"بناء مقياس أساليب الحياة الشائعة لدى طلبة المرحلة الاعدادية لمدينة الموصل"

عمر فوزي ذنون شكرجي
مديرية تربية نينوى، جامعة الموصل، كلية التربية الأساسية، نينوى، العراق

اياد محمد يحيى حنون
مديرية تربية نينوى، جامعة الموصل، كلية التربية الأساسية، نينوى، العراق

البريد الإلكتروني Email : omar.23bep86@student.uomosul.edu.iq

الكلمات المفتاحية: بناء، مقياس أساليب، الحياة الشائعة.

كيفية اقتباس البحث

شكرجي، عمر فوزي ذنون ، اياد محمد يحيى حنون، "بناء مقياس أساليب الحياة الشائعة لدى طلبة المرحلة الاعدادية لمدينة الموصل"،مجلة مركز بابل للدراسات الانسانية، تشرين الثاني ٢٠٢٦، المجلد:١٦ ،العدد:١١ .

هذا البحث من نوع الوصول المفتوح مرخص بموجب رخصة المشاع الإبداعي لحقوق التأليف والنشر (Creative Commons Attribution) تتيح فقط للآخرين تحميل البحث ومشاركته مع الآخرين بشرط نَسب العمل الأصلي للمؤلف، ودون القيام بأي تعديل أو استخدامه لأغراض تجارية.

مفهرسة في Indexed
IASJ

مسجلة في Registered
ROAD

Developing a scale for common lifestyles among middle school students in Mosul

Omar Fawzi Dhunoun Shukerji
Nineveh Education Directorate, University of Mosul, College of Basic Education, Nineveh, Iraq

Iyad Muhammad Yahya Hanoun
Nineveh Education Directorate, University of Mosul, College of Basic Education, Nineveh, Iraq

Keywords : Structure, a scale of methods, everyday life.

How To Cite This Article
Shukerji, Omar Fawzi Dhunoun, Iyad Muhammad Yahya Hanoun, Developing a scale for common lifestyles among middle school students in Mosul,Journal Of Babylon Center For Humanities Studies, November 2026,Volume:16,Issue 11.

This is an open access article under the CC BY-NC-ND license (http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License.

Abstract:

The current research aims to develop a scale for measuring common lifestyles among middle school students and to identify the level of these lifestyles within the research sample. The statistical variance sample consisted of 400 middle school students (male and female). Twenty-four middle schools were randomly selected to suit the overall research population, comprising 12 boys' schools and 12 girls' schools. Eight schools were then selected for the statistical variance sample. After the variance testing, the scale's reliability was tested using Cronbach's alpha and the test-retest method. The scale was administered to a sample of 50 students, and after 14 days, it was retested. The sample size was [missing information]. The basic research sample consisted of 984 male and female students from the preparatory stage in Mosul. The researcher

developed a scale for common lifestyles after reviewing previous literature, theories, and studies. The scale comprised 40 items divided into 4 domains, each with 10 items. Each item corresponded to four alternatives (always applies – sometimes applies – rarely applies – does not apply) with weights of 1, 2, 3, and 4. To establish face validity, psychometric properties such as validity and reliability were determined. The reliability of the common lifestyles scale was 0.74, and Cronbach's alpha coefficient was 0.76.

الملخص

يهدف البحث الحالي ، الى بناء مقياس أساليب الحياة الشائعة لدى طلبة المرحلة الاعدادية ، والتعرف على مستوى أساليب الحياة الشائعة لدى عينة البحث ، وكانت عينة التميز الاحصائية مكونه من (٤٠٠) طالب وطالبة من طلبة المرحلة الاعدادية ، تم اختيار (٢٤) مدرسة اعدادية بطريقة عشوائية تلائم مجتمع البحث الكلي بواقع (١٢) مدرسة ذكور و(١٢) مدراس إناث ، وتم اختيار (٨) مدارس لعينة التميز الاحصائي ، وبعد اجراء التميز تم اختبار ثبات المقياس بطريقة الفا كرونباخ وطريقة اعادة الاختبار ، حيث تم تطبيق المقياس على عينة مكونه من (٥٠) طالب وبعد (١٤) يوم تم اعادة الاختبار ، وبلغت عينه البحث الاساسية (٩٨٤) طالب وطالبة ، من طلبة المرحلة الاعدادية لمدينة الموصل ، وقام الباحث ببناء مقياس أساليب الحياة الشائعة بعد الاطلاع على الأدبيات والنظريات والدراسات السابقة ، فتكون المقياس من (٤٠) فقرة مقسمه الى (٤) مجالات ، لكل مجال (١٠) فقرات ، ويقابل كل فقرة اربعة بدائل (تنطبق على دائماً – تنطبق على احياناً – تنطبق على نادراً – لا تنطبق على) وبالأوزان (٤ – ٣ – ٢ – ١) ، ولاستخراج الصدق الظاهري وتم استخراج الخصائص السياكومترية من صدق وثبات ، اذ بلغ ثبات مقياس أساليب الحياة الشائعة ، (٧٤) ، معامل الفا كرونباخ لمقياس أساليب الحياة (٠.٧٦) درجة.

الاهداف:

١-بناء مقياس أساليب الحياة الشائعة لدى طلبة المرحلة الاعدادية لمدية الموصل.

