

## الرضا عن الحياة لدى المراهق المتمدرس وعلاقته بالفعالية الذاتية

## (دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية)

Satisfaction with life in the school adolescent and its relationship to self-efficacy

(Field study on a sample of high school students)

د. منى سلام

جامعة الجزائر 2

abbedselma@gmail.com

تاريخ النشر : 2019 /11/30	تاريخ القبول : 2019/10/23	تاريخ الارسال : 2019/06/19
------------------------------	------------------------------	-------------------------------

## الملخص:

حسب ماجاءت به النسب المؤية، ووجود علاقة ارتباطية دالة بين الرضا عن الحياة والفعالية الذاتية، وكذا غياب الفروق بين متوسطات أبعاد الرضا عن الحياة. الكلمات المفتاحية: الرضا عن الحياة، الفعالية الذاتية، المراهق، المرحلة الثانوية

## Abstract

The present study aimed to detect the levels of satisfaction with life and the levels of self-efficacy in a sample of adolescents in secondary, The sample of the study consisted of (90) students (35) male and (55) female, They applied the study tools, namely, the measure of

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن مستويات الرضا عن الحياة وكذا مستويات الفعالية الذاتية لدى عينة من المراهقين المتمدرسين بالطور الثانوي، حيث بلغت عينة الدراسة (90) طالب وطالبة منهم (35) ذكر و(55) أنثى، طبقت عليهم أداتي الدراسة والمتمثلة في مقياس الرضا عن الحياة لمجدي محمد الدسوقي ومقياس الرضا عن الحياة ل شفرتر، وتم استخدام المنهج الوصفي باعتباره المناسب للدراسة وكذا النسب المؤية لتحديد مستويات كل من الرضا عن الحياة والفعالية الذاتية لدى المراهقين، وقد أسفرت النتائج عن ثلاثة مستويات من الفعالية والرضا عن الحياة (متوسط، منخفض، مرتفع)

## إشكالية البحث:

مرحلة المراهقة هي انتقال بين الطفولة والرجولة، وفترات الانتقال هذه حرجة وصعبة للغاية، نتيجة لما يحدث فيها للمراهق من تغيرات جسمية ونفسية واجتماعية ودوافع جنسية تجعله يعيش في دوامة من الصراعات والاضطرابات، بحثا عن الهوية والاستقلالية.

فحسب علماء النفس فترة المراهقة تعتبر من أهم المراحل في حياة الإنسان، إذ فيها يتحدد الطريق الذي يسلكه الشاب أو المراهق فيما بعد، ولذلك ينبغي أن نلفت النظر إلى أهمية العناية بحياة المراهقين والمراهقات والعمل على إشباع حاجاتهم النفسية، كي يتمتعوا بالصحة النفسية ويتكيفوا مع الحياة بمشاكلها وأفراحها، دون أن تسبب لهم المتاعب النفسية. وذلك يكون بالبحث والكشف عن مختلف الخصائص السيكولوجية الإيجابية التي تحملها شخصية كل مراهق والتي تدل على تمتعه بصحة نفسية سليمة. وهي حسب "محمد" و"أشرف" (2004) تلك الحالة النفسية، التي تتسم بالثبات النسبي، والتي يكون فيها الفرد متمتعاً بالتوافق الشخصي والاجتماعي والالتزان الانفعالي، خالياً من التأزم والاضطراب مليئاً بالتحمس، ويكون إيجابياً خلاقاً مبدعاً يشعر بالسعادة والرضا عن ذاته وحياته، قادراً على أن يؤكد ذاته ويحقق طموحاته، واعياً بإمكاناته الحقيقية وقادراً على استخدامها في أمثل صورة ممكنة. ((كلير، 16، 2007، 30))

satisfaction with life of Majdi Mohammed al-Desouki and the measure of satisfaction with life of Schweitzer .we used the descriptive approach as well as statistic ratios to determine levels of satisfaction with life and self-efficacy among adolescents, The results showed three levels of effectiveness and satisfaction with life, (Average, low, high) According to percentages, The existence of a significant correlation between satisfaction with life and self – efficacy , And the absence of differences between the means of satisfaction with life dimensions .

**Keywords:** Satisfaction with life, self-efficacy, adolescent, secondary level.

## مقدمة

الصحة النفسية للأفراد وقدرتهم على التكيف الشخصي الاجتماعي، نابعة أساساً من ميكانيزمات شخصيتهم الإيجابية، حيث أولى علم النفس الإيجابي اهتماماً كبيراً بدراستها لدى الأفراد، على اختلاف فئاتهم العمرية، ومستوياتهم الدراسية، ومساراتهم المهنية وكذا مجتمعاتهم، مثل السعادة، والفعالية الذاتية، والرضا عن الحياة. إلخ، والتي تبدو عموماً في استمتاعهم بالحياة وبعملهم وبأسرتهم ودراساتهم، وفي علاقاتهم مع أصدقائهم والأفراد المحيطين بهم.

العامة أو لمجالات خاصة منها وفي نفس السياق يعرف كل من ميسر ودينر Diener et Myers (1995) وهوبنر وآخرون Huebner et al (2005) الرضا عن الحياة على أنه تقييم معرفي يصدره الفرد على حياته بشكل عام أو لمجالات خاصة منها. (سي بشير، 2014:200)

فمعظم تعاريف الباحثين اتفقت على أن الرضا عن الحياة هو حكم ذاتي معرفي، يصدره كل فرد على حياته ككل، بنظرة شاملة لها أو حصره في جانب معين من الحياة، سواء كانت أسرية، مهنية، دراسية أو صحية ... وذلك استنادا إلى قيمه الاجتماعية.

وفي هذا السياق أظهرت دراسة "هوبنر" (1991) أن هناك عدة محددات للرضا عن الحياة عند المراهقين، ترتبط بطبيعة العلاقات العائلية، وبطبيعة الدعم الاجتماعي للأبوين، وهذا يعتبرها المراهقون أكثر أهمية من المدرسة والأقران.

