



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ديالى
كلية التربية المقداد
قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي



الحيوية الذاتية لدى طلبة كلية التربية المقداد

بحث مقدم الى مجلس عمادة كلية التربية المقداد قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي وهو جزء من متطلبات نيل شهادة البكالوريوس من قبل الطالبة

تقوى عبد المهدي جاسم

بإشراف:

م.م. وسناء ماجد عبد الحميد

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

ثُمَّ أَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَى رَسُولِهِ وَعَلَى الْمُؤْمِنِينَ وَأَنْزَلَ جُنُودًا لَمْ تَرَوْهَا وَعَذَّبَ
الَّذِينَ كَفَرُوا وَذَلِكَ جَزَاءُ الْكَافِرِينَ

صدق الله العظيم

صورة التوبة الاية (26)

الاهداء والشكر

الى الذين اوصانا الله بهما رفقا واحسانا الذين
اتعبتهم السنين من اجل ان اصل الى ما انا عليه
أمي ... أبي..... اكراما واجلالا الى من اثار بصيرتي علما وكل من علمني حرفا او وجه
لي نصحا فارشدني الى طريق الصواب اساتذتي عرفان بالجميل الشكر لكم جميعا والامتنان
لكم

واشكر كل من وقف إلى جانبي ولم يعمل مني في مساعدته
لي واکراما واجلالا الى من لن انساهم مادونا حيا إلى من كانوا حولي طول سنوات الدراسة أحبائي
وزملائيحبا ووفاء

وإلى الدكتور المخلص في عمله الذي ساعدني ولم انساه وقوفه بجانبي (الدكتور حسين هادي) الذي
ساندني طول مدة البحث .

والحمد لله والصلاة والسلام على اشرف الأنبياء والمرسلين
سيدنا ونبينا محمد واله الطيبين الطاهرين .

بعد انجاز هذا البحث لا يسعنا الا ان نتقدم كذلك بالشكر الجزيل إلى جميع اساتذتنا الكرام في قسم
الارشاد النفسي والتوجيه التربوي .

ومن ساعدني في انجازه وخصص بالشكر الجزيل إلى مشرفة البحث (م.دوسناء ماجد عبد الحميد) التي
وهبتني من وقتها الثمين بتقديم الارشاد والتوجيه لي في اعداد هذا البحث
(متمنين من الباري عز وجل أن يحفظ الجميع من كل مكروه)

"وصلى وسلم وبارك على سيدنا ونبينا محمد (ص) وعلى اله الطيبين الطاهرين "

إقرار المشرف

أشهد ان اعداد هذا البحث الموسوم بـ الحيوية الذاتية لدى طلبة كلية المقداد
الاعدادية " ، والذي تقدمت به الطالبة (تقوى عبد المهدي جاسم) قد جرى تحت اشرافي في
كلية التربية المقداد -جامعة ديالى وهو جزء من متطلبات نيل شهادة البكالوريوس / الارشاد
النفسي والتوجيه التربوي

التوقيع :

اسم المشرف : م.د و سناء ماجد عبد الحميد

التاريخ / ٢٠٢٢ / ٢٠٢١

الفهرست

| رقم الصفحة | الموضوع |
|------------|---|
| ب | الشكر والتقدير |
| ت | أقرار المشرف |
| ث-ح-ج | الفهرست |
| ٢ | ملخص البحث |
| ٣ | الفصل الأول (التعريف بـ البحث) |
| ٤ | أولاً : مشكلة البحث |
| ٦-٥ | ثانياً : أهمية البحث |
| ٧ | ثالثاً : اهداف البحث |
| ٧ | رابعاً : حدود البحث |
| ٧ | خامساً : تحديد المصطلحات |
| ٨ | الفصل الثاني (الأطار النظري والدراسات السابقة) |
| ٩ | الخوف من الفشل |
| ١١-١٠ | النظريات التي فسرت الحيوية الذاتية |
| ١٣-١٢ | الدراسات السابقة |
| ١٤ | الفصل الثالث (منهجية البحث وأجراءاته) |
| ١٥ | أولاً : منهج البحث |
| ١٥ | ثانياً: مجتمع البحث |
| ١٦ | ثالثاً : عينة البحث |
| ١٦ | رابعاً : أداة البحث |
| ١٧ | خامساً : الصدق |
| ١٨ | سادساً : الثبات |

| | |
|-------------|--|
| ٢٠ | الفصل الرابع |
| ٢٢-٢١ | أولاً : عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها |
| ٢٢ | ثانياً : الاستنتاجات |
| ٢٢ | ثالثاً : التوصيات |
| ٢٢ | رابعاً : المقترحات |
| ٢٣ | المصادر |
| ٢٤-٢٣ | المصادر العربية |
| ٢٥ | المصادر الإنكليزية |
| ٢٦-٢٧-٢٨-٢٩ | الملاحق |
| ٣٠ | |
| ج | الجداول |

ثبت الجداول

| رقم الصفحة | العنوان | رقم الجدول |
|------------|----------------------------------|------------|
| ١٥ | جدول مجتمع البحث | ١ |
| ١٦ | جدول عينة البحث | ٢ |
| ٢١ | قيمة الاختبار التائي لعينة واحدة | |

ملخص البحث

يهدف البحث الحالي لمعرفة الحيوية الذاتية لدى طلبة جامعة مفهوم الحيوية الذاتية) هي الإحساس بالحياة والتنبه واليقظة والفاعلية والامتلاء بالطاقة والتحمس للحياة).

وتأثيره على الطلبة وكذلك تم معرفة مدى ونسبة الحيوية الذاتية لدى طلبة وتم درجها في الاستنتاجات والتوصيات في الفصل الرابع

وقد تم اختيار عينه مكونة من (١٠٠) من الطلبة من كلا الجنسين من كلية التربية المقداد وتم الاستنتاج ان الطلبة لديهم حيوية ذاتية

وتم الاستعانة ببعض الاحصائيات

١-الاختبار التائي للعينه الواحدة

٢-معامل الارتباط بيرسون

اولا: مشكلة البحث

ان فقدان الفرد للحيوية الذاتية يفضي الى زيادة الاحتمالات معاناة الفرد خاصة في بينتي التعلم والعمل من الارهاق او الاحتراق النفسي, والاحتراق النفسي هو استجابة نفسية لضغوط التعلم والعمل تتكون من الشعور بالاستنزاف الانفعالي, وانخفاض ادراك قيمة الإنجازات الشخصية, مما يؤدي بالضرورة الى فتور ارتباطا بعامل الاستنزاف الانفعالي, الهمة وانهايار العزيمة, والنتيجة الاخيرة هذه اكثر ا

لكونه يخفض بصورة دالة من مصادر الطاقة الانفعالية والبدنية المتاحة للفرد, وتأسيسا على ذلك اثير تيار بحثي جديد يستهدف التعامل مع متغير الحيوية الذاتية كحالة مضادة للاحتراق النفسي ومانعة في نفس الوقت لحدوثه Maslach (.), al, (2001: 223).

كما يؤكد (ريفز ٢٠٠٥, Reeves) ان الحيوية الذاتية بوصفها النقيض المنطقي المتلازمة الوهن او الإعياء النفسي المزمن, وهي حالة مرضية يشعر معها الشخص بانهايار قدرته على المقاومة وتدني دافعيته للحياة الى اقصى درجة مع الشكوى الدائمة من التعب والضعف البدني العام,

وضعف العزيمة والارادة, و فتور الهمة وضعف الحماس, وعدم الرغبة بالعمل, وعدم القدرة على اتمام ما يبدوون منه, وعدم القدرة على تحمل

المسؤوليات والتردد, وعدم القدرة على اتخاذ القرارات والهروب من مجابهة المشكلات وحلها, والشك في الناس, والتمركز حول الذات, وفتور النشاط الاجتماعي, فضال عن ما يقترن كل ذلك به من بالذة عقلية وعزوف عن مباحج الحياة ومتعتها)

(Reevns : ٢٠٠٥-٣٥, al et .&.)

وانطلاقا مما سبق فإن مشكلة الدراسة تتحدد بالإجابة عن

التساؤل التالي :- هل لدى طلبة كلية المقداد حيوية ذاتية

ثانيا: أهمية البحث:

يشكل طلبة الجامعة فئة مهمة من فئات المجتمع, لنهم يمثلون القوة التي

ستزوده بالطاقات الشابة المعدة والمؤهلة علميا وثقافيا واجتماعيا, ولما كانت المؤسسات التربوية العامة والجامعات خاصة تمثل قوة ضبط اجتماعي وأخلاقي الاطار المرجعي الذي يوجه سلوك الشباب التوجيه الصحيح يتحقق من خلالها.

