العوامل المسهمة في الحيوية الذاتية في ضوء متغيري النوع والتخصص لدى طلاب المرحلة الثانوية

إعداد

أسماء مصطفى عبد الله صميدة

باحثة بمرحلة الدكتوراه بقسم الصحة النفسية

كلية التربية– جامعة حلوان

إشراف

أ.د/ أحمد على بديوي

أستاذ الصحة النفسية

كلية التربية – جامعة حلوان

أ.م.د/ وهمان همام السيد

أستاذ الصحة النفسية المساعد

كلية التربية – جامعة حلوان

مستخلص البحث:

تهدف الباحثة الى الكشف عن الفروق بين طلاب كلية التربية جامعة حلوان على مقياس التراحم الذاتي التي تعزى إلى النوع (ذكور–إناث)، والتخصص الأكاديمي (علمي–أدبي)، و قد تكونت العينة من (٢٠٩) طالبًا وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة حلوان، والذين تم اختيارهم من الشعب الأدبية والعلمية بالفرق الدراسية الأربعة (الفرقة الأولى، الفرقة الثانية، الفرقة الثالثة، الفرقة الرابعة)، وممن تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (١٧–٢٤) سنة، ومتوسط عمري (٢٠.٢٦) سنة وانحراف معياري (١.٧٣٨)، وبواقع (٩٧ ذكور، ١١٢ إناث)، خلال الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي ٢٠٢٣/٢٠٢٤م. بالاعتماد على مقياس التراحم الذاتي إعداد Kristin Neff (2003) تعريب هناء محمد زكي (٢٠٢١). خلصت الباحثة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي درجات الذكور والإناث في الدرجة الكلية لمقياس التراحم الذاتي والأبعاد الفرعية (اللطف بالذات، اليقظة العقلية، التوحد المفرط، العزلة، الحكم الذاتي)، بينما يوجد فرق دال إحصائيًا عند مستوى ٠.٠١ بين الذكور والإناث في بعد الإنسانية المشتركة فى اتجاه الإناث. فضلًا عن عدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي درجات طلاب التخصصات العلمية والأدبية في الدرجة الكلية لمقياس التراحم الذاتي والأبعاد الفرعية (اللطف بالذات، الإنسانية المشتركة، اليقظة العقلية، التوحد المفرط، الحكم الذاتي)، بينما يوجد فرق دال إحصائيًا عند مستوى ٠.٠٥ بين متوسطي درجات طلاب التخصصات العلمية والأدبية في بعد العزلة فى اتجاه طلاب التخصصات الأدبية.

هدف البحث الحالي إلى الكشف عن الفروق في الحيوية الذاتية بين طلاب المرحلة الثانوية، والكشف عن الفروق التي تعزى لكل من متغيري الجنس (ذكور–إناث)، ومتغير التخصص (علمي – أدبى)، وذلك باستخدام العديد من الأساليب الإحصائية الملائمة لذلك الغرض، وتكونت عينة البحث الأساسية من (٤٠٠) طالب وطالبة من طلاب المدارس الثانوية التابعة لإدارة حلوان التعليمية، تم اختيارهم بطريقة عمدية غرضية حيث يشترط أن يكون الطالب في المرحلة الثانوية من (١٤–١٧) سنة، واستخدمت الباحثة مقياس الحيوية الذاتية (إعداد الباحثة)،

وقد أسفرت نتائج البحث عن التحقق من صحة البنية العاملية لمقياس الحيوية الذاتية وأسفر ذلك عن تحديد خمسة عوامل هي الحيوية الجسدية والعقلية والاجتماعية والانفعالية والحيوية، واثبات صحة الفرض الثاني ووجود فروق دالة في الحيوية الذاتية وأبعادها تبعا للنوع، حيث في بعد الحيوية العقلية والاجتماعية كان الفرق دال لصالح الذكور، بينما في بعد الحيوية الجسدية والانفعالية والروحية والدرجة الكلية كان دالا لصالح الإناث، واثبات صحة الفرض الثالث ووجود فروق دالة في الحيوية الذاتية وأبعادها تبعا للتخصص، حيث أن الفروق داله لصالح طلاب القسم الأدبي في كل الابعاد والدرجة الكلية.

الكلمات المفتاحية:
الحيوية الذاتية – طلاب المرحلة الثانوية.

Abstract:

The current study aimed to reveal the differences in subjective-vitality among secondary school students, and to reveal the differences that are attributed to each of the variables of gender (male-female), and the variable of specialization (scientific - literary),The basic study sample consisted of (400) male and female secondary school students affiliated with the Helwan Educational Administration, and the researcher used the subjective vitality scale (prepared by the researcher). The results of the study were: The research results resulted in verifying the validity of the factor structure of the self-vitality scale, which resulted in distributing the subjective -vitality scale into five dimensions (Physical, Mental, *Social*, Emotional and *Spiritual Vitality)*. Proof of the validity of the second hypothesis and the existence of significant differences in subjective vitality and its dimensions according to gender, as in the dimension of mental and social vitality the difference was significant in favor of males, while in the dimension of physical, emotional and spiritual vitality and the total score it was significant in favor of females. Proof of the validity of the third hypothesis and the existence of significant differences in subjective vitality and its dimensions according to specialization, as the differences were significant in favor of students of the literary department in all dimensions, while the difference was in favor of students of the scientific department in the total score.

Keywords: Contributing factors- Subjective vitality- High school students.

المقدمة :

في السنوات الأخيرة تغيرت شكل الحياة بدرجة كبيرة عما كان في الماضي، مع التطور التكنولوجي والذى وفر سبل الراحة للإنسان والذى كان يوحى بأن مزيدا من الراحة يعنى توفير المزيد من الوقت للابتكار والابداع، لكن ما حدث كل العكس تماما، حيث ركن عديد من الناس وبخاصة المراهقين الى الراحة وتلمس السبل للحصول على أكبر قدر من الترفيه واللعب، وتضيع الوقت مما تسبب في قلة التحصيل الدراسي والاكاديمي وقلة المبتكرين والمخترعين، وزادت أمراض مثل القلق والتوتر والاكتئاب في سن صغير ، فالإنسان بطبعه إذا لم ينفق وقته فيما يفيده كان ذلك مهلكه له وسبب في ضعفه وتخلفه.

ظهرت عدد من المصطلحات التي تحاول فهم جوانب الشخصية الإنسانية في مراحلها المختلفة والتي حاول العلماء من خلالها قياس المتغيرات التي ظهرت او انتشرت بين الأجيال الحالية والتي من ضمنها المتغيرات الإيجابية مثل الحيوية الذاتية وغيرها من المتغيرات، وبعضها السلبي مثل المشكلات النفسية المختلفة، فظهرت عدد من الدراسات والأبحاث التي تقيس مدى تمتع الافراد بهذه المتغيرات وأثر ذلك على جوانب حياتهم المختلفة.

نخص بالذكر هنا في هذا البحث متغير الحيوية الذاتية وهو متغير حديث نسبيا بالرغم من أن الأبحاث التي تناولته ترجع الى عام (١٩٩٧) إلا انه لم يحظى بالاهتمام والانتشار إلا في أخر عشر سنوات تقريبا، حيث بدأ في الانتشار في الأبحاث العربية حيث تم تناوله كمتغير في دراسة وصفية بدرجة أكبر مما تم تناوله في دراسة تجريبية، وبالطبع هذا منطقي لأن الدراسات التجريبية تقوم على نتائج الدراسات الوصفية التي تتاح فيها الفرصة لقياس المتغير دون التدخل فيه، ولن تقل الحاجة الى مثل هذه الدراسات الوصفية خاصة وأن هذا المتغير يضم جوانب الشخصية المختلفة، حيث يضم الجانب الجسدي والعقلي والاجتماعي والانفعالي والروحي، وهذه الجوانب مجتمعة تشكل شخصية الفرد وتؤثر على كل جوانب حياته، لذلك فالحيوية الذاتية المرتفعة يكون لها أثر إيجابي في حياة الفرد، والحيوية الذاتية المنخفضة يكون لها أثر سلبى في حياة الفرد.

وتعرف الحيوية الذاتية وفقا لتصورات ريتشارد ريان وكرستينا فريدريك ١٩٩٧ بأنها حالة من الشعور الإيجابي بالتنبه واليقظة والفعالية والامتلاء بالطاقة والنشاط والحماس (أبو حلاوة والشربيني، ٢٠١٦: ٢٠٧).

