



الحيوية الذاتية كمنبئ للإلتزان الإنفعالي لطلاب كلية علوم الرياضة بجامعة دمياط فى ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية

أ.م.د. / محمد عبد الله أحمد المتولى إسماعيل

أستاذ مساعد بقسم علم النفس الرياضى - كلية علوم الرياضة - جامعة دمياط

مستخلص البحث

يهدف البحث الحالى إلى التعرف على الحيوية الذاتية كمنبئ للإلتزان الإنفعالي لطلاب كلية علوم الرياضة بجامعة دمياط فى ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية؛ وللإجابة على تساؤلات البحث استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي التنبؤي لملاءمته لطبيعة البحث، واشتمل مجتمع البحث على جميع الطلاب المُقيدين بكلية علوم الرياضة بجميع الفرق الدراسية بجامعة دمياط للعام الدراسي (٢٠٢٤/٢٠٢٥م)؛ حيث إشمئت العينة الأساسية على (٣٥٠)، طالب وطالبة، بالإضافة إلى (٦٠)، طالب وطالبة تمثل العينة الاستطلاعية، بإجمالي (٤١٠) طالب وطالبة كعينة كلية للبحث، واستخدم الباحث مقياس (الحيوية الذاتية إعداد/الباحث)، ومقياس الإلتزان الإنفعالي إعداد/ سناء عبد الفتاح، وأسماء مسعود البليطى (٢٠٢٤م)، كأدوات لجمع البيانات، وتم التطبيق فى الفترة من الأثنين الموافق (٢٠٢٥/٣/١٧م)، إلى الثلاثاء الموافق (٢٠٢٥/٤/٢٢م)، وذلك على العينة الأساسية قيد البحث، وأشارت أهم النتائج التى توصل إليها الباحث أن مُستوى الحيوية الذاتية كان (متوسطاً)؛ حيث حقق المتوسط نسبة قدرها (١٣٢.٧٩)، ومُستوى الإلتزان الإنفعالي كان (متوسطاً)؛ حيث حقق المتوسط نسبة قدرها (٥٣.٠٨)، ووجود علاقة ارتباطية طردية بين أبعاد مقياس الحيوية الذاتية، وأبعاد مقياس الإلتزان الإنفعالي لدى طلاب كلية علوم الرياضة بجامعة دمياط، كذلك يمكن التنبؤ بالإلتزان الإنفعالي بدلالة الحيوية الذاتية لطلاب كلية علوم الرياضة بجامعة دمياط. وقد أوصى الباحث بضرورة الاستفادة من العلاقة الايجابية الموجبة بين الحيوية الذاتية والإلتزان الإنفعالي فى مجالات التربية والتعليم والعمل، كذلك تصميم برامج إرشادية تعنى باستخدام قواعد الحيوية الذاتية وأبعادها والتى تُشكل الأساس القاعدى لبناء الشخصية الرياضية السوية والمرتزة إنفعاليًا.

الكلمات المفتاحية: الحيوية الذاتية - الإلتزان الإنفعالي - طلاب كلية علوم الرياضة -

المتغيرات الديموجرافية



Subjective Vitality As A Predictor Of Emotional Stability Among Students Of The Faculty Of Sports Sciences At Damietta University In Light Of Some Demographic Variables

Dr. Mohammed Abdallah Ahmed Al-Metwally Esmiel

Assistant Professor, Department Of Sports Psychology - Faculty Of Sports
Sciences - Damietta University

Abstract

The current research aims to identify subjective vitality as a predictor of Emotional stability for students of the Faculty of Sports Sciences at Damietta University in light of some demographic variables. To answer the research questions, the researcher used the descriptive, correlational, and predictive approach because it is suitable for the nature of the research. The research community included all students enrolled in the Faculty of Sports Sciences in all academic years at Damietta University for the academic year (2024/2025 AD); as the basic sample included (350) male and female students, in addition to (60), A male and female student represents the exploratory sample, with a total of (410) male and female students as a total sample for the research. The researcher used the scales (subjective vitality prepared by/(the researcher), and the Emotional stability scale prepared by/Sanaa Abdel Fattah, and Asmaa Masoud Al-Baliti (2024 AD), as tools for collecting data. The application was carried out during the period from Monday, March 17, 2025, to Tuesday, April 22, 2025, on the main sample under investigation. The most important results reached by the researcher indicated that the level of subjective vitality was (average), as the average achieved a percentage of (132.79), and the level of Emotional stability was (average), as the average achieved a percentage of (53.08), and there was a direct correlation between the dimensions of the subjective vitality scale. Dimensions of the Emotional stability scale among students of the Faculty of Sports Sciences at Damietta University. Emotional stability can also be predicted in terms of the subjective vitality of students of the Faculty of Sports Sciences at Damietta University. The researcher recommended the necessity of benefiting from the positive relationship between subjective vitality and Emotional stability in the fields of education, teaching, and work, as well as designing guidance programs that focus on using the rules of subjective vitality and its dimensions, which form the basic foundation for building a healthy and emotionally stability athletic personality.

Key Words: Subjective Vitality – Emotional Stability – Students Of The
Faculty Of Sports Sciences – Demographic Variables



الحيوية الذاتية كمنبئ للإلتزان الإنفعالي لطلاب كلية علوم الرياضة بجامعة دمياط

فى ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية

أ.م.د. / محمد عبد الله أحمد المتولى إسماعيل

أستاذ مساعد بقسم علم النفس الرياضى - كلية علوم الرياضة - جامعة دمياط

مقدمة ومشكلة البحث:

تَرمي التّدخلات فى مجال تعزيز الصحة النفسية والوقاية من الاضطرابات النفسية لطلاب الجامعة إلى تحديد المحددات الفردية والاجتماعية والهيكالية للصحة النفسية لديهم، ثم التدخل من أجل الحد من المخاطر وبناء القدرة على الصمود وتهيئة بيئات داعمة للصحة النفسية، ويُمكن تصميم التدخلات خصيصاً للأفراد أو فئات محددة أو للفئات السكانية بأسرها ومن ثمّ فإنه ينبغي أن تشمل برامج تعزيز الصحة النفسية والوقاية من الاضطرابات النفسية قطاعات التعليم بكافة مستوياتها.

ولقد تزايد الاهتمام فى السنوات الأخيرة بدراسة الجوانب الايجابية فى الشخصية من سمات وعادات وخبرات ايجابية وذلك نتيجة ظهور اتجاه جديد منذ تسعينات القرن الماضى على يد مارتن سليجمان عرف بعلم النفس الايجابى، وهو علم يهتم بالدراسة العلمية لمكامن القوى والفضائل فى النفس البشرية والمهارات الايجابية (١٢ : ٣٧١).

ولقد تحول الاهتمام خلال العقود الماضية فى علم النفس العام من الاتجاه المرضى نحو علم النفس الايجابى والذى بدوره يسعى مؤخرًا لإعادة اكتشاف الأداء البشرى الأمثل *Optimal performance*؛ حيث التركيز على جوانب القوة داخل الفرد أو المُدعمات المتوفرة فى بيئته، وبالتالي زاد التركيز على الحيوية الذاتية- كأحد مفاهيم علم النفس الايجابى- فى العلوم السلوكية والطبية.

وتُعد الجامعة مؤسسة علمية تربية ذات مُستوى رفيع، تتركز مهامها الرئيسية فى إعداد الملكات المؤهلة لتبوء مراكز قيادية مختلفة فى المجتمع، وإعداد البحوث الأساسية والتطبيقية التى تطلبها عملية التقدم العلمى والتكنولوجى فى المجتمع الموجود فيه وخدمته، من خلال الأنشطة العلمية المتعددة والمختلفة، لتكون على اتصال مُستمر به، ويستحسن من خلال قيادتها للنهضة العلمية وتوسيع أنفاق المعرفة ونشرها والتصدى للمشكلات التى تواجه المجتمع، ووضع الحلول

الناجحة لها فدورها لا يقتصر على مواجهة التحديات الأنية فقط؛ بل يمتد إلى التنبؤ بتلك التحديات المستقبلية ووضع الخطوات والاجراءات اللازمة للتصدي لها (٢٧: ٢٢٦).

وتشير العديد من الدراسات كدراسة عفرأ إبراهيم خليلي العبيدي (٢٠٢٠م)، إلى أن الأفراد الحيويين يظهرون أكثر انتباهاً ورغبة أكبر في أداء المهام وتحسين الذاكرة وأنهم يكونون أكثر ابداعاً وأقل ضرراً بصحتهم، ويمتازون بالهمة العالية وهي حالة نفسية مقترنة بمشاعر التحمس والتشبع بالطاقة والانتشاء والاهتمام والاقبال على الحياة والترحيب بها، والتحلى بروح المثابرة والمبادرة الذاتية والهمة العالية (٢٣: ٢٣-٢٤).

ولقد عرف قاموس الجمعية الأمريكية لعلم النفس *APA Dictionary of psychology* (٢٠١٥)، الحيوية الذاتية بأنها النشاط البدني أو الفكري أو الطاقة والحماس، وأستعرض محمود محمد أحمد (٢٠٢٣م)، تعريفًا للحوية الذاتية" تمثل بأنها شعور الطالب الجامعي بالإيجابية وجودة الحياة والطاقة والحماس والشعور بالاقتماد والفاعلية والانتاجية مما يساعده على الاقبال على الحياة بهمة ونشاط (٣٩: ١١٤٥)، (٣٠: ١٨٤).

لذا تُعد الحيوية الذاتية درعاً واقياً ضد الضغوط النفسية الإيجابية ومؤشراً قوياً على تواجد الصحة النفسية لدى الفرد؛ حيث أكد عبد العظيم إبراهيم سليم (٢٠١٦م)، أن الحيوية الذاتية تُشجع توافر مظاهر الصحة النفسية وهي بذلك ترتبط بعلم النفس الإيجابي، وتأسيساً على ما سبق فالشعور بالحيوية والنشوة العامة والاقدام على الحياة والترحيب بها بهمة ونشاط يُعد جانباً مهماً للخبرة البشرية ومؤشراً رئيسياً من مؤشرات جودة الحياة النفسية، فالحيوية الذاتية حالة يخبرها الانسان في مواقف وظروف معينة وعند تصديه لمهام وأعمال مُعينة يشعر معها بالحماس والنشوة والهمة والنشاط، وهي ترتبط ارتباطاً إيجابياً بمتغيرات سيكولوجية إيجابية كالإستقلالية والإعتماد على الذات والإندفاع الايجابي نحو تحقيق الذات وبذلك تحرر الشخص من الصراعات والضغوط الخارجية وتجعله يشعر في نفس الوقت بالقدرة على التأثير في مسار الأحداث الحياتية بهمة وفاعلية (٢٠: ٤٧).

ويُمكن فهم الحيوية الذاتية *subjective vitality* عبر نقيضها، وهو متلازمة الوهن النفسي *chronic psychogenic psychiatric syndrome* كما ذكرها (Williams, j . 24: 2005) وأكدها دراسة سارة حسام الدين مصطفى (٢٠١٨م)، والذي يقصد بها انهيار قدرة الفرد على المقاومة، مع الشكوى الدائمة من الأحداث والآخرين، مما ينعكس على وظائفه الجسمية والنفسية؛ حيث تكرر الشكوى من الخمول والشعور بالضعف، وعلى أفعاله التي تتسم



بالانسحاب الاجتماعي، وعم المبادرة ورفضه لتحمل المسؤولية، وعدم رغبته في الاستمرار بمعظم الأعمال التي قد بدأ بالفعل فيها، ومن هنا يمكن أن يكون مفهوم الحيوية الذاتية أكثر وضوحًا بما يشمل من الحيوية الذهنية والحيوية (الجسمية - البدنية)، والحيوية الانفعالية، والحيوية الاجتماعية، والحيوية الروحية، والتي تظهر جميعها مُصاحبة لمعظم أنشطة الفرد وسلوكياته وتعاملاته مع الآخرين، وتتعكس في تحسن انفعالاته الإيجابية الأخرى مثل الازدهار والسعادة والرفاهية النفسية (٤٤)، (٣٧ : ١٣).

ويؤكد جعفر صادق العامري (٢٠١٧م)، على أن الحيوية الذاتية تعتبر مؤشرًا هامًا من مؤشرات الجودة النفسية؛ حيث تُساعد في التخلص من الوهن والضعف النفسي الذي يقود إلى التعب والضعف البدني وعدم الرغبة في الاستمرار والعمل، وعدم القدرة على تحمل المسؤولية وضعف القدرة على اتخاذ القرارات والسلبية والتمركز حول الذات (٦ : ١٠٨٩).

ويشير جمال سعيد محمد أبو بشارة (٢٠٢٢م)، إلى أن الحيوية الذاتية تتمثل في امتلاك الشخص لمقومات التحمس للحياة والاقبال عليها بهمة وفعالية، مع توافر مستوى مرتفع من الشعور باللياقة البدنية والعقلية والانفعالية يحفز به اتجاه الإندفاع الإيجابي نحو الاثمار الحياتي ليصبح وجوده الشخصي ذا معنى وقيمة في الحياة ويشير كذلك إلى أن الحيوية الذاتية تشكل عاملاً رئيساً في وصول الشخص إلى حالة التمتع النفسي والرضا عن الذات، والحيوية الذاتية حالة وليست شعوراً دائماً يستمر مع الإنسان، بل تظهر في بعض المواقف والظروف التي يشعر فيها الإنسان بالنشوة والحيوية والطاقة (٧ : ١٠-١).

وينظر أسامة كامل راتب (٢٠٠٤م)، على أن الحيوية الذاتية يمكن أن تأخذ الشكل الإيجابي، أو السلبي ويتوقف ذلك على طبيعة الانفعالات مصدر الطاقة، فالإثارة والسعادة مصدران للطاقة وتسهل الأداء الإيجابية لأنها تساعد على الاندماج في الأداء وتركيز الانتباه والتخلص من مصادر الأفكار السلبية، أما القلق والغضب فانهما مصدران للطاقة السلبية التي تعيق الأداء لأنها تؤدي إلى زيادة التوتر فتجعل الانتباه محدود والتركيز ضعيف، كما أن التعب يظهر بسرعة ويؤدي إلى تدني مستوى اللاعب عن الحد المطلوب من الأداء البدني والمهاري والخطي أثناء المنافسات الرياضية (٢ : ٢).

وأجريت بعض الدراسات على المجتمع الرياضي والتي حاولت التعرف إلى مستوى الحيوية الذاتية وبناء مقياس خاص بها، ومنها دراسة فاتن على أكبر ونانسي الشوملي (٢٠٢١م)، وبعض الدراسات التي كشفت العلاقة الارتباطية بين الحيوية الذاتية وبعض الجوانب السلوكية

والانفعالية والنفسية، مثل دراسة عبد العزيز سليم (٢٠١٦م)، التي أشارت إلى وجود علاقة إيجابية قوية بين الحيوية الذاتية وسمات الشخصية ترجع إلى التفكير المفعم بالأمل، وأنه يمكن التنبؤ بالحيوية الذاتية في ضوء سمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية (٢٦ : ١٣٤) (١٩ : ١٧٢).

ومن وجهة نظر أخرى؛ تشير أثير بنت علي النجعي (٢٠٢٢م)، إلى أن الحيوية الروحية لها دور كبير في النمو السوي وتغلب الفرد على ما قد يواجهه من عقبات ومنغصات وشدائد، فالمريض عندما يتمتع بالحيوية الروحية فإنه يكون قادرًا على تخطي شعوره بالألم ويشعر بقوته وقدرته على مواجهة الحياة بثقة وإصرار دون الإحساس بالانكسار فالحيوية الروحية تهذب الفرد روحياً وينعكس ذلك في سلوكياته وانفعالاته وتعاملاته، كما أنها تحقق للفرد الطمأنينة والارتياح، وهناك علاقة بين الحيوية الروحية والصحة الجسدية والعقلية والانفعالية والاجتماعية، ومن يتمتع بالحيوية الروحية يستطيع التعامل مع الآخرين بأخلاق عالية ورقي والمشاركة معهم ومعاونتهم (١ : ١-٥).

هذا من جانب، ومن جانب آخر، تُشكل الانفعالات ركيزة ثابتة وأساسية في حياة الفرد، وتعتبر تلك الانفعالات الوقود الذي يحرك تفاصيل الحياة ويعطيها معنىً وتنوعاً وممتعةً، فلا يمكن أن يعيش الفرد بمعزل عن الآخرين، ولا يحدث هذا إلا من خلال تفاعله مع أفراد المجتمع الذي يعيش فيه، وتتنوع هذه الانفعالات باختلاف شخصية الفرد وتصرفاته وسلوكه تجاه تلك الأحداث (٥ : ٢٥).

ويُعتبر الاتزان الانفعالي *Emotional stability* من الجوانب النفسية الهامة التي لا يمكن إغفالها أو تجنبها؛ حيث تلعب الانفعالات دورًا بالغ الأثر في حياة الأفراد لما تحمله هذه الانفعالات من أهمية قصوى وتأثير على الصحة النفسية والجسدية.، ويُمثل الاتزان الانفعالي القدرة على ضبط الانفعالات والتحكم بها، وعدم الإنسياق وراء الأحداث مما يحقق التكيف الذاتي (١٤ : ٢٥)، (١٠).

ويُعد الاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة هو المحور الذي تنتظم حوله جميع جوانب النشاط السيكولوجي من حيث الشعور بالاستقرار النفسي، وتقدير الذات، والاستجابة للمشكلات، والقدرة على مواجهتها، فيكون بمثابة العملية التي يسعى الفرد من خلالها للتخطيط البعيد المدى ويمنحه القدرة على إجراء تعديلات فعالة في الحاضر والمستقبل (٩ : ٤٣٥).

ويُساعد على المواجهة الواعية لظروف الحياة فلا يضطرب أو ينهار للضغوط التي تواجهه؛ أى يستجيب وفق ما تقتضيه ضرورة الموقف وبشكل يتناسب مع الأحداث، وعدم اللجوء إلى كبت هذه الإنفعالات أو إخفائها وعدم الخضوع لها أو المبالغة في إظهارها (٣٢: ١).

والطالب المتزن انفعاليًا لديه قدرة عالية على تحمل تأجيل اشباع احتياجاته؛ وتحمل الإحباطات، كما يكون لديه قدرة على التخطيط طويل المدى، ومراجعة التوقعات المستقبلية برؤية ثابتة مما يساعده على التعامل مع الأحداث والمستجدات بشكل جيد (٣٦: ١٨٣-١٨٨).

ويُساعد الإلتزان الانفعالي الطلاب على تأدية وظائفهم العقلية بطريقة تتسم بالتنسيق والتنظيم؛ حيث يتغلب التصرف العقلاني وسيطر على استجاباتهم، ويجعلهم أكثر قبولاً من الآخرين وأكثر نجاحًا في التأثير فيهم، ويزيد من العلاقات الإيجابية؛ مما يترك مجالاً للنشاط الذهني أن يقوم بدوره الأكاديمي والاجتماعي؛ حيث تؤدي سرعة الإنفعال للتأثير السلبي على السلوكيات، ويعيق القدرة على اتخاذ القرار الصائب، عكس الإلتزان الانفعالي الذي يساعد على تخطي المواقف السلبية والخروج من الأزمات بسلام (٢٤: ٢٤١)، (١٤).

وبناءً على ماسبق، وإيماناً بالمسئولية التي تقع على عاتق الباحث كونه منخرطاً في التعامل مع تلك الفئة- طلاب كلية علوم الرياضة- من خلال عمله الأكاديمي وقيامه بالتدريس لهم في العديد من المقررات الأكاديمية، ومن مُنطلق أن الشباب هم مصدر بناء الحضارات، وصناعة الآمال وعز الأوطان، ولذلك هم يملكون طاقات هائلة لا يُمكن وصفها، وبالسهُو عنها يكون الانطلاق بطيئاً والبناء هسأً والصناعة بائدة، والمذلة واضحة ومُحتمة، والتطلع المنشود هو اكتشاف الطاقات لتلك الفئة؛ حيث يتصف الشباب بصفات مُختلفة منها الطاقة والاندفاع والسرعة والقلق وعدم الرضا والحماس والحيوية الدافقة، وهذه الصفات تزداد حِدّة في العصر الحديث.

كذلك جاء إحساس الباحث بالمُشكلة من خلال تفاعله مع الطلاب؛ حيث لاحظ الباحث تعرض العديد من الطلاب في إلى عدد من التغيرات والتحديات والكثير من الضغوط نظراً لطبيعة المرحلة ومتطلبات الحياة الأكاديمية والاجتماعية، هذا بالإضافة إلى أن التغيرات التي شهدتها 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 الجامعات 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 كالاتزان الانفعالي الذي يستطيع بواسطته أن يبلور جميع المعارف والإتجاهات والمهارات التي تمكنه من مواجهة الضغوطات وحل المشكلات المرتبطة به، وتحقيق التوازن النفسي، واتخاذ القرارات السليمة التي تشعره بالإحترام والتقدير لنفسه، ولهذا يهدف البحث الحالي إلى الكشف عن العلاقة بين الحيوية الذاتية والاتزان الانفعالي لدى طالب كلية علوم الرياضة.

كما أن تلك الفئة العمرية تواجه بشكل عام في مجتمعنا مشكلة تكاد تنتشر ظلالتها على هؤلاء الشباب ألا وهي "انخفاض الحيوية الذاتية الفعالة لديهم"، ولما قد تعكسه هذه المشكلة على نفسية الشباب وعلى حياتهم الاجتماعية والمعيشية والصحية، وقد تتخفف الحيوية الذاتية نتيجة خواء المعنى لدى هؤلاء الشباب وعدم وضوح المستقبل بالنسبة لهم لما تعانيه هذه الفئة من احباطات وافتقاد للحلم وقيمة المعنى للحياة وهذا ما لمسها الباحث من خلال استجابات الطلاب على السؤال المفتوح الذي وجه لهم قبل الشروع في تلك الدراسة.

وفي سياق ذا صلة، فيتبين للباحث أن من أهم مسببات الإفتقاد للحياة الذاتية أو ما يُطلق عليه "بالوهن النفسى"، أن الفرد قد يكون عانى كثيراً من الاحباط لمرات عديدة، أو أنه يشعر باليأس والنقص فضلاً عن الصراعات الداخلية والتعرض للصددمات النفسية؛ حيث أن هذا النمو الخاطئ ينتج عنه ضعف ثقة الشخص في ذاته وشعوره بأنه قليل الحيلة، وليس له أهداف واضحة ومحددة، فضلاً عن نقص الميول والاتجاهات وبالتالي فقد تكون النتيجة الحتمية التي يفترضها الباحث من خلال التنبؤ بمسارات المدخلات ضعف في مستوى الاتزان الانفعالي والذي بدوره يعيق الطالب عن قيادته للموقف بشكل إيجابي وبالتالي استجابة غير مناسبة للموقف وغير متلائمة معه.

ويرى الباحث أن امتلاك الطلاب في المرحلة الجامعية بصفة عامة، وطلاب كلية علوم الرياضة بصفة خاصة للاتزان الانفعالي أمر ضروري لتجهيزهم للتعامل مع متطلبات الحياة حيث أن الاتزان الانفعالي يعد من أهم السمات الشخصية التي تؤثر في مدى فعالية الطلاب وقدرتهم على تحقيق أهدافهم، وإذا كانت الحيوية الذاتية تُعد من المصطلحات العلمية الحديثة في علم النفس الإيجابي، فإن الاتزان الانفعالي يُعد أيضاً من المتغيرات الحديثة والمهمة، ويرى الباحث أن الحيوية الذاتية من الممكن أن تزيد من قدرة الطالب على التوازن الانفعالي، وأن الطلاب الذين يمتلكون مستوى مرتفع من الحيوية الذاتية من المفترض أن يكون لديهم مستوى مرتفع من الاتزان الانفعالي.

ومن ثم، فلا شكَّ أنَّ تناول مثل هذه المفاهيم- ويقصد بها الباحث الحيوية الذاتية- وعلاقتها بالاتزان الانفعالي ربما يُلقي الكثير من الضوء على بعض أسباب سوء التوافق الدِّراسي الذي ينعكس بدوره على مستوى التحصيل الأكاديمي لدى طلاب كلية علوم الرياضة بجامعة دمياط.

وبظهور مفاهيم جديدة كالحوية الذاتية ونماذج نظرية حديثة في مجال علم النفس عامةً، وعلم النفس الرياضى خاصةً، تبدو الحاجة ضرورية ومُلحة للتحقق من مُنطلقات تلك النماذج النظرية والافتراضات التي تقوم عليها، ومعرفة مدى إسهام بعض المحكات الأخرى مثل الحيوية الذاتية في التنبؤ بالاتزان الانفعالي والتي بحاجة إلى بحث مُعمق لفهم جميع الأبعاد التي تتضمنها.

