

الخصائص السيکومترية لمقياس الحيوية الذاتية لدى طلاب المرحلة الثانوية

إعداد

أسامة سيد محمد زکی

إشراف

أ.د/ عبد الفتاح علي غزال

أستاذ الصحة النفسية المتفرغ

كلية التربية للطفولة المبكرة - جامعة الاسكندرية

أ.د/ طلعت أحمد حسن علي

أستاذ الصحة النفسية المتفرغ

كلية التربية - جامعة بني سويف

المستخلص

هدف البحث الحالي إلى بناء مقياس الحيوية الذاتية بإعتبارها أحد المفاهيم الحديثة التي تنتمي إلى علم النفس الإيجابي، ومؤشراً عاماً ودليلاً على الصحة النفسية للفرد، والتعرف على خصائصه السيکومترية لدى طلاب المرحلة الثانوية في البيئة المصرية، قوامها (١٠٠) طالباً وطالبة تراوحت أعمارهم ما بين (١٥ : ١٨) عاماً، بمتوسط عمري (١٥,٨٤)، طبق عليهم مقياس الحيوية الذاتية (إعداد/ الباحث)، يتكون المقياس من خمسة أبعاد هم (الحوية الجسمية، الحوية العقلية، الحوية الإنفعالية، الحوية الإجتماعية، الحوية الروحية)، وقد تم التحقق من الخصائص السيکومترية للمقياس بإستخدام الاتساق الداخلي والتحليل العاملي التوكيدي للتحقق من صدق المقياس، ومعامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية للتحقق من ثبات المقياس، وقد أوضحت النتائج تمتع المقياس بدرجة عالية من الصدق والثبات وإستخدامه للتطبيق على عينة البحث بثقة وإطمئنان.

الكلمات المفتاحية: الخصائص السيکومترية- الحيوية الذاتية- طلاب المرحلة الثانوية.

Psychometric Properties of the Subjective Vitality Scale among Secondary School Students

Abstract

The current research aims to build a measure of subjective vitality as one of the modern concepts that belong to positive psychology, and a general indicator and evidence of the psychological health of the individual, and to identify its psychometric properties among secondary school students in the egyption environment. It consists of (100) male and female students. Their ages (15:18)years, with an average age of (15.84) the subjective vitality scale was applied to them (prepared by the researcher), the scale consists of five dimensions;(physical vitality, mental vitality, emotional vitality, social vitality, spiritual vitality). The psychometric properties of the scale were verified using internal consistency and confirmatory factor analysis to verify the validity of the scale and cronbachs alpha coefficient and split-half to verity the stability of the scale the results also showed that the scale has a high degree of validity reliability, and validity for application to the research sample.

Key words: Psychometric Properties – Subjective Vitality– Secondary School Students.

أولاً: مقدمة

حظيت الجوانب الإيجابية في الشخصية اهتمام علم النفس الإيجابي الذي ظهر أواخر التسعينات كأحدث المداخل العلمية في علم النفس وشهد اهتماماً واسعاً من قبل عديد من الإختصاصيين النفسيين، ويتوجه نحو الكشف عن السجايا والفضائل الإنسانية الإيجابية ومكامن القوة وجوانب التميز في الطبيعة البشرية، وتعزيز كل ما يثري وينمي ويؤسس لحياة إنسانية مفعمة بالمعنى والقيمة والإزدهار.

والحيوية الذاتية عامل مهم وحيوي من عوامل الشخصية في مجال الصحة النفسية ولها دور حاسم، وتعتبر مؤشر قوي لصحة الفرد النفسية، وعامل مهم في توضيح كيف أن بعض الناس يقاوموا ولا يمرضون، ومن هنا تتضح أهمية تناول الحيوية الذاتية كمتغير إيجابي وقائي يساعد الفرد على تحقيق درجة كبيرة من التوافق في ضوء بعض فنيات علم النفس الإيجابي كأسلوب بناء القوى الحازمة التي تعمل كحائط صد ضد تعرض الفرد للإصابة بالأمراض النفسية (إيمان عطية الشحات عطية، ٢٠٢٤، ٧٨٣).

وقد أشار كلاً من "باترسون وسليجمان" (2004,273) Paterson&

Seligman للحيوية الذاتية بأنها الطاقة المحركة للذات، وإرتباطها بالكثير من المتغيرات الإيجابية بوصفها حالة نفسية إيجابية تساعد الفرد على تجاوز الشعور بالضغط، مع إحداث التوازن الداخلي والخارجي الذي يمكن الفرد من تنفيذ المهام بفاعلية، كما أنها تلعب دوراً هاماً في تشكيل الشخصية الفردية، وتمنح الفرد القدرة على تحقيق التوافق، وتحقيق الرضا عن النفس.

وذكرت دراسة "أورسيني بيني وتريسيو" (2018,3) Orsini Binni& Tricio

إلى وجود علاقة إيجابية بين الحيوية والدافع، والأداء الأكاديمي، وتقدير الذات، ونظراً للأهمية الفائقة للحيوية الذاتية ويتطلب هذا المفهوم اهتماماً إضافياً من الباحثين والممارسين، فالفهم النظري للآليات التي تسبق حيوية الأفراد قد يُلهم التطبيق العملي الأكثر دقة وشمولية، بوصفه وسيلة للصالح العام وتحسين الصحة النفسية، وقد حددت الأدبيات الحالية كثيراً من النتائج الإيجابية للحيوية بما في ذلك الصحة الجسدية، والرفاهية النفسية، وتحسين الأداء.

ثانياً: مشكلة البحث:

تتمثل مشكلة البحث الحالي في الحاجة إلى وجود أداة قياس دقيقة لقياس الحيوية الذاتية لدى طلاب المرحلة الثانوية، بشكل خاص تتناسب مع الإطار النظري الذي تبناه الباحث، ومع طبيعة البيئة المصرية بمفرداتها المتميزة، بالإضافة إلى خصائصه السيكمترية، حتى يُسهل التعرف على مستواها لدى طلاب المرحلة الثانوية.

يمكن صياغة مشكلة البحث الحالي في التساؤل الآتي:

ما الخصائص السيكمترية لمقياس الحيوية الذاتية لدى طلاب المرحلة الثانوية؟

ويتفرع من هذا التساؤل عدة تساؤلات تتمثل في الآتي:

- ١- ما هي طرق حساب معامل التحليل العاملي لمقياس الحيوية الذاتية؟
- ٢- ما هي طرق حساب معامل الاتساق الداخلي لمقياس الحيوية الذاتية؟
- ٣- ما هي طرق حساب معامل ثبات ألفا كرونباخ لمقياس الحيوية الذاتية؟

ثالثاً: أهداف البحث

التحقق من الخصائص السيكمترية لمقياس الحيوية الذاتية وهي (معامل التحليل العاملي - معامل الاتساق الداخلي - معامل ألفا كرونباخ).

رابعاً: أهمية البحث

الأهمية النظرية:

من حيث الجانب النظري يتوقع من البحث الحالي أن يساهم في التوصل إلى أداة قياس تتصف بالموضوعية، لقياس الحيوية الذاتية لدى طلاب المرحلة الثانوية بالبيئة المصرية.

الأهمية التطبيقية:

من حيث الجانب التطبيقي فإن هذا المقياس سيصبح له قيمه تربوية خاصة، إذ سيكون أداة قياس سريعة وسهلة التطبيق لتحديد مستوى الحيوية الذاتية لدى طلاب المرحلة الثانوية، وعلى ضوء نتائج المقياس يمكن التخطيط لوضع برامج تدخل سيكولوجي (تدريبية - إرشادية)، أو محاضرات وندوات لتحسين وتنمية الحيوية الذاتية، مما ينعكس إيجاباً على جودة الحياة النفسية والاجتماعية والدراسية.

خامساً: مصطلحات البحث:

١ - الحيوية الذاتية Subjective Vitality:

هي الفاعلية التلقائية النابعة من الخبرة الداخلية المتراكمة التي ينشئ عنها النشاط والحماس واللياقة، لتعين الفرد على الإستقلال والانتعاش وتحقيق الذات والإندماج الإيجابي في الحياة، بالإضافة إلى التكامل بين الفاعلية النفسية والاجتماعية والجسدية التي تساعد على تحقيق التوازن لإمتلاك درجة عالية من الصحة النفسية لدى الأفراد.

٢ - الخصائص السيكومترية Psychometric Properties:

يقصد بالخصائص السيكومترية لأداة القياس في البحث الحالي تلك الخصائص القياسية الضرورية والمتعلقة بالصدق والثبات والإتساق الداخلي، والتي يتم حسابها بعد تجريب الأداة على عينة ممثلة للمجتمع الأصلي لعينة البحث، وتعتمد كفاءة الأداة على مدى توافر البيانات المناسبة لهذه الخصائص، وتشمل الخصائص السيكومترية في البحث الحالي على ما يلي:

أ- الصدق Validity:

يشير الصدق إلى قياس الإختبار ما وضع لقياسه، أو يقصد به صلاحية الإختبار في قياس ما وضع لقياسه، ويعد الصدق أهم الخصائص السيكومترية للإختبار، فكيف يمكن الوثوق في نتائج إختبار لا يقيس ما يدعي قياسه (على ماهر خطاب، ٢٠٠٨، ٥٣٨).

ب- الثبات Reliability:

يقصد به ضمان الحصول على نفس النتائج تقريباً إذا أعيد تطبيق الإختبار على نفس المجموعة من الأفراد، وهذا يعني قلة تأثير عوامل الصدفة أو العشوائية على نتائج الإختبار، ومن هذا يمكن أن نستنتج قوة العلاقة القوية بين وحدات الإختبار والأداء الحقيقي للفرد، وواضح أن هذا الأداء إنما هو دالة القدرة أو الخاصية (السيد محمد أبو هاشم، ٢٠٠٤، ٢٩٣).