٢-التعرف على مستوى أساليب الحياة الشائعة لدى طلبة المرحل الاعدادية في مدينة الموصل.

الفصل الاول

أهمية البحث والحاجة الية

وتعد اساليب الحياة الشائعة من المفاهيم الاساسية في علم النفس الفردي فمشاعر الفرد واتجاهاتهُ وسلوكياتهُ وسماتهُ الشخصية ، تعبر عن فرديتهُ فضلاً عن دوافعهِ واهدافهُ وتحدد مساهمتهُ في بناء المجتمع(**Corey,2010:22**).

واشار بوفون١٩٩٩ (Pofon,1999) ، إلى أهمية الأساليب والكلمات والألفاظ في حياة الإنسان حيث إنه جعل الأساليب جزاً لا يتجزأ من شخصية الإنسان وحياتهِ ، فمن خلال الأساليب يتم الكشف عن طبيعة الانسان وأسرارهُ ، وخفاياهُ ومكنوناتهُ ، وموروثه الثقافي وطريقة تفكيره ، وتحليلهُ لأحداث ، وللأساليب مكانهَ كبيرة في حياة الانسان واستخداماتهُ اليومية ، فالأسلوب المتعاون هو بوابة للعبور الى عقول وقلوب الاخرين دون استئذان ، حيث يكتسب المحبة وتدوم المودة بينه وبين الاخرين(**المحمدي ،٢٠١٧ : ٢٣**).

وتعد الخبرات داخل افراد العائلة والعلاقات بين الاخوة تساهم في تشكيل اساليب حياة الفرد ، وان الافراد يتصرفون وفقا لـ أسلوب الحياة الذي ينشأ في سن مبكرة جداً ، ويتخذ أو يتشكل أسلوب حياته المميزة تبعاً للهدف الذي يريد تحقيقه ، والذي ينمو معهُ ويتسع من خلال تفاعلهُ مع أبوية واخوته وتكيفه مع بيئته ، وما يبذله من جهود من خلال تفاعله مع محيطهِ الاجتماعي، وفي هذا الصدد يرى استيورات واستيورات٢٠٠٦ (Stewart&Stwart,2006) ، بأن أفضل طريقة لمعرفة اسلوب حياة الفرد وفهمه هو دراسة ذكرياته في مرحلة الطفولة ، حيث أن الاسرة تؤدي دورا أساسياً ومهم في تشكيل حياة الطفل وتطور أسلوبه (**Stewart&Stwart,2006:77**).

ويعد الاهتمام بأساليب الحياة أمراً حتمياً في الوقت الحاضر نتيجة للحياة السريعة التطور في مجالات العلوم والتكنلوجيا ، فاختيار الشخص لأسلوب حياته واكتسابه المهارات المناسبة لا دراتها بفاعلية ، يساعده في المحافظة على صحتهُ النفسية ، وزيادة كفاءتهُ الذاتية ، فيتحقق التوازن لدية وينعكس ذلك على المجتمع الذي يعيش فيه ومن هنا يمكن القول بأن اساليب الحياة ، هي الطريقة التي تقود الفرد الى اهدافهُ في الحياة ، والتي تعد ذات معنى بالنسبة اليه ، فتنعكس بالفائدة عليه ، وعلى من حوله ، أو سلبيه تنعكس عليه بالضرر، وأن لكل فرد أسلوبه الحياتي الخاص به (**Canel,2016:883**).

ويذكر آدلر١٩٣٧(Adler,1937) ، أن الفرد هو جزء مكمل للنظام الاجتماعي ، وأن الشخصية لا يمكن فهمها إلا من خلال النظرة الشمولية والمتكاملة للفرد ، والنظام الاجتماعي الذي يعيش فيه ، كما يؤكد على ان الافراد لديهم رغبة ملحة في الانتماء للمجتمع ، والوصول إلى مكانة واسلوب حياتي ذات معنى (**AL khalidi,2008,293**).

و يعد الاهتمام بأساليب الحياة أمراً ملحاً في الوقت الحاضر نتيجة لتسارع إيقاع حياتنا وكذلك التطور التكنولوجي ، مما أوجب على الأنسان اختيار أسلوب مناسب واكتساب مهارات أساسية لأدراه حياتهِ بفاعلية والحفاظ على صحته وتوافقه النفسي والاجتماعي وبذلك ، تعد أساليب الحياة بمثابة الطرائق التي تقود الانسان التي تحقيق اهدافهِ في الحياة (سليمان ، ٢٠٠٨، ٦٩).

تحديد المصطلحات :

أساليب الحياة الشائعة / عرفها كل من :

١-بيير بورديو١٩٧٦(Pierre Bourdieu,1979):

"هو تعبير عن العادات والتفضيلات التي تتشكل من خلال الموقع الاجتماعي للفرد ، ويرى بورديو أن أساليب الحياة تعكس الطبقة الاجتماعية وتستخدم كأدوات للتميز الاجتماعي"(Bourdieu,p.1976).

٢-منظمة الصحة العالمية (W.H.O,1986):

"هي أساليب الاختيارات الحياتية للإفراد من البدائل المتاحة حسب ظروفهم الاجتماعية والاقتصادية ومدى سهولة تمكنهم من اختيار بعض منها" (W.H.O,1986:89).

