الحيوية الذاتية وعلاقتها ببعض أبعاد مهارات فعالية الحياة لدي طلاب المرحلة الثانوية

أ.م. د. محمود ابراهيم عبد العزيز فرج
استاذ الصحة النفسية المساعد المتفرغ
كلية التربية– جامعة الوادي الجديد

د / سمية محمد مختار وافي
مدرس الصحة النفسية
كلية التربية– جامعة الوادي الجديد

أ/ منى أحمد حسن صالح
معلم أول علوم – مدرسة الخارجة الرسمية لغات

ISSN 2735-5209

المستخلص:

هدف البحث الحالي إلى التعرف على العلاقة بين الحيوية الذاتية وبعض مهارات فعالية الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية، وقد تكونت عينة البحث الأساسية من (٢٠٠) طالبًا وطالبة منهم (١٠٠ طالب، ١٠٠طالبة)، من طلاب المرحلة الثانوية بمتوسط عمر قدره (١٥.٥ سنة) وانحراف معياري قدره (٠.٥٥ سنة)، واستخدمت الباحثة مقياس الحيوية الذاتية ومقياس مهارات فعالية الحياة، وتوصلت نتائج البحث إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية موجبة بين الحيوية الذاتية وبعض مهارات فعالية الحياة (الدافعية للإنجاز، والكفاءة الاجتماعية، والمرونة العقلية)، ويمكن تفسير ذلك بأن بعض مهارات فعالية الحياة تتأثر بشكل واضح بمستوى الحيوية الذاتية لدى عينة الدراسة فكلما ارتفعت الحيوية الذاتية ارتفعت مهارات فعالية الحياة وبالعكس كلما انخفضت الحيوية الذاتية انخفضت مهارات فعالية الحياة.

الكلمات المفتاحية: الحيوية الذاتية – مهارات فعالية الحياة.

The subjective vitality and its relationship to life effectiveness skills for secondary students

Abstract

The Current study aimed to identify the relationship between subjective vitality and life effectiveness skills (achievement motivation – social competence – intellectual flexibility), of the secondary students, and the study sample consist of (200) students (100) boys, (100) girls, the study tools included the subjective vitality scale and the life effectiveness skills scale, and the results showed that there is a positive statistically significant correlation between subjective vitality and life effectiveness skills (achievement motivation – social competence – intellectual flexibility), the subjective vitality increases life effectiveness skills, and conversely, whenever, the subjective vitality decreases life effectiveness skills decreases.

Key words: subjective vitality – life effectiveness skills

مقدمة البحث:

يتصف طلاب المرحلة الثانوية بخصائص سيكولوجية خاصة بهم حيث أنهم في مرحلة المراهقة التي تعد من أهم وأخطر المراحل التي يمر بها الإنسان ضمن أطواره المختلفة التي تتصف بالتجدد المستمر، والترقي نحو الكمال الإنساني الرشيد، ويكمن الخطر في هذه المرحلة التي تنتقل بالفرد من الطفولة إلى الرشد، في التغيرات في مظاهر النمو المختلفة (الجسمية والفسيولوجية والعقلية والاجتماعية والانفعالية والدينية والخلقية)، ولما يتعرض الفرد فيها إلى صراعات داخلية وخارجية، فقد تكون مرحلة استقرار وإتزان وتقبل السلوكيات والقيم السائدة أو قد تكون مرحلة شك وضياع ورفض الكثير من السلوكيات التي تلقاها من المحيط، ويواجه المراهقون في المرحلة الثانوية الكثير من الصعوبات والتحديات (الاجتماعية، والأكاديمية، وغيرها) التي من الممكن أن تؤثر على تحصيلهم الدراسي وعلى الجانب النفسي بالإيجاب أو السلب، هناك بعض

ISSN 2735-5209

الطلاب يواجهون هذه الصعوبات بطاقة إيجابية ويعملون على استثمار القوى الداخلية لديهم في تذليل الصعاب لصالحهم ولكن البعض الآخر يواجهون الصعاب بالإحباط والتذمر والفشل.

وتعد الحيوية الذاتية من المتغيرات الإيجابية، التي ترتبط بالشعور الإيجابي والحماس وتدفع الأفراد نحو الحياة بهمة ونشاط فهي الطاقة المحركة للذات والتي تمكن الفرد من التصرف باستقلالية واستمرارية في الأنشطة الهامة (Deci & Ryan,2008,184)، فهي بذلك أحد مرتكزات علم النفس الإيجابي الذى يهتم بالجانب السوي والإيجابي في الشخصية ودراسة مكامن القوة البشرية الإيجابية مثل الرضا والسعادة والتفاؤل والتفكير الإيجابي والامتنان والتواضع والاتزان الانفعالي والصلابة والازدهار النفسي وتوظيف هذه القوى في حياة الإنسان مما يساعد على تحسين الأداء النفسي والوظيفي والتمتع بالصحة النفسية.

كما تعد الحيوية الذاتية جوهر الحياة والقوة المحركة حيث تعنى شعور الفرد بالحماس والامتلاء بالطاقة والنشاط والدافعية (Kacker,2015,928)، ويتساوى مفهوم الحيوية مع مفهوم الهمة Vigor الذي يشير إلى تمتع الفرد بمستوى مرتفع من التحمس والامتلاء بالحياة وغياب مؤشرات الفتور، فالحيوية الذاتية سمة دافعية تميز بعض الأفراد عن غيرهم، وتجعلهم لا يفقدون نشاطهم وثقتهم في النجاح (محمد السعيد أبو حلاوة، وعاطف مسعد الحسيني، ٢٠١٦،٢١٧-٢٢٤).

ومما لاشك فيه أن افتقار المراهق إلى الحيوية الذاتية يؤدي إلى زيادة معاناته خاصة في بيئة التعلم حيث تتسبب في زيادة إجهاده الذاتي مما يولد شعوراً لديه بالاستنزاف الانفعالي وانخفاض في الإدراك بالإنجازات الشخصية ومن ثم انهيار العزيمة مما يولد انخفاض مصادر الطاقة الانفعالية والبدنية المتاحة لديه (Maslash, Schaufeli & Leiter,2001,379)، ومن ثم فإن امتلاك المراهق لقدر مناسب من الحيوية الذاتية يحرره من الصراعات والضغوط النفسية والخارجية وتشعره بالقدرة على التأثير في الأحداث الحياتية بفاعلية وتدفعه للمثابرة والاجتهاد في تحقيق أهدافه والتغلب على العقبات.

وترى الباحثة أن الفرد الذي يمتلك مستو مرتفع من الحيوية الذاتية يمتلك مهارات تمكنه من أن يكون فعالاً في حياته وتساعده على التعلم والتكيف والارتقاء، حيث يذكر(حلمي الفيل، ٢٠١٨، ١٨) أن مهارات فاعلية الحياة تمكن الفرد من أن يكون ماهراً ومنتجاً، وتساعده على حسن التصرف في المواقف المختلفة وكذلك حل المشكلات التي تواجهه في حياته.

ويذكر (Neill,J,2008, 47) أن فعالية الحياة تشير إلى مدى تصور الأفراد لفعاليتهم في العملية النفسية والسلوكية اللازمة للقيام بالمهام المختلفة، وتتضمن مهارات فعالية الحياة إدارة الوقت، والكفاءة الاجتماعية، ودافعية الإنجاز، والمرونة العقلية، وقيادة المهمة والتحكم في الوجدانات والثقة بالنفس، وهذه المهارات مهمة في مدى فعالية الفرد وقدرته على تحقيق رغباته وطموحاته في الحياة.

ISSN 2735-5209

وتذكر (أسماء محمد عيد، ٢٠٢١، ٣٩٨) أن مهارات فعالية الحياة تمكن الطالب من فهم الناس وتحمل المسؤولية والتعامل بذكاء وتكسب الطالب ثقة في نفسه وتمكنه من انجاز المهام بكفاءة عالية واتخاذ القرارات بمنهجية سليمة.

وترى الباحثة أن امتلاك الطلاب في المرحلة الثانوية لمهارات فاعلية الحياة أمر ضروري لتجهيزهم للتعامل مع متطلبات الحياة حيث أن فعالية الحياة هي بعض المهارات الشخصية والاجتماعية التي تؤثر في مدى فعالية الطالب وقدرته على تحقيق أهدافه.

وإذا كانت الحيوية الذاتية تعد من المصطلحات العلمية الحديثة في علم النفس الإيجابي، فإن مهارات فعالية الحياة تعد أيضا من المتغيرات الحديثة والمهمة، وترى الباحثة أن الحيوية الذاتية من الممكن أن تزيد من مهارات فعالية الحياة لدى الطلاب في المرحلة الثانوية، وأن الطلاب الذين يمتلكون مستوى مرتفع من الحيوية الذاتية من المفترض أن يكون لديهم مستوى مرتفع من مهارات فعالية الحياة، لذا يسعى البحث الحالي إلى التعرف على علاقة الحيوية الذاتية ببعض مهارات فعالية الحياة (دافعية الإنجاز، الكفاءة الاجتماعية، المرونة العقلية) لدى طلاب المرحلة الثانوية.

