



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



الحياة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة

بحث مقدم

الى مجلس كلية التربية المقداد/ جامعة ديالى وهو جزء من متطلبات
نيل شهادة البكالوريوس في (الارشاد النفسي والتوجيه التربوي)

الطالب: خضير عباس غائب

بإشراف

م.د اياد طالب محمود

٢٠٢٣ م

١٤٤٤ هـ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

(وَلَمَّا بَلَغَ أَشُدَّهُ وَاسْتَوَىٰ آتَيْنَاهُ حُكْمًا
وَعِلْمًا وَكَذَٰلِكَ نَجْزِي الْمُحْسِنِينَ)

صَدِّقُ اللَّهِ الْعَظِيمِ

[القصص: ١٤]

اقرار المشرف

أشهد ان اعداد هذا البحث ب (الحيوية الاجتماعية لدى طلبة الجامعة) المقدم من الطالب (خضير عباس غائب) ، وقد جرى باشرافي في قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي - كلية التربية المقداد - جامعة ديالى ، هو جزء من متطلبات نيل شهادة البكالوريوس في الارشاد النفسي والتوجيه التربوي)، ولأجله وقعت.

التوقيع :

الاسم :

اللقب :

التاريخ : / / ٢٠٢٣

اقرار لجنة المناقشة

نحن اعضاء لجنة المناقشة، نشهد أننا اطلعنا على البحث الموسوم ب(الحيوية الاجتماعية لدى طلبة الجامعة) والتي تقدم به الطالب (خضير عباس غائب) وقد ناقشناه في محتواه وفيما له علاقة به، ونرى أنه جدير بالقبول لنيل درجة البكالوريوس.

التوقيع :

التوقيع :

الاسم :

الاسم :

اللقب :

اللقب :

التاريخ : / / ٢٠٢٣

التاريخ : / / ٢٠٢٣

التوقيع :

الاسم :

اللقب :

التاريخ : / / ٢٠٢٣

الاهداء

اهدي هذه الرسالة

الى والدي رحمها الله

وأن يجعل اجر كل من يستفيد منها الى روحها الطاهرة.

كما اهديها..

الى والدي اطل الله في عمرة

الذي كان لي عوناً بعد الله سبحانه وتعالى بدعمه الدائم.

كما اهديها..

الى اخواني واخواتي الذي كانوا لي سند في دعمهم لي.

كما اهدي لكم جميعاً ثمرة هذا الجهد المتواصل...

الباحث

خضير عباس غائب

الشكر والتقدير

لا يسعني بعد ان انتهيت من كتابة هذا البحث الا ان اتقدم بجزيل الشكر ووافر الامتنان للدكتور المشرف الدكتور اياد طالب محمود ، وذلك لمتابعته وقراءته العديد المتواصل لفصول البحث.

واتقدم بالشكر الى كل أساتذة قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي/ كلية التربية المقداد،الذين قاموا بتدريسي على طول مسيرتي الجامعية واهص منهم بالذكر الاستاذ الدكتور حسن عبدالله التميمي الذي قدم دعمه المتواصل لي وصاحب المواقف النبيلة، والاستاذ سلوان عبد احمد والاستاذ الدكتور معتز طارق شاكر.

واعبر عن عميق اعتزازي وتقديري للأستاذة الدكتورة افراح لطيف خدادوست صاحبة البصمة المثالية والدعم المعنوي والجهد المثل والمعلومات القيمة التي تزودنا بها.

ولابد لي من ان اسجل شكري ايضاً، للأستاذة الدكتورة نور طالب توفيق، والأستاذة الدكتورة زينة شهيد علي ، والاستاذ الدكتور جلال حسن جاسم ، والأستاذة الدكتورة نادية محمد رزوقي ، والأستاذة الدكتورة مروة شهيد صادق ،،والاستاذ الدكتور الاستاذ رياض حسين علي.

كما اتقدم بشكري وتقديري الى جميع موظفات وموظفي قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي /كلية التربية المقداد على عملهم المتقن وتعاونهم معنا، واخيراً اود ان اشكر كل من مد لي يد العون والمساعدة جزاكم الله خير الجزاء.

مستخلص البحث

يهدف البحث الحالي التعرف الى :-

الهدف الاول: الحيوية الاجتماعية لدى طلبة الجامعة

الهدف الثاني: التعرف على الحيوية الاجتماعية لدى طلبة الجامعة

الهدف الثالث: الفروق ذات الدلالة الاحصائية في الحيوية الاجتماعية لدى طلبة الجامعة على وفق متغير فرع الجنس (ذكور — اناث) والتخصص (علمي — انساني).

ولتحقيق اهداف البحث قام الباحث بتبني مقياس الحيوية الاجتماعية (التميمي، ٢٠٢٢) بصيغته النهائية المتضمنة (٣٠) فقرة، وعرض على مجموعة من الأساتذة المتخصصين في علم النفس التربوي والارشاد النفسي وقد حصلت نسبة اتفاق (١٠٠%).

وبعدها تم تطبيق المقياس على عينة البحث الاساسية البالغة (١٠٠) طالب وطالبة من جامعة ديالى/كلية التربية المقداد وللدراسة النهارية للعام الدراسي (٢٠٢٢-٢٠٢٣)م. الذي تم اختيارهم للطبقة العشوائية، وبعد معالجة البيانات إحصائياً باستخدام (المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والاختبار التائي لعينة واحدة والاختبار التائي لعينتين مستغلتين ومعامل ارتباط بيرسون) تم التوصل الى النتائج الاتية :-

النتائج :-

١- يتبين أن طلبة الجامعة يتمتعون بحيوية اجتماعية عالية وهذا يعطينا مؤشر ايجابي

٢- أن طلاب الجامعة يتمتعون بالحيوية الاجتماعية في مواجهة الضغوط والتحديات التي قد تواجههم.

٣- انه لا يوجد فروق ذات دلالة احصائية في الحيوية الاجتماعية تبعا لمتغير التخصص علمي — انساني لدى طلبة الجامعة

وفي ضوء النتائج توصل الباحث الى مجموعة من التوصيات والمقترحات :-

اولاً: التوصيات:

في ضوء النتائج التي توصل إليها هذا البحث، يوصي الباحث بما يأتي:

١. على وحدات التعليم المستمر في الجامعات عمل ندوات ودورات لتعزيز مفهوم الحيوية الاجتماعية لما له من تطوير للطالب الجامعي وتنمية شخصيته بصورة

ايجابية وتساعده على حل المشكلات التي تواجهه واداء المهام الموكلة اليه واداء اعماله اليومية.

٢. على تدريسي الجامعة الاهتمام بالعوامل التي تسهم في تعزيز الحيوية الاجتماعية لدى الطلبة من أجل تحسين مستوى أدائهم وزيادة إنتاجيتهم العلمية .

ثانيا: المقترحات:

١. إجراء دراسة مماثلة للبحث الحالي لمعرفة الحيوية الاجتماعية على عينات أخرى، كطلبة المرحلة الثانوية او الطلبة فاقدى الوالدين أو النساء الارامل .

٢. إجراء دراسات أخرى تتناول علاقة الحيوية الاجتماعية بمتغيرات أخرى مثل (الشخصية الايجابية ، الصلابة النفسية، الشيخوخة الإيجابية).

٣. بناء برنامج إرشادي لتنمية الحيوية الاجتماعية لدى الطلبة.

ثبت المحتويات

الصفحة	الموضوع
ب	الآية القرآنية
ج	اقرار المشرف
د	اقرار لجنة المناقشة
هـ	الاهداء
و	الشكر والتقدير
ز - ح	مستخلص البحث
ط - ي	ثبت المحتويات
١ - ١٠	الفصل الاول التعريف بالبحث
٢ - ٤	مشكلة البحث
٤ - ٨	أهمية البحث
٨	أهداف البحث
٨	حدود البحث
٨ - ٩	تحديد المصطلحات
١١ - ٢٩	الفصل الثاني اطار نظري ودراسات سابقة
١٢ - ١٣	مفهوم الحيوية الاجتماعية
١٣ - ١٧	العوامل المؤثرة في الحيوية الاجتماعية
١٧ - ٢٧	النظريات التي فسرة الحيوية الاجتماعية
٢٧ - ٢٩	دراسات سابقة
٣٠ - ٣٥	الفصل الثالث منهجية البحث واجراءاته

٣١	منهجية البحث
٣١	مجتمع البحث
٣٢ - ٣١	عينة البحث
٣٢	اداة البحث
٣٢	مقياس الحيوية الاجتماعية
٣٣	الصدق الظاهري
٣٥-٣٣	الاثبات
٤٠ - ٣٦	الفصل الرابع عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها
٤٠	اولاً: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها
٤٠	ثانياً: الاستنتاجات
٤٠	ثالثاً: التوصيات
٤٠	رابعاً: المقترحات
٤٥ - ٤١	المصادر
٤١	اولاً: المصادر العربية
٤٥ - ٤٢	ثانياً: المصادر الاجنبية
٥٣ - ٤٦	الملاحق

الفصل الاول

التعريف بالبحث

-مشكلة البحث

-أهمية البحث

-أهداف البحث

-حدود البحث

-تحديد المصطلحات

أولاً - مشكلة البحث (Problem of the Research) :

إن مجتمعنا المعاصر يواجه العديد من الضغوطات الاقتصادية والاجتماعية والسياسية، مما جعل الأفراد يجدون خارج أنفسهم عالم محدود المعالم ليس من صنعهم يقوم على أسس أو معايير غير الأسس والمعايير التي ينشأ عليها والذي قد يؤثر سلباً على حيويتهم ونشاطهم الاجتماعي، ومن المعروف بأن الأفراد يتباينون من فرد إلى آخر بالتزامهم الذاتي والاخلاقي بحسب ما تجده الثقافة من معايير أخلاقية من ناحية الخير والشر والصواب والخطأ ولذلك يتغير في المجتمع الواحد بما يطرأ عليه من تطور وتغيير، وكذلك عملية التنشئة الاجتماعية ومدى تأثيرها بالمجتمع ومدى أدرك الفرد ووعي ضميره.

ويجب أن نلاحظ أن "الحيوية" حالة تكوينية جسمياً ونفسياً تتجاوز دلالات الاستثارة؛ كونها تتعلق بصورة أساسية بالانصهار في طاقة إيجابية داخلية ودافعية تقف وراء ما يعرف بالسلوك الموجه بالهدف في الحياة؛ ومن ثم تتناقض مع دلالات: العصبية والغضب، أو حالة القوة والتيقظ ولمفهوم الحيوية بدلالات السيكولوجية المعاصرة جذوراً عميقة في الفلسفات الشرقية وفي ممارسات العلاج أو التعافي أو الاستشفاء التي تمارس في إطار هذه الفلسفات فعلي سبيل المثال المصطلح الذي يعبر عن الحيوية في الثقافة الهندية والتي تمثل "الطاقة أو القوة الكامنة وراء الحياة" والتي تتدفق في الكائنات الحية وتمثل أساس الحياة والصحة (Ryan & Frederick, 1997:65)

لذلك يرى مارليو (Marilou, 1994) ان الاحداث اليومية وتغيرات البيئة الخارجية سواء كانت سلبية ام ايجابية قادرة على التأثير في الحيوية الاجتماعية للفرد، وذلك عن طريق الضغط الذي تسببه هذه التغيرات والاحداث في البيئة وخصوصا اذا كانت سلبية، اذ تولد عند الفرد احساس بالضعف في نشاطه الاجتماعي، وتجعله يخطئ في تقويمه لسلوكه ويخطئ كذلك في

تقويمه لقدراته العقلية العليا والذي سوف يشعره بالفشل على نحو مستمر ويدرك ان فشله هذا وفقدانه لحيويته على النجاح في الماضي والحاضر ربما سيستمر معه في المستقبل دائماً، ومن ثم فانه يتولد لديه احساس باليأس ويترتب على ذلك الاحساس بالسلبية وانخفاض في مستوى حيويته الاجتماعية. (Marilou, 1994: 20)

إن فقدان الفرد للحيوية الاجتماعية يؤدي إلى زيادة احتمالات معاناة الفرد خاصة في بيئتي التعلم والعمل من الإرهاق او الاحتراق النفسي، والاحتراق النفسي هو حالة انهك للخواص البدنية والذهنية تؤدي الى مفهوم سلبي للشخص نحو نفسه أو ذاته فظلاً عن تكوين اتجاهات سلبية نحو العمل والناس والحياة، وانخفاض ادراك قيمة الانجازات الشخصية، مما يؤدي الى فتور الهمة وانهيار العزيمة، والنتيجة الاخيرة هذه اكثر ارتباطاً بعامل الاستنزاف الانفعالي، والاحساس بعدم الرضا عن المنجز الشخصي، والاداء المهني، ما يؤدي إلى فتور الهمة وانهيار العزيمة لكونه يخفض بصورة دالة من مصادر الطاقة الانفعالية والبدنية المتاحة للفرد، وتأسيساً على ذلك أثير تيار بحثي جديد يستهدف التعامل مع متغير الحيوية الاجتماعية كحالة مضادة للاحتراق النفسي وموانعة في الوقت نفسه لحدوثه (Maslach & et al, 2001: 223)

