

## إخفاء الذات وعلاقته بالرفاه النفسي لدى المراهقين

م.م. نور جمعة مرزوق

noor.marzuq@uobasrah.edu.iq

جامعة البصرة/ كلية التربية للعلوم الانسانية

م.م. علي ناصر حسين

alialmossawi.1212@gmail.com

مديرية تربية ذي قار

### الملخص

هدفت الدراسة الحالية إلى استقصاء العلاقة بين إخفاء الذات والرفاهية النفسية لدى فئة المراهقين. تكونت عينة الدراسة من (٤٠٠) طالب وطالبة من طلبة المدارس خلال العام الدراسي (٢٠٢٥-٢٠٢٦). اعتمد الباحثان في قياس متغير إخفاء الذات على مقياس خضير (٢٠١٨)، الذي يتكون من (٣٠) فقرة، وقد تم التحقق من الخصائص السايكومترية للمقياس من حيث الصدق والثبات. كما تم استخدام مقياس الرفاهية النفسية الذي وضعته (Ryff (1989) والمترجم من قبل السعودي وآخرين (٢٠٢٠)، والذي يتكون من (٤٢) فقرة موزعة على ستة أبعاد هي: تقبل الذات، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، الاستقلالية، إتقان البيئة، الغرض من الحياة، والنمو الشخصي. وتم التحقق كذلك من صدق وثبات هذا المقياس. اتبع الباحثان المنهج الوصفي الارتباطي لتحليل البيانات، التي تمت معالجتها إحصائياً باستخدام البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية (SPSS). أظهرت نتائج الدراسة أن أفراد العينة أحرزوا درجات مرتفعة على مقياس إخفاء الذات، في مقابل انخفاض مستويات الرفاهية النفسية لديهم. كما كشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائياً بين إخفاء الذات والرفاهية النفسية. الكلمات المفتاحية: إخفاء الذات، الرفاهية النفسية، المراهقين.

### Self-concealment and its relationship to psychological well-being in adolescents

M.M. Nour Juma Marzouq

University of Basra\College of Education for Humanities

M.M. Ali Nasser Hussein

Dhi Qar Education Directorate

**Abstract**

The present study aimed to investigate the relationship between self-concealment and psychological well-being among adolescents. The study sample consisted of 400 male and female school students during the 2025–2026 academic year. To measure the variable of self-concealment, the researchers adopted the Self-Concealment Scale developed by Khudair (2018), which comprises 30 items. The psychometric properties of the scale, including validity and reliability, were verified. Additionally, the Psychological Well-Being Scale developed by Ryff (1989), and translated by Al-Saudi et al. (2020), was employed. This scale consists of 42 items distributed across six dimensions: self-acceptance, positive relations with others, autonomy, environmental mastery, purpose in life, and personal growth. The validity and reliability of this scale were also confirmed. The researchers utilized a descriptive correlational approach to analyze the data, which were processed statistically using the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS). The findings revealed that the participants scored high on the self-concealment scale, while their psychological well-being levels were low. Furthermore, the results indicated a statistically significant negative correlation between self-concealment and psychological well-being.

**Keywords:** self-concealment, psychological well-being adolescents.

التعريف بالبحث

مشكلة البحث:

يعد موضوع إخفاء الذات من المواضيع الحديثة والمهمة في علم النفس لما له من تأثير على صحة الفرد النفسية والجسدية، إذ لاحظ العلماء أن المشكلات التي يواجهها الفرد ويعمل على إخفاءها عن الآخرين وعدم البوح بها تؤدي مستقبلاً إلى مشاكل صحية ونفسية، أي أن وجود أي نوع من التجارب المؤلمة مثلاً (الاعتداء على الأطفال، حالات الاغتصاب، المواقف المحزنة، فقدان عزيز ... الخ) إخفاء المشاعر والانفعالات المصاحبة لهذه الأحداث يرتبط

ارتباط مباشر بارتفاع معدلات المرض وإخفاء هذه التجارب يزيد من مخاطرها مستقبلاً.  
(الاعجم، ٢٠٢١، ص ٦٠٣)

ويسهم إخفاء الذات في ضعف مستوى الصحة النفسية لدى الفرد ، إذ يعتبر إخفاء الذات بمثابة عامل محوري في الإصابة أو التعرض لبعض الاضطرابات النفسية، ويشير إخفاء الذات إلى ميل شعوري لإخفاء المعلومات السلبية للذات بكل جوانبها عن الأفراد أو الاحتفاظ بالمعلومات والتجارب الشخصية المحزنة والمزعجة من وجهة نظر الشخص عن الآخر، ويبدو أن الدافع وراء هذا السلوك هو النظرة الدونية والسلبية إلى الذات أو الجوانب السلبية ، وقد أشار (لارسون وجاستين) الى ان الميل لإخفاء المعلومات الشخصية السلبية عن الآخرين هو ما يطلق عليه (إخفاء الذات) والذي يقترن بالتجارب المؤلمة أو الصادمة، ويعد إخفاء الذات من العوامل الغير صحية والتي تتسبب في حدوث الكثير من المشاكل لدى الطلبة المراهقين ، فيتردد الفرد في البوح عن ذاته للآخرين خوفاً من العواقب التي قد يجنيها من وراء ذلك فيمتنع الفرد أحياناً من البوح عن ذاته خوفاً من ظهور العيوب الخاصة به أمام الآخرين فالبوح عن الذات سيظهر للطرف الآخر القصور في شخصيته. (شامخ وعبد الحميد، ٢٠٢٣، ص ٤١٢)

وفي دراسة قام بها ( Akdogan ) وجد ان الافراد الذين يعانون من المشاعر الدونية المتزايدة؛ لديهم نزعه أعلى نحو إخفاء الذات مما يؤدي بدوره الى زيادة الشعور بالوحدة وغياب السعادة، وان الافراط في إخفاء الفرد لذاته قد يؤدي الى تجاهل الفرد من قبل الآخرين وتجنبه وعدم تقبله ويعيق تشكيل العلاقات وتسمية الصداقات وقد يصاحب بعض الإحباط ونقص الثقة بالنفس والاحساس بمزيد من الضغوط. (Akdogan R. & Misir، ٢٠١٩:٤٤)

فالأفراد اليوم يعيشون في حالة من عدم الاستقرار والارتباك في الكثير من النواحي السياسية والاقتصادية والاجتماعية جعلت الشعور بالرفاهية النفسية أمراً صعب المنال، وأن الاستمتاع بالحياة يضفي على شخصية الفرد حالة من الرفاهية النفسية، والإحساس بالهناء والرضا عن كل جوانب الحياة فتجعله أكثر بهجة وشعوراً بالرفاهية النفسية والمتعة حين يضفي الفرد قيمة على حياته عند استمتاعه بها، أن الشعور بالرفاهية هو عنصر أساسي لحياة نفسية وجسدية صحية، حيث تشير دراسات (كارثر وهود Carruther & Hood) التي أجريت في هذا المجال إلى أن الأشخاص السعداء أقل عرضة للمشاكل الأسرية والأمراض وبالتالي فهم أكثر قابلية ليعيشوا حياة فعالة أكثر من غيرهم. (زكريا وفرحان، ٢٠١٨، ص ٥٢٠)

فالرفاه النفسي هو ازدهار وقدرة الفرد على تحقيقه لإمكاناته الشخصية واستغلال قدراته إلى أقصى حد ممكن. وتعد دراسة (Ryff) حول الرفاه النفسي من أكثر الدراسات التي رسخت هذا المفهوم، وقدمت نموذجاً متعدد الأبعاد للأداء النفسي الإيجابي، ويشتمل على مجموعة أبعاد أساسية (تقبل الذات. العلاقات الإيجابية مع الآخرين، الاستقلالية الإيجابية البيئية الهدف في

الحياة، النمو الشخصي، فقد أوضح أن الرفاهية النفسية تتطور من خلال مجموعة من المتغيرات كالتنظيم الانفعالي وخصائص الشخصية والهوية والخبرة في الحياة. (حسيبة وآخرون، ٢٠٢١، ص ٤٤)

وتعد مرحلة المراهقة مرحلة الانتقالية مليئة بالصراعات والقلق والثورة، تتحدد من خلالها اتجاهات او ميول جديدة تدفع بالمراهقين إلى آفاق مختلفة ومتباينة ، فهي مرحلة مهمة تستحق الاهتمام والرعاية فكلما زاد الاهتمام بالمراهقين زاد الاهتمام بالمجتمع وزاد رقيه وتقدمه؛ لذا عمد الباحثان على اجراء هذا النوع من الدراسة لتسليط الضوء على متغيرات البحث الحالية وتأثيرها على حياة الافراد بصورة عامة والمراهقين بصورة خاصة لا سيما المراهقين الذين هم بأمس الحاجة للاهتمام للمضي قدما في حياه سوية مثمرة، وقد تمثلت مشكلة البحث الحالي بالتساؤل الاتي: هل توجد علاقة ارتباطية دالة بين إخفاء الذات والرفاه النفسي لدى المراهقين؟

