

الدراسات المتخصصة

الجلد
المصرية



دورية فصلية علمية محكمة - تصدرها كلية التربية النوعية - جامعة عين شمس

الهيئة الاستشارية للمجلة

أ.د/ إبراهيم فتحي نصار (مصر)

استاذ الكيمياء العضوية التخليقية
كلية التربية النوعية - جامعة عين شمس

أ.د/ أسامة السيد مصطفى (مصر)

استاذ التغذية وعميد كلية التربية النوعية - جامعة عين شمس

أ.د/ اعتدال عبد اللطيف حمدان (الكويت)

استاذ الموسيقى ورئيس قسم الموسيقى
بالمعهد العالي للفنون الموسيقية دولة الكويت

أ.د/ السيد بهنسي حسن (مصر)

استاذ الإعلام - كلية الآداب - جامعة عين شمس

أ.د/ بدر عبدالله الصالح (السعودية)

استاذ تكنولوجيا التعليم بكلية التربية جامعة الملك سعود

أ.د/ رامى نجيب حداد (الأردن)

استاذ التربية الموسيقية وعميد كلية الفنون والتصميم الجامعة الأردنية

أ.د/ رشيد فايز البغلي (الكويت)

استاذ الموسيقى وعميد المعهد العالي للفنون الموسيقية دولة الكويت

أ.د/ سامى عبد الرؤوف طايح (مصر)

استاذ الإعلام - كلية الإعلام - جامعة القاهرة
ورئيس المنظمة الدولية للتربية الإعلامية وعضو مجموعة خبراء
الإعلام بمنظمة اليونسكو

أ.د/ سوزان القليني (مصر)

استاذ الإعلام - كلية الآداب - جامعة عين شمس
عضو المجلس القومي للمرأة ورئيس الهيئة الاستشارية العليا للإتحاد
الأفريقي الآسيوي للمرأة

أ.د/ عبد الرحمن إبراهيم الشاعر (السعودية)

استاذ تكنولوجيا التعليم والاتصال - جامعة نايف

أ.د/ عبد الرحمن غالب المخلافي (الإمارات)

استاذ مناهج وطرق تدريس - تقنيات تعليم
- جامعة الإمارات العربية المتحدة

أ.د/ عمر علوان عقيل (السعودية)

استاذ التربية الخاصة وعميد خدمة المجتمع
كلية التربية - جامعة الملك خالد

أ.د/ ناصر نافع البراق (السعودية)

استاذ الاعلام ورئيس قسم الاعلام بجامعة الملك سعود

أ.د/ ناصر هاشم بدن (العراق)

استاذ تقنيات الموسيقى المسرحية قسم الفنون الموسيقية
كلية الفنون الجميلة - جامعة البصرة

Prof. Carolin Wilson (Canada)

Instructor at the Ontario institute for studies in
education (OISE) at the university of Toronto
and consultant to UNESCO

Prof. Nicos Souleles (Greece)

Multimedia and graphic arts, faculty member,
Cyprus, university technology



المجلة
المصرية
لدراسات
المختصة

رئيس مجلس الإدارة

أ.د/ أسامة السيد مصطفى

نائب رئيس مجلس الإدارة

أ.د/ داليا حسين فهمي

رئيس التحرير

أ.د/ إيمان سيد علي

هيئة التحرير

أ.د/ محمود حسن اسماعيل (مصر)

أ.د/ عجاج سليم (سوريا)

أ.د/ محمد فرج (مصر)

أ.د/ محمد عبد الوهاب العلالى (المغرب)

أ.د/ محمد بن حسين الضويحي (السعودية)

المحرر الفني

د/ أحمد محمد نجيب

سكرتارية التحرير

د/ محمد عامر محمد عبد الباقي

أ/ ليلى أشرف

أ/ زينب وائل

المراسلات:

ترسل المراسلات باسم الأستاذ الدكتور/ رئيس

التحرير، على العنوان التالي

٣٦٥ ش رمسيس - كلية التربية النوعية -

جامعة عين شمس ت/ ٠٢/٢٦٨٤٤٥٩٤

الموقع الرسمي:

<https://ejos.journals.ekb.eg>

البريد الإلكتروني:

egyjournal@sedu.asu.edu.eg

التقييم الدولي الموحد للطباعة : 1687 - 6164

التقييم الدولي الموحد الإلكتروني : 4353 - 2682

تقييم المجلة (يونيو ٢٠٢٣) : (7) نقاط

معامل ارسيف Arcif (أكتوبر ٢٠٢٣) : (0.3881)

الجلد (١٢) - العدد (٤٢) - الجزء الأول

إبريل ٢٠٢٤

(*) الأسماء مرتبة ترتيباً أبجدياً.



الصفحة الرئيسية

م	نطاق	اسم المجلة	اسم الجهة / الجامعة	ISSN-P	ISSN-O	السنة	نقاط المجلة
1	Multidisciplinary علم	المجلة المصرية للدراسات المتخصصة	جامعة عين شمس، كلية التربية النوعية	1687-6164	2682-4353	2023	7



معرفة
e-MAREFA

التاريخ: 2023/10/8

الرقم: L23/177ARCIF

سعادة أ. د. رئيس تحرير المجلة المصرية للدراسات المتخصصة المحترم
جامعة عين شمس، كلية التربية النوعية، القاهرة، مصر
تحية طيبة وبعد،،،

يسر معامل التأثير والاستشهادات المرجعية للمجلات العلمية العربية (ارسیف - ARCIF)، أحد مبادرات قاعدة بيانات "معرفة" للإنتاج والمحتوى العلمي، إعلامكم بأنه قد أطلق التقرير السنوي الثامن للمجلات للعام 2023.

ويسرنا تهنئكم وإعلامكم بأن المجلة المصرية للدراسات المتخصصة الصادرة عن جامعة عين شمس، كلية التربية النوعية، القاهرة، مصر، قد نجحت في تحقيق معايير اعتماد معامل "ارسیف Arcif" المتوافقة مع المعايير العالمية، والتي يبلغ عددها (32) معياراً، وللاطلاع على هذه المعايير يمكنكم الدخول إلى الرابط التالي:

<http://e-marefa.net/arcif/criteria/>

وكان معامل "ارسیف Arcif" العام لمجلتكم لسنة 2023 (0.3881).

كما صنفت مجلتكم في تخصص العلوم التربوية من إجمالي عدد المجلات (126) على المستوى العربي ضمن الفئة (Q3) وهي الفئة الوسطى، مع العلم أن متوسط معامل ارسیف لهذا التخصص كان (0.511).

ويامكانكم الإعلان عن هذه النتيجة سواء على موقعكم الإلكتروني، أو على مواقع التواصل الاجتماعي، وكذلك الإشارة في النسخة الورقية لمجلتكم إلى معامل "ارسیف Arcif" الخاص بمجلتكم.

ختاماً، نرجو في حال رغبتكم الحصول على شهادة رسمية إلكترونية خاصة بنجاحكم في معامل "ارسیف"، التواصل معنا مشكورين.

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام والتقدير

أ.د. سامي الخزندار
رئيس مبادرة معامل التأثير
"ارسیف Arcif"



+962 6 5548228 -9
+962 6 55 19 10 7

info@e-marefa.net
www.e-marefa.net

Amman - Jordan
2351 Amman, 11953 Jordan

محتويات العدد

- * كلمة الدكتور / إيمان سيد علي
٩ رئيس التحرير
- * اللجنة العلمية للمجلة المصرية للدراسات المتخصصة.
١٣ بحوث علمية محكمة باللغة العربية:
- الأسس النظرية التي تكمن وراء الدور الإيجابي للفن التشكيلي
١٩ لمجابهة العنف
- ا.د/ مصطفى محمد عبد العزيز
٤٥ فاعلية برامج الواقع الافتراضي عبر الأنترنت في تنمية مفاهيم
الوعي البيئي لدى طلاب كلية نظم المعلومات وعلوم الحاسب
- د/ هيثم رزق فضل الله
٩٩ دراسة تحليلية عزفية لسماعي بيئات حسان اسكاف على آلة القانون
واستنباط تمارين ذات أداء تكتيكي سريع
- ا.م.د/ رائده أحمد علوان
١٢١ تدريبات عزفية مقترحة لأداء مصاحبة آلة القانون في قالب الموالم
عند محمد عبد الوهاب
- د/ سميرة احمد السيد محمد عسكر
١٨١ التقنيات العزفية لنوكتورن Nocturne البيانو عند هايدن توماس
روبرتس Hayden Thomas Roberts
- د/ سونيا إميل حلمي
٢١٥ الحيوية الذاتية كمحدد لطيب الحياة النفسية لدى طلبة الجامعة
- ا.د/ حمدي محمد ياسين
د/ شيماء سيد احمد على
● الجدارة الوالدية كمحدد لتقرير المصير لدي أمهات أطفال الذواتيين
- ا.د/ حمدي محمد ياسين
٢٧١ د/ نجوى السيد إمام
ا/ إسراء خليل حسين إبراهيم
- الذكاء الوجداني الاجتماعي وعلاقته بأنماط التعلق لدي الأطفال
المكفوفين
- ا.د/ منى حسين الدهان
٣٠٧ د/ ميادة محمد فاروق
ا/ مريم مجدى رشدى روفائيل

تابع محتويات العدد

- دعم الاستقلالية ومهارات اتخاذ القرار كمنبئات بالنضج المهني لدى طلاب الجامعة
- ٣٣٩ ا.د/ حمدى محمد ياسين
د/ رباب عبد المنعم سيف
/ هبه حمدى محمد
- القدرة المعرفية منبئ للثقة بالنفس للأطفال المتأخرين لغوياً – دراسة تنبؤية
- ٤٠٣ ا.د/ حمدى محمد ياسين
/ ياسمين خالد حلمى

الحوية الذاتية كمدد لطيب الحياة النفسية لدى طلبة الجامعة

ا.د / حمدى محمد ياسين (١)

د / شيماء سيد احمد على (٢)

(١) أستاذ علم النفس ، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية ، جامعة عين شمس .
(٢) مدرس علم النفس ، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية ، جامعة عين شمس.

الحيوية الذاتية كمحدد لطيب الحياة النفسية لدى طلبة الجامعة

أ.د/ حمدي محمد ياسين

د/ شيماء سيد احمد على

ملخص:

تناولت هذه الدراسة إمكانية التنبؤ بطيب الحياة النفسية من خلال ما تسهم به الحيوية الذاتية للطلبة في الجامعة ، فضلاً عن دراسة المتغيرات الديموجرافية (النوع- التخصص) المرتبطة بمتغيرات الدراسة، والكشف عن العوامل النفسية ذات العلاقة بالحيوية الذاتية. إتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الإرتباطي ، وتكونت عينة الدراسة من (ن=١٨٠) من طلبة الجامعة ممن تراوحت أعمارهم (١٩-٢١) عام بمتوسط = ٢٠,٥٦٦ ، وإنحراف معيارى = ١,١٠٧٦ ، على (إناث=١٢٠) ، (ذكور=٦٠) ، طُبّق عليهم مقياسي الحيوية الذاتية و طيب الحياة النفسية (إعداد الباحثين)، وأكدت النتائج على وجود علاقة إيجابية قوية بين الحيوية الذاتية و طيب الحياة النفسية للطلبة

الكلمات الدالة : الحيوية الذاتية ، طيب الحياة النفسية ، طلبة الجامعة

Abstract:

Title: Subjective vitality as a determinant of Psychological Well-Being among university students

Authors: Hamdy Mohamed Yassin, Shaimaa sayed ahmed ali

The present study aims at studying the predictability of Psychological Well-Being through what the students' subjective vitality contributes to, studying the demographic variables (gender-specialty) affecting the study variables, and revealing the psychological factors associated with subjective vitality. Study methodology and procedures: The study sample consisted of (n = 1٨0) With mean = 20.566, and standard deviation = 1.1076, on (females = 120), (males = 60)of university students, and the ages of the sample ranged between (19-21 years old, males and females, the two measures of subjective vitality and the measure of Psychological Well-Being (prepared by researchers) were applied to them, and after carrying out the appropriate statistical treatments ; The results of the study concluded that there is a strong positive relationship between the students' subjective vitality and Psychological Well-Being

Keywords: subjective vitality, Psychological Well-Being, positive psychology.

مقدمة:

تضطلع هذه الدراسة بتناول مفهوم الحيوية الذاتية بإعتباره أحد المفاهيم الحديثة، موضع الإهتمام في مباحث علم النفس الإيجابي على مستوى العالم، وإن كان تناولها على الصعيد المحلي والإقليمي يصل لمستوى العدم، وذلك في حدود إطلاع الباحثين.

إن تناول هذا المفهوم توطئة لتحسين (طيب الحياة النفسية)، ولم يكن ذلك ميسوراً إلا بعد تحليل الأطر النظرية المختلفة عبر ثقافات عربية وأجنبية، وما يتضمنه ذلك من إمطة اللثام عن المفهوم والمفاهيم المرتبطة به، ثم تناول النظريات التي عالجت هذا المفهوم، متبوعاً بتحديد سبل قياس وتشخيص كل مفهوم، وما يتبع ذلك من إستعراض فنيات العلاج؛ لتحقيق أهداف الدراسة.

مشكلة الدراسة :

تنبثق مشكلة الدراسة من خلال رافدين أساسيين هما:

الرافد الشخصي : يشكل هذا الرافد وقوداً حيوياً لأية دراسة بإعتباره أولى القنوات المغذية للعمل البحثي والمعبرة عن دوافع الباحثين ، فوفقاً لما يراه كلاً من (Deci & Ryan,1999)) (Maslach et al.,2001) تعد الحيوية الذاتية من الخصائص الأساسية الدافعة للإنسان بإتجاه تحقيق الذات ، وبالتالي التقدير الإيجابي لها ؛ والرضا عن حياته ؛ وتقلل في نفس الوقت من احتمالات المعاناة من القلق والاكنتاب والضغط ؛ وتزيد من القدرة على تحمل الألم والمعاناة ، وكان من الطبيعي وفي ضوء الرافد الشخصي ؛ وإتمام الوجه الثاني له متمثلاً في (الرافد البحثي)؛ بهدف إستجلاء المفاهيم، وتمحيص النظريات، وتحليل الدراسات، والإستفادة من المقاييس، والوقوف على سبل التنمية؛ ومن ثم فقد تم زيارة (المكتبة المركزية- جامعة عين شمس، المكتبة المركزية جامعة القاهرة، مكتبة كلية البنات للآداب والعلوم

والتربية- جامعة عين شمس، المكتبة المركزية- جامعة الزقازيق)، فضلا عن زيارة أهم مواقع البحث العلمي نذكر منها على سبيل المثال لا الحصر.

(www.sciencedirect.com, [http// researchgate.net](http://researchgate.net), www.springerlink.com)

ومن خلال مراجعة التراث النظري المرتبط بمتغيرات الدراسة يمكن صياغة مشكلة الدراسة من خلال المحورين التاليين:

المحور الأول: الحيوية الذاتية و المتغيرات الديموجرافية (النوع، التخصص)

أظهرت بعض الدراسات (Ryan et al,2010 ؛ Akin,2012 ؛ Ekşi, H. , Erök Özkapu, D. & Ümmet, D.,2019 ؛ Ozcan, N. A., & Yaman, N ،2020) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الحيوية الذاتية ترجع إلى إختلاف النوع (ذكور ، إناث) ، إذ أن الحيوية الذاتية حالة من النشاط والحماس والشعور بالتنبه واليقظة يتساوى فيها الذكور والإناث ، في حين أكدت دراسة (Mason; Tyson; Jones& Potts, 2005) وجود فروق بينهما في إتجاه الإناث ، أما دراسة (Behnam,2001) فقد أشارت إلى وجود فروق في إتجاه الذكور، وفي نفس الإتجاه جاءت دراسة (Fayad, Y.I., Kazarian,) (S.S,2013) والتي أشارت لوجود فروق في الحيوية الذاتية في إتجاه الذكور .

أما بالنسبة للحيوية الذاتية ومتغير التخصص الدراسي (علمي - أدبي) فقد أظهرت دراسة (Algharaibeh,2020) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الحيوية الذاتية .