٣-التعريف النظري : قام الباحث بتبني تعريف ادلر١٩٣٧(Adler1937) لأساليب الحياة وهي:

يرى ادلر ان لكل فرد اسلوب حياة خاص بيه يختلف فيه عن اساليب حياة الافراد الاخرون ، ويفسر سلوكيات الانسان من خلال مخطوطة حياته التي أخطتها في طفولته المبكرة حيث يعبر من خلاله عن هويته الفردية ،(Schltz.D.p.,&suhultz,S.E.2009:144).

التعريف الاجرائي:

هيا أساليب الحياة الشائعة لدى طلبة المرحلة الاعدادية وتتمثل بالدرجة الكلية التي يحصل عليها الطلبة من افراد عينة البحث على مقياس اساليب الحياة الشائعة المعد من قبل الباحث .

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

أن الناس يطورون طريقتهم الخاصة في الحياة ، ويظهرون طريقة لتحقيق أهدافهم في الحياة ، وبالتالي هم مسؤولون عن سلوكهم ومسؤولون عن اجراء أي تغيرات فيها وتلعب البيئة دوراً في تشكيل حياة الفرد والأسرة(rule&bishop,2013:45).

وقد تتوحد الشخصية الإنسانية من خلال تطوير أساليب الحياة الشائعة ، أي من خلال تطوير أفكار الانسان وقناعتهَ ومواقفهُ وافعالهُ ، وهي عبارة عن التغيرات التي تطور قدراتهُ وتعكس خطتهٌ في الحياة لتحقيق ذلك ، وتساعدهُ للوصول نحو الهدف ، ما يختاره الفرد بنفسة ومن ضمن هذه الأهداف نظرة شامله للشخصية حيث ان العمل يشكل جزءاً لا يتجزأ من هذا النظام وهناك تركيز أكبر على ميكانزمات الشخصية الخارجية اكثر من التركيز على الديناميكيات النفسية الداخلية للفرد (coreu,2013:101).

واذ ما نظرنا إلى اساليب الحياة ، وجب علينا أن لا ننظر إلى كل فرد لدية بعض الخلل السلوكي على انه مضطرب نفسياً أو عقلياً أو ذو شخصية اعتلاليه، فاغلب الناس هم أسوياء ، وهم اصحاب شخصيات سليمة ، ولكن احياناً اخرى قد تنقسم النفس في توجهاتها الى الخيرأوالشر لذا يجب التركيز على ثلاث نقاط أساسية في التوازن النفسي بين الخير والشر، التوازن بين الحاجات النفسية والجسدية والعقلية ، التوازن والاعتدال في السلوك والممارسات والمواقف ، التوازن بين الفرد والمجتمع (**التخاينه،٢٠٢٣: ٣٥٥**).

حيث يعد الاهتمام بأساليب الحياة أمراً ملحاً في الوقت الحاضر نتيجة لتسارع إيقاع حياتنا ، وكذلك التطور التكنولوجي ، مما اوجب على الأنسان اختيار اسلوب مناسب واكتساب مهارات مناسبة لأدراه حياته بفاعلية والحفاظ على صحتها النفسية مما ينعكس ذلك على المجتمع بشكل عام ، فأساليب الحياة هي الطرائق التي تقود الانسان التي تحقيق اهدافه في الحياة (**سليمان ، ٢٠٠٨: ٦٩**).

وقد طرأ على مفهوم أسلوب الحياة الكثير من التعديلات واصبح هناك تحديد نمط الحياة السائد او الشائع ، فمثلاً ، أصحاب التوجه الصحي يسمون أسلوب الحياة الصحي ، وأصحاب التوجه الإبداعي يسمون بأسلوب الحياة الإبداعي ... الخ ، فبعظهم سعى الى اكتشاف أسلوبه المميز في الحياة (**أبو النيل،٢٠٠٧: ٣٦٥-٣٦٦**).

ان سعي كل فرد نحوى تحقيق المثل الأعلى والانتماء الاجتماعي يمكن ملاحظته كأسلوب يتجلى في وقت مبكر من الحياة ، ويستمر طوال الحياة في جميع الجوانب السلوكية فهو أسلوبه الادراكي ، فاذا فهمنا أسلوب حياة شخص ما استطعنا التحكم به في المستقبل(**Dorothy,2016:88**).

وبالتالي أن الطريقة التي يتعرض بها الفرد تجاه تلك المشكلات والمعضلات وتفرعها ، هيا إجابة على أساليب الحياة المتبعة من خلال الافراد ، وهناك اسلوب مختلف في موقف مختلف ، ولذلك لا يمكن تصنيف الانسان الى اجراء متفرقه ، وهكذا نجد الافراد في تعاملهم يتخذ موقفاً (مسيطرانا أو قائداً) ويتصف في كل علاقاته وتصرفاته مع الاخرين ، حيث يتخذ السيطرة والحكم ، أما نوع اخر تجده (اعتمادي) حيث يتوقع كل شيء من الاخرين ، ونوع ثالث (متجنباً) حيث يميل الى الشعور بالنجاح من خلال تجنب الاخرين وتجنب المشاكل بدلاً من النضال ، ونوع رابع (المفيد اجتماعياً) تراه يناضل بدرجه كبيرة من أجل حل المشكلات بطريقه مفيدة لأخرين ويسعى لمساعدتهم ، (**Carlosn&Maniacci,2012:41-42**).

