

مجلة الذكوات البيض المحمّدية  
العدد ١٨ المجلد الثالث

## الذكوات البيض

اسم مشتق من الذكوة وهي الجمرة الملتهبة والمراد بالذكوات  
الربوات البيض الصغيرة المحيطة بمقام أمير المؤمنين علي بن أبي  
طالب {عليه السلام}

شبهها لضياؤها وتوهجها عند شروق الشمس عليها لما فيها  
موضع قبر علي بن أبي طالب {عليه السلام}  
من الدراري المضيئة

{در النجف} فكأنها جمرات ملتهبة وهي المرتفع من الأرض، وهي ثلاثة  
مرتفعات صغيرة نتوءات بارزة في أرض الغري وقد سميت الغري باسمها،  
وكلمة بيض لبروزها عن الأرض. وفي رواية إنّها موضع خلوته أو إنّها  
موضع عبادته وفي رواية أخرى في رواية المفضل عن الإمام الصادق  
{عليه السلام} قال: قلت: يا سيدي فأين يكون دار المهدي ومجمع  
المؤمنين؟ قال: يكون ملكه بالكوفة، ومجلس حكمه جامعها وبيت  
ماله ومقسم غنائم المسلمين مسجد السهلة وموضع خلوته  
الذكوات البيض

تُعدّ بالبحوث والدراسات الإنسانية والفكرية والاجتماعية  
تصدر عن دائرة البحوث والدراسات  
ديوان الوقف الشيعي



# الذكاء البشري



مجلة علمية فكرية فصلية محكمة تصدر عن  
دائرة البحوث والدراسات في ديوان الوقف الشيعي



العدد ( ١٨ ) السنة الخامسة رمضان ١٤٤٧ هـ آذار ٢٠٢٦ م

رقم الإيداع في دار الكتب والوثائق (١١٢٥)

الرقم المعياري الدولي ISSN 2786-1763

الذَّكْرُ البَيْضُ



التدقيق اللغوي

م.د. مشتاق قاسم جعفر

الترجمة الانكليزية

أ.م.د. رافد سامي مجيد

العدد ( ١٨ ) السنة الخامسة رمضان ١٤٤٧ هـ آذار ٢٠٢٦ م

عمار موسى طاهر الموسوي

مدير عام دائرة البحوث والدراسات

رئيس التحرير

أ.د. فائز هاتو الشرع

مدير التحرير

حسين علي محمد حسن الحسيني

هيئة التحرير

أ.د. عبد الرضا بجمية داود

أ.د. حسن منديل العكيلي

أ.د. نضال حنش الساعدي

أ.د. حميد جاسم عبود الغراي

أ.م.د. فاضل محمد رضا الشرع

أ.م.د. عقيل عباس الريكان

أ.م.د. أحمد حسين حيال

أ.م.د. صفاء عبدالله برهان

م.د. موفق صبري الساعدي

م.د. طارق عودة مري

م.د. نوزاد صفر بخش

هيئة التحرير من خارج العراق

أ.د. نور الدين أبو لحية / الجزائر

أ.د. جمال شلبي / الاردن

أ.د. محمد خاقاني / إيران

أ.د. مها خير بك ناصر / لبنان

# الذَّكْوَانُ الْبَيْضُ

مَجَلَّةٌ عِلْمِيَّةٌ فِكْرِيَّةٌ فَصَلِيَّةٌ مُحْكَمَةٌ تَصَدُرُ عَنْ  
دَائِرَةِ الْبَحْوثِ وَالدرَاسَاتِ فِي دِيْوَانِ الْوَقْفِ الشَّيْخِيِّ



العدد ( ١٨ ) السنة الخامسة رمضان ١٤٤٧ هـ آذار ٢٠٢٦ م

العنوان الموقعي

مجلة الذكوات البيض

جمهورية العراق

بغداد /باب المعظم

مقابل وزارة الصحة

دائرة البحوث والدراسات

الاتصالات

مدير التحرير

٠٧٧٣٩١٨٣٧٦١

صندوق البريد / ٣٣٠٠١

الرقم المعياري الدولي

ISSN ٢٧٨٦-١٧٦٣

رقم الإيداع

في دار الكتب والوثائق (١١٢٥)

لسنة ٢٠٢١

البريد الالكتروني

يتميل

[off\\_research@sed.gov.iq](mailto:off_research@sed.gov.iq)

[hus65in@gmail.com](mailto:hus65in@gmail.com)

## دليل المؤلف

- ١- أن يتسم البحث بالأصالة والجدّة والقيمة العلمية والمعرفية الكبيرة وسلامة اللغة ودقة الوثيق.
- ٢- أن تحوي الصفحة الأولى من البحث على:
  - أ. عنوان البحث باللغة العربية .
  - ب. اسم الباحث باللغة العربي، ودرجته العلمية وشهادته.
  - ت. بريد الباحث الإلكتروني.
  - ث. ملخصان: أحدهما باللغة العربية والآخر باللغة الإنكليزية.
  - ج. تدرج مفاتيح الكلمات باللغة العربية بعد الملخص العربي.
- ٣- أن يكون مطبوعاً على الحاسوب بنظام (office Word) ٢٠٠٧ أو ٢٠١٠ وعلى قرص ليزري مدمج (CD) على شكل ملف واحد فقط (أي لا يُجزأ البحث بأكثر من ملف على القرص) وتُرَوَّد هيئة التحرير بثلاث نسخ ورقية وتوضع الرسوم أو الأشكال، إن وُجدت، في مكانها من البحث، على أن تكون صالحة من الناحية الفنيّة للطباعة.
- ٤- أن لا يزيد عدد صفحات البحث على (٢٥) خمس وعشرين صفحة من الحجم (A4).
٥. يلزم الباحث في ترتيب وتنسيق المصادر على الصيغة APA
- ٦- أن يلتزم الباحث بدفع أجور النشر المحددة باللغة (٧٥,٠٠٠) خمسة وسبعين ألف دينار عراقي، أو ما يعادلها بالعملة الأجنبية.
- ٧- أن يكون البحث خالياً من الأخطاء اللغوية والنحوية والإملائية.
- ٨- أن يلتزم الباحث بالخطوط وأحجامها على النحو الآتي:
  - أ. اللغة العربية: نوع الخط (Arabic Simplified) وحجم الخط (١٤) للمتن.
  - ب. اللغة الإنكليزية: نوع الخط (Times New Roman) عناوين البحث (١٦). والملخصات (١٢)أما فقرات البحث الأخرى؛ فيحجم (١٤) .
- ٩- أن تكون هوامش البحث بالنظام الإلكتروني (تعليقات ختامية) في نهاية البحث. بحجم ١٢.
- ١٠- تكون مسافة الحواشي الجانبية (٢,٥٤) سم، والمسافة بين الأسطر (١) .
- ١١- في حال استعمال برنامج مصحف المدينة للآيات القرآنية يتحمل الباحث ظهور هذه الآيات المباركة بالشكل الصحيح من عدمه، لذا يفضل النسخ من المصحف الإلكتروني المتوافر على شبكة الانترنت.
- ١٢- يبلغ الباحث بقرار صلاحية النشر أو عدمها في مدّة لا تتجاوز شهرين من تاريخ وصوله إلى هيئة التحرير.
- ١٣- يلتزم الباحث بإجراء تعديلات المحكّمين على بحثه وفق التقارير المرسله إليه وموافاة المجلة بنسخة مُعدّلة في مدّة لا تتجاوز (١٥) خمسة عشر يوماً.
- ١٤- لا يحق للباحث المطالبة بمطالبات البحث كافة بعد مرور سنة من تاريخ النشر.
- ١٥- لاتعاد البحوث الى أصحابها سواء قبلت أم لم تقبل.
- ١٦- تكون مصادر البحث وهوامشه في نهاية البحث، مع كتابة معلومات المصدر عندما يرد لأول مرة.
- ١٧- يخضع البحث للنجوم السري من ثلاثة خبراء لبيان صلاحيته للنشر.
- ١٨- يشترط على طلبة الدراسات العليا فضلاً عن الشروط السابقة جلب ما يثبت موافقة الأستاذ المشرف على البحث وفق النموذج المعتمد في المجلة.
- ١٩- يحصل الباحث على مسهل واحد لبحثه، ونسخة من المجلة، وإذا رغب في الحصول على نسخة أخرى فعليه شراؤها بسعر (١٥) ألف دينار.
- ٢٠- تعبر الأبحاث المنشورة في المجلة عن آراء أصحابها لا عن رأي المجلة.
- ٢١- ترسل البحوث إلى مقر المجلة - دائرة البحوث والدراسات في ديوان الوقف الشيعي بغداد - باب المعظم
- أو البريد الإلكتروني: (hus65in@Gmail.com) (off reserch@sed.gov.iq) بعد دفع الأجور في مقر المجلة
- ٢٢- لا تلزم المجلة بنشر البحوث التي تُخلُّ بشروط من هذه الشروط .

مجلة علمية فكرية فصلية محكمة تصدر عن  
دائرة البحوث والدراسات في ديوان الوقف الشيعي



### محتوى العدد (١٨) المجلد الثالث

ت	عنوانات البحوث	اسم الباحث	ص
١	<b>A CVX-Syllable Structure Theoretic Study of Iraqi Arabic Initial Sonorant Consonant Clusters</b>	Prof. Balqis I. G (Rashid (Ph.D	١٠
٢	المدرسة البغدادية في الصوف وأثرها في الفكر الإسلامي	أ. د. زينب كامل كريم	٢٤
٣	الاطار الفقهي والقانوني للأوقاف الرقمية : دراسة مقارنة	أ. د. اسماعيل محمود محمد أ. م. مختار عبدالله الطون الباحث: علي كاظم مرشد ضرب	٤٢
٤	تولي بريماكوف مدير معهد الاقتصاد العالمي والعلاقات الدولية (IMEMO) وأثره في تطوير المعهد» تشرين الأول ١٩٨٥-١٠ حزيران ١٩٨٩»	أ. د. طالب محيس الوائلي الباحث: علي وليد ناصر	٦٢
٥	أنواع إدارة الاختلاف وأثرها في تعزيز السلم المجتمعي	أ. د. مروان عطا مجيد الباحث: فلاح حسن جواد	٨٢
٦	المعنى المعجمي وتوجيهه دلاليًا في ضوء نظرية تلقي سورة القارعة اختياريًا	أ. م. د. رغد جهاد عبد أ. د. الثير طارق نعمان	٩٦
٧	ازدهار العلوم العقلية في مصر دراسة تحليلية للقرنين السادس والسابع الهجريين	أ. م. د. رشا عيسى فارس	١١٠
٨	بنية الزمن بين مؤشري الاسترجاع والاستباق في رواية «المخطوفة» لوارد بدر السالم	م. م. قصي عباس حسين	١٢٤
٩	حركة السرد الروائي في رواية «بانع السكاكر» للروائي العراقي علاء مشدوب	م. د. سعدون محسن سلطان	١٣٦
١٠	منهج رينيه غروسيه في مؤلفاته عن الحروب الصليبية	الباحث: حسن حمزة محمد م. د. عباس عبد الستار	١٤٦
١١	العواطف المعرفية وعلاقتها بالتهوؤ الأكاديمي عند طلبة الكلية التربوية المفتوحة	م. د. حسين هادي علي	١٦٤
١٢	آيات الأحكام عند الفريقين آية الموضوع من وجهة نظر القرآن الكريم أمودجاً	م. د. اسماعيل دهله هاشم	١٨٤
١٣	الوظيفة الإدارية في عهد النبي ﷺ وأثرها في الإدارة الحديثة	م. د. زهراء احمد حسين	٢٠٢
١٤	جغرافية التعليم الثانوي في مدينة الأعظمية	م. د. سعد عبد اللطيف صالح	٢١٢
١٥	تنمية مهارات التواصل اللفظي وغير اللفظي لدى طلبة المرحلة المتوسطة	م. د. احسان دعدوش حسن	٢٢٤
١٦	التضعيف الصبغ في الأفعال العربية: مراجعة في ضوء التراث واللسانيات الحديثة	م. د. إسراء زيدان خلف	٢٥٢
١٧	التفكير البلاغي النقدي في كتاب محمد مشبال في بلاغة الحجج «مقال مراجعة»	م. د. حنان علي محسن	٢٦٠
١٨	الغزو المغولي لبلاد المسلمين في ضوء كتاب الحضارة العربية للمستشرق الفرنسي جاك ريسلر : دراسة تحليلية	م. د. عبد الحميد طارق عطيه	٢٦٤
١٩	الجغرافيا السياسية للتكنولوجيا: كيف تؤثر الابتكارات الرقمية على السلطة والنفوذ العالمي في العراق	م. د. ميسون موسى محمد	٢٧٨
٢٠	شعرية النص: إشكالية المفهوم وآليات التشكل البائي "مقال مراجعة موضوع"	م. د. ياسر رزاق كريم	٢٩٨
٢١	النزاع التشادي - السوداني حول إقليم دارفور من منظور الجغرافيا السياسية	م. د. رسل عبود محي الغزالي	٣٠٦
٢٢	المنظّم الذاتي المعرفي وعلاقته في تدريس مادة الإرشاد التربوي لدى طلبة قسم اللغة العربية / كلية التربية ابن رشد	م. د. ميادة عمار دردوح	٣٢٠
٢٣	الاتجار بالبشر في الفضاء الرقمي «التحديات القانونية وآليات المواجهة»	م. د. نورهان محمد الربيعي	٣٢٢
٢٤	<b>Title Investigation of the Relation between ESL Students Beliefs Metacognition and Strategic</b>	Assistant teacher. Aseel Gany Mohammed	٣٥٢
٢٥	<b>Postcolonialism in Iraq and Its Impact on the Theory of Translation,</b>	Assist. Lecturer D-hyaa Abdulwahid Namaa	٣٦٨

