

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

أ.م. د. محمود ابراهيم عبد العزيز فرج / د / سمية محمد مختار وافي
استاذ الصحة النفسية المساعد المتفرغ / مدرس الصحة النفسية
كلية التربية- جامعة الوادي الجديد / كلية التربية- جامعة الوادي الجديد

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

المستخلص:

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

الكلمات المفتاحية: الحيوية الذاتية - مهارات فعالية الحياة.

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

Abstract

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

Key words: subjective vitality – life effectiveness skills

مقدمة البحث:

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

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

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

كما تعد الحيوية الذاتية جوهر الحياة والقوة المحركة حيث تعنى شعور الفرد بالحماس والامتلاء بالطاقة والنشاط والدافعية (Kacker,2015,928)، ويتساوى مفهوم الحيوية مع مفهوم الهمة Vigor الذي يشير إلى تمتع الفرد بمستوى مرتفع من التحمس والامتلاء بالحياة وغياب مؤشرات الفتر، فالحيوية الذاتية سمة دافعية تميز بعض الأفراد عن غيرهم، وتجعلهم لا يفقدون نشاطهم وثقتهم في النجاح (محمد السعيد أبو حلاوة، وعاطف مسعد الحسيني، ٢٠١٧، ٢٠١٦-٢٢٤).

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

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

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

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

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

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

مشكلة البحث:

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

ويمكن صياغة مشكلة البحث الحالي في السؤال الرئيس التالي:

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

ينفرد من السؤال الرئيس الأسئلة الفرعية التالية:

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

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى:

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

أهمية البحث:

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

مصطلحات البحث:

- ✓ الحيوية الذاتية Subjective vitality يعرفها ريتشارد ريان وكريستينا فريديريك (Ryan, 1997),
(Frederic) الحيوية الذاتية " أنها حالة من الشعور الإيجابي بالتنبيه واليقظة والفعالية والامتلاء بالطاقة والنشاط والتحمس".
وتعرفها الباحثة بأنها إحساس الفرد بالكفاءة والفعالية والإنتاجية والنشاط والتحمس والامتلاء بالحياة.

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

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

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

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

الإطار النظري:

أولاً: الحيوية الذاتية Subjective vitality

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

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

تعريف الحيوية الذاتية

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

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

أبعاد الحيوية الذاتية: تشمل أبعاد الحيوية الذاتية ما يلي:

أ) الحيوية البدنية **Physical vitality**

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

ب) الحيوية الذهنية **Mental vitality**

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

ج) الحيوية الانفعالية **Emotional vitality**

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

د) الحيوية الاجتماعية **Social Vitality**

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

هـ) الحيوية الروحية **Spiritual Vitality**

يقصد بها الاندفاع النشط الإيجابي لتأصيل قيم الحق والخير والجمال والتجويد السلوكي لحياة الآخرين في إطار القيم الروحية العليا المرتبطة بنسق الاعتقاد، مع الشعور بالطمأنينة والسكينة العامة، فضلاً عن امتلاك مقومات التأثير الروحي في الآخرين ودفعهم باتجاه الارتقاء الاخلاقي (عبد العزيز سليم، ٢٠١٠، ١٩١).

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

ثانياً: مهارات فعالية الحياة Life Effectiveness Skills

تمثل مهارات فعالية الحياة إمكانيات الشخص لكي يعيش حياته بهدف وفاعلية، حيث تؤثر المهارات التي يمتلكها الفرد على فعالية الحياة لديه، ويشير (Neill,2008) إلى أن فعالية الحياة تتمثل في قدرة الفرد على التكيف والبقاء على قيد الحياة، وازدهاره، وقدرته على الإنجاز. وأظهر ريتشارد واخرون (٢٠٠٢) أن فعالية الحياة تتكون من أربع قدرات وهي: أولها القدرات الشخصية: مثل الثقة في الذات وفعالية الذات وإدارة الضغوط وفتح الفكر، وثانيها: القدرات الاجتماعية: مثل الكفاءة الاجتماعية والعمل التعاوني والقيادة، وثالثها: المهارات التنظيمية مثل إدارة الوقت والتطلع للجودة ومواكبة التغيير، ورابعها: القدرات الحيوية وتتمثل في المشاركة النشطة، والفاعلية الشاملة في جميع نواحي الحياة.

