

## التوكيدية والرضا عن الحياة كمنبئات للتواضع لدى عينة من الراشدين

د. ساره حسام الدين مصطفى

مدرس الصحة النفسية – كلية التربية – جامعة عين شمس

### مُلخص الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية لمعرفة القدرة التنبؤية لكلاً من التوكيدية والرضا عن الحياة في متغير التواضع لدى عينة من الراشدين ، تكونت عينة حساب الخصائص السيكومترية للمقياس من ٤٢٧ راشد ممن تراوحت أعمارهم بين ٢٢ - ٢٩ عام بمتوسط عمري ٢٥,٤٧٨ عام وانحراف معياري ٢,٠٤٨ ، وكان عدد الإناث ٢٩٠ بينما كان عدد الذكور ١١٠ من التخصصات العلمية والأدبية ، بينما تكونت عينة الدراسة الأساسية من ٤٠٠ راشد من من تتراوح أعمارهم بين ٢٢-٣٠ بمتوسط عمري ٢٥,٣٩٣ عام وانحراف معياري ٢,٠٠٢ وكان عدد الإناث ٢٧٧ بينما كان عدد الذكور ١٢٣ ، من التخصصات العلمية وبلغ عددهم ٦٥ فرد والتخصصات الأدبية وبلغ عددهم ٣٣٥ فرد للتحقق من صدق فروض الدراسة الحالية ، تم جمع البيانات في الدراسة السيكومترية باستخدام مقاييس الرضا عن الحياة إعداد Diener et al .1985 و(تعريب الباحثة) ، وكذلك مقياس التواضع إعداد Bollinger ، 2006 و(تعريب الباحثة) ، كما قامت الباحثة بإعداد مقياس التوكيدية .

وأظهرت نتائج الدراسة التحقق من صحة فروض الدراسة الحالية حيث أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات افراد العينة على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الشعور بالتواضع ودرجاتهم على الدرجة الكلية لكلاً من مقياسي التوكيدية و الرضا عن الحياة ، بالإضافة أنه يمكن التنبؤ بدرجات افراد العينة علي مقياس التواضع من خلال درجاتهم علي كلا من مقياس التوكيدية والرضا عن الحياة" ، وقد تمت مناقشة نتائج الدراسة في ضوء

## التوكيدية والرضا عن الحياة كمنبئات للتواضع لدى عينة من الراشدين

فروض الدراسة و الإطار النظري والدراسات السابقة. وقدمت الدراسة توصياتها ببعض الدراسات اللاحقة في ضوء المتطلبات التي طرحتها نتيجة الدراسة الحالية.

### الكلمات المفتاحية:

Assertiveness

التوكيدية

Life Satisfaction

الرضا عن الحياة

Humility

التواضع

---

## **Assertiveness and satisfaction with life as predictors of Humility in a sample of adults**

**Dr. Sarah Hossam El-Din Mostafa**

**Lecturer- Ain Shams University**

### **Abstract:**

The current study aims to know the predictive ability of both assertiveness and satisfaction with life in the Humility variable of a sample of adults. The sample of consisted of 427 male and female students at the secondary level, while the study sample consisted of 400 male and female students at the university to verify the validity of the current study hypotheses, data were collected in the psychometric study using measures of life satisfaction prepared by Diener et al. 1985 (translated by the researcher), As well as the Humility scale prepared by Bollinger, 2006 and (translated by the researcher), and the researcher prepared an assertiveness scale.

The results of the study showed the validation of the current study hypotheses, as there is a positive correlation statistically significant between the degrees of the members of the sample on the dimensions and the total degree of the measure of humility and their degrees on the total score for

both the Assertiveness and life satisfaction scales, in addition that it is possible to predict the degrees of the individuals of the sample on a scale Humility through their grades on both the assertiveness and satisfaction with life scale, "the results of the study were discussed in light of the study's hypotheses and theoretical framework and previous studies.

## التوكيدية والرضا عن الحياة كمنبئات للتواضع لدى عينة من الراشدين

د. ساره حسام الدين مصطفى

مدرس الصحة النفسية – كلية التربية – جامعة عين شمس

مقدمة الدراسة :

تذكر (Macintyra , 1984 : 219) مثلاً توضح فيه فكرة الأخلاق فنقول إذا تخيلنا أن شخصاً ما يغرق في النهر ، ولا يوجد سوى شخص آخر يراه ولديه فرصة لإنقاذه من الغرق ، وقرر أن ينقذه فسيكون الدافع الذي يُحركه وقتها هو الأخلاق ، وبالأحرى هنا خُلق الشهامة فهو لا ينتظر من أحد أن يشكره أو يمدحه أو يُمجّد ما قام به من عمل بطولي لأنه لا يوجد أحد سواه ، وكذلك إذا قرر الشخص أن يفهم الآخرين ويتحدث معهم دون عجرفة أو غطرسة، وكذلك دون أن يُهين نفسه أو يُقلل من شأنه ، وقتها يُمكن القول أن هذا الشخص خُلقه التواضع. فالمسألة ترتبط أكثر بالأخلاق .

في هذا السياق اعتبر كانات التواضع Humility ضمن الفضائل الإنسانية الأساسية للبشر ، ولا يرتبط فقط بالقيم الدينية ، لكنه يتعلق بالبشر والإنسانية جمعاء (622 : 2007: Grenberg ) ، وكذلك اعتبره (PETERSON., & SELIGMAN. 2004 : 461) ضمن الفضائل الإنسانية وعبراً قائلين " التواضع من أصعب القيم التي يحققها الإنسان ، فليس هناك أصعب من أن يفكر الإنسان في نفسه جيداً ويكون هو محور الاهتمام " ، وأوضح سليجمان أن أهم ما يُميز التواضع أن يكون الإنسان متفهماً لقدراته جيداً وكذلك لنقاط ضعفه ، بالإضافة لسهولة اعتراف الفرد بأخطائه بشجاعة ، وكذلك أن يكون منفتحاً للأفكار الجديدة ولا يكون حساساً تجاه نقد الآخرين ، وفي نفس الوقت يعترف الفرد بانجازات الآخرين ولا ينسب لنفسه إلا ما قام به

## التوكيدية والرضا عن الحياة كمنبئات للتواضع لدى عينة من الراشدين

بالفعل ، ولا يحكم على أفعال الآخرين بالسوء أو الإهمال ويُعطيها ما تستحقه ويُقدر مجهودهم .

مما سبق تتضح أهمية مفهوم التواضع وفي ذات الوقت تتضح صعوبته لأنه يحتاج قوة من الشخص الذي يمتلك هذا الخلق أو هذه الفضيلة ، لذا جاءت الدراسة الحالية تهتم بمفهوم التواضع وبنيتيه ، واعتبرت الباحثة في ضوء الاطلاع على الدراسات السابقة أن كلاً من التوكيدية والرضا عن الحياة قد يكونا من العوامل التي تنتبأ بسمة التواضع لدى الفرد ، وذلك لأن كلاً من الرضا عن الحياة والتوكيدية يشتركا مع التواضع في أنهم مفاهيم إيجابية ينعكس أثارهما على حياة الإنسان وسلوكياته ورفاهته النفسية بشكل كبير وفق ما أكدته العديد من الدراسات العربية والأجنبية مثل ؛ Jorgenson et al , 2011 , Hall , 2015 ، بالإضافة إلى أن جميع مفاهيم الدراسة الحالية تحتاج لقوة وطاقة إيجابية هائلة من الإنسان كي يتحلى بهما الإنسان ، فالتوكيدية مثلاً كما عرفها (Yoshioka, 2000 :245) هي مهارة حصول الفرد على حقه دون انتهاك لحقوق الآخرين أو الاعتداء على ممتلكات لا تخصه أو انتقاد الآخرين بشكل يُسيء لهم أو يجرحهم ويُقلل من شأنهم ، ويتضح من هذا المفهوم القوة التي يمتلكها الشخص التوكيدي كي يستطيع أن يؤدي هذه المهارة ، وكذلك الرضا عن الحياة مفهوم ينطوي على السعادة وتقبل الحياة كما هي بصعوباتها وآلامها، والتعايش مع هذه الحياة رغم كل الظروف ، حيثُ أكد (Fredrickson , 2001: 230) أن الرضا عن الحياة مفهوم يؤثر إيجاباً على إبداع الفرد ومرونته النفسية وقدرته على حل المشكلات وتجاوزه الأزمات ومن ثم شعوره بالسعادة ، ومن هنا جاءت الدراسة الحالية لتلقي الضوء على هذه المفاهيم السابقة جميعاً ومعرفة العلاقة الارتباطية بين كلاً من التوكيدية والرضا عن الحياة من ناحية والتواضع من ناحية أخرى ، بالإضافة لمعرفة

القدرة التنبؤية لكلاً من التوكيدية والرضا عن الحياة في سمة التواضع لدى عينة من الراشدين.

### مشكلة الدراسة :

في عالم باتت فيه الأخلاق لغة نادرة لدى العديد من الناس ، واحتلت المادة مكان قيم أخلاقية وإنسانية عديدة ، أصبحت الحاجة ملحة بصورة أكثر مما سبق لدراسة قيم وأخلاقيات كادت أن تختفي وتصدأ لأسباب عديدة ، منها الفهم الخاطيء لحقيقة هذه القيم ، أو التباس هذه المفاهيم بأخرى خاطئة وخالية من المعنى ، حيث يُنظر مثلاً إلى الشخص الذي يعفو عن أساء إليه على أنه شخصاً ضعيفاً لا يستطيع الانتقام ، في حين أن الحقيقة على العكس من ذلك ، فالانتقام هو الضعف الحقيقي ، ومع ذلك ونظراً للفهم الخاطيء صدأت مفاهيم العفو والتسامح لدى العديد من البشر وأصبحت قيم نادرة ، وكذلك الشخص الذي يتواضع مع الآخرين يُنظر إليه على أنه شخص ليس له أهمية ، ويُستهان برأيه ، في حين أن التواضع كقيمة إيجابية تعكس فهم الإنسان لنفسه فهماً حقيقياً ، دون مبالغة ودون تحقير لقدراته وإمكاناته كما تعكس فهمه لجوانب قوته وضعفه، مما يؤثر ذلك على جودة علاقاته وتواصله مع الآخرين ( Leary , 137 : 2011 , Guadagno & ) ، وكذلك يُنظر إلى الشخص المتواضع على أنه شخص ضعيف ودوره هامشي ، وقد يُشعره الآخرون باليأس وعدم القبول بالرغم من أنه في الحقيقة شخص يمتلك العديد من المقومات والعناصر التي تؤهله كي يُصبح متواضعاً.

لذا جاءت مشكلة الدراسة الحالية في محاولة فهم بنية التواضع ، وتحديد سمات الشخص المتواضع وفق نظريات العلماء ، و دراسة كلاً من التوكيدية والرضا عن الحياة كمنبئات للتواضع لدى عينة من الراشدين باعتبار أن التوكيدية سمة إيجابية تحتاج إلى شخص يفهم قدراته ونقاط ضعفه وقوته ، وبما

## التوكيدية والرضا عن الحياة كمنبئات للتواضع لدى عينة من الراشدين

يخدم مصلحته ويسمح له بالدفاع عن حقوقه دون إنكار لحقوق الآخرين ، فالشخص التوكيدي يتصرف من منطلق قوة وليس من منطلق ضعف ، ولذلك تتصور الباحثة أن امتلاك الفرد لمثل هذه القوة قد يُنبئ بعدد من السمات الإيجابية والتي من ضمنها فضيلة التواضع ، وبالرغم أنه للوهلة الأولى يظهر أن مفهومي التوكيدية والتواضع على العكس تماماً من بعضهما البعض إلا أن الحقيقة عكس ذلك ، فكلاهما مفاهيم إيجابية تحتاج قوة من الإنسان ولا يمكن أن يقوم الفرد بأحدهما دون هذه القوة والإرادة والإيمان بأهمية هذه المفاهيم وقيمتها في الحياة.

بالإضافة إلى اهتمام الدراسة الحالية بمتغير الرضا عن الحياة باعتباره أيضاً يعكس مستوى تقبل الفرد للحياة التي يعيشها ، ويُعتبر أحد أهم دلالات ومؤشرات الصحة النفسية والرفاهة للإنسان ( Demerouti ، 2000 ) كما يُشير مستوى رضا الفرد عن حياته إلى جودة حياة هذا الفرد ، فكلما كان الإنسان راضياً كلما كانت جودة حياته أفضل والعكس صحيح ، لذا تبلورت مشكلة الدراسة الحالية في السؤال التالي : ما مدى وجود علاقة تنبؤية بين كلاً من التوكيدية والرضا عن الحياة بالتواضع ؟

### أهداف الدراسة :

تهدف الدراسة الحالية إلى تقديم إطار نظري يوضح بعض المفاهيم التي تحمل غموضاً أو قدراً من التعقيد ، مثل مفهوم التواضع الذي يحمل معناه أوجه عديدة ، ويحتاج لدراسة توضح أبعاده ومكوناته ، بالإضافة إلى ندرة الأبحاث والدراسات العربية في حدود علم الباحثة التي تناولت مفهوم التواضع ، كما تهدف الدراسة الحالية لإلقاء الضوء على مفاهيم التوكيدية والرضا عن الحياة وعلاقتها بالتواضع كقوة إنسانية إيجابية لدى الإنسان ، وكسمة شخصية قوية.

كما تهدف الدراسة الحالية لفهم وتفسير الفروق التي ترجع لاختلاف متغير النوع ( ذكور وإناث ) والتخصص العلمي ( علمي وأدبي ) والتفاعل بينهم على مقياس التواضع والتوكيدية والرضا عن الحياة لدى الراشدين ، كما تهدف الدراسة للتعرف على إمكانية التنبؤ من خلال كلاً من التوكيدية والرضا عن الحياة عن سمة التواضع لدى عينة من الراشدين.

### أهمية الدراسة :

- **نظرياً :** تهتم الدراسة الحالية من ناحية بتناول مفهوم التواضع باعتباره مفهوماً يعكس درجة وعي الفرد الدقيق بذاته ، كما يعكس علاقة الفرد بالآخرين وتواصله معهم ، ومن ثم يُعتبر التواضع نقطة قوة إيجابية لدى الفرد ، ومن ناحية أخرى أولت الدراسة الحالية اهتماماً بدراسة كلاً من متغير التوكيدية والرضا عن الحياة كمنبئات للتواضع ، فكثيراً ما يحدث لبث بين مفهوم التواضع والتوكيدية كما لو كانت مفاهيم بها تناقض، وكذلك قد يُنظر للشخص المتواضع على أنه أقل سعادة أو رضا عن الحياة ، وبالتالي رصدت أهمية الدراسة الحالية كلاً من متغيرات التوكيدية والرضا عن الحياة كمنبئات للتواضع .

- **تطبيقياً :** اهتمت الدراسة الحالية بقياس التوكيدية لدى عينة من الراشدين من خلال قياس جوانب مثل ( شجاعة مواجهة الآخرين ، الدفاع عن الحقوق الخاصة ، تقدير وتدعيم الآخرين ، التفكير النقدي ) بالإضافة لترجمة مقياس الرضا عن الحياة والذي يقيس رضا الإنسان عن حياته بشكل عام دون تفاصيل تخص الأسرة أو العمل أو غيره ، ولكن يقيس رضاه بشكل عام عن الحياة ، كما اهتمت الدراسة بترجمة مقياس التواضع والذي يشمل جوانب مثل ( وجهة نظر العالم ، ومعرفة حدوده ، وانخفاض

## التوكيدية والرضا عن الحياة كمنبئات للتواضع لدى عينة من الراشدين

التركيز حول الذات ، واللياقة الشخصية ، وتقييم الذات الدقيق ) ، بالإضافة إلى الأهمية التطبيقية التي تتضح في معرفة التوكيدية والرضا عن الحياة كمنبئات للتواضع لدى عينة من الراشدين.

### • الإطار النظري ودراسات سابقة:

تتناول الدراسة الحالية عرضاً لبناء مفاهيم الدراسة الحالية ، وأبعادها ، والنظريات المفسرة لهذه المفاهيم ، وذلك في ثلاث محاور أساسية هم:-

• التوكيدية .

• الرضا عن الحياة.

• التواضع .

### المحور الأول : التوكيدية Assertiveness

#### - مفهوم التوكيدية :

تتعدد تعريفات التوكيدية وفقاً لآراء الباحثين والدارسين ، فالبعض ينظر إليها على أنها محور مهارة التواصل ، حيث يُنظر للأشخاص التوكيديين غالباً على أنهم من يتحدثوا عن الحقوق ويدافعوا عن القيم والأهداف العامة ( 90 : 2012 ، Hopkins ) ، والبعض ينظر إلى التوكيدية بمنظور القدرة والتي تعني إمكانية الفرد للتعبير عن أفكاره الإيجابية والسلبية بطريقة مباشرة أمام الآخرين ، وتشمل كذلك التوكيدية التحدث عن الدور النشط ، وعدم الحكم على الآخرين ، والاستمرار في الحفاظ على حقوق الشخص بدون إنكار حقوق الآخرين ، وتشير للنجاح في العلاقات مع الأسرة والزملاء ( Riley , 2013 : 12 ) .

وفي السياق السابق يؤكد سالتز 2002 - 1949 ، Salter على أن التوكيدية هي القدرة على احترام حقوق الآخرين في المقام الأول ، بينما يرى فولبي Wolpe أن التوكيدية هي طريقة التواصل بإيجابية للتعامل مع الآخرين

والتعبير عن الذات دون قلق أو أذى للآخرين ( Demirbiliek ., & Otrar , 2014 )

أما دراسة ( Dietz ., et al . 2005 : 95 ) فاهتموا بانعكاس التوكيدية الإيجابية على شخصية الأفراد ومنها : أن يُدافع الفرد عن حقوقه الشخصية والمهنية وغيرها ، ويتصرف من منطلق نقاط القوة وليس نقاط الضعف ، وأن يكون لديه القدرة على اتخاذ القرارات المهمة والحاسمة وبسرعة مناسبة وبكفاءة عالية ، والقدرة على الرفض وقول " لا " عندما يريد أن يقولها دون أن يخضع لمبدأ المجاملة ، كما أن يكون لديه القدرة على مقاومة الضغوط الاجتماعية ، بالإضافة إلى أن التوكيدية تتضمن مهارة التفاوض Negotiation ، حيث تتيح للإنسان فهم الآخرين قبل الدخول معهم في حوار أو مناقشة ومحاولة الوصول لنقطة اتفاق ترضي جميع الأطراف، فالتوكيدية من شأنها أن تُساعد الفرد على تحقيق قدر كبير من الفاعلية وصورة الذات وتحقيق الصحة النفسية ، بالإضافة لتكوين علاقات دافئة والتعبير عن المشاعر الإيجابية خلال تعامل الفرد مع الآخرين.

أكد كلاً من ( Ames ., & Flynn , 2007 : 308 ) أن سمة التوكيدية سمة

إيجابية تقع على متصل يتراوح بين صفتين سلبيتين أحدهما الخضوع

Submissiveness والأخرى العدوانية Aggression ، والشكل التالي رقم (١)



الشكل رقم ( ١ ) يوضح مفهوم التوكيدية وفق تعريف ( Ames ., & Flynn , 2007 )

وفي ضوء التعريف السابق يوضح ( Yoshioka , 2000 : 245 ) أيضاً أن هناك فرق بين كلاً من التوكيدية والعدوانية ، حيث أن التوكيدية تُشير إلى المهارة التي تعني حصول الفرد على حقه دون انتهاك لحقوق الآخرين أو الاعتداء على ممتلكات لا تخصه أو انتقاد الآخرين بشكل يُسيء لهم أو يجرحهم ويُقلل من شأنهم كما يحدث في العدوانية .

## التوكيدية والرضا عن الحياة كمنبئات للتواضع لدى عينة من الراشدين

كما تُعتبر التوكيدية شكل من أشكال تواصل الفرد مع الآخرين بطريقة تُحترم فيه حقوقهم ورغباتهم ، وتُراعى واجباتهم دون هيمنة أو سيطرة ، كما أن الفرد لا يترك حقه أو يخضع لرغبات الآخرين ( Vagos ., & Pereira , 658 : 2010 ) ، كما أنه يُمكن التعبير عن التوكيدية بشكل لفظي verbal كنغمة صوت الفرد أو بشكل غير لفظي Non – verbal عن طريق تعبيرات الوجه ولغة الجسد ( Pipsa ., & Jaradat , 649 : 2010 ) .

يذكر ( صلاح مسلم المجالي ، ٢٠١٧ : ١-١٢ ) أن التوكيدية سلوك يسمح للشخص أن يتصرف بما يخدم مصلحته ، ويسمح له بالدفاع عن وجهة نظره دون قلق مبالغ فيه ، وكذلك يُمكن الفرد من التعبير عن مشاعره بصدق ، ويمارس حقوقه دون إنكار لحقوق الآخرين.

بالإضافة إلى التعريفات السابقة فإن مصطلح التوكيدية يحمل الكثير من المعاني والدلالات ، حيث يُعتبر كلاً من Alberti ., & Emmons 1970 الرواد في مجال التوكيدية ، وعرفاه على أنه مجموع سلوكيات الفرد المنبعثة من الشخص نفسه ، والتي يُعبر عنها في صورة مشاعره و اتجاهاته و أمنياته وآرائه وحصوله على حقوقه بطريقة مشروعة ، مع احترام المشاعر والمواقف ورغبات الأفراد الآخرين ، ويشمل هذا السلوك التعبير عن المشاعر مثل الغضب والخوف والرعاية والأمل والمتعة والفرح ، ولكن دون جرح مشاعر الآخرين أو انتهاك خصوصياتهم ، والشخصية غير التوكيدية على عكس ماسبق تفشل في أخذ حقه وتفشل في التعبير عن مشاعرها وأفكارها ومعتقداتها وتسمح للآخرين بانتهاكها ( Majia , 21 : 1999 ) .

أكد ( Townend, 2007: 11-24 ) أن التوكيدية مفهوم له أوجه عديدة وذكر ذلك في نقاط كالتالي:

### ١- التوكيدية بوصفها احترام للذات وللآخرين .

- ٢- التوكيدية بوصفها الإدراك الإيجابي للفرد.
- ٣- التوكيدية كطريقة للتعبير عن المعنى والهدف في حياة الفرد.
- ٤- التوكيدية بوصفها إصغاء وثقة الفرد في حدسه وبديته.
- ٥- التوكيدية بوصفها شعور الفرد بالأمان.
- ٦- التوكيدية بوصفها احساس الفرد بالانفعالات والأفكار والخيال بطريقة إيجابية.
- ٧- التوكيدية بوصفها التكامل بين الوعي بالجسد والفكر والعاطفة للفرد.
- ٨- التوكيدية بوصفها الاتصال الحقيقي الفعال بين الفرد والآخرين.

كذلك يُمكن التعبير عن التوكيدية من خلال مواقف اجتماعية ، كُمل موقف منها يُمثل مستويات متنوعة من الخطورة والتهديد للحصول على مكاسب اجتماعية وتحقيقها ، من هذه المواقف الاجتماعية مثلاً : التعبير عن المشاعر السلبية كاستجابة الفرد للنقد الذي يتعرض له ، أو المُعاملة غير العادلة ، أو الدفاع عن الحقوق الشخصية ، أو رفض تغيير السلوك الخاطيء للآخرين ، وهناك مواقف أخرى تتضمن إدارة من الفرد لضغوطه الشخصية مثل طلب المعونة أو المشورة من الآخرين ، والمساعدة أو العفو إذا أخطأ ، وكذلك يتضمن مواقف الفرد وتعبيره عن الرفض للتقييم السلبي الذي قد يحصل عليه من الآخرين ، وهناك مواقف تتضمن المبادرة من الفرد مثل تقديمه لنفسه أمام الآخرين ، والمشاركة في الحوار والمحادثات أمام الناس والتعبير عن رأي الشخص حتى ولو عكس الآخرين ، وكذلك من صور التعبير عن التوكيدية قدرة الفرد على التعبير عن المشاعر الإيجابية بسهولة ويُسر ودون شعور بالخرج مثل تعبير الفرد عن المودة أو الرضا عن أشياء أو أشخاص (Plenty) 409: 2014 . et al . ..

كما اهتمت دراسات أخرى بعلاقة التوكيدية بمواجهة الفرد للفشل أو الإحباط الناتج عن عدم تحقيق أهدافه مثل دراسة (vohs ., et al .2015)

## التوكيدية والرضا عن الحياة كمنبئات للتواضع لدى عينة من الراشدين

التي أكدت أن المجموعة المرتفعة في التوكيدية كانت أكثر انفتاحاً ، وأكثر قدرة على استيعاب الفشل ، وكانوا أكثر مرونة في تغيير الأهداف إن لم يستطيعوا تحقيقها إلى أهداف تتناسب مع إمكاناتهم وظروفهم الحالية.

كذلك أكدت دراسة سيب وفريك ( Sipe ., & Frick , 2009 : 67 ) على أن مفهوم التوكيدية يدور حول مفهوم آخر وهو الجدلية Argumentativeness ويُقصد به القوة التي تمكن الفرد من الدخول في القضايا والبحث عن حلول بدلاً من العدوانية في الحصول على الحقوق ، كما أكدت كذلك الدراسة على أن التوكيدية من أهم أشكال التواصل الماهر والفعال بين الشخص والآخرين ، حيث يكون فيه الأفراد أكثر انفتاحاً على بعضهم البعض ، واتفقت دراسة ( Alberti ., & Emmons , 2012 : 8 ) مع الدراسة السابقة حيث أكدوا على أن التوكيدية فعل يتسم بأنه مباشر وحازم يقوم به الفرد ليدعم جودة العلاقات مع الآخرين ، وكذلك من شأنها أن تحسن علاقة الإنسان بنفسه وتطور من سمات شخصيته.

كما أشار ( محمد عبد الحميد فليفل ، ١٩٩٩ ) إلى أن توكيدية والوالدين لها تأثير إيجابي على شخصية الأبناء من الجنسين.

### - عوامل ومستويات مفهوم التوكيدية :

يُعرف كلاً من ( Farley ., & Kim- Spoon . 2014 ) التوكيدية في ضوء علاقتها بعوامل أخرى مثل التنظيم الذاتي Self – regulation والأداء الأكاديمي المرتفع High academic performance والتوافق السلوكي Behavioural Adjustment ، حيث عبرا عنها بأنها قدرة الإنسان على إقامة علاقات اجتماعية مع الأقران والآخرين بشكل عام ، وهي إحدى المهارات المهمة جداً للمراهقين التي تساعدهم على التطور والتوافق ، ومواجهة مشكلاتهم الدراسية.

في حين يرى ( Williams , 2001 : 34 ) أن التوكيدية مفهوم يحتوي على عدد من المستويات أو الأوجه وهي :

- ١- المشاعر : وتعني حاجة الفرد للتعبير عن مشاعره بطريقة مباشرة وواضحة ومناسبة .
- ٢- الحاجات : وتعني حاجة الفرد لإظهار الغضب والحزن .
- ٣- الحقوق : وتعني إدراك الفرد لحقوقه ، ورغبته في الحصول عليها والحفاظ عليها دون انتهاك لحقوق الآخرين.
- ٤- الآراء : وتعني آراء الفرد في الأشياء والأشخاص دون تأثره برأي الآخرين ودون مجاملة من الآخرين.

أما ( طريف شوقي فرج ، ١٩٩٣ : ٥٤ - ٧١ ) فأكد على أن هناك ستة عوامل منبئة بالتوكيدية لدى الذكور ( مرتبة ترتيباً تنازلياً وفق أهميتها النسبية ) وهم : الانفتاح على الخبرة ، التفكير النقدي ، أسلوب التنشئة الأسرية ، العائد الفعلي للتوكيدية ، التدين ، التفاعل ، أما بالنسبة للإناث فإن الانفتاح على الخبرة والافتقار والتفاعل كانوا من أكثر العوامل التي تنبئ بالتوكيدية لديهن ، كما أكدت الدراسة على أن المحددات التي جاءت في المقدمة يغلب عليها الطابع الشخصي للفرد فيها دور إيجابي هي : الانفتاح على الخبرة والتفكير النقدي ، في حين تأتي المحددات ذات الطابع الخارجي في المرتبة التالية كأسلوب التنشئة الأسرية ، وتشجيع الآخرين.

يرى كذلك ( طريف شوقي ، ١٩٩٨ : ٦٣ ) أن هناك ثلاث جوانب رئيسية تعكس مستوى التوكيدية للفرد في المواقف الاجتماعية الي يمر بها في حياته تظهر أولها في التعبيرات الانفعالية واستخدام الاشارات والحركات أثناء الاستجابة ، ويظهر المستوى الآخر في استجابات الفرد اللفظية على تلك المواقف ، وأما المظهر الثالث يظهر في الأعراض الفسيولوجية المصاحبة لأداء استجابات التوكيدية مثل زيادة ضربات القلب.

## التوكيدية والرضا عن الحياة كمنبئات للتواضع لدى عينة من الراشدين

ذكر كلاً من ( Windschil ., & Mark . 2001 : 18 – 19 ) أن التوكيدية تتسم بمجموعة خصائص مثل تعبير الفرد عن نفسه من خلال كلماته وأفعاله والتفاعل الجيد مع الآخرين ، بالإضافة لثقة الفرد بنفسه وتمتعه بقدر من الكفاءة الذاتية ، وحل مشكلاته التي تواجهه دون توتر أو قلق.