اهمية البحث:

تعد مرحلة المراهقة من المراحل ذات العلاقة الوطيدة بالنمو النفسي والاجتماعي حيث ان المراهق في هذه المرحلة يمر بأدق وأخطر مرحلة في فترات حياته بتغيراتها وتطورها وتشكيلها لشخصية الانسان، كما أكد العديد من علماء النفس على أهمية هذه المرحلة وخطورتها لأنها مرحلة صراعات وأزمات نفسية حادة، وإذا نجح الفرد باجتيازها بشكل سليم فسيكون فرداً متوافقاً في المجتمع. (شامخ وعبد الحميد، ٢٠٢٣، ص ٤١٣)

تري (D'Agata، ٢٠١٧) أن إخفاء الذات بما ينطوي عليه من إخفاء للمعلومات يتسبب بحالة نفسية سلبية من القلق والتوتر بشكل دائم، وهو وسيلة دفاعية يعمد إليها من يتعرض لخبرات مؤلمة سابقة من أجل أن يحافظ على نفسه من الوقوع في الحرج، وأن يتعرض لأحكام سلبية قد تكون غير صحيحة يطلقها أفراد المجتمع عليه. وبما أن مفهوم إخفاء الذات يشير إلى الميل العام لإخفاء معلومات شخصية عن الناس ينظر لهذا المفهوم على أنه متغير شخصي فردي، فالبحوث والدراسات التجريبية بينت أن بعض الأفراد يميلون لإخفاء معلومات أكثر من غيرهم في المواقف الحياتية المختلفة كما أن الدرجة التي يخفي بها الناس أو يكشفون المعلومات الشخصية تبقى ثابتة مع مرور الوقت، وفي مختلف أنواع المواقف التي يمرون بها ويرتبط إخفاء الذات بالعديد من المتغيرات الفردية والشخصية كأنماط الشخصية مثل العصابية والنرجسية والانبساطية، ويشير مفهوم إخفاء الذات إلى الاحتفاظ بالمعلومات بعيدا عن الآخرين من أجل تجنب الإحراج أو التعرض لأحكام الآخرين، وبالرغم من أن خبرات الطفولة الصادمة كالتعرض للإساءة والإهمال ارتبطت بإخفاء الذات، إلا أن العديد من الأعراض ترافق إخفاء الذات ومنها بناء الشخصية السلبي، والتوتر النفسي. (عبد النبي وجرادات، ٢٠٢١، ص ٥١٣)

وتعد الرفاهية النفسية من أهم الموضوعات التي يتناولها علم النفس الإيجابي كونها الهدف الذي

يسعى نحوه كل البشر وعبر الحضارات المختلفة، ويعتبر مفهوم الرفاهية النفسية من المفاهيم المهمة في علم النفس الإيجابي لما له من مكانة بارزة في تاريخ الفكر الإنساني وقد سعى الجميع في الثقافات المختلفة إلى الرفاهية بوصفها هدفاً أسمى للحياة لارتباطها بالحالة المزاجية الإيجابية، والرضا عن الحياة وجودتها وتحقيق الذات والتفائل. (منوخ، 2020، ص 396)

وقد توصلت دراسات كل من جودة (2007) والجزار والشبل (2010) وأبي عشمه (2013) وعبد العال (2013) وجودت وأبي جراد (2011) إلى الاهتمام بالجانب الإيجابي للسلوك وأهمية الرفاهية النفسية في إبراز القوى الإنسانية الإيجابية في الشخصية وتنميتها وتوصلت دراسة حبيب (2011) إلى أهمية بث روح التفائل وإشباع الحاجات المادية والمعنوية بما لها من أهمية بجعل الفرد يشعر بالرفاهية النفسية.

وقد بينت دراسة اجراها (جاسم 1994، ص113) على طلبة جامعة بغداد للكشف عن اخفاء الذات لديهم وتبين ان العينة لديها اخفاق في كشف الذات وان هناك فروق ذات دلالة احصائية في كشف الذات بين الذكور والاناث لصالح الاناث، اما دراسة (Masuda، 2012، -p.10، 11) اجريت على عينة من المراهقين تتراوح اعمارهم بين (12-16) سنة وكانت النتائج ان العينة لديها اخفاء للذات وان هناك فروق بين الجنسين ولصالح الاناث.

**أهداف البحث: يهدف البحث الحالي الى التعرف على:**

1. إخفاء الذات لدى المراهقين.
2. الرفاه النفسي لدى المراهقين.
3. فرق العلاقة الارتباطية بين إخفاء الذات والرفاه النفسي لدى المراهقين عند مستوى دلالة (0.05).

**حدود البحث:**

يتحدد البحث الحالي في دراسة العلاقة بين إخفاء الذات والرفاه النفسي لدى الطلبة المراهقين في محافظة ذي قار للعام الدراسي (2020 - 2021)

**تحديد المصطلحات: تناول الباحثان تعريف المصطلحات الآتية:**

**أولاً - إخفاء الذات: عرفه كل من:**

1. لارسون وجاستين (Larson&Chastain، 1990): هو الميل لإخفاء المعلومات الشخصية عن الآخرين التي يرى الفرد انها سلبية او مؤلمة وحفظها ومحاولة عدم الكشف عنها امام الآخرين والخوف المستمر من اظهارها، والاحراج من الكشف عنها. (Larson&Chastain، 1990; 9.439-455)

٢. (عمارة، ٢٠٢٢): اتجاه إنساني شعوري بإخفاء المعلومات السلبية للذات بكل جوانبها عن الآخر، أو الاحتفاظ بالتجارب الشخصية المحزنة والمزعجة من وجهة نظر الشخص (عمارة، ٢٠٢٢، ص٧)

٣. (ديسي وريان، ٢٠٠٠) الميل إلى حجب المعلومات الشخصية الحساسة والأفكار والمشاعر السلبية والصفات المحرجة وإبقائها مخفية عن الآخرين، مما يؤثر بشكل سلبي على الرفاه النفسي للضرر الذي يسببه لاحتياجات الفرد الأساسية من الاستقلالية والكفاءة والانتماء للآخرين. Deci & Ryan، 2000، (p: 227)

**التعريف النظري:** تبنى الباحثان تعريف لارسون وجاستين (Larson&Chastain، 1990) (تعريفًا نظريًا للبحث الحالي).

**التعريف الاجرائي:** هي الدرجة التي يحصل عليها المستجيب عند الاجابة على مقياس اخفاء الذات الذي تم تبنية في البحث الحالي. ثانيًا- الرفاهية النفسية: وقد عرفها كل من.

١. (العبري، ٢٠٢٣): الرفاهية النفسية القدرة على تنظيم الذات والانفعالات وخصائص الشخصية والخبرة في الحياة والزيادة في العمر والتعلم، كما أنها ترتبط بالعديد من الخصائص الإيجابية مثل التفاؤل والأمل وتقدير الذات والرضا عن الحياة والسعادة والتعاطف والتكيف مع البيئة. (العبري، ٢٠٢٣، ص٨١)

٢. (مؤمن، ٢٠٠٤): هي خبرة انفعالية سارة أو إيجابية تتضمن الشعور بالبهجة والتفاؤل والسرور والمرح وحب الحياة والناس والإحساس بالقدرة على التأثير على الآخرين (مؤمن ٢٠٠٤، ص٤٣٦)

٣. (Singer & Ruff، ٢٠٠٦): مجموعة من المؤشرات السلوكية تدل على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن حياته.

**التعريف النظري:** تبنى الباحثان تعريف (Singer & Ruff، ٢٠٠٦): تعريفًا نظريًا للبحث الحالي

**التعريف الاجرائي:** الدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة من خلال إجاباتهم على بنود مقياس الرفاهية النفسية المستخدم في هذه الدراسة.

**ثالثًا: المراهقة Adolescent: عرفها كل من:**

١. (حامد زهران، ١٩٩٥): بأنها مرحلة الانتقال من الطفولة إلى مرحلة الرشد، وتمتد من الثالثة

عشر إلى التاسعة عشر تقريباً، قبل أو بعد ذلك بعام أو عامين. (زهران، ١٩٩٥، ص٢٢٣)

٢. (الداهري، ٢٠١٢): هي مرحلة من النمو تلي مرحلة الطفولة المتأخرة، وتقع بين الطفولة

والرشد، وتعد فترة انتقالية بين الطفولة والرشد، وتبدأ بالبلوغ الجنسي. (الداهري، ٢٠١٢، ص٤).

