

الحيوية الذاتية وعلاقتها بالارتياح النفسي لدى الطلبة المتفوقين

م.م. محمود نايف سالم

وزارة التربية / مديرية تربية الكرخ الثالثة

mahmoudnayef1966@gmail.com

الملخص:

يهدف البحث الحالي التعرف الى (الحيوية الذاتية وعلاقتها بالارتياح النفسي لدى الطلبة المتفوقين). وقد اتبع الباحث المنهج الوصفي الارتباطي كمنهج مناسب للبحث وتألف مجتمع البحث من الطلبة المتفوقين في مديرية تربية (الرصافة الاولى، والكرخ الثالثة) للعام الدراسي (٢٠٢٣-٢٠٢٤)، والبالغ عددهم الكلي (٢٢٩٦) طالب وطالبة، وتم اختيار عينة بطريقة عشوائية بلغت (٢٠٠) طالب وطالبة من مجتمع البحث، ولتحقيق اهداف البحث تبنى مقياس الحيوية الذاتية المعد من قبل (عبد الرزاق، ٢٠٢٣) الذي تم بناءه وفقاً لنظرية (Ryan & Frederick, 1997) اذ يتكون من (٤٤) فقرة بصورته النهائية بتدرج رباعي وهي (تتطبق علي دائماً، تتطبق علي غالباً، تتطبق علي احياناً، لا تتطبق علي ابداً) موزعة على اربعة مجالات بواقع (١١) فقرات لكل مجال وقام الباحث بالتحقق من الخصائص القياسية للمقياس من صدق وثبات. كما اعد الباحث مقياس الارتياح النفسي وفق نظرية (Ryff, clove, 2006)، وتكون من (٣٥) فقرة بصورة عبارات تقريرية وبتدرج رباعي وهي (تتطبق علي دائماً، تتطبق علي غالباً، تتطبق علي احياناً، لا تتطبق علي ابداً) وايضاً تحقق الباحثة من الخصائص السيكمترية للمقياس: وبعد تحليل البيانات اظهرت النتائج الاتي:

- تتمتع العينة بمستوى عالي من الحيوية الذاتية، لكون متوسط درجات أفراد العينة على المقياس اكبر من المتوسط الفرضي والقيمة التائية كانت دال إحصائياً.
 - تتمتع العينة بمستوى عالي من الارتياح النفسي، لكون متوسط درجات أفراد العينة على المقياس اكبر من المتوسط الفرضي والقيمة التائية كانت دال إحصائياً.
 - وجود علاقة ارتباطيه طردية دالة بين الحيوية الذاتية والارتياح النفسي لدى عينة البحث وفي ضوء نتائج البحث اوصى الباحث بمجموعة من التوصيات والمقترحات.
- الكلمات المفتاحية: (الحيوية الذاتية ، الارتياح النفسي، المتفوقين).

Self-vitality and its relationship to psychological comfort among outstanding students

Assist. Teacher Mahmoud Nayef Salem

Ministry of Education / Third Karkh Education Directorate / Baghdad – Iraq

mahmoudnayef1966@gmail.com

Abstract:

The current research aims to identify (self-vitality and its relationship to psychological comfort among outstanding students). The researcher followed the descriptive correlational approach as an appropriate approach for the research. The research community consisted of outstanding students in the Education Directorate (Al-Rusafa I, and Al-Karkh III) for the academic year (2023–2024), with a total number of (2296) male and female students. A sample of (200) male and female students was randomly selected from the research community. To achieve the research objectives, the self-vitality scale prepared by (Abdul Razzaq, 2023) was adopted, which was built according to the theory of (Ryan & Frederick, 1997). It consists of (44) paragraphs in its final form with a four-point scale, which are (always applies to me, often applies to me, sometimes applies to me, never applies to me) distributed over four areas with (11) items for each area. The researcher verified the standard properties of the scale in terms of validity and reliability. The researcher also prepared a psychological comfort scale according to the theory (Ryff, clove, 2006), consisting of (35) paragraphs in the form of declarative statements and with a four-point scale, which are (always applies to me, often applies to me, sometimes applies to me, never applies to me). The researcher also verified the psychometric properties of the scale: After analyzing the data, the results showed the following:

–The sample has a high level of self-vitality, as the average scores of the sample members on the scale are greater than the hypothetical average and the t-value was statistically significant.

-The sample has a high level of psychological comfort, as the average scores of the sample members on the scale are greater than the hypothetical average and the t-value was statistically significant.

-There is a significant direct correlation between self-vitality and psychological comfort in the research sample

In light of the research results, the researcher recommended a set of recommendations and suggestions.

Keywords: (Self-vitality, psychological comfort, outstanding students).

أولاً : مشكلة البحث (Problem of Research) :

يعد الالتحاق بالمدارس مرحلة مهمة لتطور الطلبة، إذا أنها تؤثر على النتائج الفكرية وكذلك على حيويته الذاتية وكفاحهم، ولذلك يجب ان نعد وظيفة المدارس وأهدافها ليس في تمكين وتعزيز التعلم والنمو المعرفي في مجالات معينة فحسب، مثل العلوم والتكنولوجيا والفيزياء والرياضيات ولكن أيضاً تسهيلها على تفعيل قدرات وطاقات الطلبة الكامنة من أجل تحقيق الأهداف الدراسية التي يكافحون من أجل تحقيقها (Deci & Ryan, 2012, p. 416).

وظهور مشاكل أخرى كالخوف من المستقبل المجهول ومطالبة الأسرة والمجتمع لهم بتحقيق التفوق باستمرار، فقد يشعر الطالب بمشاعر متناقضة بين اجتياز هذه المرحلة بنجاح أو فشله فيها، إذ إنه يعلق على التناؤل أملاً كبيراً في تجاوز هذه المرحلة بنجاح (نصر الله، ٢٠٠٨، صفحة ٥).

فضلاً عن أن انخفاض الحيوية الذاتية يؤدي إلى زيادة معاناة الطلبة في بيئتي التعليم والعمل من الاحتراق النفسي (Bumrmout). والاحتراق النفسي : هو حالة من الإرهاق العاطفي والعقلي والجسمي الناجم عن الأجهاد لفترات طويلة أو متكررة، مما يؤدي إلى فتور الهمة وانهايار العزيمة ويخفض بنحو واضح من مصادر الطاقة البدنية والأنفعالية المتاحة للطلبة.

(Maslach, Schaufeli, & Michael, 2001, pp. 397-422)

وتشير نتائج الابحاث والدراسات إلى أن مستوى الحيوية الذاتية للفرد تتناقض بصورة دالة عندما تكون العلاقات الاجتماعية قائمة على التعرض للنبد أو سوء المعاملة أو الضغط أو الأجهار أو السيطرة وبالتالي يزداد مستوى الحيوية الذاتية للفرد عندما تتنوع مصادر المساندة الاجتماعية وعندما تركز مصادر تلك المساندة على بث مشاعر الانتماء وتقدير الذات وفعالية الذات في البنية النفسية للفرد. (Ryan & Deci, 2000, p. 25)

وأشارت دراسة (Gerritsen, Jonenelis, Steveink, oms, Ribb, 2005) إلى أن الافتقاد إلى الحيوية الذاتية يعد مؤشراً للبلادة النفسية وهي حالة من الانخفاض في السلوك الارادي الهادف وغياب سلوك المبادرة الذاتية، مما يؤثر على ادراك الفرد لنوعيته حياته وتحديد مستوى رضاه عن حياته. (Gerritsen, Jongenelis, Steveink, Oms, & RIBBE, 2005, pp. 135-141)

وينظر إلى مفهوم الحيوية الذاتية بوصفها النقيض المنطقي لمتلازمة الوهن أو الأعياء النفسي الزمن وهي حالة مرضية يشعر معها الفرد بانهايار قدرته على المقاومة وتدني دافعيته إلى أدنى درجة مع الشكوى الدائمة من التعب والضعف البدني العام وضعف الحماس وعدم الرغبة في العمل وعدم القدرة على أتمام ما يبدؤون به، وعدم القدرة على تحمل المسؤوليات والتردد في اتخاذ القرارات والهروب من مجابهة المشكلات، والسلبية، فضلاً عن ما يقتدرن من عزوف عن مباحج الحياة ومتعتها (Williams.et. al., 2005, p. 26).

أن ضعف الارتياح النفسي له أثار سلبية على مشاعر الأفراد تؤدي إلى مشاكل صحية مرتبطة بالتوتر ذات صلة بالأجهد وهذا قد يترتب على فقدان معنى الحياة والسعادة وما يماثلها من أحاسيس ومشاعر أنفعالات ايجابية أخرى مما يزيد من انتشار ضيق العيش وتعااسة في الحياة وفقدان معنى الحياة. (Diener, Suh, Kucas, & Smithe, 1999, p. 33)

وأكد الشعراوي أن قلة الاحساس بالوعي والشعور بضعف الارتياح الشخصي يزيد من صعوبة العلاقات داخل البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها الفرد وسوء تقبله للحياة بشكل عام كما انه يزيد من سوء التوافق النفسي وتأزم الفرد عند مواجهة ضغوط الحياة وأن البيئة المدرسية قد تكون أحد جوانب الضغط التي يتعرض لها الطلاب إضافة إلى ذلك ضعف التواصل الاسري الذي يعمل على زيادة الضغط النفسي وصعوبة الحياة تحقيق عدم الشعور بالارتياح النفسي (الشعراوي، ١٩٩٩، صفحة ١٠٥).

ولقد لفت انتباه أحساس الباحث باعتباره مدرسته من المدارس الثانوية وعلى مساس بالطلبة المتميزين ان بعض الطلبة ليس لديهم حيوية ذاتية وضعف في ارتياحهم النفسي من خلال افعالهم أو اقوالهم وانهم يجدون أن التعليم في ظل الازمات التي يواجهها المجتمع بشكل عام والطلبة بشكل خاص لا يساعدهم على تقرير مصيرهم التعليمي باختيار الكلية التي تتناسب مع قدراتهم العقلية كطلبة متميزين ولانهم يرون أن الخريجين من الجامعات لا يجدون الوظائف المناسبة بعد تخرجهم، فضلاً عن المستوى المعيشي الصعب الذي يعاني منه الطلبة المتميزين إذ يمنعهم ذلك من تحقيق طموحاتهم وكذلك عند البعض التذمر وعدم الارتياح من ضغط الدراسة بسبب مناهجهم باللغة الانكليزية.

ثانياً : أهمية البحث (The Importance of Research) :

أن أصل الحيوية الذاتية نابع من فكرة الحياة ذاتها، لهذا تعرف على أنها قوة مفعمة بالحياة أو بمبدأ الحياة، وفي الاستعمال العامي عادة ما تستعمل الحيوية الذاتية لوصف الإثارة والطاقة، فهي تطبق وتطبق على أولئك الذين

يظهرون حماساً وحيوية وعفوية، والارتباط المفاهيمي بين الحيوية والحياة هو واسع وغامض في آن واحد، ويعزى ذلك جزئياً إلى أن تعريفات الحياة نفسها تظل مثيرة للجدل. (Rosenberg, 1985, P.42).

إلى جانب ذلك يعكس مفهوم الحيوية الذاتية الطاقة التي يمكن تنظيمها واستعمالها في نشاط هادف، لأنها ليست مجرد ظاهرة نظرية ولكن لها أهمية عملية مؤثرة، فقد ثبت أنها مرتبطة بتكوين محدد لتنشيط الدماغ وآليات استجابة بنائه للجهود

(Rozanski, Blumenthal, Davidson, Saab, & Kubzansky, 2005, p. 642)

كما تعد الحيوية الذاتية بأنها تجربة يمكن الوصول إليها من خلال الحصول على طاقة ايجابية متاحة أو ضمن الرقابة التنظيمية للذات، وتتنصف بالشعور الإيجابي، والطاقة والحماس، والروح بكونها طاقة متاحة للذات، وداعمة بنحو فاعل للنشاط والأداء الطوعي. (Ryan & Frederich, 1997, p. 530) كما تعد الحيوية الذاتية دالة لمستوى الطاقة والنشاط الذاتي والتلقائي من لدن الفرد وتمتعه بروح المثابرة والاجتهاد في تحقيق أهدافه والتغلب على أي عقبات أو تحديات تحول دون تحقيقه لهذه الأهداف، فهي تتطلب تكامل بين الوظائف النفسية والبدنية المثلى (راتب، ٢٠٠٠، صفحة ١١٧).