وفي نفس السياق بينت نتائج دراسة كل من "برادلي وكروين" Bradley et Coryn (2004) أن الرضا عن الحياة مرتبط بالبنية العائلية، في حين كشفت نتائج دراسة Fonsela et al (2008) أن المراهقين المتدربين أكثر رضا عن الحياة من المراهقين غير المتدربين. (المرجع السابق، 2015: 201)

ويرتبط في علم النفس الإيجابي إحساس المراهق المتدرب بالرضا عن الحياة إيجابيا بعوامل نفسية ومعرفية أخرى، من بينها الفعالية الذاتية، فقد اهتم هذا العلم منذ نشأته

من خلال هذا العرض الشامل لمفهوم الصحة النفسية يمكن القول أن هاته الأخيرة تنطوي على عدة أبعاد نفسية إيجابية، حتى وإن اختلفت من شخص لآخر فهو اختلاف في الدرجة وليس في السمة ذاتها ويعتبر مفهوم الرضا عن الحياة Life Satisfaction ومفهوم الفعالية الذاتية Self Efficacy من أهم المتغيرات السيكولوجية ذات الصلة المباشرة بالصحة النفسية عند المراهق المتدرب، فقد تناول كل من علم الصحة النفسية وعلم الأمراض العقلية وعلم النفس الإيجابي على حد سواء مفهوم الرضا عن الحياة، باعتباره مؤشرا هاما، من مؤشرات الصحة النفسية السليمة للأفراد.

حيث يؤكد "شقورة يحيى" (2012) أن الرضا عن الحياة يعني تحمس الفرد للحياة، والإقبال عليها والرغبة الحقيقية في أن يعيشها، كما يعد أحد المؤشرات التي تبين مدى تمتع الفرد بالصحة النفسية، والشعور بالسعادة في الحياة، فهو يرتبط إيجابيا بتقدير الفرد لذاته وله تأثير على شخصية الفرد وتكيفه وعلاقاته. (شقورة، 2012:3-4)

ويتفق عدد من الباحثين على أن الإحساس بالرضا عن الحياة يشير إلى تقييم الفرد لمدى صحته النفسية وسعادته في الحياة استنادا إلى سماته الشخصية (Shin and Johnson، شين وجونسون، دينر، 1984:Diener).

ويعرف كل من 1999 Smith,Diener سميث ودينر الرضا عن الحياة أنها تقييم ذاتي لنوعية الحياة

الذاتية منها دراسة (2008) Babak et al التي هدفت إلى فحص الصحة النفسية وعلاقتها بالضغط المدركة وفعالية الذات المدركة لدى المراهقين الذكور، كذلك ما توصل إليه (2009) De-witz دويتز في دراسته التي هدفت إلى فحص العلاقة بين فعالية الذات والهدف من الحياة عند مجموعة من المراهقين والتي أسفرت نتائجها عن وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين فعالية الذات والهدف من الحياة. (سي بشير، 2004، 200)

وباعتبار أن الرضا عن الحياة والفعالية الذاتية يشكلان بعدين إيجابيين وهامين في شخصية الفرد، فقد حضينا بالدراسة من طرف العديد من الباحثين السيكلوجيين، الذين حاولوا من خلال دراساتهم وأبحاثهم المتعددة في مجال علم النفس وعلم النفس الإيجابي بدرجة كبيرة الكشف عن مستوياتها وعن مختلف العوامل المرتبطة بهما، إلا أن هذه الدراسات اقتصرت على الراشدين، ولم تحظ فئة الأطفال والمراهقين بالاهتمام الكبير.

ونظرا لقلّة البحوث والدراسات التي اهتمت بدراسة الرضا عن الحياة والفعالية الذاتية لدى فئة المراهقين ارتأينا من خلال هذا البحث الكشف والتعرف عن درجات الرضا عن الحياة والفعالية الذاتية لدى عينة من المراهقين المتمدرسين.

ومنه جاءت تساؤلات البحث كالآتي:

- ماهي درجة الرضا عن الحياة عند المراهقين المتمدرسين؟
- ماهي درجة الفعالية الذاتية عند المراهقين المتمدرسين؟

بدراسة الجوانب الإيجابية للشخصية بهدف تمكين الفرد من الإحساس بالسعادة والرضا عن الحياة والفعالية الذاتية، بدلا من التركيز على الجوانب السلبية. فعلم النفس الصحة يرى بأن الشخصية يمكن أن تكون ببعض العوامل أو المتغيرات التي تحملها إما عامل خطورة على الصحة وإما عامل حماية ووقاية لها. ومن بعض متغيرات الشخصية التي يمكن أن تشكل عامل حماية للصحة يمكن ذكر قوة التحمل والفعالية الذاتية. (المرجع السابق، 2015:27)

حيث يرى باندورا Bandura (1986) أن الفعالية الذاتية تشير إلى نظام المعتقدات لدى الفرد، وقناعاته فيما يخص قدرته على ممارسة النشاطات اللازمة وتنفيذها، قصد بسط السيطرة على حدث معين أو التحكم فيه، ويعتقد "باندورا" أن التعلم الاجتماعي Social learning هو المصدر الرئيسي لفعالية الذات من خلال أساليب الملاحظة والنمذجة أو التقليد، كما يشير كذلك مفهوم الفعالية الذاتية إلى مجموعة التوقعات التي تجعل الاعتقاد بأن المسار الذي سيتخذه سلوك ما سيحظى بالنجاح. (مفتاح، 2010:37)

فالفعالية الذاتية إذن هي من المحددات الأساسية للنجاح والتفوق، كما تعد عاملا هاما في رفع الأداء، والإنجاز والدافعية، وخفض القلق والضغط النفسي، وكل المشكلات الانفعالية التي تواجه المراهق وقد تعددت الدراسات والأبحاث التي اهتمت بدراسة متغير الفعالية

الاجتماعية، الطمأنينة، الاستقرار، التقدير الاجتماعي، القناعة.