المحور الثاني: طيب الحياة النفسية : Psychological well-being

تعد طيب الحياة النفسية من المفاهيم المحورية في علم النفس الإيجابي ؛ حيث تعتبر من المؤشرات الأساسية للتكيف والصحة النفسية ؛والقدرة على التأثير في البيئة ؛ وعدم الشعور بالسعادة ، وهنا يعد بمثابة نقطة البداية لكثير من المشكلات ،

ويستخدم مصطلح (PWB) في مجالات عديدة في علم النفس الإيجابي مثل مفاهيم السعادة النفسية ، والرفاهية النفسية ، والهناء النفسى ، كما وضع الباحثون في البيئية العربية العديد من الترجمات لمفهوم (PWB) مثل الوجود النفسى الأفضل ، الرفاهية النفسية ، جودة الحياة النفسية . (منال طه ، ٢٠١٤)

وفيما يتعلق بالدراسات التي تناولت النوع وتأثيره في طيب الحياة النفسية فإن هناك العديد من الدراسات ، منها دراسة كل من (Volkova, Bezgodova & Volkova, Miklyaeva, 2019) التي هدفت فهم الإختلافات في طيب الحياة النفسية المرتبطة بالنوع ، ولم تسفر النتائج عن وجود أية فروق دالة بين الذكور والإناث ، وهذا ما خلصت إليه دراسة (السيد أبو هاشم ، ٢٠١٠) التي هدفت معرفة مدى وجود فروق بين الذكور والإناث في طيب الحياة النفسية بمكوناتها الفرعية ، وتوصلت لا توجد أية فروق بين الذكور والإناث في طيب الحياة النفسية ، وفي نفس السياق هدفت دراسة كل من (Webb & Toussaint, 2005) فحص العلاقة بين كل من طيب الحياة النفسية والتسامح والصحة النفسية على (٣٠) طالب جامعى من الجنسين . وأسفرت نتائج الدراسة بأنه لا توجد فروق بين الذكور والإناث في طيب الحياة النفسية ، وتأكيداً على ما سبق جاءت دراسة كل من (Lee, R. L., & Loke, A. J. Y. , 2005) إذ هدفت فحص السلوكيات المعززة للصحة وطيب الحياة النفسي والإجتماعي ، ولم تسفر النتائج عن وجود أية فروق دالة بين الذكور والإناث ، و دراسة (Elias et al, 2006) التي أكدت على أنه لا توجد فروق دالة بين الذكور والإناث بصدد طيب الحياة النفسية ، في حين جاءت دراسة (Garcia, et al , 2017) التي أسفرت عن وجود فروق لصالح الإناث ، وكذلك دراسة (lindforsetal, ٢٠٠٦) التي أوضحت وجود فروق لصالح الإناث . أما دراسة كل من (Rathi & Rastogi, 2007) والتي توصلت إلى وجود فروق دالة بين الذكور والإناث في طيب الحياة النفسية لصالح الذكور، وفي نفس السياق كانت

دراسة (Burris & Brechting, 2009) والتي أسفرت عن وجود فروق بين الذكور والإناث في طيب الحياة النفسية لصالح الذكور .

وبالنسبة لطيب الحياة النفسية ومتغير التخصص الدراسي (علمي - أدبي) فوجد دراسة كل من (الجمال ، ٢٠١٣) ، ودراسة (المنشاوي ، ٢٠١١) ، ودراسة (طه ، ٢٠٠٨) فقد أجمعت هذه الدراسات على أنه لا توجد فروق تعزي للنوع والتخصص فيما يتعلق بطيب الحياة النفسية ، في حين أكدت دراسة (المساعد ، ٢٠٠٩) على وجود فروق بين التخصصات الدراسية لصالح التخصص الأدبي .

وفي ضوء ما تقدم نحدد مشكلة الدراسة من خلال الأسئلة الآتية:-

- ١- ما مدى تباين كل من الحيوية الذاتية وطيب الحياة النفسية بتباين المتغيرات الديموجرافية (النوع - التخصص الدراسي)؟
- ٢- ما مدي قدرة الحيوية الذاتية في التنبؤ بطيب الحياة النفسية لدي طلبة الجامعة؟
- ٣- ما العوامل النفسية المرتبطة بالحيوية الذاتية لدي عينة الدراسة ؟

أهداف الدراسة :

- في ضوء أسئلة الدراسة يمكن صياغة أهدافها إجرائياً كالاتي :
- ١- الكشف عن مدى تباين الحيوية الذاتية و طيب الحياة النفسية بتباين المتغيرات الديموجرافية (النوع- التخصص الدراسي).
 - ٢-دراسة مدى إمكانية التنبؤ بطيب الحياة النفسية من خلال الحيوية الذاتية لدى طلبة الجامعة .
 - ٣-تحديد العوامل النفسية المرتبطة بالحيوية الذاتية و طيب الحياة النفسية لدى أفراد العينة.

أهمية الدراسة:

تتمثل أهمية الدراسة في النقاط التالية :

١- أهمية المجال البحثي: أن هذه الدراسة تنتمي لعدة مجالات، منها علم النفس الإيجابي؛ حيث تتناول الحيوية الذاتية وطيب الحياة النفسية وهما من ركائز علم النفس الإيجابي، كما أن ربط الحيوية الذاتية بطيب الحياة النفسية يعتبر حلقة وصل بين الصحة النفسية وعلم النفس الإيجابي، كما تنتمي هذه الدراسة لعلم النفس التربوي؛ حيث تجري الدراسة على عينة من طلبة الجامعة، دراسة كهذه تنتمي لعدة مجالات بحثية؛ فإن هذا كفيلاً بأن يعطيها أهمية خاصة.

٢- الأهمية السيكومترية: تتمثل في تزويد المكتبة العربية بمقياسيين إحداهما لتشخيص الحيوية الذاتية والأخر لقياس طيب الحياة النفسية.

٣- أهمية العينة: وهى من طلبة الجامعة الذين يعانون من نقص الشعور بالحيوية الذاتية ومن ثم فإن هذا يضع الدراسة فى مجال علم النفس التربوي.

محددات الدراسة:

وتتمثل فيما يلى:

- ١- اسئلة الدراسة: سبق الإشارة إليها.
- ٢- عينة الدراسة: إعتمدت هذه الدراسة على عينة من طلبة الجامعة والتي سنوضح لاحقاً خصائصها، ومنطق و مبررات إختيارها.
- ٣- أدوات الدراسة: إعتمدت هذه الدراسة على أدوات سيكومترية لقياس متغيرات الحيوية الذاتية، و طيب الحياة النفسية.
- ٤- الإطار الزمنى: ويقصد به الفترة الزمنية التي إستغرقتها تطبيق أدوات الدراسة حيث إستغرقت إسبوعين.
- ٥- الإطار المكانى: يقصد به الإطار الجغرافى الذى ستؤخذ منه عينة الدراسة، فبالنسبة لعينة الإناث، فقد سحبت من كلية البنات (آداب وعلوم) بمحافظة القاهرة جامعة عين شمس، وبالنسبة لعينة الذكور فقد تم أخذها من كليات (آداب وهندسة وحاسبات) جامعة عين شمس الرئيسية.

٦- منهج الدراسة : إتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي الإرتباطي،
وسنوضح هذا لاحقاً .

٧- المعالجة الإحصائية : تنوعت الأساليب الإحصائية التي تم الإعتماد عليها ،
وقد حددت فى ضوء حجم العينة ، ونوعية الفروض المطروحة ، وطبيعة
الأدوات المستخدمة ، وذلك بإعتماد الرزمة الاحصائية SPSS "" وسنصح
عن ذلك لاحقاً عند الحديث عن منهج الدراسة والإجراءات:

مفاهيم الدراسة :

وتتضمن ما يلي :

أولاً: تعريف الحيوية الذاتية **Subjective vitality** ونستعرضه فيما يلي:

فى ضوء تحليل التعريفات السابقة لكل من (Rayn &Frederick, 1997)
(Ryan&Deci,1985) (Maslach, et al.,2001) (Harry & Ryan
,2003) (Peterson& Seligman,2004) (Reeves, et al. ,2005)
(Kubzansky&Thurston,2007) (Hanton & Connaughton , 2007)
(Deci&Ryan,2010) (Moliver,2010) (Antonila ,D,2012) (Oxford
(English dictionary,2013) (Vieira,et al.2016) (Greenglass,2016
, وكذلك النظريات المرتبطة بالمفهوم لكل من (Vlachopoulos,2012)، (Deci
(Alex Bertrams et. (SVG))، و تحليل مقاييس كل من (Ryan, 2008
(Activation–Deactivation Adjective ,Profile Of (POMS) ,al.,2019)
(Check List (Thayer,1986))، (VPS) ، فضلاً عن تحليل مضمون إستجابات
خبراء علم النفس (الدراسة الإستطلاعية) ، وقد أسفرت هذه الخطوات عن عدة
مفردات تم الإبقاء على المفردات الأكثر تكراراً وشيوعاً وتتمثل فى (الحيوية الجسمية
, الحيوية الذهنية ، الحيوية الإنفعالية، الحيوية الإجتماعية)؛ ومن ثم يصاغ
التعريف الإجرائي كالآتي:- " إستجابة المفحوص لمثيرات (الحيوية الجسمية ،

الحيوية الذهنية ، الحيوية الإنفعالية، الحيوية الإجتماعية) ويتمثل ذلك فى الدرجة التى يحصل عليها المفحوص فى المقياس المعد لذلك ."

ثانياً : تعريف طيب الحياة النفسية : Psychological Well-Being :

فى ضوء تحليل تعريفات كلاً من (Paez,Gallardo,Lopez) (Akyurek et) (Isik,Ulubey & Kozan,2018) (&Rodrigo,2020 (Bernard,2015) (Kozan,2018) (Akyurek et al.,2018) (al.,2018 ((Žukauskienė, 2014 (Maaulot, Faisal, Ishak, Lani, & Ing, 2015) (Ryff,Cet al., 2006) (Ayleet,2004) () (Novo et al,2010)) (Ryff& Singer,2008) (Michael,2009) (Tree,2009) Betton,2004 (Huppert,2005) (Rogerson, 1999) ،وكذلك النظريات المرتبطة بالمفهوم لكل من (Dodge, Daly, Huyton, Sanders, 2012) (Festingre,١٩٥٤) (Reber,١٩٧٥) (Absolute Theory) (Ryff,1999) (Adaptation) (Theory) و تحليل مقاييس كل من (Ryff , 1989) (Oxford scale,2004) (Ryff , 1989) (Rastogi, R.& Rathi, for (PWB) (Springer & hauser,2006) Spanish Psychological Well-Being Scales (PWBS) (N,2007 psychological well-being scale) (Darío Díaz et al.,2006 (Tennant,2007

فضلاً عن تحليل مضمون إستجابات الدراسة الإستطلاعية التى أجريت على خبراء علم النفس ، وقد أسفر ذلك عن عدة مفردات ، تم الإبقاء على تلك التى حظيت بتكرار وشيوع عالى ؛ وهى (العلاقات الإجتماعية ، السعادة ، الطمأنينة والأمن ، الأسرة) . ومن ثم أصبح من اليسير صياغة التعريف الإجرائية لطيب الحياة النفسية " إستجابة المفحوص لمثيرات (العلاقات الإيجابية مع الآخرين ، تقبل الذات ، الإستقلالية ، السيطرة على البيئة ، الهدف فى الحياة ، النضج

الشخصي) ويتمثل ذلك في الدرجة التي يحصل عليها المفحوص في المقياس المعد لذلك " .

الإطار النظري والدراسات السابقة للدراسة:

المحور الأول: الحيوية الذاتية Subjective vitality:

البعد الأول : الحيوية الذاتية وبعض المفاهيم المرتبطة بها: يرتبط مفهوم الحيوية الذاتية بعدة مفاهيم متداخلة؛ مما يدعو للغموض؛ ومن ثم يأتي دور الباحثين في كشف هذا الغموض، ونوضح ذلك فيما يلي.

١) الحيوية الذاتية والتنعيم Subjective Vitality and Blessings:

يلاحظ أن وجة الشبه بينهما أن كلاهما يتم وصفه بالصحة والسلامة البدنية، والشعور بالعافية، والتكامل البدني الوظيفي، كما أنهما يرتبطان بالكفاءة الشخصية، والإندفاع باتجاه تحقيق الذات، وتجويد نوعية حياة الآخرين والتوجه القيمي والروحي للإنسان في الحياة؛ من خلال تمتعه بحس إنساني يدرك بموجبه قيمة ومعنى الحياة . في حين أن الإختلاف بينهما يتمثل في أن مفهوم التنعم مفهوماً مركزياً، وأن الحيوية الذاتية بعداً من أبعادها، فالتنعيم يتم وصفه بالخير الأقصى والسعادة وتجسيد للغاية النهائية التي ينبغي أن ينتظم حولها أسلوب حياة الإنسان من حيث التفكير والإنفعال والفعل، في حين أن الحيوية الذاتية تشير إلى كفاءة الفرد من النواحي الجسمية والذهنية والاجتماعية والإنفعالية . (Rozanski,2005)

٢) الحيوية الذاتية والهمة Subjective Vitality and Vigor:

يلاحظ أن وجة الشبه بينهما أن كليهما يتطلب قدرًا من الصحة العقلية للفرد، بالإضافة لبعض السمات الإيجابية كالرضا عن الحياة للعيش في حياة مثمرة مليئة بالأمل والطموح.

وإن الإختلاف بينهما يتمثل في أن الهمة تشير إلى الحالة المزاجية الإيجابية، بينما الحيوية الذاتية مفهوم أوسع وأشمل وأهم من مجرد الشعور بالمتعة أو السعادة

، فهو مصطلح يعنى حالة من الطاقة الذهنية لها ملامح تدفع الفرد لأن يكون أكثر فعالية ونشاطاً ومتعة مما يجعل الفرد يتبنى وجهة نظر إيجابية ومناقلة نحو المستقبل . (Fini , et al.,2010,154)

٣) الحيوية الذاتية وقوة الأنا Subjective Vitality and Ego power :

يلاحظ أن كليهما يتطلب قدرًا من استخدام الفرد لمهاراته المختلفة ومواجهة المشكلات والصمود لحلها . وإن الإختلاف بينهما يتمثل فى أن قوة الأنا تستخدم للدلالة على قوى داخلية إكتسبت خلال التربية الصحيحة للفرد ووجود هذه القوة يتضمن الأمل، والإرادة، والهدف، والكفاءة، والوفاء(الإخلاص) ، كما أنها الركيزة الأساسية فى الصحة النفسية ، وتعني الضبط الكافي عند التعامل مع الآخرين ، وتلقي قبولهم وممارسة تأثيرات حسنة عليهم وإستخدام المهارات والقدرات المتاحة للشخص بأقصى طاقة ممكنة وقدرة الفرد على مواجهة مشكلات الحياة ومتاعبها دون يأس ، وفقدان الإلتزان الإنفعالي ، أو فى الثقة بالنفس ، أو الإستغراق فى المشكلة دون العمل على حلها ، وتعني أن الشخص يمكنه أن يعمل فى إطار إحترام الذات وفى حدود الأخلاق الحضارية والإجتماعية والشخصية ويتضمن الأمل، الإرادة، الهدف، الكفاءة، الوفاء . (Markestrom et. al., 2014, P11- 13)

٤) الحيوية الذاتية والوهن النفسى المزمن Vitality andChronic Psychological Fatigue :

أن وجة الشبه بينهما أن كليهما يؤدي دوراً مهماً فى توافق الفرد ، و محرك للشخص ، وأن كلاً منهما يُحرك سلوك الفرد بشكل ملحوظ .وإن الإختلاف بينهما يتمثل فى أن مفهوم الحيوية الذاتية يمثل النقيض المنطقى لمتلازمة الوهن أو الإعياء النفسى Chronic Psychological Fatigue Syndrome ،وهى حالة مرضية يشعر معها الفرد بإنهيار قدرته على المقاومة ، وتدنى دافعيته للحياة إلى أقصى درجة مع الشكوى الدائمة من الوهن والضعف البدنى العام ، وضعف العزيمة ، والإرادة ، وفتور الهمة ، وما إلى ذلك من جوانب سلبية فى البناء النفسى والمعرفى للفرد. (Revez,2005)

٥) الحيوية الذاتية والبلادة النفسية Psychological Apathy :

يلاحظ أن كليهما يمكن قياسه بمؤشرات سلوكية ، و يؤثران في مستقبل الفرد ، في حين أن الإختلاف بينهما يكمن في أن الحيوية الذاتية تمثل النقيض المنطقي لمفهوم البلادة على إعتبار أن البلادة النفسية بعداً أساسياً لمتلازمة السلبية Negativity Syndrome وتعرف البلادة النفسية في إطار هذه المتلازمة ، وعلى نحو ما يرى ليفي وكزيرنكي (Levy, 2006) بأنها حالة من الإنخفاض التام في السلوكيات الإرادية الهادفة المولدة ذاتياً ، ويضيف فان ريكوم وآخرون بأن البلادة _فضلاً عن التناقض الدال في السلوك الإرادى _تتضمن تناقض التجاوب مع أنساق الإثارة البيئية وغياب سلوكيات المبادرة الذاتية . (reekum et al,2005) ويركز التعريفان المشار إليهما بصورة مباشرة إلى تناقض سلوكيات المبادرة الذاتية كمؤشر رئيس للبلادة السلوكية ، إلا أن مارين (Marin,1996) سبق وأن أشار إلى أن البلادة النفسية أعم وأشمل من فكرة البلادة السلوكية ؛ لكونها تمثل متلازمة تشير إلى حالة نفسية تتمثل مؤشراتهما في التناقض الدال في سلوكيات المبادرة الذاتية معرفياً وإنفعالياً ،ويمكن قياسها بمؤشرات سلوكية . كما تمثل حالة الحيوية الذاتية النقيض المنطقي لحالة نفسية مرضية تسمى aboulia أى التعبير عن حالة فقدان الإرادة وإنخفاض معامل المبادرات الذاتية ، وقد ينظر إلى هذه الحالة كإضطراب أساسى ضمن متلازمة إنخفاض الدافعية أو تناقض الدافعية . (Kasser & Ryan ,1999)

التوجهات النظرية لمفهوم الحيوية الذاتية : ونجملها فيما يلي :

نظرية تقرير المصير : self-determination theory

يستند مصطلح الحيوية الذاتية إلى نظرية تقرير المصير وهي نظرية شاملة للتحفيز (SDT)، وجاء هذا التصور النظري في الثمانينات من القرن العشرين وتكاثر بحث (SDT) في شتى المجالات؛ إذ بحثت في الدوافع الإنسانية وتطوير الذات والصحة والسعادة ، وإستخدمت لإنتاج ما لا يحصى من التدخلات في هذه

المجالات ، وإنطلقت هذه النظرية من إفتراضات أساسية ؛ألا وهي أن الإنسان عبارة عن كائن فعال يمتلك الرغبات والميول نحو النمو و التطور النفسي ، ويبذل كل ما بوسعه لمواجهة التحديات المستمرة ، وتراكم تجاربه ، ويدمجها لتكون جزءاً من إحساس قوي بالذات ، وإن هذه الرغبات والميول الداخلية بحاجة إلى تغذية ودعم مستمرين من البيئه الإجتماعية ؛ لكي تعمل بصورة فعالة ، وإن السياق الإجتماعي له تأثيره على الأفراد وقادر على أن يعزز المشاركة الفعالة والحيوية في العمل .