### محتوى العدد (١٨) المجلد الثالث

ص	اسم الباحث	عنوانات البحوث	ت
٣٨٦	م.م. آمنة عبد الغفور سليمان أ.د. وليد عبد الجبار أحمد	ما بعد الاستعمار وتأثيره على نظرية الترجمة العراق	٢٦
٣٩٦	م.م. أميرة غازي صالح	الأثر القانوني لسحب اليد وفق قانون انضباط موظفي الدولة	٢٧
٤٠٢	م.م. تسنيم علي كاظم	دور الكفاءات والصفات الشخصية في تعزيز فرص القبول الوظيفي لدى القطاع الخاص	٢٨
٤١٢	م.م. خالصة عبد الجبار صادق	منهج الزبيدي في عرض آراء الزجاج المصرفية في تاج العروس: دراسة تحليلية مقارنة	٢٩
٤٢٦	م.م. لمياء محمد ناجي	دور التمويل المستدام في تنمية المشاريع الصغيرة والمتوسطة في العراق للفترة (٢٠٢٠/٢٠٢٤)	٣٠
٤٤٢	م.د. عبد العظيم ربهيف السلطاني م.م. كاظم حسن عسكر	الرؤية السردية وبناء مجتمع الانتصار في رواية الحرب العراقية	٣١
٤٥٦	م.م. رعد هادي رجب	استراتيجية تعليمية مقترحة لتنمية الوعي الثقافي من خلال الفن التشكيلي لدى طلبة المرحلة الإعدادية	٣٢
٤٦٨	م.م. دعاء قحطان طولقاني	أثر الاقتصاد السياسي في دعم توجهات السياسة الخارجية: دراسة نظرية تحليلية	٣٣
٤٧٨	م.م. جاسم محمد عبد علي	الاصلاحات العثمانية في العراق للفترة من ١٨٣٩م. ١٩٠٨م	٣٤
٥١٠	م.م. جنان طاهر فليح	تفوق كتاب القرآن الكريم والتربية الاسلامية للصف الخامس الاعدادي في بغداد من وجهة	٣٥
٥٢٦	م.م. عمر موحان جبر	السلوكيات المعززة للصحة وعلاقتها بالرفاهية الذاتية لدى المراهقين	٣٦
٥٤٤	الباحث: أحمد صادق	الحكومة الصالحة ظاهرة حضارية متقدمة	٣٧
٥٥٤	الباحث: أركان غني عطيو موسى	جموع التكسير في ديوان الصادح والباغم	٣٨
٥٦٤	الباحثة: رندا شاكر محمود	أثر السياسات النقدية الحكومية على السوق المالي «دراسة حالة جمهورية مصر العربية»	٣٩
٥٨٠	الباحثة: سمير شاكر رزيح	أثر التغذية السميعة الراجعة المتأخرة على نطق المقاطع الصوتية عند الأطفال المصابين بالتلعثم	٤٠
٦٠٨	الباحث: عمر احمد	أثر التعلم الإلكتروني في دافعية الطلبة نحو التعلم	٤١
٦٢٢	الباحث: عمر خليل إبراهيم	أثر تخطيط موارد التصنيع في الاستغلال الأمثل للموارد لتحسين الانتاجية	٤٢
٦٣٠	FADHIL MALIK FADHIL ZWAIN	The drinking water crisis and its impact on the activities of the city's residents in Al-Iraqah	٤٣



فصلية محكمة تُعنى بالبحوث والدراسات العلمية والإنسانية والفكرية

العدد ( ١٨ ) السنة الخامسة رمضان ١٤٤٧ هـ آذار ٢٠٢٦ م



## السلوكيات المعززة للصحة وعلاقتها بالرفاهية الذاتية لدى المراهقين



م. عمر موحان جبر

وزارة التربية/المديرية العامة للتربية في محافظة بغداد الرصافة الثانية



فصلية محكمة تُعنى بالبحوث والدراسات العلمية والإنسانية والفكرية



٥٢٦

فصلية مُحكّمة تُعنى بالبحوث والدراسات العلمية والإنسانية والفكرية

العدد (١٨) السنة الخامسة رمضان ١٤٤٧ هـ آذار ٢٠٢٦ م



فصلية مُحكّمة تُعنى بالبحوث والدراسات العلمية والإنسانية والفكرية.



٥٢٧

#### المستخلص:

كان هدف البحث التعرف على:

- ١- السلوكيات المعززة للصحة لدى المراهقين.
  - ٢- دلالة الفروق الاحصائية السلوكيات المعززة للصحة تبعاً لمتغير (الجنس، الصف)
  - ٣- الرفاهية الذاتية لدى المراهقين.
  - ٤- دلالة الفروق الاحصائية الرفاهية الذاتية تبعاً لمتغير (الجنس، الصف)
  - ٥- العلاقة ذات الدلالة الاحصائية بين السلوكيات المعززة للصحة والرفاهية الذاتية لدى المراهقين.
- ولتحقيق أهداف البحث اعتمد الباحث ما يأتي:-

تم تبني مقياس السلوكيات المعززة للصحة اعداد ((NESS; Curtiss, ٢٠٠٥) والذي يتكون من (٥٢) فقرة موزعة على ست مجالات هي (المسؤولية الصحية، النشاط البدني، النمو الروحي، التواصل، العلاقات الشخصية، التغذية)، كذلك تم اعداد مقياس الرفاهية الذاتية والذي يتكون من (٢٠) فقرة بالاعتماد على الدراسات السابقة والنظرية المتبناة في هذا البحث، إذ سوف يطبق الباحث المقياس على عينة قوامها (٤٠٠) من الطلبة المراهقين ولكلا الجنس وللصنفين (الاول- الثالث) متوسط وواقع (٢٤٠) طالبة و(١٦٠) طالب للعام الدراسي ٢٠٢٥-٢٠٢٦، وظهرت النتائج مايلي:

- ١- ان الطلبة المراهقين بشكل عام يتمتعون بالسلوكيات المعززة للصحة وعدم وجود فروق بالنسبة للجنس والصف.
  - ٢- ان الطلبة المراهقين بشكل عام لديهم مستوى جيد من الرفاهية الذاتية وعدم وجود فروق بالنسبة للجنس والصف.
- وجود علاقة ارتباطية موجبة بين السلوكيات المعززة للصحة والرفاهية الذاتية لدى الطلبة المراهقين.
- الكلمات المفتاحية: السلوكيات المعززة للصحة، الرفاهية الذاتية، المراهقين.

#### Abstract:

The research aimed to identify:

- 1-Health-promoting behaviors among adolescents.
- 2-The statistical significance of differences in health-promoting behaviors according to the variable (gender, grade)
- 3-Subjective well-being among adolescents.
- 4-The statistical significance of differences in subjective well-being according to the variable (gender, grade)
- 5-The statistically significant relationship between health-promoting behaviors and subjective well-being among adolescents.

To achieve the research objectives, the researcher adopted the following:-

The researcher adopted the (2005, NESS Curtiss) scale, which consists of (52) items distributed across six domains: health responsibility, physical activity, spiritual growth, communication, interpersonal relationships, and nutrition. A subjective well-being scale, consisting of (20) items, was also developed based on previous studies and the theory adopted in this research. The researcher applied the scale to a sample of (400) adolescent students of both genders in the first through third intermediate grades, with (240) female students and (160) male

students, for the 2025–2026 academic year. The results showed the following:  
1–That adolescent students generally possess health–promoting behaviors, and there are no differences based on gender and grade.  
2–Adolescent students generally have a good level of subjective well–being, with no differences based on gender or grade level.  
3–There is a positive correlation between health–promoting behaviors and subjective well–being among adolescent students.

**Keywords:** Health–Promoting Behaviors, Subjective Well–being, Adolescents

الفصل الأول التعريف بالبحث:

### أولاً: مشكلة البحث: **The Research Problem**

تركز غالبية الأبحاث حول الصحة العقلية والجسدية للمراهقي على أشكال المرض والاضطرابات النفسية (مثل القلق والاكتئاب) والاضطرابات الخارجية (مثل السلوك العدواني واضطراب السلوك، وبالمثل غالباً ما تدرس الدراسات واسعة النطاق للأداء البدني والسلوكيات الصحية الخطرة أو المؤثرة على المراهقين (مثل تعاطي المخدرات والأنشطة المستقرة، مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها، أو تركز على الأمراض الجسدية الحادة والمزمنة (Mullan Harris & Gordon–Larsen, ٢٠٠٥, ١٢٣ p) , إذ يمكن أن تكون هذه المعلومات مفيدة للغاية لفهم الحالة الصحية الحالية لعينات من المراهقين. ومع ذلك فقد كان هناك اتجاه في كل من مجالي علم النفس والصحة في العقد الماضي نحو التركيز على المؤشرات الإيجابية للأداء لدى المراهقين والسلوكيات المعززة للصحة. إذ يؤكد الباحثون الذين يشاركون هذا التحول في التفكير على أن غياب المرض (الجسدي أو العقلي) لا يكفي لافتراض أن المراهقين بخير. بدلاً من ذلك باستخدام إطار عمل العافية والوقاية فإن المراهقين الذين يتحسنون أو يزدهرون هم أولئك الذين يشعرون بالرضا عن حياتهم ويتمتعون بصحة جيدة وقوة في العديد من مجالات الحياة (Keyes, ٢٠٠٢, ٢٠٧ p)).

إذ يعطي دمج المؤشرات الإيجابية والسلبية للرفاهية في تقييم الصحة صورة أكثر شمولاً للأداء. علاوة على ذلك فإن فهم كيفية ارتباط العافية العقلية والجسدية بطريقة شاملة يسمح للمهنيين بفحص صحة وسلوك المراهقين كمجموعة من العوامل المتكاملة بدلاً من كونها عوامل معزولة. إذ يمكن استعمال هذه البيانات لإبلاغ برامج العافية واستراتيجيات الوقاية التي تستهدف المراهقين الذين قد يكونون معرضين لخطر الإصابة بمشاكل صحية مستقبلية أولئك الذين لا تظهر عليهم أعراض مرض جسدي أو عقلي ولكنهم يبلغون أيضاً عن انخفاض في الرضا عن الحياة أو السعادة وانخفاض في السلوكيات المعززة للصحة مثل ممارسة التمارين الرياضية بانتظام واتباع نظام غذائي صحي من خلال دراسة هذه الأنواع من مكونات العافية لدى المراهقين يمكن للباحثين فهم ومعالجة المخاوف الصحية لهذه الفئة بشكل أفضل من خلال نموذج وقائي لتقديم الخدمات. بحثت الدراسة الحالية في العوامل الرئيسية التي تشمل كلاً من الصحة العقلية والعافية (أي الرفاهية الذاتية)، والعافية الجسدية (أي السلوكيات المعززة للصحة بما في ذلك النظام الغذائي، وممارسة الرياضة، ونظافة النوم، وعادات السلامة، والمواقف تجاه تعاطي المخدرات) (Brown & Carpenter, ٢٠٠٦, ٥٠٥ p). إذ تمثلت مشكلة البحث بالاجابة على السؤال التالي.