(. (120: 1979, محمد).

وفي دراسة اجراها روزا نسكي (Rozanski, 2005) أكد على ان الحيوية الذاتية هي عاملا مركزيا في تمكين الانسان من التوافق الايجابي والمواجهة الفعالة لضغوط الحياة واحداثها الصادمة ومشاقها ونكباتها تحديات يمكن مواجهتها والتغلب عليها فضال عن تيسير تنظيم الانسان انفعالاته السلبية وضبطها بصورة ايجابية بما يترتب عليه رد انفعالي سوي للأحداث الحياتية الضاغطة التي يمر بها الفرد) (Rozanski, et al, 2005).

وخلاصة نتائج دراسة الدراسة (Lada, 2011) ان الحيوية الذاتية تلعب دورا هاما في عملية التوافق ومواجهة الضغوط وارتقاء الشخصية كما يقاس بمستوى الرفاهة النفسية وجودة الوجود النفسي (5: 2011, Lada,).

كما بين (جونز وكونوننت 2007, Connaughton & Jones) ان الحيوية الذاتية طاقة نفسية تمكن الشخص من ضبط وتنظيم افكاره ومشاعره وسلوكياته والتصرف بطرق هادفة قائمة على روح المبادرة والفاعلية الذاتية واليقظة الذهنية والالتزام الذاتي,

وكذلك المواجهة الإيجابية للضغوط والاحداث الحياتية العصبية بثبات واقتدار

(. Jones & Connaughton, 2007: 261) (في دراسة أج ارها أوصال وآخرون (2014, Uysal & al) تؤكد أهمية الحيوية الذاتية, باختبار ما اذا كانت الحيوية الذاتية تلعب دورا توطيا في العالقة بين الرضا عن الحياة والسعادة الذاتية ام ال؟ وخلصت النتائج الى ان طبيعة العالقة بين الرضا عن الحياة والسعادة الذاتية تتوقف على مدى الحيوية الذاتية التي يتمتع بها الشخص, وان ذوي المستوى المرتفع من الرضا عن الحياة والسعادة الذاتية

يكونون اكثر همة وحيوية ذاتية وإقبالا على الحياة بتفاؤل وتلقائية ومبادرة واستبشار

(. (Uysal & et al, 2014: 489).

كما أظهرت نتائج دراسات سابقة وجود عالقات ارتباطية موجبة بين الحيوية

الذاتية وكل من الرفاهة الانفعالية والاجتماعية والنفسية والرضا عن الحياة والسعادة

على اكدوا اذ (, Ryan & Frederick: 1997, Salama-Younes: 2011).

ان الطاقة النفسية المجسدة للحيوية الذاتية تعكس الرفاهة النفسية والاجتماعية, وقد بين (أكان ٢٠١٢, Akin) ان الحيوية الذاتية من العوامل الأساسية المحققة للسعادة الذاتية, وان الحيوية الذاتية من العوامل التي يمكن بموجبها التنبؤ بالسعادة الذاتية والرضا عن الحياة(١٥: ٢٠١٢, Akin)

وفي دراسة اجراها الباحث سليم (٢٠١٦)

والتي توصل فيها, الى أن الطلبة الجامعيين يتمتعون بمستوى عال من الحيوية

الذاتية (سليم, ٢٠١٦: ٢٣٤).

في حين يرى ريان واخرون (٢٠١٠, al et & Ryan) الى ان الحيوية الذاتية تعني امتلاك الفرد للطاقة البدنية والعقلية, وتجعله مملوء بالشعور بالحماس والحياة, وترتبط بصورة مباشرة بمشاعر الاقتدار والجدارة والقوة الشخصية وتنشيط الوجدانيات الموجبة, ويؤكد انه على الرغم من الحيوية الذاتية متغيرا داخليا فإن الدراسات الامبيريقية تثبت ارتباطه بالعديد من النواتج السلوكية والصحية, فلها عالقة مباشرة بتنشيط المناطق الدماغية المسؤولة عن الانتباه والتركيز والذاكرة والوعي, فضال عن ارتباطها الدال والإيجابي بتنشيط الاستراتيجيات الأيجابية لمواجهة الضغوط

(.)(Ryan & et al, 2010: 159).

إلى أن مفهوم الحيوية وفي دراسة اجراها الباحث سالمة (٢٠١٢ salama) الذاتية كوصف لحالة التيقظ والنشاط والطاقة النفسية المتاحة للذات, والتي

تشكل بعدا اساسيا من ابعاد ما يسمى بالتنعم البدني اي الصحة والسالمة البدنية والشعور بالعافية واللياقة والتكامل البدني والوظيفي, فضال عن كونه

بعدا رئيسيا من ابعاد التنعم العام المرتبط بالكفاءة الشخصية للإنسان والاندفاع

باتجاه تحقيق الذات ونوعية حياة الآخرين والتوجه القيمي والروحي للإنسان في

- الحياة من خلال تمتعه بحس انساني يدرك بموجبه قيمة ومعنى الحياة)

(salama, 2011: 90).

اهداف البحث :

1. مستوى الحيوية الذاتية لدى طلبة الجامعة.

حدود البحث:

يتحدد هذا البحث ب:-

طلبة كلية التربية المقداد جامعة ديالى الدراسة الصباحية للمراحل
الأولية للعام الدراسي (٢٠٢٢ _ ٢٠٢١) من كمال الجنسين (ذكور - إناث)

تحديد المصطلحات:

الحياة الذاتية (Vitality Subjective)

. فريدريك ريان ((Frederick & Rean 1997))

حالة من الشعور الإيجابي بالتنبه واليقظة والفاعلية والامتلاء بالطاقة والنشاط
(Ryan & Frederick, 1997: 529) والتحمس

- اخرون مايرز (Myers & et al, 1999). الحياة الذاتية تجعل حياة
الشخص مفعمة بالهمة والجدية والحماس والنشوة

الايجابي والابتهاج

- راتب. (Myers & et al, 1999: 456٣٠٠٠)

الحياة الذاتية دالة لمستوى الطاقة والنشاط الذاتي
والتلقائي من

قبل الشخص وتمتعه بروح المثابرة والاجتهاد في تحقيق
اهدافه

والتغلب على اية عقبات او تحديات تحول دون تحقيقه لهذه
الهدف

- كورتوس , راتب (٤٦ : ٢٠٠٠)

• هي ا متالك الشخص لمقومات التحمس للحياة والأقبال عليها بهمة وفاعلية,
مع توافر مستوى مرتفع من الشعور باللياقة البدنية والعقلية والانفعالية يحفزه
باتجاه الصحيح

• ابو حلاوة و الشربيني (٢٠١٦ - ٢٢٥)

الاندفاع الإيجابي نحو الاثمار الحياتي ليصبح وجوده الشخصي ذا معنى وقيمة في
الحياة

*- التعريف النظري للحيوية الذاتية :-

تبنت الباحثة تعريف (Kurtus , ٢٠١٢) بوصفه تعريفا نظريا للبحث الحالي كما
تبنت نظريته وذلك لن مقياس الحيوية الذاتية الذي تبنته الباحثة والمعد من قبل (محمود
، ٢٠١٤) قد اعتمد على نظرية (Kurtus , ٢٠١٢) وتعريفه النظري في بناء
المقياس .

*- التعريف الإجرائي :- هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من

خلال أجابته على فقرات مقياس الحيوية الذاتية الذي تم اعتماده في البحث الحالي

(الفصل الثاني)

(الاطار النظري والدراسات السابقة)

الفصل الثاني:

الاطار النظري

مفهوم الحيوية الذاتية

يستخدم مفهوم الحيوية الذاتية في العديد من السياقات والنظم العلمية ، ويحمل معاني متباينة وفقا لذلك ، الا ان المجال الرئيسي الذي يتردد فيه هذا المفهوم بصورة مكثفة في الوقت الراهن هو مجال علم النفس الإيجابي ، على اعتبار ان الشعور بالحيوية والنشوة العامة والاقدام على الحياة والترحيب بها بهمة ونشاط جانبا مهما للخبرة البشرية ومؤشرا رئيسيا من مؤشرات جودة الحياة النفسية ، وعادة ما يتحدث البشر في بعض الاحيان عن شعورهم بالحيوية والطاقة والنشاط في ظروف معينة أو موقف معين او عقب مرورهم بموقف أو احداث معينة ، وفي أحيان أخرى يعبرون عن شعورهم بالأعياء وبالذة أو ما يصح تسميته بفتور الهمة وفقدان الحيوية في ظروف وأحداث أخرى

(أبو حلاوة، ٢١٩: ٢٠١٦ ، والشربيني).