(Vlachopoulos,2012:197-204)

وتعد الحيوية الذاتية من المتغيرات التي يمكن وضعها و- بكل ثقة - بين النظريات النفسية والحياتية المرتبطة بعمل الإنسان وأدائه لوظائفه كونها حالة الشعور بإمتلاك طاقة إيجابية متاحه للفرد ضمن سيطرته المنتظمة على نفسه ، وعندما يصل الفرد إلى الحد الذي يكون فيه بعيداً عن الصراعات والأعباء الخارجية ، ويشعر بالقدرة على أداء عمل مؤثر عندها يكون الفرد قد وصل إلى مرحلة عالية من الحيوية الذاتية (Decharms,1986:330)

وتقوم هذه النظرية على إفتراضات أساسية هي أن الحاجات النفسية الأساسية للإستقلال ، والشعور بالكفاءة ، وإقامة العلاقات (الإندماج والإنتماء) كلها محددات للحيوية الذاتية ، وأفترض Ryan أن الأفراد لديهم حاجات نفسية أساسية يشعرون إنها مؤثرة في العمل ، وجاء إفتراضه بناءً على ما افترضه. (White,1960:97-)

(141)

وأشارت دراسة (Pennix & Guralanik,2000) أن الحيوية الذاتية هي الطاقة الإيجابية التي تنشأ عندما يتفاعل الناس بطريقة إيجابية ، ويؤدي ذلك إلى زيادة الشعور بالمشاركة ، وتمكين الناس من التفكير بشكل أسرع لخلق أفكار ذات جودة أفضل ، وتوصلت نظريه (SDT) أن الأفراد (ذكوراً أوإناثاً) يؤدون أعمالهم على نحو متميز جداً وبمستوى عالي من الحيوية ، ولديهم صحة عقلية أكبر عندما يكون سلوكهم مستقلاً ، وقد تم إختبار هذه الفرضية عبر الثقافات ، وقد أكدت دراسة

كلاً من (Niemic,Ryan,Patrick,Deci & William,2010) على أن الحيوية الذاتية مؤشر رئيسي على الصحة والسعادة ، وأن المحافظة على حيوية الذات يحددها المدى الذي تُلبى عنده الحاجات النفسية الأساسية ، وعلى الرغم من وجود تداخل بين السعادة الذاتية والحيوية الذاتية بإعتبارهما من مكونات الصحة النفسية الإيجابية وكليهما حالتان إيجابيتان ، إلا إن كليهما ينتمي لإطار نظري مختلف ولهما مظهرين سلوكيين مختلفين فالسعادة الذاتية من مكونات الصحة الإستمتاعية بينما الحيوية الذاتية تتضمن طاقة عالية ونشاط عالي المستوى كما أنها من العوامل المنبئة بالصحة النفسية والجسمية على حدٍ سواء . (Niemic et al., 2010)

نظريه تقرير الذات : ل (Deci & Ryan,1985) فى الحيوية الذاتية:

ويعرف مصطلح تقرير الذات من المنظور السيكلوجي بأنه " قدرة الفرد على التخطيط لحياته والإختيار الحر من بين البدائل الحياتية والسلوكية المتاحة ، فضلاً عن ضبط إيقاع حياته ومسارها ونوعيتها ، وترتكز نظرية تقرير الذات على التفاعل بين سمات الشخصية والدافعية والأداء النفسي الوظيفي الأمثل ، و تفيد بوجود نمطين مركزيين للدافعية هما : الدافعية الداخلية internal motivation ، والدافعية الخارجية external motivation ، ويمثلان معاً القوة المؤثرة في سلوكنا والمحدد لوجهته وطبيعته وخصائصه. (Deci & Ryan,2008)

إنبتقت نظرية تقرير الذات من نتائج البحوث التي أجراها كل من Deci & Ryan عن الدافعية في السبعينيات والثمانينات من القرن العشرين ، وعلى الرغم من التطورات التي طرأت على هذه النظرية إلا أن منطلقاتها النظرية الأساسية بقيت محتفظة بإطارها العام وفقاً للتصور الذي عرضت به في كتاب ديسى وريان سنة ١٩٨٥ ، و أشار كلاً من ريان وديسى إلى أن الدافعية الخارجية أحد الموجهات المركزية للسلوك وتتعلق بالمصادر الخارجية التي تحت الشخص على التصرف بطرائق معينة ، فضلاً عن تعلقها بما يعرف بالمكافآت الخارجية ، ومن مصادر الدافعية الخارجية الجوائز والمنح والإحترام والإعجاب من قبل الآخرين .

من جانب آخر يتمثل مصدر الدافعية الداخلية internal motivation فيما يكمن في بنية الشخص من طموحات وأمال ورجاءات ذاتية تحته على التصرف أيضاً بطرائق معينة ، ومن هذه المصادر: نسق القيم المركزية التي يتبناها ، وإهتماماته ، والحس الأخلاقي ، وعادة ما توصف هذه الدافعية بتعبير "السلوك الموجة ذاتياً" (Self-directed behavior) ، وعلى الرغم من الطابع الفارق بين الدافعية الداخلية والدافعية الخارجية والمتمثل في أن الدافعية الداخلية تجسد لما يعرف بالسلوك المرتكز على الإرادة الذاتية والمرتبطة "بالذات المثالية" ، نجد أن الدافعية الخارجية توجهنا نحو مسaire معايير الآخرين والإتساق معها ، والإلتزام بالتوقعات الإجتماعية ، ويوجد تمييز آخر فارق بين الدافعية الخارجية والدافعية الداخلية وفقاً لمضامين نظرية تقرير الذات يتمثل في التمييز بين الدافعية الداخلية والدافعية المحكومة state .motivation

إن الدافعية الداخلية تعتمد على مدى الإستقلالية المتاحة للشخص ، بمعنى آخر تتنوع الدافعية الداخلية وفقاً لما يعرف بإستدخال وتكامل قيمة النشاط ، ويظهر التمثل والإستدخال كيفية شعور الشخص بقيمة النشاط ، بينما يفسر التكامل عملية التحول من صيغة التنظيم الخارجي إلى التنظيم الشخصي للذات فالتكليفات الجامعية مثلاً عبارة عن نشاط منظم خارجياً ؛ إلا أن تمثل الطالب وإستيعابه وإستدخاله لهذا النشاط ، وإدراكه لقيمته ، وأهميته مع تكامله ، و دمج في سياق العمل الجامعي يجعله يؤدي هذا النشاط كأنه نشاط ذاتي الإختيار ، فالطالب يؤدي ما عليه من أنشطة ومهام خارجيه ببهجة وشعوره بقيمتها حتى وإن كانت مختارة من قبل الآخرين ؛ نتيجة عمليات التمثل والإستيعاب والإستدخال . أي الإندفاع الداخلي الإيجابي نحو الإثمار الحياتي ، وبذلك يكون وجوده له معنى وقيمة ؛ تدفع الفرد للقيام بالنشاطات بهمه ورغبه ، وأداء مهام الحياة اليومية بموجبها في الحياة وفقاً لإرادته الذاتية ، ووفقاً لما يعرف بالتنظيم الداخلي للذات والدافعية المقرره ذاتياً بما يعكس أهدافه ورغباته

وميولة وإهتماماتة الذاتية والتي تدفع الفرد للقيام بالنشاط بهمه وإقتدار. (Ryan & Deci , 2000)

الحيوية الذاتية-دراسات ميدانية - نشير لبعض منها فيما يلي:-

هدفت دراسة (Deniz, M. E., & Satici, S. A., 2017) الكشف عن العلاقة بين السمات الخمس الكبرى للشخصية والحيوية الذاتية ، ل (ن = ٣٠٧ : ١٨٠ إناث ، ١٢٧ ذكور) من طلبة الجامعات التركية بمتوسط عمر (١٩ عام) ، أظهرت نتائج الدراسة أن الإنبساط والقبول والضمير والإنتفاع كانت عوامل منبئة إيجابية مهمة بالحيوية الذاتية ، وأن العصابية كانت مؤشراً سلبياً للحيوية الذاتية .

أما دراسة (Halil Ekşi,2019) فقد هدفت فحص الدور الوسيط للصحة النفسية العامة في العلاقة بين الهشاشة النفسية (Psychological Vulnerability) والحيوية الذاتية ل (ن=٣٥٣) طالباً جامعياً منهم (٢٨٠ طالبة) و (٧٣ طالباً) من الجامعات التركية . بمتوسط عمر ٢١.٥٧ عاماً ، وأظهرت النتائج أن هناك علاقات سلبية بين الحيوية الذاتية لطلاب الجامعة وهشاشتهم النفسية وصحتهم العامة. بالإضافة إلى ذلك أن للصحة النفسية العامة دور وسيط كامل بين الضعف النفسي والحيوية الذاتية .

وكذلك دراسة (Vali Khalkhali & Seiyed Moosa, ٢٠١١) بعنوان : تأثير أسلوب تحفيز المعلم والمنافسة على حيوية الطلاب الشخصية ، وسعادتهم في التربية البدنية . بهدف الكشف عن تأثير أساليب تحفيز المعلم على حيوية (١٠٥) من الطلاب الإيرانيين ، وتوصلت النتائج إلى أن الإستقلالية الذاتية مقابل التحكم في أسلوب التحفيز عززت الحيوية الذاتية ، كما أظهر المشاركون الفائزون _ بغض النظر عن أسلوب تحفيز المعلمين _ سعادة أكبر مقارنة بالمشاركين الخاسرين، وأن أسلوب تحفيز المعلم يعد مؤشراً أفضل للحيوية الذاتية من حالة الخسارة / الفوز .

وفى نفس الإتجاه كانت دراسة (Allen Joshua George ,٢٠١٩) التى تناولت الكشف عن العلاقة بين كلاً من الحيوية الذاتية واليقظة العقلية والسعادة و اليودايمونيا(الحياة الجيدة) (Eudaimonia ل(ن= ١١٠) من طلاب علم النفس بإحدى الجامعات الهندية ، وأظهرت نتائج الدراسة إرتباطاً إيجابياً بين الحياة الجيدة والحيوية الذاتية واليقظة ، والعلاقة الإيجابية بين الحيوية الذاتية واليقظة.

وكذلك دراسة (CASTILLO, et al. 2011) التى تناولت الرفاهية النفسية وإحترام الذات والحيوية الذاتية ل(٦٣٩) من طلاب الجامعات الإسبانية ، وحساب مقدار النشاط البدني في أوقات الفراغ ، وتم تقسيم المشاركين إلى أربع مجموعات (منخفض ، متوسط ، مرتفع ، مرتفع جداً) اعتماداً على تقدير بذل الطاقة في النشاط البدني في أوقات الفراغ، وأوضحت النتائج أن الإناث والذكور الذين يمارسون نشاطاً بدنياً أعلى تصنيفاً فى الحيوية الذاتية .

ولمعرفة العلاقة بين الأصالة والحيوية الذاتية لدى (٢٨٤) من الشباب الجامعي كانت دراسته كلاً من (Emine & Begum,2014) ، وأظهرت نتائج الدراسة أن الحيوية ترتبط سلباً مع الشعور بالإغتراب الذاتي وتقبل الضغوط والتأثيرات السلبية ، وترتبط إيجابياً مع المعنى الحقيقي للأصالة .

وللتنبؤ بالخبرات الدراسية والحيوية الذاتية لدى طلاب الجامعة في تركيا أجرى كلاً من (Akin & Umran ,2015) دراستهما على (ن=٣٠٥) من طلاب الجامعة ، وأظهرت النتائج وجود علاقات إرتباطية موجبة بين السجل الدراسي ، والدافعية الأكاديمية والإرتباط بالجامعة من جهة والحيوية الذاتية من جهة أخرى . كما أظهرت النتائج بأن الخبرات الدراسية تفسر ما قيمته ٤٤ % من التباين المفسر في الحيوية الذاتية ، وأكدت نتائج هذه الدراسة أن الخبرات الدراسية القائمة على التشجيع والمساندة والتقبل وإتاحة قدر مرتفع من الحرية أمام الطلاب ،والتي تشجع الإلتناء ،وتعزز الشعور بالجدارة والإقتدار والإستقلالية تزيد من الدافعية الذاتية

والحيوية الذاتية للطلاب كما يعبر عنها بمعامل الاندماج فى الخبرات والأنشطة التعليمية .

وكذلك دراسة (Miksza ,P. et al.,2019) التى تناولت تأثير الإجهاد على رفاهية الطلاب ، وتحديدًا جانب الحيوية الذاتية ، وكان التركيز على إستكشاف ما إذا كانت بعض السمات النفسية والاجتماعية ستخفف الآثار السلبية للتوتر على الحيوية، وكان عدد المشاركين ٢٩٣ طالبًا جامعيًا. كشفت النتائج أن التوتر يرتبط سلبياً بالحيوية الذاتية ، لكن الكمال الموجه نحو الذات لم يكن كذلك ، وأن كل من القدرة على التكيف وجودة العلاقات مع الأقران تتنبأ بالحيوية ، والقدرة على التكيف ، وأن جودة العلاقات مع الأقران خففت من آثار الإجهاد على الحيوية الذاتية .

أما دراسة (Arslan, et al.,2022) فقد تناولت العلاقة بين القلق من فيروس كورونا والإنطوائية والشعور بالوحدة والحيوية الذاتية كمتغيرات وسيطة على (٣٥٦) شابًا تركيًا بمتوسط عمرى ٢٢ عاماً ، ، وأشارت النتائج إلى أن القلق من فيروس كورونا كان مرتبطًا إرتباطًا سلبياً مباشراً بالحيوية الذاتية وإيجابياً بالشعور بالوحدة ، وكان للقلق والشعور بالوحدة تأثير مباشر على الإنطواء .