أبعاد فعالية الحياة:

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

١- المبادرة النشطة Active initiative

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

٢- المرونة العقلية Intellectual flexibility

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

٣- قيادة المهمة Task Leadership

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

٤- دافع الإنجاز Achievement motivation

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

٥- التحكم في الوجدانات Emotional control

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

٦- الثقة في النفس Self Confidence

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

إدارة الوقت Time management

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

٧- الكفاءة الاجتماعية Social competence

تعني الكفاءة والفاعلية عند التواصل مع الآخرين في المواقف الاجتماعية والنجاح في التعامل معها. كما أنها هي درجة الثقة الشخصية والقدرة الذاتية في التفاعلات الاجتماعية. وترى الباحثة أن طلاب المرحلة الثانوية أكثر الفئات التي تحتاج لامتلاك هذه المهارات وذلك حتى يستطيع الطالب من تذليل الصعاب التي قد تواجهه أثناء تحقيق أهدافه.

الدراسات السابقة:

- دراسات تناولت متغير الحيوية الذاتية:

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

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

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

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

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

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

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

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

دراسات تناولت مهارات فعالية الحياة:

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

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

الإبداعي واستبيان مهارات فعالية الحياة والبرنامج التعليمي القائم على التعلم خارج الصف. وأسفرت النتائج عن فعالية البرنامج في تنمية الذكاء الإبداعي ومهارات فعالية الحياة. وكذلك هدفت دراسة أسماء محمد عيد (٢٠٢١) إلى التعرف على مستوى كل من المناعة النفسية ومهارات فعالية الحياة لدى طالبات قسم تربية الطفل، وتكونت عينة الدراسة من (١٠٠) طالبة، واستخدمت الباحثة مقياسي المناعة النفسية ومهارات فعالية الحياة، وتوصلت نتائج البحث إلى أن الطالبات التي ترتفع لديهن المناعة النفسية ترتفع لديهن أيضاً مهارات فعالية الحياة.

تعليق على الدراسات السابقة:

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

فرض البحث

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

الطريقة والإجراءات:

أولاً: منهج البحث:

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

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

ثالثاً: عينة البحث:

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

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

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

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

الخصائص السيكومترية للمقياس في الدراسة الحالية:

١- الإحصاء الوصفي لبنود مقياس الحيوية الذاتية:

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

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

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

الحيوية المهنية					الحيوية الذاتية				
معامل ألفا	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	المتوسط	البند	معامل ألفا	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	المتوسط	البند
0.72	- 0.64	1.02	3.34	٥	0.85	0.5	1.04	2.43	٥
0.71	- 0.44	1.15	3.31	٦	0.85	-0.01	0.94	2.6	٦
0.76	- 0.16	1.03	3.18	٧	0.86	0.54	1.06	2.39	٧
					0.86	0.41	1.05	2.5	٨
					0.86	0.36	1.09	2.62	٩
					0.86	0.57	1.09	2.39	١٠
					0.86	0.17	1.05	2.73	١١
					0.86	0.21	1.07	2.62	١٢
0.308	0.76	معامل الفا			0.35 6	0.87	معامل الفا		
الحيوية الاجتماعية					الحيوية الانفعالية				
0.78	0.11	1.13	3.01	١	0.76	-0.22	1.02	2.73	١
0.81	0.12	1.03	3.28	٢	0.71	-0.25	0.98	2.96	٢
0.77	0.44	0.98	2.68	٣	0.73	-0.13	1.04	3.23	٣
0.77	0.27	1.15	2.84	٤	0.78	-0.42	1.02	3.16	٤
0.8	0.11	1.09	2.87	٥	0.72	-0.29	0.97	3.11	٥
0.77	0.23	1.07	2.76	٦					
0.76	- 0.04	0.98	3	٧					
0.375	0.81	معامل الفا			0.41 9	0.78	معامل الفا		
الحيوية البدنية									
0.78	0.21	1.1	2.83	١					
0.84	-0.13	0.99	2.81	٢					
0.81	-0.13	1.2	3.06	٣					
0.81	-0.05	1.14	2.98	٤					
0.58 8	0.85	معامل الفا							