ج- الإتساق الداخلي Internal Consistency:

يتم حسابه من خلال الارتباط بين الدرجة الكلية ودرجات مكونات الإختبار، أو علاقة درجات بنود الإختبار بالدرجة الكلية إذا كان يقيس شيئاً واحداً، وتدل معاملات

الإرتباط هذه على أن المكونات أو البنود تقيس شيئاً مشتركاً، أي تعبر عن الإتساق الداخلي للمفردات، وهذا يؤكد صدق المفردات وليس صدق المحتوى (صلاح مراد، وأمين سليمان، ٢٠٠٢، ٣٥٧).

يتحدد مجال الدراسة بالأبعاد التالية:

١- **المحددات الموضوعية:** الخصائص السيكومترية لمقياس الحيوية الذاتية، لدى طلاب المرحلة الثانوية.

٢- **المحددات البشرية:** أجريت الدراسة الحالية على عينة قوامها (١٠٠) من طلاب المرحلة الثانوية، بمحافظة المنيا مدينة مغاغة، ممن تتراوح أعمارهم ما بين متوسط عمري (١٨:١٥) عامًا.

٣- **المحددات المنهجية:** إعتد البحث الحالي على المنهج الوصفي، لمناسبته لطبيعة البحث، كما استخدم الحقيبة الإحصائية للعلوم الإجتماعية (spss).

٤- **المحددات المكانية:** تم اختيار عينة البحث من مدارس المرحلة الثانوية بمحافظة المنيا بالصفوف (الأول - الثاني - الثالث) الثانوي بمدينة مغاغة.

٥- **المحددات الزمنية:** تم تطبيق مقياس الحيوية الذاتية لتأكد من خصائصه السيكومترية، في العام الدراسي ٢٠٢٣/٢٠٢٤ م.

الإطار النظري للبحث:

الحياة الذاتية Subjective Vitality:

الحياة لغة وإصطلاحاً:

هي اسم منسوب للحياة، أي مقدرة الحي على تأدية وظيفته والمراد منها الفاعلية الغير إعتيادية، والنشاط والعافية (محمد مجيد السباب، ٢٠٢١، ٣٠٥)، بينما الحياة إصطلاحاً "عبارة عن نشاط فكري وبدني، بالإضافة إلى الطاقة والحماس واللياقة" (VandenBos, 2015, 1145).

الجزور التاريخية للحياة الذاتية:

يعتبر مفهوم الحياة الذاتية من المفاهيم الحديثة في علم النفس الإيجابي، حيث ظهر على يد "Deci & Ryan, 1985"، ويشير إلى الطاقة المحركة للذات والتي

تدفع الفرد نحو التصرف بإستقلالية وإستمرارية في الأنشطة المهمة لديه(عبير الرشدان، ٢٠٢١، ٣٣٠).

ويأتى تعريف Vitality من الكلمة اللاتينية Vitalitate والتي تعني حالة الفرد الإيجابية، وتعني الشعور بالحياة والإحساس بالطاقة الشخصية، كما تعود مفاهيم الحيوية إلى الفلاسفة والحضارة الصينية حين أن كلمة Chi صينية تعود للطاقة التي تكون مصدر الإبداع والإنسجام والعمل الصحيح، وكذلك كلمة Bayu البابلية وتعني الحيوية الروحية والتي تلعب دورًا مهمًا في مقاومة الفرد للمرض النفسي (Vieira, -498, D& Aquino, A, 2016,497).

وجاءت كلمة Vitality في قاموس Oxford تشير إلى الحالة التي يكون فيها الإنسان حيوي ونشط وقوي وملئ بالطاقة The state strong , energy & active of being ، وكذلك هي القوة التي تعطي إستمرارية الفرد للحياة The power giving continuance in life.

وذكر كلاً من (Ann, D & Rebecca, F & Yuill, H) (2014,67) أن لفظ الحيوية تكرر في عدة علوم لكل منها سياق معين، (١) في علم البيئة: تعني القدرة على العيش والإستمرار في الحياة، (٢) في علم البيولوجيا العصبية: تهتم بالعقل وقدرته على التعلم والتوافق، (٣) في علم اللغويات: تستخدم الحيوية لمساعدة الإنسان في فهم قوة المجموعات الصغيرة دالة على المجتمع الأكبر، وكلما زادت حيوية المجتمعات كلما كانت قوة البقاء والإزدهار أكبر، (٤) في علم النفس: ترتبط الحيوية الذاتية بالإستقلال وتحقيق الذات وخلق الفرد من الصراعات والشعور بالقدرة على التأثير وشعوره بأنه على قيد الحياة.

وتتنوع المفاهيم الخاصة بمعنى الحيوية الذاتية باختلاف الأطر المرجعية الخاصة بالمفكرين، فالبعض يرى أنها تعني الشعور الإيجابي باليقظة والتنبه والفاعلية والطاقة والنشاط والصورة الدينامية للشعور بالرفاهة (Ryan & Frederick , 1997 ,529).

بينما رأها "رودجرز" (Rodgers (2000,565 بأنها إحدى عادات العقل التي صاغها في أدواته التي تحتوي على (١٧) عادة عقلية هم: المثابرة، ودقة التفكير، والكلام، والتحكم والتهور، وطرح الأسئلة، وتجربة الدهشة، ومرونة التفكير، وإستخدام

كافة الحواس، والتحقق من الدقة، والإعتماد على المعرفة السابقة، والإصغاء بفهم، والتعاطف، والتفكير ما وراء المعرفي، واستخدام الدعابة، والإبداع، والقيادة، والذاتية، وأخيراً الحيوية.

وذهبت دراسة "نورا محمد عرفه" (٢٠٢١، ١٥٧) بأن الحيوية الذاتية حالة وليست سمة بمعنى أنها ليست شعوراً يتعايش معه الفرد على نحو دائم، بل حالة يخبرها الفرد في مواقف وظروف معينة، وعند تصديه لمهام يشعر معها بالتحمس والنشوة والنشاط، وهي وفق خبرة ذاتية تُعاش وتوصف من قبل من يشعر بها أو يتعايش معها، وهي بذلك توجد لدى أي كائن حي بدرجات متفاوتة.

تعريف الحيوية الذاتية:

تعتبر دالة لمستوى الطاقة والنشاط الذاتي التلقائي من الفرد، وتمتعه بروح المثابرة والإجتهاد في تحقيق أهدافه، والتغلب على التحديات والعقبات التي تقف أمامه، لأنها تتطلب في المقام الأول التكامل بين الوظائف النفسية والبدنية، كتجسيد للحالة النفسية والبدنية المثلّي، تعبيراً عن درجة عالية من الصحة النفسية والجسدية (أسامة كامل راتب، ٢٠٠٠، ١١٧).

وهي تعرف "بأنها الطاقة المدركة والنابعة من الفرد نفسه، وشعوره الإيجابي بامتلاك هذه الطاقة وقدرته على استخدامها، فهي سمة تعكس الوجود الملى للفرد، والذي يتضح في القيام بوظائفه اليومية بفاعلية" (Greenglass, E, 2006,66).

ورأى كلاً من "كيوبزانسكي وثرستون" (2007, 1395) Kubzansky & Thurston بأنها حالة من شعور المرء بالطاقة والتحمس والفاعلية الشخصية، والهمة الذاتية مقترنة بقدرته على ضبط وتنظيم إنفعالاته وسلوكه، فضلاً عن تمتعه بمستوى مرتفع من الرفاهية النفسية والاندماج في الحياة والإهتمام بها.

وذهب "كورتوس" (2012, 2) Kurtus بأنها إمتلاك الشخص لمقومات التحمس للحياة والإقبال عليها بهمة وفاعلية، مع توافر مستوى مرتفع من الشعور باللياقة البدنية والعقلية والإنفعالية يحفزه باتجاه الإندفاع الإيجابي.

وتعني الحيوية الذاتية أيضاً الشعور بالإثارة والحماسة للحياة، وترتبط عكسياً بالأمراض الجسمية المزمنة مثل: الصداع وإضطرابات النوم وآلام المعدة، وترتبط إيجابياً بخصائص الشخصية مثل: الإستقلالية Autonomy، وتحقيق الذات Self-

actualization، وتقدير الذات Self esteem بالإضافة لبعض السمات الشخصية مثل: الإنبساطية والضمير (Cug , F, 2015,8-9).

وعرفها كلاً من "محمد السعيد أبو حلاوة، وعاطف مسعد الحسيني" (٢٠١٦، ٢٣١) الحيوية الذاتية بأنها "خبرة ذاتية وشعور داخلي يدفع الفرد باتجاه معانقة الحياة والإقبال عليها بجد واجتهاد ومثابرة، وهى خبرة ذات طابع كلي، وتتضمن الحيوية البدنية، والاجتماعية، والإنفعالية، والعقلية، والروحية".

وأشار "عبدالعزیز إبراهيم سليم" (٢٠١٦، ١٨٢) بأنها حالة من الشعور الإيجابي بالحياة، والطاقة التي تعرب عن نفسها في صيغة الحماس والإمتلاء بالحياة، والإحساس بالقوة والشعور بالإقتدار، ويعتقد بأنها تجسيد لمشاعر الكفاءة والانتعاش، وكون المرء فعالاً ومنتجاً ونشيطاً، ومن ثم فهي تتكون من الوجدان الموجب، والانتعاش والإبتهاج، والتحرك باتجاه الحياة والإقبال عليها بهمة.

