقيق أهداف أبعد وأكثر ديمومة، حذرون، يتسمون بالعقلانية لديهم القدرة على التواصل الاجتماعي والتحكم بالنفس في المواقف الانفعالية، وتكون ردود أفعالهم واعية وموجهة نحو الهدف ، وأكثر تنظيماً للعاطفة (الطوطو، 2019، 104).

**ووضع الباحثون عدة طرق لضبط الذات نذكر منها طريقة كانفر Kanfer :** واشتملت على ثلاث مراحل وهي: مراقبة الذات: وتتمثل انتباه الفرد الواعي والدقيق والمعتمد لسلوكه، وتحديد السلوك المراد تعديله. وتقويم الذات: وتتمثل بوضع الفرد توقعات وأهدافاً للسلوك ثم يقوم الفرد بعمل مقارنة بين سلوكه الذي قام به وبين المعايير والأهداف التي وضعها لهذا السلوك، إضافة، ويحصل على تغذية راجعة عن سلوكه يفيد منها في تقييمه سلوكه إذا كان بحاجة إلى تعديل. وتعزيز الذات: في حال تحقيق الأهداف التي وضعها لنفسه، أو يقوم بعقاب ذاته إذا لم يحقق الأهداف والمعايير التي وضعها (الحري، 2012، 8).

إذاً: فالأساليب المستخدمة في ضبط الذات تسهم في بناء الفرد العقلاني، الذي يجعل توقعاته في حدود إمكانياته، فيقبل نقاط ضعفه، ويفسر المواقف بطريقة عقلانية.

### بعض الدراسات السابقة :

أولاً : دراسات تتعلق بالسعادة النفسية :

- الدراسات العربية:

- دراسة المحمود(2017) سوريا: بعنوان: "التوجه نحو الحياة وعلاقته بسمات الشخصية والسعادة النفسية" وهدفت إلى التعرف إلى طبيعة العلاقة بين التوجه نحو الحياة وسمات الشخصية والسعادة النفسية، والكشف عن الفروق في الأداء تبعاً لمتغير الجنس والتخصص الدراسي لدى طلبة الجامعة. وتكونت العينة من (600) طالباً وطالبة جامعياً. واستخدم الباحث مقياس التوجه نحو الحياة، السعادة النفسية، سمات الشخصية. وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة بين التوجه نحو الحياة والسعادة النفسية، ووجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات في السعادة النفسية تبعاً لمتغير الجنس لصالح الذكور، وتبعاً لمتغير التخصص الدراسي لصالح الكليات النظرية.

- الدراسات الأجنبية:

- دراسة يسي وتاتو (2010) Esa&Tatu فنلندا، بعنوان:

What Makes University Students Happy? ما الذي يجعل طلبة الجامعة سعداء؟

تهدف الدراسة التعرف إلى الحالة الشخصية والموارد التعليمية والبيئية والعلاقات الاجتماعية، والتعرف إلى الفروق بين الجنسين على مقياس السعادة. تكونت عينة البحث من (246) طالباً جامعياً. استخدم الباحثان مقياس الرضا عن الحياة وتوصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في السعادة، ووجود أثر لأنماط الحياة لدى الطلبة على مستوى الشعور بالسعادة، ووجود علاقة ارتباطية بين العلاقات الاجتماعية والشعور بالسعادة.

- دراسة فيديا (2014) Vaidya الهند، بعنوان:

"Happiness Correlates of Personality among College Students"

السعادة وعلاقتها بالشخصية لدى طلبة الكلية

هدفت إلى تعرف العلاقة بين السعادة وسمات الشخصية لدى عينة من طلبة الجامعة، وكذلك معرفة الفروق بين الجنسين على متغيرات الدراسة، ومعرفة القدرة التنبؤية للشخصية بالسعادة. وتكونت عينة البحث من (954) طالباً وطالبة جامعياً. استخدم مقياس السعادة، ومقياس سمات الشخصية. توصلت الدراسة إلى وجود فروق في السعادة النفسية لصالح طلبة الاقتصاد.