يتضح من الجدول (١) السابق ما يلي:

- بلغ معامل ألفا كرونباخ (٠.٧٦٠) وهو أكبر من (٠.٧).
- تراوحت قيم المتوسطات الحسابية، والانحراف المعياري في مدي صغير جداً، وهذا يؤكد أن جميع البنود متجانسة إلى حد كبير في قياس ما وضعت من أجله.

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

٢- التحليل العاملي التوكيدي:

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

جدول (٣) مؤشرات جودة المطابقة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي

مؤشر حسن المطابقة	قيمة المؤشر	عتبة المؤشر	التفسير	مدى المؤشر		
				ممتاز	مقبول	سوء
CMIN قيمة مربع كا	933.581	--	--			
DF درجات الحرية	549	--	--			
value-p	0					
CMIN/DF مربع كاي المعياري	1.700	بين ١ و ٣	ممتاز	> 1	> 3	> 5
CFI مؤشر حسن المطابقة المقارن	0.92	>0.95	مقبول	>0.95	<0.95	<0.90
SRMR	0.079	<0.08	مقبول	<0.08	>0.08	>0.10
RMSEA الجذر التربيعي لمتوسط خطأ الاقتراب	0.06	<0.06	مقبول	<0.06	>0.06	>0.08
GFI	0.90	>0.95	مقبول	>0.95	<0.95	<0.90
NFI	0.900	>0.90	مقبول	>0.95	<0.95	<0.90
TLI مؤشر تاكر - لويس	0.90	>0.95	مقبول	>0.95	<0.95	<0.90

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

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

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

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

يتضح مما سبق ما يلي:

- التشبعات المعيارية لكل العبارات < 0.3 ، وقيمة النسبة الحرية دال احصائيا حيث كان أقل تشبع (٠.٤٢١)، وأعلي تشبع (٠.٧٧٩)
 - حظي النموذج السابق بجودة مطابقة مقبولة حيث وقعت معظم المؤشرات في المدى المقبول من خلال ما سبق يتضح صدق البناء لمقياس الحيوية الذاتية.
- ٣- الثبات عن طريق معاملات الفا وأوميغا وجتمان (٦)

جدول (٥) معاملات الفا وأوميغا وجتمان (٦)

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

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

- ٣- ارتفاع قيم الثبات بالطرق المختلفة وجاءت جميع هذه القيم (أكبر من ٠.٧)
- ٤- تقارب قيم معاملات الثبات، وهذا يدل على أن النموذج يناسب البيانات بشكل جيد من خلال ما سبق يتضح أن مقياس الحيوية الذاتية يتمتع بخصائص سيكومترية جيدة.

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

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

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

الخصائص السيكومترية للمقياس في الدراسة الحالية:

١- الإحصاء الوصفي لبنود مقياس مهارات فعالية الحياة:

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

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

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

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

يتضح من الجدول (٦) السابق ما يلي:

- بلغ معامل الفا كرونباخ (٠.٧٣٠) وهو أكبر من (٠.٧).
- المدى الذي تقع فيه قيم المتوسطات الحسابية، والانحراف المعياري هو مدي صغير جدا، وهذا يؤكد أن جميع البنود متجانسة إلى حد كبير في قياس ما وضعت من أجله
- أن معاملات ثبات ألفا كرونباخ للمقياس لا يتأثر بعد حذف أي بند وهذا يعد مناسباً، والمدى الذي يتذبذب فيه معامل الفا كرونباخ صغير مما يشير إلى أن كل بند من بنود المقياس يسهم بشكل مناسب في ثبات الدرجة الكلية للمقياس، وان استبعاد اي بند من البنود لا يؤثر سلبي على قيمة الثبات (السيد محمد أبو هاشم، ٢٠٠٤، ٣١٤).

