مجلـــة العلـــوم التربـــوية والدراســـات الإنســـانيـــة
Humanities and Educational Sciences Journal
ISSN: 2709-0302 (online)
ISSN: 2617-5908 (print)

القدرة التنبؤية للتحكم الانتباهي بالرفاهية التكاملية لدى طالبات المرحلة الثانوية في مدينة بريدة(*)

الباحثة/ رندا علي عبدالله المحسن
باحثة دكتوراه في علم النفس التربوي
كلية اللغات والعلوم الإنسانية، جامعة القصيم

أ.د/ أمل صالح سليمان الشريدة
أستاذ علم النفس التربوي
كلية اللغات والعلوم الإنسانية، جامعة القصيم

*) تاريخ تسليم البحث 4/11/2024 تاريخ قبوله للنشر 29/12/2024
*) موقع المجلة: http://hesj.org/ojs/index.php/hesj/index

القدرة التنبؤية للتحكم الانتباهي بالرفاهية التكاملية لدى طالبات المرحلة الثانوية في مدينة بريدة

الباحثة/ رندا علي عبدالله المحسن
باحثة دكتوراه في علم النفس التربوي
كلية اللغات والعلوم الإنسانية جامعة القصيم

أ.د/ أمل صالح سليمان الشريدة
أستاذ علم النفس التربوي
كلية اللغات والعلوم الانسانية جامعة القصيم

الملخص

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن القدرة التنبؤية للتحكم الانتباهي بالرفاهية التكاملية لدى طالبات المرحلة الثانوية في مدينة بريدة، كما هدفت إلى التعرف على مستويات كل من التحكم الانتباهي والرفاهية التكاملية لدى أفراد الدراسة، وتم استخدام المنهج الوصفي، وتكونت العينة الأساسية من (578) طالبة، واللاتي تم اختيارهن بطريقة عشوائية، وطُبق عليهن مقياس التحكم الانتباهي، ومقياس الرفاهية التكاملية، وأظهرت النتائج أن المستوى الكلي للتحكم الانتباهي، و(التركيز) كأحد أبعاده منخفضًا أقل من المتوسط لدى أفراد العينة، أما مستوى البعد الآخر للتحكم وهو (التحويل الانتباهي) فكان متوسطًا، كما أكدت النتائج ارتفاعًا في جميع أبعاد الرفاهية التكاملية ودرجتها الكلية لدى أفراد العينة، كما أن هناك تفاوت في الإسهامات النسبية لأبعاد التحكم الانتباهي في التنبؤ بالرفاهية التكاملية، حيث أظهرت جميع أبعاد التحكم الانتباهي إسهامات متباينة ودالة احصائيًا في التنبؤ بالرفاهية التكاملية، حيث فسر (التركيز) حوالي (19.8%) من التباينات في الرفاهية التكاملية، يليه التحويل الانتباهي والذي فسر (4.8%) من التباينات في الرفاهية التكاملية، كما أسفرت النتائج امكانية التنبؤ بالرفاهية التكاملية من خلال التحكم الانتباهي، حيث فسر التحكم الانتباهي حوالي (24.2%) من التباينات في الرفاهية التكاملية، وفي ضوء تلك النتائج تم استخلاص عدد من التوصيات بإجراء العديد من التدخلات والممارسات التطبيقية في المدارس الحكومية فيما يخص متغيرات الدراسة، وطرح بعض المقترحات.

الكلمات المفتاحية: التحكم الانتباهي، الرفاهية التكاملية، القدرة التنبؤية، طالبات المرحلة الثانوية ببريدة.

The Predictive Ability of Attentional Control with Integrative Well-Being among Female Students of High School in Buraidah City

Randa Ali Abdullah Al-Mohsen
PhD Researcher in Educational Psychology
College of Languages and Humanities, Qassim University

Prof. Amal Saleh Sulaiman Al-Shuraida
Professor of Educational Psychology
College of Languages and Humanities, Qassim University

Abstract

This study aimed to reveal the predictive ability of attentional control with integrative Well-Being among female students of high school in Buraidah city. It also aimed to identify the level of attentional control and attentional control with integrative well-being among the study's members. the researcher used the descriptive method (with its both correlational and predictive methods) The basic sample contained (578) female students whom were randomly chosen from all government secondary schools in Buraidah city, and from all secondary school classes. The developed attentional control scale of Derry Berry & Reed (2002) and the integrative well-being scale of Hervás & Vázquez (2013) were applied to the sample after the researcher translated both scales. The application was not carried out on the sample until the psychometric properties of both scales were verified. The study showed several results, including that the overall level of attentional control, and (concentration) as one of its dimensions, was low and below average among the sample members, while the level of the other dimension of control, which is (attentional switching), was average.

The results also confirmed an increase in all dimensions of integrative well-being and their total degree among the sample individuals. There is also a variance in the relative contributions of the dimensions of attentional control in predicting integrative well-being, as all dimensions of attentional control showed different and statistically significant contributions in predicting integrative well-being, as (concentration) explained about (19.8%) of the variances in integrative well-being, followed by attentional shifting, which explained (4.8%) of the variances in integrative well-being.

The results also showed the possibility of predicting integrative well-being through attentional control, as attentional control explained about (24.2%) of the variances in integrative well-being.

Due to these results, several recommendations were proposed to implement many interventions and applied practices in government schools regarding the study variables, and some research proposals were suggested.

Keywords: attentional control, integrative well-being, predictive ability, female students of high school in Buraidah city.

مقدمة الدراسة:

تُعد مرحلة التعليم الثانوي من المراحل المهمة في حياة الطالب؛ لأنها تحدد شكل حياته المستقبلية، والمراهقون هم أكثر استعدادًا لمواجهة التحديات وتطوير مهارات جديدة، والعثور على المزيد من الفرص ضمن السياقات الحياتية الممتعة والسعيدة (Tavares & Freire, 2016)، وقد أشارت الأبحاث إلى أن العديد من المراهقين يتعرضون للمشاكل الداخلية والخارجية النابعة من التفاعل الديناميكي لعدة عوامل: منها: المزاج التفاعلي، وخبرات التعلم السلبية، وأحداث الحياة المؤرقة، والخلفية العائلية السيئة، وهذه كلها تزيد من احتمالية تطور المشاكل النفسية لدى المراهقين (Muris et al., 2008).

لذا ينبغي على الطالب أن "يزدهر"، بحيث يستيقظ كل صباح مليئًا بالحماس تجاه حياته، أي نريده أن يشعر بالثقة والتفاؤل والتمكين، وأن يعيش قيمه ويتعاطف مع نفسه ومع الآخرين، وأن يجد الهدف والمعنى في كل يوم، فتجربة حياته بهذه الدرجة العالية من الرضا والسعادة هي "الرفاهية" بحد ذاتها (Shearer & Shearer, 2017).

ويشير فافا Fava (2016)، إلى مقولة ريف – أثناء تحدثها عن نوعية الحياة في أحد المؤتمرات في منتصف التسعينات – بقولها: إن الرفاهية لا يمكن مساواتها بالسعادة أو الرضا عن الحياة، وقد حددت ريف (Ryff) ستة أبعاد للرفاهية، منها: الاستقلالية (الشعور بالتحكم الذاتي)، والتحكم البيئي (القدرة على إدارة حياة الفرد بفعالية)، والعلاقات بين الشخصية (الاجتماعية الإيجابية)، والنضج الشخصي (الشعور بالنمو المستمر والتطور)، والهدف في الحياة (الاعتقاد بأن الحياة هادفة وذات معنى)، وقبول الذات (الموقف الإيجابي تجاه الذات) (Ryff & Keyes, 1995). فالرفاهية الذاتية (العاطفية) هي التي تشمل: (الرضا عن الحياة، والمستويات العالية من التأثير الإيجابي والمستويات المنخفضة من التأثير السلبي) (Diener, 2018, p.9)، أما الرفاهية الاجتماعية فتشمل: (القبول الاجتماعي، والاندماج الاجتماعي، والمساهمة الاجتماعية، والتماسك الاجتماعي، والتحسين الاجتماعي) (Keyes, 1998, p.121).

وقد اقترح لنت Lent (2004) دمج هذه الأنواع من الرفاهية في مفهوم واحد متعدد الأوجه، ويشير إلى أن هذا التصور النظري التكاملي للرفاهية ينمي الفهم لكيفية العيش بشكل جيد، والقدرة على تعزيز ذلك، وأيد ذلك سنايدر وآخرون Snyder et al. (2011, p.59) بقولهم: إن الأوصاف الموضوعية للرفاهية النفسية والاجتماعية تعطي صورة أكثر اكتمالًا للصحة العقلية مع الأوصاف الذاتية للرفاهية العاطفية، والتي يشار إليها بالرفاهية الذاتية، أما هيرفاس وفازكيوز Hervás & Vázquez (2013) فيشير إلى أن الرفاهية التكاملية تشمل الأبعاد الفرعية المتمثلة في: الرفاهية العامة، رفاهية اللذة (Hedonic) ورفاهية الازدهار (Eudaimonic)، التي تعادل الستة الأبعاد من نموذج (Ryff) للرفاهية النفسية، والرفاهية الاجتماعية كما يشير بلانكو وفازكيوز Blanco & Vazquez (2021) إلى أن مصطلح الرفاهية التكاملية (IWB) Integrative Well-Being يشمل: (الرفاهية الذاتية، والرفاهية النفسية، والرفاهية الاجتماعية).

وهناك اهتمامًا متزايدًا في الدراسة عن الاستراتيجيات الوقائية التي تحمي المراهقين من تطور المشاكل النفسية المتمثلة في: القدرة على تنظيم المحفزات الواردة للحفاظ على حالة ذهنية هادئة، وتأجيل الرضا، وتحمل التغيير،

وخلق استجابة معرفية وسلوكية مناسبة للمحفزات المحددة، حيث إن أغلب هذه الاستراتيجيات تدخل ضمن التحكم الانتباهي، فالمراهقون الذين يظهرون عادة مستويات منخفضة من التحكم الانتباهي يكونون ضعفاء في تنظيم العواطف والسلوك، ومن ثم يكونون عرضة لتطور المشاكل الداخلية والخارجية، وهذا يعني أن القدرة على التحكم في الانتباه له تأثير كبير على صحة الشباب العقلية والعاطفية والسلوكية (Muris et al., 2008).

وقد ظهرت الكثير من المواقف التي يحتاج فيها الطالب إلى التحكم الانتباهي كعملية مهمة للمُضي قُدمًا في تفاصيل حياته اليومية، ووجود أي خلل في هذه العملية سيؤدي إلى نتائج صعبة جدًا (Hopfinger & Slotnick, 2020).

فالصعوبات العقلية والعاطفية تنشأ من داخل العقل؛ لأن الطالب لا شعوريًا يعطي الأفكار أهمية شخصية، فكلما زادت مهارات الطالب العقلية، أصبح أكثر وعيًا وتحكمًا بعملية تفكيره في الحاضر بدلًا من الماضي والمستقبل، وهذه المهارات تسمى ب "الوظائف التنفيذية" (Cayoun, 2017, p.61-62)، وتسمى أيضًا "بالتحكم المعرفي" (Diamond, 2013, p.1)، إذ يمكن القول: إن التحكم الانتباهي يتداخل بشكل كبير مع أدبيات المفاهيم الرئيسية "للوظائف التنفيذية" (Bavelier & Green, 2019)، فعلى سبيل المثال يمكن أن يشير التحكم الانتباهي إلى مفهوم المرونة المعرفية، المشتمل على العمليات المتضمنة للانتقال السريع بين حالات الانتباه المختلفة، مشتركًا مع بعض مكونات بنية الذاكرة العاملة، المشتملة على العمليات المتضمنة في الذاكرة النشطة، بما في ذلك الحفاظ على الأهداف الرئيسة والفرعية نشطة، ومراجعتها بشكل ديناميكي حسب الظروف (Bavelier & Green, 2019)، "والانتباه التنفيذي" هو أحد عنصري الذاكرة العاملة، كما أنه يشمل التحكم الانتباهي (Kumar&Singh, 2020, p.251)، الذي يتطلب القدرة على القمع في عمليتي التحول والتحديث، مشتملًا على بعض المهارات التثبيطية (Bavelier & Green, 2019)، أما الجانب الآخر من التحكم الانتباهي فيشمل عدم التفكير في المواقف الانفعالية، وهو بهذا يشبه "آلية دفاع الأنا" عند فرويد والخاصة بالقمع والمختلفة عن الكبت الأقل نضجًا (فالقمع في التحكم الانتباهي يشير إلى إعاقة التعبير السلوكي لانفعال ما، بينما استخدمه فرويد للإشارة إلى إعاقة فكرة ما من الوصول إلى الوعي)، ففي التحكم الانتباهي يقرر الفرد عدم التفكير في الموضوع المثير للتوتر لفترة، بدل من إنكاره بشكل واعٍ، وهو بهذا يساهم في تنظيم الانفعالات (شايوتا وكالات، 2014/2012)، وله القدرة على التركيز وتحويل الانتباه بمرونة وفقًا للأهداف الحالية، ومن ثم القمع، والتبديل، والتحديث، وكلها مكونات مهمة، إذ يساعد القمع في منع توزيع موارد الانتباه على المحفزات غير ذات الصلة بالمهمة، بينما يتيح لنا التبديل تحويل تركيزنا بين المهام المختلفة، كما يساعدنا التحديث في البقاء على الاطلاع على المعلومات الجديدة (Shi & Abbott, 2019)، إذ يمكن للفرد أن يتعلم الحفاظ على انتباهه بشكل متزايد لفترات زمنية أطول، وإذا لم يركز ويحافظ على انتباهه أثناء أداء المهمة بشكل كافٍ، فإنه لن يتمكن من أدائها بشكل جيد، فالطالب إذا كان مبتدئًا في ممارسة هذه المهارة، ستظهر له بعض الأفكار في الوعي بشكل عفوي وبدون اختياره، ولكن مع هذه المهارة يمكن له إدراكها كما هي (أفكار مجردة دون تذويتها والانسياق وراءها)، فيتعلم تثبيط استجابته المعتادة للأفكار (التفكير فيها عند ظهورها دون أن

يتساءل هل هذا ما يريد القيام به أم لا؟، أو سيكون مفيدًا له أم ضارًا؟)، كما أن هذه المهارة ستساعده على تحويل انتباهه نحو الهدف، لأنها تتعامل مع عملية التفكير وليس مع محتوى التفكير (Cayoun, 2017, p.68).

