

الحيوية الذاتية لدى المراهقين في المرحلة الإعدادية والثانوية: دراسة مقارنة بين طلاب**الصف التاسع والعاشر بمدينة دير الزور**

محمد مخلف حمدان الحسين

قسم تربية الطفل بكلية التربية بدير الزور/ جامعة الفرات/سوريا

Mohmad Maklf@gmail.com

تاريخ نشر البحث: 2026 /2/24

تاريخ قبول النشر: 2025/11/19

تاريخ استلام البحث: 2025/11/5

المستخلص:

يهدف البحث الحالي التعرف إلى مستوى الحيوية الذاتية لدى المراهقين في الصفين التاسع الإعدادي والعاشر الثانوي بمدينة دير الزور، انطلاقاً من ملاحظة تراجع النشاط الذهني والبدني لدى بعض الطلاب، وشعورهم بالإرهاق والتشتت في بيئة تعليمية ضاغطة، مما يهدد قدرتهم على التكيف الأكاديمي والنفسي. هدف البحث إلى قياس مستوى الحيوية الذاتية لدى طلاب الصفين، والكشف عن الفروق بينهما، لتوفير قاعدة معرفية تسهم في تطوير برامج تربوية داعمة. اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، وطبق الباحث مقياس الحيوية الذاتية الذي بُني استناداً إلى الأدبيات النفسية الحديثة، على عينة متوازنة من (160) طالباً وطالبة من كل صف، باختيارهم عشوائياً من مدارس حكومية في الفصل الدراسي الأول للعام 2025/2026، وأظهرت النتائج أن مستوى الحيوية الذاتية لدى طلاب الصف التاسع والعاشر جاء بدرجة متوسطة، بلا وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المرحلتين، مما يشير إلى استقرار نسبي في الحيوية الذاتية في هذه المرحلة العمرية. ويستنتج الباحث أن تعزيز الحيوية الذاتية يتطلب بيئة تعليمية أكثر تفهماً لاحتياجات الطلاب النفسية والاجتماعية، وأن قياس الحيوية الذاتية يمثل مؤشراً مهماً لفهم واقع الطلاب واستعدادهم لمواجهة التحديات الدراسية، ويشكل هذا البحث خطوة أولى نحو إثراء الأدبيات النفسية العربية في مجال الحيوية الذاتية، خاصة في سياقات تعليمية غير مدروسة كمدينة دير الزور.

الكلمات الدالة: الحيوية الذاتية، الصف التاسع الإعدادي، الصف العاشر العام.

Adolescents' Subjective Vitality in Middle and High Schools: A Comparative Study of 9th and 10th Grade Students in Deir ez-Zor City

Mohammed Makhlaf Hamdan Al-Hussein

Department of Child Education at the Faculty of Education in Deir ez-Zor/University of Al-Furat/Syria

Abstract

This study aimed to examine the level of subjective vitality among adolescents in the ninth and tenth grades in the city of Deir ez-Zor. The research was prompted by observed declines in mental and physical engagement among some students, alongside feelings of fatigue and distraction within a high-pressure educational environment- factors that may compromise their academic and psychological adaptation. The primary objectives were to assess the level of subjective vitality in both grade levels and to identify any significant differences between them, thereby establishing a knowledge base to inform the development of supportive educational programs. The researcher adopted a descriptive methodology and employed a subjective vitality scale grounded in contemporary psychological literature. The scale was administered to a balanced sample of 160 (male and female students from each grade, randomly selected from public schools during the first semester of the (2025/2026) academic year. The findings indicated that

295

Journal of the University of Babylon for Humanities (JUBH) is licensed under a

[Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

Online ISSN: 2312-8135 Print ISSN: 1992-0652

www.journalofbabylon.com/index.php/JUBHEmail: humjournal@uobabylon.edu.iq

the level of subjective vitality among ninth and tenth grade students was moderate, with no statistically significant differences between the two groups. This suggests a relative stability in subjective vitality during this developmental stage. The researcher concludes that fostering subjective vitality requires an educational environment that is more attuned to students' psychological and social needs. Moreover, measuring subjective vitality serves as a valuable indicator for understanding students' current conditions and their readiness to face academic challenges. This study represents an initial contribution to enriching Arabic psychological literature on subjective vitality, particularly within under-researched educational contexts such as Deir ez-Zor.

Keywords: Subjective Vitality, Ninth Grade (Preparatory), Tenth Grade (Secondary).

1- مقدمة البحث:

تعد مرحلة المراهقة مدة تحول طبيعي يمر بها الإنسان، ينتقل فيها تدريجياً من عالم الطفولة إلى عالم النضج والبلوغ، فيبدأ النضج الجسدي والعقلي والنفسي بالتشكل. وترافق هذه المرحلة تغيرات عميقة في الجسم والمشاعر، وتنعكس بشكل واضح على شخصية المراهق التي تبدأ بالنمو المتواصل نحو الاكتمال. ومن أبرز سمات هذه المرحلة أنها مليئة بالتحديات، فيواجه المراهق أزمات ومشكلات ناتجة عن التغيرات البيولوجية والتأثيرات النفسية والاجتماعية المحيطة به. وقد يشعر أحياناً بالخمول أو الكسل أو تراجع في الحيوية، وهي أمور طبيعية في التحولات التي يمر بها جسده. يدفعه هذا الشعور غالباً إلى الالتفات لجسده بشكل أكبر، فيبدأ بتقييمه والاهتمام به، بحثاً عن التوازن بين ما يشعر به داخلياً وما يراه في نفسه خارجياً [1:ص132].

ويُعد الاهتمام بالطلاب من أولويات مؤسسات التعليم، وخاصة طلاب الصف التاسع الإعدادي والصف العاشر الثانوي، لما يشكلونه من نسبة كبيرة في المجتمع التعليمي. ويُنظر إلى هذا الاهتمام اليوم ضرورة تربوية لضمان استمرارهم في التعلم والانتقال بسلاسة إلى المراحل التالية، بما يؤهلهم للانخراط في سوق العمل والمساهمة في بناء مستقبل أفضل. لكن الوصول إلى هذا الهدف يرتبط بشكل مباشر بما يمتلكه الطلاب من حيوية ذاتية، فهي المحرك الداخلي الذي يدفعهم للاستمرار والتطور [2:ص64].

وتُعد الحيوية الذاتية من المفاهيم الأساسية في علم النفس الإيجابي، الذي يركز على اكتشاف مكامن القوة والفضائل الإنسانية التي تساعد الفرد على فهم ذاته، وتعزيز قدرته على تحقيق طموحاته واستثمار إمكاناته بأفضل شكل ممكن. يسعى هذا التوجه إلى تمكين الإنسان من الوصول إلى حالة من الرضا عن نفسه وعن علاقاته بالآخرين. ومع تزايد الاهتمام بعلم النفس الإيجابي في العقود الأخيرة، برزت مفاهيم مثل الحيوية الذاتية والازدهار كركائز لفهم الرفاهية النفسية. وتشير نتائج العديد من البرامج البحثية إلى أن الحيوية تُعد مؤشراً مهماً على الأداء الإنساني الأمثل. ومن اللافت أن تجربة الحيوية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالصحة العامة، إذ إن أي عامل يؤثر في صحة الإنسان ينعكس مباشرة على مستوى حيويته الذاتية. كما يرى [3:ص140] أن الشخص الذي يتحلى بالحيوية الذاتية هو من ينبض بالحياة، وتنعكس هذه الروح في نشاطه اليومي وإنتاجه الشخصي. ويتميز بقدرته على إلهام الآخرين والتأثير فيهم بشكل إيجابي.

وينظر إلى الحيوية الذاتية على أنها ليست مجرد نشاط أو طاقة نفسية تدعم وظائف العقل، بل جوهر للدافعية ومحرك أساسي للسلوك. وهي حالة يمكن أن تتجلى بصورة إيجابية أو سلبية، بحسب نوع الانفعالات التي

تُغذِّيها. فالمشاعر مثل الإثارة والسعادة تُعدّ مصادر للطاقة الإيجابية، بينما يُمكن للقلق والغضب أن يُولدَا طاقة سلبية تؤثر في الحيوية بشكل مختلف. ولفهم الحيوية الذاتية وتأثيرها في الأداء، من المهم التمييز بين مصادرها السلبية والإيجابية. فالمصادر السلبية مثل التوتر، القلق، والخوف غالباً ما تُعيق الأداء؛ حيث تؤدي إلى ارتفاع مستويات التوتر، مما يحدّ من الانتباه ويضعف التركيز، كما يُسرّع الشعور بالتعب. في المقابل، تُعدّ الإثارة، السعادة، والاستمتاع من أبرز مصادر الطاقة الإيجابية، وهي تسهم في تعزيز الاندماج في النشاط، وتوسيع دائرة الانتباه، وتصفية الذهن من الأفكار السلبية، مما ينعكس إيجاباً على جودة الأداء [4:ص127-189].

وانطلاقاً مما سبق، يهدف هذا البحث إلى تسليط الضوء على مفهوم الحيوية الذاتية لدى طلاب الصف التاسع، والصف العاشر في عدد من المدارس الحكومية بمدينة دير الزور.

1-1- مشكلة البحث: تعدّ الحيوية الذاتية من الركائز الأساسية التي تدفع الإنسان نحو تحقيق ذاته وتعزز من تقديره الإيجابي لنفسه. فهي لا تقتصر على كونها طاقة داخلية، بل تُسهم في تقليل فرص الإصابة بالقلق والاكتئاب، وتريد من قدرة الفرد على تحمّل الألم والمعاناة باعتبارها جزءاً طبيعياً من الحياة يمكن التعامل معه بأساليب مواجهة إيجابية. وعندما تغيب هذه الحيوية، تزداد احتمالات المعاناة النفسية، خاصة في بيئات التعليم والعمل. فغالباً ما تتجلى الاستجابة النفسية للضغوط في هذين السياقين في الشعور بالاستنزاف الانفعالي وتراجع الإحساس بقيمة الإنجازات الشخصية، مما يؤدي إلى فتور الحافز وانهايار العزيمة. ويُعزى هذا الانهيار بدرجة كبيرة إلى الاستنزاف الانفعالي، الذي يُضعف مصادر الطاقة النفسية والجسدية المتاحة للفرد، ويؤثر سلباً على قدرته على الاستمرار والمواجهة [5:ص124].

وعلى الرغم من الأهمية الكبيرة للحياة الذاتية في البيئة التعليمية، كشفت الدراسة الميدانية التي أجراها الباحث في عدد من المدارس الإعدادية والثانوية الحكومية بمدينة دير الزور، وبسلسلة مقابلات شخصية التي أجراها الباحث مع مجموعة من المعلمين والطلاب، عن وجود فئة من الطلاب ليست قليلة تعاني من تراجع واضح في مستويات النشاط الذهني والبدني، وتفتقر إلى الشعور بالفاعلية والحافز الداخلي. وهذه الفئة من الطلاب تبدو مثقلة بالخوف من المستقبل، وتعيش حالة من التردد وضعف الهمة، ما يجعلها أقل قدرة على مواجهة الضغوط النفسية المتزايدة التي أصبحت جزءاً من يومياتهم الدراسية. ويظهر ذلك في شعورهم المتكرر بالإرهاق الذهني، وصعوبة التركيز، والتشتت العاطفي، خاصة في ظل بيئة تعليمية تتسم بكثرة المهام، وضيق الوقت، وارتفاع سقف التوقعات من الإدارات المدرسية وأولياء الأمور. وبناءً على هذه المعطيات، تبرز الحاجة الماسة إلى تبني استراتيجيات تربوية ونفسية شاملة تهدف إلى تعزيز الحيوية الذاتية لدى الطلاب، وتوفير بيئة تعليمية أكثر دعماً وتفهماً لاحتياجاتهم النفسية والاجتماعية.