ويقصد بمصطلح الحيوية الذاتية (الاحساس بالحياة والتنبه واليقظة والفاعلية والامتلاء بالطاقة والتحمس للحياة)، واستخدم الكثير من المؤلفين عددا من قوائم الصفات في وصف ذو المستويات المرتفعة من الحيوية الذاتية متضمن: النشاط الامتلاء بالطاقة والاندفاع للحياة الحماس البسالة الابتهاج ومن الجدير بالملاحظة ان البطانة الوجدانية لهذه الصفات ال تتشعب بالمعنى السيكومترى على العامل المسمى (الاقبال بثقة واقتدار على الحياة والترحيب بها Vigor) كسمة ذات استقرار نسبي وليست وصفا لمعينة وقتية تقلب درجاتها على نحو هذا ويؤكد (Purcell ، 1982 ، Shavnر & et al ، 1987 (يومى المعنى ريان وفريدريك) ١٩٩٧ ، Frederick & Ryan) في وصفه الحيوية الذاتية حالة نفسية من الحماس الانساني وروح المثابرة والإقدام ، ويختلف الأفراد في مستوى احساسهم بالحيوية الثانية كدالة للمؤثرات

البدنية حالة المرض والاعياء والعوامل النفسية مثل التواد والرعاية (Ryan & Frederik 1997-523) ويشير (الشربيني ٢٠٠٥) الى ان من الأموية (Vitality) يعني النشاط والقدرة على الحياة ، والوصف حيوي (Vitality) قد يدل ايضا على شيء

قاتل او مهلك ونظرية الحيوية تقول ان الحياة مستمدة من مبدأ حيوي غير مادي وليست مجرد. تفاعلات كيميائية أو عمليات فيزيائية ، فمن الصعب وضع حدود فاصلة بين مصطلح الحيوية ومصطلح الهمة (Vigor) الا ان كليهما يشير إلى تمتع

الشخص بمستوى مرتفع من الطاقة والحماس والامتلاء بالحياة وغياب مؤشرات البلادة والاعياء والفتور ، الا ان مصطلح الهمة يتضمن ثالث مؤشرات هامة هي الطاقة البدنية ، والانطلاق النفسي ، والتهيه واليقظة العقلية ، فصال عن اعتباره وفقا لهذا المعنى النقيض المنطقي لما يعرف بحالة الاحتراق النفسي والتي تضمن الإعياء البدني ، الاستنزاف الانفعالي والبلادة العقلية والمعرفية (الشربيني ٢٠٠٥ : ٢٠٣).

محددات تشكيل الحيوية الذاتية :

الحيوية الذاتية متغيرا نفسيا ، يمكن النظر اليه كمخرج او ناتج لتأثيرات عوامل أخرى كثيرة ثقافية واجتماعية وصحية ونفسية . فمن العوامل الجسمية التي يؤثر في حالات الحيوية الذاتية النظام الغذائي وممارسة الرياضة وانماط النوم والتدخين ، كما ان قدرة البشر على ممارسة ضبطا وتنظيما لسلوكياتهم واندفاعاتهم تتوقف في جزء معلوم منها على الأقل على مستويات جلوكوز الدم ، الذي يفترض اله احد مصادر الطاقة (Gaillot & Baumeister , 2007 : 323) الذات لضبط النمط اذ يرى (ريان وديسي ٢٠٠٨ , Deci & Ryan) ان محددات تشكيل الحيوية الذاتية

أ-المساندة الاجتماعية (Support Social)

تشير نتائج البحوث أن مستوى الحيوية الذاتية للفرد تتناقص بصبره داله عندما تكون العالقات الاجتماعية قائمة على التعرض للنبذ أو سوء المعاملة أو على الضغط والاجبار والسيطرة، وبالتالي يزداد مستوى الحيوية الذاتية للفرد عندما تتنوع مصادر المساندة الاجتماعية وعندما تركز مصادر المساندة الاجتماعية على بث مشاعر الانتماء وتقدير الذات وفعالية الذات في البنية نفسية للفرد (Ryan&Dici,2008:711).

ب-دافع الانتماء (affiliation of Motive :)

تشير نتائج بحوث عديدة ان حاجة المرء للارتباط بالآخرين والانتماء في إطار

(Ryan&Frederick 1997 :55)

نظريات فسرت الحيوية الذاتية

١- نظرية فرويد (Freud,1932)

وضع (فرويد ١٩١٢ Freud) نموذجها اقتصادها مبكرا الطاقة ، اذ يرى أن الطاقة التكيفية لدى الفرد هي الطاقة التكيفية المتوفرة لنا موردا مهما يمكن استثماره بشكل كبير في مشاغل الفرد وانجاز اعماله اليومية ، اذ ان الفرد يستنزف كثيرا من الطاقة سبب مشاغل الحياة الكثيرة والمتعددة التي ال حصر لها وتتقلص هذه الطاقة الحيوية من خلال الضوابط والقمع داخل النفس ، واستمر العديد من المنظرين الآخرين الذين تابعوا فرويد في الأدب النفسي الديناميكي ،

بما في ذلك. (Jung)

(Nunberg , Hartmann , French , Perts, Reich , and White

في التكهن بالعوامل التي تؤثر على الطاقة المتاحة الذات الشخص أو النفس ، على الرغم من الاختلاف في تفاصيل هذه الطاقة لدى الفرد ومن فرد لآخر ، فقد اقترحوا بشكل عام أن الضغوط والانفعالات والصراعات والتجارب والقمع والحاجات الملحة بشكل دائم التي لم تحل داخليا لدى الفرد ، كل ذلك يعني التنازل أو احتلال الطاقة المتاحة ، بالإضافة إلى ذلك فإن معظم هذه النماذج الديناميكية تنظر الى الحيوية والطاقة كمورد محدود نسبياً يمكن انفاقه أو استنشاقه أو حفظه ولن يدوم طويلا ، ولكنها تتن أول كيفية تحفير الطاقة المتاحة

لدى الفرد أو تحسينها (٢٠٤ : ٢٠٠٨ ، Dec & R , 1971 & McNair , et al)
(Nix, et al 1999 : 266-284

ذاتية تختلف ايضا عن التنشيط في حد ذاته في الواقع ، فإن العديد من أشكال التنشيط مثل الغضب أو القلق أو الإثارة هي اما غير ذات صلة أو مرتبطة ارتباطا سلبياً بتجربة الحيوية (Bernstein & Ryan , ٢٠٠٤ : ٢٧٣)

فقد ارتبطت الحيوية الذاتية تجريبياً بالنتائج السلوكية والصحية ، كما ارتبطت بتشكيلات محددة لتنشيط الدماغ واليات الاستجابة الإيجابية للضغط كما ارتبطت ارتباطا مباشرا بالنتائج السلوكية في نماذج استفاد الذات ، والتوسط في التغييرات

في المقاييس السلوكية أداء ضبط النفس ، علاوة على ذلك اظهر الاشخاص ذوي الحيوية الذاتية قدرة افضل على التكيف والتمتع بصحة وعافية أكبر ، اذ تشير الدلائل ايضا إلى أنها بتحديد الأشكال النشطة للتأثير الإيجابي المرتبط بالحيوية التي يمكن

أن تجعل الناس أكثر قدرة على التكيف مع الضغوطات الفيزيائية والفيروسية ، وبالتالي تجعل الفرد أقل عرضة المرض أن هذه الصلة بين الحيوية ونتائج الصحة والعافية المتنوعة تعمل الحيوية مجالا هاما

للأبحاث (Ryan & Deci , 2008 : 707)

• نظرية تقرير المصير (Dici&Ryan , ١٩٨٥)

وضع كل من (ريان وفريدريك ١٩٩٧ Frederick & Ryan) تصورا لتجربة الحيوية كمؤشر هائل وسهل الوصول إليه من "صحة الروح " ، الذي توقعنا أن يتأثر بالعوامل النفسية والجسدية ، لذلك كان من المتوقع أن تكون الحيوية الذاتية مرتبطة ليس فقط بتجربة الفرد في الصحة الجسدية والعمل الجسدي ، ولكن أيضا إلى المتغيرات المرتبطة بالإحساس ، وتحقيق الذات ، والرفاهية الشخصية في مواجهة العوامل النفسية التي قد تترافق مع الاختلافات في الحيوية الذاتية ، اعتمادا على العمل السابق في (نظرية تقرير المصير ١٩٨٥ Deci & Ryun ,)

ان العوامل التي تعطل هذا الميل التنظيمي أو الإحساس المرتبط بكونه أصل ال يتم افتراضه قط للتدخل في التحفيز ، ولكن أيضا يؤثر سلبا على الرفاهية العامة هنا يفترضان أن الحيوية الذاتية هي أيضا وظيفة من الوظائف التي تدعم النمو ودعمها لهذه الصيغة العامة ، تبين أن الحيوية الذاتية في عينات متنوعة مرتبطة بتطبيق الذات ، وتقرير المصير ، والصحة العقلية، واحترام الذات.

