

## الإسهام النسبي لكل من الكفاءة الذاتية والرضا عن الحياة والرفاهة النفسية في التنبؤ بالحيوية الذاتية لدى طلاب المرحلة الثانوية

د/ ميهان حمدي محمد

مدرس علم النفس التربوي

كلية الدراسات العليا للتربية-جامعة القاهرة

### مستخلص البحث:

هدف البحث الحالي إلى تقصي العلاقة بين الحيوية الذاتية وكل من الكفاءة الذاتية والرضا عن الحياة والرفاهة النفسية، والتعرف على إمكانية التنبؤ بالحيوية الذاتية من خلال كل من الكفاءة الذاتية والرضا عن الحياة والرفاهة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية. وتكونت عينة الدراسة من (٣٣٢) طالب وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية. واستخدمت الباحثة مقياس الحيوية الذاتية من إعدادها، ومقياس الكفاءة الذاتية ترجمة وتعريب (سامر جميل، ١٩٩٧)، ومقياس الرضا عن الحياة من إعدادها ومقياس الرفاهة النفسية من إعدادها أيضاً. وقد تم استخدام الأسلوب الارتباطي التنبؤي للتعرف على نوع العلاقة بين متغيرات الدراسة وإمكانية التنبؤ بالحيوية الذاتية. وتوصل البحث إلى أن جميع معاملات ارتباط بيرسون بين الحيوية الذاتية وكل من الكفاءة الذاتية، والرضا عن الحياة وأبعاده الثلاثة والرفاه النفسي وأبعاده الخمسة اتسمت بكونها معاملات ارتباط موجبة ودالة عند مستوي (٠,٠١). وأظهرت النتائج قدرة المتغيرات المستقلة (الكفاءة الذاتية والرضا عن الحياة والرفاهة النفسية) على التنبؤ بالحيوية الذاتية لدى طلاب المرحلة الثانوية.

**الكلمات المفتاحية:** الكفاءة الذاتية - الرضا عن الحياة - الرفاهة النفسية - الحيوية الذاتية.

## الإسهام النسبي لكل من الكفاءة الذاتية والرضا عن الحياة والرفاهة النفسية في التنبؤ بالحيوية الذاتية لدى طلاب المرحلة الثانوية

د/ ميهان حمدي محمد مصطفى

مدرس علم النفس التربوي

كلية الدراسات العليا للتربية-جامعة القاهرة

### مقدمة:

تعتبر المرحلة الثانوية مرحلة مهمة في حياة الطلاب، فكون الطالب في مرحلة المراهقة التي تعد مرحلة حرجة في حياته؛ فإن ذلك يتطلب مزيد من البحث والدراسة لهذه الفئة وخاصة فيما يتعلق بصحتهم النفسية والتركيز على كل ما هو إيجابي لديهم، خاصة أن هذه المرحلة مرتبطة بتحقيق الأهداف الدراسية واستعدادهم لبذل جهد كبير في سبيل تحقيق أهدافهم وطموحاتهم التي تتطلب الصحة النفسية الجيدة والمثابرة.

ويعد مفهوم الحيوية الذاتية أحد مرتكزات علم النفس الإيجابي على اعتبار أن الشعور بالحيوية والنشاط والقوة والحماس والإقدام على الحياة مؤشراً أساسياً لتمتع الفرد بالصحة النفسية ويكون قادر على تحقيق أهدافه (Deci & Ryan: 1985).

وقد أشار كل من (Paterson & Seligman: 2004) إلى الحيوية الذاتية على أنها الطاقة المحركة للذات، وارتباطها بالكثير من المتغيرات الإيجابية بوصفها حالة نفسية إيجابية تساعد الفرد على التخلص من الشعور بالضغط وإحداث التوازن الداخلي والخارجي؛ الذي يمكن الفرد من أداء المهام بفاعلية. لذا تعتبر أحد العوامل المهمة التي يجب أخذها بعين الاعتبار عند تفسير السلوك الانساني وتساعد الفرد على تحقيق التوافق وتحقيق الرضا عن النفس.

وتعتبر الكفاءة الذاتية من المتغيرات المهمة المرتبطة بالجهد الذي سيبدله الفرد في القيام بنشاط ما، وتتضمن أيضاً درجة مثابرة الفرد على تحقيق الهدف وتخطي الصعاب فكلما زاد إدراك الفرد لكفاءته وقدراته الذاتية كلما زادت جهودهم ومثابرتهم، فالأفراد ذوي الكفاءة الذاتية المرتفعة يواجهون مشكلاتهم بمزيد من الهدوء والتحمل (pajares: 2007).

كما أن الكفاءة الذاتية والتي تظهر في سلوك الفرد تكون مصحوبة بالشعور بالحيوية الذاتية؛ فالشعور بالحيوية الذاتية يضعف ويتضاءل في ظل الظروف المقترنة بانعدام الشعور بالكفاءة كما أن أن الفرد ذو الكفاءة الذاتية المرتفعة يكون أكثر حيوية وطاقة وحماس من الفرد ذو الكفاءة الذاتية المنخفضة إذ يوجد ارتباط كبير بين كفاءة الفرد وحيويته الذاتية (Saricam: 2015؛ Deci & Ryan: 2008).

ويشير (Zimmerman & Cleary: 2006) إلى أنه إذا كان لدى الفرد مهارات ومعرفة لاتمام نشاط أو مهمة فهذا لا يعني بالضرورة قدرته على إتمامها فالأمر متعلق أيضاً بالكفاءة الذاتية والمرتبطة باعتقاد الفرد أنه قادر على إنهاء هذه المهمة؛ مما سيزيد من اندماجه وتركيزه في تأديتها.

ويذكر كل من (Ryan & Frederick:1997) إلى أن مستويات الحيوية الذاتية تعتمد على العوامل النفسية للفرد مثل مدى تمتعه بالاستقلالية والكفاءة الذاتية، والأداء البدني الذي ينخفض عادة مع تقدم العمر. كما أشارت نتائج دراسة (Mehdi Arabzadeh, 2017) أنه يمكن التنبؤ بالحيوية الذاتية من خلال الكفاءة الذاتية.

ومن جانب آخر يُعد الرضا عن الحياة علامة مهمة تدل على تمتع الفرد بالصحة النفسية الجيدة، فرضا الفرد عن حياته يشير إلى حماسه وتوجهه نحو الحياة والمستقبل، ويعتبر الرضا عن الحياة أقصى ما يطمح إليه الفرد؛ بهدف تجنب الاحباطات والصراعات النفسية والقلق الذي ينتاب الفرد نتيجة انفعالاته في المواقف المختلفة (دعاء شعبان: ٢٠١٥).

ولا يعد الرضا عن الحياة ثانوياً في تأثيره على أحداث الحياة المختلفة، فهو يؤثر بقوة على أهم مخرجات الحياة، ويؤثر إيجابياً أيضاً على الحالية النفسية والجسمية والانفعالية للراشدين. فقد خرجت بعض الدراسات بنتائج متعلقة بالعلاقة بين الرضا عن الحياة والحيوية الذاتية، فذوي المستوى المرتفع من الرضا عن الحياة أكثرهم حيوية ذاتية وإقبالاً على الحياة بإيجابية (Gilman, Heubner & Buckman: 2009؛ Gilman & Huebner: 2003).

كما أشار كل من (Ali Akbar Sheikhi Finia, Javad Kavousianb, Abbas Beigyb, Maryam Emamib, 2010) إلى أن

الحيوية الذاتية تعتبر أعلى نقطة في الصحة النفسية والمرتبطة ارتباطاً وثيقاً بالرفاه النفسي لدى الأفراد.

ويُعد الرفاه النفسي من المتغيرات المرتبطة بعلم النفس الإيجابي أيضاً، فقد ذكرت منظمة الصحة العالمية في تعريفها للرفاهة النفسية بأنه متغير يتأثر بشكل كبير بصحة الشخص البدنية وحالته النفسية كما يتأثر بمعتقداته الشخصية وعلاقاته الاجتماعية مع من حوله (The World Organization: 1997).

ويري (Kleither) أن الحالات النفسية الإيجابية ليست فقط جزء لا يتجزأ من الصحة، ولكنها أيضاً تستطيع التأثير على بداية ظهور الأمراض والمشاكل الجسدية فضلاً عن تأثيرها في عمليات استرداد العافية، وأن الفهم الذاتي للأشخاص الأصحاء يتميز بوجود مشاعر إيجابية تجاه أنفسهم وتحمسهم للحياة كما أن الدافعية تمكنهم من مواجهة الصعوبات اليومية. وأن الحالة البدنية أو العقلية الجيدة لا تعني فقط غياب المرض أو الاضطراب ولكن تعني أيضاً التمتع بمجموعة من القدرات التي تتيح التكيف مع الظروف الصعبة فضلاً عن أن الرفاه النفسي حالة تتيح للفرد تحقيق تنمية نفسية واجتماعية بشكل كبير (سلوي فهاد: ٢٠١٨).

كما ركز فريدركسون على المشاعر الإيجابية كأحد أبعاد الرفاهة النفسية والتي تزيد من تدفق التفكير والتي بدورها تجعل الانسان يعمل ويتصرف بإيجابية. وبالتالي فهو يركز على أهمية المشاعر الإيجابية كمؤشر للصحة النفسية والبدنية (Forich:2013).

وأشار (Ryan & Frederick: 1997) أن العوامل النفسية الإيجابية كالرفاه النفسي لها ارتباط قوي بالحيوية الذاتية الإيجابية وأنها تتأثر بالأعراض الجسدية المختلفة، كما أشارت نتائج دراسة كل من (Ali Akbar Sheikhi Finia, Javad Kavousianb, Abbas ) (Beigyb, Maryam Emamib, 2010) أن الحيوية الذاتية يمكن التنبؤ بها من خلال الهناء الذاتي والمهارات الحياتية والكفاءة الذاتية والتوافق. فالفرد الذي لديه رفاه نفسي مرتفع يكون لديه قدرة على تكوين علاقات دافئة كما يكون قادر على التعاطف القوي والانسجام في العلاقات الانسانية كما يستطيع التفكير والتعامل مع المشكلات بالطرق المناسبة فضلاً عن قدرته على الالتزام بالقيم (سلوي فهاد: ٢٠١٨)، وهي صفات الفرد الذي يتمتع بالحيوية الذاتية.

واستناداً إلى ما سبق من توصيات الدراسات السابقة وما أشارت إليه نتائجها حول العلاقة بين الحيوية الذاتية وكل من الكفاءة الذاتية والرضا عن الحياة والرفاه النفسي، فسعت الباحثة في البحث الحالي لدراسة إمكانية التنبؤ بالحيوية الذاتية من خلال الكفاءة الذاتية الرضا عن الحياة والرفاه النفسي وذلك لدى طلاب المرحلة الثانوية، نظراً لأهمية هذه المتغيرات وكونها متعلقة بالصحة النفسية للطلاب في هذه المرحلة الهامة من حياتهم.

### مشكلة الدراسة:

للمرحلة الثانوية أهمية كبرى وبالتالي فمن الضروري الاهتمام بدراسة الطلاب المنتمين لهذه الفئة وخاصة دراسة المتغيرات النفسية المتعلقة بإيجابية الطالب وتحقيقه لأهدافه فالحيوية الذاتية تساعد الطالب على إنجاز ما عليه من مهام دراسية بحماس ونشاط وفاعلية مما يعني أنها عامل مهم ينبغي توافره بشكل مناسب، ولا تتعلق الحيوية الذاتية بالحيوية الذهنية فحسب؛ بل تتضمن أيضاً الحيوية سواء الجسمية أو الانفعالية أو الاجتماعية، مما يعني أنه ينبغي دراسة المتغيرات التي من شأنها تزيد من إيجابية الطالب مثل الرفاه النفسي والرضا عن الحياة والكفاءة الذاتية التي أثبتت الدراسات السابقة علاقتها بالحيوية الذاتية لدى الطالب. خاصة وقد أشارت نتائج بعض الدراسات إلى وجود علاقة ارتباطية دالة وموجبة بين الحيوية الذاتية والكفاءة الذاتية مثل دراسة (Harry T. Reis, Kennon M. Sheldon, Shelly L. (Richard M. Ryan, 2000) ودراسة (Nuno Couto, Gable, Joseph Roscoe, (Raul Antunes, Diogo Monteiro, Joao Moutao, Daniel A Marinho, Luis Cid, 2017)، ودراسة (Mehdi Arabzadeh, 2017). كما أشارت نتائج الدراسات إلى وجود علاقة بين الحيوية الذاتية والرضا عن الحياة مثل دراسة (Marei Younes, (Mahmoud Hashim, 2018)، ودراسة (Zolotareva, Averina & Timoshina, 2020)، ودراسة (Eyup Celik, 2017)، ودراسة (Marei Younes, Mahmoud Hashim, 2018). كما أظهرت نتائج بعض الدراسات السابقة وجود علاقة ارتباطية دالة وموجبة بين الحيوية الذاتية والرفاه النفسي مثل دراسة (Ahmet Akin, 2012)، ودراسة (Mehmet Tunckol. H, 2015)، ودراسة (Mehmet Tunckol. H, 2015).

(2015)، ودراسة (Marei Younes, Mahmoud Hashim, 2018) ، وقد نبعت مشكلة الدراسة الحالية في ضوء اطلاع الباحثة علي ما اتيح لها من التراث السيكلوجي المتعلق بالحيوية الذاتية والكفاءة الذاتية والرفاه النفسي والرضا عن الحياة، إلا ان الباحثة لاحظت من خلال اطلاعها علي الدارسات السابقة عدم وجود دراسات هدفت إلى دراسة الدور الذي تلعبه كل من الكفاءة الذاتية والرضا عن الحياة والرفاه النفسي في التبو بالحيوية الذاتية؛ لذا تسعى الدارسة الحالية للكشف عن العلاقات الارتباطية والاسهام النسبي لكل من الكفاءة الذاتية والرضا عن الحياة والرفاه النفسي في التبو بالحيوية الذاتية لدى طلاب المرحلة الثانوية.

#### وتحدد مشكلة الدارسة الحالية في التساؤلات التالية:

١. هل توجد علاقة بين الحيوية الذاتية وكل من الكفاءة الذاتية والرضا عن الحياة والرفاهة النفسية طلاب المرحلة الثانوية؟
٢. هل يمكن التبو بالحيوية الذاتية من خلال كل من الكفاءة الذاتية والرضا عن الحياة والرفاهة النفسية لدي طلاب المرحلة الثانوية؟

#### أهداف الدراسة:

١. التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين الحيوية الذاتية وكل من الكفاءة الذاتية والرضا عن الحياة والرفاهة النفسية لدي طلاب المرحلة الثانوية.
٢. التحقق من إمكانية التبو بجودة الحياة من خلال متغيرات الكفاءة الذاتية والرضا عن الحياة والرفاهة النفسية لدي طلاب المرحلة الثانوية.

#### أهمية الدراسة:

##### أولاً: الأهمية النظرية:

١. إلقاء الضوء على أهمية متغيرات الدارسة؛ حيث تعد مفاهيم الحيوية الذاتية، والرضا عن الحياة والرفاهة النفسية مفاهيم متعلقة بميدان علم النفس الإيجابي يسعى الكثير من الباحثين إلى دراسته نظراً لأهميته.
٢. تزويد المكتبات العربية بالبحث الحالي خاصة مع ندرة الدارسات العربية التي تناولت العلاقة بين الحيوية الذاتية وكل من الكفاءة الذاتية والرضا عن الحياة والرفاهة النفسية - وذلك في

حدود علم الباحثة - فمعظم هذه الدراسات أجريت في الثقافة الأجنبية مما يظهر الحاجة إلى دراسة هذه العلاقات في الثقافات العربية وبصفة خاصة البيئة المصرية. ٣. تناول متغيرات هامة متعلقة بطلاب المرحلة الثانوية وإيجابيتهم؛ حيث يحتاج الطالب في هذه المرحلة مزيد من الاهتمام والتوجيه والإعداد والتهيئة بشكل مناسب لمواصلة الدراسة ثم العمل في ميادين الحياة بشكل جيد خاصة وأنها المرحلة التي تتكون فيها شخصية الطالب وتُبنى ذاته خلالها.

#### ثانياً: الأهمية التطبيقية:

١. تقدم الدراسة الحالية أدوات لقياس الحيوية الذاتية و الرضا عن الحياة والرفاهة النفسية لطلاب المرحلة الثانوية من إعداد الباحثة تتوفر فيها الخصائص السيكومترية؛ مما يعد إثراء لمكتبة المقاييس العربية تساعد في قياس في متغيرات مهمة.
٢. يمكن أن تفيد نتائج الدراسة الحالية في توجيه الباحثين إلى تصميم برامج تدريبية لتنمية الحيوية الذاتية والكفاءة الذاتية والرفاه النفسي.
٣. يمكن أن تفيد نتائج البحث الحالي المتخصصين والقائمين على العملية التعليمية في المدارس للاهتمام ودراسة متغير الحيوية الذاتية لدى الطلاب في المرحلة الثانوية كمرحلة مهمة في حياة الطالب.

#### مصطلحات الدراسة:

##### تعريف الكفاءة الذاتية:

يعرف (Jerusalem & Schwarzar, 1989) الكفاءة الذاتية على أنها تعبر عن التقدير الذاتي الذي يقوم به شخص ما حول رؤيته لنفسه قادراً على تحقيق أهدافه والتغلب علي عدد كبير من مشكلات الحياة، وتتبنى الباحثة هذا التعريف في البحث الحالي. وتعرف الباحثة الكفاءة الذاتية إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس الكفاءة الذاتية إعداد (Jerusalem & Schwarzar, 1989)، ترجمة وتعريب (سامر جميل رضوان، ١٩٩٧).

#### تعريف الرضا عن الحياة:

يعرفه كل من (Sousa and Lyubomirsky: 2001) بأنه درجة تقبل الفرد لظروف حياته ومدى تحقيقه لاحتياجاته في حياته بشكل عام، كما أنه متغير يرتبط بجودة حياة الفرد، ويتضمن أيضاً تقييم الفرد وحكمه على مستوى معيشته ورضاه الأفراد المحيطين به. وتتبنى الباحثة هذا التعريف في إعدادها لمقياس الرضا عن الحياة.

وتعرف الباحثة الرضا عن الحياة إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس الرضا عن الحياة والذي قامت الباحثة بإعداده والذي يتضمن الأبعاد التالية (الرضا عن ظروف الحياة - الرضا عن المحيط الاجتماعي - الرضا عن الذات).

#### تعريف الرفاهة النفسية:

عرف (Sligman: 2005) الرفاهة النفسية بأنها مرادف السعادة، حيث أشار أن السعادة الحقيقية لها مكونات ثلاثة رئيسية هي المشاعر الإيجابية، والإندماج الإيجابي، ووجود معنى أو هدف للحياة. وتبنت الباحثة هذا التعريف في إعدادها لمقياس الرفاه النفسي بالبحث الحالي.

وتعرفها الباحثة إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس الرفاهة النفسية الذي أعدته الباحثة وفق نموذج (PERMA) والذي يتضمن الأبعاد التالية (المشاعر الإيجابية - الانشغال الإيجابي - العلاقات الإيجابية - المعنى - الإنجاز).

#### تعريف الحيوية الذاتية:

يعرفها (Ron Kurtus: 2012) بأنها حالة من الحمس والطاقة الموجودة لدى الفرد بما يمكنه من أداء الأنشطة المختلفة بفاعلية ونشاط سواء كانت هذه الطاقة جسمية أو ذهنية أو اجتماعية أو انفعالية أو روحية. وتبنت الباحثة هذا التعريف في إعدادها لمقياس الحيوية الذاتية بالبحث الحالي.



وعرفت الباحثة الحيوية الذاتية إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس الحيوية الذاتية من إعدادها بأبعاده الخمسة (الحيوية البدنية - الحيوية الذهنية - الحيوية الاجتماعية - الحيوية الانفعالية - الحيوية الروحية).

### الإطار النظري والدراسات السابقة:

#### أولاً: الحيوية الذاتية: Subjective Vitality

يشير (Seydi Ahmet Satici, M. Engin Deniz: 2019) إلى أن مفهوم الحيوية الذاتية أحد مفاهيم علم النفس الإيجابي والمستمد من النظرية التي قدمها (Deci & Ryan:1991) وهي نظرية تقرير الذات (Self- Determination Theory). وترتبط الحيوية الذاتية بالصحة النفسية والبدنية والذهنية الجيدة، فنجد أن الأفراد الذين يتمتعون بمستوى مرتفع من الحيوية الذاتية يمتلكون الشعور باليقظة العقلية وقدر كبير من التحمس للعمل الذين يقومون به، كما تتأثر الحيوية الذاتية بالعديد من العوامل الجسمية مثل التعب والنظام الغذائي المتبع، كما تتأثر أيضاً بالعوامل النفسية لدى الفرد (Peterson & Seligman, 2004).

#### تعريف الحيوية الذاتية:

يعرف كل من (Ryan & Frederick, 1997) الحيوية الذاتية بأنها امتلاك الفرد للطاقة واليقظة العقلية والحماس للعمل، كما أنها ترتبط بالعديد من المؤثرات مثل الدافعية والرفاهة النفسي.

وأشار (Greenglass, E., R.: 2006) إلى أن الحيوية الذاتية تعني الطاقة المدركة والناבעة من الفرد نفسه شعوره الإيجابي بامتلاك هذه الطاقة وقدرته على استخدامها والذي يتضح في قدرته على القيام بالأنشطة اليومية المختلفة.

أما (Kubzansky, L & Thurston, R: 2007) فيعرف الحيوية الذاتية بأنها حالة من شعور المرء بالطاقة والحماس والهمة الذاتية مع قدرته على ضبط وتنظيم انفعالاته وسلوكياته بالإضافة إلى تمتع الفرد بدرجة مرتفعة من الاندماج في الحياة.

ويعرفها (Ahmet Akin, 2012) بأنها الطاقة الموجودة لدى الفرد والتي تمكنه من القيام بالأنشطة المختلفة بحماس ونشاط.

كما يعرف (عبد العزيز إبراهيم: ٢٠١٦) الحيوية الذاتية بأنها حالة من الشعور الإيجابي بالحياة والطاقة التي تعرب عن نفسها في صيغة التحمس والامتلاء بالحياة والاحساس بالقوة، كما أنها حالة تجسيد لمشاعر الانتعاش وكون الفرد منتجاً ونشطاً.

وترى الباحثة من خلال عرض التعريفات السابقة للحبوية الذاتية أنها متغير يشير إلى مقدار ما يمتلكه الفرد من الطاقة التي تمكنه وتدفعه للقيام بالأنشطة المختلفة في حياته، حيث تتعلق هذه الطاقة بالنواحي الجسمية مثل الحالة البدنية العامة، والنواحي العقلية مثل اليقظة العقلية والتفكير المتزن، فضلاً عن النواحي النفسية المتعلقة بالدافعية والقدرة على الضبط الانفعالي وعلى التواصل بفاعلية مع الآخرين.

#### النظرية المفسرة للحبوية الذاتية:

هي نظرية تقرير الذات (Self- Determination Theory) التي قدمها كل من (Deci & Ryan:1985)، ويشير هذا المصطلح إلى قدرة الفرد على التخطيط لحياته لتحقيق التطور النفسي، والاختيار الحر من بين البدائل المتاحة ، بالإضافة إلى ضبط إيقاع حياته ومسارها ونوعيتها. وترتكز هذه النظرية على الدافعية التي قسمها الباحثان نوعين هما (الدافعية الخارجية، والدافعية الداخلية) حيث ترتبط الدافعية الخارجية بالقوي الخارجية التي تدفع الفرد تجاه أداء سلوكيات معينة مع ارتباطه أيضاً بالتعزيز الخارجي الذي يتلقاه الفرد ممن حوله وبالتالي فهو يسعى لبذل الجهد من أجل تحقيق هدفه ومواجهة الصعوبات وأن كل ذلك يحتاج إلى دعم خارجي من البيئة الاجتماعية. أما الدافعية الداخلية فتتمثل في الإرادة الذاتية والمرتبطة بها فكرة التعزيز الذاتي وليس الخارجي لذا يمكن تسميتها بالدافعية الذاتية (Deci & Ryan:2008). ويشير الباحثان إلى أن الدافعية الذاتية أو الداخلية تعتمد على مدى الاستقلالية المتاحة للفرد وقدرته على التحول من التنظيم الخارجي إلى التنظيم الشخصي الذاتي فالطالب مثلاً يؤدي ما عليه من نشاط مكلف به كأنه نشاط ذاتي الاختيار إذا شعر بمعني وأهمية ما يقوم به وبالتالي يؤدي العمل بنشاط وحماس مما يجعل دافعيته لانجاز هذا العمل دافعية داخلية بالرغم من أنه تكليف خارجي (Deci & Ryan:2000).

كما انطلقت هذه النظرية من افتراض أن الحاجات النفسية الأساسية للاستقلال والكفاءة والتفاعل الاجتماعي تعد محددات أساسية للحيوية الذاتية فالتفاعل الاجتماعي الفعال من شأنه أن يعزز الحيوية الذاتية (Vlachopoulos: 2012).

كما أن الكفاءة الذاتية والتي تظهر في سلوك الفرد تكون مصحوبة بالشعور بالحيوية الذاتية؛ فالشعور بالحيوية الذاتية يضعف ويتضاءل في ظل الظروف المقترنة بانعدام الشعور بالكفاءة (Deci & Ryan: 2008).

كما صيغ مصطلح الحيوية الذاتية في إطار نظرية تقرير الذات ليعبر عن امتلاء الشخص بالفاعلية والنشاط والتحمس واليقظة العقلية والبدنية والإقبال على الحياة بهمة وروح معنوية مرتفعة، فهي حالة مناقضة للإعياء والخمول والبلادة النفسية (عبد العزيز إبراهيم: ٢٠١٦).

#### تستنتج الباحثة من عرض نظرية تقرير الذات عدة نقاط:

- ١- الحيوية الذاتية لدى الفرد تتأثر بالمحفزات الإيجابية التي تأتي من البيئة الخارجية ولكن على الفرد أن يمتلك القدرة على تحفيز ذاته بدلاً من الاعتماد الكلي على المحفزات الخارجية.
  - ٢- أن مصطلح الحيوية الذاتية يرتبط بالدافعية الداخلية للفرد والتي تظهر في شكل نشاط وحماس لأداء ما على الفرد من أعمال، كما يتضمن العزيمة والمثابرة من أجل تحقيق الهدف.
  - ٣- تشير النظرية لأهمية التفاعل الاجتماعي الفعال مع الآخرين والذي من شأنه أن يعزز الحيوية الذاتية لدى الأفراد مما يمكنهم من أداء الأنشطة المختلفة بكفاءة عالية.
  - ٤- أن درجة الحيوية الذاتية الموجودة لدى الفرد تحددها مدى إشباع الحاجات النفسية الأساسية والمتمثلة في الاستقلال و الكفاءة والتفاعل الاجتماعي.
  - ٥- يتضمن مصطلح الحيوية الذاتية وجود اليقظة العقلية لدى الأفراد.
- أبعاد الحيوية الذاتية:

للحيوية الذاتية أبعاد فرعية أشار إليها العديد من الباحثين في دراساتهم المختلفة، وتعرض الباحثة فيما يلي هذه الأبعاد وفق تصنيف (Ron Kurtus:2012):

١. **الحيوية البدنية: Physical Vitality**  
وتعتبر عن امتلاك الفرد للصحة البدنية التي من شأنها إمداده بالطاقة لإنجاز الأنشطة اليومية بحماس وحيوية، وليس معنى ذلك ان إصابة الفرد بإعاقة معينة تجعله يفقد الشعور بالحيوية لأنها بالمعنى العام تشير لشعور الفرد بحسن الحال وعدم أصابته بالأمراض التي تعيقه عن تحقيق أهدافه (Ron Kurtus, 2012). وتعني قدرة الفرد على تحمل المتاعب في جميع أنشطة حياته اليومية، وليس معني هذا أن الشخص المعاق خال من الحيوية الجسمية ولكن يقصد من ذلك أن يكون جسد الشخص قادراً على تيسر أداء مهامه الجسمية بفاعلية (نورا محمد عرفة: ٢٠٢١).
٢. **الحيوية الذهنية: Mental Vitality**  
ويعرفها (Ron Kurtus, 2012) بأنها امتلاك الفرد للطاقة الذهنية التي تمكن الفرد من التفكير بوضوح لحل المشكلات بشكل جيد. كما أنها تمثل حالة من اليقظة العقلية.
٣. **الحيوية الانفعالية: Emotional Vitality**  
والتي يعرفها (Tajer, 2012, 325) بأنها امتلاك الفرد القدرة المرتفعة على ضبط انفعالاته و تنظيمها في المواقف المختلفة.
٤. **الحيوية الاجتماعية: Social Vitality**  
ويعرفها (محمد السعيد أبو حلاوة، عاطف مسعد الحسيني: ٢٠١٦) بأنها حالة التنبه والتفهم والاستبصار العام التي تتواجد لدى البشر أثناء التفاعل الاجتماعي وتتردد من معامل تأثيرهم في الآخرين وتتضمن عناصر مثل سرعة التجاوب الانفعالي والاجتماعي والتمتع بالحس الفكاهي وروح الدعابة مع القدرة على حث الآخرين وتنشيطهم والهامهم بصورة تدفعهم للتفاعل الاجتماعي.
٥. **الحيوية الروحية: Spiritual Vitality**  
والتي يعرفها (عبد العزيز إبراهيم: ٢٠١٦) بأنها قدرة الفرد على التعلق بكل ما هو خير من قيم، مع رغبة الفرد في اتباع قيم الحق والخير والتجويد السلوكي لحياة الآخرين وفق القيم الروحية العليا.

وتتبنى الباحثة الأبعاد الخمسة السابقة في تناولها لمتغير الحيوية الذاتية بالدراسة في البحث الحالي وفي بنائها لمقياس الحيوية الذاتية.

### أهمية الحيوية الذاتية:

من خلال إطلاع الباحثة على الإطار النظري والدراسات السابقة لمتغير الحيوية الذاتية وجدت أنه وثيق الصلة بالعديد من المتغيرات النفسية، حيث تتأثر هذه المتغيرات بمدي توافر الحيوية الذاتية لدى الأفراد كما تؤثر فيها، سواء كانوا طلاب أو معلمين أو من الكبار. وبناء عليه تلخص الباحثة أهمية الحيوية الذاتية فيما يلي:

١- توافر الحيوية الذاتية عند الأفراد يمكنهم من مواجهة ضغوط الحياة وأحداثها الصادمة بالإضافة إلى قدرته على تنظيم انفعالاته بشكل يتناسب مع الأحداث الضاغطة وهذا ما أشارت إليه نتائج دراسة (Rozanski, 2005).

٢- كلما كانت الحيوية الذاتية منخفضة كلما زاد الاجهاد الذاتي والشعور بالاستنزاف مع انخفاض الإدراك بالإنجازات الشخصية مما يؤدي غلي انخفاض الطاقة الانفعالية والبدنية لدى الفرد وهو ما أشار إليه (Maslach Schaufeli & Leiter: 2001).