فالتحكم الانتباهي لا يقتصر – فقط – على الانتباه الانتقائي (تكبير المعلومات ذات الصلة بالمهمة وتقليل المعلومات غير الصالحة للمهمة)، بل يشمل أيضًا التحول بين الانتباه الانتقائي، والانتباه الموزع للسماح بالمراقبة بشكل مستمر لبيئة غنية ومتغيرة بسرعة، والانتباه المستدام، حيث يشارك الفرد في عمليات صنع القرارات المعرفية المطلوبة لفترات طويلة من الزمن، وهو بهذا يعني القدرة على التركيز على المهمة المطلوبة، وفي نفس الوقت تجاهل مصادر الانشغال أو الضوضاء مع الاستمرار في مراقبة الفرد لحالته (Bavelier & Green, 2019)، وهذا الجانب يساعد في ضبط النفس والالتزام بالانضباط للبقاء في المهمة، هذا على الرغم من إغراءات الاستسلام أو الانتقال لعمل أكثر إثارة للاهتمام أو قضاء وقت ممتع بدلًا من ذلك، وضبط النفس هو أن تفعل شيئًا ما، أو تستمر في شيء ما، هذا على الرغم من أنك تفضل القيام بشيء آخر، وهذا يتعلق بالجانب الأخير من ضبط النفس – تأخير أو تأجيل الإشباع – أي جعل نفسك تتخلى عن المتعة الفورية للحصول على مكافأة أكبر لاحقًا، فبدون الانضباط وتأخير الإشباع، لن يكمل أحد على الإطلاق مهمة طويلة تستغرق وقتًا طويلًا مثل كتابة أطروحة، أو إجراء سباق ماراثون، أو بدء عمل جديد (Diamond, 2013).

ولاحتياج الطلبة بشكل عام لهذا النوع من الالتزام وضبط النفس، ولحاجة طلبة الثانوية بشكل خاص للاهتمام والرعاية من كل النواحي التي تساهم في تطورهم ونموهم على جميع الأصعدة، ولأهمية مرحلة الثانوية من بين المراحل التعليمية، تم التوجه في هذه الدراسة لمعرفة درجة تأثير التحكم الانتباهي على الرفاهية التكاملية لدى طالبات المرحلة الثانوية ببريدة.

مشكلة الدراسة:

الإحساس بجانب من مشكلة الدراسة الحالية، فعند إطلاع الباحثة على العديد من الدراسات الأجنبية – والتي قدمت الأدلة على العلاقات بين جوانب التحكم الانتباهي وأحد أبعاد الرفاهية التكاملية – أوصت بتطوير الدراسات عن العلاقة بينهما، وقد اتفق مكراي وآخرون McRae et al. (2012) وكريلا–لايتهول وماذر Kryla- Lighthall, and Mather (2009) على العلاقة الإيجابية بين الرفاهية والتحكم المعرفي (الذي يتداخل بعض مكوناته مع التحكم الانتباهي)، إلا أن الدراسة الأخيرة خصصت الرفاهية العاطفية وهي: رفاهية اللذة (Hedonic) كأحد أبعاد الرفاهية التكاملية، كما أشار ولكين Wolkin (2015) إلى تأثير الانتباه على الرفاهية النفسية وهي: رفاهية الازدهار (Eudaimonic) كأحد أبعاد الرفاهية التكاملية، علاوة على ذلك فقد أكد ليفينجستون وإيزاكويتز Livingstone and Isaacowitz (2017) على التأثير السببي للتحكم الانتباهي على الرفاهية العاطفية، كما أن بلانكو وفازكويز Blanco & Vazquez (2021) أشار إلى علاقة التحيزات الانتباهية – نحو المعلومات العاطفية – بالرفاهية التكاملية.

وبناء على ذلك وتأسيسًا عليه فأن الدراسات السابقة يمكن أن تعطي أدلة على وجود علاقة بين متغيري الدراسة الحالية (التحكم الانتباهي) و(الرفاهية التكاملية)، ومع وجود دراسة أجنبية واحدة لم تتوصل إلى العلاقة

بين التحكم المثبط (وهو من مهارات التحكم الانتباهي) وبعض الأبعاد للرفاهية النفسية (وهي أحد أبعاد الرفاهية التكاملية)، مما يشعر الباحثة بوجود تناقض بين نتائج الدراسات السابقة، والإحساس بالحاجة لمزيد من الدراسة في العلاقة بين متغيري (التحكم الانتباهي) و(الرفاهية التكاملية) وبشكل أشمل، علاوة على عدم وجود أي دراسة عربية – في حدود علم الباحثة – تناولت دراسة العلاقة بين التحكم الانتباهي والرفاهية أياكان نوعها، على الرغم من أهمية هذا الاتجاه الدراسي، مما ولد لدى الباحثة رغبة كبيرة في الدراسة عن علاقة (التحكم الانتباهي بالرفاهية التكاملية) وفي البيئة العربية بشكل خاص، والتعرف على مدى تأثر المتغير التابع (الرفاهية التكاملية) بدرجة التحكم الانتباهي، فالمشكلة الدراسية التي تتناولها الدراسة الحالية تبحث لأول مرة –كدراسة عربية – في علاقة (التحكم الانتباهي بالرفاهية التكاملية)، بالإضافة إلى دراسة مدى تأثر المتغير التابع (الرفاهية التكاملية) بدرجة التحكم الانتباهي لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة بريدة، لهذا يمكن بلورة المشكلة في السؤال الرئيس الآتي:

"هل يمكن التنبؤ بالرفاهية التكاملية من خلال التحكم الانتباهي لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة بريدة؟"

ويتم الإجابة عنه بالإجابة عن الأسئلة الفرعية الآتية:

- ما مستوى التحكم الانتباهي لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة بريدة؟
- ما مستوى الرفاهية التكاملية لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة بريدة؟
- ما القدرة التنبؤية لأبعاد التحكم الانتباهي (التركيز– التحويل الانتباهي) في التنبؤ بالرفاهية التكاملية لدى طالبات المرحلة الثانوية في مدينة بريدة؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى:

- تحديد مستوى كل من (التحكم الانتباهي والرفاهية التكاملية) لدى طالبات المرحلة الثانوية ببريدة.
- استقصاء القدرة التنبؤية للتحكم الانتباهي بالرفاهية التكاملية لدى طالبات المرحلة الثانوية ببريدة.

أهمية الدراسة:

تكمن الأهمية للدراسة الحالية في جانبين، هما:

أولًا: الأهمية النظرية، وتتمثل في الآتي:

- من المؤمل أن تفتح هذه الدراسة المجال أمام الباحث العربي لدراسة هذه المتغيرات في بيئة عربية مختلفة، لأنها من الموضوعات المهمة في مجال علم النفس المعرفي، كما أن عدم استخدام مصطلح الرفاهية التكاملية (IWB) في الدراسات العربية، قد يلفت نظر الباحثين لهذا المفهوم الشامل للرفاهية بأنواعها المختلفة، وهي بهذا قد تشكل إضافة نوعية للجهود الدراسية السابقة.
- قد تفيد نتائج الدراسة العاملين على التعليم، إذ يمكن مساعدة المعلمين والمرشدين والمدرسيين (الموجهين للطلبة) بتقديم معلومات عن التحكم الانتباهي كمتغير مهم في تنمية الرفاهية التكاملية لدى الطلبة، وكل هذه المتغيرات لها التأثير المهم في عمليتي التعلم والتعليم، والعملية التربوية بشكل عام على نحو ما أشارت إليه الدراسات السابقة.

ثانيًا: الأهمية التطبيقية:

- قد تفيد نتائج الدراسة الحالية في تضمين التدخلات في المقررات وطرق التدريس، وإعداد الأنشطة، وبناء البرامج التدريبية لطلبة المدارس، بحيث تعتمد على متغيرات تظهر قدرة تنبؤية عالية في "تحقيق الرفاهية التكاملية" عند طالبات المرحلة الثانوية، كأن تكون مبنية على مهارات نظرية التحكم الانتباهي التي أظهرت نتائج هذه الدراسة قدرتها التنبؤية العالية في ذلك.
- تعريب وتقنين مقياس الرفاهية التكاملية والتحكم الانتباهي، قد تفيد في البحوث المستقبلية.

حدود الدراسة ومحدداتها:

تقتصر حدود الدراسة على الآتي:

الحدود الموضوعية: وقد تناولت هذه الدراسة المتغيرات، وهي: (التحكم الانتباهي، والرفاهية التكاملية)، ومدى تأثير التحكم الانتباهي على الرفاهية التكاملية، وتم تعميم النتائج على المجتمعات المماثلة لمجتمع الدراسة وعينتها.

الحدود المكانية: تم إجراء هذه الدراسة في المدارس الثانوية للبنات ببريدة/ منطقة القصيم في المملكة العربية السعودية.

الحدود الزمانية: تم تطبيق الدراسة خلال العام الدراسي (1446) الموافق (2024-2025).

الحدود البشرية: تم تطبيق أدوات الدراسة الحالية على عينة من طالبات المرحلة الثانوية بمدينة بريدة.

مصطلحات الدراسة:

ورد في هذه الدراسة عدد من المصطلحات يمكن تعريفها كما يلي:

القدرة التنبؤية The Predictive Ability:

هي طريقة إحصائية تهدف إلى فحص كيفية قدرة أحد المتغيرات على التنبؤ بنتيجة معينة، بناءً على المعلومات التي توفرها المتغيرات الأخرى، وذلك عن طريق معاملات الانحدار المختلفة (Hansen, 2005)، وتم حسابه إجرائيًا في هذه الدراسة من خلال تحليل الانحدار البسيط للتعرف على القدرة التنبؤية لكل متغير مستقل عن المتغير التابع.

التحكم الانتباهي Attentional Control:

يعرف ديري بيري وريد Derryberry and Reed (2002) التحكم الانتباهي (AC) بأنه "القدرة العامة على التحكم في الانتباه فيما يتعلق بالمعلومات الإيجابية أو السلبية "(p.226). وهو يشمل العمليات الطوعية وغير الطوعية التي تحدث عند الانتباه للتهديدات والأمان، حيث يتم توجيه الانتباه بشكل غير طوعي نحو موقع تهديد أو أمان، باستخدام محفز قبل الهدف، مما يسمح بمزيد من العمليات الطوعية لتوجيه الانتباه نحو ذلك الموقع أو إلى موقع آخر (p.227).

- البعد الأول: ويتمثل في تركيز الانتباه الطوعي

وهو توجيه الإنتباه لا إراديا إلى الموقع المهدد أو الأمن، مع التركيز على الهدف في ظل وجود التهديدات أو المشتات الانتباهية (Derry berry & Reed, 2002, p.227).

- البعد الثاني ويتمثل في تحويل الانتباه:

هو عملية فصل الانتباه عن هدف واحد، ونقل موارد الانتباه إلى هدف جديد ثم الانخراط في الهدف الانتباهي الجديد، وهو مرتبط بوظائف النظام الأمامي (Derryberry & Reed, 2002, p.226).

ويعرف التحكم الانتباهي إجرائيًا من خلال الدرجة التي سيحصل عليها الطالب على مقياس التحكم الانتباهي المستخدم في هذه الدراسة.

الرفاهية التكاملية Integrative well-being:

وتعرف بأنها: مفهوم معقد؛ لأنها تتضمن مكونات مختلفة (مثل رفاهية اللذة (Hedonic) ورفاهية الازدهار (Eudaimonic)، كما تتضمن وجهات نظر زمنية مختلفة (مثل الحالات مقابل السمات) (Blanco & Vazquez, 2021) فالرفاهية التكاملية تشمل كلًا من الرفاهية التي يتذكرها الفرد من تقييم إيجابي لحياته، والرفاهية التي يعيشها الفرد من مشاعر إيجابية لحظية، والتي تشكل عنصرًا مهمًا لحياته الجيدة، وهي تشمل بعديين رئيسين، هما:

1- **الرفاهية المتذكرة:** وهي التي تستند على ذاكرة المشاركين وحكمهم على حياتهم، وتشمل:

- الرفاهية العامة: وهي التي تتضمن الرضا العام عن الحياة، والحيوية.
- رفاهية اللذة: وهي الحالة العاطفية التي تتضمن المستويات العالية من التأثير الإيجابي والمستويات المنخفضة من التأثير السلبي في الحياة اليومية.
- رفاهية الإزدهار: وهي التي تعادل الستة المجالات من نموذج (Ryff) للرفاهية النفسية (معنى الحياة، وقبول الذات، والنضج الشخصي، والعلاقات، والتحكم المتصور، والاستقلالية).
- الرفاهية الاجتماعية: وهي التي تشتمل على العديد من مكونات الرفاه الاجتماعي، ولكن يمكن الاقتصار على (الشعور العام بالحياة في مجتمع يعزز الوظائف النفسية).

2- **الرفاهية المختبرة:** وهي التي تقيم الحالات العاطفية ومشاعر الناس اللحظية بدلًا من الاعتماد على ذاكرة هذه الحالات (Hervás & Vázquez, 2013).

وتعرف الرفاهية التكاملية إجرائيًا من خلال الدرجة التي سيحصل عليها الطالب على مقياس الرفاهية التكاملية المستخدم في هذه الدراسة.

ونظرًا لأهمية الموضوع فقد استعرضت الباحثة ما توفر لها من دراسات ذات صلة منها: دراسة توه ويانغ Toh and Yang (2022)، والتي ركزت على العلاقة بين الموارد المعرفية واليقظة النفسية، ودور التحكم المثبط في الرفاهية النفسية، في الصين، واتبعت المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت عينتها من (170) مشاركًا، استخدمت ثلاثة مقاييس للتثبيط، وستة جوانب من الرفاهية النفسية وفقًا لنموذج العوامل الستة في نظرية ريف (1989)، وأظهرت نتائجها أن التحكم المثبط الأفضل يرتبط بنمو شخصي أكبر، حتى بعد التحكم في العوامل المعرفية والديموغرافية والشخصية، كما أظهرت وجود علاقة بين التحكم المثبط والعلاقات الإنسانية الإيجابية، ولم توجد

علاقة معنوية أخرى للأبعاد الأخرى للرفاهية النفسية، مثل التحكم البيئي، والهدف في الحياة، والاستقلالية، وقبول الذات، وأوصت بضرورة التركيز على تعزيز التحكم المثبط كوسيلة لتعزيز النمو الشخصي والعلاقات الإنسانية الإيجابية، مع ضرورة إجراء المزيد من الأبحاث لفهم تأثيرات الموارد المعرفية على اليقظة النفسية.

واستقصت دراسة فوزي وآخرون Fusi et al. (2022) عن العلاقة بين الرفاهية النفسية، العمر، والوظائف التنفيذية الأساسية (الذاكرة العاملة، المرونة، والتثبيط) لدى كبار السن، واستخدمت المنهج الارتباطي، وتكونت عينتها من (51) من الكبار الأصحاء، تتراوح أعمارهم بين (60 و88) عامًا، واستخدمت أدوات مقياس رايف لقياس الرفاهية النفسية، واختبارات الوظائف التنفيذية الأساسية (اختبار الأرقام العكسية، اختبار رسم المسار، اختبار ستروب)، وأظهر نتائجها وجود ارتباط سلبي بين العمر ومهارات التثبيط والنمو الشخصي في مقياس الرفاهية النفسية، كما أظهر تحليل الانحدار الهرمي أن مهارات التثبيط، وليس الذاكرة العاملة أو المرونة، تتنبأ بالشعور بالنمو والتطور المستمر لدى كبار السن، حتى بعد التحكم في العمر والمستويات التعليمية، وأوصت بضرورة التركيز على تعزيز مهارات التثبيط كوسيلة لدعم الرفاهية النفسية والنمو الشخصي لدى كبار السن، مما يشير إلى أهمية تطوير برامج تدخل تستهدف تحسين الوظائف التنفيذي.