وتتناقص الحيوية الاجتماعية عندما يغيب الهدف وعندما لا يمكن اكتشاف اي مثابة ، وأشار "فروم" الى الطاقة التي تحدد سلوكنا ولا نكون واعين بها الا جزئياً او لا نكون واعين بها على الاطلاق ، لان هذه الحيوية والطاقة هي التي تدفع الفرد للنشاط والمثابة وقوة العزيمة والارادة وارتفاع مستوى الحيوية لأعلى مستوى. (فونك ، ٢٠١٦ : ١٢١)

وأشار (Hanton & Connaughton، 2007) أن الحيوية الاجتماعية طاقة نفسية تمكن الشخص من ضبط وتنظيم افكاره ومشاعره وسلوكياته والتصرف بطرق هادفة قائمة على روح المبادرة والفاعلية الذاتية واليقظة الذهنية والالتزام الذاتي، وفي الوقت نفسه المواجهة الإيجابية للضغوط والأحداث الحياتية العصبية بثبات واقتدار (Hanton & Connaughton، 2007:243)

فالحياة الاجتماعية تعد من الضروريات الأساسية في مرحلة الجامعة إذ تظهر أثارها الإيجابية على مستوى الالتزام الذاتي والعلاقات الاجتماعية داخل الجامعة . و حينما يفقد الطالب الجامعي الحيوية الاجتماعية قد يكون هناك بعض المظاهر على الطالب مثل: (اللامبالاة، الخمول، النقص، الكسل، الضعف، البرودة، البلادة، إنعدام الحياة، الخجل (Scott، 2009:21) تبرز مشكلة البحث الحالي من خلال الاجابة عن التساؤل الاتي للتعرف على الحيوية الاجتماعية لدى طلبة الجامعة.

ثانياً - أهمية البحث (Significance of the Research) :

الحياة الاجتماعية هي أعلى نقطة في الصحة والرفاهية النفسية، وإن إنشاء وتعزيزها وحفظها لها دور فاعل في الإجراءات الأخرى لحياة الإنسان، لذلك فإن الوصول إلى الحيوية الاجتماعية وتعزيزها مسألة مهمة وكبيرة فضلاً عن أنها وقود الحياة اليومية المتاحة للجميع، وتحافظ في الوقت نفسه على الحماس والروح والمرح والتفاعل والتواصل مع الآخرين والحياة هي حالة إنسانية مفضلة، وغالبًا ما يبحث الناس عن إجراءات متعددة لاستعادة الحيوية (Ryan & Frederick, 1997:532).

ويقصد بالحياة Vitality (التحمس، والإقدام والإقبال على الحياة وطاقة وفاعلية (zest, enthusiasm, vigor, energy)، مقارنة الحياة والإقدام

عليها بفاعلية وحماس وفاعلية واندماج تام مع شعور باليقظة والامتلاء بالحياة والنشاط وتعد "قوة الحيوية **The strength of vitality**" واحدة من الخمس مكان قوة أو بصمات القوة المركزية المرتبطة بالسعادة والهناء في الحياة، وتتمثل مكان القوة الأخرى في: الشغف وحب الاستطلاع والفضول و الاهتمام بالعالم، الأمل والتفاؤل، الامتنان، والقدرة على إعطاء الحب وتلقيه (Ryan & Frederick, 1997:535).

ووفقاً لـ سيلجمان (Seligman, 2011) فإن أفضل طريقة للوصول للسعادة هو تحديد نقاط القوة الخاصة بك وإيجاد طرق جديدة لنشرها، وتشير جميع الأدلة إلى حقيقة أن الناس يريدون أن يكونوا سعداء في الواقع، وأن علم النفس الإيجابي هو توجه فلسفي يدعم المسعى البشري ويركز على ما يمكن للناس القيام به بدلاً من التركيز على ما لا يستطيعون القيام به (16 : 2017 , Frydenberg).

وتشير الحيوية الاجتماعية الى طاقة ونشاط ذاتي وتلقائي من قبل الشخص وتمتعه بروح المرح والمثابرة والاجتهاد وتكوين العلاقات والحب والتقبل الاجتماعي، والحيوية صفة تسقط على الشخص عندما يمتلئ تكوينه النفسي بالحماس والإقبال على الحياة بروح وثابة مفعمة بالطاقة والدافعية الداخلية وروح الإقدام ليس فقط فيما يتعلق بالإنجاز الشخصي في الحياة بل أيضاً في بث روح الإثارة والدافعية للحياة في كل من يتواصل معه (Peterson & Seligman, 2004: 273).

فقد تعمل الحيوية الاجتماعية على جعل حياة الافراد مفعمة بالهمة والجدية واليقظة والحماس والنشوة والابتهاج الايجابي ، وهي بذلك مناقضة للإعياء والخمول فالحيوية الاجتماعية تستهل طاقة الفرد وقدرته على ايجاد اساليب تعامل فعالة ومختلفة لمواجهة الضغوط النفسية ، كذلك لوصول الفرد الى

مستوى الاداء الامثل في سلوكياته وتصرفاته بسبب ما تتركه من تأثيرات وانعكاسات سلبية في مختلف جوانب شخصيته النفسية والاجتماعية والجسمية مما قد يؤدي به ان يكون عرضة للاجهاد والمرض والاضطراب والوهن في بيئته الاجتماعية وهذا قد يؤثر على مستوى الالتزام الذاتي للفرد (اليد ، ٢٠١٣ : ٢) .

وتعد الحيوية الاجتماعية الطريقة التي يمر بها الفرد من خلال تعامله مع بيئته للوصول الى اهدافه الانسانية الكثيرة التعقيد والتي تنمو معه وتتسع من خلال تكيفه مع بيئته ومحيطه وتفاعله الاجتماعي (اسماعيل ، ٢٠٠٧ : ١١) .

فالتفاعلات الاجتماعية كثيرة ومتباينة وهي جزء لا يتجزأ من حياة كل شخص اذ ان اي فرد لا يسلم من مواجهة الصعوبات والمشكلات والازمات في حياته مهما كان نمط او اسلوب حياته التي يحياها ولم يشهد عصر من العصور مثل ما يشهده عصرنا الحالي من كثرة التوترات والازمات والاحداث الحياتية التي يعاني منها الافراد كافة (الهاشمي ، ٢٠٠٦ : ٢) .

فالحياة الاجتماعية تعني المحافظة على بقاء واستمرار العلاقات الاجتماعية والمحافظة على تماسكها وتوازنها الداخلي ولا يتحقق للجماعة واستمرارها الا باحتفاظها بعاداتها الاجتماعية والمعايير التي تحدد سلوك افرادها وقيمها ومعتقداتها ولا يتحقق التماسك والتوازن الاجتماعي الا عندما يكون اعضاء الجماعة يمتلكون مشترك من تلك العادات والمعايير والانظمة التي تسعى الجهود البشرية من خلالها مساهمتهم في تحقيق اهداف المجتمع والتفاعل والسمات الشخصية للأفراد وجهودهم في العمل مع الدعم المقدم في المؤسسة التعليمية (عثمان ، ١٩٧٠ : ١١) .

كما اشار (ابراهيم ٢٠٠١) من تحليله النظري لخصائص الشخصية الايجابية الاجتماعية الى التأكيد على قوة الانا الشرط الرئيسي للإيجابية بتغير قوة الانا تكون مقطوعة الجذور عن الشرط الضروري لكل انطلاق صوب المستقبل والذي

يعبر عن اعلی تجلیات السواء فالشخص الايجابي هو من يندفع بصورة تلقائية نحو تشكيل المستقبل فالشخصية الايجابية تتصف بالسلوك الاجتماعي الايجابي الذي يعرف بانه سلوك تطوعي موجه نحو مساعدة الاخرين كما تتميز هذه الشخصية بدرجة عالية من قبول القيم الاخلاقية وتحمل المسؤولية الاجتماعية ومستوى اعلی من التعاطف الوجداني مع الاخرين مما يؤدي بالتالي الى تكوين الحيوية الاجتماعية (ابراهيم ، ٢٠٠١: ٢٧).

فالحيوية الاجتماعية لما يراها (Nix, Kayan. Manly, & Deci ;1999). تعد من الخصائص الاساسية الدافعة للإنسان باتجاه تحقيق التفاعل الاجتماعي وبالتالي التقدير الايجابي لها وتقلل في الوقت نفسه من احتمالات المعاناة من الاكتئاب والضغط وتزيد من القدرة على تحمل الالم والمعاناة عداها جزاءً من الحياة يمكن تجاوزه بطريقة المواجهة والتكيف الايجابي .

والحيوية الاجتماعية تعد درعا واقيا قيد الضغوط النفسية ومحفزا للصحة النفسية الايجابية ومؤشرا قويا على تواجد الصحة النفسية لدى الفرد . فان الشعور بالحيوية الاجتماعية يعد جانبا مهما للخبرة البشرية ومؤشرا رئيسا من مؤشرات الحياة (كفافي واخرون ، ١٩٩٣ : ٨٥).

فقد ذكر الزعبي (٢٠١١) بان قدرة الفرد على التكيف الايجابي مع الاوضاع المختلفة وذلك من خلال فهمه لذاته وللآخرين والمحيط الاجتماعي ثم توظيف هذا الفهم في العلاقات الاجتماعية بطريقة سليمة، فالشخص الحيوي اجتماعيا له اسلوبه في التعامل مع الحياة فهو يتميز عن غيره وقد يرجع ذلك الى سماته الشخصية الاجتماعية الايجابية من خلال كونها مقاومة للضغوط الحياتية والمعاناة . (الزعبي ، ٢٠١١ : ٣٦)

وتبرز اهمية البحث بتناوله شريحة مهمة وهم (طلبة الجامعة)، فتعد مرحلة الشباب متميزة ومنفردة عن كل المراحل ففيها يشعر الفرد بأول لحظة انطلاق

الحياة والاستقلال التدريجي من سلطة الاسرة وتكوين شخصية مستقلة ، وابرز ما في هذه المرحلة والتي توصف بالفترة الذهنية اكتمال النمو والنضج الفكري وايضا الجسدي، فطلبة الجامعة من هذا المنطلق هم مصدر بناء الحضارات وصناعة الآمال . فهم يمتلكون طاقات هائلة لا يمكن وصفها ويتطبع طلبة الجامعة بصفات مختلفة منها الطاقة والاندفاع والسرعة والقلق وعدم الرضا والحماس والحيوية والدافعية وهذه الصفات تزداد حدة في العصر الحالي ، تواجه هذه الشريحة العمرية بشكل عام في مجتمعاتنا مشكلة تكاد تنتشر ظلالها على هؤلاء الشباب الا وهي الحيوية الاجتماعية فقد تعكس على حياتهم الاجتماعية والمعيشية لعدم استخدامها بالصورة الصائبة .

أهداف البحث:

يهدف هذا البحث الى تعرف:

١. قياس مستوى الحيوية الاجتماعية
٢. معرفة دلالة الفروق الفردية من حيث الجنس (ذكور، اناث) والتخصص (علمي، انساني)

حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بـ:-

طلبة جامعة ديالى الدراسة الصباحية للمراحل الأولية للعام الدراسي (٢٠٢٢ - ٢٠٢٣)، ومن كلا الجنسين (ذكور - إناث)، وكلا التخصصين (علمي - انساني)

تحديد المصطلحات: Definition of Concepts:

اولاً " الحيوية الاجتماعية (Social vitality):

وقد عرفها كل من :

١ - ريان فريدريك (١٩٩٧) حالة من الشعور الايجابي بالتنبه واليقظة والاكتشاف والفعالية والامتلاء والطاقة والنشاط والحماس .
(Ryan& Frederick,1997)

٢ - Kubzanky& Thurston (2007) حالة من شعور الفرد بالطاقة والتحمس في تكوين العلاقات مقترنة بقدرته على ضبط وتنظيم انفعالاته وسلوكه فضلا عن تمتعه بمستوى مرتفع من الرفاهية النفسية والاندماج في الحياة والاهتمام به (Kubzanky& Thurston,2007;46).

٣- شيدروف (Nathan Shedroff, 2010)
الدقة في قراءة الهاديات (الاشارات) الاجتماعية اثناء التفاعل الاجتماعي وسرعة الاستجابة الانفعالية والاجتماعية فضلا عن تنشيط الآخرين وتحفيزهم مما يزيد من فرص تأثيره بالآخرين، فضلا إلى امتلاك درجة عالية من الفكاهة روح المرح والدعابة مما يدفعه إلى الاستمرار بالتفاعل الاجتماعي.(ابوحلاوة، والشربيني، ٢٠١٦ : ٢٢٧).