مشكلة البحث:

نبع إحساس الباحثة بالمشكلة من خلال تفاعلها مع طلاب المرحلة الثانوية من خلال عملها كمعلمة في مدرسة ثانوية حيث لاحظت الباحثة تعرض الطلاب في المرحلة الثانوية إلى عدد من التغيرات والتحديات والكثير من الضغوط نظراً لطبيعة المرحلة ومتطلبات الحياة الأكاديمية والاجتماعية، هذا بالإضافة إلى أن التغيرات التي شهدها المجتمع في جوانب الحياة المختلفة، والتطور المعرفي والتكنولوجي، وتطوير منظومة التعليم في هذه المرحلة، كان لها انعكاساتها على واقع الأسرة، وأساليب التنشئة الأسرية، وأساليب التعليم في المدارس والمؤسسات التربوية التي ترمى إلى بناء شخصيات سليمة تتمتع بالصحة النفسية فيحتاج الطالب في هذه المرحلة أن يتمتع بالحيوية الذاتية والنشاط والطاقة والهمة والحماس وكذلك أن يمتلك مهارات فاعلية الحياة التي يستطيع بواسطتها أن يبلور جميع المعارف والاتجاهات والمهارات التي تمكنه من مواجهة الضغوطات وحل المشكلات المرتبطة به، وتحقيق التوازن النفسي، واتخاذ القرارات السليمة التي تشعره بالاحترام والتقدير لنفسه، ولهذا يهدف البحث الحالي إلى الكشف عن العلاقة بين الحيوية الذاتية وبعض مهارات فعالية الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية.

ويمكن صياغة مشكلة البحث الحالي في السؤال الرئيس التالي:

ما العلاقة الارتباطية بين الحيوية الذاتية وبعض مهارات فعالية الحياة (دافعية الإنجاز، والكفاءة الاجتماعية، والمرونة العقلية) لدى طلاب المرحلة الثانوية؟

يتفرع من السؤال الرئيس الأسئلة الفرعية التالية:

ISSN 2735-5209

١. ما العلاقة الارتباطية بين الحيوية الذاتية وبعض مهارات فعالية الحياة (دافعية الإنجاز) لدى طلاب المرحلة الثانوية؟
٢. ما العلاقة الارتباطية بين الحيوية الذاتية وبعض مهارات فعالية الحياة (الكفاءة الاجتماعية) لدى طلاب المرحلة الثانوية؟
٣. ما العلاقة الارتباطية بين الحيوية الذاتية وبعض مهارات فعالية الحياة (المرونة العقلية) لدى طلاب المرحلة الثانوية؟

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى:

- الكشف عن العلاقة الارتباطية بين الحيوية الذاتية ومهارات فعالية الحياة.
- التعرف على حجم العلاقة الارتباطية ومستوى دلالة هذه العلاقة بين الحيوية الذاتية وبعض مهارات فعالية الحياة (الدافعية للإنجاز، والكفاءة الاجتماعية، والمرونة العقلية) لدى طلاب المرحلة الثانوية عينة البحث.

أهمية البحث:

- أن الحيوية الذاتية من المفاهيم الحديثة نسبياً في مجال علم النفس الإيجابي التي لاتزال تحتاج لمزيد من الدراسات لفهم طبيعة هذه المفاهيم والتأصيل النظري لها وعلاقتها بالمتغيرات النفسية الأخرى، فقد تسهم نتائج البحث في إثراء الأطر النظرية النفسية بتناول المتغيرات الإيجابية في الشخصية.
- محاولة التعرف على طبيعة العلاقة بين متغيرات البحث قد تسهم في زيادة فهم تأثير كل منهم على الآخر مما قد يساعد في رفع كفاءة طلاب المرحلة الثانوية مما يؤدي بهم لمستويات مرتفعة من الصحة النفسية.
- إلقاء الضوء على فئة هامة هي" طلاب المرحلة الثانوية" والتي تعد من أهم الفئات المجتمعية التي لها دور مهم في تحقيق التقدم لمجتمعهم.
- قد يمهد البحث الحالي لدراسات تالية تهدف إلى وضع برامج إرشادية تتناول الحيوية الذاتية ومهارات فعالية الحياة بالتنمية والتحسين.

مصطلحات البحث:

✓ الحيوية الذاتية Subjective vitality يعرفها ريتشارد ريان وكريستينا فريدريك (Ryan, ,١٩٩٧ Frederic) الحيوية الذاتية " أنها حالة من الشعور الإيجابي بالتنبيه واليقظة والفعالية والامتلاء بالطاقة والنشاط والتحمس".

وتعرفها الباحثة بأنها إحساس الفرد بالكفاءة والفعالية والإنتاجية والنشاط والتحمس والامتلاء بالحياة.

ISSN 2735-5209

كما تعرف إجرائيا: بالدرجة التي يحصل عليها طلاب المرحلة الثانوية (عينة البحث) في مقياس الحيوية الذاتية المستخدم في البحث.

مهارات فعالية الحياة Life Effectiveness skills يعرفها ريتشارد واخرون (Richard,etal.,2002) أنها "المهارات الشخصية التي تعد عوامل مهمة ليصبح الفرد محققًا لرغباته وأهدافه في الحياة".

ويعرفها (حلمي الفيل، ٢٠١٨) بأنها منظومة من المهارات التي تساعد الفرد أن يكون منتجاً وإيجابياً وفعالاً في حياته المهنية والشخصية والاجتماعية، وتشمل مهارة إدارة الوقت، والكفاءة الاجتماعية، ودافعية الإنجاز، والمرونة العقلية، والتحكم في الوجدانات، وقيادة المهمة، والثقة بالنفس، والمبادرة النشطة.

تعرف إجرائيا: بالدرجة التي يحصل عليها طلاب المرحلة الثانوية (عينة البحث) في مقياس مهارات فعالية الحياة المستخدم في البحث.

الإطار النظري:

أولاً: الحيوية الذاتية Subjective vitality

يأتي تعريف Vitalityمن الكلمة اللاتينية Vitalitatiate التي تعني حالة الفرد الإيجابية فالحيوية تعني الشعور بالحياة والإحساس بالطاقة الشخصية (Vieira.D.,& Aquino, T. 2016 , 497) كما تعود مفاهيم الحيوية والطاقة إلى الفلاسفة والحضارة الصينية حيث أن كلمة Chi كلمة صينية تعود للطاقة التي تكون مصدر الإبداع والانسجام والعمل الصحيح وكذلك كلمة Bayu البابلية ومعناها الحيوية الروحية أو قوة الحياة التي تلعب دوراً مهما في مقاومة الفرد للمرض النفسي (Vieira.D.,& Aquino, T. 2016 ,498).

يذكر آن وآخرون أن لفظ الحيوية تكرر في عدة علوم لكل منها سياق ففي علم البيئة تعني القدرة على العيش والاستمرار في الحياة، وفي البيولوجيا العصبية تهتم بالعقل وقدرته على التعلم والتوافق، وفي علم اللغويات تستخدم الحيوية لمساعدة الإنسان في فهم قوة المجموعات الصغيرة دال المجتمع الأكبر، فكلما زادت حيوية المجتمعات كلما كانت قوة البقاء والازدهار أكبر، وفي علم النفس ان الحيوية الذاتية ترتبط بالاستقلال وتحقيق الذات وخلو الإنسان من الصراعات والشعور بالقدرة على التأثير وشعوره بأنه على قيد الحياة (Ann,et al. 2014 ,67).

تعريف الحيوية الذاتية

يعرفها محمد السعيد أبو حلاوة، وعاطف مسعد الحسيني "بأنها خبرة ذاتية وشعور داخلي يدفع الفرد باتجاه معانقة الحياة والإقبال عليها بجد واجتهاد ومثابرة، وهي خبرة ذات طابع كلي، وتتضمن الحيوية البدنية، والاجتماعية، والانفعالية، والعقلية، والروحية (محمد السعيد أبو حلاوة, وعاطف مسعد الحسيني, ٢٠١٦،٢٣١).

ISSN 2735-5209

ويذكر عبد العزيز إبراهيم سليم (٢٠١٦) أنها حالة من الشعور الإيجابي بالحياة والطاقة التي تعرب عن نفسها في صيغة التحمس والامتلاء بالحياة والإحساس بالقوة والشعور بالاقتدار، ويعتقد بأنها تجسيد لمشاعر الكفاءة والانتعاش وكون المرء فعالاً ومنتجاً ونشيطاً، ومن ثم فهي تتكون من الوجدان الموجب، والانتعاش والابتهاج، والتحرك باتجاه الحياة والإقبال عليها بهمه (عبد العزيز إبراهيم سليم,٢٠١٦، ١٨٢).