وفي ضوء ما تقدم؛ وفي ظل الظروف الحياتية الصعبة والتحديات التي يواجهها الطلبة الجامعيون، تتجلى الحاجة لإملاك الطلاب قدرًا من الحيوية الذاتية والإتزان الانفعالي وما ينضوى عليهما من قدرات تساعد على التكيف والتوافق مع الظروف الراهنة حتى لا يقعوا تحت وطئة الضغوط ومنغصات الحياة.

ولعل تفحص متغيري الحيوية الذاتية والإتزان الانفعالي بنظرة تحليلية أكثر إتساعًا وما يتصل بها من عوامل مختلفة تؤثر فيهما له أهمية قصوى؛ فمعرفة هذه العوامل وآثارها على التحصيل الأكاديمي تُعطينا دلالات ومؤشرات واضحة ومهمة عن مُستقبل طلابنا، وتُمكننا من معرفة ما يعوق تلك العملية، وبالتالي دراسة الطرائق والأساليب المناسبة لتفادي المعوقات والوصول بهم لمستوى عال.

ولذلك جاءت الدراسة الحالية كخطوة لتحويل الملاحظة العادية من قبل الباحث إلى بحث علمي لدراسة واستكشاف مدى إسهام الحيوية الذاتية في التنبؤ بالإتزان الانفعالي لطلاب كلية علوم الرياضة بجامعة دمياط في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية؛ حيث يرى الباحث أن الحيوية الذاتية تُعد من أهم المقومات الأساسية المرتبطة بالصحة النفسية والتي تُعمق لدى الطلاب الإحساس بالنشاط والطاقة الذاتية والتلقائية وتمتعهم بروح المثابرة والاجتهاد في تحقيق أهدافهم والتغلب على أية عقبات أو تحديات تحول دون تحقيقهم لهذه الأهداف، فأنها في المقام الأول تتطلب التكامل بين الوظائف النفسية والبدنية كتجسيد للحالة النفسية والبدنية المثلى، وبذلك فأنها تعمل - أي الحيوية الذاتية- على جعل حياة الطلاب مُفعمة بالهمة والجدية واليقظة

والتحمس والنشوة والابتهاج الإيجابي وهي بذلك حالة مناقضة للإعياء والخمول والبلادة والوهن النفسى.

ونتيجة لذلك، فقد تكون النتيجة الحتمية لإمتلاك الطلاب قدرًا مناسبًا من الحيوية الذاتية شعورهم بالتوافق مع الحياة الجامعية والذي بدوره يعمل على تنظيم حياة الطالب بشكل سليم والتعامل مع أساتذته وزملاء الدراسة ومع البيئة الجامعية وقدرته على تحمل ضغوط الحياة الجامعية، ويسهم فى تحديد مدى استعداده لتقبل الاتجاهات والقيم الجامعية، ولما كان من أهمية ضرورة تضمين امتلاك الطلاب قدرًا معتدلاً أيضاً من الاتزان الانفعالى والذي يعتقد الباحث أنه مرتبط بمدى مقدار الحيوية الذاتية للطلاب ومدى تمتعهم بها؛ وذلك من أجل زيادة قدرتهم على الأداء الأكاديمى، وتمكنهم كذلك من الاستفادة القصوى من قدراتهم العقلية وما تحويه من مهارات وإمكانات يمكنهم من خلالها توظيفها فى تلبية مستوى طموحهم؛ ومن هذا المنطلق تصبح الدراسة الحالية ضرورة بحثية ملحة لها مبرراتها ومنطقيتها العلمية

أهمية البحث والحاجة إليه:

من خلال اطلاع الباحث ودراسته لمتغيرات الدراسة وجد ما يلى:

الأهمية النظرية:

- تقديم موضوع هادف- من وجهة نظر الباحث- يلقى الضوء على متغيرين بالغى الأهمية، هما الحيوية الذاتية والاتزان الانفعالى وأثرهما فى حياة الشباب بشكل عام، وطلاب كلية علوم الرياضة بجامعة دمياط بشكل خاص، وبشكل مفصل متعدد الجوانب، وذلك بهدف إشباع حاجاتهم النفسية المختلفة؛ حيث أن تعرضهم للضغوط قد يحول دون إندماجهم الأكاديمى.
- أهمية الدور الذي يمكن أن تلعبه الحيوية الذاتية في تحقيق الاتزان الانفعالى للطلاب، ومن ثم انعكاس ذلك على الاندماج الأكاديمى ومن ثم الأداء الفعال في الحياة.
- طرح هذا الموضوع يُعد ضرورة حتمية في الطرف الحالي باعتبار أن الحيوية الذاتية تُعد من الموارد الكامنة والإمكانات الشخصية القابلة للتنشيط والتطوير بهدف ضمان التكيف الإيجابي مع المواقف الصعبة والصادمة والتي تعيق تحقيق الأهداف مما يجعل الطلاب أكثر فعالية وقدرة وبالتالي مجتمع أكثر تطوراً.
- يُمكن أن تساهم هذه الدراسة فى لفت نظر القائمين على التعليم الجامعى بضرورة توفير أفضل بيئة يتم فيها تحقيق الاتزان الانفعالى من خلال تمتع الطلاب بقدر

مناسب من الحيوية الذاتية؛ ومن ثم التكيف مع متطلبات الحياة الجامعية، وتحسن الصحة النفسية لديهم.

- تُمكن الطلاب من التحرر من بعض المفاهيم الخاطئة والغامضة عن كثير من القضايا التي يعيشونها ويتفاعلون معها.
- الحث على المساهمة في تطوير حركة القياس النفسي و تعزيزه عن طريق بناء وتطبيق الإختبارات والمقاييس والحفاظ على الخصوصية الثقافية المرتبطة بكل مجتمع محلي.

الأهمية التطبيقية:

- إثراء المكتبة العربية بمقياس جديد يُسهم في قياس الحيوية الذاتية لدى طلاب الجامعة.
- تُسهم نتائج الدراسة الحالية في مساعدة المتخصصين لتقديم برامج إرشادية، أو تأهيلية أو توعوية، أو تنمية، أو علاجية لتنمية الحيوية الذاتية والالتزان الانفعالي لدى طلاب الجامعات.
- قد تُساعد نتائج الدراسة -إذا ثبت صحتها- أغلب فئات المجتمع في مجالات عديدة؛ حيث إن دراسة الحيوية الذاتية ومحاولة تنميتها بمكوناتها الحالية قد تفيد في تحقيق قدرًا مناسبًا من الالتران الانفعالي والذي بدوره يحقق الصحة النفسية للطلاب.
- قد تُفيد الدراسة الحالية الطلاب في وقايتهم من كثير من الاضطرابات النفسية المنتشرة، إضافة لإمكانية مساعدة من وقع منهم في خطر تلك الاضطرابات، مما قد يؤثر في أدايتهم واندماجهم الأكاديمي وانعكاس ذلك على المجتمع بصورة إيجابية.

أهداف البحث:

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على الحيوية الذاتية كمنبئ للإلتران الإنفعالي لطلاب كلية علوم الرياضة بجامعة دمياط في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية، ويتفرع من هذا الهدف مجموعة من الأهداف الفرعية التالية:

١. الكشف عن مستوى الحيوية الذاتية لطلاب كلية علوم الرياضة بجامعة دمياط.
٢. الكشف عن مستوى الالتران الإنفعالي لطلاب كلية علوم الرياضة بجامعة دمياط.



٣. التعرف على دلالة الفروق في متغير الحيوية الذاتية قد تُعزي لـ(النوع - الشعبة الدراسية / التخصص الأكاديمي - الفرقة الدراسية)، لدى طلاب كلية علوم الرياضة بجامعة دمياط.
٤. التعرف على دلالة الفروق في متغير الاتزان الانفعالي قد تُعزي لـ(النوع - الشعبة الدراسية / التخصص الأكاديمي - الفرقة الدراسية)، لدى طلاب كلية علوم الرياضة بجامعة دمياط.
٥. الكشف عن العلاقة بين الحيوية الذاتية والاتزان الانفعالي لطلاب كلية علوم الرياضة بجامعة دمياط.
٦. التعرف على مدى إسهام الحيوية الذاتية في التنبؤ بالاتزان الانفعالي لطلاب كلية علوم الرياضة بجامعة دمياط.

تساؤلات البحث:

تتضح مشكلة الدراسة من خلال التساؤلات التالية:

١. ما مستوى الحيوية الذاتية لطلاب كلية علوم الرياضة بجامعة دمياط؟
٢. ما مستوى الاتزان الانفعالي لطلاب كلية علوم الرياضة بجامعة دمياط؟
٣. هل توجد فروق في متغير الحيوية الذاتية تعزي لـ(النوع - الشعبة الدراسية/التخصص الأكاديمي - الفرقة الدراسية)، لدى طلاب كلية علوم الرياضة بجامعة دمياط؟
٤. هل توجد فروق في متغير الاتزان الانفعالي تعزي لـ(النوع - الشعبة الدراسية/التخصص الأكاديمي - الفرقة الدراسية)، لدى طلاب كلية علوم الرياضة بجامعة دمياط؟
٥. ما دلالة العلاقة الارتباطية بين متغيرات الحيوية الذاتية والاتزان الانفعالي لدى طلاب كلية علوم الرياضة بجامعة دمياط؟
٦. ما مدى إمكانية التنبؤ بالاتزان الانفعالي بدلالة الحيوية الذاتية لدى طلاب كلية علوم الرياضة بجامعة دمياط؟

مصطلحات البحث^(*): *The Research Terminology*

الحيوية الذاتية: *subjective vitality*

عرفها ريان وفريدريك Ryan, R. M., & Frederick, C (١٩٩٧م): بأنها حالة من الشعور الإيجابي بالتنبيه واليقظة والفاعلية والامتلاء بالطاقة والنشاط والتحمس (٤٣ : ٥٢٩).

ويُعرفها الباحث إجرائياً* : بأنها حالة من الشعور الإيجابي بالحياة تجعل الطالب في حالة من التحمس نحو المستقبل والإقدام على الحياة، مع مداومة تنشيط الدافعية الإيجابية لديه من أجل الوصول إلى الأداء الأفضل؛ حيث تضمنت الأبعاد التالية (الحيوية البدنية- الحيوية الذهنية- الحيوية الانفعالية- الحيوية الاجتماعية- الحيوية الروحية).، كذلك تُمثل الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب عند الاستجابة على مقياس الحيوية الذاتية قيد البحث.

الإتزان الإنفعالي: *Emotional stability*

تعرفه سناء عبد الفتاح، وأسماء مسعود البليطى (٢٠٢٤م)، بأنه: حالة التزوي، والمرونة الوجدانية والثبات الإنفعالي حيال المواقف الإنفعالية وقيادة الموقف بشكل إيجابي؛ بحيث تكون الاستجابة مناسبة للموقف ومتلازمة معه (١٤).

ويُعرفه الباحث إجرائياً بأنه* : قدرة الطالب على التحكم في مشاعره وانفعالاته والتعامل معها بمرونة، مما يعود بالنفع عليه وعلى المجتمع على حد سواء؛ كذلك يدل عليه الدرجة التي يحصل عليها الطلاب من خلال إجاباتهم على مقياس الإتزان الإنفعالي ببعديه (التحكم والسيطرة في الانفعالات- الوعى والمرونة الانفعالية).

المتغيرات الديموغرافية *Demographic variables*

تُعبّر عن العمر، والجنس، والعرق، والحالة الاجتماعية، ومستوى التعليم، ومستوى الدخل، وفى البحث الحالى تشمل: (النوع - الشعبة الدراسية/التخصص الأكاديمي - الفرقة الدراسية)*.

الدراسات المرجعية:

في هذا المجال أُجريت دراسات عديدة تناولت متغيرات البحث بشكل منفصل عن الآخر، ولكن ما يميز هذا البحث أنه من أوائل الدراسات التي تناولت هذان المتغيران - (الحيوية الذاتية/

(*) تعريف إجرائي

الاتزان الانفعالي)- فى المجال الرياضى فى البيئة العربية، كذلك العلاقة بين المتغيرين معاً، فى المجال الرياضى بصفة عامة، ولطلاب كلية علوم الرياضة بصفة خاصة.

١. قُدمت سناء عبد الفتاح، وأسماء مسعود البليطى (٢٠٢٤م)، دراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين المواجهة الإستباقية والإتزان الإنفعالى والتنظيم الذاتى لدى طالبات الجامعة، والتعرف على الفروق بينهن فى المواجهة الإستباقية فى ضوء متغيرى التخصص (ليسانس، بكالوريوس)، والفرقة الدراسية (الأولى-الثانية-الثالثة-الرابعة)، كما هدفت إلى التعرف على إمكانية النبؤ بالواجهة الإستباقية بمعلومية الإتزان الانفعالى والتنظيم الذاتى لدى عينة من طالبات الجامعة، بلغت (٣٢٤) طالبة، ممن تراوحت أعمارهن بين (١٩ - ٢٢)، عامًا، وقد تم مقاييس الإتزان الانفعالى والمواجهة الاستباقية، والتنظيم الذاتى، إعداد الباحثان، وأظهرت النتائج وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين المواجهة الإستباقية والاتزان الإنفعالى، ووجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين الاتزان الانفعالى والتنظيم الذاتى، كذلك أظهرت النتائج أن متغيرى الإتزان الانفعالى والتنظيم الذاتى تنبئ بالواجهة الإستباقية لدى طلاب الجامعة، كما أظهرت عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الطالبات أفراد عينة الدراسة تُعزى لمتغير التخصص، بينما توجد فروق دالة إحصائياً تعزى لمتغير (الفرقة الدراسية)، بين المجموعات الأربعة فى اتجاه الفرقة الأعلى، وقدمت الباحثان العديد من التوصيات البحثية (١٤).

٢. تناولت دراسة حمدى محمد ياسين، شيماء سيد أحمد على (٢٠٢٤م)، إمكانية التنبؤ بطيب الحياة النفسية من خلال ما تسهم به الحيوية الذاتية للطلبة فى الجامعة، فضلاً عن دراسة المتغيرات الديموجرافية (النوع- التخصص)، المرتبطة بمتغيرات الدراسة، والكشف عن العوامل النفسية ذات العلاقة بالحيوية الذاتية، اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفى الارتباطى، وتكونت عينة الدراسة من (ن-١٨٠)، من طلبة الجامعة ممن تراوحت أعمارهم (١٩ - ٢١)، عام، على (إناث= ١٢٠)، و(ذكور = ٦٠)، طبق عليهم مقياسى الحيوية الذاتية وطيب الحياة النفسية (إعداد الباحثين) وأكدت النتائج على وجود علاقة ايجابية قوية بين الحيوية الذاتية وطيب الحياة النفسية للطلبة (٨).

٣. هدفت دراسة يسار صفوان الدروبي، أمل أحمد الأحمد (٢٠٢٤م)، إلى الكشف عن العلاقة بين التفكير الاستدلالي والاتزان الانفعالي لدى عينة من طلبة كلية التربية في

جامعة دمشق بالإضافة إلى معرفة الفروق في التفكير الاستدلالي والاتزان الانفعالي والتي تعزى لمتغير الجنس والسنة الدراسية. وقد بلغ عدد أفراد العينة (٢٨٢) طالبا وطالبة من طلبة السننتين الأولى والرابعة في كلية التربية وتم استخدام بطارية الاختبارات المعرفية العاملة (عامل الاستدلال العام- عامل الاستدلال المنطقي) ومقياس الاتزان الانفعالي. وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين التفكير الاستدلالي والاتزان الانفعالي، كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائيا على اختبار التفكير الاستدلالي تعزى لمتغير السنة الدراسية لصالح طلبة السنة الرابعة، بينما لم تظهر فروق دالة إحصائيا على اختبار الاتزان الانفعالي تعزى لمتغير السنة الدراسية. وأشارت النتائج أيضا إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا على اختبائي التفكير الاستدلالي والاتزان الانفعالي تعزى لمتغير الجنس (٣٥).

٤. دراسة رنده بركات، إسلام الزعبي (٢٠٢٤م)، والتي هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الإلتزان الإنفعالي وتقبل صورة الجسد والإجهد الفكري لدى طالبات جامعة العلوم الإسلامية العالمية، كذلك الكشف عن طبيعة العلاقة بين مستوى الإلتزان الإنفعالي بتقبل صورة الجسد والإجهد الفكري، والكشف عن الفروق في مستويات الإلتزان الإنفعالي وتقبل صورة الجسد والإجهد الفكري استنادًا إلى متغيري (السنة الدراسية والحالة الإجتماعية)، تم تطوير ثلاثة مقاييس هي: الإلتزان الانفعالي، وتقبل صورة الجسد والإجهد الفكري، وللإجابة عن أسئلة الدراسة تم إجراء التحليل الإحصائي باستخدام الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية، وكان من أهم النتائج إن مستوى الإلتزان الإنفعالي والإجهد الفكري كان متوسطا، بينما كان مستوى تقبل صورة الجسد عند الطالبات مرتفعًا، وكذلك تبين أن مستوى الإلتزان الانفعالي ارتبط ايجابيًا مع مع مستوى تقبل صورة الجسد وبشكل سلبي مع مستوى الإجهد الفكري، بقيم ذات دلالة إحصائية، وإلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى أثر السنة الدراسية والحالة الاجتماعية لكل من الاتزان الانفعالي وتقبل صورة الجسد، وأوصت الدراسة إلى تفعيل خدمات الإرشاد النفسي للحفاظ على مستوى تقبل صورة الجسد ومستوى الإلتزان الإنفعالي لدى الطالبات وخفض مستوى الإجهد الفكري (١١).

٥. دراسة ياسمين عادل ابراهيم أبو جامع (٢٠٢٤م)، والتي هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى الاتزان الانفعالي والرضا عن الحياة وعلاقتها بأساليب التنشئة الأسرية لدى طلبة جامعة الزرقاء، وأستخدمت المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت عينة الدراسة



من (٣٥٧) طالبًا وطالبة من طلبة جامعة الزرقاء الخاصة بالأردن، تم اختيارهم بلاطريقة العشوائية البسيطة، ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطوير ثلاثة مقاييس هي (الاتزان الانفعالي- الرضا عن الحياة- مقياس أساليب التنشئة الأسرية)، وأظهرت النتائج أن مستوى الاتزان الانفعالي لطلبة جامعة الزرقاء جاء بدرجة متوسطة، وأظهرت النتائج أيضًا وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين درجات مقياس الاتزان الانفعالي بأبعاده المختلفة، ومقياس الرضا عن الحياة بأبعاده المختلفة، كذلك تبين وجود علاقة ايجابية بين الاتزان الانفعالي بأبعاده المختلفة من جهة والاسلوب الديمقراطي من جهة أخرى، في حين تبين وجود علاقة سلبية بين الاتزان الانفعالي بأبعاده المختلفة من جهة والاسلوب الفوضوي والاسلوب السلطوي من جهة أخرى (٣٤).

٦. دراسة شيماء سيد أحمد علي، حمدي محمد ياسين، نادية أميل بنا (٢٠٢٢م)، والتي هدفت إلى الكشف عن إمكانية التنبؤ بالرضا عن الحياة من خلال ما تسهم به الحيوية الذاتية للطلبة في الجامعة، فضلًا عن دراسة المتغيرات الديموجرافية النوع- التخصص المؤثرة على متغيرات الدراسة، والكشف عن العوامل النفسية المرتبطة بالحيوية الذاتية، وذلك على عينة (ن = ١٦٠) من طلبة الجامعة، ممن تراوحت أعمارهم (٢١-١٩) عامًا، بمتوسط (٢٠.١٦٦)، وانحراف معياري (١.١٠٥٨)، على (إناث = ١٠٠)، (ذكور = ٦٠)، طبق عليهم مقياسي الحيوية الذاتية ومقياس الرضا عن الحياة إعداد الباحثين، وأكدت النتائج على وجود علاقة إيجابية قوية بين الحيوية الذاتية والرضا عن الحياة للطلبة، لا تختلف الحيوية الذاتية باختلاف النوع والتخصص، ولا يختلف الرضا عن الحياة باختلاف المتغيرات الديموجرافية، وأوضحت نتائج الدراسة إسهام الحيوية الذاتية في التنبؤ بالرضا عن الحياة لطلبة الجامعة، وأن التحليل العاملي أسفر عن عدة عوامل محددة للحياة الذاتية تتمثل في (الحيوية الجسمية- الحيوية الذهنية- الحيوية الانفعالية- الحيوية الاجتماعية) (١٧).

٧. بينما قام محمود محمد محمود ياسين (٢٠٢٢م)، بدراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الحيوية الذاتية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من ١٢٧ من طلبة جامعة الملك فيصل بالأحساء، واستخدمت الدراسة مقياس الحيوية الذاتية من أعداد الباحث، مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية (إعداد جولدبيرج ١٩٩٩، تعريب السيد محمد أبو هاشم ٢٠٠٧)، وقد

أسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الحيوية الذاتية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلبة الجامعة، كما يمكن التنبؤ بالحيوية الذاتية بواسطة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلبة الجامعة، وعدم وجود فروق في الحيوية الذاتية لدى طلبة الجامعة ترجع إلى النوع أو التخصص أو المستوى الاقتصادي الاجتماعي، وعدم وجود فروق في العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلبة الجامعة ترجع إلى النوع، أو التخصص، بينما وجدت فروق في الانفتاح والانبساطية لدى طلبة الجامعة ترجع إلى المستوى الاقتصادي (منخفض -متوسط - مرتفع)(٣١).

٨. أما دراسة عيبر الرشدان (٢٠٢٢م)، فقد هدفت إلى التعرف على العلاقة بين متغير الحيوية الذاتية ومتغير اليقظة العقلية، والتعرف على الفروق في الحيوية الذاتية واليقظة العقلية تبعاً للنوع لدى عينة من طلبة وطالبات جامعة الكويت، تماشياً مع المنهج الوصفي المقارن الارتباطي لملائمته لطبيعة الدراسة، تكونت العينة من ٢٠٠ طالباً و ٢٠٠ طالبة من طلبة جامعة الكويت، حيث تم تطبيق مقياس الحيوية الذاتية إعداد العبيدي ٢٠٢٠، ومقياس اليقظة العقلية إعداد *Brown & Ryan 2003*، أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية لدى أفراد عينة الدراسة، كما أشارت إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات أفراد عينة الدراسة من الذكور والإناث في الدرجة الكلية لمقياس الحيوية الذاتية، وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١)، وذلك في اتجاه الذكور، فيما لم تكن هناك فروق دالة إحصائياً بين متوسطات أفراد عينة الدراسة من الذكور والإناث، في الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية، وتوصلت الدراسة إلى أهمية القيام بدراسات وأبحاث علمية للتعرف على الحيوية الذاتية لدى الإناث بصورة أشمل وأوضح، مما يساعد على إعداد برامج إرشادية لتنمية الحيوية الذاتية لدى الإناث، والاهتمام باليقظة العقلية والعمل على إعداد برامج توعوية وإرشادية، لتنمية مهاراتها لدى طلبة المرحلة الجامعية، بالإضافة إلى أهمية الاستفادة من العلاقة الموجبة بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية في مجالات التربية والتعليم والعمل (٢١)

٩. دراسة شاه أحمد عبد الرحمن (٢٠٢٢م)، والتي هدفت إلى معرفة المستوى الحيوي الذاتي لدى طلاب الجامعات؛ وذلك في ضوء بعض النتائج البحثية للديموغرافية

النوعية (ذكور / إناث)، التخصص الأكاديمي في الكليات (العلوم / العلوم / الفنون)، الفرقة (الدراسية أولي / غربة)، محل الإقامة (حضر / ريف)، لمسات فنية البحث الأساسي من (٩٢١) طالبة مؤكدة من طلاب الجامعة وتمت ما بين (١٧-٢٣)، واستخدمت في دراسة المقياس الذكي الذاتي (من إعداد الباحثة)، وتوصلت الباحثة إلى التالي: وجود فروق إحصائية تعزى إلى النوع (ذكور / إناث) في السيرة الذاتية يتميز الفروق في اتجاه الذكور، عدم وجود فروق تعزى لتخصص الأكاديمي في الذات الحيوية، عدم وجود فروق دالة إحصائية تعريف للمرحلة الدراسية (الأولى / الرابعة)، في السيرة الذاتية الرابعة، وجود فروق دالة إحصائية تعريف لمحل الإقامة (حضر/ ريف) في السيرة الحيوية، ويتنوع في اتجاه طلاب الريف (١٦).