وهدفت دراسة بلانكو وفازكيز Blanco and Vazquez (2021) إلى التحقق من نوع العلاقة بين العاطفة الحالية (حالة رفاهية المتعة) والرفاهية التكاملية (رفاهية اللذة، رفاهية الرضا عن الحياة، والرفاهية الاجتماعية) والتحيزات الإنتباهية نحو المعلومات العاطفية، في مدريد، وفقًا للمنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت عينتها من (119) مشاركًا، وتمثلت أدواتها في (108) سلسلة، من الوجوه التي تظهر تعابير سعيدة أو حزينة أو محايدة في ثلاثة أنواع من الظروف (أي الوجوه السعيدة مقابل المحايدة والحزينة مقابل المحايدة والوجوه السعيدة مقابل الحزينة)، وأظهرت نتائجها أن كلًا من العاطفة الحالية والرفاهية التكاملية كانت مرتبطة بتحيز انتباهي للحفاظ على المعلومات الايجابية (أي الوجوه السعيدة)، كما توصلا إلى أن العلاقة الملاحظة هي بين العاطفة الحالية وتحيزات الانتباه الايجابية للحفاظ على المعلومات، كما أظهرت مستوى متوسط من الرفاهية التكاملية لدى أفراد العينة.

وقامت دراسة فايكوفسكا وديري بيري Fajkowska and Derryberry (2010)، بإجراء تحليل نفسي لمقياس التحكم الانتباهي (ACS) وتعزيز فهم دور مهارات الانتباه المبذولة في تحديد الرفاهية لدى الأفراد، والتكيف العام، والاضطرابات العاطفية، وفقًا للمنهج الوصف التحليلي، وتكونت عينتها (218) طالبًا، واستخدمت أدوات تمثلت في مقياس التحكم الانتباهي، والتقييم الذاتي، وأظهرت نتائجها مستوى متوسط من التحكم في الانتباه، قد يحمي هذا التحكم الطلبة من الاضطرابات العاطفية (السلبية، والإيجابية) من خلال تمتعهم للتركيز الانتباهي، والتحويل الانتباهي.

ويبدو من استعراض الدراسات السابقة أن للموضوع أهمية، ورغم الاهتمام بموضوع التحكم الانتباهي وما له من تأثير على الرفاهية التكاملية، لكن لم يتم دراسته بشكل تكاملي، علاوة على عدم وجود أي دراسة عربية – في حدود علم الباحثة – تناولت دراسة العلاقة بين التحكم الانتباهي والرفاهية أيا كان نوعها، على الرغم من أهمية

هذا الاتجاه الدراسي، هذا ما دفع الباحثة لإجراء هذه الدراسة والتي جاءت استكمالًا للدراسات السابقة واستجابة لتوصياتها وقد تسد بعض النقص فيها، بالتالي، استفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في تحديد موضوعها وبناء الإطار النظري وتحديد أداتها.

منهج الدراسة وإجراءاتها

أولًا: منهج الدراسة: استخدمت هذه الدراسة المنهج الوصفي، عند كتابة الخلفية النظرية ومناقشة النتائج، كما استخدمت المنهج الوصفي الارتباطي والتنبؤي الذي يدرسان القدرة التنبؤية للتحكم الانتباهي، علاوة على استخدامهما في كتابة الدراسات السابقة وإعداد أدوات الدراسة.

ثانيًا: مجتمع الدراسة: تكون مجتمع الدراسة من (15336) طالبة حسب بيانات نظام نور لإدارة التعليم، للعام الدراسي (2024-2025م)، لجميع طالبات المرحلة الثانوية في مدينة بريدة بالمملكة العربية السعودية.

ثالثًا: عينة الدراسة:

1-العينة الاستطلاعية: تم التحقق من المؤشرات الإحصائية لأدوات الدراسة في الدراسة الحالية بتطبيقها على (200) طالبة بثانويات بريدة، تم اختيارهن بطريقة عشوائية من مجتمع الدراسة نفسه، بمتوسط عمرٍ يساوي (16.44) سنةً، وانحرافٍ معياري قدره (1.16)، وذلك للتأكد من صدق وثبات أدوات الدراسة وصلاحيتها للاستخدام في الدراسة الحالية.

2-عينة الدراسة الأساسية: تكونت العينة الأساسية من (578) طالبةً، تم انتقاؤهن عشوائيًا من طالبات المرحلة الثانوية بمدينة بريدة، وتم تطبيق أدوات الدراسة؛ لجمع البيانات اللازمة للإجابة عن أسئلة الدراسة، حيث بلغ متوسط أعمارهن (16.49) سنةً، مع انحراف معياري قدره (1.22)، وتم تنفيذ هذا التطبيق في بداية الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي (1446هـ)، وجدول (1) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة تبعًا لمتغير للصف الدراسي بالمرحلة الثانوية:

جدول (1) توزيع الأفراد عينة الدراسة الأساسية تبعًا متغير الصف الدراسي

الصف	العدد	النسبة المئوية
الصف الأول الثانوي	204	%35.3
الصف الثاني الثانوي	178	%30.8
الصف الثالث الثانوي	196	%33.9
الإجمالي	**578**	**%100**

يتبين من جدول (1) أن نسب طالبات الصفوف الثلاثة للمرحلة الثانوية في العينة الأساسية متقاربة إلى حدٍ ما، حيث بلغت نسبة طالبات الصف الأول الثانوي في عينة الدراسة (35.3%) بينما بلغت نسبة طالبات الصف الثاني الثانوي (30.8%)، في حين بلغت نسبة طالبات الصف الثالث الثانوي (33.9%) وهو ما يمكن توضيحه بالشكل الآتي:

رابعًا: أدوات الدراسة: لتحقيق هدف الدراسة؛ قامت الباحثة بإعداد الأدوات بعد اطلاعها على مقياس التحكم الانتباهي، ومقياس الرفاهية التكاملية، وتم ذلك وفق الخطوات الآتية:

مقياس التحكم الانتباهي: الذي أعده (Derry berry & Reed, 2002) تعريب الباحثة.

- **الهدف من المقياس:** تقييم قدرة الطلاب على التحكم في انتباههم من خلال التقرير الذاتي حول قدرتهم على التركيز وجعل الحواس متأهبة لاستقبال المنبهات الخارجية أو الداخلية بسهولة وكذلك قدرتهم على التحويل الانتباهي والانتقال من منبه إلى آخر، او من مهمة إلى أخرى جديدة بسهولة والاستجابة لها بمرونة.
- **وصف المقياس:** يتكون المقياس من (20) مفردة موزعة على بعدين هما: التركيز (9) مفردات، والتحويل الانتباهي (11) مفردة، وقد صيغت (9) فقرة منها باتجاه إيجابي، و(11) فقرة باتجاه سلبي، ويتم الاستجابة لمفردات المقياس في ضوء تدريج ليكرت الخماسي لتحديد مدى انطباق محتوى المفردة على كل فرد من أفراد العينة.
- **تصحيح المقياس:** تتم الاستجابة للمقياس على تدريج ليكرت خماسي باختيار استجابة من الخمس استجابات التالية (دائمًا – غالبًا – أحيانًا- نادرًا – أبدًا) لتقابل الدراجات (5، 4، 3، 2، 1) على الترتيب مع عكس التدريج في العبارات السلبية، ويتم جمع مفردات كل بعد من أبعاد المقياس للحصول عليّ درجة كل فرد من أفراد العينة عليّ كل بعد من الأبعاد، وللمقياس درجة كلية تتراوح بين (20-100)، وتشير الدرجة المرتفعة على هذا المقياس إلى ارتفاع مستوى التحكم الانتباهي لدى الطلاب.
- **الخصائص السيكومترية للمقياس:**

أ- **صدق المقياس:** تم التحقق من صدق مقياس التحكم الانتباهي من خلال التحقق من صدق المحكمين وكذلك حساب الصدق التمييزي للمقياس، والتحقق من الصدق العاملي له، وذلك على العينة الاستطلاعية.

ب- **صدق المحكمين:** تم ترجمة مقياس التحكم الانتباهي إلى اللغة العربية باستخدام طريقة (الترجمة العكسية Back Translation)، حيث ترجم المقياس إلى اللغة العربية من قبل الباحثة، وعرضت النسخة المترجمة على أحد الأساتذة المتخصصين في اللغة الإنجليزية وطلب منه إعادة ترجمة النسخة المترجمة إلى اللغة الإنجليزية مرة أخرى، وتمت مطابقة هذه الترجمة بالنسخة الأصلية للمقياس، وتحديد أوجه الاختلافات وتمت مناقشتها بين الباحث وبعض الأساتذة المتخصصين في اللغة الانجليزية بغرض الوصول إلى توافق حول المعنى اللغوي والسيكولوجي حتى تم التوصل إلى نسخة نهائية للمقياس، وتمّ عرض المقاييس بعد ذلك على متخصص باللغة العربية لاعتماده لغويًا في النسخة النهائية، تمّ عرض المقياس المترجم في صورته المبدئية على محكمين في تخصص اللغة الإنجليزية، وطُلب منهم دراسة أبعاد المقياس ومفرداته، وأبدًاء آرائهم فيها من حيث: مدى ارتباط كل مفردة بالبعد المنتمية له، ومدى وضوح صياغة العبارات وسلامتها اللغوية، واقتراح طرق تحسينها وذلك بالحذف أو الإضافة أو إعادة الصياغة، وقد أكد المحكمين على مناسبة صياغة عبارات المقياس وفق متغيرات وأهداف الدراسة والمستوى العمري لعينتها، ولم تحذف أي عبارات وفقًا لنتائج التحكيم، وقد اقترح المحكمين تعديل بعض الصياغات لبعض العبارات في المقياس.

– **الصدق التمييزي**: تم التحقق من صدق مقياس الانتباهي من خلال حساب الصدق التمييزي للمقياس على العينة الاستطلاعية بالتعرف على دلالة الفروق بحساب النسبة الحرجة (Z) بين متوسطي درجات مفردات المقياس لأعلى 27% من أفراد العينة على البعد الذي تنتمي إليه كل مفردة ولأدنى (27%) من أفراد العينة على البعد نفسه، وجدول (2) يوضح هذه النتائج.

جدول (2) الصدق التمييزي لمفردات مقياس التحكم الانتباهي (ن= 200)

رقم المفردة	أقل 27%		أعلى 27%		قيمة (Z)	رقم المفردة	أقل 27%		أعلى 27%		قيمة (Z)
	التركيز						التحويل الانتباهي				
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
1	1.44	0.68	3.28	1.11	**10.64	10	3.25	1.02	4.58	0.54	**7.86
2	1.92	0.93	4.03	0.80	**12.99	11	1.93	1.37	3.47	1.36	**5.96
3	1.78	0.86	3.86	1.05	**11.54	12	2.04	1.18	4.23	1.07	**9.39
4	2.33	1.29	4.32	0.91	**9.25	13	3.56	1.16	4.80	0.45	**6.78
5	2.57	1.38	3.98	1.16	**5.92	14	2.20	1.21	4.47	0.80	**10.56
6	1.51	0.85	3.57	1.07	**11.37	15	3.25	1.27	4.02	1.14	**6.64
7	1.85	1.01	3.79	1.07	**9.94	16	2.20	1.12	4.06	1.01	**8.33
8	1.66	1.01	1.66	0.90	**10.25	17	2.79	1.05	4.47	0.80	**8.65
9	3.57	1.36	3.84	1.21	1.95	18	2.77	1.11	4.08	0.98	**6.06
						19	2.87	1.12	4.43	0.83	**7.59
						20	2.75	1.22	3.52	1.32	**2.92

**دال عند مستوى دلالة (0.01)

يتبين من جدول (2) أن قيم (Z) لدلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد العينة على مفردات مقياس التحكم الانتباهي التي هي أقل (27%) من أفراد العينة والأعلى (27%) من أفراد العينة على كل بعد من أبعاد المقياس جميعها دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (0.01) باستثناء المفردة رقم (9)، فقد كانت قيمة (Z) غير دالة إحصائيًا، ولذا فقد تم حذفها من الصورة النهائية للمقياس، مما يدل على تمتع المقياس بصدق تمييزي جيد، حيث تفرق المفردات بين مرتفعي ومنخفضي البعد الذي تنتمي إليه كل مفردة.

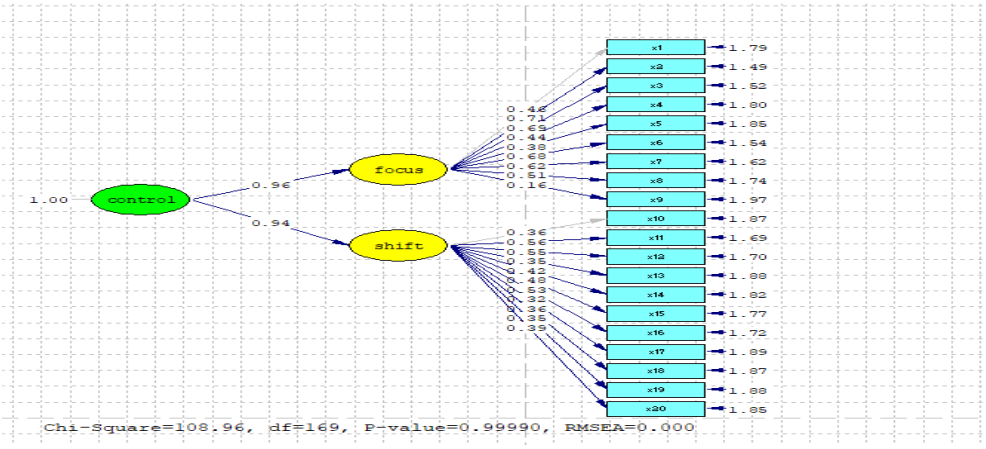
– **الصدق العاملي**: تم التحقق من صدق مقياس التحكم الانتباهي من خلال التحق من الصدق العاملي للمقياس على العينة الاستطلاعية بإجراء التحليل العاملي التوكيدي من الدرجة الثانية على الارتباطات البينية بين درجات أفراد العينة الاستطلاعية (ن= 200) على مفردات المقياس باستخدام برنامج (LESREL 8.5)،

وذلك لاختبار نموذج العاملين من الدرجة الأولى، والعامل العام من الدرجة الثانية لمصفوفة الارتباطات البينية بين الدرجات على مفردات المقياس، وقد أسفرت النتائج عن مطابقة النموذج للبيانات مطابقة مقبولة إلى حد كبير، فقد جاءت مؤشرات حسن المطابقة كما يوضحها جدول (3).

جدول (3) مؤشرات حسن المطابقة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس التحكم الانتباهي

RMSEA	X2/ df	P-Value	X2
0.00	0.644	0.999	108.96
CFI	IFI	AGFI	GFI
1.00	0.999	0.935	0.948

يتبين من جدول (3) أن النموذج المفترض لمقياس التحكم الانتباهي يطابق بدرجة كبيرة بيانات العينة حيث كانت قيمة (كا2) غير دالة إحصـــائيًا، كما كانت النســـبة بين (كا2) ودرجات الحرية التي هي أقل من (2)، وكانت قيم (مؤشــر حســن المطابقة GFI ومؤشــر حســن المطابقة المعدل (AGFI)، ومؤشــر المطابقة المقارن (CFI)، ومؤشر المطابقة التمييزي (IFI) جميعها قيم مرتفعة وقريبة عن المدى المثالي لها – واحد صحيح، وكذلك مؤشــر جذر متوســط مربع خطأ التقريب (RMSEA) كان أقل من (0.05)، والشــكل التالي يوضــح نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس التحكم الانتباهي.