أبعاد الحيوية الذاتية: تشمل أبعاد الحيوية الذاتية ما يلي:

أ) الحيوية البدنية Physical vitality

وهي تجسيد لحالة الصحة والعافية البدنية التي تمد الشخص بالطاقة الحيوية لإنجاز المهام والأنشطة بهمة ونشاط، وهي حالة مطلوبة لتمكين الشخص من العمل المثمر وأداء مهام الحياة اليومية، وهذا يعني أن إصابة الشخص بإعاقة ما لا تعنى فقدانه للحيوية البدنية، إذ أن المحدد العام للحيوية هو شعور الشخص بحسن الحال من الناحية الصحية، وعدم معاناته من الإصابات والأمراض المعيقة للنشاط والفاعلية (Kurtus,2012).

ب) الحيوية الذهنية Mental vitality

والحيوية الذهنية تعني امتلاك الشخص للطاقة الذهنية والقدرة التي تمكنه من التفكير المتزن الهادئ مع اليقظة العقلية والحساسية للمشكلات والتوجه المعرفي المرتكز على حل المشكلات، فهي بذلك حالة من اليقظة والتنبه والفاعلية العقلية (Kurtus,2012).

ج) الحيوية الانفعالية Emotional vitality

ويعرف كارلوس تاجير (٢٠١٢) الحيوية الانفعالية بأنها " التعلق النشط بالعالم مع قدرة عالية على الضبط والتنظيم الانفعالي مصحوباً بالشعور بحسن الحال والرضا العام" (Tajer,2012,325).

د) الحيوية الاجتماعية Social Vitality

والحيوية الاجتماعية تشير إلى حالة من التيقظ والتنبه والتفهم والاستبصار العام التي تتواجد لدى بعض البشر أثناء التفاعل الاجتماعي وتزيد من معامل تأثيرهم في الآخرين، وترقى في نفس الوقت من مكانتهم الاجتماعية داخل الجماعة (Nathan, 2009, 26).

هـ) الحيوية الروحية Spiritual Vitality

يقصد بها الاندفاع النشط الإيجابي لتأصيل قيم الحق والخير والجمال والتجويد السلوكي لحياة الأخرين في إطار القيم الروحية العليا المرتبطة بنسق الاعتقاد, مع الشعور بالطمأنينة والسكينة العامة, فضلاً عن امتلاك مقومات التأثير الروحي في الأخرين ودفعهم باتجاه الارتقاء الاخلاقي (عبد العزيز سليم،٢٠١، ١٩١)

ISSN 2735-5209

وترى الباحثة أن مقدار ما يمتلكه الطالب من الحيوية الذاتية بمختلف أبعادها البدنية، الذهنية، الاجتماعية، الانفعالية، الروحية، يمكنه من النجاح في حياته الأكاديمية والشخصية والتعامل الفعال مع بيئته وإحراز تقدم ملموس في كافة الأنشطة التي يقوم بها.

ثانياً: مهارات فعالية الحياة Life Effectiveness Skills

تمثل مهارات فعالية الحياة إمكانيات الشخص لكي يعيش حياته بهدف وفاعلية، حيث تؤثر المهارات التي يمتلكها الفرد على فعالية الحياة لديه، ويشير (Nill,2008) إلى أن فعالية الحياة تتمثل في قدرة الفرد على التكيف والبقاء على قيد الحياة، وازدهاره، وقدرته على الإنجاز.

وأظهر ريتشارد واخرون (٢٠٠٢) أن فعالية الحياة تتكون من أربع قدرات وهي: أولها القدرات الشخصية: مثل الثقة في الذات وفعالية الذات وإدارة الضغوط وتفتح الفكر, وثانيها: القدرات الاجتماعية: مثل الكفاءة الاجتماعية والعمل التعاوني والقيادة, وثالثها: المهارات التنظيمية مثل إدارة الوقت والتطلع للجودة ومواكبة التغيير, ورابعها: القدرات الحيوية وتتمثل في المشاركة النشطة, والفاعلية الشاملة في جميع نواحي الحياة.

أبعاد فعالية الحياة:

أوضح نيل واخرون (٢٠٠٢) Neill et al أنه يمكن حصر أبعاد فاعلية الحياة في ثمانية أبعاد وهي:

١- المبادرة النشطة Active initiative

وهي قدرة ديناميكية تظهر لدى الفرد عندما يكون نشطاً ومبادراً عند مواجهة المواقف والأفكار الجديدة، وترتبط هذه القدرة بالأداء الدينامي لدى الفرد وانتاجيته.

٢- المرونة العقلية Intellectual flexibility

وتعني القدرة على التعامل والتكيف مع التغيرات التي تطرأ على حياته كما أنها هي الدرجة التي يستطيع الفرد أن يكيف تفكيره ويغيره ويتبنى وجهات نظر مختلفة.

٣- قيادة المهمة Task Leadership

وتعني اعتقاد الفرد في قدرته على قيادة الآخرين في المواقف المختلفة، فالشخص القادر على التحكم في المواقف وتحفيز الآخرين تجاه الأهداف وجعلهم يصلون إلى الإنتاجية والتوافقية ويكون أكثر فاعلية في الحياة العامة.

٤- دافع الإنجاز Achievement motivation

ويعني بذل الجهد في إنجاز أفضل النتائج الممكنة، ويشير أيضا إلى مدى دافعية الفرد في إنجاز التميز وبذل المجهود المطلوب من أجل تحقيق الأهداف.

٥- التحكم في الوجدانات Emotional control

يعني قدرة الفرد على ضبط النفس والتحكم الذاتي والهدوء في المواقف الضاغطة، كما أنها الدرجة التي يحافظ فيها الفرد على التحكم في انفعالاته عندما يتم مواجهته بمواقف ضاغطة.

ISSN 2735-5209

٦- الثقة في النفس Self Confidence

تعني الشعور برغبة في النجاح والكفاح فالأفراد عادة يتجهون نحو تأكيد ذواتهم من خلال أقوالهم وأفعالهم.

إدارة الوقت Time management

ويعنى تعريف إدارة الوقت التخطيط الجيد والاستفادة من الوقت، كما يشير إلى كفاءة الفرد في التخطيط لوقته وقدرته على الاستفادة القصوى من الوقت.

٧- الكفاءة الاجتماعية Social competence

تعني الكفاءة والفاعلية عند التواصل مع الأخرين في المواقف الاجتماعية والنجاح في التعامل معها. كما أنها هي درجة الثقة الشخصية والقدرة الذاتية في التفاعلات الاجتماعية.

وترى الباحثة أن طلاب المرحلة الثانوية أكثر الفئات التي تحتاج لامتلاك هذه المهارات وذلك حتى يستطيع الطالب من تذليل الصعاب التي قد تواجهه أثناء تحقيق أهدافه.

الدراسات السابقة:

- **دراسات تناولت متغير الحيوية الذاتية:**

أجرى .Fini, et al (٢٠١٠) دراسة مسحية لمعرفة أثر الحيوية الذاتية بالمتغيرات المتوقعة على الطلاب، وتكونت العينة من (٣٣٨) من طلاب الجامعة، وتم استخدام مقياس الحيوية الذاتية وأظهرت النتائج أن كل من الرفاهة النفسية ومهارات الحياة والرضا عن الحياة هم أفضل متنبئات للحيوية الذاتية.

كما هدفت دراسة (Fhnha, Kavousianb, Beigyb & Emamib,2010) إلى التنبؤ بالحيوية الذاتية على عينة من طلبة الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (٣٦٠) طالب وطالبة من طلاب الجامعة، وتم تطبيق مقياس الحيوية الذاتية (Ryan & Frederic,1997) ومقياس تطوير المهارات الحياتية، (Diner & Kasser,1999) واستبيان التكيف الجامعي (Robert,Bakar &Siryk,1989) وأظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين بين المهارات الحياتية والحيوية الذاتية ووجود علاقة إيجابية بين الكفاءة الذاتية والحيوية الذاتية ووجود ارتباط إيجابي بين التكيف الجامعي بين طلبة الجامعة وارتباط إيجابي بين الرفاه النفسي والحيوية الذاتية.

وهدفت دراسة Akin & Umra (٢٠١٥) فحص الاسهام النسبي للخبرات المدرسية في التنبؤ بالحيوية الذاتية لدي الطلاب، وتكونت العينة من (٣٥) من طلاب الجامعة، واستخدم الباحثان مقياس الخبرات المدرسية المدركة ومقياس الحيوية الذاتية، وأظهرت النتائج أن الحيوية الذاتية للمتعلمين تعزز عند استخدام خبرات مدرسية قائمة على التشجيع والمساندة.

ودراسة (Cug,F.2015) التي هدفت إلى معرفة دور كل من العفو والتعاطف والحيوية الذاتية والاتجاه نحو السعادة في التنبؤ بالرفاهة النفسية بين طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (٨٢٠) شاب جامعي من كليات مختلفة بجامعة تركيا، واستخدمت مقياس هارتلاند للعفو ومقياس

ISSN 2735-5209

التعاطف الذاتي ومقياس الحيوية الذاتية ومقياس التوجه نحو السعادة والرضا عن الحياة، وأظهرت النتائج أن الحيوية الذاتية كانت أكبر منبأ للرفاهة النفسية، وهناك دور كبير للتعاطف والعفو والحيوية في زيادة المعنى بالحياة والتوجه الإيجابي نحو الحياة.