لقد اشار Ryan إلى أن الفرد الذي يتمتع بالحيوية الذاتية هو الفرد الذي يشعر باليقظة والتنبه والهمة العالية والدافعية الداخلية التي لا تتضح دلالتها في انتاجيته فقط بل تمثل عدوى ينتقل أثرها إلى كل من يتواصل معه. (Ryan & Frederich, 1997, p. 535)

كما أظهرت نتائج الدراسات كدراسة Lapper أن المتعلمين في مدارس المتميزين الذين لديهم حيوية ذاتية مرتفعة ودافعية داخلية يوظفون استراتيجيات تعلم متنوعة تمكنهم من معالجة المعلومات بصورة عميقة قائمة على التحليل والتركيب واستخلاص الدلالات فضلاً عن أن هؤلاء المتعلمين يفضلون مهام المتعلم القائمة على التحدي ويزداد لديهم الميل إلى الاجتهاد والمثابرة لتحقيق النجاح والانجاز الدراسي العالي بغض النظر عن صعوبة المهام ومدى تعقيدها.

(Lepper, 1988, p. 295)

كذلك ينظر الباحثون في علم النفس إلى أن الارتياح النفسي على أنه حالة من الرضا والبعض الآخر يرى أنه يتعلق بالصحة كما هو الحال في الصحة البدنية والعقلية وعلى الرغم من ذلك فإن هذه الأوصاف تحتاج إلى الدقة والمراجعة المستمرة، لاسيما وأن كل منظور يرى أن وجهة نظره هي الصحيحة والمتكاملة. وقد أشار (توماس ٢٠١٤)، إلى أن الارتياح النفسي يؤدي إلى التكامل النفسي الاجتماعي والذي بدوره يجعل الأفراد يتمتعون بصحة نفسية وقدرة على ربط صلات اجتماعية تتسم بالرضا. (Thomas, 2014, p. 67)

والارتياح النفسي هو مطلب مهم للتعايش السليم للفرد مع نفسه ومع مجتمعه وهناك بعض الأمور التي تساعد الفرد في الحصول على راحته النفسية واستقراره النفسي وهي التعبير عن المشاعر الايجابية تجاه الآخرين

وأبداء الحب الأمل والسعادة والنجاح والاستمتاع بكل ما هو جميل وتجاهل كل ما هو سيء وتحديد الفرد لهدفه في الحياة والغاية التي يسعى الى تحقيقها والوصول اليها فإن وجود هذا الهدف يحدد سير حياة الفرد ويرفع مستوى دافعيته للانجاز وتجاوز العقبات التي تواجهه فالعيش بلا هدف يجعل من الفرد إنساناً ضائعاً بلا غاية واضحة وبالتالي يكون عرضة للخوف والقلق مما يسبب تداخل في الاستقرار النفسي، أن الافراد يكونون سعداء إذا كانت لديهم انجازات واهداف يفتخرون بتحقيقها فالفرد القادر على الانجاز سيؤدي ذلك إلى شعوره بالاحساس بالسعادة والرضا عن حياته. (لهيب، ٢٠٢٠، صفحة ١٨)

أشارة نظرية رايف Ryff على أن الارتياح النفسي هو الأحساس الايجابي بحسن الحال أن هناك مجموعة من الحاجات التي تلعب دور مهماً في تحقيق الرضا عن الحياة لدى الأفراد وهي :

- ١- الحاجة إلى الأمن والطمأنينة.
- ٢- أشباع الحاجات الجسدية والعقلية.
- ٣- القدرة على حل المشكلات.
- ٤- المساهمة في مساعدة الآخرين وبناء المجتمع.
- ٥- الحاجة إلى الحب والصداقة الحميمة.
- ٦- القدرة على تحقيق الأهداف الشخصية.
- ٧- الشعور بالسيطرة. (اسماعيل، ٢٠١١، صفحة ٨٧)

ويرى دينر أن الأشخاص الذين يتمتعون بالارتياح النفسي يكونون أكثر نجاحاً في أغلب مجالات حياتهم بسبب زيادة مشاعرهم الانفعالية الايجابية في الحياة وينظرون لأنفسهم وللأفراد الآخرين بنظرة ايجابية إضافة إلى ذلك قدرتهم على تحمل المسؤولية وحل المشكلات والصرعات التي تتعرض طريقة حياتهم. (Diener & Diener, 1995, p. 6)

أهداف البحث (Aims of Research) :

يهدف البحث الحالي إلى تعرف :

- ١- التعرف على الحيوية الذاتية لدى الطلبة المتفوقين.
- ٢- التعرف على الارتياح النفسي لدى الطلبة المتفوقين.
- ٣- التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية ذات الدلالة الاحصائية بين الحيوية الذاتية والارتياح النفسي لدى الطلبة المتفوقين.

حدود البحث (Research Limitation) :

يتحدد البحث الحالي بالطلبة المتواجدين في المدارس الثانوية للمفوقين (المرحلة الرابعة والخامسة) التابعة لمديريات تربية الرصافة الأولى والكرخ الثالثة من الذكور والإناث للعام الدراسي (٢٠٢٣-٢٠٢٤).

تحديد المصطلحات (Definition the Terms) :

أولاً : الحيوية الذاتية (Subjective Vitality) :

وقد عرفها كل من :

(: الحيوية : بأنها تجربة داخلية للطاقة التي تنشأ من النفس والبيئة أو حدودهما مع Bostic, 2002 بوستك (1- (Bostic, 2002, p. 195) تتداخل الحالة العقلية.

٢- فيني (Fini, 2010) : الحيوية الذاتية هي وجود كيان مليء بالطاقة الايجابية العقلية والشخص الحيوي والبهيج هو في حالة تأهب ونضارة وهو أيضاً مليء بالحياة والطاقة.

(Finin, Kavousian, Beigy , & Emami, 2010, p. 150)

٣- عرفه : ريان وفريدريك (Ryan & Frederick, 1997) : بأنها حالة من الشعور الإيجابي بالتنبه واليقظة والفاعلية والامتلاء بالطاقة والنشاط والتحمس. (Ryan & Frederick, 1997, p. 529)

- التعريف النظري للحياة الذاتية : تبني الباحث تعريف ريان وفريدريك ١٩٧٩، أنها حالة من الشعور الإيجابي بالتنبه واليقظة والفاعلية والامتلاء بالطاقة والنشاط والتحمس. (Ryan & Frederick, 1997, p. 529)
- التعريف الاجرائي : هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب من خلال الاجابة على فقرات مقياس الحيوية الذاتية في البحث الحالي.

ثانياً : الارتياح النفسي (Psychological Well - bing) :

عرفه كل من :

١- الارتياح النفسي : يعرفه (Ryff, 2006)

الاحساس الايجابي بحسن الحال كما يرصد بالمؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات رضا المرء عن ذاته وعن حياته بشكل عام، وسعيه المتواصل لتحقيق أهداف شخصية مقدرة وذات قيمة ومعنى بالنسبة له، واستقلالية في تحديد وجهة ومسار حياته، وأقامته لعلاقات اجتماعية ايجابية متبادلة مع الآخرين والاستمرار فيها (Ryff & et al, 2006, pp. 85-95).

٢- الارتياح النفسي عرفه (Gupta & Kumar : 2010) هو التقويم الكلي لخبرات الفرد الأنفعالية الإيجابية منها والسلبية، فضلاً عن تقييمه لرضاه عن حياته. (Gupta & Kumar, 2010, p. 60)

٣- أحمد (٢٠١٦) : التقييم الشامل للرضا عن الحياة بشكل عام وعن أجمالي الارتياح في مجالات الحياة المختلفة (أحمد، ٢٠١٦، صفحة ١٨) .

- التعريف النظري للارتياح النفسي : تبني الباحث تعريف Ryff 2006 الذي عرفه : الاحساس الايجابي بحسن الحال كما يرصد بالمؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات رضا المرء عن ذاته وعن حياته بشكل عام، وسعيه المتواصل لتحقيق أهداف شخصية مقدرة وذات قيمة ومعنى بالنسبة له، واستقلالية في تحديد وجهة

ومسار حياته وإقامته لعلاقات اجتماعية ايجابية متبادلة مع الآخرين والاستمرار فيها (Ryff & et al, 2006, pp. 85-95).

■ التعريف الاجرائي للارتياح النفسي : هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب من خلال الاجابة على فقرات مقياس الارتياح النفسي في البحث الحالي.

ثالثاً : المرحلة الاعدادية :

وهي مرحلة من مراحل التعليم الثانوي وتأتي بعد المرحلة المتوسطة وتضم ثلاث صفوف (الرابع - والخامس - السادس) بفرعها العلمي والأدبي وتتراوح اعمارهم من (١٥-١٨) سنة وأن مدة الدراسة فيها هي ثلاث سنوات. (وزارة التربية، ٢٠١١، صفحة ٨)

رابعاً : المتفوقون : عرفتهم (وزارة التربية، ١٩٧٧) :

وهم مجموعة الطلاب الحاصلون على معدل (٨٥%) فأكثر في التحصيل الدراسي النهائي (الأعفاء العام) (وزارة التربية، ١٩٧٧).

■ الإطار النظري والدراسات السابقة :

أولاً : مفهوم الحيوية الذاتية (Subjective Vitality)

يعد مصطلح الحيوية الذاتية من المصطلحات التي لها أصول في الفلسفات الشرقية القديمة، وقد احتلت موقعاً محورياً في هذه الفلسفات حيث أن المفهوم الصيني (Chi) يعني "الطاقة الايجابية" ويمثل جزءاً من القوة الحيوية أو الطاقة ويعد مصدراً للحياة والابداع والعمل الصحيح والانسجام. (Gray, 1990, pp. 269-288) أما في اليابان نجد مفهوم (Ki) يحمل معنى مشابهاً وهو الطاقة والقوة المرتبطة بالصحة الروحية والعقلية والبدنية (Jou, 1981).

وفي الفلسفة الهندية فقد استعمل المعالجون قوة بايو وهي قوة حياتية أو روحية فعالة والتي تتنوع بين الأفراد وتتمثل في مقاومة المرض والنمو. (Wikan, 1989, pp. 294-312)

وأكد (Hanton & Connaughton, 2007) أن الحيوية الذاتية طاقة نفسية داخلية تمكن الشخص من ضبط وتنظيم أفكاره ومشاعره وسلوكياته والتصرف بطرائق هادفة قائمة على روح المبادرة والفاعلية الذاتية واليقظة الذهنية والالتزام الذاتي، وفي الوقت نفسه المواجهة الايجابية للضغوط والأحداث الحياتية العصبية بثبات واقتدار، ويمكن القول أن الحيوية الذاتية في تحليلها النهائي حالة من الشعور الايجابي بالحياة والطاقة التي تعرب عن نفسها في صيغة الحمس والامتلاء بالحياة والاحساس بالقوة. (سليم، ٢٠١٦، صفحة ١٨٧)

وتعد كلاً من الحيوية الجسمية والذهنية والانفعالية أقرب للمفهوم الواحد المتكامل الذي يمثل مفهوم الحيوية الذاتية، وإذا حدث خلل في أحدهم انعكس ذلك على المفهوم الأصلي، ولا يمكن كذلك الاهتمام بالمفهوم الأصلي -

الحيوية الذاتية دون الانتباه لمكوناته، فالحيوية الذاتية بأبعادها الثلاثة تعني امتلاء الفرد بالطاقة والقوة التي تدفعه للاستمرار في حياة ذات معنى وهدف تصل به لما يسمى بالرفاهية النفسية (مصطفى، ٢٠١٨، صفحة ٤٥) .