في حين نظرت إليها "أسماء فتحى لطفى" (٢٠٢٠، ٢٦٩) على أنها شعور عام بالطاقة والحيوية والنشاط والحماس، بالإضافة إلى التمتع بالقدرة على أداء الفرد لمهامه بتركيز عالي، وبالتالي يحقق ذاته ويتطلع لما هو جديد كل يوم في حياته. كما تراها "تورا محمد عرفه" (٢٠٢١، ١٥٣) بأنها وجود طاقة ويقتطع ذهنية كافية للتفكير في المواجهة الفعالة لحل المشكلات، وإقامة العلاقات، مع إمتلاكه كفاءة وقدرة على تحمل الصعاب في جميع نواحي حياته اليومية، وتحقيق الإرتقاء والتوافق بهدف الإلتزام والتأثير الإيجابي في الآخرين.

وذهب كلاً من "شابيرو ودونالدسون" (Shapiro & Donaldson 2022) بأنها قوة داخلية لدى الفرد تعزز لديه المزيد من الطاقة المتاحة للذات، والتي بدورها يمكن أن تخدم الطلاب والقادة والموظفون في مواجهة الضغوطات التي تواجههم (فاتن عبد السلام حسن، ٢٠٢٢، ٢٨٤).

وأخيراً وضحت "مروة نشأت معوض" (٢٠٢٤، ٤٣١) بأن الحيوية سمة إيجابية في الشخصية تشير إلى إمتلاك الطاقة والحماس وتزيد من قدرة الفرد للنشاط والأداء بفاعلية تجعله يسعى لتحقيق أهدافه ومواجهه تحدياته.

ويمكن فهم الحيوية الذاتية Subjective Vitality عبر نقيضها وهى متلازمة الوهن النفسي المزمن Chronic Psychological Syndrome والتي يقصد بها

إنهيار قدرة الفرد على المقاومة مع الشكوى الدائمة من الأحداث والآخرين، بالتالي ينعكس على وظائفه النفسية والجسمية حيث تكرر الشكوى من الخمول والشعور بالضعف وبعض الأفعال التي تنسم بالإنسحاب الاجتماعي ونقص المبادرة وضعف المسؤولية، وعدم الرغبة في الإستمرار بمعظم الأعمال، ومن هنا يكون مفهوم الحيوية أكثر وضوحًا.

حيث أشار معدل نسبة إنتشار الوهن النفسي المزمن في الولايات المتحدة الأمريكية بحوالي (٧,٤%) في بعض الدراسات، بينما في بعض الدراسات الأخرى تقدر بنسبة (٨,٥%) ويعتبر واحدًا من أهم الإضطرابات النفسية إنتشارًا لدى الفئات العمرية المختلفة، ويؤثر في الوظائف الاجتماعية والبيولوجية والشخصية، وهنا أهمية الحيوية الذاتية ونقص الطاقة النفسية لأدنى عمل يقوم به الفرد مهما كان بسيط (Barnhofer & Crane, 2009, 221-222).

وعلى ضوء التعريفات السابقة نستخلص بأن الحيوية الذاتية:

هى الفاعلية التلقائية النابعة من الخبرة الداخلية المتراكمة التي ينشأ عنها النشاط والحماس واللياقة، لتعين الفرد على الإستقلال والإنتعاش وتحقيق الذات والإندماج الإيجابي في الحياة، بالإضافة إلى التكامل بين الفاعلية النفسية والاجتماعية والجسدية التي تساعد على تحقيق التوازن لإمتلاك درجة عالية من الصحة النفسية لدى الأفراد.

الحياة الذاتية وعلاقتها ببعض المتغيرات الأخرى:

يرتبط مفهوم الحيوية الذاتية بعدة مفاهيم متداخلة، وتحديد أوجه التشابه والإختلاف بينهم أمر ضروري لعدم الخلط بين المفاهيم، ونوضح ذلك في التالي:

• الحيوية الذاتية Subjective Vitality والتنعم Blessings:

يلاحظ أن أوجه التشابه بينهما أن كلاهما يتم وصفه بالصحة والسلامة البدنية والشعور بالعافية والتكامل البدني الوظيفي، بجانب أنهما يرتبطا بالكفاءة الشخصية، والإندفاع نحو تحقيق الذات، وتجويد نوعية حياة الآخرين، والتوجه القيمي والروحي للإنسان في الحياة من خلال تمتعه بالحس الإنساني المدرك بقيمة ومعنى الحياة.

في حين أوجه الإختلاف بينهما واضحة، وتكمن في أن مفهوم التنعم مفهومًا مركزيًا، بينما الحيوية الذاتية بُعدًا من أبعادها، فالتنعم يتم وصفه بالخير الأقصى والسعادة وتجسيد للغاية النهائية التي ينبغي أن ينتظم حولها أسلوب حياة الإنسان، من

حيث التفكير والإنفعال والسلوك، فحين الحيوية الذاتية تشير إلى كفاءة الفرد من النواحي الجسمية والذهنية والاجتماعية والإنفعالية (شيماء سيد أحمد، ٢٠٢٢، ٤٦).

• **الحيوية الذاتية Subjective Vitality والهمة Vigor:**

أوجه التشابه بينهما أن كلاهما يتطلب قدرًا من الصحة العقلية والنفسية للفرد، بالإضافة إلى السمات الإيجابية كالرضا عن الحياة لعيش حياة مثمرة مليئة بالأمل والطموح، بينما أوجه الاختلاف بينهما يتمثل في أن الهمة تشير إلى الحالة المزاجية الإيجابية، بينما الحيوية الذاتية مفهوم أوسع وأشمل، بل وأهم من مجرد الشعور بالمتعة أو السعادة، لأنه مصطلح يعني حالة من الطاقة الذهنية لها ملامح تدفع الفرد نحو الأمام ليكون أكثر فعالية ونشاطًا، ومتعة مما يجعل الفرد يتبنى وجهة نظر تفانلية إيجابية نحو المستقبل (Fini, 2010, 154).

• **الحيوية الذاتية Subjective Vitality وقوة الأنا Ego power:**

وهنا أوجه التشابه بينهما بأن كلاهما يتطلب قدرًا من استخدام الفرد لمهاراته المختلفة ومواجهة المشكلات والصمود لحلها، بينما أوجه الاختلاف بينهما تتمثل في أن قوة الأنا تستخدم للدلالة على قوى داخلية يكتسبها الفرد خلال التربية الصحيحة، بالإضافة إلى أن وجود هذه القوة يتضمن الأمل، والإرادة، والهدف، والكفاءة، والوفاء، كما أنها الركيزة الأساسية في الصحة النفسية.

لأنها تعني الضبط الكافي عند التعامل مع الآخرين، وكسب قبولهم وممارسة تأثيرات حسنة عليهم، واستخدام المهارات والقدرات المتاحة للشخص بأقصى طاقة ممكنة، وقدرة الفرد على مواجهة مشكلات الحياة ومتاعبها دون يأس، وفقدان الإلتزان الإنفعالي، أو في الثقة بالنفس، أو الإستغراق في المشكلة دون العمل على حلها، وتعني أن الشخص يمكنه أن يعمل في إطار إحترام الذات وفي حدود الأخلاق الحضارية والاجتماعية والشخصية (Markestrom, 2014, 11-13).

• **الحيوية الذاتية Subjective Vitality الوهن النفسي المزمن Chronic Psychological Fatigue Syndrome:**

وأوجه التشابه بينهما أن كلاهما يؤدي دوراً مهماً في توافق الفرد، وكلاهما محرك للشخص بالإضافة أن كلاهما يحرك سلوك الفرد بشكل ملحوظ، بينما الاختلاف أن الحيوية الذاتية هي النقيض المنطقي لمتلازمة الوهن والإعياء النفسي، وهي حالة مُرضية يشعر فيها الفرد بإنهيار قدرته على المقاومة وتدني دافعيته للحياة إلى أقصى درجة من الشكوى الدائمة.

بالإضافة إلى الوهن والضعف البدني العام، وضعف العزيمة، والإرادة، وفقدان المهمة، وضعف الحماس، وعدم الرغبة في العمل، وعدم القدرة على إتمام ما بدأه، وعدم القدرة على تحمل المسؤوليات، والتردد وعدم القدرة على اتخاذ القرارات، والهروب من مواجهة المشكلات وحلها، والشك في الناس، والسلبية، والتمركز حول الذات، وفقدان النشاط الاجتماعي، فضلاً عن ما يقترن كل ذلك به من بلادة عقلية وعزوف عن مباحج الحياة ومتعتها (شيماء أحمد سيد، ٢٠٢٢، ٤٧).

● الحيوية الذاتية Psychological Subjective Vitality والبلادة النفسية : Apathy

أن أوجه الشبه بينهما أن كلاهما يمكن قياسه بمؤشرات سلوكية، وكلاً منهما يؤثر في مستقبل الفرد، بينما الاختلاف بينهما يكمن في أن الحيوية الذاتية تمثل النقيض المنطقي لمفهوم البلادة النفسية على اعتبار أنها بُعداً أساسياً لمتلازمة السلبية Negativity Syndrome وتعرف البلادة في إطار هذه المتلازمة وعلى نحو ما يرى "ليفى" (2006) Levy بأنها حالة من الانخفاض التام في السلوكيات الإرادية تتضمن تناقض التجاوب مع أنساق الإثارة البيئية وغياب سلوكيات المبادرة الذاتية.

وسبق أن أشارت "مارين" (1996) Marin إلى البلادة النفسية على أنها أعم وأشمل من فكرة البلادة السلوكية، لكونها تمثل متلازمة تشير إلى حالة نفسية مؤشرات في التناقض الدال في سلوكيات المبادرة الذاتية معرفياً وإنفعالياً ويمكن قياسها بمؤشرات سلوكية، كما تمثل حالة الحيوية الذاتية النقيض لحالة نفسية مرضية تسمى "Aboulia" أى التعبير عن حالة فقدان الإرادة وإنخفاض معامل المبادرات الذاتية، وقد ينظر إلى هذه الحالة كاضطراب أساسي ضمن متلازمة إنخفاض الدافعية (Kasser & Ryan, 1999, 935).

