

الضبط المدرك وتقدير الذات والتوجه نحو الحياة وأثرهم على الوجدان الايجابي والرضا عن الحياة كمتغيرين وسيطين والسيطرة على الذات كمتغير تابع

د. محمد إبراهيم محمد محمد

أستاذ علم النفس التربوي المساعد

كلية التربية - جامعة المنيا

مستخلص:

هدف البحث إلى دراسة نمذجة العلاقات بين الضبط المدرك وتقدير الذات والتوجه نحو الحياة كمتغيرات مستقلة، والوجدان الايجابي والرضا عن الحياة كمتغيرات وسيطة والسيطرة على الذات كمتغير تابع ، حيث تم استخدام ستة مقاييس : مقياس الضبط المدرك ، مقياس تقدير الذات ، مقياس التوجه نحو الحياة ، مقياس الرضا عن الحياة ، قائمة الوجدان الايجابي والسلبى ، مقياس السيطرة على الذات ، تم التطبيق على عينة مكونة من (866) طالبا وطالبة موزعين (367) ذكور ، و (499) إناث ، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية طردية بين التوجه نحو الحياة و كل من تقدير الذات ، والضبط المدرك ، والرضا عن الحياة ، والوجدان الايجابي ، والسيطرة على الذات ، وجود علاقة طردية بين تقدير الذات وكل من الضبط المدرك ، والرضا عن الحياة ، والوجدان الايجابي ، والسيطرة على الذات ، وجود علاقة طردية بين الضبط المدرك وكل من الرضا عن الحياة والوجدان الايجابي والسيطرة على الذات ، وجود علاقة طردية بين الوجدان الايجابي وكل من التوجه نحو الحياة وتقدير الذات والضبط المدرك والرضا عن الحياة والسيطرة على الذات ، وجود علاقة ارتباطية طردية بين متغيرات البحث موضع الدراسة والسيطرة على الذات ، عدم وجود فروق جوهريه بين الذكور والإناث فى التوجه نحو الحياة ، والوجدان الايجابي ، وجود فروق جوهريه بين الذكور والاناث فى كل من السيطرة على الذات وتقدير الذات ، والضبط المدرك لصالح الذكور ، وجود فروق جوهريه بين الذكور والإناث فى الرضا عن الحياة لصالح الإناث ، وجود تأثيرات مباشرة وغير مباشرة لنمذجة العلاقات بين الضبط المدرك وتقدير الذات والتوجه نحو الحياة كمتغيرات مستقلة والوجدان الايجابي والرضا عن الحياة كمتغيرات وسيطة والسيطرة على الذات كمتغير تابع ، وتوافر حسن المطابقة للنموذج المقترح .

الكلمات المفتاحية : الضبط المدرك ، تقدير الذات ، التوجه نحو الحياة ، الوجدان الايجابي ، الرضا عن الحياة ، السيطرة على الذات

Perceived Control, Self-Esteem, and Life Orientation and Their Impact on Positive Affect and Life Satisfaction as Mediating Variables and Self-Mastery as a Dependent Variable

Mohamad Ibrahim Mohamad, PhD

Associate professor of Educational Psychology

Faculty of Education , Minia University

Abstract

This research aims at investigating the modeling relationships between perceived control, self-esteem, and life orientation (as independent variables), positive affect and life satisfaction (as intermediate variables), and self-mastery (as a dependent variable). Six scales: Perceived Control of Internal States Scale (PCOISS), Self-esteem scale, The Revised Life Orientation Test –LOT–R, Positive and Negative Affect (PANA), The Satisfaction with Life Scale (SWLS), and Self –Mastery scale were applied to a sample comprised (866) students (male=367, female=499). Results revealed a positive statistical correlation between life orientation and self-esteem; a positive statistical correlation between life orientation and each of perceived control, life satisfaction, positive affect, and self-mastery; a positive statistical correlation between self-esteem, and each of perceived control, life satisfaction, positive affect, and self-mastery; a positive statistical correlation between perceived control and each of life satisfaction, positive affect and self-mastery and a positive statistical correlation between positive affect and each of life orientation, self-esteem, perceived control, life satisfaction, and self-mastery. Therefore, there was a positive statistical correlation between the research variables under study and self-control.

Besides, results demonstrated that there were no significant differences between male and female students in life orientation and positive affect variables, while there were significant differences between male and female students in self-mastery, self-esteem, and perceived control in favor of male students. Besides, there were significant differences between male and female students in the life satisfaction variable in favor of female students. In addition, there were direct and indirect effects of modeling the relationships between perceived control, self-esteem, and orientation towards life (as independent variables), positive affection and life satisfaction (as intermediate variables), and self-control (as a dependent variable) indicating that the hypothesized model represented the goodness of fit indices.

Keywords: perceived control, self-esteem, life-orientation, positive affect, life satisfaction, self-mastery

مقدمة :

يشهد العالم في السنوات الأخيرة توترات وأزمات وضغوط متعددة ، من أبرز تلك التواترات والضغوط ما نتج عن انتشار فيروس كوفيد 19 ، وما نتج عنه من اضطرابات على مستوى الأفراد والمجموعات والحكومات ، شمل جميع المؤسسات التعليمية ، وكافة مؤسسات الدولة ، وعطل الحياة بصفة عامة ، مما أدى إلى زيادة الأعباء والصعوبات على الطلاب ، وأسرههم وكافة طوائف المجتمع ، وشمل هذا التأثير التعليم والتجارة والاقتصاد ، مما قد يؤثر على قدرة الأفراد والمتعلمين على التمكن الذاتي ، والسيطرة على حياتهم ، حيث قد تتخفف لديهم القدرة على ضبط الذات ، وتقديرها ، وعدم الرضا عن الحياة ، وانتشار التشاؤم والتأثيرات الانفعالية السلبية التي تتسحب على كافة مناحي الحياة.

ويعتقد الباحث أن تلك الانفعالات السلبية الناتجة عن جائحة كورونا تؤثر على توافق الطالب الجامعي ، حيث يشعر بعدم التوافق ؛ لأن الطالب يواجه العديد من المشكلات على المستوى الأسرى والتعليمي والجامعي ، مما يشعره بفقدان السيطرة على ذاته ، ويفقده الرضا عن الحياة ، ويخفف من تقديره لذاته ، مما قد ينسحب على التحصيل الأكاديمي ، وقدرته على التركيز في عملية التعلم ، فقد أشار (رمزي محمد حسين عطية ، 2014) إلى أن شعور الفرد بالانفعالات الزائدة ، وعدم القدرة على ضبط ذاته ، و شعوره بعدم السيطرة على ذاته Self-Mastery ، وعدم التمكن الذاتي ، وفقدان التحكم ، يؤثران في تفكير الفرد ، ويفقدونه التوازن ، ويفقدونه السيطرة على سلوكياته .

ودراسة السيطرة على الذات والضبط المدرك perceived control تعد من المتغيرات المهم دراستها لدى المعلمين والمتعلمين في ظل تلك الجائحة ، حيث يشير (بشرى أحمد الجاسم ، 2015) أن دراسة الضبط الذاتي/ التحكم الذاتي لدى المعلمين والمتعلمين يعد بمثابة الحصن النفسى الواقى لهم من الانحرافات السلوكية ، والاضطرابات النفسية ، ويجنبهم الوقوع تحت تأثير الأفكار والواقع السلبى فى مجال التعليم والتحصيل الدراسى ؛ لأنه يؤدي إلى تنشيط الادراكات المعرفية والسلوكية والتأثيرات الموجهة بانتظام نحو تحقيق الهدف ، ويمثل الضبط الذاتى السيطرة على النفس بواسطة النفس ، أى محاولة لتنظيم أو تغيير الطريقة التى يشعر بها الفرد ويفكر أو يتصرف بها . (لمياء عبد الحميد بيومى ، 2014)

أشارت أدبيات علم النفس والصحة النفسية أن قصور الضبط المدرك له تأثير سلبي وجوهري على صحة الفرد النفسية والجسمية (Thompson & Spaiapn,1991) ، فالضبط المدرك بمثابة الاعتقاد أن الفرد يستطيع تحديد حالته الذاتية الخاصة وسلوكه وبيئته وجلب عواقب مرغوبة ، كما أن أفكار المتعلمين عن أنفسهم ، وتقييمهم لذواتهم ، وتوقعاتهم نحو المستقبل يشكلون كل من تقدير الذات Self esteem ، و التوجه نحو الحياة Life Orientation ، والرضا عن الحياة The Satisfaction With Life الذى يعد سمة من السمات النفسية التى تتكون لدى الفرد من خلال تقييمه لجودة الحياة التى يعيشها ، ومن خلال ما يتشكل لديه من مشاعر وأحاسيس واتجاهات وقدرة على التعامل مع البيئة المحيطة به ، وما يشعر به الفرد من حماية وتلبية لحاجاته بصورة مرضية له ، والقناعة بما يقدم له وإحساسه بالتقدير.(جمال السيد تفاع ، 2009)

وتشير دراسة (Scheier & Carver,1985) أن تلك الأفكار والمعتقدات عن الذات والمستقبل تشكل ما يسمى بالتوجه نحو الحياة ، الذى يمثل اتجاه عام لدى المتعلمين لتوقع نتائج ايجابية نحو الحياة العلمية للطالب مع تقييمه لتلك النتائج ، فالتوقع الإيجابي يميز الطالب المتفائل الذى يتوقع نتائج ايجابية ومرغوبة نتيجة لجهوده، فقد أشارت الأدبيات إلى وجود ارتباطات ايجابية بين التوقع الإيجابي أو التفاؤل وتحسن الصحة النفسية والجسمية ، ووجود ارتباط بين التفاؤل وتحسن العلاقات الاجتماعية ، حيث إن التفاؤل يتضمن بنية معرفية تتمثل فى التوقعات حول النتائج المستقبلية ، وجوانب تحفيزية تتضمن إعطاء الإنسان الطاقة لبذل الجهد ، ومكونات عاطفية تتمثل فى المشاعر الايجابية المتعلقة بالتجربة الإنسانية التى مر بها الفرد.(Carver & Scheier,2014)

فالتوجه نحو الحياة تركيبة نفسية تتسم بالايجابية ، حيث يميل الطالب نحو تكوين توقعات ايجابية عن المستقبل ، يتبع ذلك استخدام أساليب ايجابية فى حل المشكلات الحياتية ، وذلك لامتلاك الشخص المتفائل المقومات النفسية التى تساعده على مواجهة مشكلات الحياة برؤية ايجابية.(Mishra et al.,2016) ، ومن ثم فالتوجه نحو الحياة يؤثر على كل مناحى الحياة ، حيث يؤدى إلى وضع الخطط المستقبلية ، والتدقيق ، والاجتهاد ، واليقظة ، كما يؤثر على المظهر العام للطالب و سلوكياته ، ويؤثر على مشاعره نحو صحته العقلية والنفسية والجسدية ومدى توقع النجاح المستقبلى فى انجاز الأهداف.(روجر فرنتير ، 2011 ، 9-10)

كما أن التوجه نحو الحياة يؤثر على مشاعر الطالب نحو حياته العقلية والنفسية والجسدية والمحيط من حوله ، مما قد يؤدي في اعتقاد الباحث إلى زيادة الشعور بالرضا عن الحياة ، ويدعم ذلك الرأي دراسة (Heo & Lee,2010) التي هدفت إلى التحقق من العوامل التي تفسر الرضا عن الحياة على عينة مكونة من (193) من كبار السن ، وأسفرت النتائج أن التوجه نحو الحياة (التفاؤل) يتنبأ بالرضا عن الحياة ، ودعمت تلك النتائج دراسة (Wu et al., 2009) التي هدفت إلى التعرف على كيفية الحفاظ على الرضا عن الحياة من خلال مسارات ثلاثة تلعب الدور الوسيط (وجهة نظر ايجابية ، التفاؤل ، تعزيز الذات) ، تم التطبيق على عينة مكونة من (272) طالبا من طلاب جامعة العلوم والتكنولوجيا في تايوان ، واستخدمت الدراسة مقياس السيطرة ، ومقياس التفاؤل ، ومقياس تعزيز الذات ، ومقياس الرضا عن الحياة ، وأسفرت النتائج عن وجود ارتباطات بين تلك المتغيرات ، وأن وجهات النظر الايجابية تؤدي إلى ارتفاع الرضا عن الحياة عبر احترام الذات.

مما سبق يتضح دور الأفكار والمعتقدات الايجابية في تكوين تقدير الذات ، والرضا عن الحياة ، والتوجه نحو الحياة ، والسيطرة على الذات ، والضبط المدرك ، وعلاوة على ذلك فتلك المعتقدات والانفعالات الايجابية تشكل الوجدان الايجابي Positive Affect ، الذي يمثل التعبير عن شعور الفرد بالحماس والنشاط واليقظة ، حيث يتصف ذوى الوجدان الايجابي المرتفع بالطاقة المرتفعة والتركيز الكامل والمشاركة الممتعة ، بينما يتصف ذوى الوجدان الايجابي المنخفض بالشعور بالحزن والخمول. (Watson et al.,1988)

وتتعدد فوائد الوجدان الايجابي منها : توسيع الانتباه ، وزيادة الحدس والابداع ، وتزيد من المناعة ، فهي منبئ جيد بالصحة النفسية والجسمية. (Fredrickson & Losada, 2005) ، كما أنه يحسن من القدرة على حل المشكلات ، والقدرة على اتخاذ القرار ، والمعالجة الجيدة للعمليات المعرفية بشكل مرن ومبدع ، وعلى مستوى التفاعلات الاجتماعية يؤدي إلى الكرم والايثار ومساعدة الآخرين والتفاهم الجيد بين الأشخاص. (Isen,2001) ، علاوة على وجود ارتباطات موجبة بين الوجدان الايجابي وكل من الرضا الزوجي والرضا الوظيفي والصحة الجسمية. (Naragon & Watson , 2009)

والبحث الحالي يحاول دراسة العلاقات بين كل من الضبط المدرك وتقدير الذات والتوجه نحو الحياة (التفاؤل) وتأثيرهم على الرضا عن الحياة والوجدان الايجابي كمتغيرات وسيطة والسيطرة على الذات كمتغير تابع بشكل متكامل ، حيث أفادت الدراسات السابقة

بوجود علاقات بين بعض المتغيرات ولكنها درستها بشكل جزئي ، كما لاحظ الباحث ندرة البحوث العربية التي تناولت مصطلح السيطرة على الذات في حدود علمه ، وفي حدود قواعد البيانات العربية المتاحة مثل : بنك المعرفة المصرى ، ودار المنظومة ، والدوريات العربية ، والانتاج المصرى ، ومحرك البحث جوجل .

مشكلة البحث :

لاحظ الباحث من خلال تعامله مع طلاب وطالبات الجامعة انتشار حالة من الخوف و التوقع السلبي للمستقبل ؛ بسبب انتشار جائحة كورونا التي أثرت على نفسية الطلاب والمؤسسة التعليمية ككل والمناخ الأسرى والمجتمعي كاملا ، حيث انتشار المرض في بداياته وعدم توافر معلومات عنه ، وعدم توافر علاج له ، أثر على نفسية الطلاب ، بالإضافة لمرورهم بخبرات جديدة مثل : قواعد الوقاية والخوف من الاصابة وانتشار فكر التباعد الاجتماعى ، كذلك الخوف على مستقبلهم التعليمى والصحى والحياتى بصفة عامة . تلك التوقعات المستقبلية السلبية (التوجه السلبي) تقلل من شعور الفرد بالسيادة الذاتية وامتلاكه للقدرة على السيطرة على الذات Self - Mastery، كما أن الاجهاد وظروف الحياة الصعبة يؤثران سلبا على احساس المرء بالسيطرة على الذات، والتصورات السلبية التى يكونها الشخص عن نفسه فى المجتمع تجعل من الصعب أن يمارس الأشخاص السيطرة الشخصية ، وبالتالي يتآكل شعورهم بالسيطرة على الذات . (Chen et al,2013 , Togari and Yonekura,2015)

تلك الملاحظات أثارت اهتمام الباحث ، ودفعته نحو تفسير بعض العوامل التى قد تؤثر على شعور الطالب الجامعى بالسيطرة على الذات ، والتى تتضمن الشعور بالكفاءة الذاتية والانضباط الذاتى وضبط النفس وامتلاك المعرفة الذاتية ، حيث يعتقد الباحث أن التوجه نحو الحياة (التوجه الايجابى) قد يؤثر على الشعور بالرضا عن الحياة والاثنان معا قد يؤثران على السيطرة على الذات لدى الطالب الجامعى .

فقد أشار عبد الوهاب محمد كامل (1989) أن الفرد يمكن أن يتعلم الضبط الذاتى فى انفعالاته ونماذج سلوكه ، إما عن طريق التغذية الحيوية المرتدة أو عن طريق البرامج النفسية الخاصة بتعلم الاسترخاء وتعديل السلوك ، حتى تكون المحصلة النهائية أن الفرد يحاول عن طريق ذاته أو بمساعدة الآخرين أن يتعلم كيفية ممارسة الضبط الذاتى فى مختلف جوانب الحياة ، وأسفرت نتائج البحث عن وجود علاقة عكسية بين أبعاد الضبط

الذاتي وكل من الاكتئاب والاضطرابات السلوكية . كما أشارت أدبيات علم النفس والصحة النفسية أن قصور الضبط المدرك له تأثير سلبي وجوهري على صحة الفرد النفسية والجسمية (Thompson & Spaiapn,1991) ، حيث أن الضبط المدرك يمثل الاعتقاد أن الفرد يستطيع تحديد حالته الذاتية الخاصة وسلوكه وبيئته وجلب عواقب مرغوبة ، أما دراسة (Pallant,2000) فقد هدفت إلى دراسة العلاقة بين الضبط المدرك للحالات الذاتية والأعراض الجسمية ، وتوصلت إلى وجود علاقة سالبة جوهرية بين الضبط المدرك للحالات الذاتية وكل من الأعراض الجسمية والصحة العامة والضغط المدركة ، كما أشارت دراسة (Holahan & Moss,1991) إلى أن الضبط المدرك للحالات الذاتية من العوامل الوقائية التي تخفف من تأثير الضغوط المرتفعة على الفرد . فقد أشارت دراسة (Pallant,2000a) أن الأفراد ذوي المستوى المرتفع من الضبط المدرك للحالات الذاتية أظهروا مستويات أقل وبشكل جوهري من الأفراد ذوي المستوى المنخفض من الضبط المدرك للحالات الذاتية في كل من الأعراض الجسمية والوجدان السلبي والصحة العامة بعد التعرض لأحداث ضاغطة عظمى . أما دراسته (Pallant,2000b) فقد أسفرت عن وجود ارتباط سالب جوهري بين الضبط المدرك للحالات الذاتية وكل من الصحة العامة والوجدان السالب ، والضغوط المدركة والرضا عن الحياة .

وأشارت دراسة (Cunanan & Chua,2015) أن دور التربويين في تشكيل عقول الطلاب نحو النتيجة المرجوة أمر بالغ الأهمية في التعليم الأساسي والعالي ، كما أن المؤسسات التعليمية بحاجة إلى الحفاظ على مجموعة من المعلمين المتميزين الذين يمتلكون الكفاءات المناسبة لتوجيه الطلاب نحو التعلم ؛ لذا فإن مؤسسات التعليم العالي تقدم برامج تعليم المعلمين ؛ لضمان أن الخريجين لديهم الصفات الايجابية التي تليق بممارس في هذا المجال ، حيث تهدف كلية التربية إلى تطوير مستقبل المعلمين بالمراحل التعليمية ، و تخريج قادة تعليم ليسوا ممارسين متميزين فقط ، ولكن معلمين لديهم عمل رائع نحو تحسين التعليم داخل و خارج الفصل الدراسي الخاص بهم.

وقد طور (Morato,2008) مفهوم السيطرة على الذات ، الذي يعتقد أن تحقيقه يتم في نهاية المراحل التعليمية ، وأن امتلاك الفرد للسيطرة على الذات نقطة تحول في حياة الشخص تتضح في جميع سلوكياته ، وتعامله مع البيئة من حوله ، ويرى أن المتعلمين

الذين يتصفون بالسيطرة على الذات لديهم سبع مهارات يجب إتقانها هي : تعلم الشعور ، تعلم الحدس ، تعلم التفكير ، تعلم أن يكون ، تعلم التواصل ، تعلم الفعل ، تعلم القيادة . ولم يقتصر شعور الباحث بالمشكلة على الملاحظات الميدانية للطالب الجامعي ، بل امتد ذلك الشعور من خلال الاطلاع على أدبيات البحث في التوجه نحو الحياة ، والرضا عن الحياة ، والسيطرة على الذات ، فقد هدفت دراسة (السيد فهمي على ، 2010) إلى التعرف على علاقة التوجه نحو الحياة ببعض سمات الشخصية مثل : الثبات الانفعالي ، والسيطرة ، والاندفاعية ، والارتياح ، تم تطبيق مقياس التوجه نحو الحياة ، ومقياس التحليل النفسي على عينة مكونة من (120) طالبا وطالبة من طلاب الجامعة ، وأسفرت النتائج أن الذكور أكثر توجهها نحو الحياة من الإناث ، وأكثر ثباتا واندفاعية فهم يتوقعون الأفضل ولديهم تفاؤل نحو المستقبل ، كما اتضح من النتائج وجود علاقة بين التوجه نحو الحياة وكل من الثبات الانفعالي والسيطرة والاندفاعية ، بينما جاء الارتياح غير منبئ بالتوجه الايجابي نحو الحياة .

وقد أشار (Fritz , 2088,55) أن تنمية التوجه الايجابي نحو الحياة يبدأ بتنمية الثقة بالنفس لدى الفرد ؛ لأنها تدعم وتؤكد قدرة الفرد ، وترفع من مستوى اليقظة العقلية ، وتعزز أفكاره ؛ فالأشخاص ذوي الانجازات العظيمة لديهم التوجه الايجابي ، كما أشار (Glickman,2002, 7-15) أن الأشخاص المتصفين بالتفكير الايجابي والتفاؤل يشعرون بدرجة كبيرة من الثقة بالنفس ، والجرأة ، وتوكيد الذات ، والقدرة على التفكير المنتج ، حيث يركزوا على الجانب المشرق من الحياة ، ويشعروا بالانجاز ، والحب ، والخير ، حيث إن الاتجاه المسيطر عليهم (أنا أستطيع) ، فهم يؤمنون أن كل عمل يقوموا به سيكون له مردود جيد عليهم ، بينما يسيطر على الأشخاص العاديين التفكير التشاؤمي . وهو ما أشار إليه (بشرى اسماعيل أحمد أرنوط ، 2016 ، 27) أن الأشخاص ذوي التوجه الايجابي لديهم القدرة على اكتساب الأنماط العقلية ، والمعلومات الصحيحة والصائبة ، ولا يقف عند الأنماط العقلية الشائعة والخاطئة فقط ، بل لديهم الايمان بأن المستقبل سيكون الأفضل .

وقد هدفت دراسة سافرة سعدون أحمد (2012) إلى التعرف على التوجه نحو الحياة (التفاؤل - التشاؤم) لدى طلاب وطالبات الجامعة ، ودراسة علاقته ببعض المتغيرات (الجنس ، التخصص الدراسي ، السكن ، المستوى الاقتصادي للأسرة) ، تم تطبيق مقياس التوجه نحو الحياة ومقياس التفاؤل التشاؤم على عينة مكونة من (244) طالبا وطالبة من

طلاب الجامعة ، وأظهرت النتائج أن طلبة الجامعة لديهم توجه مرتفع نحو الحياة (التفاؤل) ، كما أن المستوى الاقتصادي ذو علاقة طردية بالتوجه نحو الحياة ، أما دراسة عايدة شعبان صالح (2013) فقد هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياة لدى المعاقين حركيا ، وقد تم تطبيق مقياس السعادة ومقياس التوجه نحو الحياة ، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة طردية بين الشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياة ، وهدفت دراسة ديمة الشورى (2013) التعرف على العلاقة الارتباطية بين مستوى الكفاءة الاجتماعية والتوجه نحو الحياة ، حيث تم تطبيق مقياس الكفاءة الاجتماعية ومقياس التوجه نحو الحياة على عينة مكونة من (278) من الأطفال ، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة طردية بين مكونات الكفاءة الاجتماعية (الضبط الانفعالي - تقدير الذات - توكيد الذات - التواصل - التفاعل الاجتماعي) ، والتوجه الايجابي نحو الحياة .

كما هدفت دراسة (White , et al.,2014) إلى دراسة العلاقة بين التوجه نحو الحياة وكل من المشاركة بالأنشطة ، والصحة المدركة والإجهاد ، حيث تم تطبيق الأدوات الأربعة على عينة مكونة من (675) من البالغين الذين يتراوح مرهم بين (18-91) سنة ، وأظهرت النتائج أن المشاركة في الأنشطة تؤثر على التوجه نحو الحياة ، وتقلل من الشعور بالإجهاد ، بينما المشاركة في الأنشطة غير الصحية تؤثر سلبا على التوجه الايجابي نحو الحياة.

وهدفت دراسة (Schou, et al.,2017) إلى الكشف عن الفروق في التوجه نحو الحياة في ضوء بعض المتغيرات (الجنس ، العمر ، الحالة الزوجية ، الحالة الوظيفية ، المستوى التعليمي) لدى عموم سكان النرويج ، ودراسة العلاقة بين التفاؤل وجودة الحياة وتحسين الصحة ، تم تطبيق استبيان التوجه نحو الحياة ، واستبيان جودة الحياة وتحسين الصحة على عينة مكونة من (1792) من السكان تتراوح أعمارهم بين (18-94) عاما ، وأسفرت النتائج عن عدم وجود فروق في التوجه نحو الحياة ترجع لكل من العمر والنوع ، بينما توجد فروق ترجع إلى المستوى التعليمي ، والحالة الزوجية ، والوظيفية لصالح المستوى الأعلى من التعليم والمتزوجين والمهنيين ، علاوة على وجود علاقة طردية بين التوجه نحو الحياة (التفاؤل) وكل من جودة الحياة وتحسين الصحة .

وتلك النتيجة تتعارض مع ما توصلت إليه دراسة (Scheier & Carver , 1985) حيث أشارت إلى وجود علاقة طردية بين التوجه الايجابي نحو الحياة ، والتمكين النفسى ،

كما أظهرت وجود فروق في التوجه الايجابي نحو الحياة تبعاً لمتغير الجنس لصالح الذكور ، وعدم وجود فروق في التوجه الايجابي نحو الحياة ترجع إلى الخبرة .
 كما هدفت دراسة (عايش صباح ، 2019) إلى معرفة مستوى التفاؤل والتشاؤم لدى أخوة المعاقين وعلاقته بالشعور بالرضا عن الحياة ، حيث اعتمد الباحث على مقياس القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم من تأليف أحمد عبد الخالق (1969)، ومقياس الرضا عن الحياة من إعداد (Denier,et al.,1985) ، تم التطبيق على عينة مكونة (90) طالب وطالبة ، وأسفرت النتائج عن وجود مستوى مرتفع من التفاؤل لدى الطلاب ومستوى مرتفع من الرضا عن الحياة ومنخفض من التشاؤم ، وجود علاقة طردية بين التفاؤل والرضا عن الحياة ، حيث وجد تأثير للتفاؤل على الرضا عن الحياة .

أشارت دراسة كل من (Chen et al,2013 , Togari and Yonekura,2015) أن الإجهاد و ظروف الحياة الصعبة يؤثران سلباً على احساس المرء بالسيطرة ، الأشخاص المصابون بالاكتئاب الشديد أو الفصام أو فيروس نقص المناعة البشرية/ (الإيدز) يثار حولهم التصورات السلبية في المجتمع ، ويعدون من بين الفئات المهمشة والمحرومة ، مما يجعل من الصعب على الأشخاص المصابين بهذه الأمراض أن يمارسوا سيطرتهم الشخصية ، وبالتالي يتآكل شعورهم بالسيطرة على الذات ، مما يؤدي إلى انخفاض الشعور بالسيطرة على الذات و يترك الشخص عرضة للانهيال النفسي والتدهور ، بينما الشعور المعزز بالسيطرة يعد آلية مهمة للتأقلم النفسي ، تساعد الناس أن يتعاملوا مع تأثير الإجهاد الذي يؤثر سلبياً على جودة حياتهم ، هذا الشعور بالسيطرة يعزز قدرة المرضى على تعبئة الموارد ، واكتساب شعور بالسيطرة على حياتهم ، واندماجهم في المجتمع ، إن الإحساس بالسيطرة على الذات يرتبط ارتباطاً إيجابياً بالأداء المهني ، والرضا المهني اليومي ، كما وجد أنه متغير وسيط بين علم النفس المرضي وجودة الحياة للأشخاص المصابين بمرض عقلي ، لذلك فإن محاولة فهم الاحساس بالسيطرة على الذات ومحدداته أمر مهم وضروري لتحسين رفاهية هؤلاء المرضى.