وتوصف الحيوية الذاتية باعتبارها التجربة الواعية لامتلاك الطاقة والحيوية والتي تصور بأنها متاحة لتنظيم العمل الهادف، وهناك ثلاث حاجات نفسية تحدد شروط الحيوية الذاتية وهي:

الحاجة إلى الكفاءة : والتي تفهم على أنها شعور بالفعالية في التفاعل مع بيئته الخاصة.

الحاجة إلى الاستقلالية : والتي تفهم على أنها شعور إرادي بدلاً من أن تتحكم فيه العوامل الخارجية.

الحاجة إلى الترابط كشعور مهم ومتواصل مع الآخرين .

(Goldbeck, Hautzinger, & Wolkenstein, 2019, p. 18)

وهي شعور عام بالطاقة والحيوية والنشاط والحماس مع التمتع بالقدرة على أداء الفرد لمهامه وأنشطته بتركيز عال وقدرة على انجاز وتحقيق أهدافه، والتطلع لما هو جديد كل يوم في حياته. (عبد الفتاح، ٢٠٢٠، صفحة ٢٦٩)

■ أنواع الحيوية البدنية :

يبين دون كورتوس (Kurtus, 2012) بأن الحيوية الذاتية هي حالة تتتاب الفرد عندما يكون مليئاً بالحياة، والطاقة الجسدية والعقلية، ولديه القدرة على البقاء والاستمرار مع وجود أهداف ذات معنى وقيمة في الحياة، تؤدي بالفرد إلى حالة من الرفاه والرضا عن الذات، ويرى أن الحيوية الذاتية تتضمن أنواعاً عدة وهي:

١- الحيوية الذاتية (Phvsical Vitality) : وهي امتلاك الفرد للطاقة والقوة والقدرة على التحمل، والقيام بالأشياء المهمة، ليس في المجالات الرياضية فقط، بل في العمل والمهام اليومية التي يقوم بها الفرد، وإن اصابه الفرد بالإعاقة لا تؤدي إلى فقدان اللياقة البدنية، ولكن الذي يحدد الحيوية الذاتية شعور الفرد بحسن الحال من الناحية الصحية.

٢- الحيوية الذهنية (Mental Vitality) : هي امتلاك الفرد للطاقة العقلية، والقدرات الذهنية الكافية للتعامل مع المشاكل التي تمكنه من التفكير بنحو دقيق، والتعامل مع المشاكل بهدوء، فهي حالة من اليقظة العقلية والفاعلية العقلية والتنبيه، كما يتطلب ذلك أن يكون بصحة عقلية جيدة، بحيث يعمل الدماغ بنحو صحيح ضمن تصورات واضحة، وتقضي الحيوية الذهنية أيضاً امتلاك الفرد قدراً مناسباً من الصحة النفسية، إذ إن الكدر الأنفعالي والضيق غالباً ما يعيق الأداء الوظيفي للدماغ، مما قد يؤدي بنحو عام إلى قصور في العمليات المعرفية ووضوح التفكير، فضلاً عن أن العقل البشري يشبه العضلة في احتياجها إلى التدريب والممارسة بنحو دائم، تنشيطاً لحالة اليقظة ما يؤدي إلى سرعة ومنطقية عمليات التفكير.

٣- الحيوية الانفعالية (Emotional vitality) : وتتمثل في شعور الفرد بالهمة والنشاط والحماس والمثابرة والدافعية العالية للأنجاز، والقدرة على ضبط وتنظيم الانفعالات، وتبنيه اتجاهات نفسية ايجابية نحو الحياة تجعله راضياً

سعيداً مستمتعاً بحياته ومقبلاً عليها بغض النظر عن منغصات الحياة، مع القدرة على المواجهة الايجابية للمشكلات. (المصري، ٢٠٢٠، صفحة ٢٤٨)

وهي دالة لمدى نضج الشخص انفعالياً، كما تتضح في مستوى كفاءته الانفعالية وما يكمن وراءها من مهارات الحساسية الانفعالية والضبط الانفعالي، والتعبير الانفعالي على المستويين اللفظي وغير اللفظي، فضلاً عن تبني الشخص لاتجاهات نفسية ايجابية نحو الحياة تجعله مبتهجاً ومتحمساً وراضياً وشاعراً بالسكينة وراحة البال بغض النظر عن منغصات الحياة وظروفها العصبية. (سليم، ٢٠١٦، صفحة ١٩٠)

٤- الحيوية الاجتماعية (Social Vitality) : بين ناثان شيدروف (Nathan Shedroff, 2010) نوعاً رابعاً هو الحيوية الاجتماعية، وهي امتلاك الفرد القدرة على التواصل مع الآخرين، والتفاعل المتبادل، وإمكانية التأثير فيهم، ولعب الأدوار الاجتماعية، وارتفاع مكانته، وتأثيرها داخل الجماعة مع المرونة في التفاعل، وامتلاك روح الدعابة والفكاهة داخل الجماعة (سليم، ٢٠١٦، صفحة ١٩٠).

٥- الحيوية الروحية (Spiritual Vitality) : أضاف كيفين كيزير (Kevin Kaiser, 2013) نوعاً خامساً للحياة الذاتية، هي الحيوية الروحية ويقصد بها : قدرة الفرد على التوجه نحو كل ما يتعلق بالقيم والخير وإيجاد معنى وهدف للحياة (أبو حلاوة و الشربيني، ٢٠١٦، صفحة ٢٣٠).

النظريات المفسرة للحياة الذاتية :

أولاً : نظرية ريان وفريدريك (Ryan & Frederick, 1997) :

يفترض ريان وفريدريك ان الحيوية الذاتية هي طاقة ذاتية المنشأ، ويعتقدان انها طاقة داخلية وليست طاقة جرى إنشاؤها بواسطة تهديد من البيئة الخارجية، حيث تختلف الحيوية الذاتية عن حالات الهوس، فالحيوية الذاتية تمثل الشعور بالبهجة والطاقة، لذلك فالحيوية الذاتية هي مظهر من مظاهر الصحة والرفاهية النفسية، وأن أداء مهمة معينة أو القيام بنشاط معين كلما كان لديه دوافع داخلية عالية، عزز الحيوية الذاتية وحافظ على الطاقة، أما إذا كان سبب القيام بالنشاط أو أداء المهمة لأسباب خارجية أدى إلى استنزاف الطاقة وأنخفاض الحيوية الذاتية. (Ryan & Frederick, 1997, p. 532)

أما نظرية ريان وفريدريك التي أشتقت من نظرية تقرير المصير التي أنطلقت من الحاجات النفسية الأساسية للاستقلال والشعور بالكفاءة وأقامة العلاقات والانتماء والاندماج كلها محددات للنظرية الحيوية الذاتية (Ryan & Frederick, 1997) ، على أنها شعور إيجابي يوفر الطاقة للذات، والحيوية الذاتية بوصفها تجربة ذهنية مملوءة بالحياة والطاقة، وعلى وفق هذه النظرية فالطاقة لها دور رئيس في الحيوية الذاتية، للمحافظة على الرفاهية، وفي بحث قام به ريان وفريدريك (١٩٩٧) بتقويم الحيوية الذاتية وجدوا أن الحيوية الذاتية ترتبط على حد سواء بعوامل نفسية مثل : (الاستقلال الذاتي، والفاعلية الاجتماعية، والكفاءة العقلية)، والعوامل الجسدية بوصفها سلوكيات نمط الحياة المرتبطة بالصحة، التي يمكن أن تؤثر أيضاً على الحيوية : كالتدخين، وسوء النظام الغذائي، وعدم ممارسة

الرياضية، وكذلك التعب والمرض، إذ ترتبط هذه الأسباب جميعاً بالحيوية الذاتية المنخفضة. (Ryan & Frederich, 1997, pp. 529-565)

على أنها تؤثر فيه بنحو تفاعلي على الحيوية الذاتية، إذ يمكن أن يسخرها أو ينظمها لإجراءات هادفة، أي أنها تكون متاحة للذات، ويمكن ادامتها وتعزيزها، وقد تبني الباحث نظرية ريان فريدريك (١٩٩٧) لأنها تناولت الحيوية الذاتية من جوانب عدة، كالجانب النفسي والانفعالي والاجتماعي والكفاءة العقلية، إذ تجعل الفرد مقبلاً على الحياة بحيوية وهمة ونشاط وللانتفاع بالحياة وتحقيق الرضا وإعطاء معنى للحياة بفاعلية العلاقات الاجتماعية وأدارة انفعالاته وتنظيمها في سياق قدراته العقلية.

دراسات سابقة تناولت الحيوية الذاتية :

- (دراسة عبد البر (٢٠٢٠) : الانموذج البنائي للعلاقات السببية بين الخبرات التعليمية والمرونة المعرفية والحيوية الذاتية لدى تلاميذ المرحلة الاعدادية)، يهدف البحث إلى التحقق من انموذج بنائي مقترح للعلاقات السببية يبين كل من الخبرات التعليمية والمرونة المعرفية والحيوية الذاتية، تكونت العينة من (٤٢٠) طالب وطالبة من المرحلة الاعدادية، منهم (٢٠٩) طالباً (٢١١) طالبة تراوحت اعمارهم بين (١٣) إلى (١٤) عاماً وجرى استعمال المنهج الوصفي التحليلي، وتم اعداد مقياس الخبرات التعليمية وترجمة مقياس المرونة المعرفية الذي طوره (Dennis & Vander, 2010) ومقياس الحيوية الذاتية، وقد توصل البحث إلى التحقق من الانموذج البنائي المقترح الذي يوضح العلاقات السببية بين متغيرات البحث الخبرات التعليمية والمرونة المعرفية والحيوية الذاتية وكذلك يوجد علاقة دالة أحصائياً بين الخبرات التعليمية والمرونة المعرفية كما توجد علاقة دالة احصائياً بين الخبرات التعليمية والحيوية الذاتية (عبد البر، ٢٠٢٠).

- (دراسة سليم (٢٠١٦) : الحيوية الذاتية وعلاقتها بسمات الشخصية الاجتماعية الايجابية والتفكير المفعم بالأمل لدى معلمي التربية الخاصة (المتخرجين الجدد) : استهدفت الدراسة التعرف على العلاقة بين الحيوية الذاتية وسمات الشخصية الاجتماعية والتفكير المفعم بالأمل لدى معلمي التربية الخاصة، وتألفت عينة البحث من (١٠١) معلم ومعلمة من معلمي التربية الخاصة، وتم تطبيق مقياس الحيوية الذاتية لريان فريدريك (Ryan & Frederich, 1997) ، ومقياس سمات الشخصية الاجتماعية الايجابية (اعداد : Jaha & Sing, 2010) ، ومقياس التفكير المفعم بالأمل (إعداد : Snyder et al., 1999) وبينت الدراسة وجود علاقة ايجابية بين الحيوية الذاتية والتفكير المفعم بالأمل، وكذلك أيضاً وجود علاقة ايجابية بين سمات الشخصية الاجتماعية الايجابية والتفكير المفعم بالأمل وكذلك لا توجد فروق في الحيوية الذاتية ترجع إلى اختلاف الجنس (ذكور/إناث) (سليم، ٢٠١٦، صفحة ١٧١).

- **The Relation Ships Between Internet, Subjective Vitality, and Subjective Happiness.**

(العلاقة بين إدمان الانترنت والحيوية الذاتية والسعادة الذاتية)، هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقات بين

إدمان الانترنت والحيوية الذاتية والسعادة الذاتية، وكانت عينة الدراسة من طلبة الجامعة تكونت العينة من (٣٢٨) طالباً وطالبة وكان عدد الطلبة الذكور (١٣٠) بنسبة ٣٢%، وعدد الطالبات (١٩٨) بنسبة ٦٠%، وتراوح أعمار المشتركين (١٧-٣٠ سنة)، وتم اختيار العينة بالطريقة الطبقيّة العشوائية، وقد استخدم الباحث الأدوات الإحصائية (مقياس إدمان الانترنت) (Bricoho & Centile, 2007) ومقياس الحيوية الذاتية (لريان و فريدريك، ١٩٩٧) ومقياس السعادة الذاتية النسخة التركيبية.