الخلفية النظرية والدراسات السابقة:أولاً: مفهوم إخفاء الذات:

ان مصطلح الذات يحتل مكانا مرموقا في نظريات الشخصية ويعتبر من اهم العوامل التي لها تأثير في سلوك الفرد وتحصيله الدراسي، ويترك أثرا كبيرا في تنظيم تصرفاته وسلوكياته (بني جابر وآخرون، ٢٠٠٢، ص ٢٢). وتعد أهمية (مفهوم الذات) في إن الفرد يتصرف في الغالب على أساس هذا المفهوم وليس على ما يمتلك الفرد من قدرات واقعية ويشير مفهوم الذات إلى فكرة الفرد عن نفسه أي الصور التي يكونها عن نفسه بنفسه من خلال ما يتسم به من سمات وصفات وقدرات انفعالية عقلية جسمية اجتماعية والصورة التي عن القيم والمعايير الاجتماعية يراها في المرآة الذات المنعكسة والتي هي المجتمع، فضلا عن التي ينتمي إليها الفرد (مكي، ٢٠٢٠، ص ٨) ويشير (زهران) إلى أن مفهوم الذات يرتبط جوهريا بالتوافق النفسي السليم وبذلك فان أي خلل فيه يمكن أن يؤخذ بثقة على أنه من أعراض سوء التوافق النفسي (زهران، ١٩٨١، ص ٣٩١)، حيث يعكس مفهوم إخفاء الذات ثلاث عمليات تعتبر أساسية وهي: امتلاك اسرار مقلقة ومقيمة بشكل سلبي وابعادها والتحفيز الشديد عليها بعيدا عن الآخرين فضلا عن تجنب الكشف عنها او الشعور بالقلق والتخوف من افترساحه. (الشافعي، ٢٠٢٣، ص ١٢١)

يعتبر مفهوم إخفاء الذات من المتغيرات ذات الأهمية التي تؤثر بشكل سلبي وبصورة واضحة في شخصية الفرد فقط أشار كل من (Larson&1990) الى ان مفهوم الذات يرتبط بالعديد من الاضطرابات النفسية مثل القلق وانخفاض مفهوم الذات ،والقلق الاجتماعي ،والخجل ،والشعور بالوحدة والانسحاب ،كما أضاف (كيلي ٢٠١٦) ان إخفاء الذات يعوق الرضا عن الحياة لدى الافراد لأنه يرتبط ارتباطا موجبا من المتغيرات التي تقلل من مستوى الرضا عن الحياة مثل السلوكيات الانتحارية والقلق والاكتئاب ومشاعر العزلة الاجتماعية والابتعاد عن الاقران والضغط النفسية. (عبد الحميد، شامخ، ٢٠٢٣، ص ٤١٣) .

حيث يعد إخفاء الذات احد المحكات الرئيسية لتقييم الشخصيات السوية وغير السوية فيساهم في ضعف الفهم المتبادل بين الافراد على مستوى العلاقات الاجتماعية التفاعلية وفي العلاقات البينية بين الافراد، حيث يساهم أيضا في ضعف الصحة النفسية لدى الفرد بصورة عامة ويعد عاملا محوريا في الإصابة او التعرض للصدمات النفسية. (عمارة، ٢٠٢٢، ص ١)، لايزال موضوع إخفاء الذات يشكل جدلا بين الكثير من الباحثين والدراسين حول تحديده او الاتفاق عليه حيث ينظر اليه البعض على انه استعدادا بايلوجيا ،وافترضوا ان الافراد الذين يتعرضون لمثل هذا النمط هم اكثر عرضا للإصابة بالامراض النفسية واعراضها المختلفة ،في حين يرى البعض الاخر أمثال لارسون (٢٠١٥) وآخرون ان الاخفاء الذات يعكس المزاج التكيفي السيئ وكل

عمليات تنظيم السلوك الأخرى والتي بمرور الوقت تزيد من حدة الاضطرابات الجسدية والنفسية. (محمود، ٢٠٢٠، ص ٣٨) .

ويساهم إخفاء الذات بصورة كبيرة وجليّة في التنبؤ بالاضطرابات كالاكتئاب والاعراض الجسدية الأخرى ويشير كل من يوسال واخرون (٢٠١٠) في دراسة لهم ان الاكثار من إخفاء الذات يرتبط كثيرا بالضيق النفسي وبعض الاعراض النفسية ،والقلق والاكتئاب وتقدير الذات السلبي والاجترار والتناقضات الواجديّة في التعبيرات الشعورية وانكار الذات . (Uysal et al ٢٠١٠، p39، ) .

#### الأطر النظرية المفسرة لإخفاء الذات:

وجد هناك العديد من النماذج والاطر النظرية التي فسرت مفهوم إخفاء الذات منها:

١. نموذج الانشغال **The preoccupation model**: يفسر هذا النموذج إخفاء الذات على انه منحى معرفي قائم على قمع الأفكار فيؤدي الى تأثير عكسي ،حيث يرى ان السرية في حفظ المعلومات الخاصة تحتاج الى قمع أفكاره ولذلك تكون هذه الأفكار هي المسيطرة عليه وعلى ذهنه وبالتالي يكون بحاجة الى جهدا نفسيا شاقا حيث من الممكن ان تكون هذه الأفكار المكبوتة اكثر تطفلا على الذهن مما يؤدي الى المزيد من قمع الأفكار، وان انشغال الفرد بقمع أفكاره ومحاولة اخفائها ترافقها تدخلات ذهنية وشعوره بالقلق والخوف ،وذلك قد ما يوقع الفرد تحت وطأة الاضطرابات النفسية والعقلية. (Uysal et al، 2010، p188)

٢. نظرية الادراك الذاتي: يفسر هذا النموذج ان إخفاء الذات يؤدي الى عملية الادراك الذاتي، حيث من الممكن ان ينتج عنه أفكار سلبية عن الذات وكذلك شعورا بالذنب وتدني مستوى احترام الذات لديهم بالإضافة الى انه هؤلاء الافراد لا يستطيعون تحمل مشاعرهم الشديدة كما انهم لا يتمكنون من السيطرة على تلك المشاعر، الامر الذي يصل بهم الى تكوين تصورات سلبية حول امكانياتهم وقدراتهم ونقاط القوة لديهم Friend lander et al (2008)،

حيث يشير كيلي (٢٠٠٠) الى ان العنصر الذاتي الذي نتشاركه ممن يلجئون الى إخفاء ذواتهم بكثرة قد يجعلهم أكثر عرضة لإخفاء الذات وأكثر عرضة للمشاكل والاضطرابات الجسدية والنفسية، Killey (2000).

#### ١. نظرية لارسون وجاستين:

قدم لارسون وجاستين أنموذجا نظريا لإخفاء الذات وعدها تجربة إنسانية مألوفة عند كل البشر ولكن بمستويات مختلفة، والقائم على أساس أن معظم الناس الذين لديهم مشاعر ومعلومات وأفكار مزعجة ربما يحاولون عدم إظهارها للآخرين، وقد تتراوح هذه الافكار والمعلومات والمشاعر المخفية من محرجة الى حد ما الى محزنة للغاية مع التأكيد أنها قد قيلت لشخص واحد أو شخصين فقط أو لا أحد على الاطلاق لكونها ترتبط بالتجارب المؤلمة كالتحرش مثلا الاعتداء الجنسي و الاعتصاب وحالات الحزن والأفكار السلبية الجنسية عن الذات أو الأمراض

المزمنة والمعدية والاكثاب، وعموماً جميع الموضوعات التي تخرق المعايير الاجتماعية او السلوك السائد المقبول ) واعتقد لارسون أن إخفاء الذات يرتبط بالفروق الفردية، وهو يخضع للتذبذب والتقلب بمرور الوقت واختلاف المواقف وهذا يخضع في جانب منه للواقع الاجتماعي والوعي أو القمع الذي يتم اكتسابه من المجتمع . وقد عد لارسون وجاستين في النموذج التحفيزي ان الصدمات والتوجهات غير الآمنة والخوف من التقييم الاجتماعي السلبى هي الأعراض المحتملة والسوابق لإخفاء الذات.. فالدافع للإخفاء يكون أعلى فيما يتعلق بالوصم الاجتماعي، وغير ذلك من المعلومات الشخصية السلبية والمعركة وهذه السمة المميزة لإخفاء الذات وتواترها او كثافتها تريد من تحفيز الدافع للإخفاء، فضلا عن ذلك قد يميل الأفراد إلى إخفاء ذواتهم بوصفها وسيلة للتكيف نتيجة شعورهم بعدم الامان والتهديد إذا حاولوا الكشف عن المعلومات الشخصية المؤلمة. كما نظر لارسون وجاستين ان الذين لديهم استعدادا ليكونوا حساسين التقييمات الآخرين يكونون أكثر ميلاً لإخفاء ذواتهم وهم مجموعة من الشخصيات المعرضة للشعور بالعار والميل إلى السلوك المثالي، فضلا عن أولئك الذين لديهم حساسية للرفض أو يتم قمعهم اجتماعيا ونفسيا من المجتمع وثقافته، ويرى العالمان أن إخفاء الذات يؤثر في المقام الأول على الصحة النفسية وذلك في خلال سلوكيات الحفاظ على السرية والحفاظ على الخصوصية الشخصية، إذ تم افتراض أن مستويات عالية من الاخفاء يؤدي إلى زيادة في حفظ الاسرار وعمليات غير متوازنة من التنظيم العاطفي، وهي بدورها تؤثر على الصحة بصورة مباشرة أو غير مباشرة، ومن ثم تؤدي إلى انخفاض الرفاهية النفسية والاجتماعية. (الاعجم، 2021، ص606)

