



جامعة زيان عاشور الجلفف
كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية
قسم علم النفس والفلسفة



**الحيوية الذاتية في ضوء وحدة متغيرات لدى طلبة الجامعة
(دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة زيان عاشور الجلفة)**

مذكرة مكملة لنيل شهادة (الماستر) في علم النفس المدرسي

إشراف الأستاذة:
أ.د/ خويلد اسماء

إعداد الطالبة:
مسروقي يمينة

لجنة المناقشة

1/أ.....رئيسا
2/أ.....مقررا
3/أ.....مناقشا

السنة الجامعية: 2022/2021

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

إِنشَاءً

سورة الشرح : ٦

شكر و تقدير

الحمد لله و الشكر لله الذي بنعمته
تم الصالحات و الصلاة و السلام
على خير خلق الله محمد بن عبد الله

شكرا خاص للمعلم طاهيري بن
عيسى الأستاذ الهادي بن سالم و
الأستاذة خويلد أسماء أنتم من
نسجتم خيوط الأمل في

الشكر موصول لبختة مسروقي على
مجهوداتها معي

الشكر للوالدين الكريمين أطال الله
عمرهما

الشكر لكل أستاذ و أستاذة علمني
ولو حرفا

الإهداء

إهداء لنفسي التي نهضت فقاومت
فأثبتت

اهديه للوالدين الكريمين الذين
لولا إصرارهما لما كنت هنا

اهديه لمن شددت بهم أزرى لأخواتي
و أخي محمد صابر

هديه لكل الأصدقاء الذين عرفتهم
طوال حياتي خاصة مريم ناصري

اهديه لكل الأحبة الذين ينتظرون
نجاحي

إهداء لكل الزملاء تخصص علم
النفس دفعة 2021 / 2022

ملخص الدراسة:

استهدفت الدراسة الحالية التعرف على الحيوية الذاتية وكذا التعرف على العلاقة بين الحيوية الذاتية و بعض المتغيرات النفسية (الصلابة النفسية، التدفق النفسي، المرونة النفسية) و أيضا التعرف على الفروق في الحيوية الذاتية حسب المتغيرات الشخصية (الجنس، العمر، المستوى الدراسي، التخصص) لدى طلبة الجامعة فبلغ حجم عينة الدراسة 160 طالب و طالبة من مختلف التخصصات و المستوى و الأعمار فتم تطبيق قياس الحيوية الذاتية من إعداد الدكتور حسام يوسف صالح 2020 و مقياس الصلابة النفسية و التدفق النفسي من إعداد الدكتور عماد عبد الأمير نصيف 2017 و مقياس المرونة النفسية من إعداد سانغ ونان يو فأسفرت نتائج الدراسة على ما يلي:

- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الحيوية الذاتية و الصلابة النفسية
 - توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الحيوية الذاتية و التدفق النفسي
 - توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الحيوية الذاتية و المرونة النفسية
 - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس في الحيوية الذاتية
 - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير المستوى الدراسي في الحيوية الذاتية
 - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير التخصص في الحيوية الذاتية
 - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير العمر في الحيوية الذاتية
- الكلمات المفتاحية :** الحيوية الذاتية ، الصلابة النفسية ، التدفق النفسي ، المرونة النفسية ، طلبة

زيان عاشور الجلف

Study summary:

The current study aimed to identify the subjective vitality, as well as to identify the relationship between subjective vitality and some psychological variables (psychological hardness, psychological flow, psychological resilience), and also to identify the differences in subjective vitality according to personal variables (gender, age, academic level, specialization). Among university students, the sample size of the study amounted to 160 male and female students from different disciplines, level and ages. So, the subjective vitality measurement was applied by Dr. Hossam Youssef Saleh 2020, and the Psychological Hardness and Psychological Flow Scale prepared by Dr. Imad Abdel Amir Nassif 2017-2015 Psychological Resilience Scale from Prepared by Sang Wan Yu .The results were as follows :

There is a statistically significant relationship between subjective vitality and psychological hardness

There is a statistically significant relationship between subjective vitality and psychological flow

There is a statistically significant relationship between subjective vitality and psychological resilience

There are no statistically significant differences due to the gender variable in the subjective vitality

There are no statistically significant differences due to the academic level variable in the subjective vitality

There are no statistically significant differences due to the variable of specialization in the subjective vitality

There are no statistically significant differences due to the age variable in the subjective vitality

Keywords: subjective vitality, psychological hardness, psychological flow, psychological resilience, students of Zayan Ashour Djelfa

فهرس المحتويات :

الصفحة	المحتوى
	شكر و تقدير
	الإهداء
	الملخص
	فهرس المحتويات
	فهرس الجداول
	فهرس الأشكال
	فهرس الملاحق
أ _ ب	مقدمة
الجانب النظري	
الفصل الأول : إطار الدراسة	
3-2	01 _ الإشكالية
4	02 _ فرضيات الدراسة
4	03 _ أهمية الدراسة
5	04 _ أهداف الدراسة
9 _ 5	05 _ الدراسات السابقة
9	06 _ التعليق على الدراسات السابقة
10 _ 9	07 _ المفاهيم الإجرائية
11	خلاصة الفصل
الفصل الثاني : الحيوية الذاتية	
12	تمهيد
15-13	1/ تعريف الحيوية الذاتية
15	2/ أهمية الحيوية الذاتية لدى الفرد

16	3/تطور دراسات الحيوية الذاتية
21-16	4/ النظريات المفسرة ل الحيوية الذاتية
18-16	1/4 نظرية التقرير الذاتي
21-18	2/4 نظرية الحيوية الذاتية ل رون كورتوس
21	3/ 4 نظرية تاير عن الحيوية الذاتية
25-21	5/العوامل المؤثرة في الحيوية الذاتية
26	خلاصة الفصل
الفصل الثالث : الصلابة النفسية	
27	تمهيد
30-28	1/ تعريف الصلابة النفسية
30	2/ أهمية الصلابة النفسية
34-30	3 / النظريات المفسرة للصلابة النفسية :
31-33	1_ / نظرية كوبزا 1979 3
33-34	2_3 / نموذج فنك المحلل لنظرية كوبزا
3439-	4 / أبعاد الصلابة النفسية :
34-36	4_1 /_الالتزام
36-37	4_2 / التحكم
37	4_3 / التحدي
39-37	5/ خصائص الصلابة النفسية
39-37	• خصائص ذوي الصلابة المرتفعة
39	• خصائص ذوي الصلابة المنخفضة
40	خلاصة الفصل
الفصل الرابع : التدفق النفسي	
41	تمهيد
44 _ 42	1/ تعريف التدفق النفسي

45_44	2/ أهمية التدفق النفسي
47_45	3/ تطور دراسات التدفق النفسي
50_47	4/ نظرية التدفق النفسي
50	5/ الفرق بين كل من التدفق النفسي و حالة التدفق و خبرة التدفق
50	6/ حالة التدفق
53-50	6_1 / أبعاد و مكونات حالة التدفق
53	6_2 / شروط حدوث حالة التدفق (شروط دخول منطقة التدفق)
55-54	7 / خصائص ذوي التدفق النفسي
56	خلاصة الفصل
الفصل الخامس : المرونة النفسية	
57	تمهيد
60-58	1 / تعريف المرونة النفسية
61-60	2 / أهمية المرونة النفسية
61	3 / التطور التاريخي لمصطلح المرونة النفسية
62-61	4 / المرونة النفسية كحالة و سمة
-62	5 / النظريات المفسرة للمرونة النفسية
63	_ نظرية التحليل النفسي
63	_ النظرية الاجتماعية
64	_ نظرية هانس سيللي
65-64	6 / العوامل المرتبطة بالمرونة النفسية
66-65	7 / خصائص ذوي المرونة النفسية
67-66	8 / طرق بناء المرونة النفسية
68	خلاصة الفصل
الجانب التطبيقي	
الفصل السادس : إجراءات الدراسة الميدانية	
69	تمهيد

