

## الرضا عن الحياة وعلاقته بالتنظيم الذاتي لدى طلبة المرحلة الإعدادية

م.م محمد خالد علي نجار

وزارة التربية/ المديرية العامة لتربية نينوى/ قسم تربية تلعفر

مرشد تربوي/ ثانوية الوحدة العربية

[mopednajjar@gmail.com](mailto:mopednajjar@gmail.com)

### الملخص:

استهدف البحث الحالي الى اعداد مقياس الرضا عن الحياة لدى طلبة المرحلة الإعدادية، وقياس مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة المرحلة الإعدادية، والتعرف على الفروق ذات الدلالة الاحصائية في مستوى الرضا عن الحياة تبعاً لمتغيري الجنس (ذكور-اناث)، والصف الدراسي (رابع-سادس) وقياس مستوى التنظيم الذاتي لدى طلبة المرحلة الإعدادية، والتعرف على الفروق ذات الدلالة الاحصائية في مستوى التنظيم الذاتي تبعاً لمتغيري الجنس (ذكور-اناث)، والصف الدراسي (رابع-سادس)، والتعرف على العلاقة الارتباطية بين الرضا عن الحياة والتنظيم الذاتي، والتعرف على العلاقة بين مجالات الرضا عن الحياة والتنظيم الذاتي، والتعرف على الفروق في العلاقة بين الرضا عن الحياة والتنظيم الذاتي تبعاً لمتغيري الجنس (ذكور-اناث)، والصف الدراسي (رابع-سادس)، اختيرت عينة من طلبة المدارس الثانوية والإعدادية بالطريقة العشوائية، وتكونت من (٢١٦) طالباً وطالبة للعام الدراسي (٢٠٢٣-٢٠٢٤)، تم اعداد مقياس الرضا عن الحياة من قبل الباحث (٣٤) فقرة، والاعتماد على مقياس (راجي، ٢٠١٨) لقياس التنظيم الذاتي (٢٩) فقرة، تم التأكد من صدق المقياسين (الصدق الظاهري، الذاتي، البناء، الاتساق الداخلي)، والثبات بطريقة اعادة الاختبار، واطهرت النتائج تمتع طلبة المرحلة الإعدادية بمستوى عالٍ من الرضا عن الحياة، ولايوجد فرق دال احصائياً في مستوى الرضا عن الحياة تبعاً لمتغيري الجنس والصف الدراسي، تمتع طلبة المرحلة الإعدادية بمستوى عالٍ من التنظيم الذاتي، ولايوجد فرق دال احصائياً في مستوى التنظيم الذاتي تبعاً لمتغيري الجنس والصف الدراسي، وجود علاقة دالة احصائياً بين الرضا عن الحياة والتنظيم الذاتي، ووجود علاقة بين مجالات الرضا عن الحياة ومجالات التنظيم الذاتي، ولايوجد فرق دال احصائياً في الفروق في العلاقة بين الرضا عن الحياة والتنظيم الذاتي تبعاً لمتغيري الجنس والصف الدراسي.

الكلمات المفتاحية: (الرضا عن الحياة، التنظيم الذاتي، المرحلة الإعدادية).

## Life Satisfaction and its relationship with the Self-Regulation for Preparatory School Students

Mohammed Khalid ali najjar Ministry of Education-General Directorate of Nineveh Education- Tal Afar Education Department  
Educational guide-Arab unity high school

[mopednajjar@gmail.com](mailto:mopednajjar@gmail.com)

### Abstract:

The study aimed to prepare a measure of life satisfaction Preparatory school students, measure the level of life satisfaction Preparatory school students, and identify statistically significant differences in the level of life satisfaction according to the variables of gender (males-females) and academic grade (fourth-sixth). Measuring the level of self-regulation Preparatory school students, identifying statistically significant differences in the level of self-regulation according to the variable of gender (male-female), and academic grade (fourth-sixth), identifying the correlation between life satisfaction and self-regulation, and identifying the relationship. Between the areas of life satisfaction and self-regulation, and identifying differences in the relationship between life satisfaction and self-regulation according to the variable of gender (males-females) and academic grade (fourth-sixth), a sample of secondary and Preparatory school students was, chosen randomly and consisted of (216). Male and female students for the academic year (2023-2024), a life satisfaction scale was prepared by the researcher (34 items), relying on the scale (Raji, 2018) to measure organization (29) items. The validity of the two scales (face validity, subjective, construct, and internal consistency) and reliability were confirmed by the retest method. The results showed that Preparatory school students enjoy a high level of life satisfaction, and there is no statistically significant difference in the level of life satisfaction depending on Regarding the variable of gender and academic grade, Preparatory school students enjoyed a high level of self-regulation, and there is no statistically significant difference in the level of self-regulation depending on the variable of gender and academic grade. There is a statistically significant relationship between life satisfaction and self-regulation, and there is a relationship between the areas of life satisfaction and self-regulation. There is no statistically significant difference in the differences in the relationship between life satisfaction and self-regulation according to the variable of gender and academic grade.

Keywords: (Satisfaction with Life, Self-Regulation, Preparatory School Students).

التعريف بالبحث:

## مشكلة البحث:

تمر الحياة بالتغيرات والمواقف المختلفة التي تمثل البعض منها توتر وضغط على نفسية الفرد واردة، مما يدفعه الى البحث عن سبل التوافق مع هذه التغيرات والمواقف، فعندما تتغير الظروف الاسرية او العلاقات الاجتماعية او الظروف الاقتصادية فأنها تؤثر وتوتر وترك اثر في الفرد، ومثل هذه التغيرات تؤثر على الطلبة لانهم جزء مهم من المجتمع، اذ لم يستطيعوا التوافق مع هذه التغيرات والمواقف بسبب لهم قلق وتوتر وعدم رضا عن ذواتهم وحياتهم.

الرضا عن الحياة يعتبر مفهوماً اساسياً وعملاً مهماً في توافق وتقبل الاحداث والمواقف الحياتية المتنوعة، فانخفاض مستوى الرضا عند الفرد يدل على قلة التوازن النفسي عند مواجهة ضغوط الحياة، وان مشكلات سوء التوافق والاحساس بعدم الرضا عن الحياة تعد من المشكلات النفسية الشائعة بين الطلبة (دريدي، ٢٠١٨: ١٣)

ويرتبط الرضا عن الحياة بالكثير من العوامل والمتغيرات التي تؤثر في توافق الفرد وتقديره لذاته، وتقبله للأحداث وقدرته على مواجهة الضغوط الحياتية المتنوعة، وعدم الرضا عن الحياة من العوامل المؤثرة في الشخصية والسلوك، والتي تنتج الشخصية القلقة التي لا تشعر بالراحة ولا تجد معنى للحياة، وبالتالي لاتستطيع ان تحقق انجازاً او ابداعاً، وان عدم الرضا عن الحياة من المشكلات التي تؤثر على حياة الفرد وسلوكياته ويؤدي به الى مشاعر الأسى والكأبة فضلاً عن سوء الادراك الاجتماعي والانطواء والشعور بالوحدة النفسية (شليبي، ٢٠١٢: ١٣٠-١٣٦)، فضلاً عن ذلك ان الاحساس بعدم الرضا عن الحياة ذو تأثير على شخصية الطلبة وتوافقهم وعلاقاتهم داخل المجال الاجتماعي الذي يعيش فيه (محمد، ٢٠٢٣: ٢).

ان مجاهدة المشاكل النفسية والاجتماعية والمدرسية يتطلب التغلب والسيطرة على تردد الذات ومختلف الانفعالات التي تعترى النفس البشرية يومياً، وعندما تتعقد المشاكل اليومية ويمتدح الفرد عن تلبية مطالبه الذاتية يصبح في امس الحاجة لمختلف الآليات الارشادية التي تساعده في تحقيق حاجاته الملحة مثل ادارة الوقت وتنظيمه وتعد اساليب تنظيم الذات من اهم الوسائل الرعاية الصحية النفسية والاجتماعية، وفهم وتفسير السلوك اليومي للفرد (حسين والحجازي، ٢٠١٥: ١٣٧).

ونتيجة لتدني مستويات التنظيم الذاتي لدى الطلبة لافتقارهم آليات ضبط الذات يلجا بعضهم الى بعض المشكلات السلوكية الفوضوية التي يعبر من خلالها عن نفسه بطريقة خاطئة كالسلوك الفوضوي، وعدم الامتثال للتعليمات، والتي لا تعوق عملية تعلمه فحسب بل تحول دون اتمام مهامه الاساسية (حسن، ٢٠٢١: ١٨).

ان افتقار الطلبة للتنظيم الذاتي غالباً ما يؤدي الى ضعف الاداء والتحصيل، ويشير الزعبي (٢٠٠٩) ان الطلبة صعوبات التعلم لديهم قصور في التنظيم الذاتي للتعلم، فهم اقل للكفاءة المعرفية المدركة، وفي تنظيم تعلمهم، ويفشلون

في معالجة المعلومات بطريقة ذات هدف موجه، وفي اتخاذ استراتيجيات مناسبة لإنجاز الاهداف، وفي توجيه تقدمهم نحو تحصيل الاهداف، فأن تنمية التنظيم الذاتي تساعد في اصلاح القصور (غنيمات، ٢٠١٦: ٧٥-٧٦).

اذ توصلت دراسة صخي والسماك (٢٠١٢)، ودراسة الشريف (٢٠١٤)، ودراسة عبدالرؤوف وابو الحاج (٢٠٢٢) الى وجود علاقة بين كل من التنظيم الذاتي والدافعية والتحصيل الدراسي، وأن تنظيم الذاتي يؤثر في التحصيل الدراسي ودافعية الطلبة.

ومما تقدم فان مشكلة البحث تكمن في الاجابة عن التساؤل الاتي: هل توجد علاقة ارتباطية بين الرضا عن الحياة والتنظيم الذاتي لدى طلبة المرحلة الاعدادية.

### اهمية البحث:

اهتمت اتجاهات علم النفس الحديث بالحياة الهادفة ذات معنى، وبكيفية بناء حياة ذات طبيعة ايجابية للإنسان، والدور المهم الذي تؤديه بعض المتغيرات النفسية الايجابية كجودة الحياة والرضا عن الحياة، وغيرها من المتغيرات التي تساعد في تفعيل نقاط القوة لدى الانسان بدلاً من الاقتصار على دراسة المتغيرات والعوامل السلبية (الناصر، ٢٠١٩: ٢٥-٢٦).

يعد الشعور بالرضا عن الحياة واحداً من اهم المكونات الاساسية للسعادة، والشعور بالرضا نوع من التقدير الهادئ والتأمل لمدى حسن سير الامور، سواء الان او في الماضي، ويمكن فهم السعادة بوصفها انعكاساً لدرجة الرضا عن الحياة، (أر جايل، ١٩٩٣: ١٨١)

الرضا عن الحياة من المفاهيم النفسية المهمة في مجال الصحة النفسية، ويعني قدرة الفرد على التوافق مع المشكلات التي تواجهه، وتؤدي دور مهم في تحقيق السعادة، وعاملاً اساسياً في تقبل الفرد للأحداث والمواقف الحياتية، فهو يتضمن مجموعة من الصفات المختلفة كالتفاؤل، وتوقع الخير، والرضا عن الواقع وتقبل الذات (رضوان، ٢٠٢١: ٧).

والافراد الذين يشعرون بالسعادة والرضا عن الحياة يتصفون بأنهم مزدهرين نفسياً ويميلون الى رؤية حياتهم بوصفها غرضاً مهماً، ويشعرون بمستوى عالي من الاتقان والكفاءة في اعمالهم ويتقبلون كل جوانب شخصيتهم ولديهم شعور بنمو الشخصية، وذو احساس دائم بالتغيير والتطوير ولديه شعور بالاستقلال والسيطرة الداخلية (الزويني، ٢٠١٨: ٧).

ان جودة الحياة معناها الرضا عن الحياة والتمتع من خلال الاحوال الاقتصادية والاجتماعية والبيئية وهي مرادفة لمفهوم الصحة النفسية، وتدل البحوث الحديثة ان ترابط المال والقوة والسلطة بالسعادة او الرضا هو سراب غير حقيقي، فالمال قد يشتري بعض السعادة او الرضا ولكن ليس الكثير منها، (اذ اكد King، ١٩٩٨) حين قال "ان اهم اهداف الانسان في الحياة البحث عن السعادة على اعتبار ان السعادة والرضا عن الحياة اكثر اهمية من المال" (عكاشة، ٢٠٠٨: ٧) (علوان، ٢٠٠٨: ٤٧٧)

اذ يؤثر الرضا عن الحياة في سلوك الفرد ومفهومه عن ذاته وحياته، فالأفراد الذين يتميزون بالرضا عن الحياة يفكرون تفكيراً إيجابياً، وهم اكثر قدرة وكفاءة على مواجهة صعوبات الحياة، اذ عندما يفكر الفرد بإيجابية فإنه يبرمج عقله ليفكر بأسلوب صحيح مما يؤثر في مشاعره وسلوكه ورضاه عن الحياة (البشر والحميدي، ٢٠١٩: ٣٥٤).