كما تناول ( عبد الستار إبراهيم ، ٢٠٠٢ : ٤٧-٤٩ ) مجموعة من المهارات التوكيدية التي تُعتبر بمثابة أبعاد للسلوك التوكيدي منها الدفاع عن الحقوق الشخصية ، الحرية الانفعالية ، الشجاعة في مواجهة ورفض المطالب غير المقبولة ، القدرة على اتخاذ قرارات هامة وحاسمة بسرعة وكفاءة ، القدرة على تكوين علاقة دافئة ، القدرة على الإيجابية والتعاون وتقديم العون ، القدرة على مقاومة الضغوط الاجتماعية ، المهارات في حل الصراعات الاجتماعية.

تذكر ( هانم عمر ، ٢٠١٠ : ٢٠ ) أن هناك مجموعة من الأبعاد تُشير إلى السلوك التوكيدي هم التوكيد الاجتماعي، والدفاع عن الحقوق ، والقيادة ، والتوجيه ، والاستقلال ، والمرغوبة الاجتماعية ، في حين أكد ساركوفا وآخرون . ( Sarkova ., et al . 2013:148) على أن التوكيدية ترتبط بالعديد من المتغيرات الإيجابية لدى المراهقين بشكل خاص ، والشباب بشكل عام ، لذا توصي العديد من الدراسات بتدريب الأفراد على التوكيدية بأبعادها ، والتي اتفقت على أنها تتضمن ثلاث أبعاد السلوكية والوجدانية والمعرفية ، وكل ما كان التفاعل بين الثلاث متغيرات قوي ، أدى ذلك إلى التوكيدية الإيجابية النشطة للفرد ( 8 : 2008 , Alberti ., & Emmons ) .

وتُعرف الباحثة التوكيدية إجرائياً على أنها " مجموع سلوكيات الفرد المنبعثة من الشخص نفسه ، والتي يُعبر عنها في صورة مشاعره و اتجاهاته وأفكاره ، والتي تظهر في شجاعة مواجهة الآخرين بطريقة مشروعة - والدفاع عن حقوقه الخاصة وتقدير وتدعيم الآخرين وقدرته على التفكير النقدي .

## المحور الثاني : الرضا عن الحياة

### - مفهوم الرضا عن الحياة :

منذ أن ثار مارتن سليجمان ( ٢٠٠٥ : ٨٥ ) في العقد الثامن من القرن العشرين على ما سبقه من نظريات واسهامات متحدثاً عن ضرورة دراسة الجوانب الإيجابية وسمات وقوى الشخصية الإنسانية ، احتلت السعادة الهدف والمقصد الأول ضمن قائمة المفاهيم التي يبحث عنها الإنسان ، وكذلك المفاهيم ذات الصلة مثل الرضا عن الحياة وجودة الحياة والرفاهة النفسية وغيرها ، ولقد ذكر ويسيرفالن وآخرون (Wesserfallen ., et al . 2006 : 211) أن من ضمن أكثر الموضوعات التي استحوذت على فكر الباحثين في مجال الصحة النفسية هو تقييم مستوى الرضا عن الحياة ، خصوصاً لذوي الأمراض المزمنة وذلك لارتباط الرضا عن الحياة بدرجة فعالية البرامج العلاجية التي يتلقاها هؤلاء المرضى ، بالإضافة إلى أن الرضا عن الحياة يُعتبر أحد المخرجات الأساسية للعديد من البرامج العلاجية والإرشادية.

واستناداً على ماسبق يُعتبر الرضا أحد أهم المفاهيم في مجال الصحة النفسية ، لأنه يُشير لتحمس الفرد للحياة والإقبال عليها ، ورغبته الحقيقية في أن يعيش هذه الحياة ، ويتضمن الرضا مجموعة من المفاهيم مثل التفاؤل وتوقع الأخبار السارة والاستقلال المعرفي والوجداني ، وحينئذ يشعر الإنسان بالسعادة والرفاهة النفسية ( Donald, 2011 :107) .

إن الرضا عن الحياة يعني مستوى قبول الفرد لظروف حياته وتحقيق رغباته واحتياجاته ، أي أن مفهوم الرضا ينطوي على تقييم الفرد لجودة حياته ونقده الإيجابي والسلبي لهذه الحياة ، بما تشمله من طموحات نحو حياته الجسمية والعقلية ، وتتأثر هذه الطموحات بالعديد من العوامل مثل الأسرة والمدرسة والأصدقاء ، بالإضافة إلى أن الرضا عن الحياة مكون محوري في مفهوم الرفاهة النفسية Subjective Well – being وكذلك مكون أساسي

## التوكيدية والرضا عن الحياة كمنبئات للتواضع لدى عينة من الراشدين

ضمن الصحة النفسية (Psychological Health Demerouti ., et al : 454 – 464 : 2000).

في حين أكد ( Fredrickson , 2001 : 230 ) أن الرضا عن الحياة يجعل الفرد أكثر إبداعاً ومرونة في تفكيره مما يساعده في حل مشكلاته وتجاوز أزماته وشعوره بالسعادة ، كما أنه يرتبط إيجابياً بكلا من تقدير الذات والسعادة والتفائل ، ويرتبط سلباً بالوحدة النفسية والاكتئاب ( Stankov , 2013 : 12-20).

يذكر ( Diener ., et al . 2002 : 63 ) أن الرضا عن الحياة هو تقييم الفرد العقلي والانفعالي للحياة التي يعيشها ، ومدى تقبله لها ، بما تشمله هذه الحياة من معاناة أو مشقة أو متاعب ، وكذلك بما تشمله من نجاح وطموح لغيره من سمات إيجابية أخرى.

كما يُعد الشعور بالرضا أو عدم الرضا عن الحياة مظهراً هاماً من مظاهر حياة الفرد ، ويرتبط بدرجة كبيرة بتوافقه النفسي ، فالأشخاص الأكثر رضا عن الحياة هم الأكثر توافقاً وتمتعاً بالصحة النفسية مقارنة بغيرهم من الأشخاص الأقل رضا عن الحياة ، بالإضافة إلى أن الرضا عن الحياة يترافق مع مشاعر ذات طبيعة إيجابية مثل الأمل والطموح والتفائل ، أما عدم الرضا فيترافق مع الشعور بالقهر والظلم والانعزال والدونية (امطانيوس ميخائيل . ٢٠١١ ، ١٢).

ومع أهمية مفهوم الرضا عن الحياة إلا أنه مفهوم نسبي و متعدد الأوجه ، يختلف من فرد لآخر ، ومن مجتمع لآخر ، فهناك أشياء مرضية ومقبولة لمجتمعات تكون هي نفسها مصدر لعدم الرضا بالنسبة لمجتمع آخر ، وما يُرضي الإناث ليس بالضرورة يُرضي الذكور ، وما يُرضي الأطفال لا يُرضي الراشدين والمسنين ، كما أن هناك أشياء مُفضلة ترضي الشخص الواحد لمدة معينة ولا تعتبر مصدر للرضا العام لدى الفرد كالصحة أو الأموال أو مقابلة

صديق إلى غيره من الأشياء التي تختلف باختلاف الظروف والأشخاص والأوقات ( 317 : 2001 ، Sam ) ، وقد قدم دونوهيو وآخرون ( 455 : 2003 . Donohue ., et al . ) مقياساً للرضا يضم اثني عشر مجالاً لدى الأفراد كان منهم الصداقة والأسرة والأنشطة والعمل والحياة الجنسية و تعاطي الكحوليات وامتلاك الأشياء والسفر والتحكم في الحياة للتأكيد على أن الرضا يختلف باختلاف المجالات ، وكذلك تتعدد مصادره للتكامل في نهاية الأمر وتصل بالإنسان للرضا العام عن حياته أو السخط التام عنها.

#### - أبعاد مفهوم الرضا عن الحياة :

تناولت دراسة ( 71 : 1985 . Diner ., et al . ) مفهوم الرضا عن الحياة بشكل عام ، ولم يتناولوا جوانب الرضا مثل باقي المقاييس وهذا يُعطي فرصة للأشخاص أن يُقيموا حياتهم وفق معاييرهم الخاصة ، وليس وفق مجالات يقترحها الباحث أو معايير ترتبط بزمن أو شخص بعينه ، ولقد وضح الباحثون في الدراسة السابقة أن الرضا يرتبط بجوانب الصحة النفسية والرفاهة النفسية للإنسان ارتباطاً إيجابياً ، وكذلك يرتبط الرضا عن الحياة سلباً مع شعور الإنسان بالمرض.

فالرضا عن الحياة من وجهة نظر ( 190 : 2003 . Diener ., et al . ) يحتاج إلى مجموعة أشياء أساسية منها : خبرات الفرد السابقة ، و معتقداته وقيمه ، والأنشطة الحياتية التي يمارسها الفرد وتعتبر ذات معنى بالنسبة له ، كما أن الشخص الذي يتمتع بدرجة عالية من الرضا عن حياته غالباً تكون معظم انفعالاته ساره عندما يمارس هذه الأنشطة اليومية وتنعكس في الجوانب الجسمية والانفعالية والروحانية والعقلية له .

أكد كذلك ( 71-75 : 1985 . Diener ., et al . ) أن مفهوم الرضا عن الحياة يُمكن النظر إليه على أنه متصل يبدأ بما يُحبه الفرد وينتهي بما يكرهه

## التوكيدية والرضا عن الحياة كمنبئات للتواضع لدى عينة من الراشدين

الفرد ولا يُريده ، وتُشير درجة الحب إلى أقصى درجات الرضا ، وتُشير درجة الكره إلى أدنى درجات الرضا، في حين حدد ( مجدي الدسوقي ، ٢٠٠٠ : ٣٨ ) أبعاداً للرضا عن الحياة تتمثل فيما يلي :

- ١- السعادة : وتعني مقدار ما يشعر به الإنسان من ارتياح وتقبل لظروف حياته .
- ٢- الاستقرار النفسي : تتمثل بشعور الإنسان بالبهجة والأمل تجاه المستقبل.
- ٣- التقرير الاجتماعي : وتعني ثقة الفرد بما وصل إليه.
- ٤- القناعة : وتُشير إلى رضا الفرد عما وصل إليه.
- ٥- الرضا عن الظروف الاجتماعية : وتعني تسامح الفرد وتقبله للآخرين.
- ٦- الشعور بالطمأنينة : تُشير لاستقرار الفرد في انفعالاته.

أما ( 213 : 2007 , Polit ) أكد أن مفهوم الرضا عن الحياة مفهوم متعدد الأبعاد يشمل الجانب البيولوجي والاجتماعي و النفسي الروحي للفرد ، ومدى تقبل هؤلاء الأفراد لهذه الجوانب. في حين أكدت دراسة ( Krapu . , 72 : 2006 . et al ) على أن الرضا عن الحياة يتضمن خمسة أبعاد هم : الرضا الدفاعي Motivational satisfaction والانفعالات الإيجابية Positive emotions وضبط الذات Self-control والثقة Confidence والتركيز الجيد والحرية من المعتقدات المقيدة للذات Good Concentration and freedom from self-limiting .

### النظريات المفسرة لمفهوم الرضا عن الحياة :

تتعدد الرؤى النظرية لمفهوم الرضا عن الحياة ، وتخضع كل نظرية لمنطق وراءها ، فمثلاً يرى ( Diener . , & Rahtz . 2000 : 88 ) أن الأشخاص يتصرفون بشكل مختلف تجاه الخبرات أو المواقف الجديدة

التي يُصادفونها في حياتهم ، ومع مرور الوقت يألفون هذه الخبرة والموافق لأنهم يألفون نتائج هذه السلوكيات وتشكل درجة من الرضا بالنسبة لهم ، بالإضافة لوجود مجموعة من النماذج النظرية الأخرى منها:

### ١- نظرية نموذج المقارنة الاجتماعية Social Comparison Model

#### Theory

تعني ميل الشخص لمقارنة نفسه بأشخاص آخرين ، مما يشعره بدرجة من الرضا النفسي ، والمقارنة هنا تركز على جوانب القوة والضعف معاً ، وتختلف درجات الرضا عن الحياة للفرد باختلاف المعايير الذاتية والاجتماعية والاقتصادية ، فمثلاً خريجي الجامعات الذين يحصلوا على دخل جيد أقل شعور بالرضا ممن لم يحصلوا على تعليم جامعي ويتقاضون نفس الراتب ( كمال إبراهيم موسى ، ٢٠٠٠ : ٤٦ ) .

### ٢- النظرية الموقفية Situational Theory

يرى أصحاب هذه النظرية أن رضا الإنسان يأتي عندما يعيش في ظروف جيدة ، ويتعرض لمواقف طيبة ، يشعر فيها بالأمان والنجاح لما يتمناه ويضعه ضمن خطته وأهدافه ، كالزواج والعمل وتكوين أسرة والمعافاة في البدن ، وقتها يشعر الإنسان بالرضا والسعادة ويتمتع بالصحة النفسية ( كمال إبراهيم موسى ، ٢٠٠٠ : ٤٧ ) .

### ٣- نظرية الفجوة بين الطموح وتحقيق الإنجاز – Ambition

#### Achievement Gap Theory

يُدعم فكرة هذه النظرية مبدأ تحقيق الهدف والطموح للفرد ، فعندما يحقق الفرد أهدافه وطموحاته يكون راضياً عن نفسه ، وعندما يفشل في

## التوكيدية والرضا عن الحياة كمنبئات للتواضع لدى عينة من الراشدين

تحقيق هذه الأهداف يُصبح عاجزاً عن الشعور بالرضا عن حياته ، ويُركز أصحاب هذه النظرية على ضرورة تناسب الطموح الشخصي للفرد مع ما يحققه من انجازات وأهداف حتى لا يستطدم بالإحباط (Judge ., et al 2005 : 257 – 268) ..

### ٤- نظرية تقييم الذات المحوري Core Self Evaluation Theory

تعني حُكم الإنسان على الجوانب الحياتية التي يعيشها كالعامل أو الصداقة أو الأسرة ، ومدى رضاه عن هذه الجوانب ، مما يُشكل في نهاية الأمر الرضا العام عن الحياة ، كما تناولت النظرية علاقة تقدير الذات بالرضا عن الحياة ، حيثُ أوضح الباحثون أنه كلما كان تقدير الذات لدى الفرد مرتفع تمتع الشخص بالرضا عن عمله وعن أسرته ومن ذلك إلى الرضا عن حياته بأكملها ( Judge ., et al . 2005 : 257 – 268 ) .

### ٥- نظرية القيم والأهداف والمعاني Goals , values , and Meaning Theory

وتعتبر هذه النظرية أن الشعور بالرضا يختلف باختلاف أهداف الأفراد ، وأهمية هذه الأهداف عند كل فرد ، وهذا يعني أن الهدف الواحد قد يكون تحقيقه مصدر رضا لشخص ما ومصدر عدم رضا لشخص آخر ، فالأمر يعتمد على قناعات الفرد ، وعموماً الأشخاص الذين يتبعون خطط واستراتيجيات محددة لتحقيق هدف ما ، هم الأشخاص الأكثر رضا عن حياتهم مقارنة بمن يفشلوا في تحقيق هذه الأهداف ( عادل محمود سليمان ، ٢٠٠٣ : ٦٠ ) .

وتعرف الباحثة الرضا عن الحياة إجرائياً وفق تعريف دينير وآخرون (63 : 2002 . Diener ., et al ) بأنه تقييم الفرد العقلي والانفعالي للحياة التي يعيشها ، ومدى تقبله لها ، بما تشمله هذه الحياة من معاناة أو مشقة أو

متاعب ، وكذلك بما تشمله من نجاح وطموح لغيره من سمات إيجابية أخرى ، كما يُعد الشعور بالرضا أو عدم الرضا عن الحياة مظهراً هاماً من مظاهر حياة الفرد ، ويرتبط بدرجة كبيرة بتوافقه النفسي.

## Humility

## المحور الثالث : التواضع

### - بنية مفهوم التواضع وتاريخ نشأته :

يُعتبر التواضع من أكثر الموضوعات التي تناولها العلماء لقرون عديدة ، خصوصاً ضمن السياقات الدينية ، وعلى الرغم من أهمية هذا المفهوم على مر التاريخ إلا أنه لا زال بحاجة إلى دراسة متعمقة ، ومازال العديد من المفكرين والفلاسفة يتناولونه بشكل كبير في الوقت الحالي لمعرفة مكوناته وأبعاده ، ولازال هذا الجدل قائماً بين بعض الآراء بشأن هذا المفهوم ، فعلى سبيل المثال في الديانة المسيحية يعتبرون أن المسيح هو رمز التواضع ، وأنه يجب على كل مسيحي أن يعيش متواضعاً ويُفضل سعادة الآخرين على سعادته الشخصية في حين أن التقاليد البوذية تُقدر أيضاً مفهوم التواضع ولكن في صورة تقليل الذات وانكارها من أجل تطهير الروح والتحرر من معاناة الحياة ، ويرى بعض الفلاسفة أن التواضع مفهوم يشمل خمسة مفاهيم أخرى وهي : التقويم الذاتي الدقيق للشخص ، الحياء ، قلة الاهتمام بالنفس ، ومعرفة حدود الفرد ، والقيود التي أمامه ، وبالتالي يظهر أن كل فيلسوف ومفكر يتناول مفهوم التواضع من وجهة نظره ويركز على جانب تاركاً جوانب أخرى للمفهوم (Perkins 4-5 : 2018 , .

أما من وجهة نظر علماء نفس الشخصية يُعتبر التواضع سمة تتكون من مجموعة مواقف ، فمن خلال نموذج الشخصية المكون من خمسة عوامل يُفترض أن عامل التفتح أو المقبولية Agreeableness يتكون من ستة

## التوكيدية والرضا عن الحياة كمنبئات للتواضع لدى عينة من الراشدين

جوانب منهم التواضع ، وتُشير كلمة التواضع في النموذج إلى الإنسان الذي يتصرف دون عجرفة أو نرجسية مع الآخرين ، ولا يعني هذا أن يشعر الإنسان بنقص الثقة في النفس ، أو تقدير الذات ولكن معناها أن يتعامل الفرد مع الآخرين برُقي وتوازن دون مقارنة مع الآخرين ودون كبرياء (Baumeister., & Ilko . 1995 : 199) .

اعتبر كانط التواضع ضمن الفضائل الإنسانية الأساسية للبشر ، ولا يرتبط فقط بالقيم الدينية ، لكنه يتعلق بالبشر والإنسانية جمعاء ، وأكد أن دراسة هذا المفهوم أمر متعلق بأربعة علوم وليس حكراً على علم واحد وهم : علم الأديان ، والفلسفة ، والدراسات الإنسانية ، وعلم النفس ( Grenberg , 2007 : 622) .

وبناءً على ذلك فاقدت تناولت العديد من الدراسات مفهوم التواضع باعتباره سمة فاضلة في عيون الآخرين ، وتقييم ذاتي صادق للشخص نفسه دون كبر أو مبالغة ، كما رادفت هذه الدراسات بين مفهوم التواضع ومفاهيم أخرى مثل الإيثار Altruistic و الحياء Modesty والاستعداد لقبول نقاط القوة والضعف وعدم التفاخر أو النرجسية أو الغطرسة ( Worthingtn, 2008 : 273) .

وكذلك يرى كلاً من ( Exline ., & Geyer . 2004 : 97 ) أن التواضع استعداد لدى الفرد يسمح له من رؤية ذاته بدقة بما يشمل ذلك من نقاط قوة وضعف ، أما دافيس وآخرون ( Davis ., et al . 2011 : 227 ) ينظروا للتواضع على أنه مفهوم يتضمن فهم الإنسان لذاته ومعرفة حدوده جيداً ، مما يجعله يبحث دائماً عن تحسين أدائه ، بالإضافة إلى أن التواضع مفهوم يتضمن ارتكاز الفرد حول العالم والآخرين أكثر من ارتكازه حول ذاته.

كما أكد (De Carvantes , 1972 : 1613) أن التواضع أساس كل الفضائل وبدونه لا توجد فضائل أخرى، في حين اعتبر ( Learly , 1996 : 210 ) التواضع من أهم الفضائل التي يجب أن يتعلمها الأفراد على وجه العموم، والأطفال على وجه الخصوص باعتبارها أحد أهم المهارات الاجتماعية.

تأتي كلمة التواضع من الكلمة اللاتينية Humilitas والتي تعني في الفلسفة والعصور القديمة الشيء الذي كان مهماً ، وفقد بريقه في العصر الحديث ، حيث كانت تُشير كلمة Humility إلى الضعف وليس القوة ، على عكس ما تنتج الدراسات والأبحاث الحديثة إليه الآن ( Aquinas , 1981 : 161 ) .

يُعرف علم النفس الاجتماعي التواضع على أنه مجموع أفعال الفرد وإسهاماته وتوقعاته الإيجابية تجاه الأشخاص الآخرين ( Wosinska ., et al . 1996 : 230 ) ، وكذلك حاول علماء النفس أيضاً التوصل لتعريف شامل لمفهوم التواضع ، فوفقاً لتعريف ( Worthington ., et al . 2017 : 22) تم وصف التواضع كفضيلة وسمة شخصية إيجابية بالإضافة لدراسة أثر التواضع على الشخصية كقوة من قوى الشخصية الإيجابية.

أوضح ( Tangney , 2005 : 412 ) أن قاموس علم النفس الإيجابي اعتبر التواضع مفهوم معقد ومتشابك البنية ، يشمل فهم واقعي للشخص نفسه من حيث قدرته على الانفتاح على المعلومات الجديدة وتقديره للتنوعات ووجهات النظر المختلفة حوله ، وذكر ( Rowatt ., et al . 2006 : 200) أن التواضع قوة من قوى الشخصية الإنسانية ترتبط إلى حد كبير بإنسانية الفرد وحيائه وافتح عقله وانعدام الأنانية لدى الفرد.

يتضح مما سبق أن مفهوم التواضع يواجه أزمة حقيقية في توضيح معناه ، حيث يُرادف القاموس بين مصطلح التواضع ومصطلحات أخرى ذات أهمية أقل مثل : تصنع

## التوكيدية والرضا عن الحياة كمنبئات للتواضع لدى عينة من الراشدين

اللفظ Entailing meekness ، وإهانة الذات Self-abasement ، وتقدير الذات المنخفض Low –Self esteem إلى غيرها من المفاهيم التي لا تمت بصلة لمفهوم التواضع ومعناه الحقيقي (Meagher ., et al . 2015 : 35 – 45) ، كما أن التواضع ليس المقصود به غياب الأعراض السلبية مثل الكبرياء والغطرسة والنرجسية والفخر ، بل هي فضيلة إيجابية ، وكذلك هو ليس غاية ولكنه وسيلة من خلالها يسعى الشخص المتواضع لتخطى عيوبه وقيوده ( Tangeney , 2005 : 411 – 429).

أكد ( Tangney , 2000 : 70 – 82 ) أن التواضع فضيلة إنسانية مهمة ولكن تم إغفالها كسمة لدى القادة أو اللذين يشغلون منصب أو لديهم سلطة باعتبارها فضيلة غير مهمة أو غير ملائمة على اعتبار أنها لا تناسب ما يقوموا به من أعمال ، ولعل هناك ضرورة قصوى للحفاظ على فضائل القوى الشخصية بأكملها بما فيها التواضع لدى جميع البشر وأولهم القادة وذوي المناصب والسلطة.

أوضح كلاً من ( Exline ., & Geyer . 2004 : 95 – 114 ) أن التواضع فضيلة يتم تقييمها في الشخص من وجهة نظر الآخرين إلا أنه في الحقيقة مفهوم يكمن داخل الفرد نفسه ، حيث أنه يتم تطويره وحفزه من الآخرين ومن خلال التفاعلات معهم ، والتواضع ليس سوى واحدة من الفضائل وقد تكون ليست الأهم على الإطلاق ، ولكن عادة الفضائل تنمو مع بعض ، فالإنسان المتواضع يكون موضوعي وصبور مع الآخرين ، ومخلص ومُنصف ولديه كرم وامتنان واحترام للآخرين بالإضافة لرغبة في التعلم من الآخرين دون كبرياء أو غطرسة.

وكثيراً ما يستخدم العامة كلمة التكبر كنقيض لكلمة التواضع ، والحقيقة أن التواضع أهم من ذلك فهو يُعزز من خبرات الفرد على رؤية خبرات الآخرين والتعلم منها ،

والشخص المتواضع يمتلك قدر كبير من التقدير الذاتي على عكس ما قد يظنه الآخرون فيه خاصة أنهم أفراد يمتلكوا روحاً قابلة للتعلم ولديهم القدرة على الاعتراف بأخطائهم ، ويستقبلوا الأفكار الجديدة من الآخرين ، ويتقبلوا المشورة والتضحية لتعديل سلوكياتهم دون كبر أو غرور ( Mitchell ., & Terence , 2005 : 200 ).

وفي نفس السياق أكدت دراسة ( Sapmaz ., et al . 2016 : 39 ) أن التواضع يعكس قدرة الفرد على ضبط النفس ، وإدراكه لحدوده وأخطائه ، وتقييم نجاحات الفرد ومهاراته بشكل واقعي ، والتعامل مع المواقف بشكل غير مبالغ فيه ، وكذلك تحقيق التوافق والتوازن في العلاقات الاجتماعية.

كما تؤكد دراسة ( Minorik , 2013 : 87 ) أن التواضع سمة مرغوبة لدى الناس تجعل الفرد محبوب من الآخرين ، ويجعل الناس تثق فيه ويعترفوا بمكانته الحقيقية ويشعر بصدقه ، فالشخص المتواضع لديه سلام داخلي ولا يقع في خلاف مع الآخرين ، ويبعد عن الأنانية ولديه التزامات أخلاقية ، بالإضافة إلى أن معظم الأشخاص المتواضعة ترتفع لديهم سمة الحياء.

يُشير البعض لوصف الشخص المتواضع إلى كلمة Modest باعتباره قيمة مهمة لدى الرجال والإناث في الثقافة الأرثوذكسية ، حيث يذكر ( Fischer , 2016 : 25 ) التواضع على أنه التعامل مع الآخرين بسمو ، ومساعدة الآخرين دون من أو أذى أو تفاخر ، وهو مجموعة أفعال تظهر في الأقوال والأفعال التي يقوم بها الفرد، كما يصف ( Morris ., et al . 2005 : 1323 – 1350 ) الشخص المتواضع بأنه على درجة كبيرة من الوعي الذاتي ، ولا يبالغ في تقدير نقاط قوته من خلال التحدث المستمر عن إنجازاته وقدراته ، وكذلك إذا احتاج المساعدة من أحد لا يتردد ويؤايد بذلك .

أكد ( Tetlock , 1980 : 286 ) أن المعلمين الذين يتسموا بالتواضع يُنظر إليهم من جانب الطلاب على أنهم الأكثر شعبية وإعجاباً من الطلاب ، بالإضافة إلى أنهم الأكثر ثقة في النفس ولديهم كفاءة أعلى في عملهم ، وهذا

## التوكيدية والرضا عن الحياة كمنبئات للتواضع لدى عينة من الراشدين

التواضع لا يعني أن يقلل الفرد من شأنه بل هو أحد التكتيكات التي تُشير لفاعلية الذات.

وحديثاً أكد كلاً من ( Worthington ., & Alison . 2018 : 22 – 24 ) أن التواضع لا يعني فقط تركيز أقل من الإنسان على ذاته بل يعني التركيز الأكبر على الآخرين ، وذكرنا أن التواضع يشمل الانفتاح ونقص السمو Openness / Lack of inspiration والتوجه نحو الآخرين وعدم الأنانية Unselfish / Other oriented والاعتراف بالأخطاء / القابلية للتعلم Admit mistakes / Teachable ، والحياء الشخصي ورؤية الإنسان لذاته بدقة Interpersonal Modesty ، وعرفنا التواضع على أنه تقييم الإنسان لنفسه تقييماً دقيقاً دون مبالغة وتهويل وكذلك دون تهوين من شأنه وهذا ينطوي على رؤية الإنسان لذاته وقابليته للتعلم ، وكذلك أن يسلك الإنسان سلوك التواضع بشكل لا يُحقر فيه من ذاته وفي نفس الوقت لا يتعمد تصنع التواضع أمام الآخرين من أجل الثناء وتلقي كلمات الشكر والتقدير ، وإذا كان هذا الشخص صاحب سُلطة فإنه لا يُمارسها لقمع الآخرين بل لمساعدتهم وبناءهم وإفادتهم.