(Ryan&Frederick, 1997:55)

في اطارنظرية تقرير المصير تعني الحيوية الذاتية امتلاء الشخص بالفاعلية والنشاط والحماس والتنبه واليقظة العقلية والبدنية والأقبال على الحياة بهمة ونشاط وعزيمة وتطلع إلى معالي الأمور بروح مثابرة وتفاني في الجهد ، وكحالة مناقضة الإعياء والخمول والبلادة النفسية ، وهكذا ترتبط الحيوية بمشاعر النشاط والتأثير الإيجابي المنشط ، والطاقة الهادئة ، وجميع التركيبات التي تستلزم وضعها إيجابيا ومتناميا ، وقد تميزت الحيوية عن الحالات الأيجابية غير المنشطة مثل السعادة والرضا وتمثل الحيوية الطاقة التي يمكن للمرء أن يسخرها وينظمها لتحقيق أهدافه.

٣. نظرية كورتوس

(Kurtus. ٢٠١٢) تصورا عاما لمفهوم الحيوية الذاتية يتضمن تعريفة وأبعاده اذ يرى ان الحيوية الذاتية كمفهوم عام يشير الى حالة (امتلاك الشخص المقومات التحمس للحياة والاقبال عليها فاعلية مع توافر مستوى مرتفع من الشعور باللياقة البدنية والعقلية ولانفعالية يحفز باتجاه الاندفاع الايجابي ليصبح وجوده الشخص اذ

معنى وقيمة في الحياة). وفيما يتعلق بأبعاد الحيوية الذاتية يرى كورتوس (kurtus, ٢٠١٢) ان الحيوية الذاتية تتكون من خمس ابعاد هي :

أ-الحيوية البدنية (اللياقة البدنية) **Vitality physical**:

عرفها كورتوس (٢٠١٢ kurtus)هي تجسيد الحالة الصحة والعافية البدنية الممد للشخص بالطاقة الحيوية لأنجاز المهام ولأنشطة بمهمة ونشاط . وهي حالة ليست مطلوبة في الأنشطة الرياضية فقط بل هي اكثر اهمية في واقع الأمر يتمكن الشخص من العمل لمثمر واداء مهام الحياة اليومية وتجدر الإشارة الى اصابة الشخص بإعاقة تعني فقدانه لحيوية البدنية يتحرك في اطارها من حيث التنظيم والنظافة والخدمات المتاحة (ابو حلاوة , والشربيني ٢٠١٦ :٢٢٥).

ب-الحيوية الذهنية للياقة العقلية (McNair , et al , 1971 & Nix, et al) (: Vitality Mental

(وتعني أمثالك الشخص للقدرة واللياقة والطاقة الذهنية التي تمكنه من التفكير المتزن الهادي مع اليقظة العقلية والحساسية للثغرات والمشكلات والتوجه المعرفي المركز على حل المشكلات وبالتالي فهي حالة من اليقظة والتنبيه ، والفاعلية العقلية . والحيوية الذهنية دالة في جزء منها للحيوية البدنية اذ ان

التدفق التلقائي لكمية مناسبة من الأوكسجين والعناصر الغذائية بالدم الواصلة إلى الدماغ أمرا حتميا لسالمة عمل الدماغ والتنشيط العمليات المعرفية الأساسية والمتقدمة ، فضال عن العمليات ما وراء المعرفية فقد اكد(وليامز ٢٠٠٥Williamm) ان اغلب المتخصصون في مجال التدريب والانشطة الرياضية على وجه التحديد يرون أن من % ٤٠ إلى ٩٠ % من النجاح في الألعاب الرياضية ذات المجهود العالي تعزى إلى مقدار ما يتوافر للشخص من حيوية ذاتية ولياقة ذهنية ، وتبعاً لذلك جاء الاهتمام ببرامج تنمية اللياقة الذهنية وزيادة معامل الحيوية الذاتية ، وتقتضي الحيوية الذهنية تمتع الشخص بمستوى مناسب

من الصحة النفسية ، اذ ان الضيق والكدر الانفعالي غالباً ما يعيق الأداء الوظيفي للدماغ مما قد يفضي بصورة عامة الى القصور العمليات المعرفية ووضوح التفكير(kurtus, 2012-4)

ويجدر التنويه إلى أن الدماغ البشري يشبه العضلة التي تحتاج دائماً الى التدريب والممارسة تنشيطاً لحالة تيقظه وتنبيهه ولضمان سرعة ومنطقية عمليات التفكير وتطرح تفسيرات نظرية عديدة لوصف الحيوية الذاتية منها تصورات (١٩٨ ، Ailard & Landry) التي تصف وتفسر مستوى الحيوية الذهنية كنظام

(Subjective vitality as a belief system) للاعتقاد الحيوية الذهنية وفقا لهذا
التصور داله اربعة انماط من الاعتقادات الذهنية التي

تسهم في التنبؤ بالسلوك الشخص وهي بحسب تصنيف (كريتلر وكيترلر
١٩٩٨)

ج) الحيوية الانفعالية - اللياقة الانفعالية (vitality Emotional)

(Tajer ٢٠١٢) يعرف تايجر الحيوية الانفعالية بانها التعلق النشط بالعالم مع قدره
عاليه على الضبط والتنظيم الانفعالي مصحوباً بالشعور بحسن الحال والرضا العام.
وهي داله لمدى نضج الشخص انفعاليا. كما تتضح في مستوى كفاءته الانفعالية وما
يكنم ورائها من مهارات الحساسية الانفعالية والضببط الانفعالي والتعبير الانفعالي
عن المستويين اللفظي وغير اللفظي،فضال عن تبني الشخص الاتجاهات نفسه
ايجابيه نحو الحياه تجعله مبهجا ومتحمسا وراضا وشاعرا بالسكينة وراحه البال
بغض النظر عن منغصات الحياه وظروفها العصيبة)

(Tajer 2012)

وتتضمن الحيوية الانفعالية وفقا لما يرى (ميلر ٢٠٠٤. Miller) عدة مؤشرات
هي:

اولا. الشعور بالسعادة والاستمتاع بالحياة

ثانيا. امتلاك هدف واضح في الحياه

ثالثا. الشعور بالأمل في المستقبل

رابعا. الشعور بتقبل الذات

خامسا. انخفاض مؤشرات الشعور بالقلق والاكتئاب (٩٣ : ٢٠٠٤. Miller
(vitality Social)

يرى (شيدروف ٢٠١٠. Shedroff). ان الانفعالات سوا كانت سلبيه او ايجابيه تأتي
من التواصل الاجتماعي في عالم من الخبرة الاجتماعية المتنوعة والواسعة. فلدى
البشر حاجات اجتماعيه مدمجة في بينتهم العقلية وان الانفعالات البشرية الأيجابية
والسلبية ال يتم التعايش معها او خبرتها الا في المواقف الاجتماعية واثناء التفاعل
الاجتماعي والفعلية او المتخيل مع البشر. والحيوية الاجتماعية وفقا لذلك داله لحاله
التيقظ والتنبيه والتفهم والاستبصار العام التي تتواجد لدى بعض البشر اثناء التفاعل
الاجتماعي وتزيد من معامل تأثيرهم في الآخرين وترقي في نفس الوقت من مكانتهم
الاجتماعية داخل الجماعة، وترتبط الحيوية

الاجتماعية الايجابية بالمعنى الاحق بما يسميه الطاقة الروحية اذ
ان الطاقة الروحية احد اهم مصادر ما يصح تسميته بالمتغيرات النفس
الاجتماعية الايجابية مثل الحساسية الاجتماعية البصيرة
الاجتماعية) Social Insightfulness. (التعاطف) Empathy (.التجدد
والانطلاق الاجتماعي) Social Fitness (والسلوك الإيثاري) Altruistic
(Behavior) .تشجيعا وحثا لآخرين على تفعيله فيه
(Shedroff.2010:2)

نظرية كورتس ٢٠٢١ , Kurtus)