ودراسة أزهار محمد (٢٠٢٠) التي تهدف إلى التحقق من نموذج بنائي مقترح للعلاقات السببية بين الخبرات التعليمية والمرونة المعرفية والحيوية الذاتية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية، وتكونت عينة الدراسة من (٤٢٠) تلميذ وتلميذة من تلاميذ المرحلة الإعدادية، واستخدمت الباحثة مقياس المرونة المعرفية (Dennis & Vander ,2010)، ومقياس الحيوية الذاتية (Ryan & Frederic,1997)، ومقياس الخبرات التعليمية (من اعداد الباحثة). وقد توصلت النتائج إلى التحقق من النموذج البنائي المقترح الذى يوضح العلاقات السببية بين الخبرات التعليمية والمرونة المعرفية والحيوية الذاتية لدى التلاميذ، وكذلك يوجد تأثيرات مباشرة بين الخبرات التعليمية والحيوية الذاتية.

ودراسة محمود محمد أحمد (٢٠٢٢) التي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين المرونة المعرفية والحيوية الذاتية لدى طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة حلوان، واشتملت أدوات الدراسة على مقياس المرونة المعرفية إعداد الباحث، ومقياس الحيوية الذاتية إعداد الباحث، وتوصلت النتائج الى وجود علاقة دالة إحصائيا بين المرونة المعرفية والحيوية الذاتية لدى طلاب الجامعة.

وكذلك دراسة عادل السعيد البنا وطارق محمد محمد (٢٠٢٢) التي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الكفاءة الاجتماعية والحيوية الذاتية لدى التلاميذ ضعاف السمع، واشتملت أدوات الدراسة على مقياس الكفاءة الاجتماعية ومقياس الحيوية الذاتية، وتوصلت النتائج الى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية موجبة بين الكفاءة الاجتماعية والحيوية الذاتية لدى التلاميذ ضعاف السمع.

دراسات تناولت مهارات فعالية الحياة:

دراسة إيمان إبراهيم محمد شرف الدين (٢٠١٣) التي استهدفت بحث العلاقة بين فعالية الحياة وعدد من المتغيرات النفسية وهي الإنجاز الأكاديمي، والذكاء الوجداني، والضغوط النفسية، والسعادة، وتكونت عينة الدراسة من(٢١٧) طالب وطالبة، وتم الاعتماد على استبيان فعالية الحياة، ودرجاتهم على مقياس الذكاء الوجداني، ومقياس الضغوط النفسية، ومقياس السعادة، وأكدت النتائج على وجود علاقة سالبة دالة احصائيا على استبيان فعالية الحياة ودرجاتهم على مقياس الذكاء الوجداني، ووجود علاقة دالة احصائيا على استبيان فعالية الحياة ومقياس السعادة.

وهدفت دراسة حلمي الفيل (٢٠١٨) إلى التعرف على تأثير برنامج قائم على التعلم خارج الصف في تنمية الذكاء الإبداعي ومهارات فعالية الحياة، وتكونت عينة الدراسة من (٤١) طالب وطالبة من طلاب التربية الفنية بكلية التربية النوعية جامعة الإسكندرية، وتم استخدام اختبار الذكاء

ISSN 2735-5209

الإبداعي واستبيان مهارات فعالية الحياة والبرنامج التعليمي القائم على التعلم خارج الصف. وأسفرت النتائج عن فعالية البرنامج في تنمية الذكاء الإبداعي ومهارات فعالية الحياة.

وكذلك هدفت دراسة أسماء محمد عيد (٢٠٢١) إلى التعرف على مستوى كل من المناعة النفسية ومهارات فعالية الحياة لدى طلبات قسم تربية الطفل، وتكونت عينة الدراسة من (١٠٠) طالبة، واستخدمت الباحثة مقياسي المناعة النفسية ومهارات فعالية الحياة، وتوصلت نتائج البحث إلى أن الطالبات التي ترتفع لديهن المناعة النفسية ترتفع لديهن أيضاً مهارات فعالية الحياة.

تعليق على الدراسات السابقة:

من خلال عرض الباحثة للدراسات السابقة والتي تناولت الحيوية الذاتية نجد أن متغير الحيوية الذاتية على درجة كبيرة من الأهمية حيث يكسب الفرد درجة مرتفعة من الصحة النفسية وذلك لارتباط الحيوية الذاتية بالكثير من المتغيرات الإيجابية مثل الرضا والسعادة والسمات الإيجابية في الشخصية والتفكير المفعم بالأمل والرفاه النفسي، وكذلك وجدت الباحثة ندرة في الدراسات العربية التي تناولت مهارات فعالية الحياة وتعد هذه المهارات ضرورية لطلاب المرحلة الثانوية لرفع كفاءتهم ومساعدتهم على حل المشكلات التي قد تواجههم، لذا جاءت أهمية البحث الحالي في معرفة العلاقة بين الحيوية الذاتية وبعض مهارات فعالية الحياة.

فرض البحث

- لا توجد علاقة ارتباطية بين الحيوية الذاتية ومهارات فعالية الحياة (الدافعية للإنجاز– الكفاءة الاجتماعية– المرونة العقلية) لدى طلاب المرحلة الثانوية.

الطريقة والإجراءات:

أولاً: منهج البحث:

تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، وذلك للتحقق من هدف البحث وهو الحيوية الذاتية وعلاقتها ببعض مهارات فعالية الحياة لدي طلاب المرحلة الثانوية، وذلك لمناسبة هذا المنهج لطبيعة البحث وأهدافها.

ثانياً: مجتمع البحث: جميع طلاب الثانوية العامة بإدارة الخارجة التعليمية بمحافظة الوادي الجديد.

ثالثاً: عينة البحث:

عينه البحث الاستطلاعية: للتحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات ومواد البحث تم تطبيق الأدوات على عينة تكونت من عدد (٢٠٠) طالبًا وطالبة (٨٦ طالب، ١١٤طالبة) من طلاب الثانوية العامة في العام الدراسي ٢٠٢٣/٢٠٢٢ م بمدرستي (الخارجة الثانوية بنين والخارجة الثانوية بنات)، بمتوسط عمر قدره (١٥.٥ سنة) وانحراف معياري قدره (٠.٥٥ سنة)

عينة البحث الأساسية: تم اختيار العينة بطريقة عشوائية من مجتمع العينة طلاب المرحلة الثانوية وعددهم(٢٠٠) طالبًا وطالبة منهم (١٠٠ طالب، ١٠٠طالبة)، بمدرستي (السادات الثانوية بنين–

ISSN 2735-5209

نجيب محفوظ الثانوية بنات) في العام الدراسي ٢٠٢٢/٢٠٢٣ م، بمتوسط عمر قدره (١٥.٥ سنة) وانحراف معياري قدره (٠.٥٥ سنة)

أدوات البحث:

لتحقيق أهداف البحث تم الاستعانة بمجموعه من الأدوات والمواد المتمثلة في الآتي:

أولا: مقياس الحيوية الذاتية (فضل إبراهيم عبد الصمد، وأسماء فتحي أحمد، وفاطمة عبد الفتاح عبد الله، ٢٠٢٠). وأعد مقياس الحيوية الذاتية فضل إبراهيم عبد الصمد، وأسماء فتحي أحمد، وفاطمة عبد الفتاح عبد الله (٢٠٢٠) بهدف قياس مستوى الحيوية الذاتية لدى فئة الراشدين، لذلك تبرر الباحثة تبنيها لهذا المقياس أنه استهدف نفس الفئة العمرية تقريبا للبحث الحالي، كما أن المقياس تم تقنينه في البيئة المصرية، وقد قامت الباحثة بتطبيق مقياس الحيوية الذاتية، حيث يتكون المقياس من (٣٥) عبارة موزعة على خمسة أبعاد منها (٣٤) عبارة موجبة، وعبارة واحدة سالبة هي العبارة رقم (١٤). ويوجد خمسة بدائل أمام كل عبارة (تنطبق تماماً، تنطبق كثيراً، تنطبق بدرجة متوسطة، تنطبق بدرجة بسيطة، لا تنطبق أبداً) على أن تكون درجة العبارات الموجبة هي(٥ – ٤ – ٣ – ٢ – ١) على الترتيب، ودرجة العبارة السالبة هي(١– ٢ – ٣ – ٤ – ٥). وفيما يلي الأبعاد الخمسة للحيوية الذاتية وهي البعد الأول: الحيوية الذهنية، البعد الثاني: الحيوية المهنية، البعد الثالث: الحيوية الإنفعالية، البعد الرابع: الحيوية الاجتماعية، البعد الخامس: الحيوية البدنية، وتم التحقق من الخصائص السيكومترية بحساب الاتساق الداخلي للمقياس وثبت من خلاله ارتباط جميع العبارات بالأبعاد التي تنتمي إليها ثم التحقق من صدق المقياس بعدة طرق مما اثبت تمتع المقياس بدرجة عالية من الصدق.