النظريات التي فسرت أساليب الحياة الشائعة:

١- نظرية ادلر١٩٣٧(Adler's theory 1937) :

تعد نظرية ادلر الأساس النظري المباشر الذي تناول موضوع أساليب الحياة ، والتي اعتمادها وتبناها الباحث في الدراسة الحالية ، وهي نظرية موحد ومتوازنة وغير منقسمة وكل لا يتجزأ ، فوحدة جسم الانسان والاعمال العقلية وثبات هذه الوحدة لدى الفرد في التفكير والاحساس والفعل والوعي ، وهذا ما سماه ادلر بـ (أسلوب الحياة).

(أبو زعيزع،٢٠١١: ٩٣).

٢- المدرسة المعرفية ١٩٥٦/ The Cognitive School 1956:

ان علماء النفس المعرفيون يجدون ان الفرق في السلوك الاجتماعي بين الناس وأساليب حياتهم هو نتيجة للفرق في بينائهم المعرفي والذي يعتمد على ما يتصوره الناس وادراكهم لأشياء وطريقة تفكيرهم وطبيعة التنشئة المعرفية والاجتماعية لهم (**فطيم**،١٩٨٦: ٢١٨).

٣- مدرسة الجشطالت١٩١٢/ Gestalt School 1912:

يرى علماء النفس الجشطالت ان المحدد الأساسي ، وأسلوب الحياة لا يتعلق بموضوع المثيرات بحد ذاته ، بل في عملة أدراك الفرد للموقف والاحداث المحيطة به ، وتحدد الكيفية التي يتصرف فيها الفرد ومن ثم أسلوب الحياة(**Pertrorsky,2007:91**).

الدراسات السابقة المتعلقة بأساليب الحياة :

١-دراسة جبر(٢٠١٥):

(**أساليب الحياة وأساليب الحب دراسة ارتباطيه**) ، هدفت الدراسة الى قياس أساليب الحياة وأساليب الحب والعلاقة بين اساليب الحياة واساليب الحب وقياس قدرة أساليب الحياة والنوع على التنبؤ بأساليب الحب ، فطبقت ثلاث مقايس : أساليب الحياة ومقياس اتجاه الحب ومقياس الحب الثلاثي ، على عينة تكونت من (٩٤) طالب وطالبة ، وبعد تحليل البيانات خرج الباحث بنتائج كثيرة مها ، أن هناك(١٣) معامل ارتباط دال بالاتجاه الايجابي: ثلاثة لاكتفاء الذاتي (مع الحميمية والشغف والالتزام) وواحد لاستمتاع(مع العابث) ، وخمسة لاجتماعي(مع الشهواني والعابث والرفقوي والعملي والشغف) ، وواحد لضبط الذات (مع العملي) ، وثلاثة للتسويق(مع الشهوان والعابث والشغف)، كما تم تحديد جملة متنبئات دالة بأساليب الحب : الاجتماعي بالشهواني ، والتسويق الاجتماعي بالعابث ، والاجتماعي بالرفقوي ، وضبط الذات والاكتفاء الذاتي بالالتزام ، مما بوحي الى وجود صراع قيمي ايجابي (**جبر**،٢٠١٥: ٤٧٣).

٢-دراسة عودة (٢٠٢١):

(أساليب الحياة وعلاقتها بالتلوث النفسي لدى عينة من طلبة الجامعات الفلسطينية) ، هدفت الدراسة الحالية التعرف إلى أساليب الحياة وعلاقتها بالتلوث النفسي لدى عينة من طلبة الجامعات الفلسطينية، والتعرف إلى أبرز أساليب الحياة شيوعا ومستوى التلوث النفسي ، بالإضافة إلى اختلاف كل من أساليب الحياة، ومستوى التلوث النفسي لدى عينة من طلبة الجامعات الفلسطينية في ضوء بعض المتغيرات (الجنس ، والمستوى الدراسي ، والكمية ، ونوع الجامعة) ، ولتحقيق أهداف الدراسة واختبار فرضياتها، استخدم المنهج الوصفي الارتباطي، لذا طورت استبانة لهذا الغرض، وتم التحقق من صدق وثبات الأداة. وطبقت الدراسة على عينة متاحة بلغت (٤٢٤)طالباً وطالبة من الجامعات الفلسطينية بواقع (٢٦٠) طالباً و(٠٤٢) طالبة ، بعد جمع البيانات وتحليلها باستخدام . برنامج SPSS توصلت الباحثة إلى النتائج التالية : أظهرت نتائج الدارسة أن أبرز أساليب الحياة شيوعاً لدى طلبة الجامعات الفلسطينية كانت النمط المتعاون بمتوسط حسابي قدره (٣.٩٦)، كما أظهرت النتائج أن مستوى التلوث النفسي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية كاف منخفضا بمتوسط حسابي قدرة (٢٣٠٣)، وبينت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين التلوث النفسي وأساليب الحياة؛ إذ جاءت العلاقة طردية بين أساليب (المتجنب، الاعتمادي، والمسيطر) ومستوى التلوث النفسي ومجالاته، في حين ظهرت علاقة ارتباط عكسية غير دالة إحصائياً ومنخفضة بين التلوث النفسي ومجالاته و الاسلوب المتعاون، وجاءت العلاقة عكسية سالبة. كما وأظهرت النتائج أف ثلاثة أساليب (الاعتمادي، المسيطر، المتجنب) قد وضحا معاً (٣٢.٨%) من نسبة التباين في مستوى التلوث النفسي لدى المشاركين .وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً في أساليب (الاعتمادي، المسيطر)، لصالح الذكور، ووجود فروق دالة إحصائياً في أساليب (المتعاون، المتجنب)، لدى المشاركين تعزى لمتغير نوع الجامعة، ولصالح جامعة حكومية، بينما جاءت الفروق في الأسلوب المتجنب لصالح جامعة أهلية في التلوث النفسي لدى المشاركين كما أظهرت النتائج وجود فرو دالة إحصائي لمتغيري (الجنس، والكمية)، إذا جاءت الفرو لصالح الذكور، والكليات الإنسانية(**عوده،٢٠٢١: ر**).