فالرضا عن الحياة دافعاً للفرد نحو الحياة ومواجهة المواقف التي تعترضه في حياته اليومية، بناءً على ما لديه من اهداف ومعايير واهتمامات وامكانيات وضمن ما يفرضه الواقع والبيئة المحيطة من تحديات، فضلاً عن ان الرضا عن الحياة يمنح الفرد الشعور بالطمأنينة والاستقرار في ضل الظروف المتمسة بالقلق نتيجة للتطورات السريعة (الاحيوات، ٢٠١٧: ١).

وتوصلت دراسة البشر والحميدي (٢٠١٩) الى وجود علاقة إيجابية بين معنى الحياة وبعض ابعاد التفكير الايجابي (التوقع والتقبل الايجابي، والتفتح المعرفي، والسماحة) والرضا عن الحياة، اذ ان كلما ارتفع رضا الفرد عن حياته وشعوره بالسعادة والاستقرار بها كلما عمل على تحقيقه لأهدافه وزيادة الدافعية والمسؤولية تجاهها.

والشعور بالرضا هو في الواقع احدى النتائج المترتبة على التقدير المرتفع للذات، فالأشخاص الذين يتمتعون بتقدير مرتفع لذواتهم يشعرون بالرضا معظم الوقت، وعلى الجانب الاخر من لديهم تقدير متدن لذاتهم لا يشعرون بالرضا، ويشعرون بأنهم غير ذوي شأن ويفتقرون الى التقدير (مالهي وريزير، ٢٠٠٥: ٦)، اذ يشير كارل روجرز (١٩٩٧) ان الافراد الذين يتمتعون بتقدير ذات جيد يقابله رضا عن الحياة مرتفع، اذ اكد الدسوقي (١٩٩٨) ان الرضا عن الحياة يرتبط ايجابياً بتقدير الفرد لذاته، وتوصلت دراسة تلمساني (٢٠١٤) الى وجود علاقة ايجابية بين الرضا عن الحياة وتقدير الذات (تلمساني، ٢٠١٤: ١١٨).

ان اكبر التحديات لدى المعلم هي تحقيق التنظيم الذاتي المثالي في نفوس الطلبة لان الكثير من الطلبة لا يعرفون كيف يضعون الاهداف وليس لديهم الدافعية لوضعها أو الالتزام بها، اذ ان التنظيم الذاتي حاجة مهمة للطلبة، فالمعلم يتمكن من استغلال هذه الحاجة لمساعدة الطلبة في وضع اهدافهم والالتزام بها ومراقبتها، وهذا يعني التركيز على

الدافعية الداخلية، وعندما يتشكل التنظيم الذاتي لدى الطلبة يتعلمون بالتدرج لأن يصبحوا مسؤولين عن تحقيق الاهداف، لانهم يظنون تحقيق الاهداف يساعدهم في الحصول على درجات افضل (طاهر، ٢٠١٨: ١٣٨).

ولنجاح الطلبة في انجاز المهام الدراسية لا بد من اتباع بعض الاساليب المساعدة على تنظيم عملية التعلم واداة الوقت: منها التنظيم الذاتي للتعلم الذي يساعد على تنظيم التعلم والتخطيط له ووضع الاهداف المناسبة بغية الوصول لها، وتقييم الذات ومراقبتها وادارة الوقت واستثماره بما يخدم الاهداف كل هذا يزيد من ثقة الطلبة بأنفسهم وتحفيزهم على التعلم والبحث والانجاز (مجيدر وزاغ، ٢٠٢٣: ٥٤٦)، ويشير كل من (Hokoda & Fi ncham) الى ان الطلبة الموجهين نحو اهداف التعلم يهتمون بالمراقبة الذاتية لأنفسهم وينعكس ذلك على توقعات النجاح في المستقبل بدرجة عالية (الاشقر، ٢٠١١: ١٠٦).

اذ يلعب التنظيم الذاتي دوراً بالغ الاهمية في توجيه الانشطة المعرفية، ويساعد في تحقيق مستويات مرتفعة من التحصيل الاكاديمي في جميع المواد الدراسية لدى الطلبة، اذ الذين يوظفون استراتيجيات التنظيم الذاتي للتعلم يتميزون بأنهم اكثر تفوقاً في التحصيل الدراسي في المواد الدراسية المختلفة اكثر من لا يستخدمون التنظيم الذاتي (تمام وصلاح، ٢٠١٨: ٣٠٨).

يشير كل من (Jurgen Beckmann and Micharl Kellmann، ٢٠٠٨) الى ان التنظيم الذاتي هو تنظيم للحالة النفسية من قبل الفرد نفسه، ويصبح التنظيم الذاتي ضرورياً عندما تهدد الحواجز الداخلية او الخارجية الافعال او الاجراء المقصود (عبد، ٢٠٢١: ١٦٧)

فضلاً عن اهمية التنظيم الذاتي في القدرة على التحكم بالانفعالات السلبية، وكسب الوقت في التحكم بها وتحويلها الى انفعالات ايجابية من خلال تهدئة النفس عن طريق هزيمة القلق، والاكثاب وممارسة الحياة بشكل فاعل، وتقضي تعليم الطلبة القدرة على ضبط الذات والتكيف مع المواقف المتنوعة (سعيد، ٢٠١٥: ٥٩).

يسعى التنظيم الذاتي الى مساعدة الفرد على التحكم بسلوكه عندما تكون لديه افكاره الخاصة فيما يتعلق بالسلوك المناسب او غير المناسب ويختار الافعال تبعاً لذلك، ويزيد من دافعية الفرد لتحقيق الهدف لأنه ينظر الى نفسه على انه قادر على ضبط سلوكه (كيف ينظم سلوكه ذاتياً) فلا يعد بحاجة لتوجيه بل يعتمد على ذاته يتابع ما يفعله بنفسه وهو ما يبعث في النفس شعوراً طيباً (المعموري، ٢٠١٠: ٧).

اذ يؤكد البرت باندورا على اهمية التنظيم الذاتي في عملية التعلم الاجتماعي، ويشير التنظيم الذاتي الى القدرة على التحكم في سلوك المرء، ويؤكد بأن التنظيم الذاتي ضروري للسلوك الاخلاقي، لأنه يسمح للأفراد بمقاومة الاغراء والتصرف وفق معاييرهم الاخلاقية (الزيداني، ٢٠٢٣: ٩٩).

اهداف البحث :يهدف البحث الحالي التعرف على:

- ١.بناء مقياس الرضا عن الحياة لدى طلبة المرحلة الاعدادية.
- ٢.مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة المرحلة الاعدادية.
- ٣.الفروق ذات الدلالة الاحصائية في مستوى الرضا عن الحياة تبعاً لمتغيري:
  - أ. الجنس (ذكور-اناث). ب. الصف الدراسي (رابع-سادس).
  - ٤.مستوى التنظيم الذاتي لدى طلبة المرحلة الاعدادية.
  ٥. الفروق ذات الدلالة الاحصائية في مستوى التنظيم الذاتي تبعاً لمتغيري:
    - أ. الجنس (ذكور-اناث). ب. الصف الدراسي (رابع-سادس).
    - ٦.العلاقة الارتباطية بين الرضا عن الحياة والتنظيم الذاتي.
    - ٧.علاقة مجالات الرضا عن الحياة ومجالات التنظيم الذاتي.
    - ٨.الفروق في العلاقة بين الرضا عن الحياة والتنظيم الذاتي تبعاً لمتغير:
      - أ- الجنس (ذكور-اناث). ب- الصف الدراسي (رابع-سادس).

حدود البحث:

- ١.الحد البشري: طلبة المرحلة الاعدادية من كلا الجنسين (ذكور-اناث)، والصفين (الرابع-السادس).٢.الحد المكاني: مركز مدينة تلغفر.٣.الحد الزمني: العام الدراسي (٢٠٢٣-٢٠٢٤).٤.الحد العلمي: الرضا عن الحياة، والتنظيم الذاتي.

تحديد المصطلحات:

-الرضا عن الحياة: عرفه كل من:

سوزا و ليوبرميرسكي (٢٠٠١): "رضا الفرد عن حياته وقبولها والرضا عن ظروف الحياة أو تحقيق الرغبات والاحتياجات، وهو بالتالي تقييم الفرد لجودة حياته ككل" (Sousa& Lyubomirsky، ٢٠٠١: ٣)

المجدلاوي (٢٠٠٩): "شعور الفرد بالفرح والسعادة والراحة والطمأنينة واقباله على الحياة بحيوية نتيجة لتقبله لذاته ولعلاقاته الاجتماعية ورضاه عن اشباع حاجاته" (صالح، ٢٠١٤: ١٧٦-١٧٧).

العجال (٢٠١٨): "شعور الفرد بالرضا والقناعة عن مجالات الحياة اليومية، هو حالة من الارتياح وتقبل الذات، بأنه حقق ذاته واهدافه واشبع حاجاته المختلفة، وانه يتمتع بمستوى صحي وجسمي ونفسي وعلاقات اجتماعية مع اسرته واصدقائه بشكل جيد" (العجال، ٢٠١٨: ٦)

عمر وقدر (٢٠١٨): "تقدير الفرد لنوعية حياته في المجالات المختلفة التي تعتبر مهمة بالنسبة له بما يتلاءم مع توقعاته الخاصة، ويتضمن الرضا عن ذاته وانجازاته ونتائج سلوكه وتقبله للآخرين، وتقبله لظروفه وامكاناته، واستمتاعه بالحياة واعتبارها ذات قيمة" (عمر وقدر، ٢٠١٨: ).

التعريف النظري: شعور الفرد بالسعادة والفرح والقناعة والطمأنينة وتقبله لذاته (حياته وما يملكه) ولعلاقاته بالآخرين.

التعريف الاجرائي: الدرجة التي يحصل عليها الطالب او الطالبة من خلال الاجابة على فقرات مقياس الرضا عن الحياة.

-التنظيم الذاتي: عرفه كل من بأنه:

الدردير (٢٠٠٥): "قدرة الفرد على التنظيم، أو الضبط الذاتي لسلوكه في علاقته بالمتغيرات البيئية المستخدمة في الموقف، بمعنى تكيف سلوكه وبنائه المعرفية والمتغيرات البيئية بصورة متبادلة ومتفاعلة" (الدردير، ٢٠٠٥: ٢٦).

الزريقات (٢٠٠٧): "توجيه الفرد لذاته باتجاه تحقيق الاهداف الصعبة دون الحصول على تلقين موقفي أو مكافآت محتملة" (الزريقات، ٢٠٠٧: ٣٧٢).

محمد علي وحموك (٢٠١٤): "قدرة الفرد على ضبط انفعالاته والتحكم فيها، وقدرته على تغيير حالته المزاجية عندما تتغير الظروف، وتنظيم انفعالاته وتوليد انفعالات جديدة تساعده على التفكير الجيد، وقدرته على التكيف مع الاحداث الجارية، وعلى الاتزان والهدوء حتى في الظروف الصعبة، وقدرته على التجديد والابتكار لمواجهة متطلبات الحياة" (محمدعلي وحموك، ٢٠١٤: ١٢٩)

فاندينوس: (2015) قدرة الفرد السيطرة على سلوكه من خلال المراقبة الذاتية (الاحتفاظ بسجل السلوك)، والتقييم الذاتي (تقييم المعلومات التي تم الحصول عليها اثناء المراقبة الذاتية)، والتعزيز الذاتي (مكافأة الذات على السلوك المناسب أو عند تحقيق هدف ما) (Vandenbos, 2015: 958)

طاهر (٢٠١٨): "القدرة على وضع اهداف شخصيها ودمجها مع الدافعية، والقدرة على القيام بعمليات التفكير، ووضع استراتيجيات، والتصرف الذي يقود الى تحقيق الاهداف" (طاهر، ٢٠١٨: ١٣٧).

التعريف الاجرائي: الدرجة التي يحصل عليها الطالب او الطالبة من خلال الاجابة على فقرات مقياس التنظيم الذاتي.

## الاطار النظري ودراسات سابقة

### الاطار النظري:

-الرضا عن الحياة: يتمثل في الاقبال على الحياة بسعادة وقبول، والقدرة على تقبل الحياة بما فيها من مصاعب واستعداد ايجابي لمواجهتها من خلال السعي المستمر لتحقيق الاهداف واشباع الحاجات والعمل على تبني سلوكيات ايجابية مثل الرضا الايجابي بالواقع لتحقيق راحة البال وتقبل الذات وتحقيق الهدوء الشخصي والطمأنينة (شلبي، ٢٠١٢: ١٣٣)

بعض النظريات التي فسرت الرضا عن الحياة:

نظرية الفجوة بين الطموح والانجاز: يكون الشعور بالرضا-وفقاً لهذه النظرية-اكبر عندما تتقرب الانجازات بالطموحات، واقل عندما تبتعد عنها، ومن جهة اخرى تقوم الطموحات على المقارنات مع الاخرين ومع خبرة الفرد الماضية (أر جايل، ١٩٩٣: ١٨٨)، اذ ترى هذه النظرية ان الانسان يرضى عن حياته عندما يحقق طموحاته، أو عندما تكون إنجازاته واعماله قريبة من طموحاته، أما عندما تكون طموحاته اعلى من امكاناته ولايستطيع تحقيق اهدافه فلا يرضى عن نفسه ولا عن حياته، بل يكون ساخطاً متدمراً من نفسه وحياته، فالطموح الزائد مع ضعف الامكانيات وعدم القدرة على تحقيق الاهداف يعرض الانسان للإحباط المتكرر، ويجعله تعساً حزيناً على ما فات، قلقاً على مستقبله، ويدعو اصحاب هذه النظرية الى تحقيق التوازن بين الطموحات والامكانيات، فيضع الانسان لنفسه طموحات يقدر على تحقيقها حتى يشعر بالنجاح والتوفيق، ويشعر بالكفاءة والجدارة، فيرضى عن نفسه وحياته ويسعد بها (مرسى، ٢٠٠٠: ٤٧).