الخصائص السيكومترية للمقياس في الدراسة الحالية:

١–الإحصاء الوصفي لبنود مقياس الحيوية الذاتية:

تم حساب المتوسط والانحراف المعياري والالتواء لكل بند من بنود المقياس، وكذلك معامل ألفا كرونباك بعد حذف درجة البند، والجدول (١) يوضح هذه القيم.

جدول (١) المتوسط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء ومعامل ألفا لمقياس الحيوية الذاتية

الحيوية الذاتية					الحيوية المهنية				
البند	المتوسط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل ألفا	البند	المتوسط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل ألفا
١	2.33	0.91	0.29	0.86	١	3.12	1.09	–0.35	0.72
٢	2.83	0.96	0.1	0.85	٢	2.99	1.11	–0.2	0.73
٣	2.65	1.03	0.29	0.86	٣	3.26	1.02	–0.51	0.73
٤	2.63	1.01	0.2	0.85	٤	3.14	1.04	–0.42	0.72

ISSN 2735-5209

الحيوية الذاتية					الحيوية المهنية				
البند	المتوسط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل ألفا	البند	المتوسط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل ألفا
٥	2.43	1.04	0.5	0.85	٥	3.34	1.02	-0.64	0.72
٦	2.6	0.94	-0.01	0.85	٦	3.31	1.15	-0.44	0.71
٧	2.39	1.06	0.54	0.86	٧	3.18	1.03	-0.16	0.76
٨	2.5	1.05	0.41	0.86					
٩	2.62	1.09	0.36	0.86					
١٠	2.39	1.09	0.57	0.86					
١١	2.73	1.05	0.17	0.86					
١٢	2.62	1.07	0.21	0.86					
معامل الفا			087	0.356	معامل الفا			0.76	0.308
الحيوية الانفعالية					الحيوية الاجتماعية				
١	2.73	1.02	-0.22	0.76	١	3.01	1.13	0.11	0.78
٢	2.96	0.98	-0.25	0.71	٢	3.28	1.03	0.12	0.81
٣	3.23	1.04	-0.13	0.73	٣	2.68	0.98	0.44	0.77
٤	3.16	1.02	-0.42	0.78	٤	2.84	1.15	0.27	0.77
٥	3.11	0.97	-0.29	0.72	٥	2.87	1.09	0.11	0.8
					٦	2.76	1.07	0.23	0.77
					٧	3	0.98	-0.04	0.76
معامل الفا			0.78	0.419	معامل الفا			0.81	0.375
الحيوية البدنية									
١	2.83	1.1	0.21	0.78					
٢	2.81	0.99	-0.13	0.84					
٣	3.06	1.2	-0.13	0.81					
٤	2.98	1.14	-0.05	0.81					
معامل الفا			0.85	0.588					

يتضح من الجدول (١) السابق ما يلي:

– بلغ معامل ألفا كرونباخ (٠.٧٦٠) وهو أكبر من (٠.٧).

– تراوحت قيم المتوسطات الحسابية، والانحراف المعياري في مدي صغير جداً، وهذا يؤكد أن جميع البنود متجانسة إلى حد كبير في قياس ما وضعت من أجله.

ISSN 2735-5209

– أن معاملات ثبات ألفا كرونباخ للمقياس لا يتأثر بعد حذف أي بند وهذا يعد مناسبا، والمدي الذي يقع فيه معامل ألفا كرونباخ صغير مما يشير إلى أن كل بند من بنود المقياس يسهم بشكل مناسب في ثبات الدرجة الكلية للمقياس، وأن استبعاد أي بند من البنود لا يؤثر سلباً على قيمة الثبات (السيد محمد أبو هاشم، ٢٠٠٤، ٣١٤).

٢– التحليل العاملي التوكيدي:

تم إخضاع استجابات المشاركين على مقياس الحيوية الذاتية، وباستخدام برنامج (R) واستخدام طريقة المربعات الصغرى الموزونة (WLS)، وذلك لوصف التباين بين المتغيرات الملاحظة والمترابطة وقد حققت النتائج جودة مطابقة مقبولة كما يتضح من الجدول التالي:

جدول (٣) مؤشرات جودة المطابقة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي

مؤشر حسن المطابقة	قيمة المؤشر	عتبة المؤشر	التفسير	مدي المؤشر		
				سيء	مقبول	ممتاز
CMINقيمة مربع كا	933.581	--	--			
DFدرجات الحرية	549	--	--			
value–p	0					
CMIN/DFمربع كاي المعياري	1.700	بين ١ و٣	ممتاز	> 5	> 3	> 1
CFIمؤشر حسن المطابقة المقارن	0.92	>0.95	مقبول	<0.90	<0.95	>0.95
SRMR	0.079	<0.08	مقبول	>0.10	>0.08	<0.08
RMSEA الجذر التربيعي لمتوسط خطأ الاقتراب	0.06	<0.06	مقبول	>0.08	>0.06	<0.06
GFI	0.90	>0.95	مقبول	<0.90	<0.95	>0.95
NFI	0.900	>0.90	مقبول	<0.90	<0.95	>0.95
TLI مؤشر تاكر – لويس	0.90	>0.95	مقبول	<0.90	<0.95	>0.95

والجدول التالي يوضح التشبعات غير المعيارية وقيم الخطأ المعيارى، المرتبطة بها، النسبة الحرجة، التشبعات المعيارية، تباين الخطأ.

جدول (٤) ملخص نتائج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الحيوية الذاتية

المتغير الكامن	رقم البند	التقديرات المعيارية	الخطأ	القيمة الحرجة	مستوي الدلالة	الحد الأدنى لفترة الثقة	الحد الأعلى لفترة الثقة
الحيوية الذهنية	x1	0.632	0.058	10.831	0	0.518	0.746
	x6	0.708	0.041	17.085	0	0.627	0.789
	x11	0.609	0.048	12.653	0	0.515	0.704
	x16	0.674	0.049	13.651	0	0.577	0.771
	x21	0.612	0.044	14.015	0	0.527	0.698
	x25	0.679	0.05	13.558	0	0.581	0.777
	x28	0.568	0.051	11.09	0	0.467	0.668

ISSN 2735-5209

المتغير الكامن	رقم البند	التقديرات المعيارية	الخطأ	القيمة الحرجة	مستوي الدلالة	الحد الأدنى لفترة الثقة	الحد الأعلى لفترة الثقة
	x31	0.57	0.051	11.239	0	0.471	0.669
	x32	0.582	0.054	10.867	0	0.477	0.687
	x33	0.545	0.051	10.646	0	0.445	0.646
	x34	0.513	0.061	8.473	0	0.395	0.632
	x35	0.506	0.06	8.471	0	0.389	0.624
الحيوية المهنية	x2	0.639	0.058	11.008	0	0.525	0.752
	x7	0.535	0.066	8.095	0	0.406	0.665
	x12	0.477	0.077	6.185	0	0.326	0.628
	x17	0.622	0.062	9.979	0	0.5	0.745
	x22	0.631	0.064	9.784	0	0.504	0.757
	x26	0.65	0.052	12.616	0	0.549	0.751
	x29	0.38	0.094	4.032	0	0.195	0.564
الحيوية الانفعالية	x3	0.556	0.066	8.404	0	0.427	0.686
	x8	0.784	0.05	15.584	0	0.685	0.883
	x13	0.724	0.054	13.337	0	0.617	0.83
	x18	0.492	0.075	6.588	0	0.346	0.638
	x23	0.685	0.078	8.794	0	0.532	0.838
الحيوية الاجتماعية	x4	0.704	0.041	17.019	0	0.623	0.785
	x9	0.455	0.076	6.03	0	0.307	0.603
	x14	0.664	0.062	10.677	0	0.542	0.786
	x19	0.679	0.044	15.597	0	0.593	0.764
	x24	0.469	0.076	6.202	0	0.321	0.617
	x27	0.646	0.055	11.777	0	0.539	0.754
	x30	0.718	0.05	14.395	0	0.62	0.816
الحيوية البدنية	x5	0.844	0.034	24.947	0	0.778	0.911
	x10	0.682	0.058	11.839	0	0.569	0.795
	x15	0.78	0.039	20.099	0	0.704	0.856
	x20	0.776	0.046	16.822	0	0.685	0.866

يتضح مما سبق ما يلي:

- التشبعات المعيارية لكل العبارات > ٠.٣، وقيمة النسبة الحرجة دال احصائيا حيث كان أقل تشبع (٠.٤٢١)، وأعلي تشبع (٠.٧٧٩)
- حظي النموذج السابق بجودة مطابقة مقبولة حيث وقعت معظم المؤشرات في المدي المقبول من خلال ما سبق يتضح صدق البناء لمقياس الحيوية الذاتية.