يطرح كورتوس ٢٠١٢ (Kartus) تصورا عاما لمفهوم الحيوية الثانية يتضمن
تعريفه وأبعاده الذي يرى أن. الحيوية الذاتية كمفهوم عام يشير إلى حالة (امتلاك
الشخص المقومات التحمس للحياة والاقبال عليها بهمة وفاعلية مع توافر مستوى
مرتفع من الشعور باللياقة البدنية والعقلية والانفعالية يحفزه بالاتجاه الاندفاع الإيجابي
نحو الاثمار الحياتي ليصبح وجوده الشخصي ذا معنى وقيمة في الحياة (ويشير
كذلك إلى أن الحيوية الذاتية عاملا رئيسيا في وصول الشخص الى حالة الرفاهة
النفسية والرضا عن الذات)

(Kurtun :2012) ، وفيما يتعلق بأبعاد الحيوية الذاتية يرى كورتوس

٢٠١٢ Kurtin) أن الحيوية الذاتية تتكون من خمسة أبعاد هي

أ- (الحيوية البدنية اللياقة البدنية (Vitality Physical) عرفها (كورتوس
٢٠١٢ , Kurtus) هي (تجسيد الحالة الصحة والعافية البدنية المعدة للشخص
بالطاقة الحيوية النجاز المهام والأنشطة بهمة ونشاط ، وهي حالة ليست مطلوبة في
الانشطة الرياضية فقط ، بل هي الكثر أهمية في واقع الأمر لتمكين الشخص من
العمل المثمر واداء مهام الحياة اليومية ، وتجدر الإشارة إلى اصابة الشخص بإعاقة
ما لا تعني فقدانه الحيوية البدنية اذ ان المحدد العام للحياة بالمعنى السابق شعور
الشخص بحسن الحال من الناحية الصحية ، وعدم معاناته

من الإصابات والأمراض المعيقة للنشاط والفاعلية ، والحيوية البدنية دالة في جزء
منها السلوب حياة الشخص اليومي من حيث نظام تغذيته ونظام نومه ونظام الرعاية
الصحية وظروف السكن وطبيعة البيئة المكانية التي يتحرك في اطارها من حيث
التنظيم والنظافة والخدمات المتاحة (ابو حلاوة ، والشربيني ٢١٥ : ٢٠١٦ : ٢٦٦-

(٢٨

ذاتية تختلف ايضا عن التنشيط في حد ذاته في الواقع ، فإن العديد من أشكال التنشيط مثل الغضب او القلق أو الإثارة هي اما غير ذات صلة أو مرتبطة ارتباطاً سلبياً بتجربة الحيوية (Bernstein & Ryan , ٢٠٠٤ : ٢٧٣) .

فقد ارتبطت الحيوية الذاتية تجريبياً بالنتائج السلوكية والصحية ، كما ارتبطت بتشكيلات محددة لتنشيط الدماغ واليات الاستجابة الإيجابية للضغط كما ارتبطت ارتباطاً مباشراً بالنتائج السلوكية في نماذج استفاد الذات ، والتوسط في التغيرات في المقاييس السلوكية أداء ضبط النفس ، علاوة على ذلك اظهر لأشخاص ذوي الحيوية الذاتية قدرة افضل على التكيف والتمتع بصحة وعافية أكبر ، اذ تشير الدلائل ايضا إلى أنها بتحديد الأشكال النشطة للتأثير الإيجابي المرتبط بالحيوية التي يمكن أن تجعل الناس أكثر قدرة على التكيف مع الضغوطات الفيزيائية والفيروسية ، وبالتالي تجعل الفرد أقل عرضة للمرض أن هذه بين الحيوية ونتائج الصحة والعافية المتنوعة تعمل الحيوية مجالاً هاماً لا لبحاث

(Ryan & Deci , 2008 : 707)

هـ (الحيوية الروحية (Vitality Spiritual

يرى كيفين(Kevin ٢٠١٣) . ان الحيوية الروحية(هي قدره الفرد على التعلق بكل ما هو خير وجدير بالقيمة والتقدير في العالم والكون) ويرى ابو حلاوة والشربيني (٢٠١٦) ان مؤشرات الحيوية الروحية تتمثل في الاندفاع النشط الإيجابي التلقائي من قبل الفرد لتأصيله قيم الحق والخير والجمال السلوكي للحياة الآخرين في اطار القيم الروحية العليا المرتبطة في نسق الاعتقاد ، مع الشعور بالطمأنينة والصفاء والسكينة العامة، ويمكن القول ان كل المواقف التفاعلي

(الفصل الثالث)

منهجية البحث

مجتمع البحث

عينة البحث

ادوات البحث

الوسائل الاحصائية

الفصل الثالث

منهجيته البحث واجراءاته

يتناول هذا الفصل وصفا لمنهج البحث وافراد مجتمع البحث وعينه وكذلك اداه البحث المستخدمة والمؤشرات الإحصائية وتحديد الوسائل الإحصائية المستعملة في البحث الحالي

اولا : البحث منهجيته Method of the Research

استخدمت الباحثة في البحث الحالي المنهج الوصفي وذلك لملائمته في تحقيق اهداف البحث الن المنهج الوصفي يعد من اساليب البحث العلمي وانه يعتمد على دراسة الواقع او الظاهرة مثل ما توجد في الواقع(الضامن ٢٠٠٩ : ١٣٥)

ثانيا: البحث مجتمع Population of the Research

يعرف مجتمع البحث بانه المجموع الكلي ذات العناصر التي يسعى الباحث الى ان يعمم عليها النتائج ذات العلاقة بالمشكلة(ابو عالم ٢٠٠٦ : ١٦٠).

لذا اشتمل مجتمع البحث الحالي طلبة جامعه ديالى كليه المقداد للدراسة الصباحية للعام الدراسي ٢٠٢١ _ ٢٠٢٢ ليتألف المجتمع الاصلي من (٧٧١) طالب وطالبة موزعين على قسمين والجدول(١) يوضح ذلك ..

| القسم | الذكور | الاناث | المجموع الكلي |
|-----------|--------|--------|---------------|
| الرياضيات | ٢١٦ | ٢٧٠ | ٤٨٦ |
| الارشاد | ١١٦ | ١٦٩ | ٢٨٥ |
| المجموع | ٣٣٢ | ٤٣٩ | ٧٧١ |

ثالثا: البحث عينه

يعد اختيار الباحث للعينه من الخطوات الهامه للبحث وال شك في ان الباحثة تفكر في عينه البحث منذ ان تبدأ في تحديد مشكله البحث واهدافه الن طبيعة البحث وفروضه وخطته تتحكم في خطوات تنفيذ واختيار ادواته وعينه عينته) العبيدان واخرون ٢٠٠٥ : ٩٩) ويقصد بالعينه(sample) وحدات من المجتمع الكلي يتم اختبارها وفق قواعد محدده لغرض تمثيل المجتمع تمثيلا صحيحا وذلك لصعوبة الدراسة افراد المجتمع البحث جميعهم في بعض الدراسات اذا يكون من الملائم في

اختيار افراد العينة ان تكون ممثله للمجتمع الاصلي(ملحم ٢٠٠٠ : ٢٥١) واشتملت على

عينه البحث الأساسية:

تعد عينه البحث جزءا من مجتمع معين وتمثل خصائص ذلك المجتمع وتستعمل اختصارا لزمن والمال والجهد(داوود وعبد الرحمن ١٩٩٠ : ٨٧). ونظرا لتكون المجتمع الاصلي للباحث الحالي من الذكور والإناث، اذا بلغت العينة(١٠٠) طالب وطالبة من قسمين الارشاد والرياضيات جامعة ديالى كلية المقداد للدراسة الصباحية(٥٠)ذكور(٥٠)اناث في كلية التربية المقداد للعام الدراسي (٢٠٢٢ _ ٢٠٢١).والجدول يوضح ذلك

جدول (٢) عينه البحث الاساسية التابعة لقسم الرياضيات وقسم الارشاد في كلية المقداد.

| القسم | الذكور | الاناث | المجموع |
|-----------|--------|--------|---------|
| الرياضيات | ٢٥ | ٢٥ | ٥٠ |
| الارشاد | ٢٥ | ٢٥ | ٥٠ |
| المجموع | ٥٠ | ٥٠ | ١٠٠ |

رابعاً اداه البحث

لغرض تحقيق اهداف البحث الحالي قامت الباحثة تبني (حمود ٢٠١٤) مقياس الحيوية الذاتية والتي تبنت (نظريه كورتوس) للحيوية الذاتية التي تبين مفهوم الحيوية الذاتية بانها هي امتلاك الشخص المقومات التحمس للحياة الاقبال عليهم فاعليه مع توافر مستوى مرتفع من الشعور باللياقة البدنية والعقلية والانفعالية يحفز باتجاه الاندفاع الإيجابي نحو الاثمار الحياتي ليصبح وجود الشخص ذا معنى وقيمه في الحياه)

وصف المقياس يتكون مقياس الحيوية الذاتية من ٣٥ فقره و تم الاعتماد على المدرج الخماسي تنطبق (دائما . غالبا . احيانا . نادرا . ابدأ) التقدير اراء كل فقره والدرجة التي يمكن للمستجيب ان يحصل عليها تتراوح ما بين (٣٥ _ ١٧٥) درجه ومتوسط الفرضية (١٠٥) درجه اذ ان الوسط الفرضي هي درجه الحكم على عينه البحث في ما اذا كان لديهم تحيز معرفيه خلال الاعتماد على المدرج الخماسي التقدير ثم اعطاء كل فقره درجه تتراوح ما بين (١ _ ٥) تعطى (١, ٢, ٣, ٤, ٥).