نظرية القيم والاهداف والمعاني: ان الفرضية الاساسية لهذه النظرية تقوم على ان الفرد يرضى عن حياته عندما تكون الظروف الحياتية طيبة، وعندما يشعر بالأمان والنجاح، وعندما يصل ويحقق اهدافه، وعندما يحصل على عمل جيد، وعندما تكون صحته جيدة، وبالتالي يؤدي الى الرضا والصحة النفسية (القواسمه، ٢٠١٩: ٣٣).

ان الافراد يشعرون بالرضا عندما يحققون اهدافهم، ويختلف الشعور بالرضا حسب اختلاف اهداف الافراد ودرجة اهميتها بالنسبة لهم وفق القيم السائدة في البيئة المحيطة بهم، وعلى الافراد ان يدركون حقيقة اهدافهم وطموحاتهم وينجحون في تحقيقها، اذ ان هؤلاء الافراد يتمتعون برضا اعلى مقارنة بأولئك الذين لا يدركون حقيقة اهدافهم (محمدعلي والحسيني، ٢٠١٨: ٢٦٥).

نظرية المقارنة مع الآخرين: ترى ان الفرد يرضي عن حياته عندما يقارن ذاته بالآخرين، ويرى الفرد ان ما تم تحقيقه من اعمال وانجازات افضل ما حققه غيره، فالفتوق على المحيطين من مصادر الرضا عن الحياة، فيشعر الفرد بأنه اكثر كفاءة وقيمة وانجاز وتقدير للذات (مرسي، ٢٠٠٠: ٤٧).

-التنظيم الذاتي: القدرة على تنبؤ الفرد وضعاً معيناً بطريقة صحيحة، الامر الذي يخلصه من اي نقص في المهارات او المعلومات اللازمة لتحقيق مهامه والوصول الى هدف، اذ انه بما يشمله من سلوكيات ايجابية وتفكير عقلائي وسيطرة على البيئة يؤدي في النهاية الى توافق نفسي لدى الفرد (رضوان، ٢٠١٢: ٥)

بعض النظريات التي فسرت التنظيم الذاتي:

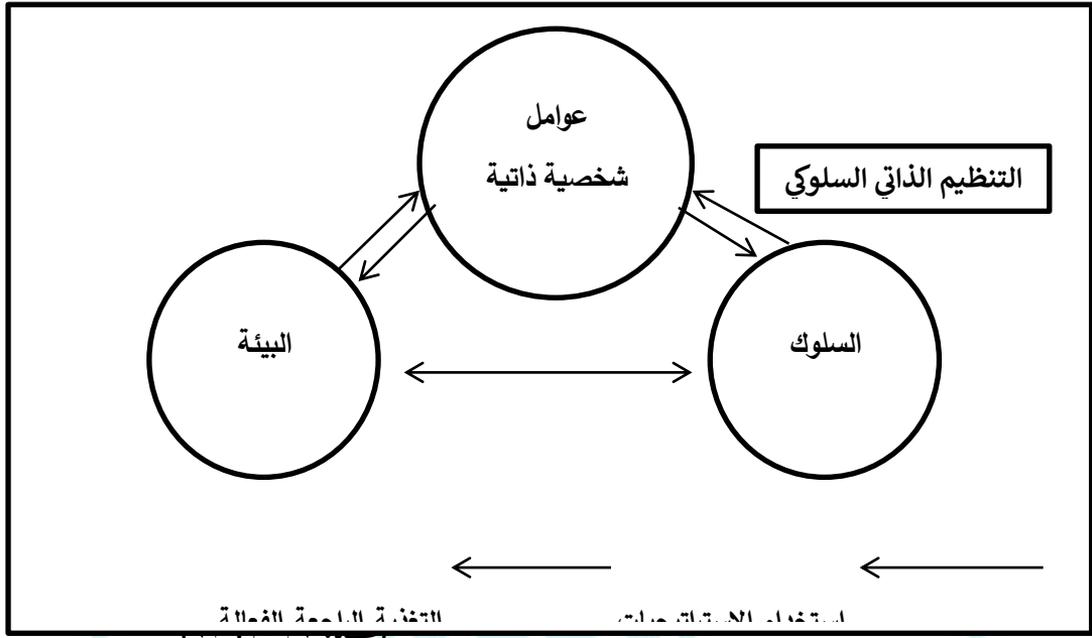
النظرية التنموية: يركز التنظيم الذاتي في هذا المنظور على تطور التحكم الذي ينفذه المتعلمون على افكارهم وسلوكياتهم وتأثيرهم، يفترض ان تقدم الفرد نحو التنظيم الذاتي يعتمد على نمو مهاراته المعرفية، ويقترحون ان السلوكيات ذاتية التنظيم يتم تقديمها للفرد من خلال مصادر اجتماعية خارجية، مثل الوالدين مع تقدم النمو المعرفي، تميل هذه المهارات الى ان يتم استيعابها والتحكم فيها من خلال نمذجة سلوكيات الالباء والمعلمين، يمكن للمتعلمين المبتدئين البدء في اكتساب واستخدام سلوكيات التنظيم الذاتي بعد التوجه وردود الفعل والتعزيز، ومع تقدم مهارات التنظيم الذاتي قد يبحث الفرد عن معلمين وموجهين لمساعدته في صقل هذه المهارات، ومع ذلك بمرور الوقت قد يحدث هذا بشكل اقل (عبده، ٢٠١٩: ٥٨).

نموذج زيمرمان: طور (Zimmerman، ٢٠٠٠) نموذجاً لتنظيم الذات يرتبط بوجهة النظر المعرفية الاجتماعية الخاصة باندورا، يشير زيمرمان ان التنظيم الذاتي يعني "الافكار والمشاعر والافعال المتولدة ذاتياً التي يخطط لها ويطبقها بشكل دوري بحيث تسهم في تحقيق الفرد لأهدافه الشخصية، وتشمل نماذج زيمرمان المرحلية لتنظيم الذات، وتتكون عمليات التنظيم الذاتي من: الافكار السابقة وضبط الاداء، وعمليات التأمل الذاتي، ويقصد بالافكار السابقة العمليات التي تسبق الفعل. أما مرحلة الاداء فتشمل العمليات المرتبطة بالفعل وتطبيق الاستراتيجيات، ويأتي التأمل الذاتي الاداء، وبالتالي يؤثر على الدورة التالية من تدريب وتنظيم الذات.

ينظر الى التنظيم الذاتي من منظور المعرفة الاجتماعية الى تفاعل الثلاثي بين الشخص مثال (المعتقدات حول النجاح)، وسلوكه مثال (الانخراط في المهمة)، والبيئة مثال (ردود الفعل من المعلم)، هذا يعني تضمين التنظيم الذاتي تحليلاً ثلاثياً (رمضان، ٢٠١٦: ٨٣-٨٤-٨٥)، والشكل (١) يوضح مكونات نموذج التنظيم الذاتي.

الشكل (١)

نموذج التحليل الثلاثي للتنظيم الذات لـ زيرمان (١٩٨٩)



وقد اقترح فيرمان وهييك هيرسون (Heckhausen & Kuhl، ١٩٨٥)) تغيير مسميات مراحل عمليات التنظيم الذاتي لـ زيرمان الى:

١. مرحلة ما قبل الفعل: على الطلبة وضع الاهداف، ويطلب من البيئة التعليمية الوضع عند نقطة البداية ولكن عند زيرمان فهي اكثر المعتقدات النفسية المحفزة التي يفترض أنها مستقرة بشكل عالٍ.

٢. مرحلة الفعل: تأتي اهمية استراتيجيات التعلم التي يمكن تقسيمها الى ثلاثة انواع هي: المعرفية، وفوق المعرفية، واستراتيجيات ادارة المصادر، وبالنسبة لـ زيرمان فان مراقبة الذات تحدث في هذه المرحلة.

٣. مرحلة بعد الفعل: تشمل مرحلة التأمل الذاتي عند زيرمان، وهنا يمكن التفريق بين الحكم الذاتي ورد الفعل الذاتية، ويقصد بالحكم الذاتي تقييم الذات لأدائها ومساهماتها المعتادة، أما التقييم الذاتي فيرتكز على مراقبة السلوك المستهدف لمقارنته مع السلوك المعياري او الهدف، ونتيجة الحكم الذاتي يكون الرضا عن الذات او عدم الرضا مرتبطاً بدرجة فعل سلبية او ايجابية (رمضان، ٢٠١٦: ٨٣-٨٤-٨٥).

نظرية البرت بانديورا: التعلم بالملاحظة عند بانديورا تلك العملية التي يتعلم الفرد من خلالها بمجرد ملاحظة سلوك الآخرين الذي يطلق عليهم النماذج، أما التنظيم الذاتي فهو يستخدمه ليعني تلك العملية التي يقوم بها الشخص من خلالها تنظيم سلوكه الخاص، وتهتم هذه النظرية بدراسة تفاعل الانسان مع الآخرين، وبالنظر للاجتماعية التي يملكها الفرد من خلالها ذلك التفاعل (العبادي، ٢٠٢٠: ٧٧).

أما وظائف التنظيم الذاتي فأن السلوك الانساني يدفع وينظم من خلال ما لدى الفرد من معايير داخلية، ومن التفاعلات التقييمية للذات والقدرة الانعكاسية للذات تمكن الافراد من تحليل خبراتهم والذي بدوره يؤدي الى تفكير كل منهم في عملية التفكير الخاصة (عبدالرؤوف، ٢٠١٨: ١٦٧)، وان التنظيم الذاتي في نظرية بانديورا يتضمن عمليات سلوكية ومعرفية تتعلق بإطلاق، أو تنكيف أو تعديل، أو تغيير استجابات الفرد النفسية والانفعالات، والافكار، والسلوكيات، أو البيئة، وتلعب العمليات المعرفية والسلوكية ذاتية التنظيم دوراً في التفاعلات بين العوامل الشخصية والاجتماعية والبيئية خلال عمليات التعلم والتعليم، اذ يرى بانديورا ان الافراد يعملون على تنظيم سلوكياتهم وتحديد الية تنفيذها في ضوء النتائج التي يتوقعون تحقيقها من جراء القيام بها (الزغول، ٢٠١٠: ١٤٨). التنظيم الذاتي يشمل ثلاث عمليات وهي:

١. الملاحظة الذاتية: ملاحظة السلوك اثناء المهام، اذ يجب ان يعرف الفرد مدى تقدمه نحو تحقيق الاهداف، ليعرف اي جزء من ادائه يسير بشكل صحيح، واي جزء يحتاج الى تعديل أو تغيير.

٢. الحكم الذاتي: التمييز بين ما يقوم به الفرد (السلوك غير المرغوب)، وما يجب ان يقوم به (السلوك المرغوب)، والمقارنة بين معايير السلوك ومستويات الاداء والمعلومات التي جمعها من سلوك الفرد نفسه.

٣. الاستجابة الذاتية: للتقدم باتجاه تحقيق الهدف الذي يضعه الفرد لذاته هي احد محددات السلوك، فالاعتقاد بان الفرد يحرز تقدماً جيداً مع توقعاته بتحقيق الهدف يؤدي الى تحسين كفاءة الفرد ذاتياً ويساند دافعيته، والتقييمات السالبة لا تضعف دافعيته خصوصاً اذا اعتقد انه قادر على تحسين ادائه (العيثاوي، ٢٠١٤: ٤٠). ان التعلم المنظم ذاتياً عند علماء نفس التعلم الاجتماعي والمعرفي يتضمن ثلاث عمليات وهي:

١. تحديد الاهداف: ان المتعلمين المنظمين ذاتياً يعرفون ما يريدون انجازهم حين يدرسون.

٢. ضبط الانتباه: ان يركزوا انتباههم على المادة الدراسية التي يدرسونها ويخلصوا عقولهم من الافكار والعواطف السيئة.

٣.التخطيط: يحدد المتعلمون الذين ينظمون ذاتهم في وقت مسبق افضل طريقة لاستخدام الوقت المتاح لتعليم المهمة (جابر والعزبي، ٢٠١٥: ١١٩).