٣- الحيوية الذاتية مرتبطة ارتباط موجب بالدافعية فيمكن من خلال الحيوية الذاتية التنبؤ بالدافعية الداخلية حيث تسهم الحيوية الذاتية بنسبة كبيرة في الدافعية الداخلية وفقا لما أشارت إليه نتائج دراسة (زقاوة أحمد: ٢٠٢٠).

٤- الحيوية الذاتية من المتغيرات التي تساعد الفرد على تحقيق ذاته وبالتالي التقدير الإيجابي لها ومن جانب آخر تقلل من القلق والضغط والمعاناة كما جاء في (Nix, Ryan, manly & Deci: 1999).

٥- أن تنمية العديد من المتغيرات الإيجابية في شخصية الفرد مثل التفاؤل والأمل والتفكير الإيجابي في المستقبل يؤدي إلى زيادة مستوى الحيوية الذاتية لدى الأفراد لوجود علاقة موجبة بين كل من الحيوية الذاتية وسمات الشخصية الإيجابية والتفكير المفعم بالأمل كما أشارت لذلك نتائج دراسة (عبد العزيز إبراهيم: ٢٠١٦).

ثانياً: الكفاءة الذاتية: Self Efficacy

ظهر مفهوم الكفاءة الذاتية على يد العالم الأمريكي ألبرت باندورا ( Albert Bandura ) عام (١٩٧٧) عندما قدم نظرية متكاملة لهذا المفهوم حدد فيها أبعاد ومصادر الكفاءة الذاتية، وتمثل هذه النظرية جانب من نظرية التعلم الاجتماعي، كما تشكل المحدد الرئيسي لسلوك الفرد (عبد العزيز حسين: ٢٠١٨).

تعريف الكفاءة الذاتية:

يعرف (فتحي الزيات: ٢٠٠١) مفهوم الكفاءة الذاتية بأنه اعتقاد أو إدراك الفرد لكفاءة إمكاناته أو قدراته الذاتية، وما ينطوي عليه من مقومات عقلية معرفية، انفعالية، دافعية، حسية، فسيولوجية عصبية لمعالجة الموقف او المهام او المشكلات او الأهداف الأكاديمية والتأثير في الأحداث لتحقيق إنجاز ما في ظل المحددات البيئية القائمة.

كما تعرف الكفاءة الذاتية بأنها الجهد الذي سيبدله الفرد في القيام بنشاط ما، وتتضمن أيضاً درجة مثابرة الفرد على تحقيق الهدف وتخطي الصعاب فكلما زاد إدراك الفرد لكفاءته الذاتية كلما زادت جهودهم ومثابرتهم، فالأفراد ذوي الكفاءة الذاتية المرتفعة يواجهون مشكلاتهم بمزيد من الهدوء والتحمل (pajares: 2005).

بينما يعرف باندورا (Bandura: 2007) الكفاءة الذاتية على أنها القدرة الإجرائية المدركة والتي لا ترتبط بما يملكه الفرد، بقدرارتباطها بإيمانه بما يستطيع عمله من مهام مهما كانت المصادر المتوفرة. فلا يسأل الفرد عن درجة تمتعه بالقدرات وإنما يسأل عن ثقته بقدرته على تنفيذ الأنشطة المطلوبة في ظل متطلبات الموقف، ويعكس تقييم الأفراد لكفائتهم الذاتية مستوى الصعوبة التي يعتقدون أنهم سوف يواجهونها.

ويقصد (Optimistische & Schwarzer) بالكفاءة الذاتية أنها القناعات الذاتية في القدرة على التغلب على المشكلات الصعبة التي تواجه الفرد، وهي أيضاً وظيفة موجّهة للسلوك، فضلاً عن ارتباطها بالكيفية التي يشعر ويفكر بها الفرد (ناهدة عبد زيد: ٢٠١٢).  
وتعرفها (ميرفت إبراهيم: ٢٠١٦) بأنها تعبير عن مجموعة الأحكام التي ترتبط بما ينجزه الفرد وبما يستطيع إنجازه، كما أنها تمثل مرآة معرفية للفرد تحرك سلوكه وتنشطه وتوجهه وتحافظ على استمراريته حتي تحقيق الهدف.

مما سبق ترى الباحثة اتفاق جميع تعريفات الكفاءة الذاتية على أنها ترتبط بما يعتقد الفرد عن امكاناته الذاتية سواء البدنية أو النفسية أو العقلية والتي معها يستطيع أداء ما عليه من مهام بكفاءة عالية تحقق له النجاح حيث أنها تعد بمثابة قوة دافعة ومحركة لسلوك الفرد في اتجاه تحقيق أهدافه وتخطي العقبات التي قد تواجهه.

#### مصادر الكفاءة الذاتية:

يشير (Pajares, Johnson & Usher: 2007) إلى أربعة مصادر تعد خبرات تؤثر

في الكفاءة الذاتية لدى الأفراد وتتمثل هذه المصادر في:

- ١- خبرات التمكن: Mastery Experiences: والتي تتكون لدى الفرد عندما ينجح نجاحاً حقيقياً في أداء مهمة معينة. وتسمى بالخبرات الأدائية.
- ٢- خبرات الملاحظة Vicarious Experiences: والتي يتلقاها الفرد من النماذج الاجتماعية حوله أثناء أدائهم للمهام الصعبة، وهي تعتبر خبرات غير مباشرة. وتسمى بالخبرات البديلة.
- ٣- خبرات الإقناع Persuasion Experiences: والتي يكتسبها الفرد من خلال محاولة المحيطين به والموثوق بقدرتهم على أداء مهمة معينة. وتسمى بالإقناع اللفظي.
- ٤- الحالة النفسية والفسولوجية Psychological & pysical States: ويقصد بها الحالة النفسية التي يمر بها الفرد مثل القلق ومستويات الاستثارة الانفعالية وتري الباحثة أهمية مصادر الكفاءة الذاتية، فالنجاح عادة في أي مهمة يزيد من ثقة الفرد بنفسه مما يعني توقع مزيد من النجاح ومزيد من تحقيق الأهداف وبالتالي فإن الفرد سوف يعمم تجربته نجاحاً إلى مواقف وتحديات أخرى. أما عن الخبرات البديلة فتتضمن التفاعل الاجتماعي مع المحيطين به بحيث يستمد منهم المثابرة أثناء ملاحظة أدائهم للمهام وخاصة الصعبة منها وبالتالي يشعر بأنه قادر مثلهم على أداء هذا العمل وأنه يتمتع بقدر من الحيوية الذاتية تمكنه من أداء العمل بنجاح. فضلاً عن تلقي الفرد للمعلومات اللفظية من الآخرين المحيطين به مما يزيد من رغبته في إتمام العمل. أما الحالة النفسية والبدنية للفرد فهي مهمة أيضاً كمصدر من مصادر الكفاءة الذاتية لأنها مرتبطة بالعوامل الداخلية التي تؤثر على الفرد أثناء ممارسته لأي عمل.

خصائص الأفراد ذوي الكفاءة الذاتية المرتفعة:

- ١- يعتقدون أن لديهم القدرة على إنجاز المهمات المطلوبة منهم بشكل جيد ولا يميلون للإستسلام قبل إنهاؤها (Schunk: 2003).
- ٢- قادرون على مواجهة تحديات الحياة وتحقيق الأهداف حتي في وجود مشكلات أو معوقات (Bandura: 1997).
- ٣- لديهم قدر كبير من الثقة بالنفس وطموح مرتفع.
- ٤- يتمتعون بمستوى مرتفع من القدرة على تحمل المسؤولية مع مثابرة عالية فلا يستسلمون بسهولة.
- ٥- يمتلكون القدرة على التخطيط للمستقبل بكفاءة عالية (Bandura: 1994).

من خلال العرض السابق ترى الباحثة أهمية متغير الكفاءة الذاتية لارتباطه باعتقاد الفرد عن ذاته وامكاناته البدنية والذهنية وما يستطيع أدائه من مهام مهما كانت صعبة، ولارتباطه أيضاً بالحالة النفسية والسيولوجية للفرد وتأثره انفعالياً واجتماعياً بمن حوله بشكل إيجابي يعزز ثقته في امكاناته وهو ما يعني ارتباطه بأبعاد بالحيوية الذاتية للفرد.

ثالثاً: الرضا عن الحياة: Life Satisfaction

اهتمت منظمة الصحة العالمية بموضوع الرضا عن الحياة حيث اشارت أنه يشمل الرضا عن جوانب الحياة المختلفة التي يعيشها الفرد والمتمثلة في الصحة الجسمية والنفسية والاجتماعية والروحية والأخلاقية، والتي يمكن قياسها بمقاييس الرضا عن الحياة (The WHOQOL Groop: 1998).

تعريف الرضا عن الحياة:

يعرف (علي محمود: ١٩٩٤) الرضا عن الحياة بأنه تقبل الفرد لذاته وأسلوب حياته مما يجعله متوافق مع ربه وأسرته ومتقبلاً لزملائه وأصدقائه، راضياً عن انجازاته الماضية متفائلاً بما ينتظره من مستقبل، مسيطراً على بيئته. كما يعرفه (مجدي الدسوقي: ٢٠٠٠) بأنه عملية تقويم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقاً لنسقه القيمي، كما يعتمد هذا التقويم على مقارنة الفرد لظروف حياته بالمستوى الأمثل الذي يعتقد أنه مناسب لحياته.



ويعرفه كل من (Sousa and Lyubomirsky: 2001) بأنه درجة تقبل الفرد لظروف حياته ومدى تحقيقه لاحتياجاته في حياته بشكل عام، كما أنه متغير يرتبط بجودة حياة الفرد، ويتضمن أيضاً تقييم الفرد وحكمه على مستوى معيشتة. أما (Eenhoven:2001) فيعرفه بأنه الدرجة التي يحكم فيها الشخص إيجابياً على نوعية حياته بوجه عام.

وأيضاً عرفه (عبد الوهاب كامل: ٢٠٠٧) بأنه حالة داخلية يشعر بها الفرد وتظهر في سلوكه واستجاباته، وتشير إلى درجة ارتياحه وتقبله لجميع مظاهر الحياة من خلال تقبله لذاته وأسرته وللآخرين وللبيئة المدركة وتفاعله مع خبراتها بصورة متوافقة. ويعرف كل من (Gilligan & Huebner: 2002) الرضا عن الحياة بأنه عبارة عن تقييم الفرد لمجالات متعددة في حياته.

ويعرفه أيضاً كل من (Fowler, Davis, Both & Best: 2018) بأنه المستوى المنخفض من التعارض أو التناقض بين رغبات الفرد و تحقيقها، فكلما كان مستوى التعارض منخفض ارتفع مستوى الرضا عن الحياة لدى الفرد.

من العرض السابق لتعريفات الرضا عن الحياة والمنفقة معاً في تناولها لهذا المفهوم، تخلص الباحثة أن الرضا عن الحياة كحالة داخلية يتضمن شعور الفرد بتقبله لحياته في مختلف النواحي وحكمه عليها بطريقة إيجابية تجعله يحقق أهدافه وطموحاته المتوافقة مع إمكاناته مما يحقق له الارتياح الذي يظهر في سلوكه، ويتضمن الشعور بالرضا رضا الفرد عن ذاته وعن المحيطين به أيضاً.

**النظريات المفسرة للرضا عن الحياة:**

١- **نظرية التكيف أو التعود Adaptation Theory:** تفسر هذه النظرية الرضا عن الحياة بناء على أن الأفراد يستجيبون بشكل مختلف للمواقف الجديدة التي يتعرضون لها في حياتهم فردود أفعالهم مختلفة بناء على أنماط شخصياتهم وأيضاً أهدافهم. ولكن نتيجة التكيف والتعود على المرور بتلك المواقف فإنهم يعودون مرة أخرى لطبيعتهم قبل المرور بالموقف الجديد، كما أن الأفراد المختلفون لا تسير عملية التكيف مع الظروف المحيطة بهم بنفس الكيفية أو بنفس السرعة (Diener & Rahtz: 2000). وتري الباحثة أن معنى ذلك أن الرضا عن الحياة

يرتبط بقدرة الفرد على التأقلم مع الظروف الجديدة أو المواقف التي قد تُفرض عليهم في مواقف الحياة المختلفة. فكلما زادت قدرة الفرد على التكيف مع متغيرات الحياة الجديدة كلما زاد لديه مستوى شعوره بالرضا عن الحياة.

#### ٢- نظرية الفجوة بين الإنجاز والطموح **Ambition- Achievement Gab Theory**

يري أصحاب هذه النظرية أن الانسان يرضى عن حياته عندما يحقق طموحاته، أو عندما تكون انجازاته وأعماله قريبة من طموحاته. أما عندما تكون طموحاته أعلى من امكانياته ولا يستطيع تحقيق أهدافه فلا يرضى عن نفسه ولا عن حياته بل يكون ساخطاً متزماً من نفسه ومن الحياة، فالطموح الزائد مع ضعف الامكانيات وعدم القدرة على تحقيق الاهداف يعرض الانسان للاحباط ويجعله تقيساً. ويدعو أصحاب هذه النظرية إلى تحقيق التوازن بين الامكانيات والطموحات ليتحقق الرضا عن الحياة (مرسي كمال: ٢٠٠٠).

#### ٣- نموذج المقارنة الاجتماعية **Social Comparing Model**: يشير هذا النموذج إلى أن

الأفراد يقارنون أنفسهم مع الآخرين من حولهم يكونون أكثر رضا عن حياتهم إذا كانت ظروفهم أفضل من الآخرين. فالمقارنة تخلق درجات مختلفة من الرضا داخل المجتمع الواحد. ويرى (Esterlin) أن الأفراد العاديين في أي مجتمع يكونون معتدلين أو متوسطين في درجة الرضا عن حياتهم، بينما يكون البعض فوق هذا المعدل أو تحته. كما أن الأفراد الذين يعيشون في مشقة أو لديهم تقدير ذات منخفض يميلون إلى مقارنة أنفسهم وأوضاعهم بمن هم أقل مكانة منهم لتحسين صحتهم النفسية (مرسي كمال: ٢٠٠٠).

#### ٤- نظرية التقييم الجوهرى الذاتى **Core Self Evaluayion Theory**: صاحب هذه النظرية

هو (Judge) الذي يري أن التقييم الجزئي لكل الجوانب الخاصة بأي مجال من مجالات الحياة هو الذي ينتج الشعور بالرضا عن ذلك المجال، ومن ثم يتسبب في الشعور بالرضا العام عن الحياة. وقد وجد (Judge) أن الأفراد الذين يمتلكون تقيماً جوهرياً مرتفعاً للذات أكثر شعوراً بالرضا عن الحياة وعن الميادين العديدة للحياة مثل الأسرة والعمل والدراسة لانهم أكثر ثقة في قدرتهم على الاستفادة من كل ميزة يمتلكونها (يحيي عمر: ٢٠١٢).

من خلال العرض السابق للنظريات المفسرة للرضا عن الحياة ترى الباحثة أن محددات الرضا عن الحياة تتضمن قدرة الفرد على التكيف مع متغيرات حياته والظروف المستجدة

فيها، امتلاك الفرد لمفهوم ذات مرتفع، تجنب مقارنة المستوى المعيشي للفرد بمن يمتلك امكانات أعلى، العمل على الانجاز وتحقيق الأهداف والنجاح في العمل، أن يتناسب طموح الفرد مع الامكانات المتاحة له، كما تلعب القيم السائدة لدى الفرد وأيضاً مستوى ثقافته وعمره الزمني دوراً في رضا الفرد عن حياته. وتتبنى الباحثة نظرية التقييم الجوهرية الذاتي في تفسيرها للرضا عن الحياة حيث قامت ببناء مقياس الرضا عن الحياة بأبعاد تعبر عن الرضا عن الحياة في مجالات مختلفة كما أشارت النظرية.

#### رابعاً: الرفاهة النفسية: Well-being

أشار كل من (Seligman & Peterson: 2005) أن متغير الرفاه النفسي من المتغيرات التي تنتمي لعلم النفس الإيجابي. وفي اللغة العربية يقصد بكلمة (Well-being) من الناحية اللغوية الخير و الرفاه والسعادة (منير البعلبكي: ٢٠٠٨).

تعريف الرفاهة النفسية:

و يعرفها كل من (Ryff & Keyes: 1995) بأنها قدرة الفرد على تحقيق حياة ذات معنى ومواجهة تحديات الحياة الواقعية.

كما عرفها كل من (Ruff & Singer: 2008) بأنها الشعور بحسن الحال وترتبط بقدرة الفرد على السعي لتحقيق أهدافه الشخصية واستقلاليته في اتخاذ القرارات المتعلقة بحياته، كما أنه يتضمن قدرة الفرد على تكوين علاقات اجتماعية طيبة مع الآخرين، فضلاً عن ارتباطه بالاحساس العام بالسعادة والأمن النفسي.

بينما عرفها (Negovan: 2010) بأنها قدرة الفرد على توظيف امكانياته من خلال عملية تحقيق الذات.

ووضع (عادل المنشاوي: ٢٠١١) تعريف للرفاهة النفسية بأنها شعور الفرد بالرضا عن ذاته وتقبله لها اعتماده على ذاته و تنظيم سلوكه أثناء التفاعل مع الآخرين، ووجود هدف للفرد ورؤية توجه أفعاله كما يتضمن قدرة الفرد على إقامة علاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين بالإضافة إلى كفاءة الفرد فيما يقوم به من أعمال تؤدي إلى الاحساس العام بالسعادة والطمأنينة النفسية.

كما عرفها (Dodge: 2012) بأنها نقطة التوازن بين الموارد الشخصية للفرد والتحديات التي يمكن أن يواجهها.

وأشار (Seligman: 2012) بأنها قدرة الفرد على التعبير عن مشاعره بإيجابية مع الاندماج في الأعمال التي يحبها وتكوين علاقات إيجابية مما يعطي معنى للحياة ويُشعر الفرد بالإنجاز.

من العرض السابق للتعريفات ترى الباحثة أن الرفاهة النفسية مصطلح مرتبط بعدة مفاهيم إيجابية متعلقة بحياة الفرد أثناء قيامه بالأنشطة المختلفة سواء بمفرده أو مع الآخرين المحيطين به منها السعي لتحقيق الأهداف بإيجابية ومواجهة التحديات والصعوبات لتحقيق التوازن وإعطاء المعنى للحياة من خلال توظيف إمكانياته؛ مما يحقق شعوره بالأمن النفسي والسعادة.

#### النماذج المفسرة للرفاهة النفسية:

من خلال الاطلاع على الإطار النظري والدراسات السابقة المرتبطة بمتغير الرفاهة

النفسية تعرض الباحثة فيما يلي أشهر النماذج المفسرة للرفاهة النفسية:

١- نموذج رايف (Ryff): يعد نموذج (Ryff: 1989) من أهم النماذج التي رسخت لمفهوم الرفاهة النفسية وطرق ومجالات البحث فيه، ويتكون هذا النموذج من ستة أبعاد أساسية ترتبط بالتحديات التي يواجهها الفرد أثناء التقدم في حياته. وهذه الأبعاد هي (تقبل الذات - العلاقات الإيجابية مع الآخرين - الاستقلالية - التكيف مع البيئة - الهدف في الحياة - النمو الشخصي) (Keyes, Shomotkin & Ryff: 2002).

٢- نموذج بار أون (Bar-On's): وفق هذا النموذج فالرفاهة النفسية ترتبط بمجموعة من السمات والقدرات التي تساعد الفرد على مواجهة متطلبات البيئة مثل (الوعي، التعبير عن الذات، القدرة على التفاعل مع الآخرين، ضبط الانفعالات، القدرة على حل المشكلات)، وتضمن هذا النموذج خمسة أبعاد هي (المهارات الشخصية - المهارات الابينشخصية - إدارة الضغوط - المزاج العام - التوافقية) (Routledge: 2005).

٣- نموذج دينير (Diener): تناول Diener وزملاؤه مفهوم الرفاه النفسي في عام (١٩٨٥) من منظور تحقيق المتعة للفرد في حياته أو بمعنى الرضا عن الحياة، وهذا النموذج يتضمن

- مؤشرات للرفاهة النفسية منها جودة الحياة والخبرات والمشاعر الإيجابية والسلبية التي يتعرض لها الفرد بالإضافة إلى الأداء الإيجابي في الحياة (Giuntoli & Vidotto:2021). وفيما بعد وضع كل من (Diener, Wirtz, Kim-Prieto, Choi, Oishi: 2009) مؤشرات أخرى للرفاهة النفسية تشير إلى معنى الازدهار والتي تتضمن عدة أبعاد وهي (العلاقات - المعنى - الاندماج - تقدير الذات - التمكين) (Su, Tay & Diener:2014).
- ٤- نموذج (PERMA): صاحب هذا النموذج هو (Sligman) ويعتبر نموذجه من النماذج الحديثة التي اهتمت بالرفاهة النفسية وتناولت هذا المتغير في البداية من خلال ثلاثة أبعاد أساسية (المشاعر الإيجابية - العلاقات الاجتماعية - المعنى والحياة الهادفة) (Sligman:2005)، ثم تم تطوير النموذج فيما بعد بإضافة بعدين آخرين هما (الانشغال الإيجابي - الإنجاز) ليصبح النموذج ذو أبعاد خمسة أساسية. وبناء على هذه الأبعاد الخمسة أُطلق عليه نموذج (PERMA) نسبة إلى الأحرف الأولى من الأبعاد الأساسية للنموذج (Sligman:2011)، وقامت الباحثة في البحث الحالي بتبني هذه الأبعاد عند إعدادها لمقياس الرفاهة النفسية وهذه الأبعاد التي وضعها سليجمان هي:
- أ- المشاعر الإيجابية **Positive Emotions**: تتعلق بكيفية تفاعل الفرد مع الانفعالات والمشاعر الإيجابية كجزء أساسي وسوي للحياة الانسانية.
- ب- الانشغال الإيجابي **Engagement** : يتضمن استمتاع الفرد بالعمل الذي يقوم به مع أدائه بحيوية وتركيز بالإضافة إلى القدرة على مواجهة التحديات.
- ج- العلاقات الاجتماعية **Relationships** : تتضمن قدرة الفرد على الاندماج في العلاقات المختلفة بالمحيطين به بشكل إيجابي.
- د- المعنى **Meaning** : ان يكون للانسان هدف ومعنى في حياته مع التركيز على امكانيات الفرد الإيجابية.
- ذ- الإنجاز **Achievement** : وتتضمن قدرة الفرد على تحقيق أهدافه وغاياته مما يعود بالنفع عليه وعلى الآخرين، كما يتضمن الصمود من خلال الاعتراف بالقدرات والعمل على تنميتها (Sligman:2011).

وقد تبنت الباحثة في البحث الحالي نموذج (PERMA) للرفاهة النفسية حيث قامت بإعداد المقياس وفق أبعاد هذا النموذج.

تعرض الباحثة فيما يلي مجموعة من الدراسات السابقة التي تناولت متغيرات البحث والتي اتيج لها الإطلاع عليها، وقامت الباحثة بتقسيم هذه الدراسات إلى ثلاثة محاور كالتالي:

#### المحور الأول: دراسات تناولت العلاقة بين الحيوية الذاتية والكفاءة الذاتية:

أعد كل من ( Harry T. Reis, Kennon M. Sheldon, Shelly L. Gable, ) (Joseph Roscoe, Richard M. Ryan, 2000) دراسة هدفت إلى بحث الدور الذي تلعبه الاحتياجات النفسية اليومية في حياة الفرد (الحاجة للاستقلالية - الكفاءة الذاتية - القرب من الآخرين) وعلاقتها ببعض المتغيرات التي كان من بينها الحيوية الذاتية، طبق الباحثون عدة مقاييس من بينها مقياس الحيوية الذاتية إعداد (Ryan & Frederick, 1997)، ومقياس الكفاءة الذاتية إعداد (O'Brien & Epstein, 1988). وتم تطبيق هذه الأدوات على عينة قوامها (٧٦) دارس من الملحقين بدراسة علم النفس الذين تراوحت أعمارهم بين (١٧ - ٨٦) عام، منهم (٢٩) من الذكور، (٣٨) من الإناث. وأظهرت النتائج في جانب منها وجود علاقة ارتباطية موجبة بين كل من الحيوية الذاتية والكفاءة الذاتية حيث بلغ معامل الارتباط بينهما (٠,٤٣) وهو معامل ارتباط دال عند مستوى (٠,٠٥).

كما أجرى ( Ali Akbar Sheikhi Finia, Javad Kavousianb, Abbas ) (Beigyb, Maryam Emamib, 2010) دراسة كان الهدف منها بحث العلاقة بين الحيوية الذاتية وكل من الكفاءة الذاتية والمهارات الحياتية لدى طلاب الجامعة، وأجري الباحثون الدراسة على عينة قوامها (٣٦٠) طالب في عمر (١٩) سنة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية. واستخدم الباحثون مقياس الكفاءة الذاتية إعداد (Scherer, 1986)، كما استخدم الباحثون مقياس المهارات الحياتية إعداد (Gazda & Ginter, 1996)، ومقياس الحيوية الذاتية الذي قام بإعداده كل من (Ryan & Frederick, 1997). وأظهرت النتائج في جانب منها وجود علاقة ارتباطية دالة وموجبة بين الكفاءة الذاتية والحيوية الذاتية لدى عينة الدراسة حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (٠,٢٤٧).

وهدفت دراسة (Brdar & Kashdon, 2010) إلى فحص البنية العاملية ودراسة العلاقات بين نقاط قوة الشخصية والحيوية الذاتية و الاحتياجات الأساسية التي تتضمن ثلاث متغيرات هي (الحاجة للاستقلالية - الكفاءة الذاتية - القرب من الآخرين) وذلك لدى طلاب الجامعة الكرواتيين، وتكونت عينة الدراسة من (٨٨١) طالب وطالبة ممن تراوحت أعمارهم بين (١٨ - ٢٨) سنة بمتوسط عمر بلغ (٢٠,٨٧) عام. واستخدم الباحثان عدة مقاييس من بينها مقياس الحيوية الذاتية إعداد (Ryan & Frederick, 1997)، ومقياس نقاط القوة في الشخصية إعداد كل من (Peterson & Seligman, 2004)، ومقياس الاحتياجات النفسية الأساسية إعداد (Gagne, M, 2003)، وأشارت نتائج الدراسة في جانب منها وجود علاقة ارتباطية موجبة و دالة عند مستوى (٠,٠٥) بين الحيوية الذاتية و الكفاءة الذاتية حيث بلغ معامل الارتباط بينهما (٠,٤٨).

وفي دراسة أخرى أجراها (Saricam, 2015) كان الهدف هو التعرف على الدور الوسيط للكفاءة الذاتية في العلاقة بين الحيوية الذاتية والإرهاق المدرسي لدى المراهقين بمدارس تركيا، وتكونت عينة الدراسة من (٣٤٤) طالب وطالبة من طلاب المدارس الثانوية التركية بمتوسط عمر (١٥,٤) سنة، وقام الباحث بتطبيق مقياس الحيوية الذاتية من إعداد (Ryan & Frederick, 1997)، ومقياس الكفاءة الذاتية من إعداد (Sherer et al, 1982)، كما استخدم الباحث مقياس الإرهاق المدرسي الذي قام بإعداده كل من (Salmela-Aro, 2009) و (Kiuru, Leskinen & Nurmi, 2009). وقام الباحثون بإجراء التحليل الإحصائي للتحقق من فروض الدراسة حيث قام بحساب معاملات الارتباط بين المتغيرات وأظهرت النتائج في جانب منها وجود علاقة ارتباطية متوسطة وموجبة بين الحيوية الذاتية والكفاءة الذاتية حيث بلغ معامل الارتباط بينهما (٠,٤١) وهو معامل ارتباط دال عند مستوى (٠,٠١)، كما أشارت النتائج أن الكفاءة الذاتية تتوسط جزئياً في العلاقة بين الحيوية الذهنية والإرهاق المدرسي.

وفي دراسة أخرى تناول كل من (Nuno Couto, Raul Antunes, Diogo Monteiro, Joao Moutao, Daniel A Marinho, Luis Cid, 2017) الاحتياجات النفسية الأساسية الثلاث (الحاجة للاستقلالية - الكفاءة الذاتية - القرب من الآخرين) وعلاقتها بالحيوية الذاتية والرفاه النفسي، وبلغ عدد أفراد عينة الدراسة (٣٠٩) من البرتغاليين الكبار

الذين تراوحت أعمارهم بين (٦٠ - ٩٠) عام بمتوسط عمر بلغ (٦٨,٥٩). واستخدم الباحثون مقياس الحيوية الذاتية إعداد (Ryan & Frederick, 1997)، ومقياس الاحتياجات النفسية الأساسية بأبعاده الثلاثة إعداد (Gagne, 2003)، بالإضافة إلى مقياس الرفاه النفسي الذي قام بإعداده (Lyubomirsky & Lepper, 1999)، وأظهرت النتائج في جانب منها وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة بين الكفاءة الذاتية كأحد الاحتياجات النفسية الأساسية وبين الحيوية الذاتية لدى عينة الدراسة حيث بلغ معامل الارتباط بينهما (٠,٧٣).

أما دراسة (Mehdi Arabzadeh, 2017) فكان الهدف منها بحث العلاقة الارتباطية بين الاحتياجات النفسية الثلاث (إدارة الذات - الكفاءة الذاتية - العلاقات الاجتماعية) والحيوية الذاتية لدى الكبار ومعرفة ما إذا كانت الاحتياجات النفسية الثلاث تلعب دوراً في التنبؤ بالحيوية الذاتية لدى الكبار. وتكونت عينة الدراسة من (٢٣٥) من الكبار، حيث مثلت الإناث (١٠٠) فرد من أفراد العينة، بينما مثل الذكور (١٣٥) فرد من أفراد العينة، وتراوحت أعمارهم بين (٦٠ - ٧٥) سنة. واستخدم الباحث مقياس الحيوية الذاتية إعداد كل من (Ryan & Frederick, 1997)، ومقياس الاحتياجات النفسية الأساسية إعداد كل من (Deci & Ryan, 2000). وأظهرت نتائج الدراسة ان الحيوية الذاتية ترتبط ارتباط موجب ودال مع الكفاءة الذاتية حيث بلغ معامل الارتباط بينهما (٠,٥٣) وهو معامل ارتباط دال عند مستوى دلالة (٠,٠١). كما أظهرت نتائج تحليل الانحدار إمكانية التنبؤ بالحيوية الذاتية من خلال الاحتياجات النفسية الثلاث وأن الاحتياجات النفسية الثلاث استطاعت معاً تفسير (٣١%) من الحيوية الذاتية وبالتالي فإن التغير في الحيوية الذاتية راجع إلى التغير في الاحتياجات النفسية الثلاث معاً بنسبة (٣١%). كما أشار الباحث إلى أن دراسة وفهم الاحتياجات النفسية لدى الكبار يسهم في تحسين الحيوية الذاتية لديهم بشكل كبير.