### ثانياً: مفهوم الرفاه النفسي:

#### مفهوم الرفاهية النفسية:

تعد الرفاهية النفسية من المفاهيم المعاصرة التي حظيت باهتمام واسع في علم النفس الإيجابي خلال العقود الأخيرة. ويستخدم البعض هذا المفهوم بوصفه مترادفاً للسعادة، أو جودة الحياة، أو العيش الطيب، كما يرتبط كذلك بمفاهيم مثل الهناء الشخصي والصحة النفسية الإيجابية. ورغم هذا الاهتمام، لا يزال هناك غياب لتعريف موحد ومتفق عليه للرفاهية النفسية. تشير الدراسات الحديثة إلى أن مفهوم الرفاهية لا يقتصر فقط على المشاعر الإيجابية، بل يمتد ليشمل عناصر مستقرة وطويلة الأمد تتعلق بالأداء النفسي والسلوكي. فالسعادة والرضا عن الحياة لا يكفیان بمفردهما لتحقيق الذات، إذ إن الأداء النفسي الإيجابي يعد أحد العوامل الأساسية التي تسهم في رفع مستوى السعادة والرضا العام (Lundqvister، 2011).

تعريفات الرفاهية النفسية:

عرفت رايف (Ryff, 1989) الرفاهية النفسية بأنها: "تقييم إيجابي للذات والحياة، والشعور بالنمو المستمر، والإيمان بأن للحياة معنى، إلى جانب بناء علاقات إيجابية، والقدرة على إدارة الحياة بفعالية، والشعور بخصوصية وتميز الذات."

أما منظمة الصحة العالمية (World Health Organization, 1997) فقد تناولت الرفاهية النفسية من منظور شمولي، حيث اعتبرتها إدراك الأفراد لمكانتهم في الحياة ضمن السياق الثقافي والقيمي الذي يعيشون فيه، ومدى ارتباط ذلك بأهدافهم وتوقعاتهم واهتماماتهم. وهو مفهوم يتأثر بعوامل عدة مثل الصحة البدنية، والاستقلالية، والعلاقات الاجتماعية، والبيئة المحيطة.

وفي عام ٢٠٠٦، أوضحت رايف (Ryff, 2006) أن الرفاهية النفسية تتمثل في الإحساس الإيجابي بالحياة، والرضا العام عن الذات، والسعي المستمر لتحقيق أهداف ذات معنى وقيمة، مع التمتع بالاستقلالية في اتخاذ القرارات وتوجيه مسار الحياة.

أما مثال طه (٢٠١٢) فعرفتها بأنها: "استخدام الفرد لكامل قدراته ومواهبه النفسية لتحقيق الذات، والاستقلالية، والشعور بالسعادة والرضا من خلال وجود هدف للحياة، والتواصل الإيجابي مع الآخرين."

وعرفتها فتون خرنوب (٢٠١٦) بأنها: "تمثل التحديات الوجودية التي يواجهها الفرد في حياته، وتعني التطوير الكامل لإمكاناته وتحقيق أداء نفسي إيجابي."

#### أبعاد الرفاهية النفسية

حددت رايف وسينجر (Ryff & Singer, 2008) ستة أبعاد رئيسية للرفاهية النفسية، وهي:

١. الاستقلالية (Autonomy): قدرة الفرد على اتخاذ قراراته بشكل مستقل، ومقاومة الضغوط الاجتماعية، وتنظيم سلوكه الشخصي أثناء التفاعل مع الآخرين.

٢. الإتقان البيئي (Environmental Mastery): كفاءة الفرد في التحكم بظروفه البيئية، وتنظيم أنشطته بطريقة فعالة، والاستفادة من الموارد المحيطة لتحقيق التوازن النفسي.

٣. النمو الشخصي (Personal Growth): سعي الفرد المستمر لتطوير إمكاناته، وزيادة كفاءته، وتحقيق أهداف ذات طابع تطوري يضمن له الإحساس بالتقدم.

٤. العلاقات الإيجابية مع الآخرين (Positive Relations with Others): قدرة الفرد على إقامة علاقات اجتماعية قائمة على التفاهم والمشاركة العاطفية والدعم المتبادل.

٥. الهدف في الحياة (Purpose in Life): امتلاك الفرد رؤية واضحة لحياته، وتحديد أهداف يسعى إلى تحقيقها بإصرار، ما يضفي على حياته معنى ومغزى.

٦. تقبل الذات (Self-Acceptance): رضا الفرد عن ذاته، وتقبله لماضيته، والنظر بإيجابية إلى نفسه، بما يشمل الجوانب الإيجابية والسلبية على حد سواء.

#### النظريات المفسرة للرفاهية النفسية

## ١. نموذج رايف (Ryff Model)

طرحت رايف (١٩٨٩) نموذجاً لقياس الرفاهية النفسية يعتمد على ستة أبعاد رئيسية، استند إلى رؤية مفادها أن الصحة النفسية لا تعني فقط غياب المرض، بل تعتمد على قدرة الفرد على مواجهة تحديات الحياة، وتطوير إمكاناته لأقصى حد، وبناء علاقات فعالة، والسعي لتحقيق الأهداف، وتقبل الذات كما هي (Ryff, 1989, p.107).

## ٢. نموذج ناستاسي (Nastasi Model)

صاغ ناستاسي نموذجاً تصورياً لتفسير الرفاهية النفسية، وأشار إلى أنها نتاج تفاعل معقد بين العوامل الفردية (مثل القدرات الذاتية والمرونة النفسية) والعوامل الثقافية (مثل المعايير الاجتماعية، وأساليب التنشئة، والضغط المجتمعية). هذا التفاعل يحدد ما إذا كان الفرد يشعر بالرضا النفسي والعلاقات الاجتماعية الصحية أو يعاني من مشاعر الضيق والتوتر (عبد الكريم، ٢٠٢١، ص ٤٦٢).

## الدراسات السابقة

## أولاً: دراسات سابقة حول إخفاء الذات

١. دراسة عمارة ٢٠٢٢ (دور إخفاء الذات وعدم المرونة النفسية في التنبؤ باليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة).

أجرت عمارة (٢٠٢٢) دراسة هدفت إلى استكشاف العلاقة بين كل من إخفاء الذات، وعدم المرونة النفسية، واليقظة العقلية، وذلك عبر عينة مكونة من ٢٢٦ طالباً (١٥٥ أنثى و ٧١ ذكراً) تتراوح أعمارهم بين ١٩ و ٢٠ عاماً. تم استخدام مقياس إخفاء الذات من إعداد Larson و (1990) Chastain أظهرت النتائج وجود علاقة سلبية دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية وكل من عدم المرونة النفسية وإخفاء الذات. كما تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس إخفاء الذات لصالح الإناث، بينما لم تظهر فروق بين الجنسين على مقياس اليقظة العقلية. وقد تبين أن عدم المرونة النفسية كانت الأكثر تنبؤاً باليقظة العقلية، تلتها إخفاء الذات.

## ٢. دراسة عبد الحميد، شامخ (٢٠٢٣) (إخفاء الذات لدى المراهقين)

وفي دراسة أجرتها عبد الحميد وشامخ (٢٠٢٣)، تم التركيز على قياس مستوى إخفاء الذات لدى المراهقين واختبار الفروق بحسب الجنس. شملت العينة ٤٠٠ طالباً وطالبة (٢٠٠ من الذكور و ٢٠٠ من الإناث)، باستخدام المقياس ذاته (Larson & Chastain, 1990). أظهرت النتائج أن العينة لا تميل عموماً إلى إخفاء الذات، مع وجود فروق دالة لصالح الذكور.

## ٣. دراسة الاعجم (٢٠٢١) (إخفاء الذات لدى طلبة المرحلة الإعدادية (دراسة مقارنة)

أما دراسة الأعجم (٢٠٢١)، فقد سعت إلى قياس مستوى إخفاء الذات بين طلبة المرحلة الإعدادية، إضافة إلى دراسة الفروق بين الجنسين في هذا المتغير. شارك في الدراسة ٢٠٠ طالبا وطالبة (١٠٠ من الذكور و ١٠٠ من الإناث)، وتم استخدام مقياس خضير (٢٠١٨). كشفت النتائج عن وجود مستوى مرتفع من إخفاء الذات، إلى جانب فروق دالة إحصائية لصالح الذكور.

