



الدعم الاجتماعي المدرك وعلاقته بالحيوية الذاتية لدى طلبة الجامعة

الدعم الاجتماعي المدرك وعلاقته بالحيوية الذاتية

لدى طلبة الجامعة

المدرس الدكتور

حمزة هاتف عبد عويز الجبوري

جامعة القاسم الخضراء / كلية العلوم

البريد الإلكتروني Email : hamaza.hated@science.uoqasim.edu.iq

الكلمات المفتاحية: الدعم الاجتماعي المدرك ، الحيوية الذاتية .

كيفية اقتباس البحث

الجبوري ، حمزة هاتف عبد عويز، الدعم الاجتماعي المدرك وعلاقته بالحيوية الذاتية لدى طلبة الجامعة، مجلة مركز بابل للدراسات الانسانية، ٢٠٢٢، المجلد: ١٢، العدد: ٣ .

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

Registered مسجلة في

ROAD

Indexed مفهرسة في

IASJ

Journal Of Babylon Center For Humanities Studies 2022 Volume:12 Issue : 3

(ISSN): 2227-2895 (Print) (E-ISSN):2313-0059 (Online)

Perceived Social Support and Its Relation Subjective Vitality

Lecturer. Dr. Hamza Hatf Abid AL-jubori
Al-Qasim Green University / College of Science

Keywords : Perceived Social Support, Subjective Vitality.

How To Cite This Article

AL-jubori, Hamza Hatf Abid, Perceived Social Support and Its Relation Subjective Vitality, Journal Of Babylon Center For Humanities Studies, Year :2022, Volume:12, Issue 3.

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

[This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License.](http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

ABSTRACT

The members of society suffer from pressures resulting from changes in daily life and at all levels, including social, educational, political and economic. Familiarity and courage social support types, including advice or a kind word or the provision of money or a set of information that benefit the individual in his life. The subjective vitality makes an effective contribution to mental health and lasting well-being and because it represents the individual's ability to resist stress under pressure by not showing negative feelings that Decreased subjective vitality leads to increased suffering of students in the fields of education and work, and the increase in subjective vitality enables students to organize and control their thoughts and behaviors in a purposeful manner. **The current research aimed** at the following: 1- Measuring the perceived social support and self-vitality among university students 2- Knowing the differences in the perceived social support and self-vitality according to gender (males - females) 3- Identifying the correlation between the perceived social support and self-vitality. In order to achieve the objectives of the current research, the researcher adopted two tools of perceived social support and it consists of (29) items, and subjective vitality consists of (40) items, enjoying honesty and stability. **Research**

Results as following: 1- Students are characterized by the presence of perceived social support and subjective vitality. 2- There are no statistically significant differences between males and females in perceived social support and subjective vitality. 3- There is a correlation between perceived social support and subjective vitality.

المستخلص

ان افراد المجتمع يعانون من ضغوطات ناجمة عن التغيرات في الحياة اليومية وعلى جميع المستويات بما فيها الاجتماعية والتربوية والسياسية والاقتصادية ولان هذه الضغوطات لها تأثير على الفرد فهو بحاجة الى اشخاص أكفاء يمكنهم تقديم الدعم الاجتماعي من خلال تكوين علاقة يسودها العدل والثقة والالفة والشجاعة والدعم الاجتماعي بأنواعه منها النصح أو كلمة طيبة أو تقديم اموال أو مجموعة من المعلومات التي يستفيد منها الفرد في حياته، أما الحيوية الذاتية فإنها تسهم مساهمة فعالة في الصحة النفسية والرفاهية الدائمة ولأنها تمثل قدرة الفرد على مقاومة الاجهاد تحت الضغط من خلال عدم إظهار المشاعر السلبية، وان انخفاض الحيوية الذاتية يؤدي الى زيادة معاناة الطلبة في مجالات التعليم والعمل، وان ارتفاع الحيوية الذاتية تمكن الطلبة من تنظيم وضبط افكارهم وسلوكياتهم بأسلوب هادف ومُنْتِج.

استهدف البحث الحالي: ١- قياس الدعم الاجتماعي المدرك والحيوية الذاتية لدى طلبة الجامعة. ٢- التعرف على الفروق في الدعم الاجتماعي المدرك والحيوية الذاتية تبعا للنوع (ذكور- اناث) ٣- التعرف على العلاقة الارتباطية بين الدعم الاجتماعي المدرك والحيوية الذاتية. وتحقيقا لأهداف البحث الحالي قام الباحث بتبني اداتين الدعم الاجتماعي المدرك ويتكون من (٢٩) فقرة، والحيوية الذاتية تتكون من (٤٠) فقرة، تتمتع بالصدق والثبات وتم تطبيق المقاييس على عينة بلغت (٢٠٠) طالبا وطالبة، اذ تمت معالجة البيانات احصائيا وتوصلت الى النتائج الاتية: ١- يتسم الطلاب بوجود دعم اجتماعي مدرك وحيوية ذاتية. ٢- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث في الدعم الاجتماعي المدرك والحيوية الذاتية. ٣- هناك علاقة ارتباطية بين الدعم الاجتماعي المدرك والحيوية الذاتية . وقد وضع الباحث في نهاية البحث مجموعة من التوصيات والمقترحات الخاصة بالموضوع .

الفصل الاول : التعريف بالبحث وأهميته وأهدافه

اولا :- التعريف بالبحث : The Search Definition

مشكلة البحث الحالي تتمحور في مفهومين اساسيين واللذان يمثلان بمدى تأثير الافراد بالعلاقات الاجتماعية وجوانب القوة والضعف في الشخصية البشرية ومعالمها من تأثير مباشر

الدعم الاجتماعي المدرك وعلاقته بالحيوية الذاتية لدى طلبة الجامعة

وغير مباشر على الجوانب النفسية والاجتماعية للأفراد، ويسهمان بنحو فعال في التقليل من حدة الضغوط التي تواجههم وتساعدهم على تحمل اعبائهم، وتسهم في القدرة على التكيف، وتحقق احتياجاتهم النفسية والاجتماعية، وتساعدهم على التحكم في انفعالاتهم وعواطفهم السلبية وتوفر لهم ملاذ امن عند شعورهم بالخطر لضمان الانسجام مع البيئة ومع انفسهم وهذه العلاقات الاجتماعية والحيوية الذاتية للفرد يكمن دورها في تعزيز وتقوية الصحة النفسية وهي حالة من الرفاهية تجعل الفرد يحقق قدراته الخاصة وإدارة الضغوط اليومية والعمل بنحو جيد والمشاركة الايجابية في مجتمعة المفهومان هما الدعم الاجتماعي المدرك والحيوية الذاتية (حاجم، ٢٠٢١، ص ٢).

ان افراد المجتمع يعانون من ضغوطات ناجمة عن التغيرات في الحياة اليومية وعلى جميع المستويات بما فيها الاجتماعية والتربوية والسياسية والاقتصادية ولان هذه الضغوطات لها تأثير على الفرد فهو بحاجة الى اشخاص أكفاء يمكنهم تقديم الدعم الاجتماعي من خلال تكوين علاقة يسودها العدل والثقة والالفة والشجاعة وتقوم هذه العلاقة على اسس انسانية واخلاقية ومهنية وتفاعلية ويكون هدفها الاساسي هو حل المشكلات الاجتماعية المختلفة التي يواجهها افراد المجتمع (التميمي ، ٢٠٢٠ . ص ٢).

أجرى (Guo، ٢٠١٧) دراسة هدفت الى التعرف تأثير الدعم الاجتماعي المدرك في السلوك الاجتماعي الايجابي لطلبة الجامعة ،حيث تكونت عينة الدراسة من (٧٢٠) طالبا وطالبة من طلبة عشر جامعات مختلفة في جمهورية الصين ، وتم استعمال مقياس الدعم الاجتماعي المدرك، ومقياس السلوك الاجتماعي الايجابي وشارت النتائج إلى ان الدعم الذاتي واستغلال دعم طلبة الجامعة يؤثر بنحو مباشر وغير مباشر في السلوك الاجتماعي الإيجابي من خلال الثقة العاطفية، وكذلك فأن الثقة بين الافراد تلعب دورا كبيرا في تأثير الدعم الاجتماعي (Guo، ١٥٨، ٢٠١٧).

الدعم الاجتماعي المدرك له دورا اساسيا في تقليل المشكلات التي يواجهها الافراد والواقعون تحت ضغوط الحياة ويكون الدعم الاجتماعي انواعا منها النصح أو كلمة طيبة أو تقديم اموال أو مجموعة من المعلومات التي يستفيد منها الفرد في حياته. ونلاحظ ان الاديان السماوية جميعها تدعو الى الرحمة والمودة والرأفة والتقارب ومن والتعاون ومتعة الاخرين ان كل هذه الامور تقضي الى التواصل والمحبة بين المجتمع وتؤدي الى احساس الفرد بالطمأنينة النفسية والحيوية الذاتية (دياب ، ٢٠٠٦ . ص ٨).



ان عدم امكانية التعامل بصورة صائبة مع المواقف الحياتية الضاغطة قد ينتج عنها تأثيرات سلبية في نتائج الامراض السيكوسوماتية بسبب الاضطرابات النفسية والناجمة من هذه الضغوط وتتباين نسب هذه الاضطرابات ربما تكون مرتفعة أو قد تكون منخفضة مما يفضي الى وجود عوامل داخلية وهنا يبحث الفرد إلى اساليب متعددة تساعده في البقاء قويا امام المواقف والضغوط الحياتية عن طريق امتلاكه دعما اجتماعيا من الاسرة والمجتمع وحيوية ذاتية تجعله مقاوما للضغوط الحياتية والتعامل مع المواقف والمشكلات بنحو صائب ، كي تجنبه الامراض النفسية التي تسبب له الارهاق والتوتر والعجز والاستسلام للمواقف (Linville,1985,p.117) . وأكدت الدراسات على ان الحيوية الذاتية تفعل الحالة الايجابية للطلبة فالطالب ذو المستويات المرتفعة من الحيوية الذاتية يتمتع بالمرونة الانفعالية والصمود النفسي في مواجهة المتاعب الحياتية والدراسية وظروفها الصعبة ، وبالتالي تجعله أقل عرضة لمخاطر الامراض النفسية والجسدية (Benyamini el al,2001,p.116) وأكدت دراسة فريديريكسون (Fredrickson,2000,p.2000) إلى ان الحيوية الذاتية تعزز مهارات التعلم والادراك لدى طلبة الجامعة لأنها تكون عاطفية إيجابية (Fredrickson,2000,p.44) .