70	1 / المنهج المتبع في الدراسة
72-70	2 / عينة الدراسة
74-72	3 / أدوات الدراسة و خصائصها السيكومترية
75-74	4 / الأساليب الإحصائية
76	خلاصة الفصل
الفصل السابع : عرض النتائج و مناقشتها	
77	تمهيد
80-78	1 / عرض نتائج الفرضية الأولى و مناقشتها
81-80	2 / عرض نتائج الفرضية الثانية و مناقشتها
82-81	3 / عرض نتائج الفرضية الثالثة و مناقشتها
88-82	4 / عرض نتائج الفرضية الرابعة و مناقشتها
89	خلاصة الفصل
91-90	توصيات
	قائمة المراجع
101 _ 92	الملاحق

فهرس الجداول

الصفحة	المحتوى	رقم الجدول
39 _ 38	سمات ذوي الصلابة النفسية	01
71	توزيع عينة الدراسة حسب الجنس	02
71	توزيع العينة حسب العمر	03
71	توزيع العينة حسب التخصص	04
72	توزيع العينة حسب المستوى	05
78	المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للمتغيرات	06
79	يمثل نتائج اختبار الفرضية الأولى	07
80	يمثل نتائج اختبار الفرضية الثانية	08
81	يمثل نتائج اختبار الفرضية الثالثة	09
83	يمثل نتائج اختبار الفرضية الفرعية " 1 "	11 . 10
84	يمثل نتائج اختبار الفرضية الفرعية " 2 "	13 . 12
86	يمثل نتائج اختبار الفرضية الفرعية " 3 "	15 . 14
87	يمثل نتائج اختبار الفرضية الفرعية " 4 "	17 . 16

فهرس الأشكال

الصفحة	المحتوى	رقم الشكل
23	أبعاد الحيوية الذاتية	01
24	مظاهر الحيوية الذاتية	02
25	انعكاسات الحيوية الذاتية	03
32	الأدوار التي تؤديها الصلابة	04
33	لتأثيرات المباشرة و غير المباشرة للصلابة النفسية (كوبازا)	05
34	نموذج فنك المعدلة لنظرية كوبزا للتعامل مع المشقة و كيفية مقاومتها	06
48	يوضح التوازن بين مستوى المهارة و مستوى التحدي حسب نظرية التدفق النفسي لميهالي	07
54	يوضح دخول التدفق	08

فهرس الملاحق

الصفحة	المحتوى	رقم الملحق
93 _ 92	مقياس الحيوية الذاتية	01
95 _ 93	مقياس الصلابة النفسية	02
97 _ 95	مقياس التدفق النفسي	03
98 _ 97	مقياس المرونة النفسية	04
101 _ 99	مخرجات برنامج spss	05

مقدمة

مقدمة :

صب اهتمام جل الباحثين و العلماء منذ عقود على دراسة الاضطرابات و المشاكل النفسية فشحصوا و عالجوا . و هذا ما ولد صورة عن أن علم النفس يختص في الاضطرابات و الأمراض النفسية فقط كما أنه أدى إلى إهمال الجانب النفسي الإيجابي .

لينشق بعض الدارسين عن هذه الكوكبة فلجؤا إلى دراسة جوانب القوة لدى الفرد بعيدا عن نقاط الضعف و ذلك من أجل العمل على تقوية الجوانب الإيجابية لتكون كالدرع الواقي من الاضطرابات بدلا من التركيز على جانب واحد

فانبثق علم النفس الإيجابي (من طرف سلجيمان) الذي يعرف على أنه دراسة و فهم و تطوير الهناء الشخصي و الذاتي أي يسعى لفهم الدراسة الجادة لمكونات الحياة الإيجابية كالانفعالات الإيجابية يعني بصورة أدق يهدف لتطوير الجوانب الإيجابية للفرد ، و ليس هذا فقط بل يهدف لدراسة و تطوير المؤسسات الإيجابية مثل مؤسسات المجتمع ، معناه ليس على مستوى الأفراد فقط . (يونس ، 2015)

و عند ملاحظتنا نجد العديد من الدراسات التي تناولت الجانب الإيجابي للفرد كالرضا بالحياة التفاؤل و الأمل الدافعية ن فاعلية الذات و كذا التفكير الإيجابي و السعادة ، الاستقلالية و غيرها من المواضيع المطروحة في وقتنا هذا

رغم هذا الكم الهائل من الدراسات عن الجانب الإيجابي للفرد و الذات نجد أن هناك ندرة في دراسة بعض المواضيع ، و من أبرز هذه المواضيع " الحيوية الذاتية " سواء على الصعيد العربي أو المحلي هذا المصطلح الذي درس كأول مرة سنة 1997 في دراسة كل من (Frederick ، Ryan)

إذ تعتبر الحيوية الذاتية حسب علم النفس الإيجابي من أبرز فضائل و نقاط القوة الكامنة في شخصية الفرد ، كما أنها تعتبر من مجالاته فدخلت حيز الفضائل المحورية أو نقول المركزية ضمن فضيلة الشجاعة . (عروج ، 2018)

كما أننا نجد أن مفاهيم الحيوية و الطاقة و الهمة قد عولجت بصورة عامة في إطار نظريات الدافعية ، فكانت البداية في نظرية الدافع للإنجاز لديفيد ماكيلاند ليأتي موراي في تصنيف الحاجات يليه أبرهام

ماسلو في هرم الحاجات ، بعد كل هذا جاءت دراسات لرايان و ديسي 1985 عن نظرية الدافعية الداخلية مغايرة تماما لأدبيات علم النفس و الصحة النفسية فقاما بتقديم صياغة مفاهيمية للحيوية الذاتية ليصبح لهذا المفهوم بنيتة الخاصة (سليم ، 2016)

و رغم وجود دراسات أجنبية عن الحيوية الذاتية نجد ندرة في الدراسات العربية و خاصة المحلية منها و بناء على ما ذكر سابقا جاءت الدراسة الحالية للبحث عن الحيوية الذاتية و علاقتها بعدة متغيرات (الصلابة النفسية و التدفق النفسي ، المرونة النفسية) لدى طلبة جامعة زيان عاشور الجلفة من أجل إثراء و تسليط الضوء على الحيوية الذاتية انتهجنا الخطة التالية :

الفصل الأول تناول إطار الدراسة الذي تم تقسيمه إلى إشكالية و فرضيات و أهداف و أهمية هذه الدراسة ، و وضعنا فيه بعض الدراسات التي تناولت الحيوية الذاتية كما قمنا بتقديم و شرح بعض المفاهيم قصد التسهيل على القارئ

بينما تناولنا في الفصل الثاني تعريف للحيوية الذاتية من منظور الدارسين و الباحثين ضف إلى ذلك مناقشة هذه التعريفات و بناء تعريف من طرف الباحثة كما تطرقنا لأهميتها و مسارها التاريخي و عرجنا فيه أيضا على أهم النظريات المفسرة لها كما ذكرنا أبعادها

في حمل كل من الفصل الثالث و الرابع و الخامس عنوان الصلابة النفسي و التدفق النفسي و كذا المرونة النفسية بهذا الترتيب نفس الخطوات و الطريقة في ما سلف في الفصل الثاني .