دراسات سابقة: دراسات سابقة تناولت الرضا عن الحياة:

دراسة الدبوني (٢٠١٣):

"الرضا عن الحياة وعلاقته بالتماسك الاسري لدى طلبة المرحلة الاعدادية"

هدفت الدراسة الى بناء مقياس الرضا عن الحياة والتعرف على مستوى الرضا عن الحياة والتماسك الاسري لدى طلبة المرحلة الاعدادية، والتعرف على العلاقة بين الرضا عن الحياة والتماسك الاسري، وعلى الفروق في العلاقة بين الرضا عن الحياة والتماسك الاسري وفقاً لمتغيرات الجنس (ذكور-اناث)، والتخصص (علمي-ادبي)، والصف (رابع-سادس). العينة: شملت العينة طلبة المرحلة الاعدادية اختيرت العينة بالطريقة العشوائية الطبقية وبلغت (٨٠٠) طالباً وطالبة. اdata البحث: اعداد مقياس الرضا عن الحياة (٦٤) فقرة من قبل الباحثة، فيما اعتمدت على مقياس (الخالدي، ٢٠٠٨) لقياس التماسك الاسري، بعد التأكد من الصدق الظاهري، وصدق البناء، واعادة الاختبار والفاكرونباخ للثبات، الوسائل الاحصائية: الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، معامل ارتباط بيرسون، معادلة الفا كرونباخ، الاختبار التائي لعينة واحدة، الاختبار التائي لاختبار معنوية معامل الارتباط، اظهرت النتائج: تمتع الطلبة بمستوى عال من الرضا عن الحياة والتماسك الاسري، ووجود علاقة دالة بين الرضا عن الحياة والتماسك الاسري، ووجود فرق بين المتغيرين وفق لمتغير الجنس ولصالح الاناث، ولا يوجد فرق وفقاً لمتغيري التخصص والصف الدراسي (الدبوني، ٢٠١٣: ب-ج).

دراسة (رخا واخرون، ٢٠٢١):

"الايجابية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية"

هدفت الدراسة التعرف على العلاقة بين الايجابية (التفاؤل-التفكير الايجابي-المرونة النفسية-التوكيدية-فاعلية الذات)، والرضا عن الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية، والتعرف على الفروق ذات الدلالة الاحصائية في الايجابية والرضا عن الحياة تبعاً لمتغير الجنس (ذكور-اناث)، والتخصص (علمي-ادبي)، العينة: شملت العينة طلبة المرحلة الثانوية اختيرت العينة بالطريقة العشوائية، وبلغت (٤٠٠) طالباً وطالبة تراوحت اعمارهم بين (١٥-١٧) سنة، اdata البحث: اعداد مقياس الايجابية من قبل الباحثين، فيما اعتمد على مقياس (الدسوقي، ٢٠١٤) لقياس الرضا عن الحياة، بعد التأكد من الصدق الظاهري، وصدق البناء، واعادة الاختبار، والفاكرونباخ للثبات، الوسائل الاحصائية: الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، معامل ارتباط بيرسون، معادلة الفا كرونباخ، الاختبار التائي لعينة واحدة، الاختبار التائي

لاختبار معنوية معامل الارتباط، اظهرت النتائج: وجود علاقة ايجابية بين الايجابية والرضا عن الحياة، ووجود فروق دالة احصائياً تبعاً لمتغير الجنس (ذكور-اناث) ولصالح الاناث، وعدم وجود فروق دالة احصائية تبعاً لمتغير التخصص (علمي-ادبي) (رخا واخرون، ٢٠٢١: ٢٩٠).

دراسات سابقة تناولت التنظيم الذاتي:

دراسة جعفر وحמיד (٢٠١٥):

"السلوك الاستكشافي وعلاقته بالتنظيم الذاتي لدى طلبة المرحلة الاعدادية"

هدفت الدراسة التعرف على السلوك الاستكشافي والتنظيم الذاتي، ودلالة الفروق في السلوك الاستكشافي والتنظيم الذاتي تبعاً لمتغير الجنس (ذكور-اناث) والعمر من (١٢-١٦) سنة، والتعرف على العلاقة بين السلوك الاستكشافي والتنظيم الذاتي، العينة: شملت العينة طلبة المرحلة الاعدادية اختيرت العينة بالطريقة العشوائية الطبقية، وبلغت (٤٠٠) طالباً وطالبة، اذات البحث: بناء مقياس السلوك الاستكشافي (٥٨) فقرة، وتبني مقياس التنظيم الذاتي (باندي، ومور، ٢٠١٠) (٣٦) فقرة، بعد التأكد من الصدق الظاهري، وصدق البناء، وصدق الترجمة، واعادة الاختبار والفاكرونباخ للثبات، الوسائل الاحصائية: النسب المئوية، الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، معامل ارتباط بيرسون، معادلة الفا كرونباخ، الاختبار التائي لعينة واحدة، تحليل التباين التائي، اظهرت النتائج: يمتلك الطلبة التنظيم الذاتي، ووجود فرق دالة في مستوى التنظيم الذاتي وفق متغيري الجنس ولصالح الاناث والعمر لصالح (١٦) سنة، ووجود علاقة دالة وايجابية بين السلوك الاستكشافي والتنظيم الذاتي (جعفر وحמיד، ٢٠١٥: ١٥٤).

دراسة راجي (٢٠١٨):

"التنظيم الذاتي وعلاقته بالأسلوب المعرفي (تحمل الغموض/عدم تحمل الغموض) لدى طلبة الصف الخامس الاعدادي"

هدفت الدراسة التعرف على مستوى التنظيم الذاتي لدى طلبة الصف الخامس الاعدادي، والتعرف على الاسلوب المعرفي تحمل/عدم تحمل الغموض، والفرق في مستوى التنظيم الذاتي وفقاً لمتغيري الجنس (ذكور-اناث) والتخصص (علمي-ادبي)، والفرق بين التنظيم الذاتي والاسلوب المعرفي (تحمل الغموض/عدم تحمل الغموض)، العينة: شملت العينة طلبة الصف الخامس اختيرت العينة بالطريقة العشوائية، وبلغت (٨٤٠) طالباً وطالبة، اذات البحث: اعداد مقياس التنظيم الذاتي (٣٣) فقرة، والاسلوب المعرفي (تحمل/عدم تحمل الغموض) (٣٣) فقرة من قبل الباحثة، بعد التأكد من الصدق الظاهري، وصدق البناء، واعادة الاختبار والفاكرونباخ للثبات، الوسائل الاحصائية: النسب المئوية، الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، معامل ارتباط بيرسون، معادلة الفا كرونباخ، الاختبار التائي لعينة واحدة، اظهرت النتائج:

تمتع الطلبة بمستوى من التنظيم الذاتي، ووجود فرق دالة في مستوى التنظيم الذاتي وفق متغيري الجنس ولصالح الإناث والتخصص العلمي، ووجود علاقة دالة بين التنظيم الذاتي والاسلوب المعرفي (تحمل/عدم تحمل الغموض) (راجي، ٢٠١٨: ي-ك-ل).

#### مؤشرات الدراسات السابقة:

- الأهداف في دراسات الرضا عن الحياة: هدفت دراسة (الدبوني، ٢٠١٣) الى معرفة العلاقة بين الرضا عن الحياة والتماسك الاسري، في حين هدفت دراسة (رخا وآخرون، ٢٠٢١) على العلاقة بين الايجابية والرضا عن الحياة.
- الأهداف في دراسات التنظيم الذاتي: هدفت دراسة (جعفر وحמיד، ٢٠١٥) التعرف على العلاقة بين السلوك الاستكشافي وعلاقته بالتنظيم الذاتي، بينما هدفت دراسة (راجي، ٢٠١٨) التعرف على العلاقة بين التنظيم الذاتي والاسلوب المعرفي (تحمل الغموض/عدم تحمل الغموض)، ، اما الدراسة الحالية هدفت الى التعرف على العلاقة بين الرضا عن الحياة والتنظيم الذاتي.
- العينة في دراسات الرضا عن الحياة: تباينت العينات في حجمها من دراسة الى دراسة اخرى، اذ تراوحت من (٤٠٠) الى (٨٠٠).
- العينة في دراسات التنظيم الذاتي: اذ تراوحت من (٤٠٠) الى (٨٤٠)، اما الدراسة الحالية بلغت عينتها (٤١١) طالباً وطالبة، وشملت العينة الاساسية ٢١٦، وعينة التمييز (١٧٠) وعينة الثبات (٢٥).
- الادوات القياسية في دراسات الرضا عن الحياة: استخدمت الدراسات السابقة ادوات مختلفة لتحقيق الاهداف، بعضها استخدمت مقاييس جاهزة كدراسة (رخا وآخرون، ٢٠٢١)، بينما قامت دراسات اخرى ببناء مقاييس لتحقيق اهدافها كدراسة (الدبوني، ٢٠١٣).
- الادوات القياسية في دراسات التنظيم الذاتي: اعتمدت دراسة (جعفر وحמיד، ٢٠١٥) على مقياس (باندي ومور، ٢٠١٠) جاهز، بينما قامت دراسة (راجي، ٢٠١٨) ببناء مقياس، اما الدراسة الحالية فقد قام الباحث بأعداد مقياس الرضا عن الحياة (٣٤) فقرة، والاعتماد على مقياس التنظيم الذاتي (راجي، ٢٠١٨) (٢٩) فقرة.
- صدق وثبات اداة الرضا عن الحياة والتنظيم الذاتي: اعتمدت اغلب الدراسات على الصدق الظاهري، والبناء، والاتساق الداخلي، وصدق الترجمة، وعلى اعادة الاختبار والتجزئة النصفية في استخراج الثبات، اما الدراسة الحالية فقد اعتمد الباحث على الصدق الظاهري، والذاتي، والبنائي، والاتساق الداخلي، وعلى اعادة الاختبار.
- الوسائل الاحصائية: استخدمت اغلب الدراسات السابقة وسائل احصائية متنوعة حسب اهداف كل دراسة (الاختبار التائي لعينة واحدة، والاختبار التائي لعينتين مستقلتين، معامل ارتباط بيرسون، الاختبار التائي لمعاملات الارتباط، معادلة الفا كرونباخ، الاختبار الزائي).
- النتائج: تباينت نتائج الدراسات السابقة نتيجة تباين الاهداف في كل دراسة.

## منهجية البحث وإجراءاته

اعتمد البحث الحالي على المنهج الوصفي الارتباطي بين متغيري البحث الرضا عن الحياة والتنظيم الذاتي، فضلاً عن إجراءات تحديد المجتمع واختيار العينة، وكذلك أدوات قياس المتغيرين المذكورين، وكما يأتي:

أولاً: مجتمع البحث: تكون مجتمع البحث الحالي من طلبة المرحلة الإعدادية في مركز قضاء تلعفر للعام الدراسي (٢٠٢٣-٢٠٢٤) موزعين على (٢٢) مدرسة إعدادية، وثانوية، وللفرعين (علمي-ادبي)، والبالغ عددهم (٦٨٥٥) طالباً وطالبة، وبواقع (٢٥٧٨) طالباً وطالبة لصف الرابع، و(١٥٣٧) طالباً وطالبة لصف الخامس، و(٢٧٤٠) طالباً وطالبة لصف السادس لكلا الفرعين (علمي-ادبي)، والجدول (١) يبين ذلك.

### الجدول (١)

توزع مجتمع البحث على وفق متغيرات الصف الدراسي والفرع الدراسي والجنس

المجموع	السادس		الخامس		الرابع		الصف الدراسي
	ادبي	علمي	ادبي	علمي	ادبي	علمي	الفرع العلمي
							الجنس
3970	181	1516	56	809	75	1333	ذكور
2885	65	978	10	662	77	1093	إناث
6855	246	2494	66	1471	152	2426	المجموع

ثانياً: عينة البحث: بعد تحديد مجتمع البحث، تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية، إذ بلغت العينة (٢١٦) طالباً وطالبةً اختيرت من إحدى عشرة مدرسة وهي: ثانوية الوحدة العربية للبنين، وثانوية الرجاء للبنين، وثانوية الغزالي للبنين، وثانوية حسنكوي للبنين، وثانوية الجزيرة للبنين، وثانوية مراكش للبنات، وثانوية القلعة للبنات، وثانوية الشهداء للبنات، وإعدادية تلعفر للبنات، وثانوية المحمرة للبنات، وثانوية الفردوس للبنات، وبواقع (١٠٥) طالباً و(١١١) طالبةً، ومن الصف الرابع (١٠٩) طالباً وطالبةً، و(١٠٧) طالباً وطالبةً للصف السادس، والجدول (٢) يبين ذلك.