شكل (1) نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس التحكم الانتباهي

(x1-x20) مفردات المقياس – (focus) التركيز – (shift) التحويل الانتباهي – (control) التحكم الانتباهي

ويوضــح جدول (4) الأوزان الانحدارية (التشــبعات) لمفردات المقياس على أبعاده، كعوامل من الدرجة الأولى، وقيم الخطاء المعيارية، وقيم "ت"، ودلالتها الإحصائية.

جدول (4) تشبعات مفردات مقياس التحكم الانتباهي على أبعاده كعوامل الدرجة الأولى

البعد	رقم المفردة	التشبع	الخطأ المعياري	قيمة "ت"	البعد	رقم المفردة	التشبع	الخطأ المعياري	قيمة "ت"
التركيز	1	0.455	0.189	*2.40	التحويل الانتباهي	10	0.356	0.175	*2.03
	2	0.711	0.204	**3.47		11	0.559	0.220	*2.54
	3	0.690	0.200	**3.44		12	0.547	0.216	*2.52
	4	0.442	0.156	**2.83		13	0.347	0.166	*2.08
	5	0.381	0.147	*2.29		14	0.420	0.183	*2.29
	6	0.679	0.198	**3.42		15	0.484	0.199	*2.42
	7	0.616	0.186	**3.30		16	0.530	0.212	*2.50
	8	0.509	0.167	**3.04		17	0.325	0.161	2.01
	9	0.164	0.123	1.34		18	0.364	0.170	*2.14
						19	0.348	0.166	2.09
						20	0.391	0.176	*2.21

دال عند مستوى دلالة (0.01**)، *دال عند مستوى دلالة (**0.05**)

يتبين من جدول (4) أن تشبعات مفردات مقياس التحكم الانتباهي على أبعاده كعوامل من الدرجة الأولى، كانت جميعها أكبر من (0.3) وجاءت جميع قيم "ت" دالة عند مستوى (0.01) أو مستوى دلالة (0.05)، فيما عد المفردة رقم (9)، حيث كانت قيمة تشبعها على بعد التركيز أقل من (0.3) وغير دال إحصائيًا، وهي المفردة نفسها التي أوضحت نتائج الصدق التمييزي ضعف قدرتها على التمييز بين مرتفعي ومنخفضي التركيز كبعد من أبعاد التحكم الانتباهي، وبناءً عليه تأكد ضرورة حذف هذه المفردة من النسخة النهائية للمقياس، كما بلغت تشبعات أبعاد مقياس التحكم الانتباهي (التركيز – التحويل الانتباهي) (0.96)، (0.94) على الترتيب وكانت دالة عند مستوى دلالة 0.01، مما سبق يتبين أن مقياس التحكم الانتباهي يتمتع بصدق مقبول يسمح باستخدامه في الدراسة الحالية.

ج- **لاتساق الداخلي**: تم التحقق من الاتساق الداخلي لمقياس التحكم الانتباهي بحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه المفردة وجاءت النتائج كما يوضحها جدول (5):

جدول (5) معاملات ارتباط بيرسون بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه المفردة لمقياس التحكم الانتباهي (ن= 200)

م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
التركيز				التحويل الانتباهي			
1	**0.693	6	**0.684	10	**0.500	16	**0.592
2	**0.754	7	**0.660	11	**0.539	17	**0.564
3	**0.709	8	**0.578	12	**0.595	18	**0.431
4	**0.660	9	**0.229	13	**472	19	**0.555
5	**0.518			14	**0.589	20	**0.318
دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (0.01**)				**15**	**0.513**		

يتبين من جدول (5) أن معاملات ارتباط كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه المفردة جاءت جميعهًا دالة إحصـــائيًا عند مســـتوى دلالة (0.01)، وجاءت جميع قيم معاملات الارتباط قيم مقبولة، حيث تراوحت بين (0.354-0.693) باستثناء المفردة رقم (9)، حيث جاءت قيم معامل الارتباط لها بالدرجة الكلية لبعد التركيز ضـعيفة، لكنها دالة إحصـائيًا، مما سـبق يتبين توافر درجةٍ عاليةٍ من الاتسـاق الداخلي لمفردات هذا المقياس، كما تم حســـاب معاملات الارتباط بين درجات كل بعد والدرجة الكلية للتحكم الانتباهي، وجاءت النتائج كما يوضحها جدول (6):

جدول (6) معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس التحكم الانتباهي والدرجة الكلية (ن=200)

البعد	معامل الارتباط بالتحكم الانتباهي
التركيز	**0.899
التحويل الانتباهي	**0.895

****دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (0.01)**

يلاحظ من جدول (6) أن معاملات ارتباط أبعاد المقياس بالدرجة الكلية للتحكم الانتباهي معاملات ارتباط موجبة ومرتفعة ودالة إحصـــائيًا عند مســـتوى دلالة (0.01)، مما يدل على تجانس أبعاد المقياس فيما بينها وتماسكها مع بعضها البعض.

د- ثبات المقياس: تم التحقق من ثبات المقياس على العينة الاستطلاعية من خلال حساب معامل (ألفا كرونباخ) ومعامل أوميجا للمقياس وأبعاده، وجاءت النتائج كما يوضحها جدول (7).

جدول (7) معاملات الثبات (ألفا) و(أوميجا) لأبعاد مقياس التحكم الانتباهي (ن=200)

البعد	معامل ألفا	معامل اوميجا
التركيز	0.785	0.737
التحويل الانتباهي	0.721	0.660
التحكم الانتباهي	0.846	0.822

يتبين من خلال جدول (7) أن قيم معاملات (ألفا كرونباخ)، ومعامل (أوميجا ماكدونالد) لأبعاد المقياس، وكذلك المقياس كله جميعها مقبولة وجيدة، مما يدل على تمتع مقياس التحكم الانتباهي وأبعاده المختلفة بثبات جيد، مما يسمح باستخدامه في الدراسة الحالية لقياس التحكم الانتباهي، كما تم التحقق أيضًا من ثبات مفردات المقياس من خلال حســـاب قيمة (ألفا) عند حذف المفردة وتأثير ذلك على ثبات البعد الذي تنتمي إليه المفردة، وكذلك حساب قيم معاملات الارتباط المصححة، وجاءت النتائج كما يوضحها جدول (8).

جدول (8) قيم "ألفا" ومعاملات الارتباط المصححة لمفردات مقياس التحكم الانتباهي

رقم المفردة	قيمة ألفا عند حذف العنصر	قيمة معامل الارتباط المصحح	رقم المفردة	قيمة ألفا عند حذف العنصر	قيمة معامل الارتباط المصحح
التركيز (ألفا= 0.785)			التحويل الانتباهي (ألفا = 0.721)		
1	0.749	**0.589	10	0.700	**0.387
2	0.738	**0.663	11	0.698	**0.386
3	0.746	**0.599	12	0.690	**0.437
4	0.755	**0.530	13	0.704	**0.351
5	0.781	**0.356	14	0.690	**0.437
6	0.750	**5.66	15	0.706	**0.342
7	0.755	**0.536	16	0.688	**0.451
8	0.771	**0.426	17	0.692	**0.347
9	0.820	0.046	18	0.714	**0.276
			19	0.693	**0.429
			20	0.721	**0.240

يتبين من جدول (8) أن جميع قيم معاملات ألفا كرونباخ عند حذف المفردة من البعد الذي تنتمي إليه جميعها أقل من قيمة ألفا للبعد كله باستثناء المفردة رقم (9)، فقد كانت قيمة معامل الارتباط المصحح لها ضعيف وغير دال إحصائيًا، كما كانت قيمة الفا عند حذفها أكبر من قيمة ألفا للبعد كله، وهذا تأكيد على ضعف الخصائص السيكومترية لهذه المفردة، وبناء عليه تم حذف هذه المفردة من المقياس ليصبح عدد مفردات المقياس (19) مفردة في صورته النهائية، مما سبق يتبين أن مقياس التحكم الانتباهي يتمتع بثبات جيد يسمح باستخدامه في الدراسة الحالية.

مما سبق يتبين أن مقياس التحكم الانتباهي يتمتع بدرجة مرتفعة من الصدق والثبات تمكن الباحثة من استخدامه في الدراسة الحالية، وعليه فقد تكونت الصورة النهائية لمقياس التحكم الانتباهي بعد التحقق من الخصائص السيكومترية له مكونة من (19) مفردة مقسمة على البعدين، والجدول (9) الآتي يوضح توزيع مفردات المقياس على أبعاده والنهايات الدنيا والقصوى لدرجاته.

جدول (9) يوضح توزيع مفردات مقياس التحكم الانتباهي على أبعاده

م	البعد	المفردات	الدرجة الدنيا والدرجة القصوى
1	التركيز	1*-2* – 3* – 4- 5 – 6* – 7* – 8*	8-40
2	التحويل الانتباهي	10 – 11* – 12* – 13 – 14 – 15* – 16* – 17- 18 – 19- 20*	11-55

*عبارات عكسية

ثانيًا: مقياس الرفاهية التكاملية: إعداد (Hervás & Vázquez, 2013) تعريب الباحثة:

- **الهدف من المقياس:** تقييم الطالبات من خلال التقرير الذاتي الذي يقيم الحالات العاطفية اللحظية ومشاعر الطالبات في الوقت الحقيقي بدلًا من الاعتماد على ذاكرة تلك الحالات؛ أي: تقييمهم من ناحية (الرفاهية المتذكرة)، وهو البعد الأول الذي يتكون من عدة عناصر منها الرفاهية المزدهرة ورفاهية اللذة والرضا عن الحياة والرفاهية الاجتماعية، كما يتم تقييم الطالبات من خلال حكمهم على حياتهم وتقييم مستوى الرضا والسعادة، والأداء النفسي لديهم بالاعتماد على الذاكرة؛ أي: تقييمهم من ناحية (الرفاهية المختبرة)، وهو البعد الثاني والذي يتكون من عنصرين هما الخبرات الإيجابية، والخبرات السلبية.
- **وصف المقياس:** اختارت الباحثة مقياس الرفاهية التكاملية والذي أعده هيرفاس وفاسكيوز (Hervás & Vázquez2013) في سبع لغات، وهو مقياس تكاملي للرفاهية، وطبق هذا المقياس على الأعمار بين (16-60عامًا) من تسع دول هي: (ألمانيا، والهند، واليابان، والمكسيك، وروسيا، وإسبانيا، والسويد، وتركيا، والولايات المتحدة الأمريكية)، ويتضمن المقياس (21) فقرةً مقسمةً إلى قسمين (أ)، ويحتوي على (11) فقرةً، والقسم (ب)، ويحتوي على (10) فقرات، والقسم (أ) الرفاهية المتذكرة تشمل الأبعاد الآتية بأبعادها الفرعية وهي: الحيوية والرضا عن الحياة (الرفاهية العامة)، الرفاهية المزدهرة والتي تعادل الستة المجالات للرفاهية النفسية من نموذج (Ryff) للرفاهية النفسية، وتشمل (معنى الحياة، قبول الذات، التطور الشخصي، الارتباط، التحكم الواضح، الاستقلالية)، رفاهية اللذة وتشمل: (التأثير الإيجابي، التأثير السلبي)، الرفاهية الاجتماعية، بينما القسم (ب) يشمل بعد (الرفاهية المختبرة) والتي تشمل البعدين الفرعيين: (الخبرات الإيجابية، الخبرات السلبية).
- **تصحيح المقياس:** في النسخة الأصلية للمقياس تم تقييم القسم (أ) من (0 إلى 10) درجات، حيث يشير (الصفر) إلى عدم الموافقة التامة والدرجة (10) إلى الموافقة التامة، علمًا بأن البنود (1-2): رفاهية الحيوية والرضا عن الحياة؛ البنود (3-8): الرفاهية المزدهرة؛ البنود (9-10): رفاهية اللذة؛ البند (11): الرفاهية الاجتماعية، ولكن قامت الباحثة بتعديل مقياس التوافق لهذا القسم، بحيث يكون متناسبًا مع مقياس ليكرت الخماسي، حيث وضعت (5) بدائل متدرجة (أبدًا - نادرًا - أحيانًا - غالبًا - دائمًا)، لتقابل الدرجات (1،2،3،4،5) على الترتيب، بحيث تمثل الدرجة (1) أقل درجة والدرجة (5) تمثل أعلى درجة، وتسجيل الدرجات بشكل عكسي للفقرة (10) باعتبارها فقرة سلبية.

أما بالنسبة للقسم (ب) فإن الفقرات (1 و2 و3 و4 و5) هي تجارب إيجابية، والفقرات (6 و7و 8 و9 و10) هي تجارب سلبية، وفي النسخة الأصلية للمقياس يمكن تحويل هذه البنود العشرة إلى درجة واحدة من (صفر) (لا توجد تجارب إيجابية، و(5) تجارب سلبية) إلى (10) درجات (خمس تجارب إيجابية، ولا توجد تجارب سلبية)، ولكن قامت الباحثة بتعديل طريقة الاستجابة لهذا القسم، بحيث يكون متناسبًا مع مقياس ليكرت الخماسي أمام كل فقرة من فقرات المقياس وضعت (5) بدائل متدرجة، حيث أن تقييم فقرات التجارب الإيجابية (غير موافق بشدة = 1، غير موافق=2، محايد=3، موافق=4، موافق بشدة =5)، بينما تقييم فقرات التجارب السلبية (غير موافق بشدة = 5، غير موافق=4، محايد=3، موافق=2، موافق بشدة =1).

– الخصائص السيكومترية للمقياس:

أ– صـــدق المقياس: تم التحقق من صـــدق مقياس الرفاهية التكاملية من خلال التحقق من صـــدق المحكمين، وكذلك حساب الصدق التمييزي للمقياس، وأخيرًا التحقق الصدق العاملي له، وذلك على العينة الاستطلاعية.

– صدق المحكمين: تم ترجمة مقياس الرفاهية التكاملية إلى اللغة العربية باستخدام طريقة (الترجمة العكسية Back Translation)، حيث ترجم المقياس إلى اللغة العربية من قبل الباحثة، وعرضـت النسـخة المترجمة على أحد الأساتذة المتخصصين في اللغة الإنجليزية وطلبت منه إعادة ترجمة النسخة المترجمة إلى اللغة الإنجليزية مرة أخرى، وتمت مـــطابقة هذه الترجمة بالنسخة الأصلية للمقياس، وتحديد أوجه الاختلافات وتمت مناقشتها بين الباحث وبعض الأساتذة المتخصصين في اللغة الإنجليزية بغرض الوصول إلى توافق حول المعنى اللغوي والسيكولوجي حتى تم التوصل إلى نسخة نهائية للمقياس، وتم عرض المقاييس بعد ذلك على متخصص باللغة العربية لاعتماده لغويًا في النسخة النهائية، تّم عرض المقياس المترجم في صورته المبدئية على محكمين في تخصص اللغة الإنجليزية، ثم على عدد من المحكمين الخبراء والمتخصـصـين، وطلب منهم دراسـة أبعاد المقياس ومفرداته، لإبداء ملاحظاتهم آرائهم المتعلقة بالمقياس من حيث: مدى ارتباط كل مفردة بالبعد المنتمية له، ومدى وضوح صياغة العبارات وسلامتها اللغوية، واقتراح طرق تحسينها، وذلك بالحذف أو الإضـافة أو إعادة الصـياغة، وقد اقترح المحكمين على تعديل صياغة بعض عبارات المقياس وفق متغيرات وأهداف الدراسة والمستوى العمري لعينتها.