الفصل الثالث

منهجية البحث وإجرائية

أولاً : منهجية البحث واجراءاته/ Research methodology:

تشكل المنهجية خارطة يسير عليها الباحث للوصول الى اهداف بحثة ، واعتمد الباحث في البحث الحالي على المنهج الوصفي الارتباطي لأنه يتناسب مع الاهداف المراد تحقيقها ، فهو

يصف الظاهرة المراد قياسها ، وصفاً كمياً وكيفياً عميقاً ، من خلال تحديد السمات وخصائص الظاهرة ، كما انه يفسر ويقارن ويقيم بهدف الوصول الى تفسيرات منطقية وعلميه ، ويعد المنهج الوصفي من المناهج التي تبنى على حقائق ومعلومات دقيقة عن الظاهرة سبب الدراسة : (**بدوي، ٢٠٠٧: ٤٥**).

ثانياً : مجتمع البحث / Research community:

من أهم الخطوات التي يجب الوقوف عليها والتركيز بها هيا مجتمع البحث ، حيث يعرف على أنه ، جيع الافراد أو المؤسسات أو الوحدات أو الاشخاص الذين يشكلون المجتمع الاساسي ، يشتمل مجتمع البحث الحالي ، طلبة المرحلة الاعدادية في مدينة الموصل وللجانبين (الايمن- الايسر) ، للعام الدراسي (٢٠٢٤-٢٠٢٥)، وللفرعين (العلمي – الادبي) ، وللجنسين (ذكور- إناث) ، وللصفوف الدراسية (رابع- خامس- سادس)، حيث بلغ عدد المدارس الاعدادية (٨٧) مدرسة اعدادية مقسمه الى ، (٣٨) إعدادية للبنين ، و(٤٩) اعدادية للبنات ، وكان حجم المجتمع الاصلي لجميع الطلبة ، (٥٩,١٨٥) طالب وطالبة ، بواقع (٢٧,٨٥٣) ذكور و(٣١,٣٣٢) إناث ، (**المشهداني ، ٢٠١٩ : ٨٥**).

ثالثاً : عينات البحث / samples of the research:

العينة تعتبر جزءاً من المجتمع الاصلي الذي تجري علية الدراسة ويتم اختياره بطريقة علمية ضمن شروط ومعاير معينه ، بحيث يكون ممثلاً لهذا المجتمع تمثيلاً صادقاً ، ويمكن تعميم نتائج الدراسة عليها ، (**السيد،٢٠٠٨: ١٨٦**) ، تم اعتماد الأسلوب العشوائي الطبقي في اختيار عينات البحث ، إذ أن طبيعة إجراءات إعداد وبناء المقياس تتطلب تطبيقه مرات عدة ، وسيتم توضيح حجم كل عينة وخصائصها عند كل اجراء، (**المحمودي ، ٢٠١٩ : ١٠٥**).

رابعاً : أداتا البحث / Search tools:

تعد أداة البحث طريقة موضوعية ومقننة لقياس ظاهرة من السلوك في البحوث النفسية والتربوية الإنسانة ، واختيار الأداة المناسبة له أهمية كبيرة في التعرف على الخاصية المراد قياسها .(Anastasis,1976:15)

❖حساب القوة التمييزية لفقرات الاستبانة:

تم استخراج القوة التميزية لفقرات المقياس بواسطة أسلوب المجموعتين المتطرفتين المجوعة العليا (٢٧%) والمجموعة الدنيا (٢٧%) كما هو مبين في الجدول (١٣) ، ولفحص القوة التمييزية لفقرات الاستبانة قمنا بتوزيع (٤٠٠) استمارة على (طلبة المرحلة الاعدادية) وبعد أن قمنا بتصحيح الاستمارات ، وترتيب ردود الفقرات من الاعلى الى الادنى قمنا باختيار (٢٧%) من

الاستمارات التي حصلت على اعلى درجات ، و(٢٧%) من الاستمارات التي حصلت على ادنى الدرجات ، اي ان عدد الاستمارات المختارة في كل مجموعة بلغ(١٠٨) كما في المعادلة (٤٠٠ x ٢٧.٠ = ١٠٨) استمارة ، ولمعرفة وجود او عدم وجود تمييز على مستوى كل فقرة قمنا باستخدام اختبار (T) لعينتين مستقلتين وهاتين العينتين متمثلتين بالمجموعتين (العليا والدنيا) ، واظهرت النتائج ، وجود فروق معنوية بين المجموعتين العليا والدنيا ولجميع الفقرات ، وبمستوى دلالة (٠.٠٥) ، كما تؤكد نفس النتيجة قيمة (T)المحسوبة ، والتي تتراوح ما بين (**2.24** و**7.819**) ، والتي أظهرت جميع قيمها اكبر من قيمة (T) الجدولية والتي بلغت ، (١.٩٧) ، وهذا دليل على ان جميع الفقرات لديها قوة تمييزية جدول رقم (١) .