## الجدول (٢)

عينة البحث موزعة وفق متغيري الجنس والصف الدراسي

المجموع	السادس		الرابع		الصف الدراسي
	اناث	ذكور	اناث	ذكور	الجنس
					اسم المدرسة
27	0	13	0	14	ثانوية الوحدة العربية
26	0	13	0	13	ثانوية الرجاء
13	0	0	0	13	ثانوية الغزالي
13	0	13	0	0	ثانوية حسنكوي
26	0	13	0	13	اعدادية الجزيرة
22	11	0	11	0	ثانوية مراكش
11	11	0	0	0	ثانوية الشهداء
11	0	0	11	0	ثانوية القلعة
22	11	0	11	0	اعدادية تلعفر
22	11	0	11	0	اعدادية المحمرة
23	11	0	12	0	اعدادية الفردوس
216	55	52	56	53	المجموع

ثالثاً: اداتا البحث: لغرض تحقيق اهداف البحث لايد من استخدام ادوات لقياس كل من الرضا عن الحياة والتنظيم الذاتي لدى طلبة المرحلة الاعدادية، وفيما يأتي وصف مختصر للمقياسين:

1. مقياس الرضا عن الحياة: بعد اطلاع الباحث على الدراسات السابقة والادبيات قام الباحث بأعداد مقياس الرضا عن الحياة، اذ تم تعريف الرضا عن الحياة نظرياً (هو شعور الفرد بالسعادة والفرح والقناعة والطمأنينة وتقبله لذاته (حياته وما يملكه)، ولعلاقاته الاجتماعية). تم تحديد مجالات الرضا عن الحياة من خلال الدراسات السابقة، والمجالات كما مبين في الجدول (٣):

## الجدول (٣)

مجالات مقياس الرضا عن الحياة وعدد فقرات كل مجال

ت	المجالات	عدد الفقرات
1	مجال السعادة: مقدر ما يشعر به الفرد من سعادة وشعور بالرضا والارتياح عن حياته.	7
2	مجال العلاقات الاجتماعية: شعور الفرد بالرضا عن علاقاته مع الآخرين ومشاركتهم والتفاعل معهم.	8

3	مجالات القناعة: رضا الفرد وقناعاته بما وصل اليه وقناعاته بمستوى الحياة الذي يعيشه.	7
4	مجالات الطمأنينة: استقلال الحالة الانفعالية والذي تمثل في النوم الهادئ والرضا عن الظروف وتقبل النقد من الآخرين.	6
5	التقدير الاجتماعي: ثقة الفرد في قدراته وامكاناته والاعجاب تجاه سلوكه الاجتماعي واعجاب الآخرين وتقديرهم لي.	6

اذ تكون المقياس بصورته الاولية من (٣٤) فقرة ذات البدائل الخماسية، والبدائل هي (دائماً، غالباً، احياناً، نادراً، نادراً جداً)، وفيما يتعلق بتصحيح المقياس فقد اعطيت خمس درجات وهي (١-٢-٣-٤-٥)، وبذلك تراوحت الدرجة الكلية (١٧٠) والدرجة الدنيا (٣٤) والمتوسط الفرضي (٧٢).

صدق مقياس الرضا عن الحياة: تم استخدام انواع من الصدق وهي:

١-الصدق الظاهري: لتعرف على صلاحية فقرات مقياس الرضا عن الحياة تم عرض فقرات المقياس بصورتها الاولية (٣٤) فقرة على مجموعة من المختصين والمحكمين في قسم العلوم التربوية والنفسية لبيان رايهم حول صلاحية الفقرات، ومدى ملائمة الفقرات لمجالات الرضا عن الحياة، وملائمة البدائل، واعتمد الباحث على نسبة اتفاق (٨٠%) فما فوق من اراء المحكمين معياراً لقبول الفقرة من عدمها، وقد حظيت جميع فقرات المقياس بقبول السادة المحكمين مع اجراء التعديلات، وبذلك اصبح المقياس بصورته النهائية مكون من (٣٤) فقرة.

٢.الصدق الذاتي يعتمد ثبات الاختبار على ارتباط الدرجات الحقيقية للاختبار لهذا كانت الصلة وثيقة بين الثبات والصدق الذاتي، ويستخرج بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات المقياس بطريقة إعادة الاختبار، اذ بلغ معامل الثبات بطريقة إعادة الاختبار لمقياس الرضا عن الحياة (٠,٨٢) فإن الصدق الذاتي له (٩٠)، فيما بلغ معامل الثبات بطريقة إعادة الاختبار لمقياس التنظيم الذاتي (٠,٨٤) فإن الصدق الذاتي له (٩١) (الريماوي، ٢٠١٦: ١١٠).

٣.صدق البناء (تمييز الفقرات): لغرض تحقيق القوة التمييزية لفقرات المقياس تم تطبيق المقياس على عينة مكونة من (١٧٠) طالباً وطالبة من خارج عينة البحث الاساسية، وبعد تطبيق الاداة وتصحيح الاستجابات رتبنا الدرجات ترتيباً تنازلياً من الاعلى الى الادنى للمجموعة ككل، اعتمد الباحث على نسبة (٢٧%) من الدرجات العليا وكان عددهم (٤٦) طالباً وطالبة و (٢٧%) من الدرجات الدنيا وكان عددهم (٤٦) طالباً وطالبة، وبعد استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل فقرة، طبق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، وبعد مقارنة جميع القيم التائية المحسوبة بالقيمة الجدولية البالغة (١.٩٩٠) عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، وجد ان جميع الفقرات تتمتع بالتمييز، اذ ان القيمة التائية المحسوبة لكل فقرة من فقرات المقياس كانت اعلى من القيمة التائية الجدولية، والجدول (٤) يبين ذلك.

الجدول (٤)

القوة التمييزية لفقرات مقياس الرضا عن الحياة

قيمة ت	المجموعة الدنيا ٤٦		المجموعة العليا ٤٦		ت	قيمة ت	المجموعة الدنيا ٤٦		المجموعة العليا ٤٦		ت
	الانحراف المعياري	الوسط	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
4.794	1.52673	2.9259	1.30287	3.8519	18	8.430	1.49373	2.7407	0.99022	4.1944	1
7.563	1.35981	2.9630	1.09037	4.2315	19	8.912	1.34455	2.8796	0.90281	4.2685	2
7.241	1.36743	2.5926	1.16139	3.8426	20	5.345	1.29407	2.6296	1.27721	3.5648	3
6.418	1.40424	2.5093	1.07599	3.6019	21	7.926	1.13276	2.3148	1.20127	3.5741	4
4.009	1.27803	2.4537	0.80797	3.0370	22	8.405	1.50213	3.1204	0.90094	4.5370	5
8.722	1.50052	2.8611	0.95031	4.3519	23	8.250	1.32552	3.0000	1.01234	4.3241	6
2.973	1.37538	2.5741	0.85299	3.0370	24	2.896	1.34969	2.6944	0.96830	3.1574	7
2.769	1.30031	2.6389	0.93001	3.0648	25	8.362	1.45320	2.9815	1.01426	4.4074	8
5.643	1.25837	2.6204	1.34455	3.6204	26	9.195	1.52523	2.6944	1.06921	4.3426	9
5.578	1.22831	2.6204	1.25920	3.1759	27	10.283	1.39061	2.5278	1.06227	4.2593	10
2.905	1.31950	2.8148	1.26609	3.7963	28	6.782	1.23579	2.0741	0.69712	3.0000	11
3.699	1.25455	2.5741	0.86468	3.0000	29	7.601	1.37484	2.5833	1.13840	3.8889	12
3.705	1.48722	2.7778	0.95738	3.4074	30	7.501	1.28532	2.0463	1.25424	3.3426	13
2.705	1.34946	2.5370	1.36667	3.0370	31	4.325	1.30884	2.3148	0.75916	2.9444	14
4.000	1.39608	3.0648	1.25341	3.7870	32	8.911	1.30606	2.2963	1.25910	3.8519	15
4.744	1.51307	2.5185	1.32039	3.4352	33	8.010	1.48055	2.5648	1.20688	4.0370	16
4.704	1.34274	2.3611	1.31881	3.2130	34	6.758	1.26936	2.5741	1.18605	3.7037	17

\* الجدولية (١.٩٩٠) مستوى الدلالة (٠.٠٥) ودرجة الحرية (٩٠)

الاتساق الداخلي: علاقة كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس، تم حساب الاتساق الداخلي لمقياس الرضا عن الحياة بمعاملات الارتباط بين الدرجة الكلية ودرجات مكونات فقرات المقياس، تم اختيار عينة عشوائية من عينة التمييز بلغ عددها (١٧٠) طالباً وطالبة، اذ طبق الباحث معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجات كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس، وللتعرف على الدلالة الاحصائية طبق الباحث الاختبار التائي لدلالة معامل الارتباط، والجدول (٥) يبين ذلك، وكانت جميعها دالة احصائياً.

الجدول (٥)

علاقة كل فقرة بالدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة

الفقرات	مع الدرجة الكلية		الفقرات	مع المجال التابع له		الفقرات	مع الدرجة الكلية	
	معامل الارتباط	اختبار ت		معامل الارتباط	اختبار ت		معامل الارتباط	اختبار ت
1	0.412	9.021	18	0.393	8.526	1	0.441	9.803
2	0.403	8.785	19	0.535	12.633	2	0.332	7.022
3	0.334	7.069	20	0.356	7.600	3	0.507	11.735
4	0.415	9.100	21	0.403	8.785	4	0.462	10.392
5	0.388	8.399	22	0.246	5.063	5	0.408	8.915
6	0.460	10.335	23	0.450	10.053	6	0.559	13.450
7	0.165	3.337	24	0.496	11.396	7	0.543	12.900
8	0.409	8.942	25	0.242	4.976	8	0.343	7.285
9	0.430	9.502	26	0.340	7.213	9	0.566	13.697
10	0.470	10.623	27	0.450	10.053	10	0.263	5.438
11	0.296	6.182	28	0.470	10.623	11	0.351	7.478
12	0.389	8.424	29	0.392	8.501	12	0.388	8.399
13	0.367	7.871	30	0.416	9.126	13	0.535	12.633
14	0.202	4.115	31	0.592	14.654	14	0.403	8.785
15	0.437	9.693	32	0.448	9.997	15	0.474	10.739
16	0.419	9.206	33	0.515	11.986	16	0.577	14.094
17	0.354	7.551	34	0.418	9.179	17	0.365	7.821

\* الجدولية (١.٩٦٠) مستوى الدلالة (٠.٠٠٥) ودرجة الحرية (١٦٨).

٢. مقياس التنظيم الذاتي: بعد اطلاع الباحث على عدد من المقاييس التي تقيس التنظيم الذاتي من خلال الدراسات السابقة اعتمد الباحث على مقياس (راجي، ٢٠١٨) لقياس التنظيم الذاتي يتكون المقياس من (٣٦) فقرة بصيغته الاولية ذات اربع بدائل وهي (تنطبق علي دائما، تنطبق علي غالبا، تنطبق علي نادرا، لا تنطبق علي ابدا)، وفيما يتعلق بتصحيح المقياس اعطيت درجات البدائل هي (٤، ٣، ٢، ١)، وبذلك تراوحت الدرجة الكلية (١١٦)، والدرجة الدنيا (٢٩)، والمتوسط الافتراضي (٧٢.٥)، ومجالات التنظيم الذاتي اشتقت من نظرية (البرت باندورا)، والمجالات كما مبين في الجدول (٦):

## الجدول (٦)

مجالات مقياس التنظيم الذاتي وعدد فقرات كل مجال

ت	المجالات	عدد الفقرات
1	الملاحظة الذاتية: متابعة الناس مدى تقدمهم نحو تحقيق اهدافهم لكي يعرفوا اي جزء من ادائهم يسير بشكل جيد، واي جزء يحتاج اعادة تحسين.	12
2	الحكم على الذات: العمليات التي يقيم عن طريقها الاداء على انه جيد يستحق التقدير والثناء، ويستحق التدعيم او العقاب، ويعتمد على المعايير الشخصية.	12
3	الاستجابة الذاتية: الاستجابة الذاتية للتقدم باتجاه تحقيق الهدف الذي يضعه الفرد لنفسه وهي احدى محددات السلوك.	12

صدق مقياس التنظيم الذاتي: تم استخدام انواع من الصدق وهي:

١-الصدق الظاهري: لتعرف على صلاحية فقرات مقياس التنظيم الذاتي تم عرض فقرات المقياس بصورتها الاولية (٣٦) فقرة على مجموعة من المختصين والمحكمين في قسم العلوم التربوية والنفسية لبيان رايهم حول صلاحية الفقرات ومدى ملائمة الفقرات لمجالات التنظيم الذاتي، وملائمة البدائل، واعتمد الباحث على نسبة اتفاق (٨٠%) فما فوق من اراء المحكمين معياراً لقبول الفقرة من عدمها، وقد تم اجراء التعديلات وحذف (٧) فقرات، وبذلك اصبح المقياس بصورته النهائية مكون من (٢٩) فقرة.

٢.صدق البناء (تمييز الفقرات): لغرض تحقيق القوة التمييزية لفقرات المقياس تم تطبيق المقياس على عينة مكونة من (١٧٠) طالباً وطالبة من خارج عينة البحث الاساسية، وبعد تطبيق الاداة وتصحيح الاستجابات رتبت الدرجات ترتيباً تنازلياً من الاعلى الى الادنى للمجموعة ككل، اعتمد الباحث على نسبة (٢٧%) من الدرجات العليا وكان عددهم (٤٦) طالباً وطالبة و (٢٧%) من الدرجات الدنيا وكان عددهم (٤٦) طالباً وطالبة، وبعد استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل فقرة، طبق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، وبعد مقارنة جميع القيم التائية المحسوبة بالقيمة الجدولية البالغة (١.٩٩٠) عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، وجد ان جميع الفقرات تتمتع بالتمييز، اذ ان القيمة التائية المحسوبة لكل فقرة من فقرات المقياس كانت اعلى من القيمة التائية الجدولية، والجدول (٧) يبين ذلك.