المحور الثانى: طيب الحياة النفسية

أولاً: طيب الحياة النفسية وبعض المفاهيم المرتبطة : يرتبط طيب الحياة النفسية بعدد من المفاهيم يمكن تناولها فيما يلى:-

(١) علم النفس الإيجابى Positive Psychology:

يلاحظ أن وجة الشبه بينهما إن كليهما يهتم بالإنسان من حيث التوافق والرضا والمرح فى الحاضر ، والتفاؤل والإيمان فى المستقبل ، ويسعى لتنمية السمات الفردية كالقدرة على الحب والعمل والشجاعة والمهارة فى إقامة علاقات بين شخصية ، والإحساس بالجمال والتسامح والأصالة والانفتاح على المستقبل والموهبة والإمتنان والحكمة ، وإن الإختلاف بينهما يتمثل فى أن مفهوم علم النفس الإيجابى هو مدخل

علمي لدراسة التفكير والمشاعر والسلوك الإنساني بتركيز على مواطن القوة والجوانب الإيجابية بدلاً من التركيز على مواطن الضعف ومظاهر القصور، وبناء حياة جيدة بدلاً من إصلاح أو تصويب ما هو سيء ، فضلاً عن وصف وتفسير حياة العاديين من البشر وتمييزها بدلاً من التركيز حصرياً على من يعانون من اضطرابات أو إعتلالات نفسية . (Peterson, 2008)

(٢) السعادة Happiness :

يلاحظ أن وجه الشبه بينهما تظهر في أن كليهما يتطلب قدرًا من الصحة العقلية للفرد ، بالإضافة لبعض السمات الإيجابية كالرضا عن الحياة للعيش في حياة مثمرة مليئة بالأمل والطموح، وإن الإختلاف بينهما يكمن في إن السعادة هي حالة إنفعالية ، وعقلية تتسم بالإيجابية يخبرها الإنسان ذاتياً وتتضمن الشعور بالرضا والمتعة والتفاؤل والأمل والإحساس بالقدرة على التأثير في الأحداث بشكل إيجابي ، ولها ثلاثة مكونات رئيسية هي (المشاعر الإيجابية ، والإنشغال الإيجابي ، ووجود هدف في الحياة) (Seligman,2002)

(٣) جودة الحياة Quality of life :

يلاحظ أن وجه الشبه بينهما أن كليهما يهتم بتمكين الإنسان من العيش حياة مرضية ومشبعة يحقق فيها طموحاته ، ويوظف فيها قدراته إلى أقصى حد ممكن وصولاً للرضا عن الذات ، وعن الآخرين ، وعن العالم بصفة عامة ، ويأتي في نفس السياق دراسة " Sastere et al.,2003" التي كشفت عن أن شعور الفرد بطيب الحياة يرتبط إيجابياً بمستوى جودة حياته، وكلما تحسنت جودة حياته كلما إزداد شعوره بالسعادة والهناء والرضا ، وإن الإختلاف بينهما يظهر في إن جودة الحياة هي وعى الفرد بتحقيق التوازن بين الجوانب الجسمية والنفسية والإجتماعية ؛ لتحقيق الرضا عن حياته ؛ والإستمتاع بها والوجود الإيجابي ، فجودة الحياة تعبر عن التوافق النفسى كنتاج لظروف المعيشة الحياتية للأفراد وعن الإدراك الذاتى للحياة ، وإن هذا الإدراك يؤثر على تقييم الفرد للجوانب الموضوعية للحياة ، كالتعليم والعمل ومستوى المعيشة

والعلاقات الإجتماعية من ناحية ، وأهمية هذه الموضوعات بالنسبة للفرد من ناحية أخرى .

(٤) معنى الحياة The meaning of life:

أن وجة الشبه بينهما أن كليهما يتطلب قدرًا من استخدام الفرد لمهاراته المختلفة ومواجهة المشكلات والصمود لحلها ، في حين إن الإختلاف بينهما يكمن في أن معنى الحياة هو مجموعة من المفاهيم الإيجابية أو السلبية كالنجاح أو الفشل يكونها الفرد عبر مصادرحياته المختلفة داخل حيز خبراته الشخصية التي يكتسبها في مواقف تفاعلة مع ذاته والأخرين في ظل ثقافة المجتمع ، وتعكس هذه المفاهيم توجه الفرد نحو حياته وتظهر في صورة أساليب وأهداف في مجالات عديدة من حياة الفرد (سهير سالم، ٢٠٠٥)

(٥) الرضا عن الحياة Life satisfaction:

يلاحظ أن وجة الشبه بينهما إن الرضا عن صفاء الحياة هو العامل الأساسى فى إدراك الفرد لطيب الحياة المرتفعة (Hannon et al.,2010) وإن الإختلاف بينهما يكمن فى أن الرضا عن الحياة هو تقبل الفرد لذاته وإسلوب حياته التي يحيها وتوافقها مع نفسه وأسرته وعمله متقبلاً لأصدقائه وزملائه وراضياً عن إنجازاته الماضية متفائلاً بمستقبله مسيطراً على بيئته ، صاحب قرار قادراً على تحقيق أهدافه .

التوجهات النظرية لمفهوم طيب الحياة النفسية : ونجملها فيما يلى :

نظرية المقارنة الاجتماعية : أسس هذه النظرية (Festinger,1954) مبيناً ان الناس في حاجة إلى فهم مستوى قدراتهم وتصحيح أرائهم ، و تفترض هذه النظرية وجود حاجة لمعرفة معلومات صحيحة عن الذات لكي نرتقي بفهم الذات ،وتلك المعلومات الموضوعية عندما تكون غير متاحة يسعى الناس لمعرفة معلومات عن الذات بالبحث عن الأفراد الذين يشبهونهم والفرد عندما يكون غير متأكد او خائف

يميل لأن يعرف مدى ملائمة حالته الإنفعالية بملاحظة ردود أفعال الآخرين عندما يتعرضون لنفس الحالة ، يرتبط الأفراد في بعض الأحيان بالمقارنة الاجتماعية ليس للحصول على معلومات دقيقة عن الذات ولكن لكي يدعموا تقديرهم لذواتهم وشعورهم بالهناء والرفاهية ، إتضح أنه عند مقارنة الفرد لنفسه بمستويات أدنى منه تسمى هذه بالمقارنة الاجتماعية الهابطة التي لها آثار إيجابية وسلبية على السلوك ، إذ أن المقارنة الهابطة ليست سلبية في جميع الأحوال فقد وجد ان مرضى السرطان عندما قارنوا أنفسهم بمن هم أسوأ منهم أدى ذلك إلى تحسن حالتهم. (Festingre , ١٩٥٤)

نظرية كارول رايف Ryff: فى ضوء المراجعة الشاملة لنظريات (العمليات التنفيذية للشخصية لنيوغيرتن، والنضج لألبورت، والتوظيف الكامل للفرد لروجرز، وتحقيق الذات لماسلو، والفردية ليونج، والصحة النفسية لجوهودا، والصحة النفسية للشيوخه لبيرن، والارتقاء الشخصي لايركسون، وميول الحياة الأساسية لبيهر) حاولت رايف (١٩٩٩) وزملاؤها دمج البني المتفرقة في أدبيات التوظيف النفسي للأفراد إلى نموذج متعدد الأبعاد للازدهار البشري، الذي يضم نقاط التقارب في النظريات السابقة.

وعلى هذا قدمت رايف وزملاؤها إطارًا نظريًا متكاملًا وأكثر شمولًا لطيب الحياة النفسية في الأدبيات اليوم، وهذا النموذج معتمد على مفهوم الصحة على أنه ليس مجرد الخلو من المرض، ولا يتصل بشكل مباشر بالسعادة، ولكن يتم النظر إليها على أنها ناجمة عن الحياة التي هي على ما يرام (Nel,2011)،

وتشير رايف (١٩٩٩ Ryff) أن طيب الحياة النفسية مصطلح ذو بنية متعددة الأبعاد تعكس تقييمات الأفراد لأنفسهم ونوعية حياتهم، ولهذا تُعد هذه النظرية من أهم النظريات المفسرة لطيب الحياة النفسية لأنها جمعت أشهر النظريات المفسرة للسعادة النفسية وطيب الحياة و جودتها والرضى عنها، إذ قدمت لنا رايف إطارًا نظريًا متكاملًا وأكثر شمولًا للرفاهية النفسية في الأدبيات في وقتنا الحاضر، مما يسهل في توضيح معنى هذا المفهوم بشكل أدق.

النظرية الترابطية : أشاع (Beck,1967) ان المكتئب يفكر بطرق هزيمة الذات ، وإن الأفراد السعداء أكثر تعرضاً لأحداث غير سارة ، ولكن لديهم نزعة تمكنهم من تفسير وإستدعاء الأحداث غير السارة كأحداث جيدة ، ولأن تفسير السعادة والتعاسة من وجهة النظرية الترابطية تفسير يتمتع بالنمطية (مثير- استجابة) غير واضعين في الإعتبار الخصائص الشخصية التي من شأنها أن تجعل بعض الافراد يرضون بحالهم مهما كانت ظروفهم ، وعلى العكس من ذلك بعض الأفراد غير راضين عن أحوالهم وينظرون الى الحياة من خلال نظارة ولا يرون إلا الجزء الفارغ من الكأس . (زنييل يوسف، ٢٠١٨)

طيب الحياة النفسية -دراسات ميدانية - نشير لبعض منها فيما يلي:-

هدفت دراسة كل من (Paradise & Kernis,2002) فحص العلاقة بين تقديرالذات وطيب الحياة النفسية ، ل (ن =١٢٣) من طلبة الجامعة فى أثينا ، بمتوسط عمر (١٩عام) ، وأظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين إرتفاع مستوى تقدير الذات ومستوى طيب الحياة النفسية ، كما أشارت النتائج أن لتقدير الذات تأثير أكبر على بعدى الإستقلالية والتكيف مع البيئة .

ودراسة كل من (Webb, & Toussaint,2005) هدفت فحص العلاقة بين كل من طيب الحياة النفسية والتسامح والصحة النفسية على (٣٠) طالب جامعى من الجنسين . وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود إرتباط إيجابى بين كل من التسامح سواء مع الذات أو الآخرين وكل من الصحة النفسية وطيب الحياة النفسية ، وعدم وجود أية فروق بين الذكور والإناث في طيب الحياة النفسية .

وكذلك دراسة كل من (Augusto , Martos & Lopez,2010) التى هدفت كشف العلاقة بين الذكاء العاطفى والسمات الشخصية وطيب الحياة ل (ن =٢٥٩) من طلبة الجامعات الأسبانية ، وأسفرت النتائج عن أن طيب الحياة يرتبط سلبياً بالعصابية ، وإرتبط إيجابياً مع الإنبساطية ، كما أشارت النتائج إلى أن بعدى

الذكاء العاطفي (الوضوح والتنظيم العاطفي) يرتبطان بطيب الحياة ومنبئان لجميع أبعاده .

وفى نفس الإتجاه كانت دراسة (**Anglim & Grant,2014**) التى تناولت العلاقة بين سمات الشخصية الخمسة الكبرى وطيب الحياة والرضا عن الحياة على (٣٣٧) من طلبة الجامعات بأستراليا (٢٤٪ ذكور ، ٧٦٪ إناث) ، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة إيجابية بين كل من الإنفتاح والتقبل والضمير مع أبعاد طيب الحياة ، فى حين إرتبطت العصابية سلبياً بجميع أبعاد طيب الحياة النفسية ، ووجود علاقة إيجابية بين الرضا عن الحياة وطيب الحياة والتأثير الإيجابى .

كما قام (**Mahshad M,2014**) بدراسة بعنوان : طيب الحياة وعلاقتها بالإبداع الإنفعالى والكفاءة الذاتية على (ن=٣٥٥) طالباً جامعياً (١٧٦ من الإناث ، ١٧٩ من الذكور) ، وأظهرت نتائج الدراسة القدرة التنبؤية لطيب الحياة من خلال الإبداع الإنفعالى والكفاءة الذاتية .

أما دراسة (**Kumcagiz & Gunduz ,2016**) فقد هدفت فحص العلاقة بين طيب الحياة النفسية والإدمان على الهواتف الذكية ، لدى (ن=٤٠٨) من طلبة الجامعات التركية ، بواقع (١٠٥ من الذكور ، ٣٠٣ من الإناث) ، أظهرت النتائج أن مستوى الإدمان على الهواتف كان فى إتجاه الذكور ، فى حين أشارت النتائج عدم وجود فروق فى متوسطات درجات طيب الحياة النفسية ، وأن هناك إرتباطاً سلبياً بين طيب الحياة النفسية وإدمان الهواتف الذكية .

وفى نفس الإتجاه قام كل من (**Attiya sana & Summaria N.,2018**) بدراسة إستهدفت الكشف عن مساهمة إدارة الوقت فى تعزيز الشعور بطيب الحياة بين طلاب كلية التمريض ممن تراوحت أعمارهم بين (١٩-٢٦) عاماً ، وأظهرت النتائج أن الطلاب الذين يتمتعوا بمهارات إدارة الوقت أظهروا أداء أفضل وحياة راضية ومشاكل أقل ، و أن إدارة الوقت تسهم فى التنبؤ بطيب الحياة وكذلك لها تأثير على الصحة النفسية والحالة الصحية .

و لمعرفة طبيعة العلاقة بين كلاً من طيب الحياة النفسية والإجهاد الأكاديمي أجرت (Apaza ,2019) دراستها على (٤٩٦) من طلبة كلية الهندسة بجامعة السلفادور ، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة سلبية بين طيب الحياة النفسية والإجهاد الأكاديمي ، وعدم وجود فروق تعزى للجنس في مستوى طيب الحياة النفسية والإجهاد الأكاديمي.

وكذلك دراسة كل من (Wilson & Shook,2020) والتي تضمنت دراستين هدفنا فحص العلاقة بين الدعم الإجتماعي وطيب الحياة النفسية ، وكيفية توسط كل من اليقظة والتعاطف الذاتى فى العلاقة بينهما ، على (١٠٢٤) من طلبة جامعة جنوب الأطلسى فى الدراسة الأولى ، و (٢٢٨) من طلبة علم النفس من نفس الجامعة ، وأظهرت النتائج وجود إرتباط إيجابى بين الدعم الإجتماعى وكل من طيب الحياة والتعاطف الذاتى والسعادة الذاتية واليقظة ، ووجود إرتباط سلبى بين الدعم الإجتماعى والقلق والاكتئاب ، كما أشارت النتائج إلى توسط كل من اليقظة والتعاطف الذاتى فى العلاقة بين الدعم الإجتماعى وطيب الحياة ، وإرتبطت اليقظة والتعاطف إيجابياً بطيب الحياة النفسية .

ودراسة (Eđitim Fakultesi Dergisi,2006) والتي تناولت علاقة طيب الحياة بالنوع ، والوضع الإقتصادي المدرك ، والمواقف الأبوية المدركة ، والرضا عن المظهر الجسدي ، والمعتقد الديني ، ووجهة الضبط بين (ن= ٧٠٠) طالب جامعي من جامعة هاسيتيب ، و أظهرت الدراسة عدم وجود فروق بين الجنسين في مستويات طيب الحياة ، و كانت هناك فروق ذات دلالة في مستويات الرفاه الشخصي للطلاب وفقاً للمستوى الإقتصادي المدرك ، وموقف الوالدين المدركة ، والرضا عن المظهر الجسدي ، والمعتقد الديني ، ووجهة الضبط.

أما دراسة (Vinayak M. & M. G. Jadhav,2015) فقد تناولت الرفاه النفسي فى علاقته بالنوع والموقف المتقائل لدى (٢٠٠) من طلاب السنة الأولى فى الفنون والتجارة والعلوم (١٠٠ ذكور و ١٠٠ إناث) من كليات مختلفة في

إسلامبور وسانجالي ماهاراشترا بالهند ، وأسفرت النتائج عدم وجود فرق كبير بين الجنسين في مستويات طيب الحياة للطلاب.

المحور الثالث

الحيوية الذاتية و طيب الحياة النفسية - دراسات ميدانية ونشير لبعض

هذه الدراسات فيما يلي:

أجرى كل من (Lobete, L., Montes, Montes D, et al , 2020)

دراسة هدفت الكشف عن تنبؤ كل من الرضا عن الحياة (SWL) والحيوية الذاتية (SVS) بطيب الحياة ونوعية الحياة ل (ن=٤٣٥) من طلاب الجامعات الإسبانية بمتوسط عمرى (٢٠.٩) ، وأظهرت النتائج أن الطلاب الذين يعانون من إنخفاض إحترام الذات ينخفض لديهم طيب الحياة والحيوية الذاتية ، ووجود علاقة إيجابية بين الحيوية الذاتية ، وطيب الحياة النفسية ، والرضا عن الحياة ، وأن هناك إرتباطاً سلبياً بين إنخفاض إحترام الذات وبين كل من الحيوية الذاتية ، وطيب الحياة النفسية ، والرضا عن الحياة .

وفى دراسة (Courtney E. Joanne DiPlacido,2020)

هدفت الكشف عن الحيوية الذاتية (SV) كآلية يمكن من خلالها ربط جودة النظام الغذائي و طيب الحياة ل (ن=٧٣) من طلاب علم النفس طبق عليهم إستطلاعاً عبر الإنترنت لمقياس طيب الحياة ، وجدول التأثير الإيجابي والسلبي ، ومقياس الحيوية الذاتية ، ومقياس الدخل اليومي المقدر (السكر) ، وإستبانة فحص النظام الغذائي ، وأظهرت النتائج وجود تأثيرات معنوية غير مباشرة بين كل متبئى غذائى (PBN ، ABP ، السكر اليومي) ومكونات PWB من خلال SV، إرتبطت الحيوية الذاتية بشكل إيجابي مع PBN و SWB ، وارتبطت بشكل سلبي بشكل كبير مع الدخل اليومي من السكر المضاف. بالإضافة إلى ذلك ، توقع PBN بشكل إيجابي SV ، والذي بدوره توقع PWB بشكل إيجابي. كما تم العثور على تأثيرات

إيجابية مباشرة وغير مباشرة كبيرة بين ABP و NA من خلال SV. تمت مناقشة الآثار المترتبة على تدخلات النظام الغذائي الصحي لتحسين طيب الحياة النفسية .