أما الجنب التطبيقي حمل فصلين ألا وهما :

الفصل السادس : جانب الدراسة الميدانية ، صيغ فيه ما استخدمناه للتوصل إلى نتائج الفصل السابع و أيضا تناول المنهج المتبع في الدراسة و مجتمع و عينة الدراسة . في حين جاء الفصل السابع بعنوان عرض نتائج و مناقشة الفرضيات

و في آخر دراستنا قدمنا مجموعة توصيات قد تسهم في دراسات قادمة .

الفصل الأول: إطار الدراسة

01 _ الإشكالية :

نستخدم في الحياة اليومية مصطلحات عديدة كمصطلح الطاقة التحمس الهمة و كذا القوة الجسدية و العقلية ، الإقبال على الحياة و السعادة السرور الفرح و أيضا الأمل و التفاؤل كل هذه المصطلحات التي نستخدمها تعتبر مؤشرات على مدى تمتع الفرد بالحيوية الذاتية .

هذا المصطلح الذي درج في الآونة الأخيرة أصبح محط أنظار الدارسين في مجال علم النفس فاستخدم على نحو مرادف لعدة مصطلحات كالطاقة النفسية ، هذه الأخيرة التي ينظر لها على أنها أكثر من كونها نوعا من النشاط و الشدة لوظائف العقل ، و أساسا للدافعية (كامل ، 2007 ، ص 127) و بالنظر لمفهوم الحيوية الذاتية من جهة نظر راين و فريديريك 1997 فيريان أن الحيوية الذاتية بأنها حالة تنبه و يقظة و شعور بالطاقة و التحمس ، كما يرى كل من Ryan و Deci أن الحيوية الذاتية تعد خاصية من الخصائص الأساسية التي تدفع الفرد إلى تحقيق ذاته و منه يتوصل إلى التقدير الإيجابي

و لكونها مصطلحا جديدا دخل حيز علم النفس ارتبط ببعض الدراسات مع عدة متغيرات نفسية (أبوحلاوة ، 2015 ، ص 236) . فكانت بداياته في دراسة راين و فريديريك 1997 (العلاقة بين الحيوية الذاتية و العوامل الخمسة الكبرى في الشخصية) ليقوما هذي الباحثين ببناء مقياس للحيوية الذاتية كمتغير ، هذا المقياس الذي اعتمد عليه العديد من الباحثين و الدارسين في دراساتهم ليأتي كورتس Kurtus 2012 بأبعاد تلمس الحيوية الذاتية صنفها على أساس بعد بدني و عقلي و آخر انفعالي و اجتماعي .

فسلط الضوء من طرف الدارسين على الحيوية الذاتية لأهميتها فذكرت عدة دراسات الأهمية بقولهم أنها تعمل على تحقيق الذات كما أنها تحرر الفرد من الصراعات و تساعده على مواجهة الضغوط (فاضل ، 2019 ، ص 98)

تركز الباحثة في الدراسة الحالية على دراسة الحيوية الذاتية كمتغير تابع يمكن أن يتأثر بالعديد من المتغيرات الأخرى حددت في هذه الدراسة كما يلي :

الفصل الأول.....إطار الدراسة

__ الصلابة النفسية : يعتبر العديد من الباحثين أن الصلابة تمثل مجموعة سمات للشخصية تعمل كمصدر موحد لمواجهة الضغوط كما ذكرت عدة دراسات أهميتها بحيث ذكر الكثير من الدرسين أنها تقي و تعمل على تقوية الفرد اتجاه الضغوط كما تعتبر حسب وجهة نظر بعض الباحثين بأنها تسهم في تحقيق الصحة سواء النفسية أو الجسدية (بن قاسي ، دهلوم ، 2018)

__ التدفق النفسي : في حين يرى بعض الباحثين أن التدفق النفسي يؤدي بالفرد لمواجهة المهمات الصعبة و كذا يحقق الصحة من الجانبين كما يعمل حسب بعض الدارسين على تحسين الذات (حمود ، 2021 ، ص 263)

__ المرونة النفسية : بينما ذكرت بعض الدراسات المرونة النفسية على أنها التي تمثل لنا قدرة الفرد على تخطي و التشافي من الأحداث الضاغطة و تعمل هي الأخرى على مواجهتها كما أثبتت بعض الدراسات أن المرونة تحقق الأداء الصحي (الشماط، 2013، ص 20)

و بناء على ما سبق فالدراسة الحالية تهدف إلى دراسة الحيوية الذاتية وعلاقتها بالصلابة النفسية و التدفق النفسي و المرونة النفسية و كذا بعض المتغيرات الشخصية لدى طلبة جامعة زيان عاشور بالجلفة و من أجل التعرف على ما ذكرناه سلفاً نطرح التساؤل التالي :

✓ هل هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين الحيوية الذاتية و الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة زيان عاشور ؟

✓ هل هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين الحيوية الذاتية و التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة زيان عاشور ؟

✓ هل هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين الحيوية الذاتية و المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة زيان عاشور ؟

✓ هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية تعزى للمتغيرات الشخصية في الحيوية الذاتية لدى طلبة

الجامعة زيان عاشور ؟

01 -فرضيات الدراسة:

_ الفرضيات الرئيسية :

1. توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الحيوية الذاتية و الصلابة النفسية

2. توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الحيوية الذاتية و التدفق النفسي

3. توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الحيوية الذاتية و المرونة النفسية

4. توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى للمتغيرات الشخصية في الحيوية الذاتية

و تبرز من هذه الفرضية عدة فرضيات فرعية و هي كالآتي :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس في الحيوية الذاتية

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير العمر في الحيوية الذاتية

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير التخصص في الحيوية الذاتية

_ توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير المستوى التعليمي في الحيوية الذاتية

03_ أهمية الدراسة :

تكمن أهمية دراستنا في حداثة الموضوع و أيضا لتناولها عينة من الطلبة الجامعيين , هذه الفئة التي

تمثل مرحلة الشباب و التي تعتبر مرحلة متميزة عن فئة المراحل الأخرى .

فئة الشباب يتمتعون بالاستقلال و اكتمال نمو شخصيته و أيضا اكتمال النمو الفكري و

الجسدي و تمتعه بالصحة النفسية و الجسدية و العقلية .

كما أن هذه الفئة نجد جزءا كبيرا منها يواجه مشكلة نقص الحيوية الذاتية لديهم , أو نجد أنهم

مفعمون بالحيوية الذاتية . لذا تكمن أهمية هذا الموضوع في التعرف عن الحيوية الذاتية بين مختلف

الأعمار و الجنس و أيضا المستوى الدراسي و التخصص .

و بغية التعرف على الحيوية الذاتية في ضوء الصلابة النفسية و التدفق النفسي و المرونة النفسية لدى هاته الفئة .