التعريف النظري:- تبني الباحث تعريف شيدروف (Nathan Shedroff, 2010 بوصفه تعريفا نظريا للبحث الحالي وتعريفه النظري في بناء المقياس، كما اعتمد على نظرية كورتوس (Kurtus, 2012) وذلك للأسباب الاتية :-

١ أنها فسرة الحيوية الاجتماعية بشكل واضح من خلال تعريف الحيوية وابعادها

تعد احدث النظريات في مجال علم النفس، ولكونها فسرت الحيوية الاجتماعية بشكل اكثر تفصيلا واكثر وضوحاً، لذلك اعتمد الباحث هذه النظرية كإطار نظري في بناء مقياس الحيوية الاجتماعية
التعريف الاجرائي: هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها (الطالب او الطالبة) من خلال الاجابة على فقرات مقياس الحيوية الاجتماعية .

- ثانيا : تعريف الطالب الجامعي: هو ذلك الشخص الذي يمثل مرحلة هامة من مراحل العمر، ألا وهي مرحلة "الشباب"، والتي عرفها " محمد علي محمد بقوله: إن الشباب ظاهرة اجتماعية أساسا تشير إلى مرحلة تعقب مرحلة المراهقة وتبدو خلالها علامات النضج الاجتماعي والنفسي واضحة"، والطلبة الجامعيون من وجهة النظر العلمية التقليدية يمثلون " جماعة أو شريحة من المثقفين في المجتمع بصفة عامة، إذ يتركز المئات والألوف من الشباب في نطاق المؤسسات العمومية".(استخدامات الطلبة الجامعيين للكتاب الالكتروني ٢٠١٧/٢٠١٨)

الفصل الثاني

اطار نظري

دراسات سابقة

الحيوية الاجتماعية (Social vitality)

مفهوم الحيوية الاجتماعية

برز علم النفس الايجابي (positive psychology) كرد فعل على مدرسة التحليل النفسي وعلى المدرسة السلوكية ونتيجة لذلك بدأت البحوث والدراسات الحديثة توجهها نحو التركيز على الجوانب الايجابية ومكامن القوة في شخصية الفرد مثل الشجاعة، والمثابرة، والصفح، والمسؤولية ، والتحمل، والحيوية الاجتماعية، والدافع للإنجاز والانفعالات الايجابية من فرح وبهجة و سعادة وغيرها من الجوانب الإيجابية والتي تعزز من قدرته على المواجهة، بهدف الحفاظ على صحته وتحقيق توافقه.(كفافي وآخرون، ١٩٩٣ : ٢٢)

ويشير الشربيني (٢٠٠٥) الى ان مصطلح الحيوية (Vitality) يعني النشاط والقدرة على الحياة، ونظرية الحيوية تؤكد ان الحياة مستمدة من مبدأ حيوي غير مادي وليست مجرد تفاعلات كيميائية او عمليات فيزيائية، فمن الصعب وضع حدود فاصلة بين مصطلح الحيوية ومصطلح الهمة (Vigor) الا ان كليهما يشير الى تمتع الشخص بمستوى مرتفع من الطاقة والحماس والامتلاء بالحياة وغياب مؤشرات البلادة والاعياء والفتور، الا ان مصطلح الهمة يتضمن ثلاث مؤشرات هامة هي الطاقة البدنية، والانطلاق النفسي، والتنبه واليقظة العقلية، فضلا عن اعتباره وفقا لهذا المعنى النقيض المنطقي لما يعرف بحالة الاحتراق النفسي والتي تضمن الاعياء البدني، الاستنزاف الانفعالي والبلادة العقلية والمعرفية (الشربيني، ٢٠٠٥ : ٢٠٣).

فالحيوية الاجتماعية لا تعني بالضرورة تمتع الشخص بالهمة والنشاط وامتلاك طاقة الاقبال على الحياة على نحو دائم، وهي حالة لا تميز اشخاصا بعينهم على الدوام، اذ هي خبرة ربما يتعايش معها كل البشر في موقف او اخر او في فترة معينة من حياتهم، فحياة البشر وعلى نحو يومي تمر بفترات يشعرون

فيها بالحماس اللانهائي وبالهمة والفعالية ثم سرعان ما يفتر هذا الشعور ليعاود الظهور في وقت اخر او في موقف اخر (ابو حلاوة، والشربيني، ٢٠١٦: ٢١٩).

اما في اليابان نجد مفهوم (Ki) يحمل معنى مشابهاً وهو الطاقة والقوة المرتبطة بالصحة الروحية والعقلية والبدنية (Jou,1981) وفي فلسفة الهند فقد استعمل المعالجون قوة بايو وهي قوة حياتية او روحية فعالة والتي تتنوع بين الافراد وتتمثل في مقاومة المرض والنمو (Wikan,1989:294-312) .

واكدت هذه المفاهيم المرتبطة بالحيوية الاجتماعية والتي تصب باتجاه زيادة تأثير الطاقة الحيوية في الفكر الشرقي اضافة الى انها مرتبطة بالطاقة العضوية او الحيوية وكانت محور التركيز النظري في العديد من المدارس الفكرية المتعلقة بالوظائف والصحة البشرية (Freud,1962:55)

و يعتقد العديد من علماء النفس أن الحيوية الاجتماعية هي عاطفة إيجابية تحتوي على ثلاثة عناصر أساسية هي الفرح والسعادة والرضا عن الحياة .لوضعها أكثر على وجه التحديد ، الشخص المبهج والسعيد هو الشخص الذي يستمتع أولاً بكل ما لديه من أنشطة ، وثانياً ، يبدو سعيد في معظم الحالات .ثالثاً ، إنه سعيد في حياته، تمت إضافة عنصر رابع للعاطفة والبهجة في الآونة الأخيرة .وهذا العنصر هو قلة القلق والاكتئاب يمكن أن نستنتج من هذا المفهوم أن الرجل المفعم بالحيوية عادة ما يبتسم بداخله العالم هادئ ونادراً ما يقع في دوامة المشاعر السلبية الغضب ،الخوف واليأس والأزمات (J Health Research, 2020: 201-206)

العوامل المؤثرة في الحيوية الاجتماعية

اولا :- الحيوية والعوامل الجسدية

تتأثر الحيوية الاجتماعية بالعوامل الجسمية، ويتعزز الشعور بالحيوية من الجسم الصحي السليم ويكون أكثر ثباتاً عندما تكون الوظائف الجسدية سليمة وقوية ويمتلك الفرد القدرة والقوة على ممارستها بفاعلية.

(Ryan& Frederick,1997:536)

ان الامراض والاعراض الجسدية مثل الصداع والآلام الجسمية الاخرى نتيجة العمل الاجباري ترتبط بمستويات متراجعة من الحيوية، اذ ان الحيوية الاجتماعية تشير الى جوهر الحياة وتعد قوة منشطة لها، وأن الروابط بين الحيوية الاجتماعية، والعوامل الجسمية قد لا تكون واحدة لدى الافراد للاختلافات الفردية في مقدار الدرجة، التي تصل اليها التحديات البدنية اذ يتم الشعور على انها تهديدات او عوائق امام اثبات الذات. (Ryan & Ferdrick ,1997:535)

ثانياً: الحيوية الاجتماعية والعوامل النفسية

ان الحيوية الاجتماعية تتأثر بالعامل النفسي كتأثرها بالعامل الجسمي، اذ ان الالم النفسي غالباً ما يعد على انه عائقاً امام السلوك الحيوي للفرد ، ولهذا فإنه غالباً ما يكون مصحوباً بمستوى اقل من الحيوية الاجتماعية ويمكن تنشيط أو تثبيط الحيوية الاجتماعية وفقاً للعوامل النفسية الاجتماعية والبيئية ، ويرى (Ryan & Deci) أن المكافآت و التواصل الموجهة نحو مشاعر الكفاءة عند أداء النشاط تعزز لأداء أمثل ، فإن مستوى الحيوية الاجتماعية لا يمكن تحقيقه إذا لم يشعر الشخص بأن أداء نفسه مقرر ذاتياً، أو أنه حر ومستقل في اختيار أداء هذا النشاط أو تلك المهمة، مما يؤدي الى ارتفاع مستوى الحيوية وتتوقف الحيوية الاجتماعية على إشباع الحاجات النفسية(702

:(Ryan&Deci,2008).

وقد تكون النظرية الاشهر والتي ركزت على العلاقة ما بين الصحة والطاقة هي نظرية فرويد (Freud) التي تُشير نظريته الى ان كل واحد منا يمتلك كمية

معينة من الطاقة النفسية نابعة من غرائز الحياة تدفعه إتجاه الحفاظ على ذاته
(Freud, 1962)

تشير نظرية تقرير المصير إلى أن الحيوية تتحسن، إذا كانت الحاجات النفسية الأساسية للاستقلالية والكفاءة ، إذ يحدد الحكم الذاتي "الإحساس بأن سلوك الفرد ينبثق عن نفسه ويؤيده ، وعندما تبرز الحاجة إلى الاستقلال الذاتي، تتحسن الحيوية الاجتماعية من المشاعر الأساسية للاستقلال والحكم الذاتي، ومن ثمّ إذا كان الأفراد يتبعون سلوكًا ذاتي التنظيم مستقلاً، فستزداد حيويتهم الاجتماعية (Deci & Ryan, 2000, : 227).

ثالثاً : - الحيوية الاجتماعية والاجهاد الذاتي

ان الحيوية الاجتماعية والاجهاد الذاتي مفهومان يعرضان حالات الطاقة المتوافرة في النفس ويشير الاجهاد لحالة الطاقة المنخفضة المستوى ، أما الحيوية الاجتماعية فتشير الى الطاقة العالية في النفس (Muraven et al.,2008)

وتشير الحيوية الاجتماعية إلى حالة من الطاقة الايجابية ، فإن الحيوية مرتبطة بمشاعر النشاط والفرح والاهتمام، والحماس .

(Watson,Tellegen&Clark,1988:1063-1070)

وأشار تايلر للطاقة وعدّها حالة انتاجية سارة من الطاقة العالية والتوتر المنخفض (Thayer,2003;Ryan Bernstein,2004:273-289). انها تختص بالطاقة الايجابية ، بينما في حالة الحيوية الاجتماعية يكون الفرد حراً نسبياً من الحالات السلبية للطاقة و اليقظة مثل مشاعر التوتر، القلق، الضغط، النرفزة، الغضب ، والإجهد الذاتي كحالة سلبية وتناقص في الطاقة والتي يجب

تمييزها عن الحيوية إذ إن الإجهاد الذاتي يعد عاملاً بدنياً يكبح تنشيط الفرد لنفسه ويقلل الحيوية الاجتماعية (Ryan & Frederick, 1997:529-565).

وان الحيوية الاجتماعية والإجهاد الذاتي مكونان نفسيان وثيقا الصلة والإجهاد الذاتي هو نتيجة شاملة للعوامل الفسيولوجية والنفسية المختلفة وهو رد فعل لأي تغيير يتطلب تكيفاً أو استجابة، ويتفاعل الجسم مع هذه التغيرات باستجابات جسدية وعقلية وعاطفية. يعد التوتر جزء طبيعي من الحياة، وقد يكون ناتجاً عن عوامل بيئية أو جسمية أو فكرية. ، كما ان الحيوية الاجتماعية تتأثر بالعوامل الجسمية والنفسية (Phillips, 2015:48-56).

رابعاً. الحيوية الاجتماعية والعوامل الذهنية

لما كانت الحيوية الاجتماعية معروفة على أنها حالة من الشعور الايجابي وطاقة هادئة من كونها طاقة متوترة وسلبية (Thayer 2001, p.71). فمن المقترح أن اليقظة الذهنية تساعد الناس على الهدوء بدلا من التفكير في الماضي أو القلق بشأن المستقبل، ومن ثم الافادة بنحو أفضل من مصادر الطاقة الإيجابية، فإن الانتباه الواعي يجعل المرء أكثر إدراكاً للأبعاد المختلفة للتجربة ويحتمل أيضاً أن تكون لديه احتياجات ذاتية، ومن ثم يؤدي إلى سلوك يتم تنظيمه بنحو أكثر استقلالية، مما يعزز الحيوية الاجتماعية لدى الفرد (Brown et al., 2007, p.28)

خامساً. الحيوية الاجتماعية وعامل الإحسان يشعر الناس بمزيد من الطاقة والحيوية عندما يشاركون بعضهم البعض في أنشطة مثل الأعمال الخيرية الإيجابية الاجتماعية، وفي سلسلة من التجارب على المساعدة وأشار (Weinstein & Ryan, 2010) أنه عندما يساعد الفرد الآخرين، ولأسباب مستقلة بدلاً من التحكم أظهر حيوية معززة، وتوسط هذا التأثير في الاحتياجات النفسية الأساسية (Weinstein & Ryan, 2010, p.222-244).