أما دراسة (Ashley Martin-Cuellar et al.,2019) فقد تناولت معرفة العلاقة بين اليقظة والحيوية الذاتية وطيب الحياة على (١١٣) من أطباء الصحة النفسية بدولة المكسيك، وأظهرت النتائج أن المعالجين الذين يتمتعون بمزيد من اليقظة الذهنية لديهم حيوية ذاتية عالية، وطيب حياة أعلى ، تم توسط العلاقة بين اليقظة والحيوية من خلال طيب الحياة وعلوم الكمبيوتر ، ووجود علاقة بين اليقظة والحيوية وطيب الحياة النفسية .

كذلك دراسة كل من (Allen George et al. ,2019) والتي تناولت العلاقة بين طيب الحياة والحيوية الذاتية واليقظة و اليودايمونيا على (١١٠) من طلاب الجامعات الهندية ، وأظهرت النتيجة وجود علاقة إيجابية بين كل من طيب الحياة والحيوية الذاتية واليقظة ، وتوصى النتائج بمزيد من الدراسات لإستكشاف العلاقة بين اليودايمونيا والمتغيرات المرتبطة بها، وإعتماد التدخلات لتعزيز اليودايمونيا، وتأكيد العلاقة بين اليودايمونيا واليقظة ، وهو أمر ضروري في تطوير تدخل قائم على اليقظة لتعزيز اليودايمونيا(الحياة الجيدة) .

وفى نفس الإتجاه كانت دراسة (CASTILLO, et al. 201١) التى تناولت طيب الحياة وإحترام الذات والحيوية الذاتية لـ (٦٣٩) من طلاب الجامعات الإسبانية ، مع حساب مقدار النشاط البدني في أوقات الفراغ. ، وتم تقسيم المشاركين إلى أربع مجموعات (منخفض ، متوسط ، مرتفع ، مرتفع جداً) اعتماداً على تقدير إنفاق الطاقة في النشاط البدني في أوقات الفراغ، أوضحت النتائج أن الإناث والذكور الذين يمارسون نشاطاً بدنياً أعلى تصنيفاً فى الحيوية الذاتية ، فى حين لوحظت إختلافات فى إحترام الذات وطيب الحياة لدى الرجال فقط ، وتحديدأ بين مجموعات النشاط البدني العالية جداً ومجموعات النشاط البدني الأخرى لصالح المجموعة مرتفعة النشاط البدني .

وجاءت دراسة (Ali Akbar et al,2010) بعنوان الحيوية الذاتية وبعض المتغيرات المتوقعة على الطلاب ، وهدفت هذه الدراسة معرفة المتغيرات المتوقعة للحياة الذاتية ل (ن= ٣٣٨) من طلبة جامعة آزاد بتركيا. أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية جيدة بين المهارات الحياتية ، والكفاءة الذاتية ، والتكيف الجامعي ، والرضا عن الحياة ، وطيب الحياة بالحيوية الذاتية ، وأن طيب الحياة والمهارات الحياتية والرضا عن الحياة هي على التوالي أفضل مؤشرات للحياة الذاتية.

تعقيب على الإطار النظري والدراسات السابقة ونجمله عبر المحاور التالية:

أولاً: أوجه الإتفاق - ونجملها فيما يلي:

- ١- الحيوية الذاتية مفهوم متعدد الأبعاد، ويتضمن مفاهيم كثيرة، وآثارها لا تقتصر على فئة خاصة ، وإنما تتعداها إلى الحياة العامة للأفراد. (Ryan & Ann,et.al,2014;Frederick ,1997)
- ٢- من نتائج بعض الدراسات العلاقة بين الحيوية الذاتية وطيب الحياة النفسية منها دراسة (Lobete, L., Montes,Montes D, et al , 2020) (Ashley Martin- (Courtney E. Jackson& Joanne DiPlacido,2020) (Cuellar et al.,2019) (Allen George et al. ,2019) (CASTILLO, et al. 201١) (Ali Akbar et al,2010) وغيرها .
- ٣- للحياة الذاتية إنعكاسات إيجابية على سلوك طلبة الجامعة Deci & Ryan ,1997) (Ryan & Frederick,1997) (Penninx et al.,1998) (Jonathan Haidt ,2013) (Miller,2004)

ثانياً: أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة وتتمثل في :

- ١- إنتقاء عينة الدراسة في ضوء ما أكدت عليه نتائج الدراسات السابقة.
- ٢- صياغة التعريفات الإجرائية لمفهوم الحيوية الذاتية وطيب الحياة النفسية.
- ٣- بناء مقاييس الدراسة (مقياس الحيوية الذاتية ، وطيب الحياة النفسية) في ضوء تحليل الأطر النظرية المختلفة.

٤- أن مناقشة نتائج فروض الدراسة ستتم في ضوء النظريات والدراسات السابقة.

أما عن الجديد الذي تضيفه الدراسة فإنه يتمثل في:

١- إعداد مقياسين أحدهما لتشخيص الحيوية الذاتية، والأخر لقياس طيب الحياة النفسية.

٢- تحديد العوامل الكمية المرتبطة بالحيوية الذاتية.

فروض البحث: في ضوء نتائج الدراسات السابقة والشواهد الميدانية نصوغ فروض الدراسة على النحو الآتي :

١- توجد فروق بين الحيوية الذاتية وطيب الحياة النفسية لدى طلبة الجامعة

بتباين المتغيرات الديموجرافية (النوع - التخصص الدراسي)

٢- الحيوية الذاتية كمتغير تنبئ بطيب الحياة النفسية لدى الطلبة في الجامعة.

٣- يوجد عوامل نفسية واجتماعية مرتبطة بالحيوية الذاتية للطلبة .

منهج الدراسة وإجراءاتها

نوضح فيما يلي منهج الدراسة، العينة، والأدوات، والأساليب الإحصائية

المستخدمة:-

أولاً: منهج الدراسة: إعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي

كونه المنهج الأكثر ملاءمة لتحقيق أهداف الدراسة ، والإجابة على أسئلتها ، والتحقق من فروضها .

ثانياً: عينة الدراسة: طبقت أدوات الدراسة على (ن=١٨٠) من طلبة جامعة

عين شمس، وذلك كونها أحد الركائز الأساسية في مجال التعليم ، وما لها من آثار عميقة في العملية التعليمية بوجه عام ،

أما طريقة إختيار العينة فكانت بالطريقة العشوائية ، بمتوسط عمري

(20.566)، وإنحراف معيارى (1.1076) ، وتم أخذ عينة الإناث من كلية البنات

(أداب وعلوم) جامعة عين شمس ، وعينة الذكور من كليات (أداب وهندسة

وحاسبات) جامعة عين شمس الرئيسية ، وتم التأكد من عدم معاناة أى من أفراد العينة من أى أمراض مزمنة من خلال سؤالهم وذلك لمراعاة التجانس بالعينة ، وتم تطبيق إختبار المصفوفات المتتباعه، وهو أحد أشهر إختبارات الذكاء المتحرر من أثر الثقافة فى وقتنا الحاضر وحصلت العينة على نسبة ذكاء من (110-100) أى الفئه المتوسطة ، ومن حيث المستوى الإجتماعي والإقتصادي فكانت العينة من ذوى المستوى الإجتماعي والتعليمي والإقتصادي المتوسط إذ طبق عليهم قائمة المستوى الإجتماعي والإقتصادي إعداد (رزان كردى ، ٢٠١٢) ، وحصلوا على (30-25) أى فى المستوى المتوسط ، وبذلك نكون قد حققنا التكافؤ بين أفراد العينة .

ثالثاً: أدوات الدراسة: نشير لها تفصيلاً فيما يلي:

أولاً مقياس الحيوية الذاتية : ضم المقياس في صورته النهائية (٤٥) مفردة وزعت على أربعة مكونات (الحيوية الجسمية - الحيوية الذهنية - الحيوية الإنفعالية - الحيوية الإجتماعية).

مراحل وخطوات بناء المقياس: تم بناء مقياس الحيوية الذاتية بإتباع الخطوات التالية:

تحليل ودراسة الأطر النظرية لمفهوم الحيوية الذاتية ، تم تحليل تلك المصادر للوقوف على مكونات الحيوية الذاتية والعوامل المرتبطة بها، وتحديد المتغيرات التي تتفاعل معها بهدف تحديد مكونات الحيوية الذاتية ، وكذلك للإستفادة منها في صياغة مفردات المقياس. منها دراسة كلاً من (Saricam ,2016) (Kacker,2015) (Usyal& Akin,2014) (Kevin Kaiser,2013) (Akin ,) (2012) (Kurtus,2012) (Moliver , 2010) (Nathan,2010) (Groot ,) (2008) (Kubzansky & Thurston,2007) (Hanton & Connaughton ,) (2007) (Adlr,2005) (Miller,2004) (Seligman & Peterson ,2004) (Ryan & Fredrick,2003) (Schaufeli et al,2002)

وكذلك تحليل مكونات مقاييس كل من:

German version of the Self-Vitality Scale (SVG) Alex Bertrams et.al,2019

Japanese version of Frederick and Ryan's Self Vitality Scale (Bostic et, al. 2000) (Vitality Plus Scale (VPS) (Myers et,al.1999) (Emotional vitality (EV) Penninx,1998) (Subjective Vitality Scale Frederick & Ryan ,1997) (an examination of the validity of the subjective vitality questionnaire (SVQ) Hogg et al., 1994) (Health and subjective Vitality Scale ware & Sherbourne,1992) (Activation-Deactivation Adjective Check List (Thayer,1986) ((POMS) Profile of Mode McNair & Droppleman,1971)

و دراسة نظرية كلاً من نظرية الإصرار الذاتي Determination-self Theory ل (Vlachopoulos,2012) ، و نظريه تقرير الذات ل (Deci & Ryan, 2008)

وقد أسفرت هذه المرحلة وما قبلها عن عدة مفردات ، تم الإبقاء على تلك التي حظيت بتكرار وشيوع مرتفع لتمثل مكونات المقياس ، وتساعد على صياغة التعريف الإجرائي للمفهوم ، ويتمثل في (إستجابة الفرد لمثيرات (الحيوية الجسمية ، الحيوية الذهنية ، الحيوية الإنفعالية ، الحيوية الإجتماعية) ، وقد وزعت مفردات المقياس بشكل دائري على مكوناته، ونوضح ذلك في جدول(١).

جدول (١)

التوزيع الدائري لفقرات المقياس

مج	أرقام المفردات	مكونات المقياس
١٢	٤٥-٤١-٣٧-٣٣-٢٩-٢٥-٢١-١٧-١٣-٩-٥-١	الحيوية الجسمية
١١	٤٢-٣٨-٣٤-٣٠-٢٦-٢٢-١٨-١٤-١٠-٦-٢	الحيوية الذهنية
١١	٤٣-٣٩-٣٥-٣١-٢٧-٢٣-١٩-١٥-١١-٧-٣	الحيوية الإنفعالية
١١	٤٤-٤٠-٣٦-٣٢-٢٨-٢٤-٢٠-١٦-١٢-٨-٤	الحيوية الإجتماعية

الكفاءة السيكومترية للمقياس: وتتمثل في التحقق من ثبات المقياس وصدقه، وقدرته على التمييز.

الثبات: تم حساب الثبات لمقياس الحيوية الذاتية بعدة طرق (ألفا لكرونباخ، والتجزئة النصفية) ونوضح ذلك في الجدولين (٢،٣) :

جدول (٢)

ثبات مكونات مقياس الحيوية الذاتية بطريقتي التجزئة النصفية، وألفا لكرونباخ

معامل ألفا لكرونباخ	معامل ارتباط التجزئة النصفية بعد التصحيح بمعادلة سبيرمان براون	القيم الإحصائية
		المقياس ومكوناته
٠.775	0.790	الحيوية الجسمية
٠.772	0.745	الحيوية الذهنية
٠.784	0.649	الحيوية الإنفعالية
٠.769	0.737	الحيوية الإجتماعية
٠,٨٠٥	٠,٨٢٩	المقياس ككل

كما تم حساب ثبات الإتساق الداخلي للمقياس بحساب معاملات الارتباط بين مكونات مقياس الحيوية الذاتية والمقياس ككل الذي تنتمي إليه، ونوضح ذلك في

جدول (٣)

جدول (٣)

معاملات الارتباط بين مكونات المقياس والدرجة الكلية للمقياس لحساب ثبات الإتساق الداخلي

المكونات	قيمة (ر)
الحيوية الجسمية	٠,٨٧٧
الحيوية الذهنية	٠,٨١٩
الحيوية الإنفعالية	٠,٨٨٠
الحيوية الإجتماعية	٠,٨٠٧

وبتحليل ما ورد بجدول (٢) معامل ألفا لكرونباخ، والتجزئة النصفية وقيم (ر) بعد التصحيح بمعادلة سبيرمان براون، وجدول (٣) ثبات الاتساق الداخلي بين مكونات المقياس والمقياس ككل، نستخلص أن معاملات الثبات بطريقة ألفا لكرونباخ يتراوح بين (٠.٧٧٢، ٠.٨٠٥)، في حين كان معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية بعد التصحيح بمعادلة سبيرمان براون للمقياس ككل = (٠.٨٢٩) بينما تراوحت بين (٠.٦٤٩، ٠.٧٩٠) للمقياس بمكوناته، فيما إنحصرت معاملات الارتباط بين مكونات المقياس والمقياس ككل بين (٠.٨٠٧، ٠.٨٨٠)، مما يشير إلى أن المقياس يتصف بالثبات .

الصدق: تم حساب الصدق لمقياس الحيوية الذاتية بعدة طرق، ورغم أن هذه الطرق تتفاضل فيما بينها، إلا أنها تتكامل فكل طريقة تعالج معنى من معاني الصدق؛ مما يعطي المعنى الشمولي للصدق، ونوضح ذلك فيما يلي:

صدق البناء والتكوين: يتعلق صدق البناء بمدى تمثيل مفردات المقياس مجال السلوك موضوع الدراسة، وفي سبيل تحقيق هذا النوع من الصدق تم تحليل النظريات، والدراسات، والمفاهيم التي تناولت متغير الحيوية الذاتية، كما تم تحليل مكونات المقاييس السابقة للحيوية الذاتية، وذلك بهدف إشتقاق مفردات المقياس التي تغطي جوانب كبيرة من سلوك الحيوية الذاتية لدى الطلبة، ومن ثم يصبح المقياس صادقاً من حيث البناء والتكوين وقد سبق إيضاح ذلك .

صدق المحكمين: في سبيل تحقيق هذا النوع من الصدق للمقياس تم عرض المقياس على أساتذة القياس النفسي والصحة النفسية (ن=٣) وقد تم إجراء التعديلات التي أوصوا بها، والمتمثلة في تعديل بعض المفردات ، وحذف بعضها الآخر، وإضافة البعض الثالث.

الصدق العاملي: تم استخدامه للوصول للمكونات الأساسية التي تنتسب بها فقرات المقياس، وسوف يتم الإشارة له في النتائج.

القدرة على التمييز: بإعتبارها مؤشر صدق، ويقصد بها حساب الفرق بين متوسط الدرجات فوق الوسيط ومتوسط الدرجات أسفل الوسيط في المقياس، وتتم هذه المقارنة عن طريق حساب قيمة (ت) لدلالة الفروق بين المتوسطين. ونوضح ذلك في الجدول (٤).

جدول (٤)

قيم (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات المجموعات (أسفل - أعلى) الوسيط

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	ن	المجموعة	القيم الإحصائية المقياس ومكوناته
0.01	-8.753	1.709	17.90	30	أسفل الوسيط	الحيوية الجسمية
		.610	20.80	30	أعلى الوسيط	
0.01	-7.658	٢,٣٣٣	17.93	30	أسفل الوسيط	الحيوية الذهنية
		.596	21.30	30	أعلى الوسيط	
0.01	-8.600	1.613	19.13	30	أسفل الوسيط	الحيوية الإنفعالية
		.809	21.97	30	أعلى الوسيط	
0.01	-8.226	2.315	19.87	30	أسفل الوسيط	الحيوية الإجتماعية
		.964	23.63	30	أعلى الوسيط	
0.01	-8.911	7.050	78.40	30	أسفل الوسيط	الدرجة الكلية للمقياس
		1.950	90.30	30	أعلى الوسيط	

ويلاحظ من قيم جدول (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين مرتفعي ومنخفضي الدرجات، فإذا كانت القيمة أقل من ذلك تكون دالة، وأكثر من ذلك تكون غير دالة، وقد تبين أن جميعها دالة، مما يعني أن المقياس قادر على التمييز بين المجموعات الطرفية، ويعتبر ذلك مؤشراً على صدق المقياس .

تصحيح المقياس: إعتد المقياس على الصيغة الثلاثية ؛ حيث يقابل كل مفردة من مفردات المقياس ثلاثة إختيارات (دائماً، أحياناً، نادراً)، وينبغي على المفحوص اختيار أحد الخيارات التي تتفق مع توجهاته، وقد أعطيت لهذه الخيارات التقديرات التالية: دائماً: ٣ / أحياناً: ٢ / نادراً: ١ في حالة الصياغة الإيجابية أما في حالة الصياغة السلبية فكانت دائماً = ١، أحياناً = ٢، نادراً = ٣. وبذلك تتراوح مجموع درجات الطلبة على مقياس الحيوية الذاتية بين (٤٥) وهي أدنى درجة، و(١٣٥) وهي أعلى درجة.

