الإبداع الانفعالي وإدارة الوقت كمنبئين بطيب الحياة (النفسية / الذاتية) لدي تلاميذ المرحلة الإعدادية

إعداد

د / فاتن عبدالسلام حسن السيد الشناوي

مدرس علم النفس

بكلية الدراسات الإنسانية بقسم علم النفس بالدقهلية

جامعة الأزهر

الملخص:

هدف البحث إلي فحص العلاقة بين طيب الحياة النفسية والذاتية وكل من الإبداع الانفعالي وإدارة الوقت لدي تلاميذ المرحلة الإعدادية، وكذلك الكشف عن الفروق في طيب الحياة النفسية، والذاتية تبعاً لاختلاف النوع (ذكور– إناث) والتعرف علي التنبؤ بطيب الحياة النفسية والذاتية من خلال الإبداع الانفعالي وإدارة الوقت، وقد تكونت عينة البحث من ٣٠٠ تلميذاً وتلميذه من تلاميذ المرحلة الإعدادية وتراوحت أعمارهم ما بين (١٢–١٤) عاماً، أما عن الأدوات فقد استخدمت الباحثة مقياس طيب الحياة النفسية (إعداد الباحثة)، ومقياس طيب الحياة الذاتية (إعداد الباحثة)، ومقياس الإبداع الإنفعالي (إعداد الباحثة)، ومقياس إدارة الوقت (إعداد الباحثة)، وقد أسفرت النتائج عن وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين طيب الحياة النفسية والإبداع الإنفعالي وإدارة الوقت لدي تلاميذ المرحلة الإعدادية، ووجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين طيب الحياة الذاتية والإبداع الإنفعالي وإدارة الوقت لدي تلاميذ المرحلة الإعدادية، كما توصلت نتائج البحث إلي وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد مقياس طيب الحياة النفسية والدرجة الكلية وفقاً لمتغير النوع (ذكور/ إناث) لصالح الإناث، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد مقياس طيب الحياة الذاتية والدرجة الكلية وفقاً لمتغير النوع (ذكور/ إناث) لصالح الإناث، كما أظهرت النتائج أنه يمكن التنبؤ بطيب الحياة النفسية والذاتية من خلال الإبداع الإنفعالي وإدارة الوقت لدي تلاميذ المرحلة الإعدادية.

الكلمات المفتاحية: طيب الحياة النفسية – طيب الحياة الذاتية – الإبداع الإنفعالي – إدارة الوقت.

الإبداع الانفعالي وإدارة الوقت كمنبئين بطيب الحياة (النفسية / الذاتية) لدي تلاميذ المرحلة الإعدادية

إعداد

د / فاتن عبدالسلام حسن السيد الشناوي

مدرس علم النفس

بكلية الدراسات الإنسانية بقسم علم النفس بالدقهلية

جامعة الأزهر

مقدمة البحث:

تعد المرحلة الإعدادية من المراحل الدراسية المهمة في حياة الفرد، نظراً لكونها جزء من مرحلة المراهقة، والتي أكد العديد من علماء النفس علي أهميتها، حيث تحتل بداية مرحلة المراهقة أهمية خاصة في أجندة معظم المؤسسات الدولية والهيئات المحلية والجماعات الاجتماعية على حد سواء ؛ نظرًا لما تسهم به الخبرات التي يكتسبها المراهق خلال هذه المرحلة في تشكيل شخصيته من قيم وعادات مجتمعه، وثقافة العصر الذي يحياه، وخلالها يبدأ المراهق بالانخراط في الأنشطة الاجتماعية التي تدعم تشكيل شخصيته وبناء قدراته .

وتعد تلك المرحلة واحدة من فترات الحياة الحرجة، حيث ينمو المراهقين بشكل مستمر، ويتصرفون بطريقة خاصة، وبأسلوب يعتمد علي ما تم تدريبهم عليه وتلقينهم إياه، وتؤدي هذه التصرفات إلي نمط شخصية شبه ثابت يحدد طريقة تواصلهم أو تفاعلهم مع الأخرين (Ghanavati ,et al ,2015,564) وتقدم المدرسة الإعدادية تسهيلات متنوعة تكفل تحسين نجاح الطلاب في حياتهم .

وكان لظهور علم النفس الإيجابي Positive psychology الأثر البالغ في توجيه اهتمام البحوث إلى الجوانب الإيجابية للطلاب، مثل: طيب الحياة Well-being في المدرسة بشكل عام، والنظر له في المدرسة باعتباره مؤشرًا رئيسيًا لتقييم صحة طلاب المدرسة العقلية والنفسية والصحية (Liu et al , 2016,1066).

فقد حبانا الله بمشاعر إيجابية ينبغي البحث عنها ومعرفة تأثيرها علي حياتنا، والتعرف علي العوامل التي تنميها وتنشطها، والتعرف كذلك علي الذين يملكون مشاعر إيجابية غزيرة، وكيف يمكن تنمية المزيد منها وجعلها مثمرة ودائمة، فعلي الرغم من كون الغاية

الأساسية لعلم النفس هي مساعدة الفرد علي أن يحيا حياة طيبة يشعر فيها بالرفاه والسعادة، فقد تجاهل علماء النفس لسنوات طويلة المشاعر الإيجابية للشخصية، ولهذا بات البحث في مفاهيم علم النفس الإيجابية منها مطلباً إنسانياً ملحاً .

وقد ظهر مفهوم "طيب الحياة" منذ ألفي عاماً تقريباً عند مناقشة مفهوم السعادة في الفلسفة اليونانية من قبل أرسطو، وقد تطور مفهوم " السعادة " في الفلسفة اليونانية إلي مفهوم " طيب الحياة " في علم النفس (Ryff & Keyes, 1995, 719- 727) .

ويشير "مارتن سيلجمان، ترجمة صفاء الأعسر وآخرون" (٢٠٠٥ :١٠) أن مجرد التركيز علي الاضطرابات النفسية تعد نظرة قاصرة، فعلم النفس ليس مجرد دراسة الأمراض والضعف، ولكنه دراسة القوة والكشف عن النواحي الإيجابية للفرد.

فالحاجة ملحة إلي مزيد من البحوث في مكامن القوة البشرية التي تسمو بحياة الإنسان وتجعلها أكثر سعادة، ويعد مفهوم طيب الحياة من المفاهيم الأساسية في علم النفس الإيجابي Positive Psychology والذي تكمن جهوده في إثراء القوي الإنسانية بما يساعد الفرد علي تجاوز التحديات التي تواجهه نتيجة أحداث الحياة، ومن ثم تمكنه من تطوير شخصيته والتخلص مما يشوبها من نقص وضعف.

ويعتبر الشعور بطيب الحياة مؤشراً مهماً من المؤشرات الأساسية للتكيف والصحة النفسية والقدرة علي التأثير في البيئة، وعدم الشعور بطيب الحياة قد يعد بمثابة نقطة البداية لكثير من المشكلات، حيث يشير (كمال مرسي، ٣٩،٢٠٠٠) في هذا الصدد أن ما يسعد الإنسان ينمي صحته النفسية، وما يشقيه يضعف نفسه وينحرف بها عن مسار السواء.

كما يعد الإبداع الانفعالي Emotional Creativity من المفاهيم الحديثة نسبياً في مجال علم النفس، غير أن له أصوله التاريخية العلمية الراسخة، فقد ظهر مصطلح الإبداع الانفعالي علي يد كل من (Averill.J, Tomas-Knowles , 1991)، وتعد دراساتهم من عام ١٩٩١ وحتي الأن في الإبداع الانفعالي من أكبر الإسهامات في هذا المجال .

والإبداع الانفعالي مفهوم واضح يظهر في الممارسات الحياتية اليومية للأفراد ونستدل علي ذلك من خلال الفروق الفردية في إدراك وفهم وتفسير واستيعاب المشاعر والانفعالات الخاصة بالفرد أو الخاصة بالأخرين بالإضافة إلي القدرة علي التعبير عن الانفعالات غير الشائعة والقدرة علي إدارة الانفعالات (Averill , 2005, 234-238).

ويتضمن الإبداع الإنفعالي قدرة التلميذ علي أن يعبر عن إنفعالاته بصراحة وبطريقة مميزة وفريدة في المواقف المختلفة من خلال أربع مهارات أساسية وهي الاستعداد والجدة والفعالية والمرونة .

ويري كل من (سعيد سرور وعادل المنشاوي،٢٠١٠، ١٦٣) أن الأفراد مرتفعي الابتكارية الإنفعالية أو الإبداع الإنفعالي لديهم القدرة علي حل المشكلات وتبسيطها والتوجه إلي المصدر الأساسي للمشكلة أو البحث عن مصادر المشكلة الخارجية، كما يمكنهم من تغيير اتجاهاتهم الإنفعالية عند مواجهة المواقف الضاغطة وأيضاً الانفعال المصاحب ليكون إيجابياً.

وذكر (هشام الخولي،٢٠٠٨) أن فريدمان Feredman أكد ١٩٩٩ علي أن الإبداع الانفعالي يساعد الفرد علي إكتساب الصفات الاجتماعية والضرورية للاندماج في الحياة أو في جماعة ما، كما أنه يساعد علي الابتهاج والرفاهية وطيب الحياة ويؤدي إلي النجاحات.

وفي هذا الصدد أشارت دراسة (Mahshad Motaghedifard, 2014) للعلاقة المهمة بين طيب الحياة والإبداع الإنفعالي، وأنه يمكن تحسين طيب الحياة للطلاب من خلال تعزيز وتحسين مهارات الإبداع الإنفعالي.

ومن هنا تتضح أهمية الإبداع الانفعالي في حياة الفرد وكيف أنه يؤثر علي حياته بأكملها من نجاح وإنجازات وسعادة وشعوره بطيب الحياة، وعدم وجوده أو قلته في حياة الفرد يؤثر عليه سلباً في جوانب حياته المختلفة وشئون حياته، من عدم فهمه لنفسه ولانفعالاته وعدم فهمه للأخرين وانفعالاتهم ومشاعرهم نحوه، ومن هنا جاء دور أهمية الإبداع الانفعالي في حياة كل فرد بوجه عام وحياة المراهق بوجه خاص .

ويعد الوقت أيضاً إحدى النعم التي أنعم الله بها علي الإنسان، فالوقت هو الحياة وهو المحور الذي يتحكم في مسار حياة الإنسان، فالذين يحققون إنجازات هامة في حياتهم هم الذين يدركون قيمة الوقت، لذا يمكن القول بأن الاستثمار الأمثل للوقت يعد السبب الحقيقي لتحقيق أهداف الفرد والمجتمع وشعوره بالتوافق النفسي ومن ثم شعوره بالسعادة وطيب الحياة ، وسوء إدارته يجعل الفرد يعاني عديداً من المشكلات التربوية والشعور بالاكتئاب، فمن اغتنم وقته في الصالحات أفلح وسعد في الدنيا وفي الآخرة، ومن أضاع وقته وعمره خاب وخسر .

ويري (جمال تفاحه،٢٠٠٦، ٥٥) أن إدارة الوقت والتحكم فيه يؤدي إلي زيادة الإنتاج بل والشعور بالأمن والطمأنينة والشعور بطيب الحياة، ومن هنا وجب علي كل فرد أن يدير وقته بكفاءة عالية، حتي يحقق ذاته ويتمتع بالخلو من الضغوط ليعيش في سعادة ورفاهية .

وهذا ما توصلت إليه دراسة (Summaira Nasir , 2018) من أن الطلاب الذين لديهم مهارات إدارة الوقت وكان لديهم تحكم في الوقت أظهروا أداءً أفضل وحياة راضية ومشاكل أقل، كما توصلت الدراسة أيضاً أن لإدارة الوقت تأثير مهم علي الصحة النفسية والحالة الصحية.

لذلك فإن إدارة الوقت والعمل علي تنظيمه وإدارته جيداً من الأمور الهامة التي تساعد في تكوين شخصية متكاملة، هذه الشخصية هي التي تحدد اهتماماتها وقدراتها وتعرف كيفية التوازن بين متطلبات حياتها وبين استثمار وقتها وعدم هدره بما يعود عليها بالنفع في مختلف الجوانب البدنية والصحية والاجتماعية والنفسية، ومن ثم تحقيق التوازن النفسي، والذي ينتج عنه الشعور بطيب الحياة .

ورغم أهمية مرحلتي الطفولة والمراهقة في تنمية شخصية الفرد، إلا أن معظم البحوث التي تناولت طيب الحياة في الوقت الراهن ركَّزت على الأفراد البالغين (Gillham et al , 2011, 31) ، ومن ثم فإن هناك ضرورة لتناول طيب الحياة بشقيها النفسي والذاتي والعوامل المنبئة به لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية باعتبارها نقطة البداية لمرحلة المراهقة وبناء الشخصية السوية في المراحل التالية.

مشكلة البحث وتساؤلاته:

علي الرغم من الاهتمام بدراسة الشخصية وسماتها، إلا أنه ما زالت الحاجة إلي مزيد من البحوث للكشف عن العلاقات بين العديد من المتغيرات التي لم تنل الإهتمام الكافي من البحث، وتحديداً جوانب الشخصية الإيجابية كطيب الحياة والإبداع الإنفعالي وإدارة الوقت، والاهتمام بدراسة مدي تفاعل هذه الجوانب مع بعضها البعض وتحديد مدي مساهمتها في حياة المراهقين.

وقد بيَّنت نتائج البحوث الحديثة في علم نفس الإيجابي أن جوانب القوة في الشخصية ترتبط بشكل إيجابي بالمستويات المرتفعة من طيب الحياة بشكل عام، وأن هذه الخصائص الشخصية يمكن أن تتنبأ أو تعزز هناء وسعادة الفرد في المستقبل بشكل جيد.

(Gillham et al, 2011, 31)

ويفترض الباحثون المهتمون بدراسة طيب الحياة أن المكون الأساسي للحياة السعيدة هو أن الفرد نفسه يحب حياته (Dieneret al , 2002,63) حيث يُعتقد أنه يؤدي دورًا حاسمًا في العلاقات الاجتماعية بين الأفراد في المجتمع بشكل عام، لدرجة أن المجتمعات والمنظمات الأهلية تُخصص بعض الميزانيات الكبيرة لقياسه لدى الأفراد، وتعزيزه من خلال تنفيذ العديد من البرامج، وهذا من شأنه أن وجه الاهتمام إلى التركيز على قياس طيب الحياة لدى التلاميذ بالمدارس (Khramtsova et al , 2007, 13) وإعداد البحوث التي يمكن من خلالها تعزيز طيب الحياة (الذاتي Subjective / النفسي Psychological) لدي التلاميذ.

وهذا ما توصلت إليه نتائج دراسة (عفراء العبيدي، ٢٠١٥، ١٨١-٢٠١) والتي أشارت إلي أن أفراد عينتها من طلبة الجامعة يتمتعون بطيب الحياة نتيجة تعرضهم لمصادر طيب الحياة النفسية والذاتية، ومصادر طيب الحياة النفسية والاجتماعية .

ويشير (Averill& Tomas-Knowles,1991) إلي أن حياة الأفراد مليئة بالتحديات والتهديدات، وللتغلب علي هذه التحديات والتهديدات لا بد من وجود طرق جديدة للشعور والتفكير، وقد يكون الإبداع الإنفعالي أحد هذه المتطلبات لا بوصفها مجرد ممارسة نظرية بل باعتبارها ضرورة عملية، فلم يعد تقييم الشخصية الإنسانية ونجاحها في الحياة مرده إلي الإبداع المعرفي فقط، وإنما أصبح لإدارة الانفعالات وفهمها وفهم مشاعر الأخرين دور مهم حيث أصبح يسهم بنسبة كبيرة في نجاح الفرد وتقدمه علي المستويات المختلفة.

فالشخص المبدع انفعاليا تتوافر لديه كفاءات انفعالية تمكنه من تحقيق ذاته وإدارة انفعالاته والتحكم فيها، وتحويل إنفعالاته السلبية والإيجابية إلي إبداع، وتقديم الحلول الجديدة والمبتكرة من خلال استخدام الأساليب غير المألوفة، وبالتالي يشعر بالرضا والسعادة والأمن وترتفع لديه الشعور بطيب الحياة بوجه عام.

وهذا ما أشارت إليه دراسة (صفاء يوسف الأعسر، ٢٠٠٠، ١٣) من أن الإبداع الإنفعالي يشعر الإنسان بالرضا والإنجاز والإثابة فحين نتعرف علي ما لديك من إبداع وتستطيع أن توظف هذه القدرات الإبداعية والانفعالات والمشاعر تشعر بالسعادة والأمن وطيب الحياة، فقيمة الإبداع الإنفعالي تكمن في أن يعود بالنفع علي الفرد في حياته الخاصة والعملية مما يؤدي إلي رفع مستوي طيب الحياة بالنسبة للمجتمع ككل.

وقد ارتبط مفهوم طيب الحياة أيضاً بإدارة الوقت، حيث أشار (جمال تفاحة، ٢٠٠٦، ٥٥) أن من مقومات الشعور بطيب الحياة التقدير الدقيق لقيمة الوقت واستغلاله في الأعمال الأكثر أهمية مما يحقق الرضا الكامل والوصول إلي الإحساس بالسعادة وطيب الحياة العامة .

فإدارة الوقت والتحكم فيه أمر ضروري بوصفه عصب الحياة، والعمود الفقري لأي نشاط مثمر، وقوة دافعة لمستقبل أفضل ونجاح متميز، ومن ثم ترتفع مستوي الرضا عن الحياة والشعور بطيب الحياة والسعادة، وإذا لم تتم إدارته فلم يتم إدارة أي شيء آخر مما يؤثر علي الفرد والمجتمع بعدم الرضا عن الحياة وضعف الدافعية .

وهذا ما أكدته (Amy B. Chan Hilton ,2017) من أن الإدارة الجيدة للوقت تدعم من طيب الحياة لدي الطلاب،كما أشارت دراسة (Xiaohui Yang& Liqi Zhu ,2016) أن مهارات إدارة الوقت ارتبطت ارتباطا إيجابياً بالصحة النفسية وطيب الحياة النفسية، وأشارت دراسة (Attiya Sana, Summaira Nasir , 2018) أن إدارة الوقت لها تأثير مهم علي التنبؤ بطيب الحياة الذاتية وكذلك لها تأثير علي الصحة النفسية والحالة الصحية.

ولأهمية متغيرات الدراسة طيب الحياة (النفسية والذاتية) والإبداع الانفعالي وإدارة الوقت لدي تلاميذ المرحلة الإعدادية، وللتعارض بين نتائج الدراسات، ففي حين أشارت نتائج دراسات (أماني عبدالوهاب، ٢٠٠٦)، (Mohanty & Sahoo , 2015)، (نبيل الجندي، ٢٠١٧) إلي أن الإناث أعلي من الذكور في طيب الحياة النفسية، أشارت دراسة (أحمد النور، ٢٠١٣)، (أحمد محمد الزعبي، ٢٠١٤)،(Chui & Wong , 2016) إلي أن الذكور أعلي من الإناث في طيب الحياة النفسية، في حين توصلت نتائج دراسة (Bartels and Boomsma,2009)، (محمد بن ناصر الصوافي ، ٢٠١٩) إلي عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في طيب الحياة النفسية.

وأيضاً للتعارض في نتائج الدراسات التي اهتمت بالفروق بين الجنسين في طيب الحياة الذاتية، ففي حين توصلت دراسة (سحر فاروق، ٢٠٠٨)، (Garcia, et al ،2017) إلي أن الإناث أعلي من الذكور في طيب الحياة الذاتية، توصلت دراسة (أماني سعيد، ٢٠٠٨) إلي أن الذكور أعلي من الإناث في طيب الحياة الذاتية، بينما توصلت دراسة

(سميرة حسن، ٢٠٠٩)، (Frah, et al, 2009) إلي عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في طيب الحياة الذاتية .

ونظراً لعدم وجود دراسات في البيئة العربية – علي حد علم الباحثة تناولت الإبداع الإنفعالي وإدارة الوقت كمنبئين بطيب الحياة (النفسية / الذاتية) لدي تلاميذ المرحلة الإعدادية، من هنا تبرز مشكلة الدراسة في السعي إلي إظهار أهمية دراسة المفاهيم النفسية الإيجابية ومعرفة مدي تمتع تلاميذ المرحلة الإعدادية بهذه السمات وإحساسهم بأهميتها في تحسين حياتهم وإيصالهم إلي مستوي من الصحة النفسية وتحقيق النجاح .

وعليه فإن البحث الحالي سيجيب عن الأسئلة التالية:

١-ما العلاقة الارتباطية بين طيب الحياة النفسية والإبداع الانفعالي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية ؟

٢-ما العلاقة الارتباطية بين طيب الحياة النفسية وإدارة الوقت لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية ؟

٣- ما العلاقة الارتباطية بين طيب الحياة الذاتية والإبداع الانفعالي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية ؟

٤- ما العلاقة الارتباطية بين طيب الحياة الذاتية وإدارة الوقت لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية ؟

٥- ما الفروق في طيب الحياة النفسية وفقاً لاختلاف النوع (ذكور / إناث) لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية ؟

٦- ما الفروق في طيب الحياة الذاتية وفقاً لاختلاف النوع (ذكور / إناث) لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية ؟

٧- هل يمكن التنبؤ بطيب الحياة النفسية من خلال الدرجة علي مقياس الابداع الانفعالي وإدارة الوقت لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية ؟

٨- هل يمكن التنبؤ بطيب الحياة الذاتية من خلال الدرجة علي مقياس الابداع الانفعالي وإدارة الوقت لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية ؟

أهداف البحث:

١. يهدف البحث الحالي إلي التعرف علي طبيعة العلاقة بين طيب الحياة (النفسية/ الذاتية) وكل من الإبداع الإنفعالي وإدارة الوقت لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية .

٢. الكشف عن الفروق في كل من طيب الحياة (النفسية / الذاتية) تبعاً لاختلاف النوع (ذكور/ إناث) لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية .

٣. التنبؤ بطيب الحياة (النفسية/ الذاتية) من خلال الإبداع الإنفعالي وإدارة الوقت لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية .

أهمية البحث:

يستمد البحث الحالي أهميته في ضوء ما يلي:

١- الإهتمام بأحد الجوانب الإيجابية للسلوك وبجزء من اهتمامات علم النفس الإيجابي المتمثل في طيب الحياة النفسية وطيب الحياة الذاتية، ونحن في أمس الحاجة في الوقت الراهن إلي محاولة تنمية وتدعيم هذه المتغيرات الإيجابية، فقد حظي هذا الجانب علي الاهتمام مؤخراً لاعتباره مؤشراً هاماً من مؤشرات الصحة النفسية وبعداً من أبعادها .

٢- كما تتضح أهمية البحث الحالي من خلال تناوله لموضوع الإبداع الإنفعالي وإدارة الوقت اللذان يعدان من المطالب الرئيسية التي يحتاج إليها الأفراد، وعلي الأخص تلاميذ المرحلة الإعدادية .

٣- إثراء المكتبة العربية بإطار نظري وخلفية نظرية عن متغيرات البحث الحالي طيب الحياة (النفسية / الذاتية) والإبداع الإنفعالي وإدارة الوقت يستفيد منه الباحثين مستقبلاً، وهذا يعد إثراء للأطر النظرية النفسية العربية في هذا المجال .

٤- يكتسب البحث الحالي أهمية إضافية لكونه يجري علي تلاميذ المرحلة الإعدادية، وما لهذه المرحلة العمرية من أهمية بالغة في حياة المجتمع .

٥-معرفة أثر طيب الحياة علي المراهقين قد يوجه نظر الآباء لضرورة الاهتمام بها لدي أبنائهم.

٦- تصميم أداه جديدة لقياس طيب الحياة (النفسية / الذاتية) والإبداع الإنفعالي وإدارة الوقت لدي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية .

٧- إمكانية الاستفادة من نتائج البحث الحالي في تصميم برامج إرشادية مناسبة لتنمية مستوي الشعور بطيب الحياة لدي المراهقين بهدف الوصول بهم إلي مستوي مناسب من الصحة النفسية، وهذا يسهم في بناء مجتمع إيجابي مفعم بالحيوية والنشاط.

المفاهيم الإجرائية ومصطلحات البحث :

١- الإبداع الانفعالي(Emotional Creativity)

تعرف الباحثة الإبداع الانفعالي بأنه " قدرة التلميذ علي فهم انفعالاته وانفعالات الأخرين والتعبير عنها في المواقف المختلفة ببراعة وصدق بحيث تعكس أراءه ومعتقداته وقيمه نحو المجتمع ".

ويتحدد إجرائياً بمجموع الدرجات التي يحصل عليها التلميذ علي مقياس الإبداع الانفعالي (إعداد الباحثة).

٢- إدارة الوقت(Time Management)

تعرف الباحثة إدارة الوقت بأنها " قدرة التلميذ علي وضع خطة عمل ينتظم فيه أداؤه الدراسي، وينجز بها مهامه وواجباته ومتابعة ما تم إنجازه بدرجه تمكنه من أن يكون فعالاً في دراسته".

ويتحدد إجرائياً بمجموع الدرجات التي يحصل عليها التلميذ علي مقياس إدارة الوقت (إعداد الباحثة).

٣-طيب الحياة النفسية (Psychological Well-being)

تعرف الباحثة طيب الحياة النفسية " بأنها حالة من التوازن الداخلي تعكس تمتع التلميذ بالبهجة والهناء والاستقلال الذاتي والتطور الشخصي والحياة الهادفة وتقبل الذات وسعيه المستمر لتحقيق أهدافه الشخصية في إطار الاحتفاظ بالعلاقات الاجتماعية الإيجابية مع الأخرين".

ويتحدد إجرائياً بمجموع الدرجات التي يحصل عليها التلميذ علي مقياس طيب الحياة النفسية (إعداد الباحثة).

٤-طيب الحياة الذاتية (Subjective Well-being)

تعرف الباحثة طيب الحياة الذاتية بأنه" جملة من المشاعر الإيجابية نحو حياة التلميذ الخاصة بوجه عام والنظرة للمستقبل بتفاؤل وأمل فيشعر بحسن الحال وحب الحياة مع الرضا التام عنها".

ويتحدد إجرائياً بمجموع الدرجات التي يحصل عليها التلميذ علي مقياس طيب الحياة الذاتية (إعداد الباحثة).

الإطار النظري :

أولاً : الإبداع الانفعالي Emotional Creativity

يعد مفهوم الإبداع الانفعالي من المفاهيم الحديثة نسبياً في مجال علم النفس، وقد ظهر هذا المفهوم نتيجة تغير نظرة الباحثين حول الانفعالات وتأثيرها علي العمليات المعرفية، وهو يحدد مدي إبداع الفرد في تعامله مع ذاته ومع الآخرين، كما يشكل مدخلاً جديداً لدراسة الشخصية، حيث يظهر مدي قدرة الفرد علي السيطرة علي سلوكه، وضبط انفعالاته، كما يتمثل أيضاً في قدرته علي التأثير في الأخرين وتقبل مشاعرهم وانفعالاتهم .

وقد تجاهل الباحثون إلي حد ما الجوانب الإنفعالية والوجدانية وقد ظهر في السنوات القليلة السابقة عدد من الباحثين يركزون علي الانفعالات والمشاعر وعلاقتها بالنواحي العقلية وتكاملها مع الجوانب العقلية المعرفية ونتج عن ذلك ظهور بعض المفاهيم مثل الإبداع الانفعالي Emotional Creativity وهذا المفهوم يأخذ بعضاً من الجوانب العقلية المعرفية في الشخصية والبعض الآخر من الجوانب الوجدانية في الشخصية (عادل خضر، ٢٠٠٩، ٩٤).

وفيما يلي عرض لتطور تعريفات " الإبداع الانفعالي" :

تعرف (Averill , et al ,1999,334) الإبداع الانفعالي بأنه نمو للزملة الإنفعالية التي تتميز بالجدة والفعالية والأصالة .

ويعرف (Fuchs ,2007) الإبداع الانفعالي بأنه " قدرة الفرد علي أن يشعر ويعبر عن انفعالاته بأمانة وبطرق جديدة ومتعددة وفعالة تلبي احتياجاته في المواقف الشخصية والاجتماعية.

ويعرف (أبو زايد سعيد، ٢٠٠٨ : ٤٤) الإبداع الانفعالي بأنه " القدرة علي الفهم والتعبير عن الانفعالات بطريقة فريدة ويتحدد بثلاث محكات (الإعداد والجدة والأصالة).

ويعرف (عادل خضر،٢٠٠٩، ٩٩) الإبداع الإنفعالي بأنه " قدرة الفرد في التعبير عن الانفعالات الأصيلة والمتفردة وذات الفعالية والتي تدفعه إلي توجيه تفكيره بطريقة إيجابية في التعامل مع المواقف المختلفة .

ويعرفه (جاليت رنكو، ٢٠١١: ١١٥) بأنه "مقدرة الفرد علي الشعور بانفعالاته والتعبير عنها بصدق وبأساليب فريدة وفعالة تستجيب لمتطلبات المواقف الشخصية أو البيئية.

ويعرف (أحمد سيد عبدالفتاح، محمد شعبان، ٢٠١٩: ٢٨٦) الابتكارية الإنفعالية بأنها " قدرة الفرد علي التعامل مع مشاعره وانفعالاته في المواقف المختلفة بطريقة غير مألوفة تسهم في زيادة مستوي توافق الفرد علي المستوى الشخصي والمستوي الاجتماعي."

وتعرف الباحثة الإبداع الانفعالي بأنه " قدرة المراهق علي فهم انفعالاته وانفعالات الأخرين وإنتاج استجابات انفعالية في سياق جديد بحيث يتمكن المراهق من تغيير استجاباته بتغير الموقف مما يعود بالنفع علي الفرد والمجتمع".

ويتضمن الإبداع الانفعالي المحكات التالية :

تشير (Averill ,1999) إلي أن الإبداع الانفعالي يمر من خلال عدة مراحل تتضمن :

١-الإستعداد أو التهيؤ الانفعالي : Emotional readiness ويشير إلي فهم الفرد لانفعالاته وانفعالات الآخرين في الأحداث المختلفة، كما يشير إلي قدرة الفرد علي تجميع واستيعاب وفهم المعلومات المستمدة من الانفعالات وإمكانية توظيفها في توجيه التفكير والأفعال.

٢-الجدة الإنفعالية Emotional Novelty: وتشير إلي قدرة الفرد علي إنتاج استجابات انفعالية في سياق اجتماعي جديد وغير مألوف عن السياق الاجتماعي النمطي المرتبط بالاستجابة النمطية أو السائدة في المجتمع .

٣-الفعالية الإنفعالية Emotional Effectiveness: كل استجابة جديدة ومختلفة لكي تكون إبداعية يجب أن تكون ذات قيمة وفائدة للفرد والمجتمع وهذا المقصود بالفعالية، أي أنه لكي تكون الاستجابة الإنفعالية تتميز بالفعالية والكفاءة فلابد ما أنها تعود بالنفع علي الفرد والمجتمع.

٤- الأصالة الإنفعالية Emotional Authenticity : يعرف (Averill ,2005) الاستجابة الإنفعالية الأصيلة بأنها انتاج الفرد لاستجابة انفعالية غير مسبوقة في الموقف تجعله أكثر توافقاً وتقبلاً وتميزاً من ومع الآخرين .

وتري الباحثة: أن هذه المحكات تعد معايير للإبداع الانفعالي حيث تبدأ بالتدرج المبكر بالاستعداد أو التهيؤ الانفعالي والذي يعني قدرة التلميذ علي فهم انفعالاته وانفعالات الأخرين في المواقف المختلفة وقدرته أيضاً علي فهم الانفعالات من السياقات المختلفة، مروراً بالجدة الإنفعالية ويقصد به قدرة التلميذ علي إنتاج استجابات انفعالية في سياق اجتماعي جديد

وغير مألوف عن السياق الاجتماعي النمطي المرتبط بالاستجابة السائدة في المجتمع، والفعالية الإنفعالية وتعني انتاج الأفكار الإنفعالية ذات المنفعة للفرد والمجتمع، ووصولاً إلي المرحلة الأخيرة من عملية الأصالة والمرونة والتي تتميز بمرونة الاستجابات الإنفعالية وعدم التعصب لرأي، وهذا ما يميز المبدعين انفعاليا .

مستويات الإبداع الانفعالي:

تشير (Averill , 2005) إلي أن هناك ثلاث مستويات للإبداع الانفعالي :

١-**المستوي الأدنى:** ويشير إلي قدرة الفرد علي التعبير عن انفعالاته في ضوي العادات والتقاليد السائدة في المجتمع .

٢-**المستوي المتوسط:** ويشير إلي القدرة علي تعديل طرق التعبير عن الانفعالات لتلبية حاجات الفرد والمجتمع.

٣-**المستوي المرتفع:** وهو يعبر عن القدرة علي تعديل الانفعالات ووضعها في شكل جديد يتفق مع المعايير الاجتماعية .

وفي هذا الصدد يؤكد (Young ,2014) علي أنه يوجد اهتماما عالمياً متنامياً لدعم التعليم الإنساني وتحسين نواتج تعلم الطلاب، ويمكن ذلك من خلال الاهتمام بدراسة العوامل التي تؤثر في هذه النواتج ومدي ارتباطها بمتغيرات أخري مثل الإبداع الانفعالي .

ثانياً : إدارة الوقت Time Management

تعد كلمتا الإدارة والوقت متلازمتين معاً لتصبح إدارة الوقت، فهي لم تأت بشكل عشوائي فالإدارة بمفهومها العام جملة من العمليات التي يراد من خلالها إنجاز أعمال بشكل منسق وفعال ومنظم عن طريق الاستخدام الأمثل للموارد المتاحة بهدف رفع الكفاءة لتحقيق الأهداف المرسومة بأفضل الوسائل، ويعد عنصر الوقت هو الزمن المحدد لإنجاز عمل ما وهو يمر بسرعة محددة وثابته، فمن المفترض استثماره حتي يحقق أقصي استفادة ممكنه للطالب .

وفيما يلي عرض لتطور تعريفات " إدارة الوقت".

يعرف (زيد عبودي ، ٢٠٠٦) إدارة الوقت بأنها " نشاط مخطط له مسبقاً لإنجاز الهدف المطلوب بأقصى درجة من الكفاءة وباستخدام المتاح من الموارد " .

ويعرف (سليمان عبدالواحد،٢٠١٠: ٢١٠) إدارة الوقت بأنه " عملية مستمرة من التخطيط والتقويم المستمر لكافة الأنشطة التي يقوم بها الفرد خلال فترة زمنية محددة.

يعرف (مجدي إبراهيم محمد، ٢٠١٤ : ١٠) بأنها " فن وعلم الاستخدام الرشيد للوقت، وهي علم استثمار الزمن بشكل فعال، وهي عملية قائمة علي التخطيط والتنظيم والتنسيق والتحفيز والتوجيه والمتابعة والاتصال، وهي عملية كمية ونوعية معاً في ذات اللحظة .

وتعرف (نعمة حسن، ٢٠١٥ : ٦٠) إدارة الوقت بأنها " القدرة علي الاستخدام الإيجابي الفعال للوقت لإنجاز المهام المختلفة واستثمار هذا الوقت سواء في الحياة الأكاديمية أو غيرها.

ويعرفها (منصور علي المبارك، ٢٠١٦ : ١٤٦) بأنها "الاستخدام الأفضل للوقت وللإمكانات المتاحة، وذلك بطريقة تؤدي إلي تحقيق الأهداف.

ويعرفها (سالم ثلاب سالم، ٢٠١٨، ١٣٩) بأنها " إدراك الفرد بالطرق والوسائل التي تعينه علي الاستفادة القصوى من وقته في تحقيق أهدافه وعدم صرف وقته فيما لا يستحق .

ويعرفها (عبدالعزيز حسب الله، ٢٠١٩: ٤٥٢) بأنها " مجموعة من المهارات التي تمكن الطالب من إدارة وقته والتحكم فيه وتنظيمه بشكل جيد واستخدامه بطريقة فعالة ومثمرة .

وأخيراً تعرف الباحثة إدارة الوقت بأنها " "قدرة المراهق علي وضع خطة عمل ينتظم فيه أداؤه الدراسي، وينجز بها مهامه وواجباته ومتابعة ما تم إنجازه بدرجه تمكنه من أن يكون فعالاً في دراسته".

خطوات ومبادئ الإدارة الناجحة للوقت :

يشير سيد نوح (٢٠١١، ٢٥) إلي السبيل الأمثل لاستغلال الوقت أحسن استغلال ويتمثل في إتباع هذه الخطوات :

الخطوة الأولي: تحليل الوقت علي ما هو عليه الآن : بأن يتعرف الفرد علي نشاطاته المختلفة، والزمن الذي يقضيه في كل نشاط، والعلاقة بينهما، ليدرك أين الخلل، ويسعي نحو العلاج.

الخطوة الثانية: تحديد وقت ذروة النشاط بأن يتعرف الفرد علي منحني نشاطه، إذ كثيراً من الناس يعظم نشاطهم في الصباح، وبعضهم يعظم نشاطه في المساء وإذا تعرف الفرد علي منحني نشاطه وحدد وقت ذروة نشاطه أمكنه تنظيم الأنشطة التي يقوم بها وفقاً لذلك.

الخطوة الثالثة: تخطيط الوقت، ويكون ذلك عن طريق حصر الأهداف المطلوب تحقيقها، وتحديد الأساليب والوسائل الموصلة لهذه الأهداف والزمن اللازم لذلك، وتاريخ البدء بالتنفيذ

الخطوة الرابعة: ترتيب وتنسيق مكان العمل، فهذا يساعد علي توفير الوقت وإنجاز العمل بهدوء ودون انقطاع .

مما سبق تري الباحثة أن الإدارة الجيدة للوقت تتطلب أن يتوافر لدي التلاميذ المهارات التالية:

أ-**التخطيط:** ويعني قدرة التلميذ علي الاعداد المسبق للعمليات التي تؤدي الي انجاز مهامه، وذلك بوضع خطة عمل يومية أو أسبوعية أو شهرية، يتم من خلالها تقسيم المهام لكي يصبح من السهل التحكم فيها وتنفيذها.

ب-**التنظيم:** وسيلة يقوم التلميذ فيها بإنجاز مهامه، ويتم هذا من خلال عدد من الوسائل التي تسهم في تنظيم الوقت، مثل تقسيم العبء الدراسي علي أيام الأسبوع، تجنب القيام بأكثر من عمل في وقت واحد، استخدام التلميذ أدوات تساعده علي إدارة وتنظيم وقته كالمفكرة والهاتف.

ج-**التنفيذ:** ويعني قدرة التلميذ علي انجاز مهامه وواجباته وتنفيذ الأهداف المرسومة التي سبق وخطط لها بإتقان وكفاءة وفعالية في الوقت المحدد لها.

د-**المتابعة:** ويعني قدرة التلميذ علي تقييم ما تم انجازه في ضوء الخطط السابقة من حيث الاستفادة من الايجابيات وتجنب السلبيات، مكافأة النفس عند النجاح، الإفادة من الإخفاق في الوصول للنجاح، وتحديد العقبات ووضع مقترحات لعلاجها.

ثالثاً: طيب الحياة Well- being

علم النفس الإيجابي هو علم يتناول القوي والإمكانات الإنسانية والتي تختلف من فرد إلي آخر بحسب الفروق الفردية بين البشر، ففي كل لغات العالم هناك مفردات تستخدم لوصف المظاهر الإيجابية للأداء الإنساني الذي يختلف الأفراد فيه، هذه الظاهرة الإيجابية للصحة الإنسانية هي ما نشير إليه بمصطلح "طيب الحياة"، وهكذا فإن علم النفس الإيجابي هو نظرية في طيب الحياة الإنسانية.

وقد ظهر مفهوم " طيب الحياة" منذ ألفي سنة تقريباً عند مناقشة مفهوم السعادة في الفلسفة اليونانية من قبل " أرسطو " و " أريستبوس "، ومؤخراً تم مناقشتها مرة أخري من قبل

بعض علماء النفس مثل " ماسلو " و " يونج" و " فرويد "، وقد تطور مفهوم " السعادة " في الفلسفة اليونانية إلي مفهوم " طيب الحياة " في علم النفس، وقد كانت السعادة في ذلك الوقت تمثل جانبان هما:

١- **السعادة الذاتية:** تمثل إدراك واضح ومعلن عن حسن الحال والرضا التام عن الحياة، وارتفاع المشاعر الإيجابية، وقلة المشاعر السلبية (كوري كييس وآخرون،٢٠١٣، ٥٧٠).

٢- **السعادة النفسية:** تمثل قدرة الفرد علي الوعي بذاته، وإدراك قدراته وإمكاناته، وأن المهمة الأساسية في الحياة تتمثل في إدراك تلك القدرات (Ryff , 2018, 359).

(أ) طيب الحياة النفسية **Psychological Well-being**

تعد طيب الحياة النفسية من المفاهيم المحورية في علم النفس الإيجابي Positive Psychology حيث تعتبر مؤشراً مهماً من المؤشرات الأساسية للتكيف والصحة النفسية والقدرة علي التأثير في البيئة، وعدم الشعور بالسعادة قد يعد بمثابة نقطة البداية لكثير من المشكلات .

ويستخدم مصطلح (Psychological well-being(PWB) في مجالات عديدة في علم النفس الإيجابي، من خلال مفاهيم مثل السعادة النفسية والرفاهية النفسية والهناء النفسي، كما وضع الباحثون في البيئة العربية العديد من الترجمات للمفهوم (PWB) مثل الوجود النفسي الأفضل، الرفاهية النفسية الإنسانية، جودة الحياة النفسية (منال طه، ٢٠١٤، ١٣) .

وفيما يلي عرض لتطور تعريفات مفهوم " طيب الحياة النفسية "

تحددها (أمسية الجندي،٢٠٠٩: ٢٦) بأنها " حالة وجدانية إيجابية تعكس شعور الفرد بالسعادة نتيجة لما يتعرض له من مصادر السعادة الشخصية متمثلة في (الصحة – وجود أهداف محددة – التدين- الثقة بالنفس- التعليم والنجاح الدراسي والمستقبل المهني)، ومصادر طيب الحياة الاجتماعية والمتمثلة في (الحب الأسري- الأصدقاء – نشاط وقت الفراغ)، وذلك كما يعبر عنها الفرد وفق إدراكه لها.

وتعرف (سميرة شند، ٢٠١٣) طيب الحياة النفسية بأنها " مؤشر علي المشاعر الإيجابية تجاه الذات والأخرين، وتشمل تحقيق الاستقلالية والعلاقات الجيدة مع الأخرين " .

في حين عرف المعهد الوطني للرفاهية NWI–٢٠١٦ طيب الحياة النفسية علي أنها " عملية يكون للشخص خلالها وعي ذاتي واضح، بحيث يتمكن الشخص من أن يكشف عن إمكاناته في البيئة الإجتماعية والطبيعية (Akyurek et al , 2018,242).

ويعرف (Isik , Ulubey & Kozan , 2018,12) طيب الحياة النفسية علي أنها الشعور بالرضا عن الحياة إجمالاً، والذي يرتبط بالرضا عن مجالات معينة من الحياة .

وتعرف الباحثة طيب الحياة النفسية "بأنها حالة من التوازن الداخلي تعكس تمتع التلميذ بالبهجة والهناء والاستقلال الذاتي والتطور الشخصي والحياة الهادفة وتقبل الذات وسعيه المستمر لتحقيق أهدافه الشخصية في إطار الاحتفاظ بالعلاقات الاجتماعية الإيجابية مع الأخرين".

مكونات طيب الحياة النفسية:

اهتم علماء النفس بتحليل طيب الحياة النفسية وتحديد مكوناتها، وأجمع الكثير ومنهم (حامد زهران، ٢٠٠٥ : ١١) أن طيب الحياة النفسية تتضمن بعدين أساسيين:

١–الشعور بالسعادة مع النفس: ودلائل ذلك الشعور بالراحة النفسية، ويأتي ذلك عن طريق الاستفادة من مسرات الحياة اليومية، وإشباع الدوافع والحاجات النفسية الأساسية، والشعور بالأمن والطمأنينة والثقة، ووجود اتجاه متسامح تجاه الذات، واحترام النفس وتقبلها، ونمو مفهوم موجب للذات وتقديرها حق قدرها.

٢–الشعور بطيب العلاقات الإجتماعية مع الأخرين: ودلائل ذلك ينعكس من خلال حب الأخرين والثقة فيهم، واحترامهم وتقبلهم والاعتقاد في ثقتهم المتبادلة، ووجود اتجاه متسامح نحو الأخرين، والقدرة علي إقامة علاقات اجتماعية سليمة ودائمة، والتفاعل الاجتماعي السليم، والقدرة علي التضحية والتعاون وخدمة الأخرين، وتحمل المسؤولية .

بينما يري(عبد الله محمود ٢٠١٠، ١٩٧) أن طيب الحياة تتكون من مكون معرفي ومكون انفعالي، في حين يري (كمال مرسي، ٢٠٠٠، ٤٠) أن طيب الحياة تتكون من جانب معرفي وجانب وجداني وجانب نزوعي نفسي حركي .

كما قدمت " ريف " (Ryff& Keyes , 1995, 720) بعض مكونات طيب الحياة النفسية من كتابات أرسطو عن السعادة النفسية، وقد أوضحت " ريف" أن وجهات النظر السابقة عن الإيجابيات النفسية يمكن دمجها في نموذج متعدد الأبعاد عن طيب الحياة، وأن

كل بعد من الأبعاد الستة لمفهوم طيب الحياة النفسية يشير إلي التحديات التي تواجه الفرد عندما يناضل من أجل تحقيق إمكاناته ومواهبه، وتتمثل هذه الأبعاد في: تقبل الذات Self-Acceptance، العلاقات الايجابية مع الأخرين Positive Relations with Others، الاستقلالية Autonomy، التحكم في البيئة Environmental Mastery، الغاية من الحياة Purpose in Life، النمو الشخصي Personal Growth.

وتري الباحثة من العرض السابق أن طيب الحياة النفسية يشتمل علي ستة أبعاد وتعرف الباحثة تلك الأبعاد كالآتي :

١- الاستقلال الذاتي: **Self Autonomy**: ويعني استقلالية التلميذ وثقته في أرائه الخاصة، وقدرته علي تحديد مصيره واتخاذ قرارته بنفسه دون الاعتماد علي الأخرين .

٢-التمكن البيئي **Environmental Mastery**: ويعني قدرة التلميذ علي تنظيم الظروف المحيطة به وتغيير البيئة من خلال خبراته الماضية والحاضرة ووفق ما يراه ويتناسب معه .

٣- الحياة الهادفة : **Purpose In Life** تعني قدرة التلميذ علي تحديد أهدافه وتحقيقها، وأن يكون له هدف ورؤية توجه أفعاله وتصرفاته وسلوكياته مع المثابرة علي تحقيق أهدافه.

٤- تقبل الذات **Self Acceptance**: ويعني اتجاهات التلميذ الإيجابية نحو الذات بما تحمله من ايجابيات وسلبيات والشعور الإيجابي عن الحياة الماضية .

٥- التطور الشخصي **Personal growth** : تعني قدرة التلميذ علي تنمية وتطوير قدراته والارتقاء بها، وقدرته علي تلقي خبرات جديدة تضاف الي رصيده من الخبرات التي تساهم في مثل هذا التطور.