الصدق الظاهري:

تشير هذه العملية الى التحليل المنطقي لمحتوي المقياس او التثبت من تمثيله

(Alen and yen; 1979:67) قياس المراد للمحتوى اذ يفحص المقياس للكشف عن مدى تمثيل فقراته جوانب السمة التي يفترض ان يقيسها(عبد الرحمن ١٨٥) يعد هذا المؤشر من الصدق بانه المظهر العام للمقياس او الصورة الخارجية من حيث نوع الفقرات وكيفية صياغها ومدى وضوح هذه الفقرات(الجلبي ٢٠٠٥ : ٩٢) ومن اجل تعرف مدى صلاحية الفقرات (

الصدق الظاهري (عرض

الباحث المقياس على (٥) من المحكمين والمتخصصين في ميدان علم النفس الارشاد النفسي والمقياس والتقويم الملحق واعتمدت الباحثة النسبة المئوية للحكم على مدى ملائمة لمقياس للمتغير والحصول على نسبة قبول (١٠٠) % فاكثرا اراء المحكمين.

عينه وضوح الفقرات والتعليمات:

الغرض منها التحقق من مدى فهم افراد العينة لفقرات المقياس وتعليماته لديهم) فرج (١٩٩٧ : ١٠٠) وحساب الزمن المستغرق في الاجابة عنه والتعرف على الصعوبات التي تواجه المستجيب، تم اختيار العينة استطلاعيه بطريقه عشوائية (Sample Random) والتي تمثلت في كليه التربية المقداد قسم الارشاد اختبار منهم بطريقه عشوائية بين (١٥) طالبا وطالبة، حيث تبين ان فقرات المقياس واضحة ولا يوجد اي سؤال بخصوص ذلك ومتوسط الزمن المستغرق الاجابة على المقياس هو (٢٠ دقيقة)

ثبات المقياس Scale Reliability

يقصد بالثبات مدى الاتساق والتكرارية في

قياسات الظاهرة ذاتها، والقياسات العالية الثبات تتضمن مقدارا اقل من خطأ القياس (٤٥٥ : ١٩٩٥ , Goodwin) ويوفر معامل الثبات الكثير من المؤشرات الإحصائية للصفة او الظاهرة المدروسة، والتي تم من خلالها يمكن الحكم على دقة المقياس الذي يستخدم في القياس بالإضافة الى ان تقدير ثبات المقياس يزود الباحث بمعلومات اساسيه على نوعيه المقياس وتكنيكيه ومدى صالحيته ودقته واتساقه في ما يزودنا به من بيانات عن الصفة او الظاهرة المدروسة (عودة وملكاوي ١٦١ : ١٩٨٧) ولحساب معامل الثبات بطريقه عاده الاختبار لمقياس الحيوية ذاتيه. طبق المقياس على عينه بلغت (١٠) ٥ ذكور ٥ اناث من قسم الرياضيات تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، ثم اعيد تطبيق المقياس على العينة ذاتها بعد مرور اسبوعين من تطبيق الاول (ويحدد آدمز ١٩٥٤ Adams) ان هذه المدة يجب ان لا تقل عن بضعة ايام ولا تزيد عن اسبوعين او ثلثه اسابيع (Adms، ١٩٦٤) ثم حسبت العلاقة بين تطبيق الاول والثاني باستخدام معامل الارتباط(بيرسون coefficient Correlation Pearson) و اشاره نتيجة معامل الارتباط للمقياس قد بلغت (٨٧٠,٠٠)

خامسا الوسائل الإحصائية Means Statistical

تحقيقا الاهداف البحث الحالي استخدمت الوسائل الإحصائي الاتية بواسطه

الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS

١-الاختبار الثاني للعينة الواحدة T-TestFor oneSample

أستعمل في معرفه داله الفرق بين متوسط درجات مقياس الحيوية الذاتية والمتوسط النظري

الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها

أولاً : عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

ثانياً : الاستنتاجات

ثالثاً : التوصيات

رابعاً : المقترحات

الفصل الرابع

أولاً: عرض النتائج وتفسيرها

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي تم للتوصل إليها على وفق الأهداف المحددة وتفسير هذه النتائج ومناقشتها بحسب إطار النظرية والدراسات السابقة وخصائص المجتمع الذي تمت دراسة في البحث الحالي، ومن ثم الخروج بمجموعة من الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات ، يمكن عرض النتائج كما يأتي :

الهدف الاول : التعرف على الحيوية الذاتية عند الطلبة الجامعة.

التعرف على هذا الهدف قام الباحث بأخذ استجابات العينة على مقياس الحيوية الذاتية. وظهرت النتائج الى ان المتوسط الحسابي الدرجة العينة على المقياس قد بلغ (١٠٧,٣١٠٠) درجة وبانحراف معياري قدرة (١٣,٩٠٢٠٣) درجة ، وعند معرفة دلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي الذي بلغ (١٠٥) درجة ، تبين ان الفرق دال احصائياً عند مستوى (٠,٠٥) ، اذ بلغت القيمة الثانية المحسوبة (١,٦٦٢٠٠) وهي اكبر من القيمة الثانية الجدولية البالغة (١,٦٥) ، بدرجة الحرية (٩٩) هذا يعني ان عينة البحث يوجد لديهم حيوية ذاتية كما في الجدول (1) ,يوضح الجدول طلبة الجامعة .

| الهدف | العينة | المتوسط الحسابي | المتوسط الفرضي | الانحراف المعياري | مستوى الدالة | الدرجة الحرة | القيمة الثانية الجدولية | القيمة الجدولية |
|-----------------|--------|-----------------|----------------|-------------------|--------------|--------------|-------------------------|-----------------|
| الحيوية الذاتية | ١٠٠ | ١٠٧,٣١٠٠ | ١٠٥ | ١٣,٩٠٢٠٣ | ٠,٠٥ | ٩٩ | ١,٦٦٢٠٠ | ١,٦٥ |

تفسير النتائج/

تفسير ذلك يمكن يعود السبب نتيجة الى هذه تستطيع الى تطور حضاري وتكنولوجيا يمكن بعض المقومات تحمس الحياة وتطور يتضمن الحياة وسيلة تنوع الخبرات موجودة بالحياة تعد مجالات استفادة من مهارات كل هذه حفزت لدى طلبة الحيوية الذاتية لديهم .

(الاستنتاجات)

١- افراد عينت البحث تمتلك مستوى عالي من الحيوية الذاتية قياسا بالمتوسط النظري للمقياس وبفارق ذو دلالة إحصائية معنوية لدى طلبة الجامعة.

(التوصيات و المقترحات)

: التوصيات:

في ضوء النتائج التي توصل إليها هذا البحث، توصي الباحثة بما يأتي:

١. أن تقوم مديريات التربية في العراق بإعطاء دورات تعليمية للمعلمين والمدرسين في تطوير طرائق التدريس تتضمن الحيوية الذاتية والعلاقة التبادلية بينهما لتمكين الطلبة الاستفادة من هذه المعلومات لديهم.

٢- على وسائل الاعلام والمؤسسات الثقافية بالترويج للمعلومات الثقافية العالمية في الإذاعة والتلفزيون ومواقع التواصل الاجتماعي واللوحات الإعلانية المنتشرة في الطرقات حول مفهوم البحث، وخاصة الحيوية الذاتية باعتبارها سمة عند افضل الانسان الايجابي والذي يطمح بان تكون حياته خالية من المشكلات، عن توضيح طبيعة مفهوم البحث، لتستفيد شرائح المجتمع كافة ومن مختلف المهن والاختصاصات من هذا البحث.

