

الخصائص السيكومترية لمقياس الحيوية الذاتية لطلاب الجامعة

م/ آية شحاته محروس شحاته

معيدة بقسم علم النفس التربوي كلية التربية-جامعة المنيا

مستخلص البحث

هدف البحث الحالي إلى بناء مقياس للحياة الذاتية لطلاب الجامعة والتحقق من خصائصه السيكومترية من حيث الصدق والثبات، وقد تكونت عينة الدراسة من (300) طالبا وطالبة من كلية التربية بجامعة المنيا، وتم استخدام التحليل العاملي التوكيدي للتحقق من صدق البناء العاملي للمقياس، والذي تضمن (41) مفردة موزعة على خمسة أبعاد هي: الحياة البدنية، الحياة العقلية، الحياة الانفعالية، الحياة الاجتماعية، والحياة الروحية، وأظهرت نتائج التحليل العاملي التوكيدي مطابقة مقبولة للنموذج المفترض، حيث بلغت مؤشرات جودة المطابقة القيم التالية ($GFI = 0.83$ ، $TLI = 0.81$ ، $CFI = 0.82$ ، $RMSEA = 0.05$ ، $CMIN/DF = 2.39$)، مما يعكس اتساقا بنائيا جيدا لأبعاد المقياس، كما تم التحقق من الثبات الداخلي للمقياس باستخدام معامل ألفا كرونباخ، الذي بلغت قيمته للدرجة الكلية للمقياس (0,91)، في حين تراوحت قيم معاملات الثبات للأبعاد الفرعية بين (0,64) و(0,84) وهي قيم مقبولة طبقا للقيم الاسترشادية لمعامل الثبات.

الكلمات المفتاحية: الحياة الذاتية، الخصائص السيكومترية

The Psychometric Properties of the Subjective Vitality Scale among University Students

Aya Shahata Mahrous Shahata

Assistant, Department of Educational Psychology, Faculty of Education,
Minia University

Abstract

The current study aimed to develop a Self-Vitality Scale for university students and to examine its psychometric properties in terms of validity and reliability. The study sample consisted of 300 male and female students from the Faculty of Education at Minia University. Confirmatory Factor Analysis (CFA) was employed to assess the factorial validity of the scale, which comprised 41 items distributed across five dimensions: physical vitality, mental vitality, emotional vitality, social vitality, and spiritual vitality. The CFA results indicated an acceptable model fit, with the following fit indices: GFI = 0.83, TLI = 0.81, CFI = 0.82, RMSEA = 0.05, and CMIN/DF = 2.39, reflecting a satisfactory structural consistency of the scale's dimensions. Internal consistency reliability was assessed using Cronbach's alpha coefficient, which reached 0.91 for the overall scale. Reliability coefficients for the sub-dimensions ranged from 0.64 to 0.84.

Keywords: Subjective Vitality, Psychometric Properties

مقدمة ومشكلة البحث

على الرغم من تزايد الاهتمام بمفهوم الحيوية الذاتية في ميادين علم النفس الإيجابي والتربية، فإن الأدوات المتوفرة لقياس هذا المتغير لا تزال تعاني من عدد من القصور المنهجي والثقافي فقد طُوِّرت غالبية هذه المقاييس في سياقات ثقافية مغايرة، دون مراعاة لخصوصية البيئة الجامعية وخصائص طلاب مرحلة البكالوريوس على وجه التحديد، الأمر الذي يثير تساؤلات حول مدى صلاحيتها وملاءمتها لهذا السياق وتُعد أداة¹ Ryan & Frederick (1997) من أبرز المقاييس المستخدمة في هذا المجال، إلا أنها تقتصر على عدد محدود من المفردات (7 مفردات فقط)، كما أنها خضعت لترجمات وتعديلات متعددة لم تُراعِ الأبعاد الخمسة للحياة الذاتية كما حددتها الأدبيات الحديثة، مما يحد من شمولها ودقتها التفسيرية، وفي السياق العربي، ظهرت محاولات محدودة لتطوير أدوات مناسبة، من بينها مقياس فرحات (2023) الذي طُبِّق على عينة من طلاب الدراسات العليا، ما يطرح إشكالية تتعلق بعدم توافقه مع الخصائص النمائية والتعليمية لطلاب المرحلة الجامعية الأولى، ومقياس معوض (2024) الذي تميز بالشمول من حيث الأبعاد، غير أن طوله النسبي (66 عبارة) قد يؤثر سلباً على دافعية الاستجابة ويزيد من احتمالات الإجهاد المعرفي والتشتت أثناء الإجابة، لاسيما في البيئات التطبيقية التي تتطلب أدوات مختصرة كما يلاحظ أن المؤلفة لم توضح بجلاء التمييز بين العبارات الإيجابية والسلبية، مما قد ينعكس على وضوح النتائج ودقتها في التفسير وبناءً على ما سبق، تبرز الحاجة إلى تطوير مقياس سيكومتري جديد يتسم بالشمول النظري لأبعاد الحيوية الذاتية كما وردت في الأدبيات الحديثة (أبولليوم والربيع، 2022؛ الورداني، 2018؛ شريف، 2024؛ المصري، 2020)، ويحقق في الوقت ذاته التلاؤم الثقافي والملاءمة لخصائص طلاب الجامعة، بما يُسهم في توفير أداة قياس فعالة يمكن الاعتماد عليها في البحث العلمي والممارسات النفسية والتربوية داخل البيئة الجامعية.

ومن ثم تثير مشكلة البحث الحالي التساؤلات التالية:

1. ما البناء العام لمقياس الحيوية الذاتية لدى طلاب الجامعة؟

2. مدى توافر الخصائص السيكومترية لمقياس الحيوية الذاتية؟

أهداف البحث: يهدف البحث الحالي إلى:

1. إعداد مقياس للحياة الذاتية لطلاب الجامعة.

¹ طريقة التوثيق المتبعة هي (APA7)

2. التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس ومعرفة البناء العاملي له.

أهمية البحث

- إثراء الأدبيات النفسية حول مفهوم الحيوية الذاتية كأحد المتغيرات الإيجابية المرتبطة بالصحة النفسية والنجاح الأكاديمي لدى طلاب الجامعة.
- توفير أداة مقننة يمكن استخدامها من قبل المرشدين النفسيين والأكاديميين لتقييم مستويات الحيوية الذاتية لدى الطلاب، مما يدعم عمليات الإرشاد والتوجيه الأكاديمي.
- المساهمة في تصميم برامج إرشادية وتنموية تهدف إلى تعزيز الحيوية الذاتية للطلاب، بما ينعكس على قدرتهم في مواجهة الضغوط الأكاديمية وتحقيق التوافق الشخصي والدراسي.

حدود البحث

- الحدود البشرية عينة من طلاب كلية التربية - جامعة المنيا.
- الحدود المكانية: كلية التربية - جامعة المنيا.
- الحدود الزمانية: الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي ٢٠٢٤-٢٠٢٥.

مصطلحات البحث

الحياة الذاتية: Subjective Vitality

تُعرف **الحياة الذاتية** إجرائيًا في البحث الحالي بأنها: امتلاك الطالب الجامعي لمستوى معين من الطاقة والنشاط والحماس في مختلف جوانب حياته البدنية، العقلية، الانفعالية، الاجتماعية، والروحية، مما يمكنه من التفاعل الإيجابي مع بيئته، وتحقيق التوازن بين احتياجاته الداخلية والخارجية، بما يعزز شعوره بالرفاهية والسعادة والإنجاز، ويُقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب الجامعي على مقياس الحيوية الذاتية لطلاب الجامعة المستخدم في الدراسة الحالية في ضوء خمسة أبعاد هي: **البعد الأول - الحيوية البدنية**: هي مستوى الطاقة والنشاط الجسدي الذي يتمتع به الفرد، وقدرته على أداء الأنشطة اليومية بكفاءة ودون إجهاد مفرط، مع الحرص على المحافظة على الصحة الجسدية من خلال التغذية الجيدة، والحصول على قسط كافٍ من النوم، وممارسة النشاط البدني.

البعد الثاني - الحيوية العقلية: مرونة الطالب الذهنية ونشاطه الفكري المستمر، وتتجلى في القدرة على الانتباه، والتركيز، وتنظيم الأفكار، واستيعاب المعلومات الجديدة.

البُعد الثالث- الحيوية الانفعالية: حالة من التوازن النفسي يتمتع فيها الفرد بطاقة إيجابية تدفعه للاستمتاع بالحياة، والتفاعل معها بحماس وتفاؤل، مع القدرة على ضبط انفعالاته والتعبير عنها بشكل مناسب، مما يساعده على التعامل بمرونة وفاعلية مع التحديات والمواقف المختلفة.