ثانياً مقياس طيب الحياة النفسية :

تضمن المقياس في صورته النهائية (٥٨) مفردة وزعت على ستة مكونات (الهدف في الحياة - تقبل الذات - الإستقلالية - العلاقات الإيجابية مع الآخرين - النضج الشخصي - السيطرة على البيئة).

مراحل بناء المقياس: تم بناء مقياس طيب الحياة النفسية بإتباع نفس خطوات المقياس السابق ونوضح ذلك فيما يلي :

الإطلاع على الكتب والمراجع العربية والأجنبية التي تناولت طيب الحياة النفسية ، فقد تم تحليل تلك المصادر للوقوف على مكونات طيب الحياة النفسية والعوامل المرتبطة بها، وتحديد المتغيرات التي تتفاعل معها ؛بهدف تحديد مكونات طيب الحياة النفسية ، وكذلك للإستفادة منها في صياغة مفردات المقياس، ومن هذة الدراسات (Sagone & Caroli,2014) (Segrin, C & Taylor, M ,2007) (Žukauskienė, 2014) (Halim,2014) (Bucci & Fabio ,2015) (Bayani & Koochaki,2008) (Chafra,2016) (Gagnon et al.,2016) (Meeberg,1993) (Tree,2009) ، كما تم تحليل المقاييس السابقة لطيب الحياة النفسية ، للإستفادة منها في تحديد مكونات المقياس، وصياغة مفرداته، ونذكر من هذه المقاييس { (Ryff , 1989) (Oxford scale,2004) (Rastogi, R.& Rathi, for (PWB) (Springer & hauser,2006)

Spanish Psychological Well-Being Scales (PWBS) (N,2007
psychological well-being scale) (Darío Díaz et al.,2006
{ (Tennant,2007

ودراسة نظرية لكل من (Festinger,١٩٥٤) (Dodge, Daly, Huyton,)
(Absolute Theory) (Ryff,1999) (Reber,١٩٧٥) (Sanders, 2012
(Adaptation Theory) (نموذج القاع- القمة (Bu) Bottom Up Model

وقد روعي عند صياغة المفردات عدة شروط منها: الصياغة الواضحة
للبنود، أن تتسجم مفردات المقياس مع الهدف العام للمقياس، وقد وزعت مفردات
المقياس بصورة دائرية على مكوناته، ونوضح ذلك في جدول (٥).

جدول (٥)

التوزيع الدائري لفقرات المقياس

مج	أرقام المفردات	مكونات المقياس
١٠	٥٤، ٤٨، ٤٣، ٣٧، ٣١، ٢٥، ١٩، ١٣، ٧، ١	الهدف في الحياة
٩	٤٩، ٤٤، ٣٨، ٣٢، ٢٦، ٢٠، ١٤، ٨، ٢	تقبل الذات
١٠	٥٥، ٥٠، ٤٥، ٣٩، ٣٣، ٢٧، ٢١، ١٥، ٩، ٣	الإستقلالية
١٠	٥٦، ٥١، ٤٦، ٤٠، ٣٤، ٢٨، ٢٢، ١٦، ١٠، ٤	العلاقات الإيجابية مع الآخرين
٩	٥٧، ٥٢، ٤١، ٣٥، ٢٩، ٢٣، ١٧، ١١، ٥	النضج الشخصي
١٠	٥٨، ٤٧، ٥٣، ٤٢، ٣٦، ٣٠، ٢٤، ١٨، ١٢، ٦	السيطرة على البيئة

الكفاءة السيكومترية للمقياس: وتتمثل في التحقق من ثبات المقياس وصدقه
، وقدرته على التمييز ، ونوضح ذلك فيما يلي:

الثبات: تم حساب ثبات المقياس بعدة طرق نوضحها في الجدولين (٦، ٧):

جدول (٦)

ثبات مكونات مقياس طيب الحياة النفسية بطريقتي التجزئة النصفية - ألفا
لكرونباخ

معامل ألفا لكرونباخ	معامل ارتباط التجزئة النصفية بعد التصحيح بمعادلة سبيرمان براون	القيم الإحصائية المقياس ومكوناته
.852	.758	الهدف في الحياة
.853	.763	تقبل الذات
.858	.784	الإستقلالية
.860	.791	العلاقات الإيجابية مع الآخرين
.856	.777	النضج الشخصي
.853	.760	السيطرة على البيئة
.937	.909	الدرجة الكلية للمقياس

كما تم حساب ثبات الإتساق الداخلي للمقياس بحساب معاملات الارتباط بين كل مفردة والمكون الذي تنتمي إليه، ويمكن توضيح ذلك في جدول (٧)

جدول (٧)

ثبات الإتساق الداخلي للمقياس (قيمة ر بين درجة المكون والدرجة الكلية للمقياس)

قيمة (ر)	المكونات
.889	الهدف في الحياة
.917	تقبل الذات
.793	الإستقلالية
.631	العلاقات الإيجابية مع الآخرين
.882	النضج الشخصي
.901	السيطرة على البيئة

وبتحليل ما ورد في جدول (٦) معامل ألفا لكرونباخ، التجزئة النصفية، و الإتساق الداخلي بين المكونات والمقياس ككل جدول (٧) ، نستخلص أن معاملات الثبات بطريقة ألفا لكرونباخ بين (.852 ، .937)، في حين كان معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية بعد التصحيح بمعادلة سبيرمان براون = (.909) ، بينما تراوحت قيمة التجزئة النصفية لمكونات المقياس والمقياس ككل بين (.760 ،

(.791)، فيما انحصرت معاملات الارتباط بين مكونات المقياس والمقياس ككل بين (.631، .901)، مما يشير إلى ثبات المقياس.

الصدق: تم حساب الصدق لمقياس طيب الحياة النفسية بعدة طرق ورغم تعدد الطرق إلا أنها تتكامل فكل طريقة تعالج معنى من معاني الصدق مما يعطي المعنى الشمولي للصدق ونوضح ذلك فيما يلي:

صدق البناء والتكوين: يتعلق صدق البناء بمدى تمثيل مفردات المقياس مجال السلوك موضوع الدراسة، وفي سبيل تحقيق هذا النوع من الصدق؛ تم تحليل النظريات والدراسات، والمفاهيم المرتبطة بموضوع الدراسة؛ كما تم تحليل مكونات المقاييس السابقة للرضا عن الحياة؛ وذلك بهدف إشتقاق مفردات المقياس التي تغطي جوانب كبيرة من سلوك طيب الحياة النفسية لدى طلبة الجامعة، وقد سبق إيضاح ذلك في فقرة سابقة.

صدق المحكمين: في سبيل تحقيق هذا النوع من الصدق للمقياس تم عرض المقياس على أساتذة في القياس النفسي والصحة النفسية (ن=٣) وقد تم إجراء التعديلات التي أوصوا بها، والمتمثلة في تعديل بعض المفردات وحذف بعضها الآخر، وإضافة البعض الثالث.

القدرة على التمييز: باعتبارها مؤشر صدق، ويقصد بها حساب الفرق بين متوسط الدرجات فوق الوسيط ومتوسط الدرجات أسفل الوسيط في المقياس، وتتم هذه المقارنة عن طريق اختبارات لحساب الدلالة الإحصائية للفرق بين المتوسطين فإذا كان هناك دلالة إحصائية، يمكن القول أن المقياس صادقاً. ونوضح ذلك في الجدول (٨).

جدول (٨)

قيم (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات المجموعات (أسفل - أعلى) الوسيط

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	ن	المجموعة	القيم الإحصائية المقياس ومكوناته
0.01	-28.168	2.371	15.03	30	أسفل الوسيط	الهدف في الحياة
		.950	28.17	30	أعلى الوسيط	
0.01	-8.211	2.354	14.67	30	أسفل الوسيط	تقبل الذات
		.814	18.40	30	أعلى الوسيط	
0.01	-9.486	1.829	19.37	30	أسفل الوسيط	الإستقلالية
		.860	22.87	30	أعلى الوسيط	
0.01	-9.890	2.141	16.97	30	أسفل الوسيط	العلاقات الإيجابية مع الآخرين
		.860	21.13	30	أعلى الوسيط	
0.01	-7.880	1.833	16.87	30	أسفل الوسيط	النضج الشخصي
		.498	19.60	30	أعلى الوسيط	
0.01	-9.520	2.295	15.80	30	أسفل الوسيط	السيطرة على البيئة
		.923	20.10	30	أعلى الوسيط	
0.01	-8.565	11.840	104.40	30	أسفل الوسيط	الدرجة الكلية للمقياس
		3.636	123.77	30	فوق الوسيط	

ويلاحظ من قيم جدول (٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين مرتفعي ومنخفضي الدرجات، فإذا كانت القيمة أقل من ذلك تكون دالة، وأكثر من ذلك تكون غير دالة، وقد تبين أن جميعها دالة، مما يعني أن المقياس قادر على التمييز بين متوسطات (أعلى - أسفل) الوسيط، ويعتبر ذلك مؤشراً على صدق المقياس.

تصحيح المقياس: إعتد المقياس على الصيغة الثلاثية إذ يقابل كل مفردة من مفردات المقياس ثلاثة إختيارات (دائماً، أحياناً، نادراً)، وعلى المفحوص اختيار أحد الخيارات التي تتفق مع توجهاته، وقد أعطيت لهذه الخيارات التقديرات التالية: دائماً: ٣ / أحياناً: ٢ / نادراً: ١ في حالة الصياغة الإيجابية، أما في حالة الصياغة العكسية فكانت دائماً = ١، أحياناً = ٢، نادراً = ٣، وبذلك تتراوح مجموع درجات

المفحوصين على مقياس طيب الحياة النفسية بين (٥٨) وهي أدنى درجة، و(١٧٤) وهي أعلى درجة.

الوصف الإحصائي لعينة الدراسة: تم إجراء الوصف الإحصائي لعينة الدراسة ؛ للوقوف على طبيعة العينة ؛ وحساب إعتدالية التوزيع ؛ وإيجاد قيمة المتوسط والوسيط والانحراف المعياري، بالإضافة إلى قيمة معامل الالتواء والخطأ المعياري لمعامل الالتواء، واتضح أن قيمة معامل الالتواء تتجاوز ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء لمكونات المتغيرات، وأن الفرق بين المتوسط والوسيط مقسوماً على الانحراف المعياري أقل من الواحد الصحيح لجميع المكونات، فضلاً عن أن حجم العينة أكبر من (ن ٣٠)، ولذلك فقد تم استخدام الإحصاء البارامتري في المعالجات الإحصائية.

نتائج الدراسة ومناقشته :

نعرض فيما يلي النتائج التي تم التوصل إليها على النحو التالي :

الفرض الأول: ونصه "يتباين كلاً من الحيوية الذاتية وطيب الحياة النفسية بتباين المتغيرات الديموجرافية (النوع- التخصص)"

وللتحقق من صحة هذا الفرض ؛ تم إجراء التحليل الإحصائي لدرجات العينة (ن=١٨٠) على مقياسي الحيوية الذاتية وطيب الحياة النفسية ؛ باستخدام برنامج SPSS لإستجابات العينة على المقياسين السابقين، وإستخلاص قيمة (ت) ونوضح ذلك في الجدولين (٩،١٠)

أولاً بالنسبة لتباين الحيوية الذاتية بتباين المتغيرات الديموجرافية.

أ- تتباين الحيوية الذاتية بتباين (النوع) ونوضح ذلك في جدول (٩)

جدول (٩)

قيمة (ت) لدلالة الفروق بين الذكور والإناث في الحيوية الذاتية

مستوى الدلالة	قيمة ت	الإحراف المعياري	المتوسط الحسابي	ن	النوع	القيم الإحصائية
						المقياس ومكوناته
.039	2.081	3.949	24.34	60	ذكور	الحيوية الجسمية
		3.918	23.11	120	إناث	
.926	.093	3.766	23.35	60	ذكور	الحيوية الذهنية
		3.430	23.30	120	إناث	
.774	.288	3.518	24.34	60	ذكور	الحيوية الإنفعالية
		3.338	24.19	120	إناث	
.366	.907	4.022	26.48	60	ذكور	الحيوية الإجتماعية
		3.861	25.94	120	إناث	
.272	1.101	12.315	98.50	60	ذكور	الدرجة الكلية
		11.495	96.54	120	إناث	

جدول (١٠)

قيمة (ت) لدلالة الفروق بين التخصص الدراسي(علمي - أدبي) في الحيوية الذاتية ومكوناتها

مستوى الدلالة	قيمة ت	الإحراف المعياري	المتوسط الحسابي	ن	التخصص	القيم الإحصائية
						المقياس ومكوناته
.894	-.134	3.915	23.62	100	أدبي	الحيوية الجسمية
		4.058	23.70	80	علمي	
.340	.956	3.647	23.55	100	أدبي	الحيوية الذهنية
		3.480	23.04	80	علمي	
.616	.502	3.253	24.37	100	أدبي	الحيوية الإنفعالية
		3.614	24.11	80	علمي	
.642	.465	3.950	26.30	100	أدبي	الحيوية الإجتماعية
		3.926	26.03	80	علمي	
.589	.541	11.948	97.84	100	أدبي	الدرجة الكلية
		11.831	96.88	80	علمي	

مناقشة النتائج : أظهرت نتائج التحليلات الإحصائية أن مكونات الحيوية الذاتية (الحوية الذهنية ، الحوية الإنفعالية ، الحوية الإجتماعية) لا تختلف باختلاف النوع ، وتتفق هذه النتائج مع دراسة كل من (Ozcan, N. A., ٢٠٢٠,) (Yaman, N & Yaman, N) فقد توصلت هذه الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الحوية الذاتية ، وفي نفس السياق أكدت دراسة كل من (Ekşi, H. , Erök Özkapu, D. & Ümmet, D.,2019) على ٣٥٣ طالبًا جامعيًا ، (٢٨٠) إناثًا و (٧٣) من الذكور بمتوسط عمر (٢١.٥٧) عاماً ، وأشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في متغيرات الدراسة ، وهذا ما أكدت عليه دراسة (Algharaibeh,2020) التي هدفت الكشف عن الفروق بين المرونة المعرفية والحوية الذاتية حسب الجنس (ذكر وأنثى) وقدرة المرونة المعرفية كمؤشر للحوية الذاتية ، على ١٨٩ طالبًا جامعيًا ، (٧٧٪) من الإناث ، و (٢٣٪) من الذكور، وأشارت النتائج أن الحوية الذاتية لا تختلف باختلاف النوع ، فى حين أن هذه النتيجة تختلف معها دراسة كل من (Fayad, Y.I.& Kazarian, S.S,2013) بعنوان الحوية الذاتية وعلاقته بالمتغيرات الإجتماعية الديموغرافية ، على (٣٠١) ، وكشفت نتائج الدراسة أن الحوية الذاتية تختلف باختلاف النوع ، وأن هذه الفروق فى إتجاه الذكور، وهذا ما أكدت عليه نظرية تقرير المصير (SDT) ، تم العثور على الوعي كما تم تقييمه بواسطة مقياس ESK ليكون إرتباطاً إيجابياً ومؤشراً للحوية الذاتية ، كالذين سجلوا درجات أعلى فى المعرفة الذاتية التجريبية أفادوا أيضاً بمستويات أعلى من الحوية الذاتية .

أما بالنسبة للحوية الذاتية ومتغير التخصص الدراسى (علمى - أدبى) فقد وُجد أن مكونات الحوية الذاتية (الحوية الجسمية ، الحوية الذهنية ، الحوية الإنفعالية ، الحوية الإجتماعية) لا تختلف باختلاف الأقسام العلمية والأدبية ، وهذا ما أكدت عليه دراسة (Algharaibeh,2020) التي هدفت التعرف على الفروق بين المرونة المعرفية والحوية الذاتية حسب الخلفية التخصصية (العلمية والأدبية) على

١٨٩) طالبًا جامعيًا ، أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الحيوية الذاتية.

ثانياً بالنسبة لتباين الرضا عن الحياة بتباين المتغيرات الديموجرافية.