٣- أن تهتم الجامعات العراقية بمفهوم الحيوية الذاتية من خلال الندوات لما له من تطوير للطالب الجامعي وتنمية شخصيته بصورة ايجابية وتساعد على حل المشكلات التي تواجهه واداء المهام الموكلة اليه واداء الاعمال اليومية

: المقترحات:

واستكمال لهذا البحث والجوانب ذات العلاقة به فإن الباحثة تقترح ما يأتي: اس

١. إجراء دراسات مماثلة لهذا البحث لمعرفة الحيوية

الذاتية لدى عينات اخرى كطلبة المرحلة الثانوية او المعلمين.

٢.- إجراء دراسات اخرى تتناول علاقات أخرى بالحيوية الذاتية بمتغيرات اخرى وعلى عينات أخرى مثل طلبة المرحلة الثانوية .

(المصادر و الملاحق)

المصادر العربية

- الدردير, عبد المنعم احمد (٦١١٢) ☺ دراسات معاصرة في علم النفس المعرفي, عالم الكتب للنشر والتوزيع والطباعة, القاهرة, مصر, الطبعة الأولى.
- راتب, اسامة كامل (٦١١١) ☺ علم النفس الرياضي, المفاهيم _ التطبيقات, ط٦, القاهرة, دار الفكر العربي.
- محمد, علي (٧٨١٨) ☺ علم الاجتماع التنظيمي: دار المعرفة الجامعية, القاهرة.
- قنديلجي, عامر ابراهيم (٦١١٩) ☺ البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات التقليدية والإلكترونية, دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع, ط٦, عمان.
- فريكسون, جورج (٧٨٨٧) ☺ التحليل الإحصائي في التربية وعلم النفس, ترجمة هناء العكلي, دار الحكمة للطباعة والنشر, وزارة التعليم العالي الجامعة المستنصرية.
- الخالق, احمد محمد (٩١٩١) ☺ الابعاد الأساسية للشخصية, دار المعرفة الجامعية, ط٤, الإسكندرية.
- الضامن, منذر (٦١١٨) ☺ اساسيات البحث العلمي, دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة, ط٦, عمان.
- سليم, عبد العزيز ابراهيم (٦١٧٢) ☺ الحيوية الذاتية وعلاقتها بسمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية والتفكير المفعم بالأمل لدى معلمي التربية الخاصة, مجلة الإرشاد النفسي, ع ٢١, ج ٧, جامعة عين شمس, مصر.
- الرحو, جنان سعيد (٦١١٥) ☺ اساسيات في علم النفس, الدار العربية للعلوم

بيروت , لبنان , ط٧.

• ابو عالم, رجاء محمود (٦١١٢) مناهج البحث في العلوم التربوية
والنفسية, دار النشر للجامعات, ط٥, القاهرة.

• ابو حلاوة, محمد سعيد والشرييني, عاطف مسعد (٦١٧٢) علم النفس
الإيجابي نشأته وتطوره ونماذج من قضاياها, ط٧, عالم الكتب, القاهرة.

عباس, محمد خليل ونوفل, محمد بكر والعبسي, محمد مصطفى وأبو عواد, فريال

• محمد (٢٠٠٧) مدخل إلى مناهج البحث في التربية وعلم النفس, ط١, دار
المسيرة

للنشر والتوزيع والطباعة, عمان.

• ملحم, سامي محمد (٢٠٠٠) القياس والتقويم في التربية وعلم النفس. ط١
دار,

المسيرة للنشر والتوزيع, عمان.

• عوده, أحمد سلمان (١٩٩٢) القياس والتقويم في العملية التدريسية, دار
الامل,

عمان, الأردن.

• داود, عزيز حنا وعبد الرحمن, نور حسين (١٩٩٠) مناهج البحث التربوي
دار,

الحكمة, بغداد.

• فيركسون, جورج أي (١٩٩١) التحليل الإحصائي في التربية وعلم النفس
(ترجمة:

• هناء محسن العكيلي,) دار الحكمة للطباعة والنشر, بغداد . العبيدات, ذوقان
وعدس, عبد الرحمن وعبد الحق, كايد (٢٠٠٥) البحث العلمي

مفهومه وأدواته واساليبه. ط٩, دار الفكر ناشرون وموزعون, عمان.

• الجليبي, سوسن شاكر (٢٠٠٥) أساسيات بناء الاختبارات والمقاييس النفسية

والتربوية, ط١, دار علاء الدين, دمشق.

- عبد الرحمن، سعد (١٩٩٨) ☺ القياس النفسي النظرية والتطبيق , دار الفكر العربي,
القاهرة.
- مجيد، سوسن شاكر (٢٠١٤) ☺أسس بناء الاختبارات والمقاييس النفسية والتربوية .ط
٣, مركز دبيونو لتعليم التفكير, الأردن.
- فرج، صفوت (١٩٩٧) ☺القياس النفسي, ط٣, القاهرة , مكتبة الأنجلو المصرية

المصادر الاجنبية

- Akin, A., & AKIN, U. (2012). The validity and the Reliability of the Turkish version of the Subjective Vitality Scale (SVS)
- Allen, M & Yen, W. (1979). Introdnction to □
.Measurement Theory, Galifrnia. Brook- cala
- :Amabile, T. (1996). Creativity in context, new york □
West view press, journal of personality and social
.Psychology
- Anastasia, A. (1976). Psychological testing, New □
.York, Macmillian publishing inc
- Avent, T. (2003). Cognitive evaluation, assessment □
And regulatory, in psychology, journal of experimental
.Social psychology, vol.33

:Baard, p & et al. (1998). Intrinsic need satisfaction □
Motivational basis of performance and well – being in

.Work setting unpublished manuscript

Bruning, R & et al. (1995). Cognitive psychology □
And instruction, upper saddle river. N. j. prentia. 2nd

Cemach, J. (2001). Agreement with proverbs as □
,Function of locomotion and cognitive evaluation

.Manuscript. Journal of psychology

// :Debbie, M . (2007). Habits of mind http □

[.www.esentials.org / pub/ ces-docs](http://www.esentials.org/pub/ces-docs)

Deci, E & et al. (1999). Ameta – analytic review of □

Experiments examining the effects of extrinsic

, Rewards on intrinsic motivation, psychological

.Bulletin, vol, 125

Dictionaries, O. (2013). Oxford Students Science □ •

Dictionaries, O. □.Dictionary. Oxford University Press •

(2003). A Dictionary 11. Cronbach, L. J. (1964). Essential of
Psychology testing. New

.York: Harper & Brothers

Adams, G. (1964). Measurement and Evaluation in . •
Education

Goodwin, C. J. . .Psychology and Guidance. New York: Holt •
(1995). Research in psychology methods and

.Design. John Wiley & Sons

Allen, M. J., & yen, W. M. (1979). Introduction to measurement . •

Theory. Brook Cole, Publishing Compan

Research Summary The current research aims to know the subjective vitality of university students. The concept of subjective vitality (the feeling of life, alertness, alertness, effectiveness, full of energy and enthusiasm for life). And its impact on students, as well as the extent and percentage of self-vitality among students was known and included in the conclusions and recommendations in the fourth semester. A sample of (100) students of both sexes was selected from the Faculty of Education Miqdad and it was concluded that the students have a self-vitalization. Some statistics were used: 1- T-test for one sample, 2- Pearson Correlation Coefficient.

(الملاحق)

اسماء الساده الخبراء والمحكمين المتخصصين حسب اللقب العلمي والحروف
الأبجدية

ملحق (١)

| ت | اللقب العلمي | أسماء السادة المحكمين | التخصص | كلية /الجامعة |
|----|--------------|-----------------------------|------------------------------|--------------------------|
| ١- | أ.م | حسين هادي | طرائق التدريس | التربية ديالى المقداد |
| ٢- | م.د | افراح لطيف خدود ست | علم النفس التربوي | التربية ديالى المقداد |
| ٣- | م.د | نور طالب | علم النفس التربوي | التربية ديالى المقداد |
| ٤- | م.د | حسن عبدالله | ارشاد نفسي وتوجيه التربوي | التربية ديالى المقداد |
| ٥- | م | ساهيم سهام | ارشاد نفسي وتوجيه تربوي | التربية ديالى المقداد |

ملحق ٢

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ديالى/ كلية التربية المقداد
قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي

استبانة آراء الخبراء (مقياس الحيوية الذاتية)

الاستاذة/الفاضل ة/ المحترم ة/

تحية طيبة.....