(٧) الجدول

القوة التمييزية لفقرات مقياس التنظيم الذاتي

قيمة ت	المجموعة الدنيا ٤٦		المجموعة العليا ٤٦		ت	قيمة ت	المجموعة الدنيا ٤٦		المجموعة العليا ٤٦		ت
	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
15.325	1.04972	2.0698	0.32244	3.8837	16	5.851	0.99829	2.0581	0.84601	2.8837	1
13.945	1.00512	2.2442	0.38080	3.8605	17	5.185	1.01830	3.3023	0.36390	3.9070	2
13.373	1.04744	2.0930	0.50116	3.7674	18	2.655	1.12331	2.9070	0.87126	3.3140	3
15.989	0.93576	2.0814	0.40177	3.8372	19	5.261	1.13374	3.0930	0.52736	3.8023	4
16.930	0.96427	2.1512	0.21183	3.9535	20	5.241	1.04515	3.2674	0.37664	3.8953	5
15.154	0.92835	2.0930	0.49733	3.8140	21	2.630	1.01055	2.2209	0.96001	2.6163	6
11.370	1.18264	2.3256	0.41053	3.8605	22	5.609	0.96760	2.0698	0.98969	2.9070	7
11.694	0.98948	2.3372	0.49526	3.7326	23	6.294	1.12914	2.2558	0.91954	3.2442	8
11.420	1.10891	2.3140	0.48068	3.8023	24	2.439	1.11580	2.6395	1.19598	3.0698	9
9.360	1.13350	2.4419	0.56675	3.7209	25	3.989	1.02159	2.9419	0.89106	3.5116	10
10.374	1.15074	2.3953	0.55713	3.8256	26	5.415	0.99932	2.3256	1.00021	3.1512	11
11.108	0.96257	2.4070	0.50565	3.7093	27	5.198	1.00512	3.2442	0.39160	3.8488	12
12.171	1.09395	2.1628	0.54610	3.7674	28	13.289	0.94072	2.3372	0.40058	3.8023	13
10.500	1.02500	2.2791	0.64657	3.6512	29	11.641	1.00314	2.3488	0.54018	3.7791	14
						13.754	1.08270	2.1977	0.39491	3.9070	15

\*ت الجدولية (١.٩٩٠) مستوى الدلالة (٠.٠٥) ودرجة الحرية (٩٠).

الاتساق الداخلي: علاقة كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس، تم حساب الاتساق الداخلي لمقياس التنظيم الذاتي معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية ودرجات مكونات فقرات المقياس، تم اختيار عينة عشوائية من عينة التمييز بلغ عددها (١٧٠) طالباً وطالبة، اذ طبق الباحث معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجات كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس، وللتعرف على الدلالة الاحصائية طبق الباحث الاختبار التائي لدلالة معامل الارتباط، والجدول (٨) يبين ذلك، وكانت جميعها دالة احصائياً.

## الجدول (٨)

علاقة كل فقرة بالدرجة الكلية لمقياس التنظيم الذاتي

مع المجال التابع له		مع الدرجة الكلية		ت	مع المجال التابع له		مع الدرجة الكلية		ت
اختبار ت	معامل الارتباط	اختبار ت	معامل الارتباط		اختبار ت	معامل الارتباط	اختبار ت	معامل الارتباط	
9.025	0.455	12.730	0.581	16	12.511	0.578	6.276	0.332	1
5.636	0.304	15.458	0.655	17	9.457	0.472	6.793	0.356	2
14.142	0.625	10.657	0.513	18	8.777	0.445	3.602	0.198	3
7.057	0.371	12.022	0.955	19	13.317	0.602	6.107	0.324	4
4.060	0.224	11.929	0.556	20	9.201	0.462	5.711	0.305	5
11.303	0.539	13.479	0.603	21	6.008	0.322	3.170	0.175	6
5.252	0.285	12.180	0.564	22	13.386	0.604	6.533	0.344	7
10.445	0.509	13.656	0.608	23	8.851	0.448	6.469	0.341	8
10.417	0.508	14.128	0.621	24	13.213	0.599	3.020	0.167	9
10.473	0.51	15.334	0.652	25	14.830	0.643	4.506	0.245	10
11.542	0.547	14.166	0.622	26	14.443	0.633	5.383	0.289	11
9.876	0.488	15.172	0.648	27	11.512	0.546	6.213	0.329	12
7.324	0.383	6.663	0.35	28	10.501	0.511	11.116	0.529	13
12.254	0.57	11.805	0.552	29	7.013	0.369	15.458	0.655	14
					8.104	0.417	17.142	0.693	15

\*الجدولية (١.٩٦٠) مستوى الدلالة (٠.٠٠٥) ودرجة الحرية (١٦٨).

ثبات المقياسين: لاستخراج الثبات اعتمد الباحث على طريقة اعادة الاختبار اختيرت عينة من خارج عينة البحث الاساسية (٢٥) طالباً من ثانوية الوحدة العربية تم تطبيق المقياسين على المستجيبين بتاريخ ٢٠٢٣/١٢/١١ ثم اعادة تطبيق المقياس على نفس المستجيبين بتاريخ ٢٠٢٤/١٢/٢٥، تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات الاختبارين اذ بلغ معامل الثبات لمقياس الرضا عن الحياة (٠.٨٢) و(٠.٨٤) لمقياس التنظيم الذاتي.

رابعاً: التطبيق النهائي للمقياسين: بعد التأكد من الصدق والثبات للمقياسين، تم تطبيق مقياس الرضا عن الحياة (٣٤) فقرة بصيغته النهائية، ومقياس التنظيم الذاتي (٢٩) فقرة بصيغته النهائية، كما في الملحق (١-٢) على عينة البحث الاساسية المكونة من (٢١٦) طالباً وطالبة.

خامساً: الوسائل الاحصائية: الاختبار التائي لعينة واحدة، والاختبار التائي لعينتين مستقلتين، ومعامل ارتباط بيرسون، والاختبار التائي لدلالة معاملات الارتباط، والاختبار الزائي للفرق بين معاملي الارتباط.

## النتائج ومناقشتها

يتضمن هذا القسم عرض النتائج ومناقشتها في ضوء اهداف البحث:

الهدف الاول: التعرف على مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة المرحلة الاعدادية: استخرج الباحث المتوسطات الحسابية وانحرافاتهم المعيارية لكل مجال من مجالات الرضا عن الحياة، ومن ثم مقارنة بالمتوسطات الافتراضية باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة، كما مبين في الجدول (٩).

الجدول (٩)  
مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة المرحلة الاعدادية

الدالة	القيمة التائية		الانحراف المعياري	المتوسط الافتراضي	المتوسط الحسابي	العدد الكلي	المجال
	الجدولية	المحسوبة					
يوجد فرق دال	1.960*	34.919	3.39628	21	29.0694	216	السعادة
يوجد فرق دال		31.956	4.40542	24	33.5787		العلاقات الاجتماعية
يوجد فرق دال		30.593	3.63635	21	28.5694		الفناعة
يوجد فرق دال		37.675	3.34838	18	26.5833		الطمأنينة
يوجد فرق دال		29.143	4.00180	18	25.9352		التقدير الاجتماعي
يوجد فرق دال		47.447	12.92806	102	143.7361		الدرجة الكلية

\* مستوى دلالة (٠.٠٥) و درجة حرية (٢١٥).

تشير النتائج الى وجود فروق دالة احصائياً في مجالات الرضا عن الحياة (السعادة، والعلاقات الاجتماعية، والفناعة، والطمأنينة، والتقدير الاجتماعي) وفي الدرجة الكلية، اذ ان القيم التائية جميعها كانت دالة وهي اعلى من القيم التائية الجدولية البالغة (١.٩٦٠) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢١٥)، ولصالح المتوسطات المتحققة، وانفقت هذه النتيجة مع دراسة (الدبوني، ٢٠١٣)، ودراسة (رخا واخرون، ٢٠٢١)، ويعزى السبب الى ان طلبة المرحلة الاعدادية لديهم توازن بين طموحاتهم وامكاناتهم وهم راضون عن ذواتهم، ومتوافقون مع اسرتهم ومجتمعهم، ومتقبلون للأخرين، وسلوكهم ضمن قيم ومعايير المجتمع.

الهدف الثاني: التعرف على الفروق في مستوى الرضا عن الحياة تبعاً لمتغير:

أ-الجنس (ذكور-اناث): طبق الباحث الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، بلغ عدد الذكور (١٠٥) طالباً بمتوسط حسابي (١٤٢.٣٧١٤) وانحراف معياري (١١.٨٦٣٢١)، اما عدد الاناث بلغ (١١١) طالبة بمتوسط حسابي (١٤٥.٠٢٧٠) وانحراف معياري (١٣.٧٨٩٦٣)، اذ اظهرت النتائج ان القيمة التائية المحسوبة بلغت (١.٥١٣) وعند

مقارنتها بالقيمة التائية الجدولية البالغة (١.٩٦٠) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجة حرية (٢١٤) تبين ان القيمة التائية المحسوبة اصغر من القيمة الجدولية، كما موضح في الجدول (٨)، وتشير هذه النتيجة الى عدم وجود فرق دال احصائياً تبعاً لمتغير الجنس، واختلفت هذه النتيجة مع دراسة (الدبوني، ٢٠١٣)، ودراسة (رخا واخرون، ٢٠٢١)، ويعزى السبب الى تشابه البيئة المدرسية والاجتماعية والاقتصادية، فضلاً عن تشابه العوامل المرتبطة بالرضا عن الحياة والفرص المتاحة لكلا الجنسين.

ب- الصف الدراسي (رابع-سادس): طبق الباحث الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، بلغ عدد طلبة الصف الرابع (١٠٩) طالباً وطالبة بمتوسط حسابي (١٤٣.٩٥٤١) وانحراف معياري (١٣.١١٥١٥)، اما عدد طلبة الصف سادس بلغ (١٠٧) طالباً وطالبة بمتوسط حسابي (١٤٣.٥١٤٠) وانحراف معياري (١٢.٧٩٢٥١)، اذ اظهرت النتائج ان القيمة التائية المحسوبة بلغت (٠.٢٥٠) وعند مقارنتها بالقيمة التائية الجدولية البالغة (١.٩٦٠) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجة حرية (٢١٤) تبين ان القيمة التائية المحسوبة اصغر من القيمة الجدولية، كما مبين في الجدول (١٠)، وتشير هذه النتيجة الى عدم وجود فرق دال احصائياً تبعاً لمتغير الصف الدراسي، وانتقت هذه النتيجة مع دراسة (الدبوني، ٢٠١٣)، ويعزى السبب الى تقارب الاعمار بين طلبة المرحلة الاعدادية.

#### الجدول (١٠)

الفروق في مستوى الرضا عن الحياة وفق متغيري الجنس والصف الدراسي

المتغيرات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		الدلالة
				المحسوبة	الجدولية	
الجنس	ذكور	142.3714	11.86321	1.513	1.960*	لا يوجد فرق دال
	اناث	145.0270	13.78963			
الصف الدراسي	رابع	143.9541	13.11515	0.250	1.960*	لا يوجد فرق دال
	سادس	143.5140	12.79251			

\*مستوى الدلالة (٠.٠٥) ودرجة الحرية (٢١٤).

الهدف الثالث: مستوى التنظيم الذاتي لدى طلبة المرحلة الاعدادية: استخرج الباحث المتوسطات الحسابية وانحرافاتهم المعيارية، ومن ثم مقارنتهم بالمتوسطات الافتراضية باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة، كما مبين في الجدول (١١).

الجدول (١١)  
مستوى التنظيم الذاتي لدى طلبة المرحلة الإعدادية

الدالة	القيمة التائية		الانحراف المعياري	المتوسط الافتراضي	المتوسط الحسابي	العدد	المجال
	الجدولية	المحسوبة					
يوجد فرق دال	1.960*	29.158	4.37538	27.5	36.1806	216	الملاحظة الذاتية
يوجد فرق دال		32.015	3.53654	20	27.7037		الحكم الذاتية
يوجد فرق دال		24.418	5.12719	25	33.5185		الاستجابة الذاتية
يوجد فرق دال		34.873	10.49717	72.5	97.4028		الدرجة الكلية

\*مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢١٥).

تشير النتائج الى وجود فروق دالة احصائياً في مجالات التنظيم الذاتي (الملاحظة الذاتية، الحكم الذاتي، الاستجابة الذاتية) والدرجة الكلية، اذ ان القيم التائية جميعها كانت دالة وهي اعلى من القيم التائية الجدولية البالغة (١.٩٦٠) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢١٥)، ولصالح المتوسطات المتحققة، واتفقت هذه النتيجة مع دراسة (جعفر وحמיד، ٢٠١٥)، ودراسة (راجي، ٢٠١٨)، ويعزى السبب الى ان الطلبة لديهم قدرة على مواجهة مواقف التعليمية المختلفة، ومراقبة ذاتهم، وتعديل سلوكهم بما يتوافق مع المواقف المختلفة.