### ● الأبعاد والعوامل المفسرة لمفهوم التواضع :

يتكون مفهوم التواضع من مجموعة أبعاد منها ما هو شخصي أي داخل الفرد نفسه Intrapersonal مثل : معرفة الذات Self-knowledge وتقويم الذات Self-evaluation واحترام الذات Self-respect ، ومنها ما هو يُمثل العلاقات الشخصية Interpersonal مثل الاستماع للآخرين Listening to others ، والسماح لكونك تعرف من الآخرين Allowing ، والاهتمام بالارشاد Seeking for counsel ، وهي to be known

أبعاد غير مستقلة ولكن يؤثر كلاً منها في الآخر (Davis ., et al . 2011 : 225 – 234)

يُعتبر جوهر التواضع هو معرفة الذات Self – Knowledge ، فالشخص المتواضع يكون على وعي بذاته ، يعرف قدراته ويتضمن ذلك نقاط قوته وضعفه ، وفضائله ، ونجاحاته وأخطاؤه وحدوده ، وهذه المعرفة تُمكن الشخصية من إصدار حُكم محايد على نفسه ، وتُمكنه من التقييم الصحيح أو الفهم الحقيقي لذاته مما يؤدي لتقدير ذات جيد للفرد ( Brennan , 2007 : 111 – 128 ) .

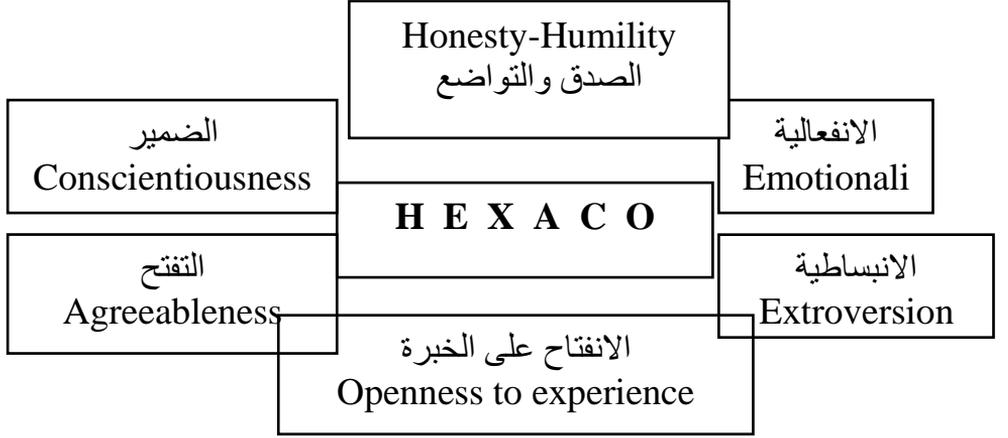
واتفق ( 33 : 2000 , Tangeney ) مع ما سبق إلى حد كبير حيث أشار إلى أن مفهوم التواضع يتضمن ستة أبعاد تشمل تقييم الفرد بدقة لقدراته وانجازاته ، والقدرة على التعرف على الأخطاء ، وحدود الفرد لنفسه ، والتفتح على الأفكار أو النصائح الجديدة مع الحفاظ على تصورات الفرد ومعتقداته ، والتركيز المنخفض نسبياً من الفرد على نفسه ، وتقدير قيمة كل شيء حوله ، وقد وضح أن البعد الأول بعنوان تقييم الفرد الدقيق لقدراته وانجازاته يعني فض الاشتباك بين مفهوم التواضع وتقدير الذات المنخفض ، ويُركز أكثر وبشكل إيجابي على مفهوم معرفة الذات Self – Knowledge بمعنى فهم الفرد لقدراته ونقاط قوته وضعفه ، وهذا الفارق الكبير بين المفهومين هو نفسه الفرق بين النرجسية والشعور بالانحطاط Narcissism & Debsement .

أما المكون الثاني وهو القدرة على التعرف على الأخطاء وكذلك التعرف على حدود الفرد Recognize Mistakes & Limitations in oneself يعني معرفة الشخص بالعيوب والأخطاء التي يرتكبها بالإضافة لمعرفة حدوده التي يجب ألا يتخطاها مع الآخرين ، ويشمل كذلك التواضع تفتح الإنسان على الأفكار والنصائح الجديدة Openness to New Or different ideas

## التوكيدية والرضا عن الحياة كمنبئات للتواضع لدى عينة من الراشدين

حتى ولو كانت تختلف مع وجهة نظره أو قناعاته ، ثم يأتي العامل الرابع وهو الحفاظ على قدرات الفرد وانجازاته وتعني قدرة الشخص على الحفاظ على ما وصل إليه من انجازات في الحياة حتى ولو قام شخص آخر بالتقليل من شأنها أو محاولة تهمة ما يفكر به ، فالشخص المتواضع لديه القدرة على الحفاظ على أفكاره وانجازاته دون تحيز ودون فرضها على الآخرين ، والبعد الخامس هو التركيز المنخفض على الذات Low – Self focus فمن الضروري للإنسان أن يفهم ذاته ولكن لا تكون ذاته محور كل أفكاره وأفعاله ، والشخص المتواضع تركيزه حول ذاته منخفض لأنه يعتبر نفسه واحداً ضمن مجموعة ، وكذلك هو شخصية في العالم وليس العالم كله أو حتى نصفه ، أما البعد السادس والأخير فهو تقدير قيمة كل شيء Appreciation of the value of all things حيث أن الشخص المتواضع يُقيم كل شيء وكل شخص حوله ، ويُعطيه أهمية وتقدير ولا يستهين بأي فكرة أو شخص أو شيء ( Tangney 82 – 70 : 2000 , ) .

تناولت دراسة ( Aghababaei ., & Arji . 2014 : 140 ) التواضع في ضوء نموذج الشخصية HEXACO والذي ينظر للشخصية الإنسانية من خلال ستة أبعاد وهم : الصدق والتواضع Honesty-Humility وهو بُعد يشمل العدل والإنصاف والحياء والإخلاص ، والبعد الثاني الانفعالية Emotionality ويشمل الخوف والقلق ، والبعد الثالث الانبساطية Extroversion ويشمل تقدير الذات الاجتماعي والتواصل الاجتماعي ، والبعد الرابع التفتح Agreeableness ويشمل العفو والصبر والمرونة ، والبعد الخامس الضمير Conscientiousness ويشمل التنظيم والتكامل والحكمة ، والبعد السادس الانفتاح على الخبرة Openness to experience ويشمل تقدير الجمال والإبداعية ، والشكل التالي ( ٢ ) يوضح ذلك :



شكل رقم ( ٢ ) نموذج HEXACO كما ذكرته دراسة . Aghababaei ., & Arji ( 2014 )

وأخيراً ذكرت دراسة ( Ziaran ., et al . 2015 : 2222 ) أن التواضع مفهوم يشمل ثلاث أبعاد وهم تقدير الذات ، والثقة بالذات ، وتقييم الذات ، وأوضحت الدراسة أن التواضع فضيلة تقع بين طرفين أحدهما الضعف وإهانة الذات والطرف الآخر الغطرسة والتكبر .

• التواضع وعلاقته بمتغيرات أخرى :

قدم كلاً من Park , Paterson & Seligman أدلة عديدة عن قوى الشخصية وعلاقتها بالرضا عن الحياة ، ومن ضمن هذه القوة حب الاستطلاع Curiosity والأمل Hope والخُـب Love والامتنان Gratitude ، حيث أكدوا على أن هذه القوى من أهم الأشياء التي ترتبط بالرضا عن الحياة لدى الفرد على عكس فضائل أو قوى شخصية أخرى لم يكن لها نفس الحظ الوافر من هذه العلاقة أو قد لا يكون لها نفس الحظ من الدراسة مثل دراسة المفاهيم السابقة ، وقد يرجع هذا لعدم تقدير مجتمعاتنا

## التوكيدية والرضا عن الحياة كمنبئات للتواضع لدى عينة من الراشدين

لمثل هذه الفضائل ومنها التواضع (Harvey , & Humility , 2004 : 620 – 623).

بينما اهتمت العديد من الأدبيات الأجنبية على علاقة التواضع بعدد ضخم من الفضائل الاجتماعية كالتعاون والتعاطف والكرم والامتنان والنوايا الحسنة لدى الفرد وكذلك اللطف واحترام الذات والمرغوبية الاجتماعية ( Quiros , 4 : 2006 ) ، في حين تناولت دراسات أخرى التواضع وعلاقته بالنوع مثل ( Berg , Stephen ., & Dodson . 1981) و ( Pasquella , 1981) Mednick ., & Murry . التي أكدت نتائجهم على أن الإناث أكثر تواضعاً من الذكور ، بالإضافة أن لديهم مسئولية كبيرة تجاه ما يقومون به من أعمال.

أشارت دراسة ( Park ., et al . 2004 : 604 ) على ارتباط التواضع بالرضا عن الحياة لدى الأفراد ، حيث أشارت الدراسة أن التواضع أحد قوى الشخصية في نموذج سليجمان ، والذي عرفها بأنها " السمات الإيجابية التي يمتلكها الشخص وتنعكس على أفكاره وانفعالاته وسلوكياته ، ويمكن قياسها ، وأشارت الدراسة أن التواضع تتدرج ضمن فضيلة الاعتدال Temperance وهي الفضيلة التي ترتبط بقدرة الإنسان على ضبط ذاته ضبطاً طوعياً ، كأن يضبط نفسه على عدم الانتقام فيما يُسمى العفو ، ويضبط نفسه على عدم التكبر فيما يُسمى تواضع ، والمقصود بالتواضع أن يترك الإنسان الحديث عن نفسه ، ويترك أفعاله ونتائجه تتحدث عنه ، كما أنه يتجنب الأضواء ، والبحث عن الشهرة .

بينما جاء اهتمام دراسة ( Paine ., et al . 2015 :3-25 ) بدراسة التواضع كفنّية علاجية ، أو كمدخل علاجي وذلك لارتباطه بالصحة النفسية والعقلية للإنسان ، حيث تناولت الدراسة قيمة التواضع كفنّية علاجية يمكن من

خلالها تعزيز بعض سمات الشخصية الإيجابية مثل المرونة والعمو والتعاطف والامتنان ، كما أنه يمكن من خلاله تخفيف بعض المشكلات أو الأعراض السلبية مثل الكمالية العُصابية أو النقد الذاتي أو الشعور بالاحترق النفسي. وتعرف الباحثة التواضع إجرائياً على أنه " قدرة الإنسان على معرفة حدوده وتقويم ذاته بشكل دقيق ، وانخفاض تركيزه حول نفسه والتوجه للتركيز حول الآخرين ، بالإضافة إلى وجهة نظر الفرد للعالم من حوله ولياقته الشخصية ".

#### دراسات سابقة :

#### المحور الأول : التوكيدية

هدفت دراسة ( Murphy. 2007: 3 ) لمعرفة أثر كلاً من تقدير الذات والتوكيدية على الإكراه الجنسي الذي قد تتعرضن له إناث الجامعة ، حيث طبقت الدراسة على ( ٣٣٥ ) طالبة من مختلف الكليات ، وتم تطبيق مقياس التوكيدية وتقدير الذات والاكراه الجنسي ، وأكدت النتائج أن تقدير الذات والتوكيدية من أكثر العوامل الوقائية ضد الاكراه الجنسي لطالبات الجامعة.

ومن الدراسات التدخلية جاءت دراسة خالد محمود عبد الوهاب ( ٢٠٠٨ ) التي هدفت للتأكد من فاعلية برنامج تدريبي في السلوك التوكيدي لتنمية مجموعة من المهارات التوكيدية لدى عينة من مرضى الإدمان، ومن هذه المهارات التي هدفت الدراسة لتنميتها - كما عبرت عنها عينة البحث - عدم قدرتهم على إبداء الرأي في الكثير من المواقف الاجتماعية التي يمرون بها، أو التعبير عن رغباتهم ومشاعرهم والاستمرار في المناقشة، أو القدرة على الرفض وخاصة في المواقف التي يتعرضون فيها لعروض المخدر سواء من أصدقائهم المتعاطين أو البائعين، مما يجعلهم دائماً معرضين للعودة إلى التعاطي من جديد، حيث قد يساعدهم ذلك في زيادة القدرة على التعبير عن آرائهم

## التوكيدية والرضا عن الحياة كمنبئات للتواضع لدى عينة من الراشدين

ومواقفهم، أو الهروب من تلك المواقف التي تتطلب المواجهة التي لا يستطيعون القيام بها، وما يرتبط بها من مشاعر سلبية وتوتر، وشعور داخلي بالغضب وعدم الرضا. ولتحقيق ذلك الهدف تم الاعتماد على المنهج التجريبي، وقد اشتملت العينة على ١٥٠ فرد (١٠٠ من مرضى الإدمان، ٥٠ من غير المدمنين) كما اشتملت العينة التجريبية على ٦٠ مريض فقط من مجمع الأمل للصحة النفسية بالدمام ممن أنهوا المرحلة الأساسية من البرنامج العلاجي داخل المستشفى والمتحقين بمركز الرعاية المستمرة (C.C.C) كذلك تم الاعتماد على أداتين أساسيتين هما: مقياس السلوك التوكيدي، والبرنامج التدريبي. أشارت النتائج إلى صحة فروض الدراسة جميعاً، وأظهرت أن هناك فاعلية للبرنامج التدريبي المستخدم في تنمية مجموعة من مهارات السلوك التوكيدي لدى عينة الدراسة.

وفي دراسة (تحريير أحمد خليل، ٢٠٠٩ : ١ - ١٦٣) كان الاهتمام منصباً على معرفة العلاقة بين الحياء والتوكيدية لدى عينة من طالبات الثانوية العامة، حيث تكونت العينة الاستطلاعية فيها من ٢٨٥ طالبة من طالبات الثانوية العامة في محافظة شمال غزة، واستخدمت الباحثة مقياس الحياة ومقياس التوكيدية، وتوصلت الدراسة لوجود علاقة طردية بين مستوى الحياء والتوكيدية لدى طالبات الثانوية العامة، ولم تكن هناك فروق دالة احصائياً بين ذوي التخصصات العلمية والأدبية في متغير التوكيدية، بينما اهتمت دراسة أكرم فتحى يونس (٢٠١٥) بمعرفة العلاقة بين سلوك التثيرة والحساسية الانفعالية والتوكيدية لدى الجنسين، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، حيث أجريت الدراسة على عينة قوامها ١٠٠ من الذكور والإناث. الأدوات: طبقت الدراسة مقياس سلوك التثيرة الصورة (أ) والصورة (ب) ومقياس الحساسية الانفعالية، وهما من إعداد الباحث. ومقياس التوكيدية

(عبد الستار إبراهيم) ، وأظهرت النتائج أنه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين سلوك التثرثرة والحساسية الانفعالية والتوكيدية، كما توجد فروق دالة إحصائياً بين الجنسين في التوكيدية لصالح الإناث.

ثم جاءت دراسة ( مصلىح مسلم المجالى ، ٢٠١٧ : ١-١٢ ) للتعرف على مستوى مهارات السلوك القيادي لدى طلبة الفرق والأنشطة الطلابية واختبار فاعلية برنامج إرشادي قائم على التدريب التوكيدي في تحسين السلوك القيادي لديهم، تكون مجتمع الدراسة من ( ٢٣٠ ) طالب وطالبة من طلبة الفرق الطلابية بجامعة مؤتة، تم تطبيق مقياس السلوك القيادي ، واطهرت نتائج الدراسة فاعلية البرنامج الإرشادي في تحسين الأسلوب القيادي لديهم ، أما دراسة ( مها سليمان الجوهرى ، ٢٠١٧ ) فهذفت لمعرفة العلاقة بين التوكيدية ومستوى التحصيل الدراسي ، والتعرف على الفروق بين مستويات التوكيدية ، حيث تكونت عينة الدراسة الحالية من ٤٠٠ طالب وطالبة من الصف الثاني الاعدادي ، وتكونت أدوات الدراسة من مقياس التوكيدية بالإضافة لنتائج الطلاب في المعدل التراكمي لمجموع المواد الدراسية للفصل الدراسي الأول ، وتوصلت نتائج الدراسة لعدم وجود فروق بين الذكور والإناث في مستوى التوكيدية لعينة الدراسة ، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى التوكيدية لدى مرتفعي التحصيل ومنخفضي التحصيل من طلبة المرحلة الاعدادية ، ووجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في مستوى التوكيدية بأبعادها لدى مرتفعي التحصيل من الطلاب لصالح الإناث.

كذلك اهتمت دراسة ( نجلاء بكري ياسين ، ٢٠١٨ ) بالتوكيدية وعلاقتها بتقدير الذات والصحة النفسية لدى طالبات الجامعة ، حيث أجريت الدراسة على عينة مكونة من ( ١٠٨ ) من طالبات جامعة عين شمس بكلية التجارة ، وتم تقسيم العينة لمجموعتين إحداهما ( ٤٠ ) طالب من الريف ، و( ٦٨ ) طالب

## التوكيدية والرضا عن الحياة كمنبئات للتواضع لدى عينة من الراشدين

من الحضر ، وكشفت النتائج عن وجود علاقة موجبة بين التوكيدية وتقدير الذات والصحة النفسية لدى عينة الدراسة.

أما دراسة ( Vagos ., Pereira . 2019 : 133-148 ) فكانت ضمن الدراسات التدخلية التي اهتمت بمعرفة أثر التدريب على التوكيدية للحصول على مكاسب اجتماعية أخرى ، حيثُ طبقت الدراسة على ( ٦٧٩ ) مراهق بمتوسط عمري ١٦,٦٨ عام ، منهم ٢٦١ ذكر والباقي إناث ، وتوصلت الدراسة لفاعلية العلاج المعرفي السلوكي في تنمية التوكيدية لدى المراهقين وتدعيم العديد من المكاسب الاجتماعية مثل التوافق الدراسي والمبادرة والاستبصار لغير ذلك من مكاسب أخرى.

### المحور الثاني : الرضا عن الحياة

هدفت دراسة ( Jorgenson ., et al . 2011 ) لمعرفة درجة الرضا عن الحياة لدى عينة بلغ عددها ( ٦٠٦٥ ) طالب وطالبة بالجامعة ، واستخدمت الدراسة مقياس الرضا عن الحياة ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن مستوى الرضا كان مرتفع لدى الإناث أكثر منه عن الذكور ، وكذلك ارتفع مستوى الرضا عن الحياة لدى الطلاب العاديين عن غيرهم من المعاقين ، بالإضافة لوجود علاقة ارتباطية موجبة بين الرضا عن الحياة والاستمرار في الدراسة بالكلية ، وكذلك كان هناك علاقة موجبة بين الرضا عن الحياة والتحصيل الدراسي ، ولم تكن هناك أي فروق بين التخصصات ( علمي وأدبي ) في شعور الطلاب بالرضا عن الحياة .

وفي ذات السياق اهتمت دراسة ( ورد محمد مختار ، ٢٠١٤ ) بمعرفة العلاقة بين الصمود النفسي والرضا عن الحياة و التحصيل الدراسي لدى الطالبة الجامعية، وذلك على عينة مكونة من (٢٥٠) طالبة بكلية البنات -جامعة عين شمس وقد اشتملت أدوات الدراسة على مقياس الصمود النفسي، ومقياس

الرضا عن الحياة، واستمارة المستوى الاجتماعي والثقافي، كما تم تقدير التحصيل الدراسي في الدراسة الراهنة بدرجات النجاح في نهاية العام الدراسي السابق، وقد كشفت الدراسة عن النتائج التالية: وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الصمود النفسي لدى الطالبة الجامعية والرضا عن الحياة، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين الصمود النفسي لدى الطالبة الجامعية والتحصيل الدراسي.

جاءت دراسة ( Halle , 2015 ) لمعرفة القدرة التنبؤية لكلاً من التقدير والرضا عن الحياة في متغيرات تقدير الذات ومهارات الحياة والفاعلية الإيجابية، حيث طبقت الدراسة على ٢٩٨ من طلاب الجامعة عبر مجموعة مقاييس من خلال الانترنت منها مقياس روزنبرج لتقدير الذات The Rosenberg Self-Esteem scale ومقياس الرضا عن الحياة (RSE) the Satisfaction With Life Scale ومقياس التقدير ومقياس الفاعلية الإيجابية ومهارات الحياة، وأكدت نتائج الدراسة على الاسهام القوي لمتغيرات التقدير والرضا عن الحياة في معظم مفاهيم علم النفس الإيجابي وعلى رأسهم الرفاهة النفسية، كما أكدت الدراسة أن هذين المتغيرين يُسهما بشكل كبير في تقدير الذات الإيجابي لدى الفرد و كذلك الفاعلية الإيجابية وتحسن مهارات الحياة.

وفي السياق نفسه أكدت دراسة ( حواء إبراهيم أحمد ، ٢٠١٦ ) على العلاقة بين الصمود النفسي والرضا عن الحياة لدى المراهقين. واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، وتكونت مجموعة الدراسة من ١٢٠ مراهقا بواقع ٦٤ مراهقة، و ٥٦ مراهق من مدرسة ثانوية للبنين ومدرسة ثانوية للبنات بليبيا. وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس الصمود النفسي، ومقياس الرضا عن الحياة. وتم تطبيق أدوات الدراسة على عينة الدراسة، وتوصلت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات كل من الذكور والإناث في الأبعاد والدرجة الكلية في الصمود النفسي لصالح الذكور.

## التوكيدية والرضا عن الحياة كمنبئات للتواضع لدى عينة من الراشدين

كما توصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المراهقين والمراهقات في مقياس الرضا عن الحياة لصالح الإناث .

أما دراسة ( أمثال هادي الحويلة ، ٢٠١٧ ) فهدفت لمعرفة تأثير الرضا عن الحياة في درجة كل من الاعتقاد بالكفاءة الذاتية، والاكئاب والوحدة النفسية لدى عينة من ذوي الإعاقة البصرية بدولة الكويت، وذلك باستخدام المنهج الوصفي، واشتملت أدوات الدراسة على: قائمة البيانات الأولية، ومقياس الرضا عن الحياة، ومقياس الاعتقاد بالكفاءة الذاتية، وقائمة بيك لالاكتئاب، ومقياس الوحدة النفسية. وتكونت العينة من ( ١٠٠ ) فرد من ذوي الإعاقة البصرية بدولة الكويت بواقع 56 ذكراً، و٤٤ أنثى ، وتوصلت نتائج الدراسة أن الإعاقة قد تتسبب في شيوع الاختلالات النفسية وانخفاض الرضا عن الحياة بشكل كبير لدى الأفراد.

في حين اهتمت دراسة ( رباب عبد الحليم أبو زيد . ٢٠١٧ ) بمعرفة علاقة السمعة بكلاً من تقدير الذات والرضا عن الحياة لدى طالبات الجامعة". واعتمد البحث على المنهج الوصفي المقارن. وتكونت عينة البحث من ١٤١ طالبة من طالبات كلية البنات، تتراوح أعمارهم من "١٩-٢٢" عاماً، من ذوي المستوى الاجتماعي الاقتصادي الثقافي المتوسط. وتمثلت أدوات البحث في: مقياس تقدير الذات لدى طالبات الجامعة ، ومقياس الرضا عن الحياة لمجدي الدسوقي ، وإستمارة المستوى الاقتصادي الاجتماعي الثقافي. وجاءت نتائج البحث مؤكدة على أن هناك علاقة عكسية بين وزن الجسم وتقدير الذات والرضا عن الحياة أي أنه كلما زاد وزن الجسم لدى الفرد كلما أدى ذلك إلى تقدير ذات منخفض وكذلك رضاه عن حياته يُصبح منخفض.

أما دراسة (عبد فرحان محمد . ٢٠١٧ ) بحثت في إمكانية التنبؤ بالرضا عن الحياة من خلال العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، وللتحقق من ذلك اختار

الباحثون عينة عشوائية بسيطة قوامها (٧٠٨) من طلبة الجامعة، منهم (٤٠٦) من الذكور و(٣٠٢) من الإناث، في العام الجامعي ٢٠١٢-٢٠١٣، استجابوا لقائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية التي أعدها كوستا وماكر Costa & McCra بصيغتها الثانية، وترجمها إلى العربية بدر الأنصاري في الكويت، فضلاً عن مقياس الرضا عن الحياة، إعداد مجدي الدسوقي، وأظهرت النتائج أن الوزن النسبي للرضا عن الحياة لدى أفراد العينة بلغ (١٥,٧٤٪) وأن أكثر العوامل الخمسة الكبرى للشخصية شيوعاً لديهم؛ الهدفية بوزن نسبي (٧٥,٠٤)، يليه الانبساط، وحسن المعشر، والعصابية، بأوزان نسبية بلغت (٧٠,٠٨، ٧٥,٦٧٪، ٥٧,٨٣٪، ٥٦,٥٦٪) على التوالي، وأن مجموع ما تفسره العوامل الخمسة الكبرى للشخصية من تباين الرضا عن الحياة كان (٠,٣٠٢) وأن الرضا عن الحياة يتأثر سلبياً بعامل العصابية وإيجابياً بعوامل الانبساط والهدفية (الجدية)، بقيم تأثير (-٠,٢٧)، (٠,٢٨)، (٠,٢٢) على التوالي، وكانت الفروق دالة إحصائياً، ولكنها ضئيلة بين الذكور والإناث في الرضا عن الحياة لصالح الذكور، فيما كانت لصالح الإناث في العصابية، الانبساط، الانفتاح على الخبرة.

أما دراسة ( Jerzy , 2020 ) فقد اهتمت بمعرفة أثر المعنى في الحياة والرضا عن الحياة أمام جائحة كورونا COVID - 19 حيث طبقت الدراسة على ٣١٧ مشارك خلال بداية الزيادة السريعة لانتشار المرض في بولندا وذلك من خلال الانترنت ، وأشارت نتائج الدراسة أن ارتفاع مؤشرات الأمل والرضا عن الحياة والمعنى في الحياة لدى الأفراد يرتبط بانخفاض مستويات القلق والتوتر والضغط من مرض الكورونا ، وكذلك يرتبط ارتفاع المتغيرات السابقة ( الأمل والرضا عن الحياة ومعنى الحياة ) بارتفاع مؤشرات التفكير

## التوكيدية والرضا عن الحياة كمنبئات للتواضع لدى عينة من الراشدين

المنتج لدى الفرد وكذلك قدرته على صنع القرار في مواجهة التهديدات التي لا يمكن التنبؤ بها .

### المحور الثالث : التواضع

اهتمت دراسة (Dwiwardani,2011) بمعرفة العلاقة بين التواضع وتقدير الذات وذلك على ( ١٠٩ ) مشارك من إحدى جامعات جنوب كاليفورنيا ، حيثُ طبق الباحث مقياس تقدير الذات إعداد روزنبرج Rosenberg, 1965 ، وأسلوب تقرير الذات لقياس التواضع ، وتوصلت النتائج أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين كلاً من تقدير الذات والتواضع لدى الأفراد ، بالإضافة لوجود علاقة ارتباطية عكسية بين النرجسية والتواضع ، كما كان التواضع من أكثر العوامل المُنبئة بالعديد من السمات الإيجابية للأفراد ، في حين هدفت دراسة ( Hill ., et al . 2014 : 83-90 ) لمعرفة دور كلاً من التعلق والمرونة الإيجابية في التنبؤ بمتغيرات العفو والامتنان والتواضع على عينة بلغ عددها ( ٢٤٥ ) من طلاب الجامعة ، وتوصلت الدراسة إلى أن كلاً من المرونة الإيجابية والتعلق من أكثر العوامل المُنبئة بالتواضع ، بينما اهتمت دراسة ( Krause ., & Hayward , 2015 ) بتقييم العلاقات بين القيم الدينية وبعضها مثل التواضع والتعاطف والامتنان إلى الله ، حيثُ اعتبرت الدراسة أن هذه القيم أو الفضائل الإنسانية قيم دينية في المقام الأول تناولتها العديد من الأديان السماوية وغير السماوية ، وتكونت عينة الدراسة من ( ١٣٠٦ ) بنسبة ٤٠% من الذكور و ٦٠% من الإناث ، تراوحت أعمارهم بين ( ٥٠ – ٦٦ ) عام ، وأظهرت النتائج أن التدين لدى الأفراد يرتبط بالالتزام بالقيم الإنسانية وكان من أهمهم التواضع ، حيثُ أوصت الدراسة أن التواضع أكثر ارتباطاً بمتغيري الامتنان والتعاطف وذلك لما يقوم به الفرد من دعم

للآخرين وإكسابهم شعور أعمق بمعنى الحياة ، كما أكدت الدراسة على دور التواضع في رضا الإنسان عن حياته وشعوره بالسعادة ، وأكدت الدراسة على عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين درجات الذكور والإناث في متغير التواضع.

أما دراسة ( Joy ، 2015: 35 – 50 ) هدفت لمعرفة التواضع والعتفو كعوامل وقائية للأفراد ، حيثُ طبقت الدراسة على عينة تكونت من ( ١٤٦٣ ) فرداً من الولايات المتحدة الأمريكية من أصول عرقية مختلفة ، طُبق عليهم مقياس التواضع إعداد Bollinger ، 2006 ومقياس الازدهار إعداد Diner ، 2010 ومقياس العفو إعداد Heartland ، 2005 ، وتوصلت الدراسة لوجود علاقة ارتباطية موجبة بين التواضع وانخفاض الأعراض الاكتئابية ، كما اعتبرت الدراسة أن التواضع أحد أهم العوامل التي تُنبئ بالرفاهة النفسية ، وارتبط إيجابياً أيضاً بكلاً من العفو والازدهار، وفي ذات السياق اهتمت دراسة سابماز وآخرون ( Sapmaz ., et al . 2016 ) بمعرفة القدرة التنبؤية لكل من الامتنان و العفو والتواضع في شعور الإنسان بالرفاهة النفسية ، حيثُ طبقت الدراسة على ( ٤٤٣ ) طالباً جامعياً ، منهم ( ٣٢١ ) من الإناث و ( ١١٠ ) من الذكور ، وطُبق عليهم مقياس الامتنان والتواضع ومقياس اكسفورد للسعادة ، وأظهرت الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التواضع وشعور الإنسان بالرفاهة النفسية والسعادة ، كما أشارت الدراسة لعدم وجود فروق دالة إحصائياً في متغير التواضع وفق لمتغير الجنس أو نوع الدراسة أو الأصول العرقية.