البُعد الرابع- الحيوية الاجتماعية: هي تفاعل الطالب مع الآخرين بشكل إيجابي، مما يتيح له بناء علاقات قوية، والتواصل بفعالية، والمساهمة في المجتمع بطريقة بناءة وثمرية.

البُعد الخامس- الحيوية الروحية: امتلاك الفرد شعورًا عميقًا بالهدف والمعنى في الحياة، مدفوعًا بالحماس والالتزام بقيم الحق والخير، والسعي لتحقيق رسالته بروح من التضحية والعطاء، مما يمنحه الشعور بالسكينة والطمأنينة.

الإطار النظري للبحث:

تُعد الحيوية الذاتية واحدة من أبرز المفاهيم في علم النفس الإيجابي، حيث تهدف إلى تعزيز رفاهية الأفراد والمجتمعات من خلال تنمية القدرات الإيجابية للأشخاص، مما يساعدهم على مواجهة الضغوط والتحديات الحياتية بفعالية أكبر، فالدراسات النفسية الحديثة تركز على كيفية استثمار الجوانب الإيجابية للفرد وتقوية مكامن القوة في شخصيته، مما ينعكس بشكل إيجابي على حياته اليومية وعلاقاته الاجتماعية، فعند شعور الفرد بالحيوية الذاتية، يكون مليئًا بالطاقة والنشاط، مما يعزز من شعوره بالفاعلية والقدرة على الإنجاز، هذا الشعور لا يأتي من فراغ، بل هو نتاج لتراكم التجارب الحياتية والمهارات التي يكتسبها الشخص على مر السنين.

وتاريخيًا ظهر مفهوم الحيوية الذاتية لأول مرة من قبل Ryan & Fredrick عام 1997، حيث اعتمد على وصفهما للأفراد الحيويين بامتلاء الطاقة والنشاط، والدافعية الذاتية للقيام بالمهام ويعتمدون على قدرتهم، ويعرفون الطرق المختلفة لتصنيف قضاياهم المعقدة، ولديهم ثقة بالنفس في مهاراتهم (Fini et al., 2010 ; Parmar et al., 2022)

مفهوم الحيوية الذاتية:

تمت مناقشة مفهوم الحيوية في ثقافات متعددة بأسماء متنوعة. في الحضارة الصينية القديمة تُعرف باسم "جينجو" التي تعني الشعور بالامتلاء بالطاقة العقلية وفي اليابان، يُطلق عليها اسم "تشي"، وهي الطاقة التي تحافظ على حيوية الفرد، مفهوم "تشي" في الصين القديمة يعبر عن قوة حيوية أو طاقة تُعد مصدر الحياة والإبداع والانسجام، في اليابان، تُعرف بمصطلح "كي"، الذي يعبر عن الطاقة والقوة المرتبطة بالصحة البدنية والعقلية والروحية، كذلك يشير المعالجون الباليون إلى مفهوم "بايو"،

الذي يمثل قوة روحية حيوية أو طاقة حياة تكمن وراء النمو ومقاومة المرض، ويتم تجسيد مفهوم الحيوية في عديد من الممارسات الصحية التي تهدف إلى تعزيز الطاقات الحيوية، مثل الوخز بالإبر، الريكي، واليوغا، حيث تُعتبر الحيوية قوة داخلية نشطة تسهم في تحسين الصحة العقلية والجسدية والأداء (Garg & Sarkar, 2020 ; Peterson & Seligman, 2004)

وانطلاقاً من هذا الامتداد التاريخي والثقافي لمفهوم الحيوية الذاتية، بدأ الاهتمام العلمي يتجه نحو بلورته في إطار نفسي معاصر، حيث قدم عدد من الباحثين تعريفات متعددة تسعى إلى توضيح أبعاده ومظاهره في حياة الأفراد.

- فعرفه (Ryan & Frederick (1997) الحيوية الذاتية بأنها: تجربة الفرد الواعية لامتلاك الطاقة أي حالة من اليقظة الإيجابية والفعالية والطاقة والنشاط الإيجابي.
- وقد عرّف (Algharaibeh (2020) الحيوية الذاتية بأنها: حالة من التمتع بمستوى عالٍ من الروح المعنوية والفعالية والحيوية وهي طاقة نفسية داخلية.
- وعرفت عرفة (2021) أنها: ظاهرة دينامية ترتبط بقدرة وكفاءة الفرد على تحمل المتاعب والضغط في جميع أنشطة حياته اليومية مع وجود طاقة أو يقظة عقلية كافية للتفكير والتعامل مع المشكلات وأداء المهام بفاعلية وإقامة العلاقات، وقدرة الأنا على تحقيق الارتقاء والتوافق والانتماء والتأثير الإيجابي في الآخرين.
- وعرفها فرحات (2023) بأنها: شعور الطالب بالحماس والنشاط والإقبال على الحياة وتظهر من خلال تمتعه بالصحة الجسمية والطاقة الذهنية التي تمكنه من القيام بمهامه بوعي وانتباه، ونظرته الإيجابية للحياة وقدرته على التحكم في انفعالاته وتنظيمها والتعبير عنها، وإحساسه بالهمة أثناء تفاعله مع الآخرين، واستخدام إمكاناته الروحية التي تجعله أكثر ثقة وإحساساً بمعنى الحياة وقيمتها.
- وعرفت شريف (2024) بأنها: حالة من التمتع بمستوى مرتفع من الحماس والنشاط والامتلاء بالطاقة والإقبال على الحياة، والتنبه والقدرة على ضبط وتنظيم الانفعالات، وامتلاك الطالب لطاقة عقلية تمكنه من التفكير الهادئ والمتزن.
- ويعرفها سليم وآخرون (2024) بأنها: امتلاك الفرد الطاقة البدنية التي تمكنه من إنجاز المهام بهمة ونشاط، والتفكير المتزن الهادئ (المنظم)، والإقبال على الحياة بفاعلية ونشاط وخلو من

الاضطرابات النفسية، وسرعة التجاوب والتواصل الاجتماعي، وينعكس ذلك في تأصيل قيم الحق والخير والجمال.

تعقيب: تُظهر هذه التعريفات المختلفة مدى تنوع وجهات النظر حول مفهوم الحيوية الذاتية، مما يعكس العوامل المتعددة لهذا المفهوم والفكرة المشتركة بينها هي أن الحيوية الذاتية تشمل اليقظة والطاقة والفعالية الإيجابية التي تمكن الشخص من التعامل مع الحياة بفاعلية وكفاءة فهذه التعريفات تكمل بعضها البعض وتشكل صورة شاملة للحياة الذاتية كمفهوم متعدد العوامل يتضمن الجوانب النفسية والبدنية والاجتماعية فتداخل هذه الأبعاد يظهر كيف يمكن للأشخاص الاستفادة من توازن شامل في حياتهم لتحقيق الرفاهية الشخصية.

سمات وخصائص الأشخاص الذين يتمتعون بالحيوية الذاتية:

توصف الحيوية الذاتية باعتبارها التجربة الواعية لامتلاك الفرد الطاقة والحيوية (Ryan & Frederick, 1997) والتي تصور بأنها متاحة لتنظيم العمل الهادف، وهناك ثلاث حاجات نفسية تحدد شروط الحيوية الذاتية وهي:

1- الحاجة إلى الكفاءة: وتُشير إلى إحساس الفرد بالفعالية والقدرة على التعامل بنجاح مع متطلبات البيئة المحيطة به.

2- الحاجة إلى الاستقلالية: وتعني شعور الفرد بأنه يتصرف بدافع داخلي نابع من اختياره الذاتي، وليس نتيجة لضغوط أو إملاءات خارجية.

3- الحاجة إلى الترابط: وتتمثل في رغبة الفرد في إقامة علاقات اجتماعية دافئة ومستقرة، والشعور بالانتماء والتواصل الإيجابي مع الآخرين (Goldbeck et al., 2019).

وفي هذا الصدد تشير دراسة المصري (2020) إلى أن الفرد الذي يتمتع بالحيوية الذاتية لديه عدة خصائص تتمثل في الاقتدار الشخصي، والحماس، والشعور بالكفاءة، والتفاؤل، والمثابرة والدافعية، والطاقة الإيجابية، والإقدام على الجديد دون خوف أو تردد.

كما أشارت دراسة Arslan (2021) إلى أن الأفراد ذوي الحيوية الذاتية المرتفعة يتصفون بأنهم أكثر نشاطاً وأكثر إنتاجية، ولديهم قدرة أفضل على التعامل مع التحديات ويتمتعون بصحة نفسية جيدة.