١٠. دراسة عفراء إبراهيم خليل العبيدي (٢٠٢٠م)، والتي هدفت إلى التعرف على الحيوية الذاتية فضلاً عن التعرف على الفروق في الحيوية الذاتية بين الطلبة على وفق متغير الجنس (علمي-إنساني)، تألفت عينة الدراسة من (١٢٠)، طالبًا وطالبة من طلبة الجامعة، وتم تطبيق مقياس الحيوية الذاتية من إعداد الباحثة، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن أن طلبة الجامعة يتمتعون بدرجة عالية من الحيوية الذاتية، كذلك وجود فروق في الحيوية الذاتية وفق متغير الجنس لصالح الذكور، كما توجد فروق في الحيوية الذاتية وفق متغير التخصص الدراسي أو متغير المرحلة الدراسية (٢٣).

١١. تهدف دراسة شادية عويس مخلوف (٢٠٢٠م)، إلى التعرف على درجة الاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة بيت لحم وعلاقته ببعض المتغيرات، كالجنس، والكلية، والمستوى الدراسي، ومكان السكن، ومن أجل تحقيق ذلك استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الميداني، حيث تم اختيار عينة مكونة من (٣٤٦)، طالبًا وطالبة من طلبة جامعة بيت لحم، اختيروا بالطريقة العشوائية الطبقية، وزعت عليهم استبانة مؤلفة من (٧١) فقرة، ومن أجل تحليل البيانات استخدمت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (t) للعينات المستقلة، وتحليل التباين الأحادي، واختبار (LSD)، وأشارت النتائج إلى أن درجة الاتزان الانفعالي عند طلبة جامعة بيت لحم جاءت متوسطة، كما تبين أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الاتزان الانفعالي عند طلبة جامعة بيت لحم، تعزى لمتغيرات الجنس، والكلية، ومكان السكن. كما أشارت النتائج أيضا إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الاتزان الانفعالي عند طلبة جامعة بيت لحم تعزى لمتغير المستوى الدراسي، وبناء على النتائج أوصت

الدراسة بضرورة تصميم برامج تدريبية تنمي درجة الاتزان الانفعالي عند طلبة جامعة بيت لحم. وإجراء المزيد من الدراسات حول الاتزان الانفعالي عند طلبة الجامعات الفلسطينية، وذلك في مختلف المجالات الأكاديمية (١٥).

١٢. دراسة كلاً من (Carg & Sarkar, 2020)، بعنوان الحيوية الذاتية بين طلاب الجامعة؛ حيث تناولت دور الإمتتان والمرونة للحياة الذاتية لدى (٣٠٠)، طالب جامعي، وأظهرت النتائج أن كلاً من الإمتتان والمرونة شرط ضروري لحدوث الحيوية الذاتية بين الطلاب، وكلما زادت المرونة والإمتتان لدى الطالب زادت حيويته، وأن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين كلاً من المرونة والإمتتان والحياة الذاتية للطلاب (٤١).

١٣. أجرت (Cug, 2015)، لمعرفة دور العفو والتعاطف والحياة الذاتية والاتجاه نحو السعادة في التنبؤ بالرفاهية النفسية بين طلاب الجامعة على (٨٢٠)، شاب جامعي من كليات مختلفة بجامعة تركيا، وأظهرت النتائج أن الحيوية الذاتية كانت أكبر منبأ للرفاهية النفسية، وأن التعاطف والحياة الذاتية والعفو لهم دوراً كبيراً في زيادة المعنى بالحياة، والتوجه الإيجابي نحو الحياة (٤٠).

١٤. بينما هدفت دراسة وجدان خليل عبد العزيز الكركي (٢٠١٦م)، إلى التعرف على عادات العقل لدى طلبة جامعة مؤتة وعلاقتها بالقدرة علي اتخاذ القرار والاتزان الانفعالي، طبقت الدراسة على عينة بلغت (٩٩٤)، طالبا وطالبة تم اختيارهم بأسلوب العينة العشوائية العنقودية من مجتمع الدراسة، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم مقياس عادات العقل ومقياس اتخاذ القرار، ومقياس الاتزان الانفعالي بعد التحقق من صدقها وثباتها، وأشارت نتائج الدراسة أن أكثر العادات العقلية شيوعا عادة المثابرة وجاءت بمستوى متوسط وتليها عادة الخلق، التصور، الابتكار وجاءت جميع عادات العقل بمستوى متوسط، كما أن عادة الإصغاء بتفهم وتعاطف جاءت أقل شيوعا، كما أشارت إلى وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$)، بين عادات العقل واتخاذ القرار لدى طلبة جامعة مؤتة، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) بين عادات العقل والاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة مؤتة، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$)، في عاداتي التحكم بالتهور والتساؤل وطرح المشكلات تعزى للجنس وكانت الفروق لصالح الإناث في عادة التحكم بالتهور ولصالح الذكور

في عادة التساؤل وطرح المشكلات، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق في بقية العادات تعزى للجنس، وأظهرت وجود فروق في جميع العادات العقلية تعزى للتخصص ولصالح التخصصات العلمية، وفيما يتعلق بالتفاعل بين النوع الاجتماعي والتخصص تبين وجود فروق فقط في عاداتي التحكم بالتهور والإصغاء بتفهم وتعاطف حيث أن إناث التخصصين العلمي والإنساني أعلى من الذكور في التخصصات الإنسانية والعلمية في عادة التحكم بالتهور وأن ذكور التخصص العلمي أعلى من ذكور التخصصات الإنسانية في عادة الإصغاء بتفهم وتعاطف وكذلك إناث التخصصات العلمية أعلى من إناث التخصصات الإنسانية (٣٣).

١٥. دراسة ألبرت، تيرانوفا، هونتس، جيودا ولا كابل (٢٠٠٨م) *Albright, S., Terranova, M., Honts, C., Goedde, J. and LaChapell, J. 2008.* والتي هدفت إلى الكشف عن الإجهاد واللاتزان الانفعالي لدى الطلاب البالغين وأثرهما في شخصية الطالب في الولايات المتحدة الأمريكية، تكونت عينة الدراسة من (١٣٣)، طالبًا من طلبة الجامعة في الولايات المتحدة الأمريكية، وأظهرت النتائج وجود علاقة سلبية دالة إحصائيًا بين الإجهاد واللاتزان الانفعالي لدى الطلاب، كما بينت النتائج أن للإجهاد أثرًا سلبيًا في شخصية الطالب مما ينعكس على اتزانه الانفعالي وبالتالي يؤثر بشكل في سلوكياته وتصرفاته (٣٧).

١٦. دراسة *Aleem, S. (2005)* والتي هدفت إلى التعرف على مستوى الاتزان الانفعالي بين الطلاب الذكور والإناث، ومعرفة الفروق في مستويات الطلبة والطالبات على الاتزان الانفعالي، وتكونت عينة الدراسة من (١٠٠)، طالب وطالبة منهم (٥٠)، طالب، و (٥٠) طالبة من طلبة الكليات المختلفة في مدينة نيودلهي بالهند، واستخدم مقياس الاتزان الانفعالي، وتوصلت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائيًا في مستوى الاتزان الانفعالي تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور، وأن الطلاب الذكور هم أكثر اتزانًا انفعاليًا من الطالبات (٣٨).

أوجه الاستفادة من الدراسات المرجعية:

تناولت الدراسات المرجعية متغيري الدراسة وصفياً وشبه تجريبياً في بيئات متباينة، وأظهرت وجود علاقات بين متغيري الحيوية الذاتية والاتزان الانفعالي والعديد من المفاهيم، وتتميز هذه الدراسة بالبحث في استقصاء علاقة دالة احصائياً بين الحيوية الذاتية والاتزان الانفعالي، كذلك إمكانية الاتزان الانفعالي بدلالة الحيوية الذاتية لطلاب كلية علوم الرياضة

بجامعة دمياط فى ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية، واستخلص "الباحث" الأسس العلمية والمنهجية البحثية فى النقاط التالية:

- تحديد موضوع الدراسة الحالية والهدف منها.
- تحديد المنهج المناسب لطبيعة الدراسة الحالية (المنهج الوصفي الارتباطي التنبؤي).
- تحديد العينة وطريقة اختيارها وحجمها.
- تحديد وسائل جمع بيانات الدراسة الحالية.
- تحديد أنسب المعالجات الإحصائية بما يتناسب مع طبيعة تساؤلات وأهداف الدراسة.
- الاستفادة من نتائج تلك الدراسات فى تدعيم عرض ومناقشة نتائج الدراسة الحالية.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي التنبؤي، فلا يقف البحث عند وصف الوضع القائم بين المتغيرات وصفًا كميًا وتحديد طبيعة وشكل هذه العلاقة فقط؛ بل يسعى إلى التنبؤ بأداء الأفراد على متغير ما، وذلك بناءً على طبيعة العلاقة بين هذا المتغير والمتغيرات الأخرى.

مجتمع البحث:

إشتمل مجتمع البحث على جميع الطلاب المُقيدين بكلية علوم الرياضة بجميع الفرق الدراسية-جامعة دمياط للعام الدراسي(٢٠٢٤/٢٠٢٥م)؛ حيث يوضح جدول(١)، توصيف مجتمع البحث.

جدول (١) توصيف مجتمع البحث.

الإجمالي	بنات		بنين		التخصص	الفرقة
	النسبة من إجمالي البنات	العدد	النسبة من إجمالي البنين	العدد		
٧٣٣	٣٧.٠٠٥	٢٥٩	٤٠.٩٣%	٤٧٤		الأولى
٤٤١	٢٦.٧١%	١٨٧	٢١.٩٣%	٢٥٤		الثانية
٤٩٣	١٦٠	٣٣	١٠.٩٧%	١٢٧	تدريس	الثالثة
	١٩٠	٩٨	٧.٩٤%	٩٢	تدريب	
	١٤٣	٧٩	٥.٥٣%	٦٤	إدارة	
١٩١	٤٦	٣	٣.٧١%	٤٣	تدريس	الرابعة
	٨٠	٢١	٥.٠٩%	٥٩	تدريب	
	٦٥	٢٠	٣.٨٩%	٤٥	إدارة	
١٨٥٨	١٠٠.٠٠%	٧٠٠	١٠٠.٠٠%	١١٥٨		الإجمالي

عينة البحث:

تم تحديد حجم عينة البحث بحيث تمثل المجتمع الأصلي من خلال استخدام معادلة "مدخل رابطة التربية الامريكية" لكيرجسي ومورجان (Kergcie & Morgan, 1970)، والتي حددت الحد الأدنى لحجم العينة بعدد (٣٢٠)، طالب وطالبة، وكان عدد الذين استجابوا على المقياسين، ويصلحوا للتحليل الإحصائي (٣٥٠)، وهو أكثر من الحد الأدنى المطلوب؛ بالإضافة إلى (٦٠)، طالب وطالبة تمثل العينة الاستطلاعية من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، ويوضح جدول (٢)، توصيف عينة البحث.

جدول (٢)، توصيف عينة البحث.

العينة الكلية	العينة الاستطلاعية			العينة الأساسية			التخصص	الفرقة
	الإجمالي	البنات	البنين	الإجمالي	البنات	البنين		
١٥٨	٢٣	٨	١٥	١٣٥	٤٧	٨٨		الأولى
١٠٠	١٥	٧	٨	٨٥	٣٥	٥٠		الثانية
٣٥	٥	١	٤	٣٠	٦	٢٤	تدريس	الثالثة
٤١	٦	٣	٣	٣٥	١٨	١٧	تدريب	
٣٠	٥	٢	٣	٢٥	١٣	١٢	إدارة	
١٢	٢	١	١	١٠	١	٩	تدريس	الرابعة
١٧	٢	١	١	١٥	٤	١١	تدريب	
١٧	٢	١	١	١٥	٥	١٠	إدارة	
٤١٠	٦٠	٢٤	٣٦	٣٥٠	١٢٩	٢٢١	الإجمالي	

يتضح من جدول (٢)، أن العينة الأساسية تُمثل (٣٥٠)، طالب وطالبة، بالإضافة إلى (٦٠)، طالب وطالبة تُمثل العينة الاستطلاعية، بإجمالي العينة الكلية للبحث (٤١٠)، طالب وطالبة.

جدول (٣)، بيان عددي للعينة الأساسية وفقاً لبعض المتغيرات

(ن=٤١٠)

المتغيرات	الفئات	العينة الأساسية	العينة الإستطلاعية	الإجمالي
النوع	ذكور	٢٢١	٣٦	٢٥٧
	إناث	١٢٩	٢٤	١٥٣
الفرقة الدراسية	الأولى	١٣٥	٢٣	١٥٨
	الثانية	٨٥	١٥	١٠٠
	الثالثة	٩٠	١٦	١٠٦
	الرابعة	٤٠	٦	٤٦
التخصص / الشعبة	تدريس	٤٠	٧	٤٧
	تدريب	٥٠	٨	٥٨
	إدارة	٤٠	٧	٤٧

يتضح من جدول (٣)، أن المتغيرات الديموغرافية في البحث الحالي تشمل:

- النوع : (ذكور - إناث).
- الشعبة الدراسية (التخصص الأكاديمي): (تدريس - تدريب - إدارة).
- الفرقة الدراسية: (الأولى - الثانية - الثالثة - الرابعة).

التحقق من اعتدالية توزيع العينة الكلية للبحث:

للتأكد من اعتدالية العينة الكلية للبحث (٤١٠)، طالب وطالبة (المجموعة التجريبية والمجموعة الاستطلاعية)؛ قام الباحث بعمل بعض القياسات، للتأكد من اعتدالية توزيع البيانات بين أفراد العينة في المتغيرات قيد البحث، وليمكن الباحث من تحليل البيانات وتقييم توزيعها واعتداليتها كما يلي:

جدول (٤)، المتوسطات الحسابية والوسيط والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء للعينة الكلية للبحث في المتغيرات قيد البحث.

(ن=٤١٠)

المتغيرات	الأبعاد	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف	الالتواء
مقياس الحيوية الذاتية	البعد الأول: الحيوية البدنية	درجة	٢٦.٦٠	٢٦.٥٠	٣.٩٣	٠.٠٨
	البعد الثاني: الحيوية الذهنية	درجة	٢٦.٥٦	٢٦.٠٠	٤.٢٠	٠.٤٠
	البعد الثالث: الحيوية الإنفعالية	درجة	٢٦.٦٢	٢٦.٠٠	٣.٩٨	٠.٤٧
	البعد الرابع: الحيوية الإجتماعية	درجة	٢٦.٦٢	٢٦.٠٠	٤.٢٠	٠.٤٤
	البعد الخامس: الحيوية الروحية	درجة	٢٦.٦٨	٢٦.٠٠	٣.٩٩	٠.٥١
	مقياس الحيوية الذاتية (الدرجة الكلية)	درجة	١٣٣.٠٩	١٣٦.٠٠	١٨.٥٥	٠.٤٧-
مقياس الإلتزان الإنفعالي	البعد الأول: التحكم والسيطرة في الانفعالات	درجة	٢٦.٥٦	٢٦.٠٠	٣.٩٧	٠.٤٢
	البعد الثاني: الوعي والمرونة الانفعالية	درجة	٢٦.٦٥	٢٦.٠٠	٤.٢١	٠.٤٦
	مقياس الإلتزان الإنفعالي (الدرجة الكلية)	درجة	٥٣.٢٢	٥٣.٠٠	٧.٧٨	٠.٠٨

يتضح من جدول (٤)، أن قيم معاملات الإلتواء تراوحت بين (٣±)، وهذا يدل على توزيع القيم في العينة بشكل متساوٍ ومتوازن، وهو ما يعني اعتدالية توزيع القيم تحت المنحنى الاعتدالي في جميع المتغيرات المختارة قيد البحث، وتم استبعاد الطلاب الباقيين لإعادة.

أدوات جمع البيانات:

- أعتمد الباحث في جمع البيانات المتعلقة بهذا البحث على مجموعة من الأدوات، وهي:
- المنصات الالكترونية لطلاب كلية علوم الرياضة بجامعة دمياط للعام الدراسي (٢٠٢٤م - ٢٠٢٥م).
 - مقياس الحيوية الذاتية إعداد: (الباحث) مرفق (٨) (٩).

- مقياس الإتزان الإنفعالي إعداد: سناء عبد الفتاح، وأسماء مسعود البليطى (٢٠٢٤م)، مرفق (١٠)(١١).

أولاً: مقياس الحيوية الذاتية إعداد (الباحث): مرفق (٨)(٩)

فى ضوء هدف البحث قام الباحث ببناء مقياس الحيوية الذاتية لطلاب كلية علوم الرياضة متبعاً الخطوات التالية:

١- تحديد الهدف من بناء المقياس:

يهدف المقياس الحالى إلى: التعرف على مستوى الحيوية الذاتية لطلاب كلية علوم الرياضة.

٢- مراجعة الأطر النظرية والدراسات المرتبطة بالحيوية الذاتية:

قام الباحث ببناء مقياس الحيوية الذاتية لطلاب كلية علوم الرياضة، وذلك من خلال الاطلاع على العديد من المراجع العلمية التى تناولت موضوع الحيوية الذاتية، فى مجال علم النفس بصفة عامة، وعلم النفس الرياضى والممارسة البدنية بصفة خاصة؛ مثل دراسة كلاً من: (Cug, 2015) (٤٠)، ودراسة (Carg & Sarkar, 2020) (٤١)، ودراسة شيماء سيد أحمد علي، حمدي محمد ياسين، نادية أميل بنا (٢٠٢٢م) (١٧)، ودراسة حمدي محمد ياسين، شيماء سيد أحمد علي (٢٠٢٤م) (٨)، ودراسة عفراء إبراهيم خليل العبيدى (٢٠٢٠م) (٢٣)، ودراسة شاه أحمد عبد الرحمن (٢٠٢٢م) (١٦)، ودراسة عبير الرشدان (٢٠٢٢م) (٢١)، ودراسة محمود محمد محمود ياسين (٢٠٢٢م) (٣١)، فاتن على أكبر، نانسى محمود الشوملى (٢٠٢١م) (٢٦).

٣- توجيه سؤال مفتوح عن الحيوية الذاتية:

وجه "الباحث" سؤالاً مفتوحاً مرفق (٢)، لعدد من طلاب كلية علوم الرياضة- على سبيل الدراسة قبل الاستطلاعية لرصد العوامل الكامنة نحو درجات الحيوية الذاتية وأبرز مكوناتها، وتمثلت عملية الرصد فى بعض الأسئلة مثل: (هل تشعروا بأنكم تتمتعوا بقدر من الحيوية الذاتية؟ -من وجهة نظركم، مما تتكون؟ (جوانبها ومكوناتها)؟- هل تروا أن زملائكم يتمتعون بقدر من الحيوية الذاتية؟-كيف يمكننا تتميتها؟-هل هناك علاقة بينها وبين درجة اتزانكم الانفعالى؟-هل ترون بأنكم بحاجة لتدعيم الحيوية الذاتية لديكم؟

٤- تحديد الأبعاد المقترحة لمقياس الحيوية الذاتية:

لتحديد الأبعاد الأساسية للمقياس قام الباحث بعمل مسح مرجعي للمراجع العلمية والدراسات المرتبطة بالحوية الذاتية وأبعاده المرتبطة في مجال علم النفس عامة، وفي مجال علم النفس الرياضي خاصة؛ ومن خلال ما تم جمعه من معلومات عن طريق المقابلة الشخصية وذلك بهدف التعرف على أهم الخصائص المميزة له.

وقد أسفر المسح المرجعي لتحديد أهم الأبعاد لمقياس الحيوية الذاتية عن وجود عدد (٥) أبعاد تم ترتيبها تنازلياً وفق نسبتها المئوية وهي كالتالي: (بُعد الحيوية البدنية - بُعد الحيوية الذهنية- بُعد الحيوية الإنفعالية- بُعد الحيوية الإجتماعية - بُعد الحيوية الروحية)، وقد قام الباحث بصياغة تعريف دقيق لكل أبعاد الحيوية الذاتية بناءً على القراءات النظرية وما توصلت إليه، وتم عرضها في استمارة استطلاع رأى- مرفق (٣)، على عدد (١١)، من السادة المحكمين في مجال علم النفس العام، ومجال علم النفس الرياضي، مرفق (١)، من الحاصلين على درجة دكتوراة الفلسفة في التربية الرياضية، ولاتقل خبرتهم في المجال عن (١٠)، سنوات، وذلك لإبداء رأيهم وحكمهم على أن أبعاد المقياس تتفق مع الغرض منه، وترك حرية استبعاد الأبعاد وإضافة أى أبعاد يرون أهميتها، ويوضح جدول (٥)، نسب اتفاق الخبراء على أبعاد المقياس المقترحة. جدول (٥)، معامل لوش لصدق المحتوى لأراء الخبراء حول أبعاد مقياس الحيوية الذاتية (ن=١١)

الأبعاد	عدد الخبراء الموافقين	النسبة	معامل لوش لصدق المحتوى	ملاحظات
البُعد الأول: الحيوية البدنية	١٠	٩٠.٩١	٠.٨١٨	مقبول
البُعد الثاني: الحيوية الذهنية	١١	١٠٠.٠٠	١.٠٠٠	مقبول
البُعد الثالث: الحيوية الإنفعالية	١٠	٩٠.٩١	٠.٨١٨	مقبول
البُعد الرابع: الحيوية الإجتماعية	١١	١٠٠.٠٠	١.٠٠٠	مقبول
البُعد الخامس: الحيوية الروحية	١٠	٩٠.٩١	٠.٨١٨	مقبول

(الحد الأدنى لمعامل لوش المقبول إحصائياً عند ن = ١١ خبير = ٠.٦٦٧)

٥- وضع العبارات المقترحة حول كل بعد من أبعاد المقياس:

في ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص لكل بُعد تم إعداد وصياغة العبارات تحت كل بُعد من الأبعاد كل حسب طبيعته؛ حيث تكونت الصورة الأولية للمقياس من عدد (٥)، أبعاد، وعدد (٥٥) عبارة - مرفق (٥) (٦)، وقد راعى الباحث عند صياغة العبارات ما يلي:

- البُعد عن استخدام عبارات مركبة.
- أن تتسق العبارات مع مفهوم البُعد.
- أن تكون العبارات واضحة ومفهومة.

جدول (٦)، العبارات المقترحة لأبعاد مقياس الحيوية الذاتية

م	البُعد	عدد العبارات المقترحة لكل بُعد
١	بُعد الحيوية البدنية	١١
٢	بُعد الحيوية الذهنية	١٢
٣	بُعد الحيوية الإنفعالية	١٢
٤	بُعد الحيوية الإجتماعية	١٠
٥	بُعد الحيوية الروحية	١٠
	المجموع	٥٥

ومن خلال دراسة جدول (٦)، يتبين: عدد العبارات المقترحة لأبعاد مقياس الحيوية الذاتية.

٦- عرض العبارات الخاصة بكل بُعد على المحكمين للتحقق من الصدق المنطقي للمقياس:

قام الباحث بعرض المقياس في صورته الأولية مرفق (٥) على المحكمين، لإبداء الرأي في:

- مدى مناسبة العبارات لكل بُعد.
 - مدى سلامة صياغة العبارات المقترحة.
 - مدى ارتباط كل عبارة بالبُعد نفسه - انتماء العبارة بالبُعد.
 - الموافقة أو الحذف أو التعديل أو إضافة عبارات أخرى تُعبر عن المقياس
- وبعد عرض العبارات الخاصة بكل بُعد على المحكمين للتحقق من الصدق المنطقي للمقياس كانت نتيجة العرض على الخبراء كما في جدول (٧).