كما أجرى كل من (Vergara-Torres AP, Tristán J, López-Walle JM, González-Gallegos A, Pappous A and Tomás I, 2020) دراسة هدفت إلى اختبار العلاقة بين التغذية الراجعة المصححة والحيوية الذاتية حيث توسطت الحاجات النفسية الأساسية الثلاث (الحاجة للاستقلالية - الكفاءة الذاتية - القرب من الآخرين) بينهما، وتكونت عينة الدراسة من (٧٤٢) طالب وطالبة من الدارسين الكبار بمتوسط عمر (٥٢,٦)



للذكور ومتوسط عمر (٤٧,٤) للإناث. واستخدم الباحثون مقياس الحيوية الذاتية الذي قام بإعداده (Lopez-Walle et al., 2012)، بالإضافة إلى (Corrective Feedback Scale)، ومقياس الحاجات النفسية الأساسية بأبعاده الثلاثة (الحاجة للاستقلالية - الكفاءة الذاتية - القرب من الآخرين) إعداد (Zamarripa et al., 2017). وأظهرت النتائج في جانب منها وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الكفاءة والحيوية الذاتية، حيث بلغ معامل الارتباط بينهما (٠,٢٧) وهو معامل ارتباط دال عند مستوى (٠,٠١). كما أظهرت النتائج أن الكفاءة الذاتية تتوسط العلاقة بين التغذية الراجعة المصححة والحيوية الذاتية.

كما هدفت دراسة (نانسي كمال، فيصل خليل: ٢٠٢٢) إلى إجراء نمذجة للعلاقات السببية بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية والكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلاب جامعة اليرموك، وتكونت عينة الدراسة من (١١٩٧) طالب من طلاب المرحلة الجامعية تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، واستخدم الباحثان مقياس الحيوية الذاتية إعداد (عفراء العبيدي: ٢٠٢٠)، ومقياس الكفاءة الذاتية الذي قام بتطويره (عبد الله وصالح: ٢٠١٩)، ومقياس اليقظة العقلية إعداد (Baer et al, 2006)، أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية غير مباشرة ذات دلالة إحصائية بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية من خلال الكفاءة الذاتية، أي أن الكفاءة الذاتية الأكاديمية تتوسط العلاقة بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية، إذ بلغ حجم الأثر غير المباشر (٠,٦١٣)، بمعنى أنه عند ارتفاع مستوى اليقظة العقلية من خلال الكفاءة الذاتية الأكاديمية عند الطلاب بدرجة واحدة يؤدي إلى ارتفاع مستوى الحيوية الذاتية بقيمة (٠,٦١٣) درجة.

#### التعليق على دراسات المحور الأول:

تستخلص الباحثة من استعراضها للدراسات السابقة التي تناولت العلاقة بين الحيوية الذاتية والكفاءة الذاتية عدة أمور تناقشها في النقاط التالية:

١- **من حيث الهدف:** اتفقت جميع دراسات هذا المحور في الهدف والذي تمثل في دراسة العلاقة بين الحيوية الذاتية والكفاءة الذاتية، وأضافت بعض دراسات هذا المحور هدف آخر تمثل في دراسة الدور الوسيط الذي تلعبه الكفاءة الذاتية بين الحيوية الذاتية ومتغيرات أخرى كما في دراسة (Saricam, 2015) حيث بحثت هذه الدراسة الدور الوسيط للكفاءة الذاتية في العلاقة بين الحيوية الذاتية والارهاق المدرسي، ودراسة كل من (Vergara-

Torres AP, Tristán J, López-Walle JM, González-Gallegos A, Pappous A and Tomás I, 2020) والتي بحثت الدور الوسيط للكفاءة الذاتية في العلاقة بين الحيوية الذاتية والتغذية الراجعة المصححة، ودراسة (نانسي كمال، فيصل خليل: ٢٠٢٢) التي كان من أهدافها التعرف على الدور الوسيط للكفاءة الذاتية الأكاديمية في العلاقة بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية. أما دراسة (Mehdi Arabzadeh, 2017) فأضافت هدف التنبؤ بالحيوية الذاتية من خلال الكفاءة الذاتية.

٢- من حيث العينة: اختلفت دراسات هذا المحور في العينة حيث كانت العينة من الكبار في دراسة (Harry T. Reis, Kennon M. Sheldon, Shelly L. Gable, Nuno Couto, Raul Joseph Roscoe, Richard M. Ryan, 2000) ودراسة (Antunes, Diogo Monteiro, Joao Moutao, Daniel A Marinho, Luis Cid, Vergara-Torres AP, 2017)، ودراسة (Mehdi Arabzadeh, 2017)، ودراسة (Tristán J, López-Walle JM, González-Gallegos A, Pappous A and Tomás I, 2020)، بينما كانت العينة من طلاب المرحلة الثانوية والمرحلة الجامعية في دراسة (Ali Akbar Sheikhi Finia, Javad Brdar & Kashdon, 2010)، ودراسة (Saricam, Kavousianb, Abbas Beigyb, Maryam Emamib, 2010)، ودراسة (2015)، ودراسة (نانسي كمال، فيصل خليل: ٢٠٢٢).

٣- من حيث الأدوات: بالنسبة لمقياس الحيوية الذاتية اتفقت جميع دراسات هذا المحور في استخدامها لمقياس الحيوية الذاتية إعداد (Ryan & Frederick, 1997) باستثناء دراسة (Vergara-Torres AP, Tristán J, López-Walle JM, González-Gallegos A, Pappous A and Tomás I, 2020) التي استخدمت مقياس الحيوية الذاتية من إعداد (Lopez-Walle et al., 2012). ودراسة (نانسي كمال، فيصل خليل: ٢٠٢٢) التي استخدمت مقياس الحيوية الذاتية من إعداد (عفراء العبيدي: ٢٠٢٠)، أما بالنسبة لمقياس الكفاءة الذاتية فتتعدد الأدوات المستخدمة لقياسها في دراسات هذا المحور حيث استخدمت دراسة كل من (Ali Akbar Sheikhi Finia, Javad Saricam, Kavousianb, Abbas Beigyb, Maryam Emamib, 2010)، ودراسة (

(Nuno Couto, Raul Antunes, 2015) مقياس (Sherer)، كما اتفقت دراسة (Diogo Monteiro, Joao Moutao, Daniel A Marinho, Luis Cid, 2017) و دراسة (Gagne, 2003) (Brdar & Kashdon, 2010) في استخدامهما لمقياس (Harry T. Reis, Kennon M. Sheldon, Shelly L. Gable, Joseph Roscoe, Richard M. Ryan, 2000) لقياس الكفاءة الذاتية، بينما استخدمت دراسة (O'Brien & Epstein, 1988)، واستخدمت دراسة (Vergara-Torres AP, Tristán J, López-Walle JM, González-Gallegos A, Zamarripa ) (Pappous A and Tomás I, 2020) مقياس الكفاءة الذاتية من إعداد (Mehdi Arabzadeh, 2017) مقياس الكفاءة الذاتية (et al., 2017)، واستخدمت دراسة (Deci & Ryan, 2000). إعداد كل من

٤- **من حيث النتائج:** اتفقت دراسات هذا المحور في نتائجها التي تمثلت في وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة بين الحيوية الذاتية والكفاءة الذاتية حيث تراوحت معاملات الارتباط بين المتغيرين في الدراسات السابق عرضها بين (٠,٢٤، ٠,٧٣). كما أضافت بعض دراسات هذا المحور نتائج أخرى كما في دراسة (Saricam, 2015) التي اشارت نتائجها إلى أن الكفاءة الذاتية تتوسط جزئياً في العلاقة بين الحيوية الذاتية والإرهاق المدرسي، كما أشارت نتائج دراسة (Vergara-Torres AP, Tristán J, López-Walle JM, González-Gallegos A, Pappous A and Tomás I, 2020) إلى أن الكفاءة الذاتية تتوسط العلاقة بين الحيوية الذاتية والتغذية الراجعة المصححة، ودراسة (نانسي كمال، فيصل خليل: ٢٠٢٢) التي كان من نتائجها الدور الوسيط للكفاءة الذاتية الأكاديمية بين الحيوية الذاتية والليقظة العقلية. أما دراسة (Mehdi Arabzadeh, 2017) فأشارت نتائجها إلى امكانية التنبؤ بالحيوية الذاتية من خلال الكفاءة الذاتية.

وقد استفادت الباحثة من دراسات هذا المحور في صياغة الفروض، وأيضاً ساعدت دراسات هذا المحور الباحثة في اختيارها لمقياس الكفاءة الذاتية المناسب لطلاب المرحلة الثانوية. كما لاحظت الباحثة عدم وجود دراسات عربية - في حدود ما أطلعت عليه - تناولت العلاقة بين الحيوية الذاتية والكفاءة الذاتية أو دراسات تناولت التنبؤ بالحيوية الذاتية

من خلال الكفاءة الذاتية، كما لم توجد - في حدود علم الباحثة - سوى دراسة أجنبية واحدة درست إمكانية التنبؤ بالحيوية الذاتية من خلال الكفاءة الذاتية لدى الكبار وهي دراسة (Mehdi Arabzadeh, 2017) مما دفع الباحثة لدراسة الإسهام النسبي للكفاءة الذاتية في التنبؤ بالحيوية الذاتية لدى طلاب المرحلة الثانوية.

#### المحور الثاني: دراسات تناولت العلاقة بين الحيوية الذاتية والرضا عن الحياة:

أجرى الباحثان (Ryan & Frederick, 1997) دراسة بهدف التعرف على العلاقة بين الحيوية الذاتية وكل من الرضا عن الحياة والرفاه النفسي والقلق والاكتئاب، وتكونت عينة الدراسة من (٤٠) طالب وطالبة من طلاب الجامعة بالإضافة إلى العاملين بالجامعات تراوحت أعمارهم بين (١٨ - ٢٤) سنة بمتوسط عمر بلغ (٢١) عام، تم تقسيمهم بالتساوي على مجموعتين. واستخدم الباحثان مقياس الحيوية الذاتية من إعدادهما، ومقياس (Brooket et al., 1979) لقياس الرفاه النفسي والقلق والاكتئاب، ومقياس الرضا عن الحياة الذي قام بإعداده كل من (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985)، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية دالة وموجبة بين الحيوية الذاتية والرضا عن الحياة لدى مجموعتي البحث حيث تراوحت معاملات الارتباط بين الحيوية الذاتية والرضا عن الحياة (٠,٤٢ - ٠,٧٣). وأظهرت النتائج في جانب آخر منها وجود علاقة ارتباطية دالة وسالبة بين الحيوية الذاتية وكل من القلق والاكتئاب حيث تراوحت معاملات الارتباط بين الحيوية الذاتية والقلق (- ٠,٣٦ : ٠,٥١)، كما تراوحت معاملات الارتباط بين الحيوية الذاتية والاكتئاب بين (٠,٣٥ - ٠,٦٢).

ودرس كل من (Virginia Grow Kasser & Richard M. Ryan, 1999) الحيوية الذاتية في علاقتها ببعض المتغيرات لدى الممرضين بدور رعاية المسنين، وتكونت عينة الدراسة من (٥٠) من الممرضين في دور رعاية المسنين بنيويورك تراوحت أعمارهم بين (٧٠ - ٩٩) عام بمتوسط عمر (٨٣) سنة. واستخدم الباحثون عدة مقاييس للقلق والاكتئاب والتنظيم الذاتي، كما تضمنت أدوات الدراسة مقياس الحيوية الذاتية إعداد (Ryan & Frederick, 1997)، ومقياس الرضا عن الحياة إعداد (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985)، وأظهرت نتائج الدراسة في جانب منها وجود علاقة ارتباطية موجبة بين

الحيوية الذاتية والرضا عن الحياة حيث بلغ معامل الارتباط بينهما (٠,٦٨) وهو معامل ارتباط دال عند مسنوي (٠,٠١).

كما سعت دراسة كل من ( Ali Akbar Sheikhi Finia, Javad Kavousianb, ) إلى بحث العلاقة بين الحيوية الذاتية وكل من الرضا عن الحياة وبعض المتغيرات الأخرى لدى طلاب الجامعة، وقام الباحثون باختيار أفراد العينة بالطريقة العشوائية الطبقية وبلغ عدد الطلاب المشاركين في الدراسة (٣٦٠) طالب وطالبة من طلاب الجامعة بلغ عمرهم (١٩) سنة. واستخدم الباحثون في دراستهم مقياس الحيوية الذاتية إعداد كل من (Ryan & Frederick, 1997) والمكون من ٧ عبارات غير مقسمة إلى أبعاد، كما استخدم الباحثون في هذه الدراسة استبيان من إعداد كل من (Diener & Kasser, 1999) والذي يتضمن بُعد الرضا عن الحياة المكون من خمس عبارات لهم درجة كلية مستقلة. وأظهرت النتائج في جانب منها وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة عند مستوى (٠,٠١) بين الحيوية الذاتية والرضا عن الحياة حيث بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون بينهما (٠,٣٣٦).

وهدفت دراسة (Brdar & Kashdon, 2010) إلى تقصي العلاقات الارتباطية بين الرضا عن الحياة والحيوية الذاتية والرضا عن الاحتياجات النفسية الأساسية والدافعية ونقاط قوة الشخصية لدى طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (٨٨١) طالب وطالبة من طلاب الجامعة الكرواتيين تراوحت أعمارهم بين (١٨ - ٢٨) سنة بمتوسط عمر بلغ (٢٠,٨٧) عام. واستخدم الباحثان عدة مقاييس من بينها مقياس الرضا عن الحياة الذي قام بإعداده كل من (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985)، ومقياس الحيوية الذاتية إعداد (Ryan & Frederick, 1997) والمكون من ٧ عبارات، وأشارت نتائج الدراسة في جانب منها وجود علاقة ارتباطية بين الحيوية الذاتية و الرضا عن الحياة حيث كان معامل الارتباط بينهما يساوي (٠,٤٩) وهو معامل ارتباط دال عند مستوى (٠,٠٥).

وأعد كل من ( Recep Uysal, Begum Satici, Seydi Ahmet, Ahmet Akin, ) دراسة هدفت إلى التعرف على تأثير الحيوية الذاتية كمتغير وسيط ومعدل للعلاقة بين الرضا عن الحياة والسعادة، وتكونت عينة الدراسة من (٣٧٨) طالب وطالبة من طلاب

المرحلة الجامعية تراوحت أعمارهم بين (١٨ - ٢٤). وقد أجاب المفحوصون على مقياس الحيوية الذاتية إعداد (Ryan & Frederick, 1997)، ومقياس السعادة إعداد كل من (Diener, Lyubomirsky & Lepper, 1999)، ومقياس الرضا عن الحياة إعداد (Emmons, Larsen & Griffin, 1985). وأشارت نتائج الدراسة أن الحيوية الذاتية تلعب دوراً وسيطاً في العلاقة بين السعادة والرضا عن الحياة، حيث أوضحت النتائج أيضاً أن هناك ارتباط دال وموجب بين الحيوية الذاتية والسعادة حيث بلغ معامل الارتباط بينهما (٠,٥٨) وهو معامل ارتباط دال عند مستوى (٠,٠١)، كما أوضحت النتائج أيضاً أن هناك ارتباط دال وموجب بين الحيوية الذاتية والرضا عن الحياة حيث بلغ معامل الارتباط بينهما (٠,٤٥) وهو معامل ارتباط دال أيضاً عند مستوى (٠,٠١).

كما كان الهدف من دراسة (Eyup Celik, 2017) هو تقصي الدور الوسيط للحياة الذاتية في العلاقة بين الرضا عن الحياة والشخصية الاستباقية، وتكونت عينة الدراسة من (٣٣٧) طالب وطالبة من طلاب الجامعة الأتراك الذين تراوحت أعمارهم بين (١٨ - ٢٢) عام بمتوسط عمر (٢٠,٤٢) سنة. واستخدم الباحث مقياس الحيوية الذاتية (Ryan & Frederick, 1997) حيث قام بتطبيق النسخة التركية منه والذي أعدها (Ahmet Akin, 2012)، كما استخدم الباحث مقياس الرضا عن الحياة إعداد (Diener, Emmons, 1985) (Larsen & Griffin, 1985) حيث تم تطبيق النسخة التركية منه والتي أعدها (Durak, 2010)، بالإضافة إلى تطبيق مقياس الشخصية الاستباقية إعداد (Bateman & Crant, 1993) حيث أعد النسخة التركية منه (Ahmet Akin, 2011). وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الرضا عن الحياة والحيوية الذاتية حيث بلغ معامل ارتباط بيرسون بينهما (٠,٤٩) وهو معامل ارتباط دال عند مستوى (٠,٠١)، كما أظهرت نتائج تحليل الانحدار أن متغير الحيوية الذاتية يتوسط العلاقة بين الشخصية الاستباقية والرضا عن الحياة.

وفي دراسة (Marei Younes, Mahmoud Hashim, 2018) كان الهدف هو اختبار الدور الوسيط للحياة الذاتية في العلاقة بين الرضا عن الحياة والشغف، ومن جانب آخر هدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق بين المشاركين في متغير الشغف بحسب المستوى التعليمي والعمر والنوع الاجتماعي. وتكونت عينة الدراسة من (١٩٧) مشارك من المصريين

الكبار الذين تراوحت أعمارهم بين (٦٠-٧٣) عام، وتضمنت العينة (١٠٤ من الإناث، ٩٣ من الرجال) بمتوسط عمر بلغ (٦٦,٩٧) عام. واستخدم الباحثان مقياس الحيوية الذاتية الذي أعده (Ryan & Frederick, 1997)، ومقياس الرضا عن الحياة إعداد كل من (Pavot & Diener, 2008)، ومقياس الشغف إعداد (Vallerand, R.J., Blanchard, ) (2003). وأظهرت النتائج في جانب منها أن الحيوية الذاتية تلعب دوراً وسيطاً في العلاقة بين الرضا عن الحياة والشغف، كما كان هناك ارتباط دال وموجب بين الحيوية الذاتية والرضا عن الحياة حيث بلغ معامل الارتباط بينهما (٠,٥٦) وهو معامل ارتباط دال عند مستوى (٠,٠١). وفي دراسة كل من (Zolotareva, Averina & Timoshina: 2020) كان الهدف هو تطبيق اختبار الرضا عن الحياة على عينة من الكبار ودراسة علاقه هذا المتغير ببعض المتغيرات الأخرى التي كان من بينها الحيوية الذاتية، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٣) مشارك من الروسيين الكبار الذين تراوحت أعمارهم بين (٥٠-٨٣) عام، وتضمنت العينة (١٤٦ من الإناث، ٥٧ من الرجال) بمتوسط عمر بلغ (٦١,٦٥) عام وانحراف معياري بلغ (٧,٨٩). واستخدم الباحثون مقياس الحيوية الذاتية الذي أعده (Ryan & Frederick, 1997)، ومقياس الرضا عن الحياة إعداد كل من (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, ) (1985) الذي أعد النسخة الروسية منه (Eosin & Leontiev)، وأظهرت النتائج في جانب منها وجود ارتباط دال وموجب بين الحيوية الذاتية والرضا عن الحياة حيث بلغ معامل الارتباط بينهما (٠,٦٨) وهو معامل ارتباط دال عند مستوى (٠,٠١).

#### التعليق على دراسات المحور الثاني:

تستخلص الباحثة من استعراضها للدراسات السابقة التي تناولت العلاقة بين الحيوية الذاتية والرضا عن الحياة عدة أمور تناقشها في النقاط التالية:

١- من حيث الهدف: اتفقت جميع دراسات هذا المحور في الهدف من إجرائها والذي تمثل في دراسة العلاقة بين الحيوية الذاتية والرضا عن الحياة، وأضافت بعض الدراسات السابق عرضها في هذا المحور هدف آخر وهو دراسة الدور الوسيط للحيوية الذاتية بين الرضا عن الحياة ومتغيرات أخرى، حيث تناولت دراسة (Recep Uysal, Begum Satıcı, Seydi ) (Ahmet, Ahmet Akin, 2014) الدور الوسيط والمعدل للحيوية الذاتية في العلاقة بين

الرضا عن الحياة والسعادة، بينما تناولت دراسة ( Marei Younes, Mahmoud Hashim, 2018) اختبار الدور الوسيط للحيوية الذاتية في العلاقة بين الرضا عن الحياة والشغف، أما دراسة (Eyup Celik, 2017) فتناولت تقصي الدور الوسيط للحيوية الذاتية في العلاقة بين الرضا عن الحياة والشخصية الاستباقية.

٢- من حيث العينة: اتفقت جميع دراسات هذا المحور في المرحلة العمرية للعينة، حيث كانت العينة في جميع دراسات هذا المحور من طلاب المرحلة الجامعية عدا ثلاث دراسات فقط وهما دراسة (Marei Younes, Mahmoud Hashim, 2018)، ودراسة (Virginia Zolotareva, Grow Kasser & Richard M. Ryan, 1999)، ودراسة كل من (Averina & Timoshina: 2020) حيث كانت العينة في هاتين الدراستين من الكبار والمسنين.

٣- من حيث الأدوات: اتفقت جميع دراسات هذا المحور في استخدامها لمقياس الحيوية الذاتية إعداد (Ryan & Frederick, 1997). أما بالنسبة لمقياس الرضا عن الحياة في دراسات هذا المحور فقد اتفقت في استخدامها لمقياس الرضا عن الحياة إعداد كل من (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985) ماعدا دراسة (Marei Younes, Mahmoud Hashim, 2018) التي استخدمت مقياس الرضا عن الحياة إعداد كل من (Pavot & Diener, 2008)، ودراسة (Ali Akbar Sheikhi Finia, Javad Kavousianb, Abbas Beigyb, Maryam Emamib, 2010) التي استخدمت مقياس الرضا عن الحياة إعداد (Diener & Kasser, 1999).

٤- من حيث النتائج: اتفقت دراسات هذا المحور في نتائجها التي تمثلت في وجود علاقة ارتباطية دالة وموجبة بين الحيوية الذاتية والرضا عن الحياة حيث تراوحت معاملات الارتباط بينهما في الدراسات السابق عرضها في هذا المحور بين (٠,٣٣، ٠,٧٣). كما أضافت بعض الدراسات في هذا المحور نتائج أخرى، حيث أظهرت نتائج دراسة كل من (Recep Uysal, Begum Satıcı, Seydi Ahmet, Ahmet Akin, 2014) في جانب منها أن الحيوية الذاتية تلعب دوراً وسيطاً في العلاقة بين الرضا عن الحياة والسعادة، كما أظهر جانب من نتائج دراسة (Marei Younes, Mahmoud Hashim, 2017) أن الحيوية الذاتية تلعب



دوراً وسيطاً في العلاقة بين الرضا عن الحياة والشغف، أما دراسة (Eyup Celik, 2017) فأظهرت نتائجها أن متغير الحيوية الذاتية يتوسط العلاقة بين الرضا عن الحياة والشخصية الاستباقية.

وقد استفادت الباحثة من دراسات هذا المحور في صياغة الفروض الخاصة بالبحث الحالي، كما استفادت من الاطلاع على مقاييس الرضا عن الحياة المعروضة في دراسات هذا المحور والتي ساعدت في إعداد مقياس جديد للرضا عن الحياة يتناسب مع طلاب المرحلة الثانوية في البيئة المصرية، كما لاحظت الباحثة عدم وجود دراسات عربية - في حدود ما اطلعت عليه - تناولت العلاقة بين الحيوية الذاتية والرضا عن الحياة، وأيضاً عدم وجود دراسات عربية أو أجنبية - وذلك في حدود علم الباحثة - تناولت الإسهام النسبي للرضا عن الحياة في التنبؤ بالحيوية الذاتية مما دعى الباحثة لإجراء هذا البحث على طلاب المرحلة الثانوية.

#### المحور الثالث: دراسات تناولت العلاقة بين الحيوية الذاتية الرفاهة النفسية:

قام (Ryan & Frederick, 1997) بإجراء بحث كان الهدف منه عرض نتائج أبحاثهما المرتبطة بالتعرف على العلاقة بين الحيوية الذاتية والرفاه النفسي؛ فهدفت الدراسة الأولى إلى التعرف على العلاقة بين الرفاه النفسي (Well-being) والذي يتضمن (تحقيق الذات - تقدير الذات) حيث اعتبرها الباحثان مؤشرات للرفاه النفسي، بالإضافة إلى التعرف على العلاقة بين الحيوية الذاتية وبين متغيرات أخرى اسمها الباحثان (ill-being) والتي تتضمن متغيرات (القلق - الإكتئاب - مركز التحكم الخارجي)، وتضمنت عينة الدراسة ثلاث مجموعات، المجموعة الأولى تكونت من (١٥١) طالب وطالبة من طلاب الجامعة، المجموعة الثانية تضمنت (١٩٠) طالب وطالبة من طلاب الجامعة أيضاً، بينما تكونت المجموعة الثالثة من (٣٧٦) من البالغين الذين تراوحت أعمارهم بين (١٨ - ٧٥) بمتوسط عمر (٣٩) عام. استخدم الباحثان مقياس الحيوية الذاتية من إعدادهما والذي يتكون من ٧ عبارات، ومقياس تحقيق الذات الذي كان من إعداد كل من (Jones & Crandall, 1986)، ومقياس تقدير الذات إعداد كل من (O'Brien & Epstein, 1987)، ومقياس القلق إعداد (Tayloy, 1953)، ومقياس الإكتئاب إعداد (Radloff, 1977)، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية

دالة وموجبة لدى مجموعات البحث الثلاث بين الحيوية الذاتية وكل من (تحقيق الذات - تقدير الذات) كمؤشرات للرفاه النفسي حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (٠,٤٥ - ٠,٦٠). ومن جانب آخر أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة وسالبة بين الحيوية الذاتية وكل من (القلق- الاكتئاب-مركز التحكم الخارجي) حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (-٠,٥٣ - ٠,٦٠).

وتناولت دراسة كل من ( Harry T. Reis, Kennon M. Sheldon, Shelly ) (L. Gable, Joseph Roscoe, Richard M. Ryan, 2000) التعرف على علاقة الرفاه النفسي ببعض المتغيرات التي تلعب دوراً في الرضاء اليومي للفرد ومن هذه المتغيرات (الحيوية الذاتية - العزلة - تحقيق الذات - الأعراض المرضية)، وتضمنت عينة الدراسة (٧٦) طالب من الملتحقين بفصول دراسة علم النفس تراوحت أعمارهم بين (١٧ - ٨٦) عام، وقام الباحثون بتطبيق عدة مقاييس تضمنت مقياس الحيوية الذاتية إعداد (Ryan & Frederick, 1997)، ومقياس العزلة إعداد (Russell, Peplau & Cutrona, 1980)، ومقياس تحقيق الذات من إعداد (Sheldon & Deci 1996)، وقائمة تقدير الأعراض المرضية إعداد (Emmons, 1991)، مقياس الرفاه النفسي إعداد (Diener & Emmons, 1984)، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة وموجبة بين الحيوية الذاتية وكل من الرفاه النفسي وتحقيق الذات حيث بلغت معاملات الارتباط (٠,٧٧ - ٠,٣٢) على التوالي.

كما قام ( Ali Akbar Sheikhi Finia, Javad Kavousianb, Abbas Beigyb, ) (Maryam Emami, 2010) بإجراء دراسة هدفت إلى بحث العلاقة بين الحيوية الذاتية وكل من الرفاهة النفسية والتكيف الجامعي لدى طلاب الجامعة، وأجري الباحثون الدراسة على عينة قوامها (٣٦٠) طالب من طلاب الجامعة في عمر (١٩) عام تم اختيارهم بالطريقة العشوائية التطبيقية. واستخدم الباحثون استبيان من إعداد (Diner & Kasser, 1999) الذي كان أحد أبعاده الرفاه النفسي ، كما استخدم الباحثون استبيان التكيف الجامعي إعداد (Robert W.Bakre & Siryk, 1989) والمكون من ٦٧ عبارة، بالإضافة إلى مقياس الحيوية الذاتية الذي قام ببنائه كل من (Ryan & Frederick, 1997). وأظهرت

النتائج في جانب منها وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الرفاهة النفسية والحيوية الذاتية حيث بلغ معامل الارتباط بينهما (٠,٥٣١) وهو معامل ارتباط دال عند مستوى (٠,٠٠١). وأعد (Ahmet Akin, 2012) دراسة بحثت العلاقة بين ادمان الانترنت والحيوية الذاتية والسعادة، وتكونت عينة الدراسة من (٣٢٨) طالب وطالبة من طلاب المرحلة الجامعية بتركيا تراوحت أعمارهم بين (١٧ - ٢٠) سنة، وقام الباحث باختيار العينة بالطريقة الطبقيّة العشوائية. واستخدم الباحث مقياس ادمان الانترنت إعداد (Bricoho & centile, 2007)، ومقياس الحيوية الذاتية إعداد (Ryan & Frederick, 1997)، ومقياس اكسفورد للسعادة. وتم تطبيق هذه الأدوات على عينة الدراسة بصورة إلكترونية (Online). وتوصلت نتائج الدراسة في جانب منها إلى وجود علاقة ارتباطية دالة وموجبة بين الحيوية الذاتية والسعادة حيث بلغ معامل الارتباط (٠,٤١)، كما تتوسط الحيوية الذاتية العلاقة بين إدمان الانترنت والسعادة. وتناولت دراسة كل من (Recep Uysal, Seydi Ahmet Satic, Ahmet Akin, 2013) التعرف على الدور الوسيط لإدمان الفيسبوك في العلاقة بين الحيوية الذاتية والرفاه النفسي، وتكونت عينة الدراسة من (٢٩٧) طالب وطالبة من طلاب المرحلة الجامعية، حيث بلغ عدد الإناث (١٥٧)، أما الذكور فكان عددهم (١٤٠)، كما بلغ متوسط عمر العينة (٢٠,١) عام. واستخدم الباحثون مقياس ادمان الفيسبوك إعداد (Andreassen, etal., 2012)، ومقياس الحيوية الذاتية إعداد (Ryan & Frederick, 1997)، ومقياس الرفاه النفسي الذي قام بإعداده كل من (Lyubomirsky & Lepper, 1999). وأظهرت نتائج تحليل الانحدار أن ادمان الفيسبوك يتوسط جزئياً العلاقة بين الحيوية الذاتية والرفاه النفسي، كما أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية دالة وموجبة بين الحيوية الذاتية والرفاه النفسي حيث بلغ معامل الارتباط بينهم (٠,٤٨).

وكان الهدف من دراسة (Mehmet Tunckol. H, 2015) هو دراسة العلاقة بين الحيوية الذاتية والسعادة لدى طلاب كلية التربية، وتأثير دراسة بعض المتغيرات على السعادة والحيوية الذاتية، وتكونت عينة الدراسة من (١٣٥) من طلاب الجامعة الأتراك الملتحقين بكلية التربية للعام الدراسي (٢٠١٤ - ٢٠١٥) وكانت العينة (٣١) من الذكور، (١٠٤) من الإناث). وقد استخدم الباحث مقياس الحيوية الذاتية إعداد (Ryan & Frederick, 2004).