– الصـــدق التمييزي: تم التحقق من صـــدق مقياس الرفاهية التكاملية من خلال حســـاب الصـــدق التمييزي للمقياس على العينة الاستطلاعية بالتعرف على دلالة الفروق بحساب النسبة الحرجة **(Z)** بين متوسطي درجات مفردات القائمة الأعلى (27%) من أفراد العينة على البعد الذي تنتمي إليه كل مفردة والأدنى (27%) من أفراد العينة على البعد نفسه، وجدول (10) يوضح هذه النتائج.

جدول (10) الصدق التمييزي لمفردات مقياس الرفاهية التكاملية (ن= 200)

رقم المفردة	أقل 27%		أعلى 27%		قيمة (Z)	رقم المفردة	أقل 27%		أعلى 27%		قيمة (Z)
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
الحيوية والرضا عن الحياة						الرفاهية الاجتماعية					
1	3.04	1.03	4.89	0.12	**14.96	11	2.17	0.78	4.98	0.13	**25.45
2	3.00	0.86	4.98	0.17	**17.81	الخبرات الإيجابية					
الرفاهية المزدهرة						12	3.65	0.99	4.98	0.11	**11.09
3	3.42	1.08	4.98	0.14	**10.19	13	3.82	1.01	4.98	0.11	**9.42
4	3.54	1.16	4.98	0.14	**8.78	14	3.12	1.09	4.98	0.11	**14.19
5	3.28	1.22	4.94	0.23	**9.48	15	3.26	0.97	4.98	0.11	**14.57
6	3.00	1.08	4.89	0.34	**11.62	16	3.09	1.07	4.98	0.11	**14.65
7	2.96	0.68	4.88	0.32	**13.24	الخبرات السلبية					
8	3.22	1.03	4.90	0.30	**11.12	17	1.46	0.75	3.42	1.05	**11.47

رقم المفردة	أقل 27%		أعلى 27%		قيمة (Z)	رقم المفردة	أقل 27%		أعلى 27%		قيمة (Z)
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
	رفاهية اللذة					18	1.53	0.68	3.84	0.90	15.54**
9	3.71	1.02	4.98	0.13	9.00**	19	1.46	0.70	4.17	0.68	20.93**
10	1.79	0.76	4.40	0.49	21.04**	20	1.22	0.42	3.92	0.77	23.27**
دال عند مستوى دلالة (0.01)						**21**	**1.93**	**0.87**	**4.03**	**0.92**	**12.57****

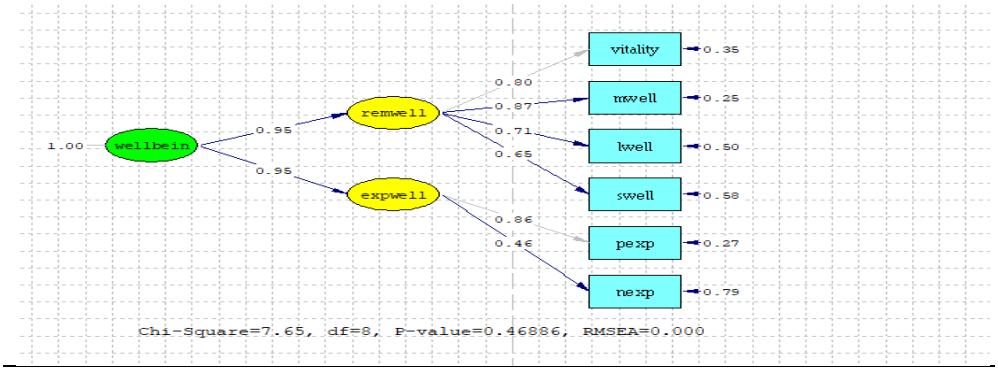
يتبين من جدول (10) أن قيم (**Z**) لدلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد العينة على مفردات كل بعد من أبعاد مقياس الرفاهية التكاملية لأقل (27%) من أفراد العينة ولأعلى (27%) من أفراد العينة على كل بعد جميعها دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (0.01) وهذا يؤكد على قدرة المقياس ومفرداته على التمييز بشكل جيد بين مرتفعي ومنخفضي كل بعد من أبعاد الرفاهية التكاملية.

– **الصدق العاملي:** تم التحقق من صدق مقياس الرفاهية التكاملية من خلال التحق من الصدق العاملي للمقياس على العينة الاستطلاعية بإجراء التحليل العاملي التوكيدي من الدرجة الثانية على الارتباطات البينية بين درجات أفراد العينة الاستطلاعية (ن= 200) على الأبعاد الفرعية الستة: (الحيوية والرضا عن الحياة – الرفاهية المزدهرة – رفاهية اللذة – الرفاهية الاجتماعية – الخبرة الإيجابية – الخبرة السلبية) لمقياس الرفاهية التكاملية باستخدام برنامج (LESREL 8.5) وذلك لاختبار نموذج العاملين من الدرجة الأولى: (الرفاهية المتذكرة – الرفاهية المختبرة)، والعامل العام من الدرجة الثانية (الرفاهية التكاملية) لمصفوفة الارتباطات البينية بين الدرجات على أبعاد المقياس الفرعية، وقد أسفرت النتائج عن مطابقة النموذج للبيانات مطابقة جيدة إلى حد كبير فقد جاءت مؤشرات حسن المطابقة كما يوضحها جدول (11).

جدول 11 مؤشرات حسن المطابقة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الرفاهية التكاملية

X2	P-Value	X2/df	RMSEA
7.65	0.468	0.956	0.00
GFI	AGFI	IFI	CFI
0.987	0.967	1.00	1.00

يتبين من جدول (11) أن النموذج المفترض لمقياس الرفاهية التكاملية يطابق بدرجة كبيرة بيانات العينة، حيث كانت قيمة كا2 غير دالة إحصائيًا، كما كانت النسبة بين (كا2) ودرجات الحرية أقل من (2) وكانت قيم (مؤشر حسن المطابقة (GFI) ومؤشر حسن المطابقة المعدل (AGFI) ومؤشر المطابقة المقارن (CFI)، ومؤشر المطابقة التمييزي (IFI)، جميعها قيم مرتفعة وقريبة عن المدى المثالي لها – واحد صحيح، وكذلك مؤشر جذر متوسط مربع خطأ التقريب (RMSEA) كان أقل من (0.05)، والشكل الآتي يوضح نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الرفاهية التكاملية.



شكل (2) نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الرفاهية التكاملية

(vitality) الحيوية والرضـــا عن الحياة – (mwell) الرفاهية المزدهرة – (lwell) رفاهية اللذة – (swell) الرفاهية الاجتماعية – (remwell) الرفاهية المتذكرة – (expwell) الرفاهية المختبرة – (wellbei) الرفاهية التكاملية.

ويوضـح جدول (12) الأوزان الانحدارية (التشـبعات) لأبعاد الرفاهية التكاملية الفرعية على أبعاده الرئيسـية كعوامل من الدرجة الأولى وقيم الأخطاء المعيارية وقيم "ت" ودلالتها الإحصائية.

جدول (12) تشبعات الأبعاد الفرعية لمقياس الرفاهية التكاملية على أبعاده الرئيسية كعوامل الدرجة الأولى

البعد الفرعي	التشبع	الخطأ المعياري	قيمة "ت"	البعد الفرعي	التشبع	الخطأ المعياري	قيمة "ت"
الرفاهية المتذكرة				الرفاهية المختبرة			
الحيوية والرضا عن الحياة	0.864	0.046	18.46**	الخبرات الإيجابية	0.758	0.092	9.52**
الرفاهية المزدهرة	0.867	0.065	13.15**	الخبرات السلبية	0.463	0.077	5.95**
رفاهية اللذة	0.706	0.068	10.34**				
الرفاهية الاجتماعية	0.650	0.069	9.37**				

****دال عند مستوى دلالة (0.01)**

يتبين من جدول (12) أن تشبعات الأبعاد الفرعية لمقياس الرفاهية التكاملية على أبعاده الرئيسية كعوامل من الدرجة الأولى، كانت جميعها أكبر من (0.3) وجاءت جميع قيم "ت" دالة عند مسـتوى (0.01) وهو ما يؤكد صـدق النموذج المفترض للمقياس، كما يوضـح جدول (13) الأوزان الانحدارية (التشـبعات) للأبعاد الرئيسـية للمقياس على العامل العام (الرفاهية التكاملية) من الدرجة الثانية.

جدول (13) تشبعات الأبعاد الرئيسية لمقياس الرفاهية التكاملية على العامل العام من الدرجة الثانية

البعد	التشبع	الخطأ المعياري	قيمة "ت"	البعد	التشبع	الخطأ المعياري	قيمة "ت"
الرفاهية المتذكرة	0.947	0.083	11.30**	الرفاهية المختبرة	0.954	0.077	12.28**

****دال عند مستوى دلالة (0.01)**

يتبين من جدول (13) أن تشـبعات الأبعاد الرئيسـية لمقياس الرفاهية التكاملية على العامل العام من الدرجة الأولى، كانت أكبر من (0.3) وجاءت جميع قيم "ت" دالة عند مسـتوى (0.01) وهو ما يؤكد صـدق النموذج المفترض للمقياس، وأن مقياس الرفاهية التكاملية صادق صدقًا عامليًا يسمح باستخدامه في الدراسة الحالية.

أ- الاتساق الداخلي: تم التحقق من الاتساق الداخلي لمقياس الرفاهية التكاملية بحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه المفردة، وجاءت النتائج كما يوضحها جدول (14):

جدول (14) معاملات ارتباط بيرسون بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الفرعي الذي تنتمي إليه المفردة لمقياس الرفاهية التكاملية (ن= 200)

رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط
الحيوية والرضا عن الحياة				الخبرات الإيجابية			
1	**0.874	2	**0.858	12	**0.774	13	**0.731
الرفاهية المزدهرة				14	**0.810	15	**0.801
3	**0.752	6	**0.727	16	**0.763		
4	**0.715	7	**0.752	الخبرات السلبية			
5	**0.717	8	**0.731	17	**0.755	18	**0.787
رفاهية اللذة				19	**0.886	20	**0.877
9	**0.724	10	**0.885	21	**0.752		

دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (0.01)

يتبين من جدول (14) أن معاملات ارتباط كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الفرعي الذي تنتمي إليه المفردة جاءت جميعها مرتفعة ودالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (0.01)، مما يدل على توافر درجة عالية من الاتساق الداخلي لمفردات هذا المقياس، ولم يتم التحقق من الاتساق الداخلي لبعد الرفاهية الاجتماعية حيث أنه يتكون من مفردة واحدة فقط، كما تم التحقق من الاتساق الداخلي أيضًا بحساب معاملات الارتباط بين استجابات أفراد العينة على مفردات المقياس وبين الدرجة الكلية لأبعاد الرئيسية، وجاءت النتائج كما يوضحها جدول (15):

جدول (15) معاملات ارتباط بيرسون بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الرئيسي الذي تنتمي إليه المفردة لمقياس الرفاهية التكاملية (ن= 200)

رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط
الرفاهية المتذكرة				الرفاهية المختبرة			
1	**0.779	2	**0.678	12	**0.546	13	**0.450
3	**0.764	4	**0.762	14	**0.496	15	**0.624
5	**0.637	6	**0.725	16	**0.576	17	**0.647
7	**0.787	8	**0.641	18	**0.630	19	**0.743
9	**0.711	10	**0.543	20	**0.706	21	**0.644
11	**0.677						

دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (0.01)

يتبين من جدول (15) أن معاملات ارتباط كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الرئيسي الذي تنتمي إليه المفردة جاءت جميعها مرتفعة ودالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (0.01)، مما يدل على توافر درجة عالية من الاتساق الداخلي لمفردات هذا المقياس تسمح باستخدامه في الدراسة الحالية.

ب– ثبات المقياس: تم التحقق من ثبات مقياس الرفاهية التكاملية على العينة الاستطلاعية من خلال حساب معامل ألفا كرونباخ، ومعامل أوميجا للأبعاد الفرعية والرئيسية لمقياس الرفاهية التكاملية، وجاءت النتائج كما يوضحها جدول (16).

جدول (16) معاملات الثبات (ألفا) ومعاملات (أوميجا) لأبعاد مقياس الرفاهية التكاملية (ن=200)

البعد	معامل ألفا	معامل أوميجا
الحيوية والرضا عن الحياة	0.672	---
الرفاهية المزدهرة	0.836	0.832
رفاهية اللذة	0.658	---
الخبرات الإيجابية	0.831	0.833
الخبرات السلبية	0.871	0.877
الرفاهية المتذكرة	0.886	0.885
الرفاهية المختبرة	0.812	0.766
الرفاهية التكاملية	0.913	0.905

يتبين من خلال جدول (16) أن قيم معاملات ألفا كرونباخ وأوميجا ماكدونالد للأبعاد الفرعية والأبعاد الرئيسية وكذلك مقياس الرفاهية التكاملية كله هي قيم جيدة ومقبولة في ظل قلة عدد مفردات بعض الأبعاد الفرعية (مفردتين)، مما تعذر معه حساب معامل أوميجا، وما سبق يدل على تمتع مقياس الرفاهية التكاملية بثبات جيد، مما يسمح باستخدامه في الدراسة الحالية لقياسها. كما تم التحقق أيضًا من ثبات عناصر المقياس من خلال حساب قيم ألفا عند حذف المفردة وتأثير ذلك على ثبات البعد الرئيسي الذي تنتمي إليه المفردة، وكذلك حساب قيم معاملات الارتباط المصححة، وجاءت النتائج كما يوضحها جدولي (17).

جدول (17) قيم "ألفا" ومعاملات الارتباط المصححة لمفردات مقياس الرفاهية التكاملية

رقم المفردة	قيمة ألفا عند حذف العنصر	قيمة معامل الارتباط المصحح	رقم المفردة	قيمة ألفا عند حذف العنصر	قيمة معامل الارتباط المصحح
الرفاهية المتذكرة (ألفا= 0.886)			الرفاهية المختبرة (ألفا = 0.812)		
1	0.868	**0.714	12	0.801	**0.445
2	0.876	**0.596	13	0.810	**0.343
3	0.870	**0.807	14	0.809	**0.360
4	0.870	**0.707	15	0.793	**0.522
5	0.879	**0.549	16	0.801	**0.446
6	0.873	**0.650	17	0.791	**0.530
7	0.876	**0.606	18	0.795	**0.500
8	0.879	*0.556	19	0.777	**0.640
9	0.874	**0.653	20	0.784	**0.591
10	0.880	**0.420	21	0.792	**0.523
11	0.879	**0.575			

**دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (0.01)

يتبين من جدول (17) أن جميع قيم معاملات ألفا كرونباخ عند حذف المفردة من البعد الرئيسي الذي تنتمي إليه جميعها أقل من قيمة ألفا للبعد كله، كما كانت قيم معاملات الارتباط المصححة لجميع المفردات مرتفعة ومقبولة ودالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (0.01)، مما يدلل على تماسك مفردات المقياس وثباتها.