في حين تناولت دراسة عباس حنون ونور شاكر ( ٢٠١٨ ) العلاقة بين الذكاء الإداري لمديري الأقسام والتواضع مع مراعاة الفروق حسب متغيرات الجنس والعمر والتخصص والتحصيل الدراسي ، حيثُ استخدم الباحثان مقياس

## التوكيدية والرضا عن الحياة كمنبئات للتواضع لدى عينة من الراشدين

الذكاء الإداري ويتكون من ( ٢٨ ) فقرة ، ومقياس التواضع ويتكون من ( ٢٦ ) فقرة ، وطبقت الدراسة على عينة عشوائية من مديري الأقسام بلغ عددهم ( ٣٣٨ ) ، منهم ( ٢٢٢ ) ذكر ، و ( ١١٦ ) أنثى ، من وزارات الصحة والبيئة والبحث العلمي والتعليم العالي والسياحة والآثار والتربية والشئون الاجتماعية ، وأظهرت النتائج أنه ليس هناك ذكاء إداري لمديري الأقسام ، بينما ارتفع مؤشر التواضع لديهم ، كما أكدت الدراسة أن هناك علاقة بين الجنس والتواضع لصالح الإناث ، وعلاقة إيجابية قوية بين الذكاء الإداري والتواضع.

أما دراسة ( Perkins , 2018 : 19 – 20 ) بحثت في معرفة أثر التواضع على عدد من السمات الشخصية للإنسان ، وكذلك أثره على صحة الإنسان الاجتماعية والنفسية مثل تقدير الذات والامتنان والعفو والتعاطف ، وكذلك الجوانب الروحانية في الإنسان ، وذلك على عينة بلغ عددها ( ٤٢٠ ) من الراشدين ، وتوصلت النتائج أن التواضع يؤثر تأثيراً إيجابياً على جميع النواحي النفسية والروحانية والاجتماعية للإنسان ، كما أن التواضع يُحسن من الإنسان نفسه بصورة عامة ويتقديره لذاته بصورة خاصة ، وكذلك التواضع يرتبط عكسياً بكلاً من الاكتئاب والتشاؤم ، وكان بمثابة عامل وقائي ضد الخوف من الموت ، وأكثر تنبؤاً بالعفو والقدرة على التسامح وكذلك القدرة على الاعتذار للآخرين.

هدفت دراسة ( Fennell , 2019 : 13- 80 ) للتنبؤ بكلاً من التسامي على الذات الروحاني Spiritual transcendence والتوجه الاجتماعي Social orientation من خلال متغير التواضع ، وذلك لدى عينة من الأفراد مُختلفي السياقات الثقافية ، حيثُ طبقت الدراسة على ( ٥٤٣ ) فرداً ، منهم ( ٢٨٤ ) إناث و ١٦٩ ذكور ) ، وطبق الباحث مقياس التواضع ومقياس التوجه الاجتماعي ومقياس التسامي على الذات الروحاني ، وتوصلت الدراسة

لوجود علاقة ارتباطية موجبة بين كلاً من التسامي على الذات الروحاني والتواضع باعتبار أن الشخص المتواضع يميل إلى تجاوز ذاته ويهتم بالآخرين ولا يكون محور اهتمام نفسه من الدرجة الأولى ، بالإضافة إلى أن نتائج الدراسة أكدت على ارتباط التوجه الاجتماعي الإيجابي بالتواضع لدى الأفراد.

في حين اهتمت دراسة إيفيس ( Eaves, 2019 ) بدراسة مجموعة من السمات الإيجابية لدى عينة من مريضات سرطان الثدي مثل المرونة والتواضع ونمو ما بعد الصدمة و التسامي على الذات ، حيث تكونت عينة الدراسة من ( ٦١ ) سيدة مصابة بسرطان الثدي ، وطبق الباحث مقياس الامتنان إعداد Hill , Laney MsCullough ., et al . 2002 ومقياس التواضع إعداد Conner ., & Davidson , 2014 ومقياس المرونة ، و Edwards , 2014 ومقياس التسامي على الذات إعداد Seidlitz ., et al , 2002 وتوصلت الدراسة عن وجود علاقة ايجابية قوية بين التواضع ونمو ما بعد الصدمة من ناحية ، وبين التواضع و التسامي على الذات من ناحية أخرى.

#### • تعقيب عام على الإطار النظري والدراسات السابقة :

استعرضت الباحثة التراث النظري والدراسات السابقة حول مفاهيم التواضع والتوكيدية والرضا عن الحياة والتي اتضح من خلالها مدى تعقد مفهوم التواضع واشتباكه مع العديد من المفاهيم الإيجابية الأخرى ، وكذلك انعكس من خلال العرض السابق تعددية المجالات التي تناولته ومنظور كل مجال لهذا المفهوم ، بالإضافة إلى استمرارية عدم حسم الجدل المثار حول هذا المفهوم ، والاتفاق فقط على أنه فضيلة إيجابية مهمة لدى الفرد ترتبط بالعديد من السمات الإيجابية الأخرى والتي قد يكون من ضمنها التوكيدية والرضا عن الحياة ، وبالرغم من هذا - وفي ضوء علم الباحثة المحدود - هناك ندرة في تناول

## التوكيدية والرضا عن الحياة كمنبئات للتواضع لدى عينة من الراشدين

الدراسات العربية والأجنبية لمفهوم التواضع وعلاقته بكلاً من التوكيدية والرضا عن الحياة ، وهو ما تحاول الباحثة إلقاء الضوء عليه من خلال البحث الحالي. وفي ضوء العرض السابق لمفهوم التواضع أجمعت أغلبية الدراسات العربية والأجنبية مثل دراسة Dwiwardani,2011 ; Hill ., et al . 2014 ، على أنه فضيلة وقوى من قوى الشخصية الإيجابية تشير إلى معرفة الإنسان لحدوده وتقييم ذاته بشكل دقيق ، وانخفاض تركيزه حول نفسه والتوجه للتركيز حول الآخرين ، بالإضافة إلى وجهة نظر الفرد للعالم من حوله ولياقته الشخصية ، وفي نفس السياق عرف (Sapmaz ., et al . 2016 : 39) التواضع بقدرة الفرد على ضبط النفس ، وإدراكه لحدوده وأخطائه ، وتقييم نجاحات الفرد ومهاراته بشكل واقعي ، والتعامل مع المواقف بشكل غير مبالغ فيه ، وكذلك تحقيق التوافق والتوازن في العلاقات الاجتماعية.

كما عرفت الباحثة التوكيدية على أنها مجموع سلوكيات الفرد المنبعثة من الشخص نفسه ، والتي يُعبر عنها في صورة مشاعره و اتجاهاته وأفكاره ، والتي تظهر في شجاعة مواجهة الآخرين بطريقة مشروعة، والدفاع عن حقوقه الخاصة وتقدير وتدعيم الآخرين وقدرته على التفكير النقدي ، وتعتبر شكلاً من أشكال تواصل الفرد مع الآخرين بطريقة تُحترم فيه حقوقهم ورغباتهم ، وتُراعى واجباتهم دون هيمنة أو سيطرة ، كما أن الفرد لا يترك حقه أو يخضع لرغبات الآخرين ( Vagos ., & Pereira , 2010 ) (658) ، كذلك اتفقت العديد من الدراسات مثل دراسة طريف شوقي ، ١٩٩٣ و هانم عمر ، ٢٠١٠ و عبد الستار ابراهيم ٢٠٠٢ و Dietz ., et al , 2005 على أن معظم أبعاد التوكيدية هي أن الدفاع عن الحقوق الخاصة وتدعيم الآخرين والقدرة على التواصل والتفكير النقدي ، بينما اهتمت دراسات أخرى مثل Williams , 2010 و طريف شوقي ، ١٩٩٨ على أن التوكيدية تشمل الأبعاد الثلاث الانفعالي أو الوجداني والسلوكي والمعرفي.

أما مفهوم الرضا عن الحياة فقد أثرت الباحثة أن يكون مفهوماً دون أبعاد لأنه في الحقيقة يشمل وجهة نظر الإنسان في الحياة ككل سواء في الأسره أو المنزل أو العمل ، فقد عرفه (Donald, 2011 :107) بتحمس الفرد للحياة والإقبال عليها ، و رغبته الحقيقية في أن يعيش هذه الحياة ، وأشار أن مفهوم الرضا يتضمن مجموعة من المفاهيم مثل التفاؤل وتوقع الأخبار السارة والاستقلال المعرفي والوجداني ، وحينئذ يشعر الإنسان بالسعادة والرفاهة النفسية ، لذا عرفته الدراسة الحالية بأنه " تقييم الفرد العقلي والانفعالي للحياة التي يعيشها ، ومدى تقبله لها ، بما تشمله هذه الحياة من معاناة أو مشقة أو متاعب ، وكذلك بما تشمله من نجاح وطموح لغيره من سمات إيجابية أخرى ، كما يُعد الشعور بالرضا أو عدم الرضا عن الحياة مظهراً هاماً من مظاهر حياة الفرد ، ويرتبط بدرجة كبيرة بتوافقه النفسي ، ولذلك عرفته الباحثة إجرائياً وفق تعريف (Diener ., et al . 2002 : 63) بأنه تقييم الفرد العقلي والانفعالي للحياة التي يعيشها ، ومدى تقبله لها ، بما تشمله هذه الحياة من معاناة أو مشقة أو متاعب ، وكذلك بما تشمله من نجاح وطموح لغيره من سمات إيجابية أخرى ، كما يُعد الشعور بالرضا أو عدم الرضا عن الحياة مظهراً هاماً من مظاهر حياة الفرد ، ويرتبط بدرجة كبيرة بتوافقه النفسي.

وأخيراً أظهرت نتائج الدراسات السابقة تضارب حول متغير النوع في المتغيرات الثلاثة للدراسة الحالية ، مع ندرة الدراسات العربية في الاهتمام بمتغير التواضع على وجه الخصوص- في حدود علم الباحثة - وبالتالي ندرة النتائج حول الفروق المتوقعة بين الذكور والإناث ، وكذلك بين التخصصات العلمية والأدبية لذا اقترحت الباحثة من خلال الدراسة الحالية أن تكون الفروض صفرية لمعرفة الفروق وفق متغيري النوع والتخصص الدراسي في المتغيرات الثلاثة.

فروض الدراسة:

١. توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات افراد العينة على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الشعور بالتواضع ودرجاتهم على الدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة.
٢. توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات افراد العينة على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الشعور بالتواضع ودرجاتهم على الدرجة الكلية لمقياس التوكيدية.
٣. لا يوجد تأثير دال إحصائياً لمتغير النوع (إناث/ ذكور) أو متغير التخصص الدراسي (علمي /أدبي) أو التفاعل بين كل منهما في تباين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الرضا عن الحياة.
٤. لا يوجد تأثير دال إحصائياً لمتغير النوع (إناث / ذكور) أو متغير التخصص الدراسي (علمي /أدبي) أو التفاعل بين كل منهما في تباين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الشعور بالتواضع
٥. لا يوجد تأثير دال إحصائياً لمتغير النوع (إناث/ ذكور) أو متغير التخصص الدراسي (علمي /أدبي) أو التفاعل بين كل منهما في تباين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس التوكيدية.
٦. يمكن التنبؤ بدرجات افراد العينة علي مقياس التواضع من خلال درجاتهم علي كلا من مقياس التوكيدية والرضا عن الحياة".

- إجراءات الدراسة:

تحقيقاً لأهداف الدراسة الحالية، تمت إجراءات اختيار منهج الدراسة، والعينة، والأدوات المستخدمة في الدراسة على النحو التالي:

### أولاً: المنهج المستخدم في الدراسة:

تم توظيف المنهج الوصفي التنبؤي في الدراسة الحالية، وذلك للتحقق من العلاقة ودرجة التأثير بين متغيرات الدراسة وهم : التواضع وكلاً من التوكيدية والرضا عن الحياة لدى الأفراد.

### ثانياً: عينة الدراسة : ( سيكومترية و أساسية )

تكونت عينة الدراسة لحساب الخصائص السيكومترية للمقياس من ٤٢٧ راشد ممن تراوحت أعمارهم بين ٢٢ - ٢٩ عام بمتوسط عمري ٢٥,٤٧٨ عام وانحراف معياري ٢,٠٤٨ ، وكان عدد الإناث ٢٩٠ بينما كان عدد الذكور ١١٠ من التخصصات العلمية والأدبية ، بينما تكونت عينة الدراسة الأساسية من ٤٠٠ راشد من من تتراوح أعمارهم بين ٢٢-٣٠ بمتوسط عمري ٢٥,٣٩٣ عام وانحراف معياري ٢,٠٠٢ وكان عدد الإناث ٢٧٧ بينما كان عدد الذكور ١٢٣ ، من التخصصات العلمية وبلغ عددهم ٦٥ فرد والتخصصات الأدبية وبلغ عددهم ٣٣٥ فرد وذلك للتحقق من صدق فروض الدراسة الحالية.

### ثالثاً: أدوات الدراسة

تم ترجمة مقياس الرضا عن الحياة إعداد Diener et al. 1985 ، وكذلك ترجمة مقياس التواضع إعداد Bollinger , 2006 ، كما قامت الباحثة بإعداد مقياس التوكيدية ، وفيما يلي شرح مفصل لأدوات الدراسة الحالية ، ومبررات اختيارها :

### ١- مقياس التوكيدية : (ملحق رقم ١) إعداد الباحثة

تم الإطلاع على عدد من المقاييس العربية والأجنبية لإعداد مقياس التوكيدية مثل مقياس محددات التوكيد إعداد ( طريف شوقي، ١٩٩٣) والذي يتكون من قائمة تضم محددات تسعة على درجة من الأهمية ، تم قياسها بعدد من البنود التي يُجاب عنها على مُتصل من خمس مستويات للشدة ، وقد بلغ عدد البنود ( ٣١ ) ، وتشمل المحددات التسعة ( التشجيع ، الاقتداء ، تصورات الفرد حول

## التوكيدية والرضا عن الحياة كمنبئات للتواضع لدى عينة من الراشدين

عوائد التوكيدية ، العائد الفعلي للتوكيدية ، التنشئة الأسرية ، الانفتاح على الخبرة ، التفكير النقدي ، التدن ، التفاعل مع الآخرين).

بالإضافة للاطلاع على مقياس المهارات التوكيدية إعداد طريف شوقي ( ١٩٩٨ ) وهو عبارة عن مهارات سلوكية لفظية وغير لفظية نوعية موقفية تتضمن قياس مجموعة من المهارات والمقاييس الفرعية مثل مواجهة الآخرين والدفاع عن الحقوق الخاصة وتوجيه النقد والمساومة والدفاع عن الحقوق العامة وعدم التورط حرجاً من الآخرين وإبداء الإعجاب والتقدير للآخرين وإظهار الاختلاف مع الآخر والتعبير عن الاحتجاج ، وتوجيه العقاب ، والاعتذار العلني ، والاعتراف بقدر الذات والاستقلال بالرأي وضبط النفس ومواجهة السخافات وطلب التفسيرات من الآخرين والمصارحة والتعبير عن المدح والامتنان ، يتون المقياس من ( ٨٠ ) عبارة ، لكل عبارة خمسة استجابات تتدرج بين دائماً - كثيراً - أحياناً - قليلاً - نادراً .

وكذلك مقياس المخطط البين شخصي التوكيدي إعداد Vagos ., & Pereira , Assertive Interpersonal Schema Questionnaire ( AISQ) 2010 الذي يتكون من ( ٢١ ) مفردة ، ويتم الإجابة عليهم وفق مقياس ليكرت الخماسي ، ويُشير رقم ( ١ ) للرفض التام ، ورقم ( ٥ ) للموافقة بقوة لتقييم أربعة من المخططات للتوكيدية وهم : الدعم الانفعالي الخارجي ويعني معتقدات الفرد عن الآخرين ، كعناصر تدعمه وتتقبله وتملأه بالمودة ، والمخطط الثاني القدرة الشخصية الوظيفية وتعني تقييم المعتقدات حول الذات باعتبارها قادرة على إدارة الأنشطة اليومية ، والمخطط الثالث : العلاقات الشخصية وتشمل التعامل مع الآخرين بالمثل وحل المشكلات ، أما المخطط الرابع يشمل الجانب العاطفي والوجداني ويعني قدرة الفرد على التعبير عن مشاعره ومعتقداته حول الشخص المحبوب.

بالإضافة لمقياس التوكيدية إعداد ( عبدالرحمن بديوي ، أحمد الشركسي ، ٢٠١٣ ) يتكون في صورته الأولية من أربعة أبعاد : ( عدم الاحجام والتردد ، التعبير عن الرأي ، المبادرة ، عدم السلبية والتجنب ) تتضمن الأبعاد ( ٢٤ ) مفردة ، واعتمد الباحثون في الاستجابة على مقياس ليكرت الثلاثي حيث كانت الاستجابات ( نعم ، أحياناً ، لا ) .

ومقياس السلوك التوكيدي إعداد حمدي محمد ياسين و هيام صابر شاهين و هند محمد عبد العزيز ( ٢٠١٥ ) ويتكون من ٤٢ عبارة ، لكل عبارة ثلاث استجابات ( دائماً ، أحياناً ، أبداً ) ، وتتوزع العبارات على ستة أبعاد وهم الافصاح عن المشاعر والقدرة على المواجهة والدفاع عن الحقوق والتوكيدية الاجتماعية وتقدير الذات وتدعيم الذات .

وأخيراً مقياس التوكيدية إعداد مها سليمان الجوهري ( ٢٠١٧ : ٨٠٤ ) يتكون من ٩٣ عبارة موزعة على خمسة أبعاد وهم:التعبير عن المشاعر الإيجابية ، التعبير عن المشاعر السلبية ، الدفاع عن الحقوق الخاصة ، المبادرة بالتفاعل الإيجابي ، رفض المطالب غير المعقولة ، تتم الاستجابة على عبارات المقياس وفق لتدرج ثلاثي البدائل ( موافق ، موافق لحد ما ، غير موافق ) وتصحح على التوالي بدرجات ( ٣ ، ٢ ، ١ ) للعبارات الموجبة.

وبناءً على ما اطلعت عليه من المقاييس السابقة ، قامت الباحثة بإعداد مقياس التوكيدية وتكون من أربعة أبعاد وهم : شجاعة مواجهة الآخرين وعباراته ١ ، ٥ ، ٩ ، ١٣ ، ١٧ ، ٢١ ، الدفاع عن الحقوق الخاصة وعباراته ٢ ، ٦ ، ١٠ ، ١٤ ، ١٨ ، ٢٢ ، وتقدير وتدعيم الآخرين وعباراته ٣ ، ٧ ، ١١ ، ١٥ ، ١٩ ، ٢٣ ، والتفكير النقدي وعباراته ٤ ، ٨ ، ١٢ ، ١٦ ، ٢٠ ، ٢٤ ، وقد تم اختيار هذه الأبعاد بناءً على الاطار النظري والدراسات السابقة التي اطلعت عليهم الباحثة بالإضافة إلى ملائمة هذه الأبعاد للتعريف الإجرائي

## التوكيدية والرضا عن الحياة كمنبئات للتواضع لدى عينة من الراشدين

للتوكيدية كما حددته الباحثة في الدراسة الحالية ، وقد تكون المقياس من ( ٢٤ ) مفردة موزعة على الأربعة أبعاد السابقة وبلغ عدد العبارات العكسية ( ٣ ) عبارات وهم ٦ ، ١٠ ، ١٩ .

### الخصائص السيكومترية لمقياس التوكيدية:

وللتحقق من كفاءة مقياس التوكيدية قامت الباحثة بتطبيقه على (٤٢٧) فرد من أفراد العينة وتم حساب معاملات الصدق والثبات لمقياس التوكيدية بالطرق الآتية:

### - صدق المقياس:

للتحقق من صدق المقياس تم استخدام الصدق العاملي كما يلي:.

### -الصدق العاملي Factorial Validity.

استخدمت الباحثة هذا الأسلوب وفقاً لطريقة المكونات الأساسية Principal Component التي وضعها هوتلينج Hotelling وتم تدوير المحاور تدويراً متعامداً بطريقة الفارماكس Varimax وفقاً لمحك كايزر Kaiser Normalization، وطبقاً لما جاء في نتائج التحليل العاملي تم استخلاص مجموعة من الأبعاد التي يتكون منها مقياس التوكيدية وهي كالاتي وفق جدول رقم ( ١ ) :

العوامل				العبارات
٤	٣	٢	١	
			٠,٧٠٠	3
			٠,٦٣٦	6
	٠,٤٢٨		٠,٦١٩	9
٠,٣٩٦		٠,٣١٢	٠,٥٨٦	18
			٠,٥٧٠	21
			٠,٥٢٨	13
	٠,٣٧٥		٠,٥١٣	8
٠,٣٥٨-		٠,٤١٩	٠,٤٦٤	23

د. ساره حسام الدين مصطفى

	٠,٣٤٥		٠,٤٣٩	4
				7
		٠,٧١٦		16
		٠,٧٠٠		12
		٠,٦٧٠		11
		٠,٦١١		24
				2
	٠,٧٦٦			10
	٠,٧١٨			15
	٠,٥٤٨		٠,٣٢٦	20
				5
٠,٦٨٧				1
٠,٥٧٨			٠,٣٠٠	22
٠,٥٧٦				17
٠,٤٨٢	٠,٤٥٢			19
٠,٤٦٤				14
٢,٤٤٤	٢,٤٩٤	٢,٦٥٥	٣,٤٦١	الجذر الكامن
%١٠,١٨٣	%١٠,٣٩١	%١١,٠٦٤	%١٤,٤٢٢	التباين
%٤٦,٠٥٩	%٣٥,٨٧٧	%٢٥,٤٨٥	%١٤,٤٢٢	التباين الكلي

\* ملحوظة تم استبعاد العبارات التي تشبعها أقل من (0.300)

يتضح من الجدول السابق ( ١ ) وجود ثلاث عوامل يفسرون %٤٦,٠٥٩ من التباين الكلي وفيما يلي تفسير هذه العوامل سيكولوجيا بعد تدوير المحاور تدوير متعامد، مع حذف العبارات التي تشبعها اقل من ٠,٣٠٠ وأرقامهم ( ٧ ، ٥ )

العامل الأول:

أسفرت عملية التحليل العاملية عن وجود ٩ بنود ذات تشبعات دالة على هذا العامل حيث تتراوح معاملات تشبع هذه البنود على هذا العامل ما بين (٠,٤٣٩)، (٠,٧٠٠) وبلغ جذره الكامن ٣,٤٦١، ويفسر هذا العامل ١٤,٤٢٢% من حجم التباين الكلي ، ومن ثم

## التوكيدية والرضا عن الحياة كمنبئات للتواضع لدى عينة من الراشدين

فإن هذه المعاني والمضامين تدعم إمكانية تسمية هذه العامل بعامل شجاعة مواجهة الآخرين.

### العامل الثاني:

أسفرت عملية التحليل العاملي عن وجود ٤ بنود ذات تشبعات دالة على هذا العامل حيث تتراوح معاملات تشبع هذه البنود على هذا العامل ما بين (٠,٦١١)، (٠,٧١٦) وبلغ جذره الكامن ٢,٦٥٥، ويفسر هذا العامل ١١,٠٦٤٪ من حجم التباين الكلي، ومن ثم فإن هذه المعاني والمضامين تدعم إمكانية تسمية هذه العامل بعامل التفكير النقدي.

### العامل الثالث:

أسفرت عملية التحليل العاملي عن وجود ٣ بنود ذات تشبعات دالة على هذا العامل حيث تتراوح معاملات تشبع هذه البنود على هذا العامل ما بين (٠,٥٨٤)، (٠,٧٦٦) وبلغ جذره الكامن ٢,٤٩٤، ويفسر هذا العامل ١٠,٣٩١٪ من حجم التباين الكلي، ومن ثم فإن هذه المعاني والمضامين تدعم إمكانية تسمية هذه العامل بعامل تقدير وتدعيم الآخرين.

### العامل الرابع:

أسفرت عملية التحليل العاملي عن وجود ٥ بنود ذات تشبعات دالة على هذا العامل حيث تتراوح معاملات تشبع هذه البنود على هذا العامل ما بين (٠,٤٨٥)، (٠,٦٢٠) وبلغ جذره الكامن ٢,٤٤٤، ويفسر هذا العامل ١٠,١٨٣٪ من حجم التباين الكلي، ومن ثم فإن هذه المعاني والمضامين تدعم إمكانية تسمية هذه العامل بعامل الدفاع عن الحقوق الخاصة.

ب – ثبات المقياس:

لحساب ثبات المقياس تم استخدام طريقة ألفا - كرونباخ، وطريقة التجزئة

النصفية

تعتمد معادلة ألفا كرونباخ على تباينات أسئلة الاختبار، وتشتت أن تقيس بنود الاختبار سمة واحدة فقط، ولذلك قام الباحث بحساب معامل الثبات لكل بعد على أفراد. أما في طريقة التجزئة النصفية فيحاول الباحث قياس معامل الارتباط لكل بُعد بعد تقسيم فقراته لقسمين (قسمين متساويين إذا كان عدد عبارات البعد زوجي - غير متساويين إذا كان عدد عبارات البعد فردي) ثم إدخال معامل الارتباط في معادلة التصحيح للتجزئة النصفية لسبيرمان براون

### جدول ( ٢ )

قيم معاملات الثبات بطريقة ألفا - كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية

(ن = ٤٢٧)

الابعاد	عدد العبارات	معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ	معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية
شجاعة مواجهة الآخرين	٩	٠,٥٣٠	٠,٤٦٣
التفكير النقدي	٤	٠,٦٦٣	٠,٦٠٣
تقدير وتدعيم الآخرين	٣	٠,٧٩٣	٠,٧٢٥
الدفاع عن الحقوق الخاصة	٥	٠,٦٠١	٠,٥٨٨
الدرجة الكلية	٢٢	٠,٨٢١	٠,٨١٩

يتضح من الجدول السابق ( ٢ ) أن جميع قيم معاملات ألفا مرتفعة، وكذلك قيم معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية مما يجعلنا نتق في ثبات المقياس.

### ٢- مقياس الرضا عن الحياة Life Satisfaction Scale ( ملحق ٢ )

إعداد الباحثة

تم الإطلاع على عدد من المقاييس العربية والأجنبية لاختيار أنسب مقياس للرضا عن الحياة في ضوء الدراسة الحالية مثل:

## التوكيدية والرضا عن الحياة كمنبئات للتواضع لدى عينة من الراشدين

- مقياس الرضا عن الحياة إعداد (Diener ., et al . 1985 : 71) يتكون من خمسة عبارات ، وتتدرج الاستجابة على العبارات وفق مقياس ليكرت إلى سبع درجات ، تبدأ برقم ( ١ ) وتعني أرفض بقوة ، ورقم ( ٧ ) تُشير إلى القبول بقوة.
- مقياس الرضا عن الحياة إعداد (مجدي الدسوقي ، ١٩٩٦ ) يتكون من ( ٢٩ ) فقرة ، تتدرج الاستجابة عليهم وفق مقياس ليكرت إلى خمسة استجابات ، حيث تُشير الدرجة ( ٥ ) إلى تنطبق تماماً ، والدرجة ( ١ ) إلى لا تنطبق أبداً .
- مقياس الرضا عن الحياة إعداد ( مجدي الدسوقي ، ١٩٩٩ : ٧-٩) يتكون من ٣٠ مفردة ، موزعين على ستة أبعاد وهم : السعادة ، الاجتماعية ، الاطمئنان ، الاستقرار النفسي ، التقدير الاجتماعي ، الفناعة ، وجاءت الاستجابة على المفردات وفق مقياس ليكرت الخماسي حيث أشارت الاستجابة رقم ( ٥ ) لتنطبق تماماً ، والاستجابة رقم ( ١ ) إلى لا تنطبق تماماً.
- مقياس الرضا عن الحياة ( SWLS ) Satisfaction with life scale إعداد 34 : 2000 ، Diener ، يقيس مكونات الرضا عن الحياة مثل الرضا عن العلاقات ، والرضا عن العمل وفقاً لمقياس ليكرت السباعي حيث تتراوح الاستجابة على المقياس وفق درجات من ١ إلى ٧ ، حيث تعني رقم ( ١ ) أرفض بقوة ، ورقم ( ٧ ) يُشير إلى القبول بقوة.
- ولقد استخدمت الباحثة مقياس الرضا عن الحياة إعداد دينير وآخرون (Diener ., et al . 1985 : 71) وتكون من خمسة عبارات ، وتتدرج الاستجابة على العبارات وفق مقياس ليكرت إلى ثلاث استجابات فقط ، تبدأ

برقم ( ١ ) وتعني أرفض ، ورقم ( ٣ ) وتعني أوافق ، بالإضافة إلى أن الدرجة ( ١٥ ) تشير لأعلى درجة ، والدرجة ( ٥ ) تشير إلى أقل درجة. ومبرر اختيار الباحثة لهذا المقياس دون غيره هو أن المقياس يقيس الرضا عن الحياة لدى الفرد بشكل عام دون تحديد أبعاد هذه الحياة وهو ما ترغب فيه الباحثة .