وترتبط الحيوية الذاتية بصورة دالة بكل من الصحة البدنية والنفسية، ومع ذلك فإن طبيعة هذه العلاقة واتجاهاتها ليست بسيطة، إذ تظهر نتائج بعض الدراسات ان معظم الأشياء ذات التأثير السلبي على الصحة البدنية او المزاج لها في نفس الوقت تأثيرات سلبية على الحيوية الذاتية للفرد، فللتدخين وسوء التغذية والبيئة الضاغطة ارتباطات سلبية مع الحيوية الذاتية والحالة الصحية العامة في نفس الوقت (Penninx et al., 1998).

ولما كانت الحيوية الذاتية مرتبطة إيجابيا بعدد من المتغيرات الإيجابية ومرتبطة سلبيا بعدد من المتغيرات السلبية، كان من المهم معرفة مدى تمتع المراهقين بالحيوية الذاتية وإذا ما كان الذكور يتمتعون بمستوى أعلى من الحيوية الإيجابية أم الاناث، وإذا ما كان الطلاب ذوي التخصص العلمي أعلى في الحيوية الذاتية ام ذوى التخصص الأدبي.

مشكلة البحث:

ظهرت مشكلة البحث الحالية من خلال ما لاحظته الباحثة في سلوك المراهقين الذين تتعامل معهم بصفتها أخصائية نفسية، وقد لاحظت تمتع بعض المراهقين بالعديد من الصفات التي تميز الأفراد ذوي الحيوية الذاتية المرتفعة وتمتع البعض الأخر بعدد قليل من هذه الصفات مما يشير إلى تمتعهم بمستوى أقل من الحيوية الذاتية، أيضا اختلاف مستوى الحيوية الذاتية بين الذكور والاناث واختلافها على مستوى العمر الزمنى، ولذلك قررت الباحثة ان تدرس هذه الظاهرة لتحديدها بعض من العوامل المسهمة في الحيوية الذاتية.

وبالرغم من التزايد الواضح في عدد الدراسات الأجنبية التي تناولت مفهوم الحيوية الذاتية، إلا أن الدراسات العربية التي تناولت هذا المفهوم _ في حدود علم الباحثة) قليلة نسبيا ولا سيما الدراسات التي تناولت فترة المراهقة تحديدا فهى أقل من تلك التي تناولت الحيوية الذاتية فى مرحلة النضج.

وتتضح مشكلة البحث في الأسئلة الأتية:

ما هي العوامل التى تنتظم بها الحيوية الذاتية؟

هل توجد فروق بين درجات الطلاب تبعا للنوع (ذكور – إناث) في متغير الحيوية الذاتية.

هل توجد فروق بين درجات الطلاب تبعا للتخصص (علمي – أدبي) في متغير الحيوية الذاتية.

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي الى التعرف على:

العوامل المسهمة في تنظيم الحيوية الذاتية.

الفروق في الحيوية الذاتية التي تعزى لمتغير النوع (ذكور – إناث).

الفروق في الحيوية الذاتية التي تعزى لمتغير التخصص (علمي – أدبي)

أهمية البحث:

الأهمية النظرية:

الحيوية الذاتية متغير من متغيرات علم النفس الإيجابي، وهو من المتغيرات المستحدثة وبحاجه للكشف عن طبيعته.

الكشف عن الحيوية الذاتية عند فئة المراهقين وهي مرحلة عمرية مهمة في حياة الانسان ولا توجد في حدود علم الباحثة دراسات كافية تناولتها.

الأهمية التطبيقية:

تزويد مكتبة المقاييس العربية النفسية بمقياس للحيوية الذاتية لفئة المراهقين.

الوقوف على العوامل المسهمة في تنظيم الحيوية الذاتية.

تساعد نتائج البحث الحالي في معرفة المختصين في الإرشاد والعلاج النفسي بعمل برامج ارشادية لتنمية الحيوية الذاتية لديهم.

الإطار النظري:

الحيوية الذاتية:

المفهوم:

تعرف الحيوية الذاتية في معجم علم النفس بأنها نمط السلوك الذي يتسم بالقوة والحماس والنشاط والمثابرة. (جابر عبد الحميد، علاء الدين كفافى، ١٩٩٦، ص ٤١٥٧).

إن الحيوية الذاتية دالة لمستوى الطاقة والنشاط الذاتي والتلقائي من قبل الشخص وتمتعه بروح المثابرة والاجتهاد في تحقيق أهدافه والتغلب على أية عقبات او تحديات تحول دون تحقيقه لهذه الأهداف فأنها تتطلب في المقام الأول التكامل بين الوظائف النفسية والبدنية كتجسيد للحالة النفسية والبدنية المثلى. (راتب، ٢٠٠٠:١١٧).

ذكر كلا من بترسون وسيلجمان (Peterson& Seligman, 2004:273) ان الحيوية الذاتية هي حالة من التمتع بمستوى مرتفع من الروح المعنوية والفاعلية والنشاط والنشوة لا تتضح مؤشراتها في زيادة معامل الإثمار الذاتي للشخص فقط بل تتعدى ذلك الى تنشيط الأخرين والهامهم وتحفيزهم للإقبال على الحياة بهمة ونشاط.

وقد عرفها رون كورتوس (Ron Kurtus, 2012) انها حالة مليئة بالحياة والطاقة. وهي نشاط بدني وعقلي وعاطفي مفرط وإنها أيضًا القدرة على البقاء أو استمرار وجود هادف أو هادف، ووجود الحيوية يعني أنك نشيط أو حيوي أو قوي.

وهي حالة من الشعور الإيجابي بالحياة والطاقة التي تعرب عن نفسها في صيغة التحمس والامتلاء بالحياة والإحساس بالقوة، والشعور بالاقتدار ويعتقد أنها تجسيد لمشاعر الكفاءة والانتعاش وكون المرء فعالا ومنتجا ونشيطا (عبد العزيز سليم، ٢٠١٦).

وقد ذكرت فاطمة المصري (٢٠٢٠:٢٤٣) أن الحيوية الذاتية هي مجموعة من الأفكار والمشاعر والسلوكيات التي تنم عن امتلاك الشخص الطاقة والحماس

والهمة والشعور بالاقتدار والدافعية لأداء مهمه بفاعلية وكفاءة، وتظهر من خلال توافر مستوى مرتفع من الشعور باللياقة البدنية والقدرة على القيام بمهامه دون الشعور بالتعب أو الإجهاد، وامتلاكه طاقة عقلية تمكنه من التفكير الهادئ المتزن، وتمتعه بالحيوية الانفعالية المتمثلة في الشعور بالتفاؤل والحماس والدافعية وعدم الاستسلام للضغوط، علاوة على الحيوية الاجتماعية المتمثلة في قدرته على تكوين علاقات اجتماعية ناجحة، مع التمتع بالقيم الروحية التي تساعده على الشعور بالطمأنينة والهدوء النفسي، مما يحفز الشخص للاندفاع الإيجابي نحو الإثمار الحياتي ليصبح وجوده الشخصي ذا معنى وقيمة.

تعريف الباحثة:

عرفت الباحثة الحيوية الذاتية على أنها حالة من التمتع بمستوى مرتفع من الروح المعنوية والفاعلية والنشاط والهمة لأداء مهمه بفاعلية وكفاءة ونشاط، ويظهر ذلك في حيوية الفرد الجسدية والعقلية والاجتماعية والانفعالية والروحية، ويؤثر على جميع جوانب حياته بشكل إيجابي كما يساهم في خفض اى صفات سلبية او مشكلات نفسية لديه.

أبعاد الحيوية الذاتية:

وقد ذكر رون كورتوس (Kurtus, 2012) لها ٣ أبعاد:

الحيوية الجسدية: هي امتلاك الطاقة للقيام بالأشياء وان يكون لديك القوة والقدرة على التحمل. هذا ليس مهمًا فقط في الأنشطة الرياضية، ولكنه مهم أيضًا في العمل والمهام اليومية. إنها القدرة على فعل الأشياء بقوة. تتطلب هذه الحيوية أولاً أن تكون بصحة جيدة وخالي نسبيًا من الأمراض أو الإصابة. لا يعتبر الشخص المعاق مصابًا ويمكن أن يتمتع بقدر كبير من الحيوية الجسدية. حتى عندما تكون مريضًا إلى حد ما، يمكن أن تتمتع بالحيوية. تعني الحيوية الجسدية أن أجزاء جسمك يتم إمدادها بشكل فعال بالمواد المغذية والأكسجين، وقد طورت القوة والقدرة على التحمل للسماح لك بأداء المهام البدنية بسهولة. يأتي من وجود نظام قوي للقلب والأوعية الدموية وعضلات مكيفة.