وتوصلت الدراسة إلى النتائج الآتية :

- ١- ترتبط الحيوية الذاتية سلباً بإدمان الانترنت.
- ٢- يرتبط إدمان الانترنت سلباً بالسعادة الذاتية.
- ٣- الحيوية الذاتية ترتبط إيجابياً بالسعادة الذاتية.
- ٤- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إدمان الانترنت والحيوية الذاتية والسعادة الذاتية بين الذكور والإناث.
- ٥- تتوسط الحيوية الذاتية العلاقة بين إدمان الانترنت والسعادة الذاتية. (Akin, 2012, pp. 404-408)

ثانياً : مفهوم الارتياح النفسي :

أن أصل كلمة الارتياح هو مشتق من كلمة (الراحة) ومن الناحية النفسية تعني كمال الصحة النفسية للفرد وسلامتها من كافة العقبات التي تعترض حياته، وهي حالة وجدانية. (بلعزوق، ٢٠١٣، صفحة ١٥)

وقد اختلفت المصطلحات المستعملة لدراسة الموضوع في التخصصات المتعددة ونجد استعمال مفاهيم الارتياح النفسي (Wellbeing) والسعادة (Happiness)، وجودة الحياة (Quality of life) (وقد بين فينهوفن على أن هذه المصطلحات تستعمل بالتبادل والتبادل) (Veenhoven, 2009, 91 (5-21) P.8).

أن مفهوم الارتياح بشكل عام هو مساعدة الفرد أن يتمتع بحياة طيبة تشعره بالارتياح، إذ تركز هذا التوجه على فهم الأفراد الذين يعيشون في سعادة غامرة، وحكمة ولباقة نفسية، وارتياح نفسي على المستوى البدني والنفسي، ومساعدة الآخرين على تطوير وبناء قواهم الشخصية، وبدورها هذه القدرات تسمح للأفراد بالنمو والازدهار التي تعمل على تخفف من تأثيرات المشقة ومعوقات الحياة، وتمنع كل من المرض النفسي والجسمي (خليفة، ٢٠٠٩، صفحة ١).

حدد سيلغمان سنة ٢٠٠٢ ثلاثة مسالك للوصول إلى السعادة أو الارتياح النفسي من وجهة نظر علم النفس الإيجابي وهي تتمثل في المشاعر أو الانفعالات الإيجابية Positive emotion السرور Pleasure ، والالتزام Engagement ، وأكثر الأفراد ارتياحاً هم أولئك الذين يتبعون المسالك الثلاثة، ويقول أن السعادة لا تتحقق بالقدر الكافي إذا ما بنى الفرد مسلك المتعة دون غيره من المسالك. (O'Brien, 2008, 374)

فيما نجد كومنز "Cummins" يرى انه الارتياح النفسي الشخصي هو تقييم الحياة بطريقة ايجابية وقد حدد للارتياح مكونين اثنين هما :

- الرضا المعرفي.

- المشاعر الايجابية. (Bourke, 2007, P.165-187)

النظريات المفسرة لمتغير الارتياح النفسي :

أولاً : نظرية رايف (Carol Ryff, 2006) :

تعتبر نظرية Ryff من النظريات الايجابية يرى إن الارتياح النفسي قائم على الاحساس الإيجابي لحسن الحال ويحدد بالمؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن ذاته وعن حياته وسعية المتواصل لتحقيق أهدافه الشخصية في تحديد مسار وأقامة علاقات اجتماعية ايجابية مع الآخرين والهدف من النظرية هو زيادة الراحة النفسية والسعادة والازدهار في حياة الأفراد وتحديد مواطن القوة والضعف لدى الفرد وكذلك تعزز من القدرة على التعلم والاكتساب في الحالة المزاجية الايجابية، والارتياح النفسي الذي يستعمل رايف في النشوة والراحة والأنشطة الايجابية في التعبير عن الحياة السعيدة والحياة الجديدة بمعنى أي المشاعر الايجابية التي تدل على مستويات الفرد العالية في الشعور بالراحة النفسية والسرور والدفع والبهجة والحب وما شابه ذلك للتعبير عن الحياة، لذلك احساس الفرد بأهمية الحياة وقيمتها وشعوره بوجود أهداف ذات مغزى ومعنى لديه يسعى إلى تحقيقها وتعد المؤشرات الايجابية للصحة النفسية هي شعور الفرد بالراحة النفسية، لذلك حدد (كارول رايف) ست مجالات أو مهارات وفنيات إلى الارتياح النفسي:

١ - العلاقات الايجابية مع الآخرين Others Positive relation Ships With :

تعد من أهم العناصر الأساسية في الصحة النفسية ويرى أيضاً أن الافراد الذين يمتلكون مشاعر واحاسيس قوية في الحب والحنان هم أقرب إلى تحقيق ذواتهم من غيرهم وأن العلاقات الإيجابية القائمة على الود والحب والعمق تعد معيار للنضج والصحة النفسية والتوافق.

٢ - التمكن البيئي Environmental Mastery :

التمكن البيئي هو الاحساس بالكفاية والقدرة على إدارة البيئة والتحكم بها مستفيداً أي الفرد من خبراته الماضية والحاضرة وما يتوفر له من فرص يتم الاستفادة منها في تحقيق أهدافه في حياته بما يناسب طموحاته وحالته النفسية.

٣ - الاستقلالية Autonomy :

قدرة على تحقيق أو تقرير مصيره بنفسه وتنظيم سلوكه الداخلي ويكون مستقلاً بذاته يتخذ القرارات دون تردد ودون الاعتماد على الآخرين كما ان الاستقلالية توفر مقاومة الضغوط الاجتماعية.

٤ - النمو الشخصي Personal growth :

يعني الارتقاء والتقدم المستمر ونمو الذات وهي تتطور وتتوسع ويكون منفتحاً ومستعداً لتلقي خبرات جديدة، التي تساهم في ذلك التطور وأن لديه الاحساس بالواقعية بمرور الزمن وتقدم أحداثه.

٥- الهدف في الحياة Purpose in life :

بمعنى أن الفرد الذي يمتلك أيماناً بفعله الماضي والحاضر وتوجهه نحو مستقبله بثقة تجعل منه مدركاً لغرض حياته التي يحاول من خلالها إيجاد المعنى لأهدافه وأفكاره.

٦- تقبل الذات Self-Acceptance :

ويشير إلى مدى قدرة الفرد على تحقيق ذاته وتكوين اتجاهات ايجابية نحو ذاته وتقبله المظاهر المختلفة (Ryff & et al, 2006, pp. 86-95).

دراسات سابقة تناولت الارتياح النفسي :

■ دراسة الخفاف (٢٠١٨) :

(الموسومة (الارتياح النفسي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الموصل).

هدفت الدراسة :

- بناء مقياس الارتياح النفسي لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الموصل.
- العلاقة بين الارتياح النفسي والتحصيل الدراسي لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الموصل.
- منهج الدراسة : استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته طبيعة البحث.
- عينة الدراسة : تمثلت عينة الدراسة بطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الموصل البالغ عددهم (٤٩٠) طالب يمثلون المراحل الأربع للعام الدراسي ٢٠١٧-٢٠١٨.
- أهم الاستنتاجات التي توصلت لها الدراسة :

- ان طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الموصل لديهم درجة الارتياح النفسي اعلى من المتوسط الفرضي للمقياس.

- لا توجد علاقة ارتباط ايجابية بين مقياس الارتياح النفسي والمواد النظرية للمرحلة الأولى والثانية، فيما توجد علاقة ارتباط معنوية بينه وبين المواد العملية لنفس المرحلتين.

- توجد علاقة ارتباط معنوية بين مقياس الارتياح النفسي والمواد النظرية والعملية للمرحلة الثالثة والرابعة.

■ دراسة هاكان (٢٠١٧) :

(أثر الرياضة على مستويات الارتياح النفسي لطلاب المرحلة الثانوية):

- هدف الدراسة : هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر الرياضة على مستويات الارتياح النفسي لطلاب المرحلة الثانوية.

- عينة الدراسة : تتألف عينة الدراسة هذه من ١٨٧ طالباً من طلاب الثانوية.
- أدوات الدراسة : تم استخدام "مقياس الارتياح النفسي" الذي وضعه (Ryff - 1989).
- نتائج الدراسة : توصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة معنوياً في مستوى الارتياح النفسي لصالح المجموعة التجريبية التي تلقت درس الرياضة بشكل منتظم.

منهجية البحث وإجراءاته:

منهجية البحث Research Method.

لما كان البحث الحالي يهدف إلى دراسة العلاقة بين الحيوية الذاتية والارتياح النفسي لدى الطلبة المتفوقين ، اعتمد الباحث المنهج الوصفي الارتباطي (منهج الدراسات الارتباطية) ، والقائم على رصد ما هو موجود وتحليله ، ويُعد هذا المنهج ملائماً لطبيعة البحث وأهدافه ، فهو يقوم على "وصف العلاقات والمؤثرات التي توجد بين الظواهر وتحليلها وتفسيرها ، كما يساعد على تقديم صورة مستقبلية في ضوء المؤشرات الحالية" (فان دالين ، ١٩٨٥ : ٣١٢).

مجتمع البحث Research population.

يتحدد مجتمع البحث الحالي بالطلبة المتفوقين في مديرية تربية (الرصافة الاولى، والكرخ الثالثة) للعام الدراسي (٢٠٢٣-٢٠٢٤)، بلغ عددهم الكلي (٢٢٩٦) طالب وطالبة، موزعين وفقاً لمتغير الجنس، فقد بلغ عدد الطلاب الذكور (١١٧٦) بنسبة (٥١%)، في حين بلغ عدد الطالبات الإناث (١١٢٠) بنسبة (٤٩%)، والجدول (١) يوضح ذلك.

جدول (١) مجتمع البحث حسب متغيري (النوع الاجتماعي والمديرية)

%	الجنس			المديرية
	المجموع	إناث	ذكور	
٥٥%	١٢٥٨	٥٢٠	٧٣٨	تربية الرصافة الاولى
٤٥%	١٠٣٨	٦٠٠	٤٣٨	تربية الكرخ الثالثة
١٠٠%	٢٢٩٦	١١٢٠	١١٧٦	المجموع الكلي

عينة البحث Research Sample.

تمّ اختيار العينة بطريقة عشوائية طبقية، بلغ عددها (٢٠٠) طالباً وطالبة من الطلبة المتفوقين من مجتمع مديرية تربية (الرصافة الاولى، والكرخ الثالثة) موزعين على وفق النوع الاجتماعي بواقع (١٠٢) طالباً و(٩٨) طالبة وعلى وفق، والجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢) عينة البحث موزعة بحسب النوع الاجتماعي

المديرية	المدرسة	الجنس	
		ذكور	إناث
تربية الرصافة الاولى	ث المتفوقين الثانية	٥٦	-
	ثانوية المتفوقات	-	٥٤
تربية الكرخ الثالثة	ثانوية الريادة للمتفوقين	٤٦	-
	ثانوية شمس المعرفة للمتفوقات	-	٤٤
المجموع الكلي		١٠٢	٩٨
		٢٠٠	

أدنا البحث Instruments.

اولاً: مقياس الحيوية الذاتية:

بعد اطلاع الباحث على مجموعة من الأدبيات ذات العلاقة والدراسات السابقة التي تم عرضها في الفصل الثاني، قام الباحث بتبني مقياس الحيوية الذاتية للباحثة (رؤى عبد الرزاق، ٢٠٢٣) وذلك لانسجام الفقرات مع عينه البحث بعد تحديد مفهوم الحيوية الذاتية بالاعتماد على نظرية ريان فريدريك (Ryan & Frederick, 1997) ، اذ عرف الحيوية الذاتية بأنه: بأنها حالة من الشعور الايجابي بالتنبه واليقظة والفاعلية والامتلاء بالطاقة والنشاط والتحمس ". والاتي اجراءات تبني المقياس :-

١. وصف فقرات مقياس الحيوية الذاتية

تكون مقياس الحيوية الذاتية بصيغته النهائية من (٤٤) فقرة، موزعة على اربعة مجالات وهي (الحيوية البدنية، الحيوية الذهنية او العقلية ، الحيوية الانفعالية ، الحيوية الاجتماعية) بواقع (١١) فقرة لكل مجال .