04_أهداف الدراسة :

تتمحور أهداف هذه الدراسة في :

- تقديم إطار مفاهيمي حول الحيوية الذاتية و إبراز أهميتها
- تسليط الضوء على الحيوية الذاتية لدى طلبة الجامعة
- معرفة ما إذا كانت هناك علاقة بين الحيوية الذاتية و الصلابة النفسية
- التعرف على ما إذا كانت هناك علاقة بين الحيوية الذاتية و التدفق النفسي
- معرفة ما إذا كانت هناك علاقة بين الحيوية الذاتية و المرونة النفسية
- الوصول لنتائج تسهم في البحث العلمي
- الوقوف على مدى تمتع طلبة جامعة زيان عاشور بالحياة الذاتية في ضوء المتغيرات

05_الدراسات السابقة :

5 _ 1 دراسة عبد العزيز إبراهيم سليم 2016 : جاءت بعنوان الحياة الذاتية و علاقتها بسمات الشخصية الاجتماعية الايجابية و التفكير المفعم بالأمل لدى معلمي التربية الخاصة هدفت الدراسة إلى الكشف عن طبيعة و اتجاهات الحياة الذاتية و سمات الشخصية الاجتماعية الايجابية و التفكير المفعم بالأمل لدى معلمي التربية الخاصة و الكشف عن الفروق في حالة الحياة الذاتية بين مستوى مرتفع و المستوى المنخفض من متغيري سمات الشخصية الاجتماعية الايجابية و التفكير المفعم بالأمل و الكشف عن الفروق بين المعلمين في متغيرات سمات الشخصية الاجتماعية الايجابية و التفكير المفعم بالأمل و الحياة الذاتية حسب الجنس و بلغ عدد العينة في هذه الدراسة 101 من معلمي التربية الخاصة بمحافظة البحرية لسنة 2015 / 2016 قدر المتوسط العمري (30،9) و بانحراف معياري (0،81) و استخدم الأدوات التالية : مقياس الحياة الذاتية إعداد Ryen and Frederick 1997 ترجمة و تعريب الباحث ، و مقياس سمات الشخصية الاجتماعية الايجابية

إعداد Sing and Janasig 2010 ترجمة و تعريب الباحث ، و مقياس التفكير المفعم بالأمل
إعداد Snyderetal 1999 ترجمة و تعريب الباحث .

و اعتمد في دراسة على منهج الوصفي التحليلي و الأساليب الإحصائية كمعامل الارتباط
و تحليل اختبار T و كانت النتائج كالتالي :

وجود علاقة موجبة دالة إحصائيا بين الحيوية الذاتية و سمات الشخصية الاجتماعية الايجابية

وجود علاقة موجبة دالة إحصائيا بين الحيوية الذاتية و التفكير المفعم بالأمل

وجود علاقة موجبة دالة إحصائيا بين سمات الشخصية الاجتماعية الايجابية و التفكير المفعم
بالأمل

وجود فروق دالة إحصائيا في الحيوية الذاتية ترجع لسمات الشخصية الاجتماعية الايجابية

وجود فروق دالة إحصائيا في الحيوية الذاتية ترجع إلى التفكير المفعم بالأمل

وجود فروق دالة إحصائيا في التفكير المفعم بالأمل ترجع إلى سمات الشخصية الاجتماعية
الايجابية

لا توجد فروق دالة إحصائيا في الحيوية الذاتية ترجع إلى اختلاف الجنس

يمكن التنبؤ بالحيوية الذاتية في ضوء سمات الشخصية الاجتماعية الايجابية و التفكير المفعم
بالأمل .

5_2 دراسة عفراء إبراهيم خليل العبيدي 2020 الحيوية الذاتية لدى طلبة الجامعة بحيث
هدفت الدراسة إلى التعرف على الحيوية الذاتية ن و التعرف على الفروق في الحيوية الذاتية بين
الطلبة وفق متغير الجنس و المرحلة الدراسية و التخصص الدراسي ، و تألفت العينة من 120
طالب و طالبة تم تطبيق مقياس الحيوية الذاتية من إعداد الباحثة و كانت النتائج كالتالي : طلبة
الجامعة يتمتعون بنسبة عالية من الحيوية الذاتية

وجود فروق في الحيوية الذاتية وفق متغير الجنس و كانت لصالح الذكور

لا توجد فروق في الحيوية الذاتية وفق متغير التخصص و المرحلة الدراسية

5_3 دراسة الباحثة تحرير أمين جاسم 2019 الحيوية الذاتية لدى المعلمين في مدارس محافظة

بغداد هدفت الدراسة للتعرف على الحيوية الذاتية و التعرف على الفروق لدى المعلمين وفق متغير

الجنس

التعرف على الفروق لدى المعلمين وفق متغير الخدمة الوظيفية

فاعتمدت الباحثة على مقياس الحيوية الذاتية إعداد Ryen and Frederick 1997

تكون من 07 فقرات و تأكدت الباحثة من صدقه و ثباته بعد ترجمته و بلغت العينة 600

معلم و معلمة في محافظة بغداد و أسفرت النتائج عن : تمتع المعلمين بمستوى عال من الحيوية

الذاتية

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية وفق متغير الجنس في الحيوية الذاتية

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية وفق متغير الخدمة الوظيفية في الحيوية الذاتية

5_4 دراسة Ryen and Frederick 1997 : العلاقة بين الحيوية الذاتية و العوامل

الخمسة الكبرى في الشخصية هدفت الدراسة للتعرف على العلاقة بين الحيوية الذاتية و العوامل

الخمسة الكبرى في الشخصية تكونت العينة من 307 طلبة الجامعة و استخدم مقياس السمات

الشخصية و الحيوية الذاتية و كانت النتائج كالتالي :

الانبساط و القبول و الانفتاح عوامل تنبؤ ايجابية في الحيوية الذاتية في حين كانت العلاقة بين

الحيوية الذاتية و العصائية علاقة سلبية كما قد شكلت الحيوية الذاتية 20 % من التباين بين

الحيوية الذاتية و العوامل الخمسة الكبرى

5_5 دراسة أحمد أكين و آخرون 2014 تحت عنوان : الحيوية الذاتية كوسيط و مدير للعلاقة

بين الرضا عن الحياة و السعادة هدف الدراسة التعرف على العلاقة بين الحيوية الذاتية كوسيط بين

الرضا عن الحياة و السعادة الذاتية و قدر حجم العينة ب 378 من طلبة الجامعة و تمثلت أدوات

الدراسة في مقياس الحيوية الذاتية و الرضا عن الحياة و مقياس السعادة الذاتية و أسفرت النتائج

عن التالي : الحيوية الذاتية توسطت جزئيا في العلاقة بين الرضا عن الحياة و السعادة الذاتية لكن

لم تقم بتعديل العلاقة بينهما .