جدول (٧)، معامل لوش لصدق المحتوى لآراء الخبراء حول مفردات مقياس الحيوية الذاتية (ن=١١)

الأبعاد	النوع	م	عدد الخبراء الموافقين	النسبة	معامل لوش لصدق المحتوى	ملاحظات
البُعد الأول: الحيوية البدنية	العبارات الإيجابية	١	١٠	٩٠.٩١	٠.٨١٨	مقبول
		٢	١١	١٠٠.٠٠	١.٠٠٠	مقبول
		٣	١٠	٩٠.٩١	٠.٨١٨	مقبول
		٤	١٠	٩٠.٩١	٠.٨١٨	مقبول
		٥	١١	١٠٠.٠٠	١.٠٠٠	مقبول
	العبارات السلبية	٦	١٠	٩٠.٩١	٠.٨١٨	مقبول
		٧	١١	١٠٠.٠٠	١.٠٠٠	مقبول
		٨	١٠	٩٠.٩١	٠.٨١٨	مقبول
		٩	١٠	٩٠.٩١	٠.٨١٨	مقبول
		١٠	٩	٨١.٨٢	٠.٦٣٦	تعديل
البُعد الثاني: الحيوية الذهنية	العبارات الإيجابية	١	٩	٨١.٨٢	٠.٦٣٦	تعديل
		٢	٩	٨١.٨٢	٠.٦٣٦	تعديل
		٣	٩	٨١.٨٢	٠.٦٣٦	تعديل
	العبارات السلبية	٤	١١	١٠٠.٠٠	١.٠٠٠	مقبول
		٥	٧	٦٣.٦٤	٠.٢٧٣	حذف
		٦	٨	٧٢.٧٣	٠.٤٥٥	حذف



ملاحظات	معامل لوش لصدق المحتوى	النسبة	عدد الخبراء الموافقون	م	النوع	الأبعاد
مقبول	٠.٨١٨	٩٠.٩١	١٠	٧	العبارات السلبية	
مقبول	٠.٨١٨	٩٠.٩١	١٠	٨		
مقبول	٠.٨١٨	٩٠.٩١	١٠	٩		
مقبول	١.٠٠٠	١٠٠.٠٠	١١	١٠		
مقبول	٠.٨١٨	٩٠.٩١	١٠	١١		
مقبول	٠.٨١٨	٩٠.٩١	١٠	١٢		
مقبول	١.٠٠٠	١٠٠.٠٠	١١	١	العبارات الإيجابية	النُعد الثالث: الحيوية الإنفعالية
مقبول	٠.٨١٨	٩٠.٩١	١٠	٢		
مقبول	٠.٨١٨	٩٠.٩١	١٠	٣		
مقبول	١.٠٠٠	١٠٠.٠٠	١١	٤		
تعديل	٠.٦٣٦	٨١.٨٢	٩	٥		
حذف	٠.٢٧٣	٦٣.٦٤	٧	٦		
مقبول	٠.٨١٨	٩٠.٩١	١٠	٧		
مقبول	١.٠٠٠	١٠٠.٠٠	١١	٨		
مقبول	٠.٨١٨	٩٠.٩١	١٠	٩		
مقبول	٠.٨١٨	٩٠.٩١	١٠	١٠		
مقبول	١.٠٠٠	١٠٠.٠٠	١١	١١		
حذف	٠.٤٥٥	٧٢.٧٣	٨	١٢		
مقبول	٠.٨١٨	٩٠.٩١	١٠	١	العبارات الإيجابية	النُعد الرابع: الحيوية الاجتماعية
مقبول	١.٠٠٠	١٠٠.٠٠	١١	٢		
مقبول	٠.٨١٨	٩٠.٩١	١٠	٣		
مقبول	٠.٨١٨	٩٠.٩١	١٠	٤		
مقبول	١.٠٠٠	١٠٠.٠٠	١١	٥		
مقبول	٠.٨١٨	٩٠.٩١	١٠	٦		
مقبول	٠.٨١٨	٩٠.٩١	١٠	٧		
مقبول	١.٠٠٠	١٠٠.٠٠	١١	٨		
مقبول	٠.٨١٨	٩٠.٩١	١٠	٩	العبارات السلبية	
مقبول	٠.٨١٨	٩٠.٩١	١٠	١٠		
مقبول	٠.٨١٨	٩٠.٩١	١٠	١	العبارات الإيجابية	النُعد الخامس: الحيوية الروحية
مقبول	١.٠٠٠	١٠٠.٠٠	١١	٢		
مقبول	٠.٨١٨	٩٠.٩١	١٠	٣		
مقبول	٠.٨١٨	٩٠.٩١	١٠	٤		
مقبول	٠.٨١٨	٩٠.٩١	١٠	٥		
مقبول	١.٠٠٠	١٠٠.٠٠	١١	٦		
مقبول	٠.٨١٨	٩٠.٩١	١٠	٧		
مقبول	٠.٨١٨	٩٠.٩١	١٠	٨		
مقبول	١.٠٠٠	١٠٠.٠٠	١١	٩		
مقبول	٠.٨١٨	٩٠.٩١	١٠	١٠		

(الحد الأدنى لمعامل لوش المقبول إحصائياً عند ن = ١١ خبير = ٠.٦٦٧)

جدول (٨)، العبارات التي تم تعديل صياغتها في أبعاد مقياس الحيوية الذاتية، وفقاً لآراء السادة المحكمين

م	الأبعاد	العبارات	العبارات قبل التعديل	العبارات بعد التعديل
١	بُعد الحيوية البدنية	١٠	أعاني من أمراض عضوية مزمنة تمنعني من بذل أي مجهود	أتعب عند بذل أي مجهود.
		١١	أشعر بالتعب طيلة الوقت	أشعر بالوهن وفقدان الطاقة طيلة الوقت.
٢	بُعد الحيوية الذهنية	١	أمتلك القدرة على توظيف استراتيجيات التعلم التي تمكنني من معالجة المعلومات الأكاديمية.	استطيع توظيف استراتيجيات التعلم التي تمكنني من معالجة المعلومات الأكاديمية بما يخدم دراستي الأكاديمية.
		٢	طاقتي العقلية تمكنني من التفكير ويهدوء في حل المشكلات	أجد حلولاً إبداعية لمشكلاتي
٣	بُعد الحيوية الانفعالية	٣	أرى نقاط القوة والضعف في شخصيتي.	أستطيع تحديد نقاط القوة والضعف في شخصيتي.
		٥	أجعل جسمي يرتاح عندما أتوتر.	الجأ للاسترخاء للتخفيف من حدة التوتر والمواقف الضاغطة التي أتعرض لها.

جدول (٩) العبارات المُستبعدة لمقياس مقياس الحيوية الذاتية.

م	الأبعاد	العدد المبدئي للعبارات	أرقام العبارات التي تم استبعادها	عدد العبارات المستبعدة	العدد النهائي للعبارات
١	بُعد الحيوية البدنية	١١	---	---	١١
٢	بُعد الحيوية الذهنية	١٢	٦-٥	٢	١٠
٣	بُعد الحيوية الانفعالية	١٢	١٢-٦	٢	١٠
٤	بُعد الحيوية الإجتماعية	١٠	---	---	١٠
٥	بُعد الحيوية الروحية	١٠	---	---	١٠
الإجمالي		٥٥	---	٤	٥١

بدراسة جدول (٩)، يتضح: أرقام العبارات المستبعدة من مقياس الحيوية الذاتية.

٧- الصورة النهائية لعبارات مقياس الحيوية الذاتية كلية علوم الرياضة:

قام الباحث بإعداد الصورة النهائية لعبارات المقياس؛ حيث تم ترتيب العبارات وفقاً لما ورد
بجدول (١٠)، وتكونت من عدد (٥)، أبعاد، وعدد (٥١)، عبارة - مرفق (٨) - مرفق (٩).

جدول (١٠)، أرقام عبارات مقياس الحيوية الذاتية، وفقاً للأبعاد

م	الأبعاد	أرقام العبارات بالمقياس	العدد النهائي للعبارات
١	بُعد الحيوية البدنية	١، ٦، ١١، ١٦، ٢١، ٢٦، ٣١، ٣٦، ٤١، ٤٦، ٥١	١١
٢	بُعد الحيوية الذهنية	٢، ٧، ١٢، ١٧، ٢٢، ٢٧، ٣٢، ٣٧، ٤٢، ٤٧	١٠
٣	بُعد الحيوية الانفعالية	٣، ٨، ١٣، ١٨، ٢٣، ٢٨، ٣٣، ٣٨، ٤٣، ٤٨	١٠
٤	بُعد الحيوية الإجتماعية	٤، ٩، ١٤، ١٩، ٢٤، ٢٩، ٣٤، ٣٩، ٤٤، ٤٩	١٠
٥	بُعد الحيوية الروحية	٥، ١٠، ١٥، ٢٠، ٢٥، ٣٠، ٣٥، ٤٠، ٤٥، ٥٠	١٠
المجموع			٥١

ويوضح جدول (١٠): أرقام العبارات في صورتها النهائية لمقياس الحيوية الذاتية لطلاب كلية علوم الرياضة- بجامعة دمياط، وفقاً لكل بُعد، والتي تم تطبيقها.

٧- درجة الاستجابة على المقياس:

يتم تصحيح المقياس تبعاً لنوعية العبارات سواء كانت عبارات إيجابية أو عبارات سلبية؛ حيث يحتوي المقياس على عدد (٨)، عبارة في الاتجاه السلبي، وهي أرقام (٤٦، ٥١، ٣٧، ٤٢، ٤٧، ٤٨، ٤٤، ٤٩)، وباقي عبارات في الاتجاه الإيجابي، ويتم التصحيح على هذا النحو:

جدول (١١)، استجابات مقياس الحيوية الذاتية على مقياس ليكرت خماسي التدرج

العبارات	موافق بدرجة كبيرة	موافق	لم أكون رأى	غير موافق	غير موافق بدرجة كبيرة
الإيجابية	٥	٤	٣	٢	١
السلبية	١	٢	٣	٤	٥

كما تعنى الدرجة (١)، الحد الأدنى (أقل مستوى)، وكلما انخفضت إلى (١)، درجة دل ذلك على خفض مستوى الحيوية الذاتية، وكلما ارتفعت الدرجة إلى (٥)، درجة الحد الأقصى لمستوى الحيوية الذاتية، وهذا يعنى كلما ظهر تميز لدى عينة البحث في صدق الاستجابة للعبارات التي يقيسها المحور والحالة النفسية كلما دل ذلك على زيادة الحيوية الذاتية لديهم.

٨- التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس الحيوية الذاتية:

حساب معامل صدق مقياس الحيوية الذاتية:

استخدم الباحث طريقة الاتساق الداخلي، عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين الأبعاد وبعضها كما في جدول (١٢)، وبين العبارات والأبعاد التي تنتمي إليها، وبين العبارات والدرجة الكلية للمقياس، كما في جدول (١٣).

جدول (١٢)، معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس الحيوية الذاتية

(ن=٦٠)

الأبعاد	البعد الأول	البعد الثاني	البعد الثالث	البعد الرابع	البعد الخامس	الدرجة الكلية
البعد الأول: الحيوية البدنية		٠.٧٧١	٠.٧٦١	٠.٧٠٥	٠.٨٦٥	٠.٨٤١
البعد الثاني: الحيوية الذهنية			٠.٧٦١	٠.٧٠٥	٠.٨٧٦	٠.٨٦٦
البعد الثالث: الحيوية الإنفعالية				٠.٧١٦	٠.٧٦١	٠.٨٥١
البعد الرابع: الحيوية الإجتماعية					٠.٧٧٥	٠.٨٥١
البعد الخامس: الحيوية الروحية						٠.٨٦٥
مقياس الحيوية الذاتية (الدرجة الكلية)						

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٥٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٢٥٠

يوضح جدول (١٢)، وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، بين درجة كل بعد وبين الأبعاد وبين الدرجة الكلية مما يدل على صدق الاتساق الداخلي لمقياس الحيوية الذاتية.

جدول (١٣)، معاملات الارتباط بين كل عبارة ودرجة البعد التابعة له وبين كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس الحيوية الذاتية

(ن=٦٠)

معاملات الارتباط		م	البعد	معاملات الارتباط		م	البعد
مع الدرجة الكلية	مع البعد			مع الدرجة الكلية	مع البعد		
٠.٦٤٠	٠.٤٨٣	٢	البعد الثاني: الحيوية الذهنية	٠.٤٥٥	٠.٣٨٥	١	البعد الأول: الحيوية البدنية
٠.٥٧٦	٠.٤٢٥	٧		٠.٦٤٠	٠.٥٧٠	٦	
٠.٦٣٥	٠.٣٤٩	١٢		٠.٧٠٨	٠.٦٣٨	١١	
٠.٥٥٣	٠.٣٩١	١٧		٠.٥٣٤	٠.٤٦٤	١٦	
٠.٥٦٥	٠.٢٩٤	٢٢		٠.٦٥٨	٠.٥٨٨	٢١	
٠.٧٧٥	٠.٦٤٦	٢٧		٠.٤٦٣	٠.٣٩٣	٢٦	
٠.٥٢٨	٠.٤٥١	٣٢		٠.٧٥١	٠.٦٨١	٣١	
٠.٥٣٦	٠.٧٠١	٣٧		٠.٦١١	٠.٥٤١	٣٦	
٠.٥٥١	٠.٥٥١	٤٢		٠.٦٥٤	٠.٥٨٤	٤١	
٠.٥٦١	٠.٤٩٥	٤٧		٠.٦٦٠	٠.٥٢٦	٤٦	
			٠.٧٨٥	٠.٧٠١	٥١		
٠.٥٨٠	٠.٣٩٥	٤	البعد الرابع: الحيوية الإجتماعية	٠.٦٥٩	٠.٥٩٠	٣	البعد الثالث: الحيوية الإنفعالية
٠.٥٩٤	٠.٤٠٣	٩		٠.٥١١	٠.٤٢٨	٨	
٠.٥٩٤	٠.٤٣٥	١٤		٠.٦٩٨	٠.٥٤١	١٣	
٠.٥٩٨	٠.٤٣٨	١٩		٠.٥٢٥	٠.٤٢٨	١٨	
٠.٥٩٩	٠.٤٣٨	٢٤		٠.٦٥٤	٠.٥٥٥	٢٣	
٠.٦٠٠	٠.٤٧٤	٢٩		٠.٧١١	٠.٦٤١	٢٨	
٠.٦٤٨	٠.٤٤٠	٣٤		٠.٧١١	٠.٥٨٩	٣٣	
٠.٦٤٩	٠.٤٨٨	٣٩		٠.٥٩٦	٠.٤٢١	٣٨	
٠.٦٩١	٠.٤٨٩	٤٤		٠.٥٨٤	٠.٤٩٨	٤٣	
٠.٦٩١	٠.٥٣١	٤٩	٠.٦٣٩	٠.٥٥١	٤٨		
٠.٥٢٥	٠.٣٠٥	٣٠	البعد الخامس: الحيوية الروحية	٠.٦٨١	٠.٥١٨	٥	البعد الخامس: الحيوية الروحية
٠.٥٣٣	٠.٣١٣	٣٥		٠.٥٥١	٠.٤٢٥	١٠	
٠.٥٦٥	٠.٣٤٥	٤٠		٠.٦٣١	٠.٤٩٥	١٥	
٠.٥٦٨	٠.٣٤٨	٤٥		٠.٦١٣	٠.٥٨٨	٢٠	
٠.٥٦٨	٠.٣٤٨	٥٠		٠.٦٤٠	٠.٥٦٥	٢٥	

قيمة (ر)، الجدولية عند درجة حرية (٥٨)، ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٢٥٠.

يوضح جدول (١٣)، وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، بين درجة كل عبارة ودرجة البعد التابعة له، وبين كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس مما يدل على صدق الاتساق الداخلي لمقياس الحيوية الذاتية.

حساب معامل ثبات مقياس الحيوية الذاتية:

اتبع الباحث طريقة التجزئة النصفية لسبيرمان براون، ومعادلة جتمان؛ بالإضافة إلى معامل ثبات "ألفا كرونباخ"، وتعطي معامل اتساق داخلي لبنية المقياس، بالإضافة إلى التعرف على العبارات التي تؤدي إلى خفض أو رفع معامل الثبات الكلي لأداة القياس عند حذفها؛ كما في جدول (١٤).

جدول (١٤)، ثبات مقياس الحيوية الذاتية بطريقة التجزئة النصفية و ألفا كرونباخ

ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية		الأبعاد
	جتمان	سبيرمان براون	
٠.٧٧٣	٠.٧١٣	٠.٧٠٩	البعد الأول: الحيوية البدنية
٠.٧٣٠	٠.٧١٠	٠.٧٥١	البعد الثاني: الحيوية الذهنية
٠.٧٩١	٠.٧١٥	٠.٧٢١	البعد الثالث: الحيوية الانفعالية
٠.٧٧١	٠.٧٣٦	٠.٧٢٥	البعد الرابع: الحيوية الإجتماعية
٠.٨٥١	٠.٧٢٥	٠.٧٨٣	البعد الخامس: الحيوية الروحية
٠.٩٠٣	٠.٨٥٥	٠.٨٤٣	مقياس الحيوية الذاتية (الدرجة الكلية)

يتضح من جدول (١٤)، أن قيم معاملات الارتباط بطريقة التجزئة النصفية لمحاور مقياس الحيوية الذاتية وقيم ألفا كرونباخ لتحديد الثبات الكلي دالة، مما يدل على أن المقياس قيد الدراسة ذات معامل ثبات عال.

٩- تحديد المستويات المعيارية لمقياس الحيوية الذاتية

وبعد أن تم تطبيق المقياس على المجموعة الاستطلاعية تم استخدام الدرجات الناتجة عن القياس، المتمثلة في تحليل مفردات المقياس بهدف إيجاد المستويات المعيارية المقابلة للدرجات الخام لمقياس الحيوية الذاتية، كما يلي:

١. حساب متوسط درجات العينة (*Mean*) (١٣١.٨٥)، والانحراف المعياري لتلك الدرجات (*Std. Deviation*) (١٧.١٨).
٢. تقسيم المنحنى الاعتدالي لتوزيع الدرجات إلى أقسام بحيث يكون كل قسم عبارة عن (المتوسط (± 1) الانحراف المعياري)، ثم (المتوسط (± 2) ، الانحراف المعياري) وهكذا.
٣. عمل جدول يتضمن المستويات وما يقابلها من درجات المقياس، كما في جدول (١٥).

جدول (١٥) المستويات المعيارية لمقياس الحيوية الذاتية

المستوى	من	أقل من	أقل من	من
جيد جدا	١٦٦	١٨٣	أقل من	١٦٦
الجيد	١٤٩	١٦٦	أقل من	١٦٦
المتوسط	١٣٢	١٤٩	أقل من	١٣٢
تحت المتوسط	١١٥	١٣٢	أقل من	١٣٢
المقبول	٩٧	١١٥	أقل من	١١٥

ثانيا: مقياس الاتزان الانفعالي: إعداد (سناء عبد الفتاح، وأسماء مسعود البليطى (٢٠٢٤م) (١٤)، مرفق (١٠)، (١١).

١- وصف مقياس الاتزان الانفعالي:

أعد هذا المقياس سناء عبد الفتاح، وأسماء البليطى (٢٠٢٤م) (١٤)، ويتكون المقياس من (٢١)، عبارة فى تقىس بعدىن رئىسىىن وهما: (بعد التحكم والسىطرة فى الانفعالات وىقاس من خلال (١١ فقرة)، تضمّن هذا البعد عدد (٣)، فقرات سلبىة وهما (٥ - ١١ - ١٣) - بعد الوعى والمرونة الانفعالىة وىقاس من خلال (١٠ فقرات)، وتتم الاجابة علىه من خلال مقياس لىكرت خماسى التدرىج ىتضمّن مستوىات الموافقة أو عدم الموافقة على عبارت المقياس؛ بىث ىحصل المفحوص على الدرجة (٥)، فى حالة اىتیار البدىل (أوافق بشدة)، والدرجة (٤)، فى حالة اىتیار البدىل (أوافق)، والدرجة (٣)، فى حالة اىتیار البدىل (إلى حد ما)، والدرجة (٢)، فى حالة اىتیار البدىل (لا أوافق)، والدرجة (١)، فى حالة اىتیار البدىل (لا أوافق بشدة)، وكلما زادت درجة المفحوص فى المقياس دل ذلك على ارتفاح مستوى الاتزان الانفعالى لىه.

٢- التحق من الخصائص السىكومترىة لمقياس الإتران الإنفعالى:

حساب معامل صدق مقياس الإتران الإنفعالى:

استخدم الباحث طرىقة الاتساق الداخلى، عن طرىق إىجاد معامل الارتباط بىن الأبعاد وبعضها كما فى جدول (١٦)، وبىن العبارات والأبعاد التى تنتمى إىها، وبىن العبارات والدرجة الكلية للمقياس، كما فى جدول (١٧).

جدول (١٦)، معاملات الارتباط بىن أبعاد مقياس الإتران الإنفعالى

الدرجة الكلية	البعد الأول	البعد الثانى	الدرجة الكلية
٠.٨٢٨	٠.٨٢٤	٠.٨٢٨	الدرجة الكلية
٠.٨٥٠			الدرجة الكلية
			الدرجة الكلية

قىمة (ر)، الجدولىة عند درجة حرىة (٥٨)، ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٢٥٠.

يوضح جدول (١٦)، وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، بين درجة كل بعد وبين الأبعاد وبين الدرجة الكلية مما يدل على صدق الاتساق الداخلي لمقياس الإلتزان الإنفعالي.

جدول (١٧)، معاملات الإرتباط بين كل عبارة ودرجة البعد التابعة له وبين كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس الإلتزان الإنفعالي

(ن=٦٠)

معاملات الإرتباط		م	البعد	معاملات الإرتباط		م	البعد
مع الدرجة الكلية	مع البعد			مع الدرجة الكلية	مع البعد		
٠.٤١٨	٠.٣٨٤	٢	البعد الثاني: الوعي والمرونة الإنفعالية	٠.٥٩٥	٠.٤٣٨	١	البعد الأول: التحكم والسيطرة في الانفعالات
٠.٤١٩	٠.٣٢١	٤		٠.٦٠٣	٠.٤٤٦	٣	
٠.٤٦١	٠.٣٣١	٦		٠.٦٣٥	٠.٤٦١	٥	
٠.٤٦١	٠.٣٥٠	٨		٠.٦٣٨	٠.٤٧١	٧	
٠.٦٦٦	٠.٥٥٩	١٠		٠.٦٣٨	٠.٤٩٠	٩	
٠.٦٨١	٠.٦٠١	١٢		٠.٦٧٤	٠.٥٠٤	١١	
٠.٥٣١	٠.٣٦٤	١٤		٠.٥٠٤	٠.٤٠١	١٣	
٠.٥٦٥	٠.٣٦٤	١٦		٠.٥٠٨	٠.٤٢٠	١٥	
٠.٦٢٣	٠.٣٦٨	١٨		٠.٥٠٩	٠.٤٣٤	١٧	
٠.٦٩١	٠.٣٦٩	٢٠		٠.٥١٠	٠.٤٣٤	١٩	
				٠.٥٥٨	٠.٤٣٨	٢١	

قيمة (ر)، الجدولية عند درجة حرية (٥٨)، ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٢٥٠.

يوضح جدول (١٧)، وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، بين درجة كل عبارة ودرجة البعد التابعة له، وبين كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس مما يدل على صدق الاتساق الداخلي لمقياس الإلتزان الإنفعالي.

حساب معامل ثبات مقياس الإلتزان الإنفعالي:

اتباع الباحث طريقة التجزئة النصفية لسبيرمان براون، ومعادلة جتمان؛ بالإضافة إلى معامل ثبات ألفا كرونباخ"، وتعطي معامل اتساق داخلي لبنية المقياس، بالإضافة إلى التعرف على العبارات التي تؤدي إلى خفض أو رفع معامل الثبات الكلي لأداة القياس عند حذفها؛ كما في جدول (١٨).

جدول (١٠/٣)، ثبات مقياس الإلتزان الإنفعالي بطريقة التجزئة النصفية و ألفا كرونباخ

ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية		الأبعاد
	جتمان	سبيرمان براون	
٠.٧٧٩	٠.٧١٠	٠.٧٨٠	البعد الأول: التحكم والسيطرة في الانفعالات
٠.٨٢١	٠.٧٦١	٠.٧٨٠	البعد الثاني: الوعي والمرونة الإنفعالية
٠.٨٥٥	٠.٨٤٩	٠.٨٩١	مقياس الإلتزان الإنفعالي (الدرجة الكلية)

يتضح من جدول (١٨)، أن قيم معاملات الارتباط بطريقة التجزئة النصفية لمحاور مقياس الإلتزان الإنفعالي وقيم ألفا كرونباخ لتحديد الثبات الكلي دالة، مما يدل على أن المقياس قيد الدراسة ذات معامل ثبات عال.

٣- تحديد المستويات المعيارية لمقياس الإلتزان الإنفعالي

وبعد أن تم تطبيق المقياس على المجموعة الاستطلاعية تم استخدام الدرجات الناتجة عن القياس، المتمثلة في تحليل مفردات المقياس بهدف إيجاد المستويات المعيارية المقابلة للدرجات الخام لمقياس الإلتزان الإنفعالي، كما يلي:

١. حساب متوسط درجات العينة ($Mean$) (٥٢.٠٠)، والانحراف المعياري لتلك الدرجات ($Std. Deviation$) (٧.٥٠).

٢. تقسيم المنحنى الاعتدالي لتوزيع الدرجات إلى أقسام بحيث يكون كل قسم عبارة عن (المتوسط ± 1) (الانحراف المعياري)، ثم (المتوسط ± 2) (الانحراف المعياري)، وهكذا.

٣. عمل جدول يتضمن المستويات وما يقابلها من درجات المقياس، كما في جدول (١٩).