ثانياً: دراسات تتعلق بضبط الذات:

الدراسات العربية:

دراسة الطوطو(2019) سوريا، بعنوان: "اليقظة العقلية والحكمة الاختبارية كمنبئين بضبط الذات"

هدفت إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين المتغيرات، والتعرف إلى الفروق في الأداء تبعاً لمتغير الجنس والتخصص الدراسي. تكونت عينة البحث من (782) من طلبة الجامعة. استخدم مقياس اليقظة العقلية، مقياس الحكمة الاختبارية، ومقياس ضبط الذات. توصلت الدراسة إلى وجود علاقة بين المتغيرات، إمكانية التنبؤ باليقظة العقلية والحكمة الاختبارية من خلال ضبط الذات، ووجود فروق في ضبط الذات تبعاً لمتغير التخصص الدراسي.



## الدراسات الأجنبية:

- دراسة هيكنز وماركوم (2005) Higgins & Marcum أمريكا، بعنوان:

Can the Theory of planned Behavior Mediate the Effects of Low Self Control on Alcohol Use

"تستطيع نظرية السلوك المخطط معرفة تأثير ضبط الذات المنخفض في استخدام الكحول" هدفت الدراسة إلى الكشف عن قدرة نظرية السلوك المخطط على معرفة تأثير ضبط الذات المنخفض في استخدام الكحول. وتكونت العينة من (225) طالباً جامعياً في الكلية الشرقية للولايات المتحدة الأمريكية. واستخدم الباحثان استبانة لقياس ضبط الذات. وتوصلت الدراسة لوجود ارتباط قوي بين ضبط الذات المنخفض والسلوك الطائش المتمثل في شرب الكحول، وتشجيع الأفراد ذوي ضبط الذات المنخفض الآخرين على شرب الكحول.

## -الدراسات الأجنبية:

- دراسة ريهم Rehm (2010) هولندا، بعنوان:

Comparison between Self-Control Strategies and Assertive Training - مقارنة بين إستراتيجيات ضبط الذات والتدريب الحازم.

هدفت إلى إجراء مقارنة بين إستراتيجيات ضبط الذات وإستراتيجية التدريب على توكيد الذات. تكونت العينة من (24) طالبة ممن يعانون العزلة الاجتماعية. واستخدم مقياس ضبط الذات ومقياس المهارات الاجتماعية. توصلت الدراسة إلى أن الطالبات في مجموعة التدريب على توكيد الذات تعلمن مهارة ضبط الذات وقلّ السلوك الانعزالي لديهن. وكذلك طالبات مجموعة ضبط الذات والمهارة الاجتماعية أظهرن انخفاضاً واضحاً في السلوك الانسحابي.

## التعقيب على الدراسات السابقة:

استفادت الباحثة من الدراسات السابقة واطلعت على المنهج المتبع والأدوات المستخدمة، وأشكالها تلك الدراسات ونتائجها، كما يتبين أن البحث يتفق مع الدراسات السابقة بالمنهج الوصفي التحليلي وعينة البحث وأدواته، كما اهتمت الدراسات بواحد من متغيري البحث الحالي مما يميز هذا البحث بالبيئة السورية.

## المجتمع الأصلي للبحث وعينته:

إن المجتمع الأصلي للبحث هو جميع طلبة السنة الثالثة والمسجلين للعام الدراسي (2018-2019) في جامعة دمشق، موزعين كالآتي:

الجدول (1) المجتمع الأصلي للبحث والممثل بعدد طلبة السنة الثالثة في جامعة دمشق في الكليات المدروسة

النسبة المئوية للسحب	عدد أفراد العينة	أعداد طلبة س3	الكلية	
6.01 %	67	1114	الهندسة المدنية	كليات تطبيقية
23.22 %	59	254	الفنون الجميلة	126
33.17 %	72	217	التربية (الارشاد )	كليات نظرية
23.15 %	72	311	التربية ( علم النفس )	144
14.24 %	270	1896	المجموع	

تم سحب عينة الدراسة بالطريقة المتيسرة، والعينة المتيسرة هي عبارة عن مجموعة من الأفراد متيسرين للدراسة (منصور وآخرون، 2008، ص258). ولم تستطع الباحثة أن تأخذ متغير الجنس لقلّة عدد الذكور المداومين وغلبة أعداد الإناث في جميع الأقسام المأخوذة. وبلغت نسبة تمثيل العينة للمجتمع الأصلي 8.6 % .