وقد هدفت دراسة (Chiara , et al.,2020) إلى دراسة تأثير السيطرة على الذات على الصحة النفسية لدى المراهقين والآباء عبر القدرة على مواجهة الضغوط كمتغير وسيط ، حيث سعت الدراسة إلى التعرف على تأثير السيطرة على الذات على مواجهة الضغوط ، وإمكانية التنبؤ بالصحة النفسية لدى الكبار والأطفال من خلالها ، حيث توجد ندرة في

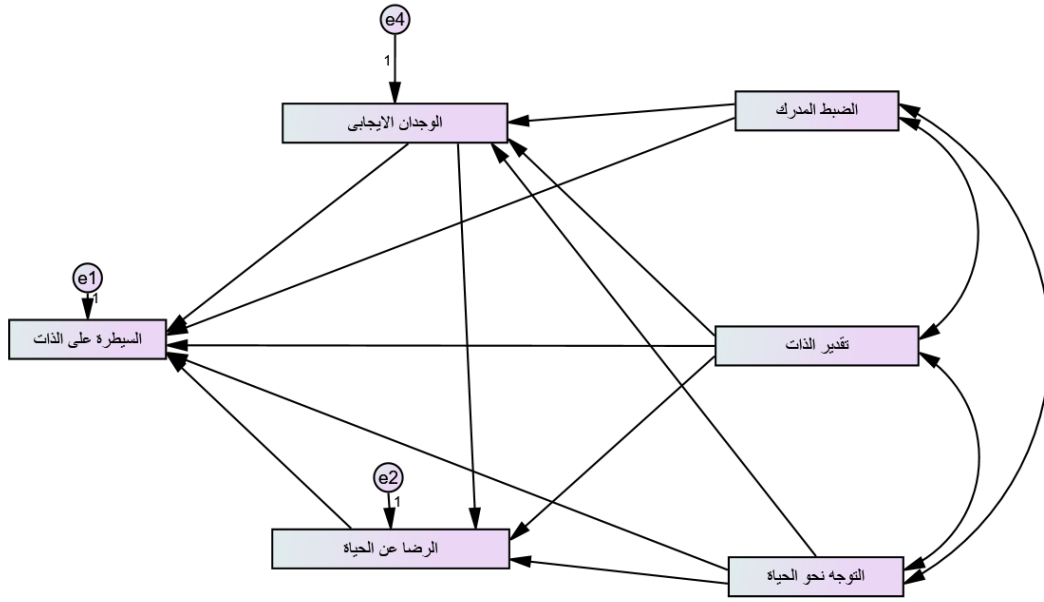
البحوث التي اهتمت بدراسة ذلك البناء لدى الآباء والأطفال ، تم استخدام التقارير الذاتية ، وإجراء الدراسة الطولية على العينة (ن= 239) ، وأسفرت النتائج عن وجود تأثير دال إحصائياً للسيطرة على الذات لدى الآباء والمراهقين على الصحة النفسية. يتضح من ذلك أن الخبرات السارة والشعور بالتفاؤل تزيد من الرضا عن الحياة ، فالتوجه الايجابي نحو المستقبل عاملاً مهماً لتحقيق الرضا عن الحياة ، بينما الخوف من المستقبل (التوجه السلبي) يمثل أصعب أنواع القلق وهو القلق من المجهول ؛ مما يزيد حالة التشاؤم والاكتئاب وانخفاض درجة الرضا عن الحياة ، ومن ثم فإن الرضا عن الحياة يرتبط بمدى ما يحققه الفرد من إشباع لحاجاته ومدى ما يتمتع به من محبة وقبول بمجتمعه ، حيث توجد العديد من العوامل الشخصية والاجتماعية التي لها دوراً كبيراً في تدعيم الشعور بالرضا عن الحياة مثل : الايجابية والتفاؤل ، واحترام الآخرين ، وتدعيم الثقة بالنفس وبالآخرين ، والرضا. (مهيرة سهيل خلف ، 2012 ، 6-32)

هدفت دراسة (أحمد محمد عبد الخالق ، 2019) إلى دراسة العلاقة بين كل من الوجدان الايجابي والوجدان السلبي ومتغيرات الحياة الطيبة ، والرضا عن الحياة والصحة النفسية . تم تطبيق المقاييس على عينة مكونة من (179) طالبا وطالبة من جامعة الاسكندرية ، وأسفرت النتائج أن الاناث أعلى من الذكور في الوجدان السلبي ، عدم وجود ارتباط دال بين الوجدان الايجابي والسلبي ، وأن الوجدان الايجابي منبئ للسعادة مع الرضا عن الحياة والصحة النفسية لدى الاناث ، بينما الرضا عن الحياة والصحة النفسية منبئ للسعادة عند الذكور ، وخلصت الدراسة إلى أن الوجدان الايجابي عامل مهم في الحياة الذاتية الطيبة والمتمثلة في السعادة والرضا والصحة النفسية.

ومن ثم يرى الباحث أن التوجه نحو الحياة يمثل التفاؤل والتوقع الايجابي نحو المستقبل ، فالطالب الذي يكون لديه توجه ايجابي نحو الحياة طبقاً لما طرحته الدراسات السابقة يرتفع لديه مستوى الرضا عن الحياة ، وبالتالي فالرضا عن الحياة سيكون متغيراً تالياً زمنياً بعد التوجه نحو الحياة ، فيزداد بزيادة التوجه نحو الحياة ، مما قد يؤثر على باقى نواحي الحياة ، و يدعم ذلك الرأي ما أشار إليه (Change et al.,2009) من أن التفاؤل يرتبط برضا أكثر عن الحياة ، كما يرتبط باستخدام سلوكيات ايجابية ، ويقال من أعراض الاكتئاب ، حيث يستخدم المتفائلون وسائل مرنة متمركزة حول المشكلة ؛ لتساعد على التأقلم مع الضغوط.

من تلك الدراسات والأدبيات استشعر الباحث بأن التوجه نحو الحياة يؤدي إلى حالة من الرضا عن الحياة ، الذي بدوره قد يؤدي إلى السيطرة على الذات ، فشعور الطالب بالسيطرة على الذات يجعله قادرا على ضبط نفسه من حيث الامتناع عن كل ما يضيع وقته الدراسي ، وتجنب كل ما يضر بمسار تعلمه ونجاحه الأكاديمي من ناحية ، وتمتع الطالب بالسيطرة على الذات يتمثل في التزام الطالب بتنظيم الوقت ، والتنظيم الذاتي ، وضبطه لسلوكه المستقبلي ، حتى يحقق نجاحاته وتطلعاته وأحلامه ، فدراسة التوجه نحو الحياة والرضا عن الحياة للطالب الجامعي - وخاصة في ظل انتشار جائحة كورونا وما تبعها من أضرار لحقت كل مناحي الحياة -يعد ضرورة من وجهة نظر الباحث ، وتزداد تلك الضرورة مع التوجه نحو التعلم الإلكتروني والتعلم الهجين وحاجة الطالب الملحة للسيطرة على ذاته من خلال الوعي بالذات ، والمعرفة بالذات ، وقدرته على السيطرة عليها وامتلاكه الأدوات التي تساعد على تحقيق تطلعاته المستقبلية بصورة تخدم الطالب والمجتمع على حد سواء .

يلاحظ الباحث من خلال استعراض الأدبيات والدراسات السابقة وجود علاقات ارتباطية بين متغيرات البحث ، لكنها لم تدرس بشكل متكامل ؛ لذا يقترح الباحث دراسة تلك المتغيرات التي تؤثر على السيطرة على الذات بشكل متكامل من خلال تحليل المسار الكلي باستخدام النمذجة البنائية كما يتضح من الشكل رقم (1) ، كما يلاحظ الباحث من خلال الدراسات السابقة والإطار النظري وجود تضارب حول الفروق الفردية بين الذكور والإناث في متغيرات البحث ، حيث تضاربت النتائج حول التوجه نحو الحياة والرضا عن الحياة والتفاؤل وتقدير الذات ما بين دراسات أشارت لعدم وجود فروق ترجع للنوع ، ودراسات أخرى أشارت لوجود فروق ترجع للنوع ولكنها اختلفت في اتجاه الفروق .



شكل رقم (1) نموذج تحليل المسار المقترح

وتتضح المشكلة البحثية من خلال تساؤلات الباحث التالية :

1- ما العلاقات الارتباطية بين متغيرات البحث موضع الدراسة (الضبط المدرك ، تقدير الذات ، التوجه نحو الحياة ، الوجدان الايجابي ، الرضا عن الحياة ، السيطرة على الذات) ؟

2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متغيرات البحث موضع الدراسة (الضبط المدرك ، تقدير الذات ، التوجه نحو الحياة ، الوجدان الايجابي ، الرضا عن الحياة ، السيطرة على الذات) ترجع إلى النوع ؟

3- ما التأثيرات المباشرة وغير المباشرة لنمذجة العلاقات بين (الضبط المدرك وتقدير الذات والتوجه نحو الحياة كمتغيرات مستقلة والوجدان الايجابي والرضا عن الحياة كمتغيرات وسيطة والسيطرة على الذات كمتغير تابع)؟

3.1. ما التأثير المباشر الضبط المدرك على الوجدان الايجابي ؟

3.2. ما التأثير المباشر الضبط المدرك على السيطرة على الذات؟

- 3.3. ما التأثير غير المباشر للضبط المدرك على السيطرة على الذات عبر الوجدان الايجابي؟
- 3.4. ما التأثير المباشر لتقدير الذات على الوجدان الموجب؟
- 3.5. ما التأثير المباشر لتقدير الذات على السيطرة الذاتية؟
- 3.6. ما التأثير المباشر لتقدير الذات على الرضا عن الحياة؟
- 3.7. ما التأثير غير المباشر لتقدير الذات على السيطرة على الذات عبر الوجدان الايجابي؟
- 3.8. ما التأثير غير المباشر لتقدير الذات على السيطرة على الذات عبر الرضا عن الحياة؟
- 3.9. ما التأثير المباشر للتوجه نحو الحياة على الوجدان الايجابي؟
- 3.10. ما التأثير المباشر للتوجه نحو الحياة على الرضا عن الحياة؟
- 3.11. ما التأثير المباشر للتوجه نحو الحياة على السيطرة على الذات؟
- 3.12. ما التأثير غير المباشر للتوجه نحو الحياة على السيطرة على الذات عبر الوجدان الايجابي؟
- 3.13. ما التأثير غير المباشر للتوجه نحو الحياة على السيطرة على الذات عبر الرضا عن الحياة؟
- 3.14. ما التأثير المباشر للوجدان على السيطرة الذاتية؟
- 3.15. ما التأثير المباشر للوجدان الموجب على الرضا عن الحياة؟
- 3.16. ما التأثير المباشر للوجدان على السيطرة على الذات عبر الرضا عن الحياة؟
- 3.17. ما التأثير المباشر لتقدير الذات على الرضا عن الحياة عبر الوجدان الايجابي؟
- 3.18. ما التأثير المباشر للرضا عن الحياة على السيطرة على الذات؟

أهداف البحث :

يهدف البحث الحالي إلى محاولة التعرف على مفهوم السيطرة على الذات ، ودراسة تأثيره بكل من التوجه نحو الحياة، والرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة ، وذلك من خلال تحقيق الأهداف التالية :

- 1- تفسير العلاقات الارتباطية بين متغيرات البحث موضع الدراسة .
- 2- دراسة الفروق الجوهرية في متغيرات البحث موضع الدراسة في ضوء النوع .

3- تفسير التأثيرات المباشرة وغير المباشرة لنمذجة العلاقات بين (الضبط المدرك وتقدير الذات والتوجه نحو الحياة كمتغيرات مستقلة والوجدان الايجابي والرضا عن الحياة كمتغيرات وسيطة والسيطرة على الذات كمتغير تابع).

أهمية البحث :

تتضح أهمية البحث من خلال تناوله لمتغيرات موضع الدراسة (الضبط المدرك ، تقدير الذات ، التوجه نحو الحياة ، الوجدان الايجابي ، الرضا عن الحياة ، السيطرة على الذات) في ظل انتشار جائحة كورونا ، التي أثرت على الطلاب والطالب في الجامعة وعلى البيئة التعليمية بجميع عناصرها من معلمين ومتعلمين وجهاز إدارى والمناخ التعليمى والأسرة والمجتمع بصفة عامة ؛ لذلك يأتي ذلك البحث لتقديم دراسة لقدرة الطلاب على السيطرة على الذات Self- Mastery وهو متغير حديث نسبيا في المكتبة التربوية والنفسية العربية ، بالإضافة إلى دراسة النمذجة بتحليل المسار لتأثير عدد من المتغيرات التي تؤثر على السيطرة على الذات ، حيث يتناول البحث الضبط المدرك وقدرة الطالب على التحكم الذاتى فى مشاعرة وانفعالاته وقدراته ، بالإضافة إلى تقدير الذات وتقييم الطلاب لأنفسهم ، ودراسة متغير التوجه نحو الحياة أو ما يسمى التفاوض وتناول الوجدان الايجابي ، والرضا عن الحياة استنادا على نظريات قوية ومقاييس موثوق بها ، مما يفيد فى تقديم نظرة متكاملة عن النمذجة والتأثيرات المباشرة وغير المباشرة التى تؤثر على السيطرة على الذات . وللبحث بالإضافة إلى الأهمية النظرية أهمية عملية من خلال إلقاء الضوء على متغير السيطرة على الذات وعدد من المتغيرات التى تؤثر فيه ، يقدم البحث عدد من المقاييس التى تم تعريبها لتناسب مع المجتمع العربى ، كما يقدم البحث نتائج يمكن تطبيقها على المستوى التعليمى فى المؤسسات التعليمية من خلال تطوير وتنمية بعض المتغيرات التى تساعد على تنمية وزيادة القدرة على السيطرة على الذات لدى الطلاب والطالبات ، وخاصة مع انتشار الأزمات مثل : جائحة كورونا .

مصطلحات البحث :

مفهوم الضبط المدرك للحالات الذاتية :

تطور مفهوم الضبط المدرك للحالات الذاتية من مفهوم ضيق إلى مفهوم متعدد الأبعاد حيث كان يقصد به إتاحة وسائل لمواجهة تأثير موقف أو نتيجة كريبه (Weiss,1968;Pervin,1963) حتى توسع المفهوم ليشمل الضبط المدرك للحالات

الذاتية كل من الأفكار والانفعالات وردود الأفعال البدنية (Thompson et al.,1994) حيث عرف كل من (Wallston et al.,1987,5) بأنه الاعتقاد بأن الشخص يستطيع تحديد حالاته الذاتية الخاصة وسلوكه وبيئته أو جلب عواقب مرغوبة " التعريف الاجرائي لمفهوم الضبط المدرك للحالات الذاتية في ضوء المقياس المستخدم إلى الاعتقاد بوجود تقنيات لضبط الحالات الذاتية والكفاءة في استخدامها ، ويتضح ذلك في التحكم في كل من الأفكار وردود الأفعال الجسمية والانفعالات واستقرار المشاعر رغم ارتفاع مستوى الضغط . (حسين على محمد فايد ، 2005)

تعريف تقدير الذات:

يعرفه (مصطفى محمد على الحاروني،2007) على أنه نظرة الفرد واتجاهه نحو ذاته ومدى تقديره لذاته من الجوانب المختلفة مثل : الدور والمركز الأسرى والمهني والنوع وبقية الأدوار التي يمارسها في جميع مجالات العلاقة بالواقع . كما يعرفه (صباحي سعيد الحارثي ، 2010) بأنه الفكرة التي يدركها الفرد عن كيفية رؤية الآخرين وتقييمهم له .ويقاس إجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها الفرد في مقياس تقدير الذات المستخدم في البحث الحالي.

التوجه نحو الحياة :

اتفق كل من السيد فهمي على (2010 ، 685) و عايدة شعبان صالح (2013) ، (199) أن التوجه نحو الحياة سمة في الشخصية تتميز برؤية ذاتية ايجابية واستعداد كامن لدى الفرد يمكنه من توقع الخير وادراك الايجابيات في كل أمور الحياة في الحاضر والمستقبل . أما عيسى محمد المحتسب و محمد عاطف العكر (2016، 319) فقد عرفا التوجه نحو الحياة بأنه قدرة الفرد على التفكير بموضوعية ، وامتلاكه للمعتقدات الايجابية التي تساعده في الانفتاح على الدنيا والناس ، والتفاعل معهم والسعى إلى تحقيق أهدافه . و أشارت كل من ايمان صادق عبد الكريم ، وريا الدورى (2010 ، 246) أن التوجه نحو الحياة هو التوقع العام للفرد لحدوث أحداث حسنة بدرجة أكبر من حدوث أحداث سيئة ، ويعرف إجرائيا بأنه سمة لدى الفرد ذات تأثير انفعالي للتوقع العام للأحداث الحاضرة والمستقبلية يؤثر على جميع مناحى الحياة للفرد سلبا وإيجابا ، وتعرف بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس التوجه نحو الحياة .

الرضا عن الحياة :

يعرفه مجدى محمد الدسوقي (1998 ، 6) بأنه تقييم الفرد لنوعية حياته التى يعيشها بالنسق القيمي ، حيث يعتمد على مقارنة ظروفه الحياتية بالمستوى الأمثل الذى يعتقد الفرد أنه الأنسب لحياته ، ويعرف إجرائيا بالدرجة التى يتحصل عليها الأفراد على مقياس الرضا عن الحياة .

تعريف الوجدان الايجابي :

يعرفه (Watson,1988) بأنه الشعور بالرغبة والحيوية واليقظة العقلية والاصرار والسعادة والاستمتاع بالحياة ، ويعرف إجرائيا بالدرجة التى يتحصل عليها الطالب على قائمة الوجدان الايجابي .

تعريف السيطرة على الذات:

السيطرة على الذات هو القدرة على المعرفة الذاتية وفهماها والضبط الذاتى والسيطرة عليها جسديا وعقليا وانفعاليا وروحانيا ، حيث تتحقق من خلال نمو الوعى الذاتى والفهم والضبط والتحكم الذاتى فى الأفكار والمعتقدات والمشاعر والأفعال ، ويعبر عن قدرة الفرد على امتلاك الأفكار والمشاعر والكلمات والأفعال التى يمكن أن تغير وتحول حياته وذاته فالأفكار السلبية تؤدى إلى نتائج سلبية فى المشاعر والأفعال مما يؤدى إلى اتخاذ قرارات خاطئة. (Cunanan and Chua,2015) ، ويعرف إجرائيا بالدرجة التى يتحصل عليها الطالب على مقياس السيطرة على الذات .

الإطار النظرى :

المحور الأول الضبط الذاتى المدرك :

مصطلح الضبط الذاتى أو التحكم الذاتى ليس مفهوما جديدا على المجتمع العربى ، حيث تناول العرب والمسلمون مصطلحات مثل : ضبط النفس ، مجاهدة النفس ، كظم الغيظ ، قوة الارادة ، والتى تتفق جميعها فى إلى قدرة الفرد على التحكم فى رغباته وتأجيل الاشباع للحاجات الحالية من أجل التوصل إلى نتائج مستقبلية أفضل من المكاسب السريعة القريبة ، وذلك بناءا على توقعاته المستقبلية .(رؤى مازن عبد الله العوران ، 2013 ، مصطفى فهمى ، 1995)

عرفت موسوعة علم النفس (1977) الضبط الذاتى بأنه " السيطرة التى يمارسها الفرد على مشاعره ودوافعه وأفعاله بحيث يكون قادرا على التحكم بها وتوجيهها وفقا لإرادته ، كما يتسنى له أن يدرس عواقبها ويتحسب للمضاعفات التى قد تتجم عنها ".(على ، 2012، 4)

ويعرف (Bertrams & Dickhauser,2009) الضبط الذاتي بأنه عمليات التغلب أو تعديل استجابات الفرد الداخلية بما تشمله من أفكار ودوافع ونزعات سلوكية ودوافع ، كما ذكر (Trangney et al.,2004,275) ضبط الذات بأنه القدرة على التغيير والتكيف مع الذات ، وذلك لإنتاج أفضل وتوافق أمثل بين الذات والعالم ، وهو القدرة على تغيير ردود فعل المرء الداخلية تجاه سلوكياته الغير مرغوب فيها والامتناع عن تنفيذها . ومن ثم فالضبط الذاتي يمثل القدرة على الامتناع عن تصرف ما بناءا على الاستجابات الداخلية التي لا تساعد الفرد على تلبية الاحتياجات الشخصية الخاصة به . (Honken & Ralston,2013,112)

وتشير أمل عبد الله محمد الحارثي (2013 ، 34) أن الضبط الذاتي يمثل قدرة الفرد على التعرف على العوامل الأساسية التي توجهه وتقوده وتنظم دوافعه وسلوكياته ورغباته والتحكم بهذه العوامل من أجل الوصول إلى تحقيق شخصية متكاملة متزنة ، كما يشير (Duckworth, Gendler & Gross,2014,3) أن الضبط الذاتي هو التسوية الناجحة للصراعات بين اثنين من دوافع السلوك ، أحدهما يرتبط بهدف ذو قيمة أكبر في الوقت الحالي ، والآخر ذو قيمة دائمة وأفضل مستقبلا . و يلجأ الفرد إلى الضبط الذاتي من خلال التنظيم التطوعي للسلوكيات والمشاعر عندما تتعارض الاغراءات المباشرة مع أهداف أكثر قيمة ، حيث يبدأ الفرد بنفسه من خلال إجراء التنظيم للسلوكيات والمشاعر ، ثم يقوم بعملية التأجيل لاشباع الاحتياجات من أجل أهداف مستقبلية أكبر قيمة وقدرًا من المكاسب السريعة القريبة. (Dukworth et al.,2016)

فالضبط الذاتي يعد أسلوبا معرفيا يقوم الفرد من خلاله بالتحكم في السلوكيات والأفعال والمشاعر ، بحيث يكون قادرا على التوجيه لنشاطاته لتحقيق أهدافه عن طريق المراقبة الذاتية ، التقييم الذاتي ، والتعزيز الذاتي .(نشأت محمود ذيب أبو حسونة ، 2012) ، حيث يستخدم الفرد الثبات الداخلي لمقاومة الإغراء ، حيث يقوم بالكبت للدوافع غير المرغوبة ، أو رفع مستوى دافع مرغوب .(Daumeister,2014) ، ويتميز الشخص ذو التحكم الذاتي طبقا لرؤية باندورا وولتر بالقدرة على مقاومة التجارب الفاشلة التي يمر بها ، ومواجهة الآثار السلبية الناتجة عنها ، والقدرة على تأجيل الحصول على المكافأة التي يستحقها في الوقت القريب من أجل الوصول إلى الهدف البعيد المدى .(فائقة سعيد عمر جوانة ، 2012 ، محمد إبراهيم محمد السفاسفة ، 2009) ، فالفرد يستطيع التحكم في

انفعالاته وسلوكياته وفقا لإجراءات معينة تبعا لمراقبة الذات ، وتقييمها مع القدرة على إصدار الاستجابة ، والتحكم فيها ، واتخاذ القرار ، ثم توظيف ذلك فى المواقف الحياتية .(يسرى أحمد ، 2012)

أهمية الضبط الذاتى :

يمثل الضبط الذاتى التنظيم الإدارى للدوافع والمشاعر والسلوكيات عندما تتعارض الاغراءات الفورية مع أهداف أكثر قيمة ، ويمثل قدرة الفرد على اتخاذ القرارات والتحكم فى الانفعالات وقطع الاستجابات غير المرغوبة لتحقيق هدف أسمى ، ومن أمثلة الضبط الذاتى : الانتباه للمعلم بدلا من أحلام اليقظة ، قراءة تعليمات الاختبار قبل الشروع فى الأسئلة ، والعدول عن الغضب بدلا من امتلاك نوبة غضب ، والاستمرار فى مهام العمل الطويل رغم الشعور بالملل والاحباط . (Duckworth&Gross,2014)

كما يساعد ضبط الذات على تجاوز أو كف السلوكيات الفطرية والدوافع الملحة والانفعالات والرغبات التى تتعارض مع التوجه نحو الهدف .(Muraven,Shmueli,&Burkley,2006,524) ، فهو يعمل على تحكم الفرد وإدارته لانفعالاته وأفكاره وسلوكه من أجل تماسك علاقاته مع الآخرين والقدرة على التحكم فى الانفعالات السلبية والتروى .(Nebioglu,Knouk,Akbaba,&Eroglu,2012,341) ، لذا فإن ضبط الذات من السمات الضرورية لتحقيق النجاح والوصول إلى نتائج أفضل فى العديد من المجالات مثل : الأسرة ، والصحة ، والعلاقات الاجتماعية ، العمل .(VanDellen,2008,4) حيث يسهم فى كثير من المتغيرات النفسية والتحصيلية حيث أن التدريب على ضبط الذات يزيد من الأداء الأكاديمى .(Bureau ,Sokol-) (Hessner,&Daw,2015)

الضبط الذاتى :

أنواع الضبط الذاتى :

ينقسم الضبط الذاتى طبقا للمدة إلى : ضبط ذاتى قصير المدى وهو ضبط ذاتى متصل بالقرار مثل : تقديم المذاكرة على اللعب ، والنوع الثانى ضبط ذاتى ممتد حيث يستمر الفرد فى الحفاظ على السلوك المفضل لديه رغم المتاعب التى يمر بها من أجل تحقيق هدف أكبر على المدى الطويل .(محمد محروس الشناوى ، 1996)

أساليب الضبط الذاتي ومكوناته :

ذكر عاشور موسى (2012) أربعة مكونات للضبط الذاتي هي : مقاومة الإغراء ، تحديد المعايير الذاتية ، تعزيز الذات ، تأجيل الاشباع طبقا لتصنيف (Libert & Spigler,1970). أما محمد السيد عبد الرحمن (1998) فقد أشار إلى ثلاثة مكونات أساسية هي : ملاحظة الذات ، التخطيط البيئي ، برمجة السلوك . كما وضع (Kanfer& Goldstein 1984) نموذجا مقترحا للضبط الذاتي مكون من ثلاث مراحل هي : مراقبة الذات ، التقويم الذاتي ، تعزيز الذات .

1 - مراقبة الذات Self-Monitoring

وهو مراقبة الفرد لأفعاله وسلوكياته بشكل متعمد ووصف وتحديد ومتابعة هذا السلوك المراد تعديله بدقة وجمع المعلومات التي كانت سببا في فعل هذا السلوك (Kanfer& Goldstein 1984)

2- التقويم الذاتي Self-Evaluation

وهو أن يتوقع الفرد كيف يكون السلوك كما يجب ، وذلك من خلال المعلومات التي يحصل عليها من المراقبة الذاتية لسلوكياته ، ووضع مقارنة بين سلوكه والأهداف التي تم تحديدها لهذا السلوك ليتم انتاج تغذية راجعة تكون سببا في تقييم السلوك وتعديله إلى الأفضل . (Kanfer& Goldstein 1984) ، ومن ثم فالتقويم الذاتي تمييز للاستجابات ، ومعرفة الفرق بين فعل الفرد الحالي وما ينبغي أن يقوم به ، فإن وجد الفرد تقاربا حصل نوع من الرضا عن الذات .(محمد محروس الشناوى ، 1996)

3- تعزيز الذات Self-Reinforcement

يرى (Kanfer& Goldstein 1984) أن الفرد يعزز ذاته حينما يحقق الأهداف ويطبق السلوك المرغوب أو عقاب ذاته إذا لم يحقق الأهداف والمعايير التي وضعها لنفسه ، حيث يرى (Dignath et. al.,2014) أن التعزيزات والمحفزات تعمل على تحقيق أقصى قدر من المتعة ، وتساعد على خفض معدلات الاستياء لدى الفرد ، حيث تتجه السلوكيات تلقائيا نحو المكافآت وتتجنب العقاب ، ومن ثم فإن ضبط الذات يرتبط بالثواب أكثر من ارتباطه بالعقاب ، والتعزيز للذات يعد داعم ومقو للسلوك ومن أفضل الطرق التي تزيد من تكرار السلوك وتقوية وتزداد قوة الاستجابة عن طريق التعزيز .(جمال الدين محمد المرسى و ثابت عبد الرحمن إدريس ، 2000)

4- التخطيط البيئي Environmental Planning :

وهو محاولة الفرد بشكل مقصود ترتيب وتشكيل وصياغة من حوله وتوجيه سلوكه إلى السلوكيات المرغوبة طبقاً لمبدأ الحتمية التبادلية. (محمد السيد عبد الرحمن ، 1998) ، وللتخطيط البيئي طريقتين أساسيتين هما : ضبط المثير أو المنبه ، التنظيم المسبق لنواتج الاستجابة ، فأما الضبط للمثير أو المنبه فيتمثل في إعادة الفرد ترتيب وتنظيم المثيرات من حوله ، ليستطيع التقليل من سلوكه غير المرغوب فيه .(محمد محروس الشناوى ،1996) ، حيث يحاول الفرد تقوية وتثبيت المثيرات وأسبابها التي تنتج استجابات مرغوبة بعكس الاستجابات غير المرغوبة ؛ فإنه يتم إعادة وتنظيم هذه المثيرات وأسبابها .(محمد السيد عبد الرحمن ، 1998) .