ونظراً لأهمية الحيوية الذاتية في السياق التعليمي، أظهرت مجموعة من الدراسات أن الحيوية الذاتية تمثل جانباً أساسياً في التجربة التعليمية، إذ بيّن البحث [5] أن المشاركين امتلكوا مستوى مرتفعاً منها انعكس في شعورهم بالمسؤولية تجاه كفاءتهم وقدرتهم على مواجهة التحديات، ووصفوا أنفسهم بطاقة شبابية قادرة على التغيير مدفوعة بالإرادة والإصرار. وأوضح البحث [1] أن هذا المستوى ارتبط بإحساسهم بالأمان الفكري والنقطة بأفكارهم، مما عزز نشاطهم الداخلي. وفي السياق نفسه، وأشار البحث [6] إلى أن الحيوية الذاتية لدى المراهقين

في المرحلة الثانوية تساعدهم على وضع أهداف ذات معنى وتمنحهم دعماً نفسياً في مواجهة الضغوط، وهو ما يرتبط بمشاعر التفاؤل والنجاح الأكاديمي. وأظهر البحث [7] أن ميل الطلاب إلى الاستقلالية والاعتماد على الذات والشعور بالكفاءة يسهم في تخفيف الضغوط النفسية ويعزز لديهم الإحساس بالحيوية الذاتية.

وانطلاقاً من هذا المعطى، تبرز أهمية اختيار عينة الدراسة من طلاب الصف التاسع والصف العاشر في بعض المدارس الحكومية بمدينة دير الزور، في كون هاتين المرحلتين تمثلان محطة حيوية تتشكل بها ملامح الهوية النفسية والقدرة على التكيف الأكاديمي والاجتماعي للطلاب. ففي هذه المدة، يبدأ الطلاب في تشكيل تصوراتهم الأولية عن أنفسهم، وعن العالم من حولهم، مما يجعل هذه المرحلة حاسمة في بناء الحيوية الذاتية، ويتعمق وعيهم بكيفية إدراك الآخرين لهم. وتتميز هاتان الفئتان العمريتان الإعدادية والثانوية بخصائص نفسية واجتماعية تجعل منهما أرضاً خصبة لنمو الحيوية الذاتية، إذا ما توافرت بيئة تربوية داعمة، مما يجعلها مجالاً مناسباً وغنياً لدراسة هذا المفهوم وتحليل مستوياته.

في ضوء ما سبق، يرى الباحث أن من المهم الوقوف على معرفة مستوى الحيوية الذاتية لدى الطلاب، بعدد إحدى المؤشرات التي تعكس واقعهم التعليمي والنفسي، وتسهم في فهم مدى استعدادهم لمواجهة التحديات الدراسية. من هنا جاءت فكرة هذا البحث استجابة لحاجات علمية ملحة، تتمثل في التعرف على المستوى الفعلي للحيوية الذاتية لدى المراهقين في المرحلة الإعدادية والثانوية في بعض المدارس الحكومية بمدينة دير الزور، بهدف تحديد مستواها بدقة. وتشكل هذه الحاجة محور الإشكالية البحثية التي يسعى البحث إلى معالجتها بالإجابة على السؤال الرئيسي الآتي: ما مستوى الحيوية الذاتية لدى المراهقين في المرحلة الإعدادية والثانوية في بعض المدارس الحكومية بمدينة دير الزور؟

وينفرد عن السؤال الرئيس للبحث التساؤلات الآتية؟

1. ما مستوى الحيوية الذاتية لدى طلاب الصف التاسع الإعدادي في بعض المدارس الحكومية بمدينة دير الزور؟
2. ما مستوى الحيوية الذاتية لدى طلاب الصف العاشر الثانوي في بعض المدارس الحكومية بمدينة دير الزور؟
3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس الحيوية الذاتية بين طلاب الصف التاسع (المرحلة الإعدادية) وطلاب الصف العاشر (المرحلة الثانوية)؟

1- 2- منهج البحث: اعتمد الباحث في البحث الحالي على المنهج الوصفي، ويعد هذا المنهج الأنسب لطبيعة مشكلة البحث وأهدافه. بهدف قياس مستوى الحيوية الذاتية لدى المراهقين في المرحلة (الإعدادية والثانوية). والتعرف على الفروق في مقياس الحيوية الذاتية لدى طلاب الصف التاسع الإعدادي والعاشر الثانوي في بعض المدارس الحكومية بمدينة دير الزور. ويعرف المنهج الوصفي بأنه أحد الأساليب العلمية التي تستخدم لدراسة الظواهر كما هي في الواقع، بجمع المعلومات والبيانات المتعلقة بالموضوع، ثم تحليلها ومقارنتها وتفسيرها بطريقة موضوعية [8:ص61].

1- 3- أهمية البحث: تكمن أهمية هذا البحث فيما يلي:

- التعرف على مستوى الحيوية الذاتية لدى طلاب الصف التاسع والعاشر في مدينة دير الزور، مما يساعد في فهم واقعهم النفسي والاجتماعي بشكل أكثر دقة وخصوصية.
- تسليط الضوء على الفروق العمرية والنمائية بين الصفين بالمقارنة بين الصف التاسع والعاشر، يمكن الكشف عن التحولات النفسية التي ترافق الانتقال من المرحلة الإعدادية إلى الثانوية، وما إذا كانت الحيوية الذاتية تتأثر بهذا التغيير.
- توفر نتائج البحث قاعدة معرفية تساعد المعلمين والمرشدين في تطوير برامج تربوية ونفسية تعزز الحيوية الذاتية لدى الطلاب، خاصة في المراحل الانتقالية الحساسة.
- قد يشكل هذا البحث نقطة انطلاق لدراسات لاحقة تشمل مراحل عمرية أخرى، أو تقارن بين مناطق مختلفة، أو تربط الحيوية الذاتية بعوامل مثل الدعم الأسري أو البيئة المدرسية.
- إثراء الأدبيات النفسية العربية في مجال غير مشبع من الحيوية الذاتية وما يزال مفهوماً حديثاً نسبياً في السياق العربي، وهذا البحث يضيف بعداً جديداً للدراسات النفسية المحلية، خاصة في بيئة مثل دير الزور التي قلما تُدرس في هذا السياق.
- تعزيز الوعي المجتمعي بأهمية الصحة النفسية للمراهقين بنشر نتائج البحث، يمكن تحفيز الأسر والمؤسسات التعليمية على الاهتمام بجوانب الحيوية النفسية، وليس فقط التحصيل الأكاديمي.

1-4 أهداف البحث: يهدف البحث إلى:

- 1- التعرف على مستوى الحيوية الذاتية لدى طلاب الصف التاسع الإعدادي في بعض المدارس الحكومية بمدينة دير الزور.
- 2- التعرف على مستوى الحيوية الذاتية لدى طلاب الصف العاشر في بعض المدارس الحكومية بمدينة دير الزور.
- 3- تحديد الفروق في مقياس الحيوية الذاتية لدى طلاب الصف التاسع الإعدادي والعاشر الثانوي في بعض المدارس الحكومية بمدينة دير الزور.

1-5 حدود البحث:

- الحدود البشرية: يقتصر البحث على فئة المراهقين من طلاب الصف التاسع والصف العاشر، أي في المرحلة الإعدادية والثانوية في بعض المدارس الحكومية بمدينة دير الزور.
- الحدود الموضوعية: دراسة مستوى الحيوية الذاتية لدى المراهقين في المرحلة الإعدادية والثانوية، دراسة مقارنة بين طلاب الصف التاسع والعاشر بمدينة دير الزور.
- الحدود المكانية: تطبيق البحث في بعض المدارس الحكومية التابعة لمدينة دير الزور، وهي مدرسة رئيس الفرحان، وزكي الأرسوزي، والعرفي، والفرات، والياس حرب، وابن خلدون.
- الحدود الزمانية: تطبيق أدوات البحث في الفصل الدراسي الأول من العام 2025/2026.

1-6 مصطلحات البحث وتعريفاته الإجرائية:

- **الحيوية الذاتية:** هي الطاقة الداخلية التي تتبع من الفرد، وتتعكس في قدرته على الحفاظ على لياقة بدنية وعقلية جيدة، وضبط انفعالاته، والشعور بالرضا والابتهاج. وتتجلى في نضجه الانفعالي والاجتماعي، وفي مهاراته في التواصل والتفاعل مع الآخرين. وتشمل أيضاً امتلاكه لقيم روحية تمنحه الطمأنينة والسكينة الداخلية [9:ص9-10].
- **ويعرف الباحث الحيوية الذاتية إجرائياً:** هي حالة داخلية متكاملة يشعر فيها الفرد بطاقة إيجابية منجدة، تتبع من توازن الجوانب الجسدية والعقلية والانفعالية، فتتجلى في النشاط البدني، وصفاء الذهن والرضا النفسي، وتدفعه للتفاعل الإيجابي مع الحياة، ومواجهة التحديات بثقة وتركيز، والإنجاز المترن، وبناء علاقات ناضجة تغذيها قيم روحية تمنحها الطمأنينة، مما يجعله فاعلاً ومنسجماً مع ذاته ومُلهماً لمن حوله. وتقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس الحيوية الذاتية للمراهقين بالمرحلتين الإعدادية والثانوية.

2- الإطار النظري:

2-1 مفهوم الحيوية الذاتية: تُعدّ الحيوية الذاتية أعلى درجات الصحة النفسية، والعمل على تنميتها والحفاظ عليها يعزز بشكل كبير من أداء الفرد وتوافقه مع الحياة. لذلك، فإن ممارسة الفرد لهذا النشاط تُعتبر أمراً أساسياً لا غنى عنه. ويشير الباحثون إلى أن الحيوية الذاتية من المفاهيم المهمة والحديثة في علم النفس الإيجابي، التي تحتاج إلى اهتمام كبير في البحث والدراسة، ويجب أن نسعى إلى تدريب الأفراد على تبنيها وممارستها في حياتهم اليومية [10:ص 96] [11:ص 150] ويمتد مفهوم الحيوية الذاتية بجذوره إلى أعماق الفلسفات الغربية وتقاليد العلاج الجسدي والنفسي، ويوجد له صدى في ثقافات متعددة في العالم. ففي الحضارة الصينية القديمة يُطلق عليه اسم تشي (CH)، بينما يُعرف في اليابان بـ كي (KI)، وفي الهند يُسمى برانا (Prana). ورغم اختلاف المسميات، إلا أن جميعها تشير إلى الطاقة الحيوية أو قوة الحياة التي تسري في الكائنات الحية، ويُنظر إليها بعدّها جوهر الوجود ومصدره الأساسي. وقد أولت العديد من الممارسات العلاجية التقليدية اهتماماً بالغاً بهذه الطاقة، مثل الريكي (Reiki) واليوغا (Yoga)، حيث تسعى إلى تنشيط التأمل الذاتي وتعزيز تدفق الطاقة الحيوية داخل الإنسان، مما يسهم في تحقيق التوازن الداخلي والشفاء الذاتي [12:ص 217].

وتعرف الحيوية الذاتية: هي حالة من الامتلاء الداخلي بمشاعر السعادة والفرح والنفاؤل، يصاحبها حماس يدفع الإنسان لمواجهة الضغوط والتوتر والقلق الذي يعيق تقدمه، بهدف الوصول إلى أفضل أداء ممكن. إنها طاقة إيجابية تنشط الدافعية نحو المستقبل، وتُعزز السلامة البدنية، مما يساعد الفرد على تحقيق أهدافه المرجوة بروح متفائلة وعزيمة قوية [5:ص 29].