#### أدوات البحث:

-أداة السعادة النفسية: استُخدم في الدراسة مقياس أكسفورد للسعادة النفسية من إعداد أرجايل ومارتن ولو (1995) Argyle, Martin & Lu وتعريب المحمود (2017). يتكون المقياس بصورته الأصلية من (28) عبارة، وتتم الإجابة وفقاً لتدرج ليكرت الخماسي، مع العلم أن جميع العبارات إيجابية. تتراوح الدرجة الكلية بين (29-145) درجة. فالدرجات بين (28-83) تمثل فئة السعادة النفسية المنخفضة، بينما الدرجات بين (84-113) تمثل فئة السعادة النفسية المتوسطة، في حين الدرجات بين (114-140) تمثل فئة السعادة النفسية المرتفعة.

- أداة ضبط الذات: من توليف الطوطو وتتألف من (36) بنداً، موزعاً على ثلاثة أبعاد: وعي الذات وتعزيزها وتقويم الذات وتوكيد الذات. وتتم الإجابة على كل عبارة من المقياس وفقاً لتدرج ليكرت الخماسي، وتأخذ العبارات السلبية وهي ذات الأرقام (20-21-22-23) بدائل الإجابة على التوالي الدرجات (1-2-3-4-5) .

الخصائص السيكومترية للأدوات: لم يتم عرض الأدوات على السادة المحكمين أعضاء الهيئة التدريسية في كلية التربية، لأن أداة السعادة النفسية تم تحكيمها عام (2017) وأداة ضبط الذات عام (2019)، واستخدمت الأدوات في البحث بعد التعديل حسب ملاحظات السادة المحكمين. وطُبقت الأدوات على عينة بلغت (40) طالباً وطالبة من كليات نظرية وتطبيقية في جامعة دمشق، وتمّ حساب معاملات الصدق والثبات كانت النتائج دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01). وهي كالتالي:

الجدول ( 2 ) معاملات الصدق والثبات للمقاييس المستخدمة في البحث

معاملات الصدق	المقياس	معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس والدرجة الكلية لكل بعد	معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس ودرجة كل بند
معاملات الصدق البنوي	السعادة النفسية	0.82 - 0.41	0.75-0.45
	ضبط الذات		0.70-0.35
معاملات الثبات	المقياس	معاملات الثبات لأبعاد الكلية	ككل
	السعادة النفسية		0.78
معاملات الثبات بطريقة ألفا كرومباخ	ضبط الذات	0.75-0.61	0.83
	السعادة النفسية		0.88
معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية سبيرمان براون	ضبط الذات	0.78-0.58	0.77
	السعادة النفسية		

## تحليل النتائج و مناقشة الفرضيات :

## 1- ما مستوى السعادة لدى أفراد عينة البحث ؟

للإجابة عن هذا السؤال تم حساب المتوسط والانحراف المعياري والوزن النسبي لاستجابات أفراد عينة البحث على أداة السعادة النفسية كما هو مبين في الجدول التالي:

الجدول ( 3 ) التكرارات والنسب المئوية لاستجابات أفراد عينة البحث على أداة السعادة النفسية

المستوى المرتفع		المستوى المتوسط		المستوى المنخفض		السعادة النفسية
النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	
14.60%	39	71.90%	194	13.50%	37	

تشير النتائج أن مستوى السعادة النفسية لدى غالبية أفراد عينة البحث كان متوسطاً وبنسبة (71.90) فهم يشعرون بمستوى جيد من السعادة النفسية، ونفس ذلك بأنهم في مرحلة الشباب وهي من أكثر المراحل نشاطاً وقوةً ويسعى فيها الفرد للقيام بالعديد من الأمور التي يرغب فيها والتي تؤثر بمجملها في السعادة النفسية. "ومن المتوقع أن تكون فئة الشباب أكثر سعادة من الفئات العمرية الأخرى، وأن الانفعالات الايجابية تتناقص مع التقدم بالعمر" (سليجمان, 2008, 81). وتعد هذه النتيجة منطقية لأن الشعور بالسعادة النفسية بدرجة مرتفعة لدى أفراد عينة البحث أمراً شاقاً في ظل الظروف الصعبة التي نمر بها والتي تلقي بظلالها على جميع الأفراد في كافة الأصعدة، وهذا ما أكدته كونستانس وزملائها Constance et al بقولها أن طلبة الجامعة عرضة لمواجهة الكثير من الاضطرابات النفسية والصراعات نتيجة المواقف والأحداث الجديدة والمتعددة التي يواجهونها