٦-العلاقات الإيجابية مع الأخرين **Positive Relations with other:** قدرة التلميذ علي تكوين صداقات وعلاقات اجتماعية إيجابيه متبادلة علي أساس من الود والإحساس بالدفء والثقة المتبادلة في العلاقات الشخصية مع أسرته وزملائه ومعلميه وقوة الصلة بالله وخشيته في السر والعلن، والاهتمام بسعادة الآخرين.

أنواع السعادة:

تذكر (أماني عبدالوهاب، ٢٠٠٦: ٢٦٠) أن السعادة تتميز إلي ثلاثة أنواع هي:

١-السعادة الذاتية(Subjective Well-Being(SWB): وتعكس تصورات الأفراد وتقييمهم لحياتهم من الناحية الإنفعالية السلوكية، والوظائف أو الأدوار النفسية الاجتماعية التي تعتبر أبعاداً ضرورية للصحة النفسية .

٢-السعادة النفسية (Psychological Well-Being (PWB) : وهي تتميز عن السعادة الذاتية أنها تزيد عنها بتعلقها وارتباطها بالإيجابية والصحة النفسية الجيدة، مثل القدرة علي متابعة الأهداف ذات المغزى، ونمو وتطور وإقامة روابط جيدة ذات معني مع الأخرين .

٣-السعادة الموضوعية (Objective Well-Being (OWB) : وهي تتضمن السعادة المادية والصحة والنمو والنشاط والسعادة الاجتماعية والسعادة الإنفعالية .

كما تري (سناء سليمان، ٢٠١٠ : ٩٢) أن هناك نوعين للسعادة هما:

١-السعادة القصيرة: وهي التي تستمر فترة قصيرة من الزمن.

٢-السعادة الطويلة: وهي التي تستمر فترة طويلة من الزمن، وهي عبارة عن سلسلة من محفزات السعادة القصيرة وتتجدد باستمرار لتعطي الإيحاء بالسعادة الدائمة .

وتري الباحثة أن طيب الحياة قيمة انفعالية لها علاقاتها الوثيقة بكل ما يحمل طابع الخير أوهي مرتبطة ارتباطاً جوهرياً بعملية تحصيل الخير، فطيب الحياة هي شعور الفرد بانشراح الصدر والإقبال على الحياة.

(ب)طيب الحياة الذاتية Subjective Well-being

تناول الباحثون مفهوم " طيب الحياة الذاتية " بمفاهيم مختلفة، مثل " الرفاهية الذاتية "، " السعادة الذاتية "، "طيب الحياة الشخصية "، " حسن الحال"، " جودة الحياة الشخصية "، " الهناء الشخصي" السعادة الشخصية" أو "الوجود الشخصي الأفضل "، ولخص (هاني سعيد، ٢٠١٣) ما طرحه الباحثون حول تعريفهم لمصطلح Subjective Well-being (SWB) باعتباره مقابلاً لمفاهيم: الهناء الشخصي، والسعادة الذاتية، والوجود الشخصي الأفضل، وتمام الأحوال الذاتي، والتنعم الذاتي، والرفاهية الذاتية، وبين أنها مفاهيم عديدة لمعني واحد، وأن الهناء الشخصي مرادفاً للسعادة الذاتية .

وفيما يلي عرض لتطور تعريفات " طيب الحياة الذاتية "

يعرف (أحمد عكاشة، ٢٠٠٨) السعادة الذاتية بأنها " عبارة عن الاحساس بالسعادة الدائم نسبياً الذي يرجع في كثير من الأحيان إلي الإشباع بكافة جوانبه، والرضا عن النفس، والتوافق بنوعيه النفسي والاجتماعي" .

ويعرف (Gallagher et al , 2009, 1026) طيب الحياة الذاتية بأنها " الخبرة بالمستويات العليا للوجدان أو الانفعالات والحالات المزاجية السارة، والمستويات المنخفضة من الحالات المزاجية والانفعالية السالبة، وكذلك المستويات المرتفعة من الرضا عن الحياة" .

ويعرف (أحمد عبدالخالق، ٢٠١٠) طيب الحياة الذاتية بأنها " الشعور بأن كل شيء علي ما يرام من النواحي النفسية والجسمية والاجتماعية" .

بينما يعرف (Boniwell & Hefferon, 2011) طيب الحياة الذاتية بأنها " ارتفاع الرضا عن الحياة، وهو يمثل المكون المعرفي للسعادة عند الأفراد، وأن ارتفاعه يؤثر بشكل إيجابي في الحياة بينما يؤثر انخفاضه بشكل سلبي في الحياة" .

وتعرف (شيماء شكري، ٢٠١٤ : ١٢٥) الهناء الذاتي بأنه " تقييم الفرد الذاتي لمدي شعوره بالرضا عن حياته ودرجة شعوره بالسعادة".

ويري (Huta V ,2015,159-162) أن طيب الحياة الذاتية تنطوي علي " الشعور بالسرور والمتعة والرضا، سواء كان يشعر بهم الفرد من خلال توجهاته، أو سلوكه أو خبراته، والشعور بالراحة وتكرار المشاعر الإيجابية بشكل أكبر من المشاعر السلبية "

في حين يعرف (Renshaw, 2016) طيب الحياة الذاتية بأنه " مجموعة من المؤشرات والإدراكات التي تعكس إحساس الطالب بمتعة التعلم، وترابطه في المدرسة، ووضوح الهدف لديه، واعتقاده في فاعليته الأكاديمية، وما يترتب علي ذلك من إنجاز أكاديمي .

ويعرف (Lampropoulou ,2017) طيب الحياة الذاتية بأنها " شرط من شروط التمتع بالصحة النفسية والعقلية، وهو الطريقة التي من خلالها يشعر الإنسان بذاته وقيمة أسلوب حياته، وهذا يشتمل علي طريقة التقييم المعرفي والعاطفي لحياة الفرد .

وتعرف الباحثة طيب الحياة الذاتية **Subjective Well-being** بأنها " جملة من المشاعر الإيجابية نحو حياة التلميذ الخاصة بوجه عام والنظرة للمستقبل بتفاؤل وأمل فيشعر بحسن الحال وحب الحياة مع الرضا التام عنها" .

مكونات طيب الحياة الذاتية:

يري (Diener ,2000) أن طيب الحياة الذاتية يتكون من عدد من المكونات المنفصلة وهي الرضا عن الحياة والوجدان الإيجابي (ويشير إلي الإنفعالات والمزاج السار) ومستوي منخفض من الوجدان السلبي (ويشير إلي الخبرات الإنفعالية غير السارة)، ومن الممكن دمج كل من الوجدان الإيجابي وغياب السلبي فيما يعرف باسم درجة السعادة .

والوجدان الإيجابي جزء من طيب الحياة الذاتية لأنه يعكس استجابات الأشخاص تجاه أحداث الحياة التي تدل علي أنه يتم التعامل معها بطريقة إيجابية، أما الوجدان السلبي فيمثل استجابات الأفراد السلبية تجاه أحداث الحياة وظروفها، ويتضمن الغضب والحزن والقلق والتوتر، وهذا لا يعني أنه لا يوجد بعض الإنفعالات السلبية تعتبر ضرورية لبعض وظائفنا الحياتية، ولكن تكرارها ومعدل حدوثها قد يكون مؤشراً إلي أن حياة هذا الشخص غير سارة. (Joshi ,2010)

ويذكر (أحمد عبدالخالق وآخرون،٢٠١٠) أن الهناء الشخصي يعد نقطة رئيسية لتقابل متغيرات علم النفس الإيجابي من سعادة وتفاؤل ورضا عن الحياة، ويمثل عاملاً عاماً يندرج تحته مكونات فرعية متعددة .

وقد قدم (Ryff& Keyes ,1995) نموذجاً للهناء الشخصي باعتباره عاملاً عاماً يتضمن الرضا عن الحياة وحب الحياة والتفاؤل .

وتري (سهام عبد الغفار وآخرون، ٢٠١٩، ٥٥١) أن الهناء الشخصي يتكون من الرضا عن الحياة وحب الحياة والتفاؤل والأمل .

تري الباحثة من العرض السابق أن طيب الحياة الذاتية يشتمل علي ثلاثة أبعاد هي الرضا عن الحياة وحب الحياة والتفاؤل، وتعرف الباحثة تلك المكونات كالآتي :

الرضا عن الحياة : **Satisfaction with life** يعني تحمس التلميذ للحياة والإقبال عليها والرغبة في أن يعيش الحياة بسعادة، مع الشعور بالأمن والسعادة.

حب الحياة **Love of Life** : جملة من المشاعر الإيجابية نحو حياة التلميذ الخاصة بوجه عام والتي تحقق له شعوراً عاماً بالبهجة والمتعة، وشدة التمسك بالحياة والتعلق السار بها والاستمتاع بالحياة بصورة يصبح فيها التلميذ راضٍ عن ذاته محققاً لطموحاته، وملبياً لاحتياجاته، فيشعر بالارتياح، واعتدال المزاج .

التفاؤل: **Optimism** توقعات التلميذ الإيجابية نحو الحياة، فدائما يشعر بأن الحياة خيرة فيما تمنحه له، فيحيا مستمتعاً بحاضره وينظر بنظرة أمل وتفاؤل للمستقبل.

بعض الملامح المميزة للهناء الذاتي:

أ. يتميز الهناء بأنه ذاتي فالهناء يمثل خبرة ذاتية وشخصية للفرد، ويعتبر المصدر الأول للحصول علي معلومات عنه هو الفرد وذلك عن طريق التقارير الذاتية ولا يفترض أن الإطار الخارجي أو الآخرين هما المرجع للهناء الذاتي للفرد (Pavot , W., 2008,124).

ب. قد يكون صفة مستقرة في شخصية الفرد، أو حالة تظهر في مواقف معينة دون غيرها .

ج. قد تكون وسيلة أو هدف تساعد الفرد علي تحقيق النواتج الإيجابية في حياتهم. (Larsen,R.,2008,13)

دراسات وبحوث سابقة :

دراسات تناولت طيب الحياة (النفسية / الذاتية) مع متغيرات البحث

أولاً: دراسات تناولت العلاقة بين طيب الحياة (النفسية / الذاتية) والإبداع الانفعالي .

قام **(Claxton and Pannell ,2008)** بدراسة العلاقة بين طيب الحياة النفسية والتفكير الإبداعي ومراكز الضبط و أجريت الدراسة على ١٧١ طالب جامعي لفهم العلاقة بين طيب الحياة النفسية والتفكير الإبداعي ومراكز الضبط. وقد بنيت على أساس ٣ فرضيات وهي: أولاً وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين طيب الحياة النفسية ومراكز الضبط، وثانيا وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين التفكير الإبداعي ومراكز الضبط، وثالثا وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين طيب الحياة النفسية والخيال الإبداعي. وبتطبيق مقياس اوكسفورد للسعادة ومقياس رنكو للتفكير الإبداعي ومقياس روتر للمراكز الضبط، أشارت النتائج إلى وجود علاقة دالة إحصائيا بين التفكير الإبداعي و مراكز الضبط. وكذلك أشارت إلى وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين طيب الحياة النفسية والتفكير الإبداعي.

وهدفت دراسة **(Kelly,2009)** إلي معرفة العلاقة بين كل من طيب الحياة النفسية والابتكارية الإنفعالية لدي عينة من طلبة المعاهد التطبيقية، علي عينة قوامها (٢٣٥) طالباً وطالبة، واستخدم الباحث مقياس Averill للابتكارية الإنفعالية، حيث أوضحت النتائج وجود علاقة دالة وموجبة بين طيب الحياة النفسية والابتكار الانفعالي .

كما قام (Mahshad Motaghedifard, 2014) بدراسة بعنوان طيب الحياة الذاتية وعلاقتها بالإبداع الانفعالي والكفاءة الذاتية لدي طلبة الجامعة وكان الهدف من هذه الدراسة هو دراسة العلاقة بين طيب الحياة الذاتية والإبداع الانفعالي والكفاءة الذاتية لدي عينة من طلبة جامعة كاشان، وقد تكونت العينة من ٣٥٥ طالباً جامعياً (١٧٦ طالبة/ ١٧٩ طالباً)، وتم تطبيق استبيان الإبداع الانفعالي والكفاءة الذاتية ومقياس طيب الحياة الذاتية علي عينة الدراسة، وأظهرت النتائج القدرة التنبؤية لطيب الحياة الذاتية من خلال الإبداع الانفعالي والكفاءة الذاتية، ونظراً للعلاقة المهمة بين طيب الحياة الذاتية والإبداع الانفعالي والفعالية الذاتية، فإن النتائج لها أثار مهمة علي تحسين طيب الحياة الذاتية للطلاب من خلال تعزيز الكفاءة الذاتية وتحسين مهارات الإبداع الانفعالي .

بينما قام (Hamid Kazemi-Zahrani & Maryam Ghorbani , 2015) بفحص العلاقة بين طيب الحياة النفسية والإبداع الانفعالي والمعرفة علي عينة عددها (٦٠) تلميذاً من المدارس الإعدادية في أصفهان تتراوح أعمارهم ما بين (١٤-١٧) سنة، وقد طبق عليهم استبيان طيب الحياة النفسية ل(Ryff ,1989) واستبيان الإبداع الانفعالي ل(Averill ,1999)، وأظهرت النتائج أنه يمكن التنبؤ بطيب الحياة النفسية من خلال الإبداع الانفعالي كما تبين من دراسة قام بها (Cooney, Jennifer Marie , 2018) هدفت إلي دراسة العلاقة بين طيب الحياة الذاتية والانفتاح علي الخبرة والتدين علي الإبداع الانفعالي، وقد شارك في هذه الدراسة ٨١ رجلاً وسيدة تتراوح أعمارهم من ١٢ عاماً فما فوق، وقد أظهرت النتائج أنه لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التدين والإبداع الانفعالي، وعدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الانفتاح علي الخبرة والإبداع الانفعالي، بينما أظهرت النتائج وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين طيب الحياة الذاتية والإبداع الانفعالي علي أبعاد الفعالية والأصالة بينما لا توجد علاقة علي أبعاد الاستعداد أو التهيؤ والجدة .

في حين حاولت دراسة (Fanchini, Agathe & Jongbloed,Janine, 2019) بدراسة العلاقة بين طيب الحياة الذاتية والإبداع الانفعالي علي عينة من المراهقين بلغ عددهم (٨٥٥) تلميذاً يدرسون في مدارس فرنسا، وتبين من نتائج الدراسة وجود علاقة بين طيب الحياة الذاتية والإبداع الانفعالي .

ثانياً: دراسات تناولت طيب الحياة (النفسية / الذاتية) وإدارة الوقت .

قام **(li Hua, Tong ,2011)** بدراسة هدفت إلي التحقق من العلاقة بين إدارة الوقت والثقة بالنفس وطيب الحياة الذاتية لدي عينة من الطلاب الجامعيين، واستهدفت الدراسة (٢٧٠) طالباً جامعياً، وقد أظهرت النتائج بأنه لا توجد فروق بين الجنسين في التصرف في إدارة الوقت وطيب الحياة الذاتية، كما كشفت النتائج بأنه يمكن استخدام إدارة الوقت في التنبؤ بطيب الحياة الذاتية والرضا عن الحياة .

ودراسة **(Xiaohui Yang& Liqi Zhu ,2016)** هدفت فحص العلاقة بين طيب الحياة النفسية وإدارة الوقت لدي عينة من المراهقين الصينين بلغ عددهم (٣٢٠) مراهقاً، وتراوحت أعمارهم ما بين (١١-١٨) عام، وطلب منهم الإجابة علي استبيان إدارة الوقت وطيب الحياة النفسية، وتم استخدام نموذج المعادلة الهيكلية لتقييم العلاقات المحتملة بين إدارة الوقت وطيب الحياة النفسية، وأظهرت النتائج أن مهارات إدارة الوقت ارتبطت ارتباطا إيجابياً بالصحة النفسية وطيب الحياة النفسية .

وقام **(Amy B. Chan Hilton,2017)** بدراسة هدفت إلي إدارة الوقت وعلاقته بطيب الحياة النفسية لدي طلبة الجامعة، وذلك علي عينة قوامها (٢٦٩) طالباً وطالبة من طلبة الجامعة، وأظهرت النتائج أن إدارة الوقت تتكون من خمس مكونات: الأولويات- التفكير – التنفيذ- المواعيد النهائية – العواطف، وكشفت الدراسة أن الإدارة الجيدة للوقت يدعم من طيب الحياة لدي الطلاب .

كما قام (Attiya Sana , Summaira Nasir ,2018) بدراسة استهدفت الكشف عن مساهمة إدارة الوقت في تعزيز الشعور بطيب الحياة الذاتية بين طلاب التمريض،تراوحت أعمارهم ما بين (١٤-٢٦) عاماً، وبعد تطبيق أدوات الدراسة علي طلبة التمريض أظهرت نتائج الدراسة أن الطلاب الذين لديهم مهارات إدارة الوقت وكان لديهم تحكم في الوقت أظهروا أداءً أفضل وحياة راضية ومشاكل أقل، كما أظهرت الدراسة أن إدارة الوقت لها تأثير مهم علي التنبؤ بطيب الحياة الذاتية وكذلك لها تأثير علي الصحة النفسية والحالة الصحية.

ثالثاً: دراسات تناولت طيب الحياة (النفسية / الذاتية) لدي عينة البحث والتي ارتبطت قدر الإمكان بالدراسة الحالية .

وقام (Frah, Yarkewicz and Kashan,2009) بدراسة استهدفت العلاقة بين طيب الحياة الذاتية والامتنان والتسامح لدي المراهقين، علي عينة قوامها ١٥٤ من المراهقين، وقد وجدت ارتباطات ايجابية بين الامتنان والأمل والدعم الاجتماعي والتسامح والوجدان الايجابي والرضا عن الحياة كأحد أبعاد طيب الحياة الذاتية، كما وجدت ارتباطات سالبة بين الامتنان والوجدان السلبي، كما توصلت النتائج إلي أن الذكور مقارنة بالإناث أكثر امتناناً ويستفيدون اجتماعيا من فوائد الامتنان .

كما هدفت دراسة (Malaviya & Punia, 2015) إلي التعرف علي طيب الحياة النفسية لدي طلبة السنة الأولي من التعليم الجامعي، وتكونت عينة الدراسة من (١٠٠) طالب من مجموعة واسعة من التخصصات، وتم تطبيق مقياس طيب الحياة النفسية، وأظهرت النتائج أن غالبية الطلاب لديهم مستوي متوسط من طيب الحياة النفسية ومستوي متوسط من الأداء الأكاديمي، وليس لديهم اكتئاب، كما كشفت النتائج أن الطلبة الذين لديهم مستوي متوسط أو مرتفع من الأداء الأكاديمي لديهم مؤشر عال من طيب الحياة النفسية، والهدف من الحياة والنمو الشخصي علي نطاق واسع .

في حين حاولت دراسة (Garcia, et , al., 2017) الكشف عن الاختلافات في طيب الحياة الذاتية وطيب الحياة النفسية لدي المراهقين الايطاليين والسويديين، واختبار العلاقة بين المكونات الثلاثة لطيب الحياة الذاتية وهي: (الرضا عن الحياة، التأثير الإيجابي، التأثير السلبي) وطيب الحياة النفسية، علي عينة بلغت (٢٥٥) مراهقاً إيطالياً و(٢٧٧) مراهقاً سويدياً، وتوصلت الدراسة إلي أن المراهقين الايطاليين سجلوا نسبة أعلي من المراهقين السويد في مكون الرضا عن الحياة، كما كشفت الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية كبيرة بين مكونات طيب الحياة الذاتية وطيب الحياة النفسية لدي المراهقين من الدولتين، كما وجد فروق بين الذكور والإناث في مقياس طيب الحياة الذاتية لصالح الإناث.

كما هدفت دراسة (Iango& Udhayakumar, 2018) إلي تقييم طيب الحياة النفسية لدي عينة من المراهقين، وتم تطبيق مقياس Dupuy,1984 لطيب الحياة النفسية، واستبيان متعدد الأبعاد ينقسم إلي ست فئات: القلق، والمزاج المكتئب، والشعور بالراحة الإيجابية، التحكم الذاتي، الصحة العامة والحيوية، وتوصلت النتائج أن معظم الطلاب صنفوا علي أنهم لديهم " مستوي مرتفع في طيب الحياة النفسية " وأن ارتفاع معدلات القلق

والاكتئاب لدي بعض الطلاب له أثار كبيرة ليس فقط علي المرض النفسي بل علي طيب الحياة العامة والتحصيل الدراسي وجودة الحياة لديهم .

كما أظهرت نتائج دراسة **(Bahadir–Yilmaz& Yuksel, 2019)** والتي هدفت إلي تحديد العلاقة بين طيب الحياة النفسية والقلق والاكتئاب لدي طلبة التمريض، وأجريت الدراسة الوصفية والمستعرضة علي (٣٣٠) طالب تمريض، وتم جمع البيانات باستخدام مقياس بيك للاكتئاب (BDI) ومقياس القلق (BAI) ومقياس طيب الحياة النفسية (PWB)، وأظهرت النتائج وجود علاقة سلبية بين الاكتئاب والقلق وبين طيب الحياة النفسية لدي طلبة التمريض .

تعقيب :

١–من خلال مراجعة نتائج البحوث والدراسات السابقة تبين أنها تناولت العلاقة بين طيب الحياة النفسية / الذاتية وبعض المتغيرات كالقلق والاكتئاب والثقة بالنفس والامتنان والتسامح والانفتاح علي الخبرة والتدين والكفاءة الذاتية ومراكز الضبط والشعور بالراحة الإيجابية والتحكم الذاتي والصحة العامة والحيوية.

٢– غالبية البحوث السابقة ركزت علي عينات من طلبة الجامعة ومراهقين وطلبة مرحلة إعدادية وطلبة معاهد تطبيقية وطلبة تمريض، وتراوح حجم العينات من ٦٠–٨٥٥، واختارت الباحثة عينة بحثها من تلاميذ المرحلة الاعدادية لقلة البحوث التي أجريت علي هذه الفئة.

٣– استفادت الباحثة من هذه الدراسات والبحوث في اختيار متغيرات البحث الحالي (الإبداع الإنفعالي – إدارة الوقت)، حيث لم توجد دراسة عربية واحدة في حدود علم الباحثة تناولت طيب الحياة النفسية أو الذاتية وعلاقتها بالإبداع الإنفعالي وإدارة الوقت لدي تلاميذ المرحلة الإعدادية، بالإضافة إلي ندرة الدراسات العربية والأجنبية التي تناولت طيب الحياة (النفسية – الذاتية) وندرة المقاييس في ذلك المجال، وكما أن طيب الحياة لها أهمية كبيرة لدي الفرد فهي غاية يسعي لها الإنسان في زمن تعاظمت فيه التحديات والمشكلات، فطيب الحياة هي الغاية المنشودة التي يسعي البشر إلي الوصول إليها، كما يعتبر الشعور بطيب الحياة مؤشراً مهماً من المؤشرات الأساسية للتكيف والصحة النفسية والقدرة علي التأثير في

البيئة، وعدم الشعور بطيب الحياة قد يعد بمثابة نقطة البداية لكثير من المشكلات، لذا جاءت أهمية إجراء هذه الدراسة.

٤- اعتمدت الدراسات علي المنهج الوصفي وقد استفادت الباحثة من ذلك في انتقاء هذا المنهج لملائمته لطبيعة البحث، حيث أسفرت نتائج تلك الدراسات عن وجود علاقة ارتباطية بين مكونات طيب الحياة الذاتية وطيب الحياة النفسية لدي المراهقين، كما وجدت فروق بين الذكور والإناث في مقياس طيب الحياة الذاتية لصالح الإناث، وقد استفادت الباحثة من ذلك في صياغة فروض البحث.

فروض الدراسة:

١- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين طيب الحياة النفسية والإبداع الإنفعالي لدي تلاميذ المرحلة الإعدادية .

٢- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين طيب الحياة النفسية وإدارة الوقت لدي تلاميذ المرحلة الإعدادية .