وتضيف دراسة معوض (2024) أن الشخص الذي يتمتع بالحيوية الذاتية لديه مجموعة صفات وهي: الهمة العالية، الشعور بالطاقة، ضبط الانفعالات، الصفاء النفسي، معالجة الصعوبات، التحكم

في البيئة المحيطة، الفاعلية والنشاط، وارتفاع الروح المعنوية، الابتهاج، الشعور بالأمل، تقييم الأداء، الشجاعة، الحماس، الإقبال على الحياة، المثابرة، الشعور بالإيجابية.

وأظهرت دراسة (Baruch et al (2014 أن الأشخاص ذوي المستويات المرتفعة من الحيوية الذاتية يمكنهم أن يطوروا حلولاً أكثر إبداعاً للمشكلات المرتبطة بالعمل ويعالجون المشكلات بطرق ابتكارية، مما يؤدي إلى تحقيق إنجازات كبيرة، وزيادة رضا الفرد في العمل.

وإلى جانب ذلك أشارت دراسة العبيدي (2020) أن الشخص الفاقد للحياة الذاتية يعاني من التعب الجسماني الذي يشمل الشعور بالإجهاد عند القيام بأبسط المجهودات، الشعور بالخمول والكسل الشعور بالضعف الجسماني، الشعور بعدد من الآلام الجسمانية، ومن أهم الأعراض شيوعاً الآلام المتعلقة بالهضم والقولون، واضطراب الدورة الشهرية، ومشكلات النوم والأحلام المزعجة وبعض الأعراض النفسية، كالشعور بالقلق وعدم الشعور بالاستقرار، فضلاً عن الشعور بالضيق ونقص الروح المعنوية، فضلاً عن الشعور بالعجز و ضعف الانتباه ومشكلات في الذاكرة والانتباه والحساسية المفرطة والغضب من أقل الأمور عدم القدرة على مواجهة المشكلات والفقر في العلاقات الاجتماعية، وعدم القدرة على اتخاذ أي قرار، كما تحيطه الشكوك في كل من حوله وأخيراً لا يحب العمل و يهرب من تحمل المسؤولية و غالباً تنهار علاقاته الاجتماعية بأقرب المحيطين به.

أهمية الحيوية الذاتية:

أبرز عدد من الباحثين أهمية الحيوية الذاتية، لما لها من تأثيرات إيجابية تنعكس على جوانب متعددة في حياة الأفراد (العبيدي، 2020؛ Deci & Ryan, 2008 ; Algharaibeh, 2020). وتتمثل أبرز هذه الجوانب فيما يلي:

- تسهم الحيوية الذاتية في تحفيز الأفراد على تبني نمط حياة نشط ومفعم بالطاقة، وتمكنهم من التحكم في أفكارهم ومشاعرهم وسلوكياتهم وتنظيمها، كما تعزز التصرفات الهادفة المبنية على روح المبادرة والفعالية الذاتية واليقظة العقلية والالتزام الذاتي، مما يساعد في مواجهة الضغوط والأحداث اليومية المجهدة بثبات وفعالية.

- تُعد الحيوية الذاتية مؤشراً مهماً على الصحة النفسية والبدنية، حيث يرتبط ارتفاعها بانخفاض معدل الأخطاء لدى الطلاب أثناء أداء المهام، فضلاً عن دورها في تحقيق التوازن بين الدراسة ومتطلبات الحياة اليومية فهي آلية مساندة للنجاح الأكاديمي، ترفع من الإنتاجية، وتعزز القدرة على التكيف مع الضغوط والإجهاد النفسي.

- كما أن امتلاك الطلاب لمستويات مرتفعة من الحيوية الذاتية يسهم بشكل مباشر في تعزيز أدائهم الأكاديمي.

وفي السياق ذاته، توصلت دراسة (Saini & Seema (2021 إلى أن الحيوية الذاتية تؤثر إيجاباً في كل من الذكاء الروحي واليقظة العقلية، وبيّنت دراسة (Akin (2012 أنها من العوامل الأساسية التي يمكن من خلالها التنبؤ بالسعادة الذاتية ومكوناتها، مثل النجاح، وتحقيق الأهداف، والرضا عن الحياة، بما ينعكس إيجاباً على الراحة النفسية والجسدية، كما أوضحت دراسة المصري (2020) أن ارتفاع مستوى الحيوية الذاتية لدى الطلاب يرتبط بزيادة الدافعية، والطموح، وقوة التحمل، والقدرة على مواجهة الضغوط الأكاديمية، بالإضافة إلى تعزيز تكوين العلاقات الاجتماعية، وتقبل التجارب الجديدة. في المقابل، فإن انخفاض الحيوية الذاتية يرتبط بانخفاض الدافعية، والشعور باليأس، وضعف القدرة على التكيف، والتردد، والخوف من المبادأة وخوض تجارب جديدة.

ومن جانب آخر، أشار (Algharaibeh (2020 إلى أن انخفاض الحيوية الذاتية يُعد النقيض الطبيعي لمتلازمة الإرهاق النفسي المزمن، وهي حالة يشعر فيها الفرد بضعف في القدرة على المقاومة، وتدني الدافع للحياة، والتعب العام، والضعف الجسدي، وتراجع الصحة العامة، وضعف الرغبة في العمل، وبطء التفاعل الاجتماعي، وصعوبة اتخاذ القرار، مما يزيد من احتمالية معاناة الفرد من التدهور النفسي والجسدي.

النظريات والاتجاهات المفسرة للحياة الذاتية:

1-نظرية تقرير المصير (Self-Determination Theory) (Deci & Ryan (1985

وضعها (Deci & Ryan) في 1985 وتوسعت في عام 1997 وتركز نظرية تقرير المصير على كيفية دعم أو إحباط العوامل الاجتماعية السياقية لازدهار الأفراد من خلال تلبية احتياجاتهم النفسية الأساسية للكفاءة، الارتباط، والاستقلال، تعتمد هذه النظرية على التجربة وتستند إلى علم الكائنات الحية لدراسة سلوك الإنسان وتطور شخصيته وتحليلات النظرية تركز بشكل رئيسي على المستوى النفسي، حيث تميز بين أنواع الدوافع على مقياس يتراوح بين دوافع خاضعة للسيطرة وأخرى مستقلة، بالرغم من أنها نظرية نفسية، فإن الأبحاث قد تناولت أيضاً الأسس البيولوجية لهذه العمليات النفسية في إطار تطوري. (Ryan & Deci, 2017).

تُعد نظرية التقرير الذاتي من النظريات المعرفية التي حظيت بالاهتمام، إذ إن كلاً من Deci & Ryan (1985) افترضاً نظرية للتقرير الذاتي باعتبارها منظوراً متعدد الأبعاد للدافعية وهي بديل قوي

للدراستات أحادية البعد للدافعية، إذ تفترض أنماطاً متعددة من الأسباب الكامنة وراء سلوك الفرد، والتي

يمكن ترتيبها على متصل التقرير الذاتي Self Determination Continuum

وأشار (2012) Öztürk إلى أن نظرية تقرير المصير تُعد من أكثر النظريات تأثيراً في علم النفس التحفيزي، ووفقاً لهذه النظرية، فإن تقرير المصير يعني "أن يكون المرء صاحب حق تقرير المصير يعني تجربة شعوره بالاختيار في بدء أفعاله وتنظيمها " ويُنظر إلى تقرير المصير كشرط أساسي ليكون أي سلوك كسلوك مثاباً داخلياً.

وتقسم النظرية الدوافع إلى دوافع داخلية ودوافع خارجية، وأيضاً حالة من الدافعية الدافع الداخلي هو نتيجة الاهتمام بالموضوع بمعنى آخر، إنها المتعة والرضا المكتسبان من القيام بشيء ما وينتج الدافع الخارجي عن بعض المكافآت الخارجية مثل الدرجات الجيدة أو لتجنب العقاب وتشير عديد من الدراسات إلى أن تقرير المصير يؤدي إلى نتائج تعليمية مرغوبة تساعد كلاً من الأفراد والمجتمع والدافعية هو حالة وجود افتقار لنية للعمل ويرجع ذلك إلى حقيقة أن الفرد لا يقدر النشاط ولا يشعر بالكفاءة، أو يعتقد أن النشاط غير ممكن.

وفي ضوء هذه النظرية تم تصنيف الدوافع الخارجية إلى أربعة أنواع ما بين الدافعية المحددة ذاتياً والدافعية المتحكم فيها وهي:

1- **التنظيم الخارجي:** يشير التنظيم الخارجي إلى أقل أشكال الدافعية الخارجية المحددة ذاتياً، ويشير أيضاً التنظيم الخارجي إلى الإجراءات الناتجة عن مصادر خارجية مثل المكافآت والتهديدات، إنه الشكل الأقل تحديداً ذاتياً للدوافع الخارجية.