(1997)، الذي قام بتطوير النسخة التركية منه (Akin et al, 2012)، وقائمة أكسفورد للسعادة (Hills & Argyle, 1989) والتي تم تطويرها من قبل (Argyle, Matin & Crossland, 2002)، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية دالة وموجبة بين الحيوية الذاتية والسعادة لدى طلاب الجامعة حيث بلغ معامل الارتباط بينهما (0,446)، كما أشارت نتائج تحليل الانحدار الخطي أن الحيوية الذاتية لها تأثير دال على السعادة، حيث إن (20%) من السعادة يمكن تفسيرها من الحيوية الذاتية. كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق في الحيوية الذاتية والسعادة تبعاً لمتغيرات (العمر - النوع الاجتماعي - المواظبة على التدريبات الرياضية).

كما كان الهدف من دراسة (Hakan Saricam, 2016) هو دراسة الدور الوسيط والمعدل للحياة الذاتية في العلاقة بين الرفاه النفسي والاجترار الذاتي لدى طلاب الجامعة الأتراك، حيث تكونت عينة الدراسة من (440) طالب وطالبة من طلاب المرحلة الجامعية، حيث بلغ عدد الإناث (230)، أما الذكور فكان عددهم (210)، تراوحت أعمارهم بين (18 - 34) سنة بمتوسط عمر (22,32) عام. وقام الباحث بتطبيق أدوات الدراسة التي شملت مقياس الحيوية الذاتية إعداد (Ryan & Frederick, 1997)، والنسخة المختصرة لاستبيان أكسفورد للسعادة إعداد (Hills & Argyle, 2002) والذي أعد النسخة التركية منه (Dogan, 2011) (Akinci C0tok, & Akinci C0tok, 2011)، ومقياس الاجترار الذاتي إعداد (El- Liot & Coker, 2008). وأظهرت نتائج الدراسة في جانب منها وجود علاقة ارتباطية دالة وموجبة بين الحيوية الذاتية والسعادة حيث بلغ معامل الارتباط بينهما (0,72)، كما أظهرت نتائج الدراسة أن الحيوية الذاتية منبئ قوي للسعادة لدى عينة الدراسة. وأيضاً أظهرت النتائج أن الحيوية الذاتية تلعب دور الوسيط في العلاقة بين السعادة والاجترار الذاتي. وفي جانب آخر من النتائج وبناء على معاملات الارتباط وُجد ارتباط سالب ودال بين الحيوية الذاتية والاجترار الذاتي، وارتباط سالب ودال بين الاجترار الذاتي والسعادة.

أما دراسة (Allen Joshua George, 2019) فسعت إلى تقصي العلاقة بين الحيوية الذاتية والرفاه النفسي واليقظة العقلية، حيث تكونت عينة الدراسة من (110) طالب من الطلاب الدارسين لعلم النفس، وقام الباحث بتطبيق أدوات الدراسة المتمثلة في مقياس الحيوية الذاتية (Subjective Vitality Scale)، ومقياس الرفاه النفسي (Well-being)

(scale)، ومقياس اليقظة العقلية (Mindfulness Scale). وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة بين الرفاه النفسي، وبين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية من جانب آخر.

كما أجرى كل من (Erol Ugur, E., Cinar Kaya, , & Basri Özçelik, 2019) دراسة هدفت إلى التعرف على الحيوية الذاتية كمتغير وسيط بين احترام الشريك والسعادة، وتكونت عينة البحث من (١٧٢) من المدرسين المتزوجين تراوحت أعمارهم بين (٢٣ - ٥٣). وتم تطبيق مقياس احترام الشريك إعداد (Hendrick Susan & Hendrick, 2006) (Clyde, 2006) النسخة التركيبية، مقياس السعادة إعداد (Lyubomirsky & Lepper, 1999)، ومقياس الحيوية الذاتية إعداد (Ryan & Frederick, 1997) النسخة التركيبية منه. وقد أوضحت نتائج الدراسة في جانب منها أن العلاقة بين احترام الشريك والسعادة يتوسطها الحيوية الذاتية حيث توجد علاقة ارتباطية دالة وموجبة بين الحيوية الذاتية والسعادة حيث بلغ معامل الارتباط بينها (٠,٦٠) وهو معامل ارتباط موجب ودال عند مستوى دلالة (٠,٠١).

#### التعليق على دراسات المحور الثالث:

تستخلص الباحثة من استعراضها للدراسات السابقة التي تناولت العلاقة بين الحيوية الذاتية والرفاه النفسي عدة أمور تناقشها في النقاط التالية:

١- من حيث الهدف: اتفقت جميع دراسات هذا المحور في الهدف من إجرائها والذي تمثل في دراسة العلاقة بين الحيوية الذاتية والرفاه النفسي، كما أضافت بعض الدراسات السابق عرضها في هذا المحور هدف آخر لدراساتهم كما في دراسة (Ahmet Akin, 2012) الذي كان من أهدافها دراسة الدور الوسيط للحيوية الذاتية في العلاقة بين ادمان الانترنت والرفاه النفسي، ودراسة (Recep Uysal, Seydi Ahmet Satic, Ahmet Akin, 2013) حيث كان الهدف هو التعرف على الدور الوسيط لادمان الفيسبوك في العلاقة بين الحيوية الذاتية والرفاه النفسي. كما بحثت دراسة (Hakan Saricam, 2016) الدور الوسيط والمعدل للحيوية الذاتية في العلاقة بين الرفاه النفسي والإجترار الذاتي، كما تناولت دراسة كل من (Erol

- Ugur, E., Cinar Kaya, , & Basri Özçelik, 2019) دور الوسيط للحبوية الذاتية في العلاقة بين احترام الشريك والرفاه النفسي.
- ٢- من حيث العينة: اتفقت دراسات هذا المحور في المرحلة العمرية للعينة، حيث كانت العينة في جميع دراسات هذا المحور من طلاب المرحلة الجامعية عدا الدراسة التي أعدها كل من (Erol Ugur, E., Cinar Kaya, , & Basri Özçelik, 2019) حيث كانت العينة من المتزوجين الذين تراوحت أعمارهم بين (٢٣ - ٥٣) سنة.
- ٣- من حيث الأدوات: استخدمت جميع دراسات هذا المحور مقياس الحبوية الذاتية إعداد ( Ryan & Frederick, 1997). بينما اختلفت دراسات هذا المحور في الأدوات المستخدمة لقياس الرفاه النفسي، فمنها دراسات استخدمت مقياس اكسفورد للسعادة مثل دراسة ( Ahmet Akin, 2012)، ودراسة (Mehmet Tunckol. H, 2015)، ودراسة ( Hakan Saricam, 2016)، ومنها ما استخدم مقياس الرفاه النفسي إعداد ( Lyubomirsky & Lepper, 1999) مثل دراسة (Recep Uysal, Seydi Ahmet Satic, Ahmet Akin, 2013) ودراسة (Erol Ugur, E., Cinar Kaya, , & Basri Özçelik, 2019) ، بينما استخدمت دراسة (Harry T. Reis, Kennon M. Sheldon, Shelly L. Gable, Joseph Diener & Roscoe, Richard M. Ryan, 2000) مقياس الرفاه النفسي إعداد (Ali Akbar Sheikhi Finia, Javad Kavousianb, Abbas Beigyb, Maryam Emami, 2010) و استخدمت دراسة (Emmons, 1984) مقياس الرفاه النفسي إعداد (Diner & Kasser, 1999).
- ٤- من حيث النتائج: اتفقت دراسات هذا المحور في نتائجها التي تمثلت في وجود علاقة ارتباطية دالة وموجبة بين الحبوية الذاتية والرفاه النفسي حيث تراوحت معاملات الارتباط بينهما في الدراسات السابق عرضها في هذا المحور بين (٠,٤١، ٠,٧٧). كما أضافت بعض الدراسات في هذا المحور نتائج أخرى تمثلت في أن الحبوية الذاتية تتوسط العلاقة بين بعض المتغيرات مثل دراسة (Ahmet Akin, 2012) التي أشارت نتائجها إلى أن الحبوية الذاتية تتوسط العلاقة بين إدمان الانترنت والرفاه النفسي، أما دراسة (Hakan Saricam, 2016) فكان ضمن نتائجها أن الحبوية الذاتية تلعب دوراً وسيطاً بين الرفاه النفسي والاحترار الذاتي. بينما

أشارت دراسة كل من (Erol Ugur, E., Cinar Kaya, & Basri Özçelik, 2019) إلى أن الحيوية الذاتية تتوسط العلاقة بين احترام الشريك والرفاه النفسي. وقد استفادت الباحثة من دراسات هذا المحور في صياغة الفروض الخاصة بالبحث الحالي، كما استفادت من الاطلاع على مقاييس الرفاه النفسي المعروضة في دراسات هذا المحور والتي ساعدت في إعداد مقياس جديد للرفاه النفسي يتناسب مع طلاب المرحلة الثانوية، كما لاحظت الباحثة عدم وجود دراسات عربية - في حدود ما اطلعت عليه - تناولت العلاقة بين الحيوية الذاتية والرفاه النفسي، كما لم تجد الباحثة دراسات عربية أو أجنبية - وذلك في حدود علم الباحثة - تناولت الإسهام النسبي للرفاه النفسي في التنبؤ بالحيوية الذاتية مما دعي الباحثة لإجراء هذا البحث على طلاب المرحلة الثانوية.

### فروض الدراسة:

١. توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات الحيوية الذاتية وكل من الكفاءة الذاتية والرضا عن الحياة والرفاهة النفسية لطلاب المرحلة الثانوية.
٢. يمكن التنبؤ بالحيوية الذاتية من خلال كل من الكفاءة الذاتية والرضا عن الحياة والرفاهة النفسية لطلاب المرحلة الثانوية.

### إجراءات الدراسة:

#### أ- منهج الدراسة:

تماشياً مع أهداف الدراسة الحالية وفروضها فقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وتحديدًا الأسلوب الارتباطي التنبؤي؛ وذلك بهدف إلقاء الضوء على العلاقات بين الحيوية الذاتية ( كمتغير محك متنبأ به) وكل من الكفاءة الذاتية والرضا عن الحياة والرفاهة النفسية (كمغيرات مستقلة منبئة) ، والتعرف على إمكانية التنبؤ بالحيوية الذاتية من خلال متغيرات الكفاءة الذاتية والرضا عن الحياة والرفاهة النفسية.

#### ب- مجتمع وعينة الدراسة:

تألف مجتمع الدراسة الحالية من طلاب الصف الثالث الثانوي بمحافظة القاهرة، وتكونت العينة الاستطلاعية المستخدمة في التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث من

١١٣) طالب وطالبة من طلاب الصف الثالث بالمرحلة الثانوية. أما العينة الأساسية فتم اشتقاقها بطريقة المعاينة العشوائية البسيطة من المجتمع الأصلي وتكونت من (٣٣٢) طالب وطالبة بالصف الثالث الثانوي، وبلغ متوسط أعمارهم (١٧,٣) سنة.  
أدوات الدراسة:

استخدمت الباحثة في البحث الحالي الأدوات التالية:

- ١- مقياس الحيوية الذاتية: **Subjective Vitality** إعداد الباحثة.
- ٢- مقياس الكفاءة الذاتية : ترجمة (سامر جميل: ١٩٩٧).
- ٣- مقياس الرضا عن الحياة: **Life Satisfaction** إعداد الباحثة.
- ٤- مقياس الرفاهة النفسية **Psychological Well-being** إعداد الباحثة.

أولاً: مقياس الحيوية الذاتية **Subjective Vitality**: (إعداد الباحثة):

اعتمدت الباحثة في إعداد مقياس الحيوية الذاتية على الدراسات السابقة الأجنبية والعربية التي تناولت هذا المتغير بالبحث وتضمنت إجراءاتها إعداد مقياس للحياة الذاتية، بالإضافة إلى الإطلاع على عدة مقاييس أجنبية وعربية للحياة الذاتية، وفيما يلي عرض لما اطلعت عليه الباحثة:

١) مقياس (Ryan & Frederick, 1997) المكون من (٧) عبارات فقط، ويعد من مقاييس التقرير الذاتي ذو بدائل (٧) تمثلت في (لا تنطبق أبداً، لا تنطبق، لا تنطبق أحياناً، غير متأكد، تنطبق أحياناً، تنطبق تماماً) ويكون تقدير درجة المفحوص على النحو (١،٢،٣،٤،٥،٦،٧) على التوالي للعبارات العكسية، والعكس عند تصحيح العبارات الإيجابية. ويصلح هذا المقياس لكل الفئات والأعمار، وقد تم تطبيق هذا المقياس على فئات متعددة مثل الطلاب في الجامعات والموظفين وكبار السن في دراسات مختلفة. وقام (عبد العزيز إبراهيم سليم: ٢٠١٦) بترجمة هذا المقياس وتطبيقه على معلمي التربية الخاصة بمصر. كما قامت (سارة حسام الدين مصطفى، ٢٠١٨). بترجمة هذا المقياس وتقنيته على البيئة المصرية وتطبيقه على عينة من الشباب الجامعي.



- ٢) دراسة (فاطمة الزهراء مليح، ٢٠٢٠) أعدت مقياس الحيوية الذاتية المكون من (٦٢) فقرة موزعة على خمسة أبعاد فرعية (الحيوية البدنية - الحيوية الذهنية - الحيوية الانفعالية - الحيوية الاجتماعية - الحيوية الروحية). وكانت البدائل في تدرج خماسي (تتطبق تماما - تتطبق - أحيانا - لا تتطبق - لا تتطبق أبداً). بحيث تعطي العبارات الموجبة (٥-٤-٣-٢-١) بينما يعكس اتجاه التصحيح للعبارات السالبة البالغ عددها (١٩) مفردة، وكانت عينة الدراسة طلاب الدراسات العليا بكلية التربية جامعة حلوان.
- ٣) مقياس (عفراء إبراهيم، ٢٠٢٠): يعد من مقاييس التقرير الذاتي، الذي يتكون من ٢٠ مفردة جميعها مفردات إيجابية، كما تبنت الباحثة خمسة أبعاد هي (الحيوية البدنية - الحيوية الذهنية - الحيوية الانفعالية - الحيوية الاجتماعية - الحيوية الروحية) وكانت البدائل وفق مقياس ليكرت الخماسي كالتالي (دائماً - كثيراً - أحياناً - قليلاً - أبداً).
- ٤) مقياس (نورا محمد عرفة، ٢٠٢١) المكون من (٣٢) عبارة مقسمين على ثلاثة أبعاد فرعية وهي (الجانب الجسمي، الجانب العقلي، الجانب النفسي الانفعالي) وكانت البدائل موضوعة وفق مقياس ثلاثي (تتطبق تماما - تتطبق إلى حد ما - لا تتطبق إطلاقاً).
- ٥) دراسة (زينب صلاح محمود، سماح عبد الفتاح، ٢٠٢١) حيث أعدتا مقياس الحيوية الذاتية المكون من (٥٧) فقرة موزعة على خمسة أبعاد فرعية (الحيوية البدنية - الحيوية الذهنية - الحيوية الانفعالية - الحيوية الاجتماعية - الحيوية الروحية). وكانت البدائل عبارة عن (نعم - إلى حد ما - لا) بحيث يكون تقدير درجة المفحوص للعبارات الموجبة (٣-٢-١) وللعبارات العكسية (٣-٢-١) وكانت العينة التي طبقت عليها الباحثتان المقياس هن ربات الأسر.
- ٦) دراسة (ضياء نمر، أزهار محمود، ٢٠٢١) حيث تم إعداد المقياس في دراستهم لتطبيقها على البيئة العراقية لطلاب الصف السادس الإعدادي، وتكون المقياس من (٤٠) عبارة منها عبارات موجبة وعبارات عكسية مقسمة على أربعة أبعاد فرعية هي (الطاقة البدنية - اليقظة المعرفية - اللياقة الانفعالية - الفاعلية الاجتماعية)، وكانت البدائل (تتطبق تماما - تتطبق غالباً - تتطبق أحيانا - لا تتطبق).

٧) دراسة (فاتن علي، نانسي الشمولي: ٢٠٢١) حيث قامت الباحثتان بإعداد مقياس للحيوية الذاتية لطلاب الجامعة، تكون المقياس من (٣٢) فقرة منها (١٠) فقرات عكسية، (٢٢) فقرة إيجابية وكانت الفقرات موزعة على أربعة أبعاد (الحيوية البدنية - الحيوية المعرفية - الحيوية الانفعالية - الحيوية الاجتماعية). وكانت البدائل موضوعة وفق مقياس ليكرت الخماسي فكانت البدائل التي يختارها الطالب (تعبر عني تماماً- تعبر عني كثيراً- تعبر عني إلى حد ما- تعبر عني قليلاً- لا تعبر عني إطلاقاً).

يتضح من العرض السابق للأدوات التي اطلعت عليها الباحثة لإعداد مقياس الحيوية الذاتية عدة نقاط:

- تم إعداد جميع المقاييس السابقة التي اطلعت عليها الباحثة للتطبيق على طلاب المرحلتين الإعدادية والجامعية أو طلاب الدراسات العليا أو على الكبار مثل (المعلمين - ربات البيوت - اللاعبين) ، لذا فهي تُعد غير مناسبة لاستخدامها في الدراسة الحالية وتطبيقها على طلاب المرحلة الثانوية. ومن ثم قامت الباحثة بإعداد مقياس الحيوية الذاتية لطلاب الصف الثالث الثانوي بعد الإطلاع على تلك الأدوات.
- اتفقت الأدوات السابقة في معظمها على أبعاد الحيوية الذاتية التالية (الحيوية البدنية - الحيوية الذهنية - الحيوية الانفعالية - الحيوية الاجتماعية - الحيوية الروحية). ولهذا تبنت الباحثة في الدراسة الحالية نفس هذه الأبعاد التي وضعها (Ron Kurtus, 2012) في بناء مقياس الحيوية الذاتية لطلاب المرحلة الثانوية.
- لم تجد الباحثة في حدود علمها- أداة لقياس متغير الحيوية الذاتية في البيئة الأجنبية سوى مقياس (Ryan & Frederick, 1997) الذي يتكون من (٧) عبارات فقط تقيس الحيوية الذاتية بدرجة كلية واحدة غير مقسمة على أبعاد، وتري الباحثة أن عدد العبارات غير كاف لقياس الحيوية الذاتية لدى طلاب المرحلة الثانوية.
- ندرة مقاييس الحيوية الذاتية التي أعدت في البيئة العربية بشكل عام والبيئة المصرية خاصة؛ رأته الباحثة أن تقوم بإعداد مقياس الحيوية الذاتية لطلاب المرحلة الثانوية بما يتلاءم مع أهداف البحث ومجتمع وعينة البحث الحالي مستندة في إعدادها للمقياس إلى تعريف (Ryan

(Frederick, 1997 &) والأبعاد الخمسة لـ (Ron Kurtus, 2012) والمتمثلة في (الحيوية البدنية، الحيوية الذهنية، الحيوية الانفعالية، الحيوية الاجتماعية، الحيوية الروحية).

#### أ- وصف المقياس:

يعتبر مقياس الحيوية الذاتية من نوع اختبارات التقرير الذاتي وقد راعت الباحثة عند إعداده أن تكون العبارات قصيرة ومختصرة وكل عبارة تحمل فكرة واحدة بسيطة، وكانت البدائل التي يختار منها الطالب وفق مقياس ليكرت الخماسي (دائماً- غالباً- بعض الوقت- قليلاً- نادراً)، ويتكون هذا المقياس من (٥٠) مفردة منها (٢٨) عبارة إيجابية، (٢٢) عبارة عكسية، وهذه العبارات موزعة على خمسة أبعاد رئيسية هي (الحيوية البدنية، الحيوية الذهنية، الحيوية الانفعالية، الحيوية الاجتماعية، الحيوية الروحية).

وهدف هذا المقياس إلى قياس الحيوية الذاتية لدى طلاب المرحلة الثانوية بأبعاده الخمسة

الفرعية التي تعرفها الباحثة في البحث الحالي كما يلي:

أ- **الحيوية البدنية:** تشير إلى امتلاك الفرد الصحة والقدرة البدنية التي تساعده على إنجاز المهام ومختلف النشاطات اليومية بحماس وعزيمة ودافعية.

ب- **الحيوية الذهنية:** تشير إلى ما يمتلكه الفرد من يقظة عقلية بما تتضمنه من القدرة على الانتباه والتذكر والتفكير واتخاذ القرارات وحل المشكلات في حياته.

ج- **الحيوية الانفعالية:** تشير إلى ما يمتلكه الفرد من اتزان وضبط انفعالي والقدرة على تنظيم الانفعالات في المواقف المختلفة، كما يتضمن التعبير عن مشاعره المختلفة انفعالياً بشكل مناسب.

د- **الحيوية الاجتماعية:** تشير إلى امتلاك الفرد الذكاء الاجتماعي والقدرة على التواصل بفاعلية مع من حوله بحيث يؤثر فيهم ويتأثر بهم إيجابياً و يسعد بصحبتهم أو مرافقتهم.

هـ- **الحيوية الروحية:** تشير إلى امتلاك الفرد القدرة على الالتزام بالقيم المثلى مثل قيم الحق والصدق والعدل والوفاء بالوعد والتسامح والإيثار، وتوجيه سلوكه وسلوك الآخرين من حوله نحو الأفضل وفق هذه القيم.

تم تطبيق مقياس الحيوية الذاتية على الطلاب بشكل جماعي؛ حيث يُطلب من الطالب أن يجيب على كل مفردة، حيث تمثلت الاختيارات كالتالي (دائمًا، غالبًا، بعض الوقت، قليلًا، نادرًا)، وعلى الطالب أن يضع علامة (✓) أمام الاختيار المناسب له، مع التأكيد على تحديد اختيار واحد فقط من الاختيارات المتاحة التي تعبر عن رأيه؛ مع التأكيد على الطلاب أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة فالاجابة صحيحة طالما تعبر عن رأيه.

**ب- طريقة تقدير الدرجة:**

تم تصحيح المفردات الموجبة لمقياس الحيوية الذاتية وفق ما يلي: درجة واحدة عندما يختار الطالب نادرًا، ودرجتين لقليلًا، وثلاث درجات لبعض الوقت، وأربع درجات لغالبًا، وخمس درجات لدائمًا، والعكس للمفردات العكسية في المقياس. وبذلك تتراوح درجات المقياس بين (٢٥٠) تمثل أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها الطالب في المقياس، و(٥٠) درجة تمثل أدنى درجة يمكن أن يحصل عليها الطالب في المقياس وتشير إلى حيوية ذاتية منخفضة. وتم توزيع المفردات على الأبعاد كما هو موضح بالجدول (١).

**جدول (١) توزيع مفردات مقياس الحيوية الذاتية إعداد الباحثة**

عدد المفردات	أرقام المفردات	الأبعاد
١٠	٥٠-٣٤-٣٢-٢١-١٧-٩-٧-٣-١	الحيوية البدنية
٩	٤٩-٤٤-٣٨-٣١-٢٧-٢٢-٢٠-١٥-٢	الحيوية الذهنية
١١	*٤٨-٤٦-٤٣-٤١-٣٦-٣٠-٢٥-٢٤-١٨-١٤-٤	الحيوية الانفعالية
١٠	٤٢-٣٩-٣٥-٣٣-٢٨-٢٣-١٢-١٠-٨-٥	الحيوية الاجتماعية
١٠	*٤٧-٤٥-٣٧-٢٩-٢٦-١٩-١٦-١٣-١١-٦	الحيوية الروحية

\*عبارات عكسية

**ج- الخصائص السيكومترية لمقياس الحيوية الذاتية:**

أولاً: صدق مقياس الحيوية الذاتية:

اعتمدت الباحثة في حساب صدق المقياس على طريقة صدق المحك والصدق التمييزي.

#### ١- صدق المحك:

قامت الباحثة بحساب صدق المحك الخارجي، حيث طبقت مقياس الحيوية الذاتية من إعدادها، ومقياس الحيوية الذاتية من إعداد (عفراء إبراهيم، ٢٠١٦) كمحك خارجي وفق الخطوات التالية:

أ- الاطلاع على المقياس المحك للحيوية الذاتية إعداد (عفراء إبراهيم، ٢٠١٦) وخصائصه السيكومترية للتأكد من صلاحيته كمحك خارجي في التحقق من الصدق، فهو يتكون من ٢٠ مفردة جميعها مفردات إيجابية، كما بُني المقياس على خمسة أبعاد هي (الحيوية البدنية - الحيوية الذهنية - الحيوية الانفعالية - الحيوية الاجتماعية - الحيوية الروحية) وكانت البدائل وفق مقياس ليكرت الخماسي كالتالي (دائماً - كثيراً - أحياناً - قليلاً - أبداً). قامت عفراء إبراهيم معدة المقياس بإجراء الصدق والثبات والاتساق الداخلي على عينة استطلاعية بلغت (٢٠٠) طالب وطالبة تم اختيارهم بالطريقة الطبقيّة العشوائية، وبلغ معامل ثبات الفاكرونباخ (٠,٨٤) وبلغ معامل الثبات بطرقة إعادة التطبيق (٠,٨٦) وهي قيم مقبولة تدل على ثبات المقياس. كما قامت عفراء إبراهيم معدة المقياس بإجراء الصدق الظاهري للمقياس؛ وذلك بعرضه على (١٠) محكمين رأوا صلاحية فقرات المقياس للتطبيق. ثم قامت عفراء إبراهيم بإجراء ارتباط كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس وقد تبين لها ان جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١).

ب- قامت الباحثة - في البحث الحالي - بالتحقق من ثبات مقياس الحيوية الذاتية إعداد (عفراء إبراهيم، ٢٠١٦) قبل استخدامه كمحك وذلك بطريقة ألفا كرونباخ حيث بلغ معامل ألفا للمقياس المحك ككل (٠,٩٠٦) مما يعني ثبات الاختبار المحك وإمكانية الاعتماد عليه في التحقق من صدق مقياس الحيوية الذاتية إعداد الباحثة في البحث الحالي، وتم ذلك على عينة قوامها (١١٣) طالباً وطالبة. وفيما يلي جدول يوضح معاملات الفاكرونباخ لمفردات مقياس الحيوية الذاتية إعداد عفراء إبراهيم كمحك خارجي وذلك في حالة حذف المفردة من الدرجة الكلية للمقياس:

جدول (٢) معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لمفردات مقياس الحيوية الذاتية كمدك خارجي في حالة حذف المفردة

معامل ألفا كرونباخ	رقم المفردة	معامل ألفا كرونباخ	رقم المفردة
٠,٨٩٩	١١	٠,٩٠٦	١
٠,٩٠١	١٢	٠,٩٠٠	٢
٠,٩٠٥	١٣	٠,٩٠٤	٣
٠,٩٠١	١٤	٠,٨٩٩	٤
٠,٩٠٠	١٥	٠,٩٠٢	٥
٠,٩٠٢	١٦	٠,٩٠٣	٦
٠,٩٠١	١٧	٠,٩٠٢	٧
٠,٨٩٨	١٨	٠,٩٠٤	٨
٠,٩٠٢	١٩	٠,٩٠١	٩
٠,٩٠٢	٢٠	٠,٩٠٤	١٠

ثبات الفا كرونباخ لمقياس الحيوية الذاتية كمدك خارجي = ٠,٩٠٦

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات ثبات مفردات المقياس المحك أقل من معامل الفا العام؛ وبالتالي فإن الإبقاء على المفردة دون حذف لا يؤدي إلى خفض معامل الفا العام؛ مما يشير إلى ثبات كل العبارات.

ج- بعد التحقق من ثبات المقياس المحك بطريقة ألفا كرونباخ قامت الباحثة في البحث الحالي بحساب معامل الارتباط بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياسين للتحقق من صدق مقياس الحيوية الذاتية من إعدادها بطريقة صدق المحك، وكانت النتائج كالآتي:

جدول (٣) يوضح الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياسين وارتباط الأبعاد

أبعاد المحك	الحيوية البدنية	الحيوية الذهنية	الحيوية الانفعالية	الحيوية الاجتماعية	الحيوية الروحية
الحيوية البدنية	**٠,٦٤٤	—	—	—	—
الحيوية الذهنية	—	**٠,٥٦٠	—	—	—
الحيوية الانفعالية	—	—	**٠,٥٤١	—	—
الحيوية الاجتماعية	—	—	—	**٠,٥٤٢	—
الحيوية الروحية	—	—	—	—	**٠,٧٠١

ارتباط الدرجة الكلية للمقياسين \*\*٠,٧٠٧

\*\* تشير إلى الدلالة الاحصائية عند مستوى (٠,٠١)

يتضح من الجدول السابق أن معامل الارتباط بين مقياس الحيوية الذاتية إعداد الباحثة والمقياس المحك إعداد عفراء إبراهيم بلغ (٠,٧٠٧) وهو معامل ارتباط قوي ودال إحصائياً مما يدل على تمتع المقياس ككل بدرجة مقبولة من الصدق، كما يتضح أيضاً أن معاملات ارتباط الأبعاد دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، مما يدل على صدق المقياس إعداد الباحثة في قياس الحيوية الذاتية.

## ٢- الصدق التمييزي:

استخدمت الباحثة صدق المقارنة الطرفية حيث تمت المقارنة بين مرتفعي ومنخفضي الحيوية الذاتية لطلاب العينة الاستطلاعية، وذلك على محك خارجي وهو مقياس الحيوية الذاتية إعداد عفراء إبراهيم؛ بهدف التحقق من صدق مقياس الحيوية الذاتية إعداد الباحثة والمستخدم لقياس الحيوية الذاتية في البحث الحالي، وتقوم هذه الطريقة على حساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات مجموعتين طرفيتين هما المجموعة العليا (التي تمثل ٢٧% من أفراد العينة) والمجموعة الدنيا (التي تمثل ٢٧% من أفراد العينة) الأولى أخذت تقديراً مرتفعاً في المقياس المحك والثانية أخذت تقديراً منخفضاً في مقياس المحك وجاءت النتائج كالتالي:

جدول (١٤) اختبار ت لعينتين مستقلتين لحساب المقارنة الطرفية لمقياس الحيوية الذاتية

(ن الكلية = ١١٣)، (ن المقارنة الطرفية = ٧٦)

المجموعات	ن	م	ع	الفرق بين المتوسطين	درجات الحرية	قيمة ت	الدلالة
مرتفعي الحيوية الذاتية	٣٨	٨٤,٤٧	٦,٥٢٥	٣١,٧٨٩	٧٣,٤٢٠	٢٢,١٥٩	٠,٠٠٠
منخفضي الحيوية الذاتية	٣٨	٥٢,٦٨	٥,٩٦٩				

يتضح من الجدول السابق أن قيمة (ت) دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ مما يعني وجود فروق بين مرتفعي ومنخفضي الحيوية الذاتية؛ مما يعني قدرة المقياس على التمييز بين المرتفعين والمنخفضين في الكفاءة الذاتية. أي أن المقياس يتمتع بدرجة من الصدق يمكن معها الاعتماد على المقياس واستخدامه في قياس الحيوية الذاتية لدى عينة الدراسة في البحث الحالي.