(Constance et a,2004,515l)

## 2- ما مستوى ضبط الذات لدى أفراد عينة البحث ؟

للإجابة عن هذا السؤال تم حساب المتوسط والانحراف المعياري والوزن النسبي لاستجابات أفراد عينة البحث على أداة ضبط الذات كما هو مبين في الجدول التالي:

الجدول ( 4 ) التكرارات والنسب المئوية لاستجابات أفراد عينة البحث على أداة ضبط الذات

المستوى المرتفع		المستوى المتوسط		المستوى المنخفض		ضبط الذات
النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	
18.42%	49	68.93%	186	12.65%	35	

تشير النتائج أن مستوى ضبط الذات لدى غالبية أفراد عينة البحث كان متوسطاً وبنسبة (68.93). ونفس النتيجة بأن الطلبة أفراد عينة البحث في مرحلة الرشد المبكر وهي مرحلة العبور من المراهقة إلى الرشد، وما يميزها عن المراهقة تلك التبدلات التي تكون في مجال الشخصية إذ يتصرف الراشد بحكمة وتروٍ لأنه أصبح شخصاً مسؤولاً مسلحاً بالنضج، كما تتميز بالاستقلال انفعالياً عن الأبوين وغيرهما من الراشدين، ومحاولة الاعتماد على النفس اقتصادياً، والقدرة على رسم فلسفة خاصة بالحياة وتحديد الطرق الموصلة للنجاح. أي أصبحوا مسؤولين، متمتعين بالنضج النفسي والانفعالي، متميزين بالفكر المستقل الذي ينجم عن تحقيق درجة مرتفعة من التوازن بين القوى الداخلية والقوى الخارجية ما يحقق لهم الانسجام بين وسائل التكيف والحاجات، ويوفر للفرد قيمة ومعنى للحياة، وذلك من خلال تحمل الفرد المسؤولية ومراقبته لأعماله وأفكاره، وتنظيم خياراته وقراراته، ومراقبة الذات هذه تجعله ينخرط في نسق أخلاقي يوجه أفكاره ومشاعره وسلوكه، وهو ما أسماه أريكسون وعي الذات، إذاً يوجد في هذه المرحلة (أنا) قوي هو شرط للحرية

( الطفيلي، 2004، 266). كما أنهم يهتمون بشخصيتهم وبمظهرهم الخارجي والاجتماعي، وينتهيون إلى تصرفاتهم وردود أفعالهم، وأصبحوا قادرين على وضع العادات الجيدة في مكانها لتصبح فيما بعد عادات صحية لا يحتاج القيام بها لاتخاذ قرارات.

#### فرضيات البحث:

-لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد عينة البحث على أداة السعادة النفسية ودرجاتهم على أداة ضبط الذات.

الجدول (5) العلاقة الارتباطية بين ضبط الذات والسعادة النفسية لدى أفراد عينة البحث

المتغيرات	العينة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	القرار	حجم التأثير	التفسير
ضبط الذات	270	0.66**	0.01	دال	0.36	كبير
السعادة النفسية						

تبين من الجدول أنه توجد علاقة دالة إحصائية بين السعادة النفسية وضبط الذات، وهذا يعني رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة لتصبح النتيجة: **توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد عينة البحث على أداة السعادة النفسية ودرجاتهم على أداة ضبط الذات.** وكان معامل الارتباط كبيراً إذ بلغ (0.66\*\*) هذه القيمة دالة عند مستوى الدلالة (0.01). وبلغت قوة التأثير للعلاقة بينهما (0.44) وذلك بتربيع معامل الارتباط إذ تبين أن حجم التأثير كان كبيراً وذلك وفقاً للمحكات التي وضعها كوهين (1988) لتفسير معامل ارتباط بيرسون وفقاً لحجم التأثير (حسن، 2011، ص278).