ما علاقة السلوكيات المعززة للصحة بالرفاهية الذاتية لدى المراهقين؟

### ثانياً: أهمية البحث **Importance Research**

تستمد هذا الدراسة أهميتها من خلال الأهمية النظرية والتطبيقية: تناوّلها مفاهيم حديثة من مفاهيم علم النفس الإيجابي وهو السلوكيات المعززة للصحة وكذلك تناوّلها مفهوم الرفاهية الذاتية.

ندرة الدراسات التي تناوّلت مفهوم السلوكيات المعززة للصحة وعلاقتها بالرفاهية الذاتية.





تسليط الضوء على مفهوم السلوكيات المعززة للصحة لدى الطلبة المراهقين لما له من أهمية في زيادة وعيهم بنفسه ولدراسة السلوكيات المعززة للصحة بالمستوى الفكري للطلبة. يمكن الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في، التوعية بضرورة إعداد برامج تدخل مبكر لتحسين الجوانب الصحية في الشخصية لدى الطلبة.

توجيه انتباه الباحثين لمزيد من الدراسات التي تتناول السلوكيات المعززة للصحة وخاصة الطلبة المراهقين. توجيه انتباه القائمين على رعاية الصحة للطلبة إلى أهمية عقد المزيد من الندوات التوعوية والتثقيفية لنشر ثقافة الوعي لزيادة الرفاهية الذاتية.

دعوة الباحثين إلى إعداد المزيد من البرامج الإرشادية الوقائية للطلبة المحتمل تعرضهم للمشاكل الصحية.

#### ثالثاً: أهداف البحث: Aims of Research

يهدف البحث الحالي التعرف على:

- ١- السلوكيات المعززة للصحة لدى المراهقين.
- ٢- دلالة الفروق الاحصائية السلوكيات المعززة للصحة تبعاً لمتغير (الجنس، الصف)
- ٣- الرفاهية الذاتية لدى المراهقين.
- ٤- دلالة الفروق الاحصائية الرفاهية الذاتية تبعاً لمتغير (الجنس، الصف)
- ٥- العلاقة ذات الدلالة الاحصائية بين السلوكيات المعززة للصحة والرفاهية الذاتية لدى المراهقين.

#### رابعاً: حدود البحث: Limitations of Research

الحدود المكانية: تربية الرصافة الثانية

الحدود الزمانية: لسنة ٢٠٢٥-٢٠٢٦

الحدود البشرية: طلبة المرحلة المتوسطة وكلتا الجنسين، وللمصنفين الاول والثالث متوسط.

#### خامساً: تحديد المصطلحات: Terms Definition

السلوكيات المعززة للصحة (Health-Promoting Behaviors) عرفه:

(٢٠٠٥, NESS; Curtiss)

هي مجموعة من الأنماط والأنشطة الإرادية التي يقوم بها الفرد بمحذوف تعزيز صحته الجسدية والنفسية والاجتماعية، والوقاية من الأمراض، وتحسين جودة حياته. وتشمل هذه السلوكيات: النمو الروحي، التواصل، العلاقات الشخصية، التغذية، النشاط البدني، المسؤولية الصحية، ادارة الاجتهاد (NESS; Curtiss, ٢٠٠٥, p٣١). النمو الروحي: يركز على تنمية الموارد الداخلية، ويتحقق من خلال التسامي والتواصل والتطور. يضعنا التسامي على اتصال بذواتنا الأكثر توازناً، ويوفر لنا السلام الداخلي ويفتح لنا إمكانيات خلق خيارات جديدة لتصبح شيئاً أكثر من خلال تجاوز من نحن وما نحن عليه.

التواصل: هو الشعور بالانسجام والكمال والاتصال بالكون إذ يتضمن التطور تعظيم الإمكانيات البشرية للعافية من خلال البحث عن المعنى، وإيجاد شعور بالهدف، والعمل على تحقيق أهداف في الحياة

العلاقات الشخصية: تتضمن استخدام التواصل لتحقيق شعور بالألفة والقرب في علاقات هادفة، بدلاً من علاقات غير رسمية، مع الآخرين. التواصل يتضمن مشاركة الأفكار والمشاعر من خلال الرسائل اللفظية وغير اللفظية.

التغذية: تتضمن اختياراً واستهلاكاً مدروساً للأطعمة الأساسية للقوت والصحة والرفاهية، ويشمل ذلك اختيار نظام غذائي يومي صحي يتوافق مع الإرشادات الواردة في الهرم الغذائي الإرشادي

النشاط البدني: يتضمن المشاركة المنتظمة في نشاط خفيف، أو متوسط، أو قوي، قد يحدث ذلك ضمن برنامج مخطط له ومراقب من أجل اللياقة البدنية والصحة أو بشكل عرضي كجزء من الحياة اليومية أو الأنشطة الترفيهية

المسؤولية الصحية: شعور نشط بالمساءلة عن صحة الفرد، وهي تشمل الاهتمام بصحته وتثقيف نفسه حول الصحة وممارسة الاستهلاك الواعي عند طلب المساعدة المهنية

فصلية محكمة تُعنى بالبحوث والدراسات العلمية والإنسانية والفكرية

العدد ( ١٨ ) السنة الخامسة رمضان ١٤٤٧ هـ آذار ٢٠٢٦ م



إدارة الإجهاد: تتضمن تحديد وتعينة الموارد النفسية والجسدية للتحكم الفعال في التوتر أو تقليده (NESS; Curtiss, 2005, p33).

التعريف النظري: سيبيني الباحث تعريف (NESS; Curtiss, 2005) ونظريته (Pender, 1996) التعريف الاجرائي: هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال أجابته على فقرات مقياس (NESS; Curtiss, 2005)

ثانيا: الرفاهية الذاتية: subjective well-being عرفها (Michalos, 1980).

بأنها تقييم الفرد لحياته في جميع المجالات وبشكل أكثر تحديداً «التقييمات المعرفية والعاطفية للفرد» (Michalos, 1980, p380).

التعريف النظري: سيبيني الباحث تعريف ونظرية (Michalos, 1980) التعريف الاجرائي: هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال أجابته على فقرات المقياس المعد من قبل الباحث.

الفصل الثاني: الاطار النظري

اولاً: السلوكيات المعززة للصحة:

تشير السلوكيات المعززة للصحة إلى العادات والسلوكيات اليومية التي يمارسها الأفراد والتي تتعلق بالأداء البدني والنتائج الصحية طويلة المدى. إذ تشمل السلوكيات المتعلقة بالصحة كلاً من السلوكيات التي تعرض الصحة للخطر أو "الخطيرة" بالإضافة إلى السلوكيات المعززة للصحة أو "التكيفية" (Levy, 2003, p55). إذ تختلف السلوكيات التي تعرض الصحة للخطر باختلاف الفئة العمرية وهي أكثر انتشاراً في الدراسات التي أجريت على المراهقين أو البالغين. قد تشمل هذه السلوكيات عادات محفوفة بالمخاطر فيما يتعلق بالسلامة، وتعاطي المخدرات، في حين أن هذه الأنواع من السلوكيات يتم تقييمها في كثير من الأحيان في الأبحاث التجريبية أكثر من السلوكيات التكيفية فإن نتائج البرامج المصممة لتقليل هذه السلوكيات السلبية تظهر تأثير محدود طويل المدى على الصحة (Eaton et al, 2005, p5). وبالتالي فإن إعادة تحويل التركيز إلى تعزيز الصحة بدلاً من الحد من المخاطر يوفر سبيلاً أكثر تفاعلاً لتحسين النتائج الصحية لدى المراهقين. كذلك تشمل السلوكيات المعززة للصحة الإجراءات التي يقوم بها الطلبة والتي تعزز الصحة الإيجابية أو تحافظ عليها، في مرحلة الشباب تشمل العادات الصحية الأكثر أهمية للنمو ممارسة الرياضة، واتباع نظام غذائي متوازن، واتخاذ احتياطات السلامة، والحصول على قسط كافٍ من النوم (Mullan Harris, & Gordon-Larsen, 2005, p121). يؤكد الباحثون الذين يؤكدون على ضرورة الاهتمام بالعادات الصحية وتعزيزها بين المراهقين أن هذه الفترة من الحياة وخاصة في مرحلة المراهقة المبكرة، غالباً ما تكون عندما يبدأ المراهقون في صياغة عاداتهم الخاصة لأول مرة ويستمررون في هذه العادات حتى مرحلة البلوغ (Diener, 2000, p40).

النموذج النظري الذي يفسر السلوكيات المعززة للصحة نظرية القيمة المتوقعة

هو نموذج تعزيز الصحة (Pender, N) (HPM, 1996)، والذي ينشأ من نظرية القيمة المتوقعة تم تطوير نموذج تعزيز الصحة لتوفير إطار عمل للتنبؤ بالسلوكيات المعززة للصحة. إذ يسعى النموذج إلى شرح الخصائص والتجارب الفردية بالإضافة إلى كيفية تأثير الإدراك والتأثير الخاصين بالسلوك على هذه النتائج السلوكية. (Pender, 1996)

وفقاً لبيندر (Pender, 1996) هناك نوعان من الخصائص والتجارب الفردية التي تؤثر على النتائج السلوكية



فصلية محكمة تُعنى بالبحوث والدراسات العلمية والإنسانية والفكرية



النوع الأول: هو السلوكيات السابقة ذات الصلة التي يمتلكها الفرد. النوع الثاني: هو الخصائص الشخصية التي تتكون من تجارب بيولوجية ونفسية واجتماعية ثقافية. إذ تتفاعل هذه الخصائص والتجارب الفردية مع التأثيرات الشخصية والظرفية لتشكيل النتائج السلوكية بالإضافة إلى ذلك هناك أربعة متغيرات خاصة بالسلوك لها تأثير متساوٍ في الأهمية على النتائج السلوكية. هذه المتغيرات الأربعة هي الفوائد المتصورة للعمل، والكفاءة الذاتية المتصورة، والتأثير المرتبط بالنشاط، تشكل هذه المتغيرات إلى جانب التأثيرات الشخصية والظرفية مكونات التزام الفرد بخطة العمل. ومن المأمول أن يؤدي التزام الفرد بخطة العمل إلى سلوك معزز للصحة. ولكن لسوء الحظ يعتمد السلوك المعزز للصحة الناتج على مطالب متنافسة فورية والتي يكون لدى الفرد سيطرة منخفضة عليها وتفضيلات يكون لدى الفرد مستوى أعلى من السيطرة عليها. وان العوامل التي تؤثر على السلوكيات الصحية متعددة الأبعاد جميع العوامل مترابطة وبالتالي تنتج نتائج تؤثر بشكل مباشر وغير مباشر على السلوكيات المعززة للصحة. تدعم هذه العوامل بشكل تعاوني العمليات التي تؤثر على الأفراد لاتخاذ القرارات والمشاركة في السلوكيات المعززة للصحة. وان تحديد العلاقات المتبادلة وفهم الديناميكيات التي تسهل السلوكيات الصحية المحددة يوفران نظرة ثاقبة لكل من السلوكيات التي تضعف الصحة والسلوكيات المعززة للصحة وهو ما يجعل النموذج مفيداً للباحثين