ويرى [13:ص 213] لتعريف الحيوية الذاتية أنها: تجربة داخلية يشعر بها الفرد، تتبع من أعماقه وتدفعه إلى التفاعل الإيجابي مع الحياة، والإقبال عليها بحماس واجتهاد ومثابرة. إنها حالة شاملة تتغلغل في كيانه، وتمنحه دافعاً أصيلاً للعيش بوعي ونشاط.

ويرى [14:ص153] أن الحيوية الذاتية قدرة الشخص على مواجهة ضغوط الحياة بنشاط ذهني وطاقي، تُمكنه من التفكير السليم، إنجاز المهام، وبناء علاقات إيجابية تؤدي إلى تطوره وتأثيره في الآخرين. وأشار [6:ص64] إلى تعريف الحيوية الذاتية بأنها: طاقة داخلية إيجابية تساعد الفرد على تنظيم ذاته، والعمل بتركيز وحماس، والتعامل بإيجابية مع التحديات والصعوبات.

ويرى [15:ص282] في تعريف الحيوية الذاتية أنها: حالة يعيشها الفرد حين يشعر باندفاع داخلي، ونشاط متجدد، وحماس يدفعه للعمل بقوة وتركيز. في هذه الحالة، يكون لديه طاقة عالية، وذهن متيقظ، وتفاعل إيجابي مع من حوله، إلى جانب مشاعر إيجابية تعزز قدرته على الاستمرار في أداء مهامه بكفاءة وفعالية.

وعرف [16:ص182] الحيوية الذاتية بأنها: حالة داخلية يشعر فيها الإنسان بدافع نحو الحياة، مليئة بالطاقة والحماس. يظهر هذا الشعور في إحساسه بالقوة والإلهام، وكأن كل شيء فيه ينبض بالقدرة على الإنجاز والإبداع. إنها تعبير عن شعور عميق بالكفاءة والإتقان، حين يرى نفسه فاعلاً منتجاً، ومنسجماً مع ذاته ومع ما يقدمه.

وعرف [17:ص273] الحيوية الذاتية بأنها: شعور داخلي عميق بالرضا يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالهوية الشخصية، والنشاط، والشغف. لا تتبع هذه الحالة من مجرد ارتفاع مستوى السعادة الذاتية للفرد، بل تتجاوز ذلك لتؤثر في الآخرين، فتلهمهم وتدفعهم إلى التركيز على الجوهر بدلاً من المظاهر أو الأداء الخارجي.

يستنتج الباحث أن مفهوم الحيوية الذاتية يمثل جوهر الصحة النفسية الإيجابية، فهو ليس مجرد حالة عابرة من السعادة، بل قوة داخلية شاملة ومتجددة تدفع الفرد للحياة بنشاط، وتفاؤل، وحماس متجدد. هذا المفهوم، الذي تجد جذوره في الفلسفات القديمة كـ "التشي" و"البرانا"، يتجسد اليوم في شكل طاقة إيجابية ووعي عميق يدعم الفرد في مواجهة تحديات الحياة بكفاءة عالية، وتركيز سليم، وقدرة على بناء علاقات إيجابية. وعليه، فإن الحيوية الذاتية تُعد أساساً لتحقيق الأداء الأمثل، وتنمية الذات، والتأثير الإيجابي في الآخرين، مما يؤكد ضرورة الاهتمام بها بوصفها أحد المفاهيم المحورية التي تستحق البحث والتدريب في علم النفس الإيجابي.

2- سمات الشخصية ذات الحيوية الذاتية:

- يتميز صاحب هذه الشخصية بيقظة ذهنية وحيوية داخلية تدفعه للعمل بحماس، لا تتحصر آثارها في إنتاجيته فحسب، بل تمتد لتؤثر إيجاباً فيمن حوله، وكأنها طاقة مُعدية تلهم الآخرين.
 - يتبنى أساليب تعلم متنوعة ومرنة، تعزز فرصه في تحقيق التفوق الدراسي والنجاح الأكاديمي، كما أشار إلى ذلك "ليبر" عام 1988.
 - يمتلك قدرة عالية على تنظيم مشاعره وضبط انفعالاته، مما يمنحه توازناً نفسياً يساعده على اتخاذ قرارات واعية في مختلف المواقف.
 - يواجه الضغوط والتحديات الحياتية الصعبة بثبات وثقة، مسلحاً بنظرة إيجابية وقدرة على التكيف والتعامل بفعالية مع المواقف المعقدة [18:ص834].
- يستنتج الباحث أن الشخصية ذات الحيوية الذاتية تتميز بطاقة داخلية متقدة تؤثر إيجاباً في الذات والآخرين، وتُترجم إلى حماس في العمل، مرونة في التعلم، وضبط انفعالي يمنحها توازناً نفسياً. وأنها تواجه التحديات بنقطة وتكيف، مما يجعلها أكثر قدرة على النجاح الأكاديمي والتعامل الفعّال مع ضغوط الحياة.**

2- 3- أبعاد الحيوية الذاتية: يشير مفهوم الحيوية الذاتية، كما طرحه [19:ص255]، إلى حالة داخلية مركبة تتجلى بمجموعة من الأبعاد المتكاملة التي تعكس طاقة الفرد وحيويته في مختلف جوانب حياته. ويمكن تلخيص هذه الأبعاد على النحو التالي:

1. الحيوية البدنية: تعني امتلاك الجسم لقوة التحمل والنشاط اللازمين لأداء المهام اليومية بكفاءة وحماس. يظهر في قدرة الشخص على إنجاز أعماله بسهولة وفعالية، ومواجهة الجهد البدني بلا شعور بالإرهاق أو التراجع.

2. الحيوية المعرفية: تتمثل في اليقظة الذهنية والقدرة على التركيز والتفكير المنظم لأوقات ممتدة. تساعد هذه الحيوية على التعامل مع المشكلات بذكاء، وتجاوز التحديات بثبات من دون أن يعتري الفرد شعور بالملل أو الإنهاك.

3. الحيوية الانفعالية: تتعكس في شعور الإنسان بالحماس والنفاؤل، وقدرته على التكيف مع الظروف المختلفة، وتبني نظرة إيجابية نحو الحياة. هذا النوع من الحيوية يمنح الفرد شعوراً بالرضا والسعادة، ويجعله أكثر إقبالاً على الحياة بروح نشطة ومتفائلة.

4. الحيوية الاجتماعية: تتجلى في قدرة الشخص على التفاعل مع الآخرين بحيوية واهتمام، وبناء علاقات إنسانية ناجحة. تشمل هذه الحيوية مهارات التواصل، والقدرة على التأثير الإيجابي في المحيط الاجتماعي، وتكوين صداقات متينة.

5. الحيوية الروحية: تعبر عن سمو الذات، والقدرة على بث قيم الخير والحق والجمال في السلوك اليومي. تمنح هذه الحيوية الإنسان شعوراً بالاتساق الداخلي، وتدفعه نحو حياة ذات معنى، تتعكس فيها المبادئ النبيلة على ذاته وعلى من حوله.

يستنتج الباحث أن الإنسان الذي يتمتع بالحيوية الذاتية يعيش حالة من التوازن الداخلي تتعكس على جسده وعقله ومشاعره وعلاقاته وحتى نظرته للحياة. فحين تكون طاقته البدنية نشطة، وذهنه يقظاً، ومشاعره متفائلة، وتواصله مع الآخرين حياً، وروحه متصلة بالقيم، يصبح أكثر قدرة على مواجهة تحديات الحياة بروح مرنة ومندفعة. هذه الحيوية ليست مجرد نشاط جسدي، بل هي حالة شاملة تعكس حضور الإنسان الكامل في حياته، وتجعله أكثر انسجاماً مع ذاته ومع محيطه.

النظريات المفسرة للحيوية الذاتية:

1- نظرية التحليل النفسي لفرويد: تُعد نظرية فرويد في التحليل النفسي من أبرز النظريات التي تناولت العلاقة بين الصحة النفسية والطاقة. يرى فرويد أن لكل إنسان مقدراً محدداً من الطاقة النفسية المستمدة من "الپروس"؛ أي محركات الحياة. وكلما تحرر الفرد من القمع والصراعات الداخلية، ازدادت قدرته على الوصول إلى طاقة نقية غير مثقلة بالنزاعات، مما يجعله أكثر حيوية وإبداعاً وانطلاقاً. وقد ذهب عدد من الباحثين إلى أن حل النزاعات الداخلية وتحقيق التكامل النفسي يرتبطان بوفرة الطاقة المتاحة للأنا أو الذات، وهو ما يعزز الشعور بالحيوية والقدرة على التكيف.

2- نظرية ريان وفريدريك: يرى ريان وفريدريك أن مفهوم الحيوية يرتبط في جوهره بفكرة الحياة نفسها، فهي تُعرّف باعتبارها مبدأً أساسياً للحياة. فالشخص الذي يتمتع بالحيوية يظهر عليه النشاط والحماس، بينما يحتاج

البشر عموماً إلى تلبية حاجات نفسية أساسية تجعلهم قادرين على المبادرة وتنظيم سلوكهم الخاص. وقد جادل ديسي وريان بأن هذه الحاجات تمثل قوة دافعة، وأن أصلها يتجلى بوضوح في ظاهرة الدافع الداخلي، حيث يظهر في السلوكيات المرتبطة بالفضول وحب الاستكشاف. ويؤكد أن الدوافع الداخلية ينبغي أن ترافقها مشاعر الحيوية، حيث يُنظر إليها تعبيراً تلقائياً عن الميل الطبيعي للحياة نحو التنظيم والنمو. وتُفهم الحيوية هنا بأنها تتبع من الذات، وليست مجرد انعكاس للجهد المبذول. فالفرد يستهلك طاقته في المهام التي تتبع من داخله وتعبّر عن ذاته، بخلاف الأنشطة التي يُجبر على القيام بها [20:ص531-532].

3- نظرية الإصرار الذاتي: ترى نظرية الإصرار الذاتي أن الحيوية الذاتية تتبع من شعور داخلي بالاستقلالية، أي من إدراك الفرد أن أفعاله وأحداث حياته تمثل تعبيراً أصيلاً عن ذاته، حيث تعكس الحيوية السلوك الحر الذي يعزز الذات ويقويها، في مقابل السلوك المرهق الذي يحد من قدرة الفرد على التصرف باستقلالية. وتوضح النظرية أن أكثر أنماط التنظيم السلوكي استقلالية هي التنظيم المحدد الذي يُنظر فيه إلى السلوك باعتباره مهماً للفرد، والتنظيم المتكامل الذي يتماشى مع قيمه وأهدافه، إضافة إلى الدافع الداخلي الذي ينشأ من متعة النشاط ذاته، بينما تمثل الأشكال الأقل استقلالية التنظيم الخارجي المرتبط بتجنب العقوبة أو الحصول على مكافأة، والتنظيم الداخلي المرتبط بتجنب مشاعر الذنب أو القلق أو تعزيز صورة الأنا. وتناولت النظرية مفهوم ضعف التحفيز باعتباره غياب النية أو الرغبة في القيام بالسلوك، وقُسم إلى معتقدات ترتبط بالقدرة (الشعور بعدم الكفاءة)، أو بالجهد (عدم الرغبة في بذل الجهد)، أو بالقيمة (اعتبار السلوك غير مهم)، أو بخصائص المهمة (غياب الاهتمام أو الجاذبية)، وتفترض أن هذه المعتقدات تقلل من مستويات الحيوية؛ لأنها تتعارض مع الدوافع الذاتية التي تُعد المصدر الأساسي للشعور بالحيوية والاندماج في النشاط [21:ص181-182].