ثانياً: دراسات سابقة حول الرفاه النفسي

#### ١. دراسة احمد وفرحان (الرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة)

سعى أحمد وفرحان (٢٠١٨) إلى قياس مستوى الرفاهية النفسية بين طلبة المرحلة الثالثة في جامعة تكريت، مستخدمين أداة قاموا ببنائها تتضمن أربعة أبعاد هي: الهدف في الحياة، العلاقات الإيجابية، الاستقلالية، وتقبل الذات. شملت العينة ٢٦٠ طالبا وطالبة، وأظهرت النتائج تمتع الطلبة بمستوى مرتفع من الرفاه النفسي، دون وجود فروق دالة إحصائية تعزى إلى الجنس أو التخصص.

#### ٢. دراسة (الخطيب، ٢٠٢٠) بين الرفاه النفسي الكفاءة الذاتية، والتفكير الإيجابي لدى طلبة

جامعة الأمير سطاتم بن عبد العزيز

في دراسة الخطيب (٢٠٢٠)، تم استقصاء العلاقة بين الرفاه النفسي، والكفاءة الذاتية، والتفكير الإيجابي لدى ٣٥٠ طالبا من جامعة الأمير سطاتم بن عبد العزيز. وأشارت النتائج إلى وجود علاقة إيجابية بين الرفاه النفسي وكل من الكفاءة الذاتية والتفكير الإيجابي، في حين لم يظهر للجنس أو التخصص أو المستوى الأكاديمي تأثير دال على هذه المتغيرات.

#### ٣. دراسة (العجمي وهملان، ٢٠٢١) التنظيم الانفعالي والكفاءة الأكاديمية كمؤشر تنبؤي

للفاه النفسي لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية في محافظة الاحمدي بدولة الكويت.

كما هدفت دراسة العجمي وهملان (٢٠٢١) إلى فحص العلاقة التنبؤية لكل من التنظيم الانفعالي والكفاءة الأكاديمية بالرفاه النفسي لدى طلبة المرحلة الثانوية في محافظة الاحمدي بدولة الكويت، بعينة بلغت ٣٥٠ طالبا وطالبة. استخدمت الدراسة مقاييس متعددة لقياس المتغيرات الثلاثة، وأظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين التنظيم الانفعالي والكفاءة الأكاديمية من جهة، والرفاه النفسي من جهة أخرى، بالإضافة إلى وجود فروق دالة إحصائية لصالح الإناث.

ثالثاً: أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة

تمثلت أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة بالنسبة للباحثين فيما يلي:

١. تعزيز الإطار النظري المتعلق بمتغيري الدراسة (إخفاء الذات والرفاه النفسي).

- ٢.مراجعة الأدبيات والدراسات ذات العلاقة والاطلاع على نتائجها.
- ٣.الاستفادة من حجم العينات المستخدمة لتحديد حجم عينة الدراسة الحالية.
٤. اختيار الوسائل الإحصائية الملائمة بناء على ما تم استخدامه سابقاً.
٥. اعتماد الأدوات المستخدمة سابقاً في قياس المتغيرات مع إجراء التعديلات اللازمة.
٦. إجراء مقارنات بين نتائج الدراسات السابقة ونتائج الدراسة الحالية.

### منهجية البحث وإجراءاته

#### منهج البحث وإجراءاته:

استخدم الباحثان المنهج الوصفي الارتباطي بهدف الكشف عن طبيعة العلاقة بين متغيري الدراسة، وهما إخفاء الذات والرفاه النفسي لدى فئة المراهقين. ويعد هذا المنهج مناسباً لتحليل وتفسير العلاقات بين المتغيرات من خلال وصفها وصفاً علمياً دقيقاً، مما يسهم في توضيح مدى الترابط بينها. (فان دالين، ١٩٨٥، ص ٣١٢)

#### ١.مجتمع البحث: Population of Research

تكون مجتمع البحث الحالي من الطلبة في سن المراهقة في محافظة ذي قار للعام الدراسي (٢٠٢٥-٢٠٢٦) البالغ عددهم (١١٤٣) طالب وطالبة موزعين حسب المدارس، كما موضح جدول (١) يوضح أفراد مجتمع البحث موزعين حسب المدارس التابعة للمديرية العامة لتربية ذي قار للعام الدراسي (٢٠٢٥-٢٠٢٦)

ت	اسم المدرسة	الطلبة في سن المراهقة	
		ذكور	اناث
١	ثانوية البنات للبنات		٢٣٤
٢	ثانوية الفاضلات للبنات		٤٦٥
٣	ثانوية الريف الزاهر المختلطة	٩١	٨٥
٤	ثانوية البراء بن عازب المختلطة	٧٦	٩٢
٥	ثانوية فاطمة بنت اسد للبنات		٥٧٦
٦	اعدادية الغراف للبنين	٣١٢	
٧	اعدادية شهداء الغراف للبنين	٢٨٥	
٨	اعدادية الجواد للبنين	١٧٨	
٩	متوسطة الشهيد هادي هجر للبنين	٢٨٩	
١٠	متوسطة سيد الانام للبنين	١٧٨	
١١	متوسطة قادة النصر للبنين	١٤٣	
١٢	متوسطة الشهيدة سمية للبنات		٢٧٦
١٣	ثانوية الخاشعات للبنات		٣٧٥
١٤	متوسطة عباد الرحمن للبنين	٢٩٨	
١٥	متوسطة النسيم للبنين	١٢١	

٩٨	١٠٤	ثانوية بابل المختلطة	١٦
٨٢	٧٦	متوسطة الصباح المختلطة	١٧
	٢٥٣	متوسطة الرافدين للبنين	١٨
١٠٩	١١٥	ثانوية الخلد المختلطة	١٩
٩٨	٧٦	ثانوية السعدية المختلطة	٢٠
	١٧٤	اعدادية الغراف المسائية للبنين	٢١
٢٤٩٠	٢٧٦٩	المجموع	
	٥٢٥٩		

## ٢- عينة البحث (Sample of Research):

عينة البحث هي جزء أو جانب من وحدة المجتمع الأصلية ذات الصلة بالبحث والتعلم والتي يمكن توصيفها بشكل صحيح لمشاركة خصائصها وخصائصها المشتركة. (قنديلجي، والسامرائي، ٢٠١٠، ص ٢٥٥). وقد بلغت عينة البحث الكلية (٤٠٠) مراهق ومراهقة من طلبة جدول (٢) يوضح أفراد عينة البحث موزعين حسب المدارس التابعة للمديرية العامة لتربية ذي قار للعام الدراسي (٢٠٢٥-٢٠٢٦)

ت	اسم الدراسة	الطبة في سن المراهقة	
		ذكور	اناث
١	ثانوية البيئات للبنات		٣٨
٢	ثانوية الفاضلات للبنات		٣٣
٣	ثانوية الريف الزاهر المختلطة	١٨	٢١
٤	ثانوية فاطمة بنت اسد للبنات		٥١
٥	اعدادية الغراف للبنين	٢٦	
٦	اعدادية شهداء الغراف للبنين	١٩	
٧	اعدادية الجواد للبنين	٣٢	
٨	متوسطة قادة النصر للبنين	٢٨	
٩	متوسطة الشهيدة سمية للبنات		٢٧
١٠	ثانوية الخاشعات للبنات		١٧
١١	متوسطة عباد الرحمن للبنين	٣٤	
١٢	متوسطة النسيم للبنين	١٩	
١٣	ثانوية بابل المختلطة	١٤	١٣
١٤	متوسطة الرافدين للبنين	١٠	
المجموع		٢٠٠	٢٠٠
		٤٠٠	

ادوات البحث :

أولاً : إخفاء الذات :

من اجل قياس متغير اخفاء الذات فإنه من الضروري أن يستخدم الباحثان مقياس لقياس (اخفاء الذات)، وبعد اطلاع الباحثان على الدراسات والمقاييس السابقة التي تخص المتغير فقد تواصلوا الى ان مقياس (خضير، ٢٠١٨) مناسب لهذه الدراسة، حيث تم تطبيقه على عينة مشابهة لعينة البحث الحالية وكذلك يتمتع بخصائص سايكومترية جيدة، ويتكون المقياس بصورته النهائية من (٣٠) فقرة وبتدرج رباعي (تنطبق علي دائماً - غالباً - احياناً - لا تنطبق ابداً) (١-٢-٣-٤) وان اعلى درجة يحصل عليها المستجيب (١٢٠) واقل درجة (٣٠) وبمتوسط فرضي (٧٥)، وقد قامه الباحثان بالإجراءات الآتية للتحقق من الخصائص السايكومترية للمقياس وكالاتي :

- الخصائص السايكومترية لمقياس إخفاء الذات :

#### مؤشرات الصدق:

يتمثل الصدق بالدرجة التي يقيس بها المقياس السمة التي وضع لقياسها، (النل، ٢٠٠٧، ص ١٢٧). وقد تم التحقق من الصدق من خلال المؤشرات الآتية:

#### صدق المحكمين:

لغرض التحقق من صدق الأداة عرض الباحثان المقياس بصورته الأولية ، البالغ عدد فقراته (٣٠) فقرة، على مجموعة من الخبراء والمحكمين من ذوي الاختصاص البالغ عددهم (٨) خبيراً، وطلب من السادة الخبراء إبداء ملاحظاتهم حول فقرات الاستبانة وبيان صلاحية كل فقرة أو عدم صلاحيتها. واعتمدت نسبة (٨٠%) فأكثر من آراء السادة الخبراء معياراً لقبول الفقرة، وعلى هذا الأساس اتضح أن هناك اتفاقاً بين الخبراء على ابقاء الفقرات كما، وبهذا يعتقد الباحثان أن الصدق الظاهري للاستبانة قد تحقق. الجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣) يوضح نسب اتفاق آراء الخبراء على مقياس إخفاء الذات

نسبة الاتفاق	غير الموافقين	الموافقون	عدد الخبراء	رقم الفقرة
١٠٠%	—	٨	٨	١٦،١٥،١٤،١٣،١٢،١١،١٠،٩،٨،٧،٦،٥،٤،٣،٢،١ ٣٠،٢٩،٢٨،٢٧،٢٦،٢٥،٢٤،٢٣،٢٢،٢٠،١٩،١٨،١٧،

اتضح من الجدول أعلاه أن الفقرات جميعها دالة احصائياً

ثبات المقياس: يعد الثبات من الخصائص السايكومترية المهمة للمقاييس النفسية، ولغرض إيجاد ثبات الأدوات الحالية فقد استخدم الباحث الطرق التالية:

١. طريقة إعادة الاختبار: لحساب الثبات بهذه الطريقة قام الباحث بتأشير (٣٠) استمارة من عينة التحليل الإحصائي لمقياس إخفاء الذات، ليتسنى للباحث إعادة الاختبار عليهم بعد مضي (١٥) يوماً، واستخدم الباحث معامل ارتباط بيرسون فكان معامل الثبات (٨٢،٠) وتعدُّ هذه النتيجة مؤشراً مرضياً على ثبات المقياس .

٢- طريقة الاتساق الداخلي (الفا - كرو نباخ):

لأجل التحقق من ثبات المقياس المستخدم في الدراسة، تم تطبيق الاستبانة على عينة مكونة من (٣٠) مراهقاً ومراهقة. بعد ذلك، تم حساب معامل الثبات باستخدام معادلة "ألفا كرونباخ"، حيث بلغ معامل الثبات لمقياس إخفاء الذات (٠.٨٩)، وهو يعد مرتفعاً وفقاً للمعايير المعتمدة في مجالي القياس النفسي والتربوي. ويوضح الجدول (٤) هذه النتائج على النحو الآتي.

جدول (٤) يوضح معاملات الثبات لمقياس إخفاء الذات

الأداة	إعادة الاختبار	الفكرونباخ
إخفاء الذات	٨٢،٠	٨٩،٠

ثانياً: مقياس الرفاه النفسي:

من أجل قياس متغير الرفاه النفسي قام الباحثان بالاطلاع على الدراسات والمقاييس السابقة التي تخص متغير الرفاه النفسي وبعد عرض الدراسات والمقاييس السابقة على مجموعة من الخبراء فقد تواصلوا الى ان مقياس الرفاه النفسي لـ (Ryff)، (C. D. 1989) والمترجمة من قبل (السعودي واخرون ٢٠٢٠)، والتي اشتملت على الأبعاد الستة المقترحة من قبل ريف. مناسب لهذه الدراسة ويتمتع بخصائص سايكومترية جيدة، حيث صمم (رايف، Raff) مقياس الرفاه النفسي وفقاً لأسلوب ليكرت (Likart) والاجابة للشخص على كل فقرة من خلال التأشير على مدرج سداسي يعطى لكل بند درجة من 1 إلى 6 تعكس الدرجات في البنود العكسية. تحسب درجة كل بعد بجمع درجات بنوده، تشير الدرجات الأعلى إلى مستوى أعلى من الرفاه النفسي. علماً ان بدائل الإجابة كانت تتراوح من (١ لا أوافق أبداً، 2 لا أوافق، 3 أوافق إلى حد ما، 4 أوافق بدرجة متوسطة، 5 أوافق، 6 أوافق تماماً). وقد تكون المقياس من (٤٢) فقرة موزعة على (٦) ابعاد هي (تقبل الذات، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، الاستقلالية، إتقان البيئة، الغرض من الحياة، النمو الشخصي)، وقد قامه الباحثان بالإجراءات الاتية للتحقق من الخصائص السايكومترية للمقياس وكالاتي :

- الخصائص السايكومترية لمقياس الرفاه النفسي:

مؤشرات الصدق: تم التحقق من صدق مقياس الرفاه النفسية باستخدام أدلة الصدق الآتية:

صدق المحكمين:

لغرض التحقق من صدق الأداة عرض الباحثان المقياس بصورته الأولية ، البالغ عدد فقراته (١٠) فقرة، على مجموعة من الخبراء والمحكمين من ذوي الاختصاص البالغ عددهم (٨) خبيراً، وطلب من السادة الخبراء إبداء ملاحظاتهم حول فقرات الاستبانة وبيان صلاحية كل فقرة أو عدم صلاحيتها. واعتمدت نسبة (٨٠%) فأكثر من آراء السادة الخبراء معياراً لقبول الفقرة، وعلى هذا الأساس اتضح أن هناك اتفاقاً بين الخبراء على ابقاء الفقرات كما، وبهذا يعتقد الباحثان أن الصدق الظاهري للاستبانة قد تحقق. الجدول (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥) يوضح نسب اتفاق آراء الخبراء على مقياس الرفاه النفسي

نسبة الاتفاق	غير الموافقين	الموافقون	عدد الخبراء	رقم الفقرة
١٠٠%	—	٨	٨	١٥،١٤،١٣،١٢،١١،١٠،٩،٨،٧،٦،٥،٤،٣،٢،١ ٢٦،٢٥،٢٤،٢٣،٢٢،٢١،٢٠،١٩،١٨،١٧،١٦ ٣٧،٣٦،٣٥،٣٤،٣٣،٣٢،٣١،٣٠،٢٩،٢٨،٢٧ ،٤٢،٤١،٤٠،٣٩،٣٨

اتضح من الجدول أعلاه أن الفقرات جميعها دالة احصائياً

ثبات المقياس: يعد الثبات من الخصائص السايكومترية المهمة للمقاييس النفسية، ولغرض إيجاد ثبات الأدوات الحالية فقد استخدم الباحث الطرق التالية:

١. طريقة إعادة الاختبار: لحساب الثبات بهذه الطريقة قامه الباحثان بتأشير (٣٠) استمارة من عينة التحليل الإحصائي لمقياس الرفاه النفسي، ليتسنى لهم إعادة الاختبار عليهم بعد مضي (١٥) يوماً، واستخدم الباحث معامل ارتباط بيرسون فكان معامل الثبات (٧٩،٠) وتعدُّ هذه النتيجة مؤشراً مرضياً على ثبات المقياس .

٢. طريقة الاتساق الداخلي (الفا - كرو نباخ):

لأجل التحقق من ثبات المقياس المستخدم في الدراسة، تم تطبيق الاستبانة على عينة مكونة من (٣٠) مراهقاً ومراهقة. بعد ذلك، تم حساب معامل الثبات باستخدام معادلة "ألفا كرونباخ"، حيث بلغ معامل الثبات لمقياس إخفاء الذات (٠.٨٣)، وهو يعد مرتفعاً وفقاً للمعايير المعتمدة في مجالي القياس النفسي والتربوي. ويوضح الجدول (٤) هذه النتائج على النحو الآتي.

جدول (٦) يوضح معاملات الثبات لمقياس الرفاه النفسي

الأداة	إعادة الاختبار	الفاكرونباخ
الرفاه النفسي	٧٩،٠	٨٣،٠

### التطبيق النهائي

تكون مقياس إخفاء الذات في صورته النهائية من (٣٠) فقرة، في حين احتوى مقياس الرفاه النفسي على (٤٢) فقرة. وقد تم التحقق من صدق وثبات كلا المقياسين، كما أُشير إلى ذلك في متن الرسالة. بلغت أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها المفحوص في مقياس إخفاء الذات (١٢٠) درجة، وأدناها (٣٠) درجة، أما المتوسط الفرضي فبلغ (٧٥) درجة. وبالنسبة لمقياس الرفاه النفسي، فقد تراوحت الدرجات بين (٤٢) كحد أدنى و(٢٥٢) كحد أقصى، وكان المتوسط الفرضي له (١٤٧) درجة. وتم تطبيق أدوات الدراسة على العينة النهائية خلال الفترة الممتدة من ٣ فبراير ٢٠٢٥ وحتى ٩ أبريل ٢٠٢٥.