— أهمية البحث: تكمن أهمية البحث الحالي في أهمية المتغيرات التي يتناولها بالدراسة، والمتمثلة في الإحساس بالرضا عن الحياة والفعالية الذاتية لدى عينة من المراهقين المتمدرسين بالمرحلة الثانوية، فتسليط الضوء على مثل هذه المتغيرات الهامة يوفر قدرا مناسباً من المعلومات والبيانات حول إحساس هذه الفئة من المجتمع بالرضا عن حياتهم ككل، وكذا عن فعاليتهم الذاتية العامة في نشاطات حياتهم. كما أنه يسمح بمعرفة درجاتهم على مقياس الرضا عن الحياة ككل ودرجاتهم على كل بعد من أبعاد المقياس، ودرجاتهم أيضاً على مقياس الفعالية الذاتية العامة. إضافة إلى ذلك فهذا البحث يمدنا بمعلومات حول ترتيب عينة بحثنا على مستوى عوامل الرضا عن حياتهم من السعادة والاجتماعية والطمأنينة والاستقرار النفسي والتقدير الاجتماعي والقناعة وهذا كله من شأنه أن يفتح المجال للبحث عن مختلف الأسباب والعوامل التي أدت إلى ظهور النتائج المتعلقة بكل المتغيرين، ومنه توفير خدمات التوجيه والإرشاد النفسي للحفاظ على الصحة النفسية للمراهق المتمدرس.

— تحديد المفاهيم الأساسية للبحث:

يمكن تحديد المفاهيم الأساسية للبحث على النحو التالي:

- هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين درجات الرضا عن الحياة ودرجات الفعالية الذاتية لدى المراهقين المتمدرسين؟
- هل توجد فروق في أبعاد الرضا عن الحياة بين المراهقين المتمدرسين؟
- للإجابة عن التساؤلات السابقة صيغت الفرضيات التالية:
- نتوقع انخفاض في درجة الرضا عن الحياة عند المراهقين المتمدرسين.
- نتوقع انخفاض في درجة الفعالية الذاتية عند المراهقين المتمدرسين.
- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين درجات الرضا عن الحياة ودرجات الفعالية الذاتية لدى المراهقين المتمدرسين.
- توجد فروق في أبعاد الرضا عن الحياة بين المراهقين المتمدرسين.
- أهداف البحث: يسعى البحث الحالي إلى:
- الاهتمام بهذا النوع من العوامل الإيجابية المكونة لشخصية المراهق المتمدرس.
- الكشف والتعرف على مستويات الرضا عن الحياة لدى عينة من المراهقين المتمدرسين.
- الكشف أيضاً عن مستويات الفعالية الذاتية لدى عينة من المراهقين المتمدرسين.
- ترتيب أفراد عينة الدراسة من حيث الأبعاد الستة المكونة لمقياس الرضا عن الحياة المتمثلة في بعد: السعادة،

**الرضا عن الحياة: Life Satisfaction.**

يعرفه الدسوقي: بأنه " تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقاً لنسقه القيمي، ويعتمد هذا التقييم على مقارنة الفرد لظروفه الحياتية بالمستوى الأمثل الذي يعتقد أنه مناسب لحياته. (الدسوقي، 2007: 121)

يعرف الرضا عن الحياة إجرائياً في هذا البحث بأنه الدرجة الكلية التي يحصل عليها التلاميذ على مقياس الرضا عن الحياة ودرجاتهم على كل بعد من أبعاد المقياس، والدرجة المرتفعة تشير إلى مستوى مرتفع من الرضا عن الحياة في حين تشير الدرجة المنخفضة إلى المستوى الضعيف.

**الفعالية الذاتية: Self efficacy**

يشير مصطلح الفعالية الذاتية إلى اعتقاد الفرد بقدرته على تسخير الإمكانيات الذاتية الضرورية للتحكم الموفق في الوضعيات التي يخضع لها، والسيطرة على الأحداث التي يتعرض لها في حياته. (الزروق، 2015: 30).

أما من الناحية الإجرائية، فتتمثل فاعلية الذات في بحثنا الحالي في الدرجة التي يتحصل عليها التلاميذ على مقياس الفاعلية الذاتية المدركة لـ "شفارتزر" (Schwartz 1993) والمقنن من طرف "عيسى المنصور في البيئة السورية بعد تعريبه، حيث تمثل الدرجة الكلية للتلميذ مجموع درجاته على جميع العبارات والتي تعكس مستوى فاعليته الذاتية الذي يتراوح بين (10) كأدنى درجة يمكن للمجيب أن يحصل عليها و(40) درجة كأقصى درجة.

المراهق المتمدرس بالمرحلة الثانوية: إجرائياً هو التلميذ (ذكر - أنثى) الذي يزاول دراسته بالمرحلة الثانوية والمقابلة لمرحلة المراهقة المتأخرة.

**الدراسات السابقة**

1- عنوان الدراسة: دراسة لأبعاد الرضا عن الحياة وعلاقتها بعدد من المتغيرات النفسية (الاكتئاب، تقدير الذات، الشعور بالوحدة النفسية، انفعال الغضب)، لدى عينة من الراشدين الصغار. لمجدي محمد الدسوقي

عينة الدراسة: وتكونت عينة الدراسة من 200 طالب وطالبة من طلاب الدراسات العليا تتراوح أعمارهم ما بين 23-25 سنة

منهج الدراسة: تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي الذي يعتمد على جمع البيانات وتصنيفها وتحليلها ومعرفة العلاقة بين مكوناتها.

الأدوات الدراسة: واستخدم الباحث الأدوات التالية:

- مقياس المستوى الاجتماعي الاقتصادي للأسرة من إعداد عبد السلام وإبراهيم قشقوش (1978).
- مقياس الرضا عن الحياة من إعداد الباحث.
- مقياس الشعور بالوحدة النفسية للباحث راسيل Russell (1992)
- إختبار تقدير الذات للمراهقين والراشدين من إعداد عادل عبد الله (1991).
- مقياس الإكتئاب ل عادل عبد الله (1997).
- مقياس الغضب من إعداد علاء الدين ومايسة النيال (1997).

- نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الأفراد ذوي المستوى الاجتماعي الاقتصادي المرتفع والمنخفض من حيث الرضا عن الحياة، لصالح الأفراد ذوي المستوى الاجتماعي الاقتصادي المرتفع.
  - عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب والطالبات من حيث الرضا عن الحياة.
  - ارتباط الرضا عن الحياة سلبيا بكل من الشعور بالوحدة النفسية، والاكتئاب، وانفعال الغضب، في حين ارتبط إيجابيا بتقدير الفرد لذاته..
- 2- عنوان الدراسة: أهمية برنامج إرشادي لتدريب المهارات الاجتماعية في تحسين فاعلية الذات لدى تلاميذ متعرضين لمضايقة أقرانهم في المحيط المدرسي.
- لفوزية غماري
- عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من 22 تلميذ وتلميذة مقسمين إلى مجموعتين، مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة.
- منهج الدراسة: اعتمدت الدراسة على المنهج التجريبي.
- أدوات الدراسة: تمثلت الأدوات المعتمدة في هذه الدراسة، في ثلاث مقاييس نفسية وبرنامج تدخل إرشادي للتدريب على المهارات الاجتماعية من إعداد الباحثة.
- 2- مقياس المضايق/الضحية ل "ألوس" (1996-2006)
- 3- مقياس فاعلية الذات العامة ل "شفارتزر" (1993)، وقام عيسى منصور بتعريبه.
- 4- قياس المهارات الاجتماعية ل "متسن وزملائه" (1980) المعدل من طرف "محمد السيد عبد الرحمان." نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى:
- وجود فروق في درجات فاعلية الذات بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى المجموعة التجريبية التي استفادت من البرنامج الإرشادي.
  - وجود فروق في درجات فاعلية الذات في القياس البعدي بين المجموعة التجريبية التي استفادت من البرنامج الإرشادي والمجموعة الضابطة التي لم تستفد منه.
  - وجود فروق في درجات المهارات الاجتماعية بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى المجموعة التجريبية التي استفادت من البرنامج الإرشادي.
  - وجود فروق في درجات المهارات الاجتماعية في القياس البعدي بين المجموعة التجريبية التي استفادت من البرنامج الإرشادي والمجموعة الضابطة التي لم تستفد.
  - عدم وجود فروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في متغيري البحث: فاعلية الذات والمهارات الاجتماعية
- نتائج البحث جاءت على العموم جد إيجابية وهامة حيث أبرزت تأثير البرنامج الإرشادي المقترح والمطبق على التلاميذ ضحايا مضايقة الأقران ومساهمته في تزويدهم بالمهارات والسلوكيات الإيجابية كالمبادأة بالحديث والإصغاء للآخرين... الخ.
- الإطار النظري للبحث:
- 1 - الرضا عن الحياة:

الثبات الانفعالي (الاستقرار النفسي): ويمثل في التعايش مع الأحداث والمواقف بثبات نسبي، مع القدرة على ضبط النفس واستقرار الحالة المزاجية والاعتدال في إشباع الحاجات النفسية والبيولوجية.

## 2- الفعالية الذاتية: Self efficacy

### مفهوم الفعالية الذاتية:

يشير مصطلح الفعالية الذاتية إلى اعتقاد الفرد بقدرته على تسخير الإمكانيات الذاتية الضرورية، للتحكم الموفق في الوضعيات التي يخضع لها، والسيطرة على الأحداث، التي يتعرض إليها في حياته.

وهو مصطلح من وضع بندورا 1977 **A. Bandura** ضمنه بعدين هما توقع الفعالية، وانتظار أو توقع النتيجة الإيجابية، ويعني توقع الفعالية الاعتقاد بامتلاك القدرة على أداء السلوك المناسب، بينما يعني بعد توقع النتيجة الإدراك أو الاعتقاد بنجاح السلوك في تحقيق الهدف، من تنفيذه وتحقيقه لنتائج إيجابية، تمكن من السيطرة على الوضعية. (رزوق، 2015:30).

وحسب مفتاح (2010) فإن فعالية الذات هي توقع الفرد بأنه قادر على أداء وتنفيذ السلوك الملائم والمناسب، الذي يحقق نتائج مرغوبا فيها، تُخدم صحته، وتزيد من ثقته وقدرته على مواجهة التحديات التي قد يواجهونها في حياتهم.

### إجراءات البحث:

● - مفهوم الرضا عن الحياة: يرى ديب (1988) أن الرضا عن الحياة يعني تقبل الفرد لذاته وأسلوب حياته في المجال الحيوي المحيط به، فهو متوافق مع ذاته وربه وأسرته، سعيد في دراسته أو عمله، متقبل لأصدقائه، راضي عن إنجازاته الماضية، متفائل بما ينتظره مستقبلا، مسيطر على بيئته فهو صاحب قرار قادر على تحقيق أهدافه. (شقورة، 2012:27)

أما مديحة الغربية (1982) فتعرفه بأنه حالة داخلية في الفرد تظهر في سلوكه واستجاباته، وتشير إلى تقبله لحياته الماضية والحاضرة، وتفاؤله بمستقبل حياته وتقبله لبيئته المدركة وتفاعله مع جوانبها. (ناصر الدين ولشهب، 2015:103)

بالنظر إلى التعاريف السابقة يمكن القول أنها تتفق جميعا على أن الرضا على الحياة هو شعور الفرد بالطمأنينة وراحة البال اتجاه حياته بشكل عام أو لجوانب متعددة من حياته، مما يجعله متكيفا ومتوافقا مع نفسه وبيئته.

5- أبعاد الرضا عن الحياة: يتضمن الرضا عن الحياة الأبعاد الرئيسية التالية:

- التفاعل الاجتماعي (الاجتماعية) ويتمثل في قدرة الفرد على التفاعل والاندماج والاتصال مع الآخرين، والتأثير فيهم والتأثر بهم وأن يدركهم كمصدر ثقة وانتماء.
- القناعة: وتعني رضا الفرد بما يتلقاه من مساعدة أو عون أو تسهيلات وتقبل ذاته والمحيطين به.
- التفاؤل والسعادة: ويظهران في توقعات الفرد الإيجابية نحو مستقبله والأمل في أن بعد كل ضيق يأتي الفرج.

المنخفضة تشير إلى المستوى الضعيف. (مجدي  
الدسوقي، 2007:129)

6-الصدق: قام صاحب المقياس بحساب صدق الاتساق  
الداخلي والصدق البنائي، كما قام بحساب كل من  
الصدق التمييزي من خلال المقارنة الطرفية توصل فيها  
إلى قيمة (31.45) وهي قيمة دالة إحصائياً، إضافة  
إلى حساب الصدق التجريبي للمقياس والذي توصل فيه  
كذلك إلى معامل ارتباط موجب وذو دلالة إحصائية.