يستنتج الباحث من النظريات أن الحيوية الذاتية تمثل طاقة نفسية داخلية تتبع من انسجام الفرد مع ذاته ودوافعه الأصيلة؛ فهي عند فرويد ترتبط بتحرر الأنا من الصراعات الداخلية لتصبح الطاقة نقية ومولدة للإبداع، بينما تؤكد نظرية الإصرار الذاتي أن الحيوية تنشأ من الاستقلالية والدافع الداخلي الذي يعكس حرية الفرد وقيمه، وتضعف عندما يكون السلوك مفروضاً أو بلا معنى، أما ريان وفريدريك فيرون أن الحيوية هي مبدأ أساسي للحياة يتجلى في الفضول وحب الاستكشاف، حيث تُستهلك الطاقة في أنشطة نابغة من الذات وتعبّر عنها، لا في الأفعال المفروضة.

3- الدراسات السابقة

3-1 دراسات عربية:

1- دراسة [22] مصر بعنوان: العوامل المساهمة في الحيوية الذاتية في ضوء متغير النوع والتخصص لدى طلاب المرحلة الثانوية. هدف البحث الحالي إلى الكشف عن الفروق في الحيوية الذاتية بين طلاب المرحلة الثانوية، والكشف عن الفروق التي تعزى لكل من متغيري الجنس (ذكور-إناث)، ومتغير التخصص (علمي-أدبي)، واعتمد البحث على المنهج الوصفي، وتكونت عينة البحث الأساسية من (٤٠٠) طالب وطالبة من طلاب المدارس

الثانوية التابعة لإدارة حلوان التعليمية، واختيارهم بطريقة عمدية غرضية حيث يشترط أن يكون الطالب في المرحلة الثانوية من (14-17) سنة، وتمثلت أدوات البحث من مقياس الحيوية الذاتية (إعداد الباحثة)، وأظهرت نتائج البحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس الحيوية الذاتية تبعاً لمتغير الجنس لصالح الإناث، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس الحيوية الذاتية تبعاً للتخصص الدراسي لصالح طلاب الأدبي.

2- دراسة [6] الجزائر بعنوان: الحيوية الذاتية في البيئة الكويتية: دراسة مقارنة بين طلبة المرحلتين الثانوية والجامعية. هدف البحث إلى مقارنة الحيوية الذاتية بين عيّنتين عمريتين، الأولى من طلبة المدارس والثانية من طلبة الجامعات بدولة الكويت في ضوء متغير النوع الاجتماعي، واعتمد البحث المنهج الوصفي، وتكونت عينة البحث من (450) طالباً وطالبة بدولة الكويت؛ بمعدل (217) من طلبة المدارس الثانوية منهم (112) ذكورا و(105) إناث، و(233) من طلبة الجامعة منهم (138) ذكورا، و(95) إناثا. وتمثلت أدوات البحث من مقياس الحيوية الذاتية للمراهقين بالمرحلتين الثانوية والجامعية إعداد الباحثة. وأظهرت نتائج البحث امتلاك أفراد عينة الدراسة سواء بالمدارس أو الجامعة مستويات متوسطة في الدرجة الكلية للحيوية الذاتية أو أبعادها الفرعية الخمسة (الحيوية الذهنية، والحيوية الانفعالية، والحيوية الاجتماعية، والحيوية البدنية، والحيوية الروحية)، وأظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور بالمدارس الثانوية والجامعة في أبعاد الحيوية الذاتية ودرجتها الكلية، وكذلك عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الإناث بالمدارس الثانوية والجامعة في أبعاد الحيوية الذاتية ودرجتها الكلية.

3- دراسة [2] الأردن بعنوان: الحيوية الذاتية وعلاقتها بالنهوض الأكاديمي لدى طلبة الصف العاشر بمحافظة عجلون. هدف البحث التعرف إلى مستوى الحيوية الذاتية والنهوض الأكاديمي لدى طلبة الصف العاشر في محافظة عجلون بالمملكة الأردنية الهاشمية، والعلاقة بين الحيوية الذاتية والنهوض الأكاديمي وفقاً لمتغير الجنس، واعتمد البحث المنهج الوصفي، وتكونت عينة البحث من (343) طالباً وطالبة، وتمثلت أدوات البحث من مقياس الحيوية الذاتية المستخدم في دراسة أبو ليمون والربيع (2022)، وتطوير مقياس النهوض الأكاديمي من الباحثة، أظهرت نتائج البحث مستوى مرتفع للحيوية الذاتية، ومستوى متوسط للنهوض الأكاديمي، وكشفت النتائج عن عدم وجود فروق دالة إحصائية وفقاً لمتغير النوع في الحيوية الذاتية والنهوض الأكاديمي، وأسفرت النتائج أيضاً عن وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائية بين الحيوية الذاتية، والنهوض الأكاديمي لدى طلبة الصف العاشر بمحافظة عجلون.

4- دراسة [23] مصر بعنوان: النموذج البنائي للعلاقات بين الحيوية الذاتية والتنظيم الانفعالي والعزم الأكاديمي لدى طلبة مدارس ستميم للعلوم والتكنولوجيا. هدف البحث إلى الكشف عن العلاقة بين الحيوية الذاتية والتنظيم الانفعالي والعزم الأكاديمي، وهدف إلى معرفة العلاقة بين التنظيم الانفعالي والعزم الأكاديمي، والكشف عن إمكانية التنبؤ بالتنظيم الانفعالي والعزم الأكاديمي بالحيوية الذاتية، والتعرف على النموذج البنائي للعلاقات والتأثيرات المباشرة وغير المباشرة والكلية بين الحيوية الذاتية والتنظيم الانفعالي والعزم الأكاديمي، والكشف عن تأثير كل من النوع (ذكور إناث)، والفرقة الدراسية الأولى- الثانية الثالثة لدى عينة من طلبة مدارس ستميم للعلوم والتكنولوجيا، واعتمد البحث المنهج الوصفي، وتكونت عينة البحث من (150) طالباً وطالبة من الطلبة الملتحقين

بمدارس ستيم للعلوم والتكنولوجيا بمدينة طنطا محافظة الغربية، وتمثلت أدوات البحث بمقياس الحيوية الذاتية (إعداد الباحثة)، ومقياس التنظيم الانفعالي (إعداد، 2007, Garnerski&Kraaij) تعريب الباحثة، ومقياس العزم الأكاديمي (إعداد الباحثة)، وأظهرت نتائج البحث إلى وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين مقياس الحيوية الذاتية ومقياس التنظيم الانفعالي، ووجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين مقياس الحيوية الذاتية ومقياس العزم الأكاديمي، ووجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين مقياس العزم الأكاديمي ومقياس التنظيم الانفعالي، ويمكن التنبؤ بالتنظيم الانفعالي بالحيوية الذاتية لدى أفراد العينة، ولا تتوجد فروق دالة إحصائياً في مقياس الحيوية الذاتية وفقاً لتفاعل متغيرات النوع (ذكور، إناث)، والفرقة (الأولى، الثانية، الثالثة).

3-2 دراسات أجنبية:

1- دراسة [24] تركيا بعنوان: الدور الوسيط للكفاءة الذاتية في العلاقة بين الحيوية الذاتية والاحترق النفسي المدرسي لدى المراهقين الأتراك.

Mediating Role of Self Efficacy on the Relationship between Subjective Vitality and School Burnout in Turkish Adolescents.

هدف البحث إلى فحص ما إذا كانت الكفاءة الذاتية قد تلعب دوراً وسيطاً في العلاقة بين الحيوية الذاتية والاحترق النفسي المدرسي لدى المراهقين الأتراك. واعتمد البحث المنهج الوصفي، وتكونت عينة البحث من (344) طالباً وطالبة من طلاب المدارس الثانوية، وتمثلت أدوات البحث من مقياس الحيوية الذاتية (Subjective Vitality Scale)، وقائمة الاحترق النفسي المدرسي (School Burnout Inventory)، ومقياس الكفاءة الذاتية العام (General Self-Efficacy Scale) - الصورة التركيبية، وأظهرت نتائج البحث إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الكفاءة الذاتية والحيوية الذاتية، ووجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين كل من الكفاءة الذاتية والاحترق النفسي المدرسي، وبين الحيوية الذاتية والاحترق النفسي المدرسي، وأظهرت نتائج تحليل الانحدار الهرمي أن للكفاءة الذاتية أهمية الوسيط الجزئي في العلاقة بين الحيوية الذاتية والاحترق النفسي المدرسي.

2- دراسة [25] إيران بعنوان: العلاقة بين إشباع الحاجات النفسية الأساسية والرفاهية لدى الطلاب: الدور الوسيط للحيوية الذاتية.

Basic Psychological Need Satisfaction and Students' Well-being: The Mediating Role of Subjective Vitality.

هدف البحث إلى تطبيق نظرية التحديد الذاتي لفهم العوامل المؤثرة على رفاهية الطلاب، وخاصة دور إشباع الحاجات النفسية الأساسية والحيوية الذاتية، واختبار الدور الوسيط للحيوية الذاتية في العلاقة بين إشباع الحاجات النفسية والرفاهية، واعتمد البحث المنهج الوصفي، وتكونت عينة البحث من (219) طالباً وطالبة، وتمثلت أدوات البحث من مقياس إشباع وإحباط الحاجات النفسية الأساسية (BPNSFS)، ومقياس الحيوية الذاتية، ومؤشر الرفاهية لمنظمة الصحة العالمية (WHO Well-being Index)، وأظهرت نتائج البحث أن إشباع الحاجات النفسية الأساسية والحيوية الذاتية كانا مؤشرين معنويين للرفاهية، والحيوية الذاتية وسّطت بالكامل العلاقة بين

إشباع الحاجات النفسية والرفاهية، ووجدت فروق دالة بين الجنسين في الحاجات النفسية والرفاهية، ولكن ليس هناك فروق في الحيوية الذاتية وفقاً لمتغير الجنس.

3- دراسة [26]البرتغال: الصحة الذاتية المدركة، والرضا عن الحياة، والحيوية الذاتية للمراهقين خلال جائحة كوفيد-19: تحليل قائم على المستوى التعليمي والجنس وحالة النشاط البدني.

Adolescents' self-perceived health, life satisfaction and subjective vitality during the COVID-19 pandemic: an analysis based on education level, gender and physical activity status.