يشير جمال الخطيب (1995) إلى أنه يمكن ضبط المثير بالتحكم بالسلوك عن طريق التحكم بالمثيرات التي تسبق السلوك ، وذلك من خلال تعزيز السلوك بإيجاد مثيرات بيئية يزداد معها حدوث السلوك المرغوب فيه ، وينقص معها حدوث السلوك بغياب هذه المثيرات البيئية .أما التنظيم المسبق لنواتج التعلم فيلجأ الفرد إلى تغيير البيئة بشكل منظم ومقصود حيث يتبع الاستجابات المرغوبة نتائج سارة بعكس الاستجابات غير المرغوبة فإنه يتبعها نتائج غير سارة ، ويساعد التنظيم المسبق الفرد على تقليل فرص الاستسلام للاغراءات غير المرغوبة .(محمد السيد عبد الرحمن ، 1998)

5- برمجة السلوك Behavioral Programming :

البرمجة السلوكية يتم من خلالها التغيير بشكل منظم للنتائج السلوكية وليس تغيير الأسباب أو المثيرات ، وذلك من خلال التعاقد الذاتي والمكافأة أو العقاب الذاتي ، والتعاقد الذاتي ما يعقده الفرد مع نفسه من خلال وضع برنامج يضبط فيه ذاته بتحديد السلوكيات التي يهدف إلى تحقيقها والنتائج التي يرغب في الوصول إليها ، بشرط أن يتسم ذلك التعاقد بالوضوح والثبات والعدل والمراجعة الدورية ، أما المكافأة أو العقاب الذاتي يستطيع الفرد ضبط السلوك من خلال نتائجه ويساعد على تحقيق التغيير المرغوب في السلوك .(محمد السيد عبد الرحمن ، 1998)

6- تأجيل الاشباع Delay of Satisfaction

ويقصد به أن يؤجل الفرد التعزيزات والمكافآت الصغيرة لأجل تعزيزات أكبر مؤجلة مثل : تأجيل الالتحاق بالعمل أثناء الدراسة من أجل الحصول على وظيفة أفضل في المستقبل .
(محمد السيد عبدالرحمن ، 1998)

النظريات التي فسرت الضبط الذاتي :

- نظرية سكينر Skinner :

يرى أن الشخص القادر على ضبط ذاته ، ولديه القدرة على وضع أهداف محددة ، ومن ثم يستطيع تحقيقها ، ويستطيع تجنب المثيرات التي تحول دون ضبط ذاته ، أما الشخص غير القادر على ضبط ذاته فإنه يتأثر بجميع المثيرات العاجلة ، والضبط الذاتي لدى سكينر هو تطبيق وممارسة المهارات المحددة وتجنب التعزيزات المتعلقة بالبديل القريب ، وذلك من أجل الوصول إلى بديل أفضل . (فيصل خليل ورمزي عطية ، 2016) ، ومن ثم فـضبط الذاتي شكل من أشكال تعديل السلوك من خلال تغيير العوامل التي جاء هذا السلوك نتيجة لها ، ويتم الضبط الذاتي في المجتمعات من خلال القوانين الاجتماعية التي تتضمن الثواب والعقاب . (نزيه حمدي ، 1992)

- نظرية باندورا Bandura Theory :

ترى النظرية أن قدرة الفرد على الضبط تتم من خلال النمذجة والتعلم البديل ، وركزت على دور العوامل البيئية في التأثير على قدرة وإرادة الفرد في ضبط ذاته ، ومن أمثلة الضبط الذاتي عند باندورا أسلوب تأجيل الاشباع ، حيث يكون لدى الفرد القدرة على تحمل تأجيل وتأخير التعزيزات الصغيرة ؛ لأجل تعزيز أكبر مؤجل ويمكن أن يكتسب الفرد تعلم تأجيل الاشباع من خلال النمذجة (محمد السيد عبد الرحمن ، 1998 ، إسراء هاشم ، 2006)

ويشير (سعد بن محمد ال رشود ، 2006) إلى رؤية باندورا التي تؤكد أن الأفراد يمتلكوا القدرة على الضبط الذاتي عن طريق التحكم المباشر في سلوكهم أو من خلال تغيير الظروف البيئية ، والتي بدورها تؤثر على السلوك بناء على هذه المعايير ، ومن ثم يمكنهم بناء حافز ذاتي يدفع ويرشد السلوك .

- نظرية راتشليان **Rachlin Theory**:

يرى أن الضبط الذاتي تأجيل القيام بسلوك مندفع يؤدي إلى معزز أقل لفترة من الوقت ، ويعد اختيار لسلوك يؤدي إلى معزز أكبر ، ويرى أن تضيق الفرد لدائرة اختياراته المستقبلية من أفضل الطرق التي يحقق من خلالها الضبط الذاتي ، ويتحقق الضبط الذاتي بشكل أفضل عند الابتعاد عن وسائل ومصادر الاغراء ، وأن تأجيل التعزيز يقلل من القدرة على الضبط الذاتي (فيصل خليل ورمزي عطية ، 2016 ، إسرائ هاشم ، 2006)

- نظرية لوج **Logue Theory**:

يحدث الضبط الذاتي عندما يختار الفرد بين أمرين : أحدهما يمكن اشباعه سريعاً ، والآخر يتم تأجيل الاشباع ، ونتائج الاشباع المؤجل أفضل ، وإن كلا البديلين ايجابى وسلبي بنفس الوقت مثل : التخيير بين المذاكرة والخروج مع الأصدقاء ، ويتأثر الضبط الذاتي بكل من نوع المعزز وتاريخ التعزيز . (إسرائ هاشم ، 2006)

النماذج المفسرة لضبط الذات :

أشار محمد أحمد على هيبية (2016) إلى بعض النماذج المفسرة لضبط الذات وهي كالتالي:

- نموذج التأمل – الاندفاع لضبط الذات **Reflective – Impulsive model of self-control**

اقترح هذا النموذج (Hoffmann , Friese,Strack,2009) لتفسير الضبط الذاتي من خلال مفهومي التأمل والاندفاع ، حيث يمثل كل مفهوم قوة معارضة مع المفهوم الآخر ، إذ يعبر الاندفاع عن محاولة الفرد التصرف بطريقة بعيدة عن المنطق ، وذلك لأجل المتعة ، وتقليل الألم ، حيث يتصف سلوك الفرد بالتسرع ، بينما يتسم الفرد المتأمل بالترؤى ، ودرجة أعلى من المرونة ، والتحكم في ردود أفعاله .

- نموذج الضبط الثنائي لضبط الذات **Dual control model for self-control**

يعتمد هذا النموذج على سمتي الاندفاع مقابل التأمل ، الاندفاع يؤدي إلى السلوك اللاإرادي المتسم بالتسرع ، بينما التأمل يساعد على السلوك المتأنى المترؤى . (Hoffmann , Friese,Strack,2009)

- نموذج نضوب الأنا The model of ego depletion

اقترح هذا النموذج (Baumcister , Vohs,& Tice,2007) الذى يعتمد على بذل المجهود البدنى ، حيث أن التحكم الذاتى يعتمد على مصدر طاقة محدود ، كل إجراء لضبط الذات يعتمد على مصدر مفترض للطاقة الذاتية للتحكم ، يشير النموذج أن الفرد لابد أن يبذل طاقته فى تنظيم السلوكيات لتحقيق التحكم الذاتى بطرق استراتيجية أكثر ، حيث أن بذل الفرد لطاقته لأداء مهمة ما يؤدي إلى إضعاف قدرته فى أداء المهمة التالية ، مما يقلل من قدرته على التحكم الذاتى فى باقى المهام ، وأن تنظيم السلوكيات والانفعالات وكبح الرغبات ، يؤدي إلى بذل طاقة تؤثر على الفرد فى المستقبل حيث تضعف قدرته على التحكم الذاتى ، لذا اقترح (Duckworth, Gendler,& Gross,2014) نموذجا لاستراتيجيات التحكم الذاتى يعتمد على تقديم تسلسل منظم يعتمد على استخدام طرقا متعددة للتعامل مع المهام .

استراتيجيات ضبط الذات :

يمكن للفرد استخدام عدة استراتيجيات للتحكم الذاتى تتم من خلاله فقط ، ولا تحتاج إلى تكاليف مادية ، تلك الاستراتيجيات تساعد على التحكم فى سلوكه ومشاعره وانفعالاته وتطبيقها فى المواقف الصعبة ، حيث يصبح أكثر قدرة على مواجهة الضغوط (حداد وأبو سليمان ، 2003) ، وتم تصنيف تلك الاستراتيجيات اعتمادا على المراحل التى يستخدمها فى مقاومة الإغراء إلى :

- **الاستراتيجيات الموقفية** : وتتضمن استراتيجيين فرعيتين هما : استراتيجية الموقف ، حيث تتضمن المشاركة المقصودة مع أفراد قادرين على التحكم الذاتى ، وتشمل التصرف بحيث يسمح بظهور الاستجابات المرغوبة فقط ، والتي يرغب فى إظهارها لتحقيق أهدافه المستقبلية . والثانية استراتيجية تعديل الموقف ، حيث يبذل الفرد الجهد لتعديل الموقف بصورة مباشرة من خلال تغيير الظروف المادية أو الاجتماعية مما يسهل من التحكم الذاتى
- **الاستراتيجية المعرفية** : وتتضمن ثلاثة استراتيجيات هى : استراتيجية توزيع الانتباه حيث يركز الفرد انتباهه على المهام المطلوب انجازها ، ويستبعد الاغراءات والدوافع غير المرغوبة وتتضمن شكلين هما : الاجترار والإلهاء ، الاجترار يركز الفرد على المشاعر والأفكار المرتبطة بموقف معين ، التى تؤثر على الفرد وقدرته فى التحكم

الذاتي ، بينما الالهاء يركز الفرد على الجوانب المادية للمهمة ، ويصرف النظر عن الموقف ذاته ، استراتيجية التغيير المعرفي تأتي بعد اختيار الموقف وتوجيه الانتباه ، حيث يقوم الفرد بتغيير الكيفية التي يقيم بها الموقف الذي يمر به تبعاً لأهميته والأفكار المرتبطة به ، الفرد يقوم بتغيير معنى الموقف ، مما يؤدي إلى تغيير الاستجابة بحيث تكون أكثر تكيفاً ، استراتيجية تعديل الاستجابة ، حيث يقوم الفرد بقمع الدوافع غير المرغوبة طواعية أو التعظيم من الدوافع المرغوبة ، ويعتبر كبت التعبير من أهم أشكال تعديل الاستجابة ، وتقليل سلوك التعبير عن الانفعالات المصاحبة للموقف ، أو إخفائها من خلال تكيف استجابة الفرد للموقف (Gross,2002;Mischel,2014;Thiruchselvam,Hajcak,&).

(Gross,2012)

أنماط الضبط :

وصف كل من (Neufeld & Paterson,1989) نمطين من الضبط هما : الضبط الموجه نحو المثير Stimulus – directed Control والضبط الموجه نحو الاستجابة Response – direction Control ، يرى أن الناس مندفعون بشدة نحو الاحساس بالضبط من خلال عدة طرق تتمثل في الضبط الأولي Primary Control من خلال التحكم بشكل مباشر في البيئة ، ثم الضبط الثانوي Secondary Control من خلال التحكم بشكل غير مباشر في البيئة ، ويعد الفرد هو موضوع التحكم نفسه بما يشمل من معارف ومدرجات وتفسيرات للموقف والقيمة والمعنى الذي يضعه على الموقف .(في : حسين على محمد فايد ، 2005)

- المحور الثاني تقدير الذات Self – esteem :

المعنى اللغوي :

ذكرت عنوة عزيزة (2008 ، 271) أن المعنى اللغوي لتقدير الذات يرجع لكلمة قدر بمعنى اعتبر أو ثمن أو أعطى خطوة ، يقصد به تقييم انجاز الفرد للمكانة الاجتماعية التي يستغلها ، سواء كانت المكانة الاجتماعية مرتفعة أم منخفضة ، وسواء كان التقدير الذي يحصل عليه الفرد منخفض أو مرتفع .

المعنى الاصطلاحي:

- تعددت تعريفات تقدير الذات وتباينت حسب الاتجاهات والآراء التي يستند إليها الباحثون من تلك التعريفات (فى : إيلاس محمد ، 2017):
- تعريف (Rogers,1951) بأن تقدير الذات هو اتجاهات الذات التي تتطوى على مكونات انفعالية وسلوكية .
 - تعريف (Cooper Smith,1984) : أنه تقييم يضعه الفرد لذاته ويعمل على المحافظة عليه ، ويتضمن اتجاهات الفرد الايجابية والسلبية نحو ذاته ، واعتقاده بأنه مهم وقادر على النجاح والكفاءة .
 - تعريف (Cattell,1964) بأنه حكم شخصي لقيمة الذات حيث يقع بين نهايتين إحداهما موجبة والأخرى سالبة .
 - تعريف جابر عبد الحميد و علاء الدين كفاى (1991) لتقدير الذات بأنه اتجاه الفرد نحو تقبل الذات والرضا عنها واحترامها .
 - تعريف (أحمد محمد عبد الخالق ، 1981 ، 23) بأنه ما يضعه الفرد بنفسه عن نفسه نتيجة معرفته لنفسه .
 - ويعرف تقدير الذات بتكوين الفرد لصورة كلية عن نفسه من خلال تقييم الفرد الشامل لنفسه فى الاتجاه الايجابى أو السلبي ، حيث يشير الاتجاه الايجابى إلى مدى محبة الفرد لنفسه وقدرته وأحقيته فى تجربة الحياة . يعد التقدير المرتفع للذات أساس النجاحات فى حياة الأفراد ، بينما التقدير المنخفض يعد السبب الرئيس وراء الفشل ، والتعثر فى تحقيق الأهداف المنشودة . الصورة الذهنية التي يكونها الفرد حول نفسه والمحفوظة فى عقله الباطن تمثل الأداة التي تقود الفرد نحو النجاح أو الفشل .(سعاد الخياطى، 2017)
 - يعرف تقدير الذات بأنه عملية تقييم يقوم بها الفرد ويعبر عن مدى قبوله لنفسه مشيراً إلى درجة النجاح التي حققها .(Murk ,1999)
- النظريات المفسرة لتقدير الذات :**
- **نظرية التحليل النفسى :**
- ترى نظرية التحليل النفسى أن تقدير الذات مرتبط بالأنا الأعلى ؛ لكونه يعمل على الرفع من شخصية الفرد . الأنا يمثل قسم من العقل يشمل الشعور والحركة الإدراكية

وله دور الوسيط تتمثل في حفظ الذات ، ويعمل على التوافق مع المحيط والتكيف ، كما يعمل على حل الصراعات بين الفرد والبيئة المحيطة ، بينما تقوم الأنا الأعلى بوظيفة أرقى من خلال تقويم سلوك الفرد وتصويبه والتحكم في طريقة إشباع حاجاته بالطريقة الشرعية المقبولة اجتماعيا وهو يمثل المجتمع والوالدين .(هناء شريفى ، 2004)

- النظرية السلوكية :

أهملت النظرية السلوكية تقدير الذات حيث إنه موضوع غير قابل للقياس والتجريب طبقا لمبادئ النظرية السلوكية ، حيث لا يمكن التعرف على مفهوم الذات وتقديره من خلال التجريب .(زبيدة أمزيان ، 2007)

أشار (فاروق السيد عثمان ، 2001) إلى هرم ماسلو للحاجات حيث وضع الحاجة إلى تقدير الذات الذى يعد مثيرا يتحرك من خلال الدوافع للحصول على الاستجابة ، ويساعد التعزيز على رفع درجة التقدير .

- النظرية المعرفية :

يعد تقدير الذات فى المدرسة المعرفية تقييما يضعه الفرد لذاته ، ويعمل على المحافظة عليه ، ويتمثل فى مجموعة الأفكار والمعتقدات التى يستدعيها الفرد عند مواجهة العالم المحيط به ، حيث يرى (Sarbin,1952) أن الذات بناء معرفى يتكون من أفكار الفرد عن مختلف نواحي وجوده وتصنف إلى الذات البدنية والذات الاجتماعية والذات التجريبية .(فى : عنوة ، 2008) ، النظرية تنظر إلى الذات بأنها نسق من الأبنية المعرفية التى يكونها الفرد عبر مراحل نموه ، ويدخل فى تكوينها الجانب الفسيولوجى والاجتماعى والنفسى ، الذى يكون البناء المعرفى الكلى لما مر به من خبرات تشكل التقييم والتقدير للذات .(إيلاس محمد ، 2017)

- النظرية الاجتماعية :

يعد المجتمع مقياس يقيس الفرد به ذاته ومكانته بين الأفراد ، حيث يرى (Ziller,1973) أن تقييم الذات لا يحدث فى معظم الحالات إلا فى الإطار المرجعى الاجتماعى ، تقدير الذات يلعب الدور الوسيط بين الذات والعالم الواقعى ، عندما تحدث تغييرات فى بيئة الشخص الاجتماعية ، إن تقدير الذات يمثل العامل الذى يحدد نوعية التغييرات التى ستتم فى تقييم الفرد لذاته .(صالح محمد على أبو جادو ، 1988)

- **نظرية كوبر سميث:**

رأى أن تقدير الذات هو المرأة التي يرى الفرد من خلالها نفسه ، وهو يتجسد من خلال أمرين هما : كيف يرى الفرد نفسه وكيف يقيّمها ؟ والثاني السلوك الذي من خلاله ينعكس تقدير الفرد لذاته ، ويتأثر تقدير الذات بعاملين هما : الأول الاهتمام والاحترام من قبل الآخرين والثاني خبرات النجاح أو الفشل التي مر بها (عطا أحمد على شفقة ، 2008).

- **نظرية روزنبرج :**

اهتم بدراسة تقدير الذات من خلال تقييم الفرد لنفسه ، وهذا التقييم مصدره القوانين السائدة في المجتمع وللأسرة دور كبير في تشكيله ، الفرد الذي يعطى نفسه تقدير ذات مرتفع يقدر ذاته ويحترمها ، بينما الفرد الذي يعطيها تقدير منخفض لا يحترم ذاته .(إياد عبد الله زقوت ، 2013)

- **نظرية زيلر Ziller:نظرية تقدير الذات**

يرى أن الواقع الاجتماعي الذي يعيشه الفرد بما يتضمنه من قوانين وقواعد ومعايير يلعب دورا بارزا في تشكيل تقدير الفرد لذاته ، وأن تقدير الذات يمثل حلقة الوصل بين الذات والعالم الواقعي أو الواقع الاجتماعي ، وعند حدوث أي تغيير في الواقع الخارجة فالمسئول عن ذلك تقدير الذات ؛ لأنه المسئول عن أية أحكام أو تقييمات للفرد نحو ذاته ، وتقدير الذات يحقق التكامل بين أجزاء الشخصية وبين التعرض للمثيرات المتنوعة .(الحميدى محمد ، 2003)

- **نظرية الذات لكارل روجر Carl Rogers:**

ترى أن الذات هي عصب الشخصية ، ومفهوم الذات هو المنظم لكل أشكال السلوك الإنساني ، بالإضافة للخبرات التي يمر بها الفرد ، وأن فكرة الفرد عن نفسه مكتسبة تتسم بالارتقاء عبر مراحل النمو ، وأنه توجد ثلاثة مصادر لتشكيل صورة الفرد عن ذاته هي : القيم التي يحملها من قبل الآخرين تجاه المجتمع ، الخبرات والتجارب ، الصورة المنسوخة من الصورة المثالية التي يجب أن يكون عليها ، ولمفهوم الذات عدة وظائف منها : الدافعية ، التكامل للسلوك الفرد في المواقف المختلفة التي يتعرض لها .(صالح الداھري ، 2008)

دراسات تناولت تقدير الذات :

هدفت دراسة (Chaing , et. Al.,2008) إلى التعرف على أثر تقدير الذات على الرضا عن الحياة لدى عينة من المسنين بلغوا (75) مسنا موزعين (36) للمجموعة التجريبية و(39) للمجموعة الضابطة ، وأسفرت النتائج أن مستوى الرضا لدى المجموعة التجريبية ارتفع بارتفاع مستوى تقدير الذات ، مما يدل على وجود علاقة طردية بين تقدير الذات والرضا عن الحياة .

كما هدفت دراسة (Abdo & Alamuddin ,2007) إلى دراسة إمكانية التنبؤ بالرضا عن الحياة من خلال تقدير الذات والتفاؤل والمستوى الاجتماعي والاقتصادي ، حيث تم التطبيق على عينة مكونة من (689) من الشباب اللبناني ، وأظهرت النتائج أن تقدير الذات والتفاؤل والمستوى الاقتصادي والاجتماعي منبئ بالرضا عن الحياة ، وأن الذكور أكثر رضا عن الحياة من الإناث .

أما دراسة (عزة عبد الكريم مبروك ، 2007) فقد هدفت لدراسة المتغيرات المنبئة بالرضا عن الحياة من بينها تقدير الذات حيث تم التطبيق على عينة مكونة من (113) مسنا من الجنسين ، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة طردية بين تقدير الذات والرضا عن الحياة .

هدفت دراسة (جابر محمد عبد الله عيسى ، ربيع عبده أحمد رشوان، 2006) إلى الكشف عن الفروق في الرضا عن الحياة عبر النوع والمراحل العمرية ، وتم التطبيق على عينة مكونة من (300) تلميذا وتلميذة ، وأسفرت النتائج عن وجود فروق في الرضا عن الحياة ترجع لكل من النوع والعمر .

أشارت دراسة (عادل محمود سليمان ، 2003) - من خلال دراستها للعلاقة بين تقدير الذات والرضا عن الحياة لدى عينة مكونة من (251) مديرا ومديرة - إلى عدم وجود علاقة بين الرضا عن الحياة وتقدير الذات . وأوضحت دراسة (علاء محمود الشعراوي ، 1999) وجود فروق في الرضا عن الحياة ترجع إلى النوع لصالح الذكور ، كما أوضحت دراسة (مجدى محمد الدسوقي ، 1998) وجود ارتباط موجب ودال بين الرضا عن الحياة وتقدير الذات . أشارت دراسة (إغراء عبد القادر درويش، 2002) إلى وجود فروق في الرضا عن الحياة في مجال العلاقات الاسرية والدينية والحميمة لصالح الذكور ، بينما لا توجد فروقا في باقى المجالات ، أما دراسة (فريح عويد العنزى ، 2001) فقد أظهرت عدم وجود فروق في

الرضا عن الحياة والتفاؤل وترجع إلى النوع ، وأظهرت وجود علاقة طردية بين الرضا عن الحياة والتفاؤل والتوازن الوجداني الايجابي .

يتضح من خلال استعراض الدراسات السابقة تضارب الدراسات حول العلاقة بين تقدير الذات والرضا عن الحياة ، نتائج بعض الدراسات أشارت إلى عدم وجود علاقة بين تقدير الذات والرضا بينما البعض الآخر وجد علاقة طردية بينهما ، كما تضاربت النتائج حول الفروق في الرضا عن الحياة وتقدير الذات ترجع إلى النوع حيث أشارت دراسات إلى وجود فروق جوهرية ترجع إلى النوع بينما توصلت بعض الدراسات لعدم وجود فروق جوهرية ترجع إلى النوع ، كما تضاربت أيضا الدراسات التي وجدت فروقا ترجع للنوع حول اتجاه الفروق حيث أشارت بعض النتائج وجود فروقا لصالح الذكور بينما توصلت دراسات أخرى إلى وجود فروقا لصالح الإناث .

أهمية تقدير الذات :

يعتبر تقدير الذات دعامة أساسية في بناء شخصية الفرد ، إذ أن وظيفته السعي لاتساق وتكامل الشخصية ، ليستطيع الفرد تحقيق التكيف مع البيئة ، وتجعله يشعر بهويته المتميزة ويسعى إلى وحدة وترابط الشخصية التي تميزه عن غيره من الأفراد ، فتقدير الذات يعمل على تجديد السلوك ، كما أنه يؤثر في الآخرين لكي يسلكوا سلوكا يتماشى مع صفاته وخصائصه التي تميزه ، حيث يعمل على مسارين متوازيين هما : تعامل الفرد مع الآخرين ، والآخر تعامل الآخرين معه ، ومن ثم تقدير الذات له دور مهم في الصحة النفسية والتوافق (رجاء أبو شمالة ، 2016).

ويقصد بتقدير الذات الحكم الذي يصدره الشخص على نفسه في الاتجاه الايجابي أو السلبي ، وقد تم تصميمه من أجل قياس اتجاهات الفرد نفسه في مجال الخبرات الشخصية والأسرية والأكاديمية والاجتماعية ، ويمكن اعتباره ناتجا للتقديرات التي استنتجها الفرد من الأشخاص ، وهو نتيجة تقديرات الفرد بالقدرة أو الكفاءة ، الوظيفة الأولى : الاستحسان الاجتماعي والوظيفة الثانية الاحساس بالقوة والكفاءة ، الأفراد ذوى التقدير الذاتي المرتفع على قدر عال من التفاعل الاجتماعي ، وذوى التقدير الذاتي المنخفض غير قادرين على التوافق مع الظروف الاجتماعية .(عبد الرحمن بن سليمان النملة ، 2017)

إن تقدير الذات يلعب دورا مهما من أجل العيش في حياة مزدهرة ومتطورة ، ويجعل الفرد يؤمن بقدراته ويسعى إلى تنفيذها ، ومن خلال إجراء العديد من الدراسات تبين أن

تقدير الذات له علاقة مباشرة برفاهية الفرد بشكل عام (Ackerman , 2018) ، تقدير الذات يمثل الفكرة أو الطريقة التي يفهم الفرد من خلالها ذاته ، فهو الذي يرسم ملامح الشخصية ، وكيفية التعامل مع الأشخاص والمواقف المختلفة ، والصورة التي يدرك الفرد بها نفسه هي التي تحدد قيمته ومعنى تقدير الذات بالنسبة له ، وتقدير الذات يساهم في شعور الفرد بالفعالية ، ويمنحه الاعتقاد بالقدرة على إنجاز أعماله ، حيث يساعد على انتهاء الفرد من أعماله ، ويساعد في تطوير هوية الذات وأراء الأفراد المتباينة حول أنفسهم كما يشمل في إطاره الأدوار والشخصية والعلاقات والصفات الجسمية .(Kay,2003)

مفهوم تقدير الذات مدخل يمر من خلاله الفرد من أجل تحقيق هدف معين ، الأشخاص الذين لديهم تقدير ذات منخفض لا يستطيعوا بلوغ الأهداف التي وضعوها غالبا ؛ لأن فكرته عن نفسه أنه ضعيف وغير قادر على تحقيق الأهداف المنشودة ، تقدير الذات مكتسب وليس وراثي ، حيث يتشكل من الخبرات الحياتية للأفراد والصعوبات التي تعترض طريقه ، انخفاض تقدير الذات يتكون من كثرة الهروب من المشكلات التي تعترض الفرد وتجنبها .(إياد عبد الله زقوت ، 2013) ، لذا تقدير الذات يعطى الفرد فرصة أن يعمل ، ويقوم بالمبادرات ويتقبل ذاته بما تحتويه من ايجابيات وسلبيات بدون مثالية .(Dhenin al 2004)

الاتجاهات التي تناولت تقدير الذات :

تعددت الاتجاهات التي تناولت تقدير الذات منها :

- **تقدير الذات كاتجاه** : حيث يوصف بأنه شعور الفرد باحساس ايجابي نحو ذاته والتركيز على جوانب القوة في الشخصية لدعم واستمرار الشعور تجاه نفسه.
- **تقدير الذات كحاجة** : يحتاج الفرد للتقدير من الآخرين لتحقيق الكفاءة والانتجاز .
- **تقدير الذات كحالة** : تقييم الفرد لذاته ايجابا أو سلبا فالإيجابي يصل إلى الصحة النفسية بينما السلبي يصل إلى الاكتئاب والنقص .
- **تقدير الذات كتوقع** : ردود الفعل لها دور مركزي في تقدير الذات ، وتوجد علاقة بين تقدير الذات والشعور بالفشل ، أما ألبرت فاعتمد المثابرة والقوة .
- **تقدير الذات كتقييم** : يمثل إصدار الأحكام على مفاهيم ومعنى الذات .(رائد أحمد أبو هويشل ، 2013)

مكونات تقدير الذات :

يتكون تقدير الذات من ثلاثة مكونات رئيسه هي :

- **الشعور بالانتماء :** الانتماء لجماعة ما مع الشعور بالقبول بين أفرادها
- **الشعور بالكفاءة :** مدى تحقيق الأهداف المنشودة والمثابرة على تحقيقها لرفع الكفاءة
- **الشعور بالقيمة :** الشعور بالقيمة التي يتلقاها من الآخرين .(عبد الكريم محمد جرادات ،2006)

ولتقدير الذات ثلاثة مجالات رئيسه هي : **المجال المعرفي** حيث يقدر الفرد قدراته العامة ومن خلال الأعمال التي توجه له وفي الافكار التي يطرحها أمامه الآخرين ، **والمجال الثاني المجال الاجتماعي** ينعكس في تقدير الفرد لذاته وتقديره للآخرين ، **والمجال الانفعالي** يتعلق بتقبل الفرد لنفسه وميله نحو ذاته والثقة التي يعطيها لنفسه والاحساس بالقيمة .(Malhi & Reasons,2005)

العوامل المؤثرة في تقدير الذات :

توجد عدة عوامل تؤثر في تقدير الذات ترفعه أو تخفضه منها :

- الاهتمام الأسرى
- المساندة
- البيئة المدرسية
- وجهات نظر الآخرين
- مجال تطلعات الفرد
- الانجاز في المجال الدراسي أو الأكاديمي (صونية الرمادي ، 2011)

المحور الثالث التوجه نحو الحياة Life Orientation:

تستخدم أدبيات علم النفس مصطلح التفاؤل Optimism والتوجه نحو الحياة

Life Orientation على نحو متبادل حيث يرى (Carver & Scheier

2014,293:299), التوجه نحو الحياة يقصد به التفاؤل والذي يشير إلى التوقعات

الاجيائية بصفة عامة حول الحاضر ، والاعتقاد بإمكانية تغيير الأحداث السلبية في

المستقبل .