٣- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين طيب الحياة الذاتية والإبداع الإنفعالي لدي تلاميذ المرحلة الإعدادية .

٤- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين طيب الحياة النفسية وإدارة الوقت لدي تلاميذ المرحلة الإعدادية .

٥- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد مقياس طيب الحياة النفسية والدرجة الكلية وفقاً لمتغير النوع (ذكور/اناث) لدي تلاميذ المرحلة الإعدادية .

٦- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد مقياس طيب الحياة الذاتية والدرجة الكلية وفقاً لمتغير النوع (ذكور/اناث) لدي تلاميذ المرحلة الإعدادية .

٧-يمكن التنبؤ بطيب الحياة النفسية من خلال الإبداع الإنفعالي وإدارة الوقت لدي تلاميذ المرحلة الإعدادية .

٨-يمكن التنبؤ بطيب الحياة الذاتية من خلال الإبداع الإنفعالي وإدارة الوقت لدي تلاميذ المرحلة الإعدادية .

الاجراءات المنهجية للدراسة:

أولاً: المنهج:

* يعتمد البحث الحالي على المنهج الوصفي الارتباطي للتعرف علي العلاقة بين طيب الحياة النفسية والذاتية والابداع الانفعالي وإدارة الوقت لدي تلاميذ المرحلة الإعدادية.

*الأسلوب التنبؤي لدراسة مدي إمكانية التنبؤ بطيب الحياة (النفسية/ الذاتية) من خلال الإبداع الإنفعالي وإدارة الوقت لدي تلاميذ المرحلة الإعدادية .

ثانياً :عينة الدراسة :

[أ] عينة الدراسة الاستطلاعية:

هدفت الدراسة الاستطلاعية إلى الوقوف على مدى مناسبة الأدوات المستخدمة والتأكد من وضوح تعليمات الأدوات، والتأكد من وضوح البنود المتضمنة في أدوات البحث والتعرف على الصعوبات التي قد تظهر أثناء التطبيق والعمل على تلاشيها والتغلب عليها، إلى جانب التحقق من صدق وثبات أدوات البحث. ولتحقيق هذه الأهداف قامت الباحثة بتطبيق أدوات البحث على عينة استطلاعية تكونت من (١٢٠) تلميذ وتلميذه من تلاميذ المرحلة الإعدادية ممن تراوحت أعمارهم بين (١٢-١٤) عاماً بمتوسط قدرة (١٣,٣٠) بانحراف معياري قدره (١,٤١) .

[ب] عينة البحث النهائية (الأساسية):

تكونت عينة البحث الأساسية من (٣٠٠) تلميذاً وتلميذة من تلاميذ المرحلة الإعدادية ممن تراوحت أعمارهم بين (١٢-١٤) عاماً، بمتوسط قدرة (١٣,١٥) بانحراف معياري قدره (١,٤٣)، وتم التطبيق في الترم الأول من العام الجامعي ٢٠٢٠ .

وفيما يلي جدول (١) لتوزيع عينة البحث وفقاً لمتغيراتها .

ويعرض جدول(١) توزيع عينة البحث وفقا لمتغيرات الدراسة

جدول(١)

يبين توزيع أفراد عينة البحث الأساسية على المتغيرات الديموجرافية للدراسة

المدرسة	الذكور	الاناث	الاجمالي
مدرسة طناح الإعدادية بنين	**87**	-	**87**
مدرسة طناح الإعدادية للبنات	-	**103**	**103**
مدرسة طناح المشتركة للتعليم الأساسي	**50**	**60**	**110**
	137	**163**	**300**

ثالثاً: أدوات الدراسة:

أولاً: مقياس الابداع الانفعالي من اعداد الباحثة

قامت الباحثة بإعداد مقياس الابداع الانفعالي حيث وجدت الباحثة ندرة في الأدوات التي تقيس هذا التغير لدي تلاميذ المرحلة الإعدادية.

[أ] مبررات تصميم المقياس: هناك العديد من الأسباب التي دعت إلي تصميم المقياس منها قلة وجود بعض المقاييس المستخدمة لقياس الابداع الانفعالي لدي تلاميذ المرحلة الإعدادية تحديدا حيث وجدت الباحثة عدة مقايس لدي طلاب الجامعة وعدم مناسبة المقاييس المستخدمة لعينة ولبيئة الدراسة الحالية .

[ب] اجراءات إعداد وتصميم المقياس : تتكون عملية إعداد وتصميم المقياس المصمم للدراسة الحالية من (٥) خطوات كل خطوة من هذه الخطوات تشتق من الخطوة التي تسبقها وتمهد للخطوة التي تليها، حتي تترابط جميع الخطوات ويصبح العمل متكامل وفي صورته النهائية، ويمكن توضيح ذلك من خلال الخطوات التالية:

الخطوة الأولى : الاطلاع علي المقاييس المشابهة

اطلعت الباحثة على ما أتيح لها من إطار نظري ودراسات سابقة وبحوث ومراجع عربية وأجنبية والآراء والنظريات المتعلقة بموضوع الدراسة ومقاييس واختبارات التي تناولت الابداع الانفعالي من أجل التعرف على طرق والأدوات المستخدمة في قياس الإبداع الانفعالي والاستفادة من المقاييس العامة في صياغة العبارات التي تناسب كل بعد من الأبعاد وكانت أهم المقاييس التي اطلعت عليها الباحثة:

١. مقياس الابتكار الانفعالي (إعداد1999 , Averill et al.،) تعريب نهلة نجم الدين مختار (٢٠١٨).

٢. مقياس الإبداع الانفعالي (زينب عبدالعليم بدوي،٢٠١١).
٣. مقياس الإبداع الانفعالي (رابعة مسحل، ٢٠١٩).
٤. مقياس الإبداع الإنفعالي (هبه محمد سعد، ٢٠١٩)

الخطوة الثانية: الأسس الفلسفية والنفسية لتصميم المقاييس:

راعت الباحثة أن يكون المقياس بسيط في محتواه ويعبر عن الامكانيات الحقيقة لهذه الفئة. كما راعت أن يكون عدد العبارات وطول المقياس ودقة عباراته سعت الباحثة في صياغة العبارات في صورتها الأولية أن تكون سهلة، وواضحة، وقصيرة، ولا تحمل أكثر من معنى وأن تقيس ما وضعت لقياسه دون غموض وأن تعبر عن وجهات النظر المختلفة، وأن تكون الاستجابة مفيدة وقصيرة.

الخطوة الثالثة: صياغة أبعاد وبنود المقياس:

بعد إطلاع الباحثة على المقاييس السابقة والإطار النظري واللقاءات والمقابلات التي عقدتها الباحثة مع التلاميذ ومعلميهم، قامت الباحثة بتحديد أبعاد المقياس وصياغة بنود المقياس: وقامت الباحثة ببناء الصورة المبدئية لمقياس الابداع الانفعالي، وعدد عباراته (٢٥) عبارة موزعين علي أربعة أبعاد رئيسة، ثم قامت الباحثة بعرض المقياس في صورته الأولية (٢٥) عبارة علي مجموعة من المحكمين من أساتذة الصحة النفسية وعلم النفس مع التعريفات الإجرائية، وقد أرفقت الباحثة بالمقياس المقدم إلي لجنة التحكيم كتاباً أوضحت فيه عنوان الدراسة وهدفها، والعبارات المتضمنة للمقياس مع التعريف الإجرائي، وطلبت منهم إبداء وجهة نظرهم حول:

-مدي اتفاق بنود المقياس مع الهدف الذي وضعت من أجله.
-ارتباط المفردات بالأبعاد المرجو قياسها في ضوء التعريف الإجرائي لكل بعد.
-مدي مناسبة العبارة لطبيعة العينة.
-الحكم علي مدي دقة صياغة العبارات ومدي ملائمتها لأبعاد المقياس.
-إبداء ما يقترحونه من ملاحظات حول تعديل أو إضافة أو حذف ما يلزم .

وفي ضوء توجيهات السادة المحكمين قامت الباحثة بما يلي :

* إعادة صياغة بعض العبارات في صورة مبسطة .
*تعديل بعض العبارات بحيث تتضمن موقفاً واضحاً.

*حذف العبارات التي توحي بإجابة معينة .

*فك العبارات المركبة.

*حذف بعض العبارات التي لم تصل نسبة الاتفاق فيها علي ٨٠% من عدد المحكمين ومن ثم أصبح عدد بنود المقياس (٢٤) عبارة بدلاً من (٢٥) عبارة .

الخطوة الرابعة: حساب الخصائص السيكومترية للمقياس:

وقامت الباحثة الحالية بحساب الخصائص السيكومترية للمقياس على النحو التالي:

أولاً : الصدق:

١-صدق المحكمين:

عرضت الباحثة المقياس في صورته الأولية على مجموعة من المحكمين من أساتذة علم النفس والصحة النفسية، وذلك للتأكد من مدي درجة وضوح المفردات وحسن صياغتها ومدي مطابقتها لقياس الجانب الذي وضعت لقياسه، ثم قامت الباحثة بحساب نسبة الاتفاق بين المحكمين في كل مفردة علي حدة وتم إجراء تعديل لبعض المفردات وأسفر ذلك عن حذف عبارة واحدة لم تصل نسبة الاتفاق عليها ٨٠% .

٢-صدق التلازمي:

قامت الباحثة بحساب الصدق التلازمي للمقياس مع مقياس الابداع الانفعالي إعداد , (Averill et al 1999) تعريب نهلة نجم الدين مختار (٢٠١٨)، وبلغ معامل الارتباط بين أداء عينة الدراسة الاستطلاعية ن= ١٢٠علي المقياسين ٠,٧٤٩ وهو معامل ارتباط دال احصائيا عند مستوي ٠,٠١

ثانياً: الاتساق الداخلي للمقياس:

أ-تم التحقق من مدى ارتباط درجة كل فقرة مع الدرجة الكلية للبعد الذي تقيسه، والدرجة الكلية على المقياس، تم حساب معامل ارتباط بيرسون، بين درجة كل فقرة مع الدرجة الكلية على البعد الذي تنتمي اليه، وجاءت النتائج على النحو الموضح في الجداول التالية:

جدول (٢)

الاتساق الداخلي لمقياس الابداع الانفعالي

الاستعداد		الجدة		الفعالية		المرونة	
م	الارتباط بالبعد	م	الارتباط بالبعد	م	الارتباط بالبعد	م	الارتباط بالبعد
1	**0,523	1	**0,784	1	** 0,836	1	** 0,782
2	**0,685	2	** 0,856	2	**0,721	2	** 0,748
3	**0,741	3	**0,750	3	**0,792	3	** 0,729
4	**0,782	4	**0,754	4	**0,748	4	** 0,630
5	**0,695	5	**0,758				
6	**0,742	6	**0,782				
7	**0,687	7	** 0,784				
8	**0,745	8	**0,869				

معامل الارتباط دال عند مستوى ٠,٠١ ن=١٢٠ ≥ ٠,٢٥٤ وعند مستوي٠,٠٥ ≥ 0.195

ب-الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس:

كما قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين درجات الابعاد والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (٣)

الاتساق الداخلي لمقياس الابداع الانفعالي

الأبعاد	الدرجة الكلية
الاستعداد الانفعالي	**0.584**
الجدة الانفعالية	**0.680**
الفعالية الإنفعالية	**0.674**
المرونة	**0.638**

ثالثاً: الثبات: قامت الباحثة بحساب ثبات مقياس الابداع الانفعالي باستخدام الطرق التالية:

(١) معادلة ألفا كرونباخ: وذلك على عينة بلغت(١٢٠) من المفحوصين، وكانت النتائج كما هي ملخصة في جدول(٤)

(٢) طريقة اعادة التطبيق: وذلك بفاصل زمني أسبوعين على عينة قوامها ١٢٠ مفحوصاً ومفحوصة، والنتائج موضحة في جدول(٤)

جدول(٤)

معاملات الثبات بطريقة ألفا واعادة التطبيق ن= ١٢٠

الأبعاد	ألفا كرونباخ	اعادة التطبيق
الاستعداد الانفعالي	**0.638**	**0.642**
الجدة الانفعالية	**0.737**	**0.744**
الفعالية الإنفعالية	**0.756**	748,0
المرونة	**0.782**	685,0
الدرجة الكلية	**0.820**	818,0

يتضح من الجدول السابق أن معاملات ثبات أبعاد المقياس والدرجة الكلية جاءت مرتفعة وذلك باستخدام طريقتي ألفا كرونباخ واعادة التطبيق وهو ما يعزز الثقة في المقياس لاستخدامه في البحث الحالي.

الخطوة الخامسة: التعليمات وطريقة التصحيح:

[١] التعليمات: يعتمد هذا المقياس علي تقرير المفحوصين وطلبت الباحثة من التلاميذ قراءة العبارات جيداً واختيار ما يناسبهم مع الحفاظ التام علي سرية البيانات.

[٢] طريقة التصحيح: : يتكون المقياس من عدد من العبارات الإيجابية والسلبية، وتقدير الدرجات علي العبارات الإيجابية علي النحو التالي (٥،٤،٣،٢،١)، باستثناء العبارات السلبية تأخذ عكس هذا التوزيع، وتقدر الدرجة علي المقياس وفقا لميزان التصحيح الخماسي وفقاً للجدول التالي:

جدول(٥)

أبعاد وأرقام عبارات المقياس

الأبعاد الأساسية	أرقام العبارات	عدد العبارات	الدرجة الصغري	الدرجة العظمي
الاستعداد الانفعالي	23، 21، 19، 17، 13، 9، 5،1	8	8	40
الجدة الانفعالية	24، 22، 20، 18، 14، 10، 6،2	8	8	40
الفعالية الإنفعالية	15، 11، 7،3	4	4	20
المرونة	16، 12، 8،4	4	4	20
الدرجة الكلية		24	24	120

[٣] تفسير الدرجات: تفسر الدرجة المنخفضة بانخفاض مستوي الابداع الانفعالي لدي المفحوص بينما تعني الدرجة المرتفعة ارتفاع مستوي الابداع الانفعالي لدي المفحوص.

ثانياً: مقياس ادارة الوقت من اعداد الباحثة.

قامت الباحثة بإعداد مقياس ادارة الوقت حيث وجدت الباحثة ندرة في الأدوات التي تقيس هذا التغير لدي تلاميذ المرحلة الإعدادية.

[أ] مبررات تصميم المقياس: هناك العديد من الأسباب التي دعت إلي تصميم المقياس منها قلة وجود بعض المقاييس المستخدمة لقياس ادارة الوقت لدي تلاميذ المرحلة الإعدادية تحديدا حيث وجدت الباحثة عدة مقاييس لدي طلاب الجامعة وعدم مناسبة المقاييس المستخدمة لعينة ولبيئة الدراسة الحالية .

[ب] اجراءات إعداد وتصميم المقياس: تتكون عملية إعداد وتصميم المقياس المصمم للدراسة الحالية من (٥) خطوات كل خطوة من هذه الخطوات تشتق من الخطوة التي تسبقها وتمهد للخطوة التي تليها، حتي تترابط جميع الخطوات ويصبح العمل متكامل وفي صورته النهائية، ويمكن توضيح ذلك من خلال الخطوات التالية:

الخطوة الأولى: الاطلاع علي المقاييس المشابهة

١-اطلعت الباحثة على ما أتيح لها من إطار نظري ودراسات سابقة وبحوث ومراجع عربية وأجنبية والآراء والنظريات المتعلقة بموضوع الدراسة ومقاييس واختبارات التي تناولت إدارة الوقت من أجل التعرف على الطرق والأدوات المستخدمة في قياس ادارة الوقت والاستفادة من المقاييس العامة في صياغة العبارات التي تناسب كل بعد من الأبعاد وكانت أهم المقاييس التي اطلعت عليها الباحثة: مقياس (أحمد علي السيوف، ٢٠١٤)، مقياس (محمد السيد مطر، ٢٠١٧)، مقياس (حنان خليل الحلبي، ٢٠١٩)، مقياس (عبدالعزيز محمد حسب الله، ٢٠١٩) .

الخطوة الثانية: الأسس الفلسفية والنفسية لتصميم المقاييس:

راعت الباحثة أن يكون المقياس بسيط في محتواه ويعبر عن الامكانيات الحقيقة لهذه الفئة. كما راعت أن يكون عدد العبارات وطول المقياس ودقة عباراته سعت الباحثة في صياغة العبارات في صورتها الأولية أن تكون سهلة، وواضحة، وقصيرة، ولا تحمل أكثر من معنى وأن تقيس ما وضعت لقياسه دون غموض وأن تعبر عن وجهات النظر المختلفة، وأن تكون الاستجابة مفيدة وقصيرة.

الخطوة الثالثة: صياغة أبعاد وبنود المقياس:

بعد إطلاع الباحثة على المقاييس السابقة والإطار النظري واللقاءات والمقابلات التي عقدتها الباحثة مع التلاميذ ومعلميهم، قامت الباحثة بتحديد أبعاد المقياس وصياغة بنود المقياس: وقامت الباحثة ببناء الصورة المبدئية لمقياس ادارة الوقت، وعدد عباراته (٣٨) عبارة موزعين علي أربعة أبعاد رئيسة، ثم قامت الباحثة بعرض المقياس في صورته الأولية (٣٨) عبارة علي مجموعة من المحكمين من أساتذة الصحة النفسية وعلم النفس مع التعريفات الإجرائية، وقد أرفقت الباحثة بالمقياس المقدم إلي لجنة التحكيم كتاباً أوضحت فيه عنوان الدراسة وهدفها، والعبارات المتضمنة للمقياس مع التعريف الإجرائي، وطلبت منهم إبداء وجهة نظرهم حول:

- مدي اتفاق بنود المقياس مع الهدف الذي وضعت من أجله.
- ارتباط المفردات بالأبعاد المرجو قياسها في ضوء التعريف الإجرائي لكل بعد.
- مدي مناسبة العبارة لطبيعة العينة .
- الحكم علي مدي دقة صياغة العبارات ومدي ملائمتها لأبعاد المقياس.
- إبداء ما يقترحونه من ملاحظات حول تعديل أو إضافة أو حذف ما يلزم .

وفي ضوء توجيهات السادة المحكمين قامت الباحثة بما يلي :

* إعادة صياغة بعض العبارات في صورة مبسطة .
* تعديل بعض العبارات بحيث تتضمن موقفاً واضحاً.
* حذف العبارات التي توحي بإجابة معينة .
* فك العبارات المركبة.
* حذف بعض العبارات التي لم تصل نسبة الاتفاق فيها علي ٨٠% من عدد المحكمين

ومن ثم أصبح عدد بنود المقياس (٣٦) عبارة بدلاً من (٣٨) عبارة .

الخطوة الرابعة: حساب الخصائص السيكومترية للمقياس:

وقامت الباحثة الحالية بحساب الخصائص السيكومترية للمقياس على النحو التالي:

أولاً : الصدق:

١-صدق المحكمين:

عرضت الباحثة المقياس في صورته الأولية على مجموعة من المحكمين من أساتذة علم النفس والصحة النفسية وذلك للتأكد من مدي درجة وضوح المفردات وحسن صياغتها ومدي مطابقتها لقياس الجانب الذي وضعت لقياسه، ثم قامت الباحثة بحساب نسبة الاتفاق بين المحكمين في كل مفردة علي حدة وتم إجراء تعديل لبعض المفردات وأسفر ذلك عن حذف عبارتين لم تصل نسبة الاتفاق عليهم ٨٠% .

٢-صدق التلازمي:

قامت الباحثة بحساب الصدق التلازمي للمقياس مع مقياس (عبدالعزيز محمد حسب الله، ٢٠١٩)، وبلغ معامل الارتباط بين أداء عينة الدراسة الاستطلاعية ن= ١٢٠علي المقياسين ٠,٦٦٧ وهو معامل ارتباط دال احصائيا عند مستوي ٠,٠١

ثانياً:-الاتساق الداخلي للمقياس:

أ- تم التحقق من مدى ارتباط درجة كل فقرة مع الدرجة الكلية للبعد الذي تقيسه، والدرجة الكلية على المقياس، تم حساب معامل ارتباط بيرسون، بين درجة كل فقرة مع الدرجة الكلية على البعد الذي تنتمي اليه، وجاءت النتائج على النحو الموضح في الجداول التالية:

جدول (٦)

الاتساق الداخلي لمقياس ادارة الوقت

تخطيط الوقت		تنظيم الوقت		التنفيذ		المتابعة	
م	الارتباط بالبعد	م	الارتباط بالبعد	م	الارتباط بالبعد	م	الارتباط بالبعد
1	**0,610	**1**	**0,689	**1**	**0,708	**1**	**0,581
2	**0,682	**2**	**0,781	**2**	**0,787	**2**	**0,758
3	**0,686	**3**	**0,637	**3**	**0,735	**3**	**0,729
4	**0,753	**4**	**0,782	**4**	**0,745	**4**	**0,754
5	**0,660	**5**	**0,854	**5**	**0,711	**5**	**0,734
6	**0,771	**6**	**0,746	**6**	**0,781	**6**	**0,718
7	**0,630	**7**	**0,624	**7**	**0,708	**7**	**0,752
8	**0,622	**8**	**0,752	**8**	**0,787	**8**	**0,759
9	**0.578	**9**				**9**	**0,586
10	**0.612	**10**				**10**	**0.577

معامل الارتباط دال عند مستوى ٠,٠١ ن=١٢٠ ≥ ٠,٢٥٤ وعند مستوي٠,٠٥ 0.195 ≥

ب-الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس:

كما قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين درجات الابعاد والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (٧)

الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس ادارة الوقت

الأبعاد	الدرجة الكلية
تخطيط الوقت	**0.652**
تنظيم الوقت	**0.638**
التنفيذ	**0.725**
المتابعة	**0.689**

ثالثاً:الثبات: قامت الباحثة بحساب ثبات مقياس ادارة الوقت باستخدام الطرق التالية:

(١) معادلة ألفا كرونباخ: وذلك على عينة بلغت(١٢٠) من المفحوصين، وكانت النتائج كما هي ملخصة في جدول(٨)

(٢) طريقة اعادة التطبيق: وذلك بفاصل زمني أسبوعين على عينة قوامها ١٢٠ مفحوصاً ومفحوصة، والنتائج موضحة في جدول(٨)

جدول(٨)

معاملات الثبات بطريقة ألفا واعادة التطبيق ن= ١٢٠

الأبعاد	ألفا كرونباخ	اعادة التطبيق
تخطيط الوقت	748,0	686,0
تنظيم الوقت	785,0	692,0
التنفيذ	718,0	645,0
المتابعة	700,0	616,0
الدرجة الكلية	795,0	695,0

يتضح من الجدول السابق أن معاملات ثبات أبعاد المقياس والدرجة الكلية جاءت مرتفعة وذلك باستخدام طريقتي ألفا كرونباخ واعادة التطبيق وهو ما يعزز الثقة في المقياس لاستخدامه في البحث الحالي.

الخطوة الخامسة: التعليمات وطريقة التصحيح:

[١] التعليمات: يعتمد هذا المقياس علي تقرير المفحوصين وطلبت الباحثة من التلاميذ قراءة العبارات جيداً واختيار ما يناسبهم مع الحفاظ التام علي سرية البيانات.

[٢] طريقة التصحيح: يتكون المقياس من عدد من العبارات الإيجابية والسلبية، وتقدير الدرجات علي العبارات الإيجابية علي النحو التالي (١،٢،٣،٤،٥)، بينما الإجابة علي العبارات السلبية تأخذ عكس هذا التوزيع، وتقدر الدرجة علي المقياس وفقا لميزان التصحيح الخماسي وفقاً للجدول التالي:

جدول(٩)

أبعاد وأرقام عبارات المقياس

الأبعاد الأساسية	أرقام العبارات	عدد العبارات	الدرجة الصغري	الدرجة العظمي
تخطيط الوقت	1،5، 9، 13، 17، 21، 25، 28، 31، 34	10	10	50
تنظيم الوقت	2،6، 10، 14، 18، 22، 26، 29، 32، 35	10	10	50
التنفيذ	3،7، 11، 15، 19، 23	6	6	30
المتابعة	4،8، 12، 16، 20، 24، 27، 30، 33، 36	10	10	50
الدرجة الكلية		36	36	180

[٣] تفسير الدرجات: تفسر الدرجة المنخفضة بانخفاض مستوي ادارة الوقت لدي المفحوص بينما تعني الدرجة المرتفعة ارتفاع مستوي ادارة الوقت لدي المفحوص.