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

بعد تحديد منهجية البحث وتحديد ادوات الدراسة وإجراء التطبيق النهائي توصل الباحثان الى نتائج البحث وتفسيرها على وفق أهداف البحث الحالي، وفيما يأتي عرض لنتائج البحث الحالي وبحسب الأهداف التي جاء بها، وكما يأتي:

**الهدف الأول: التعرف على إخفاء الذات لدى المراهقين.**

من أجل تحقيق هدف الدراسة، تم تطبيق مقياس إخفاء الذات على عينة مكونة من (٤٠٠) مراهق ومراهقة. وقد أظهرت نتائج التحليل أن المتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة على هذا المقياس بلغ (١١٣.٤١) درجة، بانحراف معياري قدره (١٢.٤٨) درجة، في حين أن المتوسط الفرضي للمقياس كان (٧٥) درجة. وباستخدام اختبار (t) لعينة واحدة، تبين وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، حيث بلغت القيمة التائية المحسوبة (٩.١٦)، وهي تفوق القيمة التائية الجدولية البالغة (١.٩٧)، بدرجة حرية بلغت (٣٩٩). ويعرض الجدول (٧) هذه النتائج بالتفصيل

جدول (٧) الاختبار التائي لعينة واحدة لدرجات العينة على مقياس إخفاء الذات

العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	درجة الحرية	القيمة التائية		مستوى الدلالة عند (٠.٥،٠)
					حسوبة	جدولية	
٤٠٠	١١٣،٤١	٤٨،١٢	٧٥	٣٩٩	٩.١٦	٩٧،١	دال احصائيا

تظهر النتائج المذكورة أعلاه أن أفراد عينة البحث من المراهقين يميلون إلى مستويات مرتفعة من إخفاء الذات. ويفسر الباحثان هذه النتيجة استناداً إلى ما أشار إليه كل من (لارسون وجاستين)، بأن المراهقين غالباً ما يستخدمون إخفاء الذات كآلية للتكيف في مواجهة شعورهم بعدم الأمان أو التهديد، خاصة عند التفكير في الإفصاح عن تجارب شخصية مؤلمة. إضافة إلى ذلك، فإن خصائص المرحلة العمرية التي يمر بها المراهقون تجعلهم أكثر حساسية تجاه الرفض، كما يواجهون صعوبة في تحمل المشاعر الانفعالية الشديدة وعدم القدرة على ضبطها. هذه الظروف النفسية تؤدي بهم إلى تبني تصورات سلبية عن قدراتهم الذاتية وإمكاناتهم ومواطن قوتهم.

**الهدف الثاني: التعرف على مستوى الرفاه النفسي لدى المراهقين.**

لتحقيق هذا الهدف، تم تطبيق مقياس الرفاه النفسي على عينة الدراسة التي بلغ حجمها (٤٠٠) مراهق ومراهقة. وقد كشفت نتائج التحليل الإحصائي أن المتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة بلغ (٨٩.٢١) درجة، بانحراف معياري قدره (٧.٤٥) درجة، في حين بلغ المتوسط الفرضي للمقياس (١٤٧) درجة. وبعد إجراء اختبار (t) لعينة واحدة، تبين أن الفرق بين المتوسطين لم يكن دالاً إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، حيث بلغت القيمة التائية المحسوبة (١.١٢٢)،

وهي أقل من القيمة التائية الجدولية البالغة (١.٠٩٧)، بدرجة حرية (٣٩٩). ويعرض الجدول (٨) تفاصيل هذه النتائج.

جدول (٨) الاختبار التائي لعينة واحدة لدرجات العينة على مقياس الرفاه النفسي

العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	درجة الحرية	القيمة التائية		مستوى الدلالة عند (٠.٥،٠)
					المحسوبة	الجدولية	
٤٠٠	٢١،٨٩	٤٥،٧	١٤٧	٣٩٩	١٢٢،١	٩٧،١	غير دال احصائيا

تظهر النتائج السابقة أن أفراد عينة البحث يتمتعون بمستوى منخفض من الرفاه النفسي. ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلى ما ورد في نموذج "كارول رايف (Ryff)"، (1989)، والذي يعرف الرفاه النفسي بأنه ليس مجرد غياب الاضطرابات النفسية أو التمتع بالسعادة، بل يتجلى في قدرة الفرد على مواجهة التحديات الحياتية من خلال تنمية إمكاناته الذاتية إلى أقصى حد، وإقامة علاقات صحية مع الآخرين، والسعي نحو تحقيق أهداف ذات معنى، إضافة إلى قبول الذات كما هي، ويمكن تفسير انخفاض الرفاه النفسي لدى المراهقين في العينة الحالية بعدد من العوامل المتداخلة، منها طبيعة المرحلة النمائية التي تتميز باضطرابات انفعالية، وتقلبات مزاجية، وصعوبة في تكوين هوية مستقرة. ما يؤدي إلى تراجع مستوى الرفاه النفسي وزيادة احتمالات الشعور بالضيق والتوتر والانزعاج الداخلي.

الهدف الثالث: التعرف على العلاقة الارتباطية بين إخفاء الذات والرفاه النفسي لدى المراهقين.

سعى الباحثان إلى استكشاف العلاقة بين متغيري إخفاء الذات والرفاه النفسي لدى المراهقين، ولتحقيق هذا الهدف تم استخدام معامل الارتباط بيرسون كأداة إحصائية. وقد أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين المتغيرين، حيث بلغت قيمة معامل بيرسون (١.٩٦٨-)، مما يشير إلى وجود ارتباط سلبي بين إخفاء الذات والرفاه النفسي

جدول (٩) يوضح العلاقة الارتباطية بين إخفاء الذات والرفاه النفسي لدى المراهقين

المتغير	العينة	درجة الحرية	قيمة معامل ارتباط بيرسون		الدلالة عند مستوى (٠.٥،٠)
			المحسوبة	الجدولية	
إخفاء الذات والرفاه النفسي لدى المراهقين	٤٠٠	٣٩٨	-٩٦٨،١	١٣٥،٠	دال احصائيا

يظهر الجدول (٩) وجود علاقة ارتباط سلبية عكسية بين متغيري إخفاء الذات والرفاه النفسي لدى المراهقين، ما يعني أن ارتفاع مستوى الرفاه النفسي لدى الفرد يرتبط بانخفاض درجة لجوئه إلى إخفاء ذاته. ويعزى هذا النمط من العلاقة إلى ما أشار إليه كل من (لارسون وجاستين)، إذ أكد أن التعرض المستمر للضغوط النفسية، إلى جانب كبت المشاعر وعدم الإفصاح عنها، يدفع الأفراد إلى الاحتفاظ بالأسرار والانخراط في أنماط غير متكافئة من التنظيم الانفعالي. وتعد

هذه العمليات النفسية من العوامل المؤثرة سلباً في الصحة النفسية، سواء بشكل مباشر من خلال المعاناة الانفعالية، أو بشكل غير مباشر من خلال تدهور العلاقات الاجتماعية والدعم النفسي، ما يؤدي في النهاية إلى انخفاض في مستويات الرفاهية النفسية والاجتماعية لدى الفرد.

### الاستنتاجات

في ضوء نتائج الدراسة الحالية، توصل الباحثان إلى الاستنتاجات الآتية:

١. أظهرت النتائج أن المراهقين في عينة الدراسة يميلون إلى مستويات مرتفعة من إخفاء الذات، وهو ما يعكس ميلاً واضحاً نحو كبت المشاعر وعدم الإفصاح عن التجارب الشخصية.
٢. اتضح أن أفراد العينة يعانون من انخفاض في مستوى الرفاه النفسي، مما يشير إلى ضعف التكيف النفسي وقلة الشعور بالرضا عن الحياة.
٣. كشفت نتائج التحليل الإحصائي عن وجود علاقة ارتباط سلبية ذات دلالة إحصائية بين إخفاء الذات والرفاه النفسي، مما يدل على أنه كلما ارتفعت درجة إخفاء الذات، انخفض مستوى الرفاه النفسي لدى المراهقين.

### التوصيات

استناداً إلى ما توصلت إليه الدراسة من نتائج، يوصي الباحثان بما يلي:

١. تعزيز الدعم النفسي في البيئة المدرسية: من خلال تطبيق برامج إرشادية تهدف إلى تطوير مهارات التعبير عن الذات، وتوفير بيئة آمنة تتيح للمراهقين مشاركة مشاعرهم بحرية بعيداً عن الأحكام أو الخوف من الرفض.
٢. رفع وعي الأسرة والكادر التربوي: عبر تنظيم دورات توعوية لأولياء الأمور والمعلمين حول أهمية بناء علاقات إيجابية قائمة على التفهم والدعم، لما لها من دور في خفض سلوكيات إخفاء الذات وتعزيز الصحة النفسية.
٣. دمج مفاهيم الصحة النفسية في المناهج الدراسية: وذلك من خلال إدخال موضوعات متعلقة بالذكاء العاطفي، وتنمية الوعي الذاتي، ومهارات التكيف، بهدف دعم التوازن النفسي لدى الطلبة.
٤. تنفيذ ورش تدريبية موجهة للمراهقين: تتضمن مهارات التواصل الفعال، إدارة الضغوط، وبناء الثقة بالنفس، لتعزيز القدرة على المواجهة والتعبير الذاتي بطريقة صحية.
٥. تفعيل دور الأخصائي النفسي المدرسي: ليقوم بتقديم الإرشاد الفردي والجماعي، وتوفير دعم متخصص للمراهقين ذوي المستويات المرتفعة في إخفاء الذات، من خلال استراتيجيات علاجية فعالة.