أشار بدر محمد الأنصاري (1998 ، 15) أن التوجه نحو الحياة يمثل نظرة تفاؤليه نحو المستقبل ، تجعل الفرد يتوقع الخير والأفضل ، وهو مرادف للتفاؤل ، ويفترض أن التفاؤل سمة في الشخصية وليس حالة ، وترتب تلك السمة بالجوانب الايجابية في سلوك الإنسان وتؤثر تأثيرا طيبا على الصحة النفسية والجسدية للشخص ، فالتفاؤل يقود الإنسان نحو السلوك الايجابي في التعامل مع الحياة ، حيث يرى المتفائل الجوانب الايجابية والمضيئة في الحياة ، بينما يؤثر التشاؤم على الشخص ومستقبله حيث يفقد الشخص حيويته ونشاطه (عبد القدوس بن أسامة السامرائي ، 2011 ، 26: 28)

تشير دراسة (Carver et al., 2010) إلى وجود علاقة ارتباطية بين التفاؤل والتوقعات الايجابية نحو المواقف الصعبة ، ويرتبط التفاؤل بمستويات مرتفعة من المواجهة ومستويات أقل من التجنب ، التفاؤل يساعد على بذل المزيد من الجهد ، كما أشارت دراسة إيمان صادق عبد الكريم ، وريا الدوري (2010) إلى وجود علاقة ايجابية بين التفاؤل والتوجه الايجابي نحو الحياة وزيادة الاقبال على الحياة ، وأشارت دراسة (Coetzee & Rudolf,2013) إلى وجود علاقة ايجابية بين التوجه الايجابي نحو الحياة والاحساس بالكفاءة الذاتية ، كما أشارت دراسة (Bastianello et al.,2014) إلى وجود ارتباط موجب بين التفاؤل وكل من التوجه نحو الحياة وتقدير الذات ووجود علاقة سلبية بين التفاؤل والعصابية ، كما أظهرت دراسة عائشة فتحي ذيب (2013) وجود ارتباط موجب بين التفاؤل والطلاقة النفسية ، وأظهرت دراسة عبد الهادي بن محمد القحطاني (2013) وجود ارتباط سالب بين التفاؤل والضغط النفسية ، حيث أن المستويات المرتفعة من التفاؤل ترتبط بالمستويات المنخفضة من الضغوط النفسية ، كما أن التشاؤم منبئ جيد بالضغوط النفسية

هدفت دراسة (Froh et al., 2009) إلى دراسة العلاقة بين الرضا عن الحياة والتفاؤل والدعم الاجتماعي للطلاب الخريجين ، حيث تم استخدام مقياس حسن التصرف ، ومقياس الدعم الاجتماعي ، ومقياس الأعراض الجسدية ، ومقياس التفاؤل ، ومقياس الرضا عن الحياة ، وتم تطبيق المقياس على عينة مكونة من (ن=154) طالبا ، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية طردية بين التخرج بنجاح والرضا عن الحياة والتفاؤل والدعم الاجتماعي والأمل والإبداع والتسامح .

وهدف دراسة (Ruthig et al.,2009) إلى التعرف على أثر التفاؤل والدعم الاجتماعي على الصحة النفسية للطلاب الجدد الملتحقين بالجامعة ، ومعرفة الدور الواسطى

للتحكم الأكاديمي بين كل من الدعم الاجتماعي والتفاؤل كمتغيرين مستقلين والصحة النفسية كمتغير تابع ، تم التطبيق على عينة مكونة من (ن=288) طالبا وطالبة ، وأظهرت النتائج أن التفاؤل والدعم الاجتماعي يتنبأ بانخفاض الضغوط النفسية والاكنتاب ، وأن التحكم الأكاديمي متغيرا وسيطا بين الدعم الاجتماعي والتفاؤل والصحة النفسية .

دراسة هدى جعفر حسن (2005) والتي هدفت إلى التعرف على العلاقة الارتباطية بين التفاؤل والتشاؤم وكلا من ضغوط العمل والرضا عن العمل ، ودراسة الفروق في متغيرات الدراسة تبعا للعوامل الديموغرافية ، تم تطبيق مقياس التفاؤل ، ومقياس التشاؤم ، ومقياس ضغوط العمل ، ومقياس الرضا عن العمل على عينة مكونة من (ن=312) موظفا وموظفة بالكويت ، وأسفرت النتائج عن وجود ارتباط طردى بين التفاؤل والرضا عن العمل ، وعدم وجود ارتباط بين التفاؤل وضغوط العمل ، اتسم المتفائلون أنهم أكثر رضا عن العمل عن المتشائمين ، ولا توجد فروق بين المتفائلين والمتشائمين في ضغوط العمل ، وأن الإناث أكثر رضا عن العمل من الذكور .

وهدف دراسة عبده فرحان الحميري (2005) إلى التعرف على مدى شيوع سمة التفاؤل والتشاؤم لدى طلاب الجامعة اليمنيين ، ودراسة الفروق في التشاؤم والتفاؤل تبعا لمتغيري الجنس والتخصص تم استخدام مقياس التفاؤل والتشاؤم إعداد الباحث وتم التطبيق على عينة مكونة من (ن=400) طالبا وطالبة ، وأسفرت النتائج أن الطلاب اليمنيين يميلون أكثر نحو التفاؤل كما أظهرت عدم وجود فروق في التفاؤل والتشاؤم ترجع لمتغيري الجنس والتخصص.

يتضح من الدراسات أن التوجه نحو الحياة هو التفاؤل ، وقد درست تلك الدراسات العلاقة بين التوجه نحو الحياة والرضا عن الحياة وتقدير الذات ، وقد اتفقت جميع تلك الدراسات على وجود علاقة طردية بين التوجه نحو الحياة والرضا عن الحياة ، وجود علاقة طردية بين التوجه نحو الحياة وتقدير الذات ، كما لاحظ الباحث ندرة الدراسات في حدود علم الباحث التي تناولت المتغيرات الثلاثة معا .

قياس التوجه نحو الحياة :

وضع (Carver & Scheier, 1985) مقياس يتكون من (12) عبارة خماسية التدرج ، تقيس التوجه نحو الحياة وقد تم تطبيق المقياس على أربع عينات مختلفة بلغوا (ن=1000) طالبا وطالبة بالجامعات الأمريكية ، وقد أظهرت النتائج أن معامل الثبات

بطريقة إعادة التطبيق بلغ (0.79) ، ومعامل الثبات بمعادلة ألفا لكرونباخ بلغ (0.76) ، وتم التحقق من الصدق باستخدام طريقة الصدق التلازمي من خلال ايجاد العلاقة الارتباطية بين المقياس وعدد من المقاييس حيث بلغ الارتباط مع مقياس التوقع العام للنجاح (0.74) ، وتقدير الذات (0.58) ، ومركز السيطرة الداخلية (0.39) ، والعصابية لايزنك (-0.006) والانبساطية لايزنك (-0.008) ، ومقياس بك للاكتئاب (-0.53) ، واليأس (-0.68) ، والعدائية (-0.68) ، والميول الانتحارية (-0.45) ، والقلق الاجتماعي (-0.33) ، والتقبل الاجتماعي (0.26) ، ووعي الذات (0.04) ، والمخاطرة (0.17) ، والضغوط النفسية (-0.55) ، والاعترا ب النفسي (-0.35) ، كما أظهرت نتائج التحليل العاملي للمقياس عن تشبع مفردات المقياس على عاملين : العامل الأول يمثل التوجه السلبي (التشاؤم) ويتضمن مفردات المقياس السالبة ، والعامل الثاني يمثل التوجه الايجابي (التفاؤل) ويتضمن مفردات المقياس الموجبة . (في : بدر الأنصاري ، 1998)

كما هدفت دراسة (Mook , Kleijn & Ploeg,1998) إلى التحقق من البنية العاملية لمقياس التوجه نحو الحياة على عينة عينة اسكندنافية تضمنت (ن= 405) تراوحت أعمارهم بين (19-42) عاما ، وأسفرت النتائج عن استخراج عاملان هما : التفاؤل والتشاؤم ، وأوضحت الدراسة أيضا عدم وجود فروق في العاملين ترجع إلى الجنس (ذكور / إناث) .

وهدف ت دراسة (Ottati, F. & Noronha,2017) إلى التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس التوجه نحو الحياة النسخة المنقحة ، حيث تم التطبيق على عينة مكونة من (183) طالبا وطالبة يتراوح أعمارهم بين (13 إلى 19) عاما ، حيث تم مقارنة التحليل العاملي التوكيدي للمقياس بين نموذجين : نموذج أحادي العامل ، ونموذج العاملين ، وأسفرت النتائج عن تمتع نموذج العاملين (التفاؤل ، التشاؤم) بجودة المطابقة وصدق البناء طبقا لمحكات التحليل العاملي التوكيدي .

المحور الرابع الوجدان الايجابي والسلبي : Positive and Negative Affect : (PANA)

يعد الوجدان Affect مصطلح عام يتضمن المشاعر والانفعالات ، يمثل الوجدان مصطلح عام يستخدم بالتبادل مع مصطلحات مثل : الانفعال والمشاعر والمزاج والحالة النفسية ، وتمثل الوجدانية درجة استجابة الفرد أو قابليته للذة والألم والمثيرات الانفعالية الأخرى ، ويتميز الوجدان عن الرضا عن الحياة ، فالوجدان استجابة انفعالية كترار

المشاعر أو العصبية أو القوة ، بينما الرضا عن الحياة حكم شعورى معرفى يعبر عن مدى رضا الفرد عن حياته بشكل عام .(فى : أحمد محمد عبد الخالق ، 2019)

لقد أشارت الادبيات السيكلوجية إلى عاملين للوجدان هما : الوجدان الايجابى Positive affect والوجدان السلبى Negative affect ، وهما بعدين أساسيين من أبعاد مجال الخبرة الانفعالية ، ويشير الوجدان السلبى إلى الانفعالات السلبية كالغضب والحزن والضيق ، بينما يشير الوجدان الايجابى إلى الاستجابات الانفعالية الايجابية مثل : الفرح والسرور والحب والابتهاج .(أحمد محمد عبد الخالق ، 2019)

ولكل من الوجدان الايجابى والسلبى أهمية فى كشف الفرد عن سير حياته إذا كانت تسير فى الاتجاه الحسن أو السيئ ، كما أنهما يقومان بدور الدافعية لتحقيق الأشخاص للتوافق والسعى نحو تحقيق الأهداف المنشودة فى الحياة بصفة عامة .(Lucas & Diener 2008) حيث يؤدى الوجدان الايجابى إلى النجاح فى مختلف مناحى الحياة على المدى الطويل ، حيث يشعر الأفراد ذوى الوجدان الايجابى بالطاقة والدافعية ؛ لبذل مزيد من الجهد نحو تحقيق الأهداف ويتميزون بأن لديهم القدرة المرتفعة على الضبط أو السيطرة .

أشارت دراسة (Pressman & Cohen,2005) أن الوجدان الايجابى يؤدى إلى التحسن فى الصحة النفسية والجسمية ، حيث يميل الفرد نحو الممارسات الصحية الجيدة والروابط الاجتماعية وحجب الضغوط .وأشارت العديد من الدراسات إلى أن الوجدان الايجابى يرتبط ارتباطا ايجابيا بالرضا عن الحياة ، حيث إن الوجدان الايجابى طريقا نحو الرضا عن الحياة .(Fredrickson , Cohen , Coffey , Pek,& Finkel,2008 ;)

(Seligman , Steen, Park , & Peterson,2005)

كما أسفرت دراسة (Kuppens ,Realo ,& Diener,2008) أن خبرة الانفعالات الايجابية لها علاقة بالرضا عن الحياة ، فالخبرات الايجابية لها تأثير سببى فى الحكم على الرضا عن الحياة ، حيث يعتمد الأفراد على خبراتهم الانفعالية ؛ لتكوين الأحكام الذاتية عن الرضا عن الحياة .وهو ما أشارت إليه دراسة (Liu, Wang, & Li,2012) أن الوجدان الايجابى لدى طلاب الجامعة أقوى منبئ للرضا عن الحياة .

هدفت دراسة (Gohil&Chak,2013) إلى دراسة العلاقة بين الرضا عن الحياة والوجدان الايجابى والوجدان السلبى ، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة طردية بين الرضا

عن الحياة والوجدان الايجابي ، ووجود تأثير جوهري للنوع والاقامة على الرضا عن الحياة والوجدان الايجابي والوجدان السلبي .

أشار (Fredrickson & Losada, 2005) إلى أن الوجدان الايجابي يعد قيمة تكيفية ، فالمشاعر الجيدة تغير من أجهزة الجسم ، وتساعد على سرعة الشفاء من التأثيرات الجانبية الناتجة عن أمراض القلب والأوعية الدموية ، وتزيد من وظائف المناعة ، وتعد المشاعر الايجابية منبئ جيد بالصحة الجسمية والنفسية ، وزيادة السعادة والنمو النفسي ، وتساعد على التخفيف من تأثير الضغوط ، كما تزيد المشاعر الايجابية من الصمود تجاه المشكلات ، وخفض الضغوط المرتبطة بالالتهابات ، وتساعد على مقاومة الفيروسات.(Dockray & Steptoe , 2010)

ومن ثم فالوجدان الايجابي يعمل دورا وقائيا ضد الأضرار النفسية والجسمية والفسولوجية الناتجة عن الضغوط والأمراض .(عايد عوادالوريكات ، 2014) ، بينما يرتبط الوجدان السلبي ارتباطا ايجابيا بالاكتئاب والقلق واجترار الأفكار والتأثير الضار على الصحة حيث ترتبط بأمراض السكرى وأمراض الشرايين القلبية .(Nolen - Kubznsky & Kawachi, 2000, Hoeksema, 2000)

أشار عباس رمضان رميح وعادل خضير عبيس العابدي (2011) أن الحالة الصحية للأفراد تتحدد في ضوء ما يمارسه الفرد من ضبط ذاتي على سلوكياته ، فالأفراد ذوي الضبط الذاتي المرتفع تكون لديهم القدرة على ممارسة العادات الصحية الجيدة . ويساعد الوجدان الايجابي على وعى الفرد بانفعالاته وممارسة تعديلات على مزاجه ؛ ليتخذ وجهة ايجابية ، مما يساعده على التكيف وتحسين الصحة الجسمية والنفسية ، حيث يوجد ارتباط ايجابي بين كفاءة الوظائف الوجدانية وكل من الصحة النفسية والجسمية .(Nicola, Malouff , Bnavjot & Rooke, 2007).

المحور الخامس الرضا عن الحياة :

يعد الرضا عن الحياة أهم مكون للشعور بالسعادة النفسية ، فعلى الإنسان أن يشعر بالرضا عن حياته ، ويسعى نحو تطوير ، وتنمية ذاته ، حتى يتمتع بالصحة الجسمية والنفسية التي تتبع من الشعور بالرضا عن المظهر والصحة والأسرة والتعليم والأصحاب والجيران ، مما يجعله يشعر بالعيش الآمن في سلام مع نفسه والآخرين .(يحيى شقورة ، 2012 ، 31)

والرضا عن الحياة يعد دالة بين ما حققه الفرد في حياته ، وما يأمل إلى تحقيقه مقارنة بالآخرين ، فالرضا عن الحياة يتميز عن السعادة بأنه يتضمن كل من المكون المعرفي والمكون الوجداني ، بينما تقتصر السعادة على المكون الوجداني . (Svanberg & Miller , 2004)

كما أن شعور الفرد بالرضا عن الحياة يتيح له الفرص الملائمة للابداع ، وأن تصبح أفكاره تتسم بالمرونة ؛ مما يساعده على حل مشكلاته التي يواجهها ، ويرتبط الرضا عن الحياة بالشعور بالسعادة ، حيث إن شعور الفرد بالسعادة يتوقف على رضا الفرد عن حياته ، وقدراته ، ومدى إشباع حاجاته الصحية والنفسية ، والاجتماعية ، والتعليمية ، والمهنية ، والقدرة على الاستمتاع بالظروف المحيطة به . (رغداء على نعيسه ، 2012 ، 151)

أبعاد الرضا عن الحياة :

تتعدد أبعاد الرضا عن الحياة منها : الاتجاه التفاؤلي والشعور بالسعادة ، مقدار حماسة الفرد للاستجابة ، التطابق من الأهداف المرغوبة والأهداف المنجزة ، الشعور بالانجاز في الحياة . (منال مهنا السبيعي ، 2006 ، 85)

كما يرى جمال السيد تقاحة (2009 ، 276) أن أبعاد الرضا عن الحياة تتمثل في التفاعل الاجتماعي ، وهو قدرة الفرد على التفاعل والاندماج والتواصل مع الآخرين ، والقناعة وتتمثل في رضا الفرد بما يقدم من مساعدة وقبول ذاته والمحيطين ، والتفاؤل حيث يتوقع الفرد الايجابية نحو المستقبل والبشرى والأمل في المستقبل ، الثبات الانفعالي وهو التعايش مع الأحداث والمواقف بالثبات النسبي مع القدرة على ضبط النفس واستقرار الحالة المزاجية والاعتدال ، التقدير الاجتماعي وهو شعور الفرد بالتقبل والحب والاعتراف به والمشاركة مع الآخرين في اتخاذ القرار وحرية التعبير .

بينما أشارت دراسة رانيا معتوق المالكي (2011 ، 52) أن أبعاد الرضا عن الحياة تتمثل في الأوضاع المريحة مثل : المنزل والدخل الوفير والمستقبل الآمن والغذاء والدخل ، الصحة الجسدية ، العلاقات الاجتماعية والتواصل مع الأقارب ، الجو الأسرى والعناية الأسرية ، وجود شريكة في الحياة ، المشاركة في الأنشطة الترويحية .

أشارت دراسة (Ryff & Singer , 2002) أن أبعاد الرضا عن الحياة تتمثل في تقبل الذات إلى الاتجاه الايجابي نحو الذات والنضج الشخصي ، العلاقات الايجابية مع الآخرين وتشير إلى قدرة الفرد على تكوين علاقات ايجابية قائمة على الثقة والتواد والتوحد

مع الآخرين ، الاستقلالية تشير إلى قدرة الفرد في الاعتماد على ذاته وتقرير مصيرها وتنظيم السلوك الشخصي ، الكفاءة البيئية وتشير إلى قدرة الفرد على اختيار وتخيل البيئات المناسبة والتمتع بالمرونة الشخصية ، هدفية الحياة وتشير أن يكون لدى الفرد أهداف محددة في حياته يسعى نحو انجازها بالمثابرة والإصرار ، النمو الشخصي ويشير إلى سعى الفرد نحو تنميو وتطوير قدراته وإمكانياته الشخصية .

النظريات المفسرة للرضا عن الحياة :

تعددت النظريات التي حاولت تفسير الرضا عن الحياة من بينها : نظرية خبرة

الأحداث السارة ، نظرية الطموح والانجاز ، نظرية القيم والأهداف والمعاني ، نظرية أثر الظروف الموضوعية ، نظرية التقييم ، نظرية التكيف ، النظرية التكاملية .

نظرية خبرة الأحداث السارة والتي تقوم على فرضية أن وضع الإنسان في حالة مزاجية جيدة يزيد من تعبيرهم عن الشعور بالرضا عن الحياة ككل ، فالخبرات السارة التي أطلق عليها خبرات التوافق (منال مهنا السبيعي ، 2006 ، 79) ، أما نظرية الطموح والإنجاز تقوم على أن الشعور بالرضا يتحقق عندما تقترب الإنجازات من الطموحات ، ويقل الشعور بالرضا عندما يبتعد عنها ، لذا عند تحقيق التوازن بين الطموحات والإمكانيات يؤدي إلى تحقيق النجاح ومن ثم الشعور بالرضا عن الحياة (يحي شقورة ، 2012 ، 35) ، أما نظرية القيم والأهداف تقوم على أن الشعور بالرضا يتحقق عندما يحقق الإنسان أهدافه ويختلف الشعور بالرضا بدرجة أهمية الأهداف بالنسبة للفرد حسب القيم الموجودة في البيئة المحيطة بالفرد . (Oish,Diener,Lucas and Smith , 1999)

أما نظرية أثر الظروف الموضوعية حيث يشعر الفرد بالرضا عن حياته عندما تتوافر لديه الظروف الموضوعية الجيدة التي تساعده على التمتع بالصحة الجيدة والعلاقات الاجتماعية والزواج السعيد . (Myers & Diner,1995) أما نظرية التقييم ترى أن الشعور بالرضا يتوقف على عدة معايير تعتمد على الفرد ومزاجه وثقافته والقيم السائدة بالظروف المحيطة تؤثر على الشعور بالرضا فالفرد لا يشعر بالرضا عن قدراته الحركية إلا إذا رأى شخص آخر معاق حركيا وأن الشعور بالرضا لا يرتبط بالعمر والتعليم . (Diener,2000) أما نظرية التكيف ترى أن الأحداث التي يمر بها الفرد قد تكون مصدرا للذة والألم اعتمادا على مستوى تكيف الفرد (Mroczek & Spiro , 2005) ، أما النظرية التكاملية ترى أن النظريات السابقة جميعا التي حاولت تفسير الشعور بالرضا متكاملة وليست متناقضة أو

متعارضة ؛ لأن عوامل الرضا عن الحياة كثيرة ومتنوعة ومتعددة وتختلف من موقف لآخر ومن ثقافة لأخرى .(فى : قنون خميسة ، 2013 ، 112)

مقياس الرضا عن الحياة :

أشارت دراسة دراسة (Taisir Abdallah,1998) إلى التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس الرضا عن الحياة النسخة العربية ، حيث تم التطبيق على عينة مكونة من (864) طالبا وطالبة يتراوح عمرهم من (18- 31) ، وقد أسفرت النتائج عن تمتع المقياس بالصدق البنائى (التقارى ، والتباعدى) ، كما بلغ الثبات بمعادلة ألفا لكرونباخ (0.79) والثبات بطريقة إعادة التطبيق (0.83) وأن المقياس مناسب للتطبيق على البيئة العربية وخاصة طلاب الجامعة وتتفق مع تلك النتائج ما اشارت إليه دراسة (Musaitif, Afnan,2018) -التي تمت على العرب الامريكان من أجل التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس - من توافر أدلة قوية على صدق المقياس بين العرب الأمريكان .

كما أشارت دراسة (Vitterso , Biswas-Diener , Diener,2005) إلى التحقق من مطابقة مقياس الرضا عن الحياة باستخدام نظرية الاستجابة للمفردة فى ضوء نموذج راش المختلط على عينة مكونة من (461) من النرويج ، و (180) من جرين لاند ، حيث أسفرت النتائج عن تحقق المقياس لمطابقة افضل على عينة جرين لاند ، كما أن العينة النرويجية تميل نحو التطرف فى الاستجابة عن العينة من جرين لاند.

المحور السادس السيطرة على الذات :Self-Mastery:

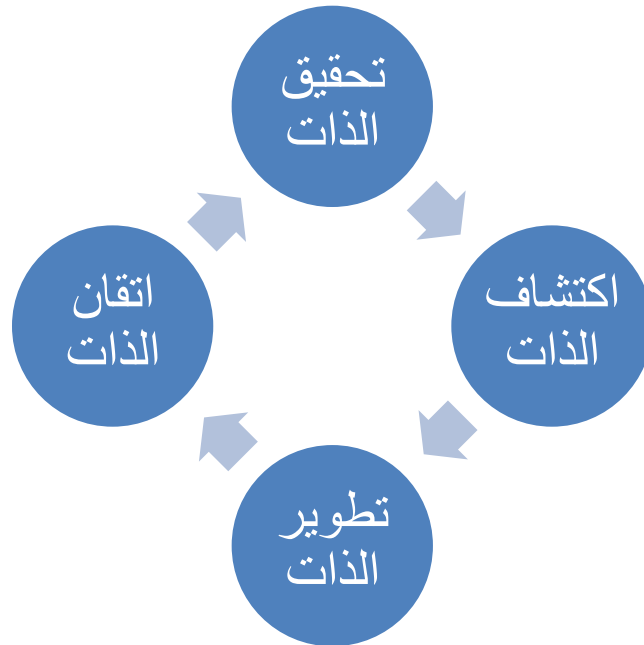
وضع إبراهيم ماسلو (Maslow,1943) نظريته حول تدرج حاجات الإنسان ، والتي تعد من أهم نظريات الدوافع التي ترى أن الإنسان لديه عدد من الحاجات تتدرج حسب اشباعها ودرجة إلحاحها فى مدرج هرمى يبدأ بالحاجات المادية الفسيولوجية إلى أن تصل لقمة الهرم وهو الحاجة إلى تحقيق الذات . ويتطلب تحقيق الاشباع لتلك الحاجات تمتع الإنسان بدرجة من اتقان الذات self-Mastery حيث يشعر الفرد بالسيطرة على الذات من خلال تمتعه بالانضباط الذاتى وضبط النفس وشعوره بالسيطرة على ذاته وإمكاناته وقدرته على توجيه نفسه ، وإدارتها باحترافية .

ويقدم ذلك الرأى دراسة (Cunanan and Chua,2015) التي هدفت إلى التعرف على إدراك الطلاب المعلمين لاحتياجاتهم لتنمية مهارات السيطرة على الذات ، حيث تم تطبيق استبانة على (40) طالب معلم بكلية التربية ، وأسفرت النتائج عن وجود ضرورة

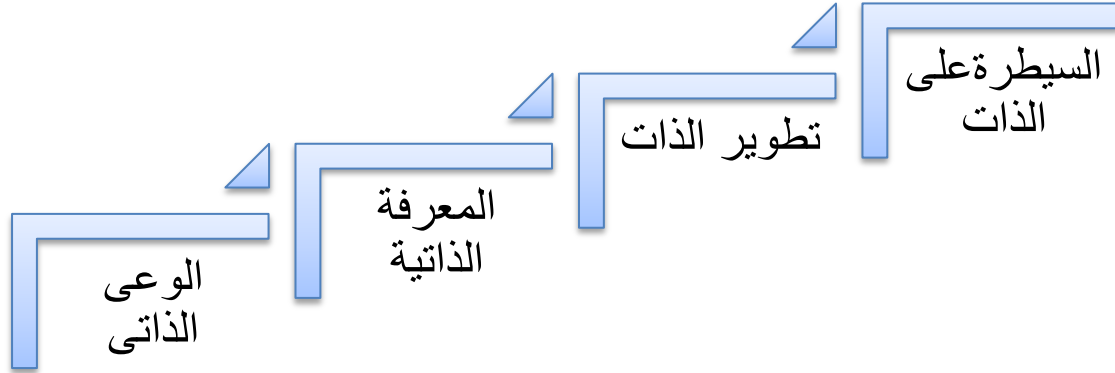
قصوى لتنمية مهارات السيطرة على الذات لدى الطلاب المعلمين ، وتتمثل تلك الاحتياجات في سبعة قدرات هي : القدرة على التفكير ، القدرة على الحدس ، القدرة على الاحساس ، القدرة على الفعل ، القدرة على الاتصال ، القدرة على القيادة ، القدرة على " أن تكون " Ability to be

عمليات السيطرة على الذات :

الطريق إلى السيطرة على الذات يبدأ بالوعي الذاتي ، حيث يشعر الفرد بامتلاكه البصيرة لفهم شخصيته وقيمه وميوله ومعتقداته ، فهي عملية لمعالجة أفكار الشخص ، ومعتقداته وأفعاله ومشاعره ؛ لتساعده على تحديد قيمه ومبادئه ، فالفهم الأكثر للذات يؤدي إلى قدرة أكثر على التحكم فيها وفي الحياة ، الوعي الذاتي يؤدي إلى تصاعد المعرفة الذاتية ، والتي يقصد بها معرفة ما يعرفه الفرد عن ذاته ، حيث تساعد المعرفة الذاتية الفرد على فهم مبادئه وقيمه وأهدافه ومدى قدرته على تطبيق ذلك في حياته فمن خلال المعرفة الذاتية يكون الفرد قادرا على تحديد نقاط القوة لديه مما يساعده على عمل التحسينات كما يمكن للفرد اكتشاف من هو ؟ ومتى يكون الأفضل ؟ (Unah,2011, Outlaw,2020)



شكل (2) عمليات السيطرة على الذات



شكل (3) مراحل السيطرة على الذات

الوعي بالذات والمعرفة الذاتية بدون إجراء فعل من الشخص يعد مشكلة ، حيث بدون الفعل لا يوجد تغيير ، ومن ثم لا قيمة لهما بدون وجود فعل يؤدي إلى تطوير وتغيير في الذات وسلوك الشخص وحياته ، فإن إجراء الفعل يؤدي إلى تحسين تطوير الذات بالإضافة لتطوير الوعي الذاتي ومهارات الفهم للمعتقدات ومن ثم يمكن تغيير تلك الأفكار والمشاعر والسلوكيات بشكل سهل فالفعل مع المعرفة الذاتية يسمح للفرد أن يصل إلى درجة كبيرة من تحقيق الذات ، وبالتالي يمكن إيجاز ذلك في خطوات أربعة : الوعي بالذات ، المعرفة الذاتية ، تطوير الذات (الفعل) ، اتقان الذات . (Outlaw,2020)

مقياس السيطرة على الذات :

مقياس السيطرة على الذات :

هدفت الدراسة (Togari and Yonekura,2015) إلى التحقق من الصدق والثبات لمقياس السيطرة على الذات النسخة الصينية (MS-C) عند تطبيقها على ثلاثة مجموعات مصابة بالاكنتئاب الشديد أو الفصام أو فيروس نقص المناعة البشرية / الإيدز ، وقد تم تحديد لأفراد المشاركين في الدراسة من وحدات العيادات الخارجية في مركز طبي ومستشفى بلدي في شمال تايوان حيث تم التطبيق على عينة مكونة من (ن=2009) والتي تضمنت (237) مريضاً يعانون من اضطرابات اكتئابية ، و (160) مصاباً بالفصام ، و (1612) مصاباً بفيروس نقص المناعة البشرية / الإيدز .تم تقييم الثبات وصدق البناء للمقياس من

خلال التحليل العاملي التوكيدي وتحليل راش. وأسفرت النتائج تمتع المقياس بصدق البناء مع استيفاء جميع مؤشرات المطابقة للمعايير، باستثناء مؤشر قيم مربع كاي . كما أن تحليل راش أفاد بتحقق أحادية البعد لبنية المقياس وتحقق اللاتغير لمفردات المقياس من خلال إجراء الأداء التفاضلي عبر مجموعات التشخيص المختلفة (الاكتئاب الشديد ، الفصام ، فيروس نقص المناعة البشرية / الإيدز، وخلص البحث إلى تمتع المقياس بدرجة مقبلة من الخصائص السيكومترية والقدرة على التصنيف .