إن الشعور بالسعادة النفسية يجعل الفرد مقبلاً على الحياة بنظرة تفاؤلية وتكيفية مع الظروف المحيطة وإن كانت صعبة ومعقدة، علاوة عن ذلك دورها الوقائي في حياتنا ضد المشاعر السلبية والاضطرابات النفسية كالإكتئاب (al, 2004, 47). فالأشخاص السعداء يميلون للنظر إلى الجوانب المشرقة من الأمور، ولديهم نظرة إيجابية، ويتذكرون أحداث إيجابية أكثر من الآخرين (المحروقي، 2012، 29). ومن أجل الشعور بالسعادة على الفرد أن يتحلى بسماحة معينة من الناحية الانفعالية تساعده على الشعور بالسعادة، فالشخص المتزن انفعالياً هو القادر على البعد عن القلق و التوتر والحساسية الزائدة تجاه العديد من الضغوط اليومية (Gordan, 1993, 13) ويتصف بالقدرة على ضبط ذاته في المواقف التي تثير الاندفاع والقدرة على احتمال الأزمات والحرمان، والقدرة على تغليب الأهداف البعيدة على الأهداف القريبة وعدم التقلب (القائدي، 2012، 26).

تعتبر هذه النتيجة منطقية لأن الفرد الذي يشعر بالسعادة يكون منتبهاً لبيئته وأحاسيسه الداخلية ومراقبتها، وعدم اجترار الخبرات غير السارة مع الحرص على عدم إصدار الأحكام السلبية والإيجابية، وتحمل الضغوط لتحقيق استجابة تكيفية ومرغوبة.

فالأشخاص السعداء والأشخاص ذوي ضبط الذات المرتفع يشتركون بعدد من الصفات منها: أنهم يميلون لتحقيق الأهداف البعيدة وتأجيل القريبة، يحبون عملهم، أكثر تقديراً لذاتهم وتنظيماً لعاطفتهم، يتسمون بالصبر والقدرة على تحمل الصعوبات، لديهم قدرة على التواصل الاجتماعي والتحكم بالنفس في المواقف الانفعالية.

إضافة إلى أن ضبط الذات يؤدي إلى التحول من شيء ممل أو غير مهم إلى شيء مهم ومثير، ويعمل على إيقاف ردات الفعل التلقائية وغير المرغوبة، ويرتبط سلباً مع القلق والغضب والإكتئاب (الطوطو، 2019، 169) وجميعها تجعل الفرد يشعر بالسعادة.

من خلال ما سبق يبرز الارتباط بين السعادة النفسية وضبط الذات، مما يفسر العلاقة بينهما لدى أفراد عينة البحث. - لا توجد فروق دالة إحصائية في متوسط درجات أفراد عينة البحث على أداة السعادة النفسية تعزى لمتغير التخصص الدراسي .

الجدول(6) الفروق في السعادة النفسية لدى أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير التخصص الدراسي

التخصص الدراسي	العينة	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة	القرار	حجم التأثير	التفسير
كلية نظرية	144	108	21	0.45	0.65	غير دال	0.0007	ضئيل
كلية تطبيقية	126	106	32					

تبين من الجدول أن النتيجة هي  $0.05 < 0.65$  وهذا يعني قبول الفرضية الصفرية لتصبح النتيجة : لا توجد فروق في السعادة النفسية بين طلبة الكليات النظرية وطلبة الكليات التطبيقية. و بلغ حجم التأثير (0.0007) وهو ضئيل حسب تفسير قيم إحصاء إيتا تربيع التي قدمها كوهين (1988Cohen) وهي كالاتي (0.01) تأثير ضئيل، (0.06) تأثير معتدل، (0.014) تأثير كبير (بالانت،2005،233).

تختلف النتيجة مع نتيجة دراسة المحمود (2017) التي أشارت إلى وجود فروق في السعادة النفسية لصالح طلبة الكليات النظرية. ويمكن أن نفسر النتيجة التشابه في الظروف المعيشية للطلبة-فهم في المجمل يتعرضون لظروف متشابهة- والتواصل المستمر عبر وسائل التواصل الاجتماعي، والوقت الطويل الذي يقضونه مجتمعين أثناء الدوام الجامعي، وتبادلهم في الآراء والأفكار، جعل أفكارهم متشابهة وخبراتهم تتداخل فيما بينهم، إضافة لكونهم في مرحلة عمرية واحدة مرحلة الرشد المبكر، التي تتميز بالنضج والالتزان الانفعالي، والشخصية المستقلة ومقاومة الإغراء لتحقيق أهداف مستقبلية سامية، فمن المفترض أنهم يمتلكون خصائص مشتركة فيما بينهم بغض النظر عن التخصص الدراسي.