7-الثبات: استخدم الباحث طريقة إعادة الإجراء والتي  
تحصل فيها على معامل ارتباط قدره (0.82) وهو  
معامل ارتباط دال إحصائياً، وطريقة التجزئة النصفية  
والتي توصل فيها ارتباط مرتفع يدل على تمتع المقياس  
بقدر جيد من الثبات قدر ب (0.88)، كذلك طريقة  
ألفا كرونباخ التي تحصل فيها على معامل ثبات  
(0.87) وهو معامل موجب ودال إحصائياً. (مجدي  
الدسوقي، 2007:143-130).

2-مقياس الفعالية الذاتية ل: أعدده "شفرترز"  
Schwartz (1993) للتعرف على مستوى  
فعالية لدى الأفراد في المواقف المقلقة، وقام عيسى  
منصور بتعريب المقياس وتقنينه بسوريا، واستخراج  
دلالات الصدق والثبات للمقياس، بتطبيقه على عينة  
قوامها (264) فرداً، يتكون المقياس من (10) عبارات  
مدرجة على سلم مكون من (4) بدائل تعطى كل  
واحدة درجة معينة وهي: نادراً درجة (1)، أحياناً (2)،  
غالباً (3)، دائماً (4)، وتمثل الدرجة الكلية للتلميذ

-منهج البحث: يعتمد البحث الحالي على المنهج  
الوصفي الذي يهدف إلى وصف الظاهرة كما هي في  
الواقع وجمع البيانات عنها بغرض التعرف عليها  
وتفسيرها.

-مجتمع البحث: يتمثل المجتمع في جميع التلاميذ  
المتدرسين بثانوية محمد خوجة بالجزائر العاصمة،  
وتتراوح أعمارهم ما بين (15-18) سنة.

-عينة البحث: بلغ العدد الكلي لأفراد العينة (100)  
تلميذ وتلميذة أعمارهم ما بين (15-17) سنة بعدما  
تم التخلي عن (10) منهم لعدم التزامهم بتعليمي  
المقياسين. ليصبح العدد الكلي (90) تلميذا منهم  
(55) اناث و (35) ذكور

-أدوات البحث: لغرض جمع البيانات في البحث  
استخدامنا المقياسين:

1-مقياس الرضا عن الحياة: يتكون المقياس الذي أعده  
مجدي محمد الدسوقي من (29) بنداً موزعة على 6  
أبعاد وهي: السعادة تمثلها البنود من 1 إلى 7، الطمأنينة  
من 12 إلى 17، الاستقرار النفسي 18 إلى 20،  
التقدير الاجتماعي من 21 إلى 26، القناعة من  
27 إلى 29، الاجتماعية من 8 إلى 11. تتم الإجابة على  
كل بند من هاته البنود وفق البدائل الخمسة تتراوح  
درجاتها من (0) إلى (4) حسب الترتيب التالي: تنطبق  
تماماً (4)، تنطبق (3)، بين وبين (2)، لا تنطبق (1)،  
لا تنطبق أبداً (0). تشير الدرجة المرتفعة على المقياس  
إلى مستوى مرتفع من الرضا عن الحياة والدرجة

الفاعلية الذاتية ل"شفرترز"، ووقع اختيارنا على تلاميذ السنة الأولى من التعليم الثانوي، جذع مشترك علوم وتكنولوجيا، وذلك لسهولة الوصول إلى عينة البحث والحصول على المعلومات اللازمة لأغراض الدراسة.

### 1- المعالجة الإحصائية:

اعتمدنا في معالجة النتائج على النسبة المئوية لمعرفة درجات ورتب أفراد عينة البحث على المقياسين وتم كذلك استعمال اختبار فيردمان في تحديد رتب أفراد عينة البحث من حيث الأبعاد الستة لمقياس الرضا عن الحياة، واستخدام معامل ارتباط برسون لمعرفة دلالة العلاقة الارتباطية بين المتغيرين وذلك بالاستعانة بنظام spss.

### عرض وتحليل النتائج:

تلي مرحلتي تطبيق أداتي الدراسة على عينة البحث وتفرغ وتحليل النتائج مرحلة الإجابة على تساؤلات البحث كالآتي:

أولاً: عرض النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول: يهدف التساؤل إلى معرفة درجة الرضا عن الحياة لدى عينة من المراهقين المتمدرسين. وتظهر نتائجه في الجدول التالي:

جدول -1- يبين درجات أفراد عينة البحث على

مقياس الرضا عن الحياة

عدد أفراد العينة	الدرجات	النسبة المئوية	مستوى الرضا عن الحياة
55	90 - 72	61.11%	متوسط
25	69 - 54	27.77%	منخفض

مجموع درجاته على جميع العبارات، تعكس مستوى فاعليته الذاتية والتي تتراوح بين (10) و(40) درجة.

8- الصدق: تم التأكد منه بحساب صدق المحك والصدق التطابقي عن طريق حساب معامل ارتباط درجات مقياس فاعلية الذات ل Schwartz في صيغته المترجمة بدرجات مقياس فاعلية الذات العامة ل Sherer الذي تم تعريبه وتقنينه من طرف الأستاذة "أمل معروف" (1995/1994) وذلك باعتباره يقيس نفس السمة. وبعد تطبيق الباحثة للمقياسين على عينة قوامها (180) تلميذا من الجنسين في مرحلة التعليم المتوسط، تحصلت على معامل ارتباط قيمته (0.23) عند مستوى الدلالة (1) وهو ذو دلالة إحصائية بمعنى أن مقياس فاعلية الذات المستعمل في البحث يتمتع بدرجة عالية من الصدق.

9- الثبات: لقد تم تقدير ثبات مقياس فاعلية الذات باستخدام طريقة "ألفا كرونباخ" للاتساق الداخلي، بعد تطبيقه على عينة قوامها (91) تلميذ منهم (38) ذكور و(53) إناث في مرحلة التعليم المتوسط بولاية الجزائر غرب. وبلغ معامل الثبات (0.70) وهو معامل ثبات مرتفع وبالتالي مقبول.

### 10- إجراءات التطبيق:

تم توزيع المقياسين على عينة البحث والمتمثلة في (90)، مقياس الرضا عن الحياة لمجدي الدسوقي ومقياس

الذاتية، أي أن استجاباتهم على المقياس تشير لامتلاكهم شعور متوسط بالفعالية الذاتية العامة، في حين أن الشعور المرتفع بالفعالية الذاتية مثله 19 أفراد من عينة البحث بنسبة 21.11%، واثنان من أفراد عينة البحث تحصلا على درجات منخفضة بنسبة 10%، تشير توجههم نحو القطب السلبي من الإجابة على المقياس.