وهدف دراسة (Chen,2013) إلى التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس السيطرة على الذات النسخة الصينية باستخدام نظرية القياس التقليدية ونموذج راش حيث تم التطبيق على عينة مكونة من (2009) ، وقد تم استخدام التحليل العاملي التوكيدي ونموذج راش وأسفرت النتائج عن تحقق جودة المطابقة لبنية المقياس باستخدام مؤشرات التحليل العاملي التوكيدي ، وتحقق المطابقة طبقاً لنموذج راش ، حيث توافر افتراض أحادية البعد والاستقلال الموضوعي منحنى خصائص المفردات كما أن دراسة الأداء التفاضلي أفادت بتمتع مفردات المقياس بالاستقرار والثبات عبر المجموعات المختلفة .

فوائد السيطرة على الذات :

السيطرة على الذات تساعد على تطوير العادات والمعتقدات والاتجاهات حتى يشعر الفرد أن حياته مليئة بالسعادة ، عندما يقوم الفرد بتطوير السيطرة على الذات يكون لديه القدرة على التحكم الذاتي في أي موقف يتعرض له حيث يمكنه التحرك بسهولة نحو تحقيق أهدافه مع الانضباط الذاتي والمثابرة والتركيز حيث يكون على وعى ومحدد الغرض من ذلك السلوك مسبقاً ، ويتمتع بالثقة بالنفس ، والانضباط الذاتي مما يساعد على ممارسة العمل والفعل بدرجة كبيرة من يقظة الضمير والوعي والتركيز بطريقة هادفة . أحد أهم الفوائد من اتقان الذات إنه يساعد الفرد على أن يحدد بوضوح ما هو مهم له ، حيث يجعل الفرد يعيش اللحظة الحالية والقيام بأكثر من نشاط في الحياة ليشعر بالامتنان والحب والامتلاء والسعادة والسرور . (Rutenfrans–Stupar,et.al.,2020)

تعقيب :

اتضح للباحث من خلال استعراض الإطار النظري والدراسات السابقة أهمية دراسة متغيرات البحث لدى طلاب الجامعة ، حيث يبدو أن النظرة الايجابية للحياة والذات في تلك المتغيرات التي تساعد الطالب على التحكم والاحساس بالسيطرة على الذات والتمتع بصحة

نفسية وجسمية وروحية عالية ، اتضح للباحث عدم وجود دراسة من الدراسات التي استعرضها الباحث في حدود علمه تناولت تلك المحاور أو المتغيرات معا ، كما لاحظ الباحث تضارب الدراسات حول العلاقة بين الرضا عن الحياة وتقدير الذات ، وتضاربها حول الفروق في تلك المتغيرات في ضوء النوع ، كما اتفقت أغلب الدراسات حول وجود علاقة طردية بين التوجه نحو الحياة وكل من الرضا عن الحياة وتقدير الذات ، كما لاحظ الباحث ندرة الدراسات الأجنبية التي تناولت متغير السيطرة على الذات ، وعدم وجود دراسة عربية على قاعدة دار المنظومة وجوجل وبنك المعرفى تناولت متغير السيطرة على الذات Self – Mastery ، لذا وجد الباحث لديه دافع نحو محاولة دراسته مع المتغيرات البحثية موضع الدراسة للخروج بنموذج يفسر التأثيرات المباشرة وغير المباشرة لتلك المتغيرات على السيطرة على الذات .

فروض البحث :

- 1- توجد علاقات ارتباطية دالة بين متغيرات البحث موضع الدراسة (الضبط المدرك ، تقدير الذات ، التوجه نحو الحياة ، الوجدان الايجابي ، الرضا عن الحياة ، السيطرة على الذات) .
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متغيرات البحث موضع الدراسة (الضبط المدرك ، تقدير الذات ، التوجه نحو الحياة ، الوجدان الايجابي ، الرضا عن الحياة ، السيطرة على الذات) ترجع إلى النوع .
- 3- توجد تأثيرات مباشرة وغير مباشرة لنمذجة العلاقات بين (الضبط المدرك وتقدير الذات والتوجه نحو الحياة كمتغيرات مستقلة والوجدان الايجابي والرضا عن الحياة كمتغيرات وسيطة والسيطرة على الذات كمتغير تابع :

 - 3.1. يوجد تأثير للضبط المدرك على الوجدان الايجابي .
 - 3.2. يوجد تأثير للضبط المدرك على السيطرة على الذات.
 - 3.3. يوجد تأثير غير مباشر للضبط المدرك على السيطرة على الذات عبر الوجدان الايجابي
 - 3.4. يوجد تأثير لتقدير الذات على الوجدان الموجب .
 - 3.5. يوجد تأثير لتقدير الذات على السيطرة الذاتية .
 - 3.6. يوجد تأثير لتقدير الذات على الرضا عن الحياة .

- 3.7. يوجد تأثير غير مباشر لتقدير الذات على السيطرة على الذات عبر الوجدان الايجابي.
- 3.8. يوجد تأثير غير مباشر لتقدير الذات على السيطرة على الذات عبر الرضا عن الحياة .
- 3.9. يوجد تأثير مباشر للتوجه نحو الحياة على الوجدان الايجابي.
- 3.10. يوجد تأثير مباشر للتوجه نحو الحياة على الرضا عن الحياة .
- 3.11. يوجد تأثير مباشر للتوجه نحو الحياة على السيطرة على الذات .
- 3.12. يوجد تأثير غير مباشر للتوجه نحو الحياة على السيطرة على الذات عبر الوجدان الموجب.
- 3.13. يوجد تأثير غير مباشر للتوجه نحو الحياة على السيطرة على الذات عبر الرضا عن الحياة .
- 3.14. يوجد تأثير مباشر للوجدان على السيطرة الذاتية .
- 3.15. يوجد تأثير مباشر للوجدان الموجب على الرضا عن الحياة .
- 3.16. يوجد تأثير غير مباشر للوجدان على السيطرة على الذات عبر الرضا عن الحياة .
- 3.17. يوجد تأثير غير مباشر لتقدير الذات على الرضا عن الحياة عبر الوجدان الايجابي .
- 3.18. يوجد تأثير مباشر للرضا عن الحياة على السيطرة على الذات

إجراءات البحث :

منهج البحث : اعتمد البحث على المنهج الوصفي حيث استخدم العلاقات الارتباطية بين متغيرات البحث ثم وصف الفروق الفردية بين متغيرات البحث في ضوء البيانات النوع والمرحلة التعليمية (الثانوية ، البكالوريوس ، الدراسات العليا) ثم التحقق من جودة نموذج القياس ونموذج البناء في ضوء نظرية النمذجة البنائية

عينة البحث : تكونت عينة البحث الاستطلاعية من (439) طالبا وطالبة موزعين (185) ذكور ، (254) إناث ، تكونت عينة البحث الأساسية من عدد (866) من طلاب الفرق الأربعة بكلية التربية للعام الجامعي (2020 – 2021) بمتوسط عمري (20.5) وانحراف معياري (0.77) موزعين كالتالي : (367) ذكور ، و (499) إناث ، ومن حيث الإقامة

جاء توزيع العينة (510) من الريف ، و (356) من الحضر ، حيث تم انتقاء الطلاب والطالبات عشوائيا من طلاب الشعب الأدبية (480) طالبا وطالبة من شعب اللغة العربية واللغة الانجليزية واللغة الفرنسية ، وعدد (386) من طلاب وطالبات الشعب العلمية ببرنامج التربية شعبتي : الكيمياء والبيولوجى والتعليم الابتدائي شعبة العلوم ، وتم انتقاء العينات بشكل عشوائي بعد الاطلاع على قوائم الطلاب بالفرق الأربعة ثم الانتقاء بشكل عشوائي من كشوف الأسماء .

أدوات البحث :

1- مقياس الضبط المدرك : Perceived Control of Internal States Scale(PCOISS)

وصف المقياس :

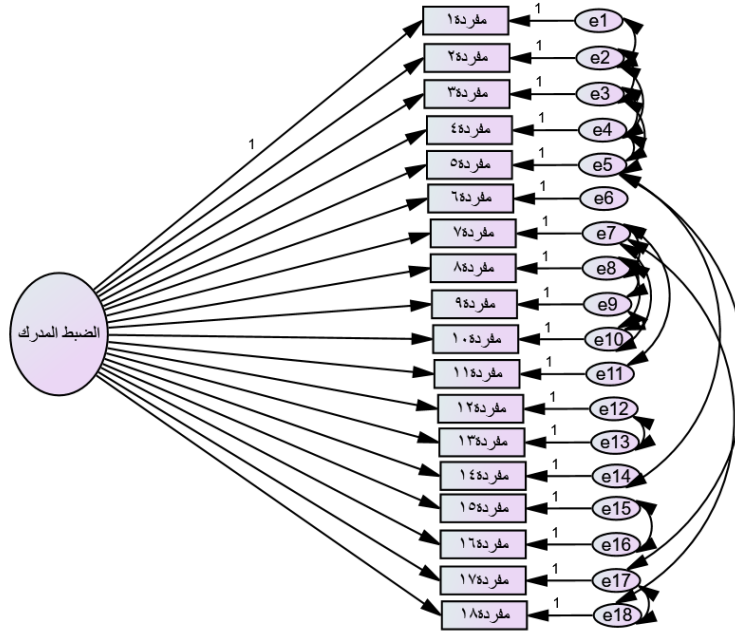
مقياس الضبط المدرك للحالات الذاتية إعداد (Pallant, 2000) يتكون من (18) مفردة تتبع مقياس ليكارت الخماسى (أعارض بشدة=1 ، أعارض =2 ، لا استطيع التحديد =3 ، أوافق =4 ، أوافق بشدة =5) ، وقد صممت لقياس مدركات الأفراد لقدرتهم على التحكم الذاتى فى الحالة الذاتية الداخلية والتخفيف من آثار الأحداث الصعبة على مشاعرهم ، وتفكيرهم ، والرفاهية الجسدية . قام الباحث بترجمة المقياس إلى اللغة العربية وعرضه على خبراء التخصص وخبراء اللغة الانجليزية للتحقق من جودة الترجمة ، وقد استعان الباحث أثناء الترجمة بدراسة (حسين على محمد فايد ، 2005) حيث قامت بترجمة البحث إلى اللغة العربية والتحقق من خصائصه السيكمترية ، وقد رأى الباحث إعادة الترجمة للمقياس نظرا لوجود مشاكل فى النسخة العربية حيث توصل التحليل العاملى الاستكشافى إلى عاملين بعد حذف عدد من المفردات لذا قرر الباحث مراجعة المقياس مع الترجمة الجديدة لتفادى أية مشاكل فى الخصائص السيكمترية ، وتم مراجعة أراء الخبراء (3) مختصين حول جودة الترجمة ، وإجراء التعديلات التى اقترحوها .

الخصائص السيكمترية :

الصدق :

، قام معد المقياس (Pallant, 2000) بالتحقق من صدق المقياس من خلال إجراء الصدق التلازمى بايجاد العلاقة بين المقياس وعدد من المقاييس تتمثل فى : الاكتئاب ، والقلق ، والأعراض الجسمية ، وجاءت الارتباطات دالة وسالبة مما يفيد توافر الصدق

التلازمى ، فى البيئة العربية قام (حسين على محمد فايد ، 2005) باستخدام الاتساق الداخلى كمؤشر للصدق حيث حذف الباحث (4) مفردات ، واستخدام التحليل العاىلى الاستكشافى لاستكشاف البنية العاىلية للمقياس (14) مفردة التى أظهرت نتائج تشبع المفردات على عاملين ، وفى البحث الجالى استخدام التحليل العاىلى التوكيدى ببرنامج AMOS v.26 لرسم مخطط التحليل العاىلى لتشبع المفردات (18) على عامل عام واحد ، كما أشارت نتائج الدراسات العاىلية التى أجريت على المقياس فى الدراسات السابقة ، حيث تم استخراج التشبعات العاىلية ومؤشرات المطابقة للمقياس .



شكل رقم (4) نموذج التحليل العاىلى التوكيدى لمقياس الضبط المدرك

جدول رقم (1)

التشبعات العاىلية لمقياس الضبط المدرك

المفردات	التشبعات العاىلية
مفردة 1	0.43
مفردة 2	0.40
مفردة 3	0.32

0.55	مفردة 4
0.58	مفردة 5
0.74	مفردة 6
0.40	مفردة 7
0.53	مفردة 8
0.53	مفردة 9
0.70	مفردة 10
0.49	مفردة 11
0.31	مفردة 12
0.75	مفردة 13
0.53	مفردة 14
0.77	مفردة 15
0.64	مفردة 16
0.59	مفردة 17
0.79	مفردة 18

يتضح من الجدول أن التشبعات العاملية للمفردات تراوحت بين (0.32 إلى 0.79) وهي تشبعات مقبولة تفيد بإنتماء المفردات إلى السمة المقاسة. تم استخراج مؤشرات المطابقة جدول رقم (2) للتحقق من جودة مطابقة النموذج المقترح من خلال مؤشرات المطابقة المطلقة والتزايدية والاقتصادية

جدول رقم (2)

مؤشرات المطابقة لمقياس الضبط المدرك

المؤشرات	مربع كاي	درجة الحرية	الدلالة	مؤشر حسن المطابقة GFI	NFI	IFI	توكر لويس TLI	CFI	RMSEA
	666.967	117	0.01	0.923	0.91	0.92	0.90	0.92	0.07

يتضح من الجدول أن قيمة مربع كاي (666.967) ودرجة الحرية (117) والدلالة (0.01) وقيمة باقى المؤشرات (GFI= 0.923) ، (NFI= 0.91) ، (IFI= 0.92) ، (TLI= 0.90) ، (CFI= 0.92) ، (RMSEA = 0.07) ، يتضح من المؤشرات أنها جاءت فى المدى المقبول الذى يفيد بتحقق الصدق التقارىبى لأداة القياس المستخدمة .

الثبات :

استخدم معد المقياس ثبات ألفا لكرونباخ حيث بلغت قيمته (0.90) (Pallant, 2000) ، واستخدم (حسين على محمد فايد ، 2005) طريقتى ألفا لكرونباخ وإعادة التطبيق وبلغت على الترتيب (0.74، 0.89) ، وفى البحث الحالى تم استخراج الثبات المركب (ثبات أوميجا) وقد بلغت قيمته (0.89) وهى قيمة أعلى من القيمة المحكية (0.70) مما يفيد بالثقة فى نتائج المقياس .

2- مقياس تقدير الذات العام : تعريب (محمد إبراهيم محمد ، 2019)

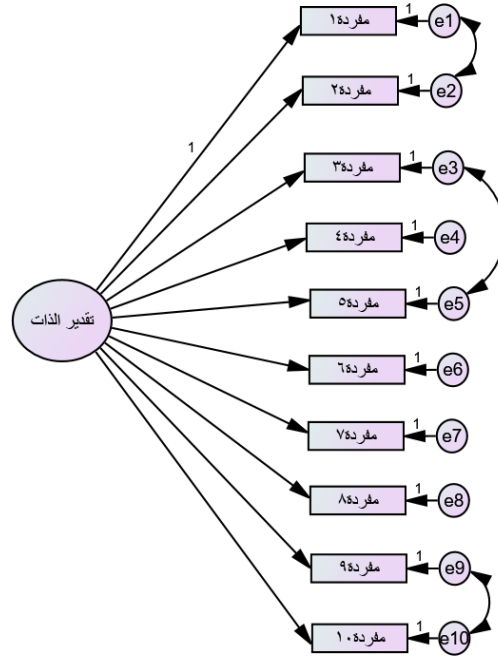
وصف المقياس :

تم الاستعانة بمقياس تقدير الذات العام Rosenberg Scale والمكون من عشرة مفردات متدرجة تدرج ليكارت الخماسى (غير موافق بشدة =0 ، غير موافق بدرجة بسيطة =1 ، محايد=3 ، موافق بدرجة بسيطة =4 ، موافق بقوة=4) للمفردة الموجبة وهى أرقام (1 ، 2 ، 4 ، 6 ، 8) ويتم عكس التصحيح للمفردات السالبة الباقية ، وتقيس عامل عام هو تقدير الذات وينقسم المقياس إلى خمسة مفردات موجبة وخمسة أخرى سالبة والمقياس يتسم بالصدق والثبات فى البيئة العربية والأجنبية .

الخصائص السيكومترية :

الصدق :

قامت دراسة (محمد إبراهيم محمد ، 2019) بالتحقق من صدق المفردات للمقياس من خلال ايجاد العلاقة بين درجات المفردات والدرجة الكلية ، والتحليل العاملى الاستكشافى ، والتحليل العاملى التوكيدى ، وقد أوضحت النتائج تمتع المقياس بالصدق ، وفى البحث الحالى تم استخدام التحليل العاملى التوكيدى حيث تم الاستعانة ببرنامج AMOS v.26 لرسم مخطط التحليل العاملى لتثبع المفردات (10) على عامل عام واحد كما أشارت نتائج الدراسات العاملية التى أجريت على المقياس فى الدراسات السابقة ، حيث تم استخراج التثبعات العاملية ومؤشرات المطابقة للمقياس .



شكل رقم (5) التحليل العائلي التوكيدي لمقياس تقدير الذات

جدول رقم (3)

التشبعات العائلية لمقياس تقدير الذات

المفردات	التشبعات العائلية
مفردة 1	0.543
مفردة 2	0.59
مفردة 3	0.60
مفردة 4	0.52
مفردة 5	0.44
مفردة 6	0.81
مفردة 7	0.67
مفردة 8	0.77
مفردة 9	0.59
مفردة 10	0.533

يتضح من الجدول أن التشبعات العاملية للمفردات تراوحت بين (0.44 إلى 0.81) وهي تشبعات مقبولة تفيد بانتماء المفردات إلى السمة المقاسة. تم استخراج مؤشرات المطابقة (جدول رقم 4) للتحقق من جودة مطابقة النموذج المقترح من خلال مؤشرات المطابقة المطلقة والتزايديية والاقتصادية

جدول رقم (4)

مؤشرات المطابقة لمقياس تقدير الذات

المؤشرات	مربع كاي	درجة الحرية	الدلالة	مربع كاي المعيارى	مؤشر حسن المطابقة GFI	NFI	IFI	توكر لويس TLI	CFI	RMSEA
	89.785	32	0.01	2.806	0.961	0.95	0.965	0.95	0.964	0.06

يتضح من الجدول أن قيمة مربع كاي (89.785) ودرجة الحرية (32) والدلالة (0.01) وقيمة مربع كاي المعيارى (2.806) ، وقيمة باقى المؤشرات (GFI= 0.96) ، (NFI= 0.95) ، (IFI= 0.965) ، (TLI= 0.95) ، (CFI= 0.964) ، (RMSEA = 0.06) ، يتضح من المؤشرات أنها جاءت فى المدى المقبول الذى يفيد بتحقق الصدق التقارى لأداة القياس المستخدمة .

النتائج :

قامت دراسة(محمد إبراهيم محمد ، 2019) بالتحقق من ثبات المقياس بعدة طرق : إعادة التطبيق ، وألفا لكرونباخ ، والثبات المركب (ثبات أوميغا) وقد تراوحت قيم الثبات من (0.80 إلى 0.86) ، وفى البحث الحالى تم استخراج الثبات المركب (ثبات أوميغا) وقد بلغت قيمته (0.85) وهى قيمة أعلى من القيمة المحكية (0.70) مما يفيد بالثقة فى نتائج المقياس .

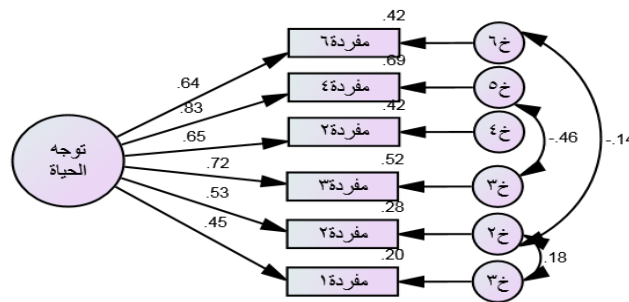
3- مقياس التوجه نحو الحياة : (تعريب الباحث)

وصف المقياس :

اختبار التوجه نحو الحياة النسخة المنقحة The Revised Life Orientation Test – LOT-R يعد مقياس تقرير ذاتى لقياس التوجه نحو الحياة إعداد (Scheier et.al., 1994) وهو نسخة منقحة لمقياس التوجه نحو الحياة الذى أعده كل من (Scheier & Carver, 1985) ، والنسخة المنقحة تتكون من (10) مفردات خماسية

التدرج ، موزعة : ثلاثة مفردات تقيس التفاؤل وهي (1 ، 4 ، 10) ، وثلاثة مفردات تقيس التشاؤم وهي (3 ، 7 ، 9) ، وأربعة مفردات مشتتات لا تقيس شئ وهي (2 ، 5 ، 6 ، 8) ولا يتم تقدير درجات لها .
الخصائص السيكومترية :
الصدق :

تم التحقق من الصدق باستخدام طريقة الصدق التلازمي (Carver & Scheier ,1985) من خلال ايجاد العلاقة الارتباطية بين المقياس وعدد من المقاييس : مقياس التوقع العام للنجاح ، وتقدير الذات ، ومركز السيطرة الداخلية ، والعصابية لايزنك والانبساطية لايزنك ، ومقياس بك للاكتئاب ، واليأس ، والعدائية ، والميول الانتحارية ، والقلق الاجتماعي ، والتقبل الاجتماعي ، ووعي الذات ، والمخاطرة ، والضغط النفسية ، والاعتراب النفسي ، وقد أوضحت النتائج توافر الصدق التلازمي للمقياس وتم استخدام التحليل العاظمى الاستكشافي (Mook , Kleijn & Ploeg,1998) ، والتحليل العاظمى التوكيدي (Ottati, F. & Noronha,2017) ، وأسفرت جميعها عن توافر الصدق البنائي للمقياس ، وفي البحث الحالي تم استخدام التحليل العاظمى التوكيدي حيث تم الاستعانة ببرنامج AMOS v.26 لرسم مخطط التحليل العاظمى لتتبع المفردات (6) على عامل عام واحد كما أشارت نتائج الدراسات العاظمى التي أجريت على المقياس في الدراسات السابقة ، حيث تم استخراج التشبعات العاظمى ومؤشرات المطابقة للمقياس .



شكل رقم (6) نموذج التحليل العاظمى التوكيدي لمقياس التوجه نحو الحياة

جدول رقم (5)

التشبعات العاظمى لمقياس التوجه نحو الحياة

المفردات	التشبعات المعيارية beta
1	0.450
2	0.649
3	0.532
4	0.832
5	0.723
6	0.644

يتضح من الجدول أن التشبعات العاملية للمفردات تراوحت بين (0.45 إلى 0.83) وهي تشبعات مقبولة تفيد بانتماء المفردات إلى السمة المقاسة. تم استخراج مؤشرات المطابقة (جدول رقم 6) للتحقق من جودة مطابقة النموذج المقترح من خلال مؤشرات المطابقة المطلقة والتزايدية والاقتصادية

جدول رقم (6)

مؤشرات المطابقة لمقياس التوجه نحو الحياة

مربع كاي	درجة الحرية	الدلالة	مربع كاي المعيارى	مؤشر حسن المطابقة GFI	NFI	IFI	توكر لويس TLI	CFI	RMSEA
15.231	6	0.019	2.53	0.989	0.979	0.987	0.968	0.987	0.05

يتضح من الجدول أن قيمة مربع كاي (15.231) ودرجة الحرية (6) والدلالة (0.05) وقيمة مربع كاي المعيارية (2.53) وقيمة باقى المؤشرات (GFI= 0.989) ، (0.979) ، (NFI= 0.987) ، (IFI= 0.987) ، (TLI= 0.968) ، (CFI= 0.987) ، (0.05) ، (RMSEA = الثبات :

قامت دراسة (Carver & Scheier, 1985) بالتحقق من ثبات إعادة التطبيق ، والثبات بمعادلة ألفا لكرونباخ حيث بلغت قيم الثبات (0.76 ، 0.79) على الترتيب ، وفى البحث الحالى تم تقدير الثبات بطريقة أوميغا اعتمادا على التشبعات العاملية للمفردات بعد عكس العبارات السالبة (1 ، 3 ، 5) وقد بلغت قيمة ثبات أوميغا للمقياس ككل (0.856) ، ومن ثم فالمقياس يتمتع بدرجة من الموثوقية والدقة فى القياس .

4- قائمة الوجدان الايجابية والسلبية (PANAS) : (تعريب الباحث)

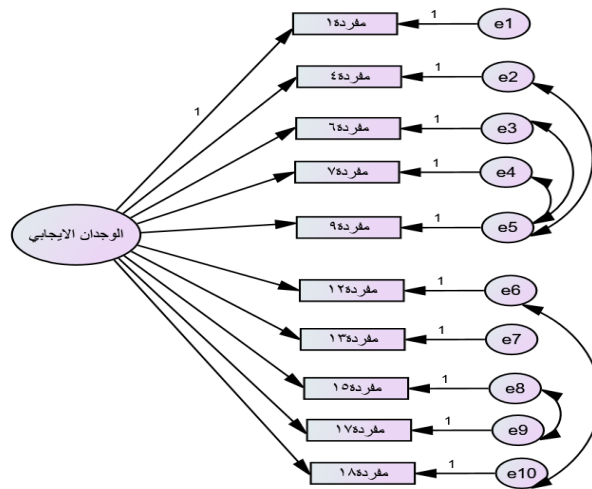
وصف المقياس :

اقترح (Watson , Clark, & Tellegen,1988) القائمة المختصرة للوجدان الايجابي والسلبى والتي تتكون عاملين منفصلين هما : الوجدانات الايجابية والوجدانات السلبية ، يشمل كل عامل عشرة مفردات ويتم تقدير الدرجة عن طريق جمع عبارات قائمة الوجدانات الايجابية بشكل مستقل وجمع استجابات المشاركين على قائمة الوجدانات السلبية بشكل مستقل أيضا ، والمقياس خماسى التدرج حيث تتراوح الدرجات أمام كل عبارة من (1 إلى 5) للبدائل الخمسة على الترتيب (إطلاقا - قليلا - متوسط - كثيرا - مبالغ فيه) والدرجة الكلية لكل عامل مستقل تتراوح من (10) الدرجة الدنيا إلى (50) الدرجة القصوى . والبحث الحالى اقتصر على المفردات العشر الخاصة بالوجدانات الايجابية .