وكذلك اشار (Deci et al. 2006) أن تقديم الدعم للحكم الذاتي للفرد لأصدقائه كان يرتبط بالحيوية المعززة، ليس للمستقبل فحسب، ولكن أيضاً لمقدم الدعم (Deci et al. 2006, p.313)327

سادساً. الحيوية الاجتماعية و العوامل الطبيعية

يسعى الناس بنشاط لمواجهة الطبيعة وجمالها في الهواء الطلق، ويبدو أن كثيراً منهم يعتقدون أن البيئات الطبيعية يمكن أن تغذي شعورهم بالحيوية، ومن الممكن أن تسمح المناظر الطبيعية للناس بأن يكونوا أكثر انفتاحاً واسترخاءً وسعادة، بدلاً من الانخراط في اهتمام مباشر وموجه، وقد أدت هذه التجارب اليومية (Ryan et al., 2010) لدراسة ما إذا كانت هناك علاقة محددة بين الطبيعة والحيوية الاجتماعية، بمعنى أن الطبيعة ستوفر أو تحفز الطاقة الإيجابية، إذ وصفوا الشعور بالحيوية، وبالرفاهية، والطاقة النفسية، والجسمية العالية . (Ryan et al., 2010, p.95)

النظريات التي فسرة الحيوية الاجتماعية

أولاً. نظرية ثاير (Thayer,1996):

قدم ثاير (Thayer,1996) نموذجاً للحيوية الاجتماعية يحتوي على منظور شامل تكون فيه الطاقة الذاتية نتيجة ثانوية لعوامل جسدية ونفسية ، يقوم ثاير بتقييم الطاقة الذاتية باستخدام انموذج دائري ذي بعدين ثنائي القطب ، أحدهما: يتراوح من الطاقة إلى التعب ، والآخر: من الإجهاد إلى الهدوء. والربع الإيجابي النشط ، الذي يسميه الطاقة الهادئة ، يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالحيوية الاجتماعية ، التي تتميز بالشعور بالسعادة والحيوية والتحكم في الطاقة ، ووصف ثاير هذه الحالة بأنها الحالة المثالية التي يرغب معظمنا في تحقيقها. (Thayer,1996, p.122).

جادل ثاير (Thayer, 1987) العامل الرئيسي الذي يؤثر على حالة الطاقة الهادئة هو درجة التوتر التي يتعرض لها الشخص ، على سبيل المثال ، أظهرت دراساته أنه عند الانتقال من المستويات المتوسطة إلى مستويات عالية من التوتر أو الاجهاد ، غالبًا ما تتضاءل الحيوية الاجتماعية وأن أنشطة تخفيف التوتر مثل التمارين المعتدلة يمكن أن تعزز الطاقة الهادئة (الحيوية) استخدم ثاير هذه الأداة لاستكشاف كيفية ارتباط الحالة المزاجية المرتبطة بالطاقة، وتأثرها بالنظام الغذائي والتمارين الرياضية والأدوية والسلوكيات الأخرى المتعلقة بالصحة (Thayer, 1987, p. 119–125).

ويصور ثاير (Thayer, 1996) الحالة المزاجية كتجربة ذاتية ذات طبيعة بيولوجية نفسية ، وترتبط نظرية الحالة المزاجية التي اقترحها ثاير ارتباطًا وثيقًا بالحالات المركزية للإثارة الجسدية العامة ، حيث تتفاعل الإثارة الجسدية (على سبيل المثال ، القلب والأوعية الدموية ، الإدراك ، الهيكل العظمي العضلي) بشكل عام أو كلي إلى حد ما مع الحالة المزاجية الإيجابية والسلبية ، وهذه الاستثارة النشطة والمتوترة لها بعدين مستقلين يمتدان من الطاقة إلى التعب ، ومن التوتر إلى الهدوء على التوالي ، ومن هذين البعدين المستمرين يمكن تحديد أربعة حالات مزاجية أساسية هي : الهدوء - الطاقة (المزاج الإيجابي) ، الهدوء - التعب (المزاج الإيجابي) ، التوتر - الطاقة (المزاج ليس دائمًا سلبيًا) والتعب بالتوتر (المزاج المرتبط بعدم الراحة) (Thayer, 1996, p.103).

ويذكر ثاير (Thayer, 1978) هناك تباين يومي متعلق بالطاقة النفسية والاجهاد ، وهو ما ظهر في دراسات مختلفة ، مما يدل على أن الحالة المزاجية تتغير على مدار اليوم في أنماط معينة ، وبهذا المعنى نشعر بمزاج أكثر إيجابية في فترات الحيوية والنشاط الأعلى ، والمزيد من المزاج السلبي. في فترات

انخفاض الحيوية. مع ظهور الإرهاق والتوتر ، وهي حالة مرتبطة بزيادة التعرض للإجهاد والعصبية والقلق (Thayer, 1978, p. 1-34).

يولي ثاير (Thayer, 2001) اهتمامًا خاصًا للتغذية والتمارين البدنية ، بما في ذلك الأنشطة التي يمكن أن تؤثر على مستويات الحيوية والتعب والضغط والتوتر ، وأشار أن التمرين هو أفضل منظم للحالات المزاجية (Thayer, 2001, p. 94). يجادل ثاير بأن التمارين البدنية المعتدلة لها تأثير مزاجي أساسي لزيادة الحيوية الاجتماعية ، وتأثير ثانوي لتقليل التوتر (Thayer, 1996, p. 135).

ثانيا: نظرية ريان وديسي (Ryan & Deci, 2002)

الحاجات النفسية الأساسية (Basic Psychological Needs Theory)

وهي من النظريات التي اقترحتها نظرية تقرير المصير وهي نظرية الحاجات النفسية الأساسية ، ومفهوم الحاجات النفسية الأساسية ضمن نظرية تقرير المصير هو مبدأ موحد ، ويركز على مفهوم الحاجة كأساس. غذاء ضروري للتشغيل المتكامل للحياة الاجتماعية ، ووفقًا لهذه النظرية ، فإن للإنسان ثلاث حاجات أساسية: الاستقلالية ، والكفاءة ، والعلاقة. (Deci & Ryan, 2012, p. 416-437).

– الاستقلالية الذاتية (Autonomy) : يحتاج الأفراد إلى الشعور بالإرادة والاختيار ، وأن لديهم على الأقل بعض السيطرة على حياتهم ، والأهم من ذلك أن الناس بحاجة إلى الشعور بأنهم يتحكمون في سلوكهم ، ويصابون بالإحباط عندما يتعرض السلوك للضغط أو الإكراه من قبل القوة ينظر إليها على أنها غريبة عن الذات.

– الكفاءة (Competence): هناك حاجة أخرى تتعلق بإنجازاتنا ومعرفتنا ومهاراتنا ، إذ يحتاج الناس إلى بناء قدراتهم وتطوير أنفسهم إتقانهم للمهام المهمة لديهم ، أي تجربة الفعالية والإتقان في الأنشطة المهمة في حياة الفرد.

– العلاقة (Relatedness): وتسمى أيضًا الاتصال ، إذ يحتاج الأفراد إلى الشعور بالانتماء والاتصال بالآخرين ، حيث يحتاج كل منا إلى أشخاص آخرين ، ويحدث الاتصال عندما يعتني بالفرد الآخرون ويهتمون به ، ويشعر بالإحباط عندما يعاني من العزلة أو الانفصال عن الآخرين (Deci & Ryan, 2008, p. 182-185)

هذه الحاجات نفسية وليست فسيولوجية ، وهي احتياجات الكائن النفسي والاجتماعي وليست احتياجات الكائن الحي البيولوجي ، كما أنها شرط أساس للبقاء على قيد الحياة ، فهي مغذيات للنمو النفسي والحيوية الاجتماعية والتكامل و الرفاه. (Deci, & Ryan, 2000, p.227-268)

وكان موراي Murray (1938) استعمل بشكل بارز مفهوم الحاجات النفسية ، والذي عده الفروق الفردية في الرغبات أو التفضيلات التي يتم تعلمها بمرور الوقت ، والتي تحفز السلوك عبر المواقف. (Murray, 1938, p. 324-335)

في المقابل ، فإن نظرية (تقرير المصير) ، والتي يتم فيها تحديد الحاجات النفسية لجميع العناصر الغذائية التي تدعم الميول العضوية المتأصلة نحو النمو النفسي والتكيف ، أي "الحاجات تحدد المغذيات النفسية الفطرية التي لا غنى عنها لاستمرار النمو النفسي والحيوية الاجتماعية والرفاهية ، (Deci & Ryan, 2000, p. 229) هذا التعريف للحاجة كغذاء أساس للصحة العقلية والنفسية مشابه لفكرة أن النباتات تحتاج إلى بعض العناصر الغذائية الأساسية

(مثل: الشمس والتربة والماء) لتنمو (Ryan, 1995, p. 397-427) . مفهوم الحاجات هذا قابل للاختبار تجريبيًا في الحياة ، مع فكرة أن الظروف التي تدعم الحاجات ستعزز النمو والحيوية الاجتماعية والرفاهية ، في حين أن الحاجة إلى الحرمان سيكون لها آثار ضارة (Ryan & Deci, 2002, p. 3-33).

ثالثًا: نظرية كورتوس (Kurtus, 2012)

يطرح كورتوس (Kurtus, 2012) تصورًا عامًا لمفهوم الحيوية الذاتية يتضمن تعريفه وأبعاده ، حيث يرى أن الحيوية الذاتية كمفهوم عام تشير إلى حالة (امتلاك عناصر الحماس للحياة والاقبال عليها بهمة وفعالية ، مع مستوى عالٍ من الشعور باللياقة البدنية والعقلية والعاطفية التي تحفزه على الاندفاع الإيجابي نحو ثمار الحياة ليصبح وجوده الشخصي ذا مغزى وقيم في الحياة) ، ويشير أيضًا إلى أن الحيوية الذاتية هي عامل رئيس في وصول الشخص إلى الحالة. من الرفاه النفسي والرضا عن النفس. (Kurtus, 2012: 3)، وفيما يتعلق بأبعاد الحيوية الذاتية يرى كورتوس (Kurtus, 2012) أن الحيوية الذاتية تتكون من خمسة أبعاد هي:

(أ) الحيوية البدنية (اللياقة البدنية) (Physical Vitality):

عرفها كورتوس (Kurtus, 2012) هي (تجسيد لحالة الصحة البدنية والعافية التي تزود الشخص بالطاقة الحيوية لإتمام المهام والأنشطة بقوة ونشاط) ، وهي حالة غير مطلوبة في الأنشطة الرياضية فقط ، ولكنها أكثر أهمية في الواقع تمكن الشخص من العمل بشكل منتج وأداء مهام حياته اليومية ، وتجدر الإشارة إلى أن الشخص يعاني من إعاقة ما لا يعني فقدته للحيوية الجسدية ، فالمحدد العام للحيوية بالمعنى السابق هو شعور الشخص بصحة جيدة ، وعدم المعاناة من الإصابات والأمراض التي تعيق النشاط والفعالية ، والحيوية البدنية هي وظيفة و جزء من نمط حياة الشخص اليومية من حيث نظامه الغذائي والنوم وظروف

السكن في نظام الرعاية الصحية وطبيعة البيئة المكانية. البيئة التي تتحرك فيها من حيث التنظيم والنظافة والخدمات المتاحة (ابوحلاوة، والشربيني، ٢٠١٦: ٢٢٥).

(ب) الحيوية الذهنية (اللياقة العقلية) (Mental Vitality):

وتعني (امتلاك الشخص القدرة واللياقة البدنية والطاقة الذهنية التي تمكنه من التفكير بشكل متوازن وهادئ مع اليقظة العقلية والحساسية للشغرات والمشكلات والتوجه المعرفي القائم على حل المشكلات) ، وبالتالي فهي حالة من اليقظة والتنبه. والفعالية العقلية والحيوية الذهنية هي وظيفة في جزء من الحيوية الجسدية ، إذ أن التدفق التلقائي لكمية مناسبة من الأوكسجين والمواد المغذية في الدم الذي يصل إلى الدماغ أمر ضروري من أجل الأداء السليم للدماغ ولتنشيط الأساسي والمتقدم للعمليات المعرفية ، وكذلك العمليات ما وراء المعرفية. أكد ويليامز (Williams, 2005) يرى معظم المتخصصين في مجال التدريب والأنشطة الرياضية على وجه الخصوص أن من ٤٠٪ إلى ٩٠٪ من النجاح في الرياضات عالية المجهود يرجع إلى مقدار الحيوية الذاتية واللياقة الذهنية المتاحة للفرد ، وبالتالي الاهتمام ببرامج تنمية اللياقة العقلية وزيادة معامل الحيوية الذاتية ، والحيوية الذهنية يتطلب من الشخص أن يتمتع بمستوى مناسب من الصحة النفسية ، إذ إن الضيق الانفعالي غالبا ما يعيق الأداء الوظيفي للدماغ ، مما قد يؤدي بشكل عام إلى قصور في العمليات المعرفية ووضوح التفكير (Kurtus, 4: 2012).