جدول رقم (١)القوة التمييزية لمقياس أساليب الحياة

المحور	الفقرة	المجموعة العليا ٢٧%		المجموعة الدنيا ٢٧%		T
		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
اسلوب المتعاون	A1	4.00	0434	2.96	0.43	2.502
	A2	4.00	0.168	2.93	0.26	4.242
	A3	4.00	0.214	3.69	0.54	6.05
	A4	4.00	0301	2.26	0.75	2.401
	A5	4.00	0.331	2.96	0.19	5.680
	A6	4.00	0.212	2.74	0.65	2.24
	A7	4.00	0.147	2.67	0.56	2.458
	A8	4.00	0324	2.19	0.93	2.31
	A9	4.00	0187	2.17	0.78	2.445
	A10	4.00	0.324	2.82	0.62	1.959
اسلوب المسيطر	B1	3.00	0.875	1.00	0.324	2.743
	B2	3.19	0.755	1.02	0.135	2.498
	B3	3.40	0.492	1.00	0.159	5.676
	B4	3.54	0.501	1.52	0.502	2.579
	B5	3.54	0.501	1.17	0.374	3.388
	B6	3.52	0.502	1.19	0.398	3.716
	B7	3.28	0.450	1.04	0.190	4.683

المحور	الفقرة	المجموعة العليا ٢٧%		المجموعة الدنيا ٢٧%		T
	B8	3.63	0.485	1.00	0.321	5.328
	B9	3.30	0.459	1.00	0.198	5.019
	B10	3.87	0.265	1.12	0.327	6.827
اسلوب الاعتمادي	C1	3.01	0.881	1.00	0.132	2.710
	C2	3.24	0.747	1.00	0.254	3.164
	C3	3.41	0.494	1.00	0.224	5.681
	C4	3.56	0.499	1.53	0.502	2.779
	V5	3.55	0.500	1.15	0.357	4.560
	C6	3.54	0.501	1.18	0.383	3.929
	C7	3.28	0.450	1.03	0.165	4.783
	C8	3.60	0.492	1.00	0.223	5.980
	C9	3.29	0.454	1.00	0.166	5.295
	C10	3.86	0.347	1.09	0.291	6.465
اسلوب المتجنب	D1	3.62	0.488	1.00	0.129	5.853
	D2	3.55	0.500	1.14	0.347	4.081
	D3	3.80	0.405	1.11	0.316	5.371
	D4	3.72	0.450	1.53	0.502	3.844
	D5	3.46	0.501	1.27	0.445	3.026
	D6	3.69	0.467	1.27	0.445	3.940
	D7	3.56	0.499	1.13	0.337	4.838
	D8	3.77	0.424	1.00	0122	6.898
	D9	3.56	0.498	1.05	0.211	4.381
	D10	4.00	0.000	1.20	0.405	7.819

❖ **قياس الاتساق الداخلي/علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس أساليب الحياة الشائعة**

يعرف الاتساق الداخلي هو مدى ترابط كل فقرة من فقرات الاستبانة والدرجة الكلية للمحور التي هي عليه ، الى ارتباط كل فقرة بشكل معنوي مع الدرجة الكلية للمحور التي هي عليه وذلك بدلالة قيمة معامل الارتباط والتي ظهرت جميع قيمه موجبة وان هذا الارتباط ذات دلالة معنوية

بموجب القيمة الاحتمالية المرافقة له والتي بلغت اعلى قيمة فيها (٠.٠٠٣) وهي اقل من (٠.٠٠٥) ، جدول رقم (٢).

جدول رقم (٢)علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس

المحور	الفقرة	قيمة الارتباط	المحور	الفقرة	قيمة الارتباط
اسلوب المتعاون	A1	٠.232	اسلوب الاعتمادي	C1	٠.386
	A2	٠.370		C2	٠.508
	A3	٠.114		C3	٠.683
	A4	٠.200		C4	٠.744
	A5	٠.400		C5	٠.637
	A6	٠.475		C6	٠.475
	A7	٠.687		C7	٠.714
	A8	٠.706		C8	٠.438
	A9	٠.714		C9	٠.607
	A10	٠.631		C10	٠.640
اسلوب المسيطر	B1	٠.385	اسلوب المتجنب	D1	٠.538
	B2	٠.516		D2	٠.656
	B3	٠.680		D3	٠.756
	B4	٠.732		D4	٠.734
	B5	٠.640		D5	٠.642
	B6	٠.466		D6	٠.561
	B7	٠.705		D7	٠.765
	B8	٠.440		D8	٠.550
	B9	٠.601		D9	٠.667
	B10	٠.641		D10	٠.689

❖تحليل علاقة الارتباط لكل محور بالدرجة الكلية :

تؤشر النتائج الموضحة في الجدول (١٤) الى ارتباط كل اسلوب بشكل معنوي مع الدرجة الكلية للمحاور مجتمعة وذلك بدلالة قيمة معامل الارتباط والتي ظهرت جميع قيمه موجبة وان هذا الارتباط ذات دلالة معنوية بموجب القيمة الاحتمالية المرافقة له والتي بلغت لجميع الفقرات (٠.٠٠٣) وهي اقل من (٠.٠٠٥) جدول رقم (٣).