2- **التنظيم المتضمن:** يشير إلى الأنشطة التي يقوم بها الفرد نتيجة لبعض الأسباب الخارجية، ولكن في هذا النوع يكون الفرد قد أدخل هذا الضغط الخارجي في نفسه، ومن الأمثلة على ذلك الأفراد الذين يتعلمون لغة ما فقط كي لا يخلوا أمام الآخرين، ولا يزال هذا النشاط غير محدد ذاتياً، لأن الفرد لا يزال يتأثر بأسباب خارجية أكثر من الأسباب الداخلية، ولا يزال مسيطراً تماماً لأن الناس يقومون بمثل هذه الأفعال مع الشعور بالضغط لتجنب الشعور بالذنب والقلق لتحقيق تعزيزات الأنا أو الكبرياء.

3- **تحديد الهوية:** يُعد شكلاً أكثر تطوراً من التنظيم الخارجي للدافعية، حيث يتبنى الفرد السلوك لأنه يرى فيه قيمة شخصية، ويُدرك أهميته لذاته، مما يدفعه إلى قبوله وتنظيمه بشكل ذاتي.

4-التكامل: هو الشكل الأكثر استقلالية وتحديدًا ذاتيًا للدوافع الخارجية. وهي لديها بعض النقاط المشتركة مع الدافعية الداخلية. ومع ذلك، فإنه لا تزال خارجية نظرًا لأن السلوك المدفوع بالتنظيم المتكامل يتم لقيمه الفعالة بالنسبة لبعض النتائج المنفصلة عن السلوك.

2-الاتجاه السيكودينامي:

وفقًا للنموذج السيكودينامي، فإن كل فرد يمتلك كمية محدودة من الطاقة النفسية Libido، وتطرح نظرية "فرويد" العلاقة بين الصحة النفسية والطاقة، حيث يشير النموذج الاقتصادي للطاقة Economic model of energy إلى أن كل فرد لديه كمية محدودة من الطاقة النفسية المستمدة من "الابروس" Eros (محركات الحياة)، وأن الطاقة المستثمرة في مجال الدفاع أو المقاومة تستنزف مخزون الطاقة العام لدى الفرد، ويرى "فرويد" Fried أنه كلما كان الفرد متحررًا من الصراع والقمع، كلما كانت كمية الطاقة النفسية التي يمتلكها مرتفعة والنتيجة لذلك تزداد قوة الأنا لديه وتظهر لديه الطاقة والحياة والإبداع بشكل أكثر، وقد اتفق معه كل من Jung, Reich. Winnicott, Perls, Lifton وغيرهم من أصحاب الاتجاه السيكودينامي في أن حل الصراع النفسي، والتكامل مرتبطين بزيادة توافر الحيوية أو الطاقة المتاحة للذات، بينما القمع والتوتر والصراع النفسي يؤدي إلى نقص الحيوية الذاتية، وعلى الرغم من أن هذا النموذج تم انتقاده لافتراضه مفاهيم الطاقة التي هي مجردة للغاية، وربما لا يمكن قياسها؛ فإن الاختلافات الواضحة في حيوية الأفراد كدالة من العوامل الديناميكية أدت إلى استمرار النظر في مثل هذه القضايا داخل النظريات الكلينيكية.

(Peterson & Seligman, 2004; Ryan & Frederick, 1997; Nix et al., 1999; Ryan & Deci, 2008)

3-الاتجاه الإيجابي:

وفقًا لمنهج علم النفس الإيجابي، فليس صحيحًا أن يتم تفسير التزام الأفراد ورضاهم ومستويات سعادتهم من "منظور المتعة" Hedonic approach، وإنما ينبغي النظر إليها من حيث "الوظيفة النفسية" Euiamonism، وعلى ضوء الوظيفة النفسية تعتبر سعادة الأفراد، ومعنى الحياة، وتحقيق الذات، عاملاً يضيف مزيدًا من الحيوية إلى الحياة؛ وبمعنى آخر سيبدل الأفراد مزيدًا من الجهود الهادفة، وستؤدي إمكاناتهم إلى سعادتهم وسرورهم، مما ينعكس إيجابًا على مستوى الحيوية الذاتية لديهم (Ryan, Huta & Deci, 2008).

4-نظرية السلوك المخطط (Theory of Planned Behavior)

نظرية السلوك المخطط هي نظرية حول العلاقة بين الاتجاهات والسلوك وهي نظرية مصممة للتنبؤ وتفسير السلوك البشري في سياقات محددة تستخدم نظرية السلوك المخطط ثلاثة متغيرات هي السلوك، والمعايير الذاتية، والتحكم السلوكي المدرك، وتؤكد النظرية أن هذه المتغيرات لها تأثير مباشر على النية السلوكية ويمكن التنبؤ بالنوايا الخاصة بأداء سلوكيات مختلفة الأنواع بدقة عالية من المواقف تجاه السلوك، والمعايير الذاتية، والتحكم السلوكي المتصور؛ وهذه النوايا، إلى جانب تصورات السيطرة على السلوك، تمثل تبايناً كبيراً في السلوك الفعلي بمعنى آخر، تنص نظرية السلوك المخطط على أن السلوك الفردي يتشكل من خلال نوايا سلوكية تكون فيها النوايا السلوكية بمثابة دالة (لموقف الفرد تجاه السلوك)، (والمعايير الذاتية) المحيطة بأداء السلوك، واتجاهات الفرد نحو السلوك وإدراك السهولة التي يمكن بها تنفيذ السلوك (التحكم السلوكي).

الموقف تجاه السلوك هو مشاعر إيجابية أو سلبية للفرد حول أداء السلوك إن تقييم معتقدات الفرد المتعلقة بالنتائج الناشئة عن السلوك وتقييم مدى مرغوبيته لهذه النتائج يشكل الموقف تجاه السلوك. ويمكن تعريف المعيار الذاتي بأنه ما إذا كان الفرد ينظر إلى السلوك على أنه مهم وما إذا كان ينبغي له أن يقوم بهذا السلوك والتحكم السلوكي المدرك هو إدراك الفرد لصعوبة أداء السلوك أن التحكم السلوكي المدرك يرتبط بالموارد والمهارات والفرص المتاحة وكذلك إدراك الفرد تجاه أهمية تحقيق النتائج وتلعب النوايا دوراً كبيراً بالنسبة للفرد عند القيام بسلوك معين حيث تعد النوايا مؤثرة على العوامل الدافعية التي لها تأثير على السلوك، وتظهر النوايا مدى حرص الأشخاص على مقدار الجهد الذي يخططون لبذله لأداء السلوك بشكل عام، كلما كانت النية للانخراط في سلوك ما أقوى، كلما كان أدائه أكثر احتمالاً أن ما نحبه وما نكرهه شخصياً (أي الاتجاهات) تلعب دوراً مهماً في تحديد ما سنفعله وما لن نفعله". أيضاً الاتجاهات لها تأثير مباشر على السلوك لأن موقف الفرد تجاه الهدف يؤثر على النمط العام لاستجابات الشخص نحو هذا الهدف إن المعايير الذاتية للفرد (الضغط الاجتماعي المتصور) والتحكم السلوكي المتصور من حيث سهولة أو صعوبة أداء السلوك تعمل على تعديل تأثيرها (Öztürk, 2012).

تعقيب: من خلال تحليل النظريات والاتجاهات المفسرة للحيوية الذاتية، يمكن ملاحظة أن هذه النظريات تسلط الضوء على الجوانب المختلفة التي تؤثر على مستوى الحيوية لدى الأفراد **فنظرية تقرير المصير:** تبرز أهمية الدوافع الذاتية في تعزيز الحيوية الذاتية، فعندما يكون أداء الفرد نابغاً من

دوافع داخلية، تتحقق له حالة من الرضا والارتباط الذاتي، مما يعزز شعوره بالحياة، وعلى العكس فإن الدوافع المفروضة خارجياً تؤدي إلى انخفاض مستوى الطاقة، ونظرية السلوك المخطط: تؤكد على دور النوايا السلوكية المدعومة بالمواقف الإيجابية والمعايير الذاتية والتحكم السلوكي المدرك في التأثير على الحيوية الذاتية فكلما كانت النوايا أقوى والظروف أكثر دعماً، زادت احتمالية تحقيق السلوك المطلوب وتعزيز الطاقة الإيجابية إن الاتجاه السيكودينامي: يعكس أهمية التكامل النفسي والتخلص من الصراعات الداخلية في الحفاظ على الطاقة النفسية وتعزيز الإبداع والحياة، فالتوتر والصراعات الداخلية تستنزف مخزون الطاقة، مما يؤدي إلى انخفاض الحيوية الذاتية، أما الاتجاه الإيجابي: يركز على أهمية تحقيق الذات ومعنى الحياة في زيادة الحيوية الذاتية، إذ إن الجهود الموجهة نحو تحقيق الأهداف الشخصية والإحساس بالسعادة والإشباع النفسي تعزز من الطاقة الإيجابية وتحسن جودة الحياة، وفي المجمل، يمكن القول إن الحيوية الذاتية تمثل انعكاساً لتكامل الفرد مع ذاته وقدرته على التفاعل مع بيئته بشكل إيجابي وتحقيق الحيوية الذاتية يتطلب بيئة داعمة تحفز الاستقلالية والرضا الذاتي، مع تقليل الضغوط والعوامل الخارجية التي تستنزف الطاقة.