اشارت دراسة ألين وكيبورز (Allen & Kiburz, 2012) انه كلما زادت الحيوية الذاتية قل عدد الاخطاء التي يرتكبها الطلبة اثناء قيامهم بمهمة معينة ويمكن للطلبة ذوي الحيوية العالية إدارة التوازن بين الدراسة والضغوط الحياتية بشكل صحيح (Allen & Kiburz, 2012,p.38) .

ان انخفاض الحيوية الذاتية يؤدي الى زيادة معاناة الطلبة في مجالات التعليم والعمل وان ارتفاع الحيوية الذاتية تمكن الطلبة من تنظيم وضبط افكارهم وسلوكياتهم ومشاعرهم بأسلوب هادف قائم على روح المشاركة واليقظة الذهنية والفاعلية الذاتية والاستقلالية والاعتماد على النفس والمواجهة الايجابية للضغوط والاحداث الصعبة بصلابة وتمكن (Jones et al, 2007,p.264) .

ويرى الباحث ان توفر قدر من الدعم الاجتماعي المدرك والحيوية الذاتية للطلبة ينتج لهم قدرا كبيرا من النشاط والحماس والهمة والمثابرة والعزيمة في مواجهة المشكلات التي تواجههم سواء في المجال التعليمي أو الصحي مما يكسبهم قدرا كبيرا من الايجابية والاحساس بالسعادة والتفاؤل وأن فقدان الطلبة للدعم الاجتماعي وللحيوية الذاتية يعد سببا رئيسا في كثير من الاضطرابات النفسية والعقلية. اذ تتضح هذه الاشكالية في ابعادها النفسية والاجتماعية والتربوية وبناء على ذلك فإن الدراسة الحالية ستحاول الاجابة على السؤال الاتي :-

هل هناك علاقة ارتباطية بين الدعم الاجتماعي المدرك والحيوية الذاتية لدى طلبة الجامعة .

ثانيا : - أهمية البحث : Research Importance

تتبع أهمية الدعم الاجتماعي المدرك من حقيقة ان الفرد بطبيعة كائن اجتماعي ودائم التفاعل مع المحيطين به من الناس في السراء والضراء، ومن ثم بحاجة الى الدعم والمساندة من قبلهم في جميع مواقف الحياة التي يعيشها ولا يمكنه العيش بمعزل عن الآخرين لان الانسان بطبيعة يمتلك فطرة اجتماعية منذ ولادته ، من خلال التواصل والاتصال بالآخرين عند الحاجة إليهم وعلى تبادل المنفعة معهم وعن طريق هذا الاتصال سيتبادل معهم المشاعر والافكار والقيم، وتلقيه الاحترام والتقدير وبعدها سيكون صورة معرفية عنهم، وبعدها يقوم بعملية مقارنة بين سلوكه الاجتماعي السابق والحالي وعندئذ سوف يدرك ويشعر من أي الافراد سوف يطلب منهم الدعم والمساندة (عباس ، ٢٠١٦ ، ص ٢٨) .

يكون الدعم الاجتماعي فعال عندما يؤثر حجم الدعم ومستوى الرضا عنه في كيفية ادراك وشعور الفرد لضغوط الحياة والمواقف العصبية ، وكيفية استخدام الاساليب في مواجهة تلك الضغوط والمواقف ، وكما انه يلعب دورا مهما في اشباع حاجة الفرد من الاستقرار والامن والطمأنينة وتتميز مصادر الدعم الاجتماعي بسلسلة من الروابط والتفاعلات الاجتماعية بين الاشخاص طويلة المدى (الديداموني ، ٢٠٠٩ ، ص ١٠) .

ان الدعم الاجتماعي المدرك يعد مصدرا مهما من مصادر المساندة الاجتماعية التي يحتاجها الاشخاص إذ يؤثر حجم الدعم الاجتماعي المدرك في الكيفية التي يدرك فيها الافراد ضغوط الحياة والمواقف العصبية التي تؤثر فيهم وكيفية مواجهتها والتعامل معها فبمجرد ان يشعر الفرد بوجود الافراد يمكن ان يستعين بهم لمساعدته ومساندته في المواقف الضاغطة فأن هذا الشعور يمكن ان يؤدي الى تخفيف حجم الضغوط الواقعة عليه (ابو النيل ، ٢٠٠١ ، ص ٣٣١) .

يعد الاهتمام بموضوع الدعم الاجتماعي المدرك عاملا مهما في تحديد طبيعة العلاقات والتفاعلات اليومية بين الناس ومن حولهم، والتي تكون من عوامل التوافق والتكيف النفسي والاجتماعي على المستوى الشخصي والمجتمعي ، وعند حصول الشخص على دعم معنوي أو مادي أو دعم معلوماتي يشعره ذلك بالدعم الاجتماعي وانه واقع تحت رعاية وانظار الآخرين من المحيطين به مما يقوي احساس الفرد الذي يعد احد ركائز الشبكة الاجتماعية بالانتماء للجماعة وهذا الاحساس يؤدي دورا مهما في المحافظة على الصحة النفسية والجسمية للشخص (اسماعيل ، ٢٠١٨ ، ص ١٩) .





الدعم الاجتماعي المدرك وعلاقته بالحيوية الذاتية لدى طلبة الجامعة

أكد كابلان (Caplan, 1981) على انظمة الدعم ودورها في الصحة النفسية التي تقدمها للمجتمع فأن الدعم الاجتماعي يتكون من نمطا مستديما من العلاقات الاجتماعية المتصلة والمنفصلة الذي له دورا اساسيا في الحفاظ على وحدة النفس والجسم للأفراد عبر مسيرة حياتهم ، إذ بين ان الشبكة الاجتماعية للأفراد تزودهم بالاستقرار النفسي والاجتماعي في ظل الاحداث الضاغطة وذلك للحفاظ على صحتهم النفسية والعقلية (p, Cablan, 1981, 47).

واغلب الاحيان يؤدي الدعم الاجتماعي دورا اساسيا وكبيرا في التقليل من الضغوط النفسية من هم يكونون تحت هذا الضغط (الشناوي وعبد الرحمن ، ١٩٩٤ . ص ٥٤) .

أكد فرويد (Freud) على اهمية الدعم الاجتماعي لأنه يساعد في خفض وزاله شعور الشخص بالضغوط والعزلة اذ تكون له وظيفة وقائية في حمايته من الاضطرابات النفسية الناتجة عن الاحداث والضغوطات الحياتية المختلفة وله الفاعلية على المقاومة والتغلب على المصاعب التي تسبب القلق والتوتر (حسن ، ١٩٩٥ . ص ٢) .

اشارت دراسة جو (Guo, 2017) ان اغلب الدراسات التي تناولت الدعم الاجتماعي المدرك اكدت بنحو اساسي على العلاقة المبنية بين الدعم الاجتماعي والثقة بين الافراد وتوجههم الايجابي نحو سلوك اجتماعي ، الثقة بين الافراد تلعب دورا اساسيا اذ تعد وسيط بين الدعم الاجتماعي والايثار وكذلك تعمل كوسيط بين الدعم الاجتماعي والسلوك الاجتماعي الايجابي اذ يكون للدعم الاجتماعي المدرك تأثير مباشر على السلوك الاجتماعي وهذا التأثير يكون عن طريق الثقة بين الافراد (الرشيدى، ٢٠١٨ . ص ١٣٨) .

كما ان دراسة هليكا ومرز وكوفوسك (Hlebec, Mrze & Kogovek, 2009) بان هناك شروط يجب توفرها عند تقديم الدعم الاجتماعي ومن هذه الشروط هو احساس الفرد بأن هناك عدد كبير من الافراد يقدمون له المساندة والمساعدة عند الضرورة، وادراك الفرد لنوعية وكمية الدعم الاجتماعي المقدم (P, Hlebec, Mrze & Kogovek, 2009, 100) .

الحيوية الذاتية هي احدى المكونات الرئيسية للصحة العقلية، لانها تقدم مساهمة فاعلة في الصحة النفسية والرفاهية الدائمة، وتتمثل بقوة الفرد على مقاومة الاجهاد تحت الضغط وعدم ابراز المشاعر السلبية في الظروف الحرجة (p, Nill, 2006, 9).

ويمكن الاستفادة من الحيوية الذاتية في التحكم بالكثير من مجالات الحياة ومنها النجاح في مجالات الدراسية والتغلب على المصاعب والفشل والنقد والمساعدة على تحقيق الاهداف والهوية وتنمية مهارات القدرة على الابداع (صيدم ، ٢٠١٢ . ص ٢٤) .





وتعد الحيوية الذاتية من احد المكونات الرئيسية للصحة العقلية لأنها تسهم مساهمة فعالة في الصحة النفسية والرفاهية الدائمة ولأنها تمثل قدرة الشخص على مقاومة الاجهاد تحت الضغط من خلال عدم إظهار المشاعر السلبية في الظروف القاهرة (Nill,2006.p. ١٠).