**- ثالثا:** عرض النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث للبحث: تنص الفرضية على أنه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين درجات المراهقين المتمدرسين على مقياس الرضا عن الحياة ودرجاتهم على مقياس الفعالية الذاتية. وللتحقق من الفرضية اعتمدنا على معامل ارتباط بيرسون الجدول التالي يوضح ذلك.

**جدول -3-** : عرض نتائج معامل ارتباط بيرسون بين الدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة وفعالية الذات.

مستوى الدلالة	قيمة F	معامل R	N	
دالة إحصائية عند 0.05	0.21	0.48	90	الرضا عن الحياة والفعالية الذاتية

يتضح من الجدول أعلاه أن توجد علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائية بين الدرجات التي حصل عليها الطلاب على مقياس الرضا عن الحياة أي الدرجة الكلية للمقياس ودرجاتهم على مقياس فعالية الذات، حيث

مرتفع	11.11%	103-94	10
-------	--------	--------	----

أسفرت النتائج الأولية عن وجود درجة متوسطة في مستوى الرضا عن الحياة قدرت ب 61.11% وجاء ذلك في المرتبة الأولى. بينما كانت النتيجة تشير إلى وجود درجة ضعيفة في مستوى الرضا عن الحياة لدى فئة قليلة تقدر ب 27.77% واحتلت بذلك المرتبة الثانية. في حين الذين كانت درجة الرضا عن الحياة لديهم مرتفعة قدرت نسبتهم ب 11.11% واحتلت بذلك المرتبة الثالثة.

**ثانيا:** عرض النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني للبحث: يهدف التساؤل إلى معرفة درجة الفعالية الذاتية لدى عينة من المراهقين المتمدرسين. والجدول الاتي يظهر النتائج:

**جدول -2-** يبين درجات أفراد عينة البحث على مقياس الفعالية الذاتية العامة

عدد أفراد العينة	الدرجات	النسبة المئوية	مستوى الفعالية الذاتية
62	21-30	68.88%	متوسط
19	30-34	21.11%	مرتفع
9	أقل من 21	10%	منخفض

من خلال النتائج المعروضة في الجدول نلاحظ 68.88% وهي تمثل نسبة كبيرة من أفراد عينة البحث تحصلوا على درجات متوسطة على مقياس الفعالية

حيث بلغ متوسط رتبته 3.73 يتبعه كل من بعدي السعادة و القناعة في المرتبة الثانية بنفس الرتبة في العينة وذلك بمتوسط 3.52 ، أما المرتبة الثالثة فكانت لبعدي الطمأنينة حيث بلغ متوسط رتبته 3.48، تأتي مباشرة بعدها المرتبة الرابعة لبعدي الاستقرار النفسي متوسط رتبته يساوي 3.40 والمرتبة الأخيرة كانت لبعدي الاجتماعية

قدرت قيمة معامل ارتباط R ب (0.48) وهي قيمة أكبر من القيمة المحدولة (0.21) عند مستوى الدلالة 0.05، وتعتبر قيمة معامل الارتباط بين المتغيرين قيمة موجبة بالرغم من أنها ضعيفة فهي تصل إلى مستوى الدلالة الإحصائية عند (0.05) وعليه يمكن القول أنه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الرضا عن الحياة والفعالية الذاتية لدى المراهقين المتمدرسين. وبالتالي فإن الفرضية التي تنص على وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية الرضا عن الحياة والفعالية الذاتية لدى المراهقين المتمدرسين تحققت.

جدول -4-: عرض نتائج اختبار فريدمان للفرق بين متوسطات رتب أبعاد الرضا عن الحياة

أبعاد الرضا عن الحياة	N	متوسطات أبعاد المقياس	ت المحسوبة	ت الجدولة	الدلالة الإحصائية
التقدير الاجتماعي	90	3.73	0.65	0.98	غير دالة عند 0.05
السعادة		3.52			
القناعة		3.52			
الطمأنينة		3.48			
الاستقرار النفسي		3.40			
الاجتماعية		3.35			

والذي بلغ متوسط رتبته 3.35. ومما يلاحظ من الجدول أن متوسطات أبعاد الرضا عن الحياة جاءت متقاربة فيما بينها وذلك نتيجة غياب الفروق فيما بين

أسفرت النتائج عن ترتيب أبعاد الرضا عن الحياة وذلك حسب متوسط كل بعد، حيث يمدنا الجدول بمعلومات عن متوسط رتبة كل بعد من هذه الأبعاد و المتمثلة أولاً في بعد التقدير الاجتماعي الذي جاء في المرتبة الأولى

انفعالية ومزاجية وتأثيرها على شعوره اتجاه جوانب متعددة من حياته أو اتجاه حياته بشكل عام ففي نفس السياق، يشير كليز فهيم (2015) أن حياة المراهق متأرجحة بين الميل لأن يكون مستقلاً بتحمل المسؤولية يعامل معاملة الكبار ومن أن يكون طفلاً مدللاً ويتمتع بمسرات الطفولة ونعومة حياتها وأنه يتأرجح بين أن يكون متفائلاً وديعاً مطيعاً محباً للكبار وبين أن يكون عنيداً متكبراً لا يحترم الكبار، ويتأرجح أيضاً بين أن يكون سعيداً مرحاً، وأن يكون متشائماً حزينا قلقاً على مستقبله وحياته.

ويمكن كذلك تفسير هذه الدرجات للمراهقين بتأثير عوامل أخرى على إحساسهم بالرضا عن حياتهم كالوضع الاجتماعي والاقتصادي للأسرة والتي يعيش في كنفها المراهق المتمدرس وظروفه الصحية كل هاته العوامل مجتمعة أو منفردة من شأنها أن تحدد نظرتة إلى الحياة وتعكس بذلك تقبله ورضاه عنها أو إحساسه بعدم الرضا عن الحياة، وإلى جانب هذه النتائج يظهر ارتباط الرضا عن الحياة للمراهقين المتمدرسين، بما حققوه من إنجازات ونجاحات في مسار دراستهم أو في مجالات أخرى من حياتهم، حيث يؤكد سلمان (2009) أن الرضا عن الحياة يرتبط ببعض النواحي النفسية كالتقبل فكلما زاد تقبل الفرد بوضعه الاجتماعي أو الدراسي أو المهني، كلما زادت درجة الرضا عن الحياة..