وفقاً لبيندر (Pender, 1996) ينظر إلى الدعم الاجتماعي على أنه تأثير بين الأفراد وإدراك يركز على سلوكيات أو معتقدات أو مواقف الأفراد الآخرين، ويعرف الدعم الاجتماعي بأنه شعور شخصي بالانتماء، والحب، والتقدير، والتقدير، والحاجة للذات، وليس لما يمكن للمرء أن يفعله للآخرين (Pender, 1996, p256) يقيم الأفراد الموارد الداعمة اجتماعياً ثم يقبلونها أو يرفضونها بناءً على المعايير المجتمعية المتصورة والاحتياجات الفردية. تعد المشاركة في مجموعات الدعم الاجتماعي مورداً محتملاً للدعم الاجتماعي للعديد من الأفراد. إذ غالباً ما تعمل مجموعات الدعم الاجتماعي على مساعدة نقاط القوة الشخصية للأعضاء وتساعد في تحقيق الأهداف طويلة المدى، تعد مجموعات الدعم الاجتماعي آلية وقائية لسلوكيات تعزيز الصحة والحفاظ عليها، ومن الناحية النظرية يمكن للمجموعات الاجتماعية خلق بيئات معززة للنمو وتقليل أحداث الحياة المجهدة وتقديم ملاحظات أو تأكيدات للإجراءات وتخفيف الآثار السلبية لأحداث الحياة المجهدة. إذ عندما يشعر الأفراد بدعم جماعي كافٍ فمن المرجح أن تتحقق الأهداف الناتجة عن تعزيز الصحة والحفاظ عليها والوقاية من الأمراض. يجب أن يتجاوز تعزيز الصحة الفرد إلى الأسر والمجتمعات، لذلك فإن تحديد العوامل التي تنبأ بنتائج صحية إيجابية هو جزء قيم من المعلومات، ويمكن للدعم الاجتماعي عندما ينظر إليه على أنه مفيد، وأن يعزز صحة الفرد ورفاهيته، ومع ذلك، يرتبط فقدان الدعم الاجتماعي بمجموعة متنوعة من الحالات المرضية ويشير إلى أن غياب الدعم الاجتماعي قد يزيد من حدوث المرض. (Pender, 1996, p260)

#### ثانياً: الرفاهية الذاتية: مفهوم الرفاهية الذاتية (SWB)

الرفاهية الذاتية (SWB) هو المصطلح العلمي للمساعدة إذ تتكون الرفاهية الذاتية من ثلاثة مفاهيم مترابطة ولكنها منفصلة: الرضا عن الحياة، والتأثير الإيجابي، والتأثير السلبي. إذ يشمل الرضا عن الحياة التقييمات المعرفية الشاملة والخاصة بسعادة الفرد (على سبيل المثال، السعادة في الحياة الأسرية أو الحياة المدرسية)، يتضمن التأثير عواطف وحالات مزاجية مستقرة إلى حد ما ويشمل التأثير الإيجابي المشاعر والمزاج الممتع المتكرر بما في ذلك الفرح والابتهاج والبهجة، بينما يشير التأثير السلبي إلى تجربة مستمرة من الأشياء المزعجة أو المشاعر غير السارة مثل الحزن والتوتر والشعور بالذنب والغضب (Diener, 2000, p34). وان الطالب الذي يبلغ عن مستوى مرتفع من الرفاهية الذاتية سيُصدر حكم إيجابي على جودة حياته بشكل عام وسيختبر درجة أكبر من التأثير الإيجابي مقارنة بالتأثير

السلي. وان غالباً ما يستعمل مصطلحاً الرضا عن الحياة والرفاهية الذاتية بالتبادل في جميع الدراسات، ومع ذلك فإن الرفاهية الذاتية هي المقياس الأكثر شمولاً للرفاهية، إقراراً بأهمية تقييم الرفاه الذاتي اقترح العديد من الباحثين نماذج شاملة للصحة العقلية تتضمن هذه المفاهيم. إذ يؤكد (Roeser & Sameroff, ٢٠٠٠, p٤٤٣) على الحاجة إلى تعزيز التطور الاجتماعي والعاطفي الإيجابي في أنظمة المدارس الحالية، بالإضافة إلى ذلك، أكد بارك (Park, ٢٠٠٤) على أهمية الرفاهية الذاتية مشيراً إلى أنه يجب تضمين المؤشرات الإيجابية مثل الرضا عن الحياة في أي مجموعة تقييم لالتقاط ما يقصد به الرفاه النفسي للشباب بشكل شامل (Park, ٢٠٠٤, p٢٥٥) ومع ذلك حتى الآن أظهرت الدراسات التجريبية التي تبحث في فائدة تضمين الرفاه الذاتي في تقييمات الصحة العقلية أن معرفة الرفاه الذاتي للطفل تتنبأ بشكل أكثر دقة بأدائه الاجتماعي والتعليمي من المؤشرات القائمة على علم النفس المرضي وحدها (Greenspoon & Saklofske, 2001, p81).

النظرية التي فسرت الرفاهية الذاتية النظرية التقييمية (Michalos 1980)

تنظر النظريات التقييمية إلى الرفاهية الذاتية على أنها مقارنة ذهنية بين حياة الفرد أو ظروفه أو ظروفه بمعيار موضوعي أو ذاتي محدد، إذ تؤدي الظروف الشخصية التي تتجاوز هذا المعيار إلى رفاهية ذاتية أعلى والعكس صحيح، يمكن أن تكون هذه المقارنات ومستويات الرفاهية الذاتية المرتبطة بها واعية كما هو الحال في تقييم الحياة أو غير واعية كما هو الحال في العمليات العاطفية، على هذا النحو تعد النظريات التقييمية نتائج رئيسية ومحددات للرفاهية الذاتية، يمكن تقسيم النظريات التقييمية إلى مجموعتين فرعيتين بناءً على كيفية صياغة المعيار المستخدم للمقارنة، في نظرية البناء الاجتماعي غالباً ما يستخدم الأقران كمعيار للمقارنة، إذا اعتقد الفرد أنه أفضل حالاً من الآخرين فسيكون لديه رفاهية ذاتية أعلى (Michalos 1980, p385) في نظرية التكيف ونطاق التردد يستخدم ماضي الفرد غالباً لتحديد هذا المعيار، إذا تجاوزت حياته الحالية هذا المعيار فسيكون لديه مستوى أعلى من الرفاهية الذاتية، يركز ميدو وآخرون (Meadow et al, 1992) على الدخل ويقترحون تأثير مركب، إذ يكون المعيار دائماً مزيجاً من ماضي الفرد وظروف الآخرين، كما تقترح نظرية البناء الاجتماعي أن هذا المعيار هو تقييم الفرد لما ينبغي أن تكون عليه الحياة، ينظر هذا المعيار إلى الرفاهية الذاتية كمفهوم مجتمعي أو جماعي مشترك مثل "الجمال" أو "الإنصاف"، يوظف كيفية إجراء الناس للمقارنات الاجتماعية، وبموجب نظرية البناء الاجتماعي تمثل الرفاهية الذاتية الفجوة بين تصورات ماهية الحياة وأفكار كيف ينبغي أن تكون، لا يعتمد معيار المقارنة على الخبرة أو الحدث أو الشعور بل يعتمد على مفهوم ماهية الرفاهية الذاتية (Meadow et al, 1992, p23).

تستحق نظرية التكيف ذكراً خاصاً لأنها تتعلق بصياغة الفرد للمعايير، إذ تفترض النظرية وجود خط أساس فردي للرفاهية الذاتية يتحرك صعوداً أو هبوطاً بناءً على ظروف حياة الفرد ومواقفه وتجاربه، وبهذه الطريقة تختلف عن كل من نموذج التوازن الديناميكي ونظرية نقطة الضبط المذكورة أعلاه والتي تركز على الشخصية كعامل محرك لخط الأساس. كذلك تشير نظرية التكيف إلى أنه عندما تقع الأحداث لأول مرة يمكن أن يكون لها تأثير إيجابي أو سلبي على الرفاهية الذاتية، ومع ذلك بمرور الوقت يتكيف الشخص مع مثل هذه الأحداث، ويقبل تأثيرها على الرفاهية الذاتية، على سبيل المثال إذا كانت الأحداث في حياة الفرد الشخصية أعلى من المعيار الحالي فسيؤدي ذلك إلى تحسين الرفاهية الذاتية ولكن مع استمرار هذه الأحداث الإيجابية (Michalos 1980, p386).

الفصل الثالث منهج البحث وإجراءاته:

يتضمن هذا الفصل استعراضاً للخطوات التي اتبعها الباحث لتحقيق أهداف البحث، بما في ذلك تحديد مجتمع الدراسة، واختيار العينة الممثلة، ووصف أدوات المستخدمين، والإجراءات الإحصائية المستخدمة للتحقق من صحة



الأدوات، والأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث.

#### ١- منهج البحث : Research Method

اعتمد البحث، الحالي المنهج الوصفي الارتباطي، إذ يقوم على وصف وتفسير وتحديد الظروف القائمة بين الوقائع من خلال جمع البيانات وتبويبها وتفسيرها وتحليلها، فقد اعتمدت الدراسة الحالية المنهج الوصفي الارتباطي (جابر، وكاظم، ١٩٨٧: ١٣٤).

٢- مجتمع البحث Research Population "يتكون مجتمع البحث من طلبة المرحلة المتوسطة للصفين الأول والثالث متوسط في تربية الرصافة الثانية في بغداد للعام الدراسي (٢٠٢٥-٢٠٢٦)، والبالغ عددها (٣٩٧٦٧)، بواقع (٢١٢٣١) من الذكور و (١٨٥٣٦) من الإناث".

٣- عينة البحث Research Sample: "قام الباحث باختيار عينة البحث الحالي بالطريقة الطبقيّة العشوائية، إذ بلغ مجموع العينة (٤٠٠)، من طلبة الصفين الأول والثالث ومن كلا الجنسين، بنسبة (١٪) من مجتمع البحث.

#### ٤- أدوات البحث :

##### أولاً: مقياس السلوكيات المعززة للصحة

تم استعمال مقياس السلوكيات المعززة للصحة اعداد(NESS; Curtiss, ٢٠٠٥) والذي تكون من (٥٢) فقرة موزعة على ست ابعاد هي (المسؤولية الصحية، النشاط البدني، النمو الروحي، التواصل، العلاقات الشخصية، التغذية) وتوزعت فقرات المقياس على الابعاد بما يلي: المسؤولية الصحية ٣، ٩، ١٥، ٢١، ٢٧، ٣٣، ٣٩، ٤٥، ٥١، النشاط البدني ٤، ١٠، ١٦، ٢٢، ٢٨، ٣٤، ٤٠، ٤٦، التغذية ٢، ٨، ١٤، ٢٠، ٢٦، ٣٢، ٣٨، ٤٤، ٥٠، النمو الروحي ٦، ١٢، ١٨، ٢٤، ٣٠، ٣٦، ٤٢، ٤٨، ٥٢، العلاقات الشخصية ١، ٧، ١٣، ١٩، ٢٥، ٣١، ٣٧، ٤٣، ٤٩، إدارة الإجهاد، ١١، ١٧، ٢٣، ٢٩، ٣٥، ٤١، ٤٧) ويتوزع ضمن مقياس ليكرت الرباعي (أبداً، أحياناً، غالباً، بشكل روتيني). وكانت اوزان المقياس (١، ٢، ٣، ٤).