جدول (١٩)، المستويات المعيارية لمقياس الإلتزان الإنفعالي

المستوى	جيد جدا	من	٦٧	أقل من	٧٤
	الجيد	من	٥٩	أقل من	٦٧
	المتوسط	من	٥٢	أقل من	٥٩
	تحت المتوسط	من	٤٥	أقل من	٥٤
	المقبول	من	٣٧	أقل من	٤٥

إجراءات تطبيق البحث:

قام الباحث بتطبيق أدوات البحث: مقياس (الحيوية الذاتية، الإلتزان الانفعالي)، وذلك خلال الفترة من الثلاثاء الموافق (٢٠٢٥/٣/٤م)، إلى الأثنين الموافق (٢٠٢٥/٣/١٠م)، وذلك على العينة الاستطلاعية قيد البحث، والفترة من الأثنين الموافق (٢٠٢٥/٣/١٧م)، إلى الثلاثاء الموافق (٢٠٢٥/٤/٢٢م)، وذلك على العينة الأساسية قيد البحث - مُرفق (٨)، مُرفق (١٠).

ثم قام الباحث بتصحيح المقياسين ورصد وجدولة الدرجات الخام وإعدادها للمعالجة الإحصائية وفقاً لمفتاح التصحيح المُعدَّ لذلك - مُرفق (٩)، مُرفق (١١).



المعالجات الإحصائية

استخدم الباحث في المعالجات الإحصائية للبيانات داخل هذه الدراسة برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) *Statistical Package For Social Science* الإصدار (٢٨)، مُستعينًا بالمعاملات التالية:

١. المتوسط الحسابي (Mean)، الوسيط (Median)، الانحراف المعياري (Standard

Deviation)، الالتواء (Skewness)

٢. مُعامل لوش لصدق المحتوى ويحسب كالآتي

$$\text{مُعامل لوش لصدق المحتوى} = \frac{\text{عدد الخبراء الموافقين} - (\text{عدد الخبراء} \div 2)}{(\text{عدد الخبراء} \div 2)}$$

٣. معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient)

٤. التجزئة النصفية لـ "سبيرمان براون" و "جتمان".

٥. مُعامل ثبات "ألفا كرونباخ". (Cronbach's alpha)

٦. اختبار (ت) لعينتين مستقلتين من البيانات (Independent Samples t-Test).

٧. تحليل التباين الأحادي في اتجاه واحد (One-Way ANOVA).

٨. أقل فرق معنوي (LSD).

٩. الانحدار الخطي البسيط (Simple Linear Regression)

١٠. حجم التأثير (Effect Size):.

أ. مُربع ايتا (η^2).

ب. باستخدام (Cohen's d)، في حالة اختبار (ت)، واختبار (ف)، ويفسر

طبقًا لمحكات كوهين (Cohen's Standard).

عرض ومناقشة تساؤلات البحث:

التساؤل الأول:

ينص التساؤل الأول على "ما مستوى الحيوية الذاتية لطلاب كلية علوم الرياضة بجامعة دمياط؟"

جدول (٢٠)، المتوسطات الحسابية والوسيط والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء للعينة الأساسية للبحث في الإستجابة على (مقياس الحيوية الذاتية) قيد البحث.

(ن=٣٥٠)

الأبعاد	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف	الالتواء
البعد الأول: الحيوية البدنية	درجة	٢٦.٥٥	٢٦.٠٠	٣.٩٥	٠.٤٢
البعد الثاني: الحيوية الذهنية	درجة	٢٦.٥٠	٢٦.٠٠	٤.٢٢	٠.٣٦
البعد الثالث: الحيوية الإنفعالية	درجة	٢٦.٥٣	٢٦.٠٠	٣.٩٨	٠.٤٠
البعد الرابع: الحيوية الإجتماعية	درجة	٢٦.٥٨	٢٦.٠٠	٤.٢٦	٠.٤١
البعد الخامس: الحيوية الروحية	درجة	٢٦.٦٤	٢٦.٠٠	٤.٠٩	٠.٤٧
مقياس الحيوية الذاتية (الدرجة الكلية)	درجة	١٣٢.٧٩	١٣٥.٠٠	١٨.٧٩	٠.٣٥-

يتضح من جدول (٢٠)، أن قيمة معامل الالتواء انحصرت بين (-٣) و (+٣) مما يدل على أن قياسات العينة في متغير (الحياة الذاتية)، قيد البحث قد وقعت تحت المنحنى الاعتدالي وهذا يدل على اعتدالية أفراد عينة البحث في هذا المتغير؛ حيث إنحصر المتوسط ما بين (١٣٢)، إلى (١٤٩)، فقد بلغ المتوسط (١٣٢.٧٩).؛ إذن يستنتج الباحث أن مستوى الحيوية الذاتية الذاتية لطلاب كلية علوم الرياضة كان (متوسطاً)، فقد تبدو هذه النتيجة منطقية، إذ أن مستوى الحيوية الذاتية يُمثل تجسيدا حيا وعمليا للطلاب في خضم الكم الهائل من المتغيرات التي بدأت تقرض نفسها في ما يُسمى عصر القلق نتيجة التطور السريع في شتى المجالات أضحت الحيوية الذاتية وسبل تحقيقها من وجهة نظر الباحث ذات أهمية بالغة لطلاب الجامعة عامة وبصفة خاصة طلاب كلية علوم الرياضة حيث الطبيعة العملية للدراسة الأكاديمية بالكلية والمناهج التي يتلقاها الطلاب؛ حيث أن الحيوية الذاتية تتحدد أساسا من خلال قدرة الأفراد على مقاومة المواقف المحبطة ومقاومة الإجهاد النفسى أو الأستجابة للضغوط التي تواجه معظم الطلاب داخل بيئتهم الجامعية، وهذا ما أكده أسامة كامل راتب (٢٠٠٠م)، فى أن الحيوية الذاتية يُنظر إليها على أنها أكثر من كونها نوعا من النشاط أو الطاقة النفسية لوظائف العقل وأساسا للدافعية كما أنها يمكن أن تتخذ الشكل الأيجابى أو السلبى ويتوقف ذلك على طبيعة الانفعالات مصدر الطاقة فلأثارة والسعادة مصدران للطاقة الإيجابية أما لالقلق والغضب فإنهما مصدران للطاقة السلبية (٣: ١٢٧).

كما يرى الباحث أن تنمية تلك الأبعاد-أبعاد الحيوية الذاتية- يعود إلى تطور مفهوم ومكانة الأنشطة الرياضية كنظام تربيوي لديه القدرة على التنشئة والتطبيع وبناء الشخصية الاجتماعية المتوازنة، وكذلك المحافظة على القيم والمبادئ الأساسية للمجتمع ومن ثم تدعيم الصمود النفسى لدى الطلاب.، وتتفق نتائج تلك الدراسة مع ما أكدته دراسة عفراء إبراهيم خليل العبيدى(٢٠٢٠م)، على أن طلبة الجامعة يتمتعون بدرجة عالية من الحيوية الذاتية(٢٣): ٢٠-٤٤).

ويتفق ذلك إجمالاً مع ما ذكرته دراسة كلاً من (Cug, 2015)(٤٠)، ودراسة (Carg & Sarkar, 2020)(٤١)، ودراسة شيماء سيد أحمد علي، حمدي محمد ياسين، نادية أميل بنا(٢٠٢٢م)(١٧)، ودراسة حمدي محمد ياسين، شيماء سيد أحمد علي(٢٠٢٤م)(٨)، ودراسة عفراء إبراهيم خليل العبيدى(٢٠٢٠م)(٢٣)، ودراسة شاه أحمد عبد الرحمن(٢٠٢٢م)(١٦)، ودراسة عبير الرشدان(٢٠٢٢م)(٢١)، ودراسة محمود محمد محمود ياسين(٢٠٢٢م)(٣١)، عن الأهمية البالغة للحياة الذاتية للأفراد والتي تُعد درعاً واقياً ضد الضغوط النفسية والصدمات ومُحفزاً للصحة النفسية ومؤشراً قوياً على تحلى الأفراد بها؛ كذلك تُعد الحيوية الذاتية أكبر منبأ للرفاهية النفسية، وأن الحيوية الذاتية لها دوراً كبيراً فى زيادة المعنى بالحياة، والتوجه الإيجابي نحو الحياة.

ويرى الباحث أن الحيوية الذاتية تُعد جزءاً مهماً وأساسياً في البناء النفسى لطالب كلية علوم الرياضة بجامعة دمياط خاصةً نظراً لطبيعة الدراسة بالكلية وما تتمتع به من مكانة وبما تحويه من أنشطة رياضية تنافسية؛ فهو يبذل ويُعزز الاعتقادات التفاضلية عند الطالب بكونه قادراً على التعامل مع أشكال مُختلفة من الضغوط النفسية؛ حيث أنه يتأثر بالبيئة الاجتماعية فإتساع هذه البيئة ومرونتها وقلة الحواجز والعقبات فيها يساهم فى تحقيق الأهداف والنجاح وارتفاع مستوى الحيوية الذاتية من خلال التحلى بأبعادها المتمثلة فى(بُعد الحيوية البدنية- بُعد الحيوية الذهنية- بُعد الحيوية الانفعالية- بُعد الحيوية الاجتماعية- بُعد الحيوية الروحية)، قد يجعل الطلاب قادرين على الإحساس بالسيطرة على البيئة وتحدياتها وكذلك النظرة الإيجابية والتفاضلية نحو المستقبل، وهذا ما جعله أولوية عالمية لا غنى عنها.

فضلاً عن ذلك فإن الحيوية الذاتية تُعد من من الموضوعات الرئيسية فى علم النفس لما له من علاقة مباشرة بشخصية الفرد وتأثيرها على توافقه النفسى والانفعالى والاجتماعى والأكاديمى، وارتباطها بشتى نشاطات الفرد فى مجالات حياته المختلفة، ودورها الكبير فى تقدم

كثير من الأمم والشعوب، فارتفاع مستوى الحيوية الذاتية أصبح ظاهرة تتسم بها المجتمعات المتقدمة متزامنة مع البناء السوي للأفراد الداعم الرئيسي للمجتمع.

ويشير محمد عبدالله إسماعيل (٢٠١٩م)، إلى أن الحياة الجامعية تُشكل بالنسبة للطلبة محور تحول من الحياة الروتينية المعتادة إلى حياة مُستقلة لها كيانها الخاص؛ حيث تُعتبر بالنسبة للطلبة تجربة جديدة مختلفة عن التجارب السابقة، ففيها الكثير من المشكلات والخبرات الجديدة التي تتطلب منهم مواجهتها واجتيازها والتكيف معها، كالتعرف على أنظمة الجامعة ولوائحها واختيار التخصص والتكيف معه، والإعداد لمهنة المستقبل، كما أنها تُصقل وتُكون شخصية الطلاب، لا سيما وأن الجامعة تُعطي طلابها حرية أوسع ومسئولية أكبر بعكس ما تقدمه المدرسة، وبالتالي فالطلاب لابد لهم وأن يتحلوا بقدر مناسب بالحيوية الذاتية لأهميتها سالفة الذكر (٢٨).

ولاشك أن الحيوية الذاتية تعمل على تحسين التوافق مع الحياة الجامعية وهو الهدف والمبتغى بالنسبة لطلاب كلية علوم الرياضة والذي يعتمد على مدى سلامة سير النمو السيكولوجي وعلى مدى قدرة الطالب على التغلب على حالات الضغط النفسي التي يتعرض لها أثناء دراسته حتى يتمكن من الوصول إلى حالة اتزان واستقرار نفسي وانفعالي ورضا عن الحياة الجامعية بصفة خاصة ورضا عن الحياة بصفة عامة.

وتأسيساً على ما سبق، تُعتبر الحيوية الذاتية بناءً ديناميكياً مُعقداً يتأثر بكلاً من العوامل المادية والنفسية، والشعور الإيجابي بالحيوية الذاتية ظاهرة بارزة وذات أهمية وظيفية لصحة الانسان والتحفيز والرفاهية.

ومما سبق؛ فقد تبين للباحث نتيجة التساؤل الأول، وهو: "ما مستوى الحيوية الذاتية لطلاب كلية علوم الرياضة بجامعة دمياط؟".

التساؤل الثاني:

ينص التساؤل الثاني على "ما مستوى الاتزان الانفعالي لطلاب كلية علوم الرياضة بجامعة دمياط؟"

جدول (٢١)، المتوسطات الحسابية والوسيط والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء للعينة الأساسية للبحث في الإستجابة على (مقياس الإلتزان الإنفعالي) قيد البحث.
(ن=٣٥٠)

الأبعاد	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف	الالتواء
البعد الأول: التحكم والسيطرة في الانفعالات	درجة	٢٦.٤٩	٢٦.٠٠	٣.٩٩	٠.٣٧
البعد الثاني: الوعي والمرونة الانفعالية	درجة	٢٦.٥٩	٢٦.٠٠	٤.٢٦	٠.٤٢
مقياس الإلتزان الإنفعالي (الدرجة الكلية)	درجة	٥٣.٠٨	٥٣.٠٠	٧.٨٢	٠.٠٣

يتضح من جدول (٢١)، أن قيمة معامل الالتواء انحصرت بين (-٣) و (+٣)، مما يدل على أن قياسات العينة في متغير (الإلتزان الإنفعالي) قيد البحث قد وقعت تحت المنحنى الاعتدالي وهذا يدل على اعتدالية أفراد عينة البحث في هذا المتغير؛ حيث بلغ المتوسط (٥٣.٠٨)، والذي إنحصر ما بين (٥٢ إلى ٥٩)؛ إذن يستنتج الباحث أن مستوى الإلتزان الإنفعالي لطلاب كلية علوم الرياضة كان (متوسطاً)، فقد تبدو هذه النتيجة منطقية، إذ بدت درجات الطلاب على بُعدى المقياس (التحكم والسيطرة في الانفعالات- الوعي والمرونة الإنفعالية)، بدت متوسطة من خلال تمتع الطلاب بالقدر المناسب في القدرة على التحكم والسيطرة في الانفعالات وكذلك لديهم وعى ومرونة في التعامل مع المواقف بما يتناسب والموقف دون مُبالغة، وعدم الاستثارة السريعة.

وتتفق تلك النتيجة مع ما أشارت إليه غفراء ابراهيم خليل (٢٠٠٧م)، في أن الإلتزان الإنفعالي للطلاب يُساعدهم على تأديه وظائفهم العقلية بطريقة تتسم بالتنسيق والتنظيم؛ حيث يتغلب التصرف العقلاني وسيطر على استجاباتهم، ويجعلهم أكثر قبولاً من الآخرين وأكثر نجاحاً في التأثير فيهم، ويزيد من العلاقات الإيجابية، مما يترك مجالاً للنشاط الذهني أن يقوم بدوره الأكاديمي الإجتماعي؛ حيث سرعة الإنفعال للتأثير السلبى وما يتبعه من سلوك غير سوى يعيق القدرة على اتخاذ القرار الصائب، عكس الإلتزان الإنفعالي الذى يساعد على تخطى المواقف السلبية والخروج من الأزمات بسلام (٢٤: ٢٤١).

ويرى أوتمانز (2010) *Outmans, T.* أن المُرَاق المُتزن إنفعاليًا يتسم بالقدرة على الصمود، والحفاظ بهدوء أعصابه، وسلامة تفكيره حيال الأزمات والشدائد، وتتسم حياته الإنفعالية بالثبات والرصانة ولا تتذبذب أو تتقلب لأسباب وثيرات إنفعاليه بسيطة، وقد يكون قادراً على تحمل المسؤولية، ويقوم بعمله باستقرار ومثابرة، وهو هادئ ومُتزن، ولا يميل للعدوان، ويتمتع بقدر كافٍ من التكيف النفسى والاجتماعى ويشعر بالرضا عن النفس والشعور بالسعادة والطمأنينة (٤٢: ٢١٢ - ٢٢٥).

المجلد	العدد	الشهر	السنة	الصفحة
(السادس)	(٥)	(يونيو)	(٢٠٢٥)	- ٢٤٣ -



ويرى الباحث أن ذلك يرجع إلى أن ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة أثناء الدراسة الأكاديمية للطالب تُعد وسيلة لجعله قادرًا على تقبل التغيير والقدرة على التكيف مع مواقف الحياة المتغيرة، وتجعله يستفيد من خبرات الماضي في تعديل وتوجيه خطواته نحو حاضره ومستقبله للوصول لهدفه، كذلك تجعله يُكون علاقات مع الغير قائمة على الثقة والأمان والتفاهم.

وتُعد تلك النتيجة منطقية، لأن ما تُقدمه كلية علوم الرياضة من أنشطة رياضية وعلوم تربوية أكاديمية بجانب الشق العملي باختلاف أنواعه تعتبر من أفضل الطرق للتخلص من التعب الجسدي والنفسي واستعادة النشاط والطاقة؛ حيث أن الانشغال الدائم تحت ضغط الدراسة من شأنه تعريض الطالب للعديد من الاضطرابات الجسدية والنفسية على السواء، الأمر الذي أظهر الحاجة لفترة من الراحة والاسترخاء والتأمل، وفترات أخرى لممارسة الهوايات المختلفة والانطلاق للحياة؛ ويؤكد الباحث أن لتحسين العملية التعليمية لا بد من وجود بيئة تعليمية تُشجع وتثير انفعالات المتعلمين؛ حيث أن ذلك يمثل أقوى أنواع التعلم؛ لأن الانفعالات تعمل على تنمية التفكير وتحفيزه وتساعد على التعلم.

ويتأكد أيضًا للباحث بأن الممارسة المنتظمة للأنشطة الرياضية تعمل على تقليل التوتر، العصبية، الأرق، الشعور بعدم الثقة بالنفس وتتمني شعور الإنسان بالسعادة و تحسن عمل الخلايا الدماغية فتزداد سرعة البديهة ويطغو طابع الإيجابية والتحدي والإدارة العالية وحب المساعدة كذلك التعرف على أصدقاء جدد لتحسين العلاقات الإجتماعية للشخص وهذا من شأنه يعمل على تحسين مستوى الاتزان الانفعالي لتلك الفئة.

ومما سبق؛ فقد تبين للباحث نتيجة التساؤل الثاني، وهو: "ما مستوى الاتزان الانفعالي لطلاب كلية علوم الرياضة بجامعة دمياط؟".

التساؤل الثالث:

ينص التساؤل الثالث على " هل توجد فروق في متغير الحيوية الذاتية تعزي لـ(النوع - الشعبة الدراسية)(التخصص الأكاديمي)- الفرقة الدراسية)، لدى طلاب كلية علوم الرياضة بجامعة دمياط؟

استخدم الباحث اختبار (ت)، لعينتين مستقلتين من البيانات (*Independent Samples t-Test*) لدالة الفروق بين متوسط الدرجات في الاستجابة على مقياس (مقياس الحيوية الذاتية) في متغير (النوع)، كما في جدول (٢٢)، واستخدم الباحث تحليل التباين الأحادي في اتجاه واحد، كما في جدول (٢٣)، (٢٤) واختبار (أقل فرق معنوي)؛ لدالة الفروق بين متوسط الدرجات في الاستجابة على مقياس (مقياس الحيوية الذاتية)، في متغير (الشعب/التخصص)، و(الفرق الدراسية)، كما في جدول (٢٥)، (٢٦).

جدول (٢٢) دلالة الفروق بين استجابات عينة البحث حول (مقياس الحيوية الذاتية) في متغير (النوع)

حجم التأثير <i>Cohen's d</i>	(η^2)	قيمة (ت)	١٢٩	بنات	٢٢١	بنين	الأبعاد
			الانحراف (ع±)	المتوسط (س)	الانحراف (ع±)	المتوسط (س)	
٠.٧	٠.٠٩٩	٦.١٨	٣.٥٧	٢٤.٩٢	٣.٨٦	٢٧.٤٩	البعد الأول: الحيوية البدنية
٠.٧	٠.١٢٢	٦.٩٥	٣.٦٩	٢٤.٥٧	٤.١١	٢٧.٦٢	البعد الثاني: الحيوية الذهنية
٠.٨	٠.١٢٦	٧.١٠	٣.٤٣	٢٤.٦٧	٣.٨٩	٢٧.٦١	البعد الثالث: الحيوية الإنفعالية
٠.٨	٠.١٣٨	٧.٤٥	٣.٤٣	٢٤.٥٢	٤.٢٣	٢٧.٧٩	البعد الرابع: الحيوية الإجتماعية
٠.٨	٠.١٢٧	٧.١٣	٣.٢٣	٢٤.٧٣	٤.١٤	٢٧.٧٥	البعد الخامس: الحيوية الروحية
٠.٨	٠.١٤٦	٧.٧٠	١٥.٤٢	١٢٣.٤٢	١٨.٤٤	١٣٨.٢٦	مقياس الحيوية الذاتية (الدرجة الكلية)

قيمة (ت)، الجدولية عند درجة حرية (٢٨)، ومستوى دلالة $(\alpha=0.05)$ 2.05 يتضح من جدول (٢٢)، وجود فروق داله احصائيا حيث كانت قيمة (ت)، المحسوبة أكبر من قيمة (ت)، الجدولية، مما يشير إلى وجود فروق بين المجموعتين، ولصالح (البنين).

ولتحديد الدلالة التطبيقية للمتغير المستقل علي المتغير التابع تم حساب حجم التأثير باستخدام مربع ايتا (η^2)، الذي يعبر عن حجم تأثير المتغير المستقل في المتغير التابع، وتراوحت قيم (η^2) بين (٠.٠٩٩) و(٠.١٤٦)، وهذا يدل على حجم تأثير (متوسط) إلى (كبير).

وتراوحت قيم (*Cohen's d*) بين (٠.٧) و(٠.٨)، وهذا يدل على حجم تأثير (متوسط)، إلى (كبير).

ويعزو الباحث وجود تلك الفروق ذات الدلالة إحصائية لدى عينة البحث في مُتغير الحيوية الذاتية وفقاً للنوع لصالح البنين؛ حيث أن البنين يُبدون أكثر في مُستوى الحيوية الذاتية من البنات، وهذه نتيجة منطقية؛ حيث أن البنين يَمتلكون قُدرات ومهارات حياتية كإدارة الانفعالات في المواقف المختلفة والتي تُمكنهم من التأقلم مع البيئة الجامعة والتي بالكاد تزيد من قدرتهم على إدراك الأمور أكثر منهم عن البنات؛ كذلك الظروف الاجتماعية التي تسمح للشباب بالخروج والتعامل مع الأقران، وفي المُقابل تحتم طبيعة البيئة الاجتماعية الحاضنة للفتاة بوضع ضوابط للخروج الإلزامية، فضلاً عن كون الشاب قادراً على المنافسة والإقدام والتحدى والقدرة على التفكير بإيجابية، تلك السمات التي من شأنها تُساعد الطالب للوصول لما يرنو إليه من أهداف ولذلك تتزايد لديه مستويات الحيوية الذاتية.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع أدبيات التراث السيكولوجي، كدراسة عبير الرشدان (٢٠٢٢م) (٢١)، والتي أشارت نتائجها إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات أفراد عينة الدراسة من الذكور والإناث في الدرجة الكلية لمقياس الحيوية الذاتية، وهي دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١)، وذلك في اتجاه الذكور، كذلك تتفق تلك النتائج مع ما أسفرت عليه نتائج دراسة شاه أحمد عبد الرحمن (٢٠٢٢م) (١٦)، وعفراء إبراهيم خليل العبيدي (٢٠٢٠م) (٢٣)، والتي بينتا وجود فروق إحصائية تعزى إلى النوع (ذكور / إناث)، في اتجاه الذكور.

بينما اختلفت نتائج تلك الدراسة مع ما أسفرت عنه نتائج دراسة قام بها كُلاً من محمود محمد محمود ياسين (٢٠٢٢م) (٣١)، وعبير الرشدان (٢٠٢٢م) (٢١)، والتي بينتا عدم وجود فروق في الحيوية الذاتية لدى طلبة الجامعة ترجع إلى النوع أو التخصص أو المستوى الاقتصادي الاجتماعي.

ويري الباحث من خلال النتائج السابقة عدم وجود اختلاف في وجهات النظر حول أهمية الحيوية الذاتية والتي تُعد مطلباً حتمياً لاسيما الجهود المبذولة والمحاولات المُستمرة من قبل الدولة لإصلاح منظومة التعليم، إذ أن أحداً لا ينكر أن التوافق يُعتبر حالة انسجام ومواءمة بين الطالب وبين بيئته الجامعية بمكوناتها المختلفة لتحقيق أهدافه المنشودة خلال مراحل دراسته الجامعية، ولا يظهر نتائج التوافق المرجوه إلا عن طريق قدرتهم على إشباع أغلب حاجاتهم، وتصرفهم

تصرفاً مرضياً إزاء مطالب البيئة الجامعية المادية منها والاجتماعية والنفسية، كما يضمن قدرتهم على تغيير سلوكهم لمعايشة الظروف المحيطة بهم، وكذلك قدرتهم على التفاهم وإحداث الترابط والتآلف مع الآخرين، هنا يمكننا تحقيق التوازن الانفعالي المطلوب والمبتغى.