هاته الأبعاد حيث نلاحظ من الجدول أن قيمة الفرق المحسوبة 0.65 وهي قيمة ضعيفة عند مقارنتها بالقيمة المجدولة 0.98 أي أنها لم تصل إلى مستوى الدلالة الإحصائية عند 0.05 وعليه فإنه لا توجد فروق بين متوسطات أبعاد الرضا عن الحياة لدى أفراد عين البحث ومنه فإن الفرضية التي تنص على وجود فروق بين متوسطات رتب أبعاد الرضا عن الحياة بين المراهقين المتمدرسين لم تتحقق.

### تحليل ومناقشة النتائج

أسفرت النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى أن درجات أفراد عينة البحث تنحصر بين المستويين المنخفض والمرتفع، حيث حصل (55) مراهق متمدرس من أصل 90 متمدرس من الجنسين على درجات متوسطة من الإحساس بالرضا عن الحياة، في حين صنف باقي المراهقين المتمدرسين في المستويين المنخفض والمرتفع، وتعد هذه النتيجة مؤشراً سلبياً في المستقبل على الصحة النفسية للمراهق المتمدرس، وخاصة بعدما احتلت الدرجات المنخفضة للمراهقين المرتبة الثانية، مباشرة بعد المرتبة المتوسطة بنسبة 27.77 ويمكن تفسير هذه النتائج بالنظر إلى مايعانيه، المراهق من اضطرابات وصراعات نفسية واجتماعية بفعل التغيرات التي تطرأ عليه في مرحلة المراهقة، حيث يكون غير قادر على التحكم في انفعالاته وضبطها بالشكل الصحيح والمناسب، مما ينعكس على لإحساسه بالرضا عن حياته حيث لا يمكن تجاهل ما يمر به المراهق من تقلبات

وجاءت هذه النتائج موافقة لما أسفرت عنه نتائج الفرضية الثالثة المتعلقة بوجود علاقة ارتباطية موجبة بين الرضا عن الحياة والفعالية الذاتية لدى عينة المراهقين المتمدرسين دالة عند مستوى الدلالة 0.05، وبالرغم من أن العلاقة الارتباطية ضعيفة إلا أنها تدل أن هذين المتغيرين مرتبطان مع بعضهما البعض فكلاهما يؤثر ويتأثر بالأخر فالرضا عن الحياة يؤثر في الفعالية الذاتية حيث أنه كلما كان لدى المراهقين إحساس بالرضا عن حياتهم كلما انعكس ذلك الإحساس على فعاليتهم الذاتية وعلى قدرتهم على التحكم في البيئة من حولهم وتجنبهم لضغوط الحياة والدراسة ويدفعهم إحساسهم بالرضا إلى العمل على إنجاز أهدافهم وتحقيقها في الحياة، وهذا ما يؤكد ديب (1988) في أن الرضا عن الحياة يعني تقبل الفرد لذاته وأسلوب حياته في المجال الحيوي المحيط به، فيكون بذلك مسيطراً على بيئته فهو صاحب قرار قادر على تحقيق أهدافه. كما أن الفعالية الذاتية للفرد تتأثر هي الأخرى بدرجة كبيرة بإحساسه بالرضا عن حياته ويمدى توافقه مع بيئته، فامتلاك الأفراد للفعالية الذاتية يعد عاملاً في جعلهم يحسون بالرضا عن الحياة باعتبار أن إحساس المراهق المتمدرس بالرضا عن الحياة يرتبط إيجابياً بعوامل نفسية ومعرفية وهذا يتفق مع ما توصل إليه (De-witz 2009) "دويتز" في دراسته التي هدفت إلى فحص العلاقة بين فعالية الذات والهدف من الحياة عند مجموعة من المراهقين والتي أسفرت نتائجها عن وجود علاقة ارتباطية

أسفرت النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني للبحث أن استجابات المراهقين المتمدرسين عينة بحثنا على مقياس الفعالية الذاتية العامة جاءت في الأقطاب المعتدلة المتوسطة حيث حصل (62) مراهق متمدرس من أصل المجموع الكلي لأفراد العينة على درجات متوسطة في الفعالية الذاتية العامة تليها الدرجات المرتفعة، وهذا يبين أن المراهقين المتمدرسين لديهم مستوى مناسب من الفعالية الذاتية حسب استجاباتهم على المقياس، تميزت هذه الاستجابات إلى أن تكون مرتفعة وتعطي بذلك هذه النتائج مؤشراً إيجابياً على تحسن الرضا عن الحياة في المستقبل، حيث أكدت دراسة كل من دينر وآخرون (2009) diener et al إلى أن فعالية الذات المرتفعة تساهم في رفع مستوى الالتزام والرضا عن الحياة عند المراهقين وتجعلهم أقل شعوراً بالضغوط النفسية والاكتئاب.

تعكس المستويات المتوسطة والمرتفعة للفعالية الذاتية عند المراهقين المتمدرسين امتلاكهم لاعتقادات إيجابية فيما يخص قدرتهم على إنجاز وأداء المهمات في مواقف حياتهم اليومية والنجاح فيها، وكذا قدرتهم على التحكم في البيئة، ومنه يمكن القول أن المستوى المتوسط للفعالية الذاتية بالنسبة للمراهقين المتمدرسين، عينة البحث يوازي المستوى المتوسط لإحساسهم بالرضا عن الحياة، فكلما زادت الفعالية الذاتية للأفراد زاد معها إحساسهم بالرضا عن الحياة وكلما انخفضت درجات الفعالية الذاتية للأفراد، انخفض إحساسهم بالرضا عن الحياة .

الاجتماعية، والاقتصادية التي يعيش فيها المراهقون المتمدرسون، باعتبار أن حجم عينة بحث صغير ولم يشمل عدد كبير من مجتمع البحث.