#### - صدق وثبات مقياس الرضا عن الحياة

للتحقق من كفاءة مقياس الرضا عن الحياة تم اتخاذ الخطوات التالية: -

تم تطبيق مقياس الرضا عن الحياة على (٤٢٧) فرد من أفراد العينة وتم حساب معاملات الصدق والثبات لمقياس الرضا عن الحياة بالطرق الآتية:

#### أ - صدق المقياس:

للتحقق من صدق المقياس تم استخدام الصدق العاملي .

#### -الصدق العاملي Factorial Validity.

استخدمت الباحثة هذا الأسلوب وفقاً لطريقة المكونات الأساسية Principal Component التي وضعها هوتلينج Hotelling وتم تدوير المحاور تدويراً متعامداً بطريقة الفارماكس Varimax وفقاً لمحك كايزر Kaiser Normalization، وطبقاً لما جاء في نتائج التحليل العاملي تم استخلاص مجموعة من الأبعاد التي يتكون منها مقياس الرضا عن الحياة وهي كالاتي في الجدول رقم (٣):

العوامل		العبارات
٢	١	
	٠,٨٩٢	3
٠,٤٢٧	٠,٧٠٧	4
	٠,٥٣٠	2
	٠,٤٦٤	5
٠,٦٨٦		1

## التوكيدية والرضا عن الحياة كمنبئات للتواضع لدى عينة من الراشدين

١,٤٠٨	١,٦٦٨	الجنر الكامن
٢٨,١٦٠	٣٣,٣٧٠	التباين
٦١,٥٣٠	٣٣,٣٧٠	التباين الكلي

\* ملحوظة تم استبعاد العبارات التي تشبعها أقل من (0.300)

يتضح من الجدول السابق ( ٣ ) وجود عاملان يفسران ٦١,٥٣٠٪ من التباين الكلي وسوف يتم حذف العامل الثاني نظرا لاحتوائه على عبارة واحدة فقط ورقمها ( ١ ) وفيما يلي تفسيره سيكولوجيا بعد تدوير المحاور تدوير متعامد.

### العامل الأول:

أسفرت عملية التحليل العاملي عن وجود ٤ بنود ذات تشبعات دالة على هذا العامل حيث تتراوح معاملات تشبع هذه البنود على هذا العامل ما بين (٠,٤٦٤)، (٠,٨٩٢) وبلغ جذره الكامن ١,٦٦٨، ويفسر هذا العامل ٣٣,٣٧٠٪ من حجم التباين الكلي وفيما يلي جدول يوضح هذه العبارات، ومن ثم فإن هذه المعاني والمضامين تدعم إمكانية تسمية هذه العامل الرئيسي بعامل الرضا عن الحياة

ب - ثبات المقياس:

لحساب ثبات المقياس تم استخدام طريقة ألفا - كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية

تعتمد معادلة ألفا كرونباخ على تباينات أسئلة الاختبار، وتشرط أن تقيس بنود الاختبار سمة واحدة فقط.

أما في طريقة التجزئة النصفية فتحاول الباحثة قياس معامل الارتباط لدرجات الأفراد على المقياس بعد تقسيم فقراته لقسمين (قسمين متساويين إذا كان عدد عبارات البعد زوجي - غير متساويين إذا كان عدد عبارات البعد فردي) ثم إدخال معامل الارتباط في معادلة التصحيح للتجزئة النصفية لسبيرمان براون

جدول ( ٤ )

قيم معاملات الثبات بطريقة ألفا - كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية

(ن = ٤٢٧)

معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية	معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ	عدد العبارات	الدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة
٠,٨٦٣	٠,٨٧٤	٤	

يتضح من الجدول السابق ( ٤ ) أن جميع قيم معاملات ألفا مرتفعة، وكذلك قيم معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية مما يجعلنا نثق في ثبات المقياس.

٣- مقياس الشعور بالتواضع المعدل ملحق ( ٣ ) ترجمة الباحثة: -

اطلعت الباحثة على بعض المقاييس لاختيار الأنسب منها وتعريبيه في الدراسة الحالية ، مثل المقياس الفرعي للتواضع المعدل Modesty Subscale of the Revised Personality Inventory إعداد Costa - McCrea , 1992 الذي يتكون من ( ٦٧ ) مفردة ، وتترج الاستجابة عليه وفق مقياس ليكرت إلى خمس استجابات من رقم ( ١ ) إلى رقم ( ٥ ) .

ومقياس التواضع ( Hill ., et al . 2003 ) يتكون من ٢١ مفردة بأسلوب تقدير الذات ، منقسمة إلى مقاييس فرعية يقيس مستوى التوجه الذاتي ، وتقييم الذات الدقيق ، ومعرفة الإنسان بحدوده .

ومقياس فرعي التواضع والصدق ضمن نموذج HEXACO للشخصية ، ويتضمن المقياس الفرعي للتواضع سمات الحياء والعدل والاخلاص والانصاف وتجنب الشره والطمع ، وتترج الاستجابة على المقياس وفق مقياس ليكرت إلى خمس استجابات تبدأ برقم ( ١ ) وتعني أرفض بقوة وتنتهي برقم ( ٥ ) وتعني أوافق بقوة (Lee ., & Ashton , 2006 : 182 – 191).

## التوكيدية والرضا عن الحياة كمنبئات للتواضع لدى عينة من الراشدين

بالإضافة لمقياس التواضع Humility Scale إعداد Bollinger , 2006 والذي يتكون من ( ٣٦ ) مفردة على شكل عبارات تقرير ذاتي لقياس التواضع يقيس خمسة أبعاد وهم : نظرة الشخص للعالم ، ومعرفة الشخص لحدوده ، وانخفاض تركيز الفرد حول ذاته ، واللياقة الشخصية ، وتقييم الذات الدقيق للفرد ، وتدرج الاستجابة وفق مقياس ليكرت إلى خمس استجابات تبدأ برقم ( ١ ) وتعني أرفض بقوة وصولاً لرقم ( ٥ ) وتعني أوافق بقوة. ومقياس سلوك التواضع ( MBS ) Modest Behavior Scale إعداد (Chen ., et al . 2009 21) عبارة عن مجموعة تقارير فردية يقوم بكتابتها الفرد بنفسه حول سلوكيات التواضع تجاه الآخرين ، بالإضافة ل ( ٣٢ ) عبارة تشمل جوانب التواضع ، وتدرج الاستجابة عليها وفق مقياس ليكرت إلى خمس استجابات تبدأ برقم ( ١ ) وتعني غير موافق بقوة ، ورقم ( ٥ ) تعني موافق بشدة ، ومثال على ذلك : " أعتزف بأخطائي وأعتذر عندما ينتقدني أحد".

- ولقد قامت الباحثة بترجمة مقياس التواضع إعداد Bollinger , 2006 الذي يتكون من ( ٣٦ ) مفردة كتقرير ذاتي لقياس التواضع ويقيس خمسة أبعاد وهم : وجهة نظر الشخص للعالم ، وعباراته عددها ٩ عبارات هم : ٤ ، ٢٠ ، ٢٣ ، ٢٤ ، ٢٥ ، ٢٦ ، ٣٢ ، ٣٤ ، ٣٦ ومعرفة الشخص لحدوده وعباراته عددها ٦ عبارات هم : ٣ ، ٦ ، ١٦ ، ٢١ ، ٢٨ ، ٣٣ وانخفاض تركيز الفرد حول ذاته وعباراته عددها ٨ عبارات : ٢ ، ١٠ ، ١١ ، ١٥ ، ١٨ ، ١٩ ، ٢٧ ، ٢٩ واللياقة الشخصية ٧ ، ٨ ، ١٢ ، ١٣ ، ٢٢ ، ٣٠ وتقييم الذات الدقيق للفرد وعباراته ٧ هم : ١ ، ٥ ، ٩ ، ١٤ ، ١٧ ، ٣١ ، ٣٥ ، وتدرج الاستجابة وفق مقياس ليكرت إلى ثلاث استجابات تبدأ برقم (١) وتعني أرفض وصولاً لرقم ( ٣ ) وتعني أوافق ، بالإضافة لوجود (٨)

عبارات عكسية في المقياس هم ( ٧، ١٠، ١٢، ١٦، ١٨، ١٩، ٢٢، ٢٩ )، ومبرر اختيار الباحثة لتعريب هذا المقياس دون غيره هو اهتمام هذا المقياس بالأبعاد الفرعية التي تقيس مفهوم التواضع كما اهتمت به الدراسة الحالية.

#### - خطوات التحقق من كفاءة مقياس التواضع

أجرت الباحثة عمليات تقنين الشعور بالتواضع على (٤٢٧) فرد من أفراد العينة وتم حساب معاملات الصدق والثبات لمقياس الشعور بالتواضع بالطرق الآتية:

#### صدق المقياس:

للتحقق من صدق المقياس تم استخدام الصدق العاملي.

#### ١- الصدق العاملي Factorial Validity.

استخدمت الباحثة هذا الأسلوب وفقاً لطريقة المكونات الأساسية Principal Component التي وضعها هوتلينج Hotelling وتم تدوير المحاور تدويراً متعامداً بطريقة الفاريماكس Varimax وفقاً لمحك كايزر Kaiser Normalization، وطبقاً لما جاء في نتائج التحليل العاملي تم استخلاص مجموعة من الأبعاد التي يتكون منها مقياس الشعور بالتواضع وهي كالاتي وفق جدول رقم (٥):

العوامل					العبارات
٥	٤	٣	٢	١	
		٠,٣٠٣		٠,٨٤٣	35
		٠,٣٠٣		٠,٨٤٣	2
				٠,٨٤٠	1
				٠,٨٤٠	34
				٠,٥٩٢	9

التوكيدية والرضا عن الحياة كمنبئات للتواضع لدى عينة من الراشدين

			٠,٤١٢	٠,٥٦٩	6
				٠,٥٥٥	24
	٠,٣٦٧		٠,٣٣٢	٠,٤٩٥	12
					21
					16
			٠,٧٣٨		22
			٠,٦٦٠		7
			٠,٦٠٠		30
			٠,٥٩٣		13
			٠,٥٠٦	٠,٤٢٧	11
		٠,٣٥٢	٠,٤٩٧		17
			٠,٤٧٩		29
	٠,٣١٩		٠,٤٦٦		23
٠,٣٨٥			٠,٤٣٨		18
					8
		٠,٨٥٢			3
		٠,٨٥٢			36
		٠,٥١٤			25
		٠,٤٦٥		٠,٣٢٥	28
		٠,٤٣١	٠,٣٣٠		20
					4
	٠,٦٩٠				15
	٠,٦٣٤				27
	٠,٦١٣				19
	٠,٦٠٧				14
	٠,٥٤١				26

د. ساره حسام الدين مصطفى

٠,٧٧٦					33
٠,٧٧١					31
٠,٦٤٩					32
٠,٤٦٩			٠,٤٤٥		10
٠,٤١٢	٠,٣٥٥				5
٢,٦٨١	٢,٨٩١	٣,١١٦	٤,٢٢٨	٥,١٢٦	الجذر الكامن
%٧,٤٤٧	%٨,٠٣٠	%٨,٦٥٤	%١١,٧٤٤	%١٤,٢٤٠	التباين
%٥٠,١١٦	%٤٢,٦٦٨	%٣٤,٦٣٨	%٢٥,٩٨٤	%١٤,٢٤٠	التباين الكلي

\* ملحوظة تم استبعاد العبارات التي تشبعتها أقل من (0.300)

يتضح من الجدول السابق ( ٥ ) وجود ٥ عوامل يفسرون ٥٠,١١٦٪ من التباين الكلي وفيما يلي تفسير هذه العوامل سيكولوجيا بعد تدوير المحاور تدوير متعامد، مع حذف العبارات التي تشبعتها أقل من ٠,٣٠٠ وأرقامهم ( ٤ ، ١٦ ، ٢١ )

#### العامل الأول:

أسفرت عملية التحليل العاملي عن وجود ٨ بنود ذات تشبعات دالة على هذا العامل حيث تتراوح معاملات تشبع هذه البنود على هذا العامل ما بين (٠,٤٩٥)، (٠,٨٤٣) وبلغ جذره الكامن ٥,١٢٦، ويفسر هذا العامل ١٤,٢٤٠٪ من حجم التباين الكلي ، ومن ثم فإن هذه المعاني والمضامين تدعم إمكانية تسمية هذه العامل بعامل تقييم الذات الدقيق.

#### العامل الثاني:

أسفرت عملية التحليل العاملي عن وجود ٩ بنود ذات تشبعات دالة على هذا العامل حيث تتراوح معاملات تشبع هذه البنود على هذا العامل ما بين (٠,٤٣٨)، (٠,٧٣٨) وبلغ جذره الكامن ٤,٢٢٨، ويفسر هذا العامل ١١,٧٤٤٪ من حجم التباين الكلي ، ومن ثم فإن هذه المعاني والمضامين تدعم إمكانية تسمية هذه العامل بعامل اللياقة الشخصية.

### العامل الثالث:

أسفرت عملية التحليل العاملي عن وجود ٥ بنود ذات تشبعات دالة على هذا العامل حيث تتراوح معاملات تشبع هذه البنود على هذا العامل ما بين (٠,٤٣١)، (٠,٨٥٢) وبلغ جذره الكامن ٣,١١٦، ويفسر هذا العامل ٨,٦٥٤٪ من حجم التباين الكلي، ومن ثم فإن هذه المعاني والمضامين تدعم إمكانية تسمية هذه العامل بعامل وجهة نظر العالم.

### العامل الرابع:

أسفرت عملية التحليل العاملي عن وجود ٥ بنود ذات تشبعات دالة على هذا العامل حيث تتراوح معاملات تشبع هذه البنود على هذا العامل ما بين (٠,٥٤١)، (٠,٦٩٠) وبلغ جذره الكامن ٢,٨٩١، ويفسر هذا العامل ٨,٠٣٠٪ من حجم التباين الكلي، ومن ثم فإن هذه المعاني والمضامين تدعم إمكانية تسمية هذه العامل بعامل انخفاض التركيز حول الذات.

### العامل الخامس:

أسفرت عملية التحليل العاملي عن وجود ٥ بنود ذات تشبعات دالة على هذا العامل حيث تتراوح معاملات تشبع هذه البنود على هذا العامل ما بين (٠,٤١٢)، (٠,٧٧٦) وبلغ جذره الكامن ٢,٦٨١، ويفسر هذا العامل ٧,٤٤٧٪ من حجم التباين الكلي، ومن ثم فإن هذه المعاني والمضامين تدعم إمكانية تسمية هذه العامل بعامل معرفة الحدود.

ب - ثبات المقياس:

لحساب ثبات المقياس تم استخدام طريقة ألفا - كرونباخ، وطريقة التجزئة

### النصفية

تعتمد معادلة ألفا كرونباخ على تباينات أسئلة الاختبار، وتشتترط أن تقيس بنود الاختبار سمة واحدة فقط، ولذلك قام الباحث بحساب معامل الثبات لكل بعد على انفراد. أما في طريقة التجزئة النصفية فيحاول الباحث قياس معامل الارتباط لكل بُعد بعد تقسيم فقراته لقسمين (قسمين متساويين إذا كان عدد عبارات البعد زوجي - غير متساويين إذا

كان عدد عبارات البعد فردي) ثم إدخال معامل الارتباط في معادلة التصحيح للتجزئة النصفية لسبيرمان براون

جدول ( ٦ )

قيم معاملات الثبات بطريقة ألفا - كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية (ن = ٤٢٧)

الابعاد	عدد العبارات	معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ	معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية
تقييم الذات الدقيق	٨	٠,٧٢٠	٠,٦٧٣
اللياقة الشخصية	٩	٠,٨٨٢	٠,٧٤٣
وجهة نظر العالم	٥	٠,٦٣٠	٠,٥٣٧
انخفاض التركيز حول الذات	٥	٠,٤٤٥	٠,٤٣١
معرفة الحدود	٥	٠,٥٣١	٠,٤٥١
الدرجة الكلية	٣٢	٠,٨٤٠	٠,٨٣٠

يتضح من الجدول السابق ( ٦ ) أن جميع قيم معاملات ألفا مرتفعة، وكذلك قيم معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية مما يجعلنا نثق في ثبات المقياس.

• نتائج الدراسة:

نتائج الفرض الأول الذي ينص على أنه: توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات أفراد العينة على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الشعور بالتواضع ودرجاتهم على الدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة. وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم استخدام معامل ارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الشعور بالتواضع ودرجاتهم على مقياس الرضا عن الحياة، ويوضح جدول (٧) قيم معاملات الارتباط بين درجات أفراد العينة على المقياسين.

التوكيدية والرضا عن الحياة كمنبئات للتواضع لدى عينة من الراشدين

جدول (٧): معاملات الارتباط بين درجات أفراد العينة على مقياس الشعور بالتواضع ودرجاتهم على مقياس الرضا عن الحياة (ن = ٤٠٠)

الأبعاد	الدرجة الكلية للرضا عن الحياة
تقييم الذات الدقيق	**٠,٨١٣
اللياقة الشخصية	**٠,٤١٣
وجهة نظر العالم	**٠,٤٠٨
انخفاض التركيز حول الذات	*٠,١١١
معرفة الحدود	**٠,١٣٧
الدرجة الكلية	**٠,٦٦٣

(\* دال عند  $(\alpha \geq 0,05)$ )

(\*\* دال عند مستوي  $(\alpha \geq 0,01)$ )

اتضح من الجدول (٧) ما يلي:-

- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوي دلالة  $(\alpha \geq 0,01)$  بين درجات أفراد عينة الدراسة على بعد تقييم الذات الدقيق لمقياس الشعور بالتواضع والدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة.
- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوي دلالة  $(\alpha \geq 0,01)$  بين درجات أفراد عينة الدراسة على بعد اللياقة الشخصية لمقياس الشعور بالتواضع والدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة.
- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوي دلالة  $(\alpha \geq 0,01)$  بين درجات أفراد عينة الدراسة على بعد وجهة نظر العالم لمقياس الشعور بالتواضع والدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة.

• توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ( $\alpha \geq 0,05$ ) بين درجات أفراد عينة الدراسة على بعد انخفاض التركيز حول الذات لمقياس الشعور بالتواضع والدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة.

• توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ( $\alpha \geq 0,01$ ) بين درجات أفراد عينة الدراسة على بعد معرفة الحدود لمقياس الشعور بالتواضع والدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة.

• توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ( $\alpha \geq 0,01$ ) بين درجات أفراد عينة الدراسة على الدرجة الكلية لمقياس الشعور بالتواضع وكل الدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة

نتائج الفرض الثاني الذي ينص على أنه: توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات افراد العينة على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الشعور بالتواضع ودرجاتهم على الدرجة الكلية لمقياس التوكيدية.

وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم استخدام معامل ارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الشعور بالتواضع ودرجاتهم على مقياس التوكيدية، ويوضح جدول (٨) قيم معاملات الارتباط بين درجات أفراد العينة على المقياسين.

جدول (٨): معاملات الارتباط بين درجات أفراد العينة على مقياس الشعور بالتواضع ودرجاتهم على مقياس التوكيدية ( ن = ٤٠٠ )

الدرجة الكلية للتوكيدية	الدفاع عن الحقوق الخاصة	تقدير وتدعيم الآخرين	التفكير النقدي	شجاعة مواجهة الآخرين	الأبعاد
**٠,٦٠١	**٠,١٧٤	**٠,٢٧٢	٠,٠٧٠٠	**٠,٧٨٩	تقييم الذات الدقيق
**٠,٧٨١	**٠,٥٤٢	**٠,٧٨٤	**٠,١٥٠	**٠,٦٤٤	اللياقة الشخصية
**٠,٤٧٩	**٠,٤٤٤	**٠,١٨٩	**٠,٢٦٩	**٠,٣٥٧	وجهة نظر العالم

## التوكيدية والرضا عن الحياة كمنبئات للتواضع لدى عينة من الراشدين

**٠,٥٧٧	**٠,١٥٣	**٠,١٧٩	**٠,٩٦٤	**٠,٣٢٢	انخفاض التركيز حول الذات
٠,٠٠١-	٠,٠٧٨	**٠,١٣٦	٠,٠٤٥-	٠,٠٧٥-	معرفة الحدود
**٠,٩١٠	**٠,٤٨٧	**٠,٦١٥	**٠,٤١٩	**٠,٨٢٢	الدرجة الكلية

(\*) دال عند  $(\alpha \geq 0,05)$

(\*\*) دال عند مستوي  $(\alpha \geq 0,01)$

اتضح من الجدول ( ٨ ) ما يلي:-

- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوي دلالة  $(\alpha \geq 0,01)$  بين درجات أفراد عينة الدراسة على بعد تقييم الذات الدقيق لمقياس الشعور بالتواضع وبين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس التوكيدية، باستثناء بعد التفكير النقدي.
- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوي دلالة  $(\alpha \geq 0,01)$  بين درجات أفراد عينة الدراسة على بعد اللياقة الشخصية لمقياس الشعور بالتواضع وبين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس التوكيدية.
- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوي دلالة  $(\alpha \geq 0,01)$  بين درجات أفراد عينة الدراسة على بعد وجهة نظر العالم لمقياس الشعور بالتواضع وبين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس التوكيدية.
- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوي دلالة  $(\alpha \geq 0,01)$  بين درجات أفراد عينة الدراسة على بعد انخفاض التركيز حول الذات لمقياس الشعور بالتواضع وبين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس التوكيدية.
- لا توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات أفراد عينة الدراسة على بعد معرفة الحدود لمقياس الشعور بالتواضع وبين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس التوكيدية، باستثناء بعد تقدير ودعم الآخرين فتوجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة  $(\alpha \geq 0,01)$ .

• توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ( $\alpha \geq 0,01$ ) بين درجات أفراد عينة الدراسة على الدرجة الكلية لمقياس الشعور بالتواضع وبين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس التوكيدية.

نتائج الفرض الثالث الذي ينص على أنه: لا يوجد تأثير دال إحصائياً لمتغير النوع (إناث/ ذكور) أو متغير التخصص الدراسي (علمي/ أدبي) أو التفاعل بين كل منهما في تباين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الرضا عن الحياة. وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام تحليل التباين الثنائي ( $2 \times 2$ )، والجداول الآتية توضح ذلك

جدول ( ٩ ): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة على الدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة وفقاً لمتغير النوع (إناث / ذكور)

ذكور (ن = ١٢٣)		إناث (ن = ٢٧٧)		الدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
١,١٩٣٨	١٠,٣٠١	١,١٩٦٥	١٠,٣٢٩	

جدول ( ١٠ ): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة على الدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة وفقاً لمتغير التخصص الدراسي (علمي / أدبي)

ادبي (ن = ٣٣٥)		علمي (ن = ٦٥)		الدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
١,٢١٠٤	١٠,٢٦٦	١,٠٧٢٤	١٠,٦٠٠	

التوكيدية والرضا عن الحياة كمنبئات للتواضع لدى عينة من الراشدين

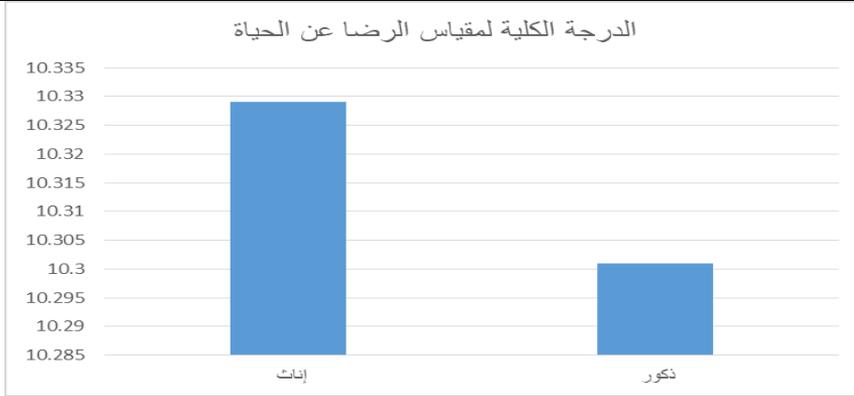
جدول ( ١١ ): يوضح تحليل التباين الثنائي لدرجات أفراد عينة الدراسة على الدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة لمتغيرات النوع والتخصص الدراسي

مستوي الدلالة	قيمة "ف"	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	
غير دال	٠,٠٩٩	٠,١٤١	١	٠,١٤١	النوع	الدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة
غير دال	٠,٣١٠	٠,٤٤١	١	٠,٤٤١	التخصص	
غير دال	٠,٢١٥	٠,٣٠٦	١	٠,٣٠٦	التفاعل	
		١,٤٢٠	٣٩٦	٥٦٢,٥١١	الخطأ	
			٣٩٩	٥٦٩,٠٤٠	التباين الكلي	

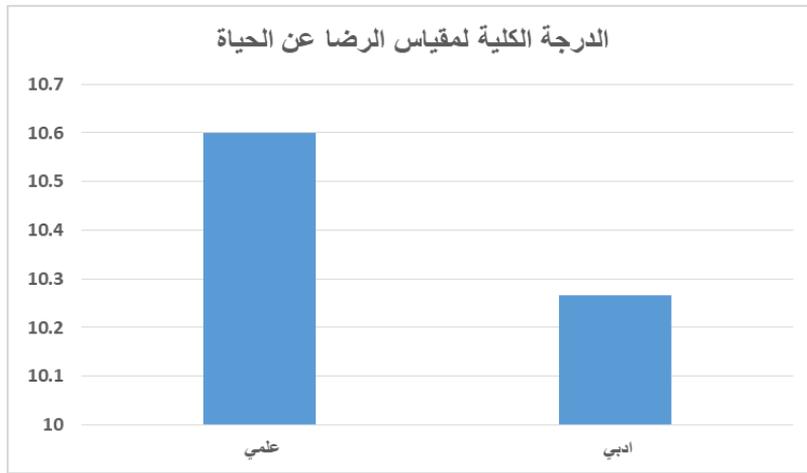
(\*) دال عند  $(\alpha \geq 0,05)$

(\*\*) دال عند مستوي  $(\alpha \geq 0,01)$

اتضح من الجدول السابق (١١) عدم وجود أثر دال لمتغير النوع أو التخصص الدراسي أو التفاعل بين النوع والتخصص في تباين درجات أفراد عينة الدراسة على الدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة.