جدول (٢٣)، دلالة الفروق بين استجابات عينة البحث حول (مقياس الحيوية الذاتية)، في مُتغير (الشعب / التخصص)

Cohen's d	حجم التأثير		متوسط مربع الانحرافات	درجات الحرية	مربع الانحرافات	مصدر التباين	الأبعاد
	(η^2)	قيمة (ف) المحسوبة					
٠.٣	٠.٠٨٥	٥.٩١	٥٢.٦٢	٢	١٠٥.٢٤	بين المجموعات	البُعد الأول: الحيوية البدنية
			٨.٩١	١٢٧	١١٣١.٥٧	داخل المجموعات	
				١٢٩	١٢٣٦.٨١	المجموع	
٠.٣	٠.٠٨١	٥.٦٠	٥٣.٥٤	٢	١٠٧.٠٨	بين المجموعات	البُعد الثاني: الحيوية الذهنية
			٩.٥٦	١٢٧	١٢١٤.٥٣	داخل المجموعات	
				١٢٩	١٣٢١.٦١	المجموع	
٠.٤	٠.١٤٠	١٠.٣٧	٨٨.٢٨	٢	١٧٦.٥٦	بين المجموعات	البُعد الثالث: الحيوية الإنفعالية
			٨.٥١	١٢٧	١٠٨٠.٦٨	داخل المجموعات	
				١٢٩	١٢٥٧.٢٣	المجموع	
٠.٤	٠.١٢٧	٩.٢٨	١٠٦.٦٣	٢	٢١٣.٢٥	بين المجموعات	البُعد الرابع: الحيوية الإجتماعية
			١١.٤٩	١٢٧	١٤٥٩.٣٧	داخل المجموعات	
				١٢٩	١٦٧٢.٦٢	المجموع	
٠.٤	٠.١٤٩	١١.١٥	١٢٢.١١	٢	٢٤٤.٢١	بين المجموعات	البُعد الخامس: الحيوية الروحية
			١٠.٩٥	١٢٧	١٣٩٠.٦٠	داخل المجموعات	
				١٢٩	١٦٣٤.٨١	المجموع	
٠.٤	٠.١٦١	١٢.١٦	١٩٨٤.٢٤	٢	٣٩٦٨.٤٩	بين المجموعات	مقياس الحيوية الذاتية (الدرجة الكلية)
			١٦٣.١٩	١٢٧	٢٠٧٢٥.٠٢	داخل المجموعات	
				١٢٩	٢٤٦٩٣.٥١	المجموع	

قيمة (ف)، الجدولية عند درجة حرية (٢، ٢٧)، ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٣.٣٥

يتضح من جدول (٢٣)، وجود فروق داله احصائياً حيث كانت قيمة (ف)، المحسوبة أكبر من قيمة (ف)، الجدولية، مما يشير إلى وجود فروق بين المجموعات الثلاث، وللتعرف على اتجاه هذه الفروق، تم حساب الفروق بين أزواج متوسطات القياسات كما في الجدول التالي.

ولتحديد الدلالة التطبيقية للمتغير المُستقل علي المتغير التابع تم حساب حجم التأثير باستخدام مربع ايتا (η^2) الذي يعبر عن حجم تأثير المتغير المستقل في المتغير التابع، وتراوح قيم (η^2) بين (٠.٠٨١) و (٠.١٦١) وهذا يدل على حجم تأثير (متوسط)، إلى (كبير).

وتراوح قيم (Cohen's d) بين (٠.٣) و (٠.٤)، وهذا يدل على حجم تأثير (صغير).

جدول (٢٤)، دلالة الفروق بين مجموعات متغير (الشعب / التخصص)، للاستجابة على أبعاد (مقياس الحيوية الذاتية)

الأبعاد	التخصص	ن	المتوسط	تدريس	تدريب	إدارة
البُعد الأول: الحيوية البدنية	تدريس	٤٠	٢٨.٩٨		*٢.٠٨٥	٠.٦٠
	تدريب	٥٠	٣١.٠٦			*١.٤٨٥
	إدارة	٤٠	٢٩.٥٨			
البُعد الثاني: الحيوية الذهنية	تدريس	٤٠	٢٩.٠٣		*٢.١٩٥	١.٢٠
	تدريب	٥٠	٣١.٢٢			٠.٩٩
	إدارة	٤٠	٣٠.٢٣			
البُعد الثالث: الحيوية الإنفعالية	تدريس	٤٠	٢٨.٢٠		*٢.٧٠٠	*٢.٢٢٥
	تدريب	٥٠	٣٠.٩٠			٠.٤٧
	إدارة	٤٠	٣٠.٤٣			
البُعد الرابع: الحيوية الإجتماعية	تدريس	٤٠	٢٨.٤٨		*٣.٠٦٥	١.٣٠
	تدريب	٥٠	٣١.٥٤			*١.٧٦٥
	إدارة	٤٠	٢٩.٧٨			
البُعد الخامس: الحيوية الروحية	تدريس	٤٠	٢٨.١٣		*٣.٣١٥	*١.٨٢٥
	تدريب	٥٠	٣١.٤٤			*١.٤٩٠
	إدارة	٤٠	٢٩.٩٥			
مقياس الحيوية الذاتية (الدرجة الكلية)	تدريس	٤٠	١٤٢.٨٠		*١٣.٣٦٠	*٧.١٥٠
	تدريب	٥٠	١٥٦.١٦			*٦.٢١٠
	إدارة	٤٠	١٤٩.٩٥			

*الفروق بين المتوسطات دالة عند (٠.٠٥)

يتضح من جدول (٢٤)، وجود فروق داله احصائياً بين أزواج القياسات ولصالح (الشعبة الدراسية/ تخصص تدريب)، مُتمثلة في الفرقين الثالثة والرابعة، ويتبين من الجدول أن طلبة شعبة التدريب أعلى في مستوى الحيوية الذاتية من طلاب شعبة الإدارة والتدريس، ويعزو الباحث تلك النتيجة إلى أن طلبة شعبة التدريب لديهم القدرة على تنمية المهارات البدنية والانفعالية والاجتماعية بدرجة أكبر من شعبة الإدارة والتدريس من خلال انخراطهم بمجال التدريب والمنافسات والذي يترتب عنه مجموعة من الخبرات الانفعالية والعديد من خبرات النجاح والفشل، إلا أن نتائج بعض الدراسات جاءت مغايرة لنتائج الدراسة الحالية كدراسة كل من محمود محمد محمود ياسين (٢٠٢٢م) (٣١)، فأكدت عدم وجود فروق في الحيوية الذاتية لدى طلبة الجامعة ترجع إلى النوع أو التخصص أو المستوى الاقتصادي الاجتماعي، ودراسة شاه أحمد عبد الرحمن (٢٠٢٢م) (١٦)، والتي توصلت لعدم وجود فروق تُعزى لتخصص الأكاديمي في الذات الحيوية، وكذلك دراسة شيماء سيد علي، حمدي محمد ياسين، نادية أميل بنا (٢٠٢٢م) (١٧)، والتي أكدت نتائجها على أنه لا تختلف الحيوية الذاتية باختلاف النوع والتخصص، ولا يختلف الرضا عن الحياة باختلاف المتغيرات الديموجرافية.

ومع ذلك يتم تعزيز المكانة الاجتماعية لدى طلاب شعبة التدريب ويزداد توافقهم مع بيئتهم الجامعية، أما شعبة التدريس فالطالب تكون صورته الذهنية للمستقبل أقل اتساعاً (إما أن يعمل في مجال التدريس مع قلة الفرص المتاحة الآن، أو سيغير نشاطه كلياً، أما طالب شعبة إدارة فأظهرت النتائج أنه أقل حيوية من شعبة التدريب علمًا بأنه يدرس موادًا أقل من مواد شعبتي التدريس والتدريب، ويفسر الباحث ذلك بأن الصورة المُكونة لطالب شعبة الإدارة الرياضية تتمثل في قلة فرص العمل في المجال الإداري اللهم إلا لو أخذ الطالب فيما بعد مسارًا كالتدريب مثلًا أو التدريس، إذن فطبيعة الأهداف للشعب الدراسية من وجهة نظر الباحث هي السبب في اختلاف مُستوى التوافق في الحياة الجامعية بالنسبة لشعب الدراسة

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع أدبيات التراث السيكولوجي كدراسة دراسة عفراء إبراهيم خليل العبيدي (٢٠٢٠م) (٢٣)، والتي توصلت إلى أنه توجد فروق في الحيوية الذاتية وفق متغير التخصص الدراسي أو متغير المرحلة الدراسية.

ويشير محمد عصام الطلاع (٢٠١٦م)، إلى أن الجامعة من المُمكن أن تُؤدى دورًا وقائيًا لدى الطلبة، وذلك لكونها مكانًا يُمكن الطلبة من تعلم المهارات اللازمة التي تُسهم في التكيف مع الظروف المحيطة وحل المشكلات؛ فالبيئة الجامعية بما تحويه من أنشطة طلابية تُؤدى دورًا في تكوين عادات واكتساب سلوكيات وأساليب تفكير جديدة من شأنها زيادة القدرة على التعامل الفعال مع الظروف والمتغيرات التي يمرون بها (٢٩: ١١٥).

ويتضح مما سبق أهمية الحيوية الذاتية بالنسبة للطلاب، فهي وسيلة من وسائل توافقهم مع المتغيرات المتلاحقة والمتصارعة التي تحيط بهم؛ حيث تُثرى شخصيتهم، وإن الاهتمام بتنمية الجوانب البدنية والذهنية والاجتماعية والوجدانية والانفعالية والروحية يدفعهم للنشاط والعمل ويساعدهم على النجاح في مختلف شؤون حياتهم، الأمر الذي يُسهم بشكل كبير في لفت الأنظار إلى أهمية تلك الجوانب في حياتهم، ومن ثم تحقيق الأهداف المنشودة.

وقد أجرت (Cug, 2015)، دراسة لمعرفة دور العفو والتعاطف والحيوية الذاتية والاتجاه نحو السعادة في التنبؤ بالرفاهية النفسية بين طلاب الجامعة على (٨٢٠)، شاب جامعي من كليات مختلفة بجامعة تركيا، وأظهرت النتائج أن الحيوية الذاتية كانت أكبر منبأ للرفاهية النفسية، وأن التعاطف والحيوية الذاتية والعفو لهم دوراً كبيراً في زيادة المعنى بالحياة، والتوجه الإيجابي نحو الحياة (٤٠).

جدول (٢٥)، دلالة الفروق بين استجابات عينة البحث حول (مقياس الحيوية الذاتية)، في متغير (الفرقة الدراسية)

حجم التأثير Cohen's <i>d</i>	(η^2)	قيمة (ف) المحسوبة	متوسط مربع الانحرافات	درجات الحرية	مربع الانحرافات	مصدر التباين	الأبعاد
١.١	٠.٥٤٣	١٣٦.٨٣	٩٨٥.٨٩	٣	٢٩٥٧.٦٨	بين المجموعات	البُعد الأول: الحيوية البدنية
			٧.٢١	٣٤٦	٢٤٩٣.٠٩	داخل المجموعات	
				٣٤٩	٥٤٥٠.٧٧	المجموع	
١.١	٠.٥٥٥	١٤٤.٠٥	١١٥٢.٨٢	٣	٣٤٥٨.٤٦	بين المجموعات	البُعد الثاني: الحيوية الذهنية
			٨.٠٠	٣٤٦	٢٧٦٩.٠٤	داخل المجموعات	
				٣٤٩	٦٢٢٧.٥٠	المجموع	
١.٠	٠.٥٢٢	١٢٥.٧٩	٩٦٢.٥٦	٣	٢٨٨٧.٦٩	بين المجموعات	البُعد الثالث: الحيوية الإنفعالية
			٧.٦٥	٣٤٦	٢٦٤٧.٥٨	داخل المجموعات	
				٣٤٩	٥٥٣٥.٢٧	المجموع	
١.٠	٠.٤٧٥	١٠٤.٢٢	١٠٠٠.٨٤	٣	٣٠٠٢.٥١	بين المجموعات	البُعد الرابع: الحيوية الإجتماعية
			٩.٦٠	٣٤٦	٣٣٢٢.٥٩	داخل المجموعات	
				٣٤٩	٦٣٢٥.١٠	المجموع	
١.٠	٠.٤٩٨	١١٤.٥٧	٩٧٠.٥٩	٣	٢٩١١.٧٧	بين المجموعات	البُعد الخامس: الحيوية الروحية
			٨.٤٧	٣٤٦	٢٩٣١.١٥	داخل المجموعات	
				٣٤٩	٥٨٤٢.٩٢	المجموع	
١.٣	٠.٦١٦	١٨٥.٢٨	٢٥٣٠.٢.٤١	٣	٧٥٩٠.٧.٢٤	بين المجموعات	مقياس الحيوية الذاتية (الدرجة الكلية)
			١٣٦.٥٦	٣٤٦	٤٧٢٥.٠.٥٣	داخل المجموعات	
				٣٤٩	١٢٣١٥٧.٧٧	المجموع	

قيمة (ف) الجدولية عند درجة حرية (٢، ٢٧) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٣.٣٥

يتضح من جدول (٢٥)، وجود فروق داله احصائياً حيث تراوحت قيمة (ف) المحسوبة أكبر من قيمة (ف)، الجدولية، مما يشير إلى وجود فروق بين المجموعات الأربع، وللتعرف على اتجاه هذه الفروق، تم حساب الفروق بين أزواج متوسطات القياسات كما في الجدول التالي.

ولتحديد الدلالة التطبيقية للمتغير المستقل علي المتغير التابع تم حساب حجم التأثير باستخدام مربع ايتا (η^2) الذي يعبر عن حجم تأثير المتغير المستقل في المتغير التابع، وتراوحت قيم (η^2) بين (٠.٤٧٥)، و(٠.٦١٦)، وهذا يدل على حجم تأثير (ضخم *Huge*).

وتراوحت قيم (*Cohen's d*) بين (١.٠)، و(١.٣)، وهذا يدل على حجم تأثير (كبير)، إلى (كبير جداً).

جدول (٢٦)، دلالة الفروق بين مجموعات متغير (الفرق الدراسية)، للاستجابة على أبعاد (مقياس الحيوية الذاتية)

الأبعاد	الفرق	ن	المتوسط	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة
البعد الأول: الحيوية البدنية	الأولى	١٣٥	٢٣.٩٦		*١.٤٦١	*٤.٧٨١	*٨.٧٣٧
	الثانية	٨٥	٢٥.٤٢			*٣.٣٢١	*٧.٢٧٦
	الثالثة	٩٠	٢٨.٧٤				*٣.٩٥٦
	الرابعة	٤٠	٣٢.٧٠				
البعد الثاني: الحيوية الذهنية	الأولى	١٣٥	٢٣.٥٧		*١.٨٦٥	*٥.٥١٩	*٩.٢٥٥
	الثانية	٨٥	٢٥.٤٤			*٣.٦٥٤	*٧.٣٩٠
	الثالثة	٩٠	٢٩.٠٩				*٣.٧٣٦
	الرابعة	٤٠	٣٢.٨٣				
البعد الثالث: الحيوية الإنفعالية	الأولى	١٣٥	٢٣.٧٩		*١.٨٩٧	*٥.١٠٤	*٨.٤٦٥
	الثانية	٨٥	٢٥.٦٨			*٣.٢٠٧	*٦.٥٦٨
	الثالثة	٩٠	٢٨.٨٩				*٣.٣٦١
	الرابعة	٤٠	٣٢.٢٥				
البعد الرابع: الحيوية الإجتماعية	الأولى	١٣٥	٢٣.٨٤		*١.٧٧٩	*٥.١٢٢	*٨.٦٥٦
	الثانية	٨٥	٢٥.٦٢			*٣.٣٤٣	*٦.٨٧٦
	الثالثة	٩٠	٢٨.٩٧				*٣.٥٣٣
	الرابعة	٤٠	٣٢.٥٠				
البعد الخامس: الحيوية الروحية	الأولى	١٣٥	٢٣.٩٨		*١.٧٩٩	*٤.٧٣٣	*٨.٧٩٧
	الثانية	٨٥	٢٥.٧٨			*٢.٩٣٥	*٦.٩٩٩
	الثالثة	٩٠	٢٨.٧١				*٤.٠٦٤
	الرابعة	٤٠	٣٢.٧٨				
مقياس الحيوية الذاتية (الدرجة الكلية)	الأولى	١٣٥	١١٩.١٤		*٨.٨٠٠	*٢٥.٢٥٩	*٤٣.٩٠٩
	الثانية	٨٥	١٢٧.٩٤			*١٦.٤٥٩	*٣٥.١٠٩
	الثالثة	٩٠	١٤٤.٤٠				*١٨.٦٥٠
	الرابعة	٤٠	١٦٣.٠٥				

*الفروق بين المتوسطات دالة عند (٠.٠٥)

يتضح من جدول (٢٦)، وجود فروق داله احصائيا بين أزواج القياسات ولصالح (الفرقة الرابعة).

فقد تبدو هذه النتيجة منطقية، إذ يعزو الباحث هذه الاختلاف والفروق إلى طبيعة الأهداف والخطة التي يضعها الطالب لنفسه والتي تُبنى عليها الدراسة، كذلك تنوع الخبرات والاتجاهات والأفكار التي تُقدم للطلاب على مدار سنوات الدراسة والتي من شأنها تعمل على تحقيق الأهداف المنشودة؛ حيث تشير النتائج أن طلاب الفرقة الثانية أعلى من طلاب الفرقة الأولى في مستوى الحيوية الذاتية، ويعزو الباحث تلك النتيجة إلى عامل الخبرة؛ حيث أن طلاب الفرقة الثانية بدأوا فعلياً في السعي وراء تحقيق أهدافهم، وتنطبق تلك النتيجة أيضاً على طلاب الفرقة الثالثة والرابعة، ويتضح أيضاً وجود فروق بين طلاب الفرقة الثانية وطلاب الفرقتين الثالثة والرابعة لصالح الفرق الأعلى، ويفسر الباحث تلك النتيجة إلى أن التشعب أو التخصص سهل



مُهمة تحقيق الأهداف بالنسبة للطلاب الفرقتين الثالثة والرابعة، أما الاختلاف بين طلاب الفرقتين الثالثة والرابعة فكان لصالح الفرقة الرابعة، كذلك يفسر الباحث تلك النتيجة بأن طلاب الفرقة الثالثة إلى حد ما مروا بمراحل تعليمية ليست بالقليلة ومن ثم أمامهم أيضاً عامًا دراسيًا آخر من الممكن أن يُلبى أهدافهم وطموحاتهم؛ كذلك الضغط النفسى الواقع عليهم أقل من طلاب الفرقة الرابعة الذين أقربوا من التخرج وليس أمامهم سنوات دراسية للتعويض، أما طلاب الفرقتين الأولى والثانية فهم منشغلون بتزاحم الأفكار وتشتت الذهن ويحاولون التأقلم لكى يختاروا التخصص الذى يناسبهم فيما بعد وبالتالي العبء عليهم كبير مما يجعلهم أقل بالنسبة لحيويتهم الذاتية، وهذا ما أشارت إليه نتائج هذه الدراسة

وفى سياق مُتصل فإن من أخطر الأمراض التى تصيب المجتمع استسلام الفرد وعدم قيامه بمحاولة لتحقيق أى هدف من أهدافه نتيجة الضغط الممارس عليه من قبل هذا المجتمع، أما فى حال تحسن مستوى الطموح والحيوية الذاتية عند الأفراد فإن هذا يدفع إلى التقدم فى بناء المجتمع لتحقيق المزيد من الطموح والأهداف، كما يُشكل بعدًا أساسيًا فى تكوين البيئة النفسية للفرد ومجال نشاطه على أساس أن توقعات الفرد فى النجاح أو الفشل هى التى سوف تحدد قوة اندفاعه تجاه هدفه وخاصة أن هذه التوقعات تقوم على أساس معرفة الهدف (٤ : ٢٣).

كذلك يرى الباحث أن وجود الخطط والبرامج المدروسة أضحت أمرًا عاديًا فى كليات علوم الرياضة، حيث تلعب علوم الرياضة الموجودة بمدن الدلتا وغيرها دورًا فاعلاً فى نشر ثقافة الأنشطة الرياضية وكيفية ممارستها والتدخل النفسى الذى يوازى تلك الأنشطة، وتطويع كل المعوقات التى تواجه ممارسة تلك الأنشطة لكافة الأعمار وكافة الفئات من خلال مراكز الخدمة العامة والأنشطة الصيفية وغيرها؛ فضلاً عن وجود مناطق ساحلية فى مدن الدلتا فأصبح الفكر العام والعقيدة الراسخة للممارسين هى الصحة النفسية والتى من مكوناتها تحقيق الحيوية الذاتية.

ومما سبق؛ فقد تبين للباحث نتيجة التساؤل الثالث، وهو: "هل توجد فروق فى متغير الحيوية الذاتية تعزى لـ(النوع - الشعبة الدراسية)(التخصص الأكاديمي) - الفرقة الدراسية)، لدى طلاب كلية علوم الرياضة بجامعة دمياط؟

التساؤل الرابع:

ينص التساؤل الرابع على "هل توجد فروق في متغير الإلتزان الإنفعالي تعزي لـ(النوع - الشعبة الدراسية)(التخصص الأكاديمي)- الفرقة الدراسية)، لدى طلاب كلية علوم الرياضة بجامعة دمياط؟"

استخدم الباحث اختبار (ت)، لعينتين مستقلتين من البيانات (*Independent Samples t-Test*) لدالة الفروق بين متوسط الدرجات في الاستجابة على مقياس (مقياس الإلتزان الإنفعالي) في متغير (النوع)، كما في جدول (٢٧)، واستخدم الباحث تحليل التباين الأحادي في اتجاه واحد، كما في جدول (٢٨)، (٢٩)، واختبار (أقل فرق معنوي)؛ لدالة الفروق بين متوسط الدرجات في الاستجابة على مقياس (مقياس الإلتزان الإنفعالي)، في متغير (الشعب/ التخصص) و(الفرق الدراسية)، كما في جدول (٣٠) (٣١).

جدول (٢٧)، دلالة الفروق بين استجابات عينة البحث حول (مقياس الإلتزان الإنفعالي) في متغير (النوع)

حجم التأثير <i>Cohen's d</i>	η^2	قيمة (ت)	١٢٩	بنات	٢٢١	بنين	الأبعاد
			الانحراف (ع±)	المتوسط (س)	الانحراف (ع±)	المتوسط (س)	
٠.٧	٠.١٠٦	٦.٤٣	٣.٥٣	٢٤.٧٩	٣.٩١	٢٧.٤٨	البُعد الأول: التحكم والسيطرة في الانفعالات
٠.٨	٠.١٥٠	٧.٨٣	٣.٥١	٢٤.٤٤	٤.١٦	٢٧.٨٥	البُعد الثاني: الوعي والمرونة الانفعالية
٠.٨	٠.١٤٢	٧.٥٨	٦.٦٢	٤٩.٢٣	٧.٦١	٥٥.٣٣	مقياس الإلتزان الإنفعالي (الدرجة الكلية)

قيمة (ت)، الجدولية عند درجة حرية (٢٨)، ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٢.٠٥

يتضح من جدول (٢٧)، وجود فروق داله احصائيا حيث كانت قيمة (ت)، المحسوبة أكبر من قيمة (ت)، الجدولية، مما يشير إلى وجود فروق بين المجموعتين، ولصالح (البنين).

ولتحديد الدلالة التطبيقية للمتغير المستقل علي المتغير التابع تم حساب حجم التأثير باستخدام مربع ايتا (η^2)، الذي يعبر عن حجم تأثير المتغير المستقل في المتغير التابع، وتراوح قيم (η^2) بين (٠.١٠٦) و(٠.١٥٠)، وهذا يدل على حجم تأثير (متوسط) إلى (كبير)، وتراوح قيم (*Cohen's d*) بين (٠.٧) و(٠.٨)، وهذا يدل على حجم تأثير (متوسط) إلى (كبير).

ويعزو الباحث وجود تلك الفروق ذات الدلالة إحصائية لدى عينة البحث في متغير الإلتزان الإنفعالي وفقاً للنوع لصالح البنين؛ حيث أن البنين يُبدون أكثر في مستوى الحيوية الذاتية من

البنات وبالتالي يتأكد للباحث العلاقة الطردية والتي مفادها " اذا ارتفعت نسبة الحيوية الذاتية بأبعادها المختلفة تحسنت نسبة الاتزان الانفعالي لدى الفرد"، وهذه نتيجة منطقية حيث أن البنين يمتلكون قدرات ومهارات حياتية كإدارة الانفعالات في المواقف المختلفة والتي تمكنهم من التأقلم مع البيئة الجامعة والتي بالكاد تزيد من قدرتهم على إدراك الأمور أكثر منهم عن البنات؛ كذلك يكون البنين (الذكور)، أكثر قدرةً على تحمل المسؤولية والقيام بالعمل الشاق ولديهم القدرة على التحمل والاستمرار فيه، والمثابرة عليه أطول وقت ممكن، أما الإناث فيقل لديهم القدرة على المثابرة والتحمل بخلاف الذكور، وبالتالي يحقق البنين توازنًا في جميع انفعالاتهم ويكونون في حالة تكامل نفسى يربط بين جوانب الموقف والدوافع والخبرات التي ترافقه، ولذلك تتزايد لديه مستويات الحيوية الذاتية نظرًا لصمودهم النفسى.