٣- الثبات عن طريق معاملات الفا وأوميجا وجتمان (٦)

ISSN 2735-5209

جدول (٥) معاملات الفا وأوميجا وجتمان(٦)

البعد	معامل الفا كرونباك	جتمان(٦)	ماكدونلذ أوميجا McDonald's ω
الحيوية الذهنية	0.87	0.89	0.90
الحيوية المهنية	0.76	0.75	0.81
الحيوية الانفعالية	0.78	0.87	0.86
الحيوية الاجتماعية	0.81	0.81	0.82
الحيوية البدنية	0.85	0.82	0.87
الحيوية الذاتية ككل	0.76	0.91	0.82

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

٣- ارتفاع قيم الثبات بالطرق المختلفة وجاءت جميع هذه القيم (أكبر من ٠.٧)

٤- تقارب قيم معاملات الثبات، وهذا يدل على أن النموذج يناسب البيانات بشكل جيد من خلال ما سبق يتضح أن مقياس الحيوية الذاتية يتمتع بخصائص سيكومترية جيدة.

ثانيا: مقياس مهارات فعالية الحياة: إعداد (حلمي الفيل، ٢٠١٩)

أعد مقياس مهارات فعالية الحياة حلمي الفيل (٢٠١٩) بهدف قياس مهارات فعالية الحياة لدى فئة الراشدين، لذلك تبرر الباحثة تبنيها لهذا المقياس حيث أنه استهدف فئة عمرية قريبة من الفئة العمرية عينة البحث وهي طلاب المرحلة الجامعية، كما أن المقياس تم تقنينه في البيئة المصرية، بالإضافة إلى أن المقياس تم تقنينه على بيئة مجتمع الوادي الجديد بواسطة (أسماء محمد، ٢٠٢١) بعد تطبيقه على طالبات كلية التربية بالوادي الجديد.

وقد قامت الباحثة بتطبيق مقياس مهارات فعالية الحياة وهي (إدارة الوقت، الكفاءة الاجتماعية، دافعية الإنجاز، المرونة العقلية، قيادة المهمة، التحكم في الوجدانات، المبادرة النشطة، الثقة بالنفس) وبلغ عدد المفردات المخصصة لكل مهارة من هذه المهارات (٥) مفردات. ويوجد خمسة بدائل أمام كل عبارة (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً). على أن تكون درجات العبارات (٤– ٣ – ٢ – ١). وتم التحقق من الخصائص السيكومترية بحساب الاتساق الداخلي للمقياس وثبت من خلاله ارتباط جميع العبارات بالأبعاد التي تنتمي اليها ثم التحقق من صدق وثبات المقياس.

الخصائص السيكومترية للمقياس في الدراسة الحالية:

١–الاحصاء الوصفي لبنود مقياس مهارات فعالية الحياة:

تم حساب المتوسط والانحراف المعياري والالتواء لكل بند من بنود المقياس، وكذلك معامل الفا كرونباك بعد حذف درجة البند، والجدول (٥) يوضح هذه القيم.

جدول (٦) المتوسط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء ومعامل الفا لمقياس مهارات فعالية الحياة

إدارة الوقت				الكفاءة الاجتماعية				
البند	المتوسط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل ألفا	البند	المتوسط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل ألفا
١	2.1	1.19	-0.57	0.85	٦	2.98	0.93	-0.35	0.56
٢	2.22	1.23	-0.55	0.83	٧	2.9	1.21	-0.51	0.61
٣	2.4	1.2	-0.46	0.83	٨	2.84	1.18	-0.6	0.64

ISSN 2735-5209

٤	2.31	1.22	−0.55	0.82	٩	3.05	0.97	0.17	0.58
٥	2.48	1.11	−0.53	0.82	١٠	3.02	0.86	−0.14	0.55
معامل الفا			0857	0.547	معامل الفا			0.66	0.28
الدافعية للإنجاز					المرونة العقلية				
١١	2.44	1.23	−0.72	0.82	١٦	2.78	1.17	−1.08	0.67
١٢	2.43	1.26	−0.64	0.82	١٧	2.88	1.16	−1.35	0.68
١٣	2.22	1.32	−0.5	0.83	١٨	2.9	1.3	−1.06	0.7
١٤	2.43	1.14	−0.74	0.82	١٩	2.76	1.41	−0.94	0.71
١٥	2.36	1.36	−0.64	0.82	٢٠	2.87	1.2	−1.21	0.7
معامل الفا			0.854	0.543	معامل الفا			0.74	0.365
قيادة المهام					التحكم في الوجدانات				
٢١	2.12	1.26	−0.49	0.7	٢٦	2.26	1.19	−0.57	0.7
٢٢	2.21	1.11	−0.65	0.72	٢٧	2.39	1.16	−0.63	0.69
٢٣	2.28	1.14	−0.64	0.71	٢٨	2.23	1.28	−0.57	0.71
٢٤	2.27	1.22	−0.58	0.71	٢٩	2.36	1.18	−0.71	0.75
٢٥	2.39	1.19	−0.76	0.75	٣٠	2.15	1.25	−0.51	0.72
معامل الفا			0.763	0.391	معامل الفا			0.76	0.385
المبادرة النشطة					الثقة بالنفس				
٣١	2.77	1.37	−0.94	0.76	٣٦	2.85	1.47	−0.84	0.82
٣٢	2.7	1.57	−0.74	0.75	٣٧	2.75	1.59	−0.74	0.84
٣٣	2.69	1.37	−0.76	0.74	٣٨	2.83	1.4	−0.87	0.82
٣٤	2.75	1.16	−1.1	0.75	٣٩	2.71	1.5	−0.8	0.82
٣٥	2.82	1.43	−0.88	0.77	٤٠	2.92	1.38	−1.08	0.82
معامل الفا			0.794	0.441	معامل الفا			0.86	0.574

يتضح من الجدول (٦) السابق ما يلي:

– بلغ معامل الفا كرونباخ (٠.٧٣٠) وهو أكبر من (٠.٧).

– المدي الذي تقع فيه قيم المتوسطات الحسابية، والانحراف المعياري هو مدي صغير جدا، وهذا يؤكد أن جميع البنود متجانسة إلى حد كبير في قياس ما وضعت من أجله

– أن معاملات ثبات ألفا كرونباخ للمقياس لا يتأثر بعد حذف أي بند وهذا يعد مناسبا، والمدي الذي يتذبذب فيه معامل الفا كرونباخ صغير مما يشير إلى أن كل بند من بنود المقياس يسهم بشكل مناسب في ثبات الدرجة الكلية للمقياس، وان استبعاد اي بند من البنود لا يؤثر سلبا على قيمة الثبات (السيد محمد أبو هاشم، ٢٠٠٤، ٣١٤).

٢– التحليل العاملي التوكيدي:

تم إخضاع استجابات المشاركين في الاستجابة على مقياس مهارات فعالية الحياة، وباستخدام برنامج (R) واستخدام طريقة المربعات الصغرى الموزونة (WLS)، وقد حققت النتائج جودة مطابقة مقبولة كما يتضح من الجدول التالي:

جدول (٨) مؤشرات جودة المطابقة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي

مؤشر حسن المطابقة	قيمة المؤشر	عتبة المؤشر	التفسير	مدي المؤشر		
				سيء	مقبول	ممتاز

ISSN 2735-5209

مؤشر حسن المطابقة	قيمة المؤشر	عتبة	التفسير	مدي المؤشر		
CMINقيمة مربع كا	5462.47	--	--			
DFدرجات الحرية	712	--	--			
value–p	1					
CMIN/DFمربع كاي المعياري	1.289	بين ١ و٣	ممتاز	> 5	> 3	> 1
CFIمؤشر حسن المطابقة المقارن	1	>0.95	ممتاز	<0.90	<0.95	>0.95
SRMR	0.06	<0.08	مقبول	>0.10	>0.08	<0.08
RMSEA الجذر التربيعي لمتوسط خطأ الاقتراب	0.000	<0.06	ممتاز	>0.08	>0.06	<0.06
GFI	0.926	>0.95	مقبول	<0.90	<0.95	>0.95
NFI	0.900	>0.90	مقبول	<0.90	<0.95	>0.95
TLI مؤشر تاكر – لويس	1	>0.95	ممتاز	<0.90	<0.95	>0.95

والجدول التالي يوضح التشبعات غير المعيارية وقيم الخطأ المعيارى، المرتبطة بها، النسبة الحرجة، التشبعات المعيارية، تباين الخطأ.