الحيوية العقلية: هي امتلاك الطاقة العقلية للتفكير بوضوح هذا يعني أنك في حالة عقلية جيدة ولديك قوى عقلية كافية وقدرة على التفكير للتعامل مع المشكلات. إنها حالة من اليقظة الذهنية والفعالية. تتطلب الحيوية العقلية أولاً حيوية جسدية، حيث أن التدفق الفعال للدم المحمل بالأكسجين والمواد المغذية مهمان لعمل الدماغ والعمليات العقلية. يتطلب أيضًا أن تكون بصحة عقلية جيدة بحيث يعمل عقلك بشكل صحيح وتصوراتك واضحة. يشبه دماغك العضلات في هذا التمرين، وسيعمل استخدامها على تقويتها وتحسين قدرتك على التحمل والقدرة على التحمل. ومثلما هو الحال مع العضلات، فإن سرعة عملية تفكيرك محددة جيدًا، ولكن من خلال اكتساب القوة العقلية واستخدام الاستراتيجيات الجيدة، يمكنك تحسين سرعة تفكيرك.

الحيوية العاطفية: هي أن يكون لديك موقف متقلب، بحيث تكون سعيدًا وفي سلام مما يمكنك بعد ذلك من التعامل مع مختلف المشاكل والتوتر الذي قد يعيق الشخص العادي ويمكنك من تقوية عواطفك للتعامل مع المشاكل. ويمكنك من زيادة قدرتك على التحمل العاطفي والقدرة على التحمل لتكون قادرًا على الحفاظ على نظرة إيجابية على مدى فترة طويلة. تتطلب الحيوية العاطفية أولاً أن تكون بصحة عقلية وعاطفية جيدة، بحيث تكون خاليًا نسبيًا من السموم العقلية التي يمكن أن تؤثر على طريقة تفكيرك. السموم العقلية هي آراء وانتقادات يمكن أن تؤثر على ثقتك بنفسك وتحفيزك وتقديرك وشجاعتك. يمكن أن تجعلك غاضبًا أو خائفًا أو حزينًا أو لديك مشاعر سلبية أخرى. تكتسب حيوية عاطفية من تغذية عواطفك بأفكار إيجابية.

وقد حدد أبو حلاوة والشربينى (٢٠١٦، ٢٣١- ٢٣٢) أن الحيوية الذاتية هي خبرة ذاتية وشعور داخلي يدفع الفرد باتجاه معانقة الحياة والاقبال عليها بجد واجتهاد ومثابرة، وهي خبرة ذات طابع كلى في الغالب تتضمن الأبعاد الاتية:

الحيوية البدنية: وتشير إلى السلامة البدنية وامتلاك مستوى كافٍ من الطاقة للقيام بمهام وأنشطة الحياة اليومية.

الحيوية الانفعالية: وتشير إلى القدرة على التعايش مع الخبرات الانفعالية بقوة فضلا عن التعبير عنها وتحريرها بسرعة وطلاقة وإيجابية.

الحيوية العقلية: القدرة على تصور الأفكار المعقدة وتحليلها وتفهم بنيتها، فضلا عن رؤية الصورة الجمالية العامة للأحداث والمواقف والوقائع مع سرعة التفكير ودقته والتوصل الى استنتاجات وحلول دقيقة للمشكلات الحياتية اليومية.

الحيوية الاجتماعية: الدقة في قراءة الهاديات الاجتماعية اثناء التفاعل الاجتماعي وسرعة التجاوب الانفعالي والاجتماعي مع هذه الهاديات فضلا عن التمتع بدرجة عالية من الحس الفكاهي وروح المرح والدعابة، مع القدرة على حث الآخرين وتنشيطهم وإلهامهم بصورة تدفعهم باتجاه الاستمرار في التفاعل الاجتماعي والارتياح الانفعالي العام.

الحيوية الروحية: وتشير الى القدرة على التعلق بكل ما هو خير وراق في الحياة والكون، فضلا عن امتلاك مقومات التأثير الروحي في الآخرين ودفعهم باتجاه الارتقاء الأخلاقي.

أبعاد الحيوية الذاتية كما حددتها الباحثة:

الحيوية الجسدية Physical Vitality

هي امتلاك الطاقة الجسدية للقيام بالأشياء وأن يتمتع الفرد بالقوة والقدرة على التحمل لأداء مهامه والحرص على الحفاظ على صحة جيدة وممارسة الأنشطة التي تساهم في الحفاظ على الطاقة الجسدية ويمتلك الفرد القوة والقدرة على التحمل للسماح بأداء المهام البدنية بسهولة.

الحيوية العقلية Mental Vitality

هي امتلاك الطاقة العقلية للتفكير بوضوح هذا يعني أنك في حالة عقلية جيدة ولديك قوى عقلية كافية وقدرة على التفكير للتعامل مع المشكلات وهي حالة من اليقظة الذهنية والقدرة على حل المشكلات بمرونة وسلاسة وتتطلب أن تكون بصحة عقلية جيدة بحيث يعمل عقلك بشكل صحيح وتصوراتك واضحة.

الحيوية الاجتماعية Social Vitality

هي امتلاك القدرة على قراءة الإشارات الاجتماعية اثناء التفاعل الاجتماعي وسرعة التجاوب الاجتماعي مع هذه الإشارات فضلا عن التمتع بدرجة عالية من الحس الفكاهي، مع القدرة على حث الآخرين وتنشيطهم وإلهامهم بصورة تدفعهم باتجاه الاستمرار في التفاعل الاجتماعي.

الحيوية الانفعالية Emotional Vitality

وتشير إلى النضج الانفعالي للشخص ومستوى كفائتة الانفعالية وما يكمن وراءها من مهارات الحساسية الانفعالية والضبط الانفعالي والتعبير الانفعالي اللفظي وغير اللفظي والقدرة على التعايش مع الخبرات الانفعالية بقوة فضلا عن التعبير عنها وتحريرها بسرعة وطلاقة وإيجابية.

الحيوية الروحية Spiritual Vitality

وتشير الى القدرة على التعلق بكل ما هو خير وراق في الحياة والكون، فضلا عن امتلاك مقومات التأثير الروحي في الآخرين ودفعهم باتجاه الارتقاء الأخلاقي.

علاقتها بالمتغيرات الأخرى:

ترتبط الحيوية الذاتية بصورة دالة بكل من الصحة البدنية والنفسية، ومع ذلك فإن طبيعة هذه العلاقة واتجاهاتها ليست بسيطة، إذ تظهر نتائج بعض الدراسات ان معظم الأشياء ذات التأثير السلبي على الصحة البدنية او المزاج لها في نفس الوقت تأثيرات سلبية على الحيوية الذاتية للشخص، فللتدخين وسوء التغذية والبيئة الضاغطة ارتباطات سلبية مع الحيوية الذاتية والحالة الصحية العامة في نفس الوقت. (Penninx et al., 1998).

تعد الحيوية الذاتية مصدرًا للطاقة من أجل أداء النظام الذاتي التكيفي (Nix, Ryan, Manly, & Deci,1999) وقد لا يكون المرء قادرًا على امتلاك الحيوية إذا لم يكن لديه الرفاهية (Ryan & Deci, 2017) مما يؤكد العلاقة الإيجابية بين الحيوية الذاتية والرفاهية النفسية.

وأشار (Saricam, 2016, P.384) إلى أن الحيوية الذاتية لا تتمثل فقط في القوة الجسدية بل أيضا في القوة النفسية لأداء المهام، فهي تشير إلى شعور الفرد

بامتلائه بالطاقة النفسية والجسدية التي تمكنه من أداء المهام بفاعلية، ومن ثم فالحيوية الذاتية حالة مناقضة للكثير من المتغيرات مثل الوهن النفسي والهزيمة النفسية، والبلادة الانفعالية، فكلها مفاهيم تشير إلى حالة من الضعف والعجز وانخفاض دافعية الفرد ومثابرته، وعدم قدرته على المقاومة، وضعف الحماس، وفتور الهمة، وانهيار العزيمة والإرادة، وعدم القدرة على اتخاذ القرار، والاستسلام لمنغصات الحياة، والنظرة التشاؤمية، وعدم الرغبة في الحياة، ومن ثم فهي حالة سلبية يصاحبها مشاعر اليأس والاكتئاب والاستنزاف الانفعالي.

المرحلة الثانوية:

المفهوم:

لقد ذكر محمود حمودة (٢٠٠١: ٢٣٩) أن المراهقة مرحلة انتقالية بين الطفولة والرشد وهي غير محددة تماما ويمكن أن نعتبرها العقد الثاني من العمر، حيث أنها بدايتها بين الثانية عشرة والحادية والعشرين من العمر فالبداية عادة بين ١٢ وال ١٦ لدى الذكور، ومبكرة بعض الشيء لدى الإناث (عام أو عامين) وفي السنوات الأخيرة قل متوسط العمر الذي يبدأ عنده البلوغ، ولعل السبب في ذلك هو تحسن التغذية والرعاية الصحية وارتفاع مستويات المعيشة.