كذلك تبدوا منطقية تلك النتيجة من قبل الباحث إلى أن الطلاب البنين يكونون أكثر وعيًا واتزانًا ودرامية في التعامل مع المواقف والأحداث الجارية في الجامعة، والتعاطى معها بطريقة متزنة، ويكون الطلبة أكثر قدرة على ضبط انفعالاتهم في المواقف التي تعترضهم، كما يعزو الباحث تلك النتيجة أيضًا إلى الخصائص الطبيعية الانفعالية للبنين (الذكور)، والتي تتصف بالحماس وحب الاطلاع والمعرفة، كذلك قدرتهم على تفسير الأحداث التي تدور حولهم وإدراكها بشكل أفضل، والسيطرة عليها فضلًا عما تمتلكه شخصياتهم من دوافع داخلية ترتبط بالجوانب التربوية والاجتماعية والتعليمية التي لها دورًا هامًا وبارزًا في قدرتهم على الحفاظ على درجة الاتزان الانفعالي لديهم.

وتتفق نتائج تلك الدراسة مع ما بينته نتائج دراسة (Aleem, S. (2005) والتي توصلت إلى وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور، وأن الطلاب الذكور هم أكثر اتزانًا انفعاليًا من الطالبات (٣٨).

وتختلف نتائج تلك الدراسة ونتائج دراسة شادية عويس مخلوف (٢٠٢٠م) (١٥)، ودراسة يسار صفوان الدروبي، أمل أحمد الأحمد (٢٠٢٤م) (٣٥)، والتي أشارتا إلى أن درجة الاتزان الانفعالي عند طلبة جامعة بيت لحم جاءت متوسطة، كما تبين أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الاتزان الانفعالي عند طلبة جامعة بيت لحم، تعزى لمتغيرات الجنس.

وقد كشفت نتائج دراسة ألبرت، تيرانوفا، هونتس، جيودا ولا كابل (٢٠٠٨م) Albright, S., Terranova, M., Honts, C., Goedde, J. and LaChapell, J. 2008. وجود علاقة سلبية دالة إحصائية بين الاجهاد والاتزان الانفعالي لدى الطلاب، كما بينت النتائج أن

للإجهاد أثراً سلبياً في شخصية الطالب مما ينعكس على اتزانه الانفعالي وبالتالي يؤثر بشكل في سلوكياته وتصرفاته (٣٧).

إن فالأداء الأكاديمي للطالب من وجهة نظر الباحث يرتبط من حيث الارتفاع أو الانخفاض - إلى حد كبير - باتزانهم الانفعالي، وفي سياق مشابه لا يمكن تفوق الطالب دراسياً دون أن يكون لديه مستوى مناسب من الحيوية الذاتية والتي بدورها تدفعه نحو تحقيق المزيد من التفوق والامتياز.

جدول (٢٨)، دلالة الفروق بين استجابات عينة البحث حول (مقياس الإلتزان الإنفعالي) في متغير (الشعب / التخصص)

Cohen's d	حجم التأثير (η^2)	قيمة (ف) المحسوبة	متوسط مربع الانحرافات	درجات الحرية	مربع الانحرافات	مصدر التباين	الأبعاد
٠.٤	٠.١٤٨	١١.٠٢	١١٠.٢٥	٢	٢٢٠.٥١	بين المجموعات	البعد الأول: التحكم والسيطرة في الانفعالات
			١٠.٠١	١٢٧	١٢٧١.٠٠	داخل المجموعات	
				١٢٩	١٤٩١.٥١	المجموع	
٠.٤	٠.١١٧	٨.٣٧	٩٦.٨٣	٢	١٩٣.٦٥	بين المجموعات	البعد الثاني: الوعي والمرونة الانفعالية
			١١.٥٦	١٢٧	١٤٦٨.٣٨	داخل المجموعات	
				١٢٩	١٦٦٢.٠٣	المجموع	
٠.٤	٠.١٦٢	١٢.٢٤	٤١١.٩٦	٢	٨٢٣.٩٣	بين المجموعات	مقياس الإلتزان الإنفعالي (الدرجة الكلية)
			٣٣.٦٧	١٢٧	٤٢٧٥.٥٨	داخل المجموعات	
				١٢٩	٥٠٩٩.٥١	المجموع	

قيمة (ف)، الجدولية عند درجة حرية (٢، ٢٧)، ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٣.٣٥

يتضح من جدول (٢٨)، وجود فروق داله احصائياً حيث تراوحت قيمة (ف)، المحسوبة أكبر من قيمة (ف)، الجدولية، مما يشير إلى وجود فروق بين المجموعات الثلاث، وللتعرف على اتجاه هذه الفروق، تم حساب الفروق بين أزواج متوسطات القياسات كما في الجدول التالي، ولتحديد الدلالة التطبيقية للمتغير المستقل علي المتغير التابع تم حساب حجم التأثير باستخدام مربع ايتا (η^2)، الذي يعبر عن حجم تأثير المتغير المستقل في المتغير التابع، وتراوحت قيم (η^2) بين (٠.١١٧)، و(٠.١٦٢)، وهذا يدل على حجم تأثير (متوسط) إلى (كبير)، وأن قيم (Cohen's d) تساوي (٠.٤)، وهذا يدل على حجم تأثير (صغير).

جدول (٢٩)، دلالة الفروق بين مجموعات متغير (الشعب / التخصص) للاستجابة على أبعاد (مقياس الإتزان الإنفعالي)

الأبعاد	التخصص	ن	المتوسط	تدريس	تدريب	إدارة
البعد الأول: التحكم والسيطرة في الانفعالات	تدريس	٤٠	٢٧.٩٥		*٣.٥٠	*٢.٤٠٠
	تدريب	٥٠	٣١.٠٠			٠.٦٥
	إدارة	٤٠	٣٠.٣٥			
البعد الثاني: الوعي والمرونة الانفعالية	تدريس	٤٠	٢٨.٥٥		*٢.٩٣٠	*١.٩٥٠
	تدريب	٥٠	٣١.٤٨			٠.٩٨
	إدارة	٤٠	٣٠.٥٠			
مقياس الإتزان الإنفعالي (الدرجة الكلية)	تدريس	٤٠	٥٦.٥٠		*٥.٩٨٠	*٤.٣٥٠
	تدريب	٥٠	٦٢.٤٨			١.٦٣
	إدارة	٤٠	٦٠.٨٥			

*الفروق بين المتوسطات دالة عند (٠.٠٥)

يتضح من جدول (٢٩)، وجود فروق داله احصائيا بين أزواج القياسات ولصالح (شعبة / تخصص تدريب).

حيث أظهرت النتائج أن هناك إختلافاً واضحاً بين طلاب الشعب الدراسية (تدريس- تدريب-إدارة)، في الاتزان الانفعالي لصالح شعبة التدريب مقارنةً بأقرانهم؛ حيث يتبين أن طلبة شعبة التدريب أكثر في مستوى الاتزان الانفعالي من طلاب شعبة الادارة يليها شعبة التدريس، وليس ثمة حاجة إلى التأكيد على أهمية تخصص التدريب الرياضي خاصة لطلاب شعبة التدريب، إذ أن أحداً لا ينكر أهميته على الإطلاق لما فيه من تطبيق للجوانب الأكاديمية ميدانياً وتأكيداً للخبرات المهارية والانفعالية للطلاب.

وتتفق نتائج تلك الدراسة ونتائج دراسة شادية عويس مخلوف (٢٠٢٠م) (١٥)، ودراسة وجدان خليل عبدالعزيز الكركي (٢٠١٦م) (٣٣)، بوجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الاتزان الانفعالي عند طلبة جامعة بيت لحم تعزي لمتغير المستوى الدراسي.

ويعزو الباحث تلك النتيجة إلى أن طلبة شعبة التدريب لديهم القدرة على تنمية المهارات الانفعالية والاجتماعية بدرجة أكبر من شعبي الادارة والتدريس، إلا أن نتائج بعض الدراسات جاءت مغايرة لنتائج الدراسة الحالية كدراسة سناء عبد الفتاح، وأسماء مسعود البليطى (٢٠٢٤م) (١٤)، حيث أوضحت نتائج تلك الدراسات أن الاتزان الانفعالي لا يتأثر جوهرياً بنوع الشعبة (التخصص الدراسي).

فضلاً عن أن هناك العديد من الخصائص التي تميز الفرد المتزن إنفعالياً منها على سبيل المثال لا الحصر كما بينها على القحطاني (٢٠١٣م):- أن يكون قادراً على تحمل المسؤولية،

والهدوء والالتزان وعد الميل للعدوان، وقدرته على التحكم فى انفعالاته وضبط نفسه فى المواقف التى تثير الانفعال وقدرته على الصمود والاحتفاظ بهدوء الأعصاب وسلامة التفكير حيال الأزمات والشدائد، كذلك قدرتهم على تكوين عادات أخلاقية ثابتة بفضل تحكمه فى انفعالاته وتوجيهها نحو موضوعات أخلاقية معينة (٢٥: ٢٨).

ويتضح مما سبق أهمية الاتزان الانفعالى بالنسبة للطلاب، فهو وسيلة لمساعدتهم على العيش فى توافق اجتماعى وتكيف فى البيئة المحيطة والمساهمة بإيجابية فى نشاطها بما يضىء عليه شعوراً بالرضا والسعادة.

جدول (٣٠)، دلالة الفروق بين استجابات عينة البحث حول (مقياس الإلتزان الإنفعالى) فى متغير (الفرق الدراسية)

حجم التأثير Cohen's d	(η^2)	قيمة (ف) المحسوبة	متوسط مربع الانحرافات	درجات الحرية	مربع الانحرافات	مصدر التباين	الأبعاد
١.٠	٠.٥٢٣	١٢٦.٥٤	٩٦٦.٧١	٣	٢٩٠٠.١٢	بين المجموعات	البُعد الأول: التحكم والسيطرة فى الانفعالات
			٧.٦٤	٣٤٦	٢٦٤٣.٣٣	داخل المجموعات	
				٣٤٩	٥٥٤٣.٤٥	المجموع	
١.١	٠.٥٢٦	١٢٧.٩٢	١١٠٨.٦١	٣	٣٣٢٥.٨٣	بين المجموعات	البُعد الثانى: الوعى والمرونة الانفعالية
			٨.٦٧	٣٤٦	٢٩٩٨.٥٦	داخل المجموعات	
				٣٤٩	٦٣٢٤.٣٩	المجموع	
١.٢	٠.٥٨٢	١٦٠.٤١	٤١٤٣.٦٤	٣	١٢٤٣٠.٩١	بين المجموعات	مقياس الإلتزان الإنفعالى (الدرجة الكلية)
			٢٥.٨٣	٣٤٦	٨٩٣٧.٦٩	داخل المجموعات	
				٣٤٩	٢١٣٦٨.٦٠	المجموع	

قيمة (ف)، الجدولية عند درجة حرية (٢، ٢٧)، ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٣.٣٥

يتضح من جدول (٣٠)، وجود فروق داله احصائيا حيث تراوحت قيمة (ف)، المحسوبة أكبر من قيمة (ف)، الجدولية، مما يشير إلى وجود فروق بين المجموعات الأربع، وللتعرف على اتجاه هذه الفروق، تم حساب الفروق بين أزواج متوسطات القياسات كما فى الجدول التالى.

ولتحديد الدلالة التطبيقية للمتغير المستقل على المتغير التابع تم حساب حجم التأثير باستخدام مربع ايتا (η^2) الذى يعبر عن حجم تأثير المتغير المستقل فى المتغير التابع، وتراوحت قيم (η^2) بين (٠.٥٢٣) و (٠.٥٨٢) وهذا يدل على حجم تأثير (ضخم)، وتراوحت قيم ($Cohen's d$)، بين (١.٠) و (١.٢)، وهذا يدل على حجم تأثير (كبير) إلى (كبير جدا).

جدول (٣١)، دلالة الفروق بين مجموعات متغير (الفرق الدراسية) للاستجابة على أبعاد (مقياس الإتزان الإنفعالي)

الأبعاد	الفرق	ن	المتوسط	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة
البعد الأول: التحكم والسيطرة في الانفعالات	الأولى	١٣٥	٢٤.٠٤		*١.١٨٦	*٤.٥٥٢	*٨.٦٨٨
	الثانية	٨٥	٢٥.٢٢			*٣.٣٦٥	*٧.٥٠١
	الثالثة	٩٠	٢٨.٥٩				*٤.١٣٦
	الرابعة	٤٠	٣٢.٧٣				
البعد الثاني: الوعي والمرونة الانفعالية	الأولى	١٣٥	٢٣.٩٣		*١.٢٧٤	*٥.١٣٠	*٩.٠٩٩
	الثانية	٨٥	٢٥.٢٠			*٣.٨٥٦	*٧.٨٢٥
	الثالثة	٩٠	٢٩.٠٦				*٣.٩٦٩
	الرابعة	٤٠	٣٣.٠٣				
مقياس الإتزان الإنفعالي (الدرجة الكلية)	الأولى	١٣٥	٤٧.٩٦		*٢.٤٦١	*٩.٦٨١	*١٧.٧٨٧
	الثانية	٨٥	٥٠.٤٢			*٧.٢٢١	*١٥.٣٢٦
	الثالثة	٩٠	٥٧.٦٤				*٨.١٠٦
	الرابعة	٤٠	٦٥.٧٥				

*الفروق بين المتوسطات دالة عند (٠.٠٥)

يتضح من جدول (٣١)، وجود فروق دالة احصائياً بين أزواج القياسات ولصالح الفرقة الرابعة في متغير الإتزان الانفعالي وفقاً لمتغير الفرقة الدراسية؛ حيث تشير النتائج أن طلاب الفرقة الرابعة أعلى من طلاب الفرقة الثالثة في مستوى الاتزان الانفعالي، ويعزو الباحث تلك النتيجة إلى عامل الخبرة؛ حيث أن طلاب الفرقة الرابعة بدأوا فعلياً في السعي وراء تحقيق أهدافهم، وتنطبق تلك النتيجة أيضاً على طلاب الفرقة الثالثة والثانية، ويتضح أيضاً وجود فروق بين طلاب الفرقة الثانية والأولى وطلاب الفرقتين الثالثة والرابعة لصالح الفرق الأعلى، ويفسر الباحث تلك النتيجة إلى أن التشعب أو التخصص سهل مهمة تحقيق الأهداف بالنسبة للطلاب الفرقتين الثالثة والرابعة، أما الاختلاف بين طلاب الفرقتين الثالثة والرابعة فكان لصالح الفرقة الرابعة، كذلك يفسر الباحث تلك النتيجة بأن طلاب الفرقة الثالثة إلى حد ما مروا بمراحل تعليمية ليست بالقليلة ومن ثم أمامهم أيضاً عاملاً دراسياً آخر من الممكن أن يُلبي أهدافهم وطموحاتهم؛ كذلك الضغط النفسي الواقع عليهم أقل من طلاب الفرقة الرابعة الذين أقربوا من التخرج وليس أمامهم سنوات دراسية للتعويض، أما طلاب الفرقتين الأولى والثانية فهم منشغلون بتزاحم الأفكار وتشنت الذهن ويحاولون التأقلم لكي يختاروا التخصص الذي يناسبهم فيما بعد وبالتالي العبء عليهم كبير مما يجعلهم أقل اتزاناً انفعالياً ومن ثم تقل رغبتهم في تحقيق النجاح، وهذا ما أشارت إليه نتائج هذه الدراسة.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع أدبيات التراث السيكلوجي كدراسة يسار صفوان الدروبي، أمل أحمد الأحمد (٢٠٢٤م) (٣٥)، التي أظهرت نتائجها وجود فروق دالة إحصائياً على اختبار

التفكير الاستدلالي تعزى لمتغير السنة الدراسية لصالح طلبة السنة الرابعة، ودراسة سناء عبد الفتاح، وأسماء مسعود البليطى (٢٠٢٤م) (١٤)، والتي أكدت على وجود فروق دالة إحصائية تعزى لمتغير (الفرقة الدراسية)، أما دراسة شادية عويس مخلوف (٢٠٢٠م) (١٥)، بينت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الاتزان الانفعالي عند طلبة جامعة بيت لحم تعزى لمتغير المستوى الدراسي.

إلا أن نتائج بعض الدراسات جاءت مغايرة لنتائج الدراسة الحالية كدراسة رندة بركات، إسلام الزعبي (٢٠٢٤م) (١١)، والتي أكدت على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى أثر السنة الدراسية والحالة الاجتماعية لكل من الاتزان الانفعالي وتقبل صورة الجسد.

إن يُعد تقدم الطالب في العمر إضافة إلى عامل الخبرة والتعلم من خلال التفاعل الاجتماعي والمواقف المختلفة التي يتعرضون لها وطبيعة الدراسة العملية بالكلية ومن خلال المشاركة في الأنشطة الطلابية والتي تكتسبها الفئة الأكبر عمراً متمثلة في طلاب الفرقة الرابعة تكون نسب الاتزان الانفعالي لديهم أعلى مقارنة بالفئة العمرية الأصغر متمثلة في طلاب الفرقة الأولى.

ومما سبق؛ فقد تبين للباحث نتيجة التساؤل الرابع، وهو: "هل توجد فروق في متغير الإلتزان الإنفعالي تعزى لـ (النوع - الشعبة الدراسية) (التخصص الأكاديمي) - الفرقة الدراسية)، لدي طلاب كلية علوم الرياضة بجامعة دمياط؟"

التساؤل الخامس:

ينص الفرض الخامس على أنه: "ما دلالة العلاقة الارتباطية بين متغيرات الحيوية الذاتية والاتزان الانفعالي لدى طلاب كلية علوم الرياضة بجامعة دمياط؟"

وللتحقق من صحة الفرض الخامس استخدم الباحث مصفوفة الارتباط بين الإستجابة على (مقياس الحيوية الذاتية) وأبعاد (مقياس الإلتزان الإنفعالي)، وتم حساب حجم التأثير (*Effect Size*)، باستخدام معامل التحديد (*Coefficient Of Determination*) (r^2)، ويتم تفسير (r^2) في ضوء المحكات التي وضعها كوهين (*Cohen, 1988*) (٢٢ : ٢٧٨)، كما يلي:

- إذا كان $(r^2) = 0.01$ فيدل على حجم تأثير ضعيف.
- إذا كان $(r^2) = 0.09$ فيدل على حجم تأثير متوسط.
- إذا كان $(r^2) = 0.25$ فيدل على حجم تأثير كبير. (٢٢)

كما في جدول (٣٢).

جدول (٣٢)، نتائج مصفوفة الارتباط (*Correlation Matrix*) وقيمة (r)، نتائج حجم التأثير (ES) باستخدام معامل التحديد (r^2)، بين الإستجابة على (مقياس الحيوية الذاتية) وأبعاد (مقياس الإلتزان الإنفعالي)

($n=350$)

مقياس الإلتزان الإنفعالي			الارتباط	الأبعاد	مقياس الحيوية الذاتية
مقياس الإلتزان الإنفعالي (الدرجة الكلية)	البعد الثاني: الوعي والمرونة الانفعالية	البعد الأول: التحكم والسيطرة في الانفعالات			
**٠.٨٣٧	**٠.٨٠٠	**٠.٧٨٩	r	البعد الأول: الحيوية البدنية	
٠.٧٠	٠.٦٤	٠.٦٢	$ES (r^2)$		
**٠.٨٥٣	**٠.٨٢٣	**٠.٧٩٥	r	البعد الثاني: الحيوية الذهنية	
٠.٧٣	٠.٦٨	٠.٦٣	$ES (r^2)$		
**٠.٨٥١	**٠.٨٢١	**٠.٧٩٤	r	البعد الثالث: الحيوية الإنفعالية	
٠.٧٢	٠.٦٧	٠.٦٣	$ES (r^2)$		
**٠.٨٣٦	**٠.٨٠٥	**٠.٧٨٠	r	البعد الرابع: الحيوية الإجتماعية	
٠.٧٠	٠.٦٥	٠.٦١	$ES (r^2)$		
**٠.٨٥٣	**٠.٨١٦	**٠.٨٠٤	r	البعد الخامس: الحيوية الروحية	
٠.٧٣	٠.٦٧	٠.٦٥	$ES (r^2)$		
**٠.٩٢٣	**٠.٨٨٨	**٠.٨٦٥	r	مقياس الحيوية الذاتية (الدرجة الكلية)	
٠.٨٥	٠.٧٩	٠.٧٥	$ES (r^2)$		

* r الجدولية عند (٠.٠٥)، ودرجة حرية (٣٤٨) = ٠.٠٩٨
** r الجدولية عند (٠.٠١)، ودرجة حرية (٣٤٨) = ٠.١٢٨

يتضح من جدول (٣٢)، أن قيمة (r) المحسوبة تراوحت بين (٠.٧٨٩)، و(٠.٩٢٣)، ويتضح أن قيمة حجم التأثير (r^2) تراوحت بين (٠.٦٢)، و(٠.٨٥)، وهذا يدل على حجم تأثير (كبير).

يتضح للباحث من جدول (٣٢)، ما يلي:-

- ارتباط كبير بين البعد الأول: الحيوية البدنية (١)، من مقياس الحيوية الذاتية وبين جميع أبعاد الإلتزان الإنفعالي ككل ككل.
- ارتباط كبير بين البعد الثاني: الحيوية الذهنية (٢)، من مقياس الحيوية الذاتية وبين جميع أبعاد الإلتزان الإنفعالي ككل ككل.
- ارتباط كبير بين البعد الثالث: الحيوية الإنفعالية (٣)، من مقياس الحيوية الذاتية وبين جميع أبعاد الإلتزان الإنفعالي ككل ككل.

- ارتباط كبير بين البعد الرابع: الحيوية الاجتماعية(٤)، من مقياس الحيوية الذاتية وبين جميع أبعاد الاتزان الانفعالي ككل ككل.
- ارتباط كبير بين البعد الخامس: الحيوية الروحية(٥)، من مقياس الحيوية الذاتية وبين جميع أبعاد الاتزان الانفعالي ككل ككل.

يبدو للباحث وجود علاقة ارتباطية بين أبعاد مقياسي الحيوية الذاتية والاتزان الانفعالي حجم التأثير بها (كبير)؛ حيث لا يمكن تصور مُتعلّم يتفوق دون مستوى لائق من الحيوية الذاتية وذلك لأن حيويته الذاتية تلعب دوراً في الدفع به نحو تحقيق المزيد من التحصيل والتفوق والامتياز، وهنا نجد الطلاب ذوي الحيوية الذاتية العالية يُبدون أكثر انشغالاً من الطلاب الأقل حيوية، وهذه نتيجة منطقية حيث أن الطلاب مرتفعي الاتزان الانفعالي يمتلكون مهارة المثابرة للمحافظة على ما حققوه من تفوق دراسي ومعنى ذلك أن النجاح يدفع بمزيد من الحيوية ومزيد من الاتزان ومن ثم إلى التقدم والنمو.

وفي سياق متصل، يبدو للباحث أن الاتزان الانفعالي يشير إلى الوسطية والاعتدال في الانفعالات، وكذلك التخلص من التباينات الانفعالية مما قد يسهم في تحمل الاحباطات، ومواجهة الصعوبات، والطلبات اللاتي يتمتعن بالمرونة وعدم الاندفاع أو المغالاة في الاستجابة، كذلك الطلاب اللذين يتمتعن بالمرونة وعدم الإندفاع أو المغالاة في الاستجابة، يتمتعن بالقدرة على تعديلات سلوكية فعالة، وقدرةً على التخطيط البعيد المدى، ومعايشة الواقع بشكل كامل وشخصية متزنة سوية.

وتماشياً مع ما تم ذكره، فإن للحياة الذاتية أبعاداً تترتب كلها ببعضها البعض فالحيوية الذهنية كما ذكر Kurtus نقلاً عن عبد الرحمن محمد السيد (١٩٩٨م)، تتطلب حيوية بدنية، ومن يتمتع بالحيوية الانفعالية تقل لديه احتمالات الإصابة بالأمراض البدنية، (كالجطات وأمراض القلب)، والحيوية الاجتماعية تتبع من تمتع الفرد بالنواحي الانفعالية الإيجابية، والشخص الذي يتسم بالحيوية الروحية يتمتع بقدر عالٍ من الحيوية الانفعالية والذهنية لأنه يصبح قادراً على مواجهة الأمور بعقلانية، وصمود ومثابرة وينظر نظرة إيجابية للحياة، وقد أكد على ذلك فرويد عندما أشار إلى أن الفرد يستمد طاقته مما يستهلكه من غذاء ويستخدم هذه الطاقة في أغراض مختلفة كالدورة الدموية والتنفس والنشاط العضلي وكذلك في العمليات القلبية كالإدراك والتفكير والتذكر، ويرى الباحث أن الطاقة التي تمدنا بالقوة اللازمة للتنفس لا تختلف عن الطاقة التي تزودنا بالقوة اللازمة للتفكير (١٨ : ٢٢).