إجراءات البحث

1. منهج البحث: اعتمد البحث الحالي على المنهج الوصفي السيكومتري لمناسبته لأهداف البحث.
2. عينة البحث: تكونت عينة البحث من (300) طالباً وطالبة بكلية التربية- جامعة المنيا، مقيدين في العام الجامعي ٢٠٢٤/٢٠٢٥، وتم اختيارهم بطريقة العينة الطبقية العشوائية المتعددة Multi-Way Stratified Sampling.

خطوات إعداد مقياس الحيوية الذاتية

1- تحديد الهدف من المقياس:

يهدف مقياس الحيوية الذاتية إلى تقييم مستوى الطاقة والنشاط الذي يتمتع به الأفراد في مختلف جوانب حياتهم، بما في ذلك الحيوية البدنية، العقلية، الانفعالية، الاجتماعية، والروحية.

2- مبررات إعداد المقياس:

- توفير أداة سيكومترية تتناسب مع أهداف البحث وخصائص العينة.
- عدم ملائمة بعض المقاييس القديمة لموضوع البحث الحالي.
- الحاجة إلى فهم أكثر شمولية للحياة الذاتية، مما يساهم في تعزيز جودة الحياة ودعم مجالي التربية وعلم النفس.

- معظم المقاييس المتاحة طُبِّقت على عينات مختلفة عن طلاب الجامعة، مما يجعلها أقل دقة في قياس مستوى الحيوية لديهم مثل مقياس فرحات، 2023، كذلك لم تجد الباحثة على مستوى البيئة الأجنبية سوى مقياس الحيوية الذاتية (Ryan & Fredrick, 1997) وقد قام سليم (٢٠١٦) بترجمته وتقنيته على البيئة المصرية، إلا أن الباحثة ترى أنه لم يتناول أبعاد الحيوية الذاتية الخمسة والتي تم تحديدها من قبل البحوث والدراسات السابقة، كما أنه يضم (٧) مفردات فقط وهذا من وجهة نظر الباحثة قد لا يغطي المحتوى السلوكي للمتغير بشكل كاف

- إعداد هذا المقياس يهدف إلى تقديم أداة مناسبة لطلاب الجامعة، نظرًا لخصوصية طبيعة حياتهم الأكاديمية والاجتماعية وتأثيرها على مستويات حيويتهم الذاتية.

- بعض المقاييس المتاحة كانت طويلة جدًا، مما قد يؤدي إلى إرهاق المفحوصين مما يؤثر على إجاباتهم مثل مقياس (معوض، 2024).

3- استعراض الأدبيات والمقاييس ذات الصلة بالحيوية الذاتية: لفهم مفاهيمها ومصادرها، والاستفادة منها في بناء الصورة الأولية للمقياس.

قامت الباحثة بالاطلاع على بعض المقاييس التي استخدمت لقياس الحيوية الذاتية ومن أشهر هذه المقاييس مقياس (Ryan & Frederick, 1997)، حيث استخدم في دراسات وبحوث أجنبية كثيرة، مثل (Reshvanloo et al., 2018; Fini et al., 2010) كما تم ترجمة واستخدامه في العديد من الدراسات والبحوث العربية مثل: (جاسم وسعيد، 2019؛ سليم، 2016؛ عبد الحميد، 2022؛ مصطفى، 2018؛ عبد الفتاح، 2020) ويتكون هذا المقياس من نسختين حيث تتظر النسخة الأولى إلى الحيوية الذاتية باعتبارها فروقًا فردية أي سمة مستقرة، بينما تقيس النسخة الثانية الحيوية الذاتية كحالة، وبلغ عدد عبارات المقياس (7) عبارات بواقع (6) عبارات إيجابية، وعبرة واحدة سلبية، ويجاب عنها وفق مقياس ليكرت السباعي.

ويري (Kawabata et al. (2017 أن مقياس الحيوية الذاتية لـ Ryan & Frederick 1997

تم استخدامه على نطاق واسع في الدراسات النفسية، ومع ذلك، كانت هناك اختلافات في نسخ المقياس التي تضمنت (7) أو (6) أو (5) مفردات، كما أن المفردة رقم (5) يبدو أنها ليست مؤشرًا جيدًا على الحيوية من منظور صدق المحتوى، لأنها تدور أكثر حول التناول ولذلك هدف بحثه إلى تقييم صدق وثبات المقياس لليابانيين والسنغافوريين بدقة من خلال المقارنة بين النسخ الثلاث، حيث توصل إلى أن النسخة المكونة من (5) مفردات هي الأفضل من منظور المنهجية وصدق المحتوى.

كما قامت الباحثة بالاطلاع على مقياس الحيوية الذاتية الذي أعدته أبو الليمون والربيع (2022) حيث تكون من (19) مفردة يجاب عنها وفق مقياس ليكرت الخماسي، ومقياس الحيوية الذاتية الذي صممه فرحات (2023) ويجاب عنه وفق مقياس ليكرت الخماسي، وبلغ عدد عباراته (35) عبارة، بواقع (7) عبارات لكل مكون من المكونات الحيوية الذاتية الحيوية البدنية والحيوية العقلية والحيوية الانفعالية والحيوية الاجتماعية والحيوية الروحية، ويتضمن عبارات إيجابية وسلبية، بالإضافة الي الاطلاع على المقاييس التي اعدھا كل من (معوض، 2024؛ الورداني، 2018؛ شريف، 2024؛ المصري، 2020)

4-تحديد أبعاد مقياس الحيوية الذاتية وصياغة مفاهيمها الإجرائية:

استنادًا إلى الأدبيات النظرية، تم تحديد الأبعاد الأساسية لمقياس الحيوية الذاتية وصياغة مفاهيمها الإجرائية، وتشمل خمسة أبعاد هي: الحيوية البدنية، العقلية، الانفعالية، الاجتماعية، والروحية. وبناءً على هذه الأبعاد، تم تطوير (54) عبارة تقريرية تمثل كل بعد من أبعاد الحيوية الذاتية.

5-استشارة الخبراء:

للتأكد من صدق المقياس وصلاحيته لقياس ما وضع لقياسه تم عرض الصورة الأولية على (14) محكمًا من أساتذة علم النفس التربوي والصحة النفسية بكليات التربية، وكان استطلاع الرأي حول (انتماء كل مفردة للبعد الذي تقيسه، سلامة الصياغة اللغوية لكل مفردة، إضافة مفردات أو تعديلات مناسبة)، وتم حساب نسبة صدق المحتوى، طبقًا لمعادلة (Lawshe, 1975)، ولهذه الطريقة معادلتان لحساب صدق المحتوى لكل مفردة من مفردات المقياس المحكم، المعادلة الأولى، وهي لحساب نسبة صدق المحتوى للمفردة إذا ما أعطي للمحكمين معايير الحكم ثلاثية البدائل مثل (مفيدة، مفيدة وضرورية، غير ضرورية، أما المعادلة الثانية لحساب صدق المحتوى للمفردة إذا ما أعطي للمحكمين معايير الحكم ثنائية البدائل مثل (تنتمي المفردة للبعد / لا تنتمي المفردة للبعد - سلامة الصياغة اللغوية للمفردة / عدم سلامة الصياغة اللغوية)، وهذه الحالة هي ما تتسق مع البحث الحالي، ومعادلة هذه الحالة كالتالي :

$$CVR\ RELAXED = \frac{\frac{NE + NI}{2} - \frac{N}{2}}{\frac{N}{2}}$$

حيث يشير Content Validity Ratio (CVR relaxed) إلى صدق المحتوى للمفردة، ويشير (NE) إلى عدد المحكمين الذين أشاروا إلى أن المفردة تنتمي للبعد، و (NI) تشير إلى عدد