الخصائص السيكومترية للمقياس:

الصدق :

أشارت دراسة (Watson , Clark, & Tellegen,1988) إلى تشبع مفردات المقياس على عاملين هما : الوجدان الايجابي ويتكون من عشرة مفردات والوجدان السلبى ويتكون من عشرة مفردات ، وفى البحث الحالى تم استخدام التحليل العاملى التوكيدى حيث تم الاستعانة ببرنامج AMOS v.26 لرسم مخطط التحليل العاملى لتشبع المفردات (10) على عامل عام واحد كما أشارت نتائج الدراسات العالمية التى أجريت على المقياس فى الدراسات السابقة ، حيث تم استخراج التشبعات العالمية ومؤشرات المطابقة للمقياس .



شكل رقم (7) نموذج التحليل العاى التوكيدى لقائمة الوجدان الايجابى

جدول رقم (7)

التشبعات العاىة لمقياس الوجدان الايجابى

المفردات	التشبعات العاىة
مفردة 1	0.67
مفردة 2	0.47
مفردة 3	0.53
مفردة 4	0.581
مفردة 5	0.59
مفردة 6	0.77
مفردة 7	0.73
مفردة 8	0.59
مفردة 9	0.8
مفردة 10	0.75

يتضح من الجدول أن التشبعات العاىة للمفردات تراوحت بين (0.47 إلى 0.80) وهى تشبعات مقبولة تفيد بانتماء المفردات إلى السمة المقاسة. تم استخراج مؤشرات المطابقة (جدول رقم 8) للتحقق من جودة مطابقة النموذج المقترح من خلال مؤشرات المطابقة المطلقة والتزاديدية والاقتصادية .

جدول رقم (8)

مؤشرات المطابقة لمقياس الوجدان الايجابى

المؤشرات	مربع كاي	درجة الحرية	الدالة	مربع كاي المعيارى	مؤشر حسن المطابقة GFI	NFI	IFI	توكر لويس TLI	CFI	RMSEA
	117.11	30	0	3.904	0.975	0.966	0.975	0.962	0.975	0.05

يتضح من الجدول أن قيمة مربع كاي (117.11) ودرجة الحرية (30) والدالة (0.01) وقيمة مربع كاي المعيارية (3.90) وقيمة باقى المؤشرات (GFI= 0.975) ، (0.966 NFI= (IFI= 0.975) ، (TLI= 0.962) ، (CFI= 0.975) ، (0.05 RMSEA =

الثبات:

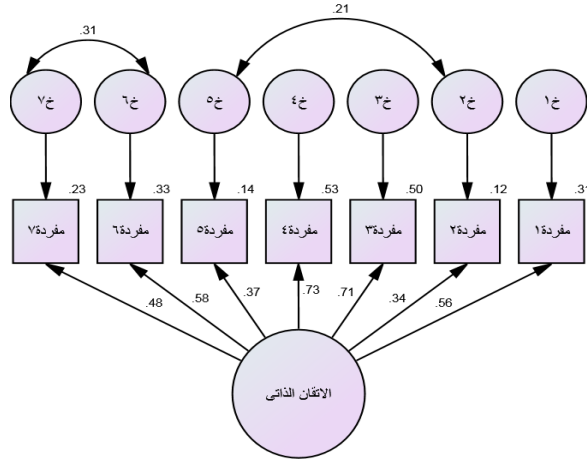
قامت دراسة (Watson , Clark, & Tellegen,1988) باستخدام الاتساق الداخلي لتقدير الثبات لقائمة الوجدان الموجب والوجدان السالب ، وقد تراوحت قيم الثبات لقائمة الوجدان الموجب من (0.86 إلى 0.90) ، وللوجدان السالب من (0.84 إلى 0.87) ، وفي البحث الحالي تم استخراج الثبات المركب (ثبات أوميغا) وقد بلغت قيمته (0.88) وهي قيمة أعلى من القيمة المحكية (0.70) مما يفيد بالثقة في نتائج المقياس .

5- مقياس السيطرة على الذات (تعريب الباحث)**وصف المقياس :**

تم الاعتماد على مقياس السيطرة على الذات Mastery Scale من إعداد (Pearlين, 1978 L. & Schooler) وهو يقيس مستوى اتقان الشخص لسيطرته على ذاته من حيث ضبط الذات والانضباط الذاتي، فهو مصدر نفسى يعبر عن المستوى أو المدى الذى يدرك عنده الفرد أن فرص حياته تحت سيطرته ، يتكون المقياس من سبعة مفردات أحادية البعد أى تقيس عامل كامن واحد تنقسم هذه المفردات إلى خمسة مفردات ايجابية ومفردتا سلبيتان ، هذه المفردات سباعية التدرج تتراوح الإجابة عن كل مفردة من (موافق بشدة) ويأخذ درجة (1) إلى (غير موافق بشدة) ويأخذ الدرجة (7) وهذا بالنسبة للمفردات الايجابية أما المفردتان السلبيتان فتحتاجان لعكس الدرجات . وقد تمتع المقياس فى بيئته بخصائص سيكومترية نالت الثقة فى نتائجه .

الخصائص السيكومترية للمقياس :**الصدق:**

قامت دراسة (Togari and Yonekura,2015) بالتحقق من الصدق باستخدام التحليل العاملى التوكيدى ونموذج راش وأسفرت النتائج عن تمتع المقياس بأحادية البعد وتمتع المقياس بصدق البناء حيث جاءت مؤشرات المطابقة فى المدى المقبول ، وفى البحث الحالى تم استخدام التحليل العاملى التوكيدى حيث تم الاستعانة ببرنامج AMOS v.26 لرسم مخطط التحليل العاملى لتشبع المفردات (7) على عامل عام واحد كما أشارت نتائج الدراسات العملية التى أجريت على المقياس فى الدراسات السابقة ، حيث تم استخراج التشبعات العملية ومؤشرات المطابقة للمقياس .



شكل رقم (8) نموذج التحليل العائلي التوكيدي لمقياس السيطرة على الذات

جدول رقم (9)

التشبعات العائلية لمقياس السيطرة على الذات

التشبعات المعيارية beta	المفردات
0.56	1
0.34	2
0.71	3
0.73	4
0.37	5
0.58	6
0.48	7

يتضح من الجدول أن التشبعات العائلية للمفردات تراوحت بين (0.34 إلى 0.73) وهي تشبعات مقبولة تفيد بإنتماء المفردات إلى السمة المقاسة . ثم تم استخراج مؤشرات المطابقة المطلقة والتزايدية والاقتصادية لكل مقياس من المقاييس الثلاثة حيث تم استخراج مؤشر مربع كاي ودلالته والتي من المتوقع أن تكون دالة نظرا لارتفاع حجم العينة عن (200) لذا فكان الاهتمام بمؤشر مربع كاي المعيارية والذي يعبر عن ناتج قسمة مربع كاي على درجة

الحرية ثم مؤشر حسن المطابقة (GFI) ومؤشرات المطابقة التزايدية (IFI، NFI، توكر لويس CFI، TLI) ثم مؤشر (RMSEA).

جدول (10)

مؤشرات المطابقة لمقياس السيطرة على الذات

المؤشرات	مربع كاي	درجة الحرية	الدلالة	مربع كاي المعياري	مؤشر حسن المطابقة GFI	NFI	IFI	توكر لويس TLI	CFI	RMSEA
القيمة	17.606	12	0.128	1.467	0.989	0.972	0.991	0.984	0.991	0.033

يتضح من الجدول أن قيمة مربع كاي (17.606) ودرجة الحرية (12) والدلالة (0.128) وقيمة مربع كاي المعيارية (1.467) وقيمة باقى المؤشرات (GFI= 0.989) ، (IFI= 0.991) ، (TLI= 0.984) ، (CFI= 0.991) ، (RMSEA = 0.033)

النتائج :

قامت دراسة (Chen,2013) بالتحقق من ثبات المقياس من خلال ثبات التكافؤ لبنية المقياس عبر المجموعات المتعددة ، وفى البحث الحالى تم استخراج الثبات المركب (ثبات أوميغا) وقد بلغت قيمته (0.75) وهى قيمة أعلى من القيمة المحكية (0.70) مما يفيد بالثقة فى نتائج المقياس.

6- مقياس الرضا عن الحياة (تعريف الباحث)

وصف المقياس :

قام الباحث باستخدام مقياس الرضا عن الحياة The Satisfaction With Life Scale (SWLS) إعداد (Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S, 1985) يتكون المقياس من خمسة مفردات صممت لقياس الأحكام المعرفية العامة للأفراد عن الرضا عن الحياة دون التركيز على التأثيرات السلبية والإيجابية ، تلك المفردات الخمسة سباعية التدرج حيث تتدرج من (7) موافق بشدة إلى (1) غير موافق بشدة ، ورغم ضغر طول المقياس إلا أن الدراسات السابقة التى أجريت عليه أثبتت تمتعه بالصدق والثبات

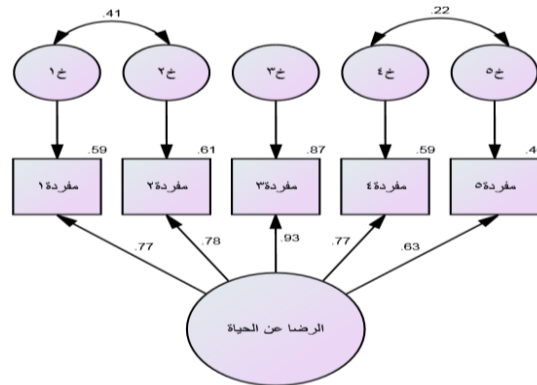
تصحيح المقياس :

أشارت دراسة (Pavot & Diener, 1993,2013) إلى تصحيح المقياس من درجة تتراوح من (1 إلى 35) موزعة كالتالي : أقل من الدرجة (9) غير راضى بشدة ، من (10 إلى 14) غير راضى ، من (15-19) غير راضى لحد ما ، الدرجة (20) محايد ، من (21-25) راضى إلى حد ما ، الدرجة من (26 - 30) راضى ، الدرجة من (31-35) راضى بشدة .

الخصائص السيكومترية للمقياس :

الصدق:

تم التحقق من صدق المقياس بعدة طرق منها : الصدق التقاربي والصدق التباعدي في دراسة (Taisir Abdallah,1998) ، ودراسة (Musaitif, Afnan,2018) ، واستخدام نظرية الاستجابة للمفردة كما في دراسة (Diener , Biswas-Diener , Vitterso , 2005) ، وفي البحث الحالي تم استخدام التحليل العاملي التوكيدي حيث تم الاستعانة ببرنامج AMOS v.26 لرسم مخطط التحليل العاملي لتثبع المفردات (5) على عامل عام واحد كما أشارت نتائج الدراسات العاملية التي أجريت على المقياس في الدراسات السابقة ، حيث تم استخراج التثبعات العاملية ومؤشرات المطابقة للمقياس .



شكل رقم (9) نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الرضا عن الحياة

جدول (11)

التشبعات العاملية لمقياس الرضا عن الحياة

المفردات	التشبعات المعيارية beta
1	0.77
2	0.78
3	0.934
4	0.77
5	0.633
5	0.37
6	0.58
7	0.48

يتضح من الجدول أن التشبعات العاملية للمفردات تراوحت بين (0.34 إلى 0.73) وهي تشبعات مقبولة تفيد بإنتماء المفردات إلى السمة المقاسة . ثم تم استخراج مؤشرات المطابقة المطلقة والتزايدية والاقتصادية لكل مقياس من المقاييس الثلاثة حيث تم استخراج مؤشر مربع كاي ودلالته والتي من المتوقع أن تكون دالة نظرا لارتفاع حجم العينة عن (200) لذا فكان الاهتمام بمؤشر مربع كاي المعيارية والذي يعبر عن ناتج قسمة مربع كاي على درجة الحرية ثم مؤشر حسن المطابقة (GFI) ومؤشرات المطابقة التزايدية (NFI ، IFI ، توكر لويس (CFI ، TLI) ثم مؤشر (RMSEA)

جدول (12)

مؤشرات المطابقة لمقياس الرضا عن الحياة

المؤشرات	مربع كاي	درجة الحرية	الدالة	مربع كاي المعيارى	مؤشر حسن المطابقة GFI	NFI	IFI	توكر لويس TLI	CFI	RMSEA
نموذج الرضا عن الحياة	7.858	3	0.05	2.619	0.99	0.99	0.996	0.988	0.996	0.061

يتضح من الجدول أن قيمة مربع كاي (7.858) ودرجة الحرية (3) والدلالة (0.05) وقيمة مربع كاي المعيارية (2.619) وقيمة باقى المؤشرات (GFI= 0.993) ، (0.994) ، (NFI= 0.996) ، (IFI= 0.988) ، (TLI= 0.996) ، (CFI= 0.996) ، (RMSEA = 0.061)

الثبات :

قامت دراسة (Taisir Abdallah,1998) بالتحقق من ثبات المقياس بطريقة إعادة التطبيق و معادلة ألفا لكرونباخ وقد بلغت قيم الثبات (0.83 ، 0.79) على الترتيب ، وفى البحث الحالى تم تقدير الثبات بطريقة أوميغا اعتمادا على قيم التشبعات العاملة التى تمثل الدرجات الحقيقية النقية من درجات الخطأ ، وقد بلغت قيمة ثبات أوميغا (0.87) مما يشير إلى تمتع المقياس بالدقة والموثوقية .

نتائج البحث :

فروض البحث :

نتائج الفرض الأول : للتحقق من الفرض الأول والذي ينص على أنه " توجد علاقات ارتباطية دالة بين متغيرات البحث موضع الدراسة (الضبط المدرك ، تقدير الذات ، التوجه نحو الحياة ، الوجدان الايجابى ، الرضا عن الحياة ، السيطرة على الذات)." تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لايجاد العلاقات الارتباطية بين متغيرات البحث كما يتضح من الجدول (13)

جدول (13)

مصفوفة الارتباط لمتغيرات البحث

السيطرة على الذات	التأثيرات الموجبة	الرضا عن الحياة	الضغط المدرك	تقدير الذات	التوجه نحو الحياة	
					1	التوجه نحو الحياة
				1	**0.573	تقدير الذات
			1	**0.561	**0.521	الضبط المدرك
		1	**0.373	**0.49	**0.488	الرضا عن الحياة
	1	**0.416	**0.469	**0.447	**0.437	الوجدان الايجابى
1	**0.431	**0.444	**0.528	**0.539	**0.553	السيطرة على الذات

** دال عند مستوى (0.01)

يتضح من الجدول (13) وجود علاقة ارتباطية طردية بين التوجه نحو الحياة وتقدير الذات ، وجود علاقة ارتباطية طردية بين التوجه نحو الحياة والضبط المدرك ، وجود علاقة ارتباطية بين التوجه نحو الحياة والرضا عن الحياة ، وجود علاقة ارتباطية طردية بين التوجه نحو الحياة والوجدان الايجابي ، وجود علاقة ارتباطية طردية بين التوجه نحو الحياة والسيطرة على الذات . ويتضح من الجدول وجود علاقة طردية بين تقدير الذات وكل من الضبط المدرك ، والرضا عن الحياة ، والوجدان الايجابي ، والسيطرة على الذات . كما يتضح وجود علاقة طردية بين الضبط المدرك وكل من الرضا عن الحياة والوجدان الايجابي والسيطرة على الذات ، بالإضافة لوجود علاقة طردية بين الوجدان الايجابي والتوجه نحو الحياة وتقدير الذات والضبط المدرك والرضا عن الحياة والوجدان الايجابي والسيطرة على الذات ، ويتضح وجود علاقة ارتباطية طردية بين متغيرات البحث موضع الدراسة والسيطرة على الذات ومن ثم تتوافر العلاقة الخطية بين متغيرات البحث

نتائج الفرض الثاني : للتحقق من الفرض الثاني والذي ينص على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متغيرات البحث موضع الدراسة (الضبط المدرك ، تقدير الذات ، التوجه نحو الحياة ، الوجدان الايجابي ، الرضا عن الحياة ، السيطرة على الذات) ترجع إلى النوع . تم استخدام اختبار ت لمجموعتين مستقلتين عدد الذكور (367) ، وعدد الاناث (499) حيث تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ت ودالاتها كما بالجدول (14)

جدول (14)

اختبار ت للفروق بين متغيرات البحث حسب النوع

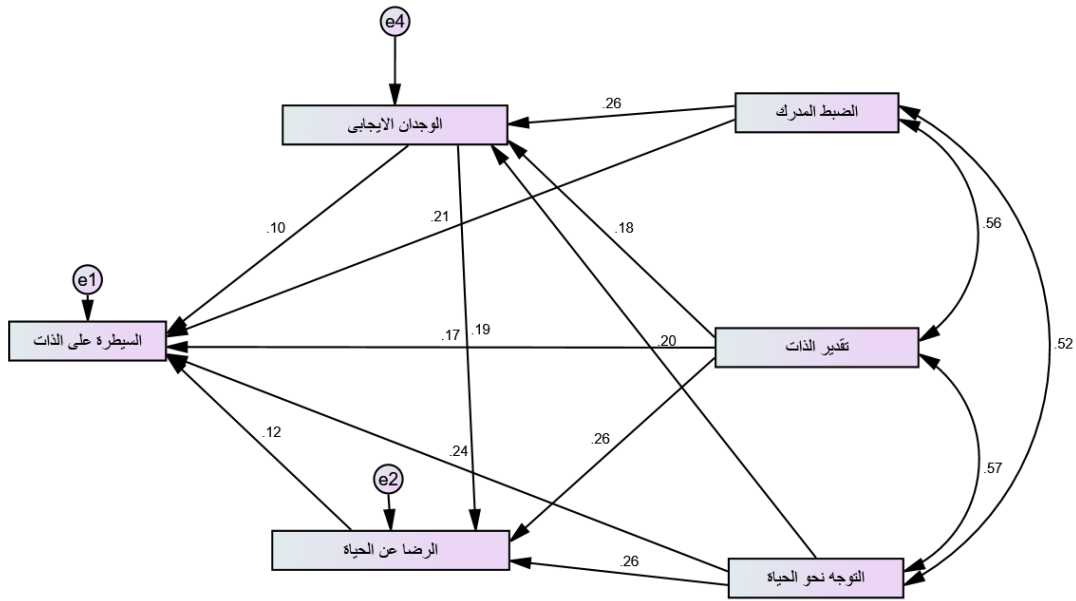
الدلالة	قيمة ت	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	النوع	
0.254	0.663	4.016	21.99	367	الذكور	التوجه نحو الحياة
		4.744	22.19	499	الاناث	
0.01	3.463	3.575	22.3	367	الذكور	السيطرة على الذات
		4.202	21.36	499	الاناث	
0.39	0.279	6.991	33.6	367	الذكور	الوجدان الايجابي
		7.454	33.74	499	الاناث	
0.004	2.693	6.528	21.63	367	الذكور	الرضا عن الحياة
		6.921	22.88	499	الاناث	
0.019	2.07	4.892	33.98	367	الذكور	تقدير الذات

		5.67	33.22	499	الاناث	
0.001	3.072	11.155	61.99	367	الذكور	الضبط
		12.398	59.48	499	الاناث	المدرک

يتضح من الجدول ما يلي :

- عدم وجود فروق جوهرية بين الذكور والاناث فى التوجه نحو الحياة حيث بلغ متوسط الذكور (21.99) ، ومتوسط الاناث (22.19) ، وقيمة (ت = 0.663) وهى غير دالة .
- وجود فروق جوهرية بين الذكور والاناث فى السيطرة على الذات حيث بلغ متوسط الذكور (22.3) ، ومتوسط الاناث (21.36) ، وقيمة (ت = 3.463) وهى دالة لصالح الذكور .
- عدم وجود فروق جوهرية بين الذكور والاناث فى الوجدان الايجابي حيث بلغ متوسط الذكور (33.6) ، ومتوسط الاناث (33.74) ، وقيمة (ت = 0.279) وهى غير دالة .
- وجود فروق جوهرية بين الذكور والاناث فى الرضا عن الحياة حيث بلغ متوسط الذكور (21.63) ، ومتوسط الاناث (22.88) ، وقيمة (ت = 2.693) وهى دالة لصالح الاناث .
- وجود فروق جوهرية بين الذكور والاناث فى تقدير الذات حيث بلغ متوسط الذكور (33.98) ، ومتوسط الاناث (33.22) ، وقيمة (ت = 2.07) وهى دالة لصالح الذكور .
- وجود فروق جوهرية بين الذكور والاناث فى الضبط المدرک حيث بلغ متوسط الذكور (61.99) ، ومتوسط الاناث (59.48) ، وقيمة (ت = 3.072) وهى دالة لصالح الذكور .

نتائج الفرض الثالث : للتحقق من الفرض الثالث والذى ينص على أنه " توجد تأثيرات مباشرة وغير مباشرة لنمذجة العلاقات بين (الضبط المدرک وتقدير الذات والتوجه نحو الحياة كمتغيرات مستقلة والوجدان الايجابي والرضا عن الحياة كمتغيرات وسيطة والسيطرة على الذات كمتغير تابع " حيث تم استخدام تحليل المسار الكلى بمساعدة برنامج AMOS 7.26 والكشف عن التأثيرات المباشرة وغير المباشرة ودالاتها والتأثيرات الكلية ثم مطابقة النموذج المقترح كما فى الشكل (10) والجدول (15)



شكل (10) تحليل المسار لمتغيرات البحث

يتضح من الشكل وجود علاقات ارتباطية بين المتغيرات المستقلة حيث بلغت العلاقة الارتباطية بين تقدير الذات والضبط المدرك (0.56) والضبط المدرك والتوجه نحو الحياة (0.52) ، وتقدير الذات والتوجه نحو الحياة (0.57) ، وجميعها قيم تفيد بوجود علاقة طردية بين المتغيرات المستقلة من ناحية ، وعدم وجود ارتباطات متداخلة حيث قيم الارتباطات أقل من (0.85) ، ومن ثم يصلح استخدام تحليل المسار .

أولاً- فروض التأثيرات المباشرة :

تم في البداية التحقق من الفروض الفرعية للتأثيرات المباشرة المعيارية واللامعيارية ودلالاتها كما في الجدول (15)

جدول (15)

التأثيرات المباشرة ودلالاتها

القرار	التأثير المباشر المعياري ودلالته	التأثير المباشر اللامعياري ودلالته	يوجد تأثير مباشر ...
تحقق	**0.262	**0.159	للمضبط المدرك على الوجدان الايجابي .
تحقق	**0.211	**0.070	للمضبط المدرك على السيطرة على الذات.
تحقق	**0.176	**0.237	لتقدير الذات على الوجدان الايجابي.
تحقق	**0.172	**0.126	لتقدير الذات على السيطرة الذاتية .
تحقق	**0.260	**0.33	لتقدير الذات على الرضا عن الحياة .
تحقق	**0.20	**0.33	للتوجه نحو الحياة على الوجدان الايجابي.
تحقق	**0.26	**0.391	للتوجه نحو الحياة على الرضا عن الحياة .
تحقق	**0.24	**0.214	للتوجه نحو الحياة على السيطرة على الذات .
تحقق	**0.11	0.057	للووجدان الايجابي على السيطرة الذاتية .
تحقق	**0.190	**0.18	للووجدان الايجابي على الرضا عن الحياة .
تحقق	**0.122	**0.072	للمرضى عن الحياة على السيطرة على الذات

** دال عند مستوى (0.01)

يتضح من الجدول :

- وجود تأثير مباشر للمضبط المدرك على الوجدان الايجابي حيث بلغ التأثير المباشر (المعياري = 0.262 واللامعياري = 0.159) وجاءت قيم التأثيرات دالة إحصائياً
- وجود تأثير مباشر للمضبط المدرك على السيطرة على الذات حيث بلغ التأثير المباشر (المعياري = 0.211 واللامعياري = 0.07) وجاءت قيم التأثيرات دالة إحصائياً

- وجود تأثير مباشر لتقدير الذات على الوجدان الايجابي حيث بلغ التأثير المباشر (المعيارى = 0.176 واللامعيارى = 0,237) وجاءت قيم التأثيرات دالة إحصائيا
- وجود تأثير مباشر لتقدير الذات على السيطرة الذاتية حيث بلغ التأثير المباشر (المعيارى = 0.172 واللامعيارى = 0,126) وجاءت قيم التأثيرات دالة إحصائيا
- وجود تأثير مباشر لتقدير الذات على الرضا عن الحياة حيث بلغ التأثير المباشر (المعيارى = 0.26 واللامعيارى = 0,33) وجاءت قيم التأثيرات دالة إحصائيا
- وجود تأثير مباشر للتوجه نحو الحياة على الوجدان الايجابي حيث بلغ التأثير المباشر (المعيارى = 0.20 واللامعيارى = 0,33) وجاءت قيم التأثيرات دالة إحصائيا
- وجود تأثير مباشر للتوجه نحو الحياة على الرضا عن الحياة حيث بلغ التأثير المباشر (المعيارى = 0.26 واللامعيارى = 0,39) وجاءت قيم التأثيرات دالة إحصائيا
- وجود تأثير مباشر للتوجه نحو الحياة على السيطرة على الذات حيث بلغ التأثير المباشر (المعيارى = 0.24 واللامعيارى = 0,21) وجاءت قيم التأثيرات دالة إحصائيا
- وجود تأثير مباشر للوجدان الايجابي على السيطرة الذاتية حيث بلغ التأثير المباشر (المعيارى = 0.11 واللامعيارى = 0,057) وجاءت قيم التأثيرات دالة إحصائيا
- وجود تأثير مباشر للوجدان الايجابي على الرضا عن الحياة حيث بلغ التأثير المباشر (المعيارى = 0.19 واللامعيارى = 0,18) وجاءت قيم التأثيرات دالة إحصائيا
- وجود تأثير مباشر للرضا عن الحياة على السيطرة على الذات حيث بلغ التأثير المباشر (المعيارى = 0.12 واللامعيارى = 0,072) وجاءت قيم التأثيرات دالة إحصائيا

ثانيا - فروض التأثيرات غير المباشرة :

جدول (16)

التأثيرات غير المباشرة ودلالاتها

القرار	التأثير غير المباشر المعيارى ودلالته	التأثير غير المباشر اللامعيارى ودلالته	يوجد تأثير غير مباشر..
تحقق	**0.026	**0.009	للضبط المدرك على السيطرة على الذات عبر الوجدان الايجابي
تحقق	**0.018	**0.014	لتقدير الذات على السيطرة على الذات عبر الوجدان الايجابي.
تحقق	**0.031	**0.023	لتقدير الذات على السيطرة على الذات عبر الرضا عن الحياة .
تحقق	**0.02	**0.019	للتوجه نحو الحياة على السيطرة على الذات عبر الوجدان الايجابي.
تحقق	**0.031	**0.028	للتوجه نحو الحياة على السيطرة على الذات عبر الرضا عن الحياة .
تحقق	**0.023	**0.013	للوجدان على السيطرة على الذات عبر الرضا عن الحياة .
تحقق	**0.034	**0.042	لتقدير الذات على الرضا عن الحياة عبر الوجدان الايجابي .