شكل ( ٣ ): يوضح الفروق بين متوسطات درجات الإناث والذكور علي الدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة



شكل ( ٤ ) يوضح الفروق بين متوسطات درجات افراد العينة وفقا للتخصص (علمي/ادبي) على الدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة

نتائج الفرض الرابع الذي ينص على أنه: لا يوجد تأثير دال إحصائيا لمتغير النوع (إناث / ذكور) أو متغير التخصص الدراسي (علمي / أدبي) أو التفاعل بين كل منهما في تباين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الشعور بالتواضع

## التوكيدية والرضا عن الحياة كمنبئات للتواضع لدى عينة من الراشدين

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام تحليل التباين الثنائي (2x2)، والجداول الآتية توضح ذلك

جدول ( ١٢ ): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الشعور بالتواضع وفقا لمتغير النوع (إناث / ذكور)

ذكور (ن = ١٢٣)		إناث (ن = ٢٧٧)		الأبعاد
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
٢,٩٨٠.٨	٢٠,٣٥٠	٢,٩٨٥.٠	٢٠,٤٩٨	تقييم الذات الدقيق
٢,٧٨٧.٠	٢٣,١٠٦	٢,٧٢٣.٢	٢٣,١٠٨	اللياقة الشخصية
١,٢٦٣.٦	١٣,٠٤١	١,٢٥٠.٤	١٣,١١٢	وجهة نظر العالم
١,٧٥٥.٤	١٢,٨٧.٠	١,٧١٨.٧	١٢,٩٤٩	انخفاض التركيز حول الذات
١,٧٢٦.٥	١٢,٢٦.٠	١,٦٧٥.٦	١٢,٣٠.٧	معرفة الحدود
٦,٠٩٦.٨	٨١,٦٢.٦	٦,٠٧٢.٩	٨١,٩٧.٥	الدرجة الكلية لمقياس الشعور بالتواضع

جدول ( ١٣ ): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الشعور بالتواضع وفقا لمتغير التخصص الدراسي (علمي / أدبي)

ادبي (ن = ٣٣٥)		علمي (ن = ٦٥)		الأبعاد
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
٣,٠٨٣.٣	٢٠,٢٣.٠	٢,٠٤٤.٨	٢١,٦٠.٠	تقييم الذات الدقيق
٢,٧٦٧.١	٢٣,٢٣.٠	٢,٥١٩.٣	٢٢,٤٧.٧	اللياقة الشخصية
١,٢٥٠.٨	١٣,٠٦.٦	١,٢٦٨.٥	١٣,٢١.٥	وجهة نظر العالم

د. ساره حسام الدين مصطفى

١,٧٥٢٧	١٢,٩٢٢	١,٦٠٩٣	١٢,٩٣٨	انخفاض التركيز حول الذات
١,٧٥١٨	١٢,١٩٧	١,٢١٨٣	١٢,٧٨٥	معرفة الحدود
٦,١٥٦٣	٨١,٦٤٥	٥,٥٣٨٢	٨٣,٠١٥	الدرجة الكلية لمقياس الشعور بالتواضع

جدول ( ١٤ ): يوضح تحليل التباين الثنائي لدرجات أفراد عينة الدراسة على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الشعور بالتواضع لمتغيرات النوع والتخصص الدراسي

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوي الدلالة
تقييم الذات الدقيق	النوع	٠,٠٤٨	١	٠,٠٤٨	٠,٠٠٥	غير دالة
	التخصص	١٦,٤٨٧	١	١٦,٤٨٧	١,٨٩٧	غير دالة
	التفاعل	٠,٥٠٥	١	٠,٥٠٥	٠,٠٥٨	غير دالة
	الخطأ	٣٤٤٠,٩٨٥	٣٩٦	٨,٦٨٩		
	التباين الكلي	٣٥٤٥,٠٩٨	٣٩٩			
اللياقة الشخصية	النوع	١,٣٣٥	١	١,٣٣٥	٠,١٧٩	غير دالة
	التخصص	١,١٠٧	١	١,١٠٧	٠,١٤٨	غير دالة
	التفاعل	٣,٣٣٩	١	٣,٣٣٩	٠,٤٤٧	غير دالة
	الخطأ	٢٩٥٨,٠٥٧	٣٩٦	٧,٤٧٠		
	التباين الكلي	٢٩٩٤,٣٧٨	٣٩٩			
وجهة نظر العالم	النوع	٢,٤١٨	١	٢,٤١٨	١,٥٣٧	غير دالة
	التخصص	٠,٧٩٥	١	٠,٧٩٥	٠,٥٠٥	غير دالة
	التفاعل	٢,٣٠١	١	٢,٣٠١	١,٤٦٣	غير دالة
	الخطأ	٦٢٣,٠٨٣	٣٩٦	١,٥٧٣		
	التباين الكلي	٦٢٦,٧٦٠	٣٩٩			
انخفاض التركيز حول الذات	النوع	٨,٠١٨	١	٨,٠١٨	٢,٦٨٣	غير دالة
	التخصص	٦,١١٨	١	٦,١١٨	٢,٠٤٧	غير دالة
	التفاعل	٧,٦١١	١	٧,٦١١	٢,٥٤٦	غير دالة
	الخطأ	١١٨٣,٥٩٦	٣٩٦	٢,٩٨٩		
	التباين الكلي	١١٩١,٧٥٠	٣٩٩			
معرفة الحدود	النوع	٣,٠٤٥	١	٣,٠٤٥	١,٠٨٢	غير دالة

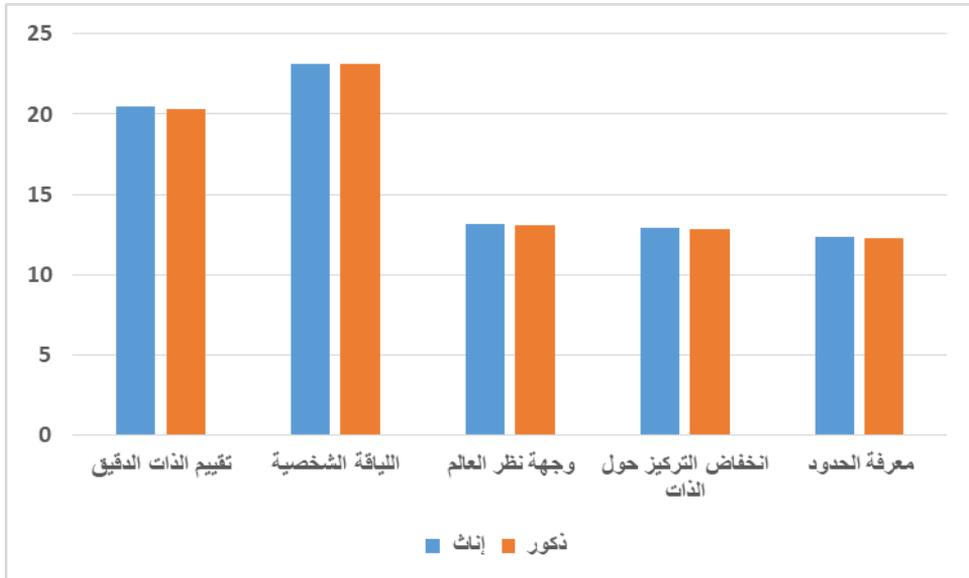
## التوكيدية والرضا عن الحياة كمنبئات للتواضع لدى عينة من الراشدين

التخصص	٠,٠١٦	١	٠,٠١٦	٠,٠٠٦	غير دالة
التفاعل	٤,٦١٧	١	٤,٦١٧	١,٦٤٠	غير دالة
الخطأ	١١١٤,٩١٤	٣٩٦	٢,٨١٥		
التباين الكلي	١١٣٨,٧٧٨	٣٩٩			
النوع	٢٦,٩٨١	١	٢٦,٩٨١	٠,٧٣٢	غير دالة
التخصص	٠,٠٥٢	١	٠,٠٥٢	٠,٠٠١	غير دالة
التفاعل	٢٨,١٧١	١	٢٨,١٧١	٠,٧٦٤	غير دالة
الخطأ	١٤٥٩٣,٠٢٦	٣٩٦	٣٦,٨٥١		
التباين الكلي	١٤٧٢٣,٩٧٨	٣٩٩			

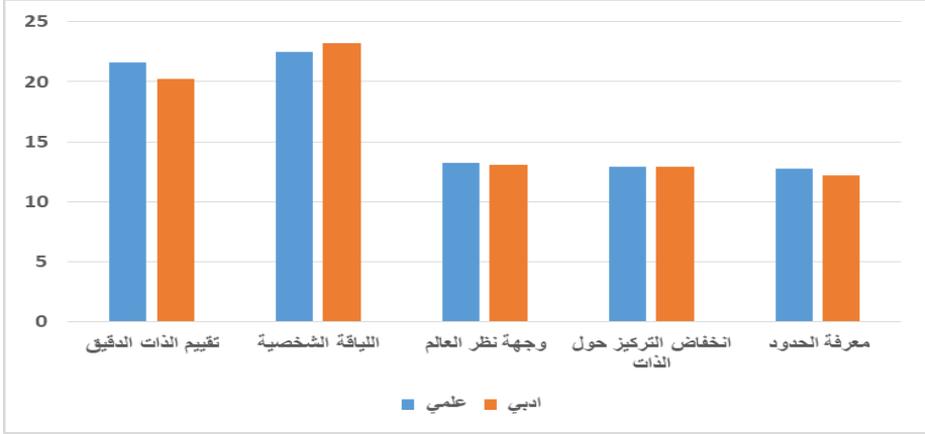
(\*) دال عند  $(\alpha \geq 0,05)$

(\*\*) دال عند مستوي  $(\alpha \geq 0,01)$

اتضح من الجدول السابق (١٤) عدم وجود أثر دال لمتغير النوع أو التخصص الدراسي أو التفاعل بينهم في تباين درجات أفراد عينة الدراسة على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الشعور بالتواضع.



شكل (٥): يوضح الفروق بين متوسطات درجات الإناث والذكور علي أبعاد الشعور بالتواضع



شكل (٦): يوضح الفروق بين متوسطات درجات افراد العينة وفقا للتخصص

(علمي/ادبي) علي أبعاد الشعور بالتواضع

نتائج الفرض الخامس الذي ينص على أنه: لا يوجد تأثير دال إحصائيا لمتغير النوع (إناث/ ذكور) أو متغير التخصص الدراسي (علمي/ أدبي) أو التفاعل بين كل منهما في تباين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس التوكيدية.

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام تحليل التباين الثنائي (٢×٢)، والجداول الآتية توضح ذلك

جدول (١٥): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس التوكيدية وفقا لمتغير النوع (إناث / ذكور)

ذكور (ن = ١٢٣)		إناث (ن = ٢٧٧)		الأبعاد
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
٢,٨٦٥٩	٢٢,٨٢١	٢,٨٤٢٢	٢٢,٩٥٧	شجاعة مواجهة الآخرين
١,٥٤٠٠	١٠,١٩٥	١,٥٠٢٠	١٠,٢٧١	التفكير النقدي

التوكيدية والرضا عن الحياة كمنبئات للتواضع لدى عينة من الراشدين

١,١٦١٧	٧,٦٨٣	١,١٣٨٥	٧,٧٣٦	تقدير وتدعيم الآخرين
١,٥٩٢٤	١٢,٨٥٤	١,٥٨٧٣	١٢,٩٢٤	الدفاع عن الحقوق الخاصة
٤,٩٤٧٦	٥٣,٥٥٣	٤,٨٦٩٩	٥٣,٨٨٨	الدرجة الكلية لمقياس التوكيدية

جدول ( ١٦ ): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس التوكيدية وفقا لمتغير التخصص الدراسي (علمي / أدبي)

ادبي (ن = ٣٣٥)		علمي (ن = ٦٥)		الأبعاد
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
٢,٩٤٧٨	٢٢,٧٧٦	٢,١٣٢٨	٢٣,٦٣١	شجاعة مواجهة الآخرين
١,٥٢٥٢	١٠,٢٥١	١,٤٥٥٣	١٠,٢٣١	التفكير النقدي
١,١٧١٦	٧,٧٥٢	٠,٩٨٤٧	٧,٥٥٤	تقدير وتدعيم الآخرين
١,٦١٥٧	١٢,٩٤٣	١,٤٢٤٤	١٢,٦٩٢	الدفاع عن الحقوق الخاصة
٤,٩٤٣١	٥٣,٧٢٢	٤,٦٣٠٥	٥٤,١٠٨	الدرجة الكلية لمقياس التوكيدية

جدول ( ١٧ ): يوضح تحليل التباين الثنائي لدرجات أفراد عينة الدراسة على الإبعاد والدرجة الكلية لمقياس التوكيدية لمتغيرات النوع والتخصص الدراسي

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة
شجاعة مواجهة الآخرين	النوع	٠,٠١٥	١	٠,٠١٥	٠,٠٠٢	غير دالة
	التخصص	٨,٢٨٥	١	٨,٢٨٥	١,٠٢٧	غير دالة
	التفاعل	٠,٠٠٠	١	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	غير دالة
	الخطأ	٣١٩٣,٢٣٧	٣٩٦	٨,٠٦٤		
	التباين الكلي	٣٢٣٣,١١٠	٣٩٩			
التفكير النقدي	النوع	١١,٠٧٤	١	١١,٠٧٤	٤,٨٦٦	٠,٠٥
	التخصص	٩,٣٥٧	١	٩,٣٥٧	٤,١١٢	٠,٠٥
	التفاعل	١٠,٧٦٣	١	١٠,٧٦٣	٤,٧٣٠	٠,٠٥
	الخطأ	٩٠١,١٣٧	٣٩٦	٢,٢٧٦		
	التباين الكلي	٩١٢,٤٩٨	٣٩٩			
تقدير وتدعيم الآخرين	النوع	٠,٢٩٢	١	٠,٢٩٢	٠,٢٢٣	غير دالة
	التخصص	٠,٩٢٨	١	٠,٩٢٨	٠,٧٠٧	غير دالة
	التفاعل	٠,٠٥٢	١	٠,٠٥٢	٠,٠٣٩	غير دالة
	الخطأ	٥١٩,٦٥٨	٣٩٦	١,٣١٢		
	التباين الكلي	٥٢٢,٦٤٠	٣٩٩			
الدفاع عن الحقوق الخاصة	النوع	١,٩١١	١	١,٩١١	٠,٧٥٧	غير دالة
	التخصص	٣,٥٢٧	١	٣,٥٢٧	١,٣٩٧	غير دالة
	التفاعل	١,٠٥٩	١	١,٠٥٩	٠,٤١٩	غير دالة
	الخطأ	٩٩٩,٣٨٩	٣٩٦	٢,٥٢٤		
	التباين الكلي	١٠٠٥,١٩٨	٣٩٩			

التوكيدية والرضا عن الحياة كمنبئات للتواضع لدى عينة من الراشدين

غير دالة	١,٠٩٥	٢٦,٢٨١	١	٢٦,٢٨١	النوع	الدرجة الكلية
غير دالة	٠,٣٨٠	٩,١٣٠	١	٩,١٣٠	التخصص	
غير دالة	٠,٨٥٧	٢٠,٥٧٦	١	٢٠,٥٧٦	التفاعل	
		٢٤,٠٠٧	٣٩٦	٩٥٠٦,٧٨٧	الخطأ	
			١٩٦	٩٠٨٢,٧٣١	التباين الكلي	

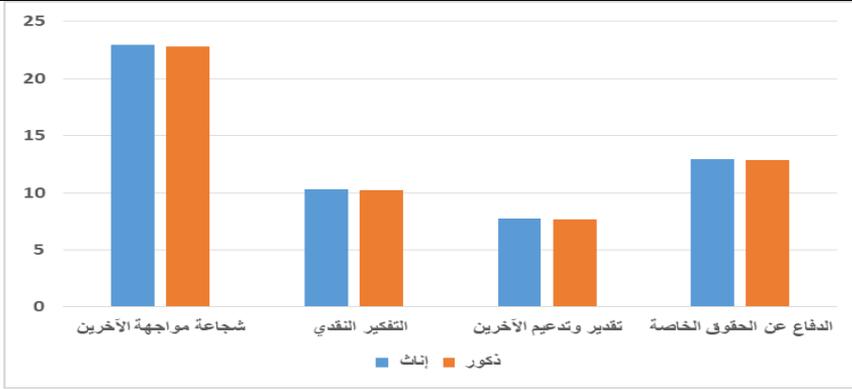
(\*) دال عند  $(\alpha \geq 0,05)$

(\*\*) دال عند مستوي  $(\alpha \geq 0,01)$

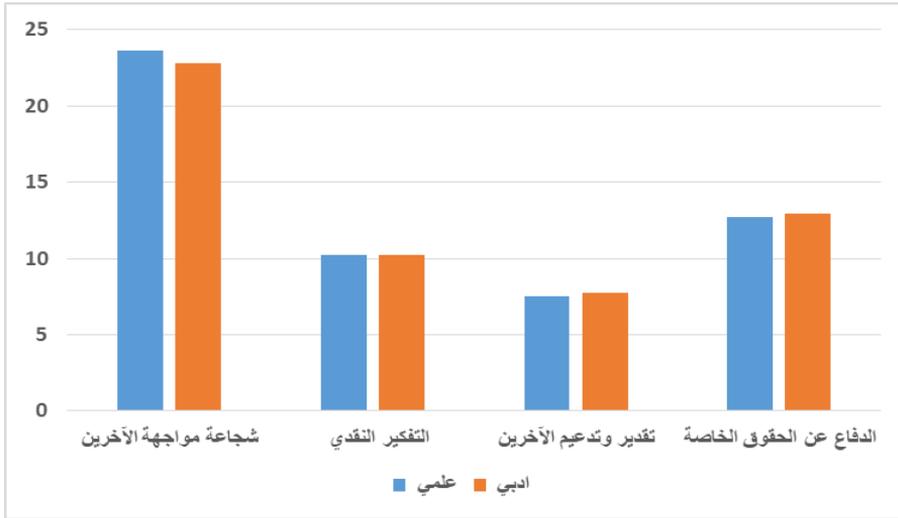
اتضح من الجدول السابق ( ١٧ ) عدم وجود أثر دال لمتغير النوع أو التخصص الدراسي أو التفاعل بينهما في تباين درجات أفراد عينة الدراسة على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس التوكيدية باستثناء التفكير النقدي اتضح وجود أثر دال إحصائياً لمتغير النوع (إناث/ذكور) و متغير التخصص الدراسي (علمي /أدبي) عند مستوى دلالة (٠,٠٥).

وبالرجوع للجدول ( ١٥ ) و ( ١٦ ) التي توضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات نجد أن متوسط درجات الإناث علي التفكير النقدي بلغت (١٠,٢٧١) بينما بلغت متوسط درجات الذكور علي نفس البعد (١٠,١٩٥) مما يشير إلى أن الفروق في اتجاه الإناث، ومتوسط درجات ذو التخصص العلمي (١٠,٢٣١) ومتوسطات ذو التخصص الأدبي (١٠,٢٥١) مما يشير إلى أن الفروق في اتجاه ذوي التخصص الأدبي وبالتالي الفروق في هذا البعد كانت في اتجاه إناث ذو التخصص الأدبي.

## د. ساره حسام الدين مصطفى



شكل ( ٧ ): يوضح الفروق بين متوسطات درجات الإناث والذكور علي ابعاد مقياس التوكيدية



شكل ( ٨ ): يوضح الفروق بين متوسطات درجات افراد العينة وفقا للتخصص

(علمي/ادبي) علي ابعاد مقياس التوكيدية

الفرض السادس :

ينص الفرض على "يمكن التنبؤ بدرجات افراد العينة علي مقياس التواضع من خلال

درجاتهم علي كلا من مقياس التوكيدية والرضا عن الحياة" ، وللتحقق من هذا

التوكيدية والرضا عن الحياة كمنبئات للتواضع لدى عينة من الراشدين

الفرض قامت الباحثة باستخدام اسلوب الانحدار الخطي المتعدد كما يتضح في الجدول

الآتي. ويتم إيضاح هذا في ستة أجزاء منفصلة موضحة فيما يلي

أولا : التنبؤ ببعدها تقييم الذات الدقيق لمقياس التواضع من خلال الأبعاد لمقياس

التوكيدية والدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة

جدول ( ١٨ )

نتائج اختبار معامل الانحدار المتعدد بين تقييم الذات الدقيق وكلا من ابعاد التوكيدية

والدرجة الكلية للرضا عن الحياة

المعالم	القيمة المقدره B	الخطأ المعياري bl	معامل الخطأ المعياري Beta	قيم اختبار (ت)	قيم الدلالة p	قيم الدلالة الإحصائية
الجزء الثابت	-٢,٩٤٦	٠,٨٥٨		-٣,٤٣٢	٠,٠٠١	دالة
شجاعة مواجهة الآخرين	٠,٥١٣	٠,٠٣٤	٠,٤٩٠	١٥,٣١١	٠,٠٠٠	دالة
التفكير النقدي	-٠,١٠٣	٠,٠٤٧	-٠,٠٥٢	-٢,٢٠٦	٠,٠٢٨	دالة
تقدير وتدعيم الآخرين	-٠,٢١٣	٠,٠٦٦	-٠,٠٨٢	-٣,٢٣٨	٠,٠٠١	دالة
الدفاع عن الحقوق الخاصة	٠,٠٤٨	٠,٠٤٦	٠,٠٢٦	١,٠٣٧	٠,٣٠١	غير دالة
الرضا عن الحياة	١,٣٢٩	٠,٠٧٥	٠,٥٣٢	١٧,٨٠٥	٠,٠٠٠	دالة
معامل الارتباط (ر) = ٠,٨٩٣** معامل التحديد (R <sup>2</sup> ) = ٠,٧٩٨ الخطأ المعياري للنموذج = ٠,٧٩٦ قيمة اختبار (ف) = ٣١١,٧٣٨ درجة الحرية = (٥ ، ٣٩٥) مستوي الدلالة = ٠,٠٠٠ دالة عند ٠,٠١						

يتضح من الجدول ( ١٨ ) أنه يمكن التنبؤ بتقييم الذات الدقيق من خلال كلا

من ابعاد التوكيدية والدرجة الكلية للرضا عن الحياة ، ومعادلة التنبؤ تكون علي

الشكل الآتي

$$س = ٠,٥١٣ ص - ٠,١٠٣ ع - ٠,٢١٣ ك + ٠,٠٤٨ ن + ١,٣٢٩ ف - ٢,٩٤٦$$

حيث تعتبر س : تقييم الذات الدقيق ، وتعتبر ص : شجاعة مواجهة الآخرين ، وتعتبر ع : التفكير النقدي ، وتعتبر ك : تقدير وتدعيم الآخرين ، وتعتبر ن: الدفاع عن الحقوق الخاصة ، وتعتبر ف : الرضا عن الحياة.

- أكدت نتائج الجدول السابق علي معنوية نموذج الانحدار الخطي البسيط حيث أكد علي ذلك قيمة اختبار ف (المحسوبة = ٣١١,٧٣٨) مما يؤكد علي دلالتها الإحصائية عند مستوى معنوية (٠,٠١) وذلك بدرجات حرية (٥ ، ٣٩٥).
- أيضا أكدت النتائج علي وجود علاقة طردية بين تقييم الذات الدقيق وابعاد التوكيدية والدرجة الكلية للرضا عن الحياة حيث أكد علي ذلك قيمة معامل الارتباط التي بلغت (ر= ٠,٨٩٣) ويرجع ذلك إلى أن كلا من التوكيدية والرضا عن الحياة لهما تأثير كبير على التواضع.
- كما أن التغيرات التي تطرأ علي التواضع ترجع إلى التغيرات التي تطرأ على كلا من التوكيدية والرضا عن الحياة بنسبة (٧٩,٨٪) قوية جدا ولها تأثير كبير - حيث أكد ذلك قيمة معامل التحديد.

ويتضح من الجدول ترتيب تأثير أبعاد التوكيدية والدرجة الكلية للرضا عن الحياة كمتغيرات مستقلة علي المتغير التابع وهو بعد تقييم الذات الدقيق كما يلي:-

١. الرضا عن الحياة

٢. شجاعة مواجهة الآخرين

٣. تقدير وتدعيم الآخرين

٤. التفكير النقدي

ثانياً : التنبؤ بعد اللياقة الشخصية لمقياس التواضع من خلال الأبعاد لمقياس التوكيدية والدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة

التوكيدية والرضا عن الحياة كمنبئات للتواضع لدى عينة من الراشدين

جدول ( ١٩ )

نتائج اختبار معامل الانحدار المتعدد بين اللياقة الشخصية وكلا من ابعاد التوكيدية والدرجة الكلية للرضا عن الحياة

المعالم	القيمة المقدرة B	الخطأ المعياري B ل	معامل الخطأ المعياري Beta	قيم اختبار (ت)	قيم الدلالة p	قيم الدلالة الإحصائية
الجزء الثابت	٠,٤٨٥-	٠,٧١٥		٠,٦٧٨-	٠,٤٩٨	غير دالة
شجاعة مواجهة الآخرين	٠,٣١٦	٠,٠٢٨	٠,٣٢٩	١١,٣٣٠	٠,٠٠٠	دالة
التفكير النقدي	٠,١٧٦-	٠,٠٣٩	٠,٠٩٧-	٤,٥٢٩-	٠,٠٠٠	دالة
تقدير وتدعيم الآخرين	١,٤١٤	٠,٠٥٥	٠,٥٩١	٢٥,٨١٢	٠,٠٠٠	دالة
الدفاع عن الحقوق الخاصة	٠,٥٣٦	٠,٠٣٩	٠,٣١٠	١٣,٨٧٧	٠,٠٠٠	دالة
الرضا عن الحياة	٠,٠٣١	٠,٠٦٢	٠,٠١٣	٠,٤٩٢	٠,٦٢٣	غير دالة

معامل الارتباط (ر) = ٠,٩١٣\*\*      معامل التحديد (ر<sup>2</sup>) = ٠,٨٣٤      الخطأ المعياري للنموذج = ٠,٨٣٢  
 قيمة اختبار (ف) = ٣٩٦,٩١٧      درجة الحرية = (٥ ، ٣٩٥)      مستوى الدلالة = ٠,٠٠٠      دالة عند ٠,٠١

يتضح من الجدول ( ١٩ ) أنه يمكن التنبؤ باللياقة الشخصية من خلال كلا من أبعاد التوكيدية والدرجة الكلية للرضا عن الحياة ، ومعادلة التنبؤ تكون علي الشكل الآتي

$$س = ٠,٣١٦ + ٠,١٧٦ - ع + ١,٤١٤ + ك + ٠,٥٣٦ + ن + ٠,٠٣١ - ف - ٠,٤٨٥$$

حيث تعبر س: اللياقة الشخصية ، وتعبر ص : شجاعة مواجهة الآخرين ،  
 وتعبر ع : التفكير النقدي. ، وتعبر ك : تقدير وتدعيم الآخرين ، وتعبر ن:  
 الدفاع عن الحقوق الخاصة ، وتعبر ف : الرضا عن الحياة.

- أكدت نتائج الجدول السابق علي معنوية نموذج الانحدار الخطي البسيط حيث أكد علي ذلك قيمة اختبار ف (المحسوبة = ٣٩٦,٩١٧) مما يؤكد علي دلالتها الإحصائية عند مستوي معنوية (٠,٠١) وذلك بدرجات حرية (٥ ، ٣٩٥).

د. ساره حسام الدين مصطفى

- أيضاً أكدت النتائج علي وجود علاقة طردية بين اللياقة الشخصية وابعاد التوكيدية والدرجة الكلية للرضا عن الحياة حيث أكد على ذلك قيمة معامل الارتباط التي بلغت (ر = ٠,٩١٣) ويرجع ذلك إلى أن كلا من التوكيدية والرضا عن الحياة لهما تأثير كبير على التواضع.
- كما أن التغيرات التي تطرأ علي التواضع ترجع إلى التغيرات التي تطرأ على كلا من التوكيدية بنسبة (٤,٨٣٪) قوية جداً ولها تأثير كبير - حيث أكد ذلك قيمة معامل التحديد.

ويتضح من الجدول ترتيب تأثير أبعاد التوكيدية والدرجة الكلية للرضا عن الحياة كمتغيرات مستقلة علي المتغير التابع وهو بعد اللياقة الشخصية كما يلي:-

١. تقدير وتدعيم الآخرين
٢. الدفاع عن الحقوق الخاصة
٣. شجاعة مواجهة الآخرين
٤. التفكير النقدي

ثالثاً : التنبؤ ببعد وجهة نظر العالم لمقياس التواضع من خلال الأبعاد لمقياس التوكيدية والدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة

جدول ( ٢٠ )

نتائج اختبار معامل الانحدار المتعدد بين وجهة نظر العالم وكلا من ابعاد التوكيدية والدرجة الكلية للرضا عن الحياة

المعلم	القيمة المقدرة B	الخطأ المعياري B ل	معامل الخطأ المعياري Beta	قيم اختبار (ت)	قيم الدلالة p	قيم الدلالة الإحصائية
الجزء الثابت	٣,٧٠٢	٠,٦٣٣		٥,٨٤٥	٠,٠٠٠	دالة
شجاعة مواجهة الآخرين	-٠,٠٢٣	٠,٠٢٥	-٠,٠٥٣	-٠,٩٣٩	٠,٣٤٨	غير دالة
التفكير النقدي	٠,١٥٥	٠,٠٣٤	٠,١٨٧	٤,٥٢٢	٠,٠٠٠	دالة
تقدير وتدعيم الآخرين	-٠,٠٧١	٠,٠٤٩	-٠,٠٦٥	-١,٤٥٧	٠,١٤٦	غير دالة

## التوكيدية والرضا عن الحياة كمنبئات للتواضع لدى عينة من الراشدين

الدفاع عن الحقوق الخاصة	٠,٣٢٩	٠,٠٣٤	٠,٤١٦	٩,٦١٥	٠,٠٠٠	دالة
الرضا عن الحياة	٠,٤٤٩	٠,٠٥٥	٠,٤٢٨	٨,١٥١	٠,٠٠٠	دالة
معامل الارتباط (ر) = ٠,٦١٥** معامل التحديد (ر <sup>2</sup> ) = ٠,٣٧٩ الخطأ المعياري للنموذج = ٠,٣٧١ قيمة اختبار (ف) = ٤٨,٠١١ درجة الحرية = (٣٩٥, ٥) مستوى الدلالة = ٠,٠٠٠ دالة عند ٠,٠١						

يتضح من الجدول ( ٢٠ ) أنه يمكن التنبؤ بوجهة نظر العالم من خلال كلا من ابعاد التوكيدية والدرجة الكلية للرضا عن الحياة ، ومعادلة التنبؤ تكون علي الشكل الآتي :

$$س = ٠,٠٢٣ - ص + ٠,١٥٥ ع - ٠,٠٧١ ك + ٠,٣٢٩ ن + ٠,٤٤٩ ف - ٣,٧٠٢$$

حيث تعبر س : وجهة نظر العالم ، وتعبر ص : شجاعة مواجهة الآخرين ، وتعبر ع : التفكير النقدي.

وتعبر ك : تقدير وتدعيم الآخرين ، وتعبر ن: الدفاع عن الحقوق الخاصة ، وتعبر ف : الرضا عن الحياة.

• أكدت نتائج الجدول السابق علي معنوية نموذج الانحدار الخطي البسيط حيث أكد علي ذلك قيمة اختبار ف (المحسوبة = ٤٨,٠١١) مما يؤكد علي دلالتها الإحصائية عند مستوي معنوية (٠,٠١) وذلك بدرجات حرية (٣٩٥, ٥).