وبناء على نتائج الخصائص السيكومترية لمقياس الرفاهية التكاملية لم يتم حذف أي مفردة من مفرداته، وبالتالي فإن الصورة النهائية للمقياس تكونت من (21) مفردة، كما هي بالنسخة الأصلية للمقياس، والجدول الآتي يوضح توزيع مفردات مقياس الرفاهية التكاملية على أبعاده الفرعية والرئيسية والنهايات الدنيا والقصوى لكل بعد.

جدول (18) يوضح توزيع مفردات مقياس الرفاهية التكاملية على أبعاده

م		البعد	المفردات	الدرجة الدنيا والدرجة القصوى
1	الرفاهية المتذكرة	الحيوية والرضا عن الحياة	2-1	10-2
2		الرفاهية المزدهرة	8 -7 -6 -5 -4 -1	30-6
3		رفاهية اللذة	*10 -9	10-2
4		الرفاهية الاجتماعية	11	5-1
5	الرفاهية المختبرة	الخبرات الإيجابية	16-15-14-13-12	25-5
6		الخبرات السلبية	*21-*20-*19-*18-*17	25-5

***عبارات عكسية**

خامسًا: الأساليب الإحصائية المستخدمة:

معامل ارتباط بيرسون ومعامل ثبات ألفا –كرونباخ، وعامل أوميجا ماكدونالد واختبار النسبة الحرجة (Z) كما تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "ت" للمجموعة الواحدة، وتحليل الانحدار المتعدد.

نتائج الدراسة ومناقشتها وتفسيرها:

أولًا: نتائج الإجابة عن السؤال الأول ومناقشتها وتفسيرها: الذي ينص على: "ما مستوى التحكم الانتباهي لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة بريدة؟" وللإجابة عنه هذا التساؤل فُرِضَ الفرض الآتي: "يظهر طالبات المرحلة الثانوية بمدينة بريدة مستوى متوسط على أبعاد التحكم الانتباهي (التركيز – التحويل الانتباهي)، وكذلك التحكم الانتباهي ككل"، وللتحقق من هذا الفرض تم حساب المتوسطات والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة الأساسية على أبعاد مقياس التحكم الانتباهي، وكذلك الدرجة الكلية له ومقارنة النتائج بمتوسطات المجتمع الفرضية والتي يتم الحصول عليها من خلال حاصل ضرب القيمة (3.4) والتي تمثل تقريبًا (68%) لتدريج ليكرت الخماسي المستخدم في المقياس في عدد مفردات كل بعد من أبعاد المقياس، وللتحقق من دلالة الفروق بين متوسط العينة (الفعلي) ومتوسط المجتمع الفرضي في كل بعد واتجاهها تم حساب قيمة اختبار "ت" للعينة الواحدة (One sample Test) فكانت النتائج كما هي موضحة في جدول (20):

جدول (20) دلالة الفروق بين المتوسطات الفعلية والمتوسطات الفرضية لأبعاد مقياس التحكم الانتباهي (ن=578)

البعد	المتوسط الفعلي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	قيمة ت	حجم التأثير d
التركيز	22.70	6.41	27.2	**16.82-	0.700
التحويل الانتباهي	37.28	6.39	37.4	0.347-	0.018
التحكم الانتباهي	60.36	11.21	64.4	**8.65-	0.360

****دال عند مستوى دلالة (0.01)**

يتضح من جدول (20):

1- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة على بعد التركيز، وبين المتوسط الفرضي له عند مستوى دلالة (0.01)، لصالح المتوسط الفرضي.

2- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة على بعد التحويل الانتباهي، وبين المتوسط الفرضي له.

3- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة على التحكم الانتباهي ككل، وبين المتوسط الفرضي له عند مستوى دلالة (0.01)، لصالح المتوسط الفرضي.

مما سبق يتضح أن طالبات المرحلة الثانوية بمدينة بريدة يُظهِرْنَ مستوى منخفض أقل من المتوسط في بعد التركيز كأحد أبعاد التحكم الانتباهي، حيث جاءت قيمة متوسط بعد التركيز لدى عينة الدراسة أقل من قيمة المتوسط الفرضي لهم بدلالة إحصائية عند مستوى (0.01)، وبحجم تأثير متوسط، حيث بلغت قيمته (0.7)، كما يظهر طالبات المرحلة الثانوية بمدينة بريدة مستوى منخفض أقل من المتوسط في التحكم الانتباهي ككل، حيث جاءت قيمة متوسط التحكم الانتباهي لدى عينة الدراسة أقل من قيمة المتوسط الفرضي له بدلالة إحصائية عند مستوى (0.01)، وبحجم تأثير ضعيف، حيث بلغت قيمته (0.36) كما أوضحت النتائج عدم وجود أي دلالة إحصائية للفروق بين المتوسط الفعلي والمتوسط الفرضي في بعد التحويل الانتباهي كأحد أبعاد التحكم الانتباهي، مما يدل على أن مستوى التحويل الانتباهي لدى أفراد عينة الدراسة كان متوسطا، وقد انعكست هذه النتيجة على قيمة حجم التأثير التي كانت ضعيفة جدا، حيث بلغت (0.018)، وعليه فإنه يُقْبَلُ فرض الدراسة السابق بشكل جزئي والذي ينص على أنه "يظهر طالبات المرحلة الثانوية بمدينة بريدة مستوى متوسط على أبعاد التحكم الانتباهي (التركيز – التحويل الانتباهي)، وكذلك التحكم الانتباهي كله"، حيث أظهرت طالبات المرحلة الثانوية بمدينة بريدة مستوى متوسطًا في بعد التحويل الانتباهي كبعد من أبعاد التحكم الانتباهي، في حين أظهرت الطالبات مستويات منخفضة من التركيز كبعد من أبعاد التحكم الانتباهي، وكذلك التحكم الانتباهي كله، ويمكن تفسير ذلك بسبب كثرة المشتتات الخارجية ومنها الاستخدام المنتظم للتقنية في مجال غير أكاديمي، كالتلفاز، وتصفح الإنترنت، ومتابعة منصات التواصل الاجتماعي، والذي هو من اهتمام الطالب المراهق غالبا، الذي يعتبر من جيل (z) و(ألفا) الذين ولدوا في العالم المتصل تقنيًا، وهي تشكل مصدرًا لا نهائيًا للتشتيت، فمثلًا الاشعارات على هاتفه الذكي تجعله يقطع مهامه تكرارًا، وبالتالي تؤثر على تركيزه في ذلك، فلقد أشار ستاورزك وآخرون

Stawarczyk et al., (2014) إلى أن معانات الشباب المراهقين من مشتتات خارجية كانت أكثر من معانات البالغين، عند الاستجابة لمهمة الانتباه المستمر (SART)، وأكد تشودري وعمران Chaudhuri & Imran (2023) التأثير السلبي لوسائل التواصل الاجتماعي على التحكم الانتباهي لدى البالغين، حيث استخدما مقياس (ديري بيري وريد) للتحكم الانتباهي المستخدم في هذه الدراسة، كما أشار خليفة وآخرون Khalifa et al. (2023) إلى أن إدمان الهواتف الذكية عند الفئات العمرية الأصغر سنًا أعلى بكثير من الأكبر سنًا، وتوصلت نتائج دراسته إلى التأثير السلبي لإدمان الهواتف الذكية على التحكم في الانتباه، كما أن المحتوى المتغير بسرعة، كمقاطع الفيديو القصيرة (مثل التيك توك) تقلل من القدرة على التركيز لفترة طويلة؛ لأن الطالب يصبح معتادًا على ذلك، ولقد أشارت العديد من الدراسات أن استهلاك محتويات الفيديو ذات المدة القصيرة جدًا لها أثر بشكل كبير على التركيز والانتباه، فقد طبقت منصور (2023) دراستها على عينة من طالبات الكلية بالمملكة العربية السعودية، وتوصلت إلى أن نسبة (54.91%) من العينة لا تمتنع عن تصفح (تيك توك) طوال اليوم، كما أشارت نتائج دراستها التجريبية وجود فروق دالة إحصائيًا بين عينة الدراسة التي تصفحن (تيك توك) قبل المحاضرة، واللاتي لم يتصفحنه قبل المحاضرة في درجات استيعاب وفهم المحاضرة، كما أشارت إلى وجود علاقة ارتباط متوسطة القوة بين تصفح العينة لموقع (تيك توك) وشعورهن بعدم القدرة على الاستغناء عنه، كما أشارت إلى وجود علاقة بين إدراك العينة لتأثير (التيك توك) على ضعف التركيز والانتباه، وشعورهن بذلك بعد تصفح تيك توك، وتتفق نتائج هذه الدراسة مع ما توصلت له دراسة كادوش Kadosh (2014)، حيث أظهرت أن المراهقين الأصغر سنًا يتمتعون بمستوى منخفض في التحكم الانتباهي، مما يتوافق مع النتائج الحالية التي تشير إلى المستوى المنخفض في التحكم الانتباهي، بالمقابل؛ اختلفت نتائج هذه الدراسة مع دراسة المصبحي والركيبات (2023)، ودراسة أبو ربيعة والشوارب (2022)، ودراسة وادي ومازن (2018) التي أظهرت نتائج الدراسة مستوى متوسط للتحكم الانتباهي على الدرجة الكلية، وجاءت نتائج الدراسة الحالية أقل من المتوسط، كما تختلف مع دراسة رشيد وصالح (2021)، حيث أظهرت أن الطلبة لديهم مستوى عالٍ من التحكم الانتباهي، بينما الدراسة الحالية تشير إلى مستوى منخفض.

ثانيًا: نتائج الإجابة عن السؤال الثاني ومناقشتها وتفسيراتها: الذي نص على: "ما مستوى الرفاهية التكاملية لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة بريدة؟" وللإجابة على هذا التساؤل فُرِضَ الفرض الآتي: "يظهر طالبات المرحلة الثانوية بمدينة بريدة مستوى متوسط على أبعاد الرفاهية التكاملية (الرفاهية المتذكرة – الرفاهية المختبرة)، وكذلك الرفاهية التكاملية ككل"، وللتحقق من هذا الفرض حُسِبَت المتوسطات والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة الأساسية على أبعاد مقياس الرفاهية التكاملية والدرجة الكلية له، ومقارنة النتائج بمتوسطات المجتمع الفرضية والتي يتم الحصول عليه من خلال حاصل ضرب القيمة (3.4) والتي تمثل تقريبا (68%) لتدريج ليكرت الخماسي المستخدم في المقياس في عدد مفردات كل بعد من أبعاد المقياس، وللتحقق من دلالة الفروق بين متوسط العينة (الفعلي) ومتوسط المجتمع الفرضي في كل بعد واتجاهها حُسِبَت قيمة اختبار "ت" للعينة الواحدة (One sample Test) فكانت النتائج كما هي موضحة في جدول (21):

جدول (21) دلالة الفروق بين المتوسطات الفعلية والمتوسطات الفرضية لأبعاد مقياس الرفاهية التكاملية (ن=578)

البعد	المتوسط الفعلي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	قيمة ت	حجم التأثير d
الرفاهية المتذكرة	45.36	7.23	37.4	**26.47	1.10
الرفاهية المختبرة	34.86	6.55	34.00	**3.18	0.132
الرفاهية التكاملية	79.19	11.89	71.4	**15.74	0.655

**دال عند مستوى دلالة (0.01)

يتضح من جدول (21) ما يأتي:

1- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة على بعد الرفاهية المتذكرة والمتوسط الفرضي له عند مستوى دلالة (0.01) لصالح المتوسط الفعلي.

2- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة على بعد الرفاهية المختبرة والمتوسط الفرضي له عند مستوى دلالة (0.01) لصالح المتوسط الفعلي.

3- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة على الرفاهية التكاملية كلها وبين المتوسط الفرضي لها عند مستوى دلالة (0.01) لصالح المتوسط الفعلي.

مما سبق يتضح أن طالبات المرحلة الثانوية بمدينة بريدة يُظْهِرْنَ مستويات مرتفعة أعلى من المتوسط في جميع أبعاد الرفاهية التكاملية وكذلك الدرجة الكلية لها، حيث جاءت قيم متوسطات جميع الأبعاد وكذلك الدرجة الكلية للرفاهية التكاملية لدى عينة الدراسة أعلى من قيمة المتوسطات الفرضية لها بدلالة إحصائية عند مستوى (0.01)، وبحجم تأثير مرتفع لبعد (الرفاهية المتذكرة)، حيث بلغت قيمته (1.10)، وحجم تأثير ضعيف جدا لبعد (الرفاهية المختبرة)، حيث بلغ (0.14) تقريبًا، وبحجم تأثير متوسط للرفاهية التكاملية كلها، حيث بلغ (0.6) تقريبًا، وعليه فإنه يتم رفض فرض الدراسة السابق الذي ينص على أنه "يظهر طالبات المرحلة الثانوية بمدينة بريدة مستوى متوسطًا على أبعاد الرفاهية التكاملية (الرفاهية المتذكرة – الرفاهية المختبرة)، وكذلك الرفاهية التكاملية كلها"، حيث أظهرت طالبات المرحلة الثانوية بمدينة بريدة مستويات مرتفعة في جميع أبعاد الرفاهية التكاملية والدرجة الكلية له، ويمكن تفسير هذه النتائج من خلال أبعاد الرفاهية التي تخضع للاعتبارات الزمنية والسياقية: (فالرفاهية المتذكرة) تم تقييمها اعتمادًا على ذاكرة الطلبة في حكمهم على حياتهم، و(الرفاهية المختبرة) التي تم تقييمها من خلال حالاتهم العاطفية اللحظية ومشاعرهم في الوقت الحالي بدلًا من الاعتماد على ذاكرتهم (Hervás & Vázquez, 2013)، وقبل البدأ في تفسير نتيجة هذا السؤال أود أن أشير إلى مقولة لينت Lent (2004): "أن هناك اختلافات ثقافية عميقة فيما يجعل الناس في رفاهية؛ أي: إن هناك عوامل محددة ثقافيًا تؤثر على الرفاهية، بينما هناك بعض العوامل المشتركة عبر الثقافات"، وسأهتم بالإشارة الى العوامل المشتركة فقط، على الرغم من وجود العديد من العوامل الأخرى المؤثرة على الرفاهية التكاملية التي تخص الثقافة الإسلامية، والبيئة العربية، وبناء على ذلك يمكن تفسير نتائج الدراسة في هذا السؤال، والأبعاد الفرعية لهذين البعدين، من خلال المرحلة العمرية (الثانوية) وهي المرحلة الأخيرة من التعليم المدرسي، حيث يلزم الطالب بتقديم أعمال تطوعية