٢- التحليل العاملي التوكيدي:

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

جدول (٨) مؤشرات جودة المطابقة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي

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

مدي المؤشر			التفسير	عتبة	قيمة المؤشر	مؤشر حسن المطابقة
			--	--	5462.47	CMIN قيمة مربع كا
			--	--	712	DF درجات الحرية
					1	value-p
> 1	> 3	> 5	ممتاز	بين ١ و ٣	1.289	CMIN/DF مربع كاي المعيارى
>0.95	<0.95	<0.90	ممتاز	>0.95	1	CFI مؤشر حسن المطابقة المقارن
<0.08	>0.08	>0.10	مقبول	<0.08	0.06	SRMR
<0.06	>0.06	>0.08	ممتاز	<0.06	0.000	RMSEA الجذر التربيعى لمتوسط خطأ الاقتراب
>0.95	<0.95	<0.90	مقبول	>0.95	0.926	GFI
>0.95	<0.95	<0.90	مقبول	>0.90	0.900	NFI
>0.95	<0.95	<0.90	ممتاز	>0.95	1	TLI مؤشر تاكر - لويس

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

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

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

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

يتضح مما سبق ما يلي:

- التشبعات المعيارية لكل العبارات < 0.3 ، وقيمة النسبة الحرجة دال احصائيا حيث كان أقل تشبع (٠.٤٢١)، وأعلي تشبع (٠.٧٧٩)
 - حظي النموذج السابق بجودة مطابقة مقبولة حيث وقعت معظم المؤشرات في المدى المقبول من خلال ما سبق يتضح صدق البناء لمقياس مهارات فعالية الحياة
- ٣- الثبات عن طريق معاملات الفا وأوميجا وجتمان (٦)

جدول (١٠) معاملات الفا وأوميجا وجتمان (٦)

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

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

- ٥- ارتفاع قيم الثبات بالطرق المختلفة وجاءت جميع هذه القيم (أكبر من ٠.٧)
- ٦- تقارب قيم معاملات الثبات، وهذا يدل على أن النموذج يناسب البيانات بشكل جيد

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

إجراءات السير في البحث:

لتحقيق أهداف البحث تم اتباع الخطوات التالية.

- ١- مسح التراث السيكلوجي فيما يتعلق بمتغيرات البحث، وذلك من خلال الاطلاع على الأطر النظرية والدراسات السابقة في الميدان، حيث تم إجراء تحليل دقيق للدراسات التي تناولت بالدراسة متغيرات الحيوية الذاتية ومهارات فعالية الحياة.
- ٢- تطبيق الأدوات على العينة الاستطلاعية لحساب الخصائص السيكومترية للأدوات للتأكد من الصدق والثبات.
- ٣- تحديد عينة الدراسة الأساسية.
- ٤- تطبيق الأدوات على العينة الأساسية.
- ٥- استخدام الأساليب الاحصائية المناسبة في تحليل البيانات (المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل ارتباط بيرسون للدرجات الخام، معامل الفا كرونباك، معامل أوميغا، التحليل العاملي التوكيدي للبنود، اختبار(ت) الإحصائي، مربع إيتا لحساب حجم التأثير، تحليل الانحدار.
- ٦- استخلاص النتائج وتفسيرها.
- ٧- تقديم مجموعة من التوصيات والمقترحات في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها.