جدول رقم (٣) تحليل علاقة الارتباط لكل محمور بالدرجة الكلية

نوع الاسلوب	الدرجة الكلية	قيمة الارتباط
اسلوب المتعاون	اساليب الحياة 0.003	٠.351
اسلوب المسيطر		٠.857
اسلوب الاعتمادي		٠.401
اسلوب المتجنب		٠.857

❖قياس صدق و ثبات الاستبيان Reliability test: بطريقتين:

١-الثبات بطريقة الفا كرو نباخ :

يعرف الثبات بانه قدرة اداة الاستبيان على اعطاء نفس النتائج اذا ما تم تكرار القياس على نفس العينة في نفس الظروف وهناك عدة طرق لقياس الثبات منها (طريقة الاختبار واعادة الاختبار ، معامل الفا كرونباخ) وقد قمنا باستخدام معامل الفا كرونباخ الذي أشار اليه (Feldt&Brennan,1989) والذي صنف قيم معامل الثبات الى مستويين ، فالقيم الأكثر من (70%) تعتبر عالية المستوى، في حين تكون منخفضة إذا قلت قيمة معامل الثبات عن (٧٠%)، وتشير النتائج الموضحة في الجدول (٤) الى ان قيمة معامل ألفا كرو نباخ الطبقي بلغت قيمته (0.76) وهي أكبر من (٠.٧٠)، وهذا يدل على قوة ثبات الاستمارة بشكل عام ، كما ان قيم معامل الفا كرو نباخ لأبعاد الدراسة تراوحت ما بين (0.77-0.65)، وهذا دليل على قوة ثبات الاستمارة على مستوى ابعادها ، عدا البعد الاول فقد ظهر ان ثباته متوسط .

الجدول (٤)

معامل الفا كرو نباخ لكل مجال

الابعاد	العبارات	معامل كرونباخ الفا لكل مجال	معامل الفا الطبقي للمجالات مجتمعة
اسلوب المتعاون	A10	0.69	0.76
اسلوب المسيطر	B10	0.73	
اسلوب الاعتمادي	C10	0.74	

الابعاد	العبارات	معامل كرونباخ الفا لكل مجال	معامل الفا الطبقي للمجالات مجتمعة
اسلوب المتجنب	D10	0.83	

٢-قياس صدق و ثبات الاستبيان بطريقة الاختبار واعادة الاختبار

يقتضي تطبيق هذا الاختبار، في توزيع الاستبانة على عينة من المفحوصين مرتين وبفارق زمني مناسب كأن يكون مثلاً (اسبوعان) ، وفي دراستنا قمنا بتوزيع الاستبانة على (٥٠) طالب وبعد اسبوعين قمنا بتوزيع نفس الاستمارة على نفس الطلاب، وبعد الحصول على البيانات تم اخذ المعدل للفقرات الخاصة بكل محور [(اسلوب المتعاون) ، (اسلوب المسيطر) ، (اسلوب الاعتمادي) و(اسلوب المتجنب)] على التوالي لكل من الفترتين الاولى والثانية ، وبعد ذلك تم حساب معامل الارتباط المحور في الفترتين ، والنتائج موضحة في الجدول رقم (١٦) ، حيث تبين لدينا وجود علاقة ارتباط قوية وذلك بدلالة قيمة معامل الارتباط والتي بلغت ، (0.783) ، (0.965) ، (0.909) و(0.965)] لكل محور على التوالي وان هذه العلاقة معنوية بدلالة القيمة الاحتمالية ، وهذه النتيجة تؤشر لدينا قوة ثبات كل من المحاور ، (اسلوب المتعاون) ، (اسلوب المسيطر) ، (اسلوب الاعتمادي) ، (اسلوب المتجنب) جدول رقم (٥) .

جدول رقم(٥) طريقة اعادة الاختبار

المحور	العبارات	معدل الفقرات القبلي	معدل الفقرات البعدي	معامل الارتباط
اسلوب المتعاون	A10	3.64	3.44	0.783
اسلوب المسيطر	B10	2.35	2.33	0.956
اسلوب الاعتمادي	C10	2.23	2.35	0.909
اسلوب المتجنب	D10	2.35	2.33	0.956

❖التطبيق النهائي لأدواتِ الدراسة:

قام الباحث بتطبيق ادوات الدراسة بصيغتها النهائية ، على عينة البحث الاساسية المكونة من (٩٨٤) ، طالب وطالبة من طلبة المرحلة الاعدادية لمعرفة مستوى أساليب الحياة الشائعة لدى عينة البحث ، في اعطاء المستجيب أداة البحث ، وتوضيح التعليمات الخاصة بالإجابة على الفقرات ، مع التأكيد على ضرورة عدم ترك فقرة دون الاجابة عليها ، بما يتناسب معهم ، مع

مرعاه سرية الاجابة الخاصة بكل طالب ، وأنها تستخدم لأغراض البحث العلمي فقط ، وقد امتدت مدة التطبيق من تاريخ (٢٠٢٥/١/٨) لغاية (٢٠٢٥/٣/٣٠) جدول (٦) يوضح ذلك .

نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة لقياس مستوى أساليب الحياة الشائعة

العينة الاساسية	المتوسط الحسابي	المتوسط الافتراضي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		الدلالة (٠.٠٥)
				المحسوبة	الجدولية	
٩٨٤	١٠٢,٧١	١٠٠	٧,٦٦٥	١١.١٠	١,٩٦ (٠.٠٥) (٩٨٣)	يوجد فرق دال

قائمه المصادر العربية:

١-أبو النيل،هبه الله ،(٢٠٠٧)،المترتبات الصحية لعمل المراءة وتعليمها وأسلوب الحياة، المجلة المصرية للدراسات النفسية ،مجلد(١٧)، العدد(٥٤).

٢-أبو زعيزع،عبدالله يوسف،(٢٠١١)،نظريات الارشاد والعلاج النفسي،مركز ديبونو لتعليم التفكير.

٣-بدوى، منال شوقى، شريف & ,فاطمة عبد العال. (٢٠٠٧). فعالية الوسائط التعليمية المتعددة فى تنمية مهارات الكتابة العربية لدى أطفال ما قبل المدرسة .*دراسات عربية في التربية وعلم النفس*.96-71 ,(3)3 ,

٤-التخاينة،وديع عطاالله،(٢٠٢٣)،أساليب الحياة لدى عينة من الأزواج المتوقفين عن العمل في ظل جائحة كورونا وعلاقتها بالطلاق العاطفي في محافظة الكرك . المجلد(٣٧) العدد(٢).

٥-جبر،لؤي خزعل،(٢٠١٥)،أساليب الحياة وأساليب الحب دراسة ارتباطية،مجلة القادسية للعلوم الإنسانية،المجلد(١٨)،العدد(٢-٣).

٦-سليمان،سعاد بنت محمد،(٢٠٠٨)،مستوى نمط الحياة لدى الموظفين العمانيين في جامعة السلطان قابوس،مجلة العلوم الاجتماعية،(٣٦).(٢).

٧-سليمان،سعاد بنت محمد،(٢٠٠٨)،مستوى نمط الحياة لدى الموظفين العمانيين في جامعة السلطان قابوس،مجلة العلوم الاجتماعية،(٣٦).(٢).

٨-السيد،عبدالرحمن،محمود،(١٩٩٨)،نظريات الشخصية،دار قباء للطباعة والتوزيع والنشر.

٩-عوده،حسنه احمد حسن،(٢٠٢١)،أساليب الحياة وعلاقتها بالتلوث النفسي لدى عينه من طلبة الجامعات الفلسطينية،جامعه القدس المفتوحة،(رساله ماجستير).

١٠-فطيم،حسين،(١٩٨٦)،قمة الأنثروبولوجي فصول في تاريخ الانسان،الكويت،سلسلة عالم المعارف،العدد(١٩٨).

١١- لمحمدي،سعدالله،(٢٠١٧)،جمال الأسلوب في التعامل،دار البلاغ للنشر والتوزيع ،الرياض.

١٢-المشهداني،سعد سليمان،(٢٠١٩)،منهجية البحث العلمي،دار أسامة للنشر والتوزيع،الاردن،عمان.

References
1-Al Khalidi, M. (2017). The degree of psychological security among a Sample of the children at villages of Madaba Government. *Global Research Journal of Education*, *5*(9), 709-718.
2-Anastasi,Anne,(1976): psychological tsetinged Macmillan publishing ci inc,new York.usa.
3-Bourdieu, P. Berger, P. y T. Luckman:(1976), La construcción social de la realidad, Buenos Aires, Amorrortu. Bourdieu, P.:(1970)," L'Escellence scolaire et les valeurs du syste-me d'enseignement francais", en Annales, núm. 1, París, enero-febrero.
4-Canel, A. N. (2016). Compatibility of the Relationship of Early Recollections and Life Style with Parent Schemas Obtained through Adlerian Interviews. *Educational Sciences: Theory and Practice*, *16*(3), 891-914.
5-Carlson, J. D., & Englar-Carlson, M. (2012). Adlerian therapy. In *Contemporary psychotherapies for a diverse world* (pp. 87-130). Routledge.
6-Corey, G. (2013). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Cengage learning.
7-Corey, M., & Corey, G. (2010). *Becoming a helper*. Nelson Education.
8-Dorothy,E,peren,(2016),Adlerian psychotherapy,e-book,International psychotherapy Institute.
9-Pertrovsky , A.V and Yaroshevsky ,M.G, (2007). "A Concise Psychological Dictionary" .Moscow .Priograss Publishers.
10-Rule, W. R., & Bishop, M. (2013). *Adlerian lifestyle counseling: Practice and research*. Routledge.
11-Stewart, A. E., & Stewart, E. A. (2006). The preference to excel and its relationship to selected personality variables. *Journal of Individual Psychology*, *62*(3).
12-Stoltz, K. B., Reysen, R. H., Wolff, L. A., & Kern, R. M. (2009). Lifestyle and the Stages of Change in Weight Loss. *Journal of Individual Psychology*, *65*(1).
13-world health organization. ottawa charter for health promotion; who: geneva, switzerland, 1986.