- 5_6 / دراسة ليانغ تشيه تشانغ 2020 : بعنوان العلاقة بين تجربة التدفق و الحيوية الذاتية عند كبار السن في المراكز هدفت الدراسة في البحث عن العلاقة بين استقلالية أوقات الفراغ و الدعم الاجتماعي الترفيهي و تجربة التدفق و الحيوية الذاتية و بلغ حجم العينة في هذه الدراسة 257 فرد من كبار السن في مراكز مدينة تايبيه الجديدة بالتايوان تمثلت الأدوات في المقابلة و تحليل البيانات بالانحدار الهرمي و كانت النتائج كالتالي ارتبطت استقلالية أوقات الفراغ و الكفاءة الترفيهية و الدعم الاجتماعي الترفيهي بشكل كبير و ايجابي بالحيوية الذاتية كما وجدت علاقة ايجابية بين حالة التدفق و الحيوية الذاتية و أن التدفق مؤشر قوي على الحيوية الذاتية بحيث أن تجربة التدفق تعزز لدى هذه العينة بشكل كبير الحيوية الذاتية
- 5_7 / دراسة سالم علي سالم الغرايبية 2020 بعنوان المرونة المعرفية كمؤشر للحيوية الذاتية لدى الطلاب هدفت الدراسة للتعرف على الفروق بين المرونة المعرفية و الحيوية الذاتية حسب الخلفية التخصصية و الجنس و قدرة المرونة المعرفية كمؤشر للحيوية الذاتية ، تم تطبيق مقياس المرونة المعرفية و الحيوية الذاتية كأدوات للدراسة على عينة بلغت 189 طالب جامعي في الأردن و كانت النتائج كالتالي : أعلى متوسط لأبعاد المرونة الإدراكية ينتمي للمرونة البديلة حسب التخصص و كانت لصالح طلاب تخصص أدبي ، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة الضابطة و النتيجة الإجمالية للحيوية الذاتية حسب الجنس ، يمكن التنبؤ بالحيوية الذاتية من خلال المرونة الإدراكية
- 5_8 / ضياء نمر حاسم 2021 : الحيوية الذاتية لدى طلبة السادس إعدادي هدفت الدراسة على عن مدى امتلاك طلبة السادس إعدادي للحيوية الذاتية في العملية التعليمية و الفروق ذات دلالة إحصائية بين متغير الجنس و التخصص في الحيوية الذاتية ، تمثلت الأدوات المستخدمة في مقياس الحيوية الذاتية بالاعتماد على نظرية راين و فريدريك 1997 و بغت العينة 486 طالبة و طالبة من طلبة السادس إعدادي من محافظة بغداد و أظهرت النتائج التالي : يتمتع طلبة السادس إعدادي بالحيوية الذاتية ، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بالحيوية الذاتية لدى طلبة السادس إعدادي تعزى لمتغير الجنس و التخصص
- 5_9 / دراسة حسام يوسف صالح 2020 : أثر إستراتيجيتي التعلم بالتعاقد و الأفكار القافزة في التحصيل و الحيوية الذاتية لدى طلبة الجامعة هدفت الدراسة للتعرف على أثر إستراتيجيتي

التعلم بالتعاقد و الأفكار القافزة في التحصيل و الحيوية الذاتية لدى طلبة الجامعة تمثلت العينة في طلبة المرحلة الأولى و بلغت 40 طالب و طالبة بجامعة ديالى أستخدم الاختبار التحصيلي و مقياس الحيوية الذاتية كأدوات للدراسة من إعداد الباحث على مجموعات فكانت النتائج تفوق المجموعة الأولى و الثانية على المجموعة الضابطة و تفوق المجموعة الأولى على المجموعة الضابطة في الحيوية الذاتية

06_ التعليق على الدراسات السابقة :

من ناحية الأهداف : لقد تنوعت الأهداف في الدراسات السابقة إلا أنها اشتركت في هدف واحد ألا و هو التعرف على الحيوية الذاتية و اختلفت في المتغير التابع و العينة فنجد أن الدراسة الأولى العينة تمثلت في معلمي التربية الخاصة ، أما الدراسة الثانية و الرابعة و كذلك الخامسة ،السابعة و التاسعة تمثلت العينة في طلبة الجامعات في حين اقتصرت الدراسة الثالثة على عينة متكونة من مجموعة معلمين أما الدراسة الثامنة فاقترنت على طلبة السادس إعدادي في حين نجد الدراسة السادسة اختلفت العينة تماما فتمثلت في كبار السن ، و في الدراسة الأولى ركز على الحيوية الذاتية و العلاقة التي تجمعها مع سمات الشخصية الاجتماعية الايجابية و التفكير المفعم بالأمل ، في حين ركزت الدراسة الثانية على الحيوية الذاتية فقط و كذلك تختلف الدراسات في حجم العينة فالدراسة رقم 03 كان حجم العينة كبير جدا بحيث بلغ 600 معلم و معلمة في حين كانت أقل عينة في دراسة حسام يوسف صالح 2020 ، و اختلفت أدوات الدراسة في بعض الدراسات كدراسة ليانغ تشيه تشانغ 2020 الذي استخدم المقابلة و اختلف المنهج في دراسة حسام يوسف صالح 2020 الذي استخدم المنهج التجريبي ، كما نجد أن نفس المعلومات تكررت بالنسبة للحياة الذاتية و ذلك في الجانب النظري .

07_ المفاهيم الإجرائية :

1. الحيوية الذاتية : هي تلك الطاقة داخلية التي يمتلكها فرد و يمكن القول تمتع الفرد بمستوى من اللياقة بدنية و العقلية وكذا قدرة الفرد على ضبط انفعالاته و الرضا و الابتهاج وتمتعه بقدر

كاف من النضج الانفعالي و الاجتماعي و قدرته على التواصل و التفاعل ، أيضا تمتعه بقيم روحية و طمأنينة و سكينه.

● الطاقة : هي عبارة عن قدرة نفسية و عقلية ، انفعالية و أيضا بدنية تعمل على دفع الفرد للقيام بسلوك

● الدافعية الداخلية : هي تلك الطاقة الداخلية التي تدفع بالفرد للقيام بنشاطات و مهام و سلوكات ، و تولد الرغبة لديه .

2. الصلابة النفسية : تتمثل في قدرة الفرد على التكيف مع مواقف الحياة و التحكم و التحدي في ما يواجهه من الأحداث الحياتية و الضغوط النفسية و التزامه مع نفسه و الآخرين و مع أهدافه .

● الضغوط النفسية : هي تلك التجارب و المشاكل و الأحداث التي تواجه الفرد خلال حياته

3. التدفق النفسي : هو تلك الحالة التي تتوازن فيها قدرة الفرد مع التحدي الذي يقوم به فيندمج في المهمة و يصب كل تركيزه عليها فيقوم بعملية تقييم مدى نجاحه فيها كما يتولد لديه شعور بالتحكم و الاسترخاء و الإحساس بالراحة و الطاقة و إحساسه بقصر الوقت في المهمة التي يقوم بها فيصب كل تركيزه عليها ، كما نجد لديه أهداف واضحة .

4. المرونة النفسية : قدرة الفرد على التكيف مع ما يواجهه و تحليه بصلابة نفسية و قدرته على

التعامل مع المشاعر السلبية و الضغوط ، و امتلاكه للأفكار ملؤها الايجابية و تحليه بروح الدعابة و كذا التفاؤل و الأمل و رسمه لأهداف واضحة و تتمثل أيضا في قدرته على التوازن و القدرة على إدارة انفعالاته .

خلاصة الفصل :

في هذا الفصل قمنا بتقديم موجز عن الموضوع من حيث الإشكالية المطروحة و الفرضيات و كذا الدراسات السابقة ، و تعرفنا على أهمية هذا الموضوع و أهم أهدافه و قمنا بالتعليق على الدراسات .

الفصل الثاني : الحيوية الذاتية

الفصل الثاني الحيوية الذاتية

تمهيد :

تعتبر الحيوية الذاتية متغير من المتغيرات النفسية و التي لاقى اهتماما في الآونة الأخيرة ، كما أن عدة دراسات تطرقت لموضوع الحيوية الذاتية في سنوات ماضية . تلك الدراسات تطرقت للحيوية الذاتية من عدة جوانب فقام بعض الدارسين بتعريفها و وضع أبعاد ونظريات مفسرة لها .

حاولنا في هذا الفصل الإلمام بجميع التعريفات و أهم تطورات الدراسة و أيضا معرفة النظريات المفسرة لها و أهم العوامل المؤثرة فيها و معرفة في ما تكمن أهمية الحيوية الذاتية .