-لا توجد فروق دالة إحصائية في متوسط درجات أفراد عينة البحث على أداة ضبط الذات تعزى لمتغير التخصص الدراسي.

الجدول(7) الفروق في ضبط الذات لدى أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير التخصص الدراسي

التخصص الدراسي	العينة	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة	القرار	حجم التأثير	التفسير
كلية نظرية	144	127	11	0.70	10.0	دال	0.0018	ضئيل
كلية تطبيقية	126	122	15					

تبين من الجدول أن النتيجة هي  $0.05 > 0.01$  وهذا يعني رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة لتصبح النتيجة : توجد فروق بين طلبة الكليات النظرية وطلبة الكليات التطبيقية في ضبط الذات لصالح الكليات النظرية. وبلغ حجم التأثير (0.0018) وهو ضئيل حسب تفسير قيم إحصاء إيتا تربيع التي قدمها كوهين. تتفق النتيجة مع نتيجة دراسة الطوطو (2019) التي توصلت لوجود فروق في ضبط الذات بين طلبة الكليات النظرية والكليات التطبيقية لصالح طلبة الكليات النظرية.

إن ضبط الذات يتأثر بالطريقة التي يُنظر بها إلى الأشياء والأحداث والتي تختلف بين الأشخاص، وهذا الاختلاف يؤدي للتباين في النتائج (الحري، 2012،4). كما أنه يُعد نوعاً من أنواع التدريب الانتقائي لخلق عادات وأفكار وأفعال

وكلام، ليطور الفرد نفسه، وليصل إلى أهدافه، أي يمكن للفرد تعلمه من خلال التصرف في المواقف الاجتماعية واتخاذ القرارات (شاكرا، 2013، 13). ويمكن لاختلاف طبيعة المواد المدروسة بين الكليات النظرية والتطبيقية أن تلعب دوراً تفسير وجود فروق في ضبط الذات تبعاً للتخصص الدراسي، إذ أن كل تخصص دراسي يضيف على الطالب خصائص وسمات معينة، ويصنع سلوكه بنمط معين، ويؤثر في طريقة تفكيره ومعالجته للموضوعات المطروحة، حيث تعامل طلبة الكليات النظرية مع الأدوات بطريقة تختلف عنها لدى طلبة الكليات التطبيقية، وذلك بسبب ألفتهم للمقاييس النفسية والاجتماعية، وقدرتهم على التعامل معها على نحو أسرع من طلبة الكليات التطبيقية، علاوةً على أنهم يهتمون في تعلمهم بكيفية التعامل مع المواقف والأشخاص، ويدركون الفروق الفردية وحيوية الحياة فلا يوجد قاعدة ثابتة صالحة لجميع الأفراد، فيكونون أكثر انتباهاً ووعياً لكل ما يجري حولهم. في حين أن الطالب في الكليات التطبيقية يعتمد على أسس وقواعد وبيانات مدروسة وثابتة يبني عليها عمله، ولا يستطيع الاندماج بأكثر من عمل، وهنا قد يقع المتعلم بالروتين والجمود. وتتفق هذه النتيجة مع طبيعة المنطق الذي يحكم الدراسات الأدبية أو خريجي الفرع الأدبي الذين يتمتعون بمرونة وخيالية أكثر، أما الكليات التطبيقية فيقوم عملها على النتائج الحتمية النهائية بالإثبات أو النفي، والصواب أو الخطأ، ولا نتيجة وسطية. أما الكليات النظرية فتحتمل مثل ذلك التأويل، إذ ربما يكون الجانب التبريري واللغوي أكثر ثراءً عندهم.