جدير بالذكر أن دماغ البشر مثل العضلة التي تحتاج دائما إلى التدريب والممارسة لتفعيل حالة تيقظه وتنبهه ولضمان سرعة ومنطقية عمليات التفكير تطرح تفسيرات نظرية عديدة لوصف الحيوية الذاتية منها . (Landry & Allard, 1986) التي تصف وتفسر مستوى الحيوية الذهنية كنظام للاعتقاد

(Subjective vitality as a belief system)، فمستوى الحيوية الذهنية وفقا لهذا التصور دالة لأربعة أنماط من الاعتقادات الذهنية التي تسهم في التنبؤ بسلوك الشخص وهي بحسب تصنيف كريتلر وكريتلر (١٩٨٢):

- المعتقدات العامة المتعلقة بالعلاقات الفعلية بين الشخص والإطار المرجعي له.
- المعتقدات المعيارية حول الحياة بشكل عام وما يجب على الشخص السعي لتحقيقه.
- المعتقدات المتعلقة برؤية الشخص لنفسه وصورته الذاتية.
- المعتقدات المتعلقة بأهداف الشخص في الحياة وقيمتها ومعناها بالنسبة له (Kreitler & Kreitler, 1982: 162).

(ج) الحيوية الانفعالية (اللياقة الانفعالية) (Emotional vitality):

يعرف تايجر (Tajer, 2012) الحيوية الانفعالية هي (الارتباط النشط بالعالم مع قدرة عالية على التحكم والتنظيم الانفعالي مصحوبًا بالشعور بحالة جيدة ورضا عام) ، وهي دالة على النضج الانفعالي للإنسان ، كما يتضح من مستوى كفاءته الانفعالية وما يكمن وراء مهارات الحساسية الانفعالية والتحكم الانفعالي والتعبير الانفعالي على كلا المستويين. اللفظي وغير اللفظي ، وكذلك يتبنى الشخص مواقف نفسية إيجابية تجاه الحياة تجعله يشعر بالبهجة والحماس والرضا والشعور بالهدوء وراحة البال بغض النظر عن مضايقات الحياة والظروف الصعبة. (Tajer, 2012: 325).

وتتضمن الحيوية الانفعالية وفقا لما يرى ميلر (Miller, 2004) عدة مؤشرات هي:

- الشعور بالسعادة والمرح والاستمتاع بالحياة.
- امتلاك أهداف واضحة في الحياة.

• الشعور بالامل في المستقبل.

• انخفاض مؤشرات الشعور بالقلق والخوف والاكتئاب (Miller, 2004 :

93).

الحيوية الانفعالية بالمعنى السابق هي الوحدة التي تدفع الشخص نحو مواجهة إيجابية وفعالة لمشاكل الحياة وضغوطها ، مع الحفاظ على نظرة إيجابية للحياة مرتكزة على الاستبشار وتوقع الأفضل ، ودراسة متعة الحياة والاستمتاع بها ، و وبالتالي الدافع نحو تحسين الحياة الشخصية للفرد بقوة وفعالية ونشاط. (ابو حلاوة، والشربيني، ٢٠١٦ : ٢٢٧).

وترى ماكلارين (Mclaren, 2010) الحيوية الانفعالية هي دالة لقدرة الفرد على التغلب على أربعة مصادر رئيسية للقيود الانفعالية:

الأول: مشكلة التصنيف المزدوج - بناءً على فكرة التناقض وتصور المشاعر إما إيجابية أو سلبية ، أو مقبولة اجتماعياً أو مستهجنة انفعاليا ، وهي ازدواجية مميزة بشكل طبيعي ، ولا توجد في العالم. من تجربة الحياة الفعلية ، إذ غالباً ما يتأثر الفرد به في حالة التفاعل. لها عواطف مختلفة ، وما يركز عليها في الحكم على سلامة البنية الانفعالية للفرد هو كيفية إدارته للانفعالات وما يترتب على ذلك من لواحق .

الثاني: مشكلة التعبير - الكبت بمعنى مشكلة الفرد التي تواجه خيارين ، إما التعبير الانفعالي أو الكبت الانفعالي ، والحقيقة أن الفرد لديه خيار واحد فقط ، وهو الاستجابة الانفعالية ، والكبت. تعبيراً انفعالياً داخل الوجه غالباً ما يكون له انعكاسات سلبية على البنية النفسية العامة للفرد.

الثالث: مشكلة الفهم - وتتمثل في عدم فهم أن الانفعالات تنشأ بدرجات متفاوتة ويتعايش معها الفرد بشكل مؤقت خلال ساعات يومه.

رابعًا: مشكلة الكم - وتتمثل في عدم إدراك أنه من الطبيعي جدًا أن تتحد المشاعر معًا بطريقة أو مجموعات أو تجمعات ثنائية. قد يتعايش الفرد مع حالة انفعالية يصعب وصفها يسمى انفعالي واحد فعادة ما يقترن مع انفعال الغضب مثلاً انفعال الاستياء والضيق .. الخ (McIaren, 2010: 15-47).

(د) الحيوية الروحية (Spiritual Vitality):

يرى كيفين (Kevin, 2013) الحيوية الروحية هي (قدرة الفرد على الارتباط بكل ما هو جيد ويستحق القيمة والتقدير في العالم والكون) ، ويرى أبو حلاوة والشربيني (٢٠١٦) أن مؤشرات الحيوية الروحية هي الإيجابية العفوية. نشاط الفرد لغرس قيم الحقيقة والخير والجمال الأخلاقي و إطار القيم الروحية العليا المرتبطة بنظام الإيمان ، مع الشعور بالسكينة والصفاء والسكينة العامة. يمكن القول أن جميع المواقف التفاعلية للبشر تحتوي على بعض مستويات الطاقة الفعالة. بشكل عام ، إذا كان مستوى الطاقة لهذه المواقف أعلى من مستوى الفرد ، يكون الفرد في وضعية المسابير والمتأثر ، اما إذا كان مستوى طاقة الفرد أعلى من مستوى الطاقة في المواقف والأماكن ، كلما كان أكثر همة ونشاطا وفعالية وتأثيراً فيما حوله (أبو حلاوة والشربيني ، ٢٠١٦ : ٢٣١).

(هـ) الحيوية الاجتماعية (Social vitality)

يشير ناثان شيدروف (Nathan Shedroff, 2010) في سياق لمشكلات التصميم الى بعدا اخرًا للحياة الذاتية هو الحياة الاجتماعية ويرى ان الانفعالات سواء كانت سلبية او ايجابية تأتي من التواصل الاجتماعي في عالم من الخبرة الاجتماعية المتنوعة والواسعة، فلدى البشر حاجات اجتماعية مدمجة في بنيتهم العقلية ، وان الانفعالات البشرية الايجابية والسلبية لا يتم التعايش معها او خبرتها الا في المواقف الاجتماعية واثناء التفاعل الاجتماعي والفعلية او المتخيل مع البشر، والحياة الاجتماعية وفقا لذلك دالة

(لحالة التيقظ والتنبه 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.

وتتضمن الحيوية الاجتماعية بهذا المعنى عناصر اساسية تتمثل بالدقة في قراءة الهاديات الاجتماعية (Social Cues) أثناء التفاعل الاجتماعي وسرعة التجاوب الانفعالي والاجتماعي social- Emotional Responsiveness من هذه الهاديات فضلا عن التمتع بدرجة عالية من الحس الفكاهي Humor Sense وروح المرح والدعابة ،مع القدرة على حث الآخرين وتنشيطهم والهامهم Inspiration بصورة تدفعهم باتجاه الاستمرار في التفاعل الاجتماعي والارتياح الانفعالي العام. لو تخيلنا الانسان بمفرده تماما في حالة من الانقطاع التام عن فعاليات الحياة الاجتماعية مع الاندماج المطلق في الاستغراق في ذاته وصفا وتحليلا وتفسيرا ، فلن نستطيع القول مهما اجتهدنا بانه قادر على اسقاط الآخرين من حساباته تماما قبولا أو رفضا اقبالا أو ادبارا حبا أو كرها، فلا وجود للذات الا في حضرة الآخرين حضورا فعليا أو متخيلا ، والا تحول البشر الى مجرد كائنات مفرغة انفعاليا اشبه بالجهاز البايولوجي ذاتي التشغيل .

وترتبط الحيوية الاجتماعية الايجابية بالمعنى السابق بما يسميه الطاقة الروحية، اذ ان الطاقة الروحية احد اهم مصادر ما يصح تسميته بالمتغيرات النفس اجتماعية الايجابية مثل الحساسية الاجتماعية social Sensitivity ، البصيرة الاجتماعية (Social Insightfulness)، التعاطف (Empathy)، التجدد والانطلاق الاجتماعي (Social Fitness)، السلوك الايثاري (Altruistic behavior)، تشجيعا وحثا للآخرين على تفعيله في سلوكياتهم (Shedroff, 2010: 26).

ويرى (Groot et al ,2008) الى ان الحيوية ترتبط بحصول الفرد على الدعم الاجتماعي من الآخرين ، وكلما كانت مصادر الدعم الاجتماعي تبت

لدى الافراد الشعور بالتقدير والتقبل والاحترام كلما زادت حيويتهم الاجتماعية (55 :Groot et al ,2008).

وقد تبني الباحث نظرية كورتوس (Kurtus, 2012) وذلك للأسباب الاتية :-
١ أنها فسرة الحيوية الاجتماعية بشكل واضح من خلال تعريف الحيوية
وابعادها

تعد احدث النظريات في مجال علم النفس، ولكونها فسرت الحيوية الاجتماعية
بشكل اكثر تفصيلا واكثر وضوحاً، لذلك اعتمد الباحث هذه النظرية
كإطار نظري في بناء مقياس الحيوية الاجتماعية

دراسات سابقة :

دراسة الحيوية الاجتماعية وعلاقتها بالالتزام الذاتي لدى طلبة الجامعة (التميمي -
٢٠٢٢م)

يهدف البحث الحالي التعرف إلى :-

الحيوية الاجتماعية لدى طلبة الجامعة والالتزام الذاتي لدى طلبة الجامعة .
العلاقة الارتباطية بين الحيوية الاجتماعية والالتزام الذاتي لدى طلبة الجامعة و
الفروق في العلاقة بين الحيوية الاجتماعية والالتزام الذاتي لدى طلبة الجامعة
وفقاً للمتغيرات الاتية :-

أ - الجنس (ذكور - أناث). ب - التخصص (علمي - إنساني) .

ومدى إسهام الحيوية الاجتماعية في الالتزام الذاتي .

وتكونت عينة البحث الحالي من (٤٠٠) طالب وطالبة طلاب جامعة ديالى
ومن كلا التخصصين (علمي - إنساني)، وقد اختيرت عينة البحث بالطريقة
العشوائية الطبقية ذات الأسلوب المتناسب .

ولتحقيق أهداف البحث تم بناء مقياس (الحيوية الاجتماعية) وفق نظرية
كورتوس (Kurtus, 2012)، وبناء مقياس (الالتزام الذاتي) وفق نظرية كانفر)

(Kanfer,1980) لدى طلبة الجامعة، وتكون مقياس (الحيوية الاجتماعية) من (٣٠) فقرة موزعة على ثلاثة مجالات ، وتم التحقق من الصدق الظاهري وصدق البناء ، وتم التحقق من ثبات المقياس بطريقتي الاختبار وإعادة الاختبار، إذ بلغ معامل الثبات بطريقة إعادة الاختبار (٠،٨٨)، وطريقة الفا كرونباخ التي بلغ فيها معامل الثبات (٠،٦٧).

أما مقياس الالتزام الذاتي تكون من (٣٠) فقرة موزعة على ثلاثة مجالات ، وتم التحقق من الصدق الظاهري وصدق البناء ، وتم التحقق من ثبات المقياس بطريقتي الاختبار وإعادة الاختبار، إذ بلغ معامل الثبات بطريقة إعادة الاختبار (٠،٩٠)، وطريقة الفا كرونباخ التي بلغ فيها معامل الثبات (٠،٦٦)، وتم استعمال الوسائل الإحصائية الآتية (الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، الاختبار التائي لعينة واحدة، و معامل ارتباط بيرسون، والاختبار الزائي، ومعامل الفا كرونباخ ، وتحليل الانحدار الخطي البسيط).