تروم الباحثة بأجراء الدراسة المرسومة (الحيوية الذاتية لدى طلبة كلية التربية المقداد) ولتحقيق ذلك تنقضي متطلبات البحث تبني مقياس الحيوية الذاتية المعد من قبل (حمود - ٢٠١٤) يتوفر فيه الدقة والثبات والموضوعية وبقية التحقيق من هدف هذا المقياس يتوجه الى حضرتكم لما عرف عنكم من الخبرة في مجال بناء المقياس لأرائكم ومقترحاتكم العلمية بشأن فقرات المقياس ومما ينبغي الية هو ان الباحثة قام باعتماد نظرية كورتوس ٢٠١٢ الخاصة بالحيوية الذاتية (Subjective. Vitaity) والتي عرفت الحيوية الذاتية، (هي امتلاك الشخص المقومات التحمس للحياة والاقبال عليها و فعالية مع توافر مستوى مرتفع من الشعور باللياقة والابداع والعقلية ولانفعالية يحفز باتجاه الاندفاع الايجابي نحو الإثمار الحياة ليصبح وجوده الشخص اذ معنى وقيمة

بإشراف ،م.د وسناء ماجد

الباحثة تقوى عبد المهدي نصيف

| ت | الفقرات | غير | تعديل |
|----|------------------------------|-------|-------|
| | | صالحة | صالحة |
| ١- | اتمتع بصحة جيدة | | |
| ٢- | افكر قبل اتخاذ اي قرار | | |
| ٣- | اتعامل بهدوء في اصعب المواقف | | |
| ٤- | أمتلك علاقة طيبة مع زملائي | | |

| | |
|-----|---|
| ٥- | احب ان اقدم اعمال الخير |
| ٦- | اتبع نظام غذائي صحي |
| ٧- | اتجاوز الافكار السلبية بسرعه كي لا تسيطر على تفكيري |
| ٨- | اتقبل ان نقد السلبي من الاخرين |
| ٩- | احب اقامه علاقات اجتماعيه مع الناس |
| ١٠- | اتمسك بالقيم والمبادئ الإنسانية |
| ١١- | احب قضاء الاعمال الموكلة الي بدقه واثقان |
| ١٢- | ركز على المادة العلمية اثناء المحاضرة |
| ١٣- | اعبر عن افكاري بكل حريه |
| ١٤- | اشعر باني محبوب من قبل الاخرين |
| ١٥- | احب تقدير الاخرين الي |
| ١٦- | امارس الرياضة باستمرار حفاظا على طاقه الحيويه |
| ١٧- | اسعى لفهم اغلى بالجوانب المحيطة بعلمي |
| ١٨- | ضغوط الحياه لا تمنعني منه العيش بسرور |
| ١٩- | لدي القدرة على التأثير في الاخرين |
| ٢٠- | او من بمقوله احترم تحترم |
| ٢١- | ومن بمقوله العقل السليم في الجسم السليم |
| ٢٢- | ا تمالك نفسي عندما اغضب |
| ٢٣- | اتمتمع بضبط انفعالي داخلي |
| ٢٤- | انا شخص ايجابي ولا اعطي الامور اكبر من حجمها |
| ٢٥- | اعطي الاخرين ما يستحقون من التقدير |
| ٢٦- | لدي القوه والحيويه للانجاز اعلمي |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | ٢٧- اتمكن من ايجاد حلول للمشكلات التي تواجهني |
| | | | ٢٨- لدي القدرة على التعبير عن انفعالاتي بسرعه |
| | | | ٢٩- اشعر اني سعيد في علاقات الاجتماعية |
| | | | ٣٠- ترسيخ الحقوق والواجبات من اولوياتي |
| | | | ٣١- احب ان اودي الاعمال البدنية بنشاط |
| | | | ٣٢- اتمتع بالتفكير المتزن |
| | | | ٣٣- اشعر بالارتياح رغم ضغط الحياه اليومية |
| | | | ٣٤- امتلك المهارة العالية في التعامل مع المواقف الاجتماعية |
| | | | ٣٥- احافظ على القيام والعادات داخل المجتمع |

ملحق (٣)

مقياس الحيوية الذاتي النهائية

جامعة ديالى

عزيزتي الطالبة عزيزي الطالب تحية طيبة

يضع الباحث بين يديك مجموعة من الفقرات والمواقف التي مررت بها في حياتك اليومية . لذا يرجوا الباحث الإجابة عنها بدقة وموضوعية لما لذلك من أهمية كبيرة للبحث العلمي بشكل خاص وتطوير المجتمع بشكل عام لكونكم تمثلون شريحة اجتماعية مهمة ومستوى منهما من الوعي والسعيرية لذا يأمل الباحث تعاونكم سعة في الإجابة عن جميع هذه الفقرات بما يعكس آرائكم الحقيقية تجاهها وذلك من خلال وضع أشاره (√) على البديل المناسب في كل فقرة من فقرات هذا الجدول كما في المثال اثناء علما ان إجابتكم لن يطلع عليها احد سوى الباحث ولا تسلسل إلا لأغراس البحث العلمي ولا توجد اجابة سميحة واخرى خاطئة بقدر ما تعبر عن آرائكم ولا داعي لذكر الاسم

مع فائق شكري وتقدير

الجنس ذكر انثى

التخصص انساني علمي

| ت | الفقرات | تنطبق علي دائما | تنطبق علي غالبا | تنطبق علي أحيانا | لا تنطبق علي نادرا | لا تنطبق علي ابدا |
|----|------------------------------|-----------------|-----------------|------------------|--------------------|-------------------|
| ١- | اتمتع بصحة جيدة | | | | | |
| ٢- | افكر قبل اتخاذ اي قرار | | | | | |
| ٣- | اتعامل بهدوء في اصعب المواقف | | | | | |
| ٤- | أمتلك علاقة طيبة مع زملائي | | | | | |
| ٥- | احب ان اقدم اعمال الخير | | | | | |
| ٦- | اتبع نظام غذائي صحي | | | | | |

| | | | | |
|--|--|--|--|---|
| | | | | ٧- تجاوز الافكار السلبية بسرعته كي لا تسيطر على تفكيري |
| | | | | ٨- اتقبل ان نقد السلبي من الاخرين |
| | | | | ٩- احب اقامه علاقات اجتماعيه مع الناس |
| | | | | ١٠- اتمسك بالقيم والمبادئ الإنسانية |
| | | | | ١١- احب قضاء الاعمال الموكلة الي بدقه واتقان |
| | | | | ١٢- ركز على المادة العلمية اثناء المحاضرة |
| | | | | ١٣- اعبر عن افكاري بكل حريه |
| | | | | ١٤- اشعر بانني محبوب من قبل الاخرين |
| | | | | ١٥- احب تقدير الاخرين الي |
| | | | | ١٦- امارس الرياضة باستمرار حفاظا على طاقه الحيويه |
| | | | | ١٧- اسعى لفهم اغلى بالجوانب المحيطة بعملتي |
| | | | | ١٨- ضغوط الحياه لا تمنعني منه العيش بسرور |
| | | | | ١٩- لدي القدرة على التأثير في الاخرين |
| | | | | ٢٠- او من بمقوله احترم تحترم |
| | | | | ٢١- ومن بمقوله العقل السليم في الجسم السليم |
| | | | | ٢٢- اتمالك نفسي عندما اغضب |
| | | | | ٢٣- اتمتع بضبط انفعالي داخلي |
| | | | | ٢٤- انا شخص ايجابي ولا اعطي الامور اكبر من حجمها |
| | | | | ٢٥- اعطي الاخرين ما يستحقون من التقدير |
| | | | | ٢٦- لدي القوه والحيويه للانجاز اعمالتي |
| | | | | ٢٧- اتمكن من ايجاد حلول للمشكلات التي تواجهني |
| | | | | ٢٨- لدي القدرة على التعبير عن انفعالاتي بسرعته |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|
| | | | | | ٢٩- اشعر اني سعيد في علاقات الاجتماعية |
| | | | | | ٣٠- ترسيخ الحقوق والواجبات من اولوياتي |
| | | | | | ٣١- احب ان اودي الاعمال البدنية بنشاط |
| | | | | | ٣٢- اتمتع بالتفكير المتزن |
| | | | | | ٣٣- اشعر بالارتياح رغم ضغط الحياه اليومية |
| | | | | | ٣٤- امتلك المهارة العالية في التعامل مع المواقف الاجتماعية |
| | | | | | ٣٥- احافظ على القيام والعادات داخل المجتمع |