هدف البحث إلى تحليل ومقارنة التصورات الذاتية للمراهقين فيما يتعلق بالصحة والحيوية والرضا عن الحياة بناءً على الجنس والنشاط البدني والمستويات التعليمية خلال المدة الزمنية التقييدية للجائحة قبل الإغلاق في يناير 2021، واعتمد البحث المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت عينة البحث من شارك في الدراسة (1369) طالباً وطالبة برتغاليين، وتمثلت أدوات البحث من استخدام مستوى النشاط البدني، وتقييمه بناءً على الإرشاد الدولي المتمثل في 60 دقيقة من النشاط البدني اليومي متوسط إلى شديد الشدة، ومقياس الرضا عن الحياة: تم تقييمه باستخدام مقياس كانتريل (Cantril)، ومقياس الصحة الذاتية المدركة من إعداد الباحثين، ومقياس الحيوية الذاتية باستخدام (Ryan & Frederick)، ومقياس الحالة الاجتماعية والاقتصادية تقييمهما باستخدام (Family Affluence Scale)، ومؤشر كتلة الجسم بحسابه بناءً على الوزن والطول، وأظهرت نتائج البحث مستويات النشاط البدني منخفضة جداً، إذ التزم 3.1% فقط من المراهقين بالإرشادات الدولية للنشاط البدني أثناء الجائحة، وأشارت النتائج إلى انخفاض عام في التصورات الذاتية للمراهقين عن صحتهم، خاصة بين الفتيات، وأظهرت الفتيات في جميع المستويات التعليمية مؤشرات أسوأ بشكل ملحوظ في الحيوية الذاتية والرضا عن الحياة مقارنة بالأولاد، وبين الطلاب غير النشطين، أظهر الأولاد مؤشرات أفضل في الحيوية الذاتية والرضا عن الحياة والصحة الذاتية المدركة مقارنة بالفتيات، وارتبطت مستويات النشاط البدني الأعلى بتصورات أكثر إيجابية عن الصحة والحيوية والرضا عن الحياة.

3-3 التعقيب على الدراسات السابقة: يتضح من الدراسات السابقة عن الحيوية الذاتية أنها حظيت باهتمام متزايد في السياقات التعليمية المختلفة، إذ اعتمدت غالبية الباحثين على المنهج الوصفي في دول متعددة مثل العراق ومصر والأردن والجزائر وتركيا وإيران والبرتغال، وهو منهج مناسب لرصد الظاهرة لكنه يظل محدوداً في تفسير الأسباب أو اختبار الفرضيات. وطوّرت بعض الدراسات هذا المنهج إلى الوصفي التحليلي أو البنائي كما في دراسة مصر [23] التي استخدمت النموذج البنائي للعلاقات، ودراسة تركيا [24] التي وظفت تحليل الانحدار الهرمي، مما أضفى عمقاً على فهم الأدوار الوسيطة للحياة الذاتية ويفتح المجال أمام اعتماد منهجيات أكثر تقدماً كالنمذجة البنائية أو الدراسات الطولية. ومن ناحية العينات، ركزت أغلب الدراسات في البيئة المدرسية والجامعية مع اختلافات في الحجم من (100) إلى (1369) مشاركاً، وهو ما يؤثر على قوة النتائج وقابليتها للتعميم، وشملت مراحل دراسية متعددة (الإعدادي، والثانوي، والجامعي) بما يتيح المقارنة العمرية ويبرز الحاجة لدراسة شاملة تغطي مراحل متنوعة. أما أدوات القياس فتتنوع بين مقاييس عالمية معتمدة مثل مقياس ريان وفريدريك ومؤشر الرفاهية لمنظمة الصحة العالمية، وأخرى محلية من إعداد الباحثين، وإن اختلفت النظريات التي تستند

إليها أحياناً مثل كورتوس. هذا التنوع يعكس ثراءً لكنه يطرح إشكالية المقارنة بين الدراسات، خاصة مع دمج الحيوية الذاتية بمتغيرات أخرى مثل الأمن الفكري، العزم الأكاديمي، التنظيم الانفعالي، النهوض الأكاديمي، والرفاهية النفسية. وقد جاءت النتائج متباينة بين السياقات؛ ففي العراق ظهرت نتائج متناقضة، بينما أظهرت مصر فروعاً لصالح الإناث وطلاب الأدبي، وكشفت الأردن عن علاقة إيجابية بين الحيوية الذاتية والنهوض الأكاديمي، وأبرزت تركيا وإيران أثر الحيوية الذاتية بوصفها وسيطاً في تقليل الاحتراق النفسي وتعزيز الرفاهية، وسجلت البرتغال انخفاضاً في الحيوية الذاتية والرضا عن الحياة أثناء الجائحة خاصة لدى الفتيات. وانفتحت غالبية الدراسات على أن الطلبة يتمتعون بمستويات متفاوتة من الحيوية الذاتية غالباً ما تكون متوسطة إلى مرتفعة، وأظهرت دراسة [21] انخفاضاً لدى طلاب المرحلة الإعدادية، مما يفتح باب التساؤل عن العوامل السياقية أو المنهجية التي قد تفسر هذا التباين. أما من حيث الفروق بين الجنسين، فقد تباينت النتائج؛ فبينما لم تجد بعض الدراسات فروقاً دالة، أشارت أخرى إلى تفوق الإناث كما في دراسة [21] ودراسة [26]، مما يعكس خصوصية السياقات الثقافية والتعليمية. ومما سبق، يمكن القول: إن هذه الدراسات مجتمعة ترسم صورة متعددة الأبعاد للحياة الذاتية، وتؤكد أهميتها متغيراً نفسياً وتربوياً محورياً، مع الحاجة إلى مزيد من الدراسات المقارنة والطولية التي تستكشف العوامل المؤثرة فيها وآليات تعزيزها في البيئات التعليمية المختلفة. ويمكن الاستفادة منها في تحديد الفجوات البحثية، وتطوير أدوات قياس أكثر تكاملاً، وبناء نموذج نظري يدمج الجوانب الأكاديمية والنفسية والاجتماعية، مع التركيز على المتغيرات الديموغرافية واختبارها في السياق المحلي، والاستفادة من الخبرات العالمية التي أبرزت الحيوية الذاتية عاملاً وقائياً ومعزراً للرفاهية والصحة النفسية.

4- إجراءات الدراسة العملية:

4-1- مجتمع البحث وعينته: يتكون مجتمع البحث من جميع المراهقين الملتحقين بالصف التاسع (المرحلة الإعدادية) والصف العاشر (المرحلة الثانوية) في مدارس مدينة دير الزور، في العام الدراسي (2025-2026). وبلغ عدد طلاب الصف التاسع قرابة (1935) طالباً وطالبة، منهم (840) ذكورا و(1095) إناثا. أما في الصف العاشر فيصل إلى حوالي (1490) طالباً وطالبة، بواقع (550) ذكورا و(935) إناثا. ولأغراض الدراسة الاستطلاعية، باختيار عينة استطلاعية مكونة من (60) طالباً وطالبة من كلا المرحلتين بطريقة عشوائية، بهدف التحقق من الخصائص السيكومترية لأداة البحث وضبطها قبل تطبيقها على العينة الأساسية. أما العينة النهائية للدراسة فشملت (160) طالباً وطالبة من الصف التاسع، و(160) طالباً وطالبة من الصف العاشر، باختيارهم أيضاً بطريقة عشوائية من الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي (2025-2026)، لضمان تمثيل متوازن وموضوعي للفئتين المستهدفتين في الدراسة المقارنة.

4-2- أداة البحث: استند البحث الحالي في إطاره النظري وأدواته القياسية إلى نظرية التحديد الذاتي (Self-Determination Theory)، التي طورها ريان وفريدريك (Ryan & Frederick). وتبنى الباحث مقياس [14]، وقد أجريت التعديلات ليتماشى مع الخصائص العمرية لطلاب المراهقين بالمرحلة (الإعدادية- والثانوية) في البيئة

السورية، بالاعتماد على ثلاثة أبعاد رئيسية للحوية الذاتية، وتضمن المقياس بصورته النهائية (32) عبارة موزعة كما يلي: (11) عبارة لقياس الجانب الجسمي، و (11) عبارة لقياس الجانب العقلي، و (10) عبارة لقياس الجانب النفسي، وقد بنيت هذه العبارات بمقياس خماسي الاستجابة، مع تقديم الباحث تعريفاً واضحاً للأبعاد الأربعة المذكورة على النحو الآتي:

تعريف الباحث للحوية الذاتية: حالة داخلية متكاملة يشعر فيها الفرد بطاقة إيجابية متجددة، تتبع من توازن الجوانب الجسدية والعقلية والانفعالية، فتتجلى في النشاط البدني، وصفاء الذهن والرضا النفسي، وتدفعه للتفاعل الإيجابي مع الحياة، ومواجهة التحديات بثقة وتركيز، والإنجاز المتزن، وبناء علاقات ناضجة تغذيها قيم روحية تمنحها الطمأنينة، مما يجعله فاعلاً ومنسجماً مع ذاته ومُلهماً لمن حوله. مع تقديم الباحثين تعريفاً واضحاً للأبعاد الثلاثة المذكورة على النحو الآتي:

1. الجانب الجسمي: مستوى الطاقة واللياقة البدنية والتغذية التي يمتلكها الفرد، والتي تتعكس على شعوره بالتعب أو النشاط، قدرته على ضبط الأعصاب، مواجهة المشكلات، والحفاظ على صحته الجسدية، مما يؤثر في أدائه النفسي وسلوكه اليومي. أرقام البنود (1-4-7-10-13-16-19-22-25-28-31).

2. الجانب العقلي: مجموعة من القدرات الذهنية والانفعالية التي تعكس يقظة الفرد، وتفاؤله، واستعداده للتعلم والتكيف، وتشمل النشاط العقلي، المرونة في التفكير، المثابرة، والانفتاح على الخبرات الجديدة، مع القدرة على التركيز واتخاذ قرارات متزنة. أرقام البنود (2-5-8-11-14-17-20-23-26-29-32).

3. الجانب النفسي الانفعالي: مجموعة من السمات الانفعالية التي تعكس قدرة الفرد على التكيف، وضبط المشاعر، وبناء علاقات قائمة على التعاطف والثقة، وتشمل الإحساس بالنجاح، التفاؤل، تحمل المسؤولية، وتقديم الدعم، مع السعي للتطوير الذاتي وتجاوز التوتر والانفعالات السلبية. أرقام البنود (3-6-9-12-15-18-21-24-27-30).

معياري طريقة تصحيح المقياس: لكل عبارة من عبارات المقياس خمس بدائل للإجابة، يختار الطالب المبحوث واحدة منها، وتوزع الدرجات في البدائل على النحو الآتي.

توزيع استجابات أفراد العينة على مقياس الحوية الذاتية: يتبين أن توزيع استجابات العينة لمقياس الحوية الذاتية يظهر أن البنود الإيجابية (2-3-4-5-6-8-12-13-14-15-16-17-18-19-20-21-25-26-27-28-31)، بينما جاءت البنود السلبية (1-7-9-10-11-22-23-24-29-30-32).

أعطى لمقياس (الحوية الذاتية) قيمة كميّة متدرجة وفق مقياس خماسي (أوافق بشدة، أوافق، محايد، لا أوافق، لا أوافق بشدة)، ومن ثم يمكن أن يحصل الطالب على أعلى درجة إن أجاب عن عبارات مقياس الحوية الذاتية جميعها، هي (160=5×32) درجة، وتشير إلى درجة تقدير مرتفعة جداً لمستوى الحوية الذاتية؛ ويمكن أن يحصل الطالب على أدنى درجة إن أجاب عن بنود مقياس الحوية الذاتية جميعها هي (32=1×32) درجة، وهي تشير إلى درجة تقدير منخفضة جداً لمستوى الحوية الذاتية.

طول الفئة = (الدرجة الكبرى في المقياس - الدرجة الصغرى في المقياس) + 1 / عدد الفئات. [27]؛
وبإضافة طول الفئة في كل مقياس إلى أصغر قيمة في المقياس، نحصل على الفئة الأولى، وبإضافة طول الفئة إلى الحد الأعلى من الفئة الأولى نحصل على الفئة الثانية، وهكذا إلى أن نصل إلى الفئة الأخيرة. والجدول الآتي يوضح فئات قيم المتوسط الحسابي ودرجة التقدير والموافقة لها.
فئات الدرجات في كل مقياس ودرجة التقدير الموافقة لها: (منخفضة جداً - أقل من 57.8%)، (منخفضة - من 57.9 - 83.7%)، (متوسطة من 83.8 - 109.6%)، (مرتفعة من 109.6 - 135.5%)، (مرتفعة جداً - أعلى من 135.6%).