المحكمين الذين أشاروا إلى أن المفردة سليمة الصياغة اللغوية، و(N) العدد الكلي للمحكمين، كما يمكن حساب مؤشر صدق المحتوى للاختبار من خلال إيجاد متوسط معاملات نسب صدق المحتوى للمفردات ككل، ومعامل صدق المحتوى للمفردات يتراوح بين (١-٠) حيث وضع Lawshe جدول لمعامل صدق المحتوى موضحاً فيه القيمة الحرجة أمام كل عدد من أعداد المحكمين، وهذه القيمة الحرجة تمثل الحد الأدنى لقبول المفردة، والقيمة الحرجة لمعامل صدق المحتوى في هذا البحث والتي تقابل (4 محكماً) هي (0.51) كحد أدنى لقبول المفردات، وهذه القيمة الحرجة المقبولة هي قيمة دالة عند مستوي (0.05)، ويكون الحكم على المفردة من خلال مقارنة النسبة المحسوبة لصدق المحتوى للمفردة والنسبة الجدولية أو القيمة الحرجة كلما كانت أكبر من أو تساوي القيمة الجدولية كان الحكم على المفردة بالقبول (محمد، 2016؛ Lawshe, 1975) وفي ضوء آراء المحكمين، تم حذف المفردات التي كانت نسبة الاتفاق على صلاحيتها أقل من (0.51)، وكان عدد هذه المفردات (7) مفردات، وهي (11، 23، 35، 40، 42، 43، 49) وذلك في النسخة الأولية وهي على التوالي كالآتي "أفقد تركيزي عند محاولة التفكير في موضوع واحد لفترة طويلة"، "أتمكن من فصل مشاعري السلبية عن قراراتي المهمة"، "أتجنب التواصل مع الأشخاص الذين يختلفون معي في وجهات النظر"، "أميل إلى الابتعاد عن النقاشات الجماعية لأنني أشعر بأن آرائي غير مهمة"، "أقدر أهمية التواصل الفعال مع من حولي"، "أشعر بعدم الارتياح عند التحدث مع أشخاص غرباء"، "أستمد قوتي من القيم الأخلاقية التي أؤمن بها"، وبذلك أصبح المقياس مكون من (47) مفردة.

6- إجراء التعديلات اللازمة على المقياس استناداً إلى ملاحظات المحكمين:

من خلال تعديل أو حذف بعض البنود، وإعادة صياغة المقياس بصورته النهائية بما يعزز وضوحه وصلاحيته للقياس.

7- طريقة تطبيق وتصحيح المقياس:

تتم الأجابة على مقياس الحيوية الذاتية من خلال اختيار بديل واحد على تدرج خماسي (دائماً- كثيراً- أحياناً- نادراً- أبداً)، حيث يعطى المفحوص الدرجات (1، 2، 3، 4، 5) في حالة المفردات الإيجابية، بينما يعطي الدرجات (1، 2، 3، 4، 5) في حالة المفردات السلبية (العكسية) والتي تحمل أرقام (3-5-7-12-14-15-18-21-31)

8- كتابة التعليمات الخاصة بالمقياس:

تم إعداد تعليمات المقياس بطريقة واضحة وبسيطة وسهلة الفهم، بحيث توضح للمستجيبين كيفية الإجابة على العبارات وتحديد الخيارات المناسبة، هدفت التعليمات إلى تقليل الغموض وضمان فهم المستجيبين لطبيعة المقياس بشكل كامل.

9- عينة التقنين: تم تطبيق المقياس بصورة أولية على عينة عددها (300) طالب وطالبة بهدف تقييم وضوح البنود وسهولة فهمها، ثم إجراء التحليلات الإحصائية اللازمة للتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس.

10- الخصائص السيكومترية لمقياس الحيوية الذاتية: قامت الباحثة بحساب الخصائص

السيكومترية للمقياس على النحو الآتي:

أولاً: صدق المقياس

الاتساق الداخلي كمؤشر لصدق المقياس:

وقد قامت الباحثة بحساب الاتساق الداخلي كمؤشر لصدق المقياس من خلال حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وكذلك حساب معامل ارتباط بيرسون بين الدرجة الكلية للبعد والمجموع الكلي للمقياس وتم حذف بعض العبارات وأرقامها طبقاً للصورة الأولى كالتالي العبارة (14) من بعد الحيوية العقلية والتي تنص على "الدي القدرة على ترتيب أفكاره وفهمها"، والعبارة (21) من بعد الحيوية الانفعالية والتي تنص على "أتحمس لتحقيق أهدافي"، والعبارة (31) من بعد الحيوية الاجتماعية والتي تنص على "أشارك في الأنشطة المجتمعية التي تهدف إلى تحسين حياة الآخرين" وذلك لأنها غير دالة إحصائياً ومن ثم تم إعادة حساب الاتساق الداخلي وجدول (1) يوضح الصورة النهائية لحساب الاتساق الداخلي:

جدول 1

معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، ومعاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس، ومعاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للبعد والمجموع الكلي للمقياس.

الدرجة الكلية	العبارة	ارتباط العبارة بالدرجة الكلية	الدرجة الكلية	العبارة	ارتباط العبارة بالدرجة الكلية	الدرجة الكلية	العبارة	ارتباط العبارة بالدرجة الكلية
778	1	606	620	9	585	778	1	606
	2	599		10	637		2	599
	3	531		11	641		3	531
	4	503		12	470		4	503
	5	531		13	683		5	531

البعد	العبارة	ارتباط العبارة بدرجة البعد	ارتباط البعد بالدرجة الكلية	البعد	العبارة	ارتباط العبارة بدرجة البعد	ارتباط البعد بالدرجة الكلية
	6	** .596			14	** .545	
	7	** .477			15	** .595	
	8	** .467			16	** .609	
الحيوية الانفعالية	17	** .553	الحيوية الاجتماعية	الحيوية الاجتماعية	27	** .595	الحيوية الاجتماعية
	18	** .499			28	** .565	
	19	** .625			29	** .647	
	20	** .527			30	** .605	
	21	** .552			31	** .686	
	22	** .639			32	** .672	
	23	** .641			33	** .555	
	24	** .652			34	** .622	
	25	** .618					
	26	** .574					
الحيوية الروحية	35	** .647	الحيوية الروحية	الحيوية الروحية			الحيوية الروحية
	36	** .619					
	37	** .613					
	38	** .723					
	39	** .651					
	40	** .612					
	41	** .684					
	42	** .675					
	43	** .689					
	44	** .640					

**دالة عند مستوى (0.01)

ينتضح من جدول (1) أن جميع مفردات المقياس مرتبطة بالأبعاد التي تقيسها ومرتبطة بالدرجة الكلية للمقياس ارتباطاً دالاً إحصائياً عند مستوى ثقة (0.01) وقد تم حذف ثلاث مفردات لأنها كانت غير دالة إحصائياً، كذلك أوضح جدول (1) أن أبعاد مقياس الحيوية الذاتية مرتبطة بالدرجة الكلية للمقياس ارتباطاً موجباً دالاً إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) مما يؤكد على أن مقياس الحيوية الذاتية على درجة مناسبة من الصدق ويمكن الوثوق في نتائجه.

صدق التحليل العاملي التوكيدي:

في هذا البحث تم فحص صدق البناء العاملي من مقياس الحيوية الذاتية باستخدام التحليل العاملي التوكيدي Confirmatory factor analysis حيث تم تحليل مصفوفة التباينات والتباينات

المشتركة Variance- covariance matrix باستخدام طريقة تقدير الاحتمالية القصوى تامة المعلومات (Henningsen & Full information matrix likelihood estimation (Toomet, 2011; Ko & Hiort, 2019; Rockwood, 2020 IBM Amos 23,0، ويتكون النموذج المفترض للتحليل العاملي التوكيدي من خمسة أبعاد مرتبطين تتضمن عدد (44) مفردة موزعين بواقع (8) مفردات تقيس الحيوية البدنية، و (8) مفردات تقيس الحيوية العقلية، و(10) مفردات تقيس الحيوية الانفعالية، و(8) مفردات تقيس الحيوية الاجتماعية، و(10) مفردات تقيس الحيوية الروحية، وفي هذا النموذج تعمل كل مجموعة من العبارات كمتغيرات ملاحظة للمتغير الكامن (العامل) الذي يتشعب عليه، ويرتبط المتغيران الكامن (العوامل) وهما الحيوية البدنية، الحيوية العقلية، الحيوية الانفعالية، الحيوية الاجتماعية، الحيوية الروحية بمعامل ارتباط يتم تقديره من خلال التحليل العاملي التوكيدي.