ثانياً: ثبات مقياس الحيوية الذاتية:

قامت الباحثة بحساب معامل ثبات المقياس على نفس العينة الاستطلاعية المستخدمة في الدراسة الحالية والبالغ عددها (١١٣) طالب وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية، وذلك باستخدام طريقتين، وهما: (معامل ثبات ألفا كرونباخ، ومعاملات التجزئة النصفية)، وكانت النتائج كالتالي:

١- الثبات بطريقة ألفا كرونباخ:

قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ وذلك للمقياس ككل وأيضاً لكل بُعد من أبعاد المقياس الخمسة (الحوية البدنية - الحوية الذهنية - الحوية الانفعالية - الحوية الاجتماعية - الحوية الروحية).

أ- الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لبعد الحوية البدنية:

قامت الباحثة بحساب معاملات ثبات ألفا كرونباخ لمفردات بُعد الحوية البدنية في حالة حذف المفردة من الدرجة الكلية، وجاءت النتائج كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (٤) معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لمفردات بُعد الحوية البدنية

في حالة حذف المفردة

م	رقم المفردة	معامل الفا كرونباخ
١	١	٠,٧٨٣
٢	٣	٠,٧٧٩
٣	٧	٠,٨٢١
٤	٩	٠,٧٧٤
٥	١٧	٠,٧٧٦
٦	٢١	٠,٧٧٩
٧	٣٢	٠,٧٩٠
٨	٣٤	٠,٧٧٩
٩	٤٠	٠,٧٩١
١٠	٥٠	٠,٧٩٣
ثبات الفا كرونباخ للبعد الفرعي "الحوية البدنية" = ٠,٨٠٤		



يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات ثبات المفردات أقل من معامل الفا العام لبُعد الحيوية البدنية والذي تنتمي إليه المفردة؛ وبالتالي فإن الإبقاء على المفردة دون حذف لا يؤدي إلى خفض معامل الفا العام للبُعد، مما يشير إلى ثبات كل العبارات. كما أن بُعد الحيوية البدنية ككل يتمتع بدرجة ثبات مرتفعة بلغت (٠,٨٠٤) كأحد الابعاد الفرعية لمقياس الحيوية الذاتية إعداد الباحثة.

#### ب- الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لبعد الحيوية الذهنية:

قامت الباحثة بحساب معاملات ثبات ألفا كرونباخ لمفردات بُعد الحيوية الذهنية في حالة حذف المفردة من الدرجة الكلية، وجاءت النتائج كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (٥) معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لمفردات بُعد الحيوية الذهنية

في حالة حذف المفردة

م	رقم المفردة	معامل الفا كرونباخ
١	٢	٠,٦٧٤
٢	١٥	٠,٦٨٦
٣	٢٠	٠,٦٨٦
٤	٢٢	٠,٧٠٢
٥	٢٧	٠,٦٩٩
٦	٣١	٠,٦٩٩
٧	٣٨	٠,٦٨١
٨	٤٤	٠,٧٠٨
٩	٤٩	٠,٦٩٦
ثبات الفا كرونباخ للبُعد الفرعي "الحيوية الذهنية" = ٠,٧١٧		

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات ثبات المفردات أقل من معامل الفا العام لبُعد الحيوية الذهنية والذي تنتمي إليه المفردة؛ وبالتالي فإن الإبقاء على المفردة دون حذف لا يؤدي إلى خفض معامل الفا العام للبُعد، مما يشير إلى ثبات كل العبارات. كما أن بُعد الحيوية الذهنية ككل يتمتع بدرجة ثبات مرتفعة بلغت (٠,٧١٧) كأحد الابعاد الفرعية لمقياس الحيوية الذاتية إعداد الباحثة.

ج- الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لبعد الحيوية الانفعالية:

قامت الباحثة بحساب معاملات ثبات ألفا كرونباخ لمفردات بُعد الحيوية الانفعالية في حالة حذف المفردة من الدرجة الكلية، وجاءت النتائج كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (٦) معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ

لمفردات بُعد الحيوية الانفعالية في حالة حذف المفردة

م	رقم المفردة	معامل الفا كرونباخ
١	٤	٠,٦٦٤
٢	١٤	٠,٧٠٩
٣	١٨	٠,٦٦٤
٤	٢٤	٠,٧١٩
٥	٢٥	٠,٦٦٨
٦	٣٠	٠,٦٨٢
٧	٣٦	٠,٧١٢
٨	٤١	٠,٦٧٣
٩	٤٣	٠,٦٨٣
١٠	٤٦	٠,٦٧٢
١١	٤٨	٠,٦٩٩
ثبات الفاكرونباخ للبعد الفرعي "الحيوية الانفعالية" = ٠,٧٠٧		

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات ثبات المفردات أقل من معامل الفا العام لبعد الحيوية الانفعالية والذي تنتمي إليه المفردة؛ وبالتالي فإن الإبقاء على المفردة دون حذف لا يؤدي إلى خفض معامل الفا العام للبعد، مما يشير إلى ثبات كل العبارات. كما ان بُعد الحيوية الانفعالية ككل يتمتع بدرجة ثبات مرتفعة بلغت (٠,٧٠٧) كأحد الأبعاد الفرعية لمقياس الحيوية الذاتية إعداد الباحثة.

د- الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لبعد الحيوية الاجتماعية:

قامت الباحثة بحساب معاملات ثبات ألفا كرونباخ لمفردات بُعد الحيوية الاجتماعية في حالة حذف المفردة من الدرجة الكلية، وجاءت النتائج كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (٧) معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لمفردات بُعد الحيوية الاجتماعية في حالة حذف المفردة

م	رقم المفردة	معامل ألفا كرونباخ
١	٥	٠,٧١٩
٢	٨	٠,٧١٨
٣	١٠	٠,٧١٦
٤	١٢	٠,٧١٥
٥	٢٣	٠,٧٠٩
٦	٢٨	٠,٧١٨
٧	٣٣	٠,٧١٩
٨	٣٥	٠,٧٢٤
٩	٣٩	٠,٧٤١
١٠	٤٢	٠,٧٠٢
ثبات الفاكرونباخ للبعد الفرعي "الحيوية الاجتماعية" = ٠,٧٣٩		

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات ثبات المفردات أقل من معامل ألفا العام لبُعد الحيوية الاجتماعية والذي تنتمي إليه المفردة؛ وبالتالي فإن الإبقاء على المفردة دون حذف لا يؤدي إلى خفض معامل ألفا العام للبُعد، مما يشير إلى ثبات كل العبارات. كما أن بُعد الحيوية الاجتماعية ككل يتمتع بدرجة ثبات مرتفعة بلغت (٠,٧٣٩) كأحد الأبعاد الفرعية لمقياس الحيوية الذاتية إعداد الباحثة.

#### هـ- الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لبعد الحيوية الروحية:

قامت الباحثة بحساب معاملات ثبات ألفا كرونباخ لمفردات بُعد الحيوية الروحية في حالة حذف المفردة من الدرجة الكلية، وجاءت النتائج كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (٨) معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ  
لمفردات بُعد الحيوية الروحية في حالة حذف المفردة

م	رقم المفردة	معامل الفا كرونباخ
١	٦	٠,٧٦٦
٢	١١	٠,٧٣٨
٣	١٣	٠,٧٥٦
٤	١٦	٠,٧٣١
٥	١٩	٠,٧٣٥
٦	٢٦	٠,٧٤٥
٧	٢٩	٠,٧٤٩
٨	٣٧	٠,٧٥١
٩	٤٥	٠,٧٥٥
١٠	٤٧	٠,٧٢٩

ثبات الفاكرونباخ للبعد الفرعي " الحيوية الروحية " = ٠,٧٦٥

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات ثبات المفردات أقل من معامل الفا العام لبُعد الحيوية الروحية والذي تنتمي إليه المفردة؛ وبالتالي فإن الإبقاء على المفردة دون حذف لا يؤدي إلى خفض معامل الفا العام للبعد، مما يشير إلى ثبات كل العبارات. كما ان بُعد الحيوية الروحية ككل يتمتع بدرجة ثبات مرتفعة بلغت (٠,٧٦٥) كأحد الأبعاد الفرعية لمقياس الحيوية الذاتية إعداد الباحثة.

و- الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لمقياس الحيوية الذاتية ككل:

قامت الباحثة بحساب معاملات ثبات ألفا كرونباخ لمفردات مقياس الحيوية الذاتية ككل في حالة حذف المفردة من الدرجة الكلية، وجاءت النتائج كما هو موضح:

جدول (٩) ثبات ألفا كرونباخ لمفردات مقياس الحيوية الذاتية في حالة حذف المفردة

رقم المفردة	معامل ألفا كرونباخ	رقم المفردة	معامل ألفا كرونباخ
١	٠,٨٥١	٢٦	٠,٨٥٨
٢	٠,٨٥٣	٢٧	٠,٨٥٦
٣	٠,٨٥١	٢٨	٠,٨٥٣
٤	٠,٨٤٩	٢٩	٠,٨٥٧
٥	٠,٨٥٤	٣٠	٠,٨٥٤
٦	٠,٨٥٧	٣١	٠,٨٥٥
٧	٠,٨٥٤	٣٢	٠,٨٥٣
٨	٠,٨٥٣	٣٣	٠,٨٥٦
٩	٠,٨٥١	٣٤	٠,٨٥١
١٠	٠,٨٥٥	٣٥	٠,٨٥٦
١١	٠,٨٥٩	٣٦	٠,٨٥٣
١٢	٠,٨٥٢	٣٧	٠,٨٥٩
١٣	٠,٨٥٩	٣٨	٠,٨٥٤
١٤	٠,٨٥٥	٣٩	٠,٨٥٨
١٥	٠,٨٥٤	٤٠	٠,٨٥٣
١٦	٠,٨٥٧	٤١	٠,٨٥٧
١٧	٠,٨٥٢	٤٢	٠,٨٥٦
١٨	٠,٨٤٩	٤٣	٠,٨٥٣
١٩	٠,٨٥٥	٤٤	٠,٨٥٥
٢٠	٠,٨٥٣	٤٥	٠,٨٦٠
٢١	٠,٨٤٩	٤٦	٠,٨٥٥
٢٢	٠,٨٥٧	٤٧	٠,٨٥٨
٢٣	٠,٨٥٢	٤٨	٠,٨٥٦
٢٤	٠,٨٥٧	٤٩	٠,٨٥٢
٢٥	٠,٨٥٥	٥٠	٠,٨٥٣

ثبات الفا كرونباخ لمقياس الحيوية الذاتية ككل = ٠,٨٥٧

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات ثبات المفردات أقل من معامل الفا العام ؛ وبالتالي فإن الإبقاء على المفردة دون حذف لا يؤدي إلى خفض معامل الفا العام لمقياس الحيوية الذاتية، مما يشير إلى ثبات كل العبارات. كما بلغ معامل ثبات الفاكرونباخ للمقياس ككل ٠,٨٥٧، مما يشير إلى ثبات المقياس إعداد الباحثة بدرجة مقبولة.

#### ٢- الثبات بطريقة التجزئة النصفية:

قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية وذلك للمقياس ككل وأيضاً لكل بُعد من أبعاد المقياس الخمسة، والجدول التالي يوضح معاملات ثبات التجزئة النصفية بتعديل سبيرمان وتعديل جتمان والتي توصلت لها الباحثة:

جدول (١٠) معاملات ثبات مقياس الحيوية الذاتية وأبعاده الخمسة بطريقة التجزئة النصفية

م	البعد	معامل ثبات التجزئة النصفية بتعديل سبيرمان	معامل ثبات لتجزئة النصفية بتعديل جتمان
١	الحيوية البدنية	٠,٧٣٥	٠,٧٣٥
٢	الحيوية الذهنية	٠,٧٥٣	٠,٧٣٤
٣	الحيوية الانفعالية	٠,٧٦١	٠,٧٤١
٤	الحيوية الاجتماعية	٠,٧٤١	٠,٧٣٨
٥	الحيوية الروحية	٠,٧٤٤	٠,٧٤٣
٦	المقياس ككل	٠,٩٠٩	٠,٩٠٩

وتشير معاملات ثبات المقياس وأبعاده الخمسة إلى أنها جميعاً مرتفعة مما يوضح ثبات المقياس ككل وأبعاده الخمسة بطريقة التجزئة النصفية.

#### ثالثاً: الاتساق الداخلي لمقياس الحيوية الذاتية:

##### أ- الارتباط بين المفردة والبعد الذي تنتمي إليه:

تم حساب معاملات الارتباط بين المفردة والبعد الذي تنتمي إليه، ويوضح جدول (١١) قيم معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة من مفردات مقياس الحيوية الذاتية والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه.

جدول ( ١١ ) قيم معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة من مفردات مقياس الحيوية الذاتية والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه

الحيوية البدنية		الحيوية الذهنية		الحيوية الانفعالية		الحيوية الاجتماعية		الحيوية الروحية	
رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط
١	**٠,٦٢٤	٢	**٠,٦٣٥	٤	**٠,٣٠٧	٥	**٠,٥٦٣	٦	*٠,٢٧٦
٣	**٠,٦٥٥	١٥	**٠,٥٧١	١٤	**٠,٣٩٧	٨	**٠,٥٦٦	١١	**٠,٥٤١
٧	**٠,٣٧٠	٢٠	**٠,٥٩٥	١٨	**٠,٣٠٧	١٠	**٠,٥٤٣	١٣	**٠,٥٦٢
٩	**٠,٦٩٧	٢٢	**٠,٥٣٥	٢٤	**٠,٢٩٠	١٢	**٠,٥٧٢	١٦	**٠,٣٧٨
١٧	**٠,٦٨٥	٢٧	**٠,٥٥٠	٢٥	**٠,٥٦٩	٢٣	**٠,٦٠٠	١٩	**٠,٥١٩
٢١	**٠,٦٦٦	٣١	**٠,٥٣٩	٣٠	**٠,٥٦٥	٢٨	**٠,٥٤٤	٢٦	*٠,٣١٠
٣٢	**٠,٥٨٦	٣٨	**٠,٦١٩	٣٦	**٠,٤٠٠	٣٣	**٠,٥٢٦	٢٩	**٠,٥٥٠
٣٤	**٠,٦٦٠	٤٤	**٠,٤٣٥	٤١	**٠,٥٩٨	٣٥	**٠,٥٠١	٣٧	**٠,٣٨٠
٤٠	**٠,٥٧٦	٤٩	**٠,٥٣٦	٤٣	**٠,٤٩٣	٣٩	**٠,٤٢٢	٤٥	**٠,٣٨٤
٥٠	**٠,٥٥٤	---	---	٤٦	**٠,٥٩٢	٤٢	**٠,٦٣٦	٤٧	**٠,٣٦٨
---	---	---	---	٤٨	**٠,٤٤٤	---	---	---	---

\* تشير للدلالة الاحصائية عند مسوى (٠,٠٥)، \*\* تشير للدلالة الاحصائية عند مستوى (٠,٠١)

يتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات الارتباط بين كل مفردة والبعد الذي تنتمي إليه دالة إحصائياً.

الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بُعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس:

تم حساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لمقياس الحيوية الذاتية وبين الدرجة الكلية لكل بُعد من أبعاده الفرعية، ويوضح الجدول التالي قيم معاملات ارتباط الدرجة الكلية لمقياس الحيوية الذاتية مع الدرجة الكلية لكل بُعد:

جدول (١٢) قيم معاملات ارتباط الدرجة الكلية لمقياس الحيوية الذاتية مع الدرجة الكلية لكل بُعد

الحيوية الروحية	الحيوية الاجتماعية	الحيوية الانفعالية	الحيوية الذهنية	الحيوية البدنية	المتغيرات
**،٦٠٨	**،٧٣٢	**،٧١٦	**،٦٥٧	**،٧٣٤	الدرجة الكلية للحيوية الذاتية

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لمقياس الحيوية الذاتية ودرجة كل بُعد من أبعاده الفرعية دالة إحصائياً، مما يدل على اتساق الأبعاد مع الدرجة الكلية للمقياس.

#### ثانياً: مقياس الكفاءة الذاتية: Self-efficacy

أعد هذا المقياس كل من (Jerusalem & Schwarzer, 1986) وهو مقياس باللغة الألمانية نُشرت نسخته الانجليزية عام (١٩٩٥) وتم مراجعتها عام (٢٠٠٠)، وقام بترجمته إلى العربية سامر جميل رضوان في دراسة أجراها سنة (١٩٩٧) على طلاب المرحلة الجامعية في البيئة السورية. وقام عدد من الباحثين باستخدام هذا المقياس في دراساتهم بعد التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس في بيئاتهم، مثل دراسة (ناهدة عبد زيد: ٢٠١٢) وكانت دراستها على طلاب المرحلة الثانوية في البيئة العراقية، و دراسة (سعد الدين بوطبال: ٢٠١٥) وكانت دراسته على طلاب المرحلة الجامعية في البيئة الجزائرية، وأيضاً تم استخدام نفس المقياس في دراسة كل من (عبد الرؤوف عمرأوي، فتحي بلغول: ٢٠٢١) على طلاب المرحلة الثانوية في البيئة الجزائرية أيضاً، ومؤخراً أجرى كل من (بوقصاره منصور، زياد رشيد: ٢٠١٥) بحث للخصائص السيكومترية والتحليل العاملي لنفس هذا المقياس الخاص بالكفاءة الذاتية العامة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية وكانت هذه الدراسة على البيئة الجزائرية. وسوف تستخدم الباحثة في هذه الدراسة نفس هذا المقياس الذي ترى مناسبه للمرحلة الثانوية وذلك بعد التحقق من خصائصه السيكومترية على البيئة المصرية خاصة وأن الباحثة لم تحصل على أي دراسة طبقت هذا المقياس في البيئة المصرية وذلك - في حدود علم الباحثة.



أ- وصف مقياس الكفاءة الذاتية:

يهدف هذا المقياس إلى قياس الكفاءة الذاتية ويعتبر مقياس الكفاءة الذاتية من نوع اختبارات التقرير الذاتي. ويتألف المقياس من عشرة بنود جميعها إيجابية وغير موزعة على أبعاد فرعية.

يتم تطبيق المقياس بصورة جماعية أو فردية وتتراوح مدة تطبيق الاختبار بين ٥ إلى ١٠ دقائق. ويطلب من المفحوص الاستجابة وفق تدرج رباعي متمثل في (لا، نادراً، غالباً، دائماً)، وعلى الطالب أن يضع علامة (✓) أمام الاختيار المناسب له، مع التأكيد على تحديد اختيار واحد فقط من الاختيارات المتاحة التي تعبر عن رأيه؛ مع التأكيد على الطلاب أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة فالاجابة صحيحة طالما تعبر عن رأيه.

ب- طريقة تقدير الدرجة:

ويتراوح مجموع الدرجات من (١٠ إلى ٤٠)، وتُشير الدرجة المنخفضة إلى إنخفاض الكفاءة الذاتية وتشير الدرجة المرتفعة إلى كفاءة ذاتية مرتفعة لدى المفحوص. ويأخذ الطالب الذي اختار "دائماً" ٤ درجات، والطالب الذي اختار "غالباً" يأخذ ٣ درجات، بينما الطالب الذي اختار "نادراً" فيأخذ درجتين، وأخيراً يُعطي الطالب الذي اختار "لا" درجة واحدة.

ج- الخصائص السيكومترية لمقياس الكفاءة الذاتية:

أولاً: صدق مقياس الكفاءة الذاتية:

استخدمت الباحثة طريقة صدق المحك، وطريقة الصدق التمييزي في التحقق من صدق مقياس الكفاءة الذاتية (ترجمة وتعريب سامر جميل رضوان) والمستخدم لقياس الكفاءة الذاتية في البحث الحالي.

أ- صدق المحك:

قامت الباحثة بحساب صدق المحك الخارجي لمقياس سامر جميل، حيث قامت بتطبيق مقياس الكفاءة الذاتية (ترجمة وتعريب سامر جميل رضوان، ١٩٩٧) والمستخدم لقياس الكفاءة الذاتية في البحث الحالي، ومقياس الكفاءة الذاتية من إعداد (أحمد الشوا، ٢٠١٦) كمحك خارجي وذلك وفق الخطوات التالية:

١- الاطلاع على مقياس الكفاءة الذاتية (ترجمة وتعريب سامر جميل رضوان، ١٩٩٧) وخصائصه السيكومترية والمستخدم لقياس الكفاءة الذاتية في البحث الحالي حيث قام سامر جميل بالتحقق من ثبات المقياس بطريقة إعادة التطبيق حيث بلغ معامل الثبات (٠,٧٩) وهو معامل ثبات مقبول، كما استخدم سامر جميل صدق المحتوي في التحقق من مدى مناسبة الفقرات ودقة الترجمة. واستخدم الباحث طريقة الاتساق الداخلي وتبين له أن جميع معاملات الارتباط بين كل فقرة من الفقرات العشر والدرجة الكلية دالة إحصائياً مما يدل على اتساق العبارات مع الدرجة الكلية للمقياس وصلاحيته للتطبيق.

٢- الاطلاع على مقياس الكفاءة الذاتية إعداد (أحمد الشوا، ٢٠١٦) والمستخدم في الدراسة الحالية كمحك خارجي، حيث يتكون المقياس من (٤٠) مفردة غير مقسمة على أبعاد منها (٣٠) عبارة إيجابية و (١٠) عبارات عكسية. وكانت أعلى درجة يحصل عليها المفحوص هي (٢٠٠) درجة وأقل درجة يحصل عليها المفحوص هي (٤٠) درجة. وكانت البدائل وفق مقياس ليكرت الخماسي كالتالي (درجة كبيرة جداً- درجة كبيرة- درجة متوسطة- درجة قليلة- درجة قليلة جداً). واستخدم أحمد الشوا صدق المحكمين في التحقق من صدق المقياس وبلغت نسبة اتفاق المحكمين (٧٥%)؛ مما يعني صلاحية الفقرات للتطبيق. كما قام أحمد الشوا بإجراء ثبات الاختبار بطريقة ألفا كرونباخ وبلغ معامل الثبات (٠,٩٣٠) وهو معامل ثبات مرتفع.

٣- قامت الباحثة في البحث الحالي بالتحقق من ثبات المقياس المحك من إعداد (أحمد الشوا، ٢٠١٦) على العينة الاستطلاعية بالدراسة الحالية والبالغ عددها (١١٣) طالب وطالبة، وذلك بطريقة ألفا كرونباخ حيث بلغ معامل ألفا للمقياس المحك (٠,٩١٤) مما يعني ثبات الاختبار المحك وإمكانية الاعتماد عليه كمحك في التحقق من صدق مقياس الكفاءة الذاتية ترجمة وتعريب سامر جميل رضوان والمستخدم لقياس الكفاءة الذاتية في البحث الحالي. وفيما يلي جدول يوضح معاملات الفاكرونباخ لمفردات مقياس الكفاءة الذاتية إعداد (أحمد الشوا، ٢٠١٦) كمحك خارجي وذلك في حالة حذف المفردة من الدرجة الكلية للمقياس:

جدول (١٣) معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لمفردات مقياس الكفاءة الذاتية من إعداد (أحمد الشوا، ٢٠١٦) كمحك خارجي في حالة حذف المفردة

رقم المفردة	معامل ألفا كرونباخ	رقم المفردة	معامل ألفا كرونباخ	رقم المفردة	معامل ألفا كرونباخ	رقم المفردة	معامل ألفا كرونباخ
١	٠,٩١٢	١١	٠,٩١١	٢١	٠,٩١١	٣١	٠,٩١٤
٢	٠,٩١٢	١٢	٠,٩١٠	٢٢	٠,٩١٢	٣٢	٠,٩١٢
٣	٠,٩١٣	١٣	٠,٩١٤	٢٣	٠,٩١٠	٣٣	٠,٩١٤
٤	٠,٩١٠	١٤	٠,٩١٠	٢٤	٠,٩١٠	٣٤	٠,٩١٤
٥	٠,٩١٢	١٥	٠,٩١٥	٢٥	٠,٩١٣	٣٥	٠,٩١٣
٦	٠,٩١٠	١٦	٠,٩١٢	٢٦	٠,٩١٤	٣٦	٠,٩١٤
٧	٠,٩١٠	١٧	٠,٩١٦	٢٧	٠,٩١١	٣٧	٠,٩١٨
٨	٠,٩١٠	١٨	٠,٩١٠	٢٨	٠,٩١١	٣٨	٠,٩١٤
٩	٠,٩١٤	١٩	٠,٩١٢	٢٩	٠,٩١٣	٣٩	٠,٩١٣
١٠	٠,٩١٢	٢٠	٠,٩١١	٣٠	٠,٩١٤	٤٠	٠,٩١٥

ثبات الفا كرونباخ لمقياس الكفاءة الذاتية كمحك خارجي = ٠,٩١٤

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات ثبات مفردات المقياس المحك أقل من أو تساوي معامل الفا العام؛ وبالتالي فإن الإبقاء على المفردة دون حذف لا يؤدي إلى خفض معامل الفا العام؛ مما يشير إلى ثبات كل العبارات وصلاحيته المقياس كمحك خارجي للتحقق من الصدق.

٤- بعد التحقق من ثبات المقياس المحك بطريقة ألفا كرونباخ قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين مقياس الكفاءة الذاتية ترجمة وتعريب سامر جميل رضوان والمستخدم لقياس الكفاءة الذاتية في البحث الحالي و المقياس المحك من إعداد (أحمد الشوا، ٢٠١٦) وذلك بهدف التحقق من صدق مقياس الكفاءة الذاتية المستخدم في البحث الحالي، وقد بلغ معامل الارتباط بينهما (٠,٦٣١) وهو معامل ارتباط قوي ودال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، مما يؤكد من تمتع مقياس الكفاءة الذاتية ترجمة وتعريب سامر جميل رضوان والمستخدم لقياس الكفاءة الذاتية في البحث الحالي بدرجة مقبولة من الصدق.

٣- الصدق التمييزي:

استخدمت الباحثة صدق المقارنة الطرفية حيث تمت المقارنة بين مرتفعي ومنخفضي الكفاءة الذاتية لطلاب العينة الاستطلاعية، وذلك على محك خارجي وهو مقياس الكفاءة الذاتية لأحمد الشوا، بهدف التحقق من صدق مقياس الكفاءة الذاتية إعداد ترجمة وتعريب سامر جميل رضوان والمستخدم لقياس الكفاءة الذاتية في البحث الحالي، وتقوم هذه الطريقة على حساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات مجموعتين طرفيتين هما المجموعة العليا (التي تمثل ٢٧% من أفراد العينة) والمجموعة الدنيا (التي تمثل ٢٧% من أفراد العينة) الأولى أخذت تقديراً مرتفعاً في المقياس المحك والثانية أخذت تقديراً منخفضاً في مقياس المحك وجاءت النتائج كالتالي:

جدول (١٤) اختبار ت لعينتين مستقلتين لحساب المقارنة الطرفية لمقياس الكفاءة الذاتية (ن الكلية = ١١٣)، (ن المقارنة الطرفية = ٧٦)

المجموعات	ن	م	ع	الفرق بين المتوسطين	درجات الحرية	قيمة ت	الدلالة
مرتفعي الكفاءة الذاتية	٣٨	٣٤,٤٢	٢,٧٢٨	١٢,٥٠٠	٧١,٠٣٠	١٧,٨١٧	٠,٠٠٠
منخفضي الكفاءة الذاتية	٣٨	٢١,٩٢	٣,٣٥٦				

يتضح من الجدول السابق أن قيمة (ت) دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ مما يعني وجود فروق بين مرتفعي ومنخفضي الكفاءة الذاتية، مما يعني قدرة المقياس على التمييز بين المرتفعين والمنخفضين في الكفاءة الذاتية. أي أن المقياس يتمتع بدرجة من الصدق يمكن معها الاعتماد على المقياس واستخدامه في قياس الكفاءة الذاتية لدى عينة الدراسة في البحث الحالي.

ثانياً: ثبات مقياس الكفاءة الذاتية:

قامت الباحثة بحساب معامل ثبات المقياس على نفس العينة الاستطلاعية المستخدمة في الدراسة الحالية والبالغ عددها (١١٣)، وذلك باستخدام طريقتين، وهما: (معامل ثبات ألفا كرونباخ، طريقة إعادة التطبيق)، وكانت النتائج كالتالي:

### ١ - الثبات بطريقة ألفا كرونباخ:

قامت الباحثة بحساب معاملات ثبات ألفا كرونباخ لمفردات مقياس الكفاءة الذاتية إعداد سامر جميل والمستخدم في هذا البحث في حالة حذف المفردة من الدرجة الكلية، وجاءت النتائج كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (١٥) معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لمفردات مقياس الكفاءة الذاتية في حالة حذف المفردة

معامل ألفا كرونباخ	رقم المفردة
٠,٨٣١	١
٠,٨٤٦	٢
٠,٨٢٨	٣
٠,٨٣٦	٤
٠,٨٢٨	٥
٠,٨٣٣	٦
٠,٨٣٠	٧
٠,٨٢٤	٨
٠,٨٣٠	٩
٠,٨٣٢	١٠
ثبات الفا كرونباخ بالدرجة الكلية لمقياس الكفاءة الذاتية = ٠,٨٤٦	

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات ثبات المفردات أقل من معامل الفا العام لجميع المفردات؛ وبالتالي فإن الإبقاء على المفردة دون حذف لا يؤدي إلى خفض معامل الفا العام للمقياس ككل، مما يشير إلى ثبات كل العبارات.

### ١ - الثبات بطريقة إعادة التطبيق:

قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس بطريقة إعادة التطبيق للدرجة الكلية للمقياس، والجدول التالي يوضح معامل الثبات التي توصلت له الباحثة:

جدول (١٦) معامل ثبات مقياس الكفاءة الذاتية بطريقة إعادة التطبيق

المتغير	معامل الارتباط	الدلالة
الكفاءة الذاتية	٠,٨٨٩	٠,٠٠٠

يتضح من الجدول السابق أن قيمة معامل ثبات الاستقرار مناسبة مما يعني ثبات مقياس الكفاءة الذاتية إعداد سامر جميل وصلاحيته للتطبيق في البحث الحالي.

ثالثاً: معامل تمييز فقرات مقياس الكفاءة الذاتية:

قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية التي حصل عليها الأفراد في المقياس ككل حيث يُعد ذلك معامل تمييز الفقرات، وجاءت النتائج كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (١٧) معاملات الارتباط بين درجة البند والدرجة الكلية لمقياس الكفاءة الذاتية

رقم المفردة	معامل الارتباط
١	٠,٦٠٩
٢	٠,٤٧٨
٣	٠,٦٣٧
٤	٠,٥٥٢
٥	٠,٦٤٢
٦	٠,٦٠٧
٧	٠,٦١٦
٨	٠,٦٧٩
٩	٠,٦١٢
١٠	٠,٥٩٩

ويلاحظ من خلال الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية المصححة للمقياس مرتفعة؛ حيث تمثل جميعها معاملات تمييز جيدة للفقرات مما يعني صلاحية المقياس للتطبيق.