** دال عند مستوى (0.01)

يتضح من الجدول ما يلي :

- وجود تأثير غير مباشر للضبط المدرك على السيطرة على الذات عبر الوجدان الايجابي حيث بلغ التأثير المباشر (المعيارى = 0.026 واللامعيارى = 0,009) وجاءت قيم التأثيرات دالة إحصائيا
- وجود تأثير غير مباشر لتقدير الذات على السيطرة على الذات عبر الوجدان الايجابي حيث بلغ التأثير المباشر (المعيارى = 0.018 واللامعيارى = 0,014) وجاءت قيم التأثيرات دالة إحصائيا
- وجود تأثير غير مباشر لتقدير الذات على السيطرة على الذات عبر الرضا عن الحياة حيث بلغ التأثير المباشر (المعيارى = 0.031 واللامعيارى = 0,023) وجاءت قيم التأثيرات دالة إحصائيا

- وجود تأثير غير مباشر للتوجه نحو الحياة على السيطرة على الذات عبر الوجدان الايجابي حيث بلغ التأثير المباشر (المعياري = 0.02 واللامعياري = 0,019) وجاءت قيم التأثيرات دالة إحصائياً
- وجود تأثير غير مباشر للتوجه نحو الحياة على السيطرة على الذات عبر الرضا عن الحياة حيث بلغ التأثير المباشر (المعياري = 0.023 واللامعياري = 0,013) وجاءت قيم التأثيرات دالة إحصائياً
- وجود تأثير غير مباشر لتقدير الذات على الرضا عن الحياة عبر الوجدان الايجابي حيث بلغ التأثير المباشر (المعياري = 0.034 واللامعياري = 0,042) وجاءت قيم التأثيرات دالة إحصائياً
- التأثيرات الكلية اللامعيارية ودالاتها :
- تم استخراج التأثيرات الكلية المعيارية واللامعيارية ودالاتها حيث التأثير الكلي يساوي مجموع التأثيرات المباشرة وغير المباشرة معا كما بالجدول (18)

جدول (18)

التأثيرات الكلية ودالاتها

التأثيرات الكلية	المتغيرات	التوجه نحو الحياة	تقدير الذات	الضبط المدرك	الوجدان الايجابي	الرضا عن الحياة
اللامعيارية	الوجدان الايجابي	**0.33	**0.24	**0.16	0	
	الرضا عن الحياة	**0.45	**0.37	**0.028	**0.18	
	السيطرة على الذات	**0.265	**0.17	**0.081	**0.07	**0.072
المعيارية	الوجدان الايجابي	**0.2	**0.18	**0.262	0	
	الرضا عن الحياة	**0.30	**0.30	**0.05	**0.19	
	السيطرة على الذات	**0.030	**0.23	**0.245	**0.13	**0.122

** دال عند مستوى (0.01)

يتضح من الجدول :

- وجود تأثير كلي للتوجه نحو الحياة على الوجداني الايجابي (اللامعياري = 0.33 ، المعياري = 0.2) وهو دال إحصائيا عند مستوى (0.01).
- وجود تأثير كلي للتوجه نحو الحياة على الرضا عن الحياة (اللامعياري = 0.45 ، المعياري = 0.30) وهو دال إحصائيا عند مستوى (0.01).
- وجود تأثير كلي للتوجه نحو الحياة على السيطرة على الذات (اللامعياري = 0.265 ، المعياري = 0.30) وهو دال إحصائيا عند مستوى (0.01).
- وجود تأثير كلي لتقدير الذات على الوجداني الايجابي (اللامعياري = 0.24 ، المعياري = 0.18) وهو دال إحصائيا عند مستوى (0.01).
- وجود تأثير كلي لتقدير الذات على الرضا عن الحياة (اللامعياري = 0.37 ، المعياري = 0.30) وهو دال إحصائيا عند مستوى (0.01).
- وجود تأثير كلي لتقدير الذات على السيطرة على الذات (اللامعياري = 0.17 ، المعياري = 0.23) وهو دال إحصائيا عند مستوى (0.01).
- وجود تأثير كلي للضبط المدرك على الوجدان الايجابي (اللامعياري = 0.16 ، المعياري = 0.26) وهو دال إحصائيا عند مستوى (0.01).
- وجود تأثير كلي للضبط المدرك على الرضا عن الحياة (اللامعياري = 0.028 ، المعياري = 0.05) وهو دال إحصائيا عند مستوى (0.01).
- وجود تأثير كلي للضبط المدرك على السيطرة على الذات (اللامعياري = 0.081 ، المعياري = 0.245) وهو دال إحصائيا عند مستوى (0.01).
- وجود تأثير كلي للوجدان الايجابي على الضبط الرضا عن الحياة (اللامعياري = 0.18 ، المعياري = 0.19) وهو دال إحصائيا عند مستوى (0.01).
- وجود تأثير كلي للوجدان الايجابي على السيطرة على الذات (اللامعياري = 0.07 ، المعياري = 0.13) وهو دال إحصائيا عند مستوى (0.01).
- وجود تأثير كلي للرضا عن الحياة على السيطرة على الذات (اللامعياري = 0.072 ، المعياري = 0.12) وهو دال إحصائيا عند مستوى (0.01).

مؤشرات المطابقة :

ثم تم استخراج مؤشرات المطابقة المطلقة والتزايدية والاقتصادية لكل مقياس من المقاييس الثلاثة حيث تم استخراج مؤشر مربع كاي ودلالته والتي من المتوقع أن تكون دالة نظرا لارتفاع حجم العينة عن (200) لذا فكان الاهتمام بمؤشر مربع كاي المعيارية والذي يعبر عن ناتج قسمة مربع كاي على درجة الحرية ثم مؤشر حسن المطابقة (GFI) ومؤشرات المطابقة التزايدية (NFI، IFI، توكر لويس TLI، CFI) ثم مؤشر (RMSEA)

جدول (19)**مؤشرات المطابقة لنموذج تحليل المسار**

المؤشرات	مربع كاي	درجة الحرية	الدالة	مربع كاي المعيارى	مؤشر حسن المطابقة GFI	NFI	IFI	توكر لويس TLI	CFI	RMSEA
القيمة	.058	1	.809	.058	1.000	1.000	1.000	1.000	1.000	.06

يتضح من الجدول أن قيمة مربع كاي (0.058) ودرجة الحرية (1) والدالة (0.8) وقيمة مربع كاي المعيارية (0.058) وقيمة باقى المؤشرات (GFI= 1) ، (NFI= 1) ، (IFI= 1) ، (TLI= 1) ، (CFI= 1) ، (RMSEA = 0.06) مناقشة النتائج وتفسيرها :

هدف البحث الحالى إلى دراسة بعض المتغيرات المؤثرة على السيطرة على الذات للطلاب والطالبات وخاصة فى ظل انتشار جائحة كورونا التى أصابت الطلاب والطالبات والمؤسسة التعليمية بالكثير من الاجهاد النفسى حيث أشار (Chen et al,2013 , Togari and Yonekura,2015) إن الإجهاد و ظروف الحياة الصعبة يؤثران سلباً على إحساس الفرد بالسيطرة ، فالأشخاص المصابون بالاكتئاب الشديد أو الفصام أو فيروس خطير يثار حولهم التصورات السلبية فى المجتمع ويعدون من بين الفئات المهمشة والمحرومة ، مما يجعل من الصعب على الأشخاص المصابين بهذه الأمراض أن يمارسوا سيطرتهم الشخصية ، وبالتالي يتآكل شعورهم بالسيطرة على الذات مما يترك الشخص عرضة للانهايار النفسى والتدهور ، بينما الشعور المعزز بالسيطرة والتمكين هو آلية مهمة للتأقلم النفسى ، تساعد الناس أن يتعاملوا مع تأثير الإجهاد الذى يؤثر سلبياً على جودة حياتهم ، هذا الشعور بالسيطرة والتمكين يعزز قدرة المرضى على تعبئة الموارد واكتساب

شعور بالسيطرة على حياتهم واندماجهم في المجتمع . إن الإحساس بالسيطرة والتمكين الذاتي يرتبط ارتباطاً إيجابياً بالأداء المهني والرضا المهني اليومي . كما وجد أنه متغير وسيط بين علم النفس المرضي وجودة الحياة للناس- الأشخاص المصابون بمرض عقلي ، لذلك فإن محاولة فهم الإحساس بالسيطرة على الذات ومحدداته حاسم لتحسين رفاهية هؤلاء المرضى.

وقد اهتمت الدراسات بمصادر القوة النفسية التي تساعد الفرد على الشعور بالسيطرة والتمكين حيث وصف (Hobfoll,2002) مصادر القوة النفسية Psychological Resources على أنها كيانات لها قيمة للأفراد في حد ذاتها مثل : الشعور بالتحكم أو الضبط في حياة الفرد ، حيث أن الأبنية النفسية المتعلقة بالتحكم أو الضبط من أكثر مفاهيم مصادرة القوة النفسية شيوعاً ، وربما يرجع ذلك إلى أن إدراك الفرد للتحكم في حياته يؤثر على الطرق التي يدرك بها المشكلات ويتفاعل معها ويحلها . ومن متغيرات مصادر القوة النفسية السيطرة الشخصية Personal Mastery التي تصف الدرجة التي يعتقد الأفراد عندها أنهم متحكمين في الأحداث التي تؤثر على حياتهم الشخصية . (Pearlín & Schooler, 1978).

بالإضافة إلى الضبط الشخصي Personal control الذي يمثل إدراك الشخص أن لديه القدرة والمصادر أو الفرص للحصول على المخرجات الإيجابية وتجنب واستبعاد التأثيرات السلبية خلال الأحداث اليومية . وقد لاقى موضوع الضبط أو التحكم انتشاراً واسعاً في العلوم النفسية ، حيث إن الإحساس بالضبط له تأثير على التكيف والشعور بالرفاهية النفسية وتقليل التأثيرات الفسيولوجية للضغوط وتعزيز القدرة على التعامل مع الاجهاد وتحسين الأداء وتقليل الألم .(Thompson & Spacapan, 1991) عبر البيئات المتعددة : المدارس وأماكن العمل والمراكز الطبية وعلى مختلف أفراد المجتمع صغار وكبار ، وبصفة عامة فإن الشعور بالضبط أو التحكم الشخصي مؤثر مهم للسلوكيات الصحية لعدة أسباب منها :

- يحتاج الأفراد للشعور بالفاعلية من أجل تغيير سلوكياتهم فإذا لم يشعر الفرد بأن لديه القدرة والمهارة التي تساعد في الإقلاع عن التدخين فلن يفعل ذلك .
- أشارت الابحاث أن الشعور بالعجز يقل تدريجياً عندما يكون الفعل الفعال متاح .وبالتالي يمكن أن يؤدي عدم الشعور بالضبط أو التحكم إلى اللامبالاة والاكتئاب.

وأُسفرت نتائج الفرض الأول عن وجود علاقة ارتباطية طردية بين التوجه نحو الحياة وتقدير الذات ، وجود علاقة ارتباطية طردية بين التوجه نحو الحياة وكل من الضبط المدرك ، والرضا عن الحياة ، والوجدان الايجابي ، والسيطرة على الذات . وجود علاقة طردية بين تقدير الذات وكل من الضبط المدرك ، والرضا عن الحياة ، والوجدان الايجابي ، والسيطرة على الذات . وجود علاقة طردية بين الضبط المدرك وكل من الرضا عن الحياة والوجدان الايجابي والسيطرة على الذات ، وجود علاقة طردية بين الوجدان الايجابي وكل من التوجه نحو الحياة وتقدير الذات والضبط المدرك والرضا عن الحياة والوجدان الايجابي والسيطرة على الذات ، وجود علاقة ارتباطية طردية بين متغيرات البحث موضع الدراسة والسيطرة على الذات ، كما أوضحت نتائج الفرض الثاني عدم وجود فروق جوهريّة بين الذكور والاناث في التوجه نحو الحياة ، الوجدان الايجابي ، وجود فروق جوهريّة بين الذكور والاناث في كل من السيطرة على الذات وتقدير الذات ، والضبط المدرك لصالح الذكور ، وجود فروق جوهريّة بين الذكور والاناث في الرضا عن الحياة لصالح الاناث ، أما الفرض الثالث فقد أسفر عن وجود تأثيرات مباشرة وغير مباشرة لنمذجة العلاقات بين الضبط المدرك وتقدير الذات والتوجه نحو الحياة كمتغيرات مستقلة والوجدان الايجابي والرضا عن الحياة كمتغيرات وسيطة والسيطرة على الذات كمتغير تابع

- وجود تأثير مباشر للضبط المدرك على الوجدان الايجابي .
- وجود تأثير مباشر للضبط المدرك على السيطرة على الذات .
- وجود تأثير مباشر لتقدير الذات على الوجدان الايجابي .
- وجود تأثير مباشر لتقدير الذات على السيطرة الذاتية .
- وجود تأثير مباشر لتقدير الذات على الرضا عن الحياة .
- وجود تأثير مباشر للتوجه نحو الحياة على الوجدان الايجابي .
- وجود تأثير مباشر للتوجه نحو الحياة على الرضا عن الحياة .
- وجود تأثير مباشر للتوجه نحو الحياة على السيطرة على الذات .
- وجود تأثير مباشر للوجدان الايجابي على السيطرة الذاتية .
- وجود تأثير مباشر للوجدان الايجابي على الرضا عن الحياة .
- وجود تأثير مباشر للرضا عن الحياة على السيطرة على الذات .

- وجود تأثير غير مباشر للضبط المدرك على السيطرة على الذات عبر الوجدان الايجابي.
 - وجود تأثير غير مباشر لتقدير الذات على السيطرة على الذات عبر الوجدان الايجابي .
 - وجود تأثير غير مباشر لتقدير الذات على السيطرة على الذات عبر الرضا عن الحياة .
 - وجود تأثير غير مباشر للتوجه نحو الحياة على السيطرة على الذات عبر الوجدان الايجابي .
 - وجود تأثير غير مباشر للتوجه نحو الحياة على السيطرة على الذات عبر الرضا عن الحياة .
 - وجود تأثير غير مباشر لتقدير الذات على الرضا عن الحياة عبر الوجدان الايجابي
 - توافر حسن المطابقة لنموذج تحليل المسار المقترح
- وبالنسبة للضبط المدرك ومتغيرات البحث تتفق النتائج مع دراسة (Holahan & Moss,1991) حيث أشارت إلى أن الضبط المدرك للحالات الذاتية من العوامل الوقائية التي تخفف من تأثير الضغوط المرتفعة على الفرد. كما أوضحت دراسة (Pallant,2000a) أن الأفراد ذوي المستوى المرتفع من الضبط المدرك أقل وبشكل جوهري من الأفراد ذوي المستوى المنخفض من الضبط المدرك في كل من الأعراض الجسمية والوجدان السلبي والصحة العامة بعد التعرض لأحداث ضاغطة عظمى .
- وبالنسبة للتوجه نحو الحياة ومتغيرات البحث تتفق تلك النتائج مع ما أشارت إليه (مهيرة سهيل خلف ، 2012) من وجود علاقة بين كل من التفاؤل والرضا عن الحياة والتوجه نحو الحياة ، وما توصلت إليه دراسة (أحمد محمد عبد الخالق ، 2019) من وجود علاقة بين الوجدان الايجابي والرضا عن الحياة والصحة النفسية ، حيث إن الوجدان الايجابي منبئ للسعادة مع الرضا عن الحياة والصحة النفسية لدى الاناث بينما الرضا عن الحياة والصحة النفسية منبئ للسعادة عند الذكور ، كما تتفق مع دراسة (Gohil&Chak,2013) من وجود علاقة طردية بين الرضا عن الحياة والوجدان الايجابي ، ووجود تأثير جوهري للنوع والاقامة على الرضا عن الحياة والوجدان الايجابي والوجدان السلبي . وما أشارت إليه دراسة (Liu, Wang, & Li,2012) أن الوجدان الايجابي لدى

طلاب الجامعة أقوى منبئ للرضا عن الحياة. وما توصلت إليه دراسة (Carver et al., 2010) من وجود علاقة ارتباطية بين التفاؤل والتوقعات الايجابية نحو المواقف الصعبة ، وما أشارت دراسة إيمان صادق عبد الكريم ، وريا الدوري (2010) من وجود علاقة ايجابية بين التفاؤل والتوجه الايجابي نحو الحياة وزيادة الاقبال على الحياة ودراسة (Coetzee & Rudolf,2013) إلى وجود علاقة ايجابية بين التوجه الايجابي نحو الحياة والاحساس بالكفاءة الذاتية ، كما أشارت دراسة (Bastianello et al.,2014) إلى وجود ارتباط موجب بين التفاؤل وكل من التوجه نحو الحياة وتقدير الذات

بالنسبة لتقدير الذات ومتغيرات البحث تتفق مع نتائج دراسة (Chaing , et. Al.,2008) من وجود تأثير لتقدير الذات على الرضا عن الحياة ودراسة (Abdo & Alamuddin, 2007) من إمكانية التنبؤ بالرضا عن الحياة من خلال تقدير الذات والتفاؤل ، وتختلف نتائج البحث الحالي معها في أن الذكور أكثر رضا عن الحياة من الإناث. وما أشارت إليه دراستي (عزة عبد الكريم مبروك ، 2007 ، محمد سالم العمرات و محمد أحمد الرفوع ، 2014) من وجود علاقة طردية بين تقدير الذات والرضا عن الحياة. وتختلف مع نتائج دراسة (جابر محمد عبد الله عيسى ، ربيع عبده أحمد رشوان ، 2006) من عدم وجود فروق في الرضا عن الحياة ترجع إلى النوع. وتختلف مع نتائج دراسة (عادل محمود سليمان ، 2003) من عدم وجود علاقة بين الرضا عن الحياة وتقدير الذات . وتختلف مع نتائج دراسة (علاء محمود الشعراوي ، 1999) التي توصلت إلى وجود فروق في الرضا عن الحياة ترجع إلى النوع لصالح الذكور . وتتفق مع دراسة (مجدى محمد الدسوقي ، 1998) وجود ارتباط موجب ودال بين الرضا عن الحياة وتقدير الذات . وتختلف جزئياً مع نتائج دراسة (إغراء عبد القادر درويش، 2002) التي توصلت إلى وجود فروق في الرضا عن الحياة لصالح الذكور بينما لا توجد فروقا في باقي المجالات ، وتختلف جزئياً مع دراسة (فريح عويد العنزي ، 2001) التي توصلت إلى عدم وجود فروق في الرضا عن الحياة والتفاؤل ترجع إلى النوع ، وتتفق معها في وجود علاقة طردية بين الرضا عن الحياة والتفاؤل.

وبالنسبة للتوجه نحو الحياة ومتغيرات البحث تتفق جزئياً مع دراسة (السيد فهمي على ، 2010) والتي توصلت أن الذكور أكثر توجهها نحو الحياة من الإناث وأكثر ثباتا واندفاعية فهم يتوقعون الأفضل ولديهم تفاؤل نحو المستقبل كما اتضح من النتائج وجود

علاقة بين التوجه نحو الحياة وكل من الثبات الانفعالي والسيطرة والاندفاعية بينما جاء الارتياح غير منبئ بالتوجه الايجابي نحو الحياة . وتتفق جزئياً مع دراسة ديمة الشورى (2013) من وجود علاقة طردية بين مكونات الكفاءة الاجتماعية (الضبط الانفعالي - تقدير الذات - توكيد الذات - التواصل - التفاعل الاجتماعي) والتوجه الايجابي نحو الحياة . وتتفق جزئياً مع دراسة (Scheier & Carver , 1985) حيث أشارت إلى وجود علاقة طردية بين التوجه الايجابي نحو الحياة والتمكين النفسى ، كما أظهرت وجود فروق فى التوجه الايجابي نحو الحياة تبعاً لمتغير الجنس لصالح الذكور ، وعدم وجود فروق فى التوجه الايجابي نحو الحياة ترجع إلى الخبرة وتتفق جزئياً دراسة (عايش صباح ، 2019) من وجود علاقة طردية بين التفاؤل والرضا عن الحياة ، حيث وجد تأثير للتفاؤل على الرضا عن الحياة .

ويخلص البحث من خلال استعراض المتغيرات موضع الدراسة والإطار النظرى والدراسات السابقة والتطبيق الفعلى على عينة من الطلاب والطالبات والتحليل الإحصائي للبيانات واستخلاص النتائج إلى أهمية متغيرات البحث موضع الدراسة فى التأثير فى سيطرة الطلاب على ذواتهم والتحكم فيها وأهمية نشر روح التفاؤل ورفع مستوى تقدير الذات وتنمية مهارات الضبط المدرك للحالات النفسية الداخلية من أجل رفع مستوى الوجدان الايجابي والمشاعر والأفكار الايجابية مما يساعد على الرفع من الاحساس بالرضا عن الحياة وكل ذلك فى النهاية يتكامل معاً من أجل تحسين السيطرة على الذات لدى الطلاب .

توصيات البحث :

- يوصى البحث فى ضوء النتائج التى توصل إليها بما يلى :
- نشر التفاؤل ورفع مستوى تقدير الطلاب لأنفسهم من أجل تكوين انفعالات ايجابية وزيادة الرضا عن الحياة لديهم .
 - توعية الطلاب بأهمية الضبط الذاتى والتحكم فى الذات لتحسين مشاعرهم (الوجدان الايجابي ، والاقبال على الحياة) (التوجه نحو الحياة) مما يزيد من تمكنهم من السيطرة على الذات .
 - السيطرة على الذات من أهم متغيرات النجاح فى الحياة ويجب تنميتها من خلال الاهتمام بتقدير الطلاب لأنفسهم ونشر التفاؤل وتوعية الطلاب بالضبط الذاتى مما يساعد على زيادة احساسهم بالرضا عن الحياة وتكوين الوجدان الايجابي لديهم .

مقترحات البحث :

- يقترح الباحث في ضوء نتائج البحث الحالي ما يلي :
- إجراء مزيد من الدراسات حول السيطرة على الذات مع متغيرات البحث الحالي على عينات مختلفة من حيث النمو ، ومن حيث مراحل التعليم .
 - اقتراح برنامج تعليمي متكامل لتدريب لتنمية السيطرة على الذات لدى الطلاب من خلال الضبط المدرك وتقدير الذات والتوجه نحو الحياة والرضا عن الحياة والوجدان الايجابي.

المراجع :**المراجع العربية :**

أحمد محمد عبد الخالق (1981). الانبساط والعصبية أبعاد أساسية للشخصية لدى عدد من العينات المصرية ، بحوث في السلوك والشخصية ، المجلد الأول ، دار المعارف ، مصر .

أحمد محمد عبد الخالق (2018). الوجدان الايجابي والسلبي وعلاقته بالشخصية ، مجلة علم النفس ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، السنة الحادية والثلاثون ، 117 (أبريل ، مايو ، يونية)، 67 - 82 .

أحمد محمد عبد الخالق(2019). العلاقة بين الوجدانيين الايجابي والسلبي والحياة الطيبة ، مجلة العلوم التربوية ، دار نشر جامعة قطر ، 14 ، 63 - 82
إسراء هاشم أحمد (2006). فعالية برنامج للتدريب على الضبط الذاتي في خفض السلوك العدوانى لدى عينة من المراهقات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الزقازيق .

إغراء عبد القادر درويش العش (2002). الرضا عن الحياة وعلاقته بأنماط التعلق في المرحلة الوسطى من الرشد : فئة 40 - 60 سنة من العمر، رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة الأردنية ، عمان .

أمل عبد الله محمد الحارثى (2013). فاعلية برنامج إرشادى لتنمية توكيد الذات وضبط النفس لدى الطالبات الموهوبات من المرحلة المتوسطة في المملكة العربية السعودية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة الخليج العربي ، البحرين.

إياد عبد الله زقوت (2013). تقدير الذات وعلاقته بالأفكار العقلانية واللاعقلانية والمهارات الحياتية لدى الدعاة في محافظات غزة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الأزهر ، غزة ، فلسطين .

إيلاس محمد (2017).مركز الضبط وعلاقته بتقدير الذات وقلق الامتحان دراسة على عينة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوى بولاية تلمسان . رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية العلوم الانسانية والعلوم الاجتماعية ، جامعة أبي بكر بلقايد تلمسان .

- إيمان صادق عبد الكريم ، ربا الدورى (2010): التفاؤل وعلاقته بالتوجه نحو الحياة لدى طالبات كلية التربية للبنات ، مجلة البحوث التربوية والنفسية ، جامعة بغداد ، 264 - 239 .(27)7
- بدر محمد الأنصاري (1998). التفاؤل والتشاؤم ، المفهوم والقياس والمتعلقات .مطبوعات جامعة الكويت ، لجنة التأليف والتعريب والنشر .الشويخ
- بدر محمد الأنصاري (2001). الصورة العربية لمقياس التوجه نحو الحياة . الندوة العالمية الأولى حول الصحة النفسية خلال الفترة من 15 - 17 أكتوبر ، الجمعية اليمنية للصحة النفسية .الجمهورية اليمنية .
- بشرى أحمد الجاسم (2015). التحكم الذاتى عند المعلمين والمعلمات .دراسات تربوية نفسية ، كلية التربية ، جامعة الزقازيق ، (89) أكتوبر ، 282 - 247
- بشرى اسماعيل أحمد أرنوط (2016).التوجه نحو الحياة وعلاقته باضطراب الشخصية التجنبية لدى المطلقين .مجلة الإرشاد النفسي .45(45).37 - 82
- جابر عبد الحميد وعلاء الدين كفاى (1991). معجم علم النفس والطب النفسي ، القاهرة ، دار النهضة العربية .
- جابر محمد عبد الله عيسى ، ربيع عبده أحمد رشوان (2006). الذكاء الوجدانى وتأثيره على التوافق والرضا عن الحياة والانجاز الأكاديمى لدى الأطفال ، مجلة دراسات تربوية واجتماعية ، جامعة حلوان ، 12(4) ، 130 - 45 .
- جمال الدين محمد المرسى ، ثابت عبد الرحمن ادريس (2000).السلوك التنظيمى . مصر : الدار الجامعية للطباعة والنشر .
- جمال الخطيب (1995).تعديل السلوك الإنسانى ، الإمارات : مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع .
- جمال السيد تفاحة (2009). الصلابة النفسية والرضا عن الحياة لدى عينة من المسنين : دراسة مقارنة . مجلة كلية التربية ، 19 (3)، 268-318 .
- جمال السيد تفاحة (2009).الصلابة النفسية والرضا عن الحياة لدى عينة من المسنين (دراسة مقارنة) ، مجلة كلية التربية ، جامعة الإسكندرية ، 19(3) ، 269 - 318 .

- حسين على محمد فايد (2005). ضغوط الحياة والضبط المدرك للحالات الذاتية والمساعدة الاجتماعية كمنبئات بالأعراض السيكوسوماتية لدى عينة غير اكلينيكية. دراسات نفسية ، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية (رانم)، 15(1) ، 5 - 53
- رائد أحمد أبو هويشل (2013). الشخصية السيكوباتية وعلاقتها بالوحدة النفسية وتقدير الذات لدى السجناء المودعين بسجن غزة المركزي ، رسالة ماجستير ، الجامعة الإسلامية ، غزة ، فلسطين.
- ديمة الشورى (2013). الكفاءة الاجتماعية وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة - دراسة مقارنة على عينة من الأطفال العاملين وغير العاملين في مدينة حلب . رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة دمشق .
- رانيا معتوق المالكي (2011). فعالية الأنا وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من السعوديات في مدينة مكة المكرمة في ضوء بعض المتغيرات .رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة أم القرى ، المملكة العربية السعودية .
- رجاء أبو شمالة (2016). جودة الحياة وعلاقتها بتقدير الذات والمهارات الحياتية لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة الإسلامية ، غزة ، فلسطين .
- رغداء على نعيصة (2012) . جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق وتشرين . مجلة جامعة دمشق ، 28 (1) ، 181 - 145
- رمزي محمد حسين عطية (2014).الاتزان الانفعالي وعلاقته بضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة اليرموك ، الأردن
- روجر فيتزر (2011) . قوة التوجه الايجابي : اكتشاف أساس النجاح . المملكة العربية السعودية : مكتبة جرير
- رؤى مازن عبد الله العوران (2013).أثر برنامج إرشادي جمعي لتحسين التحكم الذاتي والتوافق الاجتماعي لدى عينة من طالبات الصف السابع الأساسي في لواء المزار الجنوبي في محافظة الكرك ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة مؤتة ، الأردن.

زبيدة أمزيان (2007). علاقة تقدير الذات للمراهق بمشكلاته وحاجاته الإرشادية دراسة مقارنة فى ضوء متغير الجنس ، رسالة ماجستير غير منشورة ، قسم علم النفس ، جامعة بائنة.

زينب محمود شقير (1995) . دراسة مقارنة لكل من مستوى الطموح والاتجاه نحو الحياة لدى بعض الحالات من مرضى السرطان ومرضى الفشل الكلوى مقارنة بالأصحاء ، مجلة دراسات تربوية ، رابطة التربية الحديثة، 10(79)، 115-122
سافرة سعدون أحمد (2012). التوجه نحو الحياة لدى طلبة بغداد . مجلة العلوم التربوية والنفسية ، المجلة العراقية للعلوم التربوية والنفسية ، 92(92)، 573-533
سعاد الخياطى (2017). ما هو تقدير الذات ؟ وهل لديك تقدير ذات عال أم لا ؟ نشر بتاريخ : 06 / 08 / 2018 : <https://elmahatta.com/>

سعد بن محمد آل رشود (2006).فاعلية برنامج إرشادى نفسى فى خفض درجة السلوك العدوانى لدى طلاب المرحلة الثانوية ، ط1، سلسلة البحوث والدراسات ، المركز الوطنى للدراسات والتطوير الاجتماعى ، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية ، الرياض .

سمر السيد شحاتة (2010). فاعلية التدريب على البرمجة اللغوية العصبية والعلاج المعرفى السلوكى لتعديل مستوى الطموح لدى عينة من المراهقين ذوى الإعاقة السمعية وأثره فى السلوك التكيفى . رسالة دكتوراه ، كلية التربية ، جامعة كفر الشيخ السيد فهمى على (2010). التوجه الايجابى نحو الحياة وعلاقته ببعض سمات الشخصية السوية لدى عينة من طلاب الجامعة من الجنسين . المؤتمر الإقليمى الثانى لعلم النفس ، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية (رانم) ، نوفمبر - ديسمبر ، 754-673 .

صالح الداھرى (2008). علم النفس ، دار الصفاء للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن .
صالح محمد على أبو جادوا (1998).سيكولوجية التنشئة الاجتماعية ، ط4 ، قباء ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة .

صبحى سعيد الحارثى (2010). فاعلية برنامج إرشادى نفسى لتنمية مهارات الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الطائف ، مجلة بحوث التربية النوعية ، جامعة المنصورة ، العدد (16) ، 31 - 80 .