الهدف الرابع: الفروق في مستوى التنظيم الذاتي تبعاً لمتغير:

أ-الجنس (ذكور-اناث): بلغ عدد الذكور (١٠٥) طالباً بمتوسط حسابي (٩٦.٥٠٤٨) وانحراف معياري (١١.٩١٠٠٢)، اما عدد الاناث بلغ (١١١) طالبة بمتوسط حسابي (٩٨.٢٥٢٣) وانحراف معياري (٨.٩٢٦٤٤)، اذ اظهرت النتائج ان القيمة التائية المحسوبة بلغت (١.٢٢٤) وعند مقارنتها بالقيمة التائية الجدولية البالغة (١.٩٦٠) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجة حرية (٢١٤) تبين ان القيمة التائية المحسوبة اصغر من القيمة الجدولية، كما مبين في الجدول (١٠)، وتشير هذه النتيجة الى عدم وجود فرق دال احصائياً تبعاً لمتغير الجنس، واختلفت هذه النتيجة مع دراسة (جعفر، ٢٠١٥)، ودراسة (راجي، ٢٠١٨)، ويعزى السبب الى القدرة في تحديد الاهداف والتخطيط والتقييم والطموح للوصول الى الهدف عند كلا الجنسين.

ب-الصف الدراسي (رابع-سادس): بلغ عدد طلبة الصف الرابع (١٠٩) طالباً وطالبة بمتوسط حسابي (٩٧.٥٥٩٦) وانحراف معياري (١٠.٠٢٤٤٤)، اما عدد طلبة الصف السادس بلغ (١٠٧) طالباً وطالبة بمتوسط حسابي (٩٧.٢٤٣٠) وانحراف معياري (١٠.٩٩٩٠١)، اذ اظهرت النتائج ان القيمة التائية المحسوبة بلغت (٠.٢٢١) وعند مقارنتها بالقيمة التائية الجدولية البالغة (١.٩٦٠) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجة حرية (٢١٤) تبين ان القيمة التائية المحسوبة اصغر من القيمة الجدولية، كما مبين في الجدول (١٢)، وتشير هذه النتيجة الى عدم وجود فرق دال

احصائياً تبعاً لمتغير الصف الدراسي، واختلفت مع دراسة (جعفر وحמיד، ٢٠١٥)، ويعزى السبب الى تقارب استخدام مهارات التنظيم الذاتي وتقارب الظروف المدرسية، فضلاً انهم يتعرضون الى مؤثرات وضغوط متماثلة.

### الجدول (١٢)

مستوى التنظيم الذاتي وفق متغيري الجنس والصف الدراسي

الدالة	القيمة التائية		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المتغيرات	
	الجدولية	المحسوبة				الجنس	
لا يوجد فرق دال	1.960*	1.224	11.91002	96.5048	105	ذكور	
			8.92644	98.2523	111	اناث	
لا يوجد فرق دال	0.221		10.02444	97.5596	109	رابع	الصف الدراسي
			10.99901	97.2430	107	سادس	

\* مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢١٥).

الهدف الخامس: العلاقة بين الرضا عن الحياة والتنظيم الذاتي: اظهرت نتائج التحليل الاحصائي باستخدام معامل ارتباط بيرسون وجود علاقة بين الرضا عن الحياة والتنظيم الذاتي، اذ بلغ معامل ارتباط بيرسون (٠.١٣٨)، وللتعرف على دلالة معامل الارتباط، فقد استخدم الاختبار التائي الخاص بذلك، واظهرت النتائج ان القيمة التائية المحسوبة بلغت (٢.٠٣٨) وهي اعلى من القيمة التائية الجدولية البالغة (١.٩٦٠) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢١٤)، والجدول (١٣) يبين ذلك.

### الجدول (١٣)

العلاقة بين الرضا عن الحياة والتنظيم الذاتي

مستوى الدلالة	القيمة التائية		معامل الارتباط	العدد
	الجدولية	المحسوبة		
توجد علاقة دالة	1.960	2.038	0.138	216

\* مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢١٤).

تشير هذه النتيجة الى وجود علاقة دالة احصائياً بين الرضا عن الحياة والتنظيم الذاتي، ان الطلبة الذين يتمتعون بالرضا عن الحياة يكون لديهم تنظيم ذاتي فالرضا عن الحياة يعزز التنظيم الذاتي.

الهدف السادس: علاقة مجالات الرضا عن الحياة ومجالات التنظيم الذاتي: تم حساب مصفوفات معاملات الارتباط للعلاقة بين مجالات الرضا عن الحياة والتنظيم الذاتي، وكانت كلها دالة، كما مبين في الجدول (١٤).

### الجدول (١٤)

مصفوفات معاملات الارتباط بين مجالات الرضا عن الحياة ومجالات التنظيم الذاتي

الاستجابة الذاتية	الحكم الذاتي	الملاحظة الذاتية	مجالات التنظيم الذاتي
			مجالات الرضا عن الحياة
0.149	0.130	0.212	السعادة
0.228	0.182	0.137	العلاقات الاجتماعية
0.182	0.171	0.219	القناعة
0.188	0.171	0.131	الطمأنينة
0.132	0.193	0.126	التقدير الاجتماعي

\*مستوى دلالة (٠.٠٥).

الهدف السابع: الفروق في العلاقة بين الرضا عن الحياة والتنظيم الذاتي تبعاً لمتغير الجنس (ذكور-إناث): تم استخراج قيمة معامل الارتباط لاستجابات (الذكور) لأداتي البحث وقد بلغت (٠.٢٦١) كما تم استخراج قيمة معامل الارتباط لاستجابات (الإناث) إذ بلغت (٠.٣٨٧)، وتم إيجاد القيم المعيارية لمعامل الارتباط وقد بلغت على التوالي (٠.٢٦٦-٠.٤٠٦). تم تطبيق الاختبار الزائلي لإيجاد الفروق في مستوى العلاقة بين الإناث تبعاً لمتغير الجنس، إذ بلغت القيمة الزائنية المحسوبة (١.٠١٤) وهي اصغر من القيمة الزائنية الجدولية (١.٩٦٠)، كما مبين في الجدول (١٣)، وتشير هذه النتيجة الى عدم وجود فرق دال احصائياً في مستوى العلاقة بين الإناث تبعاً لمتغير الجنس (ذكور-إناث)، واختلفت هذه النتيجة مع دراسة (الدبوني، ٢٠١٣).

ب-الصف الدراسي (رابع-سادس): تم استخراج قيمة معامل الارتباط لاستجابات الصف (الرابع) لأداتي البحث وقد بلغت (٠.٣١٤) كما تم استخراج قيمة معامل الارتباط لاستجابات الصف (السادس) إذ بلغت (٠.٤١٣)، وتم إيجاد القيم المعيارية لمعامل الارتباط، وقد بلغت على التوالي (٠.٣٣٦-٠.٥١٧). تم تطبيق الاختبار الزائلي لإيجاد الفروق في مستوى العلاقة بين الإناث تبعاً لمتغير الصف الدراسي، إذ بلغت القيمة الزائنية المحسوبة (١.٣١١) وهي اصغر من القيمة الزائنية الجدولية (١.٩٦٠)، كما مبين في الجدول (١٥).

### الجدول (١٥)

العلاقة بين الرضا عن الحياة والتنظيم الذاتي تبعاً لمتغيري الجنس والصف الدراسي

مستوى الدلالة (0.05)	القيمة الزائنية		الدرجة المعيارية لمعامل الارتباط	معامل الارتباط	العدد	المتغيرات	
	الجدولية	المحسوبة				الجنس	الصف الدراسي
غير دال إحصائياً	1.960	1.014	0.266	0.261	105	ذكور	الجنس
			0.406	0.387	111	إناث	
غير دال إحصائياً	1.311	1.311	0.336	0.314	109	رابع	الصف الدراسي
			0.517	0.413	107	سادس	

وتشير هذه النتيجة الى عدم وجود فرق دال احصائياً في مستوى العلاقة بين الإناث تبعاً لمتغير الصف الدراسي (رابع-سادس)، واتفقت هذه النتيجة مع دراسة (الدبوني، ٢٠١٣).

الاستنتاجات: من خلال النتائج التي توصل اليها البحث الحالي، توصل الباحث الى الاستنتاجات الآتية:

١. ان الرضا عن الحياة لدى طلبة المرحلة الاعدادية ذا مستوى عالٍ.
٢. ليس هناك فروق في الرضا عن الحياة تبعاً لمتغيري الجنس والصف الدراسي.
٣. يتصف طلبة المرحلة الاعدادية بالتنظيم الذاتي.
٤. ليس هناك فروق في التنظيم الذاتي تبعاً لمتغيري الجنس والصف الدراسي.
٥. العلاقة بين الرضا عن الحياة والتنظيم الذاتي ايجابية.
٦. هناك علاقة دالة بين مجالات الرضا عن الحياة ومجالات التنظيم الذاتي.
٧. لا يوجد فروق في العلاقة بين الرضا عن الحياة والتنظيم الذاتي تبعاً لمتغيري الجنس والصف الدراسي.

التوصيات: في ضوء ما اسفرت عنه البحث الحالي من نتائج يوصي الباحث بالاتي:

١. التأكيد على المفاهيم الايجابية ومنها الرضا عن الحياة، واقامة محاضرات ارشادية تؤكد على اهمية الرضا عن الحياة ودوره في تعزيز متغيرات ايجابية.
٢. ضرورة تنمية التنظيم الذاتي لدى الطلبة من قبل الاسرة والمؤسسات التعليمية باعتباره دافعاً ذاتياً.
٣. تنمية مهارات التنظيم الذاتي لمساعدة الطلبة في وضع الخطط وادارة الوقت ومراجعة الذات.

المقترحات: استكمالاً للبحث الحالي يقترح الباحث الاتي:

١. اجراء دراسة مماثلة لطلبة المراحل الاخرى.
٢. ايجاد العلاقة بين الرضا عن الحياة ومتغيرات اخرى مثل (التسويق الاكاديمي، اساليب المعاملة الوالدية، اتخاذ القرار).
٣. ايجاد العلاقة بين التنظيم الذاتي ومتغيرات اخرى مثل (الكفاءة الذاتية، المناعة النفسية، التدفق النفسي).

المصادر:

المصادر العربية:

١. الاحيوات، ايمان سليمان، (٢٠١٧): الرضا الحياتي وعلاقته بمستوى الطموح وقلق المستقبل لدى امهات طلبة غرف المصادر في مدينة العقبة، رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة مؤتة، الاردن.
٢. أر جايل، مايكل، (١٩٩٣): سيكولوجية السعادة، ط١، ترجمة: يوسف، فيصل، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، الكويت.
٣. الاشقر، فارس، (٢٠١١): فلسفة التفكير ونظريات في التعلم والتعليم، ط١، دار زهران للنشر والتوزيع، الاردن.
٤. البشر، سعاد عبدالله، والحميدي، حسن عبدالله، (٢٠١٩): معنى الحياة وعلاقته ببعض ابعاد التفكير الايجابي في ضوء الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة بدولة الكويت، مجلة جامعة الشارقة للعلوم الانسانية والاجتماعية، العدد (٢)، مجلد (١٦)- (٣٥٣-٣٨٣).

٥. تلمساني، فاطمة، (٢٠١٤): الرضا عن الحياة وعلاقته بتقدير الذات لدى طلبة المدرسة العليا، مجلة الباحث، العدد (١١) - (١١٨-١٢٦)، الجزائر.
٦. تمام، شادية عبدالحليم، وصلاح، صلاح احمد، (٢٠١٦): شامل في المناهج وطرائق التعليم والتعلم الحديثة، ط١، مركز ديونو لتعليم التفكير، الاردن.
٧. جابر، جابر عبدالحميد، والعزبي، مديحة محمد، (٢٠١٥): اساسيات علم النفس التربوي، ط١، دار الفكر العربي طبع ونشر وتوزيع، مصر.
٨. جعفر، زهرة موسى، وحמיד، رواء رشيد، (٢٠١٥): السلوك الاستكشافي وعلاقته بالتنظيم الذاتي لدى الفئات العمرية (١٢-١٤) و(١٥-١٦) سنة، مجلة ديالى، العدد (٦٧)، مجلد (١) - (١٥٤-١٩١)، العراق.
٩. حسن، علي صلاح، (٢٠٢١): الخصائص السيكومترية لمقياسي التنظيم الذاتي والسلوك الفوضوي لطلاب كلية التربية جامعة اسيوط، مجلة كلية التربية-جامعة عين الشمس، العدد (٣)، مجلد (٤٥) - (١٥-٦٩)، مصر.
١٠. حسين، علياء محمد، والحجازي، خالد محمد، (٢٠١٥): القائد الصغير ومهارات تخطيط الوقت وإدارة الذات، ط١، المجموعة العربية للتدريب والنشر، مصر.
١١. الدبوني، الاء عبدالجبار محمد، (٢٠١٣): الرضا عن الحياة وعلاقته بالتماسك الاسري لدى طلبة المرحلة الاعدادية، رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة الموصل، العراق.
١٢. الدردير، عبدالمنعم احمد، (٢٠٠٥): الجوانب الاجتماعية في التعلم المدرسي، ط١، عالم الكتب نشر-توزيع-طباعة، مصر.
١٣. دريدي، سميحة، (٢٠١٨): ادمان الفيس بوك وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى الطالب الجامعي، رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، الجزائر.
١٤. راجي، شذى جاسب، (٢٠١٨): التنظيم الذاتي وعلاقته بالأسلوب المعرفي (تحمل الغموض/عدم تحمل الغموض) لدى طلبة الصف الخامس الاعدادي، رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة البصرة، العراق.
١٥. رخا، هاني رمضان، واخرون، (٢٠٢١): الايجابية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلاب المرحلة الاعدادية، مجلة التربية-جامعة الازهر، العدد (٤٠)، مجلد (١٩٠) - (٢٨٩-٣٢٥)، مصر.
١٦. رضوان، فوقية حسن، (٢٠١٢): مقياس تنظيم الذات، ط١، دار الكتاب الحديث، مصر.
١٧. رضوان، مومني، (٢٠٢١): الرضا عن الحياة للطلبة الجامعيين المتحصلين على شهادة جامعية العاطلين عن العمل، رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة العقيد احمد ادرار، الجزائر.
١٨. رمضان، منال حسن، (٢٠١٦): استراتيجيات التعلم النشط، ط١، شركة دار الاكاديميون للنشر والتوزيع، الاردن.
١٩. الريماوي، عمر طالب، (٢٠١٦): بناء وتصميم الاختبارات والمقاييس النفسية والتربوية، ط١، دار أمجد للنشر والتوزيع، عمان.
٢٠. زريقات، ابراهيم عبدالله، (٢٠٠٧): تعديل سلوك الاطفال والمراهقين المفاهيم، ط١، دار الفكر ناشرون وموزعون، الاردن.
٢١. الزغول، عماد عبدالرحيم، (٢٠١٠): نظريات التعلم، ط١، دار الشروق للنشر والتوزيع، الاردن.