٢. طريقة الاجابة وتصحيح المقياس

تتضمن كل فقرة من فقرات مقياس الحيوية الذاتية اربعة بدائل وهي " تنطبق علي دائماً، تنطبق علي غالباً، تنطبق على احياناً، لا تنطبق علي ابدا " وتحتسب الدرجة باعطاء الفقرات اوزان متسلسلة من (٤-١) للفقرات الايجابية ومن (١-٤) للفقرات السلبية، ، وان اعلى درجة ممكن ان يحصل عليها المستجيب (١٧٦) وادنى درجة (٤٤) وان المتوسط الفرضي للمقياس هو (١١٠)

٣. الصدق الظاهري (صلاحية الفقرات):

يُعدّ فحص الفقرات فحصاً منطقياً من الخبراء ضرورياً للتثبت من مدى مطابقة شكلها الظاهريّ للسمة التي أعدت لقياسها(الكبيسي،٢٠٠١:١٧)، من أجل التعرف على صلاحية فقرات المقياس وقياس الصدق الظاهري له، عرض الباحث مقياس الحيوية الذاتية بصورته الأولى المكون من (٤٤) فقرة على (١٦) محكماً من المختصين ذوي الخبرة في مجال العلوم التربوية والنفسية ملحق () ، لإبداء آرائهم وملاحظاتهم حول المقياس في الحكم على مدى ملائمة المقياس للغرض الذي وضع من اجله، وفي ضوء ما قرره المحكمين تمّ تعديل بعض الفقرات ، وقد اعتمد

الباحث قيمة مربع كاي المحسوبة ومقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (٣,٨٤) محكاً للحكم على قبول الفقرة من عدمها وهي توازي نسبة ٨٠% فأعلى من آراء المحكمين وقد تمت الموافقة على جميع فقرات المقياس ليكون المقياس المطبق لعينة التحليل الإحصائي يتكون من (٤٤) فقرة .

٤. التطبيق الاستطلاعي الأول (وضوح التعليمات والوقت المستغرق للإجابة):

بعد جمع وصياغة فقرات المقياس وتدقيقها يجب أن يطبق المقياس تطبيقاً مبدئياً على عينة صغيرة من مجتمع تشابه خصائص عينة البحث الرئيسة التي سيُطبق عليها المقياس في صورته النهائية. (علام، ٢٠١٨، ١٦٧)، أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية للتعرف على وضوح التعليمات والفقرات ومدى ملائمة البدائل المقترحة ولأجل حساب الوقت اللازم للإجابة وذلك عن طريق تطبيق المقياس على عينة تكونت من (٤٠) طالب وطالبة ، ومن خلال التجربة الاستطلاعية تبين ان التعليمات مفهومة وواضحة ولم يكن هناك أي استفسار أشار إلى صعوبة فهمها، ووضوح الفقرات من حيث الصياغة والمعنى. وتمّ حساب الوقت المستغرق للإجابة اذ بلغ مدى الوقت للإجابة بين (١٤-١٨) دقيقة وبمتوسط حسابي مقداره (١٦) دقيقة.

٥. التحليل الإحصائي لفقرات مقياس الحيوية الذاتية.

تُعَدّ عملية التحليل الإحصائي لفقرات المقياس من الخطوات الأساسية لبنائه وإنّ اعتماد الفقرات التي تتميز بخصائص سيكومترية جيدة يجعل المقياس أكثر صدقاً وثباتاً. (Anastasi , 1988 , 192)، قام الباحث بإجراء التحليل الإحصائي على وفق الآتي:

❖ حساب الخصائص السايكومترية للفقرات:

إنّ الخصائص السايكومترية لفقرات المقياس تشكل أهمية كبيرة في تحديد قدرته على قياس ما وضع لقياسه فعلاً. (Holden , el at, 1985 , 386-389)، قام الباحث بحساب الخصائص السايكومترية للفقرات المتمثلة بحساب القوة التمييزية للفقرات ، وارتباط الفقرة بالدرجة الكلية، وايضاً ارتباط الفقرة بالمجال، ومصفوفة الارتباطات الداخلية وكالاتي:

أ. القوة التمييزية للفقرات (Discrimination Power of Items):

يقصد بالقوة التمييزية هي قدرتها على التمييز بين الأفراد الذين يتمتعون بدرجة مرتفعة من الصفة أو السمة، وبين من يتمتعون بدرجة منخفضة من الصفة أو السمة نفسها. ولحساب القوة التمييزية أو ما يسمى بصدق التمايز يتم تحديد الصفة أو السمة المراد قياسها تحديداً دقيقاً، ومن ثم يحدد مجموعتين احدهما ذات مستوى مرتفع في هذه الصفة أو السمة والأخرى ذات مستوى منخفض في الصفة أو السمة نفسها. وتُقارن نتائج تطبيق الاختبار بالنسبة للمجموعتين باستخدام أي اختبار إحصائي مناسب لقياس دلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين (عبد المجيد ولفته، ٢٠١٣: ١٤٧) ، طبق الباحث المقياس على افراد العينة البالغ عددهم (٢٠٠) طالب وطالبة وقد قام الباحث باستخراج القوة التمييزية للفقرات بعد ترتيب درجات أفراد العينة تنازلياً من أعلى درجة كلية إلى اقل درجة كلية، ثم

حددت المجموعتان المتطرفتان بالدرجة الكلية وبنسبة (٢٧ %)، وباستعمال الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين في حساب دلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين في درجات كل فقرة من فقرات المقياس، على أساس أن القيمة التائية المحسوبة تمثل القوة التمييزية للفقرة، واتضح أن جميع الفقرات مميزة لكونها دالة احصائياً؛ إذ تراوحت قيمتها التائية المحسوبة بين (٤,٨٦٥ - ١٢,٣٢٩) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٨) بدرجة حرية (١٠٦) وعند مستوى دلالة (٠,٠٠٥).

ب. **الإنساق الداخلي (صدق الفقرات):** تم حساب الإنساق الداخلي من خلال الاتي:

■ **علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية:** يعد هذا الأسلوب من الأساليب المستعملة في حساب الاتساق الداخلي للمقياس، إذ تمثل الدرجة الكلية للمقياس المحتوى السلوكي الذي يقيسه المقياس، وتمثل الفقرة الواحدة جانباً صغيراً من هذا المحتوى، وكلما كانت درجة الارتباط عالية دل ذلك على تجانس الفقرة في قياسها للظاهرة المراد قياسها (الزوبعي وآخرون، ١٩٨١: ٣٦)، اعتمد الباحث في حساب صدق الفقرة على معامل ارتباط " بيرسون " Person correlation بين درجات كل فقرة والدرجة الكلية، لكون درجات الفقرة متصلة ومتدرجة، علماً أن عينة صدق الفقرات تتكون من (٢٠٠) طالب وطالبة في البحث الحالي، واتضح أن جميع معاملات الارتباط دالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) إذ كانت قيم معاملات ارتباطها بالدرجة الكلية تتراوح بين (٠,٣٩٥ - ٠,٥٩٢) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (٠,١٣٩) بدرجة حرية (١٩٨) وبمستوى دلالة (٠,٠٥).

■ **علاقة درجة الفقرة بدرجة المجال الذي تنتمي إليه:** لغرض حساب قيمة معامل الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه، فقد استعمل معامل ارتباط بيرسون، وتبين أن جميع معاملات الارتباط دالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) إذ كانت قيم معاملات ارتباطها بالدرجة الكلية لكل مجال تتراوح بين (٠,٤٨٦ - ٠,٦١٩) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (٠,١٣٩) بدرجة حرية (١٩٨) وبمستوى دلالة (٠,٠٥).

■ **علاقة المجالات مع بعضها وبالدرجة الكلية للمقياس:** لغرض حساب قيمة معامل الارتباط بين المجالات مع بعضها والدرجة الكلية للمقياس، فقد استعمل معامل ارتباط بيرسون، وتبين أن جميع معاملات الارتباط بين المجالات مع بعضها والدرجة الكلية دالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (١٩٨) عند مقارنتها بالقيمة الحرجة لمعامل الارتباط البالغة (٠,١٣٩).

٦. **الخصائص القياسية (السيكومترية) للمقياس:** من أهم الخصائص القياسية للمقياس التي أكدها المختصون في القياس النفسي هما خاصيتا الصدق والثبات، إذ تعتمد عليها دقة البيانات أو الدرجات التي نحصل عليها من المقاييس النفسية (عبد الرحمن، ١٩٩٨، ٢٢٧)، تم التحقق من الخصائص القياسية للمقياس، وكما يأتي:-

أولاً: صدق المقياس (Validity of the Scale):

يقصد بالصدق أن يقيس المقياس ما وضع من أجله، أي إن المقياس الصادق يقيس الوظيفة التي يزعم أنه يقيسها ولا يقيس شيئاً آخر بدلاً منها أو بالإضافة إليها (عبد

الحفيظ ومصطفى، ٢٠٠٠، ١٧٣)، ، لقد استخرج للمقياس الحالي مؤشران للصدق هما الصدق الظاهري، وصدق البناء، وفيما يأتي توضيح لكيفية التحقق من كل مؤشر منها:

أ- الصدق الظاهري (صلاحية المقياس):

تحقق الباحث من الصدق الظاهري لمقياس الحيوية الذاتية عن طريق تمّ عرض المقياس على الخبراء المتخصصون من المختصين ذوي الخبرة في مجال العلوم التربوية والنفسية، إذ اعتمد الباحث قيمة مربع كاي وهي توازي نسبة ٨٠% فأعلى من آراء المحكمين بوصفها نسبة موافقة على فقرات المقياس، وكانت النسبة أكثر من ذلك، وأصبح مقياس الحيوية الذاتية متصفاً بالصدق الظاهري.

ب- صدق البناء (Constrcut Validity):

تحقق الباحث من صدق البناء عن طريق المؤشرات الآتية :-

- التمييز من خلال إيجاد الفروق بين الجماعات والأفراد.
- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية.
- علاقة درجة الفقرة بدرجة المجال .
- مصفوفة الارتباطات الداخلية

ثانياً: ثبات المقياس (Scales Reliability):

يقصد بالثبات دقة المقياس أو اتساقه، فإذا حصل الفرد على نفس الدرجة (أو درجة قريبة منها) في المقياس نفسه أو مجموعات من الأسئلة المتكافئة أو المتماثلة عند تطبيقه أكثر من مرة فإننا نصف المقياس في هذه الحالة بأنه على درجة عالية من الثبات. (أبو علام، ٢٠١١، ٤٨١)، اعتمد الباحث في حساب الثبات بطريقتي إعادة الاختبار والفاكرونباخ، وعلى ما يأتي:

❖ طريقة الاختبار - إعادة الاختبار Test Retest Method : لاستخراج الثبات بهذه الطريقة فقد أعيد تطبيق

المقياس على عينة الثبات التي تكونت من (٤٠) طالب وطالبة وبفاصل زمني بلغ (١٤) يوماً من التطبيق الأول، ثم حسب معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيق الأول والثاني وبلغ معامل الارتباط (٠,٩٣) للمقياس، وتعدّ هذه القيمة مؤشراً جيداً على استقرار إجابات الأفراد على المقياس عبر الزمن، حيث أشار (العيسوي) إلى إنه إذا كان معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني (٠,٧٠) فأكثر، فأن ذلك يعد مؤشراً جيداً لثبات الاختبارات في العلوم التربوية والنفسية، (العيسوي، ١٩٨٥، ٥٨)،

❖ طريقة ألفا كرونباخ Alpha - Cronbach Method : هي إحدى العوامل التي تزود الباحث بمؤشرات جيدة

حول ثبات المقياس، وتعطي تقديراً جيداً للثبات في معظم الحالات من وجهة نظر الباحثين؛ لأنها تقيس جودة الفقرات أو المتغيرات التي تقيس السمات المتماثلة أو ارتباط المفهوم بالمجالات الأخرى. (يونس وآخرون، ٢٠١٤،

(١٧٩)، أستخرج الثبات بهذه الطريقة من درجات استمارات العينة الأساسية البالغة (٢٠٠) استمارة، وباستعمال معادلة كرونباخ بلغ معامل ألفا (٠,٩٠) وهو معامل ثبات جيد يمكن الاعتماد عليه في إجراء البحوث.