1 / تعريف الحيوية الذاتية :

1-1 / الحيوية لغة : أسم مؤنث منسوب للحياة ، أي مقدرة الحي على تأدية وظيفته و المراد منها الفاعلية الغير اعتيادية ، نشاط و عافية . (السباب ، 2021 ، ص 305)

1_2 / الحيوية اصطلاحا : عبارة عن نشاط فكري و بدني و الطاقة و الحماس واللياقة)
(P1145 ، 2015 ،VandenBos)

1-3 / عرفها كل من :

- راين و فريديريك 1997 : على أنها حالة من التنبه و اليقظة و كذا الفاعلية و الامتلاء بالطاقة و التحمس و هي تعكس أيضا مستوى الطاقة التي يملكها الفرد (Ryan ، 1997 ، Frederick)
- عرفها كيوبوزانسكي و ثرتون 2007 : حالة شعور الفرد بالتحمس و الطاقة و الهمة الذاتية مع القدرة على ضبط الانفعالات و السلوك و التمتع بمستوى من الرفاهية النفسية و الاندماج في الحياة . (صالح ، 2020 ، ص 170)
- عرفها كل من بترسون و سلجلمان 2004 : تتمتع الفرد بمستوى مرتفع من الروح المعنوية و الفاعلية و النشاط و النشوة و تتعدى إلى تنشيط الآخرين للإقبال على الحياة بهمة . (جاسم ، 2019 ، ص 233)
- عبارة عن امتلاك الفرد لمقومات التحمس للحياة و الإقبال عليها بهمة وفعالية و ذلك بتوفر مستوى مرتفع من اللياقة البدنية و العقلية و الانفعالية و هذا ما يحفزه للاندفاع الايجابي)
(Kurtus 2012)
- و حسب نظرية التقرير الذاتي يمكن تعرفها على أنها : ذلك الدافع الداخلي للفرد و ما يملكه من تنبه و تحمس و فاعلية و يقظة بدنية و عقلية و كذا الإقبال على الحياة
- عرفها كارك و كارملي 2009 : الشعور بالتحمس و النشاط اتجاه الأحداث الحياتية المتوقعة من الناحية الفسيولوجية و العقلية . (جاسم ، 2021، ص 208)

الفصل الثاني الحيوية الذاتية

عرفها عبد العزيز إبراهيم سليم 2016 : الحيوية الذاتية حالة من الشعور الايجابي بالحياة و الطاقة التي تعرب عن نفسها في صيغة التحمس و الامتلاء بالحياة و الإحساس بالقوة و الشعور بالاقتدار . (سليم ، 2016 ، ص 187_188)

- الحيوية الذاتية كحالة : حالة ايجابية من التشبع بالطاقة و تتطابق في جزء من دلالاتها العامة مع مشاعر التحمس مع امتلاك قوة جسدية و عاطفية و حيوية معرفية
- الحيوية الذاتية كسمة :

__ من المنظور الذاتي الإحساس بالتنبه و اليقظة و الفاعلية و الامتلاء بالطاقة و التحمس اتجاه الحياة

__ من المنظور الايكولوجي : الحيوية الذاتية تدل على قدرة الكائن الحي على التكيف مع البيئة و مواجهة متطلبات النمو و الإقبال على الحياة كما أنها تتأثر بالمتغيرات الاجتماعية و الثقافية و البيئية

__ من منظور المدخل اللغوي العرقي : الحيوية الذاتية من أبعاد الاستقلالية و تحقيق الذات كما أنها تمكن الشخص عن التعبير على هويته

__ من المنظور التكاملي : مركب يتضمن كل أبعاد صيغ الحياة التي يعبر عنها البشر كما أن لها جوانب بدنية و انفعالية و عقلية و اجتماعية . (فاضل ، 2019 ، ص 101_103_104)

- تعريف نظري للحيوية الذاتية : الامتلاء بالسعادة و السرور و الفرح و الحماس و مواجهة الضغوط و التوتر و القلق من أجل الوصول للأفضل و تنشيط الدافعية الايجابية و التمتع بالسلامة البدنية بغية تحقيق الأهداف . (العبيدي ، 2021 ، ص 29)

* ركزت بعض التعريفات على الحيوية الذاتية بأنها حالة تنبه و يقظة و تحمس ك راين و فريديريك 1997 ، كيبوزانسكي و ثرتون 2007 و كارك و كارملي 2009 و أيضا سليم 2016 و من وجهة المنظور الذاتي في حين يرى كل من بترسون و سلجلمان 2004 و كورتوس 2013 و من وجهة نظر المنظور التكاملي و الايكولوجي بأن الحيوية الذاتية تؤدي إلى الإقبال على الحياة أي عرفوها على أساس الأهمية ، بينما اختلفت وجهة نظر المنظور العرقي عن بقية التعريفات فعرفها على أنها من أبعاد الاستقلالية

* مما سبق تعرف الباحثة الحيوية الذاتية : هي تلك الطاقة التي يمتلكها كل فرد منا بداخله ، تحفزه على تحقيق أهدافه وتزرع فيه الأمل تكون بدرجات حسب كل فرد

2 / أهمية الحيوية الذاتية لدى الفرد :

يمكن ذكر أهمية الحيوية الذاتية في العناصر التالية :

- تجعل الفرد يشعر بالقدرة على التأثير في مسار الأحداث الحياتية
- تجعل الفرد يتمتع بالسلامة البدنية و الصحة النفسية و العقلية (محمد ، كطوف ، 2020 ، ص 279)
- امتلاء الفرد بالفاعلية و النشاط
- حب الحياة و الإقبال عليها
- تولد شعور المشاركة مع الناس
- سرعة التفكير مع خلق أفكار ذات جود أفضل
- الحيوية الذاتية تعتبر مؤشر على الصحة و السعادة
- تحقيق السعادة الذاتية
- تحفيز الفرد
- الإصرار (جاسم ، 2019 ، ص 236)
- الاعتماد على الذات
- تحقيق الذات
- تحرر الفرد من الصراعات و الضغوط الخارجية (فاضل ، 2019 ، ص 98)
- الحيوية الذاتية مضادة للاحتراق النفسي الناجم عن بيئي التعليم و العمل (أبو حلاة ، الشريبي ، 2016 ، ص 212)
- مواجهة ظروف الحياة العصبية
- مواجهة الأحداث الضاغطة و الصادمة
- التعافي من التأثيرات السلبية الناجمة عن الأحداث الضاغطة
- تحقيق التوافق و ارتقاء الشخصية (سليم ، 2016 ، ص 194)

3/ تطور دراسات الحيوية الذاتية :

يعتبر مصطلح الحيوية الذاتية مصطلح جديد برز في الآونة الأخيرة في حقول علم النفس الإيجابي ، و هذا المصطلح ينسب لFredric ، 1997 & Ryan . هذين الأخيرين اعتبرا أن الحيوية الذاتية كحالة شعورية من الطاقة الإيجابية و الروحية . فمفهوم الطاقة من المفاهيم الأساسية للحياة الذاتية ، بعدها قاما كل من Ryan & Deci سنة 2000 بصياغة مفهوم الحيوية النفسية في نظرية تقرير الذات ، و لقد تطرق براون سنة 2012 إلى تعريف الطاقة النفسية على أنها حالة مزاجية للمشاعر و الانفعالات و تعبر عن حضور طاقة (مسجل، 2017، ص 11)

كما أشير أيضا إلى أن الحيوية الذاتية تعبر عن الطاقة و الحمس و الامتلاء بالحياة و ذلك في أدبيات الرؤى الفلسفية في الحضارات الشرقية ، و ترى هذه الأخيرة أنه يمكن تقوية الحيوية النفسية بالتدريبات و التأملات . كما تم صياغة Ki في اللغة اليابانية ، و صياغة Chi أو Jing في اللغة الصينية القديمة للتعبير عن الطاقة الداخلية (فاضل ، 2019 ، ص 95 _ 96)

أما في الدراسات العربية فنجد عبد العزيز إبراهيم سليم 2016 والتي تعتبر من بين أبرز و أوائل الدراسات العربية فكان موضوع دراسته عن الحيوية الذاتية وعلاقتها بسمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية و التفكير المفعم بالأمل لدى معلمي التربية الخاصة.