ان الحيوية الذاتية هي احدى مجالات علم النفس الايجابي التي تريد الوصول الى مكامن القوة والفضائل الانسانية الايجابية التي تؤدي الى ادراك وفهم الفرد لذاته والتركيز عل العوامل التي تفضي الى تمكين الفرد من تحقيق اهدافه واستثمار طاقاته وامكاناته الى اقصى حد ممكن للوصول الى الرضا عن الذات وعن الاخرين (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000,) . (٩.p

الحيوية الذاتية هي اعلى درجة في الرفاهية النفسية والصحة ، وان تكوينها وتعزيزها وحفظها لها دور نشط في الاجراءات الاخرى لحياة الفرد ، لذلك فان الوصول الى الحيوية الذاتية وتعزيزها هي مسألة مهمة جدا (Fini et.al, 2010, p ١٥٥). اضافة الى انها وقود الحياة اليومية المتاحة للجميع . وتحافظ في الوقت ذاته على الحماس والروح المعنوية (Ryan & Frederick, p.1997, p٥٣٢). والحيوية الذاتية هي حالة انسانية محببة ، واغلب الاحيان يبحث الناس عن فعاليات متعددة لاستعادة الحيوية الذاتية (Bernstein & Ryan,) (٢٨٧.2001, p

واكد ريان فريدريك (Ryan & Frederick, ١٩٩٧) بان الحيوية الذاتية في مضمونها وبنيتها العامة تتضمن بعدا بدنيا واضح ، فكلما تمتع الاشخاص بمستوى عام من الصحة البدنية كانوا أكثر حيوية ذاتية، واكثر نشاطا وعزيمة، إلا ان بعض الاشخاص يمتلكون مستويات عالية من الحيوية الذاتية على الرغم من معاناتهم من الاعاقة أو الاصابة بالأمراض البدنية، اذ اوضحت دراسة اجريت على عينة أوضحت أن الاشخاص الذين يعانون من آلام مزمنة أو اعاقة ما لا ترتبط هذه الآلام بالحيوية الذاتية لكن الخوف من الأم يرتبط سلبا بمستوى الحيوية الذاتية (Ryan & Frederick, 1997, p ٥٤٥) .

أهمية مفهوم الحيوية الذاتية بوصفها متغيرا نفسيا ارتبط مباشرة بالعديد من المتغيرات الشخصية الاخرى الايجابية منها ، والسلبية وأن أكثر الدراسات التي أجريت اكدت على ارتباطها بالمتغيرات الايجابية. اذ ترتبط الحيوية الذاتية بمفاهيم كثيرة، منها : الرفاهية والدعم الاجتماعي المدرك، والكفاءة الذاتية، والتنعيم، والنشاط البدني، واحترام الذات، والعاطفة الايجابية، والاكتفاء الذاتي، والدوافع الذاتية، والرضا عن الحياة ، فأن الاشخاص الذين يتمتعون بمستوى كبير من

الحيوية الشخصية ينتهون الى التنبيه والتنشيط، ولديهم ايضا الكثير من القدرات لأداء جميع الانشطة والتعامل بنحو افضل مع الضغوط .(McNair, & Droppleman, 1971, p. ٢٧ . دراسة كاسر وريان (Kasser & Ryan ، ١٩٩٩) اوضحت ان الدعم من قبل الاخرين يؤدي الى مستويات عالية من الحيوية الذاتية ومن خلال دراسة لسكان دور التمريض الذين لديهم عدد اكبر من العلاقات الاجتماعية المختلفة اظهرت مستويات أعلى بكثير من الحيوية الذاتية (McNair, & Droppleman, 1971, p. ٢٧).

وتبرز اهمية البحث الحالي من خلال متغيراته اذ ان للدعم الاجتماعي المدرك هو تحقيق درجة عليا في الصحة والرفاهية النفسية وان تعزيز الدعم الاجتماعي له الاثر الفعال في الاجراءات الاخرى من الحياة من خلال ارتباطاته الدالة بالصحة النفسية والبدنية والعقلية والمهارات الحياتية والعلاقات الاجتماعية والكفاءة الذاتية وارتباطاته السلبية بالقلق والارهاق والام الجسدي وتظهر اهمية الحيوية الذاتية لما لها الاثر في تحقيق الاهداف ومواجهة الصعوبات والتحديات مما تؤدي الى نجاح .

ثالثا : - اهداف البحث : Research Objectives

يستهدف البحث الحالي التعرف الى الاتي :

- ١- التعرف على الدعم الاجتماعي المدرك والحيوية الذاتية لدى طلبة جامعة القاسم الخضراء .
- ٢- معرفة الفرق ذات الدلالة الاحصائية في الدعم الاجتماعي المدرك والحيوية الذاتية لدى طلبة الجامعة تبعا لمتغير النوع (ذكور - اناث) .
- ٣- التعرف على العلاقة بين الدعم الاجتماعي المدرك والحيوية الذاتية لدى طلبة الجامعة .

رابعا:- حدود البحث Aims of the Research

يتحدد البحث الحالي بطلبة جامعة القاسم الخضراء ، ومن الدراسات الصباحية ومن كلا الجنسين (ذكور - اناث) والتخصص (علمي - انساني) وللعام الدراسي ٢٠٢١ - ٢٠٢٢

خامسا:- تحديد المصطلحات Terms Limitation

اولا :- الدعم الاجتماعي المدرك Perceived social support

●هاوس House ، ١٩٨١ عرفه

بأنه المصدر الاساسي والمخفف والملطف للأثار النفسية والجسمية الناتجة عن ضغوط الحياة المختلفة من خلال وقاية الفرد من العوامل والتأثيرات السلبية "(حداد والزيتاوي، ٢٠٠٢، ص ١١) ويقاس اجرائيا من خلال الدرجة التي يحصل عليها المستجيب من خلال اجابته على مقياس الدعم الاجتماعي المدرك .

ثانياً: - الحيوية الذاتية Subjective Vitality

•ريان فريديريك (Ryan & Frederick 1997)

هي الشعور الايجابي باليقظة والفاعلية والتنبيه والامتلاء بالطاقة والنشاط والتحمس وتعكس مستوى الطاقة النفسية والتي يمكن تنظيمها واستعمالها في فعالية هادفة (Ryan & Frederick 1997, p ٥٢٩-٥٦٥) وتقاس اجرائياً من خلال الدرجة التي يحصل عليها المستجيب من خلال اجابته على مقياس الحيوية الذاتية .

الفصل الثاني

الاطار النظري

اولاً: الدعم الاجتماعي المدرك

•نظرية جيمس هاوس (James Houes، 1981)

اشاره (House، 1981) بان الدعم الاجتماعي المدرك هو مصدر رئيسي ويقوم بدور اساسي في حماية الفرد ويخفف ويلطف الاثار السلبية والجسدية الناتجة من الضغوط الحياتية الصادمة والمختلفة وللدعم دور في ازالة أو تخفيف العوامل السلبية وتوفير وتحسين المصادر الوقائية للفرد عن طريق ادراك الفرد بوجود دعم من قبل الناس المحيطين به (العوران ، ٢٠٠٥ ، ص ١٠) . ووضح هاوس 1981 بأن الدعم الاجتماعي المدرك وظيفتين هما :

١- الوظيفة الوقائية : يعد الدعم الاجتماعي المدرك من المصادر المهمة والفعالة التي يحتاجها الفرد في مواجهة الضغوط الحياتية المختلفة ، لذا يؤثر نمط ما يتلقاه الفرد من دعم سواء أكان عاطفياً أو شخصياً أو معلوماتياً في شدة عضده واثراء تجربته يجعله مدركاً وواقعياً وتقديراً في تقويم الاحداث التي يمر بها ويساعده على تحسين امكانيته ومهاراته في مواجهة الضغوط والتعامل بنحو ايجابي معها (الذهبي ، النصراوي ، ٢٠١٦ ، ص ٣٦٦)

٢- الوظيفة العلاجية : إن الدعم الاجتماعي المدرك بما يولده من علاقات اجتماعية تتسم بالدف والثقة تعمل كمصدات ضد الاثار السلبية لضغوط الحياة الضاغطة ، ويمثل مصدراً لتلطيف وتقليل من الاثار السلبية الناتجة عن الاحداث الضاغطة ، ويتيح للشخص اشباع حاجاته ويزيد من شعوره بهويته واحترام لذاته ، وترفع من مستوى مواجهة للضغوط الحياتية وتعزز من ثقته بنفسه واعتقاده في فعاليته وكفاءته وهذه عوامل تساعد الشخص في مواجهة الضغوط وهي تسهم في التعافي من آثار سلبية الناتجة من الضغوط المؤثرة على النفس والصحة (الذهبي ، النصراوي ، ٢٠١٦ ، ص ٢٦٦) .



الدعم الاجتماعي المدرك وعلاقته بالحيوية الذاتية لدى طلبة الجامعة

واشار (Huse, 1981) ان الدراسات والبحوث التجريبية والدراسات الميدانية ، قد اوضحت بأن الدعم الاجتماعي المدرك يمكن ان يخفف من معدلات المرضية والوفيات ويخفف من التعرض الاجهاد النفسي والاجتماعي ، ويخفف تأثير الاجهاد على الصحة ، فالدعم الاجتماعي المدرك له تأثير مهم ومباشر في الصحة النفسية (House, 1988, p. 136).

وصنف هاوس الدعم الاجتماعي المدرك إلى :

١- الدعم الادائي أو المادي : هو تقديم المساعدة المادية أو الخدمات أو السلع وهذا الدعم يعمل على تقليل الخسائر التي يتعرض لها الشخص نتيجة المواقف أو الاحداث التي تعرض لها، ويطلق عليه الدعم الفعال وهو شكل من اشكال الدعم الاجتماعي ويتضمن الطرق المادية المباشرة لمساعدة الناس بعضهم البعض ويشمل المساعدة في المال أو العمل .