❖ **وصف المقياس بصورته النهائية:** يتكون مقياس الحيوية الذاتية بصورته النهائية من (٤٤) فقرة لكل فقرة أربعة بدائل للإجابة وهي " (تتطبق علي دائما، تتطبق علي غالبا، تتطبق علي احيانا، لا تتطبق علي ابدا) ، اعلى درجة ممكن ان يحصل عليها المستجيب (١٧٦) وادنى درجة (٤٤) وان المتوسط الفرضي للمقياس هو (١١٠).

ثانياً: مقياس الارتياح النفسي:

قام الباحث بأعداد مقياس الارتياح النفسي وفق الخطوات الاتية :-

١. **تحديد مفهوم الارتياح النفسي :** عرف الارتياح النفسي بأنه (احساس الفرد بحسن الحال او رصد المؤشرات السلوكية التي بالامكان الاستدلال من خلالها عن ارتفاع في مستويات رضا الفرد عن ذاته وعن حياته بشكل عام، فضلاً عن السعي المتواصل لاجل تحقيق اهداف شخصية تشكل قيمة ومعنى بالنسبة له واستقلالتيه في تحديد وجهة ومسار حياته واقامته لعلاقات اجتماعية ايجابية متبادلة مع الاخرين والاستمرار فيها) (Ryff, clove, 2006).

٢. اعداد فقرات المقياس بصيغتها الأولية:

اعد الباحث المقياس بصيغة أولية مؤلفاً من (٣٥) فقرة ، وصيغت الفقرات على شكل عبارات تقريرية ، لكل موقف أربعة بدائل وفقاً لاسلوب (ليكرت) وهي (تتطبق علي دائماً ، تتطبق علي غالباً ، تتطبق علي احياناً ، لا تتطبق علي ابداً) ، ويعطي البديل الأول الدرجة (٤) والبديل الثاني الدرجة (٣) والبديل الثالث الدرجة (٢) والبديل الرابع الدرجة (١) للفقرات الايجابية والعكس للفقرات السلبية .

٣. الصدق الظاهري (صلاحية الفقرات):

من أجل التعرف على صلاحية فقرات المقياس وقياس الصدق الظاهري له، عرض الباحث مقياس الارتياح النفسي بصورته الأولية المكون من (٣٥) فقرة على (١٦) محكماً من المختصين ذوي الخبرة في مجال العلوم التربوية والنفسية ، وقد اعتمد الباحث قيمة مربع كاي المحسوبة ومقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (٣,٨٤) محكاً للحكم على قبول الفقرة من عدمها وهي توازي نسبة ٨٠% فأعلى من آراء المحكمين وقد تمت الموافقة على جميع فقرات المقياس ليكون المقياس المطبق لعينة التحليل الاحصائي يتكون من (٣٥) فقرة .

٤. التطبيق الاستطلاعي الأول (وضوح التعليمات والوقت المستغرق للإجابة):

أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية للتعرف على وضوح التعليمات والفقرات ومدى ملائمة البدائل المقترحة ولأجل حساب الوقت اللازم للإجابة وذلك عن طريق تطبيق المقياس على عينة تكونت من (٤٠) طالب وطالبة ، ومن خلال التجربة الاستطلاعية تبين ان التعليمات مفهومة وواضحة ولم يكن هناك أي استفسار أشار إلى صعوبة

فهمها، ووضوح الفقرات من حيث الصياغة والمعنى. وتم حساب الوقت المستغرق للإجابة اذ بلغ مدى الوقت للإجابة بين (١٢-١٦) دقيقة وبمتوسط حسابي مقداره (١٣) دقيقة.

٥. التحليل الإحصائي لفقرات مقياس الارتياح النفسي.

قام الباحث بإجراء التحليل الإحصائي على وفق الآتي:

❖ حساب الخصائص السايكومترية للفقرات:

قام الباحث بحساب الخصائص السايكومترية للفقرات المتمثلة بحساب القوة التمييزية للفقرات ، وارتباط الفقرة بالدرجة الكلية، وايضاً ارتباط الفقرة بالمجال، ومصفوفة الارتباطات الداخلية وكالاتي:

أ. القوة التمييزية للفقرات (Discrimination Power of Items):

طبق الباحث المقياس على افراد العينة البالغ عددهم (٢٠٠) طالب وطالبة وقد قام الباحث باستخراج القوة التمييزية للفقرات بعد ترتيب درجات أفراد العينة تنازلياً من أعلى درجة كلية إلى اقل درجة كلية، ثم حددت المجموعتان المتطرفتان بالدرجة الكلية ونسبة (٢٧%)، وباستعمال الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين ، اتضح أن جميع الفقرات مميزة لكونها دالة احصائياً؛ اذ تراوحت قيمتها التائية المحسوبة بين (٣,٧٧٤ - ١١,٣٢٠) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٨) بدرجة حرية (١٠٦) وعند مستوى دلالة (٠,٠٠٥).

ب. الإتساق الداخلي (علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس):

اعتمد الباحث في حساب صدق الفقرة على معامل ارتباط " بيرسون " Person correlation بين درجات كلّ فقرة والدرجة الكلية، لكون درجات الفقرة متصلة ومتدرجة، علماً أن عينة صدق الفقرات تتكون من (٢٠٠) طالب وطالبة في البحث الحالي، واتضح أن جميع معاملات الارتباط دالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) إذ كانت قيم معاملات ارتباطها بالدرجة الكلية تتراوح بين (٠,٣٣٧ - ٠,٦٢١) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (٠,١٣٩) بدرجة حرية (١٩٨) وبمستوى دلالة (٠,٠٥).

٦. الخصائص القياسية (السيكومترية) للمقياس:

أولاً: صدق المقياس (Validity of the Scale):

لقد استخرج للمقياس الحالي مؤشران للصدق هما الصدق الظاهري، وصدق البناء، وفيما يأتي توضيح لكيفية

التحقق من كل مؤشر منها:

أ. الصدق الظاهري (صلاحية المقياس):

تحقق الباحث من الصدق الظاهري لمقياس الارتياح النفسي عن طريق تمّ عرض المقياس على الخبراء المتخصصون من المختصين ذوي الخبرة في مجال العلوم التربوية والنفسية، اذ اعتمد الباحث قيمة مربع كاي وهي توازي نسبة ٨٠% فأعلى من آراء المحكمين بوصفها نسبة موافقة على فقرات المقياس، وكانت النسبة أكثر من ذلك، وأصبح مقياس الارتياح النفسي متصفاً بالصدق الظاهري.

ب. صدق البناء (Constrcut Validity):

تحقق الباحث من صدق البناء عن طريق المؤشرات الآتية :-

- التمييز من خلال إيجاد الفروق بين الجماعات والأفراد.
- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية.

ثانياً: ثبات المقياس (Scales Reliability):

اعتمد الباحث في حساب الثبات بطريقتي إعادة الاختبار والفاكرونباخ، وعلى ما يأتي:

❖ طريقة الاختبار - إعادة الاختبار Test Retest Method: لاستخراج الثبات بهذه الطريقة فقد أعيد تطبيق

المقياس على عينة الثبات التي تكونت من (٤٠) طالب وطالبة وبفاصل زمني بلغ (١٤) يوماً من التطبيق الأول، ثم حسب معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيق الأول والثاني وبلغ معامل الارتباط (٠,٩٠) للمقياس، وتعد هذه القيمة مؤشراً جيداً على استقرار إجابات الأفراد على المقياس عبر الزمن.

❖ طريقة ألفا كرونباخ Alpha - Cronbach Method: أستخرج الثبات بهذه الطريقة من درجات استمارات العينة

الأساسية البالغة (٢٠٠) استمارة، وباستعمال معادلة كرونباخ بلغ معامل ألفا (٠,٨٧) وهو معامل ثبات جيد يمكن الاعتماد عليه في إجراء البحوث.

❖ وصف المقياس بصورته النهائية: يتكون مقياس الارتياح النفسي بصورته النهائية من (٣٥) فقرة لكل فقرة اربعة

بدائل للاجابة وهي " (تنطبق علي دائماً، تنطبق علي غالباً، تنطبق علي احياناً، لا تنطبق علي ابداً) ، اعلى درجة ممكن ان يحصل عليها المستجيب (١٤٠) وادنى درجة (٣٥) وان المتوسط الفرضي للمقياس هو (٨٧,٥).

❖ الوسائل الإحصائية Statistical Means: جميع الوسائل الإحصائية حسبت بواسطة الحقيبة الإحصائية للعلوم

الاجتماعية (SPSS)، هي:

- مربع (كا^٢) كاي (Chi- square): لمعرفة دلالة الفروق في عدد الخبراء والمحكمين الذين وافقوا على

مكونات وفقرات المقاييس والذين لم يوافقوا عليها.

- الاختبار التائي t-test لعينة واحدة: للتعرف على مستوى المتغيرين عند العينة.

- الاختبار التائي t-test لعينتين مستقلتين: لحساب القوة التمييزية لفقرات مقياسي البحث.

- معامل ارتباط بيرسون Person Correlation Coefficient: لحساب الارتباطات بين درجة الفقرة

والدرجة الكلية لمقياسي البحث وأيضاً حساب الارتباطات بين درجة الفقرة ودرجة المجال أو البعد الذي

تنتمي اليه لمقياس الحيوية الذاتية ، كذلك في حساب مصفوفة الارتباطات الداخلية لمقياس الحيوية الذاتية

، وأيضاً لمعرفة الثبات بطريقة إعادة الاختبار لمقياسي البحث، كما استخدم للتعرف على العلاقة الارتباطية

بين (الحوية الذاتية، والارتياح النفسي).

▪ معادلة ألفا كرونباخ Cronbach Alpha للاتساق الداخلي: استخدمت لاستخراج الثبات بطريقة الفا

للاتساق الداخلي لمقاييس البحث

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:

سيتم عرض النتائج التي تم التوصل إليها بناء على الأهداف التي تم تحديدها وتفسير هذه النتائج ومناقشتها بحسب الإطار النظري والدراسات السابقة وخصائص المجتمع الذي تمت دراسته في البحث الحالي ، ومن ثم الخروج بمجموعة من التوصيات والمقترحات ، ويمكن عرض النتائج كما يأتي:

الهدف الاول :- التعرف على الحيوية الذاتية لدى الطلبة المتفوقين.

لتحقيق هذا الهدف قام الباحث بتطبيق مقياس الحيوية الذاتية المتكون من (٤٤) فقرة على عينة البحث المؤلفة من (٢٠٠) طالب وطالبة، وبعد معالجة البيانات إحصائياً أظهرت نتائج البحث إلى أن المتوسط الحسابي لدرجات هذه العينة على المقياس قد بلغ (١١٩,٣١٩) درجة وبانحراف معياري قدره (١٦,١٩٢) درجة، ولمعرفة دلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي والبالغ (١١٠) درجة ، استخدم الاختبار التائي لعينة واحدة ، وتبين أن الفرق دال احصائي عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ولصالح المتوسط الحسابي إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (٨,١٣٩) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٦)، وبدرجة حرية (١٩٩) مما يدل على أن الطلبة المتفوقين يتسمون بمستوى جيد من الحيوية الذاتية والجدول (٣) والشكل (١) يوضح ذلك.