جدول (٩) ملخص نتائج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس مهارات فعالية الحياة

المتغير الكامن	رقم البند	التقديرات المعيارية	الخطأ	القيمة الحرجة	مستوي الدلالة	الحد الأدنى لفترة الثقة	الحد الأعلى لفترة الثقة
ادارة الوقت	x1	0.622	0.061	10.222	0.01	0.503	0.742
	x2	0.685	0.065	10.536	0.01	0.558	0.813
	x3	0.811	0.04	20.192	0.01	0.733	0.89
	x4	0.76	0.055	13.825	0.01	0.652	0.867
	x5	0.827	0.04	20.574	0.01	0.748	0.906
الكفاءة الاجتماعية	x6	0.543	0.083	6.549	0.01	0.381	0.706
	x7	0.467	0.08	5.851	0.01	0.31	0.623
	x8	0.421	0.078	5.359	0.01	0.267	0.574
	x9	0.602	0.065	9.213	0.01	0.474	0.73
	x10	0.654	0.07	9.282	0.01	0.516	0.792
الدافعية للإنجاز	x11	0.739	0.05	14.66	0.01	0.64	0.838
	x12	0.778	0.043	18.084	0.01	0.693	0.862
	x13	0.688	0.052	13.308	0.01	0.587	0.789
	x14	0.767	0.047	16.157	0.01	0.674	0.86
	x15	0.733	0.039	18.779	0.01	0.656	0.809
المرونة العقلية	x16	0.689	0.068	10.15	0.01	0.556	0.822
	x17	0.693	0.094	7.401	0.01	0.509	0.876
	x18	0.602	0.086	7.003	0.01	0.433	0.77
	x19	0.509	0.077	6.618	0.01	0.358	0.66
	x20	0.53	0.082	6.439	0.01	0.369	0.692
قيادة المهام	x21	0.695	0.051	13.692	0.01	0.596	0.795
	x22	0.597	0.079	7.526	0.01	0.442	0.753
	x23	0.638	0.065	9.827	0.01	0.511	0.765

ISSN 2735-5209

المتغير الكامن	رقم البند	التقديرات المعيارية	الخطأ	القيمة الحرجة	مستوي الدلالة	الحد الأدنى لفترة الثقة	الحد الأعلى لفترة الثقة
	x24	0.647	0.062	10.501	0.01	0.526	0.767
	x25	0.572	0.071	8.092	0.01	0.434	0.711
التحكم في الوجدانيات	x26	0.687	0.059	11.583	0.01	0.57	0.803
	x27	0.719	0.049	14.641	0.01	0.623	0.816
	x28	0.59	0.059	9.919	0.01	0.473	0.706
	x29	0.535	0.078	6.852	0.01	0.382	0.688
	x30	0.594	0.063	9.436	0.01	0.471	0.718
المبادرة النشطة	x31	0.606	0.069	8.755	0.01	0.471	0.742
	x32	0.649	0.048	13.469	0.01	0.554	0.743
	x33	0.699	0.057	12.335	0.01	0.588	0.811
	x34	0.728	0.064	11.421	0.01	0.603	0.853
	x35	0.646	0.054	12.06	0.01	0.541	0.751
الثقة بالنفس	x36	0.74	0.052	14.338	0.01	0.639	0.841
	x37	0.659	0.056	11.75	0.01	0.549	0.769
	x38	0.779	0.053	14.747	0.01	0.675	0.882
	x39	0.768	0.047	16.251	0.01	0.676	0.861
	x40	0.771	0.056	13.752	0.01	0.661	0.881

يتضح مما سبق ما يلي:

- التشبعات المعيارية لكل العبارات > ٠.٣، وقيمة النسبة الحرجة دال احصائيا حيث كان أقل تشبع (٠.٤٢١)، وأعلي تشبع (٠.٧٧٩)
- حظي النموذج السابق بجودة مطابقة مقبولة حيث وقعت معظم المؤشرات في المدي المقبول

من خلال ما سبق يتضح صدق البناء لمقياس مهارات فعالية الحياة

٣- الثبات عن طريق معاملات الفا وأوميجا وجتمان(٦)

جدول (١٠) معاملات الفا وأوميجا وجتمان(٦)

المهارة	معامل الفا كرونباك	ماكدونلذ أوميجا McDonald's ω	جتمان(٦)
ادارة الوقت	**0.86**	**0.81**	**0.83**
الكفاءة الاجتماعية	**0.84**	**0.78**	**0.82**
الدافعية للإنجاز	**0.86**	**0.83**	**0.83**
المرونة العقلية	**0.74**	**0.70**	**0.70**
قيادة المهام	**0.76**	**0.70**	**0.73**
التحكم في الوجدانيات	**0.76**	**0.70**	**0.73**
المبادرة النشطة	**0.80**	**0.73**	**0.77**
الثقة بالنفس	**0.86**	**0.81**	**0.83**
فعالية الحياة ككل	**0.73**	**0.70**	**0.70**

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

٥- ارتفاع قيم الثبات بالطرق المختلفة وجاءت جميع هذه القيم (أكبر من ٠.٧)

٦- تقارب قيم معاملات الثبات، وهذا يدل على أن النموذج يناسب البيانات بشكل جيد

ISSN 2735-5209

من خلال ما سبق يتضح أن مقياس مهارات فعالية الحياة يتمتع بخصائص سيكومترية جيدة.

إجراءات السير في البحث:

لتحقيق أهداف البحث تم اتباع الخطوات التالية.

١- مسح التراث السيكولوجي فيما يتعلق بمتغيرات البحث، وذلك من خلال الاطلاع على الأطر النظرية والدراسات السابقة في الميدان، حيث تم إجراء تحليل دقيق للدراسات التي تناولت بالدراسة متغيرات الحيوية الذاتية ومهارات فعالية الحياة.

٢- تطبيق الأدوات على العينة الاستطلاعية لحساب الخصائص السيكومترية للأدوات للتأكد من الصدق والثبات.

٣- تحديد عينة الدراسة الأساسية.

٤- تطبيق الأدوات على العينة الأساسية.

٥- استخدام الأساليب الاحصائية المناسبة في تحليل البيانات (المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل ارتباط بيرسون للدرجات الخام، معامل الفا كرونباك، معامل أوميجا، التحليل العاملي التوكيدي للبنود، اختبار(ت) الإحصائي، مربع إيتا لحساب حجم التأثير، تحليل الانحدار.

٦- استخلاص النتائج وتفسيرها.

٧- تقديم مجموعة من التوصيات والمقترحات في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها.

نتائج البحث وتفسيرها

يهدف هذا الجزء إلى اختبار صحة فرض البحث وتفسير وتحليل النتائج لمعرفة مدى تحقق أهداف البحث التي تتمثل في التعرف على العلاقة بين الحيوية الذاتية وبعض مهارات فعالية الحياة (دافعية الإنجاز، الكفاءة الاجتماعية، المرونة العقلية) وفيما يلي تستعرض الباحثة نتائج التحليل الإحصائي لاختبار فرض البحث، وتفسيرها ومناقشتها في ضوء الإطار النظري ونتائج الدراسات السابقة وفقاً لتساؤلاته وفرضه.

أولاً: اختبار صحة الفرض: للتحقق من صحة الفرض والذي ينص على " **توجد علاقة ارتباطية بين الحيوية الذاتية ومهارات فعالية الحياة (الدافعية للإنجاز- الكفاءة الاجتماعية- المرونة العقلية) لدى طلاب المرحلة الثانوية** " استخدمت الباحثة معامل ارتباط بيرسون، وجاءت نتائجه كما يوضحه الجدول (١١) التالي:

جدول (١١) معاملات ارتباط بيرسون بين الحيوية الذاتية والدافعية للإنجاز، والكفاءة الاجتماعية، والمرونة العقلية

الحيوية الذاتية / المهارة	الحيوية الذهنية	الحيوية المهنية	الحيوية الانفعالية	الحيوية الاجتماعية	الحيوية البدنية	الحيوية الذاتية ككل
دافعية الإنجاز	.728	.656	.633	.654	.573	.847
الكفاءة الاجتماعية	.٧٩٦	.٨٠٩	.٦٧٤	.٥٣٨	.٥٠٩	.٦٨٨
المرونة العقلية	.٧٨١	.٥٦٢	.٥٦٨	.٦٧٤	.٥١٢	.٨٦٠

ISSN 2735-5209

دال عند (٠.٠١)

يتضح من جدول (١١) السابق وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الحيوية الذاتية وكل من الدافعية للإنجاز، والكفاءة الاجتماعية، والمرونة العقلية. حيث بلغ معامل ارتباط بيرسون بين الحيوية الذاتية والدافعية للإنجاز (٠.٨٤٧)، ومعامل ارتباط بيرسون بين الحيوية الذاتية والكفاءة الاجتماعية (٠.٦٨٨) ومعامل ارتباط بيرسون بين الحيوية الذاتية والمرونة العقلية (٠.٦٨٨) وهو دال احصائيا عند مستوى دلالة (٠.٠١)، كما أنه ارتباط نود (> ٠.٧)، وترجع الباحثة هذه النتيجة إلى ما تتضمنه الحيوية الذاتية من أبعاد تتمثل في الحيوية الجسمية، والذهنية، والانفعالية، والاجتماعية، والمهنية. حيث أن امتلاك الطالب لحالة صحية وبدنية تتصف بالطاقة والحيوية وتساعده على أداء المهام الحياتية اليومية بهمة ونشاط بالإضافة إلى تمتعه بقدرات ذهنية تساعده على التفكير الهادئ والقدرة على حل المشكلات وكذلك وجود درجة من التنظيم الانفعالي والتفهم والتبصر خلال التفاعل الاجتماعي والقدرة على التواصل مع الافراد بفعالية مع الشعور بالسلام الداخلي كل ما سبق إذا توافر بدرجة مناسبة لدى الفرد يمكننا من التنبؤ بأن الفرد يمتلك مهارة الدافعية للإنجاز وتحقيق الأهداف ووضع خطط وبدائل لحل المشكلات المختلفة بالإضافة الى امتلاكه لمهارة الكفاءة الاجتماعية التي تمكنه من التعامل مع الاخرين في مختلف المواقف الاجتماعية بقدرة عالية من التفهم والمراعاة للآخرين، بالإضافة الى امتلاك الفرد لمهارة المرونة العقلية التي تتيح للطالب فهم الآخرين واستيعاب الاختلاف في الآراء والقدرة على التعديل في الأفكار وتطويرها بمرونة وسلاسة مما يساعده على الشعور بالرضا والسعادة. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (Fini, et a,2010) ودراسة (Fhnha, Kavousianb, Beigyb & Emamib,2010) ودراسة إيمان إبراهيم محمد شرف الدين (٢٠١٣) ودراسة أسماء محمد عيد (٢٠٢١) ودراسة عادل السعيد البنا وطارق محمد محمد (٢٠٢٢)، دراسة Akin & Umra (٢٠١٥) ودراسة أزهار محمد (٢٠٢٠) ودراسة محمود محمد أحمد (٢٠٢٢).التي تشير الى أن تمتع الطالب بمستوى مرتفع من الحيوية الذاتية يدل على امتلاكه لمستوى مرتفع من مهارات فعالية الحياة (الدافعية للإنجاز, والكفاءة الاجتماعية، والمرونة العقلية).