٢- الدعم الوجداني: وهو اظهار المحبة، والاهتمام، والتعاطف، والمودة، والثقة، والتقبل والألفة، والتشجيع، والرعاية إذ يشعر الشخص بمكانته والتقدير والاحترام عن طريق مشاركته حالته العاطفية من قبل الاخرين المحيطين به والاهتمام به والتعاطف مع كل ما يمر عليه، وأن يشعر بالرعاية والمساعدة من المقربين والمحيطين به بحيث يعد نفسه فردا من شبكة اجتماعية داعمة له.

٣- الدعم المعلوماتي : وهو الدعم الفكري والعقلي الذي يقوم على اساس النصيح وإرشاد وتقديم المعلومات التي تمكن الفرد على ادراك المواقف بطريقة واقعية وموضوعية وتجعله أكثر فهما لمواقف الاحداث من خلال تقديم النصائح والتوجيه والمعلومات التي يستفيد منها وهذا من شأنه ان يمكن الفرد من حل مشكلته .

٤- الدعم التقني : وهو الدعم الذي يكون عن طريق استخدام التعبيرات اللفظية والكلمات والتشارك الوجداني والتشجيع على التفكير بطريقة تكيفية ايجابية . يستطيع الفرد عن طريق تبادل التقييمات مواجهة حدثا ضاغطا ويعرف مقدار وحجم التهديد من الموقف الضاغط كذلك يمكن الافادة من المقترحات حول كيفية ادارة الاحداث (قدور، ٢٠١٤ ، ص ٨٥).

ويرى كل من هاوس وكوهين (House & Cohen) ان الدعم الاجتماعي المدرك مصدر اساسيا للتوافق النفسي ، لما له من دور فعال من تخفيف ومنع الاثار السلبية المتكونة من الضغوط الحياتية والمؤثرة في الصحة الجسدية والنفسية، الافراد الذين يرمون الوصول الى مصادر الاستقرار والامان في حياتهم لا بد ان يبحثوا على الجوانب الايجابية التي تساعدهم على مواجهة الاحداث الضاغطة من طريق مصادر الدعم الاجتماعي من المحيطين بهم في شبكة



العلاقات الاجتماعية من اجل الوصول الى احداث توازن نفسي والاحساس بالقيمة الشخصية (السعدي ، ٢٠١٤ ، ص. ١٨٣) .

ثانيا : الحيوية الذاتية

● نظرية التقييم المعرفي Cognitive Evaluation Theory

تؤكد نظرية التقييم المعرفي وهي من نظريات تقرير المصير على الدافع الداخلي وكيف تؤثر الاحداث البيئية الاجتماعية على الدافع الداخلي ، وترى هذه النظرية ان احداثا مثل التقييمات، والمكافآت، والتعليقات لها معنى خاص وتتنبأ بتأثير هذه الاحداث على الدافع الداخلي، هذا المعنى يتعلق بنحو كبير بأثار مثل هذه الاحداث على الاستقلال الذاتي أو الكفاءة (Ryan, & Deci, 2017, p١٢٣) .

● نظرية الحيوية الذاتية (Ryan & Frederick, ١٩٩٧)

تعد الحيوية الذاتية تجربة عقلية مملوءة بالحياة والطاقة، وعلى اساس هذه النظرية الطاقة لها دور اساسي في الحيوية الذاتية للمحافظة على الوجود النفسي الافضل، ومن الضروري الاستمتاع بمستوى عالي من الطاقة ومحاولته الحصول عليها وإعادة بنائها، ريان وفريدريك يعتقدان ان الحيوية الذاتية هي طاقة ذاتية التكوين، أي : انها طاقة داخلية ، وليست طاقة متكونة عن تهديد خاص من البيئة، الحيوية الذاتية تختلف عن التنشيط أو الطاقة في حد ذاتها ، نظرا لان الكثير من انواع التنشيط ، مثل القلق أو الغضب، أو الاثارة ليست لها علاقة بالحيوية الذاتية أو ترتبط سلبا بها، وبدلا ممن ذلك تمثل الحيوية الذاتية الطاقة التي يمكن للفرد ان ينظمها ، أو يسخرها لعمليات هادفة، واذا نظرنا في وجهة نظر ثاير (Thayer, ١٩٩٦) في علم النفس الحيوي عن الطاقة فأن الحيوية الذاتية هي مفهوم حيوي اذ يمكن للعوامل النفسية والفيزيائية أن تؤثر علي شكل تفاعلي، وقدم ريان وفريدريك (١٩٩٧) دلائل على هذا الموقف من خلال اظهار الفروق الفردية في الحيوية التي ترتبط باختلافات في نمط الحياة ، والصحة مثل : التدخين والامراض الجسدية والعقلية، وبالمثل إذ أظهر ان الافراد الذين يعانون من الألم المزمن تكون لديهم حيوية أقل، مع ذلك، فقد تم ايضا التنبؤ بمدى تنفيس حيوية الألم من خلال ادراك الشخص للسيطرة على الألم اضافة الى ذلك أكد على ان الحيوية الذاتية تتأثر بشكل مباشر بالحرمان أو الوفاء فيما يتعلق بالاحتياجات النفسية الاساسية للكفاءة العقلية، والاستقلال الذاتي، والارتباط الاجتماعي، والانفعالية وفي دراسة اخرى قام بها فريدريك (١٩٩٧) بتقويم الحيوية الذاتية وجد ان الحيوية الذاتية ترتبط بعوامل نفسية مثل : الفاعلية الاجتماعية، والاستقلال الذاتي والكفاءة العقلية اما العوامل الجسدية بوصفها سلوكيات نمط الحياة المرتبطة





بالصحة يمكن ان تؤثر على الحيوية كسوء النظام الغذائي ، والتدخين وعدم ممارسة الرياضة ، كذلك المرض، والتعب اذ ترتبط هذه الاسباب جميعها بالحيوية الذاتية المنخفضة (Ryan & Frederick,1997, ٥٢٩). .

دراسة برنشتاين وريان (٢٠٠١) ترى ان الحيوية الذاتية يمكن ان تتأثر بالاتصال بالطبيعة، وقد اظهرت تغييرات داخل الشخص في الحيوية الذاتية للتواصل مع البيئات الطبيعية في الهواء الطلق اذ قورنت مع السياقات الاصطناعية ، وهذا بصفته دلالة يساعد على تفعيل القدرة العقلية على الانجاز (Bernstein & Ryan, 2001,p.١٦٠).

الفصل الثالث

منهجية البحث واجراءاته

يتكون مجتمع البحث الحالي من طلبة كليات جامعة القاسم الخضراء ، للعام الدراسي (٢٠٢١-٢٠٢٢) ، للدراسات الصباحية ولكلا الجنسين البالغة (ثمانية كلية) في الاختصاصات العلمية والانسانية ، وبلغ مجموعة الطلبة (٢٣٦٢) طالبا وطالبة جامعية ، موزعين بواقع (١١١١) من الذكور و(١٢٥١) من الاناث وتألقت عينة البحث من (٢٠٠) طالب وطالبة من (٨) كليات جامعة القاسم موزعين بالتساوي (١٠٠ طالب) و (١٠٠ طالبة) على وفق متغير الجنس والتخصص وأعتمد الباحث الطريقة العشوائية الطبقيّة ذات التوزيع المتساوي في اختيار العينة (الكبيسي ، ٢٠١٠ ، ص. ٢٨١) والجدول (١) يوضح اسماء هذه الكليات واعداد الطلبة.

جدول (١) اسماء الكليات واعداد الطلبة .

ت	اسم الكلية	التخصص	عدد الطلبة		المجموع
			ذكور	اناث	
1	كلية الزراعة	علمي	209	261	470
2	كلية الطب البيطري	علمي	152	143	295
3	كلية التقانات الاحيائية	علمي	164	121	285
4	كلية علوم البيئة	علمي	108	207	315
5	كلية علوم الاغذية	علمي	108	251	359
6	كلية التربية الرياضية	انساني	172	56	228
7	كلية العلوم	علمي	95	172	267
8	كلية الهندسة	علمي	103	40	143
	المجموع		1111	1251	2362

ثانيا- ادوات البحث : Research Procedures

من اجل تحقيق اهداف البحث الحالي قام الباحث تبني مقياس محمد ، ٢٠٢١ لقياس الدعم الاجتماعي المدرك الذي استند الى عدة مقاييس ذات صلة وهي :

● مقياس المؤمني، الزغلول ٢٠٠٩

● مقياس السمدوني ١٩٩٧

● مقياس زميت واخرون Zimet ,et ,al ١٩٨٨

● مقياس فوكس Vaux ، ١٩٨٢

ويتكون المقياس من (٢٩) فقرة اذ كانت جميع فقرات المقياس باتجاه المفهوم باستثناء الفقرات (٦، ١٠، ١٧، ٢٨) كانت عكس اتجاه المفهوم وتوزعت الفقرات على اربع مجالات هي دعم الاسرة، دعم الاصدقاء، دعم زملاء العمل، ودعم رؤساء العمل، اما الحيوية الذاتية فقد تبني الباحث مقياس ضياء، ٢٠٢٠ لقياس الحيوية الذاتية والذي تم بناءة على وفق نظرية ريان فريدريك Ryan, & Frederick، ١٩٩٧ ويتكون المقياس من (٤٠) فقرة واربعة مجالات وهي:

● الطاقة البدنية Physical energy

● اليقظة المعرفية Epistemic vigilance

● اللياقة الانفعالية 'Emotional Fitness

● الفاعلية الاجتماعية Social Electivity

صلاحية الفقرات : لتحقيق من صلاحية فقرات مقياس الدعم الاجتماعي المدرك والحيوية الذاتية والبالغة عددها (٢٩) فقرة للدعم الاجتماعي و(٤٠) فقرة للحيوية الذاتية مع تعليماتها وبدائلها، قام الباحث بعرضها على مجموعة من المتخصصين في علم النفس كل على انفراد، لغرض تقويمها والبت في صلاحيتها، ومدى صدقها، واعتمدت النسبة (٨٠%) فأعلى معيارا لقبول الفقرة، وقد حصلت الفقرات جميعها على نسبة الموافقة المطلوبة مع الاخذ ببعض التعديلات المقترحة، فضلا عن ذلك الابقاء على بدائل الاجابة كما هي للمقياسين، ولغرض التعرف على مدى وضوح فقرات المقياس وتعليماتها وبدائلها قام الباحث بتطبيق المقياسين على عينة استطلاعية عددها (٢٠) طالبا وطالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية وتبين من خلال التطبيق ان تعليمات المقياسين وفقراته واضحة، وكان الوقت المستغرق في الاجابة يتراوح بين (١٤-٢٠) دقيقة للدعم الاجتماعي و(١٨-٢٤) دقيقة للحيوية الذاتية .