ثالثاً: مقياس طيب الحياة النفسية (اعداد: الباحثة)

قامت الباحثة بإعداد مقياس طيب الحياة النفسية حيث وجدت الباحثة ندرة في الأدوات التي تقيس هذا التغير لدي تلاميذ المرحلة الإعدادية.

[أ] مبررات تصميم المقياس: هناك العديد من الأسباب التي دعت إلي تصميم المقياس منها قلة وجود بعض المقاييس المستخدمة لقياس طيب الحياة النفسية وعدم مناسبة المقاييس المستخدمة لعينة ولبيئة الدراسة الحالية .

[ب] اجراءات إعداد وتصميم المقياس: تتكون عملية إعداد وتصميم المقياس المصمم للدراسة الحالية من (٥) خطوات كل خطوة من هذه الخطوات تشتق من الخطوة التي تسبقها وتمهد للخطوة التي تليها، حتي تترابط جميع الخطوات ويصبح العمل متكامل وفي صورته النهائية، ويمكن توضيح ذلك من خلال الخطوات التالية :

الخطوة الأولى: الاطلاع علي المقاييس المشابهة

اطلعت الباحثة على ما أتيح لها من إطار نظري ودراسات سابقة وبحوث ومراجع عربية وأجنبية والآراء والنظريات المتعلقة بموضوع الدراسة ومقاييس واختبارات تناولت طيب الحياة النفسية من أجل التعرف على الطرق والأدوات المستخدمة في قياس طيب الحياة النفسية والاستفادة من المقاييس العامة في صياغة العبارات التي تناسب كل بعد من الأبعاد وكانت أهم المقاييس التي اطلعت عليها الباحثة:

١. مقياس طيب الحياة النفسية إعداد(Ryff ,2006) ترجمة السيد أبو هاشم٢٠١٠.
٢. مقياس السعادة النفسية إعداد (محمود الشهاوي، ٢٠١٤)
٣. مقياس وارويك ادنبره للرفاهية النفسية Warwick – Edinburgh Mental Well–being Scale (WEMWBS) إعداد ستيورات – براون وجان محمد (Stewart–Brown & Janmohamed ,2008)، ترجمة وتعريب فاطمة خشبة (٢٠١٨).

الخطوة الثانية: الأسس الفلسفية والنفسية لتصميم المقاييس:

راعت الباحثة أن يكون المقياس بسيط في محتواه ويعبر عن الامكانيات الحقيقة لهذه الفئة، كما راعت أن يكون عدد العبارات وطول المقياس ودقة عباراته سعت الباحثة في صياغة العبارات في صورتها الأولية أن تكون سهلة، وواضحة، وقصيرة، ولا تحمل أكثر من معنى

وأن تقيس ما وضعت لقياسه دون غموض وأن تعبر عن وجهات النظر المختلفة، وأن تكون الاستجابة مفيدة وقصيرة.

الخطوة الثالثة: صياغة أبعاد وبنود المقياس:

بعد إطلاع الباحثة على المقاييس السابقة والإطار النظري واللقاءات والمقابلات التي عقدتها الباحثة مع التلاميذ ومعلميهم، قامت الباحثة بتحديد أبعاد المقياس وصياغة بنود المقياس: وقامت الباحثة ببناء الصورة المبدئية لمقياس طيب الحياة النفسية، وعدد عباراته (٣٢) عبارة موزعين علي ستة أبعاد رئيسة، ثم قامت الباحثة بعرض المقياس في صورته الأولية (٣٢) عبارة علي مجموعة من المحكمين من أساتذة الصحة النفسية وعلم النفس مع التعريفات الإجرائية، وقد أرفقت الباحثة بالمقياس المقدم إلي لجنة التحكيم كتاباً أوضحت فيه عنوان الدراسة وهدفها، والعبارات المتضمنة للمقياس مع التعريف الإجرائي، وطلبت منهم إبداء وجهة نظرهم حول:

-مدي اتفاق بنود المقياس مع الهدف الذي وضعت من أجله .

-ارتباط المفردات بالأبعاد المرجو قياسها في ضوء التعريف الإجرائي لكل بعد.

-مدي مناسبة العبارة لطبيعة العينة .

-الحكم علي مدي دقة صياغة العبارات ومدي ملائمتها لأبعاد المقياس.

-إبداء ما يقترحونه من ملاحظات حول تعديل أو إضافة أو حذف ما يلزم .

وفي ضوء توجيهات السادة المحكمين قامت الباحثة بما يلي :

*إعادة صياغة بعض العبارات في صورة مبسطة .

*تعديل بعض العبارات بحيث تتضمن موقفاً واضحاً.

*حذف العبارات التي توحي بإجابة معينة .

*فك العبارات المركبة .

*حذف بعض العبارات التي لم تصل نسبة الاتفاق فيها علي ٨٠ % من عدد المحكمين ومن ثم أصبح عدد بنود المقياس (٢٨) عبارة بدلاً من (٣٢) عبارة .

الخطوة الرابعة: حساب الخصائص السيكومترية للمقياس:

وقامت الباحثة بحساب الخصائص السيكومترية للمقياس على النحو التالي:

أولاً : الصدق

أجرت الباحثة صدق المقياس علي النحو التالي :

١- صدق المحكمين:

عرضت الباحثة المقياس في صورته الأولية على مجموعة من المحكمين من أساتذة علم النفس والصحة النفسية وذلك للتأكد من مدي درجة وضوح المفردات وحسن صياغتها ومدي مطابقتها لقياس الجانب الذي وضعت لقياسه، ثم قامت الباحثة بحساب نسبة الاتفاق بين المحكمين في كل مفردة علي حدة وتم إجراء تعديل لبعض المفردات وأسفر ذلك عن حذف أربع عبارات لم تصل نسبة الاتفاق عليهم ٨٠% .

٢-الصدق العاملي : Factorial Validity

قامت الباحثة بحساب المصفوفة الارتباطية كمدخل لاستخدام أسلوب التحليل العاملي وقد أشارت قيم مصفوفة معاملات الارتباط المحسوبة إلى خلو المصفوفة من معاملات ارتباط تامة مما يوفر أساساً سليماً لإخضاع المصفوفة للتحليل العاملي. وقد تأكدت الباحثة من صلاحية المصفوفة من خلال تفحص قيمة محدد المصفوفة والذي بلغ ٠,٠٠٠٠٦٥ وهي تزيد عن الحد الأدنى المقبول ومن جانب آخر بلغت قيمة مؤشر Kaiser-Meyer-Oklin(KMO) للكشف عن مدى كفاية حجم العينة ٠,٨٦٥ وهي تزيد عن الحد الأدنى المقبول لاستخدام أسلوب التحليل العاملي وهو ٠,٥٠ كما تم التأكد من ملائمة المصفوفة للتحليل العاملي بحساب اختبار بارتليت Bartlett's test حيث كان دالاً إحصائياً عند مستوي ٠,٠١.

وبعد التأكد من ملائمة البيانات لأسلوب التحليل العاملي، تم إخضاع مصفوفة الارتباط لأسلوب تحليل المكونات الأساسية Principal components analysis (PCA) وتدوير المحاور تدويراً متعامداً باستخدام طريقة الفاريماكس وقد أسفر التحليل عن وجود ستة عوامل تزيد قيم جذورها الكامنة عن الواحد الصحيح بحسب معيار كايزر وتفسر ما مجموعه ٨١,٥٠% من التباين الكلى في أداء الأفراد على مقياس طيب الحياة النفسية. وتوضح الجداول (٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧) تشبعات المكونات المستخرجة بعد التدوير المتعامد لمقياس طيب الحياة النفسية.

جدول (١٠)

التشبعات الخاصة بالعامل الأول الاستقلال الذاتي

رقم العبارة	العبارة	التشبعات	قيم الشيوع
1	أؤمن بمبدأ كن نفسك	**0.954**	**0.937**
7	أثق في آرائي، وإن كانت مخالفة لرأي زملائي	**0.884**	**0.827**
13	أراء زملائي تجاهي لا تهمني	**0.899**	**0.813**
19	أبذل قصاري جهدي لتحقيق أهدافي	**0.861**	**0.777**
الجذر الكامن		**3.399**	
نسبة التباين		**12.140**	

يتضح من جدول (١٠) أن جميع التشبعات دالة إحصائياً حيث ان قيمة كل منها أكبر من ٠,٣٠ على محك جيلفورد.

جدول (١١)

التشبعات الخاصة بالعامل الثاني التمكن البيئي

رقم العبارة	العبارة	التشبعات	قيم الشيوع
2	أتبع نظام الأولويات في تحقيق رغباتي	**0.936**	**0.889**
8	أحرص علي اكتشاف القيمة الجمالية في الأشياء من حولي	**0.797**	**0.657**
14	أنظم أمور حياتي بالطريقة التي ترضيني	**0.960**	**0.939**
20	أتحمل مسؤولياتي الشخصية بشكل جيد	**0.924**	**0.885**
الجذر الكامن		**3.373**	
نسبة التباين		**12.046**	

يتضح من جدول (١١) أن جميع التشبعات دالة إحصائياً حيث أن قيمة كل منها أكبر من ٠,٣٠ على محك جيلفورد.

جدول (١٢)

التشبعات الخاصة بالعامل الثالث الحياة الهادفة

رقم العبارة	العبارة	التشبعات	قيم الشيوع
3	لدي أهداف واضحة ومحددة تجاه مستقبلي الدراسي	**0.826**	**0.757**
9	أعطي الأشياء الهامة في حياتي وقتاً كافياً	**0.948**	**0.946**
15	أشعر أن الحياة سخية فيما تمنحه لي	**0.848**	**0.766**
21	أستمتع بوضع خطط للمستقبل وأعمل على تحقيقها في الواقع	**0.948**	**0.946**
الجذر الكامن		**3.329**	
نسبة التباين		**11.890**	

يتضح من جدول (١٢) أن جميع التشبعات دالة إحصائياً حيث أن قيمة كل منها أكبر من ٠,٣٠ على محك جيلفورد.

جدول (١٣)

التشبعات الخاصة بالعامل الرابع تقبل الذات

رقم العبارة	العبارة	التشبعات	قيم الشيوع
4	أشعر بالرضا عما حققته في حياتي	**0.842**	**0.722**
10	أشعر بتقبل لكل ما تحمله لي الحياة	**0.842**	**0.736**
16	أشعر أن حياتي ذات معني كبير	**0.947**	**0.930**
22	أشعر بالثقة في ذاتي وبالإيجابية عن نفسي	**0.808**	**0.676**
الجذر الكامن		**3.173**	
نسبة التباين		**11.331**	

يتضح من جدول (١٣) أن جميع التشبعات دالة إحصائياً حيث أن قيمة كل منها أكبر من ٠,٣٠ على محك جيلفورد.

جدول (١٤)

التشبعات الخاصة بالعامل الخامس التطور الشخصي

رقم العبارة	العبارة	التشبعات	قيم الشيوع
5	لدي الإستعداد للتغيير وتعلم أشياء جديدة	**0.787**	**0.700**
11	أوزع طاقتي ومجهودي علي المواقف التي أمر بها	**0.838**	**0.750**
17	أشعر أنني أتعامل بمهارة مع المشكلات التي تواجهني	**0.837**	**0.733**
23	يمكنني الإشتراك بأنشطة فعالة داخل فصلي المدرسي	**0.863**	**0.775**
25	أضع أهداف طويلة المدي لمستقبلي	**0.818**	**0.709**
27	أصبح تفاعلي مثمراً مع أساتذتي وزملائي	**0.817**	**0.732**
الجذر الكامن		**4.290**	
نسبة التباين		**15.321**	

يتضح من جدول (١٤) أن جميع التشبعات دالة إحصائياً حيث ان قيمة كل منها أكبر من ٠,٣٠ على محك جيلفورد.

جدول (١٥)

التشبعات الخاصة بالعامل السادس العلاقات الايجابية مع الاخرين

رقم العبارة	العبارة	التشبعات	قيم الشيوع
6	أحرص علي مساعدة زملائي	**0.936**	**0.893**
12	أفراد أسرتي مصدر سعادتي	**0.937**	**0.895**
18	أتقبل النقد من زملائي وأساتذتي	**0.920**	**0.869**
24	يتسم سلوكي مع زملائي بالتسامح	**0.901**	**0.818**
26	أواظب علي أداء الصلوات في أوقاتها	**0.871**	**0.779**
28	أشعر بالطمأنينه حينما أتوجه الي الله بالدعاء	**0.979**	**0.965**
الجذر الكامن		**5.256**	
نسبة التباين		**18.772**	

يتضح من جدول (١٥) أن جميع التشبعات دالة إحصائياً حيث ان قيمة كل منها أكبر من ٠,٣٠ على محك جيلفورد.

تفسير العوامل الناتجة من التحليل العاملي:

يتضح من الجدول السابق ما يلى:

- العامل الأول قد تشبعت به (٤) عبارات تشبعاً دالاً إحصائياً، وكان الجذر الكامن لها(٣,٣٩٩) بنسبة تباين(١٢,١٤٠ %). وجميعها تنتمي لبعد الاستقلال الذاتي.

- العامل الثاني قد تشبعت به (٤) عبارات تشبعاً دالاً إحصائياً، وكان الجذر الكامن لها(٣,٣٧٣) بنسبة تباين(١٢,٠٤٦ %). وجميعها تنتمي لبعد التمكن البيئي.
- العامل الثالث قد تشبعت به (٤) عبارات تشبعاً دالاً إحصائياً، وكان الجذر الكامن لها(٣,٣٢٩) بنسبة تباين(١١,٨٩٠ %). وجميعها تنتمي لبعد الحياة الهادفة.
- العامل الرابع قد تشبعت به (٤) عبارات تشبعاً دالاً إحصائياً، وكان الجذر الكامن لها(٣,١٧٣) بنسبة تباين(١١,٣٣١ %). وجميعها تنتمي لبعد تقبل الذات.
- العامل الخامس قد تشبعت به (٦) عبارة تشبعاً دالاً إحصائياً، وقد كان الجذر الكامن لها (٤,٢٩٠) بنسبة تباين (١٥,٣٢١%) وجميع هذه العبارات تنتمي لبعد التطور الشخصي.
- العامل السادس قد تشبعت به (٦) عبارات تشبعاً دالاً إحصائياً، وكان الجذر الكامن لها(٥,٢٥٦) بنسبة تباين(١٨,٧٧٢%). وجميع هذه العبارات تنتمي لبعد العلاقات الإيجابية مع الآخرين .

وقد فسرت هذه العوامل الأربعة نسبة تباين ٨١,٥٠ وهي نسبة تباين كبيرة تعكس أن هذه العوامل مجتمعة تفسر نسبة كبيرة من التباين في المقياس وتؤكد هذه النتيجة على الصدق العاملي للمقياس حيث تشبعت العبارات على العوامل التي تنتمي إليها وهو ما يعزز الثقة في المقياس.

ثانياً–الاتساق الداخلي للمقياس:

أ- تم التحقق من مدى ارتباط درجة كل فقرة مع الدرجة الكلية للبعد الذي تقيسه، والدرجة الكلية على المقياس، تم حساب معامل ارتباط بيرسون، بين درجة كل فقرة مع الدرجة الكلية على البعد الذي تنتمي اليه، وجاءت النتائج على النحو الموضح في الجدول التالي:

جدول (١٦)

الاتساق الداخلي لمقياس طيب الحياة النفسية

الاستقلال الذاتي		التمكن البيئي		الحياة الهادفة	
م	الارتباط بالبعد	م	الارتباط بالبعد	م	الارتباط بالبعد
1	**0.559**	**2**	**0.699**	**3**	**0.503**
7	**0.509**	**8**	**0.477**	**9**	**0.702**
13	**0.407**	**14**	**0.495**	**15**	**0.428**
19	**0.481**	**20**	**0.424**	**21**	**0.593**
تقبل الذات		التطور الشخصي		العلاقات	
4	**0.619**	**5**	**0.642**	6	**0.715**
10	**0.715**	**11**	**0.559**	12	**0.735**
16	**0.454**	**17**	**0.464**	18	**0.435**
22	**0.422**	**23**	**0.602**	24	**0.679**
		25	**0.658**	26	**0.716**
		27	**0.642**	28	**0.715**

معامل الارتباط دال عند مستوى ٠,٠١ ن=١٢٠ ≥ ٠,٢٥٤ وعند مستوي٠,٠٥ 0.195 ≥

ب-الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس:

كما قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين درجات الابعاد والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (١٧)

الاتساق الداخلي لمقياس طيب الحياة النفسية

الأبعاد	الدرجة الكلية
الاستقلال الذاتي	**0.741**
التمكن البيئي	**0.712**
الحياة الهادفة	**0.652**
تقبل الذات	**0.647**
التطور الشخصي	**0.638**
العلاقات الإيجابية مع الأخرين	**0.688**

ثالثاً: الثبات: قامت الباحثة بحساب ثبات مقياس طيب الحياة النفسية باستخدام الطرق التالية:

(١) معادلة ألفا كرونباخ: وذلك على عينة بلغت(١٢٠) من المفحوصين، وكانت النتائج كما هي ملخصة في جدول (١٨)

(٢) طريقة اعادة التطبيق: وذلك بفاصل زمني أسبوعين على عينة قوامها ١٢٠ مفحوصاً ومفحوصة، والنتائج موضحة في جدول(١٨)

جدول(١٨)

معاملات الثبات بطريقة ألفا واعادة التطبيق ن= ١٢٠

الأبعاد	ألفا كرونباخ	اعادة التطبيق
الاستقلال الذاتي	**0.731**	**0.742**
التمكن البيئي	**0.761**	**0.766**
الحياة الهادفة	**0.756**	**0.782**
تقبل الذات	**0.780**	**0.763**
التطور الشخصي	**0.701**	**0.762**
العلاقات مع الأخرين	**0.712**	**0.745**
الدرجة الكلية	**0.810**	**0.820**

يتضح من الجدول السابق أن معاملات ثبات أبعاد المقياس والدرجة الكلية جاءت مرتفعة وذلك باستخدام طريقتي ألفا كرونباخ واعادة التطبيق وهو ما يعزز الثقة في المقياس لاستخدامه في البحث الحالي.

الخطوة الخامسة: التعليمات وطريقة التصحيح:

[١] التعليمات: يعتمد هذا المقياس علي تقرير المفحوصين وطلبت الباحثة من التلاميذ قراءة العبارات جيداً واختيار ما يناسبهم مع الحفاظ التام علي سرية البيانات.

[٢] طريقة التصحيح: يتكون المقياس في صورته النهائية من (٢٨) عبارة، به عدد من العبارات الإيجابية والسلبية، وتقدير الدرجات علي العبارات الإيجابية علي النحو التالي (١،٢،٣،٤،٥)، بينما الإجابة علي العبارات السلبية تأخذ عكس هذا التوزيع، وتقدر الدرجة علي المقياس وفقا لميزان التصحيح الخماسي وفقاً للجدول التالي:

جدول(١٩)

أبعاد وأرقام عبارات المقياس

الأبعاد الأساسية	أرقام العبارات	عدد العبارات	الدرجة الصغري	الدرجة العظمي
الاستقلال الذاتي	19، 13، 7،1	4	4	20
التمكن البيئي	20، 14، 8،2	4	4	20
الحياة الهادفة	21، 15، 9،3	4	4	20
تقبل الذات	22، 16، 10،4	4	4	20
التطور الشخصي	27، 25، 23، 17، 11،5	6	6	30
العلاقات مع الأخرين	28، 26، 24، 18، 12،6	6	6	30
الدرجة الكلية		28	28	140

[٣] تفسير الدرجات: تفسر الدرجة المنخفضة بانخفاض مستوي طيب الحياة النفسية لدي المفحوص بينما تعني الدرجة المرتفعة ارتفاع مستوي طيب الحياة النفسية لدي المفحوص.

رابعاً: مقياس طيب الحياة الذاتية من اعداد الباحثة

قامت الباحثة بإعداد مقياس طيب الحياة الذاتية حيث وجدت الباحثة ندرة في الأدوات التي تقيس هذا التغير لدي تلاميذ المرحلة الإعدادية .

[أ] مبررات تصميم المقياس: هناك العديد من الأسباب التي دعت إلي تصميم المقياس منها قلة وجود بعض المقاييس المستخدمة لقياس طيب الحياة الذاتية وعدم مناسبة المقاييس المستخدمة لعينة ولبيئة الدراسة الحالية .

[ب] اجراءات إعداد وتصميم المقياس: تتكون عملية إعداد وتصميم المقياس المصمم للدراسة الحالية من (٥) خطوات كل خطوة من هذه الخطوات تشتق من الخطوة التي تسبقها وتمهد للخطوة التي تليها، حتي تترابط جميع الخطوات ويصبح العمل متكامل وفي صورته النهائية، ويمكن توضيح ذلك من خلال الخطوات التالية :

الخطوة الأولى : الاطلاع علي المقاييس المشابهة

اطلعت الباحثة على ما أتيح لها من إطار نظري ودراسات سابقة وبحوث ومراجع عربية وأجنبية والآراء والنظريات المتعلقة بموضوع الدراسة ومقاييس واختبارات تناولت طيب الحياة الذاتية من أجل التعرف على الطرق والأدوات المستخدمة في قياس طيب الحياة الذاتية

والاستفادة من المقاييس العامة في صياغة العبارات التي تناسب كل بعد من الأبعاد وكانت أهم المقاييس التي اطلعت عليها الباحثة:

١. مقياس أكسفورد للسعادة الذاتية إعداد(Argyle , 2001) ترجمة تامر شوقي (٢٠١٠).
٢. مقياس الشعور بالسعادة إعداد (إيناس بنت علي الرايفي،٢٠١٢)
٣. مقياس الهناء الذاتي الدراسي إعداد (enshaw, et al ,2014) ترجمة (فتحي الضبع ٢٠١٦).
٤. مقياس الهناء الشخصي إعداد (سهام عبدالغفار وآخرون،٢٠١٩)

الخطوة الثانية: الأسس الفلسفية والنفسية لتصميم المقاييس:

راعت الباحثة أن يكون المقياس بسيط في محتواه ويعبر عن الامكانيات الحقيقة لهذه الفئة. كما راعت أن يكون عدد العبارات وطول المقياس ودقة عباراته سعت الباحثة في صياغة العبارات في صورتها الأولية أن تكون سهلة، وواضحة، وقصيرة، ولا تحمل أكثر من معنى وأن تقيس ما وضعت لقياسه دون غموض وأن تعبر عن وجهات النظر المختلفة، وأن تكون الاستجابة مفيدة وقصيرة.

الخطوة الثالثة: صياغة أبعاد وبنود المقياس:

بعد إطلاع الباحثة على المقاييس السابقة والإطار النظري واللقاءات والمقابلات التي عقدتها الباحثة مع التلاميذ ومعلميهم، قامت الباحثة بتحديد أبعاد المقياس وصياغة بنود المقياس: وقامت الباحثة ببناء الصورة المبدئية لمقياس طيب الحياة الذاتية، وعدد عباراته (٢٦) عبارة موزعين علي ثلاثة أبعاد رئيسة، ثم قامت الباحثة بعرض المقياس في صورته الأولية (٢٦) عبارة علي مجموعة من المحكمين من أساتذة الصحة النفسية وعلم النفس مع التعريفات الإجرائية، وقد أرفقت الباحثة بالمقياس المقدم إلي لجنة التحكيم كتاباً أوضحت فيه عنوان الدراسة وهدفها، والعبارات المتضمنة للمقياس مع التعريف الإجرائي، وطلبت منهم إبداء وجهة نظرهم حول :

-مدي اتفاق بنود المقياس مع الهدف الذي وضعت من أجله .
-ارتباط المفردات بالأبعاد المرجو قياسها في ضوء التعريف الإجرائي لكل بعد.
-مدي مناسبة العبارة لطبيعة العينة .