4-3 الخصائص السيكومترية للمقياس:

أولاً - للتحقق من صدق المقياس تم اتباع الطرائق الآتية:

أ- صدق المحكمين: قام الباحث بعرض مقياس الحيوية الذاتية على خمسة محكمين مختصين في المجال النفسي والتربوي، وللتأكد من سلامة صياغتها اللغوية ووضوح عباراتها ومناسبتها للعينة المدروسة عدل بعض فقرات المقياس، وقد اتفق المحكمون على ملائمة فقرات المقياس لموضوع الحيوية الذاتية لدى المراهقين في المرحلة الإعدادية والثانوية: دراسة مقارنة بين طلاب الصف التاسع والعاشر بمدينة دير الزور، الذي يعد مؤشراً لصدق المحكمين، والجدول الآتي يوضح تعديلات المحكمين.

الجدول رقم (5) يوضح بعض تعديلات المحكمين لبنود مقياس الحيوية الذاتية

م	مقياس الحيوية الذاتية قبل التعديل	مقياس الحيوية الذاتية بعد التعديل
1	أسعى لتحقيق أهدافي بنشاط	أتحرك بنشاط نحو تحقيق أهدافي
2	أنا أخسر بسهولة في حل مواجهة أي مشكلة.	أجد نفسي أستسلم بسهولة عندما أواجه مشكلة
3	أنا قلق بشأن حالتي الصحية	ترادني مشاعر القلق بشأن صحتي
4	كفأعتي محل تقدير من معظم من حولي	يشعرنى تقدير الآخرين لكفأعتي بشيء من الثقة والامتنان.
5	لدى القدرة على إحداث تغييرات في حياتي	أؤمن بأنني أملك القدرة على تغيير حياتي نحو الأفضل
6	أنظلم بأمل إلى كل يوم جديد	أستقبل كل يوم بتفاؤل وأمل جديد
7	أجيد تكوين صداقات مع من حولي	أجد سهولة في بناء علاقات طيبة مع من حولي.
8	أميل إلى يستهويني تعلم الأشياء الجديدة	أستمتع باكتشاف أشياء جديدة وتعلمها، فهي تثير فضولي
9	قراراتي متسرة	أحياناً أأخذ قرارات بسرعة دون أن أدرسها.
10	أشعر بالإجهاد الذهني بسرعة عندما أفكر في شيء ما	أشعر أن تفكيري يرهقني بسرعة عندما أجهد نفسي في موضوع معين
11	أي مشكلة تصيبني بالتوتر وأتوقع الأسوأ منها	عندما أواجه مشكلة، أشعر بالتوتر وأميل إلى توقع الأسوأ.
12	أفقد التحكم في انفعالاتي	أجد صعوبة أحياناً في ضبط انفعالاتي والسيطرة عليها.

ب - صدق الاتساق الداخلي: تحقق الباحث من صدق المقياس باستخدام طريقة الاتساق الداخلي، وطبق على عينة استطلاعية مكونة من (60) طالباً وطالبة من كلا المرحلتين (الإعدادية، والثانوية) واختيارهم بالطريقة العشوائية، كمدرسة رئيس الفرخان، ومدرسة ابن خلدون، ومدرسة زكي الارسوزي، ومدرسة الياس حرب، ومدرسة الفرات. بعد ذلك، استخراج معاملات الارتباط (بيرسون) بين درجات الأفراد في كل عبارة ودرجاتهم في البعد الذي تنتمي إليه تلك العبارة، وجاءت النتائج على النحو التالي:

الجدول رقم (6) يبين معاملات ارتباط الفقرة بالبعد وبالدرجة الكلية لمقياس الحيوية الذاتية

الجانب النفسي الانفعالي			الجانب العقلي			الجانب الجسمي		
الدرجة الكلية	البعد	م	الدرجة الكلية	البعد	م	الدرجة الكلية	البعد	م
0.568**	0.563**	3	0.567**	0.562**	2	0.524**	0.559**	1
0.514**	0.524**	6	0.513*	0.521**	5	0.465**	0.466**	4
0.643**	0.653**	9	0.647**	0.653**	8	0.577**	0.600**	7
0.585**	0.593**	12	0.583**	0.595**	11	0.568**	0.589**	10
0.558**	0.563**	15	0.555*	0.563**	14	0.487**	0.514**	13
0.588**	0.598**	18	0.588*	0.598**	17	0.555**	0.568**	16
0.542**	0.553**	21	0.547**	0.555**	20	0.583**	0.601**	19
0.563**	0.574**	24	0.569**	0.578**	23	0.634**	0.658**	22
0.600**	0.614**	27	0.600**	0.614**	26	0.563**	0.599**	25
0.578**	0.587**	30	0.576**	0.583**	29	0.544**	0.564**	28
			0.555**	0.564**	32	0.453**	0.479**	31

يتضح من الجدول السابق أن ارتباط كل مفردة ببعدها، وبالدرجة الكلية للمقياس دالة عند مستوى الدلالة (0.01)، وعند مستوى الدلالة (0.05)، ومن ثم الفقرات جميعها ملائمة ومحقة لشرط الاتساق الداخلي، ويعد ذلك مؤشراً جيداً لصدق المقياس.

الجدول رقم (7) يوضح معاملات ارتباط أبعاد الحيوية الذاتية مع الدرجة الكلية

الدرجة الكلية	البعد	م
0.875**	الجانب الجسمي	1
0.921**	الجانب العقلي	2
0.900**	الجانب النفسي الانفعالي	3

يتضح من الجدول السابق أن كل معاملات اتساق بيرسون دالة إحصائياً بين البعد والدرجة الكلية للمقياس، مما يدل على أن جميع فقرات المقياس متسقة داخلياً مع المحور الذي تنتمي إليه، ويعد ذلك مؤشراً جيداً لصدق المقياس.

ت – صدق المقارنة الطرفية: استخرج الباحث القوة التمييزية بأسلوب المجموعتين المتطرفتين لفقرات المقياس، باستخراج الدرجة الكلية لكل طالباً وطالبة، ومن ثم ترتيب الدرجات تنازلياً من أعلى درجة إلى أدنى درجة باعتماد نسبة (27%) من استمارات المجموعة العليا ونسبة (27%) من استمارات المجموعة الدنيا، بهدف تحديد المجموعتين المتطرفتين اللتين تتصفان بأكبر حجم وأقصى تباين ممكن، والنتائج كما موضحة في الجدول الآتي:

الجدول رقم (8) يبين اختبار صدق المقارنة الطرفية لمقياس الحيوية الذاتية للأبعاد والدرجة الكلية

القرار	Sig	قيمة ت	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المجموعة	البعد
دال إحصائياً	0.000	11.76	3.67	40.19	العليا	الجانب الجسمي
			4.17	25.81	الدنيا	
دال إحصائياً	0.000	13.43	3.25	41.31	العليا	الجانب العقلي
			3.89	26.38	الدنيا	
دال إحصائياً	0.000	12.92	2.96	36.44	العليا	الجانب النفسي الانفعالي
			3.41	23.38	الدنيا	
دال إحصائياً	0.000	15.89	7.81	117.94	العليا	الدرجة الكلية
			8.92	75.56	الدنيا	

يتضح من الجدول السابق أن المتوسط الحسابي للدرجات العليا في مقياس الحيوية الذاتية بلغ (117.94) بانحراف معياري قدره (7.81) وهو أعلى من متوسط الحسابي للدرجات الدنيا الذي بلغ (75.56) بانحراف معياري (8.92). وبلغت نتيجة اختبار (T) (15.89) بقيمة احتمالية تساوي (0.000)، وهي أقل من مستوى الدلالة المعتمد (0.05)، مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي الدرجات العليا والدنيا، لصالح الدرجات العليا.

ثانياً: الثبات: للتأكد من تميز المقياس من خاصية الثبات قام الباحثون بحساب معاملات الثبات للطموح الأكاديمي بطريقتي ألفا كرو نباخ وطريقة التجزئة النصفية بالاستعانة ببرنامج Spss كما في الجدول التالي:

والجدول رقم (9) يوضح معاملات ثبات المقياس وأبعاده للحيوية الذاتية والدرجة الكلية

م	البعد	ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية
1	الجانب الجسمي	0.855	0.814
2	الجانب العقلي	0.884	0.853
3	الجانب النفسي الانفعالي	0.871	0.836
	الدرجة الكلية	0.942	0.895

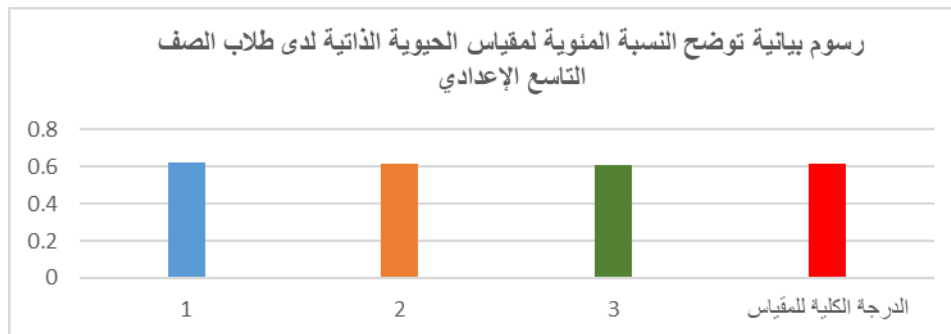
يتبين من الجدول السابق أن الدرجة الكلية لمعامل ألفا كرونباخ بلغت (0.942)، وكانت معاملات التجزئة النصفية (0.895) لمقياس الحيوية الذاتية، تشير هذه الأرقام إلى تمتع المقياس بقدر عالٍ من الثبات. عرض نتائج تساؤلات البحث وتفسيرها:

أولاً: التساؤل الأول: ما مستوى الحيوية الذاتية لدى طلاب الصف التاسع الإعدادي في بعض المدارس الحكومية بمدينة دير الزور؟

للإجابة عن هذا التساؤل قام الباحث بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية لإجابات الطّاب للمقياس الحيوية الذاتية وأبعاده وهي (الجانب الجسمي- الجانب العقلي- الجانب النفسي الانفعالي).

الجدول رقم (10) يوضح مستوى الحيوية الذاتية وأبعاده لدى طلاب الصف التاسع الإعدادي

درجة التقدير	النسبة المئوية	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	البعد
مقبول	62.2%	4.1	33.00	34.2	1 الجانب الجسمي
مقبول	61.5%	3.9	33.00	33.8	2 الجانب العقلي
مقبول	61.0%	3.5	30.00	30.5	3 الجانب النفسي الانفعالي
مقبول	61.6%	9.8	96.00	98.5	الدرجة الكلية للمقياس



نلاحظ من الجدول السابق، والرسوم البيانية أن مستوى الحيوية الذاتية للمتوسط الحسابي (الدرجة الكلية) لدى عينة البحث جاء متوسط، بوزن نسبي (61.6%)، وتراوحت الأبعاد بين أعلى بعد وهو الجانب الجسمي بوزن نسبي (62.2%)، إلى أدنى بعد وهو الجانب النفسي الانفعالي بوزن نسبي (61.0%).