ولقد وضح حامد زهران (٢٠٠٥) أن المراهقة تبدأ بعملية البلوغ (على المستوى الجسدي) التي هي نتاج لتغيرات هرمونية حيث تقل حساسية المحور المكون من الهيبوثلاموس والغدة النخامية للتغذية المرتجعة المثبطة بواسطة الإستروبدات الجنسية، بواسطة زيادة إنتاج العوامل المفرزة للهرمونات الجنسية وما يتبعها من إفراز الهرمونات الجنسية، ثم يتبع ذلك كُبر الأعضاء التناسلية الخارجية ونزول دم الحيض لدى الإناث، ويصاحبه كبر حجم الثديين وظهور شعر العانة وتحت الإبطين وتستدير الأرداف ويصبح الجسم أنثوي التكوين، ولدى الذكر يكبر حجم الأعضاء التناسلية والخصيتين وكيس الصفن مع ظهور الشعر في منطقة العانة وتحت الإبطين ومنطقة الشارب واللحية وعلى الجسد في مناطق متفرقة مع غلظ الصوت وتضخم العضلات وكبر الجسم مع نمو الطابع الذكرى.

وهذه التغييرات الجسدية السريعة قد تحدث ارتباكا للمراهق فيبدو أنه لا يسيطر على أطرافه التي أصبحت أغلظ أو يخجل من بعض أجزاء الجسم التي برزت مثل النهدين عند الفتاة، ولكي يحصل المراهق على الاستقلال عليه أن يحرر نفسه من الارتباط بوالديه فيتعلم العناية بنفسه ويحصل على مساندة رفاقه في المجموعة التي عليه أن يتحمل مسؤولية عضويته فيها وما تلقيه عليه من تبعات، وخلال عملية التفرد يتأرجح المراهق بين الاعتمادية والعناد، وقد يجد الوالدين هذا محيرا كما أن طول مدة التعليم العالي وما بعده الذي يجعل المراهق معتمدا ماديا على والديه بعد نضجه الجسماني والانفعالي يكون سببا في تأخر استقلال المراهق (زهران ، ٢٠٠٥: ٣٨٢).

وعرفها ناصر الشافعي (٢٠٠٩ :١٣) أنها الاقتراب من النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي. ولكنه ليس النضج نفسه لأنه في مرحلة المراهقة يبدأ الفرد في النضج العقلي والجسمي والنفسي والاجتماعي ولكنه لا يصل إلى اكتمال النضج إلا بعد سنوات عديدة قد تصل إلى ١٠ سنوات، وقد فرق بين البلوغ والمراهقة، فالبلوغ يعنى اكتمال الوظائف الجنسية عند الفرد وذلك بنمو الغدد الجنسية وقدرتها على أداء وظيفتها، أما المراهقة فتشير إلى التدرج نحو النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي وبذلك يكون البلوغ جانب واحد من جوانب المراهقة.

وتعتبر المراهقة مرحلة من مراحل النمو والتي تبدأ بنهاية الطفولة وتنتهي بانتهاء مرحلة النضج والرشد، أي أنها مرحلة نمائية انتقالية يمر بها الناشئ أو الناشئة (أي الفرد غير الناضج جسميا وعقليا واجتماعيا) نحو بدء النضج العقلي والجسمي والانفعالي والاجتماعي. أو بمعنى آخر هي المرحلة التي يمر بها الناشئ أو الناشئة من عالم الطفولة إلى عالم الكبار. ولا يعني تعريف المراهقة هذا البلوغ والشباب كمرادفات ولكن البلوغ هو الجانب العضوي للمراهقة أي أنه مرحلة النمو الفسيولوجي العضوي التي تسبق المراهقة وتحدد نشأتها ومن خلالها يتحول الفرد من كائن لا جنسي إلى كائن جنسي قادر على المحافظة على نوعه واستمرار سلالته. ومن هنا يتضح أن البلوغ هو نضج الغدد التناسلية واكتساب معالم جنسية جديدة.

أما الشباب فهو الجانب الاجتماعي للمراهقة، وهو فترة النمو التي تقترب من نهاية المراهقة والتي فيها يندفع الشاب الذي صار مالكا لكل إمكانياته بمناقضته لجيل الوالدين أي الجيل الذي سبقه ووصل فعلا إلى النضج الحقيقي متحديا إياه ليتخذ لنفسه مكان جديدا بينهم.

ولذلك فإنه من العسير أن نفكر في المراهقة كمرحلة ثابتة غير متغيرة لجميع الأفراد الذين يعبرونها، فلا تكاد توجد خصائص عامة ثابتة لسلوك جميع المراهقين، ولكن تختلف من فرد لآخر، وتتأثر باتجاهات العصر والثقافة والبيئة (سواء بيئة مادية أو نفسية) التي يعيش فيها الفرد (المراهق).

ففي مجتمع" مانوس" مثلا عندما تبلغ الفتاة يعتبر هذا البلوغ بداية حياتها كامرأة ذات مسؤولية وتتميز ساعة البلوغ ذاتها باحتفال مشهود، وكذلك الفتى يتم ثقب أذنه للدلالة على أنه أصبح رجل يتحمل المسؤولية. (زهران ، ٢٠٠٥: ٣٨٥).

تعقيب على الإطار النظري

لاحظت الباحثة في حدود ما توصلت اليه من معلومات بخصوص الحيوية الذاتية ان الباحثان راين وفريدريك هما المصدر الرئيس لكل الأبحاث المتعلقة بالحيوية الذاتية سواء كانت أبحاث اجنبية او عربية.

بعد البحث في العديد من رسائل الماجستير والدكتوراه وابحاث النشر العربية لاحظت ان كل الأطر النظرية اعتمدت على أبحاث فريدريك وراين وان حتى الأبحاث الأجنبية اعتمدت على نفس المصدر مما جعل الكلام عن الحيوية الذاتية مكرر بدرجة كبيرة في كل الأبحاث مع اختلاف الصياغة او اختلاف مصدر البحث المنقول منه، لأنه بالعودة لهذه المصادر وجد انها معتمده على أبحاث راين وفريدريك عن الحيوية الذاتية لذلك منعا للتكرار والإطالة بلا فائدة لم تذكر الباحثة الا المعلومات التي كانت إضافة للاطار النظري حتى لو كانت من نفس المصدر وذلك لمحدودية المصادر المتاحة.

تعبر الحيوية الذاتية عن حالة من القوة والطاقة والنشاط، وتعد الوقود المحرك للإبداع والابتكار والاتقان في العمل، وهي المحفز للعمل الجاد والمثمر، وقد ارتبطت بالمجال الرياضي ارتباط وثيق حيث ان الجسم يكون في أفضل حالاته

عند ممارسته الرياضة، ويعتبر التفوق الرياضي مثالا لتمتع صاحبه بالحيوية والنشاط والهمة والإرادة، ولذلك لاحظت الباحثة ان أكثر من اهتم بالحيوية الذاتية هم المعنيين بعلم النفس الرياضي وبمن يتعاملون مع الرياضيين بشكل خاص.

النظريات المفسرة للحيوية الذاتية:

الاتجاه السيكودينامى: Psychodynamic trend

وفقا للنموذج السيكودينامى فإن كل فرد يمتلك كمية محدودة من الطاقة النفسية (الليبيدو) وتطرح نظرية فرويد العلاقة بين الصحة النفسية والطاقة، والتي تشير من وجهة نظرها الاقتصادية إلى أن كل فرد لديه كمية محدودة من الطاقة النفسية المستمدة من الإيروس (محركات الحياة) وقال ان الطاقة المستثمرة في مجال الدفاع او المقاومة تستنزف مخزون الطاقة العام لدى الفرد، ويرى فرويد أنه كلما كان الفرد متحررا من الصراع والقمع، كلما كانت كمية الطاقة النفسية التي يمتلكها مرتفعة ، ونتيجة لذلك تزداد قوة الانا لديه وتظهر لديه الطاقة والحيوية والإبداع بشكل أكبر. وقد اتفق معه كل من يونج وريتش ووينى كوت وبيرلس وغيرهم من أصحاب الاتجاه السيكودينامى في أن حل الصراع النفسي، والتكامل، مرتبطان بزيادة توفر الحيوية أو الطاقة المتاحة للذات، بينما القمع والتوتر والصراع النفسي يؤدى إلى نقص الحيوية الذاتية. (Peterson& Seligman, 2004: p 275; Nix et al., 1999: p.267; Ryan& Frederick, 1997: p.531).