\* يمكن تلخيص ما توصلت إليه الباحثة من خلال هذا البحث: بأن السعادة هدف كل الأفراد في الحياة، وتتفاوت درجاتها فيما بينهم تبعاً لاختلاف أهدافهم، فمنهم من يجدها في التحصيل المادي وزيادة الدخل، وآخرون يجدونها في الحصول على الشهادة التي يرغبونها، وبعضهم يجدها في الزواج وتكوين الأسرة... الخ من رغبات الأفراد وحاجاتهم، ولكنهم جميعاً يعانون من صعوبة الحصول على السعادة وتحقيق درجات مرتفعة فيها، لذا يجب على كل فرد أن يتعلم كيف يصنع سعادته ضمن إمكاناته المتاحة وبظروفه المعيشية ذاتها، وذلك من خلال الرؤية السليمة للمشكلات التي تواجهه، وتوجيه سلوكه وتنظيمه بشكل واقعي ومرن، وتقييم حياته إيجابياً والرضا عنها.

### الاستنتاجات والتوصيات:

- بما أن مستوى السعادة متوسط لدى أفراد عينة البحث، فلا بد من العمل على رفع مستوى السعادة لديهم - وخاصة أنهم أهم شرائح المجتمع وأكثرها أثراً فيه- وذلك من خلال تنظيم العديد من الأنشطة الترفيهية والتدريبية التي من شأنها أن تخفف الأعباء اليومية والضغط الملقاة على عاتقهم مما يسهم في رفع مستوى السعادة لديهم.
- إجراء المزيد من الدراسات الخاصة بمتغيرات البحث لدى جميع الكليات في جامعة دمشق للتعرف على مستوى السعادة النفسية وضبط الذات لكل كلية، وربطها بالأساليب المعرفية وسمات الشخصية، ومحاولة رسم صورة عن السمات الشخصية لطلبة كل كلية .
- إقامة ورشات عمل للتدريب على ضبط الذات، للوصول إلى التوازن النفسي، والشعور بالسعادة.
- إنشاء مراكز للإرشاد النفسي لتقديم الخدمات الإرشادية للطلبة ومساعدتهم على التوافق مع الواقع في ظل الظروف التي نعاني منها.

**References:**

- Ibn Manzur. (1981) Tongue of the Arabs. Volume 3)), Beirut: Dar Sader.
- Abu Amsha, Ibrahim. (2013) Social intelligence and emotional intelligence and their relationship to a sense of happiness among university students in Gaza Governorate. Unpublished Master Thesis, Al-Azhar University, Gaza, Palestine.
- Abu Hashem, Mr. Muhammad (2010). The structural model between psychological happiness, the five major factors of personality, self-esteem, and social support among university students. Journal of the College of Education, (81) 20 269-350.
- Ballant, Julie. Amiri translation, Khaled (2005). Statistical analysis using SPSS programs. Dar Al-Faruq, Issue 12
- Al-Harbi, Abeer (2012), Self-Control Program, Special Educational Programs for People with Behavioral Disorders, Lecture 11.
- Hassan, Samia Ali (2012). Self-control for male and female guides. Field Study, Kirkuk University Journal for Humanities Studies, Volume (7), No. (3.(
- Sorour, Saeed Abdul-Ghani (2004). The skills of facing stress in its relationship with emotional intelligence and control. Future of Arab Education Magazine. Alexandria Modern University Office (29) ·Pp (9-45).
- Suleiman, Sanaa Muhammad (2005). Improving the concept of self and developing self-awareness and success in various areas of life, a cultural psychological chain for all, (7) World of Books, Cairo.
- Seligman, Martin. (2005) True Happiness. The translation of the left-handed, Safaa; Kafafi, Aladdin; Al-Sayed, Aziza; Younis, Faisal; Alwan, Fadia; Ghobashi, Suhair, Cairo: Dar Al-Ain Publishing.
- Shaker, Zuhair (2013). Definition of self-control. Encyclopedia of science, knowledge and creativity.
- altafili, Zinedine aimtithal (2004). Developmental psychology from childhood to old age. An analytical study of human behavior and pension. Beirut, the Lebanese house of Al-Manhal.
- Toto, Ranet (2019). Mindfulness and experiential wisdom as predictors of self-control. Ph.D. Department of Psychology, Damascus University. Syria.
- Allam, Sahar Farouk. (2008) true happiness rates for a sample of middle and high school students. Journal of Psychological Studies, (18) 3,. 465-431
- Al-Faki, Ibrahim. (No date). Self-control force. Canadian Center for Human Development.
- Leader, Nizar (2012.) Methods of facing stress and its relationship to some personality traits of high school students in Jeddah Governorate. Unpublished Master Thesis, Umm Al-Qura University, Kingdom of Saudi Arabia.
- Al-Kinani, Mamdouh Abdel Moneim (1990). The relationship of the control center (internal to external) in support of some driving variables. Research of the Sixth Annual Conference of Psychology in Egypt, Egyptian Society for Psychological Studies, part 2, Cairo, 617-637.
- Al-Mahrouqi, Aisha (2012) Sources of Happiness among a sample of middle, secondary and university students in the light of some demographic, social and academic characteristics in the city of Makkah Al-Mukarramah. Unpublished Master Thesis, Umm Al-Qura University, Saudi Arabia.
- Al-Mahmoud, Muhammad (2017). Orientation towards life and its relationship to personality traits and psychological happiness. Unpublished PhD thesis, Department of Psychology, University of Damascus, Syria.
- Mahmoud, Al-Farahati Al-Sayed and Hassan, Al-Baz Ahlam (2008). The mental cognitive formation of the learner. New University House of Alexandria Publishing.
- Melhem, Sami Muhammad (2007). Research Methods in Education and Psychology, Dar Al-Masirah, Amman, Jordan.
- Mansour, Ali and Al-Ahmad, Amal and Shammas, Issa (2008). Research Methods in Education and Psychology. Damascus University: Directorate of Books and University Publications.