##### التحليل الاحصائي للفقرات:

القوة التمييزية لفقرات مقياس السلوكيات المعززة للصحة: تشير القدرة التمييزية إلى مدى قدرة الفقرة أو الاختبار على التفرقة بين المفحوصين ذوي الأداء المرتفع وأولئك ذوي الأداء المنخفض في الاختبار بشكل عام، حيث يتم استبعاد الفقرات التي لا تمتلك هذه القدرة أو تعديلها لتحسين أدائها وتحليل هذه الخاصية طبق الباحث المقياس على أفراد العينة البالغ عددهم (٤٠٠) طالب وطالبة، وتم ترتيب درجاتهم الكلية من الأعلى إلى الأدنى بعد ذلك تم تحديد المجموعتين المتطرفتين بنسبة ٢٧٪ من الأفراد لكل مجموعة بحيث ضمت المجموعة العليا ١٠٨ أفراد والمجموعة الدنيا ١٠٨ أفراد لاستخراج القوة التمييزية لكل فقرة استخدم الباحث اختبار تاني لعينتين مستقلتين (t-test) مقارنة متوسط درجات المجموعتين على كل فقرة من فقرات المقياس مع اعتبار القيمة التائية المحسوبة مؤشراً على قدرة الفقرة على التمييز وأظهرت النتائج أن جميع الفقرات كانت مميزة إحصائياً، حيث تجاوزت قيمتها التائية المحسوبة القيمة التائية الجدولية البالغة (١،٩٦) بدرجة حرية (٣٩٨) وعمتوى دلالة (٠،٠٥). يوضح الجدول (١) نتائج حساب القوة التمييزية لجميع فقرات المقياس.

فصلية محكمة تُعنى بالبحوث والدراسات العلمية والإنسانية والفكرية

العدد ( ١٨ ) السنة الخامسة رمضان ١٤٤٧ هـ آذار ٢٠٢٦ م



جدول رقم (١) نتائج الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لحساب القوة التمييزية لفقرات مقياس السلوكيات المعززة

للصححة لدى الطلبة المراهقين

الدالة	ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية	
		متوسط حاصل	التحرارة معياري	متوسط حاصل	التحرارة معياري	الجدولية	المحسوبة
دالة	١	٤,١٢٣	-٠,٤٥٦	٦,١٢٣	١,٥٦٧	٨,٦٤٥	١,٥٦٧
دالة	٢	٧,٧٦٣	-٠,٤٥٦	٤,١٢٣	١,٥٦٧	٨,٨٨٤	١,٧٨٤
دالة	٣	٥,٦٧٨	١,٧٦٥	٧,٤٣٤	١,٢٧٤	٤,٤٥٦	١,٢٧٤
دالة	٤	٤,٣٦٧	١,٨٤٤	٥,٣٤٧	-٠,١٤٦	٤,٧٤٨	١,٢٧٤
دالة	٥	٥,٧٦٥	١,٤٨٧	٥,٥٤٣	١,٥٧٥	٦,٨٣٤	١,٥٧٥
دالة	٦	٤,١٨٧	-٠,٤١٢	٢,٢٤٨	١,٦٥١	٨,٤٤٨	١,٦٥١
دالة	٧	٥,٣٢٣	١,٤٨٧	٢,٢١٢	١,٣٥٤	٤,٢٤٣	١,٣٥٤
دالة	٨	٥,٧٧١	١,٢٣٢	٢,٠٤٨	١,٠١٢	٧,٦٤٨	١,٠١٢
دالة	٩	٥,٤٨٧	١,٤٤٨	٢,٥٥٤	١,٢٦٥	٥,٥١٢	١,٢٦٥
دالة	١٠	٤,١٨٧	-٠,٤١٢	٢,٢٤٨	١,٦٥١	٨,٤٤٨	١,٦٥١
دالة	١١	٥,٣٢٣	١,٤٨٧	٢,٢١٢	١,٣٥٤	٤,٢٤٣	١,٣٥٤
دالة	١٢	٥,٧٧١	١,٢٣٢	٢,٠٤٨	١,٠١٢	٧,٦٤٨	١,٠١٢
دالة	١٣	٥,٤٨٧	١,٤٤٨	٢,٥٥٤	١,٢٦٥	٥,٥١٢	١,٢٦٥
دالة	١٤	٤,١٨٨	-٠,٤٤٨	٢,٨٤٣	١,٥٤٨	٥,٤٨٧	١,٥٤٨
دالة	١٥	٥,٨٧٦	١,١٧٦	٢,٤٤٨	١,٣٥٤	٦,٤٣٧	١,٣٥٤
دالة	١٦	٥,٤٢١	-٠,٧١٢	٥,٠١٢	١,٢٨٧	٥,٤٤٨	١,٢٨٧
دالة	١٧	٤,١٠١	-٠,٤٤٥	٢,٨٤٨	١,٢٤٦	٧,٦٨٢	١,٢٤٦
دالة	١٨	٤,٣٥١	-٠,٧٥٢	٢,٤٥٥	١,٠٦٢	١١,١٥٨	١,٠٦٢
دالة	١٩	٤,٨١٢	-٠,٤٦٥	٥,١٧٦	١,٤٦٥	٨,٤٦٥	١,٤٦٥
دالة	٢٠	٤,١٨٧	-٠,٤١٢	٢,٢٤٨	١,٦٥١	٨,٤٤٨	١,٦٥١
دالة	٢١	٥,٣٢٣	١,٤٨٧	٢,٢١٢	١,٣٥٤	٤,٢٤٣	١,٣٥٤
دالة	٢٢	٥,٧٧١	١,٢٣٢	٢,٠٤٨	١,٠١٢	٧,٦٤٨	١,٠١٢
دالة	٢٣	٥,٤٨٧	١,٤٤٨	٢,٥٥٤	١,٢٦٥	٥,٥١٢	١,٢٦٥
دالة	٢٤	٤,١٨٨	-٠,٤٤٨	٢,٨٤٣	١,٥٤٨	٥,٤٨٧	١,٥٤٨
دالة	٢٥	٥,٨٧٦	١,١٧٦	٢,٤٤٨	١,٣٥٤	٦,٤٣٧	١,٣٥٤
دالة	٢٦	٥,٤٢١	-٠,٧١٢	٥,٠١٢	١,٢٨٧	٥,٤٤٨	١,٢٨٧
دالة	٢٧	٤,١٠١	-٠,٤٤٥	٢,٨٤٨	١,٢٤٦	٧,٦٨٢	١,٢٤٦
دالة	٢٨	٤,٣٥١	-٠,٧٥٢	٢,٤٥٥	١,٠٦٢	١١,١٥٨	١,٠٦٢
دالة	٢٩	٤,٨١٢	-٠,٤٦٥	٥,١٧٦	١,٤٦٥	٨,٤٦٥	١,٤٦٥
دالة	٣٠	٤,١٨٧	-٠,٤١٢	٢,٢٤٨	١,٦٥١	٨,٤٤٨	١,٦٥١
دالة	٣١	٥,٣٢٣	١,٤٨٧	٢,٢١٢	١,٣٥٤	٤,٢٤٣	١,٣٥٤
دالة	٣٢	٥,٧٧١	١,٢٣٢	٢,٠٤٨	١,٠١٢	٧,٦٤٨	١,٠١٢
دالة	٣٣	٥,٤٨٧	١,٤٤٨	٢,٥٥٤	١,٢٦٥	٥,٥١٢	١,٢٦٥
دالة	٣٤	٤,١٨٨	-٠,٤٤٨	٢,٨٤٣	١,٥٤٨	٥,٤٨٧	١,٥٤٨
دالة	٣٥	٥,٨٧٦	١,١٧٦	٢,٤٤٨	١,٣٥٤	٦,٤٣٧	١,٣٥٤
دالة	٣٦	٥,٤٢١	-٠,٧١٢	٥,٠١٢	١,٢٨٧	٥,٤٤٨	١,٢٨٧
دالة	٣٧	٤,١٠١	-٠,٤٤٥	٢,٨٤٨	١,٢٤٦	٧,٦٨٢	١,٢٤٦
دالة	٣٨	٤,٣٥١	-٠,٧٥٢	٢,٤٥٥	١,٠٦٢	١١,١٥٨	١,٠٦٢
دالة	٣٩	٤,٨١٢	-٠,٤٦٥	٥,١٧٦	١,٤٦٥	٨,٤٦٥	١,٤٦٥
دالة	٤٠	٤,١٨٧	-٠,٤١٢	٢,٢٤٨	١,٦٥١	٨,٤٤٨	١,٦٥١
دالة	٤١	٥,٣٢٣	١,٤٨٧	٢,٢١٢	١,٣٥٤	٤,٢٤٣	١,٣٥٤
دالة	٤٢	٥,٧٧١	١,٢٣٢	٢,٠٤٨	١,٠١٢	٧,٦٤٨	١,٠١٢
دالة	٤٣	٥,٤٨٧	١,٤٤٨	٢,٥٥٤	١,٢٦٥	٥,٥١٢	١,٢٦٥
دالة	٤٤	٤,١٨٨	-٠,٤٤٨	٢,٨٤٣	١,٥٤٨	٥,٤٨٧	١,٥٤٨
دالة	٤٥	٥,٨٧٦	١,١٧٦	٢,٤٤٨	١,٣٥٤	٦,٤٣٧	١,٣٥٤
دالة	٤٦	٥,٤٢١	-٠,٧١٢	٥,٠١٢	١,٢٨٧	٥,٤٤٨	١,٢٨٧
دالة	٤٧	٤,١٠١	-٠,٤٤٥	٢,٨٤٨	١,٢٤٦	٧,٦٨٢	١,٢٤٦
دالة	٤٨	٤,٣٥١	-٠,٧٥٢	٢,٤٥٥	١,٠٦٢	١١,١٥٨	١,٠٦٢
دالة	٤٩	٤,٨١٢	-٠,٤٦٥	٥,١٧٦	١,٤٦٥	٨,٤٦٥	١,٤٦٥
دالة	٥٠	٤,١٨٧	-٠,٤١٢	٢,٢٤٨	١,٦٥١	٨,٤٤٨	١,٦٥١
دالة	٥١	٥,٣٢٣	١,٤٨٧	٢,٢١٢	١,٣٥٤	٤,٢٤٣	١,٣٥٤
دالة	٥٢	٥,٧٧١	١,٢٣٢	٢,٠٤٨	١,٠١٢	٧,٦٤٨	١,٠١٢



فصلية محكمة تُعنى بالبحوث والدراسات العلمية والإنسانية والفكرية

الاتساق الداخلي) حساب ارتباط درجة المجال بالدرجة الكلية يشير هذا الأسلوب الى أهم الطرق المستخدمة لتقييم الاتساق الداخلي لفقرات المقياس، حيث يعكس صدق الاتساق مدى توافق الفقرة مع المجال الذي تنتمي إليه ولتحديد صدق كل فقرة اعتمد الباحث على معامل ارتباط بيرسون (Person correlation) بين درجات كل فقرة ودرجات المجال الكلي نظراً لأن درجات الفقرات متصلة ومتدرجة وقد تكونت عينة حساب صدق الفقرات من (٤٠٠) طالب وطالبة وأظهرت النتائج أن جميع معاملات الارتباط كانت دالة إحصائياً عند مقارنتها بالقيمة الحرجة لمعامل الارتباط عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣٩٨). وتشير هذه النتائج إلى أن المقياس يتمتع بمستوى جيد من الصدق لقياس الظاهرة المستهدفة ويوضح الجدول (٢) نتائج معاملات ارتباط الفقرات بالمجالات المقابلة لها.

## فصلية مُحكّمة تُعنى بالبحوث والدراسات العلمية والإنسانية والفكرية

العدد (١٨) السنة الخامسة رمضان ١٤٤٧ هـ آذار ٢٠٢٦ م



فصلية مُحكّمة تُعنى بالبحوث والدراسات العلمية والإنسانية والفكرية.