• أيضا أكدت النتائج علي وجود علاقة طردية بين وجهة نظر العالم ابعاد التوكيدية والدرجة الكلية للرضا عن الحياة حيث أكد على ذلك قيمة معامل الارتباط التي بلغت (ر = ٠,٦١٥) ويرجع ذلك إلى أن كلا من التوكيدية والرضا عن الحياة لهما تأثير كبير على التواضع.

• كما أن التغيرات التي تطرأ علي التواضع ترجع إلى التغيرات التي تطرأ على كلا من التوكيدية والرضا عن الحياة بنسبة (٣٧,٩٪) قوية جدا ولها تأثير كبير - حيث أكد ذلك قيمة معامل التحديد.

ويتضح من الجدول ترتيب تأثير أبعاد التوكيدية والدرجة الكلية للرضا عن الحياة كمتغيرات مستقلة علي المتغير التابع وهو بعد وجهة نظر العالم كما يلي:-

١. الدفاع عن الحقوق الخاصة

٢. الرضا عن الحياة

٣. التفكير النقدي

رابعاً : التنبؤ ببعء انخفاض التركيز حول الذات لمقياس التواضع من خلال الأبعاد

لمقياس التوكيدية والدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة

جدول ( ٢١ )

نتائج اختبار معامل الانحدار المتعدد بين انخفاض التركيز حول الذات وكلا من ابعاد

التوكيدية والدرجة الكلية للرضا عن الحياة

المعالم	القيمة المقدره B	الخطأ المعياري Bl	معامل الخطأ المعياري Beta	قيم اختبار (ت)	قيم الدلالة p	قيم الدلالة الإحصائية
الجزء الثابت	١,٤٠٨	٠,٢٤١		٥,٨٤٢	٠,٠٠٠	دالة
شجاعة مواجهة الآخرين	٠,١١٤	٠,٠٠٩	٠,١٨٨	١٢,١١٩	٠,٠٠٠	دالة
التفكير النقدي	١,٠٨٧	٠,٠١٣	٠,٩٥١	٨٣,١٥٧	٠,٠٠٠	دالة
تقدير وتدعيم الآخرين	٠,٠٧٦-	٠,٠١٨	٠,٠٥٠-	٤,١١٢-	٠,٠٠٠	دالة
الدفاع عن الحقوق الخاصة	٠,٠٨٣-	٠,٠١٣	٠,٠٧٦-	٦,٣٨٠-	٠,٠٠٠	دالة
الرضا عن الحياة	٠,٠٥٦-	٠,٠٢١	٠,٠٣٩-	٢,٦٨٨-	٠,٠٠٧	دالة

معامل الارتباط (ر) = ٠,٩٧٦\*\* معامل التحديد (ر<sup>2</sup>) = ٠,٩٥٣ الخطأ المعياري للنموذج = ٠,٩٥٢  
 قيمة اختبار (ف) = ١٥٨٦,٤٦٢ درجة الحرية = (٣٩٥, ٥) مستوي الدلالة = ٠,٠٠٠ دالة عند ٠,٠١

يتضح من الجدول ( ٢١ ) أنه يمكن التنبؤ بانخفاض التركيز حول الذات من

خلال كلا من ابعاد التوكيدية والدرجة الكلية للرضا عن الحياة ، ومعادلة التنبؤ

تكون علي الشكل الآتي

$$س = ٠,١١٤ + ١,٠٨٧ + ع - ٠,٠٧٦ - ك - ٠,٠٨٣ - ن - ٠,٠٥٦ - ف + ١,٤٠٨$$

## التوكيدية والرضا عن الحياة كمنبئات للتواضع لدى عينة من الراشدين

حيث تعبر س : انخفاض التركيز حول الذات ، وتعبر ص : شجاعة مواجهة الآخرين ، وتعبر ع : التفكير النقدي ، وتعبر ك : تقدير وتدعيم الآخرين ، وتعبر ن : الدفاع عن الحقوق الخاصة ، وتعبر ف : الرضا عن الحياة.

- أكدت نتائج الجدول السابق علي معنوية نموذج الانحدار الخطي البسيط حيث أكد علي ذلك قيمة اختبار ف (المحسوبة = ٤٦٢, ١٥٨٦) مما يؤكد علي دلالتها الإحصائية عند مستوي معنوية (٠,٠١) وذلك بدرجات حرية (٥ ، ٣٩٥).
- أيضا أكدت النتائج علي وجود علاقة طردية بين انخفاض التركيز حول الذات وابعاد التوكيدية والدرجة الكلية للرضا عن الحياة حيث أكد علي ذلك قيمة معامل الارتباط التي بلغت (ر = ٠,٩٧٦) ويرجع ذلك إلى أن كلا من التوكيدية والرضا عن الحياة لهما تأثير كبير على التواضع.
- كما أن التغيرات التي تطرأ علي التواضع ترجع إلى التغيرات التي تطرأ علي كلا من التوكيدية والرضا عن الحياة بنسبة (٩٥,٣٪) قوية جدا ولها تأثير كبير – حيث أكد ذلك قيمة معامل التحديد.

ويتضح من الجدول ترتيب تأثير أبعاد التوكيدية والدرجة الكلية للرضا عن الحياة كمتغيرات مستقلة علي المتغير التابع وهو بعد انخفاض التركيز حول الذات كما يلي:-

١. التفكير النقدي
٢. شجاعة مواجهة الآخرين
٣. الدفاع عن الحقوق الخاصة
٤. تقدير وتدعيم الآخرين
٥. الرضا عن الحياة

خامساً : التنبؤ ببعد معرفة الحدود لمقياس التواضع من خلال الأبعاد لمقياس التوكيدية والدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة.

جدول ( ٢٢ )

نتائج اختبار معامل الانحدار المتعدد بين معرفة الحدود وكلا من ابعاد التوكيدية والدرجة الكلية للرضا عن الحياة

المعالم	القيمة المقدرة B	الخطأ المعياري B ل	معامل الخطأ المعياري Beta	قيم اختبار (ت)	قيم الدلالة p	قيم الدلالة الإحصائية
الجزء الثابت	١٣,٠٨١	١,٠٤٨		١٢,٤٨٢	٠,٠٠٠	دالة
شجاعة مواجهة الآخرين	٠,٠٣٤-	٠,٠٤١	٠,٠٥٨-	٠,٨٤٠-	٠,٤٠١	غير دالة
التفكير النقدي	٠,٠٨٧-	٠,٠٥٧	٠,٠٧٨-	١,٥٢٩-	٠,١٢٧	غير دالة
تقدير وتدعيم الآخرين	٠,٣٠٦	٠,٠٨٠	٠,٢٠٧	٣,٨١١	٠,٠٠٠	دالة
الدفاع عن الحقوق الخاصة	٠,٠٧٢	٠,٠٥٧	٠,٠٦٧	١,٢٦٥	٠,٢٠٧	غير دالة
الرضا عن الحياة	٠,٢٣٢-	٠,٠٩١	٠,١٦٤-	٢,٥٤٨-	٠,٠١١	دالة

معامل الارتباط (ر) = ٠,٢٥٣\*\*  
 معامل التحديد (R<sup>2</sup>) = ٠,٠٦٤  
 درجة الحرية = (٣٩٥, ٥)  
 قيمة اختبار (ف) = ٥,٣٦٧  
 مستوى الدلالة = ٠,٠٠٠  
 الخطأ المعياري للنموذج = ٠,٠٥٢  
 دالة عند ٠,٠١

يتضح من الجدول ( ٢٢ ) أنه يمكن التنبؤ بمعرفة الحدود من خلال كلا من

ابعاد التوكيدية والدرجة الكلية للرضا عن الحياة ، ومعادلة التنبؤ تكون علي

الشكل الآتي

$$س = ٠,٠٣٤- ص - ٠,٠٨٧ ع + ٠,٣٠٦ ك + ٠,٠٧٢ ن - ٠,٢٣٢ ف + ١٣,٠٨١$$

حيث تعبر س : معرفة الحدود ، وتعبر ص : شجاعة مواجهة الآخرين ، وتعبر ع : التفكير النقدي.

وتعبر ك : تقدير وتدعيم الآخرين ، وتعبر ن : الدفاع عن الحقوق الخاصة ، وتعبر ف : الرضا عن الحياة.

## التوكيدية والرضا عن الحياة كمنبئات للتواضع لدى عينة من الراشدين

- أكدت نتائج الجدول السابق علي معنوية نموذج الانحدار الخطي البسيط حيث أكد علي ذلك قيمة اختبار ف (المحسوبة = ٥,٣٦٧) مما يؤكد علي دلالتها الإحصائية عند مستوي معنوية (٠,٠١) وذلك بدرجات حرية (٥, ٣٩٥).
- أيضا أكدت النتائج علي وجود علاقة طردية بين معرفة الحدود وابعاد التوكيدية والدرجة الكلية للرضا عن الحياة حيث أكد علي ذلك قيمة معامل الارتباط التي بلغت (ر = ٠,٨٧٩) ويرجع ذلك إلى أن كلا من التوكيدية والرضا عن الحياة لهما تأثير كبير علي التواضع.
- كما أن التغيرات التي تطرأ علي التواضع ترجع إلى التغيرات التي تطرأ علي كلا من التوكيدية والرضا عن الحياة بنسبة (٤,٦٪) - حيث أكد ذلك قيمة معامل التحديد.

ويتضح من الجدول ترتيب تأثير أبعاد التوكيدية والدرجة الكلية للرضا عن الحياة كمتغيرات مستقلة علي المتغير التابع وهو بعد معرفة الحدود كما يلي:-

١. تقدير وتدعيم الآخرين

٢. الرضا عن الحياة

سادساً : التنبؤ بالدرجة الكلية لمقياس التواضع من خلال الأبعاد لمقياس التوكيدية والدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة

جدول ( ٢٣ )

نتائج اختبار معامل الانحدار المتعدد بين الدرجة الكلية لمقياس التواضع وكلا من ابعاد التوكيدية والدرجة الكلية للرضا عن الحياة

المعلم	القيمة المقدرة B	الخطأ المعياري BJ	معامل الخطأ المعياري Beta	قيم اختبار (ت)	قيم الدلالة p	قيم الدلالة الإحصائية
الجزء الثابت	١٤,٧٥٩	١,٢١٣		١٢,١٦٧	٠,٠٠٠	دالة
شجاعة مواجهة الآخرين	٠,٨٨٦	٠,٠٤٧	٠,٤١٥	١٨,٧٠٢	٠,٠٠٠	دالة
التفكير النقدي	٠,٨٧٧	٠,٠٦٦	٠,٢١٨	١٣,٣٣٣	٠,٠٠٠	دالة
تقدير وتدعيم الآخرين	١,٣٦٠	٠,٠٩٣	٠,٢٥٦	١٤,٦٣٣	٠,٠٠٠	دالة
الدفاع عن الحقوق الخاصة	٠,٩٠١	٠,٠٦٥	٠,٢٣٥	١٣,٧٥٦	٠,٠٠٠	دالة
الرضا عن الحياة	١,٥١٩	٠,١٠٥	٠,٢٩٩	١٤,٤١٠	٠,٠٠٠	دالة
<p>معامل الارتباط (ر) = ٠,٩٥٠** معامل التحديد (R<sup>2</sup>) = ٠,٩٠٣ الخطأ المعياري للنموذج = ٠,٩٠٢                      قيمة اختبار (ف) = ٧٣٣,٣٥٤ درجة الحرية = (٣٩٥, ٥) مستوى الدلالة = ٠,٠٠٠ دالة عند ٠,٠١</p>						

يتضح من الجدول ( ٢٣ ) أنه يمكن التنبؤ الدرجة الكلية لمقياس التواضع

من خلال كلا من ابعاد التوكيدية والدرجة الكلية للرضا عن الحياة ، ومعادلة

التنبؤ تكون علي الشكل الآتي

$$س = ٠,٨٨٦ + ص + ٠,٧٨٨ + ع + ١,٣٦٠ + ك + ٠,٩٠١ + ن + ١,٥١٩ + ف + ١٤,٧٥٩$$

حيث تعبر س : الدرجة الكلية لمقياس التواضع ، وتعبر ص : شجاعة مواجهة الآخرين ، وتعبر ع : التفكير النقدي ، وتعبر ك : تقدير وتدعيم الآخرين ، وتعبر ن : الدفاع عن الحقوق الخاصة وتعبر ف : ، الرضا عن الحياة.

- أكدت نتائج الجدول السابق علي معنوية نموذج الانحدار الخطي البسيط حيث أكد علي ذلك قيمة اختبار ف (المحسوبة = ٧٣٣,٣٥٤) مما يؤكد

التوكيدية والرضا عن الحياة كمنبئات للتواضع لدى عينة من الراشدين

علي دلالتها الإحصائية عند مستوي معنوية (0,01) وذلك بدرجات حرية (395, 5).

- أيضا أكدت النتائج علي وجود علاقة طردية بين الدرجة الكلية لمقياس التواضع وابعاد التوكيدية والدرجة الكلية للرضا عن الحياة حيث أكد علي ذلك قيمة معامل الارتباط التي بلغت (ر= 0,950) ويرجع ذلك إلى أن كلا من التوكيدية والرضا عن الحياة لهما تأثير كبير على التواضع.
- كما أن التغيرات التي تطرأ علي التواضع ترجع إلى التغيرات التي تطرأ علي كلا من التوكيدية والرضا عن الحياة بنسبة (3,90%) قوية جدا ولها تأثير كبير - حيث أكد ذلك قيمة معامل التحديد.

ويتضح من الجدول ترتيب تأثير أبعاد التوكيدية والدرجة الكلية للرضا عن الحياة كمتغيرات مستقلة علي المتغير التابع وهو الدرجة الكلية لمقياس التواضع كما يلي:-

1. شجاعة مواجهة الآخرين

2. تقدير وتدعيم الآخرين

3. الرضا عن الحياة

4. الدفاع عن الحقوق الخاصة

5. التفكير النقدي

#### • مناقشة وتفسير نتائج الدراسة:

أكدت النتائج الإحصائية على صحة الفرض الأول للدراسة الذي ينص على أنه " توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين درجات افراد العينة على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الشعور بالتواضع ودرجاتهم على الدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة ، حيث أن مفهوم الرضا عن الحياة يشمل العديد من المفاهيم الإيجابية التي يجب أن تتوفر لدى الفرد ، والتي من ضمنها التفاؤل والتمتع بوجهة نظر إيجابية نحو العالم ، وكذلك الشعور بالتوافق

الشخصي بما يتضمنه معرفة الإنسان لحدوده الشخصية وقدرته على تقييم ذاته جيداً ، بالإضافة إلى تقييم الفرد لجودة حياته ونقده الإيجابي والسلبي لهذه الحياة : (2000. Psychological Health Demerouti ., et al .) وهي جميعها مفاهيم تقع ضمن (464 – 454 و (Donald, 2011 :107) وهي جميعها مفاهيم تقع ضمن أبعاد التوازن كما حددته تعريفات الدراسة الحالية ، مما ساهم منطقياً في صحة نتائج الفرض الحالي ، بالإضافة إلى أن هناك العديد من الدراسات التي أكدت على العلاقة الارتباطية بين مفهوم الرضا عن الحياة والعديد من السمات الإيجابية للشخصية والتي من ضمنها التوازن مثل دراسة ( Park ., et al 604 : 2004 . ) التي أكدت على ارتباط التوازن بالرضا عن الحياة لدى الأفراد على اعتبار أن التوازن فضيلة تعني قدرة الفرد على ضبط ذاته والتحكم في نفسه ، كما أكدت دراسة ( Halle , 2015 ) و ( Jerzy , 2020 ) على قدرة الرضا عن الحياة في التنبؤ بالرفاهة النفسية للفرد وكذلك ارتفاع مؤشرات السلوك الإيجابي لديه .

وكذلك أيضاً أكدت الدراسة على صحة الفرض الثاني الذي ينص على أنه " توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات افراد العينة على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الشعور بالتوازن ودرجاتهم على الدرجة الكلية لمقياس التوكيدية". وتبدو هذه النتيجة منطقية أيضاً حيث أن التوكيدية تشير لقدرة الفرد عن التعبير عن أفكاره الإيجابية والسلبية بطريقة مباشرة أمام الآخرين ، وعدم الحكم على الآخرين ، والاستمرار في الحفاظ على حقوق الشخص بدون إنكار حقوق الآخرين ، والنجاح في العلاقات مع الأسرة والزملاء (Riley , 2013 : 11-15) وبالتالي يتضح من التعريف ظاهرياً أن هناك بعض أوجه الشبه بين مفهومي التوكيدية والتوازن ، ولقد أكدت دراسات عديدة على العلاقة بين التوكيدية والعديد من السمات الإيجابية مثل

## التوكيدية والرضا عن الحياة كمنبئات للتواضع لدى عينة من الراشدين

دراسة فوهس وآخرون (2015. , et al . vohs ) التي أشارت لارتفاع مؤشر التفتح والمرونة وتحقيق الأهداف في ضوء زيادة التوكيدية لدى الأفراد ، وكذلك دراسة ( تحرير أحمد خليل ، ٢٠٠٩ ) التي أكدت على العلاقة الارتباطية الإيجابية بين الحياء والتوكيدية ، وكذلك دراسة ( نجلاء بكري ياسين ، ٢٠١٨ ) التي أكدت على ارتباط التوكيدية بتقدير الذات لدى الأفراد .

أما فيما يخص نتائج الفروض الثالث والرابع والخامس فقد جاءت نتائج بعض الدراسات متناقضة مع ما توصلت إليه نتائج الدراسة الحالية مثل دراسات ( Berg , Stephen ., & Dodson . 1981 ) و ( Pasquella , Mednick ., & Murry . 1981 ) والتي أكدت نتائجهم على أن الإناث أكثر تواضعاً من الذكور ، بالإضافة أن لديهم مسئولية كبيرة تجاه ما يقومون به من أعمال ، ودراسة جورجينسون ( Jorgenson ., et al . 2011 ) التي أكدت أن مستوى الرضا عن الحياة كان مرتفع لدى الإناث أكثر منه عن الذكور ، أما دراسة أكرم فتحي يونس ( ٢٠١٥ ) فهدفت لمعرفة العلاقة بين سلوك الثرثرة والحساسية الانفعالية والتوكيدية لدى الجنسين ، والتي أكدت على وجود فروق دالة إحصائياً بين الجنسين في التوكيدية لصالح الإناث ، وكذلك دراسة ( حواء إبراهيم أحمد ، ٢٠١٦ ) التي أكدت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المراهقين والمراهقات في مقياس الرضا عن الحياة لصالح الإناث .

وكذلك أكدت نتائج دراسة عباس حنون ونور شاكر ( ٢٠١٨ ) على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الجنس والتواضع لصالح الإناث في حين اتفقت نتائج بعض الدراسات الأخرى مع الدراسة الحالية مثل دراسة جورجينسون ( Jorgenson ., et al . 2011 ) التي أكدت على عدم وجود فروق بين التخصصات ( علمي وأدبي ) في شعور الطلاب بالرضا عن

الحياة ، ودراسة ( مها سليمان الجوهري ، ٢٠١٧ ) التي هدفت لمعرفة العلاقة بين التوكيدية ومستوى التحصيل الدراسي أكدت على عدم وجود فروق بين الذكور والاناث في مستوى التوكيدية وعدم وجود فروق دالة احصائياً في مستوى التوكيدية لدى مرتفعي التحصيل ومنخفضي التحصيل من طلبة المرحلة الاعدادية ، وكذلك دراسة (تحرير أحمد خليل ، ٢٠٠٩) التي أكدت على وجود علاقة ارتباطية طردية بين مستوى الحياء والتوكيدية لدى طالبات الثانوية العامة ، ولم تكن هناك فروق دالة احصائياً بين ذوي التخصصات العلمية والأدبية في متغير التوكيدية ، وكذلك اتفقت نتائج دراسة هيل وآخرون ( Hill ., et al . 2014 ) ودراسة سابماز وآخرون ( Sapmaz ., et al . 2016 ) مع نتائج الدراسة الحالية حيث أكدت نتائجهم على عدم وجود تأثير دال إحصائياً لمتغير النوع أو متغير التخصص الدراسي (علمي /أدبي) أو على درجات الأفراد على مقياس التواضع.

أما دراسة (عبد فرحان محمد . ٢٠١٧ ) التي بحثت في إمكانية التنبؤ بالرضا عن الحياة من خلال العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، فانفقت النتائج نسبياً مع نتائج الدراسة الحالية حيث كان هناك فروق ضئيلة بين الذكور والإناث في الرضا عن الحياة لصالح الذكور.

أما فيما يخص الفرض السادس الذي ينص على أنه " يمكن التنبؤ بدرجات افراد العينة علي مقياس التواضع من خلال درجاتهم علي كلاً من مقياس التوكيدية والرضا عن الحياة" فقد انقسم إلى ستة أجزاء أشار الجزء الأول فيه إلى دلالة التنبؤ ببعده تقييم الذات الدقيق من خلال أبعاد مقياس التوكيدية والدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة ، واختلفت درجة تأثير المتغير المستقل ( أبعاد التوكيدية والرضا عن الحياة ) على المتغير التابع وهو

## التوكيدية والرضا عن الحياة كمنبئات للتواضع لدى عينة من الراشدين

بعد تقييم الذات الدقيق وكان الترتيب حسب قوة التأثير كما يلي: الرضا عن الحياة ، شجاعة مواجهة الآخرين ، تقدير وتدعيم الآخرين ، التفكير النقدي باستثناء بعد الدفاع عن الحقوق الخاصة ، كما أظهرت نتائج الجزء الثاني دلالة التنبؤ ببعدهم اللياقة النفسية من خلال أبعاد مقياس التوكيدية والدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة ، واختلفت درجة تأثير المتغير المستقل ( أبعاد التوكيدية والرضا عن الحياة ) على المتغير التابع وهو بعد اللياقة النفسية وكان الترتيب حسب قوة التأثير كما يلي: تقدير وتدعيم الآخرين ، الدفاع عن الحقوق الخاصة ، شجاعة مواجهة الآخرين ، التفكير النقدي ، باستثناء الرضا عن الحياة ، ثم جاءت نتائج الجزء الثالث تشير لدلالة التنبؤ ببعدهم نظرة العالم من خلال أبعاد مقياس التوكيدية والدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة ، واختلفت درجة تأثير المتغير المستقل ( أبعاد التوكيدية والرضا عن الحياة ) على المتغير التابع وهو بعد وجهة نظر العالم وكان الترتيب حسب قوة التأثير كما يلي: الدفاع عن الحقوق الخاصة ، الرضا عن الحياة ، التفكير النقدي ، باستثناء شجاعة مواجهة الآخرين و تقدير وتدعيم الآخرين ، أما الجزء الرابع فتشير نتائج دلالة التنبؤ ببعدهم انخفاض التركيز حول الذات من خلال أبعاد مقياس التوكيدية والدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة ، واختلفت درجة تأثير المتغير المستقل ( أبعاد التوكيدية والرضا عن الحياة ) على المتغير التابع وهو بعد انخفاض التركيز حول الذات وكان الترتيب حسب قوة التأثير كما يلي : التفكير النقدي ، شجاعة مواجهة الآخرين ، الدفاع عن الحقوق الخاصة ، تقدير وتدعيم الآخرين ، الرضا عن الحياة ، أما الجزء الخامس فأكد على التنبؤ ببعدهم معرفة الحدود لمقياس التواضع من خلال الأبعاد لمقياس التوكيدية والدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة واختلفت درجة تأثير المتغير المستقل ( أبعاد التوكيدية والرضا عن الحياة ) على المتغير التابع وهو

بعد معرفة الحدود وكان الترتيب حسب قوة التأثير كما يلي : تقدير وتدعيم الآخرين ، الرضا عن الحياة باستثناء أبعاد شجاعة مواجهة الآخرين ، التفكير النقدي ، الدفاع عن الحقوق الخاصة ، أما الجزء السادس فأكد على التنبؤ بالدرجة الكلية لمقياس التواضع من خلال الأبعاد لمقياس التوكيدية والدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة ، ويتضح ترتيب تأثير أبعاد التوكيدية والدرجة الكلية للرضا عن الحياة كمتغيرات مستقلة علي المتغير التابع وهو الدرجة الكلية لمقياس التواضع كما يلي : شجاعة مواجهة الآخرين ، تقدير وتدعيم الآخرين ، الرضا عن الحياة ، الدفاع عن الحقوق الخاصة ، التفكير النقدي ، ولعل هذه النتائج تتفق مع ما أشارت إليه العديد من الدراسات العربية والأجنبية مثل : حواء إبراهيم أحمد ، ٢٠١٦ و رباب عبد الحليم أبو زيد . ٢٠١٧ حيثُ التأكيد على الأثر الإيجابي لكل من مفاهيم التوكيدية والرضا عن الحياة على حياة الأفراد ورفاهتهم النفسية و اكسابهم العديد من قوى وفضائل الشخصية الإيجابية ، وكذلك قدم كلاً من Park , Paterson & Seligman أدلة عديدة عن قوى الشخصية وعلاقتها بالرضا عن الحياة ، ومن ضمن هذه القوة حب الاستطلاع Curiosity والأمل Hope والخُب Love والامتنان Gratitude ، والتواضع Humility & Harvey (2004) ، وعلى الجانب الآخر أكدت دراسة كلاً من فارلي و كيم (Farley ., & Kim- Spoon . 2014) على علاقة التوكيدية بعوامل إيجابية عديدة مثل التنظيم الذاتي Self – regulation والأداء الأكاديمي المرتفع High academic performance والتوافق السلوكي Behavioural Adjustment ، حيثُ عبرا عنها بأنها قدرة الإنسان على إقامة علاقات اجتماعية مع الأقران والآخرين بشكل عام ، وهي إحدى

## التوكيدية والرضا عن الحياة كمنبئات للتواضع لدى عينة من الراشدين

المهارات المهمة جداً للأفراد التي تساعدهم على التطور والتوافق ، ومواجهة مشكلاتهم الدراسية.

أما فيما يخص مفهوم التواضع فإن جوهره هو معرفة الذات - Self Knowledge ( Brennan , 2007 : 111 - 128 ) ، وفي ذات السياق ذكر ( Tangeney , 2000 : 33 ) أن مفهوم التواضع يتضمن ستة أبعاد تشمل تقييم الفرد بدقة لقدراته وانجازاته ، والقدرة على التعرف على الأخطاء ، وحدود الفرد لنفسه ، والتفتح على الأفكار أو النصائح الجديدة مع الحفاظ على تصورات الفرد ومعتقداته ، والتركيز المنخفض نسبياً من الفرد على نفسه ، وتقدير قيمة كل شيء حوله وجميعها أبعاد تشترك مع تعريفات التوكيدية والرضا عن الحياة ، وهو الأمر الذي دفع الباحثة من خلال الدراسة الحالية للبحث عن القيمة التنبؤية لكلاً من الرضا عن الحياة والتوكيدية في التواضع لدى الأفراد .

### الخلاصة:

- هدفت الدراسة الحالية لمعرفة العلاقة الارتباطية بين كلاً من التوكيدية والرضا عن الحياة والتواضع ، وكذلك معرفة القيمة التنبؤية لكلاً من متغيري التوكيدية والرضا عن الحياة في متغير التواضع لدى عينة من الشباب ، حيث طبقت الدراسة على ( ٤٠٠ ) من طلاب وطالبات الجامعة ، واستخدمت الباحثة مقاييس تم ترجمتها للعربية وهم مقياس التواضع ومقياس الرضا عن الحياة ، بالإضافة لإعداد مقياس التوكيدية ، وتوصلت الدراسة لوجود علاقة طردية بين التواضع وكلا من التوكيدية والرضا عن الحياة ، كما أن كلا من التوكيدية والرضا عن الحياة لهما تأثير كبير على التواضع.

### التوصيات البحثية والدراسات المقترحة:

في ضوء نتائج الدراسة الحالية، يمكن استخلاص بعض التوصيات لدراسات لاحقة تغطي احتياجات بحثية بارزة، وذلك على النحو التالي:

- دراسة متغير التواصل وفق الثقافة العربية وعلاقته بالعديد من المتغيرات الأخرى، وذلك لندرة الدراسات العربية التي تناولت متغير التواصل بالرغم من أهميته على اعتباره فضيلة وقوة إنسانية إيجابية.
- الاهتمام بدراسة سمات الشخص المتواضع، ومحاولة فك التشابك بين مفهوم التواصل وبعض المفاهيم الخاطئة الأخرى كالدونية مثلاً.
- الاهتمام بالدراسات التدخلية لتنمية متغير التواصل باعتباره أحد قوى الشخصية الإيجابية لدى عينات مختلفة من الشباب والراشدين .
- الاهتمام بدراسة التوكيدية لدى عينات مختلفة وأعمار مختلفة لمحاولة الاقتراب أكثر من المفهوم، وفك الالتباس مع مفاهيم أخرى كالعدوانية مثلاً.
- الاهتمام بمتغير الرضا عن الحياة بشكل عام، وكذلك الاهتمام به وفق أبعاد الحياة الاجتماعية والأسرية والعملية وذلك لأهمية متغير الرضا عن الحياة في شعور الإنسان بالسعادة والرفاهة النفسية.