٢٢. الزويني، عمار عبد الامير، (٢٠١٨): الازدهار النفسي وعلاقته بالتنظيم الذاتي لدى تدريسيي الجامعة، رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة كربلاء، العراق.
٢٣. الزيداني، احمد محمد، (٢٠٢٣): تنمية سمات الشخصية ورؤية ٢٠٢٣، ط١، دار الاجادة طباعة-نشر-توزيع، المملكة العربية السعودية.
٢٤. سعيد، سعاد جبر، (٢٠١٥): الذكاء الانفعالي وعلم النفس التربوي، ط١، عالم الكتاب الحديث للنشر والتوزيع، الاردن.
٢٥. شلبي، عالية السادات، (٢٠١٢): الرضا عن الحياة وعلاقته بتقدير الذات والوحدة النفسية في ضوء المتغيرات الديموجرافية لدى الاخصائي الاجتماعي، مجلة بحوث التربية النوعية-جامعة المنصورة، العدد (٢٧)-(١٢٧-١٥٩)، مصر.
٢٦. صالح، علي عبدالرحيم، (٢٠١٤): المعجم العربي لتحديد المصطلحات النفسية، ط١، دار الحامد للنشر والتوزيع، الاردن.
٢٧. طاهر، نور جمال، (٢٠١٨): التنمية البشرية وتطوير الذات للأطفال، ط١، دار ابن النفيس للنشر والتوزيع، الاردن.
٢٨. العبادي، ايمان يونس، (٢٠٢٠): التقبل الاجتماعي والتنظيم الانفعالي لدى طفل الروضة، ط١، مركز الكتاب الاكاديمي.
٢٩. عبدالرؤف، طارق، (٢٠١٨): مفهوم وتقدير الذات، ط١، دار العلوم للنشر والتوزيع، مصر.
٣٠. عبده، عبدالهادي السيد، (٢٠١٩): وهج التعلم مؤثرات وضرورات، ط١، مكتبة الانجلو المصرية، مصر.
٣١. عبدالهادي السيد، (٢٠٢١): المعرفة بين الانفعال والاخلاق، ط١، مكتبة الانجلو المصرية، مصر.
٣٢. العجال، سلامنية، (٢٠١٨): دراسة مقارنة في الرضا عن الحياة بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي لدى كبار السن، رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة عبدالحميد ابن باديس، الجزائر.
٣٣. عكاشة، احمد، (٢٠٠٨): الرضا النفسي الباب الملكي للصحة والسعادة، ط١، الهيئة المصرية العامة للكتاب، مصر.
٣٤. علوان، نعمات شعبان، (٢٠٠٨): الرضا عن الحياة وعلاقته بالوحدة النفسية (دراسة ميدانية على عينة من زوجات الشهداء الفلسطينيين)، مجلة الجامعة الاسلامية، العدد (٢)، مجلد (١٦)-(٤٧٥-٥٣٢)، فلسطين.
٣٥. عمر، نور الهدى، وقدور، نوبيات، (٢٠١٨): الرضا عن الحياة لدى اباء وامهات ذوي الاعاقة الذهنية، مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية، العدد (٣٢)-(٢٠٥-٢١٦)، الجزائر.
٣٦. العيتاوي، رواء رشيد، (٢٠١٤): السلوك الاستكشافي وعلاقته بالتنظيم الذاتي لدى طلبة المرحلة الاعدادية، رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة ديالى، العراق.
٣٧. غنيمات، موسى محمد، (٢٠١٦): صعوبات التعلم واقع وآفاق، ط١، المعزز للنشر والتوزيع، الاردن.
٣٨. القواسمه، رغد كمال، (٢٠١٩): درجة اشباع الحاجات النفسية والاجتماعية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى الطلبة الايتام في مدارس الايتام في محافظة الخليل، رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة الخليل، فلسطين.
٣٩. مالهي، رانجيت سينج، وريزير، روبرت دبليو، (٢٠٠٥): تعزيز تقدير الذات، ترجمة: مكتبة جرير، ط١، مكتبة جرير، السعودية.
٤٠. مجيدر، بلال، وزاغ، سلمى، (٢٠٢٣) استراتيجيات التنظيم الذاتي وعلاقتها بمستوى التسويق الاكاديمي لدى طلبة السنة الثانية ماستر بكلية العلوم الانسانية والاجتماعية في جامعة جيجل، مجلة الشامل للعلوم التربوية والاجتماعية، العدد (٠١)، مجلد (٠٦)-(٥٤٥-٥٦١).

٤١. محمد، سجاد باسم، (٢٠٢٣): الرضا عن الحياة لدى طلبة كلية التربية المقداد، رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة ديالى، العراق.
٤٢. محمدعلي، جعفر احمد، والحسيني، حسين محمد، (٢٠١٨): الرضا عن الحياة لدى الابناء، المجلة العلمية لكلية رياض الاطفال-جامعة المنصورة، العدد (٢)، مجلد (٥)- (٢٤٠-٢٧٤)، مصر.
٤٣. محمدعلي، قيس، وحموك، وليد سالم، (٢٠١٤): الدافعية العقلية، ط١، مركز ديونو لتعليم التفكير، الاردن.
٤٤. مرسى، كمال ابراهيم، (٢٠٠٠): السعادة وتنمية الصحة النفسية، ط١، ج١، دار النشر للجامعات، مصر.
٤٥. المعموري، شاکر عبد السادة، (٢٠١٠): اثر التنظيم الذاتي في تعديل سلوك الشخصية السيكوباتية لدى طلبة جامعة بغداد، اطروحة دكتوراه (غير منشورة)، جامعة سانت كلمنتس.
٤٦. الناصر، ناصر عبدالله، (٢٠١٩): نموذج علائقي مقترح لتفسير الرضا عن الحياة في ضوء بعض المتغيرات لدى المراهقين في محافظة نابلس، رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.

#### المصادر الاجنبية

- 1.Vandenbos, C, R, (2015): **Dictionary of psychology**, second edition, American psychological association, Washington- D. C.
- 2.Sousa, L, Lyubomirsky, S, (2001): Life Satisfaction, **in J. Worell (Ed)**, V (2), PP. (667-676), San Diego, CA: Academic Press.

## الملحق (١)

### مقياس الرضا عن الحياة بصيغته النهائية

عزيزي الطالب/ة .....

تحية طيبة .....

نضع بين يديك مجموعة من الفقرات التي تتعلق ببعض الحالات النفسية والاجتماعية التي يمكن ان يمر بها كل واحد منا، نرجوا منك قراءتها بدقة تامة، ووضع علامة (√) امام البديل الذي تراه مناسباً لحالتك، والبدايل هي كالتالي (دائماً، غالباً، احياناً، نادراً، نادراً جداً)، علماً ان الاجابات تستخدم لأغراض البحث العلمي فقط ولا حاجة لذكر الاسم، كما نرجو عدم ترك اي فقرة دون اجابة.

الصف:  الرابع  السادس  
النوع:  انثى  ذكر

تقبل شكر الباحث

ت	الفقرات	دائماً	غالباً	احياناً	نادراً	نادراً جداً
1	ارى زاوية ايجابية في كل موقف يواجهني.					
2	ابتسم عندما اقابل الاخرين.					
3	افرح عندما اتذكر ان مع العسر يسر.					
4	أؤمن بالقضاء والقدر.					
5	لولا الحزن لما وجد الفرح.					
6	كلام الناس السلبي لا يؤثر فيني.					
7	اعمل على تغيير نقاط الضعف لدي الى نقاط قوة.					
8	اتقبل الاخرين واتعايش معهم.					
9	احب الخير للآخرين كأنما لذاتي.					
10	اقدر على تكوين علاقات طيبة داخل الصف.					
11	اتمنى الفرح لزملائي.					
12	اتصرف بمشاعر ايجابية كمودة وحب مع الاخرين.					
13	اتفهم مشكلات الاخرين.					
14	أناقلم مع الكل داخل الصف.					
15	ارى ان التسامح مع الاخرين شجاعة.					
16	اشكر الله على النعم.					
17	يزعجني مقارنة حياتي بحياة الاخرين.					

18	راضي بما وصلت اليه.
19	اقتنع بالدخل الذي اتلقاه.
20	احب الاشياء الذي املكها رغم بساطتها.
21	اشعر بالراحة في المكان الذي اعيش فيه.
22	يزعجني النظر الى ما يقدمه اباء زملائي لا بنائهم.
23	يسعدني بأن ارادة الله فوق كل شيء .
24	ارى الخير في اغلب الاحداث والمواقف.
25	الصبر مفتاح الفرج.
26	يملؤني التفاؤل والامل بما هو ات.
27	تجاربي الماضية هي بداية نجاحاتي.
28	حياتي ستكون جيدة مستقبلاً.
29	اعمالي تنال الاحسان من الاخرين.
30	راضي عن سلوكي الاجتماعي.
31	اشعر بأني موضع ثقة واحترام لدى زملائي.
32	اظن ان لي قيمة داخل الاسرة.
33	ارى ذاتي محبوب بين زملائي.
34	اقدر ظروف الاخرين كما لو كانت ظروفي.

## الملحق (٢)

### مقياس التنظيم الذاتي بصيغته النهائية

ت	الفقرات	تتطبق علي دائما	تتطبق علي غالبا	تتطبق علي نادرا	لا تتطبق علي ابدا
1	اسيطر على انفعالاتي عندما اختلف مع زملائي.				
2	ادفع عن افكاري التي أومن بها.				
3	استطيع الانتباه الى الدرس حتى بوجود الضوضاء.				
4	اقوم بمراجعة ما هو مهم كي لا انساه.				
5	اهتم بتحديد النقاط المهمة والتي لا افهما في اثناء دراستي.				
6	اقوم بعمل ملخصات التي اقرها.				
7	اغبر طريقي في الدراسة عندما تواجهني صعوبة في الفهم.				
8	افكر كثيرا قبل قيامي باي عمل.				
9	عندما تواجهني مشكلة صعبة فاني اتعامل معها بطريقة منظمة.				
10	اركز اهتمامي على اهدافي التي اخطط لها مسبقا.				

11	اعتمد على نفسي في اتخاذ القرار .
12	لدي القدرة على حفظ معلوماتي.
13	استطيع التمييز بين صفاتي السلبية واليجابية.
14	اغير تصرفاتي عندما تكون غير ملائمة.
15	اتوقف عن الحديث عندما اشعر انه يضايق الآخرين.
16	اسعى الى التفوق كلما شعرت انني دون مستوى اهدافي.
17	اقوم بالعمل الصحيح حتى ان كان هذا العمل لايرضى الآخرين.
18	اشعر بالفخر عندما انجز واجباتي المدرسية.
19	اقدر على اكمال اي عمل بعد ان تمت مقاطعتي فيه.
20	حينما اواجه فشلا لا استسلم بل احاول تجاوزه.
21	عندما اتبع طريقة في مهمة ما وانجح فإنني استمر على تلك الطريقة.
22	اذا اردت ان اتغير فكلي ثقة اني استطيع القيام بهذا التغيير .
23	ادرس بجد لكي انجح واصل لما اريده.
24	احمل نفسي مسؤولية تأخري في تحقيق اهدافي.
25	اشغل نفسي في اعمال افضلها عندما اشعر بالضيق.
26	اتخذ شخصا ناجحا قدوة اقتدي به في حياتي.
27	اتعلم من اخطائي ولا اكررها.
28	اكون صادقا مع زملائي لأنال ثقتهم.
29	امتلك الارادة القوية في مواجهة الضغوط النفسية.