● محددات تشكيل الحيوية الذاتية لدى طلاب مرحلة الثانوية:

تعتبر الحيوية الذاتية متغيراً نفسياً، ويمكن النظر إليه كمخرج أو ناتج لتأثيرات عوامل أخرى متعددة ثقافية وإجتماعية وصحية ونفسية، ومن العوامل الجسمية التي تؤثر على حالات الحيوية الذاتية لطلاب المرحلة الثانوية، النظام الغذائي وممارسة الرياضة وأنماط النوم والتدخين، كما أن قدرتهم على الممارسة ضبطاً وتنظيماً لسلوكياتهم وإندفاعاتهم تتوقف في جزء معلوم منها على الأقل على مستويات جلوكوز الدم، الذي يفترض أنه أحد مصادر الطاقة المطلوبة لضبط الذات (Gaillot & Baumeister , 2007,323).

حيث رأى "ريان وديسي, Ryan & Deci" (2008,711) بأن محددات تشكيل الحيوية الذاتية هي:

١- المساندة الإجتماعية Social Support:

أشارت نتائج البحوث أن مستوى الحيوية الذاتية للفرد تتناقص بصورة دالة عندما تكون العلاقات الإجتماعية قائمة على التعرض للنز أو سوء المعاملة أو على الضغط والإجبار والسيطرة، وبالتالي يزداد مستوى الحيوية الذاتية للفرد عندما تتوفر مصادر المساندة الإجتماعية، وعندما تكون مصادر المساندة الإجتماعية قائمة على بث مشاعر الإلتزام وتقدير الذات وفعالية الذات في البنية النفسية للفرد.

٢- دافع الإلتزام Motive of affiliation:

أشارت نتائج بحوث عديدة أن حاجة المرء للإرتباط بالآخرين والإلتزام في إطار إدراكه للمساندة الإجتماعية يؤثر بصورة مباشرة على مستوى حيويته الذاتية، بل وصلت نتائج دراسة "كاسير وريان" (Kasser & Ryan (1999,935 أن الممرضات المقيمات في نزل إقامة داخلية ذوات العلاقات والاتصالات الإجتماعية المتنوعة، واللاتي تتميز شبكة علاقاتهن الإجتماعية بالإتساع والعمق كانوا أكثر إعراباً عن مستويات مرتفعة من الحيوية الذاتية .

٣- القدرة على مواجهة الضغوط والتوافق الإيجابي معها Coping with stress:

أشارت نتائج بعض البحوث عن أن طريقة مواجهة الأفراد للضغوط النفسية ومواجهتها ربما تكون عاملاً مهماً في الإسهام في مستوى حيويتهم الذاتية، والنموذج التصوري الشائع في وصف هذه النتائج يركز على فعالية عمليات التوافق والمواجهة في

إختزال حالة الضيق والتوتر، ومع ذلك يمكن أن يكون لهذه العمليات وظائف أخرى، على سبيل المثال: أسلوب المواجهة الفعالة والنشاط المعتمد على مواجهة الضغوط والسعي لإزالتها، ربما يرتبط بسمة الإقبال على الحياة بهمة ونشاط، فضلاً عن دوره في توجيه جهود الفرد نحو إدارة وتحقيق أهدافه الشخصية في الحياة، وإعتبار متطلبات الموقف الضاغط تحديات تستحدث الهمة والحيوية الذاتية (Greenglass, 2002, 37).

وأشار بعض الباحثين مثل: "مورافين وجانج" (Muraven & Gang, 2008) أن الحيوية الذاتية ترتبط سلباً بالدافع نحو إساءة إستخدام الفيس بوك ونقص أداء التحكم الذاتي والإنفعالات السلبية مثل: (١) القلق Anxiety، (٢) الأعراض الجسمية والعصبية Physical Pain، (٣) الألم الجسمى Physical Symptoms، (٤) اضطرابات النوم Sleep Disorders، (٥) الإضطرابات الجسمية Somatic Disorders (سارة حسام الدين، ٢٠١٨، ٤٨).

بينما رأى آخرون مثل "ستيوارت وویر" (Stewart, H & Ware, N, 1992) أن الحيوية الذاتية ترتبط إيجابياً (١) بتقدير الذات Self Esteem، (٢) القدرة الجسمية المدركة Perceived Physical Ability، (٣) تحقيق الذات Self Actualization، (٤) الرضا عن الحياة Self Satisfaction، (٥) الإنفعالات الإيجابية Positive Emotions، (٦) التوجه نحو الخارج Outward Orientation، (٧) الضمير Conscientiousness، (٨) الثقة Confidence، (٩) الدوافع الداخلية Internal Motivation (Emine, G,T & Begum, S, 2014, 2065).

النظريات المفسرة للحيوية الذاتية:

1- نظرية التحليل النفسي (Sigmund Freud, 1899):

تعتبر نظرية التحليل النفسي لفرويد من أكثر النظريات شهرة، وهى تفترض وجود علاقة بين الصحة النفسية والطاقة والحيوية الذاتية حيث تشير إلى أن كل فرد يمتلك قدر محدود من الطاقة النفسية المستمدة من إيروس، لذلك يرى "Freud" أن الفرد كلما كان أكثر تحرراً من القمع والصراع يستطيع أن يمتلك إمكانية الوصول إلى طاقة خالية من النزعات والصراعات المشتقة من إيروس، ويصبح أكثر حيوية وإبداع وطاقة،

حيث افترض أيضاً عدد من العلماء أن حل النزاعات والتكامل مرتبطان بوفرة الطاقة للأنا أو الذات (شاه أحمد عبدالرحمن، ٢٠٢٢، ٩٧ - ٩٨).

٢- النظرية السلوكية (Behavioral theory 1953):

رأت هذه النظرية أن الدافعية تنشأ لدى الأفراد بفعل مثيرات داخلية أو خارجية، بحيث يصدر عن الفرد سلوكاً أو نشاطاً لهذه المثيرات، وأكد "سكنر" أن خبرات الفرد بنتائج السلوك هي التي تحدد تكرار أو عدم تكرار السلوك في المرات اللاحقة، إذ يرى أن نتائج السلوك ولا سيما التعزيزية منها يتشكل الحافز أو الباعث أو مستوى الحيوية الذي يدفع الأفراد للسلوك بطريقة معينة في موقف ما، أن حصول الفرد على المعززات أو المكافآت على سلوكياتهم يستثير لديه الحيوية والدافعية للحفاظ على هذه السلوكيات وتكرارها، فعلى سبيل المثال: عندما يتم تعزيز طفل على سلوك ما كنطق كلمة معينة، فإنه يثير لديه الدافعية ويكون أكثر حيوية لتكرار هذا السلوك.

بينما رأى "سكنر" أن التعزيز ربما يتطور ليصبح ذاتياً ومن هنا تزداد الحيوية الذاتية، حيث يقوم الفرد بسلوك ما لإشباع حاجات ودوافع لديه دون تأثير خارجي، كالتطالب الذي يقوم بمطالعة بعض الكتب والمؤلفات ليس من أجل اجتياز إمتحان، وإنما للمتعة أو التسلية أو حب المعرفة وهنا يكون مستوى الطاقة والحيوية الذاتية أعلى منبثقة من الدوافع والحاجات لدى الأفراد (عماد عبدالرحيم الزغول، ٢٠١٢، ٢٢٠).

٣- نظرية تقرير المصير (Deci & Ryan 1985):

نظرية تقرير المصير هي نظرية شاملة للتحفيز (SDT)، وجاء هذا التصور النظري في الثمانينات من القرن العشرين وتكاثر بحوث (SDT) في شتى المجالات إذ بحثت في الدوافع الإنسانية وتطوير الذات والصحة والسعادة، واستخدمت لإنتاج ما لا يحصى من التدخلات في هذه المجالات، وانطلقت هذه النظرية من إفتراضات أساسية ألا وهي أن الإنسان عبارة عن كائن فعال يمتلك الرغبات والميول نحو النمو والتطور النفسي، وببذل كل ما بوسعه لمواجهة التحديات المستمرة، وتراكم تجاربه ودمجها لتكون جزءاً من إحساس قوي بالذات، وهذه الرغبات والميول الداخلية بحاجة إلى تغذية ودعم مستمرين من البيئة الاجتماعية، لكي تعمل بصورة فعالة، وأن السياق الاجتماعي له

تأثيره على الأفراد وقادر على تعزيز المشاركة الفعالة والحيوية في العمل (Vlachopoulos, 2012, 197-204).

وتعد الحيوية الذاتية من المتغيرات الإيجابية التي يمكن وضعها بين النظريات النفسية والحياتية المرتبطة بعمل الإنسان وأدائه لوظائفه، كونها حالة الشعور بامتلاك الطاقة الإيجابية للفرد ضمن سيطرته المنتظمة على نفسه، وعندما يصل إلى الحد الذي يكون فيه بعيداً عن الصراعات والأعباء الخارجية، يشعر بالقدرة على أداء عمل مؤثر، وعندها يكون الفرد قد وصل لمستوى عالي من الحيوية (Decharms, 1986, 330).

ومن مصادر الدافعية الخارجية الجوائز والمنح، والإحترام والإعجاب من الآخرين، ومن جانب آخر يتمثل مصدر الدافعية الداخلية Intrinsic Motivation فيما يكمن في بنية الشخص من طموحات وآمال ورجاءات ذاتية تحثه على التصرف أيضاً بطرائق معينة، ومن هذه المصادر: نسق القيم المركزية التي يتبناها، وإهتماماته والحس الأخلاقي، وعادة ما توصف هذه الدافعية بتعبير السلوك الموجه ذاتياً Self-Directed Behavior.