٥٣٥

جدول رقم (٢) قيم معاملات ارتباط درجة المجال بالدرجة الكلية لفقرات مقياس السلوكيات المعززة للصحة لدى المراهقين

المجال	عدد الفقرات	معامل الارتباط	المجال	عدد الفقرات	معامل الارتباط	المجال	عدد الفقرات	معامل الارتباط
المسؤولية الصحية	9	0,513	العلاقات الشخصية	9	0,580	النمو الروحي	9	0,630
		0,502			0,592			0,549
		0,352			0,280			0,323
		0,639			0,523			0,247
		0,542			0,268			
		0,670			0,543			
		0,695			0,665			
		0,560			0,543			
		0,400			0,456			
		0,521			0,556			
النشاط البدني	9	0,442	التغذية	9	0,468	التواصل	9	0,650
		0,471						0,248
		0,581						0,231
		0,493			0,532			0,445
		0,509			0,587			0,432
		0,654			0,632			0,576
		0,543			0,587			0,309
		0,432			0,487			0,498
					0,532			0,444

الخصائص السايكومترية لمقياس السلوكيات المعززة للصحة

الصدق: Validity :

الصدق الظاهري:

يشير الصدق الظاهري الى أحد مؤشرات الصدق المهمة ويتم التحقق منه من خلال استشارة عدد من المختصين والخبراء لتقدير مدى تمثيل الفقرات أو العبارات للصفة المراد قياسها وقد اعتمد الباحث في مقياس السلوكيات المعززة للصحة على هذا الأسلوب عند إعداد الفقرات، إذ تم عرضها على مجموعة من الخبراء المتخصصين في مجالي العلوم التربوية والنفسية لتقييم مدى صلاحيتها وقدرتها على قياس السلوكيات المعززة للصحة وقد تحقق الصدق الظاهري للمقياس عندما اتفق الخبراء على أن الفقرات تمثل المحتوى المقصود بدقة، وأنها مناسبة لغرض قياس السلوكيات الصحية لدى الطلبة المراهقين

صدق البناء (Construct Validity):

يشير صدق البناء إلى مدى قدرة الاختبار أو المقياس على قياس الظاهرة أو السمة السلوكية المقصودة بدقة، وهو يشمل جميع أنواع الصدق الأخرى، وقد تحقق الباحث من صدق البناء في هذه الدراسة باستخدام مؤشرين رئيسيين، هما: أولاً، التمييز بين المجموعتين المتطرفتين لمعرفة قدرة الفقرات على التفريق بين الأفراد ذوي الأداء المرتفع والأداء المنخفض، وثانياً، تحليل علاقة درجة فقرة المجال بالدرجة الكلية للمقياس بما يضمن أن كل فقرة تسهم بشكل فعال في قياس الظاهرة المستهدفة.

ثانياً: ثبات المقياس Scales Reliability :

ولاستخراج ثبات المقياس اعتمد الباحث طريقتين هما:-

طريقة الاختبار-إعادة الاختبار Test-Retest :

يتم حساب الثبات من خلال الارتباط بين درجات مجموعة من الطلبة على المقياس عند تطبيقه مرتين بفواصل زمني

محدد ولغرض تطبيق هذه الطريقة أعيد تطبيق المقياس على عينة مكونة من (٥٠) طالباً وطالبة بعد فترة زمنية بلغت (١٤) يوم من التطبيق الأول ثم تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين الدرجتين وأظهرت النتائج أن معامل الثبات بلغ (٠,٨٩)، وهي قيمة تشير إلى استقرار جيد لإجابات الأفراد على المقياس عبر الزمن.  
ب- معادلة ألفا كرونباخ Cronbach's Alpha :

تعد طريقة معامل الفايكرونيانج مثال لطرق تحليل التباين في حساب معامل الثبات للاختبارات المرجعة إلى لتي تعد إحدى طرق تحليل التباين لحساب الثبات للاختبارات غير المعتمدة على السرعة، وقد تم تطبيق هذه الطريقة على درجات العينة الأساسية المكونة من (٤٠٠) طالب وطالبة، وبلغ معامل ألفا للمقياس ككل (٠,٨٧)، وهو ما يعد مؤشراً جيداً على الثبات الداخلي للمقياس ويعكس اتساق الفقرات في قياس الظاهرة المستهدفة.  
جدول (٣) قيم ثبات مقياس السلوكيات المعززة للصحة بطريقة الاعداد والفايرونياخ

المجال	اعادة الاختبار	الفايرونياخ
المسؤولية الصحية	0,78	0,80
النشاط البدني	0,79	0,81
النمو الروحي	0,77	0,85
التواصل	0,75	0,83
العلاقات الشخصية	0,79	0,82
التغذية	0,75	0,80

المقياس بالصيغة النهائية: أظهر التحليل الإحصائي لكل فقرة من فقرات مقياس السلوكيات المعززة للصحة أن المقياس النهائي يتكون من (٥٢) فقرة من نوع الجملة التقريرية، كل فقرة تقابل اربع اختبارات للإجابة (١، ٢، ٣، ٤) من الإجابة التي تعطى عند تعديل الدرجة وبذلك يكون مدى درجات الاستجابة على المقياس ما بين (٥٢) و (٢٠٨) درجة مع وجود قيمة متوسطة نظرية هو (١٣٠) درجة  
ثانياً: مقياس الرفاهية الذاتية

لعدم توفر مقياس يمثل عينة البحث، إذ قام الباحث باعداد مقياس الرفاهية الذاتية بالاعتماد على الدراسات السابقة والأطر النظرية وفي سبيل إعداد مقياس الرفاهية الذاتية اتبع الباحث الخطوات التالية الاطلاع على ومراجعة التوجهات النظرية في مجال الرفاهية الذاتية، والاطلاع على ما توافر من مقياس واستبيانات وفي ضوء ذلك تمت صياغة (٢٠) فقرة تتضمن خمسة بدائل للإستجابة هي: تنطبق تماماً - ٥ درجات، تنطبق إلى حد ما = ٤ درجات، محايدة = ٣ درجات، "لا تنطبق إلى حد ما - درجتان" لا تنطبق تماماً - درجة واحدة.  
التحليل الاحصائي للفقرات:

القوة التمييزية لفقرات مقياس الرفاهية الذاتية  
يشير كابالان وساكوازو (١٩٨٢) إلى أن تمييز الفقرة يعكس قدرة كل فقرة على التفرقة بين الأفراد الذين حصلوا على درجات عالية في المقياس وأولئك الذين حصلوا على درجات منخفضة، ويعرف هذا الأسلوب باسم طريقة المجموعتين الطرفيتين ولتطبيق هذا الأسلوب قام الباحث بتطبيق المقياس على أفراد العينة البالغ عددهم (٤٠٠) طالب وطالبة وتصحيح استمارات الإجابة بعد ذلك تم ترتيب درجات الأفراد من الأعلى إلى الأدنى لكل نمط على حدة وتم تحديد المجموعتين الطرفيتين بنسبة ٢٧٪ من الأفراد في كل مجموعة بحيث ضمت المجموعة العليا ١٠٨

## فصلية مُحكّمة تُعنى بالبحوث والدراسات العلمية والإنسانية والفكرية

العدد (١٨) السنة الخامسة رمضان ١٤٤٧ هـ آذار ٢٠٢٦ م



فصلية مُحكّمة تُعنى بالبحوث والدراسات العلمية والإنسانية والفكرية.



٥٣٧

طلاب والمجموعة الدنيا ١٠٨ طلاب لحساب القوة التمييزية لكل فقرة، استخدم الباحث اختبار تائي لعينتين مستقلتين (t-test) لمقارنة متوسط درجات المجموعتين على كل فقرة من فقرات المقياس مع اعتبار القيمة الثانية المحسوبة مؤشراً على قدرة الفقرة على التمييز وأظهرت النتائج أن جميع الفقرات كانت مميزة إحصائياً حيث تجاوزت قيمتها الثانية المحسوبة القيمة الثانية الجدولية البالغة (١,٩٦) بدرجة حرية (٣٩٨) وبمستوى دلالة (٠,٠٥). ويوضح الجدول (٤) نتائج حساب القوة التمييزية لجميع فقرات المقياس.

جدول رقم (٤)

نتائج الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لحساب القوة التمييزية لفقرات مقياس الرضاية الذاتية

الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة الثانية	
	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري	المحسوبة	الجدولية
١	٤,٨١٢	٠,٤٦٥	٣,١٧٦	١,٤٦٥	٨,٤٦٥	١,٩٦٥
٢	٤,٣٤٣	٠,٩٩٨	٢,٤٧٦	١,٥٨٧	٨,١٤٣	١,٩٦٥
٣	٤,١٧٦	١,٠٢٣	٣,١٧٦	١,٣١٢	٤,٦٧٦	١,٩٦٥
٤	٣,٣٨٧	١,٣٨٧	٢,٦٤٣	٠,٩٦٥	٣,٦٤٣	١,٩٦٥
٥	٤,٠٣٢	١,٠٩٨	٢,٤٨٧	١,٣٨٧	٦,٥٥٤	١,٩٦٥
٦	٤,٣٧٦	٠,٨٨٧	٢,٢٧٦	١,٤٣١	٩,٨٨٧	١,٩٦٥
٧	٣,٢٧٦	١,٦١٢	٢,٢٤٣	١,٣٥٤	٣,٤٤٣	١,٩٦٥
٨	٤,١١٢	١,٤٧٦		١,٢٩٨	٣,٨٣٢	١,٩٦٥
٩	٣,٥٢٣	١,٤٩٨	٢,٢٩٨	١,١٤٣	٥,٥٩٨	١,٩٦٥
١٠	٤,٠٦٥	١,١٨٧	٢,١٤٣	١,٠٤٣	٩,١٤٣	١,٩٦٥
١١	٤,١٨٧	٠,٩١٢	٢,٢٩٨	١,٦٥١	٨,٩٩٨	١,٩٦٥
١٢	٣,٣٢٣	١,٤٨٧	٢,٢١٢	١,٣٥٤	٤,٢٤٣	١,٩٦٥
١٣	٣,٧٧١	١,٢٣٢	٢,٠٩٨	١,٠١٢	٧,٦٩٨	١,٩٦٥
١٤	٣,٤٨٧	١,٤٩٨	٢,٥٥٤	١,٢٦٥	٣,٥١٢	١,٩٦٥
١٥	٣,٧١٢	١,٢٦٥	٢,٠١٢	١,١٣٢	٧,٧٧٦	١,٩٦٥
١٦	٤,١٩٨	٠,٩٩٨	٢,٨٤٣	١,٥٩٨	٥,٩٨٧	١,٩٦٥
١٧	٣,٨٧٦	١,١٧٦	٢,٤٩٨	١,٣٥٤	٦,٤٣٧	١,٩٦٥
١٨	٣,٩٢١	٠,٧١٢	٣,٠١٢	١,٢٨٧	٥,٩٩٨	١,٩٦٥
١٩	٤,١٠١	٠,٩٨٥	٢,٨٩٨	١,٢٩٦	٧,٦٨٢	١,٩٦٥
٢٠	٤,٣٥١	٠,٧٥٢	٢,٩٥٣	١,٠٦٢	١١,١٥٩	١,٩٦٥

يتضح من النتائج الواردة في الجدول أعلاه أن جميع القيم الثانية المحسوبة ذات دلالة إحصائية مقارنة بالقيم الثانية في الجدول عند ثلاثة مستويات دلالة ودرجات الحرية (٣٩٨)، إذ تتمتع جميع الفقرات في المقياس بقوة تمييزية عالية الاتساق الداخلي (ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس: يمكن التحقق من صدق الفقرة من خلال دراسة العلاقة بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس، حيث يشير ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية إلى أن الفقرة تقيس نفس المفهوم الذي يقيسه المقياس ككل) (Anastasi, ١٩٧٦: ١٥٤) ولتحقيق ذلك استخدم الباحث معامل ارتباط بيرسون لحساب العلاقة بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية واعتمدت الدرجة الكلية كمعيار داخلي لتقييم صدق الفقرات، وأظهرت النتائج أن جميع معاملات الارتباط كانت دالة إحصائياً عند مقارنتها بالقيمة الحرجة البالغة (٠,١٣٩) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣٩٨)، مما يدل على أن فقرات المقياس تعكس بدقة المجالات التي تنتمي إليها يوضح الجدول (٥) نتائج معاملات الارتباط لكل فقرة.