أ- يتباين طيب الحياة النفسية ومكوناته بتباين (النوع)، ونوضح ذلك

في جدول (١١)

جدول (١١)

قيمة (ت) لدلالة الفروق بين الذكور والإناث في طيب الحياة النفسية

مستوى الدلالة	قيمة ت	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	ن	النوع	القيم الإحصائية والمقاييس ومكوناته
.586	.546	4.398	22.98	60	ذكور	الهدف فى الحياة
		4.458	22.60	120	إناث	
.051	1.962	3.618	21.78	60	ذكور	تقبل الذات
		3.868	20.61	120	إناث	
.134	1.504	2.803	25.10	60	ذكور	الإستقلالية
		3.215	24.37	120	إناث	
.667	.431	3.720	23.58	60	ذكور	العلاقات الإيجابية مع الآخرين
		4.000	23.32	120	إناث	
.892	-.136	3.262	21.73	60	ذكور	النضج الشخصى
		3.031	21.80	120	إناث	
.940	-.076	4.267	22.60	60	ذكور	السيطرة على البيئة
		4.125	22.65	120	إناث	
.414	.819	18.237	137.78	60	ذكور	الدرجة الكلية
		19.148	135.34	120	إناث	

ب - تباين طيب الحياة النفسية بتباين التخصص الدراسي، ونوضح ذلك في جدول (١٢)

جدول (١٢)

قيمة (ت) لدلالة الفروق بين التخصص الدراسي (علمي- أدبي) في طيب الحياة النفسية ومكوناتها

مستوى الدلالة	قيمة ت	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	ن	التخصص	القيم الإحصائية المقاييس ومكوناته
.653	1.176	4.422	23.09	100	أدبي	الهدف فى الحياة
		4.427	22.32	80	علمي	
.511	.468	3.785	21.13	100	أدبي	تقبل الذات
		3.870	20.86	80	علمي	
.167	-.243	33.280	24.56	100	أدبي	الاستقلالية
		2.892	24.67	80	علمي	
.812	-.326	3.871	23.32	100	أدبي	العلاقات الإيجابية مع الآخرين
		3.954	23.51	80	علمي	
.636	1.357	3.064	22.07	100	أدبي	النضج الشخصى
		3.126	21.45	80	علمي	
.324	1.433	4.183	23.05	100	أدبي	السيطرة على البيئة
		4.111	22.16	80	علمي	
.847	.802	19.166	137.22	100	أدبي	الدرجة الكلية
		18.495	134.96	80	علمي	

مناقشة النتائج: في ضوء الشواهد الميدانية، وتحليل نتائج الدراسات السابقة، وكذلك تحليل النظريات المرتبطة بالمتغيرات فقد وُجد عدم وجود فروق في مستوى طيب الحياة النفسية بين الذكور والإناث ويتفق ذلك مع دراسة كل من (Webb, & Toussaint, 2005) والتي تناولت فحص العلاقة بين كل من طيب الحياة النفسية والتسامح والصحة النفسية، وأسفرت نتائج الدراسة عن عدم وجود أية فروق بين الذكور والإناث في طيب الحياة النفسية، وفي نفس السياق كانت دراسة (Kumcagiz & Gunduz, 2016) والتي هدفت فحص العلاقة بين طيب الحياة النفسية والإدمان على الهواتف الذكية، أظهرت النتائج عدم وجود فروق تعزى للجنس في مستوى طيب الحياة النفسية، وهذا ما أكدت عليه دراسة (Apaza, 2019)، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة سلبية بين طيب الحياة النفسية والإجهاد الأكاديمي،

وعدم وجود فروق تعزى للجنس فى مستوى طيب الحياة النفسية والإجهااد الأكاديمى ، ودراسة (Eğitim Fakültesi Dergisi,2006) التى هدفت فحص علاقة طيب الحياة بالجنس ، والوضع الإقتصادى ، والمواقف الأبوية ، والرضا عن المظهر الجسدى ، والمعتقدات الدينية ، وموقع السيطرة بين طلاب الجامعة ، و أظهرت الدراسة عدم وجود فرق كبير بين الجنسين فى مستويات طيب الحياة للطلاب ، و دراسة (Vinayak M. & M. G. Jadhav,2015) والتى تناولت طيب الحياة فيما يتعلق بالجنس والموقف المتفائل لدى طلاب الجامعة، وأسفرت النتائج عدم وجود فرق كبير بين الجنسين فى مستويات طيب الحياة للطلاب ، وأيضاً دراسة (li Hua Tong,2011) لمعرفة العلاقة بين إدارة الوقت والثقة بالنفس وطيب الحياة على (٢٧٠) من طلبة الجامعة ،وقد أظهرت النتائج بأنه لا توجد فروق بين الجنسين فى التصرف فى إدارة الوقت وطيب الحياة النفسية ، فى حين جاءت دراسة (Rathi&Rastogi,2007) لتحديد العلاقة بين المغزى من الحياة وطيب الحياة النفسية والفروق بين الجنسين فى طيب الحياة النفسية ، وأسفرت النتائج عن وجود فروق بين الجنسين فى طيب الحياة النفسية فى إتجاه الذكور، وفى نفس الإتجاه (Burris&Brechtig,2009) إستهدفت الكشف عن العوامل المرتبطة بطيب الحياة النفسية والضيق النفسى وإمكانية التنبؤ بها ، وأسفرت النتائج عن وجود فروق بين الجنسين فى طيب الحياة النفسية فى إتجاه الذكور، فى حين جاءت دراسة (حسان ، ٢٠١٤) والتى هدفت فحص العلاقة بين التفاؤل والأمل والسعادة وطيب الحياة النفسية ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق بين الجنسين فى طيب الحياة النفسية لصالح الإناث.

أما بالنسبة لطيب الحياة النفسية ومتغير التخصص الدراسى (علمى - أدبى) فقد وُجد عدم وجود فروق فى مستوى طيب الحياة النفسية بين الشعب العلمية والشعب الأدبية ، وهذا ما أكدت عليه دراسة (الجمال ، ٢٠١٣) التى توصلت إلى عدم وجود فروق تعزى للتخصص الدراسى ، وكذلك دراسة (المنشاوى، ٢٠١١)

والتي توصلت إلى عدم وجود فروق تعزى لمتغيرات التخصص الدراسي ، وفي نفس السياق توصلت دراسة (طه ، ٢٠٠٨) أنه لا توجد فروق تعزى للنوع والتخصص فيما يتعلق بطيب الحياة النفسية ، في حين جاءت دراسة (المساعد ، ٢٠٠٩) أوضحت نتائج الدراسة إلى وجود فروق بين التخصصات الدراسية لصالح التخصص الأدبي .

ويمكن أيضاً مناقشة الفرض السابق في ضوء بعض النظريات نذكر منها :

١- نظرية تقرير الذات أشار (Deci&Ryan,1985) أن الحيوية الذاتية ترتبط بالدافعية ؛ وتظهر من خلال بعض السلوكيات كالفضول ، والإستكشاف ، والرغبة في تجريب كل ما هو جديد ، إذ أن الظروف المؤدية للدافعية ترتبط بإحساس الفرد بالحيوية الذاتية ، وإن إفتقاد الفرد للحيوية الذاتية يؤدي لزيادة احتمالات معاناته ، وقد يصل إلى الإحترق النفسى ، و يتم إرجاع عدم وجود فروق فى المتغيرات الديموجرافية (كالنوع ، والتخصص الدراسي) إلى أن الحيوية الذاتية سمة دافعية تتبع من داخل الفرد بغض النظر عن نوعه أو تخصصه الدراسي ، فهى سمة تميز الأشخاص وتجعلهم لا يفقدون همتهم ونشاطهم ويثقون فى قدرتهم على تحقيق النجاح بغض النظر عن التحديات التى تقابلهم ، فقد نجد أفراد فى بعض التخصصات الدقيقة، ولكنهم يفقدون الدافعية والطاقة والحيوية ، وعلى العكس ، ومن ثم فهى سمة داخلية تعتمد على ما إذا كان الفرد لديه هدف واضح يسعى لتحقيقه أم لا ، بغض النظر عن المعوقات التى تواجهه .

٢- نظرية التدرج الهرمي وتحقيق الذات لماسلو أشارت هذه النظرية أن للفرد مجموعة من الحاجات يسعى لإشباعها، والموضوعة على شكل هرم تتمثل في الحاجات الفسيولوجية، ثم يأتي بعدها الحاجة إلى الأمان، ثم الحاجات الإجتماعية، ثم الحاجة إلى التقدير، ثم الحاجة إلى تحقيق الذات، وأي نقص في هذه الحاجات تولد لديه حالة من التوتر الداخلي، تدفعه بسلوك يهدف إلى إشباعها، فإذا تم إشباع الحاجة لن تكون دافعة له ، ومن ثم ينتقل الفرد إلى إشباع الحاجة الأعلى منها مرتبة

وهكذا، وقد سماها ماسلو بنظرية الحاجات، فالفرد يقوم بسلوك ما يقصد منه إشباع حاجات معينة، فمثلاً يسعى الفرد من خلال المشكلات التي يتعرض لها لإشباع حاجته إلى الأمن البدني والنفسي والوظيفي، فإذا أشبعت هذه الحاجة، إنتقل إلى الحاجة الأعلى منها مرتبة، وهي حاجته للحب والانتماء إلى جماعة، وإذا أشبعت هذه الحاجة إنتقل إلى الحاجة الأعلى وهكذا حتى يصل إلى قمة هرم ماسلو بالوصول إلى مرحلة تحقيق الذات.

٣- **نظرية التحليل النفسي:** جوهر نظرية سيجموند فرويد إن شخصية الفرد يمكن فهمها من خلال الصراع بين مكوناتها الثلاثة (الهو ID ، الانا Ego، والانا الأعلى Super Ego) والتي تضطرب عندما لا تتمكن الأنا من الموازنة بين مطالب الهو الغريزية، و بين الأنا الأعلى المثالية، يعد مؤشراً للفرد على التمتع بالصحة النفسية والتي تدخل من ضمن مفهوم طيب الحياة. كما أن هذه النظرية ترى أن النقص العضوي، والإهمال، والرفض، والتدليل يؤدي إلى اضطراب الصحة النفسية؛ لذلك فإن الفرد يحاول أن يعوض مشاعر النقص لديه بوضع أهداف غير واقعية تعيقه عن الوصول إلى درجة الرفاه النفسي وتحقيق الذات، فضلاً عن انه دائم التوتر، ويخشى القرارات والإحباطات، أيضاً الإنسان عند ادلر كائن إجتماعي تتشكل حياته ضمن سياق من المعايير الإجتماعية والأخلاقية، وبما إن الإنسان محدد بالروابط والعلاقات الاجتماعية، لذلك لابد لفهم النشاط الداخلي له من فهم هذه العلاقات التي يتواجد فيها ويتقبلها؛ مما يحقق له الرضا عن حياته، ويرى يونج أن الصحة النفسية تكمن في إستمرار نمو الفرد الشخصي من غير توقف أو تعطيل نحو تحقيق ذاته، وأكد أهمية اكتشاف الذات الحقيقية، وأهمية التوازن في الشخصية السوية التي تتمتع بالصحة النفسية والوصول بها إلى طيب الحياة النفسية.

٤- **نظرية (Reber) عن التوازن الديناميكي:** ترى هذه النظرية أن الأفراد يميلون إلى العودة إلى خط الأساس من السعادة حتى بعد أحداث الحياة الرئيسية، فمعظم الأشخاص لديهم رفاهية ذاتية مستقرة إلى حد ما؛ ويعود ذلك إلى مستويات تخزين وتدفق المدخلات النفسية التي تحفظ طيب الحياة في حالة توازن

ديناميكي (طه، ٢٠١٤) ، وتعد هذه النظرية من النظريات المفسرة لطيب الحياة النفسية؛ ذلك لأنها تؤكد على حقيقة وجود طيب الحياة، وأنه متأصل فيه، ومتجذر في النفس الانسانية منذ القدم ، وأن السعادة والسرور يشكلان الهدف الأساسي لطيب الحياة النفسية، مما يؤثر على حياة الفرد وصحته النفسية ؛ و لهذا يبحث الإنسان عن السعادة والسرور والرضا عن الحياة.

الفرض الثاني ونصه "الحيوية الذاتية تنبئ بطيب الحياة النفسية لدي طلبة الجامعة "

وللتحقق من صحة الفرض عولجت إستجابات العينة بإستخدام الإنحدار الخطي البسيط (Simple liner Regression)، ونوضح ذلك في جدول (١٣) :

جدول (١٣) معامل الارتباط الخطي لحساب التنبؤ بطيب الحياة النفسية

Sig	R-squar	R
.000	.833	.913

جدول (١٤) نتائج تحليل الإنحدار

Sig	ت	بيتا	الخطأ المعياري	B		النموذج
				معامل الإنحدار		
.000	10.926		.855	103.423	B0	المقدار الثابت
	6.355	.895	.027	.890	B1	الحيوية الذاتية

من الجدول (١٤) يمكن صياغة معادلة الإنحدار كالتالي

$$\text{Prectected } y = b_0 + b_1x$$

$$\text{Prectected } y = 103.423 + .890x$$

مناقشة نتائج الفرض الثاني: نستخلص من الجدول (١٣) بأن هناك علاقة طردية قوية بين المتغيرين الحيوية الذاتية وطيب الحياة النفسية، أما جدول (١٤) فيوضح لنا معادلة الإنحدار، ويمكن القول أنه كلما زادت الحيوية الذاتية (x) زاد طيب الحياة النفسية (y) بمقدار (.890)، أي أن نسبة الثقة في التنبؤ بمستوى طيب

الحياة النفسية من خلال مقياس الحيوية الذاتية تساوي ٨٩٪؛ وبالتالي فإن هناك تأثير ملحوظ للحيوية الذاتية على طيب الحياة النفسية .

وفي ضوء ما سبق فإن الحيوية الذاتية تعتبر منبئ لطيب الحياة النفسية ، وهذا ما أكدت عليه دراسة كل من (Ashley Martin-Cuellar et al.,2019) (Ali) (CASTILLO, et al. 201١) (Allen George et. al ,٢٠١٩) (Akbar et al,2010).

الفرض الثالث ونصه "الحيوية الذاتية تكوين فرضى وسيطى يستدل عليه من عدة عوامل "

وللتحقق من صحة هذا الفرض ؛عولجت استجابات (ن=١٨٠) على مفردات مقياس الحيوية الذاتية عاملياً بإستخدام طريقة المكونات الأساسية " Principal Components" لما تتسم به هذه الطريقة من استخلاص أقصى تباين ممكن، ثم أعقب ذلك تدوير العوامل المستخرجة تدوراً متعامداً بطريقة Varimax ، واستبعدت العبارات التي يقل تشبعها عن (٠.300)، وبناءاً على المحكات السابقة ؛ أسفر التحليل العاملي للحيوية الذاتية عن أربعة عوامل، ويمكن تفسير هذه العوامل على النحو التالي:

العامل الأول: يتضمن العامل الأول بعد التدوير ١٢ مفردة تراوحت تشبعاتها بين (٠.625)، (٠.٧٨٩)، والجدول (١٥) يتضمن متغيرات العامل الأول (الحيوية الجسمية).

جدول (١٥) العامل الأول (الحيوية الجسمية)

درجة التشبع	مفردات العامل
.٧١١	أمارس الرياضة بشكل منتظم.
.790	أسعى لتحقيق طموحاتى فى الرياضة.
.780	قدراتى الجسمية مناسبة.
.777	شكل جسمى مقبول.
.689	أتعب عند بذل أى مجهود.
.730	أنام بسهولة فى موعدى.

.625	أودى مهامى بكفاءة.
.723	شهيتى للأكل ضعيفة.
.623	أجرى لمدة طويلة دون تعب.
.680	أنا شخص ممتلىء بالطاقة.
.650	أتمتع بصحة جيدة.
.780	أتناول غذاء صحى.

العامل الثاني: يتضمن العامل الثاني بعد التدوير ١١ مفردة تراوحت تشبعاتها بين (.501)، (.770) والجدول (١٦) يتضمن متغيرات العامل الثاني (الحيوية الذهنية).

جدول (١٦) العامل الثاني (الحيوية الذهنية)

درجة التشبع	مفردات العامل
.701	أعمل الاشياء الجديده.
.630	أنسى ما أتعلمه.
.677	نتائجى فى الامتحانات مميزه.
.688	يصعب عليّ فهم ما أقرأه.
.٧٠٢	يصعب عليّ متابعة مصادر المعلومات.
.606	الإجابة على أسئلة المحاضر صعبة.
.637	أسعى لتعلم كل جديد.
.554	أقرأ لمؤلفين ذوى الاتجاهات المختلفه.
.682	أخذ قرارات صحيحة عند مواجهه المشكلات.
.530	أجد حلولاً إبداعية لمشكلاتى.
.628	أحدد نقاط القوة والضعف فى شخصيتى.

العامل الثالث: يتضمن العامل الثالث بعد التدوير ١١ مفردة تراوحت تشبعاتها بين (.501)، (.835)، والجدول (١٧) يتضمن متغيرات العامل الثالث (الحيوية الإنفعالية).

جدول (١٧) العامل الثالث (الحيوية الإنفعالية)

درجة التشبع	مفردات العامل
.764	أتطلع لمستقبل أفضل.
.786	ضبط إنفعالاتى أمر صعب.
.764	أنظر الى الجانب المبهج من الاشياء.
.520	مشاكلى الشخصية صعبة الحل.
.798	أميل للكشف عن مشاعرى.