التحليل الاحصائي للفقرات :

يُعدّ التحليل الإحصائي أكثر دقة من ناحية معرفة دقة الفقرات لقياس ما وضع من أجله لقياسه. (Ebel, 1972, p. ٤٠٠). ويتم حساب التحليل الاحصائي عن طريق:

اسلوب المجموعتين المتطرفتين Contrast Groups

على وفق هذا الاسلوب تم تحليل فقرات المقياس، باتباع الخطوات الاتية :

- ١- تم تحديد الدرجة الكلية لكل استمارة، بعد جمع درجات الفقرات .
- ٢- رتبّت الاستمارات تنازلياً من اعلى درجة الى ادنى درجة .
- ٣- اخذ نسبة (٢٧%) من الدرجات العليا، و (٢٧%) من الدرجات الدنيا من الاستمارات ، بغية الحصول على مجموعتين متطرفتين، يتوفر فيها شرطاً التمايز والحجم . وقد بلغ عدد استمارات افراد المجموعة العليا (٥٤) استمارة ، اما استمارات افراد المجموعة الدنيا بلغ عددها (٥٤) استمارة ايضاً خضعت اجابات استمارات العينتين العليا والدنيا للاختبار التائي (t- Test) لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفروق بين المجموعتين العليا والدنيا لكل فقرة من مقياس الدعم الاجتماعي المدرك والحيوية الذاتية وقد اعتبرت القيمة التائية المحسوبة معياراً لتمييز كل فقرة من خلال مقارنتها بالقيمة التائية الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٠٦) هي (١,٩٦) وقد تبين ان جميع الفقرات دالة لمقياس الدعم الاجتماعي .والجدول (٢) يوضح ذلك:

جدول (٢) الفقرات الدالة لمقياس الدعم الاجتماعي

الفقرات	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية	الدلالة الاحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
1	4,38	9,65	3,42	1,28	4,37	دال
2	4,34	0,73	3,22	1,15	6,02	دال
3	4,70	0,066	3,65	1,12	5,83	دال
4	4,70	0,66	3,65	1,12	5,21	دال
5	4,98	0,13	3,55	1,34	7,73	دال
6	4,64	0,55	3,53	1,24	5,96	دال
7	4,58	0,74	3,67	1,37	4,26	دال
8	4,43	0,86	3,02	1,20	6,97	دال
9	4,57	0,74	2,98	0,99	9,35	دال
10	4,53	0,84	2,93	1,26	7,72	دال

11	4,47	0,84	3,00	1,34	6,77	دال
12	4,57	0,95	3,27	1,23	6,06	دال
13	4,47	1,01	2,84	1,24	7,48	دال
14	4,83	0,42	3,20	1,25	8,98	دال
15	4,68	0,75	3,00	1,29	8,21	دال
16	4,83	0,54	3,11	1,18	9,66	دال
17	4,66	0,64	2,85	1,04	10,75	دال
18	4,60	0,71	3,15	1,12	7,98	دال
19	4,58	0,94	3,38	1,26	5,56	دال
20	4,43	0,95	3,29	1,30	5,19	دال
21	4,70	0,57	3,49	1,13	6,92	دال
22	4,57	0,77	3,24	1,21	6,73	دال
23	4,66	0,61	3,36	1,14	6,28	دال
24	4,49	0,86	3,07	1,27	6,73	دال
25	4,53	0,99	3,35	1,10	5,43	دال
26	4,74	0,56	3,51	1,10	7,24	دال
27	4,74	0,56	3,44	1,25	6,88	دال
28	4,75	0,83	3,15	1,19	8,11	دال
29	4,83	0,50	2,84	1,15	11,7	دال

جدول (٣) تمييز فقرات مقياس الحيوية الذاتية باستعمال اسلوب المجموعتين المتطرفتين .

الفقرات	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية	الدلالة الاحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
1	3,53	0,66	2,53	0,920	6,45	دال
2	3,68	0,67	2,35	0,86	8,91	دال
3	3,83	0,50	2,96	0,88	6,22	دال
4	3,77	0,60	2,69	1,03	6,59	دال
5	3,62	0,68	2,96	1,01	3,93	دال
6	3,51	0,72	2,73	0,97	4,73	دال
7	3,49	0,84	2,36	1,11	5,91	دال
8	3,51	0,75	2,47	0,97	6,16	دال



9	3,91	0,35	2,16	1,03	11,64	دال
10	3,91	0,40	2,31	0,85	12,29	دال
11	3,83	0,54	2,53	1,03	8,14	دال
12	3,55	0,74	2,53	0,97	6,06	دال
13	3,42	0,96	2,58	1,66	4,03	دال
14	3,53	0,69	2,55	1,10	5,51	دال
15	3,47	0,77	2,73	1,11	4,02	دال
16	3,51	0,80	2,69	1,06	4,49	دال
17	3,75	0,75	2,87	1,07	1,92	دال
18	3,60	0,71	2,67	1,03	5,40	دال
19	3,64	0,76	2,42	1,01	7,07	دال
20	3,49	0,86	2,73	1,07	4,03	دال
21	4,00	0,00	2,42	1,03	11,16	دال
22	3,58	0,066	2,53	0,87	7,04	دال
23	3,90	0,35	2,91	0,92	7,23	دال
24	3,66	0,75	2,69	0,10	5,19	دال
25	3,68	0,58	2,62	0,99	6,75	دال
26	3,70	0,60	2,55	1,05	6,94	دال
27	3,57	0,74	2,64	1,06	5,24	دال
28	3,55	0,72	2,53	1,13	0,18	دال
29	3,58	0,71	2,64	1,12	5,54	دال
30	3,51	0,84	2,55	1,01	5,35	دال
31	3,58	0,74	2,49	1,01	6,36	دال
32	3,55	0,91	2,27	1,11	6,49	دال
33	3,53	0,72	2,54	0,94	6,08	دال
34	3,64	0,62	2,51	1,03	6,86	دال
35	3,55	0,78	2,75	1,07	4,38	دال
36	3,72	0,56	2,25	1,04	9,02	دال
37	3,62	0,71	2,55	0,95	0,60	دال
38	3,53	0,79	2,45	0,97	6,23	دال
39	3,62	0,68	2,48	1,00	6,85	دال
40	3,60	0,71	2,27	1,00	7,88	دال

علاقة الفقرة بالمجموع الكلي :

ان ايجاد علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس اسلوبا اخر لتحليل الفقرات وهو من ادق الوسائل المستعملة في حساب الاتساق الداخلي لفقرات المقياس (عيسوي، ١٩٨٥، ص.٩٥)، ولاستخراج علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس تم تطبيق معامل ارتباط بيرسون، وبعد استعمال الاختبار التائي بينت النتائج ان معاملات الارتباط للفقرات كانت ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) عند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (١,٩٦) وجدول (٤) يوضح معاملات الارتباط لمقياس الدعم الاجتماعي المدرك .

جدول (٤) معاملات ارتباط كل فقرة بالدرجة الكلية لمقياس الدعم الاجتماعي المدرك

الفقرة	معامل ارتباط بيرسون	القيمة التائية المحسوبة	الدلالة الاحصائية عند مستوى ٠,٠٥
1	0,43	0,001	دال
2	0,48	0,001	دال
3	0,43	0,001	دال
4	0,45	0,001	دال
5	0,30	0,001	دال
6	0,37	0,001	دال
7	0,35	0,001	دال
8	0,57	0,001	دال
9	0,56	0,001	دال
10	0,49	0,001	دال
11	0,45	0,001	دال
12	0,50	0,001	دال
13	0,53	0,001	دال
14	0,51	0,001	دال
15	0,53	0,001	دال
16	0,53	0,001	دال
17	0,52	0,001	دال
18	0,52	0,001	دال
19	0,45	0,001	دال
20	0,40	0,001	دال
21	0,40	0,001	دال
22	0,46	0,001	دال





الدعم الاجتماعي المدرك وعلاقته بالحيوية الذاتية لدى طلبة الجامعة

دال	0,001	0,49	23
دال	0,001	0,52	24
دال	0,001	0,44	25
دال	0,001	0,44	26
دال	0,001	0,42	27
دال	0,001	0,42	28
دال	0,001	0,46	29

جدول (٥) معاملات ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي اليه لمقياس الدعم الاجتماعي المدرك .