جدول (٣) الاختبار التائي لعينة واحدة للفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لمقياس

الحيوية الذاتية

المتغير	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية		الدلالة (٠,٠٥)
					المحسوبة	الجدولية	
الحيوية الذاتية	٢٠٠	١١٩,٣١٩	١٦,١٩٢	١١٠	٨,١٣٩	١,٩٦	دالة

الهدف الثاني :- التعرف على الارتياح النفسي لدى الطلبة المتفوقين.

لتحقيق هذا الهدف قام الباحث بتطبيق مقياس الارتياح النفسي المتكون من (٣٥) فقرة على عينة البحث المؤلفة من (٢٠٠) طالب وطالبة، وبعد معالجة البيانات إحصائياً أظهرت نتائج البحث إلى أن المتوسط الحسابي لدرجات هذه العينة على المقياس قد بلغ (٩٥,٥٥٩) درجة وبانحراف معياري قدره (١٣,٣٩٢) درجة، ولمعرفة دلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي والبالغ (٨٧,٥) درجة ، استخدم الاختبار التائي لعينة واحدة ، وتبين أن الفرق دال احصائي عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ولصالح المتوسط الحسابي إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة

(٨,٥١٠) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٦)، وبدرجة حرية (٣٩٩) مما يدل على أن الطلبة المتفوقين يتسمون بمستوى جيد من الارتياح النفسي والجدول (٤) والشكل (٢) يوضح ذلك.

جدول (٤) الاختبار التائي لعينة واحدة للفرق بين المتوسط الحسابي المتوسط الفرضي لمقياس الارتياح النفسي

المتغير	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية		الدلالة (٠,٠٥)
					المحسوبة	الجدولية	
الارتياح النفسي	٢٠٠	٩٥,٥٥٩	١٣,٣٩٢	٨٧,٥	٨,٥١٠	١,٩٦	دالة

الهدف الثالث : التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية ذات الدلالة الإحصائية بين الحيوية الذاتية والارتياح النفسي لدى الطلبة المتفوقين.

للتحقق من هذا الهدف ، قام الباحث بأخذ اجابات الطلبة على مقياس الحيوية الذاتية ومقياس الارتياح النفسي ، استعمل معامل ارتباط بيرسون فكانت النتائج كما مبينة في الجدول (٥).

الجدول(٥)العلاقة بين الحيوية الذاتية والارتياح النفسي

العدد	قيمة معامل الارتباط بين الحيوية الذاتية والارتياح النفسي	القيمة التائية		مستوى الدلالة (٠,٠٥)
		المحسوبة	الجدولية	
٢٠٠	٠,٥٣٩	٨,٩٨٣	١,٩٦	دالة

يتبين من الجدول اعلاه الاتي:

إن قيمة معامل الارتباط بين الحيوية الذاتية والارتياح النفسي قد بلغت (٠,٥٣٩)، ولمعرفة دلالة العلاقة استخدم الباحث الاختبار التائي لدلالة معامل الارتباط وقد بلغت القيمة التائية المحسوبة (٨,٩٨٣) ، وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٩٨) ، وهذا يعني أن العلاقة هي علاقة طردية دالة احصائياً، أي أنه كلما تمتع الطلبة المتفوقين بدرجة جيدة من الحيوية الذاتية ساعدهم ذاك على الارتياح النفسي بدرجة عالية.

الاستنتاجات و المقترحات و التوصيات

اولاً: الاستنتاجات

- ١- ان الطلبة في مدارس المتفوقين يمتلكون الحيوية الذاتية، لأنهم ضمن فئة عمرية تتميز بالنشاط والحماس فضلاً عن امتلاكهم العلاقات الاجتماعية النشطة وانفتاحهم على الآخرين.
- ٢- الطلبة في مدارس المتفوقين يمتلكون ارتياحاً نفسياً وعلى الرغم من الظروف والضغوط الدراسية الا ان لديهم التحدي والثقة والتميز والتفائل.
- ٣- وجود علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين الحيوية الذاتية والارتياح النفسي.

٤- تؤدي الزيادة في الحيوية الذاتية الى زيادة الارتياح النفسي.

ثانياً: التوصيات

- ١- حث المدرسين على استعمال عدد من الأنشطة والفعاليات والاستراتيجيات التدريسية التي تحفز قدرات الطلبة وتشجعهم على تنمية مجالات الحيوية الذاتية.
- ٢- على ادارات المدارس اتاحة الاجواء الملائمة في المدرسة لشعور الطلبة بالارتياح النفسي لمواجهة الصعوبات الدراسية والضغط الاجتماعي.
- ٣- على مراكز البحوث النفسية والتربوية تعزيز الدعم النفسي والاجتماعي لدى الطلبة المتميزين والمتفوقين والطلبة كافة.
- ٤- تشجيع الباحثين والمهتمين بالارشاد التربوي على اعداد برامج نمائية لتعزيز الارتياح النفسي لدى الطلبة كونهم من العوامل الوقائية المهمة لحماية الشخصية ضد الضغوط.
- ٥- الى كل اصحاب القرار العمل على تفعيل دور علم النفس الايجابي وانشاء مراكز نفسية تعمل على تنمية نقاط القوى الايجابية لدى الافراد وتكون جنباً الى جنب مع المراكز التي تعالج الاضطرابات النفسية انطلاقاً من المقولة الصحية الشائعة (الوقاية خير من العلاج).
- ٦- ضرورة عمل ورش وبرامج خاصة لتنمية الحيوية الذاتية.

ثالثاً: المقترحات

- ١- اجراء دراسات اخرى عن الحيوية الذاتية وعلاقتها بمتغيرات اخرى في المجال النفسي، كالمناخ النفسية، او الضغوط المهنية، أو الكفاح الاخلاقي لدى الطلبة المتفوقين .
- ٢- فعالية برنامج ارشادي للحياة الذاتية لدى شرائح اجتماعية مختلفة (مقدمي الرعاية الصحية، طلاب الجامعات، معلمي التربية الخاصة).
- ٣- اجراء دراسة في الحيوية الذاتية وعلاقتها بالارتياح النفسي لدى الطلبة العاديين في المدارس الحكومية والاهلية (دراسة مقارنة).
- ٤- دراسة العلاقة بين الحيوية الذاتية وعلاقتها بالتفكير الايجابي للمستقبل، الحضور الشكلي، التفكير المفعم بالامل، النجاح الوظيفي لدى (طلبة الجامعة، طلبة المدارس، شرائح اجتماعية اخرى).
- ٥- اجراء دراسة مقارنة بين الحيوية الذاتية والارتياح النفسي لدى مدرسي ومدرسات المدارس (المتوسطة والثانوية) ومقارنتها بنتائج الدراسة الحالية

المصادر :

- ١- أحمد محمد حسين اسماعيل. (٢٠١١). الرضا عن الحياة لدى المراهقين وعلاقته بأساليب التنشئة الأسرية. رسالة ماجستير، كلية العلوم التربوية، الجامعة الاردنية.
- ٢- أبو علام، رجاء مجهول (٢٠١١): **مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية**، دار النشر للجامعات، القاهرة .
- ٣- أزهار محمد عبد البر. (٢٠٢٠). الأنموذج البنائي للعلاقات السببية بين الخبرات التعليمية والمرونة المعرفية والحيوية الذاتية لدى تلاميذ المرحلة الاعدادية. **مجلة كلية التربية بها، ج ٣.**
- ٤- أسامة كامل راتب. (٢٠٠٠). **علم النفس الرياضي : المفاهيم - التطبيقات**. القاهرة: دار الفكر العربي.
- ٥- أسماء فتحي عبد الفتاح. (٢٠٢٠). الامتتان وجودة النوم كمنبئ بالحيوية الذاتية لدى طلاب كلية التربية جامعة المنيا دراسة سيكومترية - كينيكية. **مجلة البحث في التربية وعلم النفس، ١.**
- ٦- الزوبعي، عبد الجليل أبراهيم، وآخرون. (١٩٨١). **الأختبارات والمقاييس وزارة التعليم العالي والبحث العلمي**، جامعة الموصل، العراق.
- ٧- سارة حسام الدين مصطفى. (٢٠١٨). فاعلية برنامج ارشادي انتقائي لتنمية الحيوية الذاتية لدى عينة من الشباب الجامعي. **مجلة الإرشاد النفسي التي تصدر عن مركز الإرشاد النفسي.**
- ٨- سمية بلعزوق. (٢٠١٣). **أبعاد الارتياح المدرسي لدى تلاميذ الطور الابتدائي**. رسالة ماجستير، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة وهران، الجزائر.
- ٩- شاكر أحمد لهيب. (٢٠٢٠). بناء وتقيين مقياسي الارتياح النفسي والتفتح الذهني لطلاب المرحلة الرابعة في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة. أطروحة دكتوراه، جامعة ديالى.
- ١٠- عبد الحفيظ، أخلاص محمد ومصطفى حسين (٢٠٠٠): **طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية**، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
- ١١- عبد الرحمن، سعد (١٩٩٨): **القياس النفسي (النظرية والتطبيق)**، دار الفكر العربي، عمان.
- ١٢- عبد العزيز إبراهيم سليم. (٢٠١٦). **الحيوية الذاتية وعلاقتها بسمات الشخصية الاجتماعية الايجابية والتفكير المفعم بالأمل لدى معلمي التربية الخاصة**. **مجلة الارشاد النفسي، ج ١.**
- ١٣- عبد اللطيف محمد خليفة. (٢٠٠٩). **الأنشطة والأحداث السارقة لدى طلاب الجامعة**. مركز البحوث والدراسات النفسية.
- ١٤- عبد المجيد، قادر، ولفته، محمد. (٢٠١٣). **القياس والتقييم في العلوم الانسانية، عمان: دار الصفاء للطباعة والنشر والتوزيع.**

- ١٥- علاء محمود الشعراوي. (١٩٩٩). سمات الشخصية وعلاقتها بالرضا عن الحياة في المرحلة الجامعية. مجلة كلية التربية بالمنصورة.
- ١٦- علام، صلاح الدين محمود (٢٠١٨): الاختبارات والمقاييس التربوية والنفسية، ط٥، دار الفكر ناشرون وموزعون، عمان، الأردن.
- ١٧- العيسوي، عبد الرحمن محمد (١٩٨٥): القياس والتجريب في علم النفس والتربية ، دار المعرفة للنشر والتوزيع، مصر.
- ١٨- فاطمة الزهراء محمد المصري. (٢٠٢٠). الحيوية الذاتية لدى طلاب الدراسات العليا بكلية التربية جامعة حلوان في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية (دراسة سيكومترية كينيكية). المجلة المصرية لدراسات النفسية، ١٠٦ .
- ١٩- فان دالين، ديولد. (١٩٨٥). **مناهج البحث في التربية وعلم النفس**، ترجمة محمد نبيل نوفل وآخرون، مكتبة الانجلو المصرية.
- ٢٠- الكبسي، كامل ثامر (٢٠٠١) **العلاقة بين التحليل المنطقي والتحليل الاحصائي لفقرات المقاييس النفسية**، مجلة الاستاذ، العدد (٢٥)، جامعة بغداد كلية التربية ابن رشد، العراق.
- ٢١- محمد سعيد أبو حلاوة، و عاطف مسعد الشرييني. (٢٠١٦). علم النفس الايجابي نشأته وتطوره، نماذج من قضاياه (المجلد ط١). مصر، القاهرة: عالم الكتب.
- ٢٢- مسعودي أحمد. (٢٠١٦). **الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية لدى المعلمين**. اطروحة دكتوراه، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة وهران، الجزائر.
- ٢٣- نوال خالد نصر الله. (٢٠٠٨). **أنماط التفكير السائدة وعلاقتها بسكولوجية التفاوض والتشاور لدى طلبة المرحلة الثانوية العامة في محافظة جنين**. رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.
- ٢٤- يونس، سمير وعبد الرحيم سلامة ويوسف العنزي وسعد الرشدي (٢٠١٤): **مناهج البحث التربوي بين النظرية والتطبيق**، دار الفلاح للنشر، الكويت.
- ٢٥- وزارة التربية. (١٩٧٧). **نظام المدارس الثانوية رقم ٢ لسنة ١٩٧٧**.
- ٢٦- وزارة التربية. (٢٠١١). العراق: قسم الاحصاء، المديرية العامة للتخطيط التربوي.