## المراجع

أكرم فتحي يونس ( ٢٠١٨ ) سلوك الثرثرة وعلاقتة بالحساسية الانفعالية والتوكيدية لدى الجنسين. مجلة كلية الدراسات العليا للطفولة ، جامعة عين شمس ، المجلد ١٨ ، العدد ٦٩ ، ص ٦٠-٣٥

أمثال هادي الحويلة ( ٢٠١٧ ) . الرضا عن الحياة وعالقتة بكل من الاعتقاد في الكفاءة الذاتية والكتئاب والوحدة النفسية لدى عينة من ذوى الإعاقات البصرية بدولة الكويت . مجلة جامعة الشارقة للعلوم الإنسانية والاجتماعية. مجلد ١٥ ، العدد ٢ ، ٣٢٩ - ٣٦٤

إمطانيوس نايف ميخائيل ( ٢٠١١ ) . لثبات و الصدق و البنية العاملة لصورة معربة من مقياس دينر و لارسن و جرفن للرضا عن الحياة . مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس ، كلية التربية : جامعة دمشق ، مجلد ٩ ، عدد ٢ ، ١١-٣٧

تحرير أحمد خليل ( ٢٠٠٩ ) . سمة الحياء وعلاقتها بالتوكيدية وبعض المتغيرات لدى طالبات الثانوية العامة . رسالة ماجستير ، كلية التربية ، الجامعة الإسلامية ( غزة ) ، ١٠-١٦٣ .

حواء إبراهيم أحمد ( ٢٠١٦ ) . الصمود النفسي وعلاقتة بالرضا عن الحياة لدى المراهقين . مجلة البحث العلمي في التربية ، كلية البنات ، جامعة عين شمس ، ١ ( ١٧ ) ٤٨٩ - ٥٠٤ .

حمدي محمد ياسين وهيام صابر شاهين وهند محمد ( ٢٠١٥ ) الحب الوالدي لدى الأمهات البدليات والتوكيدية عند أطفالهن " دراسة تحليلية " . مجلة البحث العلمي في التربية ، لية البنات للآداب والعلوم ، جامعة عين شمس . عدد ( ١٦ ) ، مجلد ( ١ ) ، ١٣٩ - ١٧٤ .

خالد محمود عبد الوهاب ( ٢٠٠٨ ) . تنمية السلوك التوكيدي لدى عينة من مرضى الإدمان ، كلية الدراسات العليا للطفولة ، جامعة عين شمس ، مجلد ١١ ، العدد ٤١ ، ٩٣ - ١٢٩

رباب عبد الحليم أبو زيد ( ٢٠١٧ ) . السمنة وعلاقتها بتقدير الذات والرضا عن الحياة لدى طالبات الجامعة . مجلة كلية البنات للآداب والعلوم والتربية ، جامعة عين شمس ، المجلد الخامس ، العدد ١٨ ، ٥٦٩ - ٥٩٤ .

طريف شوقي فرج ( ١٩٩٣ ) . محددات السلوك التوكيدي : دراسة لحجم ووجهة الأثار ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، العدد ٢٥ / ٧١-٥٤

طريف شوقي فرج ( ١٩٩٨ ) . توكيد الذات مدخل لتنمية الكفاءة الشخصية ، القاهرة ، دار غريب للطباعة والنشر ،

عادل محمود سليمان ( ٢٠٠٣ ) . الرضا عن الحياة وعلاقتها بتقدير الذات لدى مديري المدارس الحكومية ومديراتها في محافظات فلسطين الشمالية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين

عباس حنون و نور شاكر ( ٢٠١٨ ) . الذكاء الإداري وعلاقته بالتواضع لدى مديري الأقسام . مجلة الآداب ، العدد ( ١٢٦ ) ، جامعة بغداد ، ٣٣٨ - ٣٦٥ .

عبد الرحمن بديوي و أحمد صابر الشركسي ( ٢٠١٤ ) . فاعلية برنامج إرشادي لتنمية مهارات التوكيدية و أثره على مهارات الوعي بالمعرفة لدى الطلاب ذوي صعوبات تعلم الرياضيات بالجامعة . مؤسسة التربية الخاصة والتأهيل ، مجلد ١ ، العدد الرابع ، ١٢٨ - ١٨٤ .

عبد الستار إبراهيم ( ٢٠٠٢ ) . القلق قيود من الوهم ، القاهرة ، مكتبة الأنجلو المصرية ، .

## التوكيدية والرضا عن الحياة كمنبئات للتواضع لدى عينة من الراشدين

عبد فرحان محمد ( ٢٠١٧ ) . التنبؤ بالرضا عن الحياة من خلال العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلبة الجامعة . مجلة الآداب ، جامعة زمار ، العدد السادس ، ١٥٥ - ١٨٧ .

كمال إبراهيم مرسي ( ٢٠٠٠ ) . السعادة وتنمية الصحة النفسية ، الجزء الأول ، القاهرة ، دار النشر للجامعات.

مارتن سيلجمان ( ٢٠٠٥ ) . السعادة الحقيقية. ترجمة صفاء الأعسر وآخرون ، القاهرة ، دار العين للنشر.

محمد عبد الحميد فليفل ( ١٩٩٩ ) . التنبؤ بالاستجابات التوكيدية والسلوك العدواني لدى الأبناء من الجنسين من خلال توكيدية وعدوانية والديهم ، مجلة كلية التربية ، جامعة الأزهر ، عدد ( ٨٤ ، ٢٧٣ - ٢٩٧ .

مجدي محمد الدسوقي ( ١٩٩٦ ) . مقياس الرضا عن الحياة . القاهرة ، مكتبة الأنجلو المصرية.

مجدي محمد الدسوقي ( ١٩٩٩ ) . مقياس الرضا عن الحياة . القاهرة ، مكتبة النهضة المصرية.

مجدي محمد الدسوقي ( ٢٠٠٠ ) . دراسة لأبعاد الرضا عن الحياة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من الراشدين

كبار السن . المجلة النفسية للدراسات النفسية ، المجلد الثامن ، العدد ٢٠ .

مصلح مسلم المجالي ( ٢٠١٧ ) . فاعلية برنامج إرشادي قائم على التدريب التوكيدي في تحسين مهارات السلوك القيادي لدى طلبة الفرق والأنشطة الطلابية . دار سمات للدراسات والأبحاث ، مجلد ٦ ، العدد ١١ ، ١-١٢ .

مها سليمان الجوهري ( ٢٠١٧ ) . التوكيدية لدى مرتفعي ومنخفضي التحصيل من طلبة المرحلة الاعدادية ، مجلة كلية التربية ، جامعة بورسعيد ، العدد ٢١ ، ٧٩٤ – ٨١٢ .

نجلاء بكري ياسين ( ٢٠١٨ ) . التوكيدية وعلاقتها بتقدير الذات والصحة النفسية لدى طالبات الجامعة ، مجلة البحث العلمي في الآداب ، كلية البنات للآداب والعلوم التربوية ، جامعة عين شمس ، العدد التاسع عشر : الجزء الأول : ٢٤٣ – ٢٦٨ .

هانم عمر محمود ( ٢٠١٠ ) . فاعلية برنامج ارشادي لتوكيد الذات لدى عينة من الأحداث الجانحين قبل الإفراج عنهم ، رسالة ماجستير ، معهد الدراسات العليا للطفولة ، جامعة عين شمس .

ورد محمد مختار ( ٢٠١٤ ) . الصمود النفسي لدى الطالبة الجامعية وعلاقته بالرضا عن الحياة والتحصيل الدراسي . مجلة كلية البنات للآداب والعلوم ، جامعة عين شمس ، المجلد ( ٢ ) ، العدد ١٥ ، ٢٧ – ٥٧ .

Aghababaei, N. & Arji A. (2014). Well-being and the HEXACO model of personality. *Personality and Individual Differences*, 56, 139-142.

Ames D., & Flynn. (2007). What breaks a leader: the curvilinear relation between assertiveness and leadership. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(2), 307-324. doi: 10.1037/0022-3514.92.2.307

Aquinas, T. (1981). *Summa theologica*. New York, NY: Christian Classics.

Alberti, R. and Emmons, M. (2012). *Your Perfect Right (9th Ed.)*. Atascadero, CA: Impact Publishers.

Baumeister, R. F., & Ilko, S. A. (1995). Shallow gratitude: Public and private acknowledgement of external help in accounts of success. *Basic and Applied Social Psychology*, 16, 191-209.

Berg, J. H., Stephan, W. G., & Dodson, M. (1981). Attributional modesty in women. *Psychology of Women Quarterly*, 5, 711-727.

Bollinger, R.A., Kopp, K.J., Hill, P.C. and Williams, J. (2006). *Validation of a measurement of dispositional humility*. Poster presented at the annual meeting of the American Psychological Association, New Orleans, LA

Brennan, J. (2007). Modesty without illusion. *Philosophy and Phenomenological Research*, 75(1), 111–128.

Costa, P. T., Jr., & McCrae, R. R. (1992). *Revised NEO Personality Inventory (NEO PI-R) and NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI) Professional Manual*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.

Chen , S ., Bond , M ., Chan ,B ., Tang , D ., & Buchtel , E . ( 2009 ) . Behavioral Manifestations of Modesty . *Journal of Cross-Cultural Psychology* , 40 ( 4 ) , 603 – 626.

Davis, D. E., Hook, J. N., Worthington, E. L., Van Tongeren, D. R., Gartner, A. L., Jennings, D. J., et al. (2011). Relational humility: Conceptualizing and measuring humility as personality judgment. *Journal of Personality Assessment*, 93(3), 225–234.

Demerouti, E., Bakker, A. B., Nachreiner, F., & Schaufeli, W. B. (2000). A model of burnout and life satisfaction amongst nurses. *Journal of advanced nursing*, 32(2), 454-464.

Demirbilek, M., & Otrar, M. (2014). The examination of the assertiveness levels and selfrespect of adolescents with single parent and whole family. *International Online Journal of Educational Sciences*, 6(1), 1–7. doi:10.15345/iojes.2014.01.001

Deiner, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American psychologist*, 55(1), 34.

---

Diener , E . Emmons , R . Larsen , R ., & Griffin , S ( 1985 ) . The Satisfaction with Life Scale .*Journal of Personality Assessment* , 49 ( 1 ) , 71 – 75.

Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In C. R. Snyder & S. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 463-473). London: Oxford University Press.

Diener, E.D. and Rahtz, D.R. (2000). *Advances in quality of life theory and research*, Kluwer Academic Publications, Boston.

Diener , E.Scollon , C., Lucas , R.(2003).The evolving concept of subjective well-being: the Multifaceted nature of happiness. *Elsevier Science* , 15, 187-219.

Dietz. L, Jennings. K & Abrew. A (2005). Social skill in self-assertive strategies of toddlers with depressed and nodepressed mothers. *Journal of Genetic Psychology*, 166(1), 94-116.

Donald , S ( 2011 ) . Relationships of personality , affect , emotional intelligence and coping with student stress and academic success : Different patterns of association for stress and success Original . *Research Article Learning and individual Differences* , ( 14 ) , 105 – 117.

---

Donohue, Brad; Teichner Gordon; Azrin, Nathan; Weintraub, Noah; Crum, Thomas A. ; Murphy, Leah & Silver, Clayton (2003). Initial reliability and validity of the life satisfaction scale for Problem youth in a sample of drug abusing and conduct disordered youth. *Journal of Child and Family Studies*, vol. 12 (4), 453 - 464.

Dwiwardani, C ( 2011) . Humility and self-esteem: Exploring the relationship and issues of measurements. Biola University, ProQuest Dissertations Publishing.

Eaves , D ( 2019 ) . *Growing After Survival : Resilience , Humility , Gratitude , And spiritual transcendence among Breast Cancer Survivors* . Dissertation and Theses ( PHD ) .

Exline, J. J., & Geyer, A. L. (2004). Perceptions of humility: A preliminary study. *Self and Identity*, 3(2), 95–114. doi:10.1080/13576500342000077

Farley, J. P., & Kim-Spoon, J. (2014). The development of adolescent self-regulation: Reviewing the role of parent, peer, friend and romantic relationships. *Journal of Adolescence*, 37(4), 433–440. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2014.03.009>.

---

Fennell,M(2019). *Social Orientation and Spiritual Transcendence as Predictors of Intellectual Humility Within a Multicultural Context* . A Dissertation Doctor of Psychology.

Fischer , M ( 2016 ) . *The relationships Among Modesty , Self objectification , Body shame and Eating disorder symptoms in Jewish Women* , Hofstra University . PhD.

Fredrickson, B.(2001). The role of positive emotions in positive psychology .*American Psychologist* , 56 (3), 226-281.

Grenberg, J ( 2007 ) . Précis of Kant and the Ethics of Humility: A Story of Dependence, Corruption and Virtue . *Philosophy and Phenomenological Research* . **75 (3) , 622-623.**

Halle , J ( 2015 ) *Appreciation and life satisfaction : Does appreciation uniquely predict life satisfaction above gender , coping skills , Self – Esteem , and Positive Affectivity?* . A dissertation of Doctor Of Psychology . The State University Of New Jersey.

Harvey, J. H., & Pauwels, B. G. (2004). Modesty, humility, character strength, and positive psychology. *Journal of Social & Clinical Psychology*, 23, 5, 620–623.

Hill , p., Dwiwardani , C ., Bollinger , R ., Hook , J ., & Davis , D . ( 2014 ) . *Virtues Develop From a Secure Base: Attachment and*

---

Resilience as Predictors of Humility, Gratitude, and Forgiveness.  
*Journal of psychology & Theology*. 42 ( 1 ) . 83- 90.

Hill, P.C., Seybold, K.S., & Welton, G.L. (2003). *Humility, empathy, and blame in the forgiveness decision*. Paper presented at the mid-year meeting of Division 36 (Psychology of Religion) of the American Psychological Association, Baltimore, MD.

Hopkins, J. (2012): The effect of assertiveness training on educational anxiety in students. *Journal of Sabena University of Medical Sciences*; 82(18): 90

Jerzy, T ., Maciej , C ., & Jolanta , C ( 2020 ) . Reaction to the COVID-19 Pandemic: The Influence of Meaning in Life, Life Satisfaction, and Assumptions on World Orderliness and Positivity. *Journal of Loss and Trauma; Abington* (May 21, 2020).

Jorgenson, Sh. et al., .(2011). College satisfaction and academic success: A comparison by sex and disability. Official International Research. Dawson College.

Joy , A ( 2015 ) . *forgivness and humility: Protective factora a gainst racial Microaggressions* . A Dissertation Presented to the Faculty of the Rosemead School of Psychology.

## التوكيدية والرضا عن الحياة كمنبئات للتواضع لدى عينة من الراشدين

Judge, T. Locke, E . Joyce , E ., & and Erez , A ( 2005 ) . Core Self-Evaluations and Job and Life Satisfaction: The Role of Self-Concordance and Goal Attainment . *Journal of Applied Psychology* . 90 (2) , 257 – 268

Krapu, Thomas M.; Meinke, Lynn; Kramer, Lisa; Friedman, Roy; Voda, John. (2006). *The Life Satisfaction Survey (LSS): Development of the Instrument*. In: Proceedings of the fourth International Coach Federation Coaching Research Symposium, by Bennett, J.L. & Campone, F. (Eds.) Lexington, KY: International Coach Federation.67-83.

Krause , N ., & Hayward, R ( 2015 ) . Humility , Compassion , and Gratitude to God : Assessing the relationship among Key religious Virtues . *Psychology of religion and spirituality* , 7 ( 3 ) , 192 – 204.

Leary, M. (1996). *Self-presentation: Impression management and interpersonal behavior*.

Madison, WI: WCB, Brown & Benchmark Publishers.

Leary, M., & Guadagno (2011) . *The role of Hypo – egoic self – processes in optimal functioning and subjective Well – being ( in )* Kennon M . Sheldon , Todd B. Kashdan & Micheal F Steger ( Eds) *Designing Positive Psychology : Taking Stock and Moving Forward* , New york : Oxford University Press.

Lee, K., & Ashton, M. C. (2006). Further assessment of the HEXACO Personality Inventory: Two new facet scales and an observer report form. *Psychologist Assessment*, 18, 182-191.

MacIntyre, A. (1984). *After virtue* (2nd ed.). Notre Dame, IN: Notre Dame University Press.

Majia , A ( 1999 ) . Assertiveness levels and the effects of assertiveness training on non – offending mothers of victims of intrafamill child sexual . A Dissertation Presented to the Faculty of the California Graduate Institute.

Minarik, Susan, (2013): [www.positive-living-now.com](http://www.positive-living-now.com)

Mitchell & Terence, (2005): *Expressed Humility in Organizations Implications for Performance, Teams, and Leadership*, U. of W. The State University of N.Y

Morris, J. A., Brotheridge, C.-M., & Urbanski, J. C. (2005). Bringing humility to leadership: Antecedents and consequences of leader humility. *Human Relations*, 58(10), 1323–1350.

---

Murphy , J ( 2007 ) . *The influence of self – Esteem, General assertiveness, and sexual assertiveness on the experirnce of sexual corection* . Masters of Education.University of Kansas.

Paine, J ., Sandage , S ., Rupert , D ., & Bronstein , M ( 2015 ) . Humility as a psychotherapeutic virtue : Spiritual . Philosophical , and psychological Foundations . *Journal of Spirituality in Mental Health* . 17 , 3- 25.

Park , N ., Paterson , C ., & Seligman , M ( 2004 ) . Strength of character and well – being . *Journal of social and clinical Psychology* , 23 ( 5 ) , 603 – 619.

Pasquella, M. H., Mednick, M. T., & Murray, S. R. (1981). Causal attributions for achievement outcomes: Sex-role identity, sex and outcome comparisons. *Psychology of Women Quarterly*, 5, 586-589.

PETERSON , C ., & SELIGMAN, M( 2004 ) . *Character Strengths and Virtues. A Handbook and Classification*. OXFORD UNIVERSITY PRESS.

Pipas, M. D., & Jaradat, M. (2010). Assertive communication skills. *Annales Universitatis Apulensis: Series Oeconomica*, 12(2), 649–656.

Plenty, S., stberg, V., Almquist, Y. U., Augustine, L., & Modin, B. (2014). Psychosocial working conditions: An analysis of emotional symptoms and conduct problems amongst adolescent students. *Journal of Adolescence*, 37(4), 407–417. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2014.03.008>.

Polit (2007): *Sense of coherence and life satisfaction in people suffering from mental health problems*, The University of Bergen, Norway, Allkopi.

Perkins, A ( 2018 ). *Relational Humility and Observed Other-Oriented Emotional Regulation* . A Dissertation Doctor of Psychology .

QUIROS , A ( 2006 ) . The Development, construct validity , and clinical utility of the healthy humility inventory . Doctor Of Philosophy .

Riley, J. (2013): *Occupational and Environmental Health Nursing: Concepts and practice*, Philadelphia: Saunders 2nded, pp. 11-15.

Rowatt, W. C., Powers, C. Targhetta, V., Comer, J., Kennedy, S. & LaBouff, J. (2006). Developmental and initial validation of an implicit measure of humility relative to arrogance. *The Journal of Positive Psychology*, 1, 198-211.

---

Sam , D ( 2001 ) . Satisfaction with life among international students : *An exploratory study . Social Indicators Research . 53 . 315 – 337.*

Sapmaz, F., Yildirim , M ., Topçuoğlu , p ., Nalbant , D ., & Sızı , U ( 2016 ) . Gratitude, Forgiveness and Humility as Predictors of Subjective Well-being among University Students . *International Online Journal of Educational Sciences*, 8 (1), 38 – 47.

Sarkova, M., Bacikova-Sleskova, M., Orosova, O., Geckova, A. M., Katreniakova, Z., Klein, D., et al. (2013). Associations between assertiveness, psychological well-being, and self-esteem in adolescents. *Journal of Applied Social Psychology*, 43(1), 147–154. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2012.00988.x>.

Sipe, J. W. & Frick, D. M. (2009). Seven pillars of servant leadership: Practicing the wisdom of leading by serving. Mahwah, NJ: Paulist Press.

Stankov, L. (2013). Depression and life satisfaction among European and Confucian adolescents. *Psychological Assessment*, 25(4), 12-20.

Tangney, J. P. (2000). Humility: Theoretical perspectives, empirical findings and directions for future research. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 70–82.

Tangney, J. P. (2005). Humility. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 411–429). New York, NY: Oxford University Press.

Tetlock, P. E. (1980). Explaining teacher explanations of pupil performance: A self-presentation interpretation. *Social Psychology Quarterly*, 43, 283-290

Townend , A ( 2007 ) . *Assertiveness and diversity* . New York : Palgrave Macmillam.

Vagos, P., & Pereira, A. (2010). A proposal for evaluating cognition in assertiveness. *Psychological Assessment*, 22(3), 657–665. doi:10.1037/a0019782

Vagos, P., & Pereira, A. (2019). Towards a Cognitive-Behavioral Understanding of Assertiveness: Effects of Cognition and Distress on Different Expressions of Assertive Behavior. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy* , 37 (2), 133-148. doi.org/10.1007/s10942-018-0296-4

Vohs, Kathleen D. & Park, Jikyung & Schmeichel, Brandon J. (2015). Self – off Imation can enable goal disengagement. *Journal of personality and social psychology*, 104 (1), 14 – 27.

Wasserfallen, J., Moinat, M., Halabi, G., Sandan, P., Pernege, T., Fledman, H.,... Wauters, J. (2006). Satisfaction of patients on chronic hemodialysis and peritoneal dialysis. *Swiss Medical Weekly*, 136, 210-217.

Williams, Chris (2001). *Overcoming depression: A five areas approach*. Arnold publishers, London .

Windschil , T ., & Mark , L ( 2001 ) . Using simulation in the middle school : Does assertiveness of dyed partners in fluency conceptual change ? . *Journal of Educ . 1 ( 23 )* , 17 – 32.

Worthington, E. L. (2008). Humility: The quiet virtue. *Journal of Psychology and Christianity*, 27(3), 270-273.

Worthington, E. L., Jr., & Allison, S. T. (2018). *Heroic humility: What the science of humility can say to people raised on self-focus*. Washington, DC: American Psychological Association.

Worthington, E. L., Jr., Davis, D. E., & Hook, J. N. (Eds.) (2017). *Handbook of humility: Theory, research, and applications*. New York, NY: Routledge.

---

Wosinska, W., & Dabul, A. J., Whetstone-Dion, R., & Cialdini. (1996). Self-presentational responses to success in the organization: The costs and benefits of modesty. *Basic and Applied Social Psychology*, 18, 229-242.

Yoshioka, M. (2000). Substantive differences in the assertiveness of low-income African, American, Hispanic, and Caucasian women. *Journal of Psychology*, 134(3), 243-246.

Žiaran, P ., Kučerová, R ., Melasová, K ., & Pokorná , H ( 2015 ) . Humility and Modesty in Leadership – a Bibliometric Perspective. *Acta Universitatis Agriculturae et Silviculturae Mendelianae Brunensis* . 36 (6) , 2221 – 2228 .

## التوكيدية والرضا عن الحياة كمنبئات للتواضع لدى عينة من الراشدين

### ملاحق الدراسة

#### ملحق رقم (١) مقياس التوكيدي

م	العبارات	أوافق	أحياناً	أرفض
١	أعبر عن رأيي بسهولة أمام الآخرين.			
٢	لدي القدرة على الدفاع عن حقوقي.			
٣	أقبل ثقافة الاختلاف مع الآخر.			
٤	أفكر في إيجابيات وسلبيات الأمور معاً.			
٥	قد ألجأ للكذب للحصول على حقوقي.			
٦	أرفض قبول فكرة على علتها دون منطق.			
٧	أواجه السخافات التي أتعرض لها من الآخرين.			
٨	يُمكنني ضرب شخص اعتدى على حقي.			
٩	أبادر بعمل أشياء إيجابية.			
١٠	لدي القدرة على التفاوض مع الآخرين.			
١١	لدي القدرة على الرد على حماقات الآخرين بأسلوب مهذب .			
١٢	أحافظ على حقوقي جيداً.			
١٣	أدعم الأشخاص الناجحين حولي.			
١٤	يمكنني التنازل عن أشياء غير مهمة للوصول لأمر أهم .			
١٥	إذا احتاجت مشورة أحد أذهب إليه فوراً وأسأله.			
١٦	يُمكنني مناقشة شخص بيني وبينه خلاف بشكل متحضر.			
١٧	أرى أن نجاح شخص آخر يعني فشلي.			
١٨	يُمكنني حل النزاعات وتسوية المشكلات بالحوار مع الآخر.			
١٩	أتحدث عن مشاعري أمام الآخرين بسهولة.			
٢٠	أتجنب انكار حقوق الآخرين مقابل أن أحصل على حقي.			
٢١	بإمكانني ذكر إيجابيات الأشخاص الذين أتعامل معهم أمام الآخرين.			
٢٢	أتعمد فهم شخصية الآخر قبل مناقشته.			

فيما يلي مجموعة من العبارات برجاء التكرم بقراءة كل عبارة واستيعابها جيداً ، ثم ضع علامة ( √ )

تحت الاختيار المناسب من وجهة نظرك .

ملحق (٢) مقياس الرضا عن الحياة

فيما يلي مجموعة من العبارات برجاء التكرم بقراءة كل عبارة واستيعابها جيداً ، ثم ضع علامة ( √ ) تحت الاختيار المناسب من وجهة نظرك .

م	العبارات	أوافق	أحياناً	أرفض
١	ظروف حياتي وأحوالي بصفة عامة ممتازة.			
٢	أنا راضي عن حياتي.			
٢	لقد حصلت على الأشياء المهمة التي أريدها في الحياة .			
٤	إذا عشت حياتي مرة أخرى فغالباً لا أود أن أغير فيها شيء.			

ملحق (٣) مقياس التواضع

م	العبارات	أوافق	أحياناً	أرفض
١	لدي وعي جيد عن الأشياء التي أقوم بها سواء كانت سيئة أو جيدة			
٢	أتقبل النصيحة من أشخاص آخرين بسهولة.			
٣	أعتقد أن هناك قوى أعظم من فهمي وتخيلي.			
٤	أبذل قصارى جهدي في عمل الأشياء ، ولكن أدرك أنه مازال هناك الأكثر مما أبذله في مجالات أخرى عديدة.			
٥	في ظل ما أنجزه الآخرون ، يُعتبر ما قدمته من إنجازات ضئيل جداً			
٦	عندما يظلمني أحد .. أجد صعوبة بالغة في نسيان هذا الظلم.			
٧	أبحث دائماً عن طرق لتحسين وتنمية ذاتي.			
٨	يُمكنني بصدق تقييم نقاط قوتي وضعفي.			

التوكيدية والرضا عن الحياة كمنبئات للتواضع لدى عينة من الراشدين

٩	إذا حاول شخص أن يجعلني أتصرف بشكل أفضل يجد مني مقاومة شديدة.
١٠	أتجنب التفكير كثيراً في طريقة تعامل الناس معي بالشكل الذي أستحقه.
١١	أجد أن من حقي أن أحصل على امتيازات أكثر من الآخرين.
١٢	يستطيع العقل البشري فهم جزء بسيط فقط من الواقع من حوله.
١٣	لدي وعي جيد بما أقوم به من أفعال سيئة.
١٤	أتقبل مقترحات الآخرين بشأن تعديل كيفية الأشياء التي أقوم بها.
١٥	يُمكنني التعلم من أشخاص آخرين.
١٦	أشعر بالتعاسة إذا فشلت في الحصول على كل ما أريد.
١٧	أظن أنني أنظر لنفسي في المرآة أكثر من أي شخص آخر.
١٨	أتعجب من قدرات أشخاص آخرين.
١٩	عندما يشير شخص إلى أخطائي أشعر بعدم الراحة.
٢٠	أظن أن هناك آخرين قدموا للعالم اسهامات وانجازات عظيمة.
٢١	هناك قوى في العالم تتجاوز حدود الفهم أو العقل البشري.
٢٢	أعلم أن هناك أشخاص ومناطق أخرى كثيرة في الحياة لا أعرفها.
٢٣	الكثير مما أقوم به في الحياة لا يهم كثيراً بالمقارنة بما يقدمه الآخرون .
٢٤	أتحمس كثيراً لإنجاز الآخرين.
٢٥	أعرف جيداً أن حدود علمي عن هذه الحياة ضئيل جداً.
٢٦	يرجع نجاحي بالكامل إلى مجهودي وقدراتي.
٢٧	غالباً أتفاجأ بنفسني عندما أقوم بعمل شيء أفضل مما كنت

د. ساره حسام الدين مصطفى

			أتصور عمله.	
			عندما تُعرض أفكار أمامي ، أشعر بأنني مثقف.	٢٨
			أعتقد أن هناك حقائق تتجاوز ما أستطيع رؤيته أو سماعه بنفسي.	٢٩
			كثيراً ما أشعر بالفشل عن أدائي في مواقف مختلفة.	٣٠
			أؤمن بأشياء حتى ولو لم أستطع رؤيتها بعيني.	٣١
			أحاول أن أفكر في نقاط ضعفي وأوجه قصوري من أجل تحسين ذاتي.	٣٢
			أرى نفسي جزءاً صغيراً في هذا العالم.	٣٣