### ثالثاً: مقياس الرضا عن الحياة: Life Satisfaction

اطلعت الباحثة على عدة مقاييس للرضا عن الحياة هي:

١. مقياس الرضا عن الحياة (Dinner, Emmons, Larsen & Griffin: 1985) الذي يقيس الرضا العام عن الحياة بخمسة بنود غير مقسمة على أبعاد، وكانت البدائل وفق مقياس ليكرت السباعي يبدأ بموافق بشدة وينتهي ب غير موافق بشدة.
٢. مقياس الرضا عن الحياة (Huebner:1999): المكون من (٧) عبارات غير موزعة على أبعاد، وكانت البدائل كالتالي (غير موافق تماماً، غير موافق إلى حد ما، غير موافق، موافق، موافق إلى حد ما، موافق تماماً).
٣. مقياس الرضا عن الحياة إعداد (نعمات شعبان علوان، ٢٠٠٧): المكون من (٣٠) فقرة موزعة على خمسة أبعاد فرعية (السعادة، العلاقات الاجتماعية، التقدير الاجتماعي، الطمأنينة، الاستقرار الاجتماعي، التقدير الاجتماعي)، وكانت البدائل وفق تدرج ليكرت الخماسي (موافق بشدة، موافق، لا أدري، لا أوافق، لا أوافق بشدة).
٤. مقياس الرضا عن الحياة للأطفال والمراهقين (أماني عبد المقصود: ٢٠١٠) والذي يتكون من (٤٠) مفردة مقسمة على خمسة أبعاد فرعية هي (الرضا عن الأصدقاء، الرضا عن المدرسة، الرضا عن البيئة المحيطة، الرضا عن الذات).
٥. مقياس الرضا عن الحياة إعداد (مجدي محمد الدسوقي: ٢٠١٣): المكون من (٣٤) عبارة موزعة على ستة أبعاد هي (السعادة - الاجتماعية - الطمأنينة - الاستقرار النفسي - التقدير الاجتماعي - القناعة). وكانت البدائل وفق مقياس ليكرت الخماسي (تتطبق تماماً - تتطبق - بين وبين - لا تتطبق - لا تتطبق أبداً).
٦. مقياس الرضا عن الحياة (Lim:2015). المكون من سؤالين.
٧. مقياس الرضا عن الحياة إعداد (قدور نوبيات، ٢٠١٣): الذي يتكون من (٣٤) مفردة جميعها مفردات إيجابية موزعة على ثلاثة أبعاد فرعية تمثلت في (تقبل ظروف الحياة- تقبل المحيط الاجتماعي- تقبل الذات) وكانت البدائل وفق تدرج ليكرت الثلاثي (دائماً- أحياناً- أبداً).
٨. مقياس الرضا عن الحياة إعداد (دعاء شعبان، ٢٠١٣): المكون من (٧٩) فقرة موزعة على سبعة أبعاد (السعادة، الرضا عن العلاقات الاجتماعية، التقدير الاجتماعي، الطمأنينة، الرضا

عن الحياة الاقتصادية، الرضا عن الحياة الصحية، الرضا عن الأمور الدينية)، وكانت البدائل وفق مقياس ليكرت الخماسي كالتالي ( موافق بشدة، موافق، موافق إلى حد ما، غير موافق، غير موافق بشدة).

أ- وصف مقياس الرضا عن الحياة إعداد الباحثة:

يهدف هذا المقياس إلى قياس الرضا عن الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية ويعتبر هذا المقياس من نوع اختبارات التقرير الذاتي، وكانت البدائل التي يختار منها الطالب وفق مقياس ليكرت الثلاثي (دائماً- أحياناً- أبداً)، وتكون المقياس من (٢١ فقرة) منها (١٥) فقرة إيجابية و (٦) فقرات عكسية هذه الفقرات موزعة على ثلاثة أبعاد فرعية هي (الرضا عن ظروف الحياة - الرضا عن العلاقات الاجتماعية - الرضا عن الذات).

ب- طريقة تقدير الدرجة:

تم تصحيح المفردات الموجبة لمقياس الرضا عن الحياة وفق ما يلي: درجة واحدة عندما يختار الطالب ابدأً، ودرجتين لأحياناً، وثلاث درجات لدائماً، والعكس للمفردات العكسية في المقياس. وبذلك تتراوح درجات المقياس بين (٦٣) حيث تمثل أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها الطالب في المقياس، و(٢١) درجة تمثل أدنى درجة يمكن أن يحصل عليها الطالب في المقياس وتشير إلى انخفاض الرضا عن الحياة. ويوضح الجدول (١٨) توزيع مفردات مقياس الرضا عن الحياة على الأبعاد الفرعية الثلاثة:

جدول (١٨) توزيع مفردات مقياس الرضا عن الحياة على الأبعاد الفرعية الثلاث

م	الأبعاد	أرقام المفردات	عدد المفردات
١	الرضا عن ظروف الحياة	٨-٧-٦-٥-٤-٣-٢-١	٨
٢	الرضا عن المحيط الاجتماعي	١٤-١٣-١٢-١١-١٠-٩	٦
٣	الرضا عن الذات	٢١-٢٠-١٩-١٨-١٧-١٦-١٥	٧

\*تشير إلى الفقرات العكسية.



وتعرف الباحثة أبعاد الرضا عن الحياة كالتالي:

- الرضا عن ظروف الحياة: وتعرفه الباحثة بأنها قدرة الفرد على تقبل الظروف الحياتية التي يمر بها مع التركيز على الظروف الإيجابية وقدرته على تحمل أو تخطي الظروف الصعبة أو السيئة.
- الرضا عن المحيط الاجتماعي: وتعرفه الباحثة بقدرة الفرد على تقبل علاقاته مع من حوله سواء أسرته أو أصدقائه أو جيرانه، ويشعر باحترامهم له ورضاه عن علاقته بغيره لأنها تتضمن سعادته.
- الرضا عن الذات: وتعرفه الباحثة بأنه قدرة الفرد على تقبل ذاته وامكاناته والحكم على نفسه بعيداً عن حكم الآخرين عليه لتقته بنفسه.

ج- الخصائص السيكومترية لمقياس الرضا عن الحياة إعداد الباحثة:

أولاً: صدق مقياس الرضا عن الحياة إعداد الباحثة

اعتمدت الباحثة في حساب صدق المقياس على طريقتي صدق المحك والصدق التمييزي.

١- صدق المحك:

قامت الباحثة بحساب صدق المحك الخارجي، حيث طبقت مقياس الرضا عن الحياة من إعدادها، ومقياس الرضا عن الحياة من إعداد (قدور نوبيات، ٢٠١٣) كمحك خارجي وفق الخطوات التالية:

أ- الاطلاع على مقياس الرضا عن الحياة إعداد (قدور نوبيات، ٢٠١٣) والمستخدم كمحك خارجي في البحث الحالي، حيث يتكون المقياس من (٣٤) مفردة جميعها مفردات إيجابية موزعة على ثلاثة أبعاد فرعية تمثلت في (تقبل ظروف الحياة- تقبل المحيط الاجتماعي- تقبل الذات) وكانت البدائل وفق تدرج ليكرت الثلاثي (دائماً- أحياناً- أبداً). وقام الباحث قدور نوبيات بالتحقق من صدق المقياس بطريقة الصدق الظاهري حيث بلغت نسبة الاتفاق (٨٥%) مما يشير لصدق الأداة. كما اعتمد الباحث على صدق المقارنات الطرفية حيث تبين له وجود فروق بين المجموعة العليا و المجموعة الدنيا؛ مما يؤكد أن المقياس له قدرة تمييزية بين الحاصلين على درجات مرتفعة والحاصلين على درجات منخفضة؛ مما يؤكد صدق المقياس. كما أجرى الباحث الصدق التلازمي مع مقياس (Dinner, Emmons, Larsen & Griffin)

1985) ترجمة أحمد عبد الخالق وبلغ معامل الارتباط بين المقياسين (0,62) عند مستوى (0,1) مما يشير إلى صدق المقياس. وبالنسبة للثبات فقد أجرى الباحث قدور نويبات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ وبلغ معامل الثبات (0,81) وهو معامل ثبات مرتفع، كما أجرى الثبات بطريقة التجزئة النصفية حيث بلغ معامل الثبات (0,78) وهو معامل ثبات مرتفع أيضاً.

ب- التحقق من ثبات المقياس المحك إعداد (قدور نويبات، 2013) بطريقة ألفا كرونباخ حيث بلغ معامل ألفا للمقياس المحك ككل (0,904)؛ مما يعني ثبات الاختبار المحك وإمكانية الاعتماد عليه في التحقق من صدق مقياس الرضا عن الحياة إعداد الباحثة في البحث الحالي، وتم ذلك على عينة قوامها (113) طالباً وطالبة. وفيما يلي جدول يوضح معاملات الفاكرونباخ لمفردات أبعاد مقياس الرضا عن الحياة إعداد قدور نويبات كمحك خارجي وذلك في حالة حذف المفردة من الدرجة الكلية للمقياس:

جدول (١٩) معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لمفردات كل بُعد من أبعاد مقياس الرضا عن إعداد قدور نوبيات الحياة كملك خارجي في حالة حذف المفردة

مفردات بعد تقبل ظروف الحياة	معامل الفا كرونباخ	مفردات بعد تقبل المحيط	معامل الفا كرونباخ	مفردات بعد تقبل ظروف الحياة	معامل الفا كرونباخ
٣	٠,٧٥٦	٢	٠,٧٦٩	١	٠,٧٦٩
٧	٠,٧٨٢	٤	٠,٧٦٧	٥	٠,٧٦٤
١٠	٠,٧٥٥	٦	٠,٧٧٨	٨	٠,٧٥٠
١٥	٠,٧٧٥	٩	٠,٧٨٠	١١	٠,٧٧٢
١٨	٠,٧٥٢	١٢	٠,٨٠٦	١٣	٠,٧٧١
٢١	٠,٧٧٥	١٤	٠,٧٧٥	١٦	٠,٧٤٠
٢٣	٠,٧٧٥	١٧	٠,٧٧٥	١٩	٠,٧٨٠
٢٦	٠,٧٧٠	٢٠	٠,٧٧٣	٢٤	٠,٧٦٢
٢٨	٠,٧٦٨	٢٢	٠,٧٧٦	٢٩	٠,٧٦٥
٣١	٠,٧٥٦	٢٥	٠,٧٩٤	٣٤	٠,٧٩٧
٣٣	٠,٧٨٤	٢٧	٠,٧٦٢	-	-
-	-	٣٠	٠,٧٩٠	-	-
-	-	٣٢	٠,٨٠٢	-	-
ثبات الفاكرونباخ للبعد الفرعي الرضا عن ظروف الحياة =	ثبات الفاكرونباخ للبعد الفرعي الرضا عن المحيط الاجتماعي =	ثبات الفاكرونباخ للبعد الفرعي الرضا عن الذات = ٠,٧٨٥			

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات ثبات المفردات في كل بعد من الأبعاد الفرعية للمقياس الملك أقل من معامل الفا العام للبعد الذي تنتمي إليه المفردة؛ وبالتالي فإن الإبقاء على المفردة دون حذف لا يؤدي إلى خفض معامل الفا العام للبعد، مما يشير إلى ثبات كل العبارات. كما ان كل الأبعاد الفرعية تتمتع بدرجة ثبات مرتفعة بلغت كانت (٠,٧٨٥ - ٠,٧٩٥ - ٠,٧٨٥)؛ مما يشير إلى ثبات الأبعاد الفرعية لمقياس الرضا عن الحياة إعداد قدور نوبيات كملك خارجي. كما بلغ معامل ثبات المقياس ككل (٠,٩٠٤) مما يشير إلى ثبات المقياس ككل.

ج- بعد التحقق من ثبات المقياس المحك بطريقة ألفا كرونباخ قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياسين للتحقق من صدق مقياس الرضا عن الحياة من إعدادها بطريقة صدق المحك، وكانت النتائج كالاتي:

جدول (٢٠) يوضح الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياسين وارتباط الأبعاد

تقبل الذات	تقبل المحيط الاجتماعي	تقبل ظروف الحياة	أبعاد المحك	
			أبعاد المقياس	
—	—	**،٥٤١	الرضا عن ظروف الحياة	
—	**،٦٢٥	—	الرضا عن المحيط الاجتماعي	
*،٥٥١	—	—	الرضا عن الذات	
ارتباط الدرجة الكلية للمقياسين **٠،٦٢٢				

\*\* تشير إلى الدلالة الاحصائية عند مستوى (٠،٠١)

يتضح من الجدول السابق أن معامل الارتباط بين مقياس الرضا عن الحياة إعداد الباحثة والمقياس المحك إعداد قدور نوبيات بلغ (٠،٦٢٢) وهو معامل ارتباط قوي ودال إحصائياً مما يؤكد تمتع المقياس ككل بدرجة مقبولة من الصدق، كما يتضح أيضاً أن معاملات ارتباط الأبعاد دالة إحصائياً عند مستوى (٠،٠١)؛ مما يدل على صدق المقياس إعداد الباحثة في قياس الرضا عن الحياة.

#### ٢- الصدق التمييزي:

استخدمت الباحثة صدق المقارنة الطرفية حيث تمت المقارنة بين مرتفعي ومنخفضي الرضا عن الحياة لطلاب العينة الاستطلاعية، وذلك على محك خارجي وهو مقياس الرضا عن الحياة إعداد نوبيات قدور، بهدف التحقق من صدق مقياس الرضا عن الحياة إعداد الباحثة، وتقوم هذه الطريقة على حساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات مجموعتين طرفيتين هما المجموعة العليا (التي تمثل ٢٧% من أفراد العينة) والمجموعة الدنيا (التي تمثل ٢٧% من أفراد العينة) الأولى أخذت تقديراً مرتفعاً في المقياس المحك والثانية أخذت تقديراً منخفضاً في مقياس المحك وجاءت النتائج كالتالي:

جدول (٢١) اختبارات لعينتين مستقلتين لحساب المقارنة الطرفية لمقياس الرضا عن الحياة (ن الكلية = ١١٣)، (ن المقارنة الطرفية = ٧٦)

المجموعات	ن	م	ع	الفرق بين المتوسطين	درجات الحرية	قيمة ت	الدلالة
مرتفعي الرضا عن الحياة	٣٨	٨٩,٨٧	٤,٣٩٤	٢٤,١٨٤	٧٠,٥٩٨	٢١,١٩٥	٠,٠٠٠
منخفضي الرضا عن الحياة	٣٨	٦٥,٦٨	٥,٤٩٣				

يتضح من الجدول السابق أن قيمة (ت) دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ مما يعني وجود فروق بين مرتفعي ومنخفضي الرضا عن الحياة، مما يعني قدرة المقياس على التمييز بين المرتفعين والمنخفضين في الرضا عن الحياة. أي أن المقياس يتمتع بدرجة من الصدق يمكن معها الاعتماد على المقياس واستخدامه في قياس الرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة في البحث الحالي.

ثانياً: ثبات مقياس الرضا عن الحياة إعداد الباحثة:

قامت الباحثة بحساب معامل ثبات مقياس الرضا عن الحياة من إعدادها على نفس العينة الاستطلاعية المستخدمة في الدراسة الحالية والبالغ عددها (١١٣) طالب وطالبة، وذلك باستخدام طريقتين، وهما: (طريقة معامل ثبات ألفا كرونباخ، وطريقة إعادة التطبيق)، وكانت النتائج كالتالي:

١- الثبات بطريقة ألفا كرونباخ:

قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ وذلك للمقياس ككل وأيضاً لكل بُعد من أبعاد المقياس الثلاثة (الرضا عن ظروف الحياة - الرضا عن المحيط الاجتماعي - الرضا عن الذات).

أ- الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لبعدها عن ظروف الحياة:

قامت الباحثة بحساب معاملات ثبات ألفا كرونباخ لمفردات بُعد الرضا عن ظروف الحياة في حالة حذف المفردة من الدرجة الكلية، وجاءت النتائج كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (٢٢) معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ  
لمفردات بُعد الرضا عن ظروف الحياة في حالة حذف المفردة

معامل الفا كرونباخ	رقم المفردة
٠,٧٠٢	١
٠,٦٧٢	٢
٠,٦٥٦	٣
٠,٧٢١	٤
٠,٦٧٦	٥
٠,٧١٨	٦
٠,٧١٦	٧
٠,٧١٣	٨
ثبات الفاكرونباخ للبعد الفرعي الرضا عن ظروف الحياة = ٠,٧٢٦	

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات ثبات المفردات أقل من معامل الفا العام لبعد الرضا عن الحياة والذي تنتمي إليه المفردة؛ وبالتالي فإن الإبقاء على المفردة دون حذف لا يؤدي إلى خفض معامل الفا العام للبعد، مما يشير إلى ثبات كل العبارات. كما ان بُعد الرضا عن ظروف الحياة ككل يتمتع بدرجة ثبات مرتفعة بلغت (٠,٧٢٦) كأحد الأبعاد الفرعية لمقياس الرضا عن الحياة من إعداد الباحثة.

ب- الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لبعد الرضا عن المحيط الاجتماعي:

قامت الباحثة بحساب معاملات ثبات ألفا كرونباخ لمفردات بُعد الرضا عن المحيط الاجتماعي في حالة حذف المفردة من الدرجة الكلية، وجاءت النتائج كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (٢٣) معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لمفردات بُعد الرضا عن المحيط الاجتماعي في حالة حذف المفردة

معامل الفا كرونباخ	رقم المفردة
٠,٧١٤	٩
٠,٦٦٧	١٠
٠,٦٧٠	١١
٠,٦٥٨	١٢
٠,٦٣٧	١٣
٠,٦٤١	١٤
ثبات الفاكرونباخ للبعد الفرعي الرضا عن المحيط الاجتماعي = ٠,٧٠٥	

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات ثبات المفردات أقل من معامل الفا العام لبُعد الرضا عن المحيط الاجتماعي والذي تنتمي إليه المفردة؛ وبالتالي فإن الإبقاء على المفردة دون حذف لا يؤدي إلى خفض معامل الفا العام للبعد، مما يشير إلى ثبات كل العبارات. كما ان بُعد الرضا عن المحيط الاجتماعي ككل يتمتع بدرجة ثبات مرتفعة بلغت (٠,٧٠٥) كأحد الأبعاد الفرعية للرضا عن الحياة الذاتية إعداد الباحثة.

#### ح- الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لبعد الرضا عن الذات:

قامت الباحثة بحساب معاملات ثبات ألفا كرونباخ لمفردات بُعد الرضا عن الذات في حالة حذف المفردة من الدرجة الكلية، وجاءت النتائج كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (٢٤) معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ  
لمفردات بُعد الرضا عن الذات في حالة حذف المفردة

معامل الفا كرونباخ	رقم المفردة
٠,٧١١	١٥
٠,٦٩٣	١٦
٠,٦٧١	١٧
٠,٦٧٤	١٨
٠,٦٩٤	١٩
٠,٧١١	٢٠
٠,٦٥٣	٢١
ثبات الفاكرونباخ للبعد الفرعي الرضا عن الذات = ٠,٧٢٠	

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات ثبات المفردات أقل من معامل الفا العام لُبعد الرضا عن الذات والذي تنتمي إليه المفردة؛ وبالتالي فإن الإبقاء على المفردة دون حذف لا يؤدي إلى خفض معامل الفا العام للبعد، مما يشير إلى ثبات كل العبارات. كما أن بُعد الرضا عن الذات ككل يتمتع بدرجة ثبات مرتفعة بلغت (٠,٧٢٠) كأحد الأبعاد الفرعية لمقياس الرضا عن الحياة إعداد الباحثة.

د- الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لمقياس الرضا عن الحياة ككل:

قامت الباحثة بحساب معاملات ثبات ألفا كرونباخ لمفردات مقياس الرضا عن الحياة ككل في حالة حذف المفردة من الدرجة الكلية، وجاءت النتائج كما هو موضح بالجدول التالي:



## جدول (٢٥) معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ

## لمفردات مقياس الرضا عن الحياة ككل في حالة حذف المفردة

رقم المفردة	معامل ألفا كرونباخ	رقم المفردة	معامل ألفا كرونباخ	رقم المفردة	معامل ألفا كرونباخ
١	٠,٨٨٠	٨	٠,٨٨٣	١٥	٠,٨٨٥
٢	٠,٨٧٦	٩	٠,٨٨٦	١٦	٠,٨٨٤
٣	٠,٨٧٦	١٠	٠,٨٨٢	١٧	٠,٨٨٠
٤	٠,٨٨٥	١١	٠,٨٨٥	١٨	٠,٨٧٦
٥	٠,٨٧٤	١٢	٠,٨٨٤	١٩	٠,٨٧٦
٦	٠,٨٨٦	١٣	٠,٨٧٩	٢٠	٠,٨٨٥
٧	٠,٨٨٥	١٤	٠,٨٤٧	٢١	٠,٨٨٠
ثبات الفا كرونباخ لمقياس الرضا عن الحياة ككل = ٠,٨٨٦					

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات ثبات المفردات أقل من معامل الفا العام؛ وبالتالي فإن الإبقاء على المفردة دون حذف لا يؤدي إلى خفض معامل الفا العام لمقياس الرضا عن الحياة، مما يشير إلى ثبات كل العبارات. كما بلغ معامل ثبات الفا كرونباخ للمقياس ككل (٠,٨٨٦) مما يشير إلى ثبات مقياس الرضا عن الحياة إعداد الباحثة بدرجة مقبولة.

## ٢- الثبات بطريقة إعادة التطبيق:

قامت الباحثة بحساب ثبات مقياس الرضا عن الحياة من إعدادها بطريقة إعادة التطبيق للدرجة الكلية للمقياس وكذلك لكل بُعد من الأبعاد الفرعية الثلاثة، والجدول التالي يوضح معاملات الثبات:

جدول (٢٦) معاملات ثبات مقياس الكفاءة الذاتية بطريقة إعادة التطبيق

المتغير	معامل الارتباط
بعد الرضا عن ظروف الحياة	**٠,٩٤٤
بعد الرضا عن المحيط الاجتماعي	**٠,٩٠٧
بعد الرضا عن الذات	**٠,٩٤٨
الدرجة الكلية للرضا عن الحياة = ٠,٩٦٠	

يتضح من الجدول السابق أن قيمة معامل ثبات الاستقرار مناسبة؛ مما يعني ثبات مقياس الرضا عن الحياة وأبعاده الفرعية إعداد الباحثة وصلاحيته للتطبيق في البحث الحالي. ثالثاً: الاتساق الداخلي لمقياس الرضا عن الحياة إعداد الباحثة:

أ- الارتباط بين المفردة والبعد الذي تنتمي إليه:

تم حساب معاملات الارتباط بين المفردة والبعد الذي تنتمي إليه، ويوضح جدول (٢٧) قيم معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة من مفردات مقياس الرضا عن الحياة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وكانت النتائج كالتالي:

جدول (٢٧) قيم معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة من مفردات مقياس الرضا عن الحياة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه

الرضا عن الذات		الرضا عن المحيط الاجتماعي		الرضا عن ظروف الحياة	
معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة
**٠,٥١٣	١٥	**٠,٥١٢	٩	**٠,٥٧٤	١
**٠,٥٧٩	١٦	**٠,٦٤٨	١٠	**٠,٦٨٣	٢
**٠,٦٦٨	١٧	**٠,٦١٧	١١	**٠,٧٣٩	٣
**٠,٦٥٤	١٨	**٠,٦٥٣	١٢	**٠,٤٥٣	٤
**٠,٦٢٢	١٩	**٠,٦٩٨	١٣	**٠,٦٧٢	٥
**٠,٥٠٤	٢٠	**٠,٦٨٩	١٤	**٠,٤٩٧	٦
**٠,٧١٨	٢١	-	-	**٠,٥٣٢	٧
-	-	-	-	**٠,٥٠١	٨

\*\* تشير إلى الدلالة الإحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١)

يتضح من الجدول السابق ان جميع معاملات الارتباط بين المفردة والبعد الذي تنتمي اليه دالة احصائياً.

ب- الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بُعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس:

تم حساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة وبين الدرجة الكلية لكل بُعد من أبعاده الفرعية، ويوضح الجدول التالي قيم معاملات ارتباط الدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة مع الدرجة الكلية لكل بُعد.

جدول (٢٨) قيم معاملات ارتباط الدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة مع الدرجة الكلية لكل بُعد

الرضا عن الذات	الرضا عن المحيط الاجتماعي	الرضا عن ظروف الحياة	المتغيرات
**٠,٩٣٥	**٠,٨٣٣	**٠,٩٤٧	الدرجة الكلية للرضا عن الحياة

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة ودرجة كل بُعد من أبعاده الفرعية دالة إحصائياً؛ مما يدل على اتساق الأبعاد مع الدرجة الكلية للمقياس.

رابعاً: مقياس الرفاهة النفسية إعداد الباحثة: **Psychological Well-being**

اطلعت الباحثة على عدد من المقاييس العربية والأجنبية لمتغير الرفاه النفسي

وهي:

١. مقياس الرفاه النفسي إعداد (Ryff:1989) والمكون من (٦) أبعاد هي (تقبل الذات - الاستقلالية - العلاقات الإيجابية مع الآخرين - النمو الشخصي - الاتقان البيئي - الهدف في الحياة)، ويتكون المقياس من (٤٢) فقرة موزعة على (٦) أبعاد هي (الاستقلالية - التحكم البيئي - نو الشخصية - العلاقات الإيجابية - هدف الحياة - قبول الذات). وتكون المقياس من (٥٤) فقرة، وكانت البدائل وفق مقياس خماسي يتضمن البدائل التالية (دائماً - غالباً - احياناً - نادراً - ابداً). وقد قام العديد من الباحثين بترجمة وتطوير وحساب الخصائص السيكومترية لهذا المقياس في بيانات مختلفة مثل (Rosemary Abbott:2006)، (Spring & Hauser: 2006)، (منال عبد النعيم: ٢٠١٤)، (سلوي المري: ٢٠١٨)، (آمال يوسف محمود: ٢٠٢٠)، (أحمد عبد الله: ٢٠٢١)، (محمد يوسف: ٢٠٢١).

٢. مقياس الرفاه النفسي إعداد (Elodie O'connor: 2005) الذي يتكون من (٢٧) عبارة موزعة على ثلاثة أبعاد (-Neighbourhood Well-being - Student Well-being - Personal Well-being)، وكانت البدائل وفق تدرج ثلاثي (راضي جداً - محايد - غير راضي تماماً) وتم تطبيق المقياس على طلاب الجامعة وكانت متوسطات أعمارهم (١٩,٢٣) سنة.

٣. مقياس (Yazadini: 2006) المكون من (٤٠) فقرة موزعة على عشرة أبعاد (الاحتشاد - التفاؤل - تقدير الذات - الفاعلية الشخصية - الدعم الاجتماعي - الاهتمام الاجتماعي - الحرية - الطاقة - البهجة - وضوح الأفكار) وكانت البدائل التي يختار بينها المفحوص (نعم - لا).

٤. مقياس إعداد (سميرة محمد إبراهيم، ٢٠١٣) المكون من (٦٩) بند مقسمين على (٦) أبعاد هي (تقبل الذات - العلاقات الإيجابية مع الآخرين - الاستقلالية - النضج الشخصي - الهدف في الحياة - التمكن البيئي) وكانت الاجابة محددة بخمسة بدائل (موافق جداً - موافق - متردد - معترض - معترض جداً) وتم تطبيق هذا المقياس على طلاب الجامعة.

٥. مقياس الرفاه النفسي إعداد (مني عبد المنعم، ٢٠١٨) المكون من (٥٣) عبارة موزعة على الأبعاد التالية (الاستقلالية - تقبل الذات - العلاقات مع الآخرين - التمكن البيئي - الهدف في الحياة - التطور الشخصي) وكانت بدائل الإجابة (موافق - أحياناً - غير موافق) وتم تطبيق هذا المقياس على طلاب الجامعة.

٦. مقياس الرفاه النفسي إعداد (بيان سالم محمد، ٢٠٢١) المكون من (٤٦) فقرة موزعة على ستة أبعاد فرعية وهي (التمكن البيئي - العلاقات مع الآخرين - الحياة الهادفة - التطور الشخصي - تقبل الذات - الاستقلالية) وكانت البدائل التي يختار منها المفحوص (دائماً - غالباً - أحياناً - نادراً إطلاقاً)، وتم تطبيق هذا المقياس على الموظفين.

٧. استبانة الرفاه النفسي إعداد (شارع بن عائض، ٢٠٢١) المكون من (٢٥) عبارة موزعة على (٦) أبعاد (تقبل الذات - الاستقلالية - العلاقات الإيجابية مع الآخرين - النمو الشخصي - الاتقان البيئي - الهدف في الحياة)، وكانت البدائل التي يختار منها المفحوص (موافق بشدة - موافق - محايد - معارض - معارض بشدة)، وتم تطبيق الاستبانة على المعلمين في الرياض.

مما سبق رأَت الباحثة مبررات لإعداد مقياس للرفاه النفسي:

- لا يوجد دراسات - في حدود علم الباحثة - تبنت نموذج بيرما (PERMA) المستمد من نموذج سليجمان الذي أعدت الباحثة في ضوءه مقياس الرفاه النفسي.
  - لا يوجد مقاييس - في حدود علم الباحثة وما توفر لها من مقاييس اطلعت عليها - تم بناءه لقياس الرفاهة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية في البيئة المصرية.
- أ- وصف مقياس الرفاه النفسي إعداد الباحثة:

يهدف هذا المقياس إلى قياس الرفاه النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية ويعتبر هذا المقياس من نوع اختبارات التقرير الذاتي، وكانت البدائل التي يختار منها الطالب وفق مقياس ليكرت الخماسي (دائماً - غالباً - أحياناً - نادراً - أبداً)، وتكون المقياس من (٦٤) فقرة منها (٤٠) فقرة إيجابية و (٢٤) فقرة عكسية هذه الفقرات موزعة على خمسة أبعاد فرعية هي (المشاعر الإيجابية - الانشغال الإيجابي - العلاقات الإيجابية - المعنى - الإنجاز). ويوضح الجدول (٢٩) توزيع مفردات مقياس الرفاه النفسي على الأبعاد:

جدول (٢٩) توزيع مفردات مقياس الرفاه النفسي على الأبعاد الفرعية الخمسة

م	الأبعاد	أرقام المفردات	عدد المفردات
١	المشاعر الإيجابية	١-٣-٦-٨-١٠-١٣-١٦-٢٠-٢٢-٣١ ٣١-٤٦-٦١-٦٤*	١٣
٢	الانشغال الإيجابي	٢-٧-١٤-١٥-١٨-٢١-٢٣-٢٩-٣٧-٤٠ ٤٠-٤٤-٥٩-٦٣*	١٣
٣	العلاقات الإيجابية	٤-١١-١٧-٢٤-٢٦-٢٨-٣٢-٣٣-٣٥ ٣٥-٣٦-٣٨-٥٢-٥٦*	١٣
٤	المعنى	٥-١٢-٢٥-٣٠-٣٩-٤١-٤٣-٤٥-٤٧ ٤٧-٤٩-٥١-٥٥-٥٧*	١٣
٥	الإنجاز	٩-١٩-٢٧-٣٤-٤٢-٤٨-٥٠-٥٣-٥٤-٥٨ ٥٨-٦٠-٦٢*	١٢

\* تشير إلى الفقرات العكسية.