-الحكم علي مدي دقة صياغة العبارات ومدي ملائمتها لأبعاد المقياس.

-إبداء ما يقترحونه من ملاحظات حول تعديل أو إضافة أو حذف ما يلزم .

وفي ضوء توجيهات السادة المحكمين قامت الباحثة بما يلي :

*إعادة صياغة بعض العبارات في صورة مبسطة .

*تعديل بعض العبارات بحيث تتضمن موقفاً واضحاً.

*حذف العبارات التي توحي بإجابة معينة .

*فك العبارات المركبة .

*حذف بعض العبارات التي لم تصل نسبة الاتفاق فيها علي ٨٠ % من عدد المحكمين ومن ثم أبقت الباحثة علي كل عبارات المقياس .

الخطوة الرابعة: حساب الخصائص السيكومترية للمقياس:

وقامت الباحثة الحالية بحساب الخصائص السيكومترية للمقياس على النحو التالي:

أولاً: الصدق:

١- صدق المحكمين:

عرضت الباحثة المقياس في صورته الأولية على مجموعة من المحكمين من أساتذة علم النفس والصحة النفسية وذلك للتأكد من مدي درجة وضوح المفردات وحسن صياغتها ومدي مطابقتها لقياس الجانب الذي وضعت لقياسه، ثم قامت الباحثة بحساب نسبة الاتفاق بين المحكمين في كل مفردة علي حدة وتم إجراء تعديل لبعض المفردات ولم يسفر ذلك عن حذف أي عبارة .

٢-الصدق العاملي: **Factorial Validity**

قامت الباحثة بحساب المصفوفة الارتباطية كمدخل لاستخدام أسلوب التحليل العاملي وقد أشارت قيم مصفوفة معاملات الارتباط المحسوبة إلى خلو المصفوفة من معاملات ارتباط تامة مما يوفر أساساً سليماً لإخضاع المصفوفة للتحليل العاملي. وقد تأكدت الباحثة من صلاحية المصفوفة من خلال تفحص قيمة محدد المصفوفة والذي بلغ ٠,٠٠٠٠٦٢ وهي تزيد عن الحد الأدنى المقبول ومن جانب آخر بلغت قيمة مؤشر Kaiser-Meyer-Oklin(KMO) للكشف عن مدى كفاية حجم العينة ٠,٨٧٠ وهي تزيد عن الحد الأدنى المقبول لاستخدام أسلوب التحليل العاملي وهو ٠,٥٠ كما تم التأكد من ملائمة المصفوفة

للتحليل العاملي بحساب اختبار بارتليت Bartlett's test حيث كان دالاً إحصائياً عند مستوي ٠,٠١.

وبعد التأكد من ملائمة البيانات لأسلوب التحليل العاملي، تم إخضاع مصفوفة الارتباط لأسلوب تحليل المكونات الأساسية (Principal components analysis PCA) وتدوير المحاور تدويراً متعامداً باستخدام طريقة الفاريماكس وقد أسفر التحليل عن وجود ستة عوامل تزيد قيم جذورها الكامنة عن الواحد الصحيح بحسب معيار كايزر وتفسر ما مجموعه ٧٨,٠٣% من التباين الكلى في أداء الأفراد على مقياس طيب الحياة النفسية. وتوضح الجداول (١٢، ١٣، ١٤) تشبعات المكونات المستخرجة بعد التدوير المتعامد لمقياس طيب الحياة الذاتية.

جدول (٢٠)

التشبعات الخاصة بالعامل الأول الرضا عن الحياة

رقم العبارة	العبارة	التشبعات	قيم الشيوع
1	أرضي بما قسمه الله لي	**0.984**	**0.970**
4	أنا راضٍ عن كل شيء في حياتي	**0.882**	**0.792**
7	أنا أسعد حالاً من بعض زملائي	**0.862**	**0.752**
10	أتقبل زملائي وأتعايش معهم كما هم	**0.834**	**0.720**
13	أشعر بالسعادة لوجود علاقات طيبة تربطني بزملائي	**0.799**	**0.658**
16	علاقاتي بزملائي وأساتذتي ناجحة	**0.836**	**0.719**
19	أفكاري وأرائي تنال اعجاب زملائي	**0.978**	**0.960**
22	تغمرني السعادة عندما أفكر فيما حققت	**0959**	**0.925**
25	أجد سعادة في الحصول علي ثمرة مجهودي	**0.979**	**0.960**
26	لدي نظرة إيجابية تجاه زملائي	**0.948**	**0.906**
الجذر الكامن		**8.357**	
نسبة التباين		**32.141**	

يتضح من جدول (٢٠) أن جميع التشبعات دالة إحصائياً حيث ان قيمة كل منها أكبر من ٠,٣٠ على محك جيلفورد.

جدول (٢١)

التشبعات الخاصة بالعامل الثاني حب الحياة

رقم العبارة	العبارة	التشبعات	قيم الشيوع
2	حب الحياة يحقق لي السعادة	**0.940**	**0.887**
5	أنظر إلي الحياة من جانبها الطيب	**0.748**	**0.574**
8	أحب الحياة كما هي	**0.967**	**0.943**
11	يلازمني شعور رائع بحب الحياة	**0.913**	**0.842**
14	أدرك أن لوجودي معني في الحياة	**0.786**	**0.633**
17	تستحق الحياة أن نحبها	**0.913**	**0.857**
20	أشعر أن الحياة سخية فيما تمنحه لي	**0861**	**0.745**
23	الحياة مليئة بالمسرات والمتع	**0.824**	**0.694**
الجذر الكامن		**6.139**	
نسبة التباين		**23.612**	

يتضح من جدول (٢١) أن جميع التشبعات دالة إحصائياً حيث ان قيمة كل منها أكبر من ٠,٣٠ على محك جيلفورد.

جدول (٢٢)

التشبعات الخاصة بالعامل الثالث التفاؤل

رقم العبارة	العبارة	التشبعات	قيم الشيوع
3	لدي نظرة تفاؤلية تجاه المستقبل	**0.814**	**0.664**
6	أتطلع بأنه ينتظرني مستقبل واعد	**0.919**	**0.859**
9	أقبل علي الحياة بحب وتفاؤل	**0.886**	**0.788**
12	أتوقع حدوث الخير دائماً وأسعي للنجاح	**0.919**	**0.859**
15	أتوقع دائما حدوث أشياء طيبة لي	**0.845**	**0.716**
18	يخبئ لي الزمن مفاجآت سارة	**0.656**	**0.440**
21	أثق عادة في أن الأمور تسير حسناً	**0.782**	**0.612**
24	أتوقع الفوز عندما أشارك زملائي في لعبة ما	**0.899**	**0.816**
الجذر الكامن		**4.793**	
نسبة التباين		**22.281**	

يتضح من جدول (٢٢) أن جميع التشبعات دالة إحصائياً حيث ان قيمة كل منها أكبر من ٠,٣٠ على محك جيلفورد.

تفسير العوامل الناتجة من التحليل العاملي:

يتضح من الجدول السابق ما يلى:

- العامل الأول قد تشبعت به (١٠) عبارات تشبعاً دالاً إحصائياً، وكان الجذر الكامن لها(٨,٣٥٧) بنسبة تباين(٣٢,١٤١%). وجميع هذه العبارات تنتمي لبعد الرضا عن الحياة.
- العامل الثاني قد تشبعت به (٨) عبارة تشبعاً دالاً إحصائياً، وقد كان الجذر الكامن لها (٦,١٣٩) بنسبة تباين (٢٣,٦١٢%) وجميع هذه العبارات تنتمي لبعد حب الحياة.
- العامل الثالث قد تشبعت به (٨) عبارات تشبعاً دالاً إحصائياً، وكان الجذر الكامن لها(٤,٧٩٣) بنسبة تباين(٢٢,٢٨١ %). وجميعها تنتمي لبعد التفاؤل.

ثانياً: الاتساق الداخلي للمقياس:

أ- تم التحقق من مدى ارتباط درجة كل فقرة مع الدرجة الكلية للبعد الذي تقيسه، والدرجة الكلية على المقياس، تم حساب معامل ارتباط بيرسون، بين درجة كل فقرة مع الدرجة الكلية على البعد الذي تنتمي اليه، وجاءت النتائج على النحو الموضح في الجداول التالية:

جدول (٢٣)

الاتساق الداخلي لمقياس طيب الحياة الذاتية

الرضا عن الحياة		حب الحياة		التفاؤل	
م	الارتباط بالبعد	م	الارتباط بالبعد	م	الارتباط بالبعد
1	**0.754	1	**0.520	1	**0.537
2	**0.739	2	**0.323	2	**0.430
3	**0.632	3	**0.390	3	**0.319
4	**0.650	4	**0.339	4	**0.309
5	**0.696	5	**0.295	5	**0.733
6	**0.674	6	**0.317	6	**0.727
7	**0.707	7	**0.394	7	**0.419
8	**0.715	8	**0.289	8	**0.806
9	**0.632				
10	**0.622				

معامل الارتباط دال عند مستوى ٠,٠١ ن=١٢٠ ≥ ٠,٢٥٤ وعند مستوي٠,٠٥ ≥ 0.195

ب-الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس:

كما قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين درجات الابعاد والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (٢٤)

الاتساق الداخلي لمقياس طيب الحياة الذاتية

الأبعاد	الدرجة الكلية
الرضا عن الحياة	**0.752**
حب الحياة	**0.762**
التفاؤل	**0.682**

الثبات: قامت الباحثة بحساب ثبات مقياس طيب الحياة الذاتية باستخدام الطرق التالية:

(١) معادلة ألفا كرونباخ: وذلك على عينة بلغت(١٢٠) من المفحوصين، وكانت النتائج كما هي ملخصة في جدول(٢٥).

(٢) طريقة اعادة التطبيق: وذلك بفاصل زمني أسبوعين على عينة قوامها ١٢٠ مفحوصاً ومفحوصة، والنتائج موضحة في جدول(٢٥).

جدول(٢٥)

معاملات الثبات بطريقة ألفا واعادة التطبيق ن= ١٢٠

الأبعاد	ألفا كرونباخ	اعادة التطبيق
الرضا عن الحياة	**0.721**	**0.751**
حب الحياة	**0.720**	**0.746**
التفاؤل	**0.736**	**0.742**
الدرجة الكلية	**0.780**	**0.786**

يتضح من الجدول السابق أن معاملات ثبات أبعاد المقياس والدرجة الكلية جاءت مرتفعة وذلك باستخدام طريقتي ألفا كرونباخ واعادة التطبيق وهو ما يعزز الثقة في المقياس لاستخدامه في البحث الحالي.

الخطوة الخامسة: التعليمات وطريقة التصحيح:

[١] التعليمات: يعتمد هذا المقياس علي تقرير المفحوصين وطلبت الباحثة من الطلاب قراءة العبارات جيداً واختيار ما يناسبهم مع الحفاظ التام علي سرية البيانات.

[٢] طريقة التصحيح: تقدر الدرجة علي المقياس وفقا لميزان التصحيح الخماسي وفقا للجدول التالي:

جدول(٢٦)

أبعاد وأرقام عبارات المقياس

الأبعاد الأساسية	أرقام العبارات	عدد العبارات	الدرجة الصغري	الدرجة العظمي
الرضا عن الحياة	26، 25، 22، 19، 16، 13، 10، 7، 4،1	10	10	50
حب الحياة	23، 20، 17، 14، 11، 8، 5،2	8	8	40
التفاؤل	24، 21، 18، 15، 12، 9، 6،3	8	8	40
الدرجة الكلية		26	26	130

[٣] تفسير الدرجات: تفسر الدرجة المنخفضة بانخفاض مستوي طيب الحياة الذاتية لدي المفحوص بينما تعني الدرجة المرتفعة ارتفاع مستوي طيب الحياة الذاتية لدي المفحوص.

الأساليب الإحصائية المستخدمة:

استخدمت الباحثة البرنامج الاحصائي SPSS الإصدار الثاني والعشرون للعام ٢٠١٣ بهدف احتساب الاختبارات الإحصائية التالية:

- معامل الفا كرونباخ .α– chronbach coefficient
- اختبار التاء للعينات المستقلة Independent samples T test والذي يتم احتساب القيمة التائية T في حالة المتغير الثنائي، وقد استخدمته الباحثة في المقارنة بين استجابات عينة الدراسة حسب متغير النوع (ذكر– أنثي).
- معاملات الارتباط.
- المتوسطات والانحرافات المعيارية.
- التحليل العاملي.
- تحليل الانحدار المتعدد.

نتائج البحث:

١-نتائج الفرض الأول وتحليلها وتفسيرها:

ينص هذا الفرض علي أنه " توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين طيب الحياة النفسية والإبداع الإنفعالي لدي تلاميذ المرحلة الإعدادية " وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بحساب معامل ارتباط بيرسون للعلاقات بين أبعاد طيب الحياة النفسية والدرجة الكلية وأبعاد الإبداع الانفعالي والدرجة الكلية وكانت النتائج كما هي موضحة في جدول (٢٧).

جدول (٢٧)

معاملات الارتباط بين مقياس طيب الحياة النفسية (الدرجة الكلية والأبعاد وأبعاد الإبداع الانفعالي والدرجة الكلية

الأبعاد	الاستعداد الانفعالي	الجدة الانفعالية	الفعالية الانفعالية	المرونة	الدرجة الكلية
الاستقلال الذاتي	**0.307**	**0.310**	**0.148**	**0.436**	**0.407**
التمكن البيئي	**0.379**	**0.297**	**0.246**	**0.310**	**0.409**
الحياة الهادفة	**0.304**	**0.301**	**0.149**	**0.320**	**0.365**
تقبل الذات	**0.270**	**0.249**	**0.217**	**0.358**	**0.357**
التطور الشخصي	**0.293**	**0.289**	**0.263**	**0.306**	**0.373**
العلاقات مع الآخرين	**0.383**	**0.349**	**0.247**	**0.464**	**0.485**
الدرجة الكلية	**0.388**	**0.255**	**0.401**	**0.279**	**0.409**

معامل الإرتباط دال عند مستوي ٠,٠١ ن=٣٠٠≥٠,١٤٨ وعند مستوي٠,٠٥ ≥ 0.113

يتضح من الجدول السابق وجود ارتباط دال موجب ذات دلالة إحصائية عند مستوي دلالة (٠,٠١) ، (٠,٠٥) بين أبعاد مقياس طيب الحياة النفسية والدرجة الكلية وأبعاد مقياس الابداع الانفعالي والدرجة الكلية، والذي يعني أنه كلما ارتفع مستوي الإبداع الانفعالي ارتفع مستوي الشعور بطيب الحياة النفسية لدي تلاميذ المرحلة الإعدادية، مما يشير إلي وجود علاقة ارتباطية موجبة بين طيب الحياة النفسية والإبداع الإنفعالي .

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع ما توصلت إليه العديد من الدراسات مثل دراسة (Kelly,2009)،Claxton and Pannell, 2008))

(Hamid Kazemi-Zahrani & Maryam Ghorbani ,2015) ، والتي توصلت إلي وجود علاقة بين طيب الحياة النفسية والإبداع الانفعالي .

وتفسر الباحثة هذه النتيجة في ضوء الدور المهم الذي يسهم به الإبداع الإنفعالي في تحقيق الشعور بطيب الحياة النفسية، فالفرد عندما يشعر بأن لديه القدرة علي الفهم السليم لعواطفه ومشاعره وانفعالاته، فإن ذلك يجنبه الدخول في مشكلات وجدانية قد تسبب له عدم الشعور بطيب الحياة، الأمر الذي ينعكس إيجابياً علي تحقيق النمو المتكامل في شخصية الفرد، ويساعده في إشباع احتياجاته النفسية والاجتماعية، كما أن الفرد الذي لديه درجة مرتفعة من الإبداع الانفعالي يتمتع بالاستقلالية الذاتية وطلاقة التفكير ومرونته والأصالة، والقدرة علي تخيل أكثر من بديل في نفس الوقت، ومن ثم فإنه يشعر بالاستقلالية والتمكن والسيطرة علي البيئة، كما يتمتع بعلاقات إيجابية مع الآخرين، وجميعها من المؤشرات الدالة علي تحقيق الشعور بطيب الحياة النفسية .

كما يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما أشار إليه (Mayer, et al, 2008) من أن الإبداع الانفعالي يؤدي دوراً مهماً في العديد من الأنشطة الحياتية التي يقوم بها الفرد، كما أن الأفراد الذين لديهم وعي بانفعالاتهم وانفعالات الآخرين تكون لديهم القدرة علي توظيف انفعالاتهم بشكل أصيل ومرن في مختلف مواقف التفاعل الاجتماعي، في حين أن الفرد الذي تكون لديه هذه الإمكانية ضعيفة فإنه يفقد السيطرة علي إدارة انفعالاته وتوظيفها بشكل صحيح .

٢-نتائج الفرض الثاني وتحليلها وتفسيرها:

ينص هذا الفرض علي أنه " توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين طيب الحياة النفسية وإدارة الوقت لدي تلاميذ المرحلة الإعدادية "وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بحساب معامل ارتباط بيرسون للعلاقات بين أبعاد طيب الحياة النفسية والدرجة الكلية وأبعاد إدارة الوقت والدرجة الكلية وكانت النتائج كما هي موضحة في جدول (٢٨).

جدول (٢٨)

معاملات الارتباط بين مقياس طيب الحياة النفسية (الدرجة الكلية والأبعاد)

وأبعاد إدارة الوقت والدرجة الكلية

لأبعاد	تخطيط الوقت	تنظيم الوقت	التنفيذ	المتابعة	الدرجة الكلية
الاستقلال الذاتي	**0.353**	**0.148**	**0.213**	**0.152**	**0.309**
التمكن البيئي	**0.211**	*0.134	**0.300	*0.124	**0.253
الحياة الهادفة	**0.241**	**0.189	**0.318	**0.189	**0.316
تقبل الذات	**0.236	*0.140	**0.339	*0.139	**0.279
التطور الشخصي	**0.231	**0.180	*0.147	**0.178	**0.234
العلاقات مع الآخرين	**0.304	**0.214	**0.208	*0.130	**0.309
الدرجة الكلية	**0.397	**0.257	**0.378	**0.204	**0.428

معامل الإرتباط دال عند مستوي ٠,٠١ ن=٣٠٠≥٠,١٤٨ وعند مستوي٠,٠٥ ≥ 0.113

يتضح من الجدول السابق وجود ارتباط دال موجب ذات دلالة إحصائية عند مستوي دلالة (٠,٠١) ، (٠,٠٥) بين أبعاد مقياس طيب الحياة النفسية والدرجة الكلية وأبعاد مقياس إدارة الوقت والدرجة الكلية، والذي يعني أنه كلما ارتفعت مهارة إدارة الوقت ارتفع مستوي الشعور بطيب الحياة النفسية لدي تلاميذ المرحلة الإعدادية، مما يشير إلي وجود علاقة ارتباطية موجبة بين طيب الحياة النفسية وإدارة الوقت .

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع ما توصلت إليه العديد من الدراسات مثل دراسة (Amy B. Chan Hilton , 2017) (Xiaohui Yang, & Liqi Zhu, 2016) ، والتي توصلت إلي وجود علاقة بين طيب الحياة النفسية وإدارة ، وأن الإدارة الجيدة للوقت يدعم من طيب الحياة النفسية لدي التلاميذ.

وتفسر الباحثة هذه النتيجة في ضوء الدور المهم الذي يسهم به إدارة الوقت في تحقيق الشعور بطيب الحياة النفسية، فالفرد عندما يستغل كل قدراته وإمكانياته في أداء أعماله من خلال تخطيط وتنظيم ومتابعة وقته فهذا يحقق له الشعور بالتمكن البيئي والاستقرار النفسي والاستقلال الذاتي وهذا كله من شأنه يجعل الفرد متكيفاً نفسياً واجتماعياً مما يشعره بالسعادة النفسية والارتياح النفسي.

ويمكن أيضاً تفسير هذه النتيجة في ضور ما أشار إليه (Fowler,2013, 476 John،) من أهمية متغير مهارات إدارة الوقت في حياة الفرد وارتباطه بتحقيق طيب الحياة النفسية لديه، فإدارة الوقت لا تعني تخصيص وتنظيم وقت الدراسة ووقت العمل فقط وإنما أن يخطط الفرد ويجعل وقته يستوعب ذاته لإشباع ميوله ورغباته ويستوعب أصدقائه وحياته الاجتماعية والأسرية، مما يحقق طيب الحياة النفسية للفرد ويخفف عنه الضغوط والأعباء النفسية.

٢- نتائج الفرض الثالث وتحليلها وتفسيرها:

ينص هذا الفرض علي أنه "**توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين طيب الحياة الذاتية والإبداع الانفعالي لدي تلاميذ المرحلة الإعدادية**"، وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بحساب معامل ارتباط بيرسون للعلاقات بين أبعاد طيب الحياة الذاتية (والدرجة الكلية) وأبعاد الإبداع الإنفعالي والدرجة الكلية وكانت النتائج كما هي موضحة في جدول(٢٩).

جدول (٢٩)

معاملات الارتباط بين مقياس طيب الحياة الذاتية (الدرجة الكلية والأبعاد)

وأبعاد الابداع الانفعالي والدرجة الكلية

الأبعاد	الاستعداد الانفعالي	الجدة الانفعالية	الفعالية الانفعالية	المرونة	الدرجة الكلية
الرضا عن الحياة	**0.329**	**0.221**	**0.141**	**0.225**	**0.313**
حب الحياة	**0.409**	**0.311**	**0.217**	**0.447**	**0.465**
التفاؤل	**0.372**	**0.318**	**0.235**	**0.396**	**0.439**
الدرجة الكلية	**0.447**	**0.344**	**0.240**	**0.436**	**0.493**

معامل الارتباط دال عند مستوى ٠,٠١ ن=٣٠٠ ≥ ٠,١٤٨ وعند مستوي٠,٠٥ ≥ 0.113

يتضح من الجدول السابق وجود ارتباط دال موجب ذات دلالة إحصائية عند مستوي دلالة (٠,٠١) وعند مستوي(٠,٠٥) بين أبعاد مقياس طيب الحياة الذاتية والدرجة الكلية وأبعاد مقياس الابداع الانفعالي والدرجة الكلية، والذي يعني أنه كلما ارتفع مستوي الإبداع

الانفعالي ارتفع مستوي الشعور بطيب الحياة الذاتية لدي تلاميذ المرحلة الإعدادية مما يشير إلي وجود علاقة ارتباطية موجبة بين طيب الحياة الذاتية والإبداع الانفعالي.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع ما توصلت إليه العديد من الدراسات مثل دراسة Mahshad (Cooney, Jennifer Marie , 2018) ،Motaghedifard, 2014))

(Fanchini, Agathe & Jongbloed,Janine،2019) ، والتي أشارت نتائج دراستهم إلي وجود علاقة إيجابية بين طيب الحياة الذاتية والإبداع الإنفعالي .

وتفسر الباحثة هذه النتيجة في ضوء أن قدرة الفرد علي إدارة إنفعالاته وتنظيمها بطريقة مبتكرة وفهم مشاعره، والسيطرة علي إنفعالاته، من شأنه أن ينعكس بشكل جوهري علي حياته بشكل عام، ويحقق له العديد من المظاهر الإيجابية في حياته، كالقدرة علي تنظيم وضبط ذاته، وارتفاع تقديره لذاته، وامتلاكه للعديد من المهارات التي تساعده علي بناء ذاته، كما يحقق له المزيد من التطور والتقدم، فيشعر بحب الحياة والتفاؤل والرضا التام عنها، مما يحقق له الشعور بطيب الحياة الذاتية .