لا تقل عن (40) ساعة خلال مرحلة الثانوية، وله الحرية باختيار ما يناسب اهتمامه وميوله من بنك الفرص التطوعي الطلابي التي تشمل (12) مجالًا من المجالات المتنوعة: (إدارية، إعلامية، تنظيمية، ترفيهية، تقنية، تعليمية.....الخ)، كما أنه له الحرية في اختيار المسار المناسب له من المسارات الخمسة التي حددتها الوزارة، بما يتناسب مع ميوله وقدراته، والتي تساعد في إعداد نفسه للحياة وإكمال تعليمه بعد الثانوية، أو المشاركة في سوق العمل، فهي مرحلة مهمة يحدد فيها أهدافه المستقبلية الأكاديمية والمهنية، وهذه الأهداف مهمة في حياته وفي محل اهتمامه، فهي مرحلة يسعى فيها الطالب لتحقيق إمكانياته، حيث يكون أكثر تركيزًا على ما يقوم به أو يفكر فيه، بدلًا من التركيز على مشاعره، وتتنوع خبراته على أساس أهدافه الشخصية وقيمه، والتي من خلالها يحقق الطالب نموه النفسي، ويجد المعنى في حياته، فيسعى لأهداف حياته المستقبلية الأكاديمية والمهنية والشخصية بشكل عام، وخلال سعيه يمر بالتحديات التي يواجهها في حياته المدرسية أو في أثناء قيامه بالأعمال التطوعية، والتي تبلور ذاته وتزيدها تعقيدًا فتصبح أكثر تميزًا، مما يجعله يشعر أنه في طريق تحقيق ذاته، فيشعر (بالاستقلالية، والسيطرة)، فتتحقق لديه كل عناصر (الرفاهية المزدهرة) (Eudaimonic)، مما يجعله يشعر برضاه عن الحياة وشعوره بالسعادة، وتتدفق لديه المشاعر الإيجابية في أثناء سعيه، فيشعر بالاستمتاع بالإنجاز، سواء أكان بمفرده أم بشكل تعاوني مع زملائه وأصدقائه، فتتحقق لديه كل عناصر (رفاهية اللذة والاستمتاع) (Hedonic)، فبمجرد انشغال الطالب بتلك الأهداف والتحديات لتحقيقها تغيب عنه المشاعر السلبية وتأثيراتها، لأن العقل البشري مبرمج للانجذاب في الاسترسال بالتفكير بالأمور السلبية عندما لا يكون لدى الفرد هدف مهم أكثر إلحاحًا للقيام به (Csikszenmihalyi, 2003)، فلقد أشارت لينت Lent (2004) إلى أن الالتزام بالأهداف يمنح الأفراد شعورًا بالقدرة على التحكم، وتنظيم الحياة، والمعنى الشخصي، كما أنها تعزز الرضا عن الحياة، ولقد أكدت على ذلك كوزما وستونز kozma & stones (2000) حيث أشارت إلى التأثيرات الثنائية الاتجاه بين تقارير الهدف من الحياة والرضا، كما أكد دينر وآخرون Diener et al. (2018) على تأثير الثقافة والمجتمع على نوعية الأهداف التي يسعى الطلبة لتحقيقها، ففي المجتمعات التي تُعلي من قيمة النجاح المهني، يسعى الطلبة فيه لتحقيق أهداف تتعلق بالتميز الأكاديمي والمهني، وبحسب نظرية العوامل الاجتماعية، يدرك الأفراد أنهم جزء من مجتمع أكبر، مما يؤثر بشكل مباشر على الأهداف التي يسعون لتحقيقها (Diener et.al., 2018)، وهذه المرحلة المهمة من حياته تجعل مجتمعه المدرسي والأسري يمنحه اهتمامًا خاصًا، فيتلقى منه التشجيع والإثابة، ويرفع سقف توقعاته، وينمي لديه الاستقلالية باحترام اختياره للمسار المناسب لميوله واهتماماته، فتتحقق لديه عناصر (الرفاهية الاجتماعية)، كما أن إلزام المدرسة له بالمشاركة التطوعية، فهي بذلك تدفعه نحو توظيف إمكانياته للمساهمة في المجتمع، مما يشعره أيضًا (بالرفاهية الاجتماعية)، واتفقت نتائج هذا السؤال مع نتائج دراسة أنجم Anjum (2021)، ودراسة إيرين وأريلد Iren and Arild (2018) وجيثا وجيرجا Geetha (2022) and Girija) التي أكدت على الرفاهية النفسية المرتفعة لدى الطلبة، مما يتوافق مع جزء من عناصر بعد (الرفاهية المتذكرة)، والمرتفعة المستوى لدى طالبات المرحلة الثانوية في الدراسة الحالية، كما أنها تتوافق مع دراسة عبدالله وآخرون Abdullahi et al. (2019)، والذي أشار إلى أن المراهقون تحت (24 عامًا) لديهم مستوى

مرتفعًا من الرفاهية الاجتماعية ورفاهية اللذة، وهذا يتفق مع أجزاء من عناصر بعد (الرفاهية المتذكرة) والمرتفعة المستوى لدى طالبات المرحلة الثانوية في الدراسة الحالية، كما أنها تتفق مع دراسة تشين وآخرون (2018) Chen et al.، التي أظهرت نتائجها مستوى مرتفع من الرفاهية الذاتية لدى الطلبة، مما يتوافق مع جزء من عناصر بعد (الرفاهية المختبرة)، والمرتفعة المستوى لدى طالبات المرحلة الثانوية في الدراسة الحالية، بالمقابل؛ اختلفت نتائج هذه الدراسة مع دراسة بوراه وتيسانث Borah and Nisanth (2024) التي أظهرت أن أغلب الطلبة لديهم مستوى متوسط من الرفاهية النفسية وهي أحد عناصر بعد (الرفاهية المتذكرة) التي تميزت بارتفاع المستوى لدى طالبات المرحلة الثانوية في الدراسة الحالية.

ثالثًا: نتائج الإجابة عن السؤال الثالث وتفسيراتها: الذي نص على "ما القدرة التنبؤية لأبعاد التحكم الانتباهي (التركيز – التحويل الانتباهي) في التنبؤ بالرفاهية التكاملية لدى طالبات المرحلة الثانوية في مدينة بريدة؟" وللإجابة على هذا التساؤل تم فرض الفرض الآتي: "يختلف الإسهام النسبي لأبعاد التحكم الانتباهي (التركيز – التحويل الانتباهي) في التنبؤ بالرفاهية التكاملية لدى طالبات المرحلة الثانوية في مدينة بريدة". وللتحقق من هذا الفرض تم إجراء تحليل الانحدار المتعدد (Multiple regression) باستخدام طريقة (Stepwise) والتي تعتمد على ادخال المتغيرات المستقلة إلى نموذج التنبؤ تدريجيا بداية من المتغير المستقل الأكثر اسهاما في التنبؤ بالمتغير التابع ثم الذي يليه حتى يتوقف النموذج عن إعطاء دلالة إحصائية، لتحديد الإسهامات النسبية لأبعاد التحكم الانتباهي (التركيز – التحويل الانتباهي) كمتغيرات مستقلة في التنبؤ بالرفاهية التكاملية كمتغير تابع لدى طالبات المرحلة الثانوية في مدينة بريدة، ولإمكانية استخدام تحليل الانحدار المتعدد كان يجب التحقق من شروط استخدامه والتي تتمثل في اعتدالية توزيع البيانات لدى عينة الدراسة وهذا ما تم التحقق منه في نهاية الفصل الرابع من الدراسة الحالية، والشرط الثاني هو العلاقة الارتباطية الضعيفة بين المتغيرات المستقلة، ولذا فقد تم التحقق من العلاقة الارتباطية بين المتغيرات المستقلة بحساب قيم معاملات ارتباط بيرسون بين المتغيرات المستقلة، وقد كانت قيمة معامل الارتباط بين المتغيرين المستقلين (0.321) مما يدل على ضعف العلاقة بين المتغيرات المستقلة حيث كانت أقل من (0.7)، ومما سبق يتضح أنه يمكن استخدام تحليل الانحدار المتعدد للتحقق من الفرض الخامس للدراسة، وقد أسفرت نتائج تحليل الانحدار على استخراج نموذجين متدرجين، ويوضح جدول (22) ملخص نتائج النموذجين المستخرجين:

جدول (22) قيم معاملات الارتباط المتعدد ومعاملات التحديد لنماذج التنبؤ المستخرجة ودلالتها الإحصائية

النموذج	معامل الارتباط المتعدد	معامل التحديد R2	مقدار التغير في قيمة معامل التحديد	مقدار التغير في قيمة F
الأول	0.445	0.198	0.198	**141.86
الثاني	0.495	0.245	0.047	**36.06

****دال عند مستوى دلالة (0.01)**

يتضح من جدول (22) أن تحليل الانحدار المتعدد أسفر عن نموذجين دالين إحصائيا منبئة بالرفاهية التكاملية من خلال أبعاد التحكم الانتباهي، حيث تمكن النموذج الأول من تفسير حوالي (19.8%) من التباينات في

المتغير المستقل (الرفاهية التكاملية)، في حين تمكن النموذج الثاني من تفسير حوالي (24.5%) من التباينات في المتغير المستقل، وقد جاءت قيم معاملات الانحدار في النموذجين ودلالتها الإحصائية كما يوضحها جدول (23).

جدول (23) نتائج تحليل الانحدار المتعدد للإسهامات النسبية لأبعاد التحكم الانتباهي في التنبؤ بالرفاهية التكاملية

النموذج	المتغير المستقل	قيمة "B"	قيمة "بيتا"	قيمة "ت"	قيمة "ف"
الأول	الثابت	60.47	--	37.03**	141.86**
	التركيز	0.824	0.445	11.91**	
الثاني	الثابت	28.47	--	18.99**	93.28**
	التحويل الانتباهي	0.543	0.293	6.63**	
	التحويل الانتباهي	0.493	0.265	6.01**	

دال عند مستوى (0.01)

يتضح من خلال جدولي (22)، (23) أن هناك تفاوت في الإسهامات النسبية لأبعاد التحكم الانتباهي في التنبؤ بالرفاهية التكاملية، حيث أسهم بعدي التحكم الانتباهي (التركيز – التحويل الانتباهي)، وذلك كما يلي:

1- فسر النموذج الأول الذي يتضمن (التركيز كبعد من أبعاد التحكم الانتباهي) حوالي (19.8%) من التباينات في الرفاهية التكاملية، وهو كان أكثر المتغيرات المستقلة اسهاما في التنبؤ بالرفاهية التكاملية.

2- فسر النموذج الثاني الذي يتضمن (التركيز كبعد من أبعاد التحكم الانتباهي – التحويل الانتباهي) حوالي (24.5%) من التباينات في الرفاهية التكاملية، وكان التحويل الانتباهي هو المتغير الثاني الأكثر إسهاما في التنبؤ بالرفاهية التكاملية.

كما اوضحت النتائج السابقة أن جميع قيم "ت" للثوابت التنبؤية والمعاملات الانحدارية ("B" و"بيتا") وكذلك قيم "ف" للنموذجين دالة احصائيًا عند مستوى دلالة (0.01)، ومن خلال ما سبق فإنه يمكن بناء معادلة التنبؤ بالرفاهية التكاملية من خلال أبعاد التحكم الانتباهي المسهمة في التنبؤ كما يلي:

الرفاهية التكاملية = (0.493*التركيز كبعد من أبعاد التحكم الانتباهي+ (0.543*) التحويل الانتباهي) + (48.47)

ويمكن تفسير نتائج هذا السؤال بالآتي: أن أبعاد التحكم الانتباهي: (التركيز – التحويل الانتباهي) لها إسهامات متباينة ودالة إحصائيًا في التنبؤ بالرفاهية التكاملية، وذلك من ناحية تأثير التحكم الانتباهي ببعديه على الناحية السلوكية والانفعالية المعرفية، فالعقل البشري مبرمج للانجذاب في الاسترسال بالتفكير بالأمور السلبية كالأعمال غير المنتهية، والفشل، والرغبات الغير متحققة، وعندما لا يكون لدى الفرد هدف مهم أكثر إلحاحًا للقيام به، أي بدون مهمة يركز انتباهه عليها، حيث يُترك الانتباه حرًا بدون تحكم أو تقييد، سوف يشعر الأفراد بالاكتئاب تدريجيًا (Csikszenmihalyi, 2003)، وقد أكدت دراسة سبورتال وآخرون Sportel et al., (2011) على دور التحكم الانتباهي في منع أعراض القلق والاكتئاب لدى المراهقين، كما أكدت العديد من الدراسات على دور التحكم الانتباهي في التنظيم الانفعالي المعرفي الذي يعد أحد أشكال التنظيم الذاتي (Conway, 2005) (Rueda et al, 2004)، فأبعاد التحكم الانتباهي: (التركيز – التحويل الانتباهي)

تجعل للفرد القدرة على اختيار الأمر الذي ينتبه إليه والأمر الذي يتجاهله، مما يجعله يركز على أهدافه، ويلتزم فيها ويتقدم نحوها، مما يشعره بالسعادة والاستمتاع والرضا من ناحية نظرة اللذة (Hedonic)، فالدوافع النفسية تجسد أحد الأبعاد الرئيسية لنظرية الهدف في الحياة، حيث أن الطلبة يتبنون أهدافًا بناءً على احتياجاتهم النفسية، والتي تشمل التقدير الذاتي، والانتماء، وتحقيق الذات، ووفقًا لماسلو (1943)، تأتي الأهداف في شكل هرم، حيث يرغب الطلبة في تلبية احتياجاتهم الأساسية قبل الانتقال إلى طموحات أعلى، ووجود أهداف واضحة ومحددة لدى الطلبة يعزز من الشعور بالإنجاز والرضا الشخصي، في حين أن الطلبة الذين يفتقرون إلى الأهداف يشعرون بالضياع والقلق (Diener et al.,2018).

ولقد أشارت العديد من الأبحاث إلى علاقة الأهداف بالرفاهية، وأشاروا إلى العديد من خصائص هذه الأهداف منها: وجود الأهداف، أهمية الأهداف، الالتزام بالأهداف، التقدم نحو الأهداف (Lent, 2004)، وتشير نتائج الدراسات إلى أن إدراك الفرد بأنه يحقق تقدمًا نحو تحقيق أهدافه الشخصية، هو مؤشر على الرفاهية (Deci & Ryan, 1985)، وأن التقدم المدرك أي: (إدراك الفرد بأنه يحقق تقدمًا نحو تحقيق أهدافه) قد يكون أكثر إرضاءً حتى من الحالة النهائية للتحقيق الفعلي للأهداف (Diener & Lucas, 1999).