نتائج البحث وتفسيرها

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

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

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

والمرونة العقلية

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

دال عند (٠.٠١)

يتضح من جدول (١١) السابق وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الحيوية الذاتية وكل من الدافعية للإنجاز، والكفاءة الاجتماعية، والمرونة العقلية. حيث بلغ معامل ارتباط بيرسون بين الحيوية الذاتية والدافعية للإنجاز (٠.٨٤٧)، ومعامل ارتباط بيرسون بين الحيوية الذاتية والكفاءة الاجتماعية (٠.٦٨٨) ومعامل ارتباط بيرسون بين الحيوية الذاتية والمرونة العقلية (٠.٦٨٨) وهو دال احصائيا عند مستوى دلالة (٠.٠١)، كما أنه ارتباط نود (< ٠.٧)، وترجع الباحثة هذه النتيجة إلى ما تتضمنه الحيوية الذاتية من أبعاد تتمثل في الحيوية الجسمية، والذهنية، والانفعالية، والاجتماعية، والمهنية. حيث أن امتلاك الطالب لحالة صحية وبدنية تتصف بالطاقة والحيوية وتساعده على أداء المهام الحياتية اليومية بهمة ونشاط بالإضافة إلى تمتعه بقدرات ذهنية تساعده على التفكير الهادئ والقدرة على حل المشكلات وكذلك وجود درجة من التنظيم الانفعالي والتفهم والتبصر خلال التفاعل الاجتماعي والقدرة على التواصل مع الافراد بفعالية مع الشعور بالسلام الداخلي كل ما سبق إذا توافر بدرجة مناسبة لدى الفرد يمكننا من التنبؤ بأن الفرد يمتلك مهارة الدافعية للإنجاز وتحقيق الأهداف ووضع خطط وبدائل لحل المشكلات المختلفة بالإضافة الى امتلاكه لمهارة الكفاءة الاجتماعية التي تمكنه من التعامل مع الآخرين في مختلف المواقف الاجتماعية بقدرة عالية من التفهم والمراعاة للآخرين، بالإضافة الى امتلاك الفرد لمهارة المرونة العقلية التي تتيح للطالب فهم الآخرين واستيعاب الاختلاف في الآراء والقدرة على التعديل في الأفكار وتطويرها بمرونة وسلاسة مما يساعده على الشعور بالرضا والسعادة. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (Fini, et a, 2010) ودراسة (Fhnha, Kavousianb, Beigyb & Emamib, 2010) ودراسة إيمان إبراهيم محمد شرف الدين (٢٠١٣) ودراسة أسماء محمد عيد (٢٠٢١) ودراسة عادل السعيد البنا وطارق محمد محمد (٢٠٢٢)، دراسة (Akin & Umra 2015) ودراسة أزهار محمد (٢٠٢٠) ودراسة محمود محمد أحمد (٢٠٢٢). التي تشير الى أن تمتع الطالب بمستوى مرتفع من الحيوية الذاتية يدل على امتلاكه لمستوى مرتفع من مهارات فعالية الحياة (الدافعية للإنجاز، والكفاءة الاجتماعية، والمرونة العقلية).

توصيات البحث:

- وفي ضوء النتائج التي تم التوصل إليها، يوصي البحث الحالي بما يلي:
- ضرورة إجراء المزيد من الدراسات في الحيوية الذاتية ومهارات فعالية الحياة وعلاقتها ببعض المتغيرات في شرائح عمرية مختلفة وبيئات مختلفة.
- بحث الفروق في الحيوية الذاتية ومهارات فعالية الحياة لدى الطلاب في مراحل دراسية مختلفة.
- تدريب المعلمون على كيفية تنمية واستثمار مهارات فعالية الحياة لدى الطلاب في مختلف المراحل الدراسية.

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

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

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

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

ايمان ابراهيم محمد شرف (٢٠١٣). دراسة عاملية لفعالية الحياة لدى عينة من طلاب كلية التربية جامعة المنوفية والعوامل المرتبطة بها، رسالة ماجستير، جامعة المنوفية، كلية لتربية.
حلمي محمد حلمي الفيل (٢٠١٨). تأثير برنامج قائم على التعلم خارج الصف في تنمية الذكاء الإبداعي ومهارات فعالية الحياة لدى طلاب التربية الفنية بكلية التربية النوعية جامعة الإسكندرية، *مجلة كلية التربية جامعة الأزهر*، (١٧٧) ١٢-٧٣.