27- Akin, A. (2012). *The Relationships between Internet addiction, Subjective Vitality and Subjective happiness cyberpsychology*. Behavior, and social net working, 15 (8).

- 28- Bostic, J. (2002). *Constructive thinking, Mental health and physical health*. an explain Tory model of correlted construct in health psychology. d. dissertation. saint lovis University.
- 29- Anastasi , A. (1988). **Psychological Testing** , New York , 6th Macmillan publishing.
- 30- Holden, R. R. et al (1985). Structured Personality Test Item: Characteristics and Validity, **Journal Research in Personality**, Vol. 19.
- 31- Deci, E., & Ryan, R. (2012). *"Self-Determination Theory", in Handbook of theories of Social Psychology, P. A. M. van Lange. A. W. Kruglanski and E. T. Higgins (eds.)* Sage : Thousand Oajs, CA.
- 32- Diener, & Diener. (1995). *Cross – Cultural Correlates of life statis faction and self Esteem*. Journd of personality & Soeial.
- 33- Diener, D., Suh, E., Kucas, R., & Smithe, H. (1999). *Subjective Well – being : Three decades of progress*,. Psychological Bulletin.
- 34- Finin, A., Kavousian, J., Beigy , A., & Emami, M. (2010). *Subjective Vitality and its anticipating Variables on students* (Vol. 5). Procedia – social and Behavioral sciences.
- 35- Gerritsen, D., Jongenenelis, K., Steveink, N., Oms, M., & RIBBBE, M. (2005). *Down and drowsy? Doo apathetic nursing home*.
- 36- Goldbeck, F., Hautzinger, M., & Wolkenstein, L. (2019). *Validation of the German version of the subjecve vitaity scale – a cross – sectional study and a randomized controlled trial* . Journal of well – Being Assessment, 3 (1).
- 37- Gray, J. (1990). *Brain Systems that Mediata both emotion and Cognition* (Vol. 4). Cognition and Emotion.
- 38- Gupta, S., & Kumar, D. (2010). *Psychological Correlates of halffiness* (Vol. 7). Indian: Journal of social science Researches.

- 39- Lepper, M. (1988). *Motivational Considerations in the study of instruction cognition and Instruction* (Vol. 5).
- 40- Maslach, C., Schaufeli, W., & Michael, P. (2001). *Job Burnout*. Annual Review of Psychology.
- 41- Rozanski, A., Blumenthal, J., Davidson, K., Saab, P., & Kubzansky, L. (2005). *epidemiology, Pathophysiology and management of psychosocial risk factors in cardiac practice*. Journal of The American College of Cardiology, 45 (5).
- 42- Ryan, F., & Deci, E. (2000). *Self Determination Theory and The Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well - Being*. American Psychologist, University of Rochester.
- 43- Ryan, R., & Frederick, C. (1997). *on energy, a dynamic reflection of well - being*. Journal of Personality, 65 (3).
- 44- Ryff, C., & et al. (2006). *Psychological Well - Being and Ill - Being : Do they Have Distinct or Biological correlates?* Psychotherapy Psychosomatics,.
- 45- Thomas, R. (2014). *Effect of Job Satisfaction on staff University*. Makurdi.
- 46- Wikan, U. (1989). *Managing the heart to brighten face and Soul : Emotions in Balinese morality and health care*. American Ethnologist 16.
- 47- Williams, J. (2005). *Applied sport psychology : personal growth to peak performance* (Vol. 5th ed). Washington, D.C.: American Psychological Association.

ملحق (١) مقياس الحيوية الذاتية

عزيزي الطالب ... عزيزي الطالبة

بين يديك فقرات موضوعة لأغراض البحث العلمي تستهدف تعرف الحيوية الذاتية، يرجى التفضل بقراءتها بشكل دقيق والإجابة عنها للتعبير عن موقفك منها، علماً أن إجابتك تستخدم لأغراض البحث العلمي فقط ولا حاجة لذكر الاسم.

تعليمات تطبيق المقياس

الإجابة على فقرات المقياس بوضع علامة (✓) بجانب كل فقرة وتحت المستوى الذي ينطبق عليك، وكما موضح في

المثال التالي :

ت	الفقرات	البدائل
---	---------	---------

١	أشعر بالنشاط صباح كلي يوم	تنطبق علي دائماً √	تنطبق علي غالباً	تنطبق علي احياناً	لا تنطبق علي أبداً
---	---------------------------	-----------------------	------------------	-------------------	--------------------

شكراً لتعاونكم

ت	الفقرات	تنطبق علي دائماً	تنطبق علي غالباً	تنطبق علي احياناً	لا تنطبق علي أبداً
١	اشعر بالنشاط صباح كل يوم				
٢	شعوري بالحماس يساعدني لانجاز واجباتي المدرسية				
٣	اقوم بانجاز اعمالتي ببهجة				
٤	احرص على تناول الغذاء الصحي				
٥	اشعر بالنشاط لانني امارس الرياضة يومياً				
٦	اشعر بالاعياء عند بذل اي جهد دراسي				
٧	انظم ساعات نومي واجعله اسلوباً لحياتي				
٨	اشعر بالتعب عند انجاز واجباتي الدراسية				
٩	اثابر لاداء واجباتي الدراسية بغض النظر عما اشعر به من اجهاد				
١٠	ظروف السكن المتاحة لي تجعلني اتبع نظاماً صحياً				
١١	استطيع اداء واجباتي اليومية بكفاءة وحيوية				
١٢	امتلك القدرة على التركيز اثناء اداء المهام الدراسية				
١٣	تفكيري المتزن يساعدني على حل المشكلات				
١٤	لدي القدرة على ابتكار الحلول المجردة للمشكلات				
١٥	اعني بشكل واضح مشاعري وافكاري				
١٦	انا على وعي بالعواقب الوخيمة لأفعالي مهما كان نوعها				
١٧	امتلك استراتيجيات تفكير جديدة لمواجهة المواقف الصعبة				
١٨	احب الاستطلاع والاستكشاف				

١٩	واجباتي الدراسية تتطلب مني ان اكون متيقظاً			
٢٠	اندمج مع زملائي في الفعاليات المدرسية وشاركهم فيها			
٢١	اشعر بفطرتي لبعض المواقف في الصف			
٢٢	اشعر بوجود طاقة كبيرة لدي			
٢٣	لدي القدرة على ضبط انفعالاتي و ادارتها			
٢٤	اتعامل بحذر كي لا اسبب الازي للآخرين			
٢٥	ابالغ في تفسير المواقف			
٢٦	اتضايق من نقد الآخرين			
٢٧	حالي المزاجية الايجابية تجعلني مبتهماً			
٢٨	اقر اقوال وافعال الآخرين بصورة خاطئة			
٢٩	اشعر براحة البال رغم الظروف الصعبة التي تواجهني			
٣٠	اشعر بالهدوء والاطمئنان الداخلي			
٣١	اتمكن من السيطرة على المشاعر التي لا اريد ان اظهرها			
٣٢	ابذل جهداً في ادارة مشاعري			
٣٣	اتمكن من السيطرة على المشاعر التي لا اريد ان اظهرها			
٣٤	يصغني الآخرون بالاثار			
٣٥	انتمي الى الجماعات التي تحث على التكافل الاجتماعي			
٣٦	اتطوع للعمل الجماعي برغبة شديدة			
٣٧	اقدم المساعدة للآخرين لأحصل على رضاهم			
٣٨	اشارك في الانشطة المدرسية الجماعية			
٣٩	تقني في الآخرين تزيد من التأثير الايجابي في التعامل معهم			
٤٠	مساعدتي لزملائي الفقراء تزيد من مكانتي الاجتماعية بين الآخرين			

٤١	احث زملائي على مساعدة الطلاب الجدد			
٤٢	ارى ان مساعدة الاخرين مضيعة للوقت			
٤٣	ابتعد عن الاختلاط مع الطلبة الجدد			
٤٤	اشارك زملائي افراحهم واحزانهم			

ملحق (٢)

مقياس الارتياح النفسي

عزيزي الطالب ... عزيزي الطالبة

تحية طيبة

وقد وضع أمامك مجموعة من الفقرات التي تقيس الارتياح النفسي يرجى التفضل بقراءتها بشكل دقيق والإجابة عنها للتعبير عن موقفك منها، علماً أن اجابتك تستخدم لأغراض البحث العلمي فقط ولا حاجة لذكر الاسم. تعليمات تطبيق المقياس :

الإجابة على فقرات المقياس بوضع علامة (٧) بجانب كل فقرة وتحت المستوى الذي ينطبق عليك، وكما موضح في المثال التالي :

ت	الفقرات	تنطبق عليّ دائماً	تنطبق عليّ غالباً	تنطبق عليّ أحياناً	لا تنطبق عليّ
١	اظهر الود لزملائي في المدرسة	√			

شكراً لتعاونكم

ملحق (٢) مقياس الارتياح النفسي

ت	الفقرات	تنطبق عليّ دائماً	تنطبق عليّ غالباً	تنطبق عليّ أحياناً	لا تنطبق عليّ أبداً
١.	اظهر الود لزملائي في المدرسة				
٢.	يصعب عليّ مواجهة المواقف الصعبة والدراسية				
٣.	لدي المهارة لجعل بيئتي المدرسية جميلة				
٤.	أشعر بالارتياح عندما احقق أهدافي وطموحي الدراسي				
٥.	استطيع تطوير قدراتي التعليمية بنفسني				
٦.	اشعر بأنني محبوب من قبل الآخرين				
٧.	علاقتي مع زملائي مبنية على الحب والاحترام				
٨.	لدي القدرة على العمل والدراسة بمفردي				
٩.	يسعدني المشاركة في حملة أصدقاء البيئة				

١٠.	اتمتع بعلاقات اجتماعية واسعة			
١١.	عندما أتواجد مع أسرتي اشعر بالسعادة			
١٢.	انزعج عندما ينتقدني احد مهماك ان			
١٣.	أساعد زملائي في المواقف الصعبة			
١٤.	قادراً على تنظيم واجباتي بنفسي			
١٥.	اتوتر عندما اشاهد النفايات في المدرسة والشوارع			
١٦.	لدي طموحات كبيرة للمستقبل أود تحقيقها			
١٧.	أجد متعة عند ممارسة خبرات جديدة مع الآخرين			
١٨.	استفيد من توجيه الآخرين واساتذتي			
١٩.	اصغي لسماع مشكلات زملائي وأحول معهم حلها			
٢٠.	أشعر بالراحة عندما اعالج مشاكلتي بنفسي			
٢١.	اشعر بالامكان كوني أحب بيئتي المدرسية			
٢٢.	لدي ثقة عالية في مواجهة الحياة			
٢٣.	اتكيف مع المواقف التي اتعرض لها			
٢٤.	اشعر ان مكانتي الاجتماعية عالية			
٢٥.	استعمل عبارات لائقة عند الحديث مع زملائي			
٢٦.	انزعج عندما اوجه مواقف لا استطيع مواجهتها			
٢٧.	استمتع برؤية الزهور وراحتها في كل مكان			
٢٨.	لدي افكار جديدة تجعلني اتجاوز المعوقات			
٢٩.	اسعى لتطوير قدراتي باستمرار			
٣٠.	اشعر بالرضا عند حصولي على درجات عالية			
٣١.	ارغب في المشاركة بالمسابقات العلمية			
٣٢.	اشارك بحيوية ونشاط بالمعارض الفنية			
٣٣.	أفخر عندما اتفوق على زملائي بالنشاطات الرياضية			
٣٤.	اشعر بروح معنوية عالية كلما اعمل مع فريق عمل لنظافة المدرسة			
٣٥.	اثق في قدراتي على تحقيق الانجاز والتفوق على الآخرين			