فصلية محكمة تُعنى بالبحوث والدراسات العلمية والإنسانية والفكرية

العدد ( ١٨ ) السنة الخامسة رمضان ١٤٤٧ هـ آذار ٢٠٢٦ م



جدول (٥) قيم معاملات ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية ل فقرات مقياس الرفاهية الذاتية

رقم	معامل	رقم	معامل	رقم	معامل	رقم	معامل	رقم	معامل
الفقرة	الارتباط	الفقرة	الارتباط	الفقرة	الارتباط	الفقرة	الارتباط	الفقرة	الارتباط
1	0,513	5	0,592	9	0,681	13	0,647	17	0,681
2	0,502	6	0,470	10	0,643	14	0,503	18	0,643
3	0,352	7	0,695	11	0,612	15	0,681	19	0,612
4	0,639	8	0,560	12	0,725	16	0,552	20	0,725

الخصائص السايكومترية لمقياس الرفاهية الذاتية

أولاً : صدق المقياس : تم التحقق من صدق المقياس الحالي من خلال الاجراءات الاتية:

أ- الصدق الظاهري:

تحقق الباحث من الصدق الظاهري لمقياس الرفاهية الذاتية من خلال تحديد التعريف واعداد الفقرات وقد تم تحقيقه عندما اتفق الخبراء المتخصصون في العلوم التربوية والنفسية على صلاحية الفقرات في قياس الرفاهية الذاتية.

ب- صدق البناء (Constrcut Validity):

إذ تحقق الباحث من صدق البناء من خلال القوة التمييزية والاتساق الداخلي

ثانياً : ثبات المقياس Scales Reliability :

تم حساب الثبات بطريقي اعادة الاختبار والفاكرونيخ والاتي:

أ- طريقة الاختبار- إعادة الاختبار Test-Retest :

ولغرض تقدير الثبات باستخدام هذه الطريقة، أعيد تطبيق المقياس على عينة مكونة من (٥٠) طالباً وطالبة بعد فترة زمنية بلغت (١٥) يوماً من التطبيق الأول. ثم تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيقين، وأظهرت النتائج أن قيمة الثبات بلغت (٠,٧٨)، وهي قيمة تشير إلى استقرار جيد

ب- معادلة ألفا كرونباخ Cronbach's Alpha :

ولاستخراج الثبات بهذه الطريقة تم تطبيق معادلة الفاكرونيخ على استجابات عينة التحليل الاحصائي التي بلغت (٤٠٠) استجابة، وبعد تطبيق المعادلة كانت قيم الثبات (٠,٧٩) وهذه القيمة مقبولة وذات معامل ثبات عال لذلك يتميز هذا المقياس بالاتساق الداخلي

المقياس بصيغته النهائية : أظهر التحليل الإحصائي لكل فقرة من فقرات مقياس الرفاهية الذاتية أن المقياس النهائي يتألف من (٢٠) فقرة من نوع الجملة التقريرية، كل فقرة تقابلها خمس اختيارات متدرجة وعليه فإن من الإجابات لإعطائها في تعديل الدرجات (١, ٢, ٣, ٤, ٥)، بحيث كان مدى درجات الاستجابة للمقياس بين (٢٠) و (١٠٠) درجة، وكان المتوسط النظري (٦٠) درجة.

الفصل الرابع: تفسير النتائج ومناقشتها:

يعرض هذا الفصل النتائج التي تم الحصول عليها ويفسرها بما يتماشى مع الأهداف المحددة ويناقشها وفقاً للإطار النظري المعتمد في هذه الدراسة والبحوث السابقة، مستخلصاً سلسلة من الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات. الهدف الاول : التعرف على السلوكيات المعززة للصحة لدى المراهقين.

لتحقيق هدف الدراسة، قام الباحث بتطبيق مقياس السلوكيات المعززة للصحة، والمكون من (٥٢) فقرة، على عينة البحث التي بلغت (٤٠٠) طالب وطالبة من المراهقين وأظهرت نتائج التحليل أن المتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة على المقياس بلغ (١٣٦,٦٧١) درجة، بانحراف معياري قدره (٢١,٩٣٥) وعند اختبار دلالة الفرق بين هذا المتوسط والمتوسط الفرضي للمقياس البالغ (١٣٠) درجة، تبين أن الفرق كان دالاً إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، حيث بلغت القيمة الثانية المحسوبة (٧,٣٢٢) وهي أكبر من القيمة الثانية الجدولية البالغة (١,٩٦) بدرجة حرية (٣٩٩). وتشير هذه النتائج إلى أن الطلبة المراهقين يتبعون السلوكيات المعززة للصحة بشكل ملحوظ



فصلية محكمة تُعنى بالبحوث والدراسات العلمية والإنسانية والفكرية

فصلية مُحَكِّمة تُعنى بالبحوث والدراسات العلمية والإنسانية والفكرية

العدد ( ١٨ ) السنة الخامسة رمضان ١٤٤٧ هـ آذار ٢٠٢٦ م



فصلية مُحَكِّمة تُعنى بالبحوث والدراسات العلمية والإنسانية والفكرية.



٥٣٩

يوضح الجدول (٦) نتائج هذا التحليل

جدول (٦) تحليل تباين الاحادي لمقياس السلوكيات المعززة للصحة

المتغير	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية		الدلالة (0,05)
					المحصوبة	الجدولية	
السلوكيات المعززة للصحة	400	136,671	21,935	130	7,322	1,96	دالة

وفي ضوء نتائج الجدول اعلاه يتبين ان مفهوم اتباع الطلبة المراهقين للسلوكيات المعززة للصحة إلى درجة التزام فئة المراهقين بمجموعة من الأفعال اليومية التي تسهم في الحفاظ على صحتهم الجسدية والنفسية والاجتماعية وتعزيزها، وتشمل هذه السلوكيات مجالات متعددة؛ مثل التغذية المتوازنة، النشاط البدني المنتظم، أنماط النوم السليمة، النظافة الشخصية، إدارة التوتر، تجنب السلوكيات الخطرة كالتدخين والمخدرات، بالإضافة إلى الالتزام بالتوجيهات الصحية المدرسية والأسرية وتشير هذه السلوكيات مؤشراً مهم على مستوى الوعي الصحي لدى المراهقين وقدرتها على التنبؤ بجودة الحياة والصحة المستقبلية ويؤكد علماء الصحة النفسية والتربية أن مرحلة المراهقة تمثل فترة حساسة يعاد خلالها تشكيل العادات الصحية ونمط الحياة مما يجعل هذا المتغير محورياً في أي دراسة تتعلق بالصحة المدرسية أو الوقاية السلوكية.

الهدف الثاني : التعرف على السلوكيات المعززة للصحة لدى المراهقين تبعاً لمتغيري : الجنس ( ذكور - أناث ) و الصف ( الأول - الثالث ) متوسط .

لتحقيق هذا الهدف استخرج الباحث المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيرات الجنس. الصف تبين من الجدول ( ٨ ) بعدم وجود فروق في السلوكيات المعززة للصحة تعزى للجنس، حيث كانت القيمة المحسوبة (١.٠٣٢) وهي اصغر من القيمة الجدولية البالغة (١.٩٦) وتبين كذلك بعدم وجود فروق في السلوكيات المعززة للصحة تعزى للصف، حيث كانت القيمة المحسوبة (٠.١٠)، اصغر من القيمة الجدولية البالغة (١.٩٦)، بينما تبين عدم وجود فروق في يعزى للتفاعل بين متغيري الجنسي والصف والجدول رقم (٧) يوضح ذلك.

جدول رقم (٧) نتيجة التحليل التباين الثنائي لدرجات مقياس السلوكيات المعززة للصحة بالنسبة للجنس والصف

مصدر التباين	مجموع مربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	
				المحصوبة	الجدولية
الجنس	42,023	1	42,023	1,96	غير دالة
الصف	6,87	1	6,87	0,10	غير دالة
الجنس*الصف	10,269	2	10,269	542	غير دالة
الخطأ	3846,379	396	9,713		
الكل	3866,177	398			

يمكن تفسير النتيجة بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى السلوكيات المعززة للصحة لدى الطلبة المراهقين تعزى لمتغير الجنس، وهو ما يعني أن الذكور والإناث يمارسون هذه السلوكيات بدرجات متقاربة بحيث لا تتفوق إحدى المجموعات على الأخرى بشكل ملحوظ ويعكس هذا التقارب وجود مستوى متشابه من الوعي الصحي بين الجنسين وهو أمر قد يفسر بثبات مصادر التثقيف الصحي التي يتلقاها الطلبة من الأسرة والمدرسة ووسائل الإعلام فضلاً عن أن مرحلة المراهقة تتميز بالاشترك في كثير من الضغوط والخبرات مما يجعل أنماط الممارسات الصحية متقاربة بين الذكور والإناث دون اختلافات واسعة.

كما أظهرت النتائج أيضاً عدم وجود فروق تعزى لمتغير الصف الدراسي الأمر الذي يشير إلى تماثل مستوى السلوكيات الصحية بين الطلبة في الصفوف المختلفة ويحتمل أن يعود ذلك إلى أن التوجيه الصحي المدرسي يقدم

جميع الطلبة بشكل موحد بغض النظر عن المرحلة الدراسية إضافة إلى أن المراهقين في هذه الفئة العمرية يشتركون في خصائص ثمانية وسلوكية تجعلهم متقاربين في أنماط تناول الغذاء، والنوم، والنشاط البدني، وإدارة التوتر، وغيرها من السلوكيات المرتبطة بالصحة.

أما فيما يتعلق بنتيجة عدم وجود تأثير تفاعلي بين متغيري الجنس والصف الدراسي، وجود مستوى ثابت من السلوكيات المعززة للصحة عبر جميع الفئات من الذكور والإناث وفي مختلف الصفوف مما يؤكد أن البيئة المدرسية والاجتماعية التي يعيش فيها الطلبة تساهم في تشكيل نمط سلوكي صحي عام ومتناسب بين الجميع دون تمايزات واضحة.

الهدف الثالث: التعرف على الرفاهية الذاتية لدى المراهقين.

أشارت نتائج التحليل أن المتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة على المقياس بلغ (٦٤,٥٥٤) درجة، بانحراف معياري قدره (١٨,٢٤٧) وعند اختبار دلالة الفرق بين هذا المتوسط والمتوسط الفرضي للمقياس البالغ (٦٠) درجة، تبين أن الفرق كان دالاً إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، حيث بلغت القيمة التائية المحسوبة (٤,١٥٥)، وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٦) بدرجة حرية (٣٩٩). وتشير هذه النتائج إلى أن الطلبة يتمتعون بمستوى ملحوظ من الرفاهية الذاتية، ويوضح الجدول (٨) نتائج هذا التحليل. **الجدول (٨) تحليل التباين الاحادي لمقياس الرفاهية الذاتية**

المتغير	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية		الدلالة (0,05)
					المحسوبة	الجدولية	
الرفاهية الذاتية	400	64,554	18,247	60	4,155	1,96	دالة

ويعزو الباحث ان تمتع الطلبة بالرفاهية الذاتية يفهم من خلال ما يظهر لديهم من مشاعر إيجابية واستجابات انفعالية مستقرة مثل الإحساس بالأمان النفسي، والتفاؤل، والثقة بالنفس، والقدرة على تجاوز المواقف الصعبة بطريقة صحية، كما يعكس قدرة الطالب على النظر إلى تجاربه اليومية بمنظور إيجابي وتقديره للحياة المدرسية والاجتماعية بوصفها بيئة داعمة تساعد على النمو والتطور وتتكون الرفاهية الذاتية عادة من عنصرين رئيسين: أولهما العنصر الانفعالي الذي يتمثل في توازن المشاعر الإيجابية والسلبية، وثانيهما العنصر المعرفي الذي يشمل تقييم الطالب العام لحياته ودرجة الرضا عنها.

وتبرز أهمية هذا المتغير في البيئة المدرسية لأنه يشكل أحد المحددات الأساسية للصحة النفسية والسلوكية لدى الطلبة كما يرتبط بقدرتهم على التكيف مع متطلبات المرحلة الدراسية واحتياجات النمو في سن المراهقة فالطلبة الذين يتمتعون بمستويات مرتفعة من الرفاهية الذاتية يكونون أكثر قدرة على التعامل مع الضغوط الأكاديمية والاجتماعية وأكثر ميلاً للمشاركة في الأنشطة المدرسية وأفضل في بناء علاقات إيجابية مع أقرانهم ومعلميهم مما يعزز من اندماجهم المدرسي واستقرارهم النفسي.