٤-نتائج الفرض الرابع وتحليلها وتفسيرها:

ينص هذا الفرض علي أنه "**توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين طيب الحياة الذاتية وإدارة الوقت لدي تلاميذ المرحلة**"، وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بحساب معامل ارتباط بيرسون للعلاقات بين أبعاد طيب الحياة الذاتية (والدرجة الكلية) وأبعاد إدارة الوقت والدرجة الكلية وكانت النتائج كما هي موضحة في جدول(٣٠).

جدول (٣٠)

معاملات الارتباط بين مقياس طيب الحياة الذاتية(الدرجة الكلية والأبعاد) وأبعاد إدارة الوقت والدرجة الكلية

الأبعاد	تخطيط الوقت	تنظيم الوقت	التنفيذ	المتابعة	الدرجة الكلية
الرضا عن الحياة	**0.314**	**0.136**	**0.262**	**0.275**	**0.343**
حب الحياة	**0.506**	**0.266**	**0.228**	**0.394**	**0.514**
التفاؤل	**0.485**	**0.334**	**0.225**	**0.392**	**0.534**
الدرجة الكلية	**0.530**	**0.300**	**0.286**	**0.430**	**0.564**

معامل الارتباط دال عند مستوى ٠,٠١ ن=٣٠٠ ≥ ٠,١٤٨ وعند مستوي٠,٠٥ ≥ 0.113

يتضح من الجدول السابق وجود ارتباط دال موجب ذات دلالة إحصائية عند مستوي دلالة (٠,٠١) وعند مستوي(٠,٠٥) بين أبعاد مقياس طيب الحياة الذاتية والدرجة الكلية

وأبعاد مقياس إدارة الوقت والدرجة الكلية، والذي يعني أنه كلما ارتفعت مهارة إدارة الوقت ارتفع مستوي الشعور بطيب الحياة الذاتية لدي تلاميذ المرحلة الإعدادية مما يشير إلي وجود علاقة ارتباطية موجبة بين طيب الحياة الذاتية وإدارة الوقت.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة(Attiya Sana , ،li Hua, Tong , 2011) (Summaira Nasir ,2018)، والتي تشير نتائجها إلي وجود علاقة موجبة بين طيب الحياة الذاتية وإدارة الوقت .

وتفسر الباحثة هذه النتيجة في ضوء الدور الواضح لمتغير إدارة الوقت الذي يلعبه في مجال الرضا عن الحياة، فاستغلال الوقت وحسن إدارته وتنظيمه يعد مفتاحاً أساسياً للسعادة فحسن إدارة الوقت يمكن الفرد من المشاركة في جميع الأنشطة الإجتماعية والترويحية، مما ينتج عن ذلك الشعور بالإنتاجية والفعالية والتفاؤل والرضا عن الحياة، وتحقيق الراحة والصحة النفسية مما يكون لذلك أثر إيجابي في الشعور بطيب الحياة الذاتية .

٥- نتائج الفرض الخامس وتحليلها وتفسيرها:

ينص هذا الفرض على أنه" **توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد مقياس طيب الحياة النفسية والدرجة الكلية وفقاً لمتغير النوع (ذكور/إناث)" لدي تلاميذ المرحلة الإعدادية"**، وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات التلاميذ، كما قامت باستخدام الاختبار الإحصائي اختبار ت للتحقق من دلالة الفروق بين المجموعتين وكانت النتائج كما هي موضحة بالجدول (٣١):

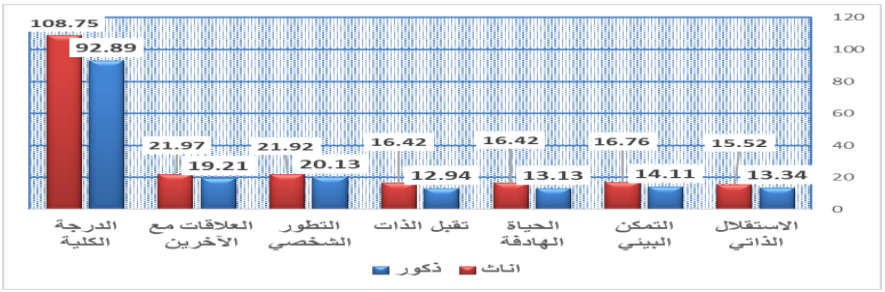
جدول (٣١)

المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) ودلالتها للفروق في أبعاد مقياس طيب الحياة النفسية والدرجة الكلية وفقاً للنوع

المتغيرات	ذكور ن=(١٣٧)		إناث ن= (١٦٣)		قيمة ت	مستوى الدلالة
	م	ع	م	ع		
الاستقلال الذاتي	13.34	1.93	15.52	2.14	9.182	0.01
التمكن البيئي	14.11	2.28	16.76	1.39	12.327	0.01
الحياة الهادفة	13.13	2.23	16.42	1.56	13.337	0.01
تقبل الذات	12.94	2.14	16.42	1.56	16.199	0.01
التطور الشخصي	20.13	2.82	21.92	2.74	5.556	0.01
العلاقات مع الآخرين	19.21	2.36	21.97	2.86	8.977	0.01
الدرجة الكلية	92.89	6.81	108.75	6.23	21.035	0.01

قيمة ت دالة عند مستوي ٠,٠١ عند د.ج =٢٩٨ =٢,٥٨، وعند ٠,٠٥=١,٩٦

يتضح من جدول(٣١) ما يلي: وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات مجموعتي الذكور والاناث في جميع أبعاد مقياس طيب الحياة النفسية والدرجة الكلية حيث كانت قيمة ت دالة للأبعاد والدرجة الكلية وكانت الفروق لصالح المتوسطات الأعلى وهي لصالح الاناث ومن ثم فإن الفروق لصالح الاناث في أبعاد طيب الحياة النفسية والدرجة الكلية.



وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (Mohanty & Sahoo ,2015) والتي تشير إلي أن نوع الشخصية ونوع الجنس لديهم تأثير علي طيب الحياة النفسية، وأن الإناث يتمتعن بمستوي من طيب الحياة النفسية أعلي مقارنة بنظرائهن من الذكور .

كما تؤكد دراسة كلاً من (Benjet & Hernandez, Gurman , 2001)، (أماني عبدالوهاب، ٢٠٠٦)، (Garcia, et , al , 2017)، (نبيل الجندي وجبارة عبد تلاحمه ،

٢٠١٧)، علي وجود فروق بين الذكور والإناث لصالح الإناث في طيب الحياة النفسية، حيث كانت الإناث أعلي في درجات الشعور بطيب الحياة النفسية مقارنة بالذكور .

وتفسر الباحثة وجود فروق بين الذكور والإناث في طيب الحياة النفسية لصالح الإناث ربما يرجع إلي ظروف التنشئة الإجتماعية والثقافية التي تزود الإناث بنوع من المساندة الإجتماعية توفر لها حالة إيجابية تعززها في تخفيف الأحداث الضاغطة مما يوفر لها فرصاً للشعور بطيب الحياة النفسية .

٤- الفرض السادس وتحليلها وتفسيرها:

ينص هذا الفرض على أنه" **توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد مقياس طيب الحياة الذاتية والدرجة الكلية وفقاً لمتغير النوع (ذكور/اناث) لدي تلاميذ المرحلة الإعدادية** "، وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافاتالمعيارية لدرجات التلاميذ كما قامت باستخدام الاختبار الإحصائي اختبار ت للتحقق من دلالة الفروق بين المجموعتين وكانت النتائج كما هي موضحة بالجدول(٣٢):

جدول (٣٢)

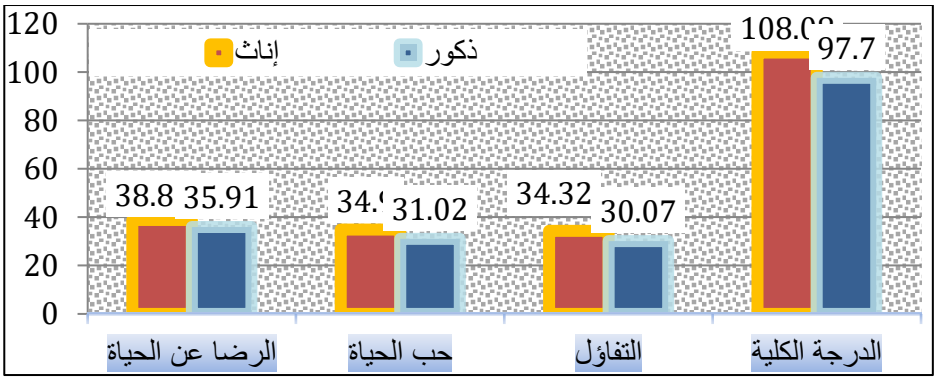
المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) ودلالتها للفروق في أبعاد مقياس طيب الحياة الذاتية والدرجة الكلية وفقاً النوع

المتغيرات	ذكور ن= (١٣٧)		إناث ن= (١٦٣)		قيمة ت	مستوى الدلالة
	م	ع	م	ع		
الرضا عن الحياة	**35.91**	**3.98**	**38.85**	**2.14**	**8.125**	**0.01**
حب الحياة	**31.02**	**3.27**	**34.90**	**3.72**	**9.514**	**0.01**
التفاؤل	**30.77**	**3.24**	**34.32**	**3.55**	**8.977**	**0.01**
الدرجة الكلية	**97.70**	**8.25**	**108.08**	**7.49**	**11.400**	**0.01**

قيمة ت دالة عند مستوي ٠,٠١ عند د.ج =٢٩٨ =٢,٥٨، وعند ٠,٠٥=١,٩٦

يتضح من جدول(٣٢) ما يلي:

وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات مجموعتي الذكور والاناث في جميع أبعاد مقياس طيب الحياة الذاتية والدرجة الكلية حيث كانت قيمة "ت" دالة للأبعاد والدرجة الكلية وكانت الفروق لصالح المتوسطات الأعلى وهي لصالح الاناث ومن ثم فإن الفروق لصالح الاناث في أبعاد طيب الحياة الذاتية والدرجة الكلية.



وبمقارنة هذه النتيجة بنتائج الدراسات السابقة نجد أنها تتفق مع دراسة (Kashdan , 2009) والتي أشارت إلي أن الإناث يرتفع شعورهن بطيب الحياة الذاتية أكثر من الذكور، كما تشير دراسة كلاً من (سحر فاروق، ٢٠٠٨)، (Hua-Jin , 2009)،(Garcia, et , 2017)إلي وجود فروق بين الذكور والإناث في طيب الحياة الذاتية لصالح الإناث بينما نجدها تختلف مع دراسة (أماني سعيد، ٢٠٠٨) والتي أوضحت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الهناء الذاتي ومكوناته لصالح الذكور، وأيضاً اختلفت مع دراسة (سميرة حسن، ٢٠٠٩)، (Frah, Yarkewicz and Kashan , 2009) والتي أسفرت نتائجها عن عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في الرضا عن الحياة والشعور بالسعادة .

ولعل التعارض بين نتيجة الدراسة الحالية ونتائج بعض الدراسات السابقة التي أكدت عدم فروق بين الذكور والإناث أو وجود فروق لصالح الذكور قد يرجع لاختلاف العوامل الثقافية والاجتماعية وطبيعة الظروف الاقتصادية وظروف التنشئة الإجتماعية التي أجريت عليها هذه الدراسات، أو ربما يرجع لاختلاف المرحلة العمرية أو الدراسية التي أجريت عليها هذه الدراسات، فمع تفاوت خصائص هذه المجتمعات قد تختلف الظروف والعوامل الخارجية المحيطة بعيناتها، والتي من شأنها أن تؤثر علي حاجات المراهقين وما قد يواجههم من مشكلات، قد تلعب دوراً في اختلاف مستوي شعورهم بطيب الحياة الذاتية .

وتفسر الباحثة وجود فروق بين الذكور والإناث في طيب الحياة الذاتية لصالح الإناث يرجع إلي الطبيعة العاطفية الفطرية للإناث والتي تتميزن بها عن الذكور، وأن عاطفة الحب لدي

الإناث هي أخصب مما لدي الذكور بكثير كما أن الإناث أكثر سعياً للحصول علي التعاطف والاستحسان والحب خاصة في مرحلة المراهقة، كما أنهن أكثر من الذكور في العطاء والمحبة ولديهم ثقة في الآخرين وحسن ظن بهم وبالتالي يشعرن بالسعادة والرضا عن حياتهن .

٥- نتائج الفرض السابع وتحليلها وتفسيرها:

ينص هذا الفرض على أنه " **يمكن التنبؤ بطيب الحياة النفسية من خلال الابداع الانفعالي وادارة الوقت لدي تلاميذ المرحلة الإعدادية** " : وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام تحليل الانحدار المتعدد لقياس مدى امكانية التنبؤ بطيب الحياة النفسية من خلال الابداع الانفعالي وادارة الوقت. وقد قامت الباحثة أولاً بالاطمئنان على تحقق الافتراضات الأساسية لاستخدام تحليل الانحدار المتعدد وهي اعتدالية البيانات وعدم وجود ازدواج خطى بين المتغيرين المستقلين حيث بلغت قيمة عامل تضخم التباين variance inflation factor(١,٠٠) وهذه القيمة أصغر من القيمة التي تشير الى وجود ازدواج خطى بين المتغيرين وهي القيمة ١٠ مما يدل على عدم وجود ازدواج وكفاية حجم العينة والذي يشترط أن يكون حجم العينة مساوياً على الأقل لأربعة أضعاف عدد المتغيرات المستقلة وتجانس أو ثبات تباين البواقي كما كانت قيمة اختبار دوربن واتسون Durbin Watson Test، أقل من القيمة الجدولية للاختبار عندما تكون العينة ٣٠٠ وعدد المتغيرات المستقلة ٢ .

باستخدام اختبار تقدير دالة الانحدار وجد أن أنسب نموذج للعلاقة بين طيب الحياة النفسية والابداع الانفعالي وادارة الوقت هو النموذج الخطي وبلغت قيمةٌ ٢R (٠,٣٨٣) وهي قيمة مرتفعة وتعنى إمكانية تفسير التغير في طيب الحياة النفسية بدرجة ٣٨% مما يعنى قدرة النموذج علي تفسير العلاقة بنفس الدرجة، وبلغت قيمة ف (٩٢,٢٤٧) وهي قيمة دالة عند مستوي معنوية (٠,٠١) وبلغت قيمة الثابت ٣٢,٥٩٠ وهي دالة احصائياً.

جدول(٣٣)

تحليل الانحدار المتعدد للمتغيرات النفسية في التنبؤ بطيب الحياة النفسية

	الارتباط R	معامل التحديد	قيمة ف	المتغير المستقل	قيمة الانحدار B	الانحدار المتعدد Beta	قيمة ت	الدلالة الإحصائية
طيب الحياة النفسية	**0.619**	**0.383**	**92.247**	الابداع	**0.576**	**0.529**	**9.820**	**0.01**
				ادارة الوقت	**0.120**	**0.146**	**2.711**	**0.01**

وتشير النتائج في جدول (٣٣) أن الابداع الانفعالي وادارة الوقت تتنبأ ايجابيا بطيب الحياة النفسية.

وفيما يلي معادلة الانحدار:

طيب الحياة النفسية =32.590+(0.529 × الابداع) + (0.146 × ادارة الوقت)

٦-نتائج الفرض الثامن وتحليلها وتفسيرها:

ينص هذا الفرض على أنه " **يمكن التنبؤ بطيب الحياة الذاتية من خلال الابداع الانفعالي وادارة الوقت لدي تلاميذ المرحلة الإعدادية** ". وللتحقق من صحة هذا الفرض، قامت الباحثة باستخدام تحليل الانحدار المتعدد لقياس مدى امكانية التنبؤ بطيب الحياة الذاتية من خلال الابداع الانفعالي وادارة الوقت. وقد قامت الباحثة أولاً بالاطمئنان على تحقق الافتراضات الأساسية لاستخدام تحليل الانحدار المتعدد وهي اعتدالية البيانات وعدم وجود ازدواج خطى بين المتغيرين المستقلين حيث بلغت قيمة عامل تضخم التباينvariance inflation actor(١,٠٠) وهذه القيمة أصغر من القيمة التي تشير الى وجود ازدواج خطى بين المتغيرين وهي القيمة ١٠ مما يدل على عدم وجود ازدواج وكفاية حجم العينة والذي يشترط أن يكون حجم العينة مساوياً على الأقل لأربعة أضعاف عدد المتغيرات المستقلة وتجانس أو ثبات تباين البواقي كما كانت قيمة اختبار دوربن واتسون Durbin Watson Test، أقل من القيمة الجدولية للاختبار عندما تكون العينة ٣٠٠ وعدد المتغيرات المستقلة ٢ .

باستخدام اختبار تقدير دالة الانحدار وجد أن أنسب نموذج للعلاقة بين طيب الحياة الذاتية والابداع الانفعالي وادارة الوقت هو النموذج الخطي وبلغت قيمة R^2 (٠,٣٧٠) وهي قيمة مرتفعة وتعنى إمكانية تفسير التغير في طيب الحياة الذاتية بدرجة ٣٧% مما يعنى قدرة النموذج

علي تفسير العلاقة بنفس الدرجة، وبلغت قيمة ف (٨٧,٢١٣) وهي قيمة دالة عند مستوي معنوية (٠,٠١) وبلغت قيمة الثابت ٣٥,٣٩٠ وهي دالة احصائياً.

جدول(٣٤)

تحليل الانحدار المتعدد للمتغيرات النفسية في التنبؤ بطيب الحياة الذاتية

	الارتباط R	معامل التحديد	قيمة ف	المتغير المستقل	قيمة الانحدار B	الانحدار المتعدد Beta	قيمة ت	الدلالة الإحصائية
طيب الحياة الذاتية	**0.608**	**0.370**	**87.213**	الابداع	**0.270**	**0.269**	**4.951**	**0.01**
				ادارة الوقت	**0.318**	**0.420**	**7.725**	**0.01**

وتشير النتائج في جدول (٣٤) أن الابداع الانفعالي وادارة الوقت تتنبأ ايجابيا بطيب الحياة الذاتية.

وفيما يلي معادلة الانحدار:

طيب الحياة الذاتية = 35.390+(0.269 × الابداع)+ (0.420 × ادارة الوقت)

تشير النتائج في جدول (٣٣، ٣٤) إلي أن الإبداع الإنفعالي وإدارة الوقت تتنبأ إيجابياً بطيب الحياة (النفسية / الذاتية) .

وتتفق هذه النتائج مع نتائج بعض الدراسات السابقة، مثل دراسة(Augusto, Martos 2010 ,) و دراسة (Hamid Kazemi-Zahrani & Maryam Ghorbani , 2015) والتي أظهرت إمكانية التنبؤ بطيب الحياة النفسية من خلال الإبداع الانفعالي، ودراسة (, Mahshad Motaghedifard 2014) والتي أظهرت أن الإبداع الانفعالي أسهم إسهاماً دالا في التنبؤ بطيب الحياة الذاتية، ودراسة (Forgeard, Marie Julie ,2015 Cecile) والتي أسفرت نتائجها أن الإبداع الانفعالي منبئ جيد لطيب الحياة .

وتفسر الباحثة هذه النتيجة في ضوء أن الإبداع الإنفعالي يتعلق بالتعامل بشكل مبتكر مع المعلومات الإنفعالية وتوظيفها بشكل يجعل الفرد يشعر بالأمل والتفاؤل مهما واجه من صعوبات أو تحديات، ومن ثم فإن الإبداع الإنفعالي يجعل الفرد يتعامل بكفاءة مع ذاته ومع البيئة المحيطة به، الأمر الذي يمكنه من حل الصراعات ومواجهة الضغوطات وبناء علاقات اجتماعية ناجحة مع الآخرين، ومن ثم يصبح الفرد أقل عرضه للوقوع في دائرة الاضطرابات النفسية، كما يصبح الفرد أكثر رضاً عن المظاهر المختلفة لحياته وأكثر شعوراً

بطيب الحياة، ومن ثم فإنه من مصادر طيب الحياة المشاعر الإيجابية التي تنتج عن تمتع الفرد بدرجه عالية من الإبداع الإنفعالي، فيصبح أقل قلقاً وتوتراً، وهو ما يفسر إمكانية التنبؤ بطيب الحياة من خلال الإبداع الإنفعالي .

ومن جانب آخر تتفق نتائج دراسة (Amy B. Chan Hilton , 2017) مع البحث الحالي والتي تؤكد أن الإدارة الجيدة للوقت يدعم من طيب الحياة النفسية لدي الطلاب، ودراسة (li Hua, Tong , 2011) والتي كشفت نتائجها بأنه يمكن استخدام إدارة الوقت في التنبؤ بطيب الحياة الذاتية والرضا عن الحياة، ودراسة (Attiya Sana , Summaira Nasir ,2018) والتي أظهرت نتائجها أن إدارة الوقت لها تأثير مهم علي التنبؤ بطيب الحياة الذاتية وكذلك لها تأثير علي الصحة النفسية والحالة الصحية .

وتفسر الباحثة هذه النتيجة من أن كفاءة الفرد في إدارة وتنظيم وتخطيط وقته تؤدي إلي تحسين طيب الحياة لديه، حيث أن كفاءة الفرد في إدارة وقته تجعله قادراً علي التخلص من أعباء الحياة الروتينية اليومية، ومحاولة البحث عن فرص الحياة المليئة بالمعاني والبهجة والسرور والرضا التام عن الحياة، الأمر الذي ينعكس إيجابياً علي شعورهم بطيب الحياة النفسية والذاتية.

وفي هذا الصدد يشير (Solomonm ,2008) أن الاتجاهات الإيجابية نحو إدارة الوقت من شأنها أن تخفف من مستوي التوترات النفسية وتحسن مستوي التكيف والصحة النفسية والرضا والسعادة لدي الأفراد.

التوصيات والبحوث المقترحة :

أولاً : التوصيات :

١.ضرورة تركيز الدراسات النفسية علي تنمية الجوانب الإيجابية وعلي مقدمتها طيب الحياة.

٢.عقد ندوات وورش عمل لتوعية التلاميذ بأهمية طيب الحياة وفوائدها الإيجابية وكذلك بأهمية الإبداع الإنفعالي وإدارة الوقت وأثرها الإيجابي علي الصحة النفسية .

٣.تصميم برامج توعية لتحسين طيب الحياة لدي فئات مختلفة من المجتمع لتحقيق صحة نفسية وعقلية وانفعالية أفضل .

٤. أن يتم تضمين مفهوم طيب الحياة في سياق الحياة اليومية في المواقف المختلفة .

٥. مساعدة المراهقين علي الوعي بانفعالاتهم واستثمار الطاقة الإنفعالية الإيجابية لرفع مستوي الطموح والإبداع والتفوق .

٦.تصميم برامج تدريبية تساعد التلاميذ علي استخدام أساليب الإبداع الإنفعالي .

٧.تدريب التلاميذ علي إدارة الوقت وتنظيمه واستثمار الوقت بطرق فعاله ومتابعة اليوم الدراسي وأعمال الامتحانات للحصول علي أعلي مستوي من الأداء .

البحوث المقترحة :

١.طيب الحياة متعدد الأوجه (النفسية / الذاتية) وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية والاجتماعية لدي عينة من العاملين في المجال الصحي .

٢. فاعلية برنامج إرشادي لتحسين الشعور بطيب الحياة لدي تلاميذ المرحلة الإعدادية .

٣.أثر برنامج معرفي في تحسين طيب الحياة لدي عينة من الصم وضعاف السمع .

٤.دراسة متغيرات البحث مع متغيرات أخري كإدارة الذات والمرونة المعرفية لدي عينات من مراحل عمرية مختلفة .