### الاستنتاج العام:

تمثل الفعالية الذاتية أحد أهم المتغيرات الجوهرية في شخصية المراهق فهي تؤثر بطريقة إيجابية أو سلبية حسب درجاتها على أبعاد صحته النفسية، واستجاباته للضغوط، وعليه فإن المراهقين المتمدسين الذين يتمتعون بدرجات متوسطة ومرتفعة من الفعالية الذاتية أو بدرجات متوسطة ومنخفضة من الرضا عن الحياة، ستعكس هذه المستويات على صحتهم النفسية ومنه على توافقهم النفسي والدراسي، فحسب "سكوت" (2012) scoot الرضا عن الحياة والشعور بالسعادة لن يتحققا عبر تحقيق الأهداف والأنشطة اليومية فحسب بل من خلال الاهتمام بالصحة النفسية والجسدية وتجاوز السلبيات في الحياة.

وفي الأخير يمكن القول أن الفعالية الذاتية ليست سمة شخصية ثابتة، فكما أنها ترتبط بإحساس المراهق بالرضا عن حياته، فهي تتأثر كذلك بتجارب الطفولة والسياق الاجتماعي، والبيئة الأسرية، وعليه لا يمكن تعميم الفعالية الذاتية على كل موقف، فالمرهق المتمدرس يعبر عن مستويات مختلفة من الفعالية الذاتية عبر مجالات الحياة وعبر أزمنة مختلفة في المجال الواحد. ويرتبط إحساس المراهق بالرضا عن الحياة بفعالته الذاتية، إلى جانب عوامل عديدة أهمها العوامل الاجتماعية

إيجابية بين فعالية الذات والهدف من الحياة. ويمكن تفسير هذه النتائج كون أن المراهق المتمدرس أكثر رضا عن الحياة مقارنة بالمراهق غير المتمدرس وذلك كونه أن المراهق في طور التمدرس يكون محاطا باهتمام أكثر من طرف المحيطين به وأقل عرضة لضغوط الحياة فهو يخطط لمستقبله في الحياة من خلال العمل على تحقيق إنجازاته وأهدافه الدراسية بنجاح وهذا يدل على امتلاكه للفعالية الذاتية وهذا يتفق مع دراسة "أوشين" وآخرون (1999) بأن الأفراد الذين يدركون حقيقة أهدافهم وطموحاتهم، وأهميتها بالنسبة لهم وينجحون في تحقيقها يتمتعون بدرجة أعلى من الرضا عن الحياة مقارنة بأولئك الذين لا يدركون حقيقة أهدافهم، مما يؤدي إلى الفشل في تحقيقها و الشعور بعدم الرضا.

وأسفرت النتائج المتعلقة بالفرضية الأخيرة غياب الفروق بين متوسطات رتب أبعاد الرضا عن الحياة. فهاته الأخيرة جاءت متقاربة فيما بينها مما يدل على أن أفراد عينة البحث لا يختلفون في ترتيبهم من حيث أبعاد السعادة، والطمأنينة، والقناعة، والتقدير الاجتماعي، والاجتماعية، والاستقرار النفسي حيث ظهرت قيمة الفرق بين متوسطات رتب هذه الأبعاد غير دالة، ويمكن تفسير هذه النتائج بكون أفراد عينة البحث يمرون بنفس فترة المراهقة، مما يجعلهم يتشابهون في كثير من سلوكياتهم وخصائص شخصيتهم، وذلك لما لها من تأثير على مختلف نواحي حياتهم النفسية والجسمية ..، كذلك يمكن إرجاع هذه النتائج إلى تشابه ظروف البيئة

11- سي بشير كريمة. (2014). العمالة المبكرة للمراهق المتمدرس وانعكاساتها على درجة الرضا عن الحياة والفعالية الذاتية لديه- دراسة حسب نموذج علم النفس الإيجابي. قسم علم النفس. جامعة الجزائر2

12- ناصر الدين زبدي وأسماء لشهب. (2015). فاعلية برنامج إرشادي لتحسين مستوى الرضا عن الحياة باستخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية. جامعة الجزائر2.

13- سليمان عادل محمود (2003). الرضا عن الحياة وعلاقتها بتقدير الذات لدى مديري المدارس الحكومية ومديراتها في مديريات محافظات فلسطين الشمالية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.

14- مرسي كمال إبراهيم. (2000). السعادة وتنمية الصحة النفسية. القاهرة: دار النشر للجامعات، الجزء الأول.

15- محمد أبو هشام حسن. (2005). مؤشرات التحليل البعدي لبحوث فعالية الذات في ضوء فعالية الذات في ضوء نظرية باندورا، مركز بحوث كلية التربية، جامعة الملك سعود، المملكة العربية السعودية

والاقتصادية، والجانب الديني الذي لا يمكن التغافل عن دوره في خلق الشعور بالطمأنينة والراحة والسعادة والرضا عن الحياة.

### قائمة المراجع:

- 1- مجدي محمد الدسوقي. (2007). دراسات في الصحة النفسية. القاهرة: مكتبة لأجلو المصرية، المجلد الأول.
- 2- مرعي سلامة يونس. (2011). علم النفس الإيجابي للجميع. القاهرة: مكتبة لأجلو المصرية، الطبعة الأولى.
- 3- مصطفى حجازي. (2000). الصحة النفسية. بيروت: المركز الثقافي العربي، الطبعة الأولى.
- 4- مفتاح محمد عبد العزيز. (2010). مقدمة في علم النفس الصحة. عمان: دار وائل، الطبعة الأولى.
- 5- صبري محمد علي وأشرف محمد. (2004). الصحة النفسية والتوافق النفسي. دار المعرفة الجامعية.
- 6- يحي عمر شعبان شقورة. (2012). المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية. رسالة ماجستير، جامعة الأزهر، غزة.
- 7- كلير فهميم. (2007). الصحة النفسية في مراحل العمر المختلفة. القاهرة: مكتبة لأجلو المصرية، الطبعة الأولى.
- 8- فاطمة الزهراء الزروق. (2015). علم النفس الصحي. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 9- تفاحة جمال السيد. (2009). الصلابة النفسية والرضا عن الحياة لدى عينة من المسنين. مجلة كلية التربية، مصر، المجلد 19، العدد 03.
- 10- فوزية غماري. (2015). أهمية برنامج إرشادي لتدريب المهارات الاجتماعية في تحسين فاعلية الذات لدى تلاميذ متعرضين لمضايقة أقرانهم في المحيط المدرسي. رسالة دكتوراه علوم، قسم علم النفس، جامعة الجزائر2.