وتم التوصل الى النتائج الآتية :-

- ١ - يتمتع طلبة الجامعة بالحيوية الاجتماعية .
- ٢ - يتمتع طلبة الجامعة بالالتزام الذاتي .
- ٣ - توجد علاقة ارتباطية طردية بين الحيوية الاجتماعية والالتزام الذاتي وهي دالة إحصائيًا .

٤ - لا يوجد فرق في العلاقة الارتباطية بين الحيوية الاجتماعية والالتزام الذاتي تبعاً لمتغير التخصص (علمي - إنساني) إذ كانت العلاقة ضعيفة وغير دالة إحصائيًا اي لا يوجد فرق في التخصص (علمي - انساني) في حين أن متغير الجنس كان دال إحصائيًا لصالح الذكور .

- ٥ - يوجد اسهام للمتغير المستقل (الحيوية الاجتماعية) في المتغير التابع (الالتزام الذاتي) .

الافادة من الدراسات السابقة

١. افادة الباحث من الدراسات السابقة في تحديد مشكلة واهمية البحث الحالي .
٢. افادة الباحث من الاطار النظري لبعض الدراسات السابقة في هيكله اطاره النظري والتعريف النظري.
٣. الاطلاع على المنهجية المستخدمة في تلك الدراسات والافادة منها من خلال العينات والوسائل الاحصائية والادوات التي استخدمتها تلك الدراسات .
٤. الاطلاع على مقياس تلك الدراسات والافادة منها في قياس متغير البحث الحالي.
٥. افاد الباحث من تحديد المصادر التي تناولت متغيرات بحثه.

الفصل الثالث

منهجية البحث واجراءاته

- منهجية البحث
- مجتمع البحث
- عينه البحث
- اداة البحث
- الوسائل الاحصائية

منهجية البحث وإجراءاته :

يتضمن هذا الفصل تحديد منهجية البحث والإجراءات التي قام بها الباحث من تحديد مجتمع البحث واختيار عينة ممثلة له وإجراءات اعداد أدوات البحث واستخراج الخصائص السيكومترية لها والوسائل الإحصائية المستعملة لتحليل البيانات ومعالجتها إحصائياً .

منهجية البحث :Method of The Research

اعتمد الباحث في البحث الحالي المنهج الوصفي الذي يسعى بواسطه هذا المنهج تحديد ووصف الظاهرة المدروسة، كما هي عليه بالواقع دون محاوله التأثير عليها، كما أن المنهج الوصفي يستخدم لرصد كل ما هو موجود وتحليله، وان هذا المنهج مناسب لطبيعة البحث واهدافه، كما يساعد على تقديم صورته مستقبليه في ضوء المؤشرات الحالية فضلاً عن تقدير ما ينبغي ان تكون عليه الاشياء والظواهر في ضوء قيم ومعايير معينه .

مجتمع البحث :Population Of The Research

يقصد بالمجتمع المجموعة او العناصر الكلية التي يسعى الباحث الى تعميم نتائج بحثه عليها بأن تكون ذات علاقة وصلة بمشكلة البحث (عباس واخرون، ٢٠٠٩، ٢١٧).

ويتحدد البحث الحالي بطلبة جامعة ديالى كلية التربية المقداد من كلا الجنسين (ذكور، اناث) من طلبة الدراسة الصباحية وللعام الدراسي (٢٠٢٢-٢٠٢٣) إذ بلغ عددهم (٥٠٨) طالب وطالبة موزعين بحسب التخصص والجنس، فقد بلغ عدد الطلبة الذكور (٢٠٨) وعدد الطلبة من الاناث (٣٠٠) طالبة، والجدول (١) يوضح ذلك:

جدول (١) مجتمع البحث

التخصص	القسم	ذكور	اناث	المجموع
علمي	رياضيات	١٤٢	١٨٥	٣٢٧
انساني	الارشاد النفسي	٦٦	١١٥	١٨١
المجموع		٢٠٨	٣٠٠	٥٠٨

عينه البحث :Samples of The Research

تعد عملية اختيار العينة من الخطوات والمراحل المهمة في البحث العلمي الجيد والتي على الباحث ان يكون دقيق في تحديد العينة المناسبة للبحث، وعينه البحث

تمثل المجتمع بجميع خصائصه وانها تمثله تمثيلاً دقيقاً، ويفترض ان تتوافر فيها خصائص ذلك المجتمع.(الجابري، ٢٠١٣، ص٢٠٩) ولغرض الحصول على عينه ملائمة للدراسة الحالية استخدم الباحث الطريقة العشوائية.

اعتمد الباحث عند اختيار عينة البحث الحالي على الطريقة العشوائية البسيطة هي مجموعة جزئية من المجتمع الاحصائي لها نفس الفرصة لتختار كعينة من ذلك المجتمع، أي بمعنى أن جميع أفراد المجتمع لهم فرصة في أن يُختاروا، ويرجع ذلك إلى أن المجتمع متجانس إذا اختيرت منه عينة وبأي طريقة تستطيع تمثيله وتظهر فيها جميع خصائصه وسماته، فقد اختير (١٠٠) طالب وطالبة من جامعة ديالى كلية التربية المقداد للدراسة الصباحية في مركز قضاء المقدادية بواقع (٥٠) من الذكور و(٥٠) من الاناث لتطبيق مقياس البحث، جدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢) عينة البحث

المجموع	اناث	ذكور	القسم
٥٠	٢٥	٢٥	الارشاد النفسي
٥٠	٢٥	٢٥	رياضيات
١٠٠	٥٠	٥٠	المجموع

Tools Of The Research اداة البحث

تعرف انستازيا (Anastasi-1976) اداة البحث بأنها طريقة موضوعية ومقننه، لقياس عينه من السلوك موضوع البحث (عوض، ٢٠٠٢، ص ٥١) ولغرض تحقيق اهداف البحث، لابد من توفير مقياس يناسب الاطار النظري للبحث وطبيعة مجتمع البحث والتمتع بالخصائص السايكومترية، لذا قام الباحث بتبني مقياس الحيوية الاجتماعية. (التميمي، ٢٠٢٢)

***مقياس الحيوية الاجتماعية:**

تحقيقاً لأهداف البحث الحالي تبني الباحث مقياس الحيوية الاجتماعية ل(التميمي، ٢٠٢٢).

تحديد اوزان الاستجابة وبدائلها :-

تكون مقياس الحيوية الاجتماعية بصيغته النهائية من (٣٠) فقرة موزعة على ثلاثة مجالات، وقد وضع للمقياس (٥) بدائل (تتطبق علىّ بدرجة كبيرة جدا ، تنطبق علىّ بدرجة كبيرة ، تنطبق علىّ بدرجة متوسطة، تنطبق علىّ بدرجة قليلة ، لا

تنطبق عليّ) الملحق(٣)، وتعطى عند التصحيح الدرجات (١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥)
للفقرات الإيجابية وقد أخذت الأرقام (١٢ ، ١٠ ، ٩ ، ٨ ، ٧ ، ٦ ، ٥ ، ٣ ، ١ ، ٢)
١٣ ، ١٤ ، ١٥ ، ١٧ ، ١٩ ، ٢٠ ، ٢١ ، ٢٣ ، ٢٤ ، ٢٦ ، ٢٥ ، ٢٧ ، ٢٩ ،
وبالعكس للفقرات السلبية التي أخذت الأرقام (٤ ، ١١ ، ١٦ ، ١٨ ، ٢٢ ، ٢٨ ،
٣١ ، ٣٣) ، وبلغ المتوسط الفرضي للمقياس (٩٠) .

٥ الخصائص السيكومترية لمقياس الحيوية الاجتماعية :

يتفق معظم المتخصصين في مجال القياس والتقييم النفسي، بأن
الخصائص السيكومترية لفقرات، المقياس تشكل أهمية كبيرة في تحديد، قدرته
على قياس ما وضع من، أجل قياسه فعلاً (Holden et al , 1985 : 386)،
وفيما يأتي توضيح لأهم الخصائص السيكومترية لمقياس الحيوية الاجتماعية التي تم
التحقق منها على النحو الآتي :-

أولاً – الصدق (Validit):

يعد مفهوم الصدق من الخصائص والشروط المهمة، في مجال القياس النفسي
أن لم يكن أهمها على الإطلاق، إذ يعد الخاصية الأولى التي يجب أن تتوفر في
وسيلة القياس بصفة عامة والاختبار بصفة خاصة، ويعني الصدق هو أن يقيس
الاختبار ما وضع لقياسه ولا يقيس شيئاً آخر (أسماعيل، ٢٠٠٤ : ٨٥) ، وقد تم
التحقق من صدق مقياس الحيوية الاجتماعية من خلال المؤشرات الآتية :-

-الصدق الظاهري (Face Validity):

عرض مقياس الحيوية الاجتماعية على مجموعة من الخبراء المتخصصين في
مجال علم النفس التربوي لمعرفة آرائهم حول صلاحية الفقرات وملائمتها للقياس
وبيان مدى صلاحيتها لتحقيق أهداف البحث وكذلك ابداء آرائهم بخصوص
ووضوح التعليمات وملائمة البدائل المقترحة للمقياس ملحق(١)، وقد حصلت جميع
فقرات المقياس البالغة (٣٠) فقرة على موافقة الخبراء ١٠٠% والبالغ عددهم (٥)
خبراء، ملحق(٢).

ثانياً- الثبات (Reliability):

أحد الشروط السايكومترية للأختبار الجيد هو الثبات وله العديد من المعاني فهو
يعني بالاتساق الداخلي بين مفردات الاختبار واستقرار النتائج عبر الزمن ويدل
على الاداء الفعلي والحقيقي للفرد مهما تغيرت الظروف (ابو سعد، ٢٠٠١ :
٢٢).

وبلغت عينة الثبات (٢٠) طالب وطالبة اختبروا بأسلوب العينة الطبقية ذات
التوزيع المتساوي من مجتمع البحث ، وجدول(٣) يوضح ذلك.

جدول (٣)
عينة الثبات موزعة بحسب الجنس

القسم	ذكور	اناث	المجموع
قسم الرياضيات	١٠	١٠	٢٠
المجموع	١٠	١٠	٢٠

وفي ضوء ذلك قام الباحث بحساب ثبات مقياس الحيوية الاجتماعية بالطريقة الآتية:-

- طريقة الاختبار و إعادة الاختبار (Test , Retest method): تعد هذه العملية احد الطرق السهلة التي تستخدم لقياس واحتساب الثبات كونها تعتمد على عملية تكرار الاختبار على عينة محددة واستخراج نتائجها ثم العودة اليها ثانية بعد مرور اكثر من اسبوعين على تطبيق الاختبار الاول واستخراج النتائج للمرة الثانية ثم احتساب معامل الارتباط المتحققة ما بين نتائج الاختبارين الاول والثاني فإذا كانت عالية فإنه يعد دليل بأن الثبات مرتفع وإذا كان المعامل منخفض يمكن القول بأن الاختبار يتمتع بدرجة ثبات منخفضة (المياحي، ٢٠١١: ١٤٨)، وستناداً الى ذلك طبق الباحث المقياس على عينة مكونة من (٢٠) طالب وطالبة من مجتمع البحث (جدول ٣) واعاد تطبيق المقياس بعد مرور (١٤) يوماً بين التطبيقين الاول والثاني واستخدم الباحث معامل ارتباط بيرسون لحساب درجات معامل الارتباط بين التطبيقين الاول والثاني فبلغ (٠،٨٦)، وهو معامل ثبات يمكن الركون اليه (Edawrds, 1957:153).

ب- طريقة الاتساق الداخلي باستعمال معامل ألفا- كرونباخ للاتساق الداخلي (Alfa Cronbach-)

معامل ألفا كرونباخ مؤشر احصائي لثبات الاتساق الداخلي لأحد الاختبارات أو درجة تمثل مجموعة من البنود لتكوين واحد متعدد الأبعاد ويكافئ رياضياً متوسط كل عوامل ثبات القسمة النصفية الممكنة للاختبار، ويتغلب بذلك على المشكلات الناتجة عن اختلاف طريقة تصنيف الاختبار، وذلك لأنه يقوم على حساب التباينات الخاصة بكل بند، من بنود الاختبار بالمقارنة بينود الاختبار الأخرى (نجيب، ٢٠١٨: ٢١٤)، وللتحقق من ثبات المقياس قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة قوامها (٢٠) طالب وطالبة وباستخدام معادلة ألفا كرونباخ، أذ بلغ معامل الثبات المحسوب وفقاً لهذه الطريقة (٠،٧٥). وهو معامل ثبات مقبول.