ومن الجدير بالملاحظة، فطلاب الجامعة يُشكلون فئة متميزة في أى مجتمع فهم أكثر فئات المجتمع حيوية وحركة ونشاط ومصدر من مصادر التغيير الاجتماعى فهذه الفئة مؤهلة لبناء المجتمع والنهوض به وهم العمود الفقري لأى مجتمع والذي يُبنى على أساسه مجتمع حضاري متقدم في كافة الجوانب وعلى أعلى مستوى من الرقي لانهم يمتلكون الكثير من الحماس والطاقة الإيجابية ويقوموا بتوظيفها بما يعود بالنفع عليهم وعلى مجتمعهم والحيوية هي وقود الحياة اليومية المتاحة للجميع، وهي ليست عبارة عن نشاط جسدى فقط ولكنها في نفس الوقت تحتفظ بالحماس، وتسرع الشفاء من الإضطرابات الجسديه، تعزز الأداء البدنى، علاوة على ذلك، فإن للحيوية عواقب عديدة للتمتع بالصحة النفسية ، مثل انخفاض القلق، وزيادة الثقة بالنفس، وتساعد على زيادة أداء الأفراد في ضبط النفس والإبداع.

ومما سبق؛ فقد تبين للباحث نتيجة التساؤل الخامس، وهو: "ما دلالة العلاقة الارتباطية بين متغيرات الحيوية الذاتية والاتزان الانفعالى لدى طلاب كلية علوم الرياضة بجامعة دمياط

التساؤل السادس:

ينص التساؤل السادس على " ما مدى إمكانية التنبؤ بالاتزان الانفعالى بدلالة الحيوية الذاتية لدى طلاب كلية علوم الرياضة بجامعة دمياط؟

جدول (٣٣)، قيمة معامل الارتباط البسيط (R^2) "معامل التحديد"

المتغير المستقل (المنبئ)	قيمة (R)	مربع معامل الارتباط المتعدد "معامل التحديد" (R^2)	قيمة (R^2) المعدلة
(الحيوية الذاتية)	٠.٩٢٤	٠.٨٥٣	٠.٨٥٣

يتضح من جدول (٣٣)، أن معامل التحديد (R^2)، المعدل المحسوب (للحيوية الذاتية)، يساوي (٠.٨٥٣)، وهذا يشير إلى أن المتغير المستقل (الحيوية الذاتية)، يفسر (٨٥%)، من التباين في درجات المتغير التابع (الإتزان الإنفعالى).

جدول (٣٤)، تحليل تباين الإنحدار البسيط (الحيوية الذاتية) على (الإتزان الإنفعالى).

المقاييس	مصدر التباين	مربع الانحرافات	درجات الحرية	متوسط مربع الانحرافات	قيمة (ف) المحسوبة	حجم التأثير (Cohen's d)
(الحيوية الذاتية)	المنسوب إلى الإنحدار	٢١٠٩٤.١٤	١	٢١٠٩٤.١٤	٢٣٦٨.٦٠	٢.٤
	المنحرف عن الإنحدار (الباقى)	٣٦٣٣.٥٤	٤٠٨	٨.٩١		
	المجموع	٢٤٧٢٧.٦٨	٤٠٩			

قيمة (ف) الجدولية عند درجة حرية (١، ٤٠٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٣.٨٥

المجلد (السادس)	العدد (٥)	الشهر (يونيو)	السنة (٢٠٢٥)	الصفحة (٢٦٢ -)
-----------------	-----------	---------------	--------------	----------------

يتضح من جدول (٣٤)، وجود فروق دلالة احصائياً؛ حيث كانت قيمة (ف)، المحسوبة أكبر من قيمة (ف)، الجدولية؛ مما يشير إلى وجود تأثير دال احصائياً للمتغير المستقل (الحيوية الذاتية)، على درجات المتغير التابع وهو (مستوى الإلتزان الإنفعالي)، ولتحديد الدلالة التطبيقية للمتغير المستقل علي المتغير التابع تم حساب حجم التأثير باستخدام (ES)، وتفسر في ضوء محكات كوهين (Cohen's Standard)، وتساوي قيمة (ES) (٢.٤)، وهذا يدل على حجم تأثير إلى (ضخم).

جدول (٣٥)، معاملات معادلة الانحدار المتعدد وقيمة (المعامل البائي B) وقيمة (معامل بيتا Beta) لكل من (الحيوية الذاتية) للتنبؤ بمستوى الإلتزان الإنفعالي

الدلالة	قيمة (t)	معاملات قياسية		النموذج
		Beta	المعامل البائي B	
غير دالة	١.٥٩		١.٧٠	الثابت
دالة	٤٨.٦٧	٠.٩٢	٠.٣٩	(الحيوية الذاتية)

يتضح من جدول (٣٥)، أن تأثير المتغير المستقل على المتغير التابع دالة احصائياً، ويُمكن صياغة مُعادلة الانحدار البسيط التي تعين على التنبؤ بمستوى الحيوية الذاتية بمعلومية درجات المستجيب على المتغير المستقل وذلك في الصورة التالية:

$Y = a + bX$	معادلة التنبؤ
--------------	---------------

(Y) = المتغير التابع (مستوى الإلتزان الإنفعالي)

(a) = المقدار الثابت (ثابت الانحدار)

(b) = معامل الانحدار

(X) = متوسط المؤشر المساهم (المتغير المستقل) (الحيوية الذاتية)

مستوى الإلتزان الإنفعالي =

$$(٤٨.٦٧ + ٠.٩٢ \times \text{الحيوية الذاتية})$$

وتأسيساً على ذلك، تعود منطقية تلك النتيجة كما يفسرها الباحث من خلال إمكانية التنبؤ بالالتزان الانفعالي بدلالة متغير الحيوية الذاتية؛ على أساس أنه إذا كان للطالب قدر كافٍ من الحيوية الذاتية وبمستوى مرتفع؛ أدى ذلك بالضرورة إلى تحسن في درجات ومُستويات الالتزان الانفعالي لديه وبالتالي بدأ أكثر توافقاً مع بيئة وحياته الجامعية، فغالبًا ما نجد أن الطلاب الذين لديهم "إلتزان انفعالي" أكثر ميلاً للتعلم ولديهم دافعية نحو التقدم، و نجدهم يسعون بكل ما لديهم من إمكانيات وقدرات لتحقيق أهدافهم مما له طيب الأثر على التحصيل الأكاديمي لديهم، ويعتقد

"الباحث" أن الحيوية الذاتية "تُعتبر ركيزة أساسية لا يجب إغفالها، لأن الطلاب الذين لديهم بيئة أكاديمية واجتماعية سليمة خالية من ما يعكر صفوها، بالكاد تؤثر على أدائهم الأكاديمي وتحصيلهم الدراسي.

إذن فكلما ارتفعت نسب مستوى الحيوية الذاتية لدى الطلاب كلما أمكن التنبؤ بالاتزان الانفعالي لديهم، وتتفق نتائج هذه الدراسة ونتائج دراسة شيماء سيد أحمد علي، حمدي محمد ياسين، نادية أميل بنا (٢٠٢٢م) (١٧)، والتي بينت بأنه يمكن التنبؤ بالاتزان الانفعالي بدلالة العديد من المتغيرات.، ومن ثم؛ فقد توصل الباحث وفقاً للمعالجة الإحصائية إلى صحة فرضه وبالتالي قبوله.

وفي الأخير؛ يتبين للباحث بأن الاتزان الانفعالي يعتمد على مدى سلامة سير النمو السيكولوجي وعلى مدى قدرة الطالب على التحلي بالحياة الذاتية ومن خلال قدرته على التغلب على حالات الضغط النفسى التى يتعرض لها أثناء دراسته حتى يتمكن من الوصول إلى حالة اتزان واستقرار نفسى ورضا عن الحياة الجامعية بصفة خاصة ورضا عن الحياة بصفة عامة.

ومما سبق؛ فقد تبين للباحث نتيجة التساؤل السادس، وهو: "ما مدى إمكانية التنبؤ بالاتزان الانفعالي بدلالة الحيوية الذاتية لدى طلاب كلية علوم الرياضة بجامعة دمياط

استخلاصات البحث:

فى ضوء أهداف وتساؤلات الدراسة وفى حدود عينة البحث والأدوات المستخدمة فى جمع البيانات وعرض ومناقشة النتائج تمكن الباحث من التوصل إلى الإستخلاصات التالية:

١. مستوى الحيوية الذاتية كان (متوسطاً)؛ حيث حقق المتوسط نسبة قدرها (١٣٢.٧٩)
٢. مستوى الاتزان الإنفعالي كان (متوسطاً)؛ حيث حقق المتوسط نسبة قدرها (٥٣.٠٨).
٣. وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى عينة البحث فى متغير الحيوية الذاتية وفقاً لمتغير النوع لصالح (البنين)، ومتغير الشعبة، أو التخصص لصالح (شعبة التدريب)، ومتغير الفرقة الدراسية لصالح الفرقة الرابعة.
٤. وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى عينة البحث فى متغير الاتزان الانفعالي وفقاً لمتغير النوع لصالح (البنين)، ومتغير الشعبة، أو التخصص لصالح (شعبة التدريب)، ومتغير الفرقة الدراسية لصالح الفرقة الرابعة أيضاً.

٥. وجود علاقة ارتباطية طردية بين أبعاد مقياس الحيوية الذاتية، وأبعاد مقياس الاتزان الانفعالي لدى طلاب كلية علوم الرياضة بجامعة دمياط
٦. يمكن التنبؤ بالاتزان الانفعالي بدلالة الحيوية الذاتية لطلاب كلية علوم الرياضة بجامعة دمياط.

توصيات البحث:

- بناءً على النتائج التي تم التوصل إليها في الدراسة الحالية يمكن وضع التوصيات التالية:
١. واقع الحياة المعاصرة المعقدة والظروف الحالية، وزيادة الضغوط على الطلاب تحتم زيادة الاهتمام بتلك الفئة من أجل سلامتهم النفسية وأدائهم الأكاديمي.
 ٢. التعرف على مستويات الحيوية الذاتية للطلاب تسمح ببناء البرامج المناسبة لمساعدتهم على رفع مستوياتها لديهم، مما لها من مردود ايجابي وفعال.
 ٣. الاستفادة من العلاقة الايجابية الموجبة بين الحيوية الذاتية والاتزان الانفعالي في مجالات التربية والتعليم والعمل.
 ٤. الاهتمام بموضوع الحيوية الذاتية، ومستوى الاتزان الانفعالي من خلال نشر الثقافة النفسية بين طلاب الجامعة، وضرورة احتواء المناهج الدراسية على تدريبات وأنشطة وبرامج تسهم في تنمية مهارات الحيوية الذاتية وكيفية الارتقاء بمستوى الاتزان الانفعالي لديهم وذلك من أجل توافقه الجامعي.
 ٥. الاسترشاد بنتائج البحث بالمؤسسات التعليمية المعنية، بالإضافة إلى ضرورة الاستعانة بمقياس الحيوية الذاتية للطلاب
 ٦. إجراء دراسات تتبعية للحياة الذاتية والاتزان الانفعالي في البيئة الجامعية -مختلف الكليات- لتعزيز العملية التعليمية والعمل على تحقيق الأهداف المنشودة.
 ٧. العمل على توفير المناخ الأكاديمي الإيجابي الذي يعمل على بناء الشخصية المفعمة بالحيوية الذاتية القدرة على العطاء من شأنه يُسهم في رفع كفاءة الطلبة المعرفية والانفعالية.
 ٨. تصميم برامج إرشادية تعنى باستخدام قواعد الحيوية الذاتية وأبعادها والتي تُشكل الأساس القاعدي لبناء الشخصية الرياضية السوية والمتزنة إنفعاليًا والتي من خلالها يستطيع الطالب مُجابهة الصعوبات والمخاطر التي تُشكل تهديدًا مباشرًا لكيانه ومستقبله التعليمي والرياضي على حد سواء..

وما يُمكن استخلاصه فى نهاية هذا البحث هو أنه بين وأكد على أن القدرة على الاتزان الانفعالى لطلاب كلية علوم الرياضة ترتبط وتتعلق بالحيوية الذاتية بكافة مكوناتها وأبعادها، وما تمثله من قدرات جسمية وقدرات ذهنية وانفعالية، واجتماعية، وروحية.

وفى الأخير، نرى أن النتائج التى كشف عنها هذا البحث تبقى فى الحُدود الزمانية والمكانية والبشرية، وفى حُدود الأدوات المستخدمة فى القياس، وكذا الظروف النفسية والمادية والاجتماعية التى أُجريت فيها، وبالنظر إلى أهمية هذا الموضوع فى حياة طلاب كلية علوم الرياضة بصفة خاصة وحياة طلاب الجامعات والأفراد بصفة عامة، ولا بد وأن تخصص له مستقبلاً دراسة أوفى وأشمل، وذلك بهدف الوصول إلى نتائج أقرب إلى الموضوعية.

قائمة المراجع:

أولاً: المراجع العربية

١. أثير بنت محمد بن علي النجعي(٢٠٢٢م): الحيوية الذاتية وعلاقتها بالضغط الناتجة عن جائحة فيروس كورونا Covid-19 لدى طالبات جامعة جازان، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة جازان، كلية التربية، السعودية.
٢. أسامة كامل راتب (٢٠٠٤م): تدريب المهارات النفسية وتطبيقاتها فى المجال الرياضى، ط٢، دار الفكر العربى، القاهرة.
٣. أسامة كامل راتب(٢٠٠٠م): تدريب المهارات النفسية وتطبيقاتها فى المجال الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة.
٤. بابكر الصادق محمد(٢٠١٦): مستوى الطموح وعلاقته بالتحصيل الدراسى لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحلية بحرى، كلية التربية، كلية الدراسات العليا، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا.
٥. باسل محمد عبدالله عاشور(٢٠١٧م): الصمود النفسى وعلاقته بالاتزان الانفعالى لدى مرضى العناية الفائقة فى المستشفيات الحكومية فى قطاع غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية- كلية التربية، غزة، فلسطين.
٦. جعفر صادق العامرى(٢٠١٧م): تحفيز الذات لدى المرشدين التربويين فى المدارس الثانوية، مجلة جامعة بابل، مج(٢)، ع(٢٥).
٧. جمال سعيد محمد أبو بشارة(٢٠٢٢م): مستوى الحيوية الذاتية وعلاقتها بمفهوم الذات لدى لاعبي منتخب فلسطين للناشئين بكرة القدم، مجلة جامعة فلسطين التقنية للأبحاث،

- كلية التنشئة البدنية وعلوم الرياضة- جامعة فلسطين التقنية خضوري- طولكرم، ع(٤)، مج(١٠).
٨. حمدي محمد ياسين، شيماء سيد أحمد علي(٢٠٢٤م): الحيوية الذاتية كمحدد لطيب الحياة النفسية لدى طلبة الجامعة، المجلة المصرية للدراسات المتخصصة، مج(١٢)، ع(٤٢)، ج(١)، إبريل ٢٠٢٤م
٩. حنان حسين نعمة(٢٠١٦م): الاتزان الانفعالي لدى طلبة كلية الآداب، مجلة العلوم التربوية والنفسية، الجمعية العراقية للعلوم التربوية والنفسية، ع(١٢٤).
١٠. رافع عقيل الزغول، شفيق فلاح علاونة، عدنان يوسف العتوم، عماد عبدالرحيم الزغول(٢٠١٤م): علم النفس العام، دار الميسرة، ط(٥)، عمان.
١١. رندة بركات، إسلام الزعبي(٢٠٢٤م): مستوى الإلتزان الانفعالي وعلاقته بتقبل صورة الجسد والإجتهاد الفكري لدى طالبات جامعة العلوم الإسلامية العالمية، مجلة البقاء للبحوث والدراسات، جامعة العلوم الإسلامية العالمية، كلية العلوم التربوية، مج(٢٧)، ع(٢).
١٢. الزهراء مصطفى محمد مصطفى(٢٠١٩م): التناؤل لدى طفل ما قبل المدرسة وعلاقته بالأمل، مجلة الطفولة والتربية جامعة الإسكندرية، المجلد ٤٠، العدد ٣، أكتوبر
١٣. سارة حسام الدين مصطفى(٢٠١٨م): فاعلية برنامج إرشادي انتقائي لتنمية الحيوية الذاتية لدى عينة من الشباب الجامعي، مجلة الارشاد النفسي، جامعي عين شمس - مركز الارشاد النفسي، ع(٥٦)، ج(٢)، ديسمبر.
١٤. سناء عبد الفتاح، وأسماء مسعود البليطي(٢٠٢٤م): النموذج البنائي للعلاقات بين المواجهة الإستباقية والإلتزان الإنفعالي والتنظيم الذاتي لدى طالبات الجامعة، كلية الدراسات الإنسانية بالدقهلية، المجلة المصرية للدراسات النفسية، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، مج(٣٤)، ع (١٢٣)، إبريل.
١٥. شادية عويس مخلوف(٢٠٢٠م): درجة الاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة بيت لحم من وجهة نظرهم، المجلة الأردنية للعلوم التطبيقية- سلسلة العلوم الانسانية، جامعة العلوم التطبيقية الخاصة - عمادة البحث العلمي والدراسات العليا، مج(٢٣)، ع(٢)، الأردن.
١٦. شاه أحمد عبد الرحمن(٢٠٢٢م): الحيوية الذاتية كإحدى شخصية قوية لدى طلاب الجامعات في ضوء بعض الاستخدامات الديموجرافية، مجلة دراسات تربوية وإجتماعية،



- كلية التربية، جامعة حلوان، مج(٢٨)، ع(٧.٣)، الرقم التسلسلي للعدد ٧ - يوليو ٢٠٢٢.
١٧. شيماء سيد أحمد علي، حمدي محمد ياسين، نادية أميل بنا(٢٠٢٢م): الحيوية الذاتية كمحدد للرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة، مجلة بحوث العلوم الانسانية والاجتماعية- جامعة عين شمس - كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، مج(٢)، ع(٩)، سبتمبر.
١٨. عبد الرحمن محمد السيد(١٩٩٨م): نظريات الشخصية، دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة.
١٩. عبد العزيز سليم(٢٠١٦م): الحيوية الذاتية وعلاقتها بسمات الشخصية الاجتماعية والتفكير المفعم بالأمل لدى معلمى التربية الخاصة، مجلة الإرشاد النفسى، مج(٤٧)، ع(١).
٢٠. عبد العظيم إبراهيم سليم(٢٠١٦م): الحيوية الذاتية وعلاقتها بسمات الشخصية الاجتماعية الايجابية والتفكير المفعم بالأمل لدى معلمى التربية الخاصة، مجلة الارشاد النفسى، مركز الارشاد النفسى جامعة عين شمس، مج(١)، ع(٤٧).
٢١. عبير الرشدان(٢٠٢٢م): العلاقة بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الجامعية، مجلة كلية التربية فى العلوم النفسية، مج(٤٦)، ع(٤) - الرقم المسلسل للعدد ٤ ، أكتوبر ٢٠٢٢.
٢٢. عزت عبد الحميد حسن (٢٠١١م): الإحصاء النفسى والتربوي - تطبيقات باستخدام برنامج (SPSS 18)، القاهرة: دار الفكر العربي.
٢٣. عفراء إبراهيم خليل العبيدى(٢٠٢٠م): الحيوية الذاتية لدى طلبة الجامعة فى ضوء بعض المتغيرات، المجلة العلمية للعلوم التربوية والصحة النفسية، جامعة بغداد، العراق، مج(٢)، ع(١).
٢٤. عفراء خليل (٢٠٠٧م): الاتزان الانفعالى وعلاقته بالمسؤولية الاجتماعية لدى طالبات المرحلة الإعدادية، مجلة العلوم النفسية، جامعة المستنصرية، مج(١١)، ع(١٠).
٢٥. على القحطانى(٢٠١٣م): الاتزان الانفعالى وعلاقته بالسمات الخمس الكبرى للشخصية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.

٢٦. فاتن على أكبر، نانسي بسام محمود الشوملى (٢٠٢١م): بناء مقياس الحيوية الذاتية لدى طلبة كليات التربية الرياضية فى جامعة كرميان، المجلة الدولية للعلوم النفسية والرياضية، المجموعة السعودية لعلم النفس الرياضى التطبيقى، مج(٨)، ع(١).
٢٧. محمد عبدالله إسماعيل (٢٠١٩م): ممارسة الأنشطة الرياضية كمؤشر لتحقيق الصمود النفسى لطلاب الجامعات المصرية، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية- كلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط، مج(٤)، ع(٥١).
٢٨. محمد عبدالله إسماعيل (٢٠١٩م): التوافق مع الحياة الجامعية وعلاقته بالذكاء الوجدانى ومستوى الطموح لطلاب كلية التربية الرياضية بجامعة دمياط، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة- كلية التربية الرياضية للبنات- مج(١١)، ع(١١)، جامعة الإسكندرية.
٢٩. محمد عصام محمد الطلاع (٢٠١٦م): الذكاء الروحى وعلاقته بالصمود النفسى لدى طلبة الجامعة الإسلامية بغزة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية (غزة). كلية التربية، فلسطين.
٣٠. محمود محمد أحمد عبد الرحيم (٢٠٢٣م): المرونة المعرفية وعلاقتها بالحيوية الذاتية لدى طلاب الجامعة، مجلة القراءة والمعرفة، ع(٢٥).
٣١. محمود محمد محمود ياسين (٢٠٢٢م): الحيوية الذاتية وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلبة جامعة الملك فيصل، مجلة العلوم التربوية والنفسية، المركز القومي للبحوث غزة، مج(٦)، ع(٣٦)، ٧٤ أغسطس - فلسطين.
٣٢. مرفت عثمان (٢٠١٦م): الاتزان الانفعالى وعلاقته بالتفكير الناقد لدى طلبة المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عمان العربية، كلية العلوم التربوية والنفسية، الأردن.
٣٣. وجدان خليل عبدالعزيز الكركي (٢٠١٦م): عادات العقل وعلاقتها بالقدرة على اتخاذ القرار والإتزان الإنفعالى لدى طلبة جامعة مؤتة، مؤتة للبحوث والدراسات - سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة مؤتة، مج(٣٥)، ع(١).
٣٤. ياسمين عادل ابراهيم أبو جامع (٢٠٢٤م): الاتزان الانفعالى والرضا عن الحياة وعلاقتها بأساليب التنشئة الأسرية لدى طلبة جامعة الزرقاء، رسالة دكتوراة غير منشورة، جامعة العلوم الإسلامية العالمية، كلية الدراسات العليا، الاردن.



٣٥. يسار صفوان الدروبي، أمل أحمد الأحمد (٢٠٢٤م): التفكير الاستدلالي وعلاقته بالاتزان الانفعالي: دراسة ميدانية على عينة من طلبة كلية التربية بجامعة دمشق، مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية والنفسية، جامعة دمشق، س(٤٠)، ع(٤)، سوريا.

ثانياً: المراجع الأجنبية

36. Agrawal, N., & Kehksha, L. (2015). Religiosity as a predictor of emotional stability among adolescence. *The International Journal of Indian Psychology*, 2(4), 183–188.
37. Albright, S., Terranova, M., Honts, C., Goedde, J., & LaChapell, J. (2008). Perceived stress and emotional stability among working adults. *Student Research Conference, 21st Annual Student Research Conference*.
38. Aleem, S. (2005). Emotional stability among college youth. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 31(1–2), 100–102.
39. American Psychological Association. (2015). *APA dictionary of psychology*. American Psychological Association.
40. Cug, F. (2015). *Self-forgiveness, subjective vitality, and orientation to happiness as predictors of subjective well-being* (Doctoral dissertation).
- Deci, E., & Ryan, R. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *The Canadian Psychological Association*, 49(3), 182–185.
41. Garg, N., & Sarkar, A. (2020). Vitality among university students: Exploring the role of gratitude and resilience. *Journal of Organizational Effectiveness: People and Performance*.
42. Outmans, T. (2010). Four systems for emotion activation: The effect of distraction and information processing. *Journal of Abnormal Psychology*, 22(10), 212–225.
43. 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. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1997.tb00326.x>
44. Williams, J. (2005). *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (5th ed.). Mountain View, CA: McGraw-Hill Humanities.