.711	أتحكم بانفعالاتي عند المخاطر.
.655	أطمئن نفسي في المواقف الخطرة.
.710	أجعل جسمي يرتاح عندما أتوتر.
.783	أغضب لأتفه الأسباب.
.666	أراقب ذاتي.
.835	أحاسب ذاتي على ما أفعله.

العامل الرابع: يتضمن العامل الرابع بعد التدوير 11 مفردة تراوحت تشبعاتها بين (.562)، (.865)، والجدول (18) يتضمن متغيرات العامل الرابع (الحيوية الإجتماعية).

جدول (18) العامل الرابع (الحيوية الإجتماعية)

درجة التشبع	مفردات العامل
.755	أجد صعوبة في إقامة الصداقات.
.756	أصدقائي كثيرون.
.590	أقوم بعدد من النشاطات مع أصدقائي.
.780	أسعى لأكون محبوباً.
.502	أتمتع بشعبية بين زملائي.
.742	أسعد بوجودي مع الآخرين.
.660	علاقتي بأسرتي تتسم بالدفء.
.650	أتعاطف مع زملائي وقت الازمات.
.743	يصعب عليّ تكوين علاقة جديدة مع الاخر.
.790	لدى صعوبة في الاحساس بمشاعر الاخرين.
.730	أفتقد روح التفاهم مع الآخرين.

في ضوء ما تقدم، وبالاستناد إلى نتائج التحليلات الإحصائية التي عولجت بموجبها إستجابات أفراد العينة على كل من مقياس الحيوية الذاتية وطيب الحياة النفسية وجدت علاقة إيجابية بين كلاً من الحيوية الذاتية وطيب الحياة النفسية ، وأن ثمة عوامل نفسية وإجتماعية مرتبطة بالحيوية الذاتية حددت بموجب التحليل العاملي بالعوامل التالية (الحيوية الجسمية - الحيوية الذهنية - الحيوية الإنفعالية - الحيوية الإجتماعية).

توصيات الدراسة:

فى ضوء نتائج الدراسة والشواهد الميدانية للسياق الإجماعى والنفسى لعينة الدراسة نصوغ بعض التوصيات بشكل إجرائى على النحو التالى :

- ١- تصميم مواقع الكترونية تابعة للجامعة تقدم حلقات تدريبية عن بعد للتتقيف بالطريقة الصحيحة ؛ لحل المشكلات للوصول للحوية الذاتية يعدها مدربين معتمدين عن بعد وأخصائيين نفسيين وإجتماعيين.
- ٢- عقد نوات وورش عمل للطلاب لتوعيتهم بأهمية الحوية الذاتية ومكوناتها وأهميتها لتمتع الفرد بصحة نفسية سوية.
- ٣- إعداد ورش العمل البرامج التدريبية من قبل قسم الإرشاد النفسى فى الكليات المختلفة بالجامعات
- ٤- إعداد ورش عمل لتوعية الطلبة بمفهوم طيب الحياة النفسية وأبعاده الفرعية وتأثيره على صحتهم النفسية .

بحوث مقترحة:-

- ١- تنمية الحوية الذاتية لتحسين مستوى الدافعية لدى طلبة الدراسات العليا.
- ٢- الحوية الذاتية وعلاقتها بالرضا الوظيفى لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس بالجامعات .
- ٣- طيب الحياة النفسية والحوية الذاتية كعوامل منبئة بالإندماج الأكاديمى والإجتماعى فى البيئة التعليمية لدى طلبة الجامعة .
- ٤- النشاط البدني وطيب الحياة كمحددات الحوية الذاتية لدى كبار السن .

قائمة المراجع:-

- راجح ، أحمد (١٩٧٩) *أصول علم النفس*. القاهرة: دار المعارف، ط ١١.
- عكاشة ، احمد (١٩٩٨). *الطب النفسى المعاصر*. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية
- عبد الخالق، أحمد (٢٠٠٨). *الرضا عن الحياة فى المجتمع الكويتي*، مجلة دراسات نفسية، مجلد ١٨، العدد (١)، ١٢١- ١٣٥.
- فرج ، صفوت (١٩٩١). *التحليل العاملي فى العلوم السلوكية*. القاهرة: الأنجلو المصرية.

- عبد الستار إبراهيم، وعبد الله عسكر (١٩٩٩). علم النفس الإكلينيكي في ميدان الطب النفسي ط ٢. القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- الشربيني، لطفي (٢٠٠١). موسوعة المصطلحات النفسية. بيروت: دار النهضة العربية
- أبو هاشم، السيد محمد (٢٠١٠). النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة النفسية والعوامل الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الإجتماعية لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة بنها، جمهورية مصر العربية، ٢٠ (٨١)، ٢٦٩-٣٥٠.
- الجمال & سمية أحمد (٢٠١٣). السعادة النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي والاتجاه نحو الدراسة الجامعية لدى طلاب جامعة تبوك. دراسات تربوية ونفسية. مجلة كلية التربية بالزقازيق، ٢٨ (٧٨)، ١٧١-٢٣٠.
- سالم، سهير (٢٠٠٥). معنى الحياة وعلاقته ببعض متغيرات الشخصية. رسالة دكتوراه (غير منشورة). جامعة القاهرة. معهد الدراسات والبحوث.
- طه، ربيع طه (٢٠٠٨). دراسة للهوية الثقافية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية الإجتماعية لدى الشباب الجامعي. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عين شمس، مصر.
- المنشاوي، عادل (٢٠٠٨). الرفاهية النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل والقلق الإجتماعي لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية. المجلة المصرية للدراسات النفسية، (٢١)، ٣١٦-٣٦٦.
- Akin, A. (2012). The relationships between Internet addiction, subjective vitality, and subjective happiness. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(8), 404-410.
- AKIN, A., & AKIN, U. (2015). DO SCHOOL EXPERIENCES PREDICT SUBJECTIVE VITALITY IN TURKISH COLLEGE STUDENTS?. *Education Sciences & Psychology*, 34(2).
- Al Gharaibeh, F. (2020). The response of Jordanian society and social workers to the COVID-19 crisis. *International Social Work*, 63(6), 811-814.
- Algharaibeh, S. A. S. (2020). Cognitive flexibility as a predictor of subjective vitality among university students. *Kıbrıslı Eğitim Bilimleri Dergisi*, 15(5), 923-936.
- Anglim, J., & Grant, S. L. (2014). Incremental criterion prediction of personality facets over factors: Obtaining unbiased estimates and confidence intervals. *Journal of Research in Personality*, 53, 148-157.
- Augusto Landa, J. M., Martos, M. P., & Lopez-Zafra, E. (2010). Emotional intelligence and personality traits as predictors of psychological well-being in Spanish undergraduates. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 38(6), 783-793.
- Beck AT. 1967. Depression: clinical, experimental, and theoretical aspects. New York: Harper & Row.
- Burris, J. L., Brechting, E. H., Salsman, J., & Carlson, C. R. (2009). Factors associated with the psychological well-being and distress of

- university students. *Journal of American college health*, 57(5), 536-544.
- Волкова, Е. Н., Безгодова, С. А., Микляева, А. В., & Волкова, И. В. (2020). Psychological well-being of adolescents gifted in math, humanities and sports: Comparative analysis. *Психология человека в образовании*, 2(4), 358-365.
 - Castillo, J. L. Á., Cámara, C. P., & Eguizábal, A. J. (2011). Prejudice reduction in university programs for older adults. *Educational Gerontology*, 37(2), 164-190.
 - Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian psychology/Psychologie canadienne*, 49(3), 182.
 - Delgado-Lobete, L., Montes-Montes, R., Vila-Paz, A., Talavera-Valverde, M., José-Manuel Cruz-Valiño, Gándara-Gafo, B., Santos-del-Riego, S. (2020). Subjective well-being in higher education: Psychometric properties of the satisfaction with life and subjective vitality scales in spanish university students. *Sustainability*, 12(6), 2176. doi:<https://doi.org/10.3390/su12062176>
 - Delgado-Lobete, L., Montes-Montes, R., Vila-Paz, A., Talavera-Valverde, M. Á., Cruz-Valiño, J. M., Gándara-Gafo, B., ... & Santos-del-Riego, S. (2020). Subjective well-being in higher education: psychometric properties of the satisfaction with life and subjective vitality scales in Spanish university students. *Sustainability*, 12(6), 2176.
 - Deniz, M. E., & Satıcı, S. A. (2017). The relationships between big five personality traits and subjective vitality. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 33(2), 218-224.
 - Fayad, Y. I., & Kazarian, S. S. (2013). Subjective vitality of Lebanese adults in Lebanon: Validation of the Arabic version of the Subjective Vitality Scale. *Social indicators research*, 114(2), 465-478.
 - Fayad, Y. I., & Kazarian, S. S. (2013). Subjective vitality of Lebanese adults in Lebanon: Validation of the Arabic version of the Subjective Vitality Scale. *Social indicators research*, 114(2), 465-478.
 - Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human relations*, 7(2), 117-140.
 - Fini, Ali Akbar Sheikhi, et al. (2010) "Subjective vitality and its anticipating variables on students." *Procedia-Social and Behavioral Sciences* 5: 150-156.

- Garcia, D., Sagone, E., De Caroli, M. E., & Al Nima, A. (2017). Italian and Swedish adolescents: differences and associations in subjective well-being and psychological well-being. *PeerJ*, 5, e2868.
- Gocet Tekin, Emine, and Begum Satici. "An investigation of the predictive role of authenticity on subjective vitality." *Educational Sciences: Theory and Practice* 14.6 (2014): 2063-2070.
- Halil, E. K. Ş. İ., Özkapu, D. E., & Ümmet, D. (2019). Üniversite öğrencilerinde psikolojik kırılgnlıkla öznel zindelik arasındaki ilişki genel psikolojik sağlığın aracı rolü. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(5), 183-190.
- Halil, E. K. Ş. İ., Özkapu, D. E., & Ümmet, D. (2019). Üniversite öğrencilerinde psikolojik kırılgnlıkla öznel zindelik arasındaki ilişki genel psikolojik sağlığın aracı rolü. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(5), 183-190.
- Hilton, A. B. C. (2017, June). Time Management for Faculty: A Framework for Intentional Productivity and Well-Being. In 2017 ASEE Annual Conference & Exposition.
- Honmore, V. M., & Jadhav, M. G. (2015). Psychological well-being, gender and optimistic attitude among college students. *The International Journal of Indian Psychology*, 3(1), 175-184.
- Jackson, C. E., & DiPlacido, J. (2020). Vitality as a mediator between diet quality and subjective wellbeing among college students. *Journal of Happiness Studies*, 21(5), 1617-1639.
- Kasser, Virginia Grow, and Richard M. Ryan. (1999) "The relation of psychological needs for autonomy and relatedness to vitality, well-being, and mortality in a nursing home 1." *Journal of Applied Social Psychology* 29.5: 935-954.
- Khalkhali, V., & Golestaneh, S. M. (2011). Examining the impact of teacher motivational style and competition result on students' subjective vitality and happiness in physical education. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 15, 2989-2995.
- Kumcagiz, H., & Gündüz, Y. (2016). Relationship between Psychological Well-Being and Smartphone Addiction of University Students. *International Journal of Higher Education*, 5(4), 144-156.
- Lee, R.L.; Loke, A. J. (2005). Health-promoting behaviours and psychosocial well-being of university students in Hong Kong. *Public Health Nurs*, 22, 209–220.
- Lindfors, B., Bernfsson, I., & Lundberg, U. (2006). Factor structure of Ryff's psychological well-being scale in Swedish female and male white color workers . *personality and Individual Differences*. 40, 1213-1222

- Loas, G., Braun, S., Linkowski, P., & Luminet, O. (2015). Determination of the Cutoff Threshold on the Bermond-Vorst Alexithymia Questionnaire–20 Form B: A Study of 560 Young Adults. *Psychological reports*, 117(3), 754-762.
- Martin-Cuellar, A., Lardier, D. T., Atencio, D. J., Kelly, R. J., & Montañez, M. (2019). Vitality as a moderator of clinician history of trauma and compassion fatigue. *Contemporary Family Therapy*, 41(4), 408-419.
- Miksza, P., Evans, P. & McPherson, G. E. (2021). Wellness Among University-level Music Students: A Study of the Predictors of Subjective Vitality. *MUSICAE SCIENTIAE*, 25(2), pp. 143-160.
- Niemiec, C. P., Ryan, R. M., Patrick, H., Deci, E. L., & Williams, G. C. (2010). The energization of health-behavior change: Examining the associations among autonomous self-regulation, subjective vitality, depressive symptoms, and tobacco abstinence. *The Journal of Positive Psychology*, 5(2), 122-138.
- Ozcan, N. A., & Yaman, N. (2020). The mediating role of spiritual orientation and subjective vitality in university students. *Cypriot Journal of Educational Sciences*, 15(5), 909-922.
- Ozcan, N. A., & Yaman, N. (2020). The mediating role of spiritual orientation and subjective vitality in university students. *Cypriot Journal of Educational Sciences*, 15(5), 909-922.
- Paradise, A. W., & Kernis, M. H. (2002). Self-esteem and psychological well-being: Implications of fragile self-esteem. *Journal of social and clinical psychology*, 21(4), 345.
- Pennix, B. W., Guralnik, J. M., & Ferrucci, L. (2000). The protective effect of emotional vitality on adverse health outcomes in disabled older woman. *J Am Geriatr Soc*.
- Rathi, N., & Rastogi, R. (2007). Meaning in life and psychological well-being in pre-adolescents and adolescents. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 33(1), 31-38.
- Rozanski, A., & Kubzansky, L. (2005). Promoting vitality in health and physical education. *J Affect Disord*, 40, 49-51.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary educational psychology*, 25(1), 54-67.



Egyptian Journal For Specialized Studies

Quarterly Published by Faculty of Specific Education, Ain Shams University



المجلة
المصرية
للدراستات
المتخصصة

Board Chairman

Prof. Osama El Sayed

Vice Board Chairman

Prof. Dalia Hussein Fahmy

Editor in Chief

Dr. Eman Sayed Ali

Editorial Board

Prof. Mahmoud Ismail

Prof. Ajaj Selim

Prof. Mohammed Farag

Prof. Mohammed Al-Alali

Prof. Mohammed Al-Duwaihi

Technical Editor

Dr. Ahmed M. Nageib

Editorial Secretary

Dr. Mohammed Amer

Laila Ashraf

Usama Edward

Zeinab Wael

Mohammed Abd El-Salam

Correspondence:

Editor in Chief

365 Ramses St- Ain Shams University,

Faculty of Specific Education

Tel: 02/26844594

Web Site :

<https://eios.journals.ekb.eg>

Email :

egyjournal@sedu.asu.edu.eg

ISBN : 1687 - 6164

ISSN : 4353 - 2682

Evaluation (July 2023) : (7) Point

Arcif Analytics (Oct 2023) : (0.3881)

VOL (12) N (42) P (1)

April 2024

Advisory Committee

Prof. Ibrahim Nassar (Egypt)

Professor of synthetic organic chemistry

Faculty of Specific Education- Ain Shams University

Prof. Osama El Sayed (Egypt)

Professor of Nutrition & Dean of

Faculty of Specific Education- Ain Shams University

Prof. Etidal Hamdan (Kuwait)

Professor of Music & Head of the Music Department

The Higher Institute of Musical Arts – Kuwait

Prof. El-Sayed Bahnasy (Egypt)

Professor of Mass Communication

Faculty of Arts - Ain Shams University

Prof. Badr Al-Saleh (KSA)

Professor of Educational Technology

College of Education- King Saud University

Prof. Ramy Haddad (Jordan)

Professor of Music Education & Dean of the

College of Art and Design – University of Jordan

Prof. Rashid Al-Baghili (Kuwait)

Professor of Music & Dean of

The Higher Institute of Musical Arts – Kuwait

Prof. Sami Taya (Egypt)

Professor of Mass Communication

Faculty of Mass Communication - Cairo University

Prof. Suzan Al Qalini (Egypt)

Professor of Mass Communication

Faculty of Arts - Ain Shams University

Prof. Abdul Rahman Al-Shaer

(KSA)

Professor of Educational and Communication

Technology Naif University

Prof. Abdul Rahman Ghaleb (UAE)

Professor of Curriculum and Instruction – Teaching

Technologies – United Arab Emirates University

Prof. Omar Aqeel (KSA)

Professor of Special Education & Dean of

Community Service – College of Education

King Khaild University

Prof. Nasser Al- Buraq (KSA)

Professor of Media & Head of the Media Department

at King Saud University

Prof. Nasser Baden (Iraq)

Professor of Dramatic Music Techniques – College of

Fine Arts – University of Basra

Prof. Carolin Wilson (Canada)

Instructor at the Ontario institute for studies in

education (OISE) at the university of Toronto and

consultant to UNESCO

Prof. Nicos Souleles (Greece)

Multimedia and graphic arts, faculty member, Cyprus,
university technology