وتعرف الباحثة أبعاد الرفاهة النفسية كالتالي:

قامت الباحثة بإعداد مقياس الرفاه النفسي بناء على نموذج بيرما (PERMA) المستمد من نموذج سليجمان. والمقياس إعداد الباحثة من أبعاد خمسة فرعية تعرفها الباحثة كالتالي:

- المشاعر الإيجابية (Positive Emotions): وتتضمن السعادة والتفاؤل الحماس وكل ما هو إيجابي من مشاعر لدى الفرد. كما تشير إلى قدرة الفرد على العمل بشكل إيجابي مع تخطي الإحباط والقلق كما تتضمن قدرته على الاستغراق في العمل بحماس وإيجابية.
- الانشغال الإيجابي (Engagement): الاندماج والاستمتاع بالعمل مع تحمل الصعاب ومواجهة التحديات التي تختبر مهارات الفرد وذلك بالاصرار على تحقيق الهدف المرغوب وعدم إضاعة الوقت، إلى جانب المشاركة الكاملة مع الآخر واستمتاع الفرد بأي عمل يقوم به.

- العلاقات الإيجابية (Positive Relationships): وتشير إلى قدرة الفرد على التواصل مع من حوله بصورة إيجابية تتضمن التقدير والشعور بالأمان والتشجيع والاحترام والثقة المتبادلة.
- المعنى (Meaning): ويشير هذا البعد إلى وجود أهداف يسعى الفرد لتحقيقها في المستقبل وفق خطة محددة يضعها بنفسه لتعطي معنى لحياته، وتتضمن أيضاً إضافة معنى لحياة الفرد من خلال مشاركته بعض الأعمال مع الآخرين، مع تركيز الفرد على امكاناته الإيجابية وترتيبه لأولوياته حسب الوقت.
- الإنجاز (Accomplishment): وهو قدرة الفرد على تحقيق الأهداف وتنفيذ الخطط التي وضعها لنفسه بالاستغلال الأمثل للوقت، كما يتضمن تطوير الفرد لقدراته حتي يستطيع إنجاز ما عليه من أعمال بكل جد ومثابرة.  
الخصائص السيكومترية لمقياس الرفاهة النفسية إعداد الباحثة:  
أولاً: صدق مقياس الرفاهة النفسية:

اعتمدت الباحثة في حساب صدق المقياس على طريقة الصدق التمييزي.

#### الصدق التمييزي:

استخدمت الباحثة صدق المقارنة الطرفية حيث تمت المقارنة بين مرتفعي ومنخفضي الرفاه النفسي لطلاب العينة الاستطلاعية، وذلك على محك خارجي بهدف التحقق من صدق مقياس الرفاه النفسي إعداد الباحثة، وتقوم هذه الطريقة على حساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات مجموعتين طرفيتين هما المجموعة العليا (التي تمثل ٢٧% من أفراد العينة) والمجموعة الدنيا (التي تمثل ٢٧% من أفراد العينة) الأولى أخذت تقديراً مرتفعاً على المقياس المحك والثانية أخذت تقديراً منخفضاً في مقياس المحك وجاءت النتائج كالتالي:

جدول (٣٠) اختبارات لعينتين مستقلتين لحساب المقارنة الطرفية لمقياس الرفاه النفسي  
(ن الكلية = ١١٣)، (ن المقارنة الطرفية = ٧٦)

المجموعات	ن	م	ع	الفرق بين المتوسطين	درجات الحرية	قيمة ت	الدلالة
مرتفعي الرفاه النفسي	٣٨	٢٦٣,٨٢	١٨,٦٦٠	٦٨,٧١١	٦٢,٥٨٢	١٩,١٧٤	٠,٠٠٠
منخفضي الرفاه النفسي	٣٨	١٩٥,١١	١١,٨٢٣				

يتضح من الجدول السابق أن قيمة ت دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ مما يعني وجود فروق بين مرتفعي ومنخفضي الرفاه النفسي، مما يعني قدرة المقياس على التمييز بين المرتفعين والمنخفضين في الرفاه النفسي. أي أن المقياس يتمتع بدرجة من الصدق يمكن معها الاعتماد على المقياس واستخدامه في قياس الرفاه النفسي لدى عينة الدراسة في البحث الحالي.  
ثانياً: ثبات مقياس الرفاهة النفسية إعداد الباحثة:

قامت الباحثة بحساب معامل ثبات المقياس على نفس العينة الاستطلاعية المستخدمة في الدراسة الحالية والبالغ عددها (١١٣) طالب وطالبة، وذلك باستخدام ثلاثة طرق، وهم: (معامل ثبات ألفا كرونباخ، ومعاملات التجزئة النصفية، وإعادة التطبيق)، وكانت النتائج كالتالي:

#### ١- الثبات بطريقة ألفا كرونباخ:

قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ وذلك للمقياس ككل وأيضاً لكل بُعد من أبعاد المقياس الخمسة (المشاعر الإيجابية - الانشغال الإيجابي - العلاقات الإيجابية - المعنى - الإنجاز).



أ- الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لبعد المشاعر الإيجابية:

قامت الباحثة بحساب معاملات ثبات ألفا كرونباخ لمفردات بُعد المشاعر الإيجابية في حالة حذف المفردة من الدرجة الكلية، وجاءت النتائج كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (٣١) معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ

لمفردات بُعد المشاعر الإيجابية في حالة حذف المفردة

م	رقم المفردة	معامل الفا كرونباخ
١	١	٠,٧١٦
٢	٣	٠,٦٩٢
٣	٦	٠,٦٧١
٤	٨	٠,٦٧٨
٥	١٠	٠,٧٠١
٦	١٣	٠,٧١٥
٧	١٦	٠,٦٥٩
٨	٢٠	٠,٧٠٣
٩	٢٢	٠,٦٨٢
١٠	٣١	٠,٧١١
١١	٤٦	٠,٦٨٧
١٢	٦١	٠,٧٠٢
١٣	٦٤	٠,٧٠٠
ثبات الفاكرونباخ للبعد الفرعي "المشاعر الإيجابية" = ٠,٧١١		

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات ثبات المفردات أقل من معامل الفا العام لبُعد المشاعر الإيجابية والذي تنتمي إليه المفردة؛ وبالتالي فإن الإبقاء على المفردة دون حذف لا يؤدي إلى خفض معامل الفا العام للبعد، مما يشير إلى ثبات كل العبارات. كما ان بُعد المشاعر الإيجابية ككل يتمتع بدرجة ثبات مرتفعة بلغت (٠,٧١١) كأحد الأبعاد الفرعية لمقياس الرفاهة النفسية.

ب- الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لبعء الانشغال الإيجابي:

قامت الباحثة بحساب معاملات ثبات ألفا كرونباخ لمفردات بُعء الانشغال الإيجابي في حالة حذف المفردة من الدرجة الكلية، وجاءت النتائج كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (٣٢) معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لمفردات بُعء الانشغال الإيجابي في حالة حذف المفردة

م	رقم المفردة	معامل الفا كرونباخ
١	٢	٠,٧٥١
٢	٧	٠,٧٥٥
٣	١٤	٠,٧٤٠
٤	١٥	٠,٧٥٨
٥	١٨	٠,٧٥١
٦	٢١	٠,٧٣٨
٧	٢٣	٠,٧٥٤
٨	٢٩	٠,٧٥١
٩	٣٧	٠,٧٦٤
١٠	٤٠	٠,٧٥٩
١١	٤٤	٠,٧٤٤
١٢	٥٩	٠,٧٤٦
١٣	٦٣	٠,٧٦٥

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات ثبات المفردات أقل من معامل الفا العام لبعء الانشغال الإيجابي والذي تنتمي إليه المفردة؛ وبالتالي فإن الإبقاء على المفردة دون حذف لا يؤدي إلى خفض معامل الفا العام للبعء، مما يشير إلى ثبات كل العبارات. كما ان بُعء الانشغال الإيجابي ككل يتمتع بدرجة ثبات مرتفعة بلغت (٠,٧٦٧) كأحد الأبعاد الفرعية لمقياس الرفاهة النفسية إعداد الباحثة.

### ج- الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لُبعد العلاقات الإيجابية:

قامت الباحثة بحساب معاملات ثبات ألفا كرونباخ لمفردات بُعد العلاقات الإيجابية في حالة حذف المفردة من الدرجة الكلية، وجاءت النتائج كما هو موضح بالجدول التالي:

#### جدول (٣٣) معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ

لمفردات بُعد العلاقات الإيجابية في حالة حذف المفردة

م	رقم المفردة	معامل الفا كرونباخ
١	٤	٠,٧٦٨
٢	١١	٠,٧٨٣
٣	١٧	٠,٧٧٦
٤	٢٤	٠,٧٨٣
٥	٢٦	٠,٧٦٤
٦	٢٨	٠,٧٨٤
٧	٣٢	٠,٧٧٧
٨	٣٣	٠,٧٨١
٩	٣٥	٠,٧٧٤
١٠	٣٦	٠,٧٩٠
١١	٣٨	٠,٧٧٢
١٢	٥٢	٠,٧٨٨
١٣	٥٦	٠,٧٦٠
ثبات الفاكرونباخ للُبعد الفرعي " العلاقات الإيجابية " = ٠,٧٩١		

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات ثبات المفردات أقل من معامل الفا العام لُبعد العلاقات الإيجابية والذي تنتمي إليه المفردة؛ وبالتالي فإن الإبقاء على المفردة دون حذف لا يؤدي إلى خفض معامل الفا العام للُبعد، مما يشير إلى ثبات كل العبارات. كما ان بُعد العلاقات الإيجابية ككل يتمتع بدرجة ثبات مرتفعة بلغت (٠,٧٩١) كأحد الأبعاد الفرعية لمقياس الرفاهة النفسية إعداد الباحثة.

د- الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لبعد المعنى:

قامت الباحثة بحساب معاملات ثبات ألفا كرونباخ لمفردات بُعد المعنى في حالة حذف المفردة من الدرجة الكلية، وجاءت النتائج كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (٣٤) معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ

لمفردات بُعد المعنى في حالة حذف المفردة

م	رقم المفردة	معامل الفا كرونباخ
١	٥	٠,٦١٩
٢	١٢	٠,٦٣٥
٣	٢٥	٠,٦٤٨
٤	٣٠	٠,٦٦٦
٥	٣٩	٠,٦٨٣
٦	٤١	٠,٦٤٨
٧	٤٣	٠,٦٢٦
٨	٤٥	٠,٦٤٩
٩	٤٧	٠,٦٨٦
١٠	٤٩	٠,٦٣٩
١١	٥١	٠,٦٤٧
١٢	٥٥	٠,٦٥٩
١٣	٥٧	٠,٦٢٧
ثبات الفاكرونباخ للبعد الفرعي " المعنى " = ٠,٧٦٨		

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات ثبات المفردات أقل من معامل الفا العام لبُعد المعنى والذي تنتمي إليه المفردة؛ وبالتالي فإن الإبقاء على المفردة دون حذف لا يؤدي إلى خفض معامل الفا العام للبعد، مما يشير إلى ثبات كل العبارات. كما ان بُعد المعنى ككل يتمتع بدرجة ثبات مرتفعة بلغت (٠,٧٦٨) كأحد الأبعاد الفرعية لمقياس الرفاهة النفسية إعداد الباحثة.

#### هـ- الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لبعد الإنجاز:

قامت الباحثة بحساب معاملات ثبات ألفا كرونباخ لمفردات بُعد الإنجاز في حالة حذف المفردة من الدرجة الكلية، وجاءت النتائج كما هو موضح بالجدول التالي:

#### جدول (٣٥) معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ

لمفردات بُعد الإنجاز في حالة حذف المفردة

م	رقم المفردة	معامل الفا كرونباخ
١	٩	٠,٧٨٨
٢	١٩	٠,٧٧٩
٣	٢٧	٠,٧٧٧
٤	٣٤	٠,٧٩٦
٥	٤٢	٠,٧٩٧
٦	٤٨	٠,٧٨١
٧	٥٠	٠,٧٨٦
٨	٥٣	٠,٧٩٠
٩	٥٤	٠,٧٧٧
١٠	٥٨	٠,٧٨٩
١١	٦٠	٠,٧٩٢
١٢	٦٢	٠,٧٩٤
ثبات الفاكرونباخ للبُعد الفرعي " الإنجاز " = ٠,٨٠٢		

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات ثبات المفردات أقل من معامل الفا العام لبُعد الإنجاز والذي تنتمي إليه المفردة؛ وبالتالي فإن الإبقاء على المفردة دون حذف لا يؤدي إلى خفض معامل الفا العام للبُعد، مما يشير إلى ثبات كل العبارات. كما ان بُعد الإنجاز ككل يتمتع بدرجة ثبات مرتفعة بلغت (٠,٨٠٢) كأحد الأبعاد الفرعية لمقياس الحيوية الذاتية إعداد الباحثة.

و- الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لمقياس الرفاهة النفسية ككل:

قامت الباحثة بحساب معاملات ثبات ألفا كرونباخ لمفردات مقياس الرفاهة النفسية ككل في حالة حذف المفردة من الدرجة الكلية، وجاءت النتائج كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (٣٦) معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ

لمفردات الرفاهة النفسية ككل في حالة حذف المفردة

رقم المفردة	معامل ألفا كرونباخ	رقم المفردة	معامل ألفا كرونباخ	رقم المفردة	معامل ألفا كرونباخ	رقم المفردة	معامل ألفا كرونباخ
١	٠,٩٢٤	١٧	٠,٩٢٣	٣٣	٠,٩٢٤	٤٩	٠,٩٢٣
٢	٠,٩٢٣	١٨	٠,٩٢٣	٣٤	٠,٩٢٣	٥٠	٠,٩٢٣
٣	٠,٩٢٣	١٩	٠,٩٢٢	٣٥	٠,٩٢٢	٥١	٠,٩٢٣
٤	٠,٩٢٢	٢٠	٠,٩٢٣	٣٦	٠,٩٢٤	٥٢	٠,٩٢٣
٥	٠,٩٢٣	٢١	٠,٩٢٢	٣٧	٠,٩٢٣	٥٣	٠,٩٢٣
٦	٠,٩٢٢	٢٢	٠,٩٢٣	٣٨	٠,٩٢٣	٥٤	٠,٩٢٢
٧	٠,٩٢٣	٢٣	٠,٩٢٣	٣٩	٠,٩٢٥	٥٥	٠,٩٢٣
٨	٠,٩٢٣	٢٤	٠,٩٢٣	٤٠	٠,٩٢٣	٥٦	٠,٩٢٢
٩	٠,٩٢٢	٢٥	٠,٩٢٣	٤١	٠,٩٢٣	٥٧	٠,٩٢٣
١٠	٠,٩٢٣	٢٦	٠,٩٢٣	٤٢	٠,٩٢٣	٥٨	٠,٩٢٢
١١	٠,٩٢٤	٢٧	٠,٩٢٢	٤٣	٠,٩٢٢	٥٩	٠,٩٢٢
١٢	٠,٩٢٣	٢٨	٠,٩٢٢	٤٤	٠,٩٢٢	٦٠	٠,٩٢٣
١٣	٠,٩٢٤	٢٩	٠,٩٢٢	٤٥	٠,٩٢٣	٦١	٠,٩٢٤
١٤	٠,٩٢٢	٣٠	٠,٩٢٥	٤٦	٠,٩٢٣	٦٢	٠,٩٢٣
١٥	٠,٩٢٣	٣١	٠,٩٢٤	٤٧	٠,٩٢٥	٦٣	٠,٩٢٤
١٦	٠,٩٢٢	٣٢	٠,٩٢٣	٤٨	٠,٩٢٢	٦٤	٠,٩٢٣

ثبات الفا كرونباخ لمقياس الرفاهة النفسية ككل = ٠,٩٢٤

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات ثبات المفردات أقل من معامل الفا العام؛ وبالتالي فإن الإبقاء على المفردة دون حذف لا يؤدي إلى خفض معامل الفا العام لمقياس الرفاهة النفسية؛ مما يشير إلى ثبات كل العبارات. كما بلغ معامل ثبات الفا كرونباخ للمقياس ككل (٠,٩٢٤)؛ مما يشير إلى ثبات المقياس إعداد الباحثة بدرجة مقبولة.

## ٢- الثبات بطريقة التجزئة النصفية:

قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية وذلك للمقياس ككل وأيضاً لكل بُعد من أبعاد المقياس الخمسة، والجدول التالي يوضح معاملات ثبات التجزئة النصفية بتعديل سبيرمان وتعديل جتمان والتي توصلت لها الباحثة:

جدول (٣٧) معاملات ثبات مقياس الرفاهة النفسية وأبعاده الخمسة بطريقة التجزئة النصفية

م	البُعد	معامل ثبات التجزئة النصفية بتعديل سبيرمان	معامل ثبات التجزئة النصفية بتعديل جتمان
١	المشاعر الإيجابية	٠,٧٦٦	٠,٧٦٤
٢	الانشغال الإيجابي	٠,٧١٢	٠,٧٠٧
٣	العلاقات الإيجابية	٠,٧٣٣	٠,٧٣١
٤	المعنى	٠,٨٠٦	٠,٧٨٧
٥	الإنجاز	٠,٧٣٥	٠,٧٣٥
٦	المقياس ككل	٠,٩٤٠	٠,٩٤٠

وتشير معاملات ثبات المقياس وأبعاده الخمسة إلى أنها جميعاً مرتفعة مما يوضح ثبات المقياس ككل وأبعاده الخمسة بطريقة التجزئة النصفية.

## ٣- الثبات بطريقة إعادة التطبيق:

قامت الباحثة بحساب ثبات مقياس الرفاهة النفسية من إعدادها بطريقة إعادة التطبيق للدرجة الكلية للمقياس وكذلك لكل بُعد من الأبعاد الفرعية الخمسة، والجدول التالي يوضح معاملات الثبات التي توصلت إليها الباحثة:

جدول (٣٨) معاملات ثبات مقياس الرفاهة النفسية بطريقة إعادة التطبيق

معامل الارتباط	البعد
**٠,٨٣٩	بعد المشاعر الإيجابية
**٠,٧٦٥	بعد الانشغال الإيجابي
**٠,٨٦٣	بعد العلاقات الإيجابية
**٠,٨١٤	بعد المعنى
**٠,٨٤٦	بعد الإنجاز
الدرجة الكلية للرفاهة النفسية = ٠,٨٧٥	

\*\* تشير إلى الدلالة الاحصائية عند مستوى ٠,٠١

يتضح من الجدول السابق أن قيمة معامل ثبات الاستقرار مناسبة مما يعني ثبات مقياس الرفاهة النفسية وأبعاده الفرعية إعداد الباحثة وصلاحيته للتطبيق في البحث الحالي.

ثالثاً: الاتساق الداخلي لمقياس الرفاهة النفسية:

أ- الارتباط بين المفردة والبعد الذي تنتمي إليه:

تم حساب معاملات الارتباط بين المفردة والبعد الذي تنتمي إليه، ويوضح جدول

(٣٩) قيم معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة من مفردات مقياس الرفاهة النفسية

والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه.



جدول (٣٩) قيم معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة من مفردات مقياس الرفاه النفسية والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه

الانجاز		المعنى		العلاقات الإيجابية		الانشغال الإيجابي		المشاعر الإيجابية	
معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة
**٠,٥٤٢	٩	**٠,٦١٢	٥	**٠,٦٢١	٤	**٠,٥٢٧	٢	**٠,٨٣٨	١
**٠,٦٣٤	١٩	**٠,٥٢٧	١٢	**٠,٤٨٧	١١	**٠,٤٩٦	٧	**٠,٤٨٤	٣
**٠,٦٥٣	٢٧	**٠,٤٤٧	٢٥	**٠,٥٣٢	١٧	**٠,٥٦١	١٤	**٠,٦٢٤	٦
**٠,٥٠٠	٣٤	**٠,٣٤٥	٣٠	**٠,٤٦٦	٢٤	**٠,٤٣٥	١٥	**٠,٥٨١	٨
**٠,٤٥١	٤٢	**٠,٣٤٢	٣٩	**٠,٦٥٤	٢٦	**٠,٥٢٥	١٨	**٠,٤٢٦	١٠
**٠,٦١٧	٤٨	**٠,٤٨٦	٤١	**٠,٤٦٧	٢٨	**٠,٦٢٥	٢١	**٠,٣٨٥	١٣
**٠,٥٧٢	٥٠	**٠,٥٧٧	٤٣	**٠,٥٣٥	٣٢	**٠,٤٨٧	٢٣	**٠,٦٨٧	١٦
**٠,٥٣٩	٥٣	**٠,٤٣٧	٤٥	**٠,٤٩٧	٣٣	**٠,٥٢١	٢٩	**٠,٣٨٩	٢٠
**٠,٦٥٦	٥٤	**٠,٣٢١	٤٧	**٠,٥٦٦	٣٥	**٠,٤٠٤	٣٧	**٠,٥٥١	٢٢
**٠,٥٦١	٥٨	**٠,٥٠٤	٤٩	**٠,٣٩٠	٣٦	**٠,٤٨٦	٤٠	**٠,٤١٤	٣١
**٠,٥٤٨	٦٠	**٠,٤٦٥	٥١	**٠,٥٩٥	٣٨	**٠,٥٨١	٤٤	**٠,٥١٨	٤٦
**٠,٤٩٦	٦٢	**٠,٣٨٧	٥٥	**٠,٤٥٣	٥٢	**٠,٥٦٠	٥٩	**٠,٣٨٩	٦١
-----	-----	**٠,٥٧٢	٥٧	**٠,٦٩٠	٥٦	**٠,٤٢٥	٦٣	**٠,٤٣٧	٦٤

\* تشير للدلالة الاحصائية عند مسوى (٠,٠٥)، \*\* تشير للدلالة الاحصائية عند مستوى (٠,٠١)

يتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات الارتباط بين كل مفردة والبعد الذي تنتمي إليه دالة إحصائياً.

ب\_ الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بُعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس:  
تم حساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لمقياس الرفاهة النفسية وبين الدرجة الكلية لكل بُعد من أبعاده الفرعية، ويوضح الجدول التالي قيم معاملات ارتباط الدرجة الكلية لمقياس الرفاهة النفسية مع الدرجة الكلية لكل بُعد :

جدول (٤٠) قيم معاملات ارتباط الدرجة الكلية لمقياس الرفاهة النفسية مع الدرجة الكلية لكل بُعد

الإنجاز	المعنى	العلاقات الإيجابية	الانشغال الإيجابي	المشاعر الإيجابية	المتغيرات
**،٨٥٧	**،٨٣٦	**،٧٥٩	**،٨٥٥	**،٧٨٥	الدرجة الكلية للرفاه النفسي

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لمقياس الرفاهة النفسية ودرجة كل بُعد من أبعاده الفرعية دالة إحصائياً؛ مما يدل على اتساق الأبعاد مع الدرجة الكلية للمقياس.

### نتائج الدراسة:

قبل اختبار فرضي الدراسة الحالية بدأت الباحثة بالتحقق من إعتدالية البيانات الخاصة بمتغيرات الدراسة كشرط من شروط استخدام الانحدار المتعدد وذلك باستخدام اختبار (Kolmogorov-smironov)، وكانت النتائج كالتالي:

جدول (٤٤) التحقق من إعتدالية البيانات

المتغير	Kolmogorov-smironov	Sig.	الدالة
الحيوية الذاتية	٠,٣٧٠	٠,٢٠٠	غير دالة
الكفاءة الذاتية	٠,٩٧٩	٠,٠٨٠	غير دالة
الرضا عن الحياة	٠,٠٤٨	٠,٢٠٠	غير دالة
الرفاهة النفسية	٠,٠٥٦	٠,٠٥٩	غير دالة

يتضح من الجدول السابق أن البيانات إعتدالية، وبالتالي تحقق شروط استخدام الانحدار المتعدد وبالتالي بدأت الباحثة في التحقق من الفروض على النحو التالي.

أولاً: عرض نتائج الفرض الأول:

١- لا توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين الحيوية الذاتية وكل من الكفاءة الذاتية والرضا عن الحياة والرفاهة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية.

و للتحقق من صحة الفرض الصفري الأول قامت الباحثة بالتحقق من وجود علاقة ارتباطية بين متغير الحيوية الذاتية وكل من الكفاءة الذاتية والرضا عن الحياة والرفاهة النفسية؛ وذلك باستخدام معامل ارتباط بيرسون بين الحيوية الذاتية و كل من الدرجة الكلية للكفاءة الذاتية والدرجة الكلية لمتغير الرضا عن الحياة وأبعاده الفرعية والدرجة الكلية لمتغير الرفاهة النفسية وأبعاده الفرعية. ويوضح جدول (٤١) مصفوفة معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للحيوية الذاتية والدرجة الكلية والأبعاد الفرعية لكل من الكفاءة الذاتية والرضا عن الحياة والرفاهة النفسية

جدول (٤١) مصفوفة معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للحيوية الذاتية وكل من الدرجة الكلية للكفاءة الذاتية والدرجة الكلية والأبعاد الفرعية والرضا عن الحياة والرفاهة النفسية

المعوقات	الدرجة الكلية للحيوية الذاتية	الدرجة الكلية للكفاءة الذاتية	الرضا عن ظروف الحياة	الرضا عن المحيط الاجتماعي	الرضا عن الذات	الدرجة الكلية الرضا عن الحياة	الدرجة الكلية الرضا عن الذات	الدرجة الكلية الرضا عن المحيط الاجتماعي	الدرجة الكلية الرضا عن ظروف الحياة	الدرجة الكلية الرضا عن الذات	الدرجة الكلية الرضا عن المحيط الاجتماعي	الدرجة الكلية الرضا عن ظروف الحياة	الدرجة الكلية الرضا عن الذات
الدرجة الكلية للحيوية الذاتية	١												
الدرجة الكلية للكفاءة الذاتية	٠,٥٤١	١											
الرضا عن ظروف الحياة	٠,٤٨٨	٠,٢٥٥	١										
الرضا عن المحيط الاجتماعي	٠,٣٨٠	٠,٢٣٧	٠,٥١٢	١									
الرضا عن الذات	٠,٤٥٩	٠,٣٤٢	٠,٤٥٣	٠,٤٣٦	١								

د / ميهان حمدي محمد

						١	**٠,٧٩٠	**٠,٧٧٢	**٠,٨٤٢	**٠,٣٤٨	**٠,٥٥٧	الدرجة الكلية الرضا عن الحياة
					١	**٠,٦٥٧	**٠,٥٠٨	**٠,٤٩٠	**٠,٥٧٦	**٠,٣٥٠	**٠,٥٢٥	المعاصر الإيجابية لمقاييس الرضا
				١	**٠,٦٨٥	**٠,٥٣٢	**٠,٤٣٤	**٠,٣٤٨	**٠,٤٨٢	**٠,٣٤٥	**٠,٥٦٧	بعد الانفعال الإيجابي لمقاييس الرضا النفسي
			١	**٠,٥٥٩	**٠,٦٦٨	**٠,٥٧٥	**٠,٣٧٠	**٠,٥٣٩	**٠,٤٩٢	**٠,١٦٧	**٠,٤١٠	بعد العلاقات الإيجابية لمقاييس الرضا النفسي
		١	**٠,٥٨٧	**٠,٦٥٣	**٠,٦٠٢	**٠,٥٠٧	**٠,٤٤١	**٠,٣٠٩	**٠,٤٥٠	**٠,٢٩٣	**٠,٤٥٥	بعد المعنى لمقاييس الرضا النفسي
	١	**٠,٥٧٨	**٠,٤٧٣	**٠,٧٢٢	**٠,٥٦٢	**٠,٤٦٦	**٠,٣٩٩	**٠,٢٩٥	**٠,٤١١	**٠,٣١٦	**٠,٥٥٠	بعد الإنجاز لمقاييس الرضا النفسي
١	**٠,٨١٠	**٠,٨٠٧	**٠,٨٠٣	**٠,٨٧٣	**٠,٨٤٩	**٠,٦٦٢	**٠,٥١٦	**٠,٤٨٤	**٠,٥٨٢	**٠,٣٥١	**٠,٦٠٦	الدرجة الكلية الرضا النفسي

\*\* تشير إلى الدلالة الإحصائية عند مستوى (٠,٠١)، \* تشير إلى الدلالة الإحصائية عند مستوى (٠,٠٥)

يتضح من الجدول السابق أنه:

أ- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين الدرجة الكلية للحيوية الذاتية وكل من الدرجة الكلية للكفاءة الذاتية حيث بلغ معامل ارتباط بيرسون (٠,٥٤١).

ب- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين الدرجة الكلية للحيوية الذاتية وكل من الدرجة الفرعية لُبعد الرضا عن ظروف الحياة، وبعد

الرضا عن المحيط الاجتماعي، وبعد الرضا عن الذات والدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة حيث بلغت معاملات ارتباط بيرسون على التوالي (٠,٤٨٨، ٠,٣٨٠، ٠,٤٥٩، ٠,٥٥٧).

ج- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين الدرجة الكلية للحيوية الذاتية وكل من الدرجة الفرعية لُبعد المشاعر الإيجابية لمقياس الرفاهة النفسية وبعد الانشغال الإيجابي لمقياس الرفاهة النفسية وبعد العلاقات الإيجابية لمقياس الرفاهة النفسية وبعد المعنى لمقياس الرفاهة النفسية وبعد الإنجاز لمقياس الرفاهة النفسية والدرجة الكلية للرفاهة النفسية حيث بلغت معاملات ارتباط بيرسون على التوالي (٠,٥٢٥، ٠,٥٦٧، ٠,٤١٠، ٠,٤٥٥، ٠,٥٥٠، ٠,٦٠٦).

وبناء على ما تم عرضه فيما سبق نرفض الفرض الصفري الأول حيث أظهرت نتائج التحليل الإحصائي وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الحيوية الذاتية وكل من الكفاءة الذاتية والرضا عن الحياة والرفاهة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية.

ثانياً: عرض نتائج الفرض الثاني:

٢- لا يمكن التنبؤ بالحيوية الذاتية من خلال كل من الكفاءة الذاتية والرضا عن الحياة والرفاهة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية.

وللتحقق من صحة الفرض الصفري الثاني قامت الباحثة باستخدام تحليل الانحدار المتعدد (Multiple Regression) بطريقة (Enter) وذلك من أجل التوصل إلى معادلة خطية تربط بين المتغير المحك المتنبأ به (Dependent) (الحيوية الذاتية) والمتغيرات الثلاثة المستقلة المنبئة (Independent) (الكفاءة الذاتية والرضا عن الحياة والرفاهة النفسية) وذلك في الدرجات الكلية للأدوات المستخدمة.

ويوضح جدول (٤٢)، (٤٣) نتائج تحليل الانحدار المتعدد للتعرف على المتغيرات التي تنبأت بالدرجة الكلية للحيوية الذاتية لدى طلاب المرحلة الثانوية.