الهدف الرابع: التعرف على الرفاهية الذاتية لدى المراهقين تبعاً لمتغيري الجنس (ذكور - أناث) و الصف (الأول- الثالث) متوسط .

لتحقيق هذا الهدف استخرج الباحث المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيري الجنس، والصف تبين من الجدول (٩) عدم وجود فروق في الرفاهية الذاتية تعزى للجنس، حيث كانت القيمة المحسوبة (٠,٥٩)، وهي اصغر من القيمة الجدولية البالغة (١,٩٦)، كذلك عدم وجود فروق بالنسبة للصف، حيث كانت القيمة المحسوبة (٠,٨١)، اصغر من القيمة الجدولية البالغة (١,٩٦)، كذلك تبين عدم وجود فروق يعزى للتفاعل بين متغيري الجنسي والصف والجدول رقم (٩) يوضح ذلك.

فصلية مُحكّمة تُعنى بالبحوث والدراسات العلمية والإنسانية والفكرية

العدد (١٨) السنة الخامسة رمضان ١٤٤٧ هـ آذار ٢٠٢٦ م



فصلية مُحكّمة تُعنى بالبحوث والدراسات العلمية والإنسانية والفكرية.



٥٤١

جدول رقم (٩) نتيجة التحليل التباين الثنائي لدرجات مقياس الرفاهية الذاتية بالنسبة للجنس والصف

الدالة	القيمة القائية		متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
	المجدولية	المحسوبة				
غير دالة	1,96	059,	49,662	1	49,662	الجنس
غير دالة		0.81	6,369	1	6,369	الصف
غير دالة		1,22	65,760	2	65,760	الجنس*الصف
			28,329	396	11218,121	الخطأ
				398	11417,750	الكل

ويمكن تفسير هذه بأن تأثير أحد هذين المتغيرين لا يعتمد على الآخر في تفسير مستوى الرفاهية التي يتمتع بها الطلبة المراهقون ويعني ذلك أن الذكور والإناث على اختلاف صفوفهم الدراسية يظهرون مستويات متقاربة من الرفاهية الذاتية دون أن يحدث تباين ناتج عن الجمع بين الجنس والصف معاً فعدم وجود هذا التفاعل يشير إلى أن الرفاهية الذاتية تسير على نمط ثابت بين جميع الفئات المدروسة، إذ لا يؤثر الصف الدراسي في مستوى الرفاهية بطريقة تختلف بين الذكور والإناث ولا يؤثر الجنس في الرفاهية بطريقة تختلف باختلاف الصف ويحتمل كذلك أن مرحلة المراهقة بما تحمله من خصائص ثمانية وانفعالية مشتركة تسهم في تقليل الفروق بين الفئات، إذ يمر المراهقون عادة بتجارب حياتية وانفعالية متقاربة ويواجهون ضغوطاً متشابهة ويعتمدون على مصادر دعم غالباً ما تكون موحدة مما يجعل الرفاهية الذاتية لديهم تنمو بشكل متشابه عبر مختلف الصفوف ومن دون اختلافات تفاعلية بين الذكور والإناث. الهدف الخامس: التعرف على دلالة الفروق في العلاقة الارتباطية بين السلوكيات المعززة للصحة والرفاهية الذاتية لدى المراهقين.

لغرض التعرف على العلاقة بين السلوكيات المعززة للصحة والرفاهية الذاتية لدى المراهقين، تم حساب العلاقة الارتباطية وفقاً لمعامل بيرسون، إذ تبين أن معامل الارتباط دالة احصائياً لأن القيمة المحسوبة البالغة (٤,٤٩٩) أكبر من القيمة الجدولية البالغة (١,٩٦). النتائج كما موضحة في الجدول (١٠).

جدول (١٠) يبين معامل الارتباط المحسوبة بين السلوكيات المعززة للصحة والرفاهية الذاتية لدى المراهقين.

الدالة	القيمة الجدولية	القيمة المحسوبة	معامل الارتباط	المتغيرات
دالة	1,96	4,499	0,312	السلوكيات المعززة للصحة والرفاهية الذاتي.

يمكن تفسير هذه النتيجة بأن الطلبة الذين يمارسون سلوكيات صحية بنحو منتظم يميلون إلى التمتع بمستويات أعلى من الرفاهية النفسية والشعور بالرضا والتوازن في حياتهم اليومية فالعلاقة الموجبة تعني أنه كلما ارتفع تبني الطالب للسلوكيات الصحية، مثل الحفاظ على التغذية السليمة، وممارسة النشاط البدني، والنوم الكافي، وإدارة الضغوط بطرق صحيحة، انخفضت فرص تعرضه للمشاعر السلبية وارتفع مستوى مشاعره الإيجابية وتقييمه العام لحياته. وبالعكس فإن ضعف الممارسات الصحية يرتبط بانخفاض مستويات الرفاهية الذاتية مما يعكس التأثير المباشر للسلوك الصحي على جودة الحياة النفسية لدى الطلبة، وأن السلوكيات الصحية تعد من أهم محددات التوازن النفسي فهي تساعد على تنظيم الطاقة الجسدية، وتعزيز المزاج الإيجابي، وتقليل التوتر، ورفع القدرة على التكيف، وكل ذلك يؤدي إلى شعور أعلى بالرضا والراحة النفسية كما أن تبني نمط حياة صحي يجعل الطالب أكثر قدرة على التركيز والتحصيل وأكثر تفاعلاً مع البيئة المدرسية والاجتماعية وهو ما يعزز بدوره إحساسه بالإنجاز والانتماء وهما

عنصران رئيسيان في تكوين الرفاهية الذاتية.

#### الاستنتاجات: **Conclusio**

- ١ - ان الطلبة المراهقين بشكل عام يتمتعون بالسلوكيات المعززة للصحة وعدم وجود فروق بالنسبة للجنس والصف.
  - ٢- ان الطلبة المراهقين بشكل عام لديهم مستوى جيد من الرفاهية الذاتية وعدم وجود فروق بالنسبة للجنس والصف.
- وجود علاقة ارتباطية موجبة بين السلوكيات المعززة للصحة والرفاهية الذاتية لدى الطلبة المراهقين.

#### التوصيات: **Recommendations**

تعزيز البرامج المدرسية الهادفة الى نشر السلوكيات الصحية من خلال إدماج أنشطة يومية أو أسبوعية تشجع الطلبة على ممارسة النشاط البدني، وتنظيم النوم، والالتزام بالتغذية السليمة، لما لذلك من أثر مباشر في رفع مستوى الرفاهية الذاتية لديهم.

تنفيذ برامج إرشادية نفسية وصحية متكاملة تركز على تنمية مهارات إدارة الضغوط وتنظيم الانفعال وتقدير الذات باعتبارها عناصر أساسية تتقاطع مع السلوكيات الصحية وتساهم في تحسين مستويات الرفاهية الذاتية لدى الطلبة.

تفعيل دور الأسرة والمجتمع المحلي في دعم نمط الحياة الصحي للطلبة من خلال حملات توعية مشتركة بين المدرسة والجهات الصحية بما يساعد على ترسيخ السلوكيات الصحية وتعزيز الرفاهية النفسية ضمن بيئة متكاملة ومستمرة داخل المدرسة وخارجها.

#### المقترحات:

- ١- إجراء دراسة تعرف العلاقة بين السلوكيات المعززة للصحة ومتغيرات أخرى ( التناول ، سمات الشخصية مستوى الطموح ، اساليب المرح ، المرونة العقلية ).
- ٢- إجراء دراسة تطويرية حول الرفاهية الذاتية لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية لمعرفة مدى تطورها خلال التقدم في العمر.

#### المصادر: **REFERENCES**

- Brown, R. T., Boevig, A., LaRosa, A., & Carpenter, L. (2006). Health and Chronic Illness. In D. A. Wolfe, E. J. Mash, D. A. Wolfe, E. J. Mash (Eds.) , Behavioral and emotional disorders in adolescents: Nature, assessment, and treatment (pp. 505-531). New York, NY US: Guilford Publications.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55, 34-43.
- Eaton, D.K., Kann, L., Kinchen, S., Ross, J., Hawkins, J., Harris, W.A., et al. (2005). Youth Risk Behavior Surveillance – 2005. *Surveillance Summaries*, 55, SS 5.
- Greenspoon, P.J., & Saklofske, D.H. (2001). Toward an integration of subjective well-being and psychopathology. *Social Indicators Research*, 54, 81-108.
- Keyes, C.L.M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Research*, 43, 207-222.
- Levy, N.E. (2003). Examining the relationship between health-related behaviors and subjective well-being among college students. Unpublished doctoral

فصلية محكمة تُعنى بالبحوث والدراسات العلمية والإنسانية والفكرية

العدد (١٨) السنة الخامسة رمضان ١٤٤٧ هـ آذار ٢٠٢٦ م

الدراسات والبحوث  
العلمية والإنسانية  
والفكرية



فصلية محكمة تُعنى بالبحوث والدراسات العلمية والإنسانية والفكرية.



٥٤٣

dissertation: Colorado State University

Meadow HL, Mentzer JT, Rahtz DR, Sirgy MJ. A(1992) life satisfaction measure based on judgment theory. Social Indicators Research. 1992;26(1):23-59.

Michalos AC.(1980) Satisfaction and happiness. Social indicators research.;8(4):385-422.

Mullan Harris, K., Berkowitz King, R., & Gordon-Larsen, P. (2005). Healthy habits among adolescents: Sleep, exercise, diet, and body image. In K. Anderson Moore & L.H. Lippman (Eds.). What do children need to flourish? Conceptualizing and measuring indicators of positive development. New York: Springer.

Park, N. (2004). The role of subjective well-being in positive youth development. Annals of the American Academy of Political and Social Science, 591, 25-39

Pender, N. (1996). Health promotion in nursing practice (3rd ed.). Stamford, CT: Appleton and Lange.

Roeser, R.W., Eccles, J.S., & Sameroff, A.J. (2000). School as a context of early adolescents academic and social-emotional development: a summary of research findings. The Elementary School Journal, 100 (5), 443-471.



فصلية محكمة تُعنى بالبحوث والدراسات العلمية والإنسانية والفكرية

العدد ( ١٨ ) السنة الخامسة رمضان ١٤٤٧ هـ آذار ٢٠٢٦ م



## Al-Thakawat Al-Biedh Maga-

Website address

White Males Magazine

Republic of Iraq

Baghdad / Bab Al-Muadham

Opposite the Ministry of Health

Department of Research and Studies

Communications

managing editor

07739183761

P.O. Box: 33001

International standard number

ISSN 2786-1763

Deposit number

In the House of Books and Documents

(1125)

For the year 2021

e-mail

Email

off reserch@sed.gov.iq

hus65in@gmail.com





فصلية محكمة تُعنى بالبحوث والدراسات العلمية والإنسانية والفكرية

العدد (١٨) السنة الخامسة رمضان ١٤٤٧ هـ آذار ٢٠٢٦ م

**general supervisor**

Ammar Musa Taher Al Musawi

Director General of Research and Studies Department

**editor**

Mr. Dr. fayiz hatu alsharae

**managing editor**

Hussein Ali Mohammed Al-Hasani

**Editorial staff**

Mr. Dr. Abd al-Ridha Bahiya Dawood

Mr. Dr. Hassan Mandil Al-Aqili

Prof. Dr. Nidal Hanash Al-Saedy

a.m.d. Aqil Abbas Al-Rikan

a.m.d. Ahmed Hussain Hai

a.m.d. Safaa Abdullah Burhan

Mother. Dr.. Hamid Jassim Aboud Al-Gharabi

Dr. Muwaffaq Sabry Al-Saedy

M.D. Fadel Mohammed Reda Al-Shara

Dr. Tarek Odeh Mary

M.D. Nawzad Safarbakhsh

Prof. Nouredine Abu Lehya / Algeria

Mr. Dr. Jamal Shalaby/ Jordan

Mr. Dr. Mohammad Khaqani / Iran

Mr. Dr. Maha Khair Bey Nasser / Lebanon

فصلية محكمة تُعنى بالبحوث والدراسات العلمية والإنسانية والفكرية.