- Argyle, M. & Lu, L. (1990). *Happiness and Social Skills*, Personality and Individual Differences, 11, p 1011-1017.
- Chamorro-Premuzic, T. Bennett, E. &Furnham, A. (2007). *The Happy Personality: Mediatlional Role of Trait Emotional Intelligence, Personality and Individual Differences*, 42, pp. 1633 – 1639.
- Constance, H. Josephine, H.& Patricia, A. (2004).Intergenerational Transmission of Depression: Test of an Interpersonal Stress Model in a Community Sample, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*,72(3), pp511-522.
- Duckworth, A. L., Gendler, T. S., & Gross, J. J. (2016). Situational strategies for self-control. *Perspectives on Psychological Science*, 11(1), P. 35–55.
- Esa, M. &Tatu, H. (2010). *What Makes University Students Happy?*, International Review of Economics Education, pp 28-41.
- Higgins, George E, Marcum, Davis (2005). "Can the Theory of planned Behavior Mediate the Effects of Low Self – Control on Alcohol Use?" Contributors. Journal Title:*College Student Journal*. Vol:39. Issue: 1. p: 90
- Gordon, Leonard (1993). *Gordon Personal Profile-Inventory Manual*, Pearson and Talents, United States of America Henden,E.(2008).*What Is Self Control? Philosophical Psychology*. 21(1):P.69-90.
- Helliwell, J. Layard, R. & Sachs, J. (2016). *World Happiness Report, Agency or Program United Nations*.
- Joseph, S. Linley, A. Harwood, J. Lewis, A. &McCollam, P. (2004). *Rabid assessment of Well-being: the short depression-happiness scale*, Psychology & Psychotherapy: Theory. Research & Practice, 77 (4), 463-478.
- Lyubomirsky, S. (2010). *The How of Happiness: A Practical Approach to Getting The Life You Want*, London: Piatkus.Rehm, F. 2010. *Comparison between Self-Control Strategiesand Assertive Training*. Psychological Bulletin, 91 (4).
- Tkach, C. &Lyubomirsky, S. (2006). *How Do People Pursue Happiness? Relating Personality, Happiness, Increasing Strategies, and Well-Being*, Journal of Happiness Studies, 7, 183-225.
- Vaidya, Alpana. (2014). *Happiness Correlates of Personality among College Students*, International Journal of Innovative Research and Development, 3(3), pp 329-334.
- Veenhoven, R. (2001). *Are The Russian as Unhappy as They Say They Are? Comparability of Self-Reports Across Nations*, Journal of Happiness Studies, Vol, 25.-p.p 1, www.SpringerLink.com, 136-, p.p 111.
- Vohs, K. D. & Baumeister, R. F. (2004). *Understanding self-regulation : An introduction*. In R. F. Baumeister, K. D. Vohs (Eds.), *Handbook of self regulation: Research, theory, and applications* (pp. 1–13). New York: Guilford Press.