اسم المجال	ارقام الفقرات	قيم معامل ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي اليه	الدلالة الاحصائية عند مستوى ٠,٠٥
دعم الاسرة	1	0,70	دال
	2	0,7	دال
	3	0,64	دال
	4	0,66	دال
	5	0,61	دال
	6	0,57	دال
	7	0,60	دال
دعم الاصدقاء	8	0,62	دال
	9	0,69	دال
	10	0,72	دال
	11	0,64	دال
	12	0,62	دال
	13	0,57	دال
	14	0,53	دال
دعم الزملاء	15	0,59	دال
	16	0,53	دال
	17	0,63	دال
	18	0,67	دال
	19	0,57	دال
	20	0,56	دال

دال	0,45	21	دعم رؤساء العمل
دال	0,53	22	
دال	0,58	23	
دال	0,63	24	
دال	0,50	25	
دال	0,52	26	
دال	0,65	27	
دال	0,63	28	
دال	0,54	29	

جدول (٦) معاملات ارتباط كل فقرة بالدرجة الكلية لمقياس الحيوية الذاتية

الفقرة	معامل ارتباط بيرسون	القيمة التائية المحسوبة	الدلالة الاحصائية عند مستوى ٠,٠٥
1	0,43	0,001	دال
2	0,48	0,001	دال
3	0,29	0,001	دال
4	0,26	0,001	دال
5	0,33	0,001	دال
6	0,36	0,001	دال
7	0,44	0,001	دال
8	0,47	0,001	دال
9	0,44	0,001	دال
10	0,39	0,001	دال
11	0,36	0,001	دال
12	0,35	0,001	دال
13	0,32	0,001	دال
14	0,41	0,001	دال
15	0,38	0,001	دال
16	0,40	0,001	دال
17	0,27	0,001	دال
18	0,43	0,001	دال
19	0,46	0,001	دال
20	0,38	0,001	دال
21	0,33	0,001	دال



دال	0,001	0,47	22
دال	0,001	0,37	23
دال	0,001	0,46	24
دال	0,001	0,47	25
دال	0,001	0,49	26
دال	0,001	0,41	27
دال	0,001	0,42	28
دال	0,001	0,41	29
دال	0,001	0,16	30
دال	0,001	0,40	31
دال	0,001	0,41,	32
دال	0,001	0,44	33
دال	0,001	0,50	34
دال	0,001	0,38	35
دال	0,001	0,41	36
دال	0,001	0,45	37
دال	0,001	0,40	38
دال	0,001	0,48	39
دال	0,001	0,50	40

جدول (٧) معاملات ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي اليه لمقياس الحيوية الذاتية .

اسم المجال	ارقام الفقرات	قيم معامل ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي اليه	الدلالة الاحصائية عند مستوى ٠,٠٥
الطاقة البدنية	1	0,47	دال
	4	0,26	دال
	6	0,45	دال
	7	0,56	دال
	8	0,53	دال
	9	0,57	دال
	11	0,51	دال
	13	0,44	دال
	21	0,55	دال

دال	0,41	37	الفاعلية الاجتماعية
دال	0,36	5	
دال	0,46	10	
دال	0,46	12	
دال	0,45	16	
دال	0,48	20	
دال	0,51	24	
دال	0,46	28	
دال	0,55	32	
دال	0,55	36	
دال	0,35	40	اللياقة الانفعالية
دال	0,49	2	
دال	0,42	3	
دال	0,53	14	
دال	0,48	15	
دال	0,43	17	
دال	0,49	19	
دال	0,49	23	
دال	0,52	31	
دال	0,52	33	
دال	0,46	35	اليقظة المعرفية
دال	0,45	18	
دال	0,54	22	
دال	0,62	25	
دال	0,66	26	
دال	0,59	27	
دال	0,55	29	
دال	0,52	30	
دال	0,60	34	
دال	0,49	38	
دال	0,54	39	



أ- الصدق الظاهري Face Validity :

تحقق هذا النوع من الصدق من خلال عرض فقرات المقياس على مجموعة من المحكمين الذين يتصفون بخبرة تمكنهم من الحكم على صلاحية فقرات الاختبار وبدائله في قياس الخاصية المراد قياسها. بعدها يؤخذ بالأحكام التي اتفق عليها معظمهم، بعد تقديم تعريف شاملا للظاهرة التي يتم قياسها وقد تحقق للباحث هذا النوع من الصدق في قياس الدعم الاجتماعي المدرك والحيوية الذاتية بعد ان عرضت على المحكمين، وتبين ان جميع الفقرات حصلت على الموافقة.

ب- صدق البناء Construct Validity

الباحث اعتمد على عدت مؤشرات لاستخراج صدق البناء وهي القوة التمييزية التي تعتمد على استعمال العينتين المتطرفتين وكذلك علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس وعلاقة الفقرة في الدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي اليه .

● مؤشرات الثبات Reliability تم حساب معامل الثبات للمقاييس بطريقتين هما :

أ- طريقة اعادة الاختبار Test- Retest

طبق الباحث المقياس على عينة (٤٠) طالبا وطالبة جامعية ، تم اختيارهم بطريقة عشوائية من كلية التربية وعلوم الرياضة، جامعة القاسم وبفاصل زمني أقصاه (١٤) يوما، وبعد اسبوعين من التطبيق الاول للمقاييس، تم اعادة تطبيقه مره اخرى على العينة ذاتها، وعند استعمال معامل ارتباط بيرسون Pearson Correlation Coefficient تبين ان معامل الثبات الدعم الاجتماعي المدرك (٠,٨١) في حين بلغ معامل الثبات لمقياس الحيوية الذاتية (٠,٧٦).

ب- طريقة الفا كرونباخ Alpha-Cronbach :-

استعملت معادلة الفا كرونباخ باعتماد درجات (٤٠) طالبا وطالبة كان اختيارهم عشوائيا اذ بلغ معامل الثبات الفا لمقياس الدعم الاجتماعي المدرك (٠,٨٦) في حين بلغ معامل الثبات لمقياس الحيوية الذاتية (٠,٧٧).

● التطبيق النهائي :-

قام الباحث بتطبيق مقياس الدعم الاجتماعي المدرك الذي يتكون من (٢٩) فقرة، اذ بلغت اعلى درجة للمقياس (١٤٥) وادنى درجة (٢٩) ، ومقياس الحيوية الذاتية يتكون من (٤٠) فقرة، اذ بلغت اعلى درجة (١٦٠) وادنى درجة (٤٠) على عينة البحث التطبيقية المكونة من (٢٠٠) طالبا وطالبة من جامعة القاسم الخضراء .

● الوسائل الاحصائية :

الدعم الاجتماعي المدرك وعلاقته بالحيوية الذاتية لدى طلبة الجامعة

١- الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين لاستخراج القوة التمييزية بطريقة المجموعتين المتطرفتين لفقرات الدعم الاجتماعي المدرك، والحيوية الذاتية .

٢- معامل ارتباط بيرسون Pearson Correlation Coefficient لإيجاد العلاقة بين كل فقرة والدرجة الكلية لفقرات مقياس الدعم الاجتماعي المدرك ، والحيوية الذاتية وعلاقة كل فقرة بمجالها .

٣- معامل الفا كرونباخ Alpha-Cronbach استعملت في ثبات التجانس لمقياس الدعم الاجتماعي المدرك، والحيوية الذاتية .

الفصل الرابع

الهدف الاول : تعرف على الدعم الاجتماعي المدرك والحيوية الذاتية لدى طلبة الجامعة .
بعد ان قام الباحث بمعالجة البيانات إحصائيا الخاصة بعينة بحثة الحالي، ظهرت المؤشرات الآتية: -

الوسط الحسابي للعينة فيما يخص الدعم الاجتماعي المدرك بلغ (١١٢,٢) درجة، وانحراف معياري (١٥,٧) درجة، في حين بلغ المتوسط الحسابي لمتغير الحيوية الذاتية (١٢٠,٧) درجة وانحراف معياري قدره (١٦,٨) درجة ولتعرف دلالة الفروق احصائيا بين المتوسطات الحسابية وبين المتوسطات الفرضية للمقاييس والتي هي (٨٧) و (١٠٠) درجة، على التوالي، وباستعمال الاختبار التائي t-Test لعينة واحدة، تبين ان القيمة التائية المحسوبة للمتغيرات هي (٢٢,٧) لمتغير الدعم الاجتماعي المدرك و(١٧,٣) لمتغير الحيوية الذاتية ، وعند المقارنة بين هذه القيم وبين القيمة التائية الجدولية المناظرة عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٩٩) لاختبار التائي لعينة واحدة (١,٩٦) ، تبين ان الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لمتغيري الدعم الاجتماعي المدرك والحيوية الذاتية ، ذات دلالة احصائية وكما في الجدول (٨) .

جدول (٨) الاختبار التائي للفرق بين المتوسطات الحسابية للعينة والمتوسطات الفرضية

لمقياس الدعم الاجتماعي المدرك ، والحيوية الذاتية لدى طلبة الجامعة .

المتغير	عدد افراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	دلالة الفروق عند مستوى دلالة
الدعم الاجتماعي المدرك	200	112,2	15,70	87	22,7	1,96	٠,٠٥

الحيوية الذاتية	200	120,7	16,8	100	17,3	دالة
-----------------	-----	-------	------	-----	------	------

تشير النتائج هذه الى ان افراد العينة يشعرون بالدعم الاجتماعي المدرك وتتفق هذه الدراسة مع دراسة (Guo, 2017) الى ان الشعور بالدعم الاجتماعي يؤثر بنحو مباشر وغير مباشر في السلوك الاجتماعي الايجابي للطلبة . ويمكن تفسير هذه النتيجة وفق نظرية جيمس هاوس (James Houes, 1981) التي اشارت بان الدعم الاجتماعي المدرك هو مصدر رئيسي ويقوم بدور اساسي في حماية الفرد ويخفف ويلطف الاتار السلبية والجسدية الناتجة من الضغوط الحياتية الصادمة والمختلفة وللدعم دور في ازالة أو تخفيف العوامل السلبية وتوفير وتحسين المصادر الوقائية للفرد عن طريق ادراك الفرد بوجود دعم من قبل الناس المحيطين به، اما الحيوية الذاتية فأفراد العينة لديهم حيوية ذاتية وهذا يتفق مع دراسة (Allen & Kiburz, 2012) بأن الحيوية الذاتية آلية داعمة للنجاح والتفوق الدراسي .