## د / ميهان حمدي محمد

جدول (٤٢) تحليل تباين الانحدار المتعدد للتعرف على المتغيرات التي تسهم في التنبؤ بالحيوية الذاتية لدى طلاب المرحلة الثانوية

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدالة	معامل التحديد
الانحدار	٩٦٠٤٩,٩٩١	٣	٣٢٠١٦,٦٦٤	١١٥,٣٣٦	٠,٠٠٠	٠,٥٠٩
البواقي	٩١٠٥١,٠٠٦	٣٢٨	٢٧٧,٥٩٥	-	-	-
الكلية	١٨٧١٠٠,٩٩٧	-	-	-	-	-

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

- أ- أن قيمة "ف" دالة عند مستوى (٠,٠١) مما يشير إلى وجود تأثير دال إحصائياً لمتغيرات البحث الثلاثة المنبئة في التنبؤ بالحيوية الذاتية كدرجة كلية.
- ب- أن قيمة معامل التحديد بلغ (٠,٥٠٩) مما يشير إلى أن متغيرات البحث الثلاث المنبئة استطاعوا معاً تفسير نسبة (٥٠%) من التباين الكلي للحيوية الذاتية كدرجة كلية لدى عينة البحث. أي ان التغير في الحيوية الذاتية راجع إلى التغير في متغيرات البحث المستقلة الثلاثة معاً بنسبة ٥٠%. وبالتالي يمكن الاعتماد على المتغيرات المستقلة الثلاثة في التنبؤ بالحيوية الذاتية.

جدول (٤٣) نتائج تحليل الانحدار المتعدد لمتغير الحيوية الذاتية

على المتغيرات الثلاث المنبئة

مصدر الانحدار	معامل الانحدار	الخطأ المعياري	بيتا المعيارية	قيمة ت	الدلالة
ثابت الانحدار	٣٤,٥٥٤	٧,٩٩٩	-	**٤,٣٢٠	٠,٠٠٠
الكفاءة الذاتية	١,٢٨٤	٠,١٥٤	٠,٣٤٧	**٨,٣٢٩	٠,٠٠٠
الرضا عن الحياة	٠,٨٢٣	٠,٢٠٨	٠,٢٠٦	**٣,٩٥٧	٠,٠٠٠
الرفاهة النفسية	٠,٢٦٨	٠,٠٤٠	٠,٣٤٨	**٦,٦٦٥	٠,٠٠٠

\*\* تشير إلى الدلالة الاحصائية عند مستوى (٠,٠١)

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

- أ- يوجد تأثير دال موجب عند مستوى (٠,٠١) للكفاءة الذاتية في الدرجة الكلية للحيوية الذاتية.

- ب- يوجد تأثير دال موجب عند مستوى (٠,٠١) للرضا عن الحياة في الدرجة الكلية للحيوية الذاتية.
- ج- يوجد تأثير دال موجب عند مستوى (٠,٠١) للرفاهة النفسية في الدرجة الكلية للحيوية الذاتية.
- د- من خلاله نحصل على معادلة الانحدار التي يمكن من خلالها التنبؤ بدرجة الحيوية الذاتية، وتكون معادلة انحدار متغير الحيوية الذاتية على المتغيرات الثلاثة المنبئة (الكفاءة الذاتية، الرضا عن الحياة، الرفاهة النفسية) كالتالي:
- $$\text{الحيوية الذاتية} = ٣٤,٥٥٤ + ١,٢٨٤ \text{ الكفاءة الذاتية} + ٠,٨٢٣ \text{ الرضا عن الحياة} + ٠,٢٦٨ \text{ الرفاهة النفسية}$$
- كما بلغت قيمة بيتا المعيارية للمتغيرات المنبئة (الكفاءة الذاتية والرضا عن الحياة والرفاهة النفسية) (٠,٣٤٧، ٠,٢٠٦، ٠,٣٤٨) على التوالي مما يعني إمكانية التنبؤ بالحيوية الذاتية من خلال الدرجة الكلية للمتغيرات الثلاثة المنبئة.
- وبناء على ما تم عرضه من نتائج نرفض الفرض الصفري الثاني حيث أظهرت نتائج التحليل الإحصائي قدرة المتغيرات الثلاث المنبئة على التنبؤ بمتغير الحيوية الذاتية لدى طلاب المرحلة الثانوية.

### تفسير النتائج:

- ١- بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون بين الكفاءة الذاتية والحيوية الذاتية (٠,٥٤١) وهو معامل ارتباط طردي موجب ودال عند مستوى (٠,٠١) كما يمكن تفسير قيمة معامل بيتا المعياري بأنه كلما ارتفعت الكفاءة الذاتية بمقدار وحدة واحدة كلما ارتفعت الحيوية الذاتية بمقدار (٠,٣٤٧) وحدة من وحدات الانحراف المعياري لدى طلاب المرحلة الثانوية. وتفسر الباحثة هذه النتيجة بأنه كلما ارتفعت قدرة الفرد على تحقيق أهدافه والتعامل مع الأحداث بنفسه وبطريقة صحيحة، كلما زادت قدرته على التعامل بهدوء مع الصعوبات وكذلك امتلاك أفكار متنوعة حول مواجهة الظروف والمشكلات الطارئة كلما ارتفعت لديه القدرة على إنجاز المهام والنشاطات المختلفة بعزيمة ودافعية مع قدرته على الانتباه والتفكير واتخاذ القرارات بشكل أفضل بالإضافة إلى أن امتلاك الفرد للكفاءة الذاتية تجعل الفرد لديه القدرة على ضبط انفعالاته وتنظيمها في المواقف المختلفة كما تعد مؤشرا لامتلاكه الذكاء الاجتماعي والقدرة

على التواصل بفاعلية مع الآخرين، كما أن فهم القدرات الذاتية يسهم بشكل كبير في تحسين الحيوية الذاتية لدى الأفراد، كما يمكن تفسير هذه النتيجة استناداً إلى نظرية تقرير الذات في تناولها للحيوية الذاتية خاصة وأنها أشارت إلى الحاجات النفسية الأساسية والتي تتضمن الكفاءة الذاتية تعد محددات للحيوية الذاتية وأن الشعور بالكفاءة الذاتية يكون مصحوباً بالحيوية الذاتية، ويؤكد ذلك ما اشار إليه ديسي وريان أن الشعور بالحيوية الذاتية يضعف في ظل الظروف المقترنة بانعدام الشعور بالكفاءة. وتري الباحثة اتفاق نتيجة البحث الحالي مع نتائج الدراسات السابقة مثل دراسة (Harry T. Reis, Kennon M. Sheldon, Shelly L. Gable, Joseph Roscoe, Richard M. Ryan, 2000) ودراسة (Brdar & Kashdon, 2010)، ودراسة (Ali Akbar Sheikhi Finia, Javad) ودراسة (Nuno Kavousianb, Abbas Beigyb, Maryam Emamib, 2010) ودراسة (Luis Cid, 2017) ودراسة (Vergara-Torres AP, Tristán J, López-Walle) ودراسة (JM, González-Gallegos A, Pappous A and Tomás I, 2020) وبالنسبة لقدرة الكفاءة الذاتية على التنبؤ بالحيوية الذاتية لدى طلاب المرحلة الثانوية والتي أشارت إليها نتائج البحث الحالي فنجد ذلك متسقاً مع ما أشارت إليه نتائج دراسة (Mehdi Arabzadeh, 2017) والتي أشارت إلى امكانية التنبؤ بالحيوية الذاتية من خلال الكفاءة الذاتية.

٢- أشارت نتائج البحث الحالي أن قيمة معامل ارتباط بيرسون بين الحيوية الذاتية وأبعاد الرضا عن الحياة (الرضا عن ظروف الحياة - الرضا عن المحيط الاجتماعي - الرضا عن الذات) كانت على التوالي (٠,٤٨٨ - ٠,٣٨٠ - ٠,٤٥٩) وهي معاملات ارتباط موجبة ودالة مما يعني وجود علاقة ارتباطية طردية بين الحيوية الذاتية والرضا عن الحياة، ويمكن تفسير قيمة بيتا المعيارية بأنه كلما ارتفع الرضا عن الحياة بمقدار وحدة واحدة كلما ارتفعت الحيوية الذاتية بمقدار (٠,٢٠٦) وحدة من وحدات الانحراف المعياري لدي طلاب المرحلة الثانوية. وتفسر الباحثة تلك النتيجة بأنه كلما زادت قدرة الطالب على تقبل ظروف حياته، والتركيز على الظروف الإيجابية وتقبل علاقاته مع الآخرين واحترامه لهم، وتقبل الطالب لذاته وامكاناته



والحكم على نفسه بصورة جيدة، كلما زادت قدرته على التواصل الفعال مع من حوله وتبني اتجاهات ايجابية نحو الحياة وأيضاً امتلاك الطاقة الذهنية التي تمكنه من التفكير المتزن فضلاً عن امتلاكه الطاقة البدنية التي تمكنه من أداء أنشطته اليومية بحماس وإيجابية مع التعلق بالقيم. كما تفسر الباحثة تلك النتيجة استناداً على نظرية التقييم الجوهرية للذات والتي أشارت إلي أن الأفراد الذين يمتلكون تقيماً جوهرياً مرتفعاً للحياة بكل جوانبها يكون لديهم القدرة على الاستفادة من قدراتهم وبالتالي يستطيعون توجيه طاقتهم للقيام بالأنشطة المختلفة بحماس وحيوية. وتري الباحثة اتفاق نتيجة البحث الحالي مع نتائج دراسة ( Ryan & Frederick, 1997 ) ودراسة (Virginia Grow Kasser & Richard M. Ryan, 1999)، ودراسة (Ali Akbar Sheikhi Finia, Javad Kavousianb, Abbas Beigyb, Maryam ) (Emamib, 2010)، ودراسة (Brdar & Kashdon, 2010)، ودراسة (Recep ) (Uysal, Begum Satici, Seydi Ahmet, Ahmet Akin, 2014)، ودراسة (Eyup ) (Celik, 2017)، ودراسة (Marei Younes, Mahmoud Hashim, 2018).

٣- أوضحت نتائج البحث الحالي أن قيم معاملات بيرسون بين الحيوية الذاتية وأبعاد الرفاه النفسي المتمثلة في (المشاعر الإيجابية - الانشغال الإيجابي - العلاقات الإيجابية - المعنى - الإنجاز) بلغت (٠,٥٢٥ - ٠,٥٦٧ - ٠,٤١٠ - ٠,٤٥٥ - ٠,٥٥٠) على التوالي، وهي معاملات ارتباط موجبة دالة عند مستوى (٠,٠١) مما يعني وجود علاقة طردية بين الرفاه النفسي والحيوية الذاتية؛ أي أنه كلما ارتفعت درجة الفرد في الرفاه النفسي كلما ارتفعت الحيوية الذاتية لديه ويمكن تفسير معامل بيتا المعياري بأنه كلما ارتفعت الرفاهية النفسية بمقدار وحدة واحدة كلما ارتفعت الحيوية الذاتية بمقدار (٠,٣٤٨) وحدة من وحدات الانحراف المعياري لدى طلاب المرحلة الثانوية. وتفسر الباحثة ذلك بأنه كلما كان لدى الفرد مشاعر إيجابية وقدرة على التفاوض مع تخطي مشاعر الاحباط والقلق، وكلما كان لديه القدرة على الانهماك أو الاندماج في أعمال يكون متمتع بها مع الاصرار على تحقيق الأهداف دون إضاعة وقت، بالإضافة إلى نزوعه ورغبته في بذل الجهد لأداء المهام بصورة جيدة بالمثابرة وتنظيم العمل وفق خطة زمنية، كلما زادت قدرته على امتلاك مقومات التحمس للحياة والاقبال عليها بهمة وفاعلية مع توافر مستوى مرتفع من الشعور باللياقة البدنية والعقلية والانفعالية و الذهنية. كما

تفسر الباحثة هذه النتيجة بناء علي ما أشار إليه سليجمان في نموذجة بضرورة الاهتمام بالمشاعر الايجابية للفرد وانشغاله الايجابي وأيضاً قدرته علي الانجاز فضلاً عن اهتمامه بالعلاقات الاجتماعية مع الآخرين. وتري الباحثة أن نتيجة البحث الحالي اتفقت مع نتائج عدة دراسات في وجود علاقة ارتباطية دالة وموجبة بين الحيوية الذاتية والرفاه النفسي مثل دراسة (Ryan & Frederick, 1997)، ودراسة كل من (Harry T. Reis, Kennon M. Sheldon, Shelly L. Gable, Joseph Roscoe, Richard M. Ryan, 2000) ودراسة (Ali Akbar Sheikhi Finia, Javad Kavousianb, Abbas Beigyb, Maryam Emami, 2010) ، ودراسة (Ahmet Akin, 2012)، ودراسة (Recep Mehmet ) ودراسة (Uysal, Seydi Ahmet Satic, Ahmet Akin, 2013) ودراسة (Allen Joshua ) ودراسة (Hakan Saricam, 2016)، (Tunckol. H, 2015) ودراسة (George, 2019)، ودراسة (Erol Ugur, E., Cinar Kaya, , & Basri Özçelik, 2019).

### توصيات الدراسة:

- في ضوء النتائج التي أشارت إليها الدراسة الحالية تقترح الباحثة عدد من التوصيات يمكن تلخيصها كما يلي:
- 1- الاهتمام بالطلاب منخفضي الحيوية الذاتية لارتباط هذا المتغير بمتغيرات مهمة أيضاً مثل الكفاءة الذاتية والرفاه النفسي والرضا عن الحياة كما أشارت نتائج الدراسة.
  - 2- توجيه النظر إلى ضرورة إعداد برامج إرشادية من شأنها تحسين الحيوية الذاتية.
  - 3- الاهتمام بتقديم المزيد من الدراسات العربية حول متغير الحيوية الذاتية باعتباره أحد المتغيرات المهمة والتابعة لعلم النفس الإيجابي.

### البحوث المقترحة:

- 1- دراسة الفروق بين مرتفعي ومنخفضي الحيوية الذاتية في بعض المتغيرات النفسية مثل مهارات ضبط الذات والقلق ومركز التحكم والمثابرة.
- 2- إعداد برامج تدريبية لتنمية الحيوية الذاتية ودراسة أثرها على بعض المتغيرات النفسية مثل القيادة الذاتية الامتتان والتكيف النفسي والمرونة المعرفية.
- 3- إجراء دراسات ارتباطية بين متغير الحيوية الذاتية ومتغيرات التفكير الإيجابي.
- 4- دراسة الحيوية الذاتية في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية لدى فئات مختلفة.

## المراجع

### اولاً: المراجع العربية:

- أحمد الشوا. (٢٠١٦). الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالضغط النفسية التي يعانيها أفراد المؤسسة الأمنية الفلسطينية. مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية). ٣٠(٨)، ١٥٥٦ - ١٥٨٨.
- أمانى عبد المقصود. (٢٠١٠) مقياس الرضا عن الحياة للأطفال والمراهقين. مكتبة الأنجلو المصرية. القاهرة.
- بيان سالم محمد خريسات. (٢٠٢١). الإسهام النفسي لكل من الرفاه النفسي وجودة الحياة في الابتكار المؤسسي لدى موظفي هيئة كهرباء ومياه دبي. رسالة دكتوراه. كلية الدراسات العليا جامعة مؤتة. الأردن.
- دعاء شعبان أبو عبيد. (٢٠١٣). الرضا عن الحياة وعلاقته بقلق المستقبل لدى الأسرى المحررين المبعدين إلى قطاع غزة. رسالة ماجستير. الجامعة الإسلامية. كلية التربية. فلسطين.
- دعاء شعبان أبو عبيد. (٢٠١٨). الرضا عن الحياة وعلاقته بقلق المستقبل لدى الأسرى المحررين المبعدين إلى قطاع غزة. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية. ٣(٩). ٣٥٣ - ٣٩٢.
- زقاوة أحمد. (٢٠٢٠). الإسهام النسبي لتوقعات الكفاءة الذاتية والحيوية الذاتية في التنبؤ بالدافعية الداخلية لدى عينة من التلاميذ المتفوقين دراسياً. مخبر البحث في عالم النفس وعلوم التربية. أعمال المؤتمر الدولي حول الأطفال المنفوقين والموهوبون. الجزء الأول.
- زينب صلاح محمود يوسف. (٢٠٢١). طاقة المكان للفراغات الداخلية للمسكن كمفردة متعددة الأدوار وعلاقتها بتعزيز الحيوية الذاتية لربة الأسرة. مجلة البحوث في مجالات التربية النوعية (٣٥)، ٧١٣ - ٨٠١.
- سامر جميل رضوان. (٢٠٢٠). توقعات الكفاءة الذاتية " لبناء النظري والقياس". مجلة شؤون اجتماعية. العدد ٥٥(١٤)، ٢٥ - ٥١.
- سعد الدين بوطبال. (٢٠١٥). توقعات الكفاءة الذاتية لدى طلاب الجامعة: دراسة ميدانية. مجلة الرواق للدراسات الاجتماعية والانسانية (١)، ٤٣ - ٥١.

- سلوي فهاد المري. (٢٠١٨). الخصائص السيكومترية لمقياس الرفاه النفسي لدى الإناث المصابات بأمراض مزمنة. *المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية*. ٢ (٥). ٣٣٩ - ٣٧٠.
- سميرة محمد ابراهيم. (٢٠١٣). مقياس الرفاهة النفسية للشباب الجامعي. *مجلة الإرشاد النفسي*. مركز الإرشاد النفسي جامعة عين شمس. (٣٦) ٦٧٣ - ٦٩٤.
- شارع بن عايش. (٢٠٢١). درجة ممارسة قادة المدارس الحكومية بمدينة الرياض للقيادة السامة وعلاقتها بمستوى الرفاه النفسي للمعلمين من وجهة نظرهم. *مجلة العلوم التربوية. المركز القومي للبحوث بغزة*. (٥) ٦ - ١ - ١٨.
- ضياء نمر جاسم، أزهار محمد مجيد السباب. (٢٠٢١). الحيوية الذاتية لدى طلبة السادس الإعدادي. *مجلة الاداب* ١ (١٣٨)، ٢٠٣-٢٢٨.
- عادل محمود المنشاوي. (٢٠١١). الرفاهة النفسية وعلاقتها بكل من قلق المستقبل والقلق الاجتماعي والتحصيل الدراسي لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*. ٢١ (٧٠). ٣١٦ - ٣٦٦.
- عبد الرؤوف عمراوي، فتحي بلغول. (٢٠٢١). الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالدافعية المحددة ذاتياً عند تلاميذ المرحلة الثانوية. *مجلة المحترف*، ٨ (٣)، ٢٨٦ - ٢٩٩.
- عبد العزيز إبراهيم سليم (٢٠١٦). الحيوية الذاتية وعلاقتها بسمات الشخصية الإيجابية والتفكير المفعم بالأمل لدى معلمى التربية الخاصة. *مجلة الإرشاد النفسى بمركز الإرشاد النفسى، بجامعة عين شمس*، ١ (٤٧). ١٧١ - ٢٦٢.
- عبد العزيز حسين. (٢٠١٨). الكفاءة الذاتية لدى لاعبي الكاراتيه في دولة الكويت. *مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية*. (٩). ١٧٧ - ١٨٩.
- علي محمود الديب. (١٩٩٤). *العلاقة بين التوافق والرضا عن الحياة لدى المسنين وبين استمرارهم في العمل، كتاب بحوث في علم النفس على عينات مصرية، سعودية، عمانية، الهيئة المصرية العامة للكتاب*. القاهرة.
- نعمات شعبان علوان. (٢٠٠٧). الرضا عن الحياة وعلاقته بالوحدة النفسية. *مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الإنسانية)*. ١٦ (٢)، ٤٧٥ - ٥٣٢.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- Akin, A. (2012). The relationships between Internet addiction, subjective vitality, and subjective happiness. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(8), 404-410 .
- Allen Joshua George. (2019). subjective Vitality and Mindfulness as Correlates of Eudaimonic Well-Being. Conference: *5th International Conference of Indian Academy of Health Psychology (ICIAHP - 2019)*.
- Arabzadeh, M. (2017). Relationship between basic psychological needs and mental vitality in the elderly. *Iranian Journal of Ageing*, 12(2), 170-179 .
- Bandura, A. (1994). Self-Efficacy. U: VS Ramachandran (Ur.), *Encyclopedia of Human Behavior*, Vol. 4, 71-81.
- Bandura. A. (1997). *Self- efficacy, The Exercise of control*, Standford University W. H. Freeman and Company, New Yourk.
- Bandura, A. (2007). Much ado over a faulty conception of perceived self-efficacy grounded in faulty experimentation. *Journal of Social and clinical Psychology*, 26(6), 641-658.
- Brdar, I., & Kashdan, T. B. (2010). Character strengths and well-being in Croatia: An empirical investigation of structure and correlates. *Journal of research in personality*, 44(1), 15. 1-154.
- Çelik, E. (2017). Examining the mediating effect of subjective vitality in the proactive personality and life satisfaction relationship. *International Journal of Happiness and Development*, 3(4), 289-302 .
- Couto, N., Antunes, R., Monteiro, D., Moutão, J., Marinho, D. A., & Cid, L. (2017). Impact of the basic psychological needs in subjective happiness, subjective vitality and physical activity in an elderly Portuguese population. *Motricidade*, 13(2), 58-70 .
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. Berlin: *Springer Science & Business Media*.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-Determination Theory: A macro theory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology/Psychologies Canadienne*, 49, 182-185. 4
- Diener, E., et al. (1985). "The satisfaction with life scale." *Journal of personality assessment* 49(1): 71-75.

- Diener & Rahtz.(2000). *Advances in Quality of life theory and research*, Kluwer Academic Publications, Boston.
- Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R.J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71–75.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S. et al. (2009). New measures of well-being: Flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 39, 247–266.
- Dodge, R., Daly, A, Huyton, J. & Sanders, L.(2012). the challenge of defining well being. *international journal of wellbeing*, 2(3).222- 235.
- Elodie o"connor. (2005). *Students well-being: a Dimension of subjective well-being*. submitted in partial fulfillment of the requirements for the award of Bachelor of Arts (Honours) Degree School of Psychology.
- Fini, A. A. S., Kavousian, J., Beigy, A & ،Emami, M. (2010). Subjective vitality and its anticipating variables on students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 150-156 .
- Fowler, S. A., Davis, L. L., Both, L. E., & Best, L. A. (2018). Personality and perfectionism as predictors of life satisfaction: The unique contribution of having high standards for others. *Facets*, 3(1), 227-241.
- Gilman, R., Heubner, S., & Buckman, M.(2009). life satisfaction in S.J Lopez (ED.) , *The encyclopedia of positive psychology*. UK: Willey – Blackwell. 582- 585.
- Gilligan, T. D., & Huebner, E. S. (2002). Multidimensional life satisfaction reports of adolescents: A multitrait–multimethod study. *Personality and Individual differences*, 32(7), 1149-1155.
- Gilligan, T. D., & Huebner, E. S, and Furlong, M. J. (Eds.) (2009). *Handbook of positive psychology in schools*. New York: Routhledge.
- Giuntoli, L., & Vidotto, G. (2021). Exploring diener's multidimensional conceptualization of well-being through network psychometrics. *Psychological reports*, 124(2), 896-919.
- Greenglass, E., R. (2006). Vitality and vigor: Implications for healthy functioning In p. Buchwald (Ed.) *Stress and anxiety application to health, work place, community, and education*.Newcastel: Cambridge Scholars Press. (pp.65-86).
- Huebner, E. S. (1991). "Initial development of the student's life satisfaction scale." *School Psychology International* 12(3): 231-240.

- Kasser, V. G., & Ryan, R. M. (1999). The relation of psychological needs for autonomy and relatedness to vitality, well-being, and mortality in a nursing home . *Journal of Applied Social Psychology*, 29(5), 935-954 .
- Keyes, C. L., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of personality and social psychology*, 82(6), 1007-1022.
- Kubzansky, L & Thurston, R (2007): Emotional Vitality and Incident Coronary Heart Disease: *Benefits of Healthy Psychological Functioning*, *Arch Gen Psychiatry*,64(12), PP:1393-1401. 6
- Pajares, F.(2005). overview of social cognitive theory and of self-efficacy. *Educational and Psychological Measurment*. 68(3). 443- 463.
- Pajares, F., Johnson, M. J., & Usher, E. L. (2007). Sources of writing self-efficacy beliefs of elementary, middle, and high school students. *Research in the Teaching of English*, 104-120.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). Character strengths and virtues: A handbook and classification (Vol. 1). Oxford University Press .
- Maslach Schaufeli & Leiter.(2001). Jop Burnout. *Annual Review of Psychology*, 52(1). 397.
- Negovan, V. (2010). Dimensions of students' psychosocial well-being and their measurement: Validation of a students' Psychosocial Well Being Inventory. *Europe's Journal of Psychology*, 6(2), 85-104.
- Nix,G.A., Ryan, R. M., Manly, J. B. and Deci, E. E. (1999) Revitalization through self-regulation: The effect of autonomous and controlled motivation on happiness and vitality. *Journal of Experimental Social Psychology*. 35 266- 284.
- Reis, H. T., Sheldon, K. M., Gable, S. L., Roscoe, J., & Ryan, R. M. (2000). Daily Well-Being: The Role of Autonomy, Competence, and Relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(4), 419–435.
- Rozanski, A. (2005). integrating psychological approach into the behavioral management of cardiac patients. *Psychosomatic Medicine*. 67. 67- 73.
- Ron Kurtus. (2012). what is vitality? Available at: [https://www.school-for-champions.com/vitality/what\\_is\\_vitality.htm#.YhaDINKxV2E](https://www.school-for-champions.com/vitality/what_is_vitality.htm#.YhaDINKxV2E)
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of*



- Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 9(1), 13–39.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719- 727
- Ryan, R. M., Deci, E. L., & Grolnick, W. S. (1995). Autonomy, relatedness, and the self: Their relation to development and psychopathology. In D. Cicchetti & D. J. Cohen (Eds.), *Developmental psychopathology, Vol. 1. Theory and methods* (pp. 618–655).
- Ryan, R. M., & Frederick, C. (1997). On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of personality*.65(3). 529 - 565.
- Ryan, R., Deci, E. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, 55(1): 68–78.
- 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 .
- Salama-Younes, M., & Hashim, M. (2018). Passion, vitality and life satisfaction for physically active old adults. *The Journal of Positive Psychology*, 13(3), 309-319 .
- SARICAM, H. (2015). Mediating role of self efficacy on the relationship between subjective vitality and school burnout in Turkish adolescents. *International Journal of Educational Researchers*, 6(1), 1-12 .
- Sarıçam, H. (2016). Examining the relationship between selfrumination and happiness: The mediating and moderating role of subjective vitality. *Universitas Psychologica*, 15(2), 383-396 .
- Schunk, D. (2003). Self-efficacy for reading and writing: Influence of modeling, goal setting, and self-evaluation. *Reading & Writing Quarterly: Overcoming Learning Difficulties*, 19, 159-172.
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). Generalized self-efficacy scale. J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston, Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs, 35, 37 .
- Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American psychologist*, 60(5), 410.

- Seligman, M. E. (2012). Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. Simon and Schuster. *Journal of happiness studies*, 4,333- 335.
- Sousa and Lyubomirsky. (2001). Life satisfaction. In J. Worell (Ed.), Encyclopedia of women and gender. *Sex similarities and differences and the impact of society on gender*. 2 pp.667- 676.
- Su, R., Tay, L., & Diener, E. (2014). The development and validation of the Comprehensive Inventory of Thriving (CIT) and the Brief Inventory of Thriving (BIT). *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 6(3), 251-279.
- Tajer.C.(2012). Joy of the heart: Positive emotions and cardiovascular health. *Revista Argentina De Cardiologia* ,80(4)•325-331.
- The world health organization. (1997). measuring quality of life. Geneve: world health organization. *Journal of personality and individual Differences*, 14(2).
- The WHOQOL Group. (1998). The world health organization quality of life Assessment (WHOQOL) Development and General psychometric properties. *social science and medicine*, 46(12). 1569- 1575.
- Tunçkol, H. (2015). Relationship of happiness and subjective vitality in university students. *International Journal of Development Research*, 5(4), 4219-4222 .
- Ugur, E., Kaya, Ç., & Özçelik, B. (2019). Subjective Vitality Mediates the Relationship between Respect toward Partner and Subjective Happiness on Teachers. *Universal Journal of Educational Research*, 7(1), 126-132 .
- Uysal, R., Satici, S. A., & Akin, A. (2013). Mediating effect of Facebook® addiction on the relationship between subjective vitality and subjective happiness. *Psychological reports*, 113(3), 948-953 .
- Uysal, R., Satici, S. A., Satici, B., & Akin, A. (2014). Subjective vitality as mediator and moderator of the relationship between life satisfaction and subjective happiness. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 14(2), 489-497 .
- Vergara-Torres, A. P., Tristán, J., López-Walle, J. M., González-Gallegos, A., Pappous, A., & Tomás, I. (2020). Students' perceptions of teachers' corrective feedback, basic psychological needs and subjective vitality: a multilevel approach. *Frontiers in Psychology*, 11, 558954.

- Vlachopoulos, S. (2012). The Role of Self-Determination Theory Variables in Predicting Middle School Students' Subjective Vitality in Physical Education. *Hellenic Journal Of Psychology* ,9(2) ،179-204.
- Yazadini, F. (2006) *subjective well-being among university students through the model of human Occupation*. unpublished Doctoral Didirtation. University of Jordan. Amman.
- Zimmerman & Cleary. (2006). Self Efficacy beliefs of adolescents. Greenwich, Adolescents. *Development of Personal Agency*. In Pajares, F. and Urdam, T. (Eds), CT: information age publishing.
- Zolotareva A.A., Averina P.A., Timoshina A.L. (2022). Satisfaction with Life in the «Third Age» and Its Measurement: Adaptation of the Russian Version of the LSITA-SF . *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie . Psychological Science and Education*. Vol. 27, no. 2, pp.

**The Relative Contribution of Self-efficacy, Life Satisfaction and Psychological Well-being in predicting the Subjective Vitality for High School Students**

**Dr. Mehan Hamdy Mohamad Mostsfa**  
Doctor of Educational Psychology  
Faculty of Graduate Studies of Education  
Cairo University

**Abstract:**

The objective of the current study was to explore the relationship between subjective vitality and Self-efficacy, Life Satisfaction and Psychological Well-being, and to identify the predictability of subjective vitality through Self-efficacy, Life Satisfaction and Psychological Well-being. The study sample was (332) students at the secondary level. The study follows a descriptive approach: specifically the correlative predictive method in order to shed light on the pattern of relationships holding between the variables of the study, and also predict relations between them. The study used the measure of subjective vitality was developed by the researcher, Self-efficacy, Life Satisfaction and Psychological Well-being. Results indicated that there is positive correlation between subjective vitality and Self-efficacy, Life Satisfaction and Psychological Well-being. Results also indicated that Self-efficacy, Life Satisfaction and Psychological Well-being are positive predictors of the subjective vitality.

**Key words:** Self-efficacy, Life Satisfaction, Psychological Well-being, Subjective vitality