على الرغم من الطابع الفارق بين الدافعية الداخلية والخارجية، والمتمثل في أن الدافعية الداخلية تجسد لما يعرف بالسلوك المرتكز على الإرادة الذاتية، والمعبّر عما يعرف بذاتنا المثالية Our Ideal Self يجد أن الدافعية الخارجية توجه نحو مسايرة معايير الآخرين والإتساق معها، والإلتزام بالتوقعات الإجتماعية، ويوجد تمييز آخر فارق بين الدافعية الداخلية والخارجية، وفقاً لمضامين النظرية، ويتمثل في التمييز بين: الدافعية الذاتية Motivatuon Autonomous، والدافعية المحكومة (عفراء إبراهيم خليل العبيدى، ٢٠١٩، ٢٩).

٤- نظرية ريان وفريدريك (Ryan & Frederick, 1997):

افترض كلاً من "ريان وفريدريك" أن الحيوية لها مصدر إشتقاقي في فكرة الحياة ذاتها، كما يتم تعريفها على أنها مبدأ للحياة كما أن الفرد الذي يتمتع بالحيوية يتمتع بالنشاط والحماس، كما أن البشر لديهم حاجات نفسية أساسية ليكونوا مصدر للفعل لبدء وتنظيم سلوكهم الخاص، كما جادل "ديسى وريان" بأن هذه الإحتياجات الأساسية هي القوة وأن الأصل يتجلى بوضوح في ظاهرة الدافع الداخلي، حيث يتجسد في السلوكيات المرتبطة بالفضول والإستكشاف، كما يجب أن تصطبح الدوافع الداخلية

بمشاعر الحيوية، حيث يميل هذا النشاط تعبيراً تلقائياً عن الميل التنظيمي للحياة، كما ينظر للحبوية على أنها تنبثق من الذات، كما يفترض أن الحبوية الذاتية ليست انعكاساً للجهود الملحوظة، حيث يستهلك الفرد طاقته في المهام التي تأتي بشكل شخصي منبثق من الذات أو الأنشطة التي يجبر الفرد على القيام بها (Ryan & Fredrick, 1997, 536-534).

٥- نظرية بيترسون وسليجمان (Peterson & Seligman, 2004):

أن التوجه الرئيس الذي يتردد فيه متغير الحيوية الذاتية هو توجه علم النفس الإيجابي، وغالباً توصف خبرة الحيوية الذاتية في علاقتها بمتغيرات سيكولوجية مثل: الإستقلالية والإعتماد على الذات والاندفاع الإيجابي نحو تحقيق الذات، لكونها حالة نفسية تحرر الشخص من الصراعات والضغوط الخارجية، وتجعله يشعر في الوقت نفسه بالقدرة على التأثير في مسار الأحداث الحياتية بهمة وفعالية، وتتضمن الحيوية الذاتية في تعريفها وبنيتها بُعداً بدنياً واضحاً، فكلما تمتع الشخص بمستوى عام من السلامة البدنية والعافية والصحة، حتى وإن كان مصاباً بأمراض أو إعاقات معينة.

وكلما كان أكثر حيوية ذاتية، وأكثر همة ونشاط، ربما من باب التعويض وتحقيق الذات، بجانب أن الشخص الذي يتمتع بالحيوية الذاتية هو ذلك الشخص الذي يشعر باليقظة والانتباه والهمة العالية والدافعية الداخلية، التي لا تتضح دلالاتها في إنتاجيته بل تمثل عدوى ينتقل أثرها لكل من يتواصل معه (عبد العزيز إبراهيم سليم، ٢٠١٦، ١٨٧).

وقد حدد كلاً من "بيترسون وسليجمان" (2004, 0273) Peterson & Seligman المكونات الثلاثة الأساسية في تحقيق الحيوية الذاتية وهي: (١) الوجدان الإيجابي Positive Emotion (٢) الإنتعاش والإبتهاج Recovery and (٣) علو الهمة والنشاط Rehabilitation Immersion and Activity.

أبعاد الحيوية الذاتية:

قام رون كورتوس "Ron Kurtus, 2012, 8" بتصنيف خمسة أبعاد للحيوية الذاتية وتتلخص في التالي:

- **الحيوية البدنية Physical Vitality:** التي تشير إلى السلامة البدنية وإملاك مستوى كافٍ من الطاقة للقيام بمهام الحياة اليومية، ولا يعتبر الشخص المعاق مصاباً بل يمكن أن يتمتع بقدر كبير من الحيوية.

- **الحيوية الذهنية Mental Vitality:** التي تشير إلى القدرة على التفكير المتزن وتصور الأفكار المعقدة والوصول إلى إستنتاجات وحلول للمشكلات الحياتية اليومية، ويتمتع بصحة عقلية جيدة لتنشيط العمليات المعرفية الأساسية.
- **الحيوية الإنفعالية Emotional Vitality:** التي تشير إلى نضج الفرد إنفعالياً والقدرة على التعايش مع الخبرات الإنفعالية بقوة والتعبير عنها بطلاقة وإيجابية، بالتالي يتبنى إتجاهات نفسية إيجابية نحو الحياة.
- **الحيوية الإجتماعية Social Vitality:** التي تشير إلى التواصل الإجتماعي في عالم من الخبرة الإجتماعية المتنوعة الواسعة، والتمتع بدرجة عالية من الحس الفكاهي وروح الدعابة.
- **الحيوية الروحية Spiritual Vitality:** التي تشير إلى الإندفاع النشط الإيجابي للفرد نحو الحق والخير والجمال والتجويد السلوكي، مع الشعور بالطمأنينة والصفاء والسكينة العامة.

دراسات سابقة:

دراسة "Akin,A"(2012) بعنوان العلاقة بين كلاً من إيمان الإنترنت والحيوية الذاتية والسعادة الذاتية لدى طلاب الجامعة.

هدفت الدراسة إلى العلاقة بين كلاً من إيمان الإنترنت والحيوية الذاتية والسعادة الذاتية، وتكونت عينة الدراسة من (٣٢٨) من طلاب الجامعة، واستخدمت الدراسة مقياس الإدراك عبر الإنترنت، ومقياس الحيوية الذاتية، ومقياس السعادة الذاتية، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي لمناسبتها لطبيعة الدراسة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أنه يمكن التنبؤ بالحيوية الذاتية والسعادة الذاتية بشكل سلبي من خلال إيمان الإنترنت لدى طلاب الجامعة، وتوصلت نتائج الدراسة أيضاً إلى أنه يمكن التنبؤ بالسعادة الذاتية بشكل إيجابي من خلال الحيوية الذاتية لدى طلاب الجامعة، كما أظهرت نتائج الدراسة أيضاً إلى أن الحيوية الذاتية توسطت العلاقة بين إيمان الإنترنت والسعادة الذاتية لدى طلاب الجامعة.

دراسة "Seydi Ahmet"(2014) بعنوان الحيوية الذاتية كوسيط للعلاقة بين الرضا عن الحياة والسعادة الذاتية.

هدفت الدراسة إلى التحقق من دور الحيوية الذاتية كوسيط للعلاقة بين الرضا عن الحياة والسعادة الذاتية لدى طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (٣٧٨) طالباً جامعياً، منهم (١٥٦) من الذكور، ومنهم (٢٢٨) من الإناث، واستخدمت الدراسة مقياس الحيوية الذاتية (إعداد: (Ryan & Frederick, 1997)، ومقياس الرضا عن الحياة (إعداد: (Diener, 1985)، ومقياس السعادة الذاتية (إعداد: Lyubomirsky & Lepper, 1999)، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي لمناسبتها لطبيعة الدراسة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن الحيوية الذاتية توسطت جزئياً في العلاقة بين الرضا عن الحياة والسعادة الذاتية لدى الطلاب الجامعيين، وأظهرت نتائج الدراسة أيضاً إلى أن الحيوية الذاتية لم تحسن العلاقة بين الرضا عن الحياة والسعادة الذاتية لدى الطلاب الجامعيين.

دراسة "عبير الرشدان" (٢٠٢٢) بعنوان العلاقة بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الجامعية.

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين متغير الحيوية الذاتية ومتغير اليقظة العقلية، والتعرف على الفروق في الحيوية الذاتية واليقظة العقلية تبعاً للنوع لدى عينة من طلبة وطالبات جامعة الكويت، وتكونت عينة الدراسة الأساسية من (٤٠٠) طالباً وطالبة (٢٠٠ ذكور، ٢٠٠ إناث)، واستخدمت الدراسة مقياس الحيوية الذاتية (إعداد: عفرأ إبراهيم العبيدي، ٢٠٢٠)، ومقياس اليقظة العقلية (إعداد: (Brown & Ryan, 2003)، وتم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية لدى أفراد عينة الدراسة، ووجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات أفراد عينة الدراسة من الذكور والإناث في الدرجة الكلية لمقياس الحيوية الذاتية في اتجاه الذكور، ولا يوجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات أفراد عينة الدراسة من الذكور والإناث.

دراسة "هادي بن ظافر حسن، وباسمة بنت عمر عبدالله" (٢٠٢٢) بعنوان الحيوية الذاتية وعلاقتها بالصلابة المهنية لدى موظفات جامعة جازان.

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الحيوية الذاتية ومستوى الصلابة المهنية لدى موظفات جامعة جازان، وكذلك معرفة العلاقة بين الحيوية الذاتية والصلابة، وتكونت عينة الدراسة من (٢٤١) موظفة من موظفات الجامعة، واستخدم الباحثان مقياس

الحياة الذاتية (إعداد الباحثان)، ومقياس الصلابة المهنية (إعداد: Moreno & Jimenez, 2014) ترجمة صفحي والضبع (٢٠١٦)، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي لمناسبته لطبيعته الدراسة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود مستوى مرتفع للحياة الذاتية والصلابة المهنية لدى عينة البحث، وكذلك توصلت أيضاً إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الحياة الذاتية والصلابة المهنية، وتم التوصل إلى إمكانية التنبؤ بالصلابة المهنية لدى موظفات جامعة جازان من خلال درجاتهن على مقياس الحياة الذاتية.