الهدف الثاني - المقارنة في المتغيرات على وفق متغير النوع :

قام الباحث الإجراءات الاحصائية اللازمة، للمقياسيين تبين ان المتوسط الحسابي للذكور، بالنسبة لمقياس الدعم الاجتماعي المدرك، بلغ (3, 111) درجة، وبانحراف معياري قدره (6, 16) درجة في الوقت الذي بلغ فيه المتوسط الحسابي للإناث (10, 113) درجة، وبانحراف معياري قدره (3, 15) درجة، يشير من خلال المتوسطات ان الاناث أكثر شعورا بالدعم الاجتماعي المدرك من الذكور وبلغ المتوسط الحسابي للذكور على مقياس الحيوية الذاتية (5, 117) درجة وبانحراف معياري قدره (1, 17) درجة، وهو اصغر من المتوسط الحسابي للإناث الذي بلغ (8, 123) درجة وانحراف معياري قدره (0, 16) درجة مما يشير الى ان الاناث اكثر حيوية مما هو عند الذكور وللتحقق من دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية وعلى وفق متغير النوع (ذكور - اناث) وعند مستوى دلالة (0, 05) الباحث قام باستعمال الاختبار التائي (t- Test) لعينتين مستقلتين، اذ كانت القيمة التائية المحسوبة لمقياس الدعم الاجتماعي المدرك (77) و(-2, 6) للحيوية الذاتية وعند مقارنة هذه القيم المحسوبة، بنظيرتها الجدولية عند مستوى دلالة (0, 05) تبين لا توجد هناك دلالة احصائية بالنسبة للذكور والاناث لمتغيري الدعم الاجتماعي المدرك والحيوية الذاتية والجدول (9) يوضح ذلك .

المتغير	النوع	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة الجدولية	دلالة الفروق عند مستوى دلالة
الدعم	ذكر	100	111,3	16,0			0,05

الدعم الاجتماعي المدرك وعلاقته بالحيوية الذاتية لدى طلبة الجامعة

غير داله	1,96	-77	15,3	113,1	100	انثى	الاجتماعي المدرك
غير دالة		-2,6	16,0	123,8	100	انثى	الحيوية الذاتية
			17,1	117,5	100	ذكر	

من خلال الجدول اعلاه تبين لا يوجد فروق ذات دلالة احصائية على بين الذكور والاناث ويمكن تفسير ذلك بان الدعم الاجتماعي المدرك والحيوية الذاتية تعد من أهم مقومات الاداء والانجاز والدافعية لدى طلبة الجامعة .

الهدف الثالث - تعرف العلاقة الارتباطية بين الدعم الاجتماعي المدرك والحيوية الذاتية .

بلغ معامل الارتباط بين الدعم الاجتماعي المدرك والحيوية الذاتية (٠,٤٢) ويشير الارتباط هذا إلى ان العلاقة الارتباطية بين الدعم الاجتماعي المدرك والحيوية الذاتية، علاقة معتدلة موجبة وللتحقق من الدلالة الاحصائية لمعامل الارتباط هذا استخدم الباحث معادلة الاختبار التائي (t-Test) وقد بلغت القيمة التائية المحسوبة لمعامل الارتباط (٧,٣٠) وعند المقارنة بين هذه القيمة التائية المحسوبة ونظيرتها الجدولية، عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٩٨) لاختبار ذي نهاية واحدة البالغة (١,٩٦) اذ تبين ان معامل الارتباط ذات دلالة احصائية والجدول (١٠) يوضح ذلك .

المتغيرات	معاملات الارتباط	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	الارتباط عند مستوى دلالة ٠,٠٥
الدعم الاجتماعي المدرك - الحيوية الذاتية	0,42	7,30	1,96	دالة

هذه النتائج تأتي منسجمة مع الطروحات النظرية التي تناولها الباحث اذ يؤدي الدعم الاجتماعي المدرك والحيوية الذاتية الى تخفيف التعرض للإجهاد النفسي والاجتماعي وكذلك مصدر اساسيا للتوافق النفسي ، وهما من المصادر المهمة والفاعلة التي يحتاجها الطالب في مواجهة الضغوط الحياتية المختلفة .

التوصيات :

- ١- تنمية مفهومي الدعم الاجتماعي المدرك والحيوية الذاتية لدى طلبة الجامعة .
- ٢- تعزيز التعاون والتواصل بين الأساتذة والطلاب وتشجيعهم ماديا ومعنويا لمواجهة الضغوط من اجل رفع الكفاءة الذاتية للطلبة .
- ٣- تعزيز الارشاد التربوي من اجل دعم حيويتهم الذاتية واستثمار قدراتهم وامكانياتهم والمشاركة في الانشطة الاجتماعية .

المقترحات :

- 1- إجراء دراسة تتناول الدعم الاجتماعي المدرك وعلاقتها بمتغيرات أخرى منها أساليب التعامل مع الضغوط النفسية، القدرة على اتخاذ القرار، ضغوط العمل .
- 2- إجراء دراسة تتناول الحيوية الذاتية وعلاقتها بمتغيرات أخرى كالمناعة النفسية أو الضغوط المهنية .
- 3- إجراء دراسة مشابهة للدراسة الحالية على عينة من طلاب المرحلة الإعدادية أو المتوسطة.

المصادر :

- 1- التميمي، مصطفى سعد (٢٠٢٠): الفهم الانفعالي وعلاقته بلوم الذات لدى ضباط ومنسوبي وكالة الاستخبارات والتحقيقات الاتحادية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة بغداد، العراق.
- 2- العوران، عبد المهدي خليل (٢٠٠٥): أثر الدعم الاجتماعي على ضغوط العمل والحياة التي يواجهها رجل الامن العام في الأردن، رسالة ماجستير، جامعة موتة، الأردن.
- 3- حداد، عفاف شكري؛ والزيتاوي، عبد الله محمود محمد (٢٠٠٢): العلاقة بين الدعم الاجتماعي والاكنتاب لدى طلبة جامعة اليرموك في ضوء بعض المتغيرات، المنارة، ٨(٢)، الأردن.
- 4- الكبيسي، وهيب مجيد (٢٠١٠) الاحصاء التطبيقي، ط ١ مؤسسة مرتضى للكتاب العراقي، بيروت، لبنان .
- 5- العيسوي، عبد الرحمن محمد (٢٠٠٣) علم النفس الفسيولوجي، ط١، الاسكندرية، دار المعرفة الجامعية .
- 6- دياب، مروان عبد الله (٢٠٠٦): دور المساندة الاجتماعية كمتغير وسيط بين الاحداث الضاغطة والصحة النفسية للمراهقين الفلسطينيين، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
- 7- أبو النيل، محمد السيد (٢٠٠١): الدور الدينامي للمساندة الاجتماعية في العلاقة بين ضغوط الحياة المرتفعة واعراض الاكنتاب، في الدراسات الصحة النفسية الطبعة الأولى، مكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية، مصر .
- 8- عباس، عبيد امين (٢٠١٦): أساليب مواجهة الصدمة وعلاقتها بالمساندة الاسرية لدى عينة من المراهقين المقيمين في مراكز الايواء في مدينة دمشق، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة دمشق، دمشق، سوريا.
- 9- الرشيد، فاطمة سحاب (٢٠١٨): الدعم الاجتماعي المدرك لدى طلبة كلية التربية جامعة القصيم في ضوء المتغيرات الديمغرافية، جامعة القصيم السعودية، مجلة الجامعة العربية الامريكية للبحوث، مجلد (٨) العدد (٢)، القصيم، السعودية.
- 10- إسماعيل، ربا (٢٠١٨): المساندة الاجتماعية لدى طلبة كلية الاعلام في جامعة بغداد، مجلة الأكاديمية الأمريكية العربية للعلوم والتكنولوجيا، ٩(٢٨)، الولايات المتحدة الأمريكية.
- 11- حسن، محمود شمال (١٩٩٥): دراسة العلاقة بين ضغوط الحياة والاسناد الاجتماعي، مجلة مركز البحوث التربوية والنفسية، جامعة بغداد.
- 12- صيدم، محمد بن رشيد، (٢٠١٢): فاعلية برنامج ارشادي نفسي لتنمية الصلابة النفسية لدى مدمني المخدرات (دراسة شبه تجريبية) أطروحة دكتوراه، كلية الدراسات العليا، جامعة نايف العربية لعلوم الأمنية.

١٣- الذهبي، هناء مزعل، النصراوي، حيدر كامل، (٢٠١٦): الأسناد الاجتماعي وعلاقته بالنمو ما بعد الصدمة لدى المصابات بسرطان الثدي، بحث منشور، مركز البحوث النفسية، مجلة البحوث النفسية، العدد (٢٢)، بغداد العراق.

١٤- حاجم، قيس محمد، (٢٠٢١) : الدعم الاجتماعي المدرك وعلاقته بالصمود النفسي لدى ضباط وزارة الداخلية . رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ،كلية الآداب .