- صونية الرمادي (2011). تقدير الذات لدى المرأة المستأصلة الرحم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة البويرة ، الجزائر .
- عادل خضير عبيس العابدي (2010). التوجه الصحي وعلاقته بنمطى الشخصية (أ) و (ب) ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الآداب ، جامعة القادسية ، العراق .
- عادل محمود المنشاوي (2006). التنبؤ بالتفاؤل والتشاؤم فى ضوء بعض المتغيرات النفسية والديموجرافية لدى عينة من طلاب كلية التربية . مجلة التربية المعاصرة 23(74). السنة 23 ، 1 - 61
- عادل محمود محمد سليمان (2003). الرضا عن الحياة وعلاقته بتقدير الذات لدى مديري المدارس الحكومية ومديراتها فى مديريات محافظات فلسطين الشمالية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الدراسات العليا ، جامعة النجاح الوطنية ، نابلس ، فلسطين .
- عاشور موسى ألفت الزهيرى (2012). صراع الدور وعلاقته بالتحكم الذاتى لدى مدرسات معهد الفنون الجميلة فى مدينة بغداد ، مجلة آداب المستنصرية ، 2013(61)، 1- 38
- عالية السادات شلبي (2012). الرضا عن الحياة وعلاقته بتقدير الذات والوحدة النفسية فى ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية لدى الأخصائي الاجتماعى . مجلة بحوث التربية النوعية ، جامعة المنصورة ، 27(أكتوبر) ، 128 - 159
- عايد عواد الوريكات (2014). التكيف العاطفى وعلاقته بالصحة النفسية والجسدية لدى نزلاء مركز إصلاح وتأهيل سواقة ، مجلة التراث ، جامعة زيان عاشور بالجلفة ، الجزائر ، 14 (سبتمبر)، 1 - 22 .
- عايدة شعبان صالح (2013). الشعور بالسعادة وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة لدى عينة من المعاقين حركيا المتضررين من العدوان الإسرائيلى على غزة . مجلة جامعة الأقصى (سلسلة العلوم الإنسانية) . 17(1) . 145 - 192
- عايش صباح (2019). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بالرضا عن الحياة لدى أخوة المعاقين عقليا " دراسة ميدانية على أخوة المعاقين " . مجلة الجامع فى الدراسات النفسية والعلوم التربوية. 4(2). 78-102

- عائشة فتحى ذيب (2013). العلاقة بين التفاؤل والطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة السلة فى الضفة الغربية - فلسطين . رسالة ماجستير ، جامعة النجاح الوطنية ، فلسطين .
عبد الرحمن النملة (2017). تقدير الذات ، مجلة فكر الثقافية ، السعودية ، 19(مايو) ،
35-34
- عبد الرحمن بن سليمان النملة (2013). تقدير الذات وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود الاسلامية الدارسين باستخدام الانترنت ،دراسات العلوم التربوية ، 40(4)، 1318 - 1333
- عبد القدوس بن أسامة السامرائي (2011). استراتيجية التفاؤل سبيلك إلى النجاح ، دراسة فى ضوء القرآن والسنة . دائرة الشؤون الإسلامية والعمل الخيري بدبي . إدارة البحوث ، الإمارات.
- عبد الكريم محمد جرادات (2006). العلاقة بين تقدير الذات والاتجاهات اللاعقلانية لدى الطلبة الجامعيين ، المجلة الأردنية فى العلوم التربوية ، جامعة اليرموك ،
2(3)، 143 - 153 .
- عبد الهادى بن محمد القحطانى (2013). الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم وبعض المتغيرات المدرسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الخبر بالمنطقة الشرقية فى المملكة العربية السعودية . رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة البحرين .
- عبد الهادى بن محمد بن عبد الله القحطانى (2013). الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم وبعض المتغيرات المدركة لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الخبر بالمنطقة الشرقية فى المملكة العربية السعودية . رسالة ماجستير ، كلية الآداب ، جامعة البحرين.
- عبد الوهاب محمد كامل (1989). التحكم الذاتى وبعض الاضطرابات السلوكية دراسة سيكومترية . مجلة كلية التربية ، جامعة طنطا ، 7(يناير)، 32 - 53 .
- عبد فرحان محمد خالد الحميري (2005). التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة ذمار . مجلة جامعة ذمار للدراسات والبحوث ، اليمن ، 2(ديسمبر) ، 220 - 237

- عزة عبد الكريم مبروك (2007). أبعاد الرضا العام عن الحياة ومحدداته لدى عينة من المسنين المصريين، مجلة دراسات نفسية ، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية (رانم) ، 17(2) ، 337 - 421 .
- عزيزة عنوة (2008). مدى فعالية العلاج النفسي الديني ، الجزائر ، دار هومة للنشر والطباعة.
- عطا أحمد على شفقة (2008). تقدير الذات وعلاقته بالمشاركة السياسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة بغزة . رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة الإسلامية ، غزة ، فلسطين .
- علاء محمود الشعراوي (1999). سمات الشخصية والدافع للإنجاز الأكاديمي وعلاقتها بالرضا عن الحياة في المرحلة الجامعية ، مجلة كلية التربية ، جامعة المنصورة ، 41(سبتمبر) ، 150 - 196 .
- عيسى محمد المحتسب ، محمد عاطف العكر (2017). المساندة الاجتماعية كمتغير وسيط بين الأفكار اللاعقلانية والتوجه نحو الحياة لدى ذوى الإعاقة . مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية . 25(4). 314 - 346
- فاروق السيد عثمان (2001). القلق و إدارة الضغوط النفسية ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي.
- فائقة سعيد عمر جوانة (2012). السلوكيات السلبية وعلاقتها بالتحكم الذاتي لدى طالبات كلية الآداب بالدمام ، مجلة العلوم التربوية ، جامعة الملك سعود ، 24(4) ، 1223 - 1257 .
- فريح عويد العنزي (2001). الشعور بالسعادة وعلاقته ببعض السمات الشخصية ، دراسة ارتباطية مقارنة بين الذكور والإناث ، مجلة دراسات نفسية ، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية (رانم) ، 11 (3) ، 351 - 377 .
- فهد بن على الخضيرى (2017). الضبط الذاتي والذكاء وعلاقتها بالتحصيل الأكاديمي لدى جامعة القصيم . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة القصيم ، السعودية

فيصل خليل الربيع ، و رمزي محمد عطية (2016).الاتزان الانفعالي وعلاقته بضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك ، مجلة العلوم التربوية ، الأردن ، 43(3) ، 1117 - 1136 .

قنون خميسة (2013) .الاستجابة المناعية وعلاقتها بالدعم الاجتماعي المدرك والرضا عن الحياة لدى مرضى السرطان .رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة الحاج لخضر ، الجزائر .

لمياء عبد الحميد بيومي (2014).فاعلية برنامج باللعب قائم على الضبط الذاتي لخفض السلوك الفوضوي لدى المعاقين عقليا القابلين للتعلم . مجلة التربية الخاصة ، 7 (أبريل) ، 369 - 450

مجدى محمد الدسوقي (1998).دراسة لأبعاد الرضا عن الحياة وعلاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى عينة من الراشدين صغار السن . المجلة المصرية للدراسات النفسية ، 8 (2) ، 100 - 175 .

مجدى محمد الدسوقي (1999).دليل تعليمات مقياس الرضا عن الحياة ، القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية .

محمد إبراهيم محمد (2019).تقييم أساليب الاستجابة لدى الطلاب وأثرها على صدق المفردات وأحادية البعد والتحليل العاملى التوكيدي والثبات . المجلة التربوية لكلية التربية بسوهاج ، 65(65)، 1006-1046

الحميدى محمد ضيدان الضيدان (2003). تقدير الذات وعلاقته بالسلوك العدوانى لدى طلبة المرحلة المتوسطة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، قسم الاجتماع ، كلية الدراسات العليا ، أكاديمية نايف العربية للعلوم الأمنية ، الرياض .

محمد إبراهيم محمد السفاسفة (2009).علاقة كشف الذات بالتحكم فى سلوك المرشدين التربويين فى ضوء بعض المتغيرات ، مجلة مؤتة للبحوث والدراسات ، 25(4)، 173 - 204 .

محمد السيد عبد الرحمن (1998).نظريات الشخصية ، القاهرة : دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع .

محمد سالم العمرات و محمد أحمد الرفوع (2014). مستوى الرضا عن الحياة الجامعية وعلاقته بدرجة تقدير الذات لدى طالبات جامعة الطفيلة التقنية فى الأردن .

المجلة الدولية التربوية المتخصصة ، دار سمارت للدراسات والأبحاث ، 3(12) ،

283 - 266

محمد محروس الشناوى (1996). العملية الإرشادية والعلاجية . القاهرة : دار غريب .
محمد أحمد على هيبه (2016). الخصائص السيكومترية لمقياس ضبط الذات فى ضوء
نظرية الاستجابة للمفردة ، مجلة التربية ، 4 (168) ، 450 - 490 .
مصطفى فهمى (1995). الصحة النفسية دراسات فى سيكولوجية التكيف ، ط3 ، القاهرة ،
مكتبة الخانجي .

مصطفى محمد على الحارونى (2007).فاعلية برنامج للمساندة الاجتماعية وأساليب
الاستذكار ومفهوم الذات لدى المراهقين المحرومين من الرعاية الأسرية ، المؤتمر
السنوى الرابع عشر لمركز الإرشاد النفسى ، جامعة عين شمس .
منال مهنا السبيعى (2006) . الشعور بالسعادة وعلاقته بكل من الرضا عن الحياة والتفاؤل
ووجهة الضبط لدى المتزوجات وغير المتزوجات فى ضوء المتغيرات الديموغرافية
، رسالة ماجستير ، جامعة الإمام محمد ابن سعود ، المملكة العربية السعودية .
مهيرة سهيل خلف (2012). مبتور الأطراف خلال الحرب على غزة دراسة اكلينكية . رسالة
ماجستير غير منشورة ، الجامعة الإسلامية ، غزة .

نزىة حمدى (1992).فاعلية الضبط الذاتى فى خفض سلوك التدخين ، دراسات الجامعة
الأردنية ، عمادة البحث العلمى ، 19 أ (2) ، 7 - 37 .
نشأت محمود ذيب أبو حسونة (2012).بناء مقياس لتقييم ضبط الذات وإدارتها لدى طلبة
الجامعات الأردنية ، عالم التربية ، المؤسسة العربية للاستشارات العلمية وتنمية
الموارد البشرية ، 13(38) ، 15 - 43.

هدى جعفر حسن (2005). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بضغط العمل والرضا عن العمل .
دراسات نفسية ، رابطة الاخصائيين النفسيين المصرية ، 16 (1) ، 83 - 111
هنا شريفى (2004). استراتيجية المقاومة وتقدير الذات وعلاقتها بالعدوانية لدى المراهق
الجزائرى ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية ،
الجزائر .

يحي عمر شعبان شقورة (2012). المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الأزهر ، غزة ، فلسطين .

يسرى أحمد سيد عيسى (2012).فعالية التدريب على استراتيجيات ضبط الذات في خفض مستوى الشعور بالإحباط لدى عينة من التلاميذ ذوي صعوبات التعلم ، المجلة التربوية بكلية التربية ، جامعة عين شمس ، 36 (فبراير)، ج2 ، 48 – 96 .

المراجع الأجنبية :

Abdo , H & Alamussin, R : predictors subjective well – being among college youth in lebanan , The Journal of social psychology , 2007 , Vol. (147) , No. (3) , PP . 265 – 284 .

Ackerman.(2018).what is self – esteem , posted : 23/05/2018:
<http://positivepsychology.com/self-esteem>.

Ahmed ,M.(2012).The Role of Self-esteem and Optimism in Job Satisfaction among Teachers of Private Universities in Bangladesh .Asian Business Review , 1(1) , 114-120

Bastianello , M., R.,Pacico,J,C,Hutz,C.,S.(2014).Optimism , Self-esteem and Personality : adaptation and validation of the Brazilian Version of the revised life orientation test (LOT-R).Psico-USF,Braganca Paulista,19 (3), 523 –531

Baumeister, R. F. (2014). Self-regulation, ego depletion, and inhibition. Neuropsychologia, 65, 313-319.

Baumeister, R. F., Schmeichel, B. J., & Vohs, K. D. (2007). Self-regulation and the executive function: The self as controlling agent. Social psychology: Handbook of basic principles, 2, 516-539.

- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current directions in psychological science*, 16(6), 351–355.
- Bertrams, A., & Dickhauser, O. (2009). High-School students need for cognition, self-control capacity, and school achievement: Testing mediation hypothesis. *Hearing and individual Differences*, 19, 133–138.
- Boureau, Y. L., Sokol-Hessner, P., & Daw, N. D. (2015). Deciding how to decide: Self-control and meta-decision making. *Trends in cognitive sciences*, 19(11), 700–710.
- Boureau, Y.L., Sokol-Hessner, P., & Daw, N.D. (2015). Deciding how to decide: self-control and meta-decision making. *Trends in Cognitive Sciences*, 19(11), (.710–700)
- Carver , Charles S. and Scheier , Michael F.(2014)."Dispositional Optimism": *Trends in Cognitive Sciences* , Elsevier , [http : //dx.doi.org](http://dx.doi.org),Vol.(18),No.(6),Holland, pp 293–299
- Carver C.,Scheier M., F.& Segerstrom S., C.(2010).Optimism . *Clin Psychol Rev* , 30 (7) . 879 –890
- Carver C.,Scheier M., F.(2014).Dispositional Optimism . *Trends Cogn Sci*. 18 (6) , 293 –299
- Carver,c.,scheier,c.Miller,M.& fulford ,D.(2009).Optimism. in snyder,c.and lopez,s.oxford handbook of positive psychology. Oxford university press,303–312.
- Chaing , K ., Band , C ., Yue , C . & Chou , R .,: Evaluation of the effect of a life review group program on self – Esteem and life satisfaction in the elderly . *International journal of Geriatric psychiatry* , 2008, 23 (1) , 7 – 10

- Chang, E, C; Chang, R. & Sanna , L, J. (2009). Optimism ,pessimism and motivation: Relations to adjustment, social and personality compass. 3(4), 494-506.
- Chen , Hsiung, Chung, Chen, Pan(2013). Psychometric properties of the Mastery Scale-Chinese version: Applying classical test theory and Rasch analysis. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*. 20: 404-411
- Coetzee , M. & Rudolf M.,O.(2013).Examining Mediating Effect of Open Distance Learning Students' Study Engagement in Relation to Their Life Orientation and Self – Efficacy . *Journal of Psychology in Africa* , 23 (2) , 235-242.
- Coetzee, M. & Rudolf M.,O. (2013). Examining the Mediating Effect of Open Distance Learning Students' Study Engagement in Relation to Their Life Orientation and Self-Efficacy. *Journal of Psychology in Africa*, 23(2). 235-242.
- Cooper Smith(1984), manuel inventaire d'estime de soi 1édition, cent de psychologie appliqué, paris.
- Cunanan and Chua (2015).How teachers view the need to develop self-mastery skills among teacher education students?. *Asia Pacific Journal of Multidisciplinary Research*, 3 (4) , 105-111
- Dhenin, et al. (2004): relation client, BTS l'ere et 2eme annee, BTS Negotiation– Relation client, Ed Breal.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.

- Diener, E.D. and Rahtz, D.R. (2000). Advances in quality of life theory and research, Kluwer Academic Publications, Boston.
- Diener, e.d, suh, E, lucas, R. and smith, (1999). subjective well being three decades of progress. Psychological bulletin .vol.125,276 203.
- Dignath, D., Pfister, R., Eder, A. B., Kiesel, A., & Kunde, W. (2014). Something in the way she moves—Movement trajectories reveal dynamics of self-control. *Psychonomic Bulletin & Review*, 21(3), 809–816.
- Dockray , S & Steptoe , A . (2010) . Positive affect and Psychological Processes , Neuroscience and Biobehavioral Reviews , 35 , 69 – 75
- Duckworth, A. L., Gendler, T. S., & Gross, J. J. (2014). Self-control in school-age children. *Educational Psychologist*, 49(3), 199–217.
- Duckworth, A. L., Gendler, T. S., & Gross, J. J. (2014). Self-control in school-age children. *Educational Psychologist*, 49(3), 199–217.
- Duckworth, A. L., White, R. E., Matteucci, A. J., Shearer, A., & Gross, J. J. (2016). A stitch in time: Strategic self-control in high school and college students. *Journal of educational psychology*, 108(3), 329.
- Fellman, E (2010). The Power of Positive Thinking. Istanbul: White Publications.
- Fizel, I. (2008). The relationship of birth order to perfectionism. University of Pace. ProQuest Dissertations Publishing, 2008. 3314711.

- Fredrickson , B & Losada , M .(2005) . Positive affect and the Complex Dynamics of Human Flourishing , American Psychologist, 60, 678 – 686
- Fredrickson, B. L., Cohen, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., & Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, 1045–1062
- Froh ,J.et al.,(2009). Gratitude and Subjective Well-Beeing in Early Adolescence : Examining Gender Differences .*Journal of Adolescence*, 32(3), 633–650 .
- Gordon , Malcarne, Roesch, Roetzheim and Wells (2018). Structural Validity and Measurement Invariance of the Pearlin Mastery Scale in Spanish-Speaking Primary Care Patients, *Evaluation & the Health Professions*, 1. 41(3) 393–399.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281–291.
- Heo,J, lee,Y, (2010).Serious leisure, Health Perception, Dispositional Optimism and Life Satisfaction among Senior Games Participants. *Educational Gerontology*, 36(2), 112–126 .
- Hirsch,K.,&Conner,R,(2006).Dispositional and Explanatory Style Optimism as Potential Moderators of the Relationship Between Hopelessness and Suicidal Ideation. *Suicide and life-Threatening Behavior*, 36(6), 661–669 .
- Hobfoll, S. E. (2002). Social and psychological resources and adaptation. *Review of general psychology*, 6(4), 307–324.

- Hofmann, W., Friese, M., & Strack, F. (2009). Impulse and self-control from a dual-systems perspective. *Perspectives on psychological science*, 4(2), 162-176.
- Holahan, C. J., & Moos, R. H. (1991). Life stressors, personal and social resources, and depression: a 4-year structural model. *Journal of abnormal psychology*, 100(1), 31-38
- Honora, D., Rolle, A., (2002). A Discussion of the Incongruence Between Optimism and Academic Performance and its influence on School Violence, *Journal of School Violence*. 1(1), 67-81.
- Izen, A. (2001). An Influence of Positive affect on decision making in Complex Situations : Theoretical Issues with Practical Implications , *Journal of Consumer Psychology* , 11, 75 – 85
- Johnson, (2006). The National Institutes of Health (NIH) State of the Science Conference on Preventing Violence and Related Health-Risking Social Behaviors in Adolescents-A Commentary , *Journal of Abnormal Child Psychology*, 34,(4), 471-474 .
- Kanfer, F. and Goldstein, A. (1984). *Helping People change : a text book of methods* .Inc : pergamon press
- Kang, S. M., Shaver, P. R., Sue, S., Min, K. H., & Jing, H. (2003). Culture-specific patterns in the prediction of life satisfaction: Roles of emotion, relationship quality, and self-esteem. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(12), 1596-1608.
- Kay L, Delp. (2003): Self – Esteem Levels of Adolescents lth Learning Disabilities or Mental Retardation in Inclusive Or

- Non – Inclusive Educational Setting Master's Thesis, The Graduate School.Rowan University.
- Kuppens, P., Realo, A., & Diener, E. (2008). The role of positive and negative emotions in life satisfaction judgment across nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, 66–75.
- Liu, Y., Wang, Z. H., & Li, Z. G. (2012). Affective mediators of the influence of neuroticism and resilience on life satisfaction. *Personality and individual differences*, 52(7), 833–838.
- Liu, Y., Wang, Z. H., & Li, Z. G. (2012). Affective mediators of the influence of neuroticism and resilience on Life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 52, 833–838.
- Lucas, R. E., & Diener, E. (2008). Subjective well-being. In M. Lewis, J. M. Haviland-Jones, & L. F. Barrett (Eds.), *Handbook of emotions* (pp. 471–484). The Guilford Press.
- Lucas, R. E., & Diener, E. (2008). Subjective well-being. In M. Lewis, J. M. Haviland-Jones, & L. F. Barrett (Eds.), *Handbook of emotions*, 471–484. New York: Guilford Press.
- Malhi, R.& Reasons, R. (2005). enhancing self – assessment. Jarir bookstore Riyadh, Saudi Arabia.
- Maslow . A.(1942). The dynamics of Psychological Security – insecurity, *Character and Personality*, 10,331–334
- Mischel, W. (2014). *The marshmallow test: Understanding self-control and how to master it*. Random House.

- Mishra , U.,Patnaik,S.,&Mishra,B.,(2016). Role of Optimism on Employee Performance and Job Satisfaction. Prabandhan : Indian Journal of Management , 9 (6) , 35 – 46 .
- Mook,J. , Klieijn, W. , & Ploeg, H.M., (1992): Positively and negatively worded items in a self – reported measure of dispositional optimism, Psychological Reports, 71, 275 – 278.
- Morato, E. A., Jr. (2008). Self Mastery.Quezon City, Philippines: Rex Printing Company, Inc.
- Mroczek D.and spiro and spiro,A(2005) chang in life satisfaction during adulthood findings from the veterans affairs normative aging study journal personality and social psychology vol 88(1), 189–202.
- Mroczek D.and spiro and spiro,A(2005) chang in life satisfaction during adulthood findings from the veterans affairs normative aging study journal personality and social psychology vol 88(1),pp189–202.
- Muraven, M., Shmueli, D., & Burkley, E. (2006). Conserving self control strength, Journal of Personality and Social Psychology, 91, 524–537
- Murk,J.(1999).Self – esteem , Second Edition ,Springer Publishing Company.
- Musaitif, Afnan,(2018). Psychometric Properties of the Satisfaction with Life Scale Among Arab Americans. Dissertations (1934 –).790.
https://epublications.marquette.edu/dissertations_mu/790

- Myers , D.(1992).The Pursuit of happiness , New York : Harper Collins.
- Naragon , K & Watson , D .(2009) . Positive affectivity , In : S , J . Lopez (Ed.) , Encyclopedia of Positive Psychology (pp. 707 – 711) , Malden , MA : Wiley – Blackwell
- Nebioglu, M., Konuk, N.,Akbaba, S.,& Eroglu, Y. (2012). The investigation of valid and reliability of the Turkish version of the brief self-control scale. Bulletin of Psychopharmacology, 22 (4), 340– 351.
- Neufeld, R. W. J., & Paterson, R. J. (1989). Issues concerning control and its implementation. In R. W. J. Neufeld (Ed.), *Advances in the investigation of psychological stress* (pp. 43–67). John Wiley & Sons
- Nicola, S; Malouff , J ; Einar , B ; Navjot , N & Rooke, S . (2007) . Metaanalytic investigation of the relationship between emotional intelligence and health, Personality and Individual Differences,42(6), 921–933
- Nolen – Hoeksema, S . (2000) . The Role of Rumination in depressive Disorders and Mixed Anxiety / Depressive Symptoms , Journal of Abnormal Psychology , 109 , 405 – 411
- Ottati, F. & Noronha, A.P. P. (2017). Factor structure of the Life Orientation Test-Revised (LOT-R). Acta Colombiana de Psicología, 20(1), Acta Colombiana de Psicología, 20(1), 32–39. DOI: 10.14718/ACP.2017.20.1.3
- Outlaw, Frank(2020). Self-Mastery ,www. destinysodyssey.com /personal-development/self-mastery/ available at :1-3-2020

- Pallant, J. F. (2000). Development and evaluation of a scale to measure perceived control of internal states. *Journal of Personality Assessment*, 70, 308–337.
- Pallant, J. F. Perceived control and internal states of wellbeing (Doctoral dissertation, PhD thesis, Faculty of Life and Social Sciences, Swinburne University of Technology).
- Pavot, W. G., & Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction with Life Scale. *Psychological Assessment*, 5, 164–172.
- Pavot, W., & Diener, E.. (2013) . The Satisfaction with Life Scale (SWL) . Measurement Instrument Database for the Social Science. Retrieved from www.midss.ie
- Pearlin, L. & Schooler, C. (1978). The structure of coping. *Journal of Health and Social Behavior*, 19(1), 2–21. doi: 10.2307/2136319
- Pressman, S. D., & Cohen, S. (2005). Does positive affect influence health? *Psychological Bulletin*, 131, 925–971.
- Rutenfrans–Stupar, M., Hanique ,Van Regenmortel, T. & Schalk, R., (2020). The Importance of Self-Mastery in Enhancing Quality of Life and Social Participation of Individuals Experiencing Homelessness: Results of a Mixed-Method Study. *Social Indicators Research* , 148:491–515 <https://doi.org/10.1007/s11205-019-02211-y>
- Ruthig, J. C., Haynes, T. L., Stupnisky, R. H. & Perry, R. P. (2009). Perceived academic control: mediating the effects of optimism and social support on college students' psychological health, *Social Psychology of Education* , 12 (2), 233–249.

- Ryff, c. & Singer (2002). Know thyself and become what you are : a eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 1-39.
- Scheier MF, Carver, CS (1987). Dispositional Optimism and Physical Well-being : The influence of generalized outcome expectancies on health. *Journal of Personality*. 55 (2). 169-210
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem) – a reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(6), 1063-1078.
- Scheier, MF, Carver, CS (1985). Optimism, Coping, and Health : Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4 (3). 219-247.
- Schou, B. I.; Heir, T.; Skogstad, L.; Bonsaksen, T.; Lerdal, A.; et al. (2017). Population-based norms of the Life Orientation Test-Revised (LOT-R). *International Journal of Clinical and Health Psychology*. Granada. 17(3), 216-224.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, 410-421.
- Svanberg-Miller, A (2004). Gender Differences in subjective well-being : A Cross-cultural perspective. paper presented at 6th Australian conference on Quality of life, Deakin university, Australia, 25 November.

- Svanberg– Miller, A (2004). Gender Differences in subjective wellbeing :A Cross–cultural perspective. paper presented at 6th Australian conference on Quality of life, Deakin university, Australia, 25 November.
- Taisir Abdallah (1998) The Satisfaction with Life Scale (SWLS): Psychometric Properties in an Arabic–speaking Sample, *International Journal of Adolescence and Youth*, 7:2, 113–119, DOI: 10.1080/02673843.1998.9747816
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of personality*, 72(2), 271–324.
- Thiruchselvam, R., Hajcak, G., & Gross, J. J. (2012). Looking inward: Shifting attention within working memory representations alters emotional responses. *Psychological Science*, 23(12), 1461–1466.
- Thompson, S. C., & Schlehofer, M. M. (2008). Perceived control. *Health Behaviour Constructs: Theory, Measurement, and Research*. dccps. cancer.gov/brp/constructs/perceived_control/pc5.html.
- Thompson, S. C., & Spacapan, S. (1991). Perceptions of control in vulnerable populations. *Journal of social issues*, 47(4), 1–21.
- Thompson, S. C., Nanni, C., & Levine, A. (1994). Primary versus secondary and central versus consequence–related control in HIV–positive men. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(3), 540.

- Togari and Yonekura(2015). A Japanese version of the Pearlin and Schooler's Sense of Mastery Scale. SpringerPlus, 4:399, DOI 10.1186/s40064-015-1186-1.
- Unah,Jim (2011). Self-discovery: Who am I? An Ontologized Ethics of Self-mastery. Cultura. International Journal of Philosophy of Culture and Axiology 8(1), 143-158
- VanDellen, M. (2008). Social, personal, and environmental influences on self-control. Dissertation Doctoral, Duke University.
- Vitterso , Biswas-Diener , Diener (2005). The Divergent Meanings of Life Satisfaction: Item Response Modeling of The Satisfaction With Life Scale In Greenland and Norway . Social Indicators Research, 74: 327-348
- Wallston, K. A., Wallston, B. S., Smith, S., & Dobbins, C. J. (1987). Perceived control and health. *Current Psychology*, 6(1), 5-25.
- Watson, D., Clark , L., & Tellegen, A. (1988). Development and Validation of Brief Measures of Positive and Negative Affect: The PANAS Scales , Journal of Personality and Social Psychology, 54 (6), 1063-1070.
- Weiss, J. M. (1968). Effects of coping responses on stress. *Journal of comparative and physiological psychology*, 65(2), 251.
- White, B. P; Ma, A; & Whitney, D.(2014). Relationships Among Occupation/ Activity Patterns, Health and Stress Perceptions, and Life Orientation in Well Adults. Open Journal of Occupational Therapy. 2(4),1048-1088.

Wu,H,et al(2009).How Do Positive Views Maintain Life Satisfaction?

Social Indicators Research,v91,n2,p269-281.

Ziller, R. C., Hagey, J., Smith, M., & Long, B. H. (1969). Self-esteem: a self-social construct. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 33(1), 84-95

Ziller, Robert C (1973): the social self, Pergamum, press Inc., New York.