نجد في الجانب الآخر دراسة رون كورتوس سنة 2012 الذي صاغ نظرية الحيوية الذاتية وفق أبعاد حددها حيث يرى أن الحيوية الذاتية عبارة عن امتلاك الفرد لمقومات تتوفر لديه أيضا شعور اللياقة العقلية و البدنية و الانفعالية مما يحفزها للاندفاع الإيجابي (Kurtus ، 2012) .

4/ النظريات المفسرة للحياة الذاتية :

عرفت الحيوية الذاتية ثلاث نظريات مفسرة لها حيث نجد :

4 | 1 نظرية التقرير الذاتي : يعرفها أبو حلاوة على أنها اعتقاد الشخص و توجهه بإرادته الحرة بصورة تلقائية كما أنها قائمة على الدافعية الذاتية الداخلية (أبو حلاوة ، 2020) . من هنا جاءت نظرية الحياة الذاتية من بين أصل خمس نظريات عن نظرية الأصلية و أطلق عليها أسم نظرية تقرير المصير SDT و

الفصل الثاني الحيوية الذاتية

ذلك من طرف كل من فريديريك و رايان سنة 1997 ، و حسب كل من رايان و دايسي 2000 نظرية التقرير الذاتي تتكون من خمس نظريات فرعية ك التالي نظرية الحاجات النفسية BPNT و نظرية التقييم المعرفي CET و نظرية التكامل القصدي OIT و كذلك نظرية التوجه السببي COT و نظرية محتويات الهدف GCT (عبد العزيز ، العتوم ، 2015 ، ص 212) ،

و حسب وجهة نظر ديسي و رايان أن الإنسان بحاجة إلى الشعور بالكفاية و الاستقلال الذاتي إذ بين دايسي أن الأنشطة المدفوعة داخليا تشبع حاجة الفرد إلى الكفاية و الاستقلالية الذاتية (نوفل ، 2011 ، ص 283) . فنظرية التقرير الذاتي جاءت نتيجة الدراسات التي قام بها كل من رايان و الدايسي في سبعينيات القرن الماضي عن الدافعية كما يطلق عليها نظرية الإصرار الذاتي و سميت كذلك بنظرية تقرير المصير. انطلقت على أساس أن الإنسان كائن فعال يمتلك رغبات و ميول لتطوير نفسه و هذه الرغبات و الميولات النفسية بحاجة إلى التغذية و الدعم (تحرير 2019 ص 234)

إن نظرية تقرير الذات تعتمد على التفاعل القائم بين سمات الشخصية و الدافعية و أيضا الأداء النفسي الوظيفي فنجد دافعية داخلية و أخرى خارجية يؤثران في السلوك كقوة واحدة ، حيث الدافعية الخارجية ناتجة عن مصادر خارجية تجعل الفرد يتصرف بطريقة معينة فنجد أن من مصادر الدافعية الخارجية مثلا كحب الآخرين لنا و الإعجاب أيضا نجد الجوائز و الهبات و الاحترام ، أما مصادر الدافعية الداخلية تنحصر في ذات الفرد (Deci ، Ryan ، 2008)

لنجد أن مصطلح الحيوية الذاتية يستند إلى هاته النظرية و التي تعتبر نظرية شاملة ل التحفيز ، فاعتبرت الحيوية الذاتية من المتغيرات النفسية و التي يمكن وضعها ضمن النظريات النفسية و ذلك لكونها حالة من الشعور بالطاقة الايجابية (تحرير، 2019، ص 234) ، تهتم أيضا نظرية تقرير المصير بمحاولة فهم الاختلافات في الدوافع الداخلية للأفراد الناتجة عن وجود ظروف اجتماعية إذ تؤدي هذه الاختلافات إلى الاختلاف في الحيوية الذاتية (Ryan Deci 2000 P68_78)

و لقد تم بناء نموذج الحيوية الذاتية و فق عدة افتراضات نذكرها كالتالي :

أولا التنظيم الذاتي يكون أكثر استقلالية و لا يستهلك طاقة و ذلك لأنه يتطلب تحكّم أقل

الفصل الثاني الحيوية الذاتية

ثانيا مصاحبة هاته الأنشطة الهادفة لتلبية الحاجات النفسية الأساسية الحفاظ على مستويات الطاقة أو نقصانها أو زيادتها

ثالثا الارتباط القائم بين أسلوب الحياة المرتكز و الأهداف الداخلية بزيادة الحيوية ، من جهة أخرى الحياة التي تكون قائمة على أهداف خارجية لا ترتبط ب زيادة الحيوية .

تم بعدها وضع محددات تشكل الحيوية الذاتية من طرف كل من رايان و دايسي سنة 2008 كالتالي :

أولا المساندة الاجتماعية حيث أن مستوى الحيوية الذاتية يتناقص في حال كانت العلاقات الاجتماعية غير جيدة و يزداد مستوى الحيوية الذاتية في حال ما إذا كانت هذه العلاقات جيدة قائمة على الود و الاحترام و التقدير و هذا ما أثبتته بعض البحوث و الدراسات

ثانيا دافع الانتماء أي حاجة الفرد ل الارتباط بالآخرين وذلك ضمن إطار إدراكه للمساندة الاجتماعية و هذا ما أثبتته دراسة رايان و كاسير 1999 ، هذه الدراسة تمثلت في تحديد مستوى الحيوية الذاتية لدى الممرضات المقيمات في المنزل إقامة داخلية و ذلك لكونهن ذوات علاقات اجتماعية متنوعة ومتسعة و أكثر عمقا ، وجدن أنهن يتمتعن ب مستوى عال من الحيوية الذاتية

ثالثا القدرة على مواجهة الضغوط و التوافق معها حيث أكدت بعض الدراسات أن مواجهة الضغوط و عدم التهرب منها يعتبر عاملا نفسيا يساهم في رفع مستوى الحيوية الذاتية فمواجهة الضغوط يدخل ضمن الإقبال على الحياة بهمة و نشاط (صالح ، 2020 ، ص 175 _ 176)

أي أن مصطلح الحيوية الذاتية يعبر عن دافع داخلي و كذلك امتلاك الفرد للفاعلية و النشاط و التنبه و أيضا اليقظة العقلية و البدنية و الإقبال على الحياة بنشاط و حيوية و هذا حسب هاته النظرية (العبيدي ، 2020 ، ص 31)

2/2 نظرية الحيوية الذاتية ل رون كورتوس : قام كورتوس بصياغة مفهوم عام للحياة الذاتية و قام بطرح عدة أبعاد لها ، حيث يرى أن الحيوية الذاتية عبارة عن امتلاك الفرد لمقومات التحمس للحياة و الإقبال عليها بهمة وفعالية و ذلك بتوفر مستوى مرتفع من اللياقة البدنية و العقلية و الانفعالية و هذا ما يحفزها للاندفاع الايجابي (Kurtus 2012) ، كما قد جاء بذكر أبعاد الحيوية الذاتية كالتالي :

الفصل الثاني الحيوية الذاتية

أولا الحيوية البدنية أي اللياقة البدنية Physical Vitality :

تعتبر عن الحالة الصحية و العافية الجسدية ذلك لإنجاز الأنشطة بجمه و أداء مهام الحياة اليومية أي شعور الشخص ب أنه أحسن حال و معافاً من الأمراض المعيقة للنشاط (سليم ، 2016 ، ص 189) ، و يجدر الإشارة أن الشخص المعوق لا يعتبر فاقدا للهمه و الحيوية البدنية فقد يمكن أن يتمتع بمستوى عال من الحيوية البدنية كأى شخص عادي (فاضل ، 2019 ، ص 110)

ثانيا الحيوية الذهنية أي اللياقة العقلية Mental Vitality :

هي تلك الطاقة الذهنية التي تمكن الفرد من التفكير المتزن و اليقظة العقلية و أيضا التوجه المعرفي المرتكز على حل المشكلات و هي عبارة عن تلك الفاعلية العقلية ، كما أن الحيوية الذهنية تدل على جزء من الحيوية البدنية فالتدفق التلقائي لكمية مناسبة من الأوكسجين و العناصر الغذائية بالدم الواصلة ل الدماغ و هذا يعتبر أمرا حتميا لسلامة الدماغ مما يؤدي إلى سلامة القدرات العقلية و الأداء الوظيفي للعقل و العمليات المعرفية و الما وراء المعرفية .