The References

- 1- Al-Tamimi, Mustafa Saad (2020): Emotional understanding and its relationship to self-blame among officers and employees of the Federal Intelligence and Investigations Agency, unpublished master's thesis, College of Arts, University of Baghdad, Iraq.
- 2- Al-Oran, Abdul-Mahdi Khalil (2005): The impact of social support on the work and life pressures that a public security man faces in Jordan, MA thesis, Motah University, Jordan.
- 3- Haddad, Afaf Shoukry; Al-Zitawi, Abdullah Mahmoud Muhammad (2002): The relationship between social support and depression among Yarmouk University students in the light of some variables, Al-Manara, 8(2), Jordan.
- 4- Al-Kubaisi and Waheeb Majeed (2010) Applied Statistics, 1st Edition, Mortada Foundation for Iraqi Books, Beirut, Lebanon.
- 5- Al-Esawy, Abdel Rahman Mohamed. (2003) Physiological Psychology, 1st Edition, Alexandria, University Knowledge House.
- 6- Diab, Marwan Abdullah. (2006): The role of social support as a mediating variable between stressful events and the mental health of Palestinian adolescents, Master's thesis, College of Education, Islamic University, Gaza, Palestine.
- 7- Abu El-Nil, Mohamed El-Sayed (2001): The Dynamic Role of Social Support in the Relationship Between High Life Stress and Depressive Symptoms, in Mental Health Studies, First Edition, Modern University Office, Alexandria, Egypt.
- 8- Abbas, Abeer Amin (2016): Methods of coping with trauma and its relationship to family support among a sample of adolescents residing in shelters in the city of Damascus, Master's thesis, Faculty of Education, Damascus University, Damascus, Syria.
9. Al-Rashidi, Fatima Sahab (2018): Perceived Social Support for Students of the College of Education, Qassim University in the Light of Demographic Variables, Qassim University, Saudi Arabia, Arab American University Journal of Research, Volume (8), Issue (2), Qassim, Saudi Arabia.
- 10- Ismail, riba. (2018): Social support among students of the College of Media at the University of Baghdad, Journal of the American Arab Academy for Science and Technology, (28) 9, United States of America.
- 11- Hassan, Mahmoud Shamal (1995): Studying the relationship between life stress and social support, Journal of Educational and Psychological Research Center, University of Baghdad.
- 12- Saidam, Muhammad bin Rashid, (2012): The effectiveness of a psychological counseling program for developing psychological toughness among drug addicts (a quasi-experimental study), PhD thesis, College of Graduate Studies, Naif Arab University for Security Sciences.





13- Al-Dhahabi, Hana Mazal, Al-Nasrawi, Haider Kamel, (2016): Social attribution and its relationship to post-traumatic growth among women with breast cancer, published research, Psychological Research Center, Psychological Research Journal, issue (22), Baghdad, Iraq.

14- Hajim, Qais Muhammad, (2021): Perceived social support and its relationship to psychological resilience among officers of the Ministry of Interior. Master Thesis, University of Baghdad, College of Arts.

15-Allen, T. D., & Kiburz, K. M. (2012). Trait mindfulness and work–family balance among working parents: The mediating effects of vitality and sleep quality. Journal of Vocational Behavior, 80(2).

16-Bernstein, J. H., & Ryan, R. M. (2001). Nature's impact on subjective vitality: A first foray. Unpublished manuscript, University of Rochester, NY.

17-Caplan, G. (1981): Mastery of stress psychosocial aspects, American Journal Psychiatry, 138, pp.

18-Ebel, R. L., (1972): Essentials of educational measure meant 2nd, prentice, hall New York, P.555.

19-Fredrickson, B. L. (2000). Cultivating positive emotions to optimize health and well-being. Prevention & Treatment, 3(1), 1a. <https://doi.org/10.1037/1.31a>

20-Guo, Yuan(2017). The Influence of Social Support on the Prosaically Behavior of College Students: The Mediating Effect Based on Interpersonal Trust. English Language Teaching, 10 (12) ,158-163.

21-Hlebec, V., M., and Kogovsek, T. (2009): social support Network and Received Support at Stressful Events, Metodoloski zvezki, 6 (2), 155-171.

22-House .(1988): structures and processes of social support Annual, Review of social, 12. PP. 293 – 318.

23-Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2007). A framework.

24-Linville, P.W. (1985): Self-complexity and affective extremity: Don't put all your eggs in one cognitive basket. Social Cognition, 3(1), 94-120.

25-McNair, D. M., Lorr, M., & Droppleman, L. (1971). Profile of Mood States manual. San Diego, CA: Educational and Industrial Testing Service.

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

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

28-Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. American Psychologist, 55.

مقياس الدعم الاجتماعي المدرك

ت	الفقرات	دائماً	غالبا	احيانا	نادرا	ابدا
1	يساعدني أفراد اسرتي كلما احتاج الى المساعدة.					
2	افراد اسرتي يشجعونني على التحدث معهم عن مشكلاتي.					
3	ادرك تماماً ان افراد اسرتي سوف يقفون بجواري.					
4	يساعدني افراد اسرتي على تفسير الاحداث وتقييمها.					
5	أود ان يشاركني افراد اسرتي في مشكلاتي وهمومي.					

					6. يشجعني افراد اسرتي عند اتخاذ القرارات الصحيحة	6
					7. يبادر افراد اسرتي لمساعدتي عندما يوجهني ظرفا مادية طارئا	7
					8. يمكنني الاعتماد على أصدقائي في المواقف الصعبة	8
					9. لدي أصدقاء يمكنني مشاركتهم افراحي واحزاني	9
					10. اصدقائي يساعدوني في تجاوز أزمتي المالية عندما احتاج إليهم	10
					11. اشعر ان أصدقائي يقدروني	11
					12. يلازمني اصدقائي في وقت الضيق	12
					13. أستطيع التحدث والمشاركة مع أصدقائي حول مشكلاتي	13
					14. اشعر بوجود ارتباط قوي بين وبين بعض الاصدقاء	14
					15. اشعر بالدعم من زملائي في تجاوز أزمتي المالية	15
					16. أشعر بذاتي واحترامي مع زملائي	16
					17. ينصحنى زملائي الى من أجد عنده المساعدة	17
					18. يساعدني زملائي في بعض الاعمال التي أقوم بها	18
					19. وجودي بين زملائي يخفف ضغوط العمل	19
					20. يشجعني زملائي عند اتخاذ قرار يخص العمل	20
					21. أشعر بأنى مقبول من زملائي	21
					22. يشجعني مسؤولي على قيام بالأعمال الموكلة لي	22
					23. يحفزني استاذي مادياً ومعنوياً ويدعمني عند القيام بالأعمال بصورة صحيحة	23
					24. ينصت لي استاذي جيداً إذا اردت ان اتحدث	24
					25. استاذي يوجه اللوم الي كثيرا	25
					26. يوضح استاذي لي أسباب موافقته أو عدم موافقته لما أقوم به من اعمال	26
					27. يخبرني استاذي بأفضل طريقة أقوم بها عند العمل ويمدحني عند القيام بها بصورة صحيحة	27
					28. يتعاون استاذي معي في الحديث	28
					29. يطلب استاذي مقابلتي ليعرف ماذا حدث او ماذا الم بي	29

مقياس الحيوية الذاتية

ت	الفقرات	تنطبق	تنطبق	لا تنطبق
		على دائما	على غالبا	على ابدًا



				أبدأ يومي بنشاطٍ وحيوية منذُ الصباح.	1
				أشعر بالرضا والاستمتاع بالحياة وحيوية عالية.	2
				أبذل أقصى جهدي لتغيير واقعي الدراسي.	3
				أشعر بالتعب عند أنجاز واجباتي المدرسية.	4
				أشعر بالنشاط كلما كانت أهدافي مستقلة.	5
				أتمكن من أنجاز واجباتي بصورة جيدة عندما أذاكر سيراً في الهواء الطلق.	6
				أتحمس للمشاركة في النشاطات الرياضية المدرسية	7
				أنجز واجباتي اليومية بنشاط وحماس.	8
				أمارس هواياتي الرياضية بانتظام.	9
				أبتعد عن الاختلاط مع الطلبة الجدد.	10
				أشعر بالعجز وقلة الحيلة في مواجهة صعوبة المواد الدراسية.	11
				لدي روح الدعابة مع زملائي.	12
				أفضل الألعاب الالكترونية على الألعاب الرياضية.	13
				كلما اثنى عليّ مدرسي أشعر بالابتهاج والنشوة.	14
				أواجه الضغوط النفسية بمقاومة عالية.	15
				لدي القدرة على حث الآخرين على التفوق.	16
				كلما قلت ساعات مذاكرتي يؤنبني ضميري.	17
				أفضل حل مشاكلي بشكل هادئ ومتزن قبل اتخاذ القرار.	18
				أفقد السيطرة على انفعالاتي أمام زملائي.	19
				أتجاوب مع زملائي بسرعة في المواقف المختلفة.	20
				أفضل أن أنام مبكراً واستيقظ مبكراً.	21
				أتوصل إلى حلول مشكلاتي الدراسية بشكل دقيق ومنظم بعد تفكير عميق.	22
				أقبل النقد البناء دون ضجر.	23
				أميل إلى مساعدة المحتاجين من زملائي.	24

				أمتلك مرونة التفكير أثناء الاجابة على الاسئلة.	25
				يكون استنتاجي صحيحاً في توقع اسئلة الامتحانات.	26
				أحب الافكار الجديدة في الحصول على معلوماتي الدراسية.	27
				أشعر بضعف علاقتي مع زملائي بسبب انشغالي بدراستي.	28
				لدي حب الاستطلاع خارج المواد الدراسية.	29
				أركز انتباهي لإنجاز واجباتي دون تأخير.	30
				كلما أتعرض للإخفاق في دراستي ألوم نفسي.	31
				أخفي درجاتي عن أسرتي.	32
				أشعر بالرضا عن أساتذتي.	33
				لدي القدرة على تحديد اولويات اهدافي الدراسية.	34
				اشعر بانني متوتر خلال مدة دراستي.	35
				أخفي عن زملائي مصادر حصولي على المعلومات الدراسية الجديدة.	36
				أسترخي بين الحين والآخر لأستمد طاقة جسمية ونفسية.	37
				أجد بدائل جديدة ناجحة في طريقة حفظي للمادة.	38
				أقدم مقترحات جديدة لزملائي في طريقة أستذكرهم للمادة.	39
				أشارك بالنشاطات الاجتماعية خارج المدرسة.	40