وتم الحكم على مدى مطابقة النموذج المفترض للتحليل العاملي التوكيدي للبيانات في ضوء عدد من المؤشرات التي تم اختيارها لتناسب حجم العينة، وبحيث تعطي نموذجًا مقتصدًا Parsimonious (نموذج قياس يضم عددًا كافيًا من العبارات الضرورية التي تعبر عن المفهوم الذي يتم قياسه)، وشملت هذه المؤشرات الجذر التربيعي لمتوسط خطأ الاقتراب Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA)، ومؤشر المطابقة المقارن Comparative Fit Index (CFI) ومؤشر توكر- لويس (TLI) Tucker- Lewis Index (TLI)، ولأن توزيع إحصائية كاي² المستخدمة في طريقة تقدير الاحتمالية القصوى تامة المعلومات تتأثر بحجم العينة؛ حيث إنه مع زيادة حجم العينة تميل قيمة كاي² إلى أن تصبح غير دالة إحصائياً، فقد تم استخدام مؤشر كاي² لأقل الفروق في ضوء درجات الحرية Chi- squer Minimum Discrepancy per Degree of Freedom (CMIN/DF) (Alavi et al., 2020; Cangur & Ercan, 2015)

وقد تم في التحليل العاملي التوكيدي (CFA) حذف عدد (3) عبارات من مقياس الحيوية الذاتية باستخدام استراتيجية الحذف من النموذج Model Trimming بواقع (1) عبارة من بُعد (الحياة البدنية)، وعدد (2) عبارة من بُعد (الحياة العقلية)، وبذلك يتكون النموذج النهائي للتحليل العاملي التوكيدي لمقياس الحيوية الذاتية من (41) عبارة موزعة على خمسة أبعاد، هي: الحيوية البدنية (7) عبارات، الحيوية العقلية (6) عبارات، الحيوية الانفعالية (10) عبارات، الحيوية الاجتماعية (8) عبارات، الحيوية الروحية (10) عبارة، ومن ثم تكون أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها المفحوص

على المقياس ككل هي (205) في حين تكون أدنى درجة يمكن أن يحصل عليها المفحوص على المقياس ككل هي (41).

وقد حقق نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الحيوية الذاتية تطابقاً مع بيانات البحث الحالي، وذلك في ضوء توافق قيم مؤشرات مع حدود القيم المقبولة ويوضح جدول (2) هذه المؤشرات

جدول 2

مؤشرات جودة المطابقة للنموذج المفترض لمقياس الحيوية الذاتية.

المؤشر	CMIN/D (نسبة كاي تربيع إلى درجات الحرية)	RMSEA (متوسط الخطأ التربيعي التقريبي)	CFI (مؤشر المطابقة المقارن)	TLI (مؤشر Tucker- Lewis)	GFI (مؤشر حسن المطابقة)
القيم المقبولة للمؤشر	وتتراوح قيمته المقبولة بين (5 - 1)	وتتراوح قيمته المقبولة بين (0.08 - 0)	وتتراوح قيمته المقبولة بين (1 - 0)	وتتراوح قيمته المقبولة بين (1 - 0)	وتتراوح قيمته المقبولة بين (1 - 0)
قيمة النموذج الحالي	2.392	0.054	0.828	0.816	0.834

ثانياً: ثبات المقياس

تم حساب ثبات مقياس الحيوية الذاتية والأبعاد الفرعية له باستخدام معامل ألفا كرونباخ وجاءت النتائج كما هي موضحة في جدول (3) التالي:

جدول 3

معامل ثبات ألفا كرونباخ

م	الأبعاد	عدد العبارات	معامل ثبات ألفا كرونباخ
1	الحياة البدنية	7	.64
2	الحياة العقلية	6	.73
3	الحياة الانفعالية	10	.78
4	الحياة الاجتماعية	8	.76
5	الحياة الروحية	10	.84
6	معامل ألفا للمقياس ككل	41	.91

الخصائص السيكومترية لمقياس الحيوية الذاتية لطلاب الجامعة

ويتضح من جدول (3) أن مقياس الحيوية الذاتية يتمتع بمستوى عالٍ من الثبات حيث تراوحت قيمة معامل ثبات ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس الحيوية الذاتية من (0.64-0.84) وبلغ معامل ثبات ألفا كرونباخ للمقياس ككل (0.91)، أي أن مقياس الحيوية الذاتية يتمتع بدرجة مناسبة من الثبات، ويدل على صلاحية استخدامه لمقياس الحيوية الذاتية لطلاب الجامعة.

11- إعداد الصورة النهائية للمقياس:

يتكون مقياس الحيوية الذاتية في صورته النهائية من (41) مفردة تقيس في مجموعها خمسة أبعاد للحياة الذاتية هي: الحيوية البدنية (7 عبارات)، والحياة العقلية (6 عبارات)، والحياة الانفعالية (10 عبارات)، والحياة الاجتماعية (8 عبارات)، والحياة الروحية (10 عبارات)، ويوضح جدول (4) عبارات المقياس في صورته النهائية.

جدول 4

مقياس الحيوية الذاتية لطلاب الجامعة في صورته النهائية.

م	العبارات	بدائل الاستجابة			
		دائمًا	كثيرًا	أحيانًا	نادرًا
1	أبدأ يومي بنشاطٍ وحيوية.				
2	أوازن بين وقت الدراسة وممارسة النشاط البدني للحفاظ على صحتي.				
3	أسهر ليلاً رغم إدراكي لتأثيره السلبي على صحتي.				
4	أمشي كل يوم فترة قصيرة لتنمية لياقتي البدنية.				
5	أواجه صعوبة في الحفاظ على نظام غذائي صحي.				
6	أحرص على أخذ قسطٍ كافٍ من النوم لأحافظ على نشاطي وحيوتي.				
7	أتناول عدة وجبات صغيرة خلال اليوم للحفاظ على طاقتي.				
8	أفضل المشاركة في أنشطة التحدي الفكري.				
9	أنظر إلى الأمور من مختلف جوانبها حتى أفهمها.				
10	أتمتع بمرونة عقلية تُمكنني من التكيف مع التغيرات.				
11	أستطيع ترتيب أفكارٍ وفهمها.				
12	أستعيد تركيزي بسرعة حتى بعد حدوث تشتت أو انقطاع.				
13	أتعلم من أخطائي وأتجنبها في المستقبل.				
14	أحرص على القيام بأشياء تسعدني.				

م	العبارات	بدائل الاستجابة			
		دائمًا	كثيرًا	أحيانًا	نادرًا
15	أفكر قبل أن اعبر عن مشاعري.				
16	أتحمس لتحقيق أهدافي.				
17	أتمالك نفسي في المواقف الصعبة.				
18	أستمتع بتجربة أشياء جديدة.				
19	أؤمن أن كل مشكلة لها حل.				
20	أنظر للمستقبل بتفاؤل.				
21	أبحث عن حلول بدل الشكوى.				
22	أحاول التكيف مع الظروف المختلفة.				
23	أعيد ترتيب أولوياتي عند الحاجة.				
24	أشارك في الأنشطة المجتمعية التي تهدف إلى تحسين حياة الآخرين.				
25	أحترم وجهات نظر الآخرين.				
26	أستمتع بتبادل الأفكار مع الآخرين.				
27	أهتم بمشاكل الآخرين.				
28	أجد في دعم الآخرين مصدر سعادتي.				
29	أستفيد من خبرات الآخرين في تحسين علاقاتي الاجتماعية.				
30	أحرص على توجيه الشكر والتقدير للآخرين عند مساعدتي.				
31	أسعى لأن يكون لي دور إيجابي في مجتمعي.				
32	أستشعر بأن لحياتي هدف ومعني.				
33	أحرص على قول الحق مهما كلفني ذلك.				
34	أحب فعل الخير للناس دون انتظار مقابل.				
35	أبذل جهدي لتحقيق ما أؤمن به.				
36	أؤدي واجباتي بدافع من قناعتي وليس من ضغط الآخرين.				
37	أكرس وقتي لما أعتقد أنه مهم.				
38	لدي أهداف أسعى لتحقيقها.				
39	أرى أن الخير يعود بالنفع علي وعلى غيري.				

الخصائص السيكومترية لمقياس الحيوية الذاتية لطلاب الجامعة

م	العبارات	بدائل الاستجابة			
		دائمًا	كثيرًا	أحيانًا	نادرًا
40	أشعر بالراحة عندما أفعل ما أؤمن به.				
41	لدي شعور داخلي بالسلام.				

توصيات البحث

1. اعتماد المقياس المعدّ كأداة علمية موثوقة في الدراسات النفسية التي تستهدف طلاب الجامعة، نظراً لما أظهره من خصائص سيكومترية جيدة من حيث الصدق والثبات.
2. تطبيق المقياس ضمن الفحوصات النفسية الوقائية للكشف المبكر عن المؤشرات المرتبطة بانخفاض الحيوية الذاتية وتأثيرها على التحصيل الأكاديمي والتكيف الجامعي.
4. الاستفادة من المقياس في تصميم برامج تنمية وإرشادية تهدف إلى تعزيز الحيوية الذاتية لدى الشباب الجامعي، في إطار دعم الصحة النفسية الإيجابية.