ويفسر الباحث النتيجة: المتوسطة للحياة الذاتية لدى طلاب الصف التاسع في مدينة دير الزور إلى حالة من التوازن النسبي بين النشاط والركود في جوانبهم الجسدية والعقلية والانفعالية، ما يعكس واقعاً معيشياً يتأثر بعوامل متعددة. فهؤلاء المراهقون يعيشون مرحلة انتقالية حساسة تتداخل فيها التحديات الدراسية مع الضغوط الاجتماعية والنفسية، وقد تكون البيئة المحيطة بما فيها الظروف الاقتصادية والتعليمية والثقافية - قد ساهمت في الحد من انطلاقهم الكامل أو شعورهم بالحياة العالية. في الوقت نفسه، فإن وصولهم إلى مستوى متوسط يدل على امتلاكهم قدرًا لا بأس به من الطاقة والقدرة على التفاعل، لكنه يحتاج إلى دعم تربوي ونفسي أعمق لتعزيزه، سواء عبر الأنشطة المدرسية أم بتعزيز الشعور بالانتماء والاهتمام الشخصي في المدرسة والمجتمع.

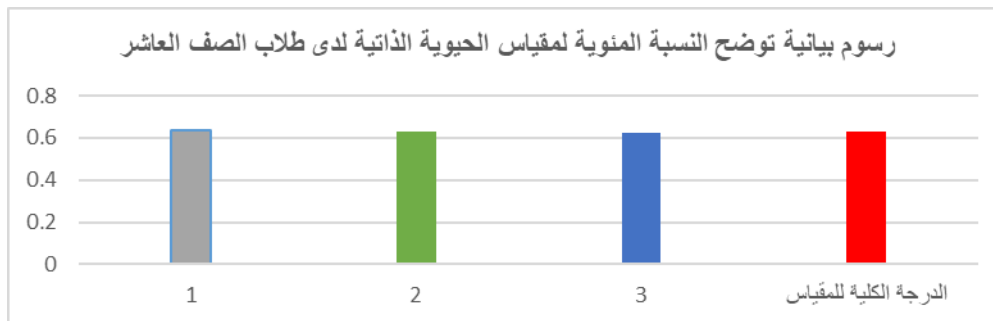
لهذا، تتفق نتيجة البحث الحالي مع ما توصل إليه نتيجة دراسة [7]، الذي أشار إلى وجود مستوى متوسط من الحيوية الذاتية لدى طلاب المرحلة الإعدادي، ولم تتفق نتيجة البحث الحالي مع نتيجة بحث [20]، بوجود مستوى منخفض من الحيوية الذاتية لدى طلاب المرحلة الإعدادية.

ثانياً: التساؤل الثاني: ما مستوى الحيوية الذاتية لدى طلاب الصف العاشر الثانوي في بعض المدارس الحكومية بمدينة دير الزور؟

للإجابة عن هذا التساؤل قام الباحث بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية لإجابات الطلاب للمقياس الحيوية الذاتية وأبعاده وهي: (الجانب الجسمي - الجانب العقلي - الجانب النفسي الانفعالي).

الجدول رقم (11) يوضح مستوى الحيوية الذاتية وأبعاده لدى طلاب الصف العاشر الثانوي

م	البعد	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	درجة التقدير
1	الجانب الجسمي	35.1	33.00	4.3	63.8%	مقبول
2	الجانب العقلي	34.5	33.00	4.0	62.7%	مقبول
3	الجانب النفسي الانفعالي	31.1	30.00	3.7	62.4%	مقبول
	الدرجة الكلية للمقياس	100.8	96.00	10.2	63.0%	مقبول



نلاحظ من الجدول السابق والرسوم البيانية أن مستوى الحيوية الذاتية للمتوسط الحسابي (الدرجة الكلية) لدى عينة البحث جاء متوسط، بوزن نسبي (63.0%)، وتراوحت الأبعاد بين أعلى بعد وهو الجانب الجسمي بوزن نسبي (63.8%)، إلى أدنى بعد وهو الجانب النفسي الانفعالي بوزن نسبي (62.4%).

ويفسر الباحث هذه النتيجة: أن طلاب الصف العاشر في مدينة دير الزور يمتلكون قدراً مقبولاً من الحيوية والنشاط، لكن هذه الحيوية لم تصل بعد إلى المستوى المثالي الذي قد يتوقعه المرء في هذه المرحلة العمرية. بمعنى آخر، هم ليسوا في قمة النشاط والحيوية على جميع الأصعدة، ولكنهم في نفس الوقت ليسوا خاملين أو منهكي القوى. فمن الناحية الجسمية، يبدو أن لديهم طاقة كافية للأنشطة اليومية الاعتيادية، لكنهم ربما يفتقرون إلى النشاط البدني العالي أو الشعور الدائم بالحيوية. أما عقلياً، فلديهم الدافع للتعلم والفهم، لكن قد لا يصلون إلى حالة الحماس الفكري الدائم أو الإبداع المتقدم. وعلى الصعيد النفسي والانفعالي، فهم بشكل عام إيجابيون ومتفائلون نسبياً، ويستطيعون التعامل مع ضغوطاتهم، لكنهم قد يمرون بفترات من التقلبات المزاجية أو عدم الاستقرار العاطفي الذي يميز مرحلة المراهقة، مما يمنع حيويتهم النفسية من أن تكون عالية جداً. وبتعبير أبسط، النتيجة المتوسطة تعكس واقعاً طبيعياً إلى حد كبير لطلاب في هذه المرحلة، حيث تكون الحيوية موجودة ولكنها غير مستقرة، تتأرجح بين الارتفاع والانخفاض تبعاً للظروف والتحديات التي يمرون بها.

وفي هذا السياق، تتفق نتيجة البحث الحالي مع ما توصل إليه نتيجة دراسة [6]، الذي أشار إلى وجود مستوى متوسط من الحيوية الذاتية لدى طلاب المرحلة الثانوية، كما لم تتفق نتيجة البحث الحالي مع نتيجة دراسة [2]، ودراسة [1]، عن وجود مستوى مرتفع من الحيوية الذاتية لدى طلاب المرحلة الثانوية.

ثانياً: التساؤل الثالث: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس الحيوية الذاتية بين طلاب الصف التاسع (المرحلة الإعدادية) وطلاب الصف العاشر (المرحلة الثانوية)؟

للإجابة عن هذا التساؤل قام الباحث باستخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية في مقياس الحيوية الذاتية لدى طلاب الصف التاسع (المرحلة الإعدادية) وطلاب الصف العاشر (المرحلة الثانوية)، وتم تطبيق اختبار دلالة الفروق في مقياس الحيوية الذاتية العام لدى أفراد عينة البحث باستعمال اختبار لعينتين مستقلتين Independent Sample T Test باستخدام برنامج Spss، ولخص الباحث النتائج بالجدول التالي:

الجدول رقم (12) دلالة الفروق في الحيوية الذاتية وأبعاده لدى أفراد العينة

البعد	المرحلة	العدد	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	قيمة T	درجة الحرية	Sig	الدلالة
الجانب الجسمي	الإعدادي	160	34.18	33.00	4.12	-1.243	158	0.216	غير

دالة				4.28	33.00	35.16	160	الثانوي	
غير دالة	0.236	158	1.189-	3.92	33.00	33.76	160	الإعدادي	الجانب العقلي
دالة				4.03	33.00	34.51	160	الثانوي	
غير دالة	0.148	158	1.456-	3.52	30.00	30.45	160	الإعدادي	الجانب النفسي الانفعالي
دالة				3.71	30.00	31.24	160	الثانوي	
غير دالة	0.188	158	1.324-	9.78	96.00	98.39	160	الإعدادي	الدرجة الكلية للمقياس
دالة				10.21	96.00	100.81	160	الثانوي	

نلاحظ من الجدول السابق أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس الحيوية الذاتية بين طلاب الصف التاسع (الإعدادي) وطلاب الصف العاشر (الثانوي) في الأبعاد الثلاثة والدرجة الكلية.

ويفسر الباحث النتيجة: أن مستوى الحيوية الذاتية لدى طلاب الصف التاسع والعاشر في مدينة دير الزور متقارب إلى حد كبير، بحيث لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية بين المرحلتين. وهذا يعني أن الانتقال من المرحلة الإعدادية إلى الثانوية، رغم ما يرافقه من تغيرات دراسية واجتماعية، لا يبدو أنه يؤثر بشكل واضح على شعور الطلاب بالحيوية والنشاط الداخلي. قد يُفسر ذلك بأن عوامل الحيوية الذاتية لدى المراهقين في هذه البيئة تتشكل بشكل أكثر ارتباطاً بالظروف الشخصية والاجتماعية العامة، وليس فقط بالمرحلة الدراسية، مما يعكس نوعاً من الاستقرار أو التوازن في إدراكهم لذواتهم في هذه المرحلة العمرية الحساسة.

وتتفق نتيجة البحث الحالي مع ما توصل إليه نتيجة دراسة [6]، الذي أشار عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس الحيوية الذاتية لدى أفراد عينة البحث تبعاً للمرحلتين الثانوية والجامعية.

الاستنتاجات الرئيسية للبحث:

- الحيوية الذاتية عند المراهقين ليست منخفضة بشكل مقلق، لكنها أيضاً ليست عالية بما يكفي لدعم التكيف الأكاديمي الأمثل.
 - قياس الحيوية الذاتية يمثل أداة مهمة لفهم واقع الطلاب واستعدادهم لمواجهة التحديات الدراسية.
 - البحث يشكل خطوة أولى لإثراء الأدبيات النفسية العربية في مفهوم حديث نسبياً، خاصة في سياقات تعليمية غير مدروسة مثل دير الزور.
 - البيئة التعليمية لها أثر في تعزيز هذه الحيوية، بتفهم احتياجات الطلاب النفسية والاجتماعية.
 - إدماج برامج تربوية ونفسية داعمة تساعدهم على مواجهة الضغوط الدراسية.
 - تعزيز الحيوية الذاتية يتطلب بيئة تعليمية أكثر تفهماً ودعمًا لاحتياجات الطلاب النفسية والاجتماعية، بما يضمن لهم فرصاً أكبر للتعبير عن الذات، وبناء الثقة، وتنمية العلاقات الإيجابية.
 - يعيش المراهقون في هذه المرحلة حالة من التوازن النسبي في الحيوية الذاتية، لكن تعزيزها يتطلب برامج تربوية داعمة وبيئة تعليمية أكثر مرونة وتفهماً.
 - الحاجة إلى تطوير استراتيجيات تربوية تعزز من طاقة المراهقين الداخلية وتدعم قدرتهم على التكيف والنجاح الأكاديمي والاجتماعي.
- مقترحات البحث وتوصياته:

مما أسفر عنه البحث الحالي من نتائج يمكن تحديد مجموعة من المقترحات التي يمكن أن تكون ذات فائدة في هذا المجال:

- اقتراح إجراء دراسات مستقبلية تتناول عوامل أخرى مؤثرة في الحيوية الذاتية مثل الجنس، البيئة الاجتماعية، نوع المدرسة، أو نمط العلاقات الأسرية، لفهم أعمق وأشمل لهذا المفهوم في السياق المحلي.
- تعزيز الأنشطة المدرسية التي تنمي الشعور بالحيوية والاهتمام الذاتي مثل النوادي الثقافية، والمبادرات التطوعية، والمشاريع الصفية التي تمنح الطلاب فرصة للتعبير عن أنفسهم والمشاركة الفعالة.
- دمج مفاهيم الحيوية الذاتية في المناهج الدراسية بطريقة غير مباشرة عبر نصوص أدبية، ومواقف حياتية، وأسئلة تأملية تساعد الطالب على إدراك مشاعره، وتقدير ذاته، واستشعار طاقته الداخلية.
- تدريب الكادر التعليمي على ملاحظة مؤشرات الحيوية الذاتية لدى الطلاب وتقديم الدعم النفسي والتربوي المناسب، خاصة في حالات الخمول أو الانسحاب أو ضعف التفاعل الصفّي.
- إشراك الطلاب في تصميم بيئتهم المدرسية سواء باختيار ألوان الصف، أو تنظيم الزوايا الصفية، أو اقتراح فعاليات مدرسية، مما يعزز شعورهم بالانتماء والحيوية.
- تنظيم ورشات عمل قصيرة حول إدارة الطاقة النفسية والتوازن الشخصي بأسلوب مبسط يناسب أعمارهم، ويشجعهم على فهم علاقتهم بذواتهم، وكيفية استعادة النشاط بعد التعب أو الإحباط.
- تشجيع التواصل الإيجابي بين الطلاب والمعلمين عبر فتح قنوات حوار غير رسمية، وتخصيص وقت للاستماع إلى الطلاب، مما يعزز شعورهم بأنهم مربيون ومقدرون.
- الاهتمام بالبيئة الصفية من حيث الإضاءة، التهوية، والراحة النفسية لأن الحيوية الذاتية تتأثر أيضاً بالعوامل المادية المحيطة، خاصة في بيئات تعليمية تعاني من ضغط أو نقص في الموارد.
- متابعة الحالة النفسية للطلاب بشكل دوري باستبيانات بسيطة أو لقاءات فردية، لرصد أي تغيرات في مستوى الحيوية أو الدافعية، والتدخل المبكر عند الحاجة.
- تفعيل دور الأهل في دعم الحيوية الذاتية لأبنائهم عبر لقاءات توعوية أو نشرات تربوية تشرح أهمية الحيوية الذاتية، وكيفية تعزيزها في المنزل بالحوار والتشجيع.

CONFLICT OF INTERESTS

There are no conflicts of interest

المصادر:

- [1] زكي، أسامة سيد: واقع العلاقة بين الحيوية الذاتية والأمن الفكري لدى طلاب المرحلة الثانوية، مجلة شباب الباحثين في العلوم التربوية لكلية التربية جامعة سوهاج، (1)، 2025.
- [2] أبو وردة، تهاني: الحيوية الذاتية وعلاقتها بالنهوض الأكاديمي لدى طلبة الصف العاشر بمحافظة عجلون، مجلة العلوم التربوية والدراسات الإنسانية، (47)، 2025.

- [3] أبو الليمون، نانسي كمال، والربيع، فيصل خليل: نمذجة العلاقة السببية بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية والكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلبة جامعة اليرموك. مجلة الجامعة الإسلامية الدراسات التربوية والنفسية، (30)، 2022.
- [4] راتب، أسامة كامل: تدريب المهارات النفسية وتطبيقاتها في المجال الرياضي، الطبعة الأولى، دار زهران للنشر والتوزيع، القاهرة، 2004.
- [5] جاسم، ضياء نمر، والسباب، أزهار محمد: الحيوية الذاتية لدى طلبة السادس الإعدادي. مجلة الآداب، (1)، 2021.
- [6] الفضلي، هدى ملوح: الحيوية الذاتية في البيئة الكويتية: دراسة مقارنة بين طلبة المرحلتين الثانوية والجامعية، مجلة أصيل للدراسات النفسية والتربوية والاجتماعية، (3)، 2024.
- [7] العبيدي، عفراء إبراهيم: الحيوية الذاتية لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات، المجلة العلمية للعلوم التربوية والصحة النفسية، (2)، 2020.
- [8] الراشد، لطيفة: الحديث الموضوعي المنهج والتأصيل والتمثيل. (ط1)، دار طيبة الخضراء للنشر والتوزيع، 2021.
- [9] مسروقي، يمينة، وخويلد، أسماء: الحيوية الذاتية في ضوء عدة متغيرات لدى طلبة الجامعة. رسالة ماجستير، قسم علم النفس والفلسفة، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة زيان عاشور الجلفة، الجزائر، 2022.
- [10] Satici, S. A: Hope and loneliness mediate the association between stress and subjective vitality. Journal of College Student Development, 61(2), 2020.
- [11] Fini, A. A. S., Kavousian, J., Beigy, A., & Emami, M: Subjective vitality and its anticipating variables on students. Procedia-Social and Behavioral Sciences, 5, 2010.
- [12] أبو حلاوة، محمد السعيد، والحسيني، عاطف مسعد: علم النفس الإيجابي نشأته وتطوره ونماذج من قضاياه، عالم الكتب، مصر، 2016.
- [13] أبو حلاوة، محمد السعيد، والحسيني، عاطف مسعد: علم النفس الإيجابي نشأته وتطوره ونماذج من قضاياه، مجلة علم النفس، الهيئة المصرية العامة للكتاب، 33، (125)، مصر، 2020.
- [14] عرفة، نورا محمد: الحيوية الذاتية واليقظة العقلية وعلاقتها بتقدير الجسم لدى عينة من المراهقين بالمرحلة الثانوية، مجلة الإرشاد؛ النفسي بجامعة عين الشمس، (2)، 2021.
- [15] السيد، فانتن عبد السلام: الحيوية الذاتية وعلاقتها بنمط الحياة والذكاء الوجداني لدى عينة من موظفي بعض مؤسسات الدولة. مجلة الإرشاد النفسي بجامعة الأزهر، (2)، 2022.
- [16] سليم، عبد العزيز إبراهيم: الحيوية الذاتية وعلاقتها بسمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية والتفكير المفعم بالأمل لدى معلمي التربية الخاصة. مجلة الإرشاد النفسي بجامعة دمنهور، (1)، 47، 2016.
- [17] Peterson, C., & Seligman, M. E. P; Character strengths and virtues: A classification and handbook. New York: Oxford University Press/Washington, DC: American Psychological Association, 2004.

- [18] محمود، شيرين، ومعوذ، دنيا، وعيسى، محمد: برنامج إرشادي لتحسين الحيوية الذاتية لدى معلمي الفئات الخاصة. مجلة كلية التربية بجامعة منصور، 160، 2022.
- [19] Kurtus, R: What is Vitality? Available at: <http://www.school-forchampions.com/vitality/what-is-vitality>, 2012.
- [20] Ryan R. & Frederick C. On Energy, Personality, and Healthy: Subjective Vitality as a Dynamic Reflection of Well-Being. *Journal of Personality*, 65(3), 1997.
- [21] Vlachopoulos, S. The Role of Self-Determination Theory Variables in Predicting Middle School Students' Subjective Vitality in Physical Education. *Hellenic Journal of Psychology*, 9 (2), 2012.
- [22] صميده، أسماء، وبديوي، أحمد، والسيد، وهمان: العوامل المسهمة في الحيوية الذاتية في ضوء متغير النوع والتخصص لدى طلاب المرحلة الثانوية. مجلة دراسات تربوية واجتماعية- كلية التربية بجامعة حلوان، (30)، 12، 2024.
- [23] عباس، عطيات عباس: النموذج البنائي للعلاقات بين الحيوية الذاتية والتنظيم الانفعالي والعزم الأكاديمي لدى طلبة مدارس ستم للعلوم والتكنولوجيا. مجلة كلية التربية بجامعة الأزهر، (3)، 2025.
- [24] Saricam, Hakan: Mediating Role of Self Efficacy on the Relationship between Subjective Vitality and School Burnout in Turkish Adolescents. (*The International Journal of Educational Researchers*), (6), 1, 2015.
- [25] Saleem, Mohammad, & Javaid, Hadia, & Nisar, Tawshecha: Basic Psychological Need Satisfaction and Students' Well-being: The Mediating Role of Subjective Vitality. *Iranian Rehabilitation Journal*, (21), 2023.
- [26] Mata, Carlos, & Onofre, Marcos, & Papaioannou, Athanasios, & Martins, Gao: Adolescents' self-perceived health, life satisfaction and subjective vitality during the COVID-19 pandemic: an analysis based on education level, gender and physical activity status. *Retos*, (57), 2024.
- [27] الشماس، عيسى، وميلاد، محمود: مناهج البحث في التربية وعلم النفس، منشورات جامعة دمشق - كلية التربية، سوريا، 2018.

الملحق رقم (13) يبين مقياس الحيوية الذاتية بصورته النهائية

" وفقاً للمحاور الواردة في الجدول رقم (3)، حيث تم إعادة ترتيب البنود بناءً على عملية التدوير"

م	البند	أولاً	ثانياً	ثالثاً	رابعاً	خامساً
1	أشعر بالتعب معظم الوقت.	لا	أولاً	أولاً	أولاً	أولاً
2	أشعر بأنني مليء بالطاقة والحيوية.	لا	أولاً	أولاً	أولاً	أولاً
3	أنا شخص يعتمد عليه.	لا	أولاً	أولاً	أولاً	أولاً
4	أتحرك بنشاط نحو تحقيق أهدافي.	لا	أولاً	أولاً	أولاً	أولاً
5	أستقبل كل يوم بتفاؤل وأمل جديد.	لا	أولاً	أولاً	أولاً	أولاً
6	أتكيف بسهولة مع أي تغيير.	لا	أولاً	أولاً	أولاً	أولاً
7	أجد نفسي أستسلم بسهولة عندما أواجه مشكلة.	لا	أولاً	أولاً	أولاً	أولاً
8	أجد سهولة في بناء علاقات طيبة مع من حولي.	لا	أولاً	أولاً	أولاً	أولاً
9	أضع نفسي مكان الآخرين لفهم مشاعرهم.	لا	أولاً	أولاً	أولاً	أولاً
10	ترأودني مشاعر القلق بشأن صحتي.	لا	أولاً	أولاً	أولاً	أولاً
11	أشعر حالياً بالتنبيه واليقظة.	لا	أولاً	أولاً	أولاً	أولاً

				أحاول أن أكون عادلاً وملتزماً عند التعامل الآخرين.	12
				يشعرنى تقدير الآخرين لكفاءتي بشيء من الثقة والامتنان.	13
				أستمتع باكتشاف أشياء جديدة وتعلمها، فهي تثير فضولي.	14
				يستثيرني الآخرون ويطلبون نصيحتي.	15
				أشعر بالقدرة على تحقيق النجاح.	16
				إذا لم أنجح في أداء عمل ما من المرة الأولى أحاول مرة أخرى.	17
				أشعر أنني شخص ناجح في حياتي.	18
				أؤمن بأنني أملك القدرة على تغيير حياتي نحو الأفضل.	19
				أستطيع التفكير في العديد من الطرق لحل أي مشكلة.	20
				أشعر بأن المستقبل يحمل لي الخير.	21
				أفتقد الثقة الكافية في قدراتي.	22
				أحياناً أتخذ قرارات بسرعة من دون أن أدرسها.	23
				عندما أواجه مشكلة، أشعر بالتوتر وأميل إلى توقع الأسوأ.	24
				أتمالك أعصابي بكفاءة تحت الضغوط.	25
				أحرص على الاستفادة من أخطائي ولا أكررها.	26
				أحاول دائماً تطوير نفسي ومهاراتي للأفضل.	27
				أحرص على أن أحافظ على لياقتي الجسدية ونشاطي.	28
				أجد صعوبة في التركيز.	29
				أجد صعوبة أحياناً في ضبط انفعالاتي والسيطرة عليها.	30
				أحرص على تناول الأطعمة الصحية للمحافظة على جسدي.	31
				أشعر أن تفكيري يرهقني بسرعة عندما أجهد نفسي في موضوع معين.	32