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

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

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

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

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

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

- adventure". Based Cooperative physical education. program on life effectiveness and Locus of Control. Ed. University of Northern Colorado.
- Beigy, A. Kavousian, J., Emami, M., & Fini, A. (2010). Subjective vitality and its anticipating variables on students. *Procardia Social and Behavioral Sciences*, 5, 150-156.
- Cug, F. 2015. Self-Forgiveness, Subjective Vitality, and Orientation to Happiness as Predictors of Subjective Well-being. Ph.D. Deci, E. & Ryan, R. (2008). *Self-Determination Theory: A macrotheory of Human Motivation, Development, and Health*, The Canadian Psychological Association, 49 (3), 182-185.
- Epskamp, S. (2019). *semPlot: Path diagrams and visual analysis of various sem packages' Output (R package version 1.1.2) [Computer software]*. The Comprehensive R Archive Network. Available from <https://CRAN.R-project.org/package=semPlot>
- Fini, A., Kavousian, J., Beigy, A. & Emami, M. (2012). Subjective Vitality and its anticipating variables on students. *Social and Behavioural Sciences* 5, 150-156.
- Jorgensen, T., Pornprasertmanit, S., Schoemann, A., & Rosseel, Y. (2021). *semTools: Useful tools for structural equation modeling (R package version 0.5-4) [Computer software]*. The Comprehensive R Archive Network. Available from <https://CRAN.R-project.org/package=semTools>
- Kacker, P. (2015). Hypnotherapy as an Effective Modulation for Enhancing Subjective Vitality of People living with HIV/AIDS and Dermatitis. *International Journal of Advanced Research*, Journal homepage 3 (4), 928-935
- Kevin Kaiser, K. (2013). The four Dimension of Vitality Kurtus, R. (2012). What is vitality?. www.Schoolforchampion.com/vitality/what-is-vitality. HtmTajer, C. D. (2012). Joy of heart. Positive emotions and cardiovascular health. *Revista Argentina De Cardiologia*, 80(4), 325-331.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Michael P. Leiter, M. P. (2001). Job Burnout. *Annual Review of Psychology*, 52: 397-422.
- Mosse, D. (2009). Out Comes of a Therapeutic Recreation Program on the life effectiveness of adolescents. Master Thesis, Southern Illinois University Carbondale.
- Nathan, Sh. (2009). *Design the problem the future of Design Must be Sustainable*. Rosenfeld Media, New York, Brooklyn.
- Neill, J. (2008). *Enhancing life Effectiveness: The Impacts of outdoor Education Programs*. PhD Dissertation, University of Western Syd Power, D. (2004). The effects of an outdoor education program on life effectiveness skills of participants, M.S., California State University, Long Beach ProQuest Important and learning Company.
- R Core Team (2020). *R: A language and environment for statistical computing*. R Foundation for Statistical Computing, Vienna, Austria. Downloaded from <https://www.R-project.org>
- Revelle, W. (2020). *psych: Procedures for psychological, psychometric, and personality research*. R package version 2.0.9. <https://CRAN.R-project.org/package=psych>
- Richards, G. E., Ellis, L. A., Neil, J. T. (2002). The ROPEIOC: Review of personal Effectiveness and Locus of Control: A Comprehensive instrument for reviewing life Effectiveness. Paper Presented at self-Concept Research: Driving International Research Agendas, 6-8 August, Sydney Rosseel, Y. (2012). lavaan: An R package for structural equation modeling (R package version 0.6-8) [Computer software]. The Comprehensive R Archive Network. Available from <https://www.jstatsoft.org/v48/i02/>.

- Ryan, R. M. , & Frederick, C. (1997).On energy personality, and health: subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of personality*,65 (3), 529- 565.
- Usal, R., Satici, B., & Akin,A.(2014).Subjective vitality as Mediator and Moderator of the Relationship between Life Satisfaction and subjective. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 14(2) , 489-497.
- Vieira,D.C&Aquino,T,A.(2016).Subjective Vitality,Meaning in Life and Religiosity in Older Pepole:A Correlation Study.*Trends in Psychology*.24,2,495-506.