دراسة "شيماء سيد أحمد على" (٢٠٢٢) بعنوان **الحياة الذاتية كمحدد للرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة**.

هدفت الدراسة إلى الكشف عن إمكانية التنبؤ بالرضا عن الحياة من خلال ما تسهم به الحياة الذاتية للطلبة في الجامعة، فضلاً عن دراسة المتغيرات الديموجرافية (النوع - التخصص) المؤثرة على متغيرات الدراسة، والكشف عن العوامل النفسية المرتبطة بالحياة الذاتية، وتكونت عينة الدراسة من (١٦٠) منهم (١٠٠ إناث)، ومنهم (٦٠ ذكور)، واستخدمت الدراسة مقياس الحياة الذاتية ومقياس الرضا عن الحياة (إعداد الباحثين)، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي لمناسبته لطبيعة الدراسة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية قوية بين الحياة الذاتية والرضا عن الحياة للطلبة، ولا تختلف الحياة الذاتية باختلاف النوع والتخصص، ولا يختلف الرضا عن الحياة باختلاف المتغيرات الديموجرافية، وأوضحت نتائج الدراسة إسهام الحياة الذاتية في التنبؤ بالرضا عن الحياة لطلبة الجامعة.

دراسة "ميهان حمدي محمد" (٢٠٢٢) بعنوان **الإسهام النسبي لكل من الكفاءة الذاتية والرضا عن الحياة والرفاهة النفسية في التنبؤ بالحياة الذاتية لدى طلاب المرحلة الثانوية**.

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الحياة الذاتية وكلاً من الكفاءة الذاتية والرضا عن الحياة والرفاهة النفسية، والتعرف على إمكانية التنبؤ بالحياة الذاتية من خلال كلاً من الكفاءة الذاتية والرضا عن الحياة والرفاهة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية، وتكونت عينة الدراسة من (٣٣٢) طالب وطالبة، واستخدمت الدراسة مقياس الحياة الذاتية (إعداد الباحثة)، ومقياس الكفاءة الذاتية (ترجمة: سامر جميل، ١٩٩٧)،

ومقياس الرضا عن الحياة ومقياس الرفاهة النفسية (إعداد الباحثة)، وقد تم استخدام المنهج الإرتباطي التنبؤي، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن جميع معاملات ارتباط بيرسون بين الحيوية الذاتية وكل من الكفاءة الذاتية، والرضا عن الحياة، والرفاهة النفسية اتسمت بكونها معاملات ارتباط موجبة ودالة إحصائياً، وأظهرت النتائج قدرة المتغيرات المستقلة (الكفاءة الذاتية- الرضا عن الحياة- الرفاهة النفسية) على التنبؤ بالحيوية الذاتية لدى طلاب المرحلة الثانوية.

دراسة "نصرة محمد جلجل، وإحسان نصر هنداوي" (٢٠٢٣) بعنوان **الحيوية الذاتية وعلاقتها بالعزم الأكاديمي وفاعلية الذات البحثية لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية جامعة كفر الشيخ**.

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الحيوية الذاتية وكل من العزم الأكاديمي وفاعلية الذات البحثية لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية جامعة كفر الشيخ، وتكونت عينة الدراسة من (١٥٤) من طلبة الدراسات العليا بكلية التربية جامعة كفر الشيخ، واستخدمت الدراسة مقياس الحيوية الذاتية (إعداد: المصري، ٢٠٢٠)، ومقياس العزم الأكاديمي، ومقياس فاعلية الذات البحثية لدى طلبة الدراسات العليا (إعداد الباحثان)، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي لمناسبتها لطبيعة الدراسة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة إرتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الحيوية الذاتية وكل من العزم الأكاديمي وفاعلية الذات البحثية، وإمكانية التنبؤ بالحيوية الذاتية من خلال درجات الطلبة على مقياس العزم الأكاديمي وفاعلية الذات البحثية لدى طلبة الدراسات العليا. دراسة "منى أحمد حسن صالح" (٢٠٢٣) بعنوان **الحيوية الذاتية وعلاقتها ببعض أبعاد مهارات فعالية الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية**.

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الحيوية الذاتية وبعض مهارات فعالية الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) طالباً وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية، واستخدمت الدراسة مقياس الحيوية الذاتية (إعداد الباحثة)، ومقياس فعالية الحياة (إعداد الباحثة)، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي لمناسبتها لطبيعة الدراسة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية موجبة بين الحيوية الذاتية وبعض مهارات فعالية الحياة (الدافعية للإنجاز، الكفاءة الإجتماعية، المرونة العقلية)، ويمكن تفسير ذلك بأن بعض مهارات فعالية الحياة تتأثر

بشكل واضح بمستوى الحيوية الذاتية لدى طلاب المرحلة الثانوية، فكلما ارتفعت الحيوية الذاتية ارتفعت مهارات فعالية الحياة وبالعكس كلما انخفضت الحيوية الذاتية انخفضت مهارات فعالية الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية.

دراسة "منة الله عماد" (٢٠٢٤) بعنوان الخصائص السيكومترية لمقياس الحيوية الذاتية لدى طلاب الجامعة.

هدفت الدراسة إلى التحقق من الكفاءة السيكومترية لمقياس الحيوية الذاتية لدى عينة من طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠١) طالب وطالبة بكلية التربية جامعة عين شمس، وتكون المقياس من ستة أبعاد هم (الحياة البدنية، الحيوية الإنفعالية، الحيوية العقلية، الحيوية الروحية، الحيوية الإجتماعية، الحيوية الأكاديمية)، وقد تم التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس باستخدام الاتساق الداخلي والتحليل العاملي التوكيدي للتحقق من صدق المقياس، ومعامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية للتحقق من ثبات المقياس، وتوصلت النتائج إلى تمتع المقياس بدرجة عالية من الصدق والثبات وصلاحيته للتطبيق على عينة الدراسة.

إجراءات البحث:

أ- هدف المقياس:

هدف هذا المقياس إلى توفير أداة موضوعية ذات كفاءة لقياس مستوى الحيوية الذاتية لدى طلاب المرحلة الثانوية.

ب- عينة البحث:

تكونت عينة الدراسة من (١٠٠) طالبًا وطالبة، وتراوح أعمارهم ما بين (١٥-١٨) عامًا، بمتوسط عمري (١٥,٨٤).

ج- خطوات بناء المقياس:

١- تم الإطلاع على الأطر النظرية التي تناولت الحيوية الذاتية وتحليل ما أتيح للباحث الإطلاع عليه من دراسات وبحوث سابقة إهتمت بموضوع الحيوية الذاتية مثل: دراسة سارة حسام الدين (٢٠١٨)، دراسة أسماء فتحى لطفي (٢٠٢٠)، دراسة ضياء نمر جاسم (٢٠٢١)، دراسة نورا محمد عرفة (٢٠٢١)، دراسة شيماء سيد أحمد (٢٠٢٢)، دراسة منى أحمد حسن (٢٠٢٣).

٢- تم الإطلاع على العديد من المقاييس التي أعدت لقياس الحيوية الذاتية مثل: مقياس فاطمة حسين ذياب (٢٠٢٢)، مقياس فاطمة عادل داخل (٢٠٢٢)، مقياس داليا سامي العبد (٢٠٢٣)، مقياس عدنان حسين علي، وحسين هادي علي (٢٠٢٤)، مقياس حمود نجم حسن، وسعد عباس الجنابي (٢٠٢٤).

٣- تم صياغة عبارات المقياس في صورته الأولية لقياس الحيوية الذاتية لدى طلاب المرحلة الثانوية، مكون من (٣٥) عبارة موزعة على أبعاد الحيوية الذاتية كالاتي، يشمل بُعد الحيوية البدنية (٧) عبارات، ويشمل بُعد الحيوية الذهنية (٧) عبارات، ويشمل بُعد الحيوية الإنفعالية (٧) عبارات، يشمل بُعد الحيوية الإجتماعية (٧) عبارات، ويشمل بُعد الحيوية الروحية (٧) عبارات، وقد حرص الباحث عند صياغة المفردات على ما يلي:

- أن تكون المفردات مرتبطة بالبُعد المراد قياسه.
- أن تكون العبارات واضحة ومفهومة لعينة الدراسة.
- عدم تكرار العبارات.

• تصحيح المقياس:

تم تحديد طريقة الإستجابة على مقياس الحيوية الذاتية من بين إستجابات خمسة (دائمًا، غالبًا، أحيانًا، نادرًا، أبدًا) على أن يكون تقدير الإستجابات (٥، ٤، ٣، ٢، ١) في حالة الصياغة الموجبة للعبارات، (١، ٢، ٣، ٤، ٥) في حالة الصياغة السالبة، وبذلك تكون أقل درجة للمقياس ككل هي (٣٠)، وأعلى درجة (١٥٠).

• مبررات إعداد المقياس:

لقد استفاد الباحث من أبعاد المقاييس السابقة وعباراتها في إعداد مقياس الحيوية الذاتية لدى طلاب المرحلة الثانوية (المراهقة المتوسطة)، وتحليل هذه المقاييس لاحظ الباحث أن تلك المقاييس أعدت لعينة مختلفة عن العينة التي تمثلت في البحث الحالي، وغير ملائمة لطبيعة مجتمع عينة الدراسة لكونها أعدت لمجتمع وعينة مختلفة في

معظمها تختلف في خصائصها عن خصائص المجتمع الخاص بالدراسة، مما يعطي مبررًا قويًا لإعداد مقياس حديث للحبوية الذاتية لدى طلاب المرحلة الثانوية، لذلك وجد الباحث أنه من الأفضل بناء مقياس ملائم لخصائص مجتمع الدراسة، تم تحديد أبعاد المقياس وصياغة العبارات الخاصة بكل بُعد والتي تمثلت في خمسة أبعاد و (٣٥) عبارة في صورته المبدئية.