الاتجاه الإيجابي:Positive direction

وفقاً لمنهج علم النفس الإيجابي، فليس صحيحاً أن يتم تفسير التزام الأفراد ورضاهم ومستويات سعادتهم من منظور المتعة، وإنما ينبغي النظر إليها من حيث الوظيفة النفسية وعلى ضوء الوظيفة النفسية تعتبر سعادة الأفراد ومعنى الحياة وتحقيق الذات عاملاً يضيف مزيداً من الحيوية إلى الحياة، وبمعنى آخر سيبذل الأفراد عددا من الجهود الهادفة، وستؤدى إمكاناتهم إلى سعادتهم وسرورهم، مما يؤدى إلى الحيوية الذاتية..(Ryan, Huta& Deci, 2008:141)

نظرية ريان وفريدريك (١٩٩٧):Ryan and Frederick's theory

يتناول ريان وفريدريك الحيوية الذاتية كطاقة ذاتية المنشأ، ويعتقدان أنها طاقة داخلية، وليست طاقة يتم إنشاؤها بواسطة تهديد من البيئة الخارجية. ومن وجهة نظرهم، تختلف الحيوية الذاتية عن حالات الهوس، لأن الحيوية الذاتية هى شعور بالبهجة والطاقة، لذلك فالحيوية الذاتية هي مظهر من مظاهر الصحة والرفاهية النفسية، أما الهوس فيشمل الاضطراب والتفكك العقلي. كما يرون أن الحيوية الذاتية تتميز بأنها متغير يسهل الوصول إليه، وقائم على أساس ظاهري، وخالٍ من المحتوى فيما يتعلق بمعايير الرفاهية الخارجية مثل النجاح الموضوعي، والصحة والدعم الاجتماعي، والتحصيل، والطموح.

دراسات سابقة:

دراسات السابقة التي تتعلق بمتغير الحيوية الذاتية:

قدمت سارة مصطفى (٢٠١٨) دراسة بعنوان فاعلية برنامج انتقائي لتنمية الحيوية الذاتية لدى عينة من الشباب الجامعي، وتكونت عينة حساب الخصائص السيكومترية للمقياس من ١٩٩ طالب وطالبة من طلاب المرحلة الجامعية الأولى بكلية التربية جامعة عين شمس من طلاب الفرقة الثالثة والرابعة تتراوح أعمارهم بين ١٦ و ١٩ عاماً، وتكونت عينة الدراسة من ٢٠ طالبا وطالبة من طلاب المرحلة الجامعية الأولى بكلية التربية جامعة عين شمس تراوحت أعمارهم بين ١٦ و ١٩ عاما ثم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبية وضابطة كل منها ١٠ أفراد، تم جمع البيانات باستخدام مقياس رايان وفريدريك للحيوية الذاتية، وأظهرت النتائج فاعلية البرنامج.

قدم كلا من دوغ ماينارد وليا جيه مانشيني (٢٠٢٠) دراسة بعنوان التأثير الإيجابي والسلبي للعب التنافسي والتعاوني والفردي على الحيوية الذاتية، درسوا تأثير وضع اللعب على التغيرات في الحيوية الذاتية، وهو مؤشر على الرفاهية التي تتميز بمشاعر الحيوية والطاقة، فضلاً عن التأثير السلبي. في المجموعة الأولى، تم تعيين طلاب الجامعات (١٠٦ طلاب) في أزواج بشكل عشوائي للعب لعبة الورق القائمة على البراعة إما في وضع تنافسي أو تعاوني. في الدراسة ٢، لعب ٥٤ طالبًا جامعيًا نفس اللعبة بمفردهم في وضع فردي. شهد المشاركون في جميع الظروف الثلاثة زيادة كبيرة في الحيوية الذاتية (د = ٧٣. و٥٩ و٤٧. للظروف

التنافسية والتعاونية والمفردة، على التوالي) وانخفاض كبير في التأثير السلبي (د = .٥٩، ٢٦، و.٣٤، على التوالي) بعد لعب اللعبة. في الدراسة ١، لم يكن هناك فرق كبير في التغييرات في الحالة العاطفية بين أسلوب اللعب التنافسي والتعاوني. أخيرًا، على عكس التوقعات، لم يستفيد المشاركون الأكثر تنافسية أكثر من المشاركين الأقل قدرة على المنافسة من اللعب في الوضع التنافسي.

قدمت فاطمة المصري (٢٠٢٠) بحث بعنوان الحيوية الذاتية لدى طلاب الدراسات العليا بكلية التربية جامعة حلوان في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية: دراسة سيكومترية كلينيكية، وقد هدفت الى الكشف عن الفروق التي تعزى لبعض المتغيرات الديموغرافية (المرحلة الدراسية – الحالة الوظيفية – الحالة الاجتماعية) في الحيوية الذاتية لدى طلاب الدراسات العليا، بالإضافة الى الكشف عن الخصائص الدينامية المميزة للحالات الطرفية (مرتفعي ومنخفضي الحيوية الذاتية)، وتكونت عينة البحث الأساسية من (١٤٠) طالب وطالبة، وقد تراوحت أعمارهم بين (٢٢–٣٧) عاما بمتوسط عمري قدره (٢٨.٧٩)، وانحراف معياري قدره (٣,٤٠٩) في الفصل الدراسي الثاني من العام ٢٠١٩، وأعدت الباحثة مقياس الحيوية الذاتية، وتوصل البحث إلى عدد من النتائج تتلخص في وجود فروق تعزى للمرحلة الدراسية في الحيوية الذاتية في اتجاه مجموعة الدكتوراه، ووجود فروق تعزى للحالة الوظيفية في اتجاه الطلاب الذين يعملون، وعدم وجود فروق تعزى للحالة الاجتماعية، كما أثبتت نتائج الدراسة الاكلينيكية وجود خصائص دينامية مميزة لمرتفعي ومنخفضي الحيوية الذاتية.

قدمت ازهار محمد (٢٠٢١) بحث بعنوان الحيوية الذاتية لدى طلبة السادس الإعدادي، وهدف البحث الى التعرف على مدى امتلاك طلبة الصف السادس الإعدادي على الحيوية الذاتية تبعا لمتغير الجنس (ذكور – إناث) والتخصص العلمي والأدبي، وقام الباحث ببناء مقياس الحيوية الذاتية معتمدا على نظرية ريان فريدريك (١٩٩٧)، ليتلاءم مع أهداف البحث وعينته، وأجريت الدراسة على عينة من ٤٦٨ طالب وطالبة من طلبة الصف السادس الاعدادي بمحافظة بغداد، وبعد تطبيق البيانات ومعالجتها أظهرت النتائج ما يأتي: توجد حيوية ذاتية لدى طلبة الصف السادس الإعدادي ذكور واناث، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية

بالحيوية الذاتية لدى طلبة السادس الإعدادي بحسب متغير الجنس والتخصص والتفاعل بين الجنس والتخصص.

فروض الدراسة:

جاءت فروض الدراسة الحالية على النحو التالي:

تنتظم الحيوية الذاتية في عدة عوامل.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب تبعا للنوع (ذكور– إناث) في متغير الحيوية الذاتية.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب تبعا للتخصص (علمي – أدبي) في متغير الحيوية الذاتية.

منهجية البحث:

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي نظرا لأنه الأنسب لمتغيرات البحث وهدفها.

عينة التحقق من الخصائص السيكومتريه:

استخدمت هذه العينة للتحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس الحيوية الذاتية المستخدم في البحث، وتكونت العينة من (١٠٥) طالب وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية.

عينة البحث الأساسية:

لقد تكونت عينة البحث الأساسية من ٢٠٠ مراهق ومراهقة (١٠٠ ذكورا – ١٠٠ إناث) تم توزيعهم وفق متغيرات البحث كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (١) يوضح توزيع عينة البحث:

الصف الدراسي	المرحلة الثانوية				المجموع
	ذكور		إناث		
	علمي	أدبي	علمي	أدبي	
الأول	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٢٠٠
الثاني	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٢٠٠
المجموع	٢٠٠		٢٠٠		٤٠٠

أدوات البحث:

مقياس الحيوية الذاتية (إعداد الباحثة):

وصف المقياس:

مبررات إعداد المقياس:

بعد أن أطلعت الباحثة على العديد من المقاييس التي تم إعدادها لمتغير الحيوية الذاتية (في حدود ما تمكنت الوصول إليه) ولم تتوصل الباحثة إلى مقياس مناسب يتلاءم مع طبيعة العينة في البحث الحالي وأهدافه.