البحوث المقترحة

1. بحث العلاقة بين الحيوية الذاتية وبعض المتغيرات النفسية مثل: الرضا عن الحياة، التفاؤل، الدافعية، جودة النوم، التوافق الأكاديمي.
3. دراسة طولية لمتابعة تغير مستويات الحيوية الذاتية لدى الطلاب من السنة الأولى حتى السنة الرابعة، وربطها بمؤشرات التكيف والتحصيل.
4. تطبيق المقياس على فئات عمرية أو مهنية مختلفة (مثل طلاب المرحلة الثانوية أو الموظفون) للتحقق من صلاحية استخدامه خارج النطاق الجامعي.

قائمة المراجع

- أبو الليمون، نانسي كمال، والربيع، فيصل خليل. (2022). نمذجة العلاقات السببية بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية والكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلبة جامعة اليرموك. *مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية*، 30(3)، 172-139.
- جاسم، تحرير أمين، وسعيد، حسن علي. (2019). الحيوية الذاتية لدى المعلمين في مدارس محافظة بغداد. *مجلة الآداب، ملحق I* (131)، 254-231.
- سليم، بسبوني بسبوني السيد، وعبد الرحمن، إيمان أحمد عبد السلام، والورداني، آلاء محمد عبد العزيز. (2024). الحيوية الذاتية وفقاً لمستويات اليقظة العقلية وتنظيم الانفعالات لدى طلاب جامعة الأزهر. *مجلة الإرشاد النفسي*، 3(77)، 265-221.
- سليم، عبد العزيز إبراهيم. (2016). الحيوية الذاتية وعلاقتها بسمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية والتفكير المفعم بالأمل لدى معلمي التربية الخاصة. *مجلة الإرشاد النفسي*، I (47)، 262-171.
- شريف، سهيلة عبد البديع سعيد. (2024). الإسهام النسبي للحياة الذاتية والشعور بالتمسك والتوجه نحو المستقبل في النهوض الأكاديمي لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية الأزهرية. *مجلة كلية التربية جامعة الأزهر*، 43(201)، 447-351.
- عبد الحميد، أحمد محمد. (2022). ثقة الشباب الجامعي في التطعيم والوعي الصحي الوقائي ضد فيروس كورونا المستجد Covid-19 وفقاً لمستويات الصمود النفسي والحيوية الذاتية. *مجلة التربية*، 41(193)، 75-1.
- عبد الرحمن، شاه أحمد، وعبد الباقي، سلوى محمد، وعويس، مروة سعيد. (2022). الحيوية الذاتية كإحدى قوى الشخصية لدى طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافيا. *مجلة دراسات تربوية واجتماعية*، 28(7)، 130-85.
- عبد الفتاح، أسماء فتحي لطفي. (2020). الامتتان وجودة النوم كمنبئ بالحيوية الذاتية لدى طلاب كلية التربية جامعة المنيا دراسة سيكومترية-كلينيكية. *مجلة البحث في التربية وعلم النفس*، 35(1)، 316-257.
- العبيدي، عفراء إبراهيم خليل. (2020). الحيوية الذاتية لدى طلبة الجامعة في ضوء المتغيرات. *المجلة العلمية للعلوم التربوية والصحة النفسية*، 02(1)، 44-20.
- عرفة، نورا محمد. (2021). الحيوية الذاتية واليقظة العقلية وعلاقتها بتقدير الجسم لدى عينة من المراهقين بالمرحلة الثانوية، *مجلة الإرشاد النفسي*، 2(68)، 248-145.
- فرحات، رمضان السيد. (2023). فاعلية برنامج تدريبي قائم على نظرية التعلم التوسعي في الحيوية الذاتية والتحفيزات المعرفية لدى طلاب برنامج التأهيل التربوي بجامعة الأزهر. *مجلة كلية التربية جامعة الأزهر*، 42(199)، 415-323.

- محمد، محمد إبراهيم محمد. (2016). صدق المحتوي في البحوث التربوية: الواقع والتطوير. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*, 26(92)، 217-247.
- المصري، فاطمة الزهراء محمد مليم جاد. (2020). الحيوية الذاتية لدى طلاب الدراسات العليا بكلية التربية جامعة حلوان في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافيا: دراسة سيكومترية كينيكية. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*, 30(106)، 273-286.
- مصطفى، سارة حسام الدين. (2018). فاعلية برنامج إرشادي انتقائي لتنمية الحيوية الذاتية لدى عينة من الشباب الجامعي. *مجلة الإرشاد النفسي*, 2(56)، 33-112.
- معوض، مروة نشأت. (2024). فعالية برنامج قائم على تنظيم الذات لخفض الشعور بالهزيمة النفسية وأثره على الحيوية الذاتية لدى طلاب كلية التربية. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*, 34(122)، 425-480.
- Akın, A. (2012). The relationships between Internet addiction, subjective vitality, and subjective happiness. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(8), 404-410.
- Alavi, M., Visentin, D. C., Thapa, D. K., Hunt, G. E., Watson, R., & Cleary, M. (2020). Chi-square for model fit in confirmatory factor analysis. *Journal of advanced nursing*, 76(9), 2209-2211.
- Algharaibeh, S. A. S. (2020). Cognitive flexibility as a predictor of subjective vitality among university students. *Kıbrıslı Eğitim Bilimleri Dergisi*, 15(5), 923-936.
- Arslan, G. (2021). Loneliness, college belongingness, subjective vitality, and psychological adjustment during coronavirus pandemic: Development of the College Belongingness Questionnaire. *Journal of Positive School Psychology*, 5(1), 17-31.
- Baruch, Y., Grimland, S., & Vigoda-Gadot, E. (2014). Professional vitality and career success: Mediation, age and outcomes. *European Management Journal*, 32(3), 518-527.
- Cangur, S., & Ercan, I. (2015). Comparison of model fit indices used in structural equation modeling under multivariate normality. *Journal of Modern Applied Statistical Methods*, 14(1), 152-167.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and selfdetermination in human behavior*. New York: Plenum.
- Deci, E., & Ryan, R. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian psychology/Psychologie canadienne*, 49(3), 182-185.
- Fini, A. A. S., Kavousian, J., Beigy, A., & Emami, M. (2010). Subjective vitality and its anticipating variables on students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 150-156.
- Garg, N., & Sarkar, A. (2020). Vitality among university students: exploring the role of gratitude and resilience. *Journal of Organizational Effectiveness: People and Performance*, 7(3), 321-337.

- Goldbeck, F., Hautzinger, M., & Wolkenstein, L. (2019). Validation of the German version of the subjective vitality scale-a cross-sectional study and a randomized controlled trial. *Journal of Well-Being Assessment*, 3, 17-37.
- Henningsen, A., & Toomet, O. (2011). maxLik: A package for maximum likelihood estimation in R. *Computational Statistics*, 26(3), 443-458.
- Kawabata, M., Yamazaki, F., Guo, D. W., & Chatzisarantis, N. L. (2017). Advancement of the Subjective Vitality Scale: Examination of alternative measurement models for Japanese and Singaporeans. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 27(12), 1793-1800.
- Ko, V., & Hjort, N. L. (2019). Model robust inference with two-stage maximum likelihood estimation for copulas. *Journal of Multivariate Analysis*, 171, 362-381.
- Lawshe, C. H. (1975). A quantitative approach to content validity. *Personnel psychology*, 28(4) 563-575.
- Nix, G. A., Ryan, R. M., Manly, J. B., & Deci, E. L. (1999). Revitalization through self-regulation: The effects of autonomous and controlled motivation on happiness and vitality. *Journal of experimental social psychology*, 35(3), 266-284.
- Öztürk, E. Ö. (2012). Contemporary motivation theories in educational psychology and language learning: An overview. *The International Journal of social sciences*, 3(1), 33-46.
- Parmar, V., Channar, Z. A., Ahmed, R. R., Streimikiene, D., Pahi, M. H., & Streimikis, J. (2022). Assessing the organizational commitment, subjective vitality and burnout effects on turnover intention in private universities. *Oeconomia Copernicana*, 13(1), 251-286.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification* (Vol. 1). Oxford university press.
- Rockwood, N. J. (2020). Maximum likelihood estimation of multilevel structural equation models with random slopes for latent covariates. *Psychometrika*, 85(2), 275-300.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford publications.
- 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.
- Ryan, R. M., Huta, V., & Deci, E. L. (2008). Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of happiness studies*, 9, 139-170.
- Saini, G., & Seema. (2021). Ramification of mindfulness, subjective vitality on spiritual intelligence and impeding effect of stress in professionals during Covid-19. *Journal of Statistics and Management Systems*, 24(1), 193-208.
- Tanhaye Reshvanloo, F., Keramati, R., Kareshki, H., & Torkamani, M. (2018). Factor structure and gender invariance of Subjective Vitality Scale in students. *Journal of Applied Psychological Research*, 9(3), 1-14.