الوسائل الاحصائية Statistical Instruments :

استعان الباحث بالحقيقة الاحصائية (spss) لاستخراج نتائج بحثه أذ استعمل الوسائل الآتية :

١. معامل ارتباط بيرسون: استعمل لاستخراج معامل الثبات بطريقة اعادة الاختبار.
٢. الاختبار التائي لعينة واحدة : لاستخراج الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الفرضي للهدف الاول .
٣. الاختبار التائي لعينتين : لاستخراج الفروق الفردية بين النوع.
٤. النسبة المئوية : واستخدم لاستخراج نسب اتفاق الخبراء .
٥. معادلة الفاكرونباخ لاستخراج الثبات.

الفصل الرابع

اولاً: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

ثانياً: الاستنتاجات

ثالثاً: التوصيات

رابعاً: المقترحات

أولاً : عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها :

فيما يلي عرض النتائج الدراسة التي تم التوصيل اليها في ضوء اهدافه، ويتم عرضها وفقاً لتسلسل اهداف البحث كما يأتي:-

الهدف الاول : الحيوية الاجتماعية لدى طلبة الجامعة.:-

قام الباحث بتطبيق مقياس الحيوية الاجتماعية على عينة البحث الاساسية البالغ عددهم (١٠٠) طالب وطالبة، وتم ايجاد الوسط الحسابي الذي بلغ (٦٠،٧٩) وبانحراف معياري مقداره (٩،٨٤)، كما حسب المتوسط الفرضي لمقياس الحيوية الاجتماعية وكان مقداره (٩٠) وباستخدام الاختبار التائي (t- test) لعينة واحدة ظهر ان القيمة التائية المحسوبة البالغة (٧،١٦) وعند مقارنتها بالقيمة التائية الجدولية والبالغة (١،٩٨) عند مستوى دلالة (٠،٠٥) ودرجة حرية (٩٩) ظهر ان القيمة التائية المحسوبة اعلى من القيمة التائية الجدولية، ولصالح متوسط العينة، وهذا يعني ان طلبة الجامعة يخضعون للحياة الاجتماعية والجدول (٣) يوضح ذلك.

المتغير	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط القيمة التائية		درجة الحرية	الدالة (٠،٠٥)
				الفرضي	المحسوبة الجدولية		
الحيوية الاجتماعية	١٠٠	٦٠،٧٩	٩،٨٤	٩٠	٧،١٦	٩٩	دالة

القيمة التائية لتعرف على الحيوية الاجتماعية لدى طلبة الجامعة

ويفسر الباحث هذه النتيجة وفقاً لما أشارت إليه نظرية كورتوس (Kurtus, 2012) أن الأفراد يتمتعون بالشعور الايجابي بالحياة والطاقة ، وتشير الى اكثر من مجرد ان يكون الطالب نشيطا ويقظا او انه لديه خزين من الطاقة وان الامر يتعلق بحالة نفسية معينة من امتلاك الحماسة وروح المرح التي تشير اليها على انها حيوية، وتعني تجربة واعية بامتلاك الطاقة والحيوية وتعكس مستوى من الطاقة المتاحة والمنبعثة من الفرد من اجل مواصلة الحياة (ابو حلاوة، والشريني، ٢٠١٦: ٢٢٧).

يتبين أن طلبة الجامعة يتمتعون بحيوية اجتماعية عالية، ويفسر الباحث هذه النتيجة، بالرغم من الواقع الاجتماعي والسياسي والظرف الامني التي يعيشون بها، ولا سيما التي تحيط بالعملية التربوية في ظل تذبذب الدوام الرسمي، ومع هذا كان

لديهم الإحساس بالمسؤولية الشخصية وبالالتزامهم، وأن لديهم القدرة على تحمل المسؤوليات، ومواجهة الصعاب والشدائد، وإحساسهم بأنهم الطاقة الهائلة الشابة القادرة على التغيير، بما يمتلكونه من إرادة، وإصرار، وعدم استسلام، فنجاحهم وتفوقهم يأتي مع ضمان حقوقهم المشروعة، وأن لديهم حرية الاختيار والإرادة في المضي في الدراسة، على الرغم من المتاعب الجسمية والفكرية، إلا أنهم متحمسون مندفعون لمواجهة مسيرتهم الدراسية بطاقة جسمية وعقلية عالية، للدخول إلى سوق العمل تلبية احتياجات المجتمع، وأن هذه الحيوية التي لديهم متزامنة مع هدفهم للحصول على أعلى المعدلات التي تؤهلهم لقيادة المجتمع، مما تؤدي إلى حصولهم على المكانة الاجتماعية، كما أن شعورهم بأنهم على أعتاب نهاية مرحلة مهمة من مراحل مسيرتهم الدراسية يكمن فيها تحقيق الأهداف الشخصية التي يسعون إليها، مما يشدّ همهم ونشاطهم في تحقيق أهدافهم، وهم شباب يتمتعون بمزيد من الحيوية بسبب اللياقة البدنية عند أغلبهم، وأثبتت دراسة بنينكس وآخرون (Penninx et al., 2000) وجود علاقة إيجابية بين الحيوية والنشاط البدني (Penninx et al., 2000: 1359).

وكذلك ما يقدمه الاساتذة من الدعم للطلبة على تحقيق إنجازات دراسية عالية تعمل على شحن حيويتهم العقلية والجسمية والانفعالية المتزامنة مع فعاليتهم الاجتماعية، من خلال الدعم المادي والمعنوي المقدم من الأهل، أو متابعة اساتذتهم عبر وسائل التواصل الاجتماعي، مما جعلهم يمتلكون الحيوية الاجتماعية، واحترام وتقدير ذواتهم المتمثلة بدوافعهم الداخلية المتفقة مع مصالحهم الشخصية، وإن تلبية احتياجاتهم الأساسية من خلال إيمانهم بكفاءتهم المثلى في تحقيق نتائج جيدة، وفي إتقان المواد الدراسية، ومهارتهم في استيعاب واسترجاع المعلومات، وقدرتهم على تحقيق النتائج المرجوة في المواقف الصعبة التي تزيد من حيويتهم الاجتماعية (Ryan et al., 2006: 347).

الهدف الثاني : التعرف على الحيوية الاجتماعية لدى طلبة الجامعة:-
لتحقيق هذا الهدف تم استعمال الاختبار التائي لاختبار دلالة الفرق بين معاملي الارتباط وكانت القيمة التائية المحسوبة (١,٤٠) اقل من القيمة التائية الجدولية (١,٩٨) مما يدل على انه لا يوجد فرق دال احصائيا وأظهرت نتائج الاختبار التائي أن القيمة التائية المحسوبة (١,٤٠) هي اصغر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٨) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٩٨) مما يدل على أن طلاب الجامعة يتمتعون بالحيوية الاجتماعية في مواجهة الضغوط والتحديات التي قد تواجههم. والجدول (٤) يوضح ذلك

جدول (٤)
الفروق وفق الجنس (ذكور- اناث)

الجنس	عدد الطلبة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة(ت) الجدولية	درجة الحرية	الدلالة
الذكور	٥٠	٧٩،٦٧	١٣،٧٦٦	١،٤٠	١،٩٨	٩٨	غير
الاناث	٥٠	٨٢،٩٨	١١،٩٨٨				دالة

الهدف الثالث: الفروق ذات الدلالة الاحصائية في الحيوية الاجتماعية لدى طلبة الجامعة على وفق متغير فرع الجنس (ذكور — اناث) والتخصص (علمي — انساني).

لتحقيق هذا الهدف تم استعمال الاختبار التائي لاختبار دلالة الفرق بين معاملي الارتباط وكانت القيمة التائية المحسوبة (١،٥٠) اصغر من القيمة، التائية الجدولية (١،٩٨) مما يدل على انه لا يوجد فروق ذات دلالة احصائيا الحيوية الاجتماعية تبعا لمتغير التخصص علمي — انساني، والجدول (٥) يوضح ذلك .

جدول(٥)

التخصص الدراسي	عدد الطلبة		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة(ت) الجدولية	درجة الحرية	الدلالة
علمي	ذكور	٢٥	٥٠،٦٧	١٠،٧٦٦	١،٥٠٥	١،٩٨	٩٨	غير
	اناث	٢٥						دالة
انساني	ذكور	٢٥	٥٢،٩٨	٩،٩٨٨				
	اناث	٢٥						

أولاً: الاستنتاجات:

في ضوء النتائج التي توصل إليها البحث الحالي يمكن الاستنتاج ماياتي:-

١. ارتفاع مستوى الحيوية الاجتماعية لدى طلبة الجامعة يعكس تفاني الطلبة في عملهم ورغبتهم في دفع عجلة التطور في البلد الى الامام.
٢. تشابه الظروف البيئية والثقافية أدى الى عدم وجود فرق في العلاقة بين المتغيرين تبعا لمتغير الجنس (ذكور- اناث) والتخصص (علمي - إنساني) .

ثانياً: التوصيات:

في ضوء النتائج التي توصل إليها هذا البحث، يوصي الباحث بما يأتي:

١. على وحدات التعليم المستمر في الجامعات عمل ندوات ودورات لتعزيز مفهوم الحيوية الاجتماعية لما له من تطوير للطلاب الجامعي وتنمية شخصيته بصورة ايجابية وتساعد على حل المشكلات التي تواجهه واداء المهام الموكلة اليه واداء اعماله اليومية.
٢. على تدريسي الجامعة الاهتمام بالعوامل التي تسهم في تعزيز الحيوية الاجتماعية لدى الطلبة من أجل تحسين مستوى أدائهم وزيادة إنتاجيتهم العلمية .

ثالثاً: المقترحات:

١. إجراء دراسة مماثلة للبحث الحالي لمعرفة الحيوية الاجتماعية على عينات أخرى، كطلبة المرحلة الثانوية او الطلبة فاقد الوالدين أو النساء الارامل .
٢. إجراء دراسات أخرى تتناول علاقة الحيوية الاجتماعية بمتغيرات أخرى مثل (الشخصية الايجابية ، الصلابة النفسية، الشيوخة الإيجابية).
٣. بناء برنامج إرشادي لتنمية الحيوية الاجتماعية لدى الطلبة.

المصادر العربية

القرآن الكريم

- (٢٠١٤) : الانسان ومقاومة الاغراء والاستهواء ، السلسلة الارشادية (٢) ط١، الأردن - عمان : مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع .
- ابراهيم ، محمد ، ٢٠٠١ ، الثقافة التنظيمية ، مكتبة الانجلو المصرية ، ط١، القاهرة.
- ابراهيم.(٢٠٠٧): المدخل إلى علم النفس في القرن ٢١ ، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة
- ابو حلاوة، محمد سعيد والشربيني، عاطف مسعد (٢٠١٦): علم النفس الايجابي نشأته وتطوره ونماذج من قضاياها، ط١، عالم الكتب، القاهرة.
- استخدامات الطلبة الجامعيين للكتاب الالكتروني ٢٠١٧/٢٠١٨
- خلاف بومخيلة، جمهور الطلبة الجزائريين ووسائل الإعلام المكتوبة، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في علوم الإعلام والاتصال، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة منتوري قسنطينة ٢٠٠٦-٢٠٠٧، ص ٩٧
- الزغبى ، احمد محمد ، ٢٠١١ ، العلاقة بين الذكاء الاجتماعي والسلوك العدواني لدى طلبة العاديين والمتفوقين ، المجلة الادارية في العلوم التربوية
- الشربيني، لطفي (٢٠٠٥) ، معجم مصطلحات الطب النفسي ، مؤسسة تعريب العلوم الصحية مؤسسة الكويت للتقدم العلمي ، الكويت .
- عباس ، محمد خليل ، و محمد ، بكر نوفل ، و العبسي ، محمد مصطفى ، و أبو عواد ، فريال ٤٤-محمد ٢٠٠٩ ، مدخل الى منهاج البحث في التربية وعلم النفس ، ط ٥ ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن .
- عثمان فراج ، ١٩٧٠ ، الثقافة وعملية التنشئة الاجتماعية في الوطن العربي ، مداخل في الملتقى الدولي ، الجزائر.
- فونك ، رانير ، ت ب حميد لشهب ، (٢٠١٦) ، حب الحياة ، ط١، مؤسسة ريم وعمر الثقافية ، بيروت ، لبنان .
- كفافي ، علاء الدين ، والنيال ، مایسة ، وسالم ، سهير (١٩٩٣) ، علم النفس الايجابي . الاسكندرية . الفتح للطباعة والنشر .
- ليد، معتز محمد ابراهيم . (٢٠١٣): اساليب مواجهة ضغوط الحياة وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى طلبة كليات المجتمع المتوسطة بمحافظة غزة، رسالة ماجستير في علم النفس، كلية التربية، جامعة الازهر، غزة
- الهاشمي ، عبد القادر ، ٢٠٠٦ ، اخلاقيات الاستاذ الجامعي ، ندوة علمية اتحاد جامعات العرب.