توصيات البحث:

وفي ضوء النتائج التي تم التوصل إليها، يوصي البحث الحالي بما يلي:

- ضرورة إجراء المزيد من الدراسات في الحيوية الذاتية ومهارات فعالية الحياة وعلاقتهما ببعض المتغيرات في شرائح عمرية مختلفة وبيئات مختلفة.
- بحث الفروق في الحيوية الذاتية ومهارات فعالية الحياة لدى الطلاب في مراحل دراسية مختلفة.
- تدريب المعلمون على كيفية تنمية واستثمار مهارات فعالية الحياة لدى الطلاب في مختلف المراحل الدراسية.

ISSN 2735-5209

- اهتمام مطوري المناهج الدراسية بتركيز المحتوى على تنمية مهارات فعالية الحياة لنمكين التلاميذ من مواجهة تحديات الحياة.

مقترحات البحث:

- نمذجة العلاقات البنائية بين الحيوية الذاتية ومهارات فعالية الحياة لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية.
- فعالية برنامج ارشادي لتنمية الحيوية الذاتية لدي طلاب المرحلة الثانوية.
- برنامج تدريبي لتنمية مهارات فعالية الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية.

المراجع:

أزهار محمد محمد عبد البر (٢٠٢٠). النموذج البنائي للعلاقة السببية بين الخبرات التعليمية والمرونة المعرفية والحيوية الذاتية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية، ***مجلة كلية التربية جامعة بنها***، (٣١) ١٢١، ٢٧٩– ٢٢٨.

أسماء محمد عيد (٢٠٢١). المناعة النفسية وعلاقتها بمهارات فعالية الحياة لدى طالبات قسم تربية الطفل، ***مجلة الطفولة والتربية***. ٤٨(٣) ٣٩٣ – ٤٤٩.

ايمان ابراهيم محمد شرف (٢٠١٣). دراسة عامليه لفعالية الحياة لدى عينة من طلاب كلية التربية جامعة المنوفية والعوامل المرتبطة بها، رسالة ماجستير، جامعة المنوفية، كلية لتربية.

حلمي محمد حلمي الفيل (٢٠١٨). تأثير برنامج قائم على التعلم خارج الصف في تنمية الذكاء الإبداعي ومهارات فعالية الحياة لدى طلاب التربية الفنية بكلية التربية النوعية جامعة الإسكندرية، ***مجلة كلية التربية جامعة الأزهر***، (١٧٧) ١٢–٧٣.

حلمي محمد حلمي الفيل (٢٠١٩). ***مقياس مهارات فعالية الحياة***. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.

السيد محمد أبو هاشم (٢٠٠٤). ***الدليل الإحصائي باستخدام برنامج spss***، الرياض: مكتبة الرشد.

عبد العزيز ابراهيم سليم (٢٠١٦). الحيوية الذاتية وعلاقتها بسمات الشخصية الإيجابية والتفكير المفعم بالأمل لدى معلمي التربية الخاصة. ***مجلة الارشاد انفسي بمركز الارشاد النفسي***، جامعة عين شمس،(٤٧) , ١٧١–١٦٢.

فضل أبراهيم عبد الصمد، أسماء فتحي أحمد، فاطمة عبد الفتاح محمد (٢٠٢٠). ***مقياس الحيوية الذاتية***، القاهرة: دار الكتاب الحديث.

محمد السعيد أبو حلاوة, عاطف مسعد الشربيني (٢٠١٦). ***علم النفس الإيجابي***، القاهرة: عالم الكتب.

Ann,D.,Rebecca,F.,Yuill,H.,& Rob,N.(2014).Community vitality from adaptation to transformation.Canada. Culhane, J.D.(2004).The effects of "fifth-grade

ISSN 2735-5209

adventure". Based Cooperative physical education. program on life effectiveness and Locus of Control. Ed. University of Northern Colorado.

Beigy, A. Kavousian, J. ,Emami, M.,&Fini,A. (2010). Subjective vitality and its anticipating variables on students.Procardia Social and Behavioral Sciences, 5, 150-156.

Cug, F.2015.Self-Forgiveness,Subjective Vitality, and Orientation to Happiness as Predictors of Subjective Well – being.PH.D Deci,E.&Ryan,R.(2008).Self-Determination Theory:A macrotheory of Human Motivation, Development, and Health, The Canadian. Psychological Association,49 (3), 182-185.

Epskamp, S. (2019). semPlot: Path diagrams and visual analysis of various sem packages' Output (R package version 1.1.2) [Computer software]. The Comprehensive R Archive Network. Available from https://CRAN.R-project. org/package=semPlot

Fini, A., Kavousian, J., Beigy, A.& Emami, M.(2012).Subjective Vitality and its anticipating variables on students. Social and Behavioural Sciences 5, 150-156.

Jorgensen, T., Pornprasertmanit, S., Schoemann, A., & Rosseel, Y. (2021). semTools: Useful tools for structural equation modeling (R package version 0.5-4) [Computer software]. The Comprehensive R Archive Network. Available from https://CRAN.R-project.org/package=semTools

Kacker،P.(2015). Hypnotherapy as an Effective Modulation for Enhancing Subjective Vitality of People living with HIV/AIDS and Dermatitis. International Journal of Advanced Research ،Journal homepage 3 (4), 928-935

Kevin Kaiser,K.(2013). The four Dimention of Vitality Kurtus, R.(2012). What is vitality?. www. School for champion.com/ vitality/what is vitality. HtmTajer, C. D. (2012). Joy of heart. Positive emotions and cardiovascular health. Revista Argentina De Cardiologia,80(4), 325- 331.

Maslash,C.,Schaufeli,W.B.,& Michael P.Leiter,M.P.(2001).Job Burnout.Annual Review of Psychology, 52: 397-422.

Mosse, D.(2009).Out Comes of a Therapeutic Recreation Program on the life effectiveness of adolescents. Master Thesis, Southern Illinois University Carbondale.

Nathan, Sh. (2009).Design the problem the future of Design Must be Sustainable. Rosenfeld Media, New York, Brooklyn.

Neill, J.(2008). Enhancing life Effectiveness: The Impacts of outdoor Education Programs. PhD Dissertation, University of Western Syd Power, D.(2004). The effects of an outdoor education program on life effectiveness skills of participants, M.S., California State University, Long Beach ProQuest Important and learning Company.

R Core Team (2020). *R: A language and environment for statistical computing.* R Foundation for Statistical Computing, Vienna, Austria. Downloaded from https://www.R-project.org

Revelle, W. (2020). *psych: Procedures for psychological, psychometric, and personality research*. R package version 2.0.9. https://CRAN.R-project.org/package=psych

Richards, G. E, Ellis, L. A., Neil, J.T.(2002). The ROPEIOC: Review of personal Effectiveness and Locus of Control: A Comprehensive instrument for reviewing life Effectiveness.Paper Presented at self-Concept Research: Driving International Research Agendas, 6-8 August, Sydney Rosseel, Y. (2012). lavaan: An R package for structural equation modeling (R package version 0.6-8) [Computer software]. The Comprehensive R Archive Network. Available from https://www.jstatsoft.org/v48/i02/.

ISSN 2735-5209

Ryan, R. M. , & Frederick, C. (1997).On energy personality, and health: subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. Journal of personality,65 (3), 529- 565.

Usal, R., Satici, B., & Akin,A.(2014).Subjective vitality as Mediator and Moderator of the Relationship between Life Satisfaction and subjective. Educational Sciences: Theory & Practice, 14(2) , 489-497.

Vieira,D.C&Aquino,T,A.(2016).Subjective Vitality,Meaning in Life and Religiosity in Older Pepole:A Correlation Study.Trends in Psychology.24,2,495-506.

ISSN 2735-5209