خطوات إعداد المقياس:

تم تحديد الهدف من المقياس وهو قياس مستوى الحيوية الذاتية لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية (مرحلة المراهقة).

بعد إطلاع الباحثة على كل ما توصلت إليه من نظريات وتعريفات تفسر الحيوية الذاتية وما تضمنته من أبعاد وجوانب وذلك للوصول إلى مفهوم مناسب لهدف البحث الحالي.

اطلعت الباحثة على الدراسات السابقة- في حدود ما توصلت إليه- التي تناولت متغير الحيوية الذاتية وعلاقته بالمتغيرات الأخرى وبناء عليه تم تحديد الأبعاد وصياغة العبارات المناسبة للمقياس، قد روعى ان تكون العبارات مناسبة للمرحلة العمرية وان تكون محدده وبسيطة وبعيدة عن الغموض وذلك لعرضه على الخبراء والمحكمين في مجال الصحة النفسية وقد تم عرضه على ١٠ من المحكمين.

وقد تم استبعاد بعض العبارات غير المناسبة او التي لا تنتمي للبعد المدرجة تحته، وقد اقترح المحكمون إضافة عبارات جديدة وتعديل بعض العبارات وبذلك أصبح بنود المقياس (٣٧) بند موزعه على ٥ أبعاد بدرجة كلية (١١١) وأقل درجة هي (٣٧)، وقد استخدمت مقياس تقدير ثلاثي (أوافق – أحيانا– لا أوافق)، وتضمن المقياس ٢٠ عبارة عكسية موزعة على الخمسة أبعاد.

الخصائص السيكومترية لمقياس الحيوية الذاتية:

للتحقق من الكفاءة السيكومترية للمقياس قامت الباحثة بتطبيق مقياس الحيوية الذاتية على عينة قوامها (١٠٥) طالب وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية بالصفوف الأولى، وذلك لحساب الخصائص السيكومترية للمقياس (الصدق والثبات والاتساق الداخلي).

الصدق: Validity

استخدمت الباحثة عدة طرق للتحقق من صدق المقياس.

الصدق الظاهري (المحكمون):

تم عرض المقياس في صورته الأولية على عشرة محكمين متخصصين في الصحة النفسية، وأسفرت عملية التحكيم عن حذف بعض العبارات لتشابهها مع عبارات أخرى او لعدم مناسبتها للبعد الذي تندرج تحته او لعدم مناسبتها للمرحلة العمرية وقد تم تعديل صياغة بعض العبارات لتكون مناسبة أكثر، وقد أصبحت عبارات المقياس بعد التعديل والحذف ٣٥ عبارة موزعة على ٥ أبعاد.

مؤشرات صدق البنية للمقياس:

قامت الباحثة باستخدام طريقة التحليل العاملي الاستكشافي للتحقق من صدق بنية المقياس عن طريق برنامج (SPSS25) ويوضح الجدول نتائج التحليل العاملي:

الجدول (٢) الاتي توزيع العبارات على الأبعاد بناء على نتائج التحليل العاملي الاستكشافي

رقم العبارة	البعد الأول	رقم العبارة	البعد الثاني	رقم العبارة	البعد الثالث
١	٠.٩٦٩	٨	٠.٩٦٢	١٥	٠.٩٤١
٢	٠.٩٤٣	٩	٠.٨٧٥	١٦	٠.٨٥٤
٣	٠.٩٥٣	١٠	٠.٩٥٢	١٧	٠.٨٨٨
٤	٠.٩٦٥	١١	٠.٩٢١	١٨	٠.٨٥٨
٥	٠.٩٢٤	١٢	٠.٨٩٨	١٩	٠.٨٩٨
٦	٠.٩١٦	١٣	٠.٩٠١	٢٠	٠.٩٢١
٧	٠.٩٧٣	١٤	٠.٩٥٣	٢١	٠.٩٢٩
	رقم العبارة	البعد الرابع	رقم العبارة	البعد الخامس	
	٢٢	٠.٨٤٣	٢٩	٠.٧٩٨	
	٢٣	٠.٨٥٠	٣٠	٠.٥٣٤	
	٢٤	٠.٦٤٥	٣١	٠.٧٢٠	
	٢٥	٠.٩١٣	٣٢	٠.٩٠٥	
	٢٦	٠.٨٣٦	٣٣	٠.٧٠٦	
	٢٧	٠.٦٠٨	٣٤	٠.٨٤١	
	٢٨	٠.٨٤٩	٣٥	٠.٦٢١	

جدول (٣) يوضح نتائج التحليل العاملي

اختبار مدى كفاءة العينة KMO	٠.٧٥٣
اختبار بارتليت (Chi-Square)	٥٣٦٠.٦١٠**
درجة الحرية	٥٩٥
المعنوية	٠.٠٠٠
نسبة التباين المفسرة AVE	٧٧.٣٨٣

**** دالة عند مستوى ٠.٠١**

وبدراسة التحليل العاملي لتلك العبارات ومدى تمثيلها للأبعاد فقد أظهرت النتائج أن معامل اختبار كفاءة العينة بلغت ٠.٧٥٣ وهي أكبر من ٠.٠٥ مما يشير إلى ملائمة عدد العبارات مع حجم عينة الدراسة، كما أظهرت معنوية اختبار كا٢ عند مستوى ثقة ٩٩% (حيث بلغت معنوية الاختبار أقل من مستوى الخطأ ١%) حيث باغت قيمة الاختبار ٥٣٦٠.٦١٠، وهو ما يشير إلى وجود ارتباط بين العبارات وبعضها البعض وبالتالي وجب اختبار التحليل العاملي. كما أكدت النتائج على أن معامل التحميل لكل فقرة من الفقرات في كل بعد قد تراوحت ٠.٩٧٣ و٠.٥٣٤ وكانت جميعها أكبر من ٠.٥٠ كما بلغ متوسط التباين المفسرة ٧٧.٣٨٣ % وهي أكبر من ٥٠ % ومن ثم فإن العبارات الموجودة تعبر بشكل قوى عن محور البعد الإجرائي وأنه لا يمكن حذف أي عبارة.

الصدق التمييزى (صدق المقارنة الطرفية):

قامت الباحثة بتطبيق مقياس الحيوية الذاتية على عينة قوامها ١٠٥ طالبة من طالبات المرحلة الثانوية، وتم ترتيب درجاتهم على المقياس تنازليا وحساب أعلى (٢٧%) من الطلاب على المقياس، وأدنى (٢٧%) من الطلاب على المقياس، وذلك من خلال اختبار (ت) للمجموعات المستقلة، وذلك كما هو موضح بالجدول التالى:

جدول (٤) دلالة الفروق بين متوسطات درجات الطلاب مرتفعي ومنخفضي الحيوية الذاتية.

أبعاد المقياس	ن	المجموعة وفق درجة المقياس	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	قيمة ت	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية	٣٥	منخفض	٦٤.٨٣	٧.٦٤٨	١٨.٦١١	٠.٠١
		مرتفع	٩٣.٩٧	٥.٢٢٧		

ويتضح من الجدول ان جميع قيم (ت) دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (٠.٠١) مما يدل على تمتع المقياس وأبعاده بصدق تمييزى قوى، وهذا يؤكد صلاحية المقياس للتطبيق.