- ❖ Deci, E., & Ryan, R. (2000). **The “What” and “Why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. Psychological Inquiry**, 11(4).
- ❖ Deci, E. L., and Ryan, R. M. (2012). **"Self-Determination Theory," in Handbook of Theories of Social Psychology**, P. A. M. Van Lange, A. W. Kruglanski and E. T. Higgins (eds.), Sage: Thousand Oaks, CA.
- ❖ Freud, S. (1962). **The ego and the id**. New York: Norton. (Original work published 1923)
- ❖ Frydenberg, E. (2017) : **Coping and the Challenge of Resilience** Palgrave Macmillan,
- ❖ Hanton, S., & Connaughton, D. (2007). **A framework of mental toughness in the world's best performers. The Sport Psychologist**, 21, pp:243.
- ❖ Harwood, J., H. Giles, and R. Bourhis. (1994). **The genesis of vitality theory: Historical patterns and discursial dimensions**. International Journal of the Sociology of the Language. Retrieved from http://www.u.arizona.edu/~jharwood/pdf/1994_IJSL_vitality_theory.pdf
- ❖ Kubzanky & Thurston, 2007; **Emotional vitality and Incident coronary heart Disease Benefits of healthy Disease Benefits Arch Gen psychiatry**.

- ❖ Kurtus, R (2012). **What is vitality?** Available at: http://www.school-for-champions.com/vitality/what_is_vitality.htm#.vzzgczv97iu.
- ❖ Marilou, B. (1994). **introduction psychology**, de press university, ed.1, U.S.A
- ❖ Maslach, Schaufeli, W.B, & Michael P, Leiter, M.P. (2001). **Job Burnout, Annual Review of Psychology**, 52.
- ❖ Murray, H. (1938). **Explorations in personality**. New York: Oxford University Press. Neighbors, C., Vietor, N. A., & Knee, C. R. (2002).
- ❖ Peterson, C. and Seligman, M. E. P. (Eds.). (2004). **Character strengths and virtues: A handbook and classification**. New York: Oxford University Press.
- ❖ Phillips, R. O. (2015). **A review of definitions of fatigue – And a step towards a whole definition**. *Transportation Research Part F*:
- ❖ R. E. (1987). **Energy, tiredness and tension effects of a sugar snack versus moderate exercise**. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(1).
- ❖ R. E. (1996). **The origin of everyday moods**. New York: Oxford University.
- ❖ **Relationship between lifestyle and social vitality** of a woman over 18 years of age living in Sanandaj city, Iran. *J Health Research*. 2020; 10 (4): 201-206

- ❖ Ryan, R. M. and Frederick, C. (1997). On energy, personality, and -health: **Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being**. Journal of Personality, 65, 529-565.
- ❖ Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2002). **Overview of self-determination theory: An organismic dialectical perspective**. In E. L. Deci & R. M. Ryan (Eds.), Handbook of self-determination research. Rochester, NY: The University of Rochester Press.
- ❖ Ryan, R. M., Bernstein, J. H., & Brown, K. W. (2010). Weekends, work, and well-being: **psychological need satisfactions and day of the week effects on mood, vitality, and physical symptoms**. Journal of
- ❖ Ryan, R., & Deci, E. (2008). **From ego-depletion to vitality: theory and findings concerning facilitation of energy available to the self**. Social and personality psychology compass, 2, PP. 702-717.
- ❖ Shedroff, N. (2010). **Design is the problem**, Rosenfeld media.
- ❖ Tajer, C. (2012). **Joy of the heart**. Positive emotions and Cardiovascular Health, Revista Argentina De Cardiologia / vol 80, 4.
- ❖ Watson, D., & Clark, L.A., Tellegen, A., (1988). **Developmentand validation of brief measures of positive**

and negative affect: the panas scales, journal of personality and social psychology, Vol. 54, No. 6, P. 1063-1070.

- ❖ Wikan, U. (1989). **Managing the heart to brighten face and soul: Emotions in Balinese morality and health care.**_____ with clinical implications clinical psychology

الملاحق

ملحق رقم (١)

اسماء الخبراء والمحكمين

ت	اسماء الاساتذة	الكلية	الجامعة
١	أ.م نادية محمد رزوقي	تربية المقداد	ديالى
٢	أ.م سلوان عبد احمد	تربية المقداد	ديالى
٣	م.د افراح لطيف خداد	تربية المقداد	ديالى
٤	م.د مروة شهيد صادق	تربية المقداد	ديالى
٥	م.م نورا نزار حسن	تربية المقداد	ديالى

ملحق رقم (٢)

يوضح اراء الخبراء في مدى صلاحية مقياس الحيوية الاجتماعية لدى طلبة الجامعة

جامعة ديالى

كلية التربية المقداد

قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي

الدراسات الاولى

الاستاذ الفاضل.....المحترم .

تحية طيبة :

يروم الباحث اجراء بحثه الموسوم ب (الحوية الاجتماعية لدى طلبة الجامعة) ولغرض قياس الحويه الاجتماعية قام الباحث بتبني مقياس (التميمي ، ٢٠٢٢) حيث اعتمد الباحث تعريف (نathan شيدروف) حيث عرف الحوية الاجتماعية :هي الدقة في قراءة الهاديات (الاشارات) الاجتماعية اثناء التفاعل الاجتماعي وسرعة الاستجابة الانفعالية والاجتماعية فضلا عن تنشيط الاخرين وتحفيزهم مما يزيد من فرص تأثيرهم بالآخرين ، فضلا الى امتلاك درجة عالية من الفكاهه وروح المرح والدعابة مما يدفعه الى الاستمرار بالتفاعل الاجتماعي . حيث ان المقياس تشكل من ثلاث مجالات : (الدقة في قراءة الهاديات (الاشارات) الاجتماعية ، سرعة الاستجابة الانفعالية والاجتماعية ، التمتع بالحس الفكاهي) وقد تحددت بدائل المقياس (تنطبق علي بدرجة كبيرة جدا ، تنطبق علي بدرجة كبيرة ، تنطبق علي بدرجة متوسطة ،تنطبق علي بدرجة قليلة ، لا تنطبق علي)

ونظرا لما تتمتعون به من خبرة ومعرفة يرجو الباحث التفضل بقراءة فقرات المقياس وبيان مدى صلاحيتها ، وابداء ملاحظاتكم السديدة والتعديلات او الاضافات التي ترونها مناسبة

مع جزيل الشكر والتقدير ...

الباحث

خضير عباس غائب

المشرف

م.د اياد طالب محمود

ت	الفقرات	صالحه	غير صالحه	التعديل
١	أشارك بالنشاطات الاجتماعية خارج وداخل الجامعة			
٢	اشعر بفتور علاقتي مع زملائي بسبب انشغالي بدراستي			
٣	لدي القدرة لحث الآخرين على التفوق			
٤	ابتعد عن الاختلاط مع الطلبة الجدد			
٥	استطيع فهم علامات التوتر على وجه زميلي			
٦	اشعر بأني محبوب من قبل الآخرين			
٧	أحب ان اكون موضع اهتمام الآخرين			
٨	لدي القدرة على التنبؤ بما يخفيه زملائي من مشاعر وحقائق			
٩	لدي القدرة لفهم اشارات زملائي الطلبة			
١٠	اهتم بردود افعال زملائي وما يبدر منهم من ايماءات			
١١	يصعب عليّ مواجهة الحقيقة			
١٢	لديّ القدرة في التأثير علي الآخرين			
١٣	اتجاوب مع زملائي بسرعة في المواقف المختلفة			
١٤	اساعد زملائي عندما يحتاجون المساعدة			
١٥	يصفني الآخرين ان سلوكي يتسم بالإيثار والمساعدة			
١٦	اسيطر على انفعالاتي امام الآخرين			
١٧	اخفي عن زملائي ما احصل عليه من مصادر تخص دراستي			

١٨	اتظاهر بانني سعيد في المواقف الاجتماعية حتى لو كنت غير ذلك		
١٩	أحب اقامة العلاقات الاجتماعية مع زملائي		
٢٠	أمتلك مهارات عالية في التعامل مع المواقف الاجتماعية		
٢١	أغضب بسهولة لأتفه الاسباب		
٢٢	لدي القدرة على زرع الابتسامة لمن هم حولي		
٢٣	روح الدعابة اكثر ما يميزني وسط اصدقائي		
٢٤	أثق بقدرتي على اضحاك الآخرين		
٢٥	لدي مهارة الكلام بشكل يسلي الآخرين		
٢٦	اتخطى المواقف المحرجة من خلال استخدم الدعابة		
٢٧	التواصل بيني وبين الآخرين مسلي لي ولهم		
٢٨	تساعدني الفكاهة على مواجهة الضغوط		
٢٩	ينتابني شعور بعدم الارتياح عندما يبدأ من حولي بقول النكات		
٣٠	استخدم الفكاهة كوسيلة رائعة للتوافق الاجتماعي		

ملحق رقم (٣)

يوضح مقياس الحيوية الاجتماعية بصيغته النهائية

جامعة ديالى

كلية التربية المقداد

قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي

عزيزي الطالب ...

عزيزتي الطالبة...

تحية طيبة ...

بين يديك مجموعة من الفقرات التي تعطي مواقف حياتية متنوعة قد تتفق معها او تختلف معها. يرجى قراءتها بإمعان وتحديد موقفك بدقة باختيار إحدى البدائل الخمسة لكل فقرة في ورقة الإجابة المرفقة بوضع علامة (✓) في المكان المناسب مرة واحدة وان تجيب على جميع الفقرات ولا تترك فقرة واحدة بدون الإجابة عليها بكل صدق وأمانة وصراحة، علماً ان أجابتك لا يطلع عليها احد سوى الباحث ولا تستخدم ألا في خدمة البحث العلمي فقط ولا حاجة لذكر الاسم.

للإجابة على فقرات المقياس توضع (✓) أمام الفقرة التي يجاب عليها

الفقرات	تتطبق علي بدرجة كبيرة جداً	تتطبق علي بدرجة كبيرة	تتطبق علي بدرجة متوسطة	تتطبق علي بدرجة قليلة	لا تتطبق علي
لدي القدرة لحث الآخرين على التفوق	✓				

☐ أنثى

☐ الجنس / ذكر

☐ انساني

☐ التخصص / علمي

ولكم كل الاحترام والتقدير ...

الباحث

خضير عباس غائب

ت	الفقرات	تتطبق علي درجة كبيرة جدا	تتطبق علي درجة كبيرة	تتطبق علي درجة متوسطة	تتطبق علي درجة قليلة	لا تتطبق علي
١	أشارك بالانشاطات الاجتماعية خارج وداخل الجامعة					
٢	اشعر بفتور علاقتي مع زملائي بسبب انشغالي بدراستي					
٣	لدي القدرة لحث الآخرين على التفوق					
٤	ابتعد عن الاختلاط مع الطلبة الجدد					
٥	استطيع فهم علامات التوتر على وجه زميلي					
٦	اشعر بأنني محبوب من قبل الآخرين					
٧	أحب ان اكون موضع اهتمام الآخرين					
٨	لدي القدرة على التنبؤ بما يخفيه زملائي من مشاعر وحقائق					
٩	لدي القدرة لفهم اشارات زملائي الطلبة					
١٠	اهتم بردود افعال زملائي وما يبدر منهم من ايماءات					
١١	يصعب علي مواجهة الحقيقة					
١٢	لدي القدرة في التأثير علي الآخرين					
١٣	اتجاوب مع زملائي بسرعة في المواقف المختلفة					
١٤	اساعد زملائي عندما يحتاجون المساعدة					
١٥	يصفني الآخرين ان سلوكي يتسم بالإيثار والمساعدة					
١٦	اسيطر على انفعالاتي امام الآخرين					
١٧	اخفي عن زملائي ما احصل عليه من مصادر تخص دراستي					

					١٨	اتظاهر بانني سعيد في المواقف الاجتماعية حتى لو كنت غير ذلك
					١٩	أحب إقامة العلاقات الاجتماعية مع زملائي
					٢٠	أمتلك مهارات عالية في التعامل مع المواقف الاجتماعية
					٢١	أغضب بسهولة لأتفه الأسباب
					٢٢	لدي القدرة على زرع الابتسامة لمن هم حولي
					٢٣	روح الدعابة أكثر ما يميزني وسط اصدقائي
					٢٤	أثق بقدرتي على اضحاك الآخرين
					٢٥	لدي مهارة الكلام بشكل يسلي الآخرين
					٢٦	اتخطى المواقف المحرجة من خلال استخدم الدعابة
					٢٧	التواصل بيني وبين الآخرين مسلي لي ولهم
					٢٨	تساعدني الفكاهة على مواجهة الضغوط
					٢٩	ينتابني شعور بعدم الارتياح عندما يبدأ من حولي بقول النكات
					٣٠	استخدم الفكاهة كوسيلة رائعة للتوافق الاجتماعي