### المقترحات

انطلاقاً من نتائج الدراسة وحدودها، يقترح الباحثان ما يلي:

١. إجراء دراسات مستقبلية تشمل عينات أكثر تنوعاً من المراهقين، تأخذ في الاعتبار متغيرات مثل النوع الاجتماعي، والموقع الجغرافي، والبيئة الثقافية والاجتماعية، لفحص مدى إمكانية تعميم النتائج.

٢. دراسة المتغيرات الوسيطة والمعدلة التي قد تؤثر في العلاقة بين إخفاء الذات والرفاه النفسي، كالدعم الأسري، وأسلوب التنشئة الوالدية، وضغوط الدراسة اليومية.

٣. مقارنة الفروق بين المراهقين في مستويات إخفاء الذات والرفاه النفسي بين البيئات الحضرية والريفية، أو وفقاً للفئات العمرية المختلفة ضمن مرحلة المراهقة، لتوفير فهم أعمق للسياقات النفسية والاجتماعية المؤثرة.

المصادر:

المصادر العربية:

١. احمد، زكريا عبد وفرحان، حميد عبدالله (٢٠١٨) الرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة، مجلة جامعة تكريت للعلوم الإنسانية، العدد ١١.

٢. الاعم، نادية محمد رزوقي، (٢٠٢١) إخفاء الذات لدى طلبة المرحلة الإعدادية (دراسة مقارنة) جامعة ديالى، كلية التربية المقداد، مجلة مداد الآداب، العدد ٢٣.

٣. بني جابر، جودت، العزة، سعيد حسني، المعايطه، عبدالعزيز عطا الله (٢٠٠٢): المدخل الى علم النفس، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

٤. التل، سعيد واخرون، (٢٠٠٧)، مناهج البحث العلمي: تصميم البحث والتحليل والاحصائي، ط ١، دار المسيرة للنشر، الأردن.

٥. جاسم، احمد لطيف (١٩٩٤) كشف الذات وعلاقته بالكأبة لدى طلبة الجامعة، جامعة، كلية الآداب.

٦. حسيبة، برزوان وحزمة، بهير وسهله، مزارى، (٢٠٢١) الرفاهية النفسية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين، مجلة دراسات نفسية وتربوية (٣٧) ع ١٤.

٧. خرنوب، فتون، (٢٠١٦) الرفاهية النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي والتفاؤل، دراسة ميدانية لدى غينة من طلبة كلية التربية، جامعة دمشق، مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، العدد ١٤.

٨. خضير، نوار كريم، (٢٠١٨)، إخفاء الذات وعلاقته بالوعي الاجتماعي، جامعة بغداد، كلية الآداب، رسالة ماجستير غير منشورة.

٩. خطابة، يحيى مبارك (٢٠١٩) مهارات إدارة الذات وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى طلبة جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية العدد ٥٤.

١٠. الداهري، صالح حسن، (٢٠١٢) سيكولوجية المراهقة ومشكلاتها، عمان، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، الأردن.
١١. زهران، حامد عبد السلام (١٩٨١): علم نفس النمو، ط٥ دار العودة، بيروت.
١٢. زهران، حامد عبد السلام (١٩٩٥): علم نفس النمو، (الطفولة والمراهقة) ط٥ القاهرة، عالم الكتب.
١٣. السعودي، محمد فالح، العميرة، سهى أحمد، وملحم، هيثم أحمد. (٢٠٢٠). الخصائص السايكومترية لمقياس الرفاه النفسي لدى طلبة الجامعات الأردنية. المجلة الأردنية في العلوم التربوية، ١٦(١)، ٦٧-٨٠.
١٤. الشافعي، نهلة فرج علي (٢٠٢٣): فعالية الارشاد المعرفي القائم على اليقظة العقلية في خفض إخفاء الذات لدى المطلقات من طالبات الدراسات العليا، مجلة كلية التربية بنها، العدد ١٣٢، ج٣.
١٥. عبد الحميد، ميس رعد و شامخ، بسمة كريم، (٢٠٢٣) إخفاء الذات لدى المراهقين، مجلة المستنصرية للعلوم الإنسانية، كلية التربية العدد ١
١٦. عبد الكريم، منى احمد إبراهيم، (٢٠٢١) كفاءة الذات وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة كلية الآداب بقنا، العدد ٥٢، الجزء الثاني.
١٧. عبدالنبي، أنوار جعفر، و جرادات، عبدالكريم محمد سليمان. (٢٠٢١). الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي كمتنبئ بإخفاء الذات لدى عينة من طلبة الثانوية العامة. العلوم التربوية، مج، ٢٩، ع، ٢.
١٨. العبري، هلال بن سليم، (٢٠٢٣) الرفاهية النفسية وعلاقتها بأساليب التعامل الديني لدى طلبة جامعة السلطان قابوس، مجلة العلوم التربوية والنفسية (JEPS) • المجلد ٧، العدد ٢١ .
١٩. العجمي، راشد والهملان، أمل (٢٠٢١) التنظيم الانفعالي والكفاءة الأكاديمية كمؤشر تنبؤي للرفاه النفسي لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية في محافظة الأحمدية بدولة الكويت. مجلة أكاديمية شمال أوروبا المحكمة الدنمارك، ١١، جامعة الكويت، الكويت.
٢٠. عمارة، نزمين حمدي (٢٠٢٢): دور إخفاء الذات وعدم المرونة النفسية في التنبؤ باليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة،شعبة الدراسات النفسية والاجتماعية، لثلية الآداب ،جامعة المنوفية
٢١. فان دالين ،(١٩٨٥)، مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط٣، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
٢٢. قنديلجي، عامر، والسامرائي، ايمان، (٢٠١٠)، البحث العلمي الكمي والنوعي، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، عمان - الأردن

٢٣. محمود، سماح محمد (٢٠٢٠): نمذجة العالقات السببية بين الكمالية العصابية وإخفاء الذات والاتجاهات نحو السعي لالتماس المساعدة النفسية لدى طالب التربية الخاصة، مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، العدد ٤٤٤.

٢٤. مكي، طيف غازي (٢٠٢٠): الذات الممكنة وعلاقتها بالذكاء الاجتماعي لدى طلبة الجامعة، مركز البحوث النفسية، المجلد ٣١، العدد ١.

٢٥. منوخ، صباح مرشود، (٢٠٢٠) الذكاء الانفعالي وعلاقته بالرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة، جامعة تكريت، كلية التربية للعلوم الإنسانية.

٢٦. مؤمن، داليا محمد، (٢٠٠٤) العلاقة بين السعادة وكل من الأفكار العقلانية واحداث الحياة السارة والضاغطة، المؤتمر السنوي الحادي عشر لمركز الارشاد النفسي، بعنوان (الشباب من اجل مستقبل افضل) مجلد ١.

#### المصادر الأجنبية

1. Akdogan, Ramazan & Cimsir, Elif (2019). Linking inferiority Feelings to subjective happiness: self-concealment and loneliness as serial mediators personality and Individual Differences. 149. (14 20)
2. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The 'what' and 'why' of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. Psychological Inquiry, 11(4), 227-268.
3. Katrin Dudgeon (2016) Physical exercise and psychological well being Br J Sport Med 2016;32:111-120 . download from <http://bjsm.bmj.com>
4. Larson, D. G., Chastain, R. L., Hoyt, W. T., & Ayzenberg, R. (1990). Self-concealment: Conceptualization, measurement and health implications. Journal of Social and Clinical Psychology, 9, 439-455.
5. Lundqvister, C., (2011), Well-being in competitive sports – the feel-good factor?: A review of conceptual considerations in well-being research, International Review of Sport and Exercise Psychology, 4(2), 109-127.
6. Masuda, Akihiko ; Anderson, P. L. and Edmonds, J., (2012): "Help seeking attitudes, mental health stigma, and self-concealment among

African American college students." Psychology Faculty Publications. Paper 91.

7. Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, Or Is It? Explorations On the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.

8. Ryff, C., & Singer, B. (٢٠٠٦). Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-being, *Journal of Happiness Studies*, 9,(1),13-39

9. Ryff, C., & Singer, B. (2008). Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well being, *Journal of Happiness Studies*, 9, 13-39.

10. Uysal, A., Knee, R., & Lin, H. (2010): The Role of Need Satisfaction in Self-Concealment and Well-Being, *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36(2).

11. Uysal, A., Lin, H. L., Knee, C. R., & Bush, A. L. (2010): **The association between selfconcealment from one's partner and relationship well-being**. *Personality and Social Psychology Bulletin*.

12. World Health Organization. (1997). WHOQI Measuring Quality of Life. Geneva: World Health Organisation.