الثبات Reliability

تم التحقق من الثبات باستخدام بعض مؤشرات الثبات ومنها معامل ألفا – كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية وطريقة إعادة الاختبار والجدول التالى يوضح هذه المعاملات:

جدول (٥) يوضح معاملات ثبات المقياس

الأبعاد	معامل ألفا– كرونباخ	التجزئة النصفية (سبيرمان براون)	إعادة الأختبار
الحيوية الجسدية	٠.٩٨٣	٠.٩٨٩	٠.٩٧٨**
الحيوية العقلية	٠.٩٧١	٠.٩٨٢	٠.٩١٢**
الحيوية الاجتماعية	٠.٩٥٨	٠.٩٧٨	٠.٨٤٤**
الحيوية الانفعالية	٠.٩٠٢	٠.٩١٢	٠.٩٦٦ **
الحيوية الروحية	٠.٨٨٩	٠.٩٢٣	٠.٨٩٩ **
الدرجة الكلية	٠.٩٢٥	٠.٩٦٦	٠.٩٤٠**

** دالة عند ٠.٠١

الاتساق الداخلي:

تم التحقق من الاتساق الداخلي من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بند وبين الدرجة الكلية للمقياس وكذلك بين كل بعد والدرجة الكلية للمقياس وكانت معاملات الارتباط كما الاتي:

ارتباط كل عبارة بالدرجة الكلية للبعد:

جدول (٦) معاملات ارتباط العبارات الفرعية بالدرجة الكلية للبعد في مقياس الحيوية الذاتية

البعد الاول		البعد الثاني		البعد الثالث		البعد الرابع		البعد الخامس	
رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	٠.٨٢٥**	٨	٠.٨٠٠**	١٥	٠.٧٦٥**	٢٢	٠.٦٧٤**	٢٩	٠.٦٣٥**
٢	٠.٩٣٧**	٩	٠.٩٢٦**	١٦	٠.٧٣٤**	٢٣	٠.٦١٦**	٣٠	٠.٦٣٢**
٣	٠.٩١٤**	١٠	٠.٩٦٤**	١٧	٠.٨١٦**	٢٤	٠.٦٠٩**	٣١	٠.٣٤٩**
٤	٠.٨٨٠ **	١١	٠.٨٦١ **	١٨	٠.٦٩٠ **	٢٥	٠.٨٨٠ **	٣٢	٠.٦١٧ **
٥	٠.٩٣٠ **	١٢	٠.٨٨٢ **	١٩	٠.٨٣٩ **	٢٦	٠.٩٣٠ **	٣٣	٠.٩٣٠ **
٦	٠.٨٨٤**	١٣	٠.٨٢٨**	٢٠	٠.٨٤٢**	٢٧	٠.٨٨٦**	٣٤	٠.٥١٦**
٧	٠.٩٧٠**	١٤	٠.٩٣٨**	٢١	٠.٨٧٨**	٢٨	٠.٥٥٣**	٣٥	٠.٥٥٣**

** دالة عند ٠.٠١

يتضح من الجدول السابق أن جميع عبارات أبعاد المقياس كانت دالة عند مستوى ٠.٠١، والذي يؤكد الاتساق الداخلي للمقياس.

ارتباط كل الأبعاد بالدرجة الكلية للمقياس

تم حساب الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس وكانت النتائج كالتالي:

جدول (٧) معاملات الارتباط بين الابعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس الحيوية الذاتية

الأبعاد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية
الحيوية الجسدية	٠.٦٣٣**
الحيوية العقلية	٠.٥٦٥**
الحيوية الاجتماعية	٠.٤٠٢**
الحيوية الانفعالية	٠.٧٢٥**
الحيوية الروحية	٠.٧٣٨**

** دالة عند ٠.٠١

يتضح من الجدول السابق أن الأبعاد الفرعية تتسق مع المقياس وجميعها دالة عند مستوى (٠.٠١) مما يشير إلى أن هناك اتساقا بين جميع أبعاد المقياس.

نتائج البحث وتفسيرها:

الفرض الأول: ينص على أنه تنتظم الحيوية الذاتية في عدة عوامل.

أظهرت نتائج التحليل العاملي الاستكشافي عن وجود خمسة عوامل لمقياس الحيوية الذاتية هي الحيوية الجسدية والعقلية والاجتماعية والانفعالية والروحية.

وقد اتفقت هذه النتيجة مع ما حدده أبوحلاوة والشربينى (٢٠١٦)، حيث حددا خمس أبعاد لمتغير الحيوية الذاتية، وتتفق أيضا مع المقياس الذي أعده فضل

إبراهيم وأسماء فتحي وفاطمة عبد الفتاح (٢٠٢٠)، وما حددته فاطمة الزهراء المصري (٢٠٢٠)، واختلف عن مقياس ابتسام سعدون وزهراء كريم (٢٠٢٠) حيث قامتا بتحديد ثلاثة أبعاد هي الحيوية الذهنية والبدنية والانفعالية.

الفرض الثاني: ينص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب تبعا للنوع (ذكور– إناث) في متغير الحيوية الذاتية.

وللتحقق من صحة الفرض أجرت الباحثة اختبار(ت) لدلالة الفرق بين متوسطي درجات الطلاب والطالبات.

جدول (٨) نتائج اختبار (ت) بين الذكور الاناث على مقياس الحيوية الذاتية

البعد	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	قيمة ت	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
الحيوية الجسدية	ذكور	٢٠٠	١٥,٤٤	٤,٨٣٧	٠,١٤٤-	٣٩٨	دالة
	إناث	٢٠٠	١٥,٥١	٤,١٩٤			
الحيوية العقلية	ذكور	٢٠٠	١٥,٦٣	٤,٧٤١	٠,١٤٤	٣٩٨	دالة
	إناث	٢٠٠	١٥,٣٦	٤,٢٧٧			
الحيوية الاجتماعية	ذكور	٢٠٠	١٦,٩٠	٤,٠٤٢	٣,٠٨٧	٣٩٨	دالة
	إناث	٢٠٠	١٥,٥٧	٤,٥٩٠			
الحيوية الانفعالية	ذكور	٢٠٠	١٥,٥٩	٤,٢٠٦	٣,٠٨٣-	٣٩٨	دالة
	إناث	٢٠٠	١٦,٨٦	٤,٠٦٤			
الحيوية الروحية	ذكور	٢٠٠	١٦,٦١	٤,٢٠٤	٢,١٣٢	٣٩٨	دالة
	إناث	٢٠٠	١٥,٦٥	٤,٧٤٠			
الدرجة الكلية	ذكور	٢٠٠	٨٠,١٦	١٢,٩١٠	١,٠٠٣	٣٩٨	دالة
	إناث	٢٠٠	٧٨,٩٤	١١,٣٧٣			

نلاحظ في الجدول السابق وجود فروق دالة احصائيا بين الذكور والاناث في متغير الحيوية الذاتية وابعاده، ففي بعد الحيوية الجسدية كان الفرق لصالح الاناث، وفى بعد الحيوية العقلية والاجتماعية كان الفرق دال لصالح الذكور، بينما في بعد الحيوية الانفعالية والروحية والدرجة الكلية كان دالا لصالح الإناث.

نلاحظ من التباين في الفروق أن كلا من الذكور والاناث يتمتعوا بمستوى مقبول من الحيوية الذاتية وإن كان هنا فروق بينهم في بعض الابعاد، ولاشك أن مرحلة المراهقة هي مرحلة التناقضات فشخصية المراهق متقلبة بدرجة كبيرة حيث تمر بالكثير من النمو والتغيرات الفسيولوجية والهرمونية مما يجعلها مختلفة أحيانا عن التوقعات فنجد ان الحيوية الجسدية والانفعالية والروحية والدرجة الكلية للمقياس كانت لصالح الاناث بينما كانت لصالح الذكور في بندين الحيوية العقلية والاجتماعية، وقد تحدث عن ذلك ناصر الشافعي (٢٠٠٩: ١٣) ولذلك فإنه من العسير أن نفكر في المراهقة كمرحلة ثابتة غير متغيرة لجميع الأفراد الذين يعبرونها، فلا تكاد توجد خصائص عامة ثابتة لسلوك جميع المراهقين، ولكن تختلف من فرد لآخر، وتتأثر باتجاهات العصر والثقافة والبيئة (سواء بيئة مادية أو نفسية) التي يعيش فيها الفرد (المراهق).

الفرض الثالث ينص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب تبعا للتخصص (علمي – أدبي) في متغير الحيوية الذاتية.

وللتحقق من صحة الفرض أجرت الباحثة اختبار(ت) لدلالة الفرق بين متوسطي

جدول (٩) نتائج اختبار(ت) للفروق بين درجات الطلاب ذوي التخصص العلمي والأدبي.

البعد	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	قيمة ت	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
الحيوية الجسدية	علمى	٢٠٠	١٥,٦٦	٤,٦٤٠	-٠,٣٧٨	٣٩٨	دالة
	أدبى	٢٠٠	١٥.٨٣	٤.٦١٦			
الحيوية العقلية	علمى	٢٠٠	١٦,١٨	٤.٤٥٧	٠,٩٤٠	٣٩٨	دالة

البعد	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	قيمة ت	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
	أدبى	٢٠٠	١٥,٧٦	٤,٤٨٣			
الحيوية الاجتماعية	علمي	٢٠٠	١٧.١٥	٣,٩٨٣	٤,٣٩٢	٣٩٨	دالة
	أدبى	٢٠٠	١٥.٢٨	٤,٤٩٤			
الحيوية الانفعالية	علمي	٢٠٠	١٥.٦٦	٣,٩٧٠	٣,١٢٩-	٣٩٨	دالة
	أدبى	٢٠٠	١٦,٩٣	٤,١٤٥			
الحيوية الروحية	علمي	٢٠٠	١٦,٧٠	٤,١٢٣	٢,٠١٠	٣٩٨	دالة
	أدبى	٢٠٠	١٥,٨٣	٤,٥٢٥			
الدرجة الكلية	علمي	٢٠٠	٨١.٣٣	١١,٨٦٢	١,٤٣٣	٣٩٨	دالة
	أدبى	٢٠٠	٨٢.٦٢	١٢,٠٠٧			

يتضح من الجدول السابق وجود فروق داله لصالح طلاب القسم الأدبي في كل الابعاد والمجموع الكلى.