نتائج البحث (الكفاءة السيكومترية لمقياس الحبوية الذاتية):

أولاً: صدق المقياس:

١- الصدق الظاهري (آراء السادة المحكمين):

تم عرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من الأساتذة المتخصصين في علم النفس التربوي والصحة النفسية، وذلك لتحكيم المقياس وإبداء آرائهم وملاحظاتهم في الآتي، مدى ارتباط بُعد من أبعاد المقياس بمفهوم الحبوية الذاتية، مدى ملائمة الصياغة اللغوية لمفردات عبارات المقياس، مدى مناسبة العبارات لعينة الدراسة، الإضافة أو الحذف أو التعديل للمفردات والعبارات، أي ملاحظات أخرى يرونها السادة المحكمين ضرورية، وأختيرت العبارات التي لا تقل نسبة إتفاق المحكمين عليها عن (٩٠%)، وقد أسفرت هذه الخطوة إلى إستبعاد (٥) عبارات بعد اتفاق المحكمين عليها لأن الصياغة غير مقبولة، وبناءً عليه أصبح عدد عبارات مقياس الحبوية الذاتية لدى طلاب المرحلة الثانوية بعد التحكيم (٣٠) عبارة.

إختبار السؤال الأول ومناقشته:

٢- صدق التحليل العاملي (العينة الإستطلاعية):

قام الباحث بحساب الصدق العاملي للمقياس من خلال إجراء التحليل العاملي الإستكشافي على عبارات المقياس حيث حاز المقياس علي بنيته العاملية المكونة من خمسة عوامل كامنة، علمًا بأن التحليل العاملي تم وفق طريقة المكونات الأساسية مع التدوير المائل، ويوضح الجدول التالي الجذر الكامن لعوامل المقياس.

جدول (١)

نتائج التحليل العاملي الإستكشافي لمقياس الحبوية الذاتية

العوامل المستخرجة	عدد عبارات العامل أو البُعد	الجذر الكامن للعوامل المتشعبة على البُعد أو العامل
الحيوية الجسمية	٦	٥,٥٧٦
الحيوية العقلية	٦	٢,٨٤٠
الحيوية الإنفعالية	٦	٢,٢١٨
الحيوية الاجتماعية	٦	١,٩١٦
الحيوية الروحية	٦	١,٥٧٠

جدول (٢)

نتائج تشعب عبارات مقياس الحيوية الذاتية على أبعادها

رقم العبارة	التشعب	رقم العبارة	التشعب
بُعد الحيوية الجسمية		بُعد الحيوية الاجتماعية	
١	٠,٥١٠	١٩	٠,٦٠٢
٢	٠,٧١٦	٢٠	٠,٦٢٩
٣	٠,٣٩٠	٢١	٠,٥٣٣
٤	٠,٥٨١	٢٢	٠,٦٨٩
٥	٠,٥٦٠	٢٣	٠,٦٩٩
٦	٠,٦٤٤	٢٤	٠,٦٣٤
بُعد الحيوية العقلية		بُعد الحيوية الروحية	
٧	٠,٥٩٦	٢٥	٠,٦٥٩

٠,٧٩٤	٢٦	٠,٦٦٧	٨
٠,٥٣٧	٢٧	٠,٧٠٤	٩
٠,٦٤٧	٢٨	٠,٧٤٣	١٠
٠,٦٩٠	٢٩	٠,٦٨٨	١١
٠,٦٤٢	٣٠	٠,٧٢٥	١٢
بُعد الحيوية الإنفعالية			
		٠,٧٠٨	١٣
		٠,٦٦٩	١٤
		٠,٦٢٤	١٥
		٠,٦٣٧	١٦
		٠,٥٧٩	١٧
		٠,٦٥٣	١٨

وللتأكد من صدق مقياس الحيوية الذاتية، قام الباحث بإستخدام التحليل العاملي التوكيدي، وتم إيجاد الصدق العاملي للمقياس ككل، درجة KMO لضمان جودة القياس (٠,٦٢٤) مما يدل على أن المقياس على درجة جيدة من الصدق.
إختبار السؤال الثاني ومناقشته:
ثانياً: الإتساق الداخلي:

تم حساب الإتساق الداخلي من خلال حساب معاملات الارتباط بين العبارات وأبعادها والمجموع الكلي للمقياس، وجميعها مرتفعة ودالة إحصائياً، والجدول التالي يوضح قيم معاملات الارتباط.

جدول (٣)

معاملات الارتباط بين العبارات وأبعادها لمقياس الحيوية الذاتية

رقم العبارة	البُعد	رقم العبارة	البُعد
-------------	--------	-------------	--------

بُعد الحيوية الإنفعالية		بُعد الحيوية الجسمية	
٠,٦١٤	١٩	٠,٥١٩	١
٠,٦٠١	٢٠	٠,٦٠١	٢
٠,٥٧٢	٢١	٠,٥٣٧	٣
٠,٥٥٢	٢٢	٠,٥٨١	٤
٠,٦٥٣	٢٣	٠,٥٣٩	٥
٠,٤٩٤	٢٤	٠,٣١١	٦
بُعد الحيوية الإجتماعية		بُعد الحيوية العقلية	
٠,٥٦٤	٢٥	٠,٥١١	٧
٠,٤٥٧	٢٦	٠,٦٢٠	٨
٠,٥٥٣	٢٧	٠,٧١٣	٩
٠,٦١٤	٢٨	٠,٣١٧	١٠
٠,٦٤٢	٢٩	٠,٥٠٤	١١
٠,٤٣٧	٣٠	٠,٥٢٢	١٢
		بُعد الحيوية الروحية	
		٠,٥٤٠	١٣
		٠,٥٧٦	١٤
		٠,٣٣٦	١٥
		٠,٦٣٣	١٦
		٠,٤١٦	١٧
		٠,٣٩٤	١٨

**) (٠,٠١)

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط مرتفعة ودالة، مما يدل على أن المقياس على درجة عالية من الإتساق، وبالتالي يدل على صدق عبارات مقياس الحيوية الذاتية.

وتم حساب صدق الإتساق الداخلي بين الدرجة الكلية للبعد والدرجة الكلية للمقياس وجميعها مرتفعة ودالة إحصائيًا، والجدول التالي يوضح قيم معاملات الارتباط.

جدول (٤)

معاملات ارتباط الدرجة الكلية لكل بُعد بالدرجة الكلية لمقياس الحيوية الذاتية

م	أبعاد المقياس	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
١	الحوية الجسمية	*,*,٠,٦٠٨	٠,٠١
٢	الحوية العقلية	*,*,٠,٧٢٥	٠,٠١
٣	الحوية الإنفعالية	*,*,٠,٨٥٩	٠,٠١
٤	الحوية الإجتماعية	*,*,٠,٧٩٧	٠,٠١
٥	الحوية الروحية	*,*,٠,٧٥٥	٠,٠١

ويتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط مرتفعة ودالة، مما يدل على أن المقياس على درجة عالية من الإتساق، وبالتالي يدل على صدق أبعاد الحيوية الذاتية. إختبار السؤال الثالث ومناقشته:

ثالثاً: ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ:

تم استخدام طريقة ألفا كرونباخ لقياس ثبات المقياس والحصول على قيمة معامل ألفا ووجد الباحث أن معامل ثبات مفردات المقياس ومعامل الثبات الكلي للمقياس يتمتع بدرجة مطمئنة من الثبات، حيث كانت درجة ثبات المقياس (٠,٨١٢) مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة مطمئنة من الثبات، ثم حصل الباحث على قيمة معامل ألفا كرونباخ لكل بُعد من أبعاد الحيوية الذاتية، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٥)

نتائج معامل ثبات ألفا كرونباخ لمقياس الحيوية الذاتية بأبعادها المختلفة

البعد	أرقام العبارات في الصورة النهائية للمقياس	عدد العبارات	قيمة ألفا
الحوية الجسمية	(١, ٢, ٣, ٤, ٥, ٦)	٦	٠,٧٢٧
الحوية العقلية	(٧, ٨, ٩, ١٠, ١١, ١٢)	٦	٠,٧٨١

٠,٨١٤	٦	(١٣, ١٤, ١٥, ١٦, ١٧, ١٨)	الحيوية الإنفعالية
٠,٨٥٤	٦	(١٩, ٢٠, ٢١, ٢٢, ٢٣, ٢٤)	الحيوية الإجتماعية
٠,٨٥٤	٦	(٢٥, ٢٦, ٢٧, ٢٨, ٢٩, ٣٠)	الحيوية الروحية

يبين الجدول أن معامل الثبات بطريقة (ألفا كرونباخ) لمقياس الحيوية الذاتية مرتفع، مما يدل على أن المقياس يمتاز بدرجة ثبات عالية ويمكن الإعتماد عليه.

- ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية:

قام الباحث بحساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية، وكانت قيمة معامل الثبات بطريقة "جتمان" (٠,٧٧٠)، وقيمة معامل الثبات بطريقة "سبيرمان" و"بروان" (٠,٧٧٤)، مما يدل على أن المقياس يمتاز بثبات عال ويمكن الإعتماد عليه.