كما تشير لينت (2004) Lent إلى أن الالتزام بالأهداف يمنح الأفراد شعورًا بالقدرة على التحكم، وتنظيم الحياة، والمعنى الشخصي، كما أنها تعزز الرضا عن الحياة، وتساعد الفرد على التكيف مع ضغوط الحياة والشدائد، ومن ناحية النظرة المزدهرة (Eudaimonic)، أشارت لينت (2004) Lent إلى أن الالتزام بالتركيز على أهداف يحددها الفرد وتشكل اهتمام في حياته، والتقدم نحو تحقيقها هي مؤشرات رئيسية للرفاهية المزدهرة، على الرغم من أن الأهداف لا تعكس كل ما يتضمنه مفهوم الرفاهية المزدهرة، إلا أنها تعكس الإحساس بالمعنى أو الهدف أو الرسالة في الحياة، وهو جوهر النظرة المزدهرة، واتفقت نتيجة هذا السؤال في هذه الدراسة مع نتيجة دراسة توه وينغ (2022) Toh and Yang، حيث أشارت إلى أهمية مهارات التثبيط (وهو أحد أبعاد التحكم الانتباهي في الاتجاه الثلاثي الأبعاد) في تعزيز بعض أبعاد الرفاهية النفسية، حيث يمكن أن يسهم في النمو الشخصي والعلاقات الإنسانية الإيجابية، وهو ما يتوافق مع نتائج الدراسة الحالية التي تربط التحكم الانتباهي بالرفاهية التكاملية التي يعد من عناصرها رفاهية الازدهار والرفاهية الاجتماعية، وكما اتفقت نتيجة هذا السؤال في هذه الدراسة مع دراسة فوزي وآخرون (2022)، والتي تشير إلى أن مهارات التثبيط (التحكم الانتباهي) يتنبأ بالشعور بالنمو والتطور، مما يتماشى مع النتائج الحالية التي تبين أن أبعاد التحكم الانتباهي تؤثر على الرفاهية التكاملية والتي من أحد عناصرها رفاهية الازدهار، كما اتفقت مع نتائج دراسة بلانكو وفازكير Blanco and Vazquez (2021)، والتي أظهرت ارتباط التحيزات الانتباهية بالرفاهية التكاملية للحفاظ على المعلومات الإيجابية، وهو ما يتوافق مع نتائج الدراسة الحالية التي تربط التحكم الانتباهي وأبعاده بالرفاهية التكاملية، كما اتفقت مع دراسة (فايكوفسكا وديري بيري (2010) Fajkowska and Derryberry) والتي توصلت إلى أن التحكم الانتباهي يحمي الطلبة من الاضطرابات العاطفية، مما يتماشى مع النتائج الحالية التي تبين أن التحكم

الانتباهي يؤثر على الرفاهية التكاملية والتي من أحد عناصرها التأثير الإيجابي وغياب التأثر السلبي أو انخفاضه، بالمقابل؛ اختلفت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة توه ويانغ Toh and Yang (2022)، والتي تشير إلى أن مهارات التثبيط (أحد أبعاد التحكم الانتباهي) لم ترتبط بعلاقات معنوية مع الأبعاد الأخرى للرفاهية النفسية.

توصيات الدراسة:

بناءً على نتائج الدراسة توصي الباحثة بما يلي:

1- تصميم برامج تدريبية؛ لتدريب طلبة المدارس بشكل عام، والمرحلة الثانوية بشكل خاص، على التحكم الانتباهي، حيث أظهرت نتائج الدراسة الحالية أن مستوى العينة في التحكم الانتباهي أقل من المتوسط، وخاصة في بعد التحكم الانتباهي (التركيز).

2- **إجراء تدخلات استباقية وقائية**؛ لتعزيز استراتيجيات تحسين التحكم الانتباهي في السياقات المتنوعة، حيث يقوم العديد من الآباء بتدريب أطفالهم على القراءة لتحسين مهاراتهم، وتدريبهم على السباحة لاكتساب مهارات جديدة، فلماذا لا يتم تدريبهم على هذه المهارات المعرفية التي تؤثر بشكل كبير على سلوكهم وانفعالاتهم؟

3- توفير برامج إرشادية وتوعوية للطلبة حول المشتتات الخارجية بأنواعها، مثل منصات التواصل الاجتماعي؛ لأجل تطوير مهارة التركيز في التحكم الانتباهي، وبالتالي الانغماس في الأنشطة والمهام المطلوبة، وقد أشار سنايدر وآخرون (Snyder et al., 2011) إلى التأثير السلبي لهذه المشتتات على قدرة الطالب على الانغماس في الدراسة، كما اقترحوا للطلبة تجربة أخذ استراحة من (التلفاز وتصفح الإنترنت) لمدة يومين (باستثناء الأجهزة المستخدمة للدراسة)، وعند تحقيق نتائج إيجابية في زيادة تركيزهم، يجب وضع خطة لتقليل استخدام هذه المشتتات في أوقات الاختبارات أو خلال أداء الواجبات أو المهام الأكاديمية.

4- تطوير استراتيجيات فعالة لتحديد "الأهداف"في أي تجربة مدرسية، لما لها من أهمية في متغيرات الدراسة الحالية.

مقترحات الدراسة:

استكمالًا للدراسة الحالية تقترح الباحثة الآتي:

1- إنشاء مقياس للرفاهية التكاملية، يتكون من ثلاثة أبعاد رئيسية هي: الرفاهية المزدهرة (Eudaimonic)، ورفاهية اللذة (Hedonic)، والرفاهية الاجتماعية، وأن يكون هذا المقياس مناسبًا للطلبة في مرحلة (المراهقة)؛ نظرًا لندرة المقاييس الموحدة التي تشمل أبعادًا متعددة للرفاهية بجميع أنواعها، وخاصة لمرحلة المراهقة.

المراجع:

أبو ربيعة، عدوان تيسير، والشوارب، إياد جريس سليمان. (2022). *السيطرة الانتباهية وعلاقتها بالتفكير الإبداعي لدى طلبة المرحلة الثانوية في بئر السبع*. (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة عمان العربية.

دويدار، عبد الفتاح محمد. (1999). *مناهج الدراسة في علم النفس*. ط2، دار المعرفة الجامعية.

رشيد، محمد خلف، وصالح، صافي عمال. (2021). التحكم الانتباهي لدى طلبة الدراسات العليا. *مجلة جامعة الانبار للعلوم الإنسانية*، ع1، 293-223.

الزهراني، ح. ح. وحمد، إ. ع. (2022). التدفق النفسي وعلاقته بكل من الرفاهية النفسية وإدارة الذات لدى عينة من الفنانين التشكيليين بمنطقة مكة المكرمة. *مجلة البحوث التربوية والنفسية*، 75، 186-215.

شايوتا، م. وكالات، ج. (2014). *الانفعالات*. (ترجمة ع. كفافي. و م. النيال. و س. سالم). دار الفكر ناشرون وموزعون: (نشرت النسخة الأصلية عام 2012).

المصبحيين، منيرة محيل، والركيبات، أمجد فرحان حمد. (2023). التحكم الانتباهي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدارس الملك عبدالله الثاني للتميز. *مجلة التربية الخاصة والتأهيل*، 15(55)، 1-23.

وادي، عفاف زياد، ومازن، فرح. (2018). قياس السيطرة الانتباهية لدى طلبة الجامعة. *مجلة كلية الآداب*، 1(47)، 253-289.

Abdullahi, A.M.; Orji, R.; Kawu, A.A. (2019). Gender, Age and Subjective Well-Being: Towards Personalized Interventions. Information, 10(10). 301. https://doi.org/10.3390/info10100301

Anjum, R. (2021). A Dimensional Analysis of Psychological Wellbeing among University Students. *Vidhyayana-an International Multidisciplinary Peer-Reviewed E-Journal-ISSN 2454-8596*, *6*(6). https://www.vidhyayanaejournal.org/journal/article/view/560

Bavelier, D. & Green, C. S. (2019). Enhancing attentional control: lessons from action video games. *Neuron, 104*(1), 147-163. https://doi.org/10.1016/j.neuron.2019.09.031

Blanco, I. & Vazquez, C. (2021). Integrative well-being leads our attentional system: an eye-tracking study. *Journal of Happiness Studies, 22*, 787-801. https://doi.org/10.1007/s10902-020-00251-7

Borah, P., & Nisanth, P. M. (2024). A Study on Psychological Well-Being of Secondary Students in Relation to Gender and Locality. *International Journal of Scientific Research in Modern Science and Technology*, *3*(4), 11-19.

Cayoun, A. B. (2017). *Mindfulness-integrated CBT for well-being and personal growth.* Wiley Blackwell.

Chaudhuri, U. D., & Imran, M. (2023). Influence of Social Networking Usage on the Levels of Attention Control and Perceived Memory Functioning Ability of the Young Adults. International Journal of Indian Psychology, 11(3). DOI: 10.25215/1103.143.

Chen, X., Fan, X., Cheung, Y., & Wu, J. (2018). The subjective well-being of academically gifted students in the Chinese cultural context. School Psychology International, 39 (3), 291-311. DOI: 10.1177/0143034318773788

Csikszenmihalyi, M. (2003). Good Business. Penguin Group.

Deci, E.L., Ryan, R.M., (1985). The general causality orientations scale: self-determination in personality, journal of research in personality, 19, 109-134.

Derryberry, D., & Reed, M. A. (2002). Anxiety-related attentional biases and their regulation by attentional control. *Journal of abnormal psychology*, *111*(2),225.https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0021-843X.111.2.225

Derryberry, D., & Fajkowska, M. (2010). Psychometric properties of attentional control scale: the preliminary study on a Polish sample. *Polish Psychological Bulletin*, *41*, 1-7. https://doi.org/10.2478/S10059-010-0001-7

Diamond, A. (2013). Executive functions. *Annual review of psychology*, *64*, 135-168. https://doi.org/10.1146/annurev-psych-113011-143750

Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). Introduction by the editors. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay(Eds.), *Handbook of well-being*. Salt Lake City, UT: DEF Publishers. DOI: nobascholar.com

Diener, E., & Lucas, R. E. (1999). 11 personality and subjective well-being. Well-being: Foundations of hedonic psychology. The Russel Sage Foundation.

Fajkowska, M., Derryberry, D. (2010). Psychometric properties of Attentional Control Scale: The preliminary study on a Polish sample. Polish Psychological Bulletin 41 (1), p.1-7.

Fava, G. (2016). *Well-being therapy.* Karger.

Fusi, G., Palmiero, M., Lavolpe, S., Colautti, L., Crepaldi, M., Antonietti, A., & Rusconi, M. L. (2022). Aging and psychological well-being: the possible role of inhibition skills. *In Healthcare10* (8), 1477. https://doi.org/10.3390/healthcare10081477

Geetha, C., & Girija, Dr. V. (2022). Mental Wellbeing among Secondary School Students in Chennai. Journal of Emerging Technologies and Innovative Research (JETIR), 9(3), 319–323. https://www.jetir.org/papers/JETIR2203541

Hansen, P. R. (2005). A test for superior predictive ability. *Journal of Business & Economic Statistics*, *23*(4), 365-380. https://doi.org/10.1198/073500105000000063

Hervás, G., Vázquez, C. (2013). Construction and validation of a measure of integrative well-being in seven languages: the Pemberton happiness index. *Health Qual Life Outcomes, 11*, 66. https://doi.org/10.1186/1477-7525-11-66

Hopfinger J, B., & Slotnick S, D. (2020). Attentional Control and Executive Function. *Cognitive Neuroscience, 11*, 1-4. https://doi.org/10.1080/17588928.2019.1682985

Iren, L; & Arild, P. (2018). Longitudinal changes among adolescents' well-being at school and the importance of gender and overweight. International Journal of Educational Administration and Policy Studies, 10(5), p.39-47. https://doi.org/10.5897/IJEAPS2017.0538

Kadosh, C, K., Heathcote, L. C., & Lau, J. Y. F. (2014). Age-related changes in attentional control across adolescence: How does this impact emotion regulation capacities? Frontiers in Psychology *5*(111), p.1-8.

Keyes, C. L. (1998). Social well-being. Social Psychology Quarterly, 61(2), 121-140.

Khalifa, D., Magdy, R., Khalil, D. M., Hussein, M., Ismaeel, A. Y., Adel, S.,.. & Tarek, M. A. (2023). The impact of smartphone addiction on attention control and sleep in Egypt—an online survey. Middle East Current Psychiatry, 30(1), 97. https://doi.org/10.1186/s43045-023-00371-9.

Kozma, A., Stone, S., & Stones, M. J. (2000). Stability in components and predictors of subjective well-being (SWB): Implications for SWB structure. Advances in quality of life theory and research, 13-30.

Kryla-Lighthall, N., & Mather, M. (2009). The role of cognitive control in older adults' emotional well-being. In V. L. Bengston, D. Gans, N. M. Pulney, & M. Silverstein (Eds.), *Theories of aging*, 323-344. Springer Publishing Company.

Kumar, S., & Singh, T. (2020). Role of executive attention in learning, working memory and performance: A brief overview. Int. J. Res. Soc. Sci, 10(1), 251-261.

Lee, Y. C., & Chao, H. F. (2012). The role of active inhibitory control in psychological well-being and mindfulness. *Personality and Individual Differences*, *53*(5), 618-621.https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.05.001

Lent, R. W. (2004). Toward a unifying theoretical and practical perspective on well-being and psychosocial adjustment. *Journal of counseling psychology*, *51*(4), 482. https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-0167.51.4.482

Livingstone, K. M., & Isaacowitz, D. M. (2017). Attention, emotion, and well-being: an adult lifespan perspective. In M. D. Robinson., & M. Eid, *The happy mind*: *cognitive contributions to well-being* 23-39. Springer.

McRae, K., Jacobs, S. E., Ray, R. D., John, O. P., & Gross, J. J. (2012). Individual differences in reappraisal ability: links to reappraisal frequency, well-being, and cognitive control. *Journal of Research in Personality*, *46*(1), 2-7.https://doi.org/10.1016/j.jrp.2011.10.003

Muris, P., Mayer, B., van Lint, C., & Hofman, S. (2008). Attentional control and psychopathological symptoms in children. *Personality and*

Individual Differences, 44(7), 1495-1505. https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.01.006

Rueda, M.R., Fan, J., Halparin, J., Gruber, D., Lercari, L.P., McCandliss B.D. &Posner, M.I. (2004). Development ofattention during childhood, Neuropsychologia, 42, 1029-1040.

Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology, 69*(4), 719. https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719

Shearer, W. C., & Shearer, R. L. (2017). *Mindful choices for well-being. mindful awareness, great choices, powerful habits with mindful choices therapy.* Dog Ear Publishing.

Shi, R., Sharpe, L., & Abbott, M. (2019). A meta-analysis of the relationship between anxiety and attentional control. *Clinical psychology review, 72*, 101754. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2019.101754

Snyder, C. R., Lopez, S. J., & Pedrotti, J, T. (2011). *Positive psychology: the scientific and practical explorations of human strengths*. Sage Publications.

Sportel, B. E., Nauta, M. H., de Hullu, E., de Jong, P. J., & Hartman, C. A. (2011). Behavioral inhibition and attentional control in adolescents: Robust relationships with anxiety and depression. Journal of child and family studies, 20, 149-156.

Tavares, D. F., & Freire, T. (2016). Flow experience, attentional control, and emotion regulation: Contributions for a positive development in adolescents. *Revista Psicologia, 30* (2), 77-94. doi: 10.17575/rpsicol.v30i2.1119

Toh, W. X., & Yang, H. (2022). Do cognitive resources matter for eudaimonia? the Role of inhibitory control in psychological well-being. *Trends in Psychology*, 1-16.https://doi.org/10.1007/s43076-022-00193-4

Wolkin, J. R. (2015). Cultivating multiple aspects of attention through mindfulness meditation accounts for psychological well-being through decreased rumination. *Psychology research and behavior management, 8*, 171. https://doi.org/10.2147%2FPRBM.S31458