يتضح من خلال نتيجة الفرض الثالث أن طلاب القسم الأدبي يتمتعوا بدرجة أعلى من الحيوية الذاتية على مستوى الأبعاد والدرجة الكلية ولعل ذلك يرجع إلى ان الضغوط الملقاة عليهم أقل من تلك الملقاة على طلاب القسم، وفى دراسة قامت بها ازهار محمد (٢٠٢١) بعنوان الحيوية الذاتية لدى طلبة السادس الإعدادي، وهدف البحث الى التعرف على مدى امتلاك طلبة الصف السادس الإعدادي (الثالث الثانوي) على الحيوية الذاتية تبعا لمتغير النوع (ذكور – إناث) والتخصص العلمي والأدبي، والتي أجرتها على عينة من ٤٦٨ طالب وطالبة من طلبة الصف السادس الاعدادي بمحافظة بغداد، أظهرت نتائجها وجود حيوية ذاتية لدى طلبة الصف السادس الإعدادي ذكور واناث، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بالحيوية الذاتية لدى طلبة السادس الإعدادي بحسب متغير النوع أو التخصص، وهو ما

يتشابه مع هذا البحث في تساوى طلاب التخصص العلمي والأدبي في وجود او عدم وجود فروق في الحيوية الذاتية.

تعقيب على النتائج:

تم التحقق من صحة البنية العاملية لمقياس الحيوية الذاتية وأسفر ذلك عن توزيع مقياس الحيوية الذاتية في خمسة أبعاد مكونين من ٣٥ عبارة.

وجود فروق دالة في الحيوية الذاتية وأبعادها تبعا للنوع، حيث فى بعد الحيوية العقلية والاجتماعية كان الفرق دال لصالح الذكور، بينما في بعد الحيوية الجسدية والانفعالية والروحية والدرجة الكلية كان دالا لصالح الاناث.

وجود فروق دالة في الحيوية الذاتية وأبعادها تبعا للتخصص، حيث إن الفروق داله لصالح طلاب القسم الأدبي في كل الابعاد، بينما الفرق لصالح طلاب القسم العلمي في المجموع الكلى.

التوصيات والمقترحات:

من خلال الإطار والنظريات ونتائج البحوث السابقة ونتائج البحث الحالي يمكن تقديم بعض التوصيات كما يلي:

الاهتمام بتنمية الحيوية الذاتية لدى طلاب المرحلة الثانوية حيث انها مرحلة بها العديد من الضغوط وفى نفس الوقت محددة لمستقبل الطالب واكتساب الطالب للحيوية الذاتية في هذه المرحلة أمر له مردود إيجابي على باقي حياته.

إعداد البحوث التجريبية لدعم الحيوية الذاتية لدى الطلاب والطالبات.

توظيف فنيات الحيوية الذاتية وتوفير متطلبات تحقيقها في المناهج العلمية التي يدرسها الطلاب لمساعدهم على تخطى العقبات بشكل أفضل.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

- أبو حلاوة، محمد السعيد، والشربيني، عاطف مسعد. (٢٠١٦). علم النفس الإيجابي نشأته وتطوره ونماذج من قضاياه، ط ١، القاهرة: دار عالم الكتب.

- عبد الحميد، جابر، وكفافي، علاء (١٩٩٦). معجم علم النفس، ج٨، القاهرة: دار النهضة العربية.

- راتب، أسامة كامل (٢٠٠٠): تدريب المهارات النفسية وتطبيقاتها في المجال الرياضي، القاهرة: دار الفكر العربى.

- أبو حلاوة، محمد السعيد، والشربيني، عاطف مسعد. (٢٠١٦). علم النفس الإيجابي نشأته وتطوره ونماذج من قضاياه، ط ١، القاهرة: دار عالم الكتب.

- حمودة، محمود عبد الرحمن (٢٠٠١). الطفولة والمراهقة المشكلات النفسية والعلاج، مجلة الطفولة والتنمية، المجلس العربي للطفولة والتنمية، القاهرة، ع١، ص ٢٣٩-٢٤٨.

- زهران، حامد عبد السلام (٢٠٠٥). علم نفس النمو الطفولة والمراهقة، ط ٦، القاهرة: دار عالم الكتب.

- زهران، حامد عبد السلام (٢٠٠٥). الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط ٤، القاهرة: دار عالم الكتب.

- الشافعي، ناصر (٢٠٠٩). فن التعامل مع المراهقين مشكلات وحلول، القاهرة: دار البيان.

- الرفاعى، ناريمان محمد (٢٠١٠). علم نفس النمو، الرياض: دار الزهراء للنشر والتوزيع.

- سليمان، سناء محمد (٢٠٠٩). فن وأساليب تربية ومعاملة الأبناء الأطفال والمراهقين، القاهرة عالم الكتب.

– المصرى، فاطمة الزهراء محمد (٢٠٢٠)، الحيوية الذاتية لدى طلاب الدراسات العليا بكلية التربية جامعة حلوان في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية: دراسة سيكومترية كلينيكية، القاهرة: المجلة المصرية للدراسات النفسية، يناير، مج ٣٠، ع ١٠(286-237) .

– مصطفى، سارة حسام الدين (٢٠١٨). فاعلية برنامج إرشادي انتقائي لتنمية الحيوية الذاتية لدى عينة من الشباب الجامعى، مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ع ٥٦، ديسمبر، (١١٢-٣٣).

– على، ولاء محمد حسين(٢٠٢٢). فاعلية برنامج تكاملي لعلاج السمنة وتحسين الحيوية الذاتية لدى عينة من طالبات الجامعة، رسالة دكتوراه، جامعة عين شمس، كلية التربية، قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- Penninx, B. W. J. H., Guralnik, J. M., Simonsick, E.M., Kasper, J. D., Ferrucci, L., & Fried, L.P. (1998). Emotional vitality among disabled older women: The women's health and ageing study. Journal of American Gerontological Society, 46, 807-815.

- Kurtus, Ron. (2012). What is Vitality? Available at: https://www.school-for-champions.com/vitality/what_is_vitality.htm#.Y2lDMPfP1PY

- Nix, G. A., Ryan, R. M., Manly, J. B., & Deci, E. L. (1999). Revitalization through self-regulation: The effects of autonomous and controlled motivation on happiness and vitality. Journal of Experimental Social Psychology, 35(3), 266-284. doi:10.1006/jesp. 1999.1382

- Richard M. Ryan, Christina Frederick (1997). On energy, Personality, and Health: Subjective Vitality as a Dynamic Reflection of Well-Being, Journal of Personality, Duke University Press, (3-65).

- Deci, E. L., & Ryan R.M. (1985). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York: Plenum.

- Penninx, B. W. J. H., Guralnik, J. M., Simonsick, E.M., Kasper, J. D., Ferrucci, L., & Fried, L.P. (1998). Emotional vitality among disabled older women: The women's health and ageing study. Journal of American Gerontological Society, 46, 807-815.

- Richard M. Ryan, Christina Frederick (1997). On energy, Personality, and Health: Subjective Vitality as a Dynamic Reflection of Well-Being, Journal of Personality, Duke University Press, (3-65).

- Myrto F. Mavilidi 1 & Connor Mason1 & Angus A. Leahy1 & Sarah G. Kennedy1& Narelle Eather1 & Charles H. Hillman2,3 & Philip J. Morgan1 & Chris Lonsdale4 & Levi Wade1& Nicholas Riley1 & Christina Heemskerk5 & David R. Lubans(2020). Effect of a Time-Efficient Physical Activity Intervention on Senior School Students' On-Task Behaviour and Subjective Vitality: the 'Burn 2 Learn' Cluster Randomised Controlled Trial, Springer Nature, 33:299-323.

- Peterson, C & Seligman, M. E. P. (2004). Character strengths and virtues: A Classification and handbook, New York: Oxford University Press/ Washington, DC: American Psychological Association.

- Ryan, R.M. & Fredrick, C. (1997). On energy, personality and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. Journal of personality, 65(3), 529-565.

- Deci, E. L., & Ryan R.M. (1985). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York: Plenum.