المراجع العربية:

١. إيناس بنت علي الرايفي (٢٠١٢): الشعور بالسعادة في ضوء بعض سمات الشخصية لدي عينة من طالبات كلية التربية للبنات بمحافظة جدة .*رابطة التربويين العرب*، ٢(٢٢)، ص٤١٧-٤٦٠.

٢. أبو زايد سعيد الشويقي (٢٠٠٨): الابتكارية الإنفعالية وعلاقتها بكل من الإلكسيثيميا والعوامل الخمسة الكبرى في الشخصية لدي عينة من طلاب الجامعة. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ١٨(٦١)، ص٣٣-٥٣.

٣. أحمد سيد عبدالفتاح، محمد شعبان (٢٠١٩): تحليل المسارات للعلاقة بين الابتكارية الانفعالية وكفاءة المواجهة والرفاهية النفسية لدي معلمي التربية الخاصة، *مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية*، ١٣(٤)، ص٢٧٥-٣٦٣.

٤. أحمد عكاشة (٢٠٠٨): *الطب النفسي المعاصر* .ط٤. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

٥. أحمد علي السيوف (٢٠١٤): استراتيجيات إدارة الوقت لدي طلبة كلية العلوم التربوية في الجامعة الأردنية، *دراسات العلوم التربوية*، الجامعة الأردنية، عمان، ٤١(٢)، ص٩٦٠-٩٧٣.

٦. أحمد محمد الزعبي (٢٠١٤): الشعور بالسعادة وعلاقته بمفهوم الذات لدي عينة من طلبة جامعة دمشق. *مجلة العلوم الإجتماعية* – الكويت، ٤٢(٤)، ٣٣-٧٥.

٧. أحمد محمد عبدالخالق، غادة خالد عيد، مايسة أحمد النيال (٢٠١٠): حب الحياة لدي عينتين من طلاب الجامعة الكويتيين واللبنانيين: دراسة في علم النفس الإيجابي. حوليات الآداب والعلوم الإجتماعية، جامعة الكويت ٢٠(٣)، ١٥-١٢٦.

٨. أحمد يعقوب النور (٢٠١٣): فعالية الذات وعلاقته بالسعادة والتحصيل الأكاديمي. *مجلة كلية التربية* (جامعة بنها) – مصر، ٢٤(٩٤)، ١٥١-١٧٨.

٩. السيد أبو هاشم (٢٠١٠): النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الإجتماعية لدي طلاب الجامعة، *مجلة كلية التربية*، جامعة بنها.

١٠.أمال عبدالسميع أباظة(٢٠٠٨): *مقياس كفاءة إدارة الوقت*. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

١١.أماني عبدالوهاب (٢٠٠٦): السعادة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات لدي عينة من الجنسين . *مجلة البحوث النفسية والتربوية*، كلية التربية جامعة المنوفية، ٢١(٢)، ص٢٥٤-٣٠٨.

١٢.أمسية الجندي (٢٠٠٩): مصادر الشعور بالسعادة وعلاقتها بالذكاء لطلاب كلية التربية، جامعة الإسكندرية، *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ١٩ (٦٢) .

١٣.تامر شوقي إبراهيم(٢٠١٠): نموذج بنائي للمواجهة التأهبية للضغوط المحتملة في إطار التفكير الموجه نحو المستقبل، *رسالة دكتوراه*، كلية التربية، جامعة عين شمس.

١٤.جاليت رنكو (٢٠١١): الذكاء وعلاقته بالسعادة والثقة بالنفس لدي طلبة جامعة الأقصى، *مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)*، ٢١(٣)، ص ١١٥.

١٥.جمال السيد تفاحة (٢٠٠٦): مهارات إدارة الوقت وعوامل الشخصية ونمط السلوك لدي عينة من طلاب الدراسات العليا، *مجلة البحوث النفسية والتربوية*، جامعة المنوفية،٢١(٣)،٩٢-٥٤.

١٦.حامد زهران (٢٠٠٥): *الصحة النفسية والعلاج النفسي* .ط٤. القاهرة : عالم الكتب .

١٧.حنان خليل الحلبي (٢٠١٩): القدرة التنبؤية لإدارة الوقت بكل من المسؤولية الإجتماعية وفعالية الذات لدي عينة من طالبات جامعة القصيم . *مجلة البحث العلمي في التربية*، جامعة عين شمس، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، ١٥(٢٠)،،ص٢٥-٤٩.

١٨.زيد منير عبودي (٢٠٠٦): *إدارة الوقت في الإدارة* . دار الكنوز للنشر والتوزيع – عمان – الأردن .

١٩.زينب عبدالعليم بدوي (٢٠١١): النموذج البنائي للعلاقات بين الإبداع الإنفعالي وبعض متغيرات تجهيز المعلومات الإنفعالية. دراسات تربوية ونفسية، *مجلة كلية التربية*، جامعة الزقازيق، ع(٧٢)، ص ١٦٧-٢٥٤.

٢٠.رابعة عبدالناصر مسحل (٢٠١٩): جودة الساعة البيولوجية كمنبئ باليقظة العقلية والإبداع الإنفعالي لدي طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية*، جامعة عين شمس،٤٣(٤)، ص ١-٧٢.

٢١.سالم ثلاب سالم (٢٠١٨): دور المدرسة الثانوية في تنمية الوعي بإدارة الوقت لدي الطلاب كما يراها المشرفون التربويون بمدينة الرياض. *مجلة كلية التربية* بجامعة أسيوط، ٣٤(٧)، ١٣١-١٥٧.

٢٢.سعيد سرور، عادل المنشاوي (٢٠١٠): نموذج بنائي للإبداع الإنفعالي والكفاءة الإنفعالية والتفكير الإبداعي وأساليب مواجهة الضغوط الدراسية لدي الطالب المعلم .*مجلة كلية التربية* بدمنهور، جامعة الإسكندرية، ٢، ١٨٧- ١٠٣ .

٢٣.سليمان عبد الواحد (٢٠١٠): *المهارات الحياتية ضرورة حتمية في عصر المعلوماتية "* رؤية سيكو تربوية". القاهرة: ايتراك للطباعة والنشر والتوزيع.

٢٤.سناء سليمان (٢٠١٠): *السعادة والرضا أمنية غالية وصناعة راقية*. القاهرة :عالم الكتب .

٢٥.سهام عبدالغفار عليوة، ياسر القطان، مروة معوض (٢٠١٩): فعالية برنامج إرشادي إنتقائي لتحسين الهناء الشخصي لدي المراهقين ضعاف السمع. *مجلة كلية التربية*، جامعة كفر الشيخ، ١٩ (٢)، ٥٦٨-٥٣٩.

٢٦.سيد نوح (٢٠١١): الوقت في حياة المسلم. *مجلة الوعي الإسلامي*،٤٨(٥٥٤)،٢٤-٢٦.

٢٧.شيماء شكري (٢٠١٤): التسامح والامتنان كعمليات وسيطة في العلاقة بين الهناء الذاتي وكل من التفهم والرأفة بالذات لدي عينة من الأزواج، *مجلة الدراسات الإنسانية والأدبية*، ٢(٨)، ٥٦١-٤٩٦.

٢٨.عادل يوسف خضر (٢٠٠٩): الإبداع الإنفعالي وعلاقته بكل من قوة السيطرة المعرفية والقيم لدي عينة من طلاب الصف الثالث الإعدادي. *مجلة التربية القطرية*، ع(١٧)، ص٩٤-١٤٠.

٢٩. عبدالعزيز محمد حسب الله (٢٠١٩): إدارة الوقت وحكمة الإختبار وبعض المتغيرات الديموجرافية كمنبئات بالتسويف الأكاديمي لدي طلاب كلية التربية، *مجلة كلية التربية*، جامعة أسيوط، ٣٥ (٩)، ص ٥٣٢-٤٣٥.

٣٠. عبدالله جاد محمود (٢٠١٠): بعض المتغيرات المعرفية والشخصية المساهمة في السعادة . دراسات تربوية ونفسية، *مجلة كلية التربية*، جامعة الزقازيق،٢ (٦٦)، ص١٩٥-٢٧١.

٣١. عفراء العبيدي (٢٠١٥): الحكمة وعلاقتها بالسعادة النفسية لدي عينة من طلبة جامعة بغداد، *المجلة العربية لتطوير التفوق*، مركز تطوير التفوق في جامعة العلوم والتكنولوجيا، الجمهورية اليمنية، صنعاء ،٦(١٠)، ١٨١-٢٠١.

٣٢. فاطمة خشبة (٢٠١٨): التنبؤ بمستوي اليقظة العقلية من خلال بعض المتغيرات النفسية لدي طالبات الجامعة. *مجلة كلية التربية*، جامعة الأزهر، العدد ١٧٩،الجزء الأول،٤٩٥-٥٩٨.

٣٣. فتحي عبدالرحمن الضبع، يوسف محمد شلبي (٢٠١٦): الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال كمتغير وسيط بين الكف المعرفي والأعراض الاكتئابية لدي طلاب الجامعة . *مجلة كلية التربية*، جامعة الإسكندرية، كلية التربية، ٢٥(٣)، ٢٣١-٣٠٥.

٣٤. كمال إبراهيم مرسي (٢٠٠٠): *السعادة وتنمية الصحة النفسية* (مسؤولية الفرد في الإسلام وعلم النفس) ج١، القاهرة : دار النشر العربي .

٣٥. كوري كييس .جيانا ل. ماجير مو (٢٠١٣): *الشعور الذاتي بحسن الحال لدي البالغين – قياسه وتوظيفه*، شين لوبيز-ك .ر. سنايدر. القياس في علم النفس الإيجابي نماذج ومقاييس، (ترجمة صفاء الأعسر وآخرون)، القاهرة، المركز القومي للترجمة .

٣٦. مارتن سليجمان (٢٠٠٥): *السعادة الحقيقية*، (ترجمة صفاء الأعسر وآخرون)، القاهرة : دار العين.

٣٧. مجدي إبراهيم محمد (٢٠١٤): *أسس إدارة الوقت*. القاهرة : مكتبة الوفاء القانونية .

٣٨. محمد البحيري(٢٠١٢): النموذج البنائي لعلاقة الإبداع الوجداني ببعض المتغيرات لدي الأطفال ذوي صعوبات التعلم الاجتماعي. *دراسات عربية في علم النفس* – مصر، ١١(٣)، ٣٦٥- ٤١٧.

٣٩. محمد السيد مطر (٢٠١٧): استثمار وقت الفراغ وعلاقته بالرضا عن الحياة لدي أولاء أمور الأطفال المعاقين ذهنياً. *المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية*، جامعة المنصورة، ع(٢٨)، ص٢٤١-٢٦٨.

٤٠. محمد بن ناصر الصوافي (٢٠١٩): السعادة النفسية وعلاقتها بمفهوم الذات لدي طلبة الصف التاسع الأساسي. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، الجزائر، ١٠(٣) ، ص ١٦٢- ١٨١.

٤١. محمود ربيع الشهاوي(٢٠١٤): الخصائص السيكومترية لمقياس الشعور بالسعادة لدي المراهقين المكفوفين، *مجلة القراءة والمعرفة*، مصر.

٤٢. منال طه (٢٠١٤): الانتماء وعلاقته بالرفاهية لدي المغتربين وأبنائهم: دراسة تنبؤية . *مجلة كلية التربية*، جامعة الأزهر، جمهورية مصر العربية، ٣(١٥٩)، ٩-٧٣.

٤٣. منصور علي المبارك (٢٠١٦): أثر إدارة الوقت علي مستوي العاملين : دراسة تطبيقية علي الخطوط الجوية الكويتية. *مجلة القراءة والمعرفة الصادرة عن الجمعية المصرية للقراءة والمعرفة*، (١٧٣)، ص١٣٧-١٦٣.

٤٤. نبيل الجندي (٢٠١٧): درجات الشعور بالسعادة النفسية لدي طلبة الجامعات الفلسطينية في محافظة الخليل. *مجلة الدراسات التربوية والنفسية* – سلطنة عمان، ١١(٢)، ٣٣٧-٣٥١.

٤٥. نعمة حسن (٢٠١٥): مهارات إدارة الوقت وعلاقتها بجودة الحياة لدي طالبات كلية التربية جامعة الدمام وأثر ذلك علي تحصيلهن الدراسي: دراسة ميدانية.*مجلة كلية التربية*، جامعة الأزهر،١٦٣ (١)، ص٥٥-٩٣.

٤٦. نهلة نجم الدين مختار (٢٠١٨): الابتكار الانفعالي وعلاقتها بالتفكير البنائي والتأمل والبصيرة لدي طلبة الجامعة. *مجلة البحوث التربوية والنفسية*، كلية التربية، جامعة بغداد، (٥٨)، ص١٣٩-١٨١.

٤٧. هاني سعيد (٢٠١٣): الذكاء الوجداني والتفاؤل كمنبئات بالهناء الشخصي لدي المتزوجين وغير المتزوجين. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٢٣(٨٠)، ٤٦٧-٥٢٠.

٤٨. هبه محمد إبراهيم سعد (٢٠٢٠): أساليب التفكير ودلالتها التنبؤية بالإبداع الانفعالي لدي طلاب الجامعة، *المجلة الدولية للبحوث في العلوم التربوية* ، مصر، ٣(٢)،ص ٤٥٨-٥٢٩.

المراجع الأجنبية :

47. Akyuerk , G.,Kars, S& Bumin ,G. (2018). The Determination of occupational therapy students , Attitudes : Mind fullness and wellbeing . *Journal of Education and learning* ,7(3), 242-250.
48. Amy B. Chan Hilton(2017). *Time Management for Faculty*: A Framework for Intentional Productivity and Well-Being . American Society for Engineering Education
49. Attiya Sana& Summaira Nasir.,(2018). Contribution of Time Management in developing a sense of wellbeing among nursing students of a public hospital. *International Journal of Scientific & Engineering* ,9(8) , 274-283.
50. Averill,R.,& Thomas-Knowles,C.(1991). Emotional creativity .In K.T. Strongman (*Ed*.). International review of studies on emotion (pp.269-299).London: Wiley.
51. Averill , J , R .(1999) . Intelligence ,emotion , and creativity : from trichotomy to trinity . I n R . Bar-On& D.A. Parker (*Eds.*) , Handbook of emotional intelligence (pp.277-398). San Francisco , CA: Jossy –Bass.
52. Averill , J.(2005). Emotions as mediators and as products of creative Activity . In J . Kaufman ,& J.Baer (*Eds.*), Creativity across Domains : Faces of the muse (pp.225-243).Mahwah, NJ: Erlbaum.
53. Bahadir-Yilmaz,E& Yuksel, A., (2019).*Relationship between depression, anxiety, cognitive distortions* , and psychological wellbeing among nursing students . Perspectives in psychiatric care.
54. Bartels , M. And Boomsma , D.(2009) . *Born to be happy*? The etiology of subjective wellbeing behavior geneties, 36(6): 605-616.
55. Boniwell& Hefferon (2011). Positive psychology : Theory , *Reseaech and Applications* .England . British library . pp 1-17.
56. Chui,W.H., Wong , M.Y., & H. (2016) . Gender differences in happiness and life satisfaction among adolescents in Hong Kong :

Relation ship and self-concepy social indicators research , 125(3) , 1035-1051.

57.Claxton, Amy F., Pannells, Tammy C. (2008). Happiness, Creative Ideation, and Locus of Control. *Creativity Research Journal.* Available online at https://www.researchgate.net/publication/233204484.

58.Cooney, Jennifer Marie. (2018) .The Effects of Gender, Age, Spirituality, Openness to Experience, and Subjective Well-being on Emotional Creativity,https://www.proquest . com/dissertations-theses/effects-gender-age-spirituality-openness/docview/2039518055/se2? =178282,pp,106.

59.Diener ,E.D.(2000).Subjective wellbeing the science of happiness and aproposal for anational index .*American psychologist* ,55(1),34-43.

60.Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being. The science of happiness and life satisfaction (In C. R. Snyder, & Shane J. Lopez, (Editors). *Handbook of Positive Psychology,* (pp. 63-73) New York: Oxford University Press.

61.Fanchini, Agathe & Jongbloed,Janine,(2019). Examining the well-being and emotional creativity of schools in France , *Cambridge Journal of Education,* p.p, 391-416.

62.John, Fowler., (2013). *Continuing your education* , part 3 : Time management. Dental nursing , Vol.9,Issue 8, p 476-477.

63.Forgeard, Marie Julie Cecile, 2015).*When , how ,And for whom does creativity predict well-being?,* University of Pennsylvania , United States – Pennsylvania , 283.

64.Frah,J.J., Yarkewicz , C. Kashdan, T.B.(2009).Gratitude and subjective wellbeing in early adolescence .examining gender differences .*Journal of adolescences* ,32(3), 633-650.

65.Fuchs , G. L., Kumar , V. K., & Porter , J .(2007) . Emotional creativity , alexithymia and styled of creativity . *Creativity Research Journal* , P , 233-245.

66.Gallagher , M., Lopez , S.(2009). The Hierarchical structure of wellbeing .*Journal of personality* ,77,4,1025-1050. 67.Garcia , D., Sagone , E., Caroli, E.D.,& Nima, A.A.(2017) . Italian and Swedish adolescents : *Differences and associations in subjective wellbeing and psychological wellbeing* . PeerJ , doi: **ezproxysrv.squ.edu.om: 2091. /10.7717/ peerj.2868 http //**

68.Ghanavati, M. C., Khanbani, M., Aghaei, A., & Golparvar, M. (2015). The effectiveness of five factor positive thinking skills training on the attributional style in primary school male students. *An International Peer-reviewed Journal*, 4(4), 564-570.

69.Gillham, J., Adams-Deutsch, Z., Werner, J., Reivich, K., Coulter-Heindl, V., Linkins, M., & Contero, A. (2011). Character strengths predict subjective well-being during adolescence. *The Journal of Positive Psychology*, 6(1), 31-44.

70.Hamid Kazemi-Zahrani & Maryam Ghorbani,(2015). Psychological well-being and Emotional Creativity . *International Journal of Advances in Science Engineering and Technology*,20-23.

71. Huta .V (2015). *The Complementary Roles of Eudaimonia and Hedonia and How They Can Be Pursued in Practice In*: Lopez S.J& C.R Schneider, Positive psychology in practice : Promoting Human Flourishing in work , Health , Education , and Everyday life , 2nd Edition, 159-162.

72. IIIango,P& Udhayakumar,P., (2018). Psychological wellbeing among college students. *Journal of social work education and practicem* , www.jswep.in ISSN: 2456-2068.3(2)79-89 .

73.Isik ,E., Ulubey , E., & Kozan , S .(2018). An examination of the social cognitive model of well-being in Turkish college students . *Journal of Vocational Behavior* , 106, 11-21.

74.Joshi,U.(2010). Subjective wellbeing by gender. *Journal of Economic And Behavioral studies* ,1(1),20-26.

75.Kelly, W.(2009).*Relation between emotional creativity and* happiness , http: //www.nzac.org p.p, 1-10.

76.Khramtsova, I., Saarnio, D. A., Gordeeva, T., & Williams, K. (2007). Happiness, life satisfaction and depression in college students: Relations with student behaviours and attitudes. *American Journal of Psychological Research*, 3(1), 8-16.

77.Kiernan, F. (2020). Emotion as creative practice: Linking creativity and wellbeing through the history and sociology of emotion. *International Journal of wellbeing* ,10(5),43-63.

78.Lampropoulou , Aikaterini , (2017). Personality , school ,and family : What is their role in adolescents subjective wellbeing , *Journal of Adolescence* , 67, 12-21.

79.Larsen, R., & Eid,M.(2008). Ed diener and the science of Subjective well-being . In M.Eid& R.J. Larsen (*Eds*.), The science of Subjective wellbeing , New York : The Guilford press, pp.1-13.
80.Li Hua , Tong (2011). The relationship among time management disposition , self confidence ,and subjective wellbeing of university students and group counseling, *International Journal Disseration*.
81.Liqi Zhu& Xiaohui Yang, (2016). Media multitasking and psychological well-being in Chinese adolescents : Time management as amoderator. *Journal of human behavior*, 216-222.
82.Liu, W., Mei, J., Tian, L., & Huebner, E. S. (2016). Age and gender differences in the relation between school-related social support and subjective well-being in school among students. *Social Indicators Research*, 125(3), 1065-1083.
83.Mahshad Motaghedifard, 2014. Subjective well-being and its sub-scales among students: The study of role of creativity and self-efficacy. *Department of Psychology*, Faculty of Human Sciences, University of Kashan,12,p.p37-42.
84.Malaviya,R.& Punia,N., (2015). Psychological wellbeing of frist year college students . *Indian Journal of Educational studies* : An interdisciplinary journal , 2(1), 2349-6908.
85.Mayer,J., Salovey, P.& Caruso,D.(2008). Emotional Intelligence: New ability or eclectic traits? *American psychology* , 63(6), 503-517.
86.Pavot, W.(2008).The assessment of Subjective Wellbeing : Successes & Shortfalls .In M.Eid & R.J. Larsen (*Eds*.),The science of Subjective wellbeing, New York: The Guilford Press, (pp.124-140).
87.Renshaw, T., Long.A., & Cook,C.(2014). Assessing Adolescents positive psychological functioning at school : *Development and validation of the student subjective wellbeing Questionnaire*. school psychology Quarterly , 30(4), 534-552.
88. Renshaw, T.(2016). Psychometrics of the Revised College Student Subjective Wellbeing Questionnaire . *Canadian Journal of School Psychology* , 1 , 1-14.
89.Ryff C.D & Keyes C.L.M(1995).The Structure of Psychological Well-being .*Journal of personality and social psychology* , Vol.69,(4),p719-727.

90.Ryff,C.(2006) .Psychological well being and ill-being *: Do they have distinct or mirrored biological correlates* ? Psychotherapy Psychosomatics, 75, 85-95.
91.Ryff, C ,D .(2018). Eudaimonic well-being : Highlights from 25 years of inquiry . In K. Shigemasu ,S .Kuwano, T. Sato,& T. Matsuzawa (*Eds*.), Diversity in harmony – Insights from psychology: Proceedings of the 3 Ist International congress of Psychology (pp.375-395).New York,NY, US: John Wiley & Sons Ltd.
92.Stewart-Brown, S.& Janmohamed, K.(2008). *Wareic- endinburg mantal well-being scale (wemwbs).*University of Warwick and University of Edinburgh, 1-27.
93.Watson.D& & Tellegen (1999).The PANAS-X: Manual for the positive and negative affect Schedule-Expanded form. *Lowa Research Online* .p1066-1068.

Well-being (Psychological / Subjective) as Predictors of the emotional creativity and Time management for students in the preparatory stage.

Dr . Faten Abdelsalam Hassan El sayed El shenawy
Lecturer of Psychology
Faculty of Humanities
AL-Azhar University

Abstract:

The study aimed to examine the relationship between Well-being (Psychological/ Subjective),emotional creativity and Time Management for students in the preparatory stage , and explore the differences in the well-being (Psychological/ Subjective) based on gender (male- female) . Also to Predict well-being (Psychological / Subjective) through emotional creativity and Time management for students in the preparatory stage. The sample of the study consists of (300) male and female students , whose ages range from (12-14) years old . The researcher used the Psychological wellbeing Scale (prepared by the researcher) , the Subjective wellbeing scale (prepared by the researcher) , Emotional Creativity (prepared by the researcher) and Time management (prepared by the researcher) . The results of the study showed that there is a statistically positive significant correlation between the well-being (psychological / Subjective) , emotional creativity and Time management for students in the preparatory stage. Also there are statistically significant differences in the well-being (psychological / Subjective) according to gender variance (male- female) in favor of female students. Finally, The results also showed that well-being (Psychological/ Subjective) can be predicted through emotional creativity and time management for students in the preparatory stage.

Key words : Psychological well-being- Subjective well-being - Emotional creativity – Time management.