مناقشة النتائج:

إستهدفت الإجراءات السابقة التأكد من مناسبة الخصائص السيكومترية لمقياس الحيوية الذاتية ليكون صالحاً للتطبيق على طلاب المرحلة الثانوية، حيث يتمتع المقياس بمعامل ثبات ألفا كرونباخ (٠,٨١٢) ومعامل التجزئة النصفية (٠,٧٧٠) وهو معامل ثبات جيد، بينما يتمتع المقياس بإتساق داخلي جيد، وصدق عاملى مقبول ويمكن الإعتماد عليه لقياس الحيوية الذاتية لدى طلاب المرحلة الثانوية في البيئة المصرية.

توصيات وبحوث مقترحة:

- تدريب طلاب المرحلة الثانوية لتحسين الحيوية الذاتية وصقل مهاراتهم، مما يساعد على تحقيق جودة الحياة النفسية والتفوق الدراسي.
- عقد دورات تدريبية للأسر والمعلمين، وتبصرهم بأهمية علم النفس الإيجابي ومتغيراته، مما يساعدهم على تخطي التحديات الحياتية المختلفة لدى المعلمين والطلاب.

- يوصي البحث الحالي بالمزيد من الدراسات على الصورة النهائية للمقياس الحيوية الذاتية الحالي في دول عربية أخرى شقيقة، لتأكيد الثقة بالخصائص السيكمترية للمقياس، واستخدامه بدرجة عالية من الثقة.
- القيام بدورات وبرامج إرشادية لتنمية أبعاد الحيوية الذاتية، مما يسهم في توافق الفرد في حياته على كافة الأصعدة، وتعزيز صحته النفسية.
- تمكين معلمي طلاب المرحلة الثانوية من مهارات الحيوية الذاتية، مما ينعكس على الطلاب في سهولة الإكتساب والنمذجة.
- دراسة تهتم بإختبار صدق وثبات المقياس عن طريق تطبيقه على عينات أخرى.

المصادر

- أولاً: مراجع البحث باللغة العربية.
- ١- أسماء فتحى لطفى عبدالفتاح (٢٠٢٠). الإمتتان وجودة النوم كمنبئ بالحيوية الذاتية لدى طلاب كلية التربية، (دراسة سيكمترية-كلينيكية)، مجلة البحث في التربية وعلم النفس، جامعة المنيا، ٣٥، ١.
- ٢- أزهار محمد محمد عبدالبر (٢٠٢٠). النموذج البنائي للعلاقات السببية بين الخبرات التعليمية والمرونة المعرفية والحيوية الذاتية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية، مجلة كلية التربية ببنها، ١٢١، ٣، ٢٣٩-٢٧٩.
- ٣- إيمان عطية الشحات عطية (٢٠٢٤). الخصائص السيكمترية لمقياس الحيوية الذاتية، المجلة العلمية المحكمة لدراسات وبحوث التربية النوعية، جامعة الزقازيق، ١٠، ٢، ٧٨٢-٧٩٦.
- ٤- داليا سامى العبد (٢٠٢٣). الخصائص السيكمترية لمقياس الحيوية الذاتية لدى عينة من معلمي التربية الخاصة، مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، ٤٧، ٣، ٣٦١-٣٩٠.
- ٥- عبدالعزيز إبراهيم سليم (٢٠١٦). الحيوية الذاتية وعلاقتها بسمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية والتفكير المفعم بالأمل لدى معلمي التربية الخاصة، مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ٤٧، ١، ١٧١-٢٦٢.
- ٦- عدنان حسين علي، وحسين هادي علي (٢٠٢٤). الحيوية النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية، مجلة الفتح مديرية تربية ديالى، ٢٨، ٢، ٢٥٥ - ٢٧٥.
- ٧- عفراء إبراهيم خليل العبيدي (٢٠٢٠). الحيوية الذاتية لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات، المجلة العلمية للعلوم التربوية والصحة النفسية، ١، ٢، ٢٠ - ٤٤.

- ٨- فاطمة الزهراء محمد المصري (٢٠٢٠). الحيوية الذاتية لدى طلاب الدراسات العليا بكلية التربية جامعة حلوان في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية، *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٣٠، ١٠٦، ٢٣٧، ٢٨٦.
- ٩- مروة نشأت معوض حسن (٢٠٢٤). فعالية برنامج قائم على تنظيم الذات لخفض الشعور بالهزيمة النفسية وأثره على الحيوية الذاتية لدى طلاب كلية التربية، *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٣٤، ١٢٢، ٤٢٥-٤٨٠.
- ١٠- مريم خالد طه محمد (٢٠٢٣). الحيوية الذاتية وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى التلاميذ ضعاف السمع بمرحلة الحلقة الثانية من التعليم الأساسي (دراسة تنبؤية)، *مجلة القراءة والمعرفة*، جامعة عين شمس، ٢٠١٣-٢٦٣.
- ١١- مسروق يمين (٢٠٢٢). *الحيوية الذاتية في ضوء عدة متغيرات لدى طلبة الجامعة*، رسالة ماجستير، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة زيان عاشور الجلفة.
- ١٢- منة الله عماد عبدالرؤف (٢٠٢٤). الخصائص السيكمترية لمقياس الحيوية الذاتية لدى طلاب الجامعة، *مجلة كلية التربية*، جامعة عين شمس، ٤٨، ٢، ٢٦١-٢٨٢.
- ١٣- منى أحمد حسن صالح (٢٠٢٣). الحيوية الذاتية وعلاقتها ببعض أبعاد مهارات فعالية الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية، *المجلة العلمية*، كلية التربية، جامعة الوادي الجديد، ٤٥، ١٣٠-١٥٣.
- ١٤- ميهان حمدي محمد (٢٠٢٢). الإسهام النسبي لكل من الكفاءة الذاتية والرضا عن الحياة والرفاهية النفسية في التنبؤ بالحيوية لدى طلاب المرحلة الثانوية، *مجلة الإرشاد النفسي*، كلية الدراسات العليا للتربية، جامعة القاهرة، ٢، ٧١.
- ١٥- نصرة محمد جلجل، وإحسان نصر هنداوي (٢٠٢٣). الحيوية الذاتية وعلاقتها بالعزم الأكاديمي وفاعلية الذات البحثية لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية جامعة كفر الشيخ، *المجلة التربوية جامعة سوهاج*، ١١٠، ٢، ٤٤٤-٤٩٣.
- ١٦- نورا محمد عرفة (٢٠٢١). الحيوية الذاتية واليقظة العقلية وعلاقتها بتقدير الجسم لدى عينة من المراهقين بالمرحلة الثانوية، *مجلة الإرشاد النفسي*، جامعة عين شمس، ٦٨، ٢، ١٤٦-٢٤٨.
- ١٧- هادي بن ظافر كريري، وباسمة بنت عمر عبدالله (٢٠٢٢). الحيوية الذاتية وعلاقتها بالصلاية المهنية لدى موظفات جامعة جازان، *مجلة الإرشاد النفسي*، جامعة عين شمس، ٧٢، ١-٤١.
- ثانياً: مراجع البحث باللغة الأجنبية.
- 18- Akin,A (2012).The Relationship Between Internet Addiction Subjective Vitality , and Subjective Happiness ,Cyberpsychology, Behavior, and Social

Networking,15,8,404-410 .

19-Ann,D,Rebecca,F,Yuill,H.,&Rob,N(2014).Community Vitality from •
adaptation to transformation ,Canada.

20- Peterson ,c Seligmen, M. E. P.(2004). Character strengths and virtues •
:A classification and handbook, NEW YORK: Oxford University press/
Washington, DC: American Psychological Association.

21- Capuzzi, David (2000). Counseling and Psychotherapy and
IntegratiPerspective .

22- Driel , B. Darmody , M. & Kerzil , J.(2016). Education
Policies And Practices to foster tolerance , Respect for Diversity And Civic
Responsibility In Children And Young People In the EU Luxembourg
,European Union.

23-Emine, G,T& Begum, S(2014). An Investigation
of the Predictive Role of Authenticity on Subjective Vitality , Educational
Sciences , Theory & Practice, 14, 6, 2063 - 2070.

24- Fini, Ali Akbar sheikh (2016).
Subjective Vitality and its anticipating variables on students, Procedia social
25- Kasser Virginia Grow, and Behavioral sciences 5, 150-156.

and Richard M, Ryan (1999). The relation of Psychological needs for
autonomy and relatedness to Vitality Well-being and mortality in a nursing
home , Journal of Applied social Psychology 29,5,935-954 .

26- Lavrusheva, Olga. (2020). The Concept of vitality. Review of the
vitality- related research domain. New Ideas in Psychology, 56, 100752.

27-Mahishika Karunaratne (2010)." Neuro Linguistic
programming and Application in Treatment of phobias , Complementary
Clinical practice 16 (2010) 203-207 . Therapies in

28- Marycall ,C(2004). Interleltual
Safety and Epistemologition in The college College Classroom, Cornell
University .

29- Orsini,Cesar A,Binnie,

Vivian I.&Tricio Jorge A.(2018).Motivitional Profiles and their relationships with basic Psychological needs ,academic Performance, study strategies, self- esteem, and vitality in dental students in Chile. Journal of Educational Evaluation for Health Professions ,Seoul.Vol.15 DOL, 10,3302/ jeehp ,15 ,11 . 30- Rayn , R & Frederick , C (1997). On energy Personality and health subject it vitality as a dynamic reflection of well- being , Journal of Personality ,65 ,3.

- 31- Seydi .A, Ahmet,k, Recep,U &Begum,S(2014). Subjective Vitality as Mediator and moderator of the Relationship Between life Satisfaction and Subjective Happiness, Educational Sciences,Theory &Practice,14,2,489-497.
- 32- Vlachopoulos , S (2012). The role of self- determination theory variables in predicting middle school students subjective vitality in physical education , Hellenic Journal of Psychology , 9, 2 ,179-204