أكدت بعض الدراسات أن أغلب المختصين في مجال التدريب و الأنشطة الرياضية يرون أن من 40% إلى 90% أن النجاح في الألعاب الرياضية ذات المجهود العالي تعزى إلى ما يتوافر من مقدار الحيوية الذاتية و لياقة ذهنية ، فاللياقة الذهنية تتطلب من الفرد التمتع بالصحة النفسية . فالدماغ البشرية أشبه بعضلة تتطلب تدريب ، حيث أننا نجد تفسيرات نظرية عديدة للحيوية الذاتية لعل أبرزها تصورات الارد و لاندري 1986 على أن مستوى الحيوية الذهنية نظام للاعتقاد Subjective Vitality as belief system فحسب هذا التصور فإن مستوى الحيوية الذهنية يدل على أربعة أنماط من الاعتقادات الذهنية و هذه الاعتقادات تسهم في التنبؤ في سلوك الفرد صنفها كل من كريتلر و كريتلر 1982 كالتالي :

- الاعتقادات العامة المتعلقة بالعلاقات الفعلية بين الشخص و إطاره المرجعي
- الاعتقادات المعيارية عن الحياة بصفة عامة و ما يتعين على الشخص المجاهدة في سبيل تحقيقه
- الاعتقادات المتعلقة بنظرة الشخص إلى ذاته و صورة الذات لديه

- الاعتقادات المرتبطة بأهداف الشخص و قيمتها و معناها بالنسبة له

(سليم ، 2016 ، ص 189_190)

ثالثا الحيوية الانفعالية _ اللياقة الانفعالية _ Emotional Vitality :

تدل على مدى نضج الفرد انفعاليا و يتضح هذا في مستوى كفاءته الانفعالية و ما يندرج وراءها من مهارات الحساسية الانفعالية و الضبط الانفعالي و التعبير الانفعالي على المستويين اللفظي و الغير لفظي ، و أيضا تبني الفرد لاتجاهات نفسية ايجابية نحو الحياة و هذا ما يجعله مبهتهج و متحمس و راض و تزرع السكينة فيه و راحة البال رغم صعوبة الحياة ، (Kurtus 2012) .

عرف تاجير 2012 الحيوية الانفعالية بأنها التعلق النشط بالعالم مع قدرة عالية على ضبط التنظيم الانفعالي مصحوبا بالشعور بحسن الحال و الرضا العام (سليم ، 2016 ، ص 190) ، كما قد وضع كل من باترسون و بارك 2004 مؤشرات تتضمنها الحيوية النفسية نذكرها كالتالي :

- الشعور بالسعادة و الاستمتاع بالحياة
- امتلاك هدف واضح في الحياة
- الشعور بالأمل في المستقبل
- الشعور بتقبل الذات
- انخفاض مؤشرات الشعور بالقلق و الاكتئاب

(فاضل ، 2019 ، ص 113_114)

رابعا الحيوية الاجتماعية Social Vitality :

ذكر شيدروف 2010 أن الانفعالات سواء كانت سلبية أو ايجابية تأتي من التواصل الاجتماعي في عالم من الخبرة الاجتماعية المتنوعة ، فالبشر يمتلكون حاجات اجتماعية مدججة في بنياتهم العقلية و هاته الانفعالات الاجتماعية سواء كانت سلبية أو ايجابية لا يتم التعايش معها و خبرتها إلا في مواقف اجتماعية و أثناء التفاعل الاجتماعي الفعلي (كطوف ، سعدون محمد ، 2020 ، ص 280 _ 281) .

الفصل الثاني الحيوية الذاتية

أي أن الحيوية الاجتماعية تدل على التيقظ و التنبه و التفهم و الاستبصار ، كما أن الحيوية الاجتماعية الايجابية ترتبط بما يسمى الطاقة الروحية ، فالطاقة الروحية تعتبر أحد أهم مصادر أو ما يسمى بمتغيرات النفس اجتماعية ايجابية مقل الحساسية الاجتماعية ، البصيرة الاجتماعية ، التعاطف و أيضا التجدد و الانطلاق الاجتماعي ، و السلوك الإيثاري

خامسا الحيوية الروحية Spiritual Vitality :

أضاف كفن كيزير هذا البعد و يقصد بها قدرة الفرد على التعلق بكل ما هو خير و جدير بالقيمة و التقدير في العالم و الكون ، يرى سليم 2016 أن مؤشرات الحيوية الروحية تتمثل في الاندفاع النشط الايجابي التلقائي و ذلك لتأصيل قيم الحق و الخير و الجمال و التجويد السلوكي في إطار القيم الروحية العليا ع الشعور بالطمأنينة و السكينة (سليم ، 2016 ، ص 191)

4/3 نظرية ثاير Thayer 1996: حيث قدم ثاير أمودجا عن الحيوية الذاتية شاملا، يرى فيها أن الطاقة الذاتية نموذج ثانوي للعوامل النفسية و كذا الجسدية حيث يستخدم أمودجا دائريا ثنائي القطب الأول يتراوح من الطاقة إلى التعب و الثاني من التوتر إلى الهدوء. حيث أن الحيوية الذاتية التجريبية الوصفية ترتبط بالربع الايجابي النشط ما سماه بالطاقة الهادئة .

كما قد أثبت في دراسته أن العامل الذي يؤثر على الحيوية الذاتية هو التوتر، هذا الأخير يجعل الحيوية الذاتية تتضاءل، كما قد ذكر أن الحالات المزاجية تكون ايجابية عندما تكون الحيوية الذاتية عالية، أما الحالات المزاجية السلبية تكون عالية عندما تصبح الحيوية الذاتية متناقصة و منخفضة مع ظهور التعب و التوتر، كما أنها حالة مرتبطة بالتعرض للتعب و القلق و التوتر و العصبية. (جاسم، 2021، ص 210-211)

5/ العوامل المؤثرة في الحيوية الذاتية :

- العلاقات الاجتماعية : تناولت بعض الدراسات السابقة العلاقة بين السياقات الاجتماعية الايجابية و الحيوية الذاتية ، و من بين بعض الدراسات نجد نتائج الدراسة أجريت الممرضات المقيمات في النزول للشباب و ذلك لكونهن تتوفر لهن شبكة علاقات اجتماعية متنوعة ومتسعة و أكثر عمقا و ذلك من أجل تحديد مستوى الحيوية الذاتية لديهن ، فأظهرن مستوى

مرتفع من الحيوية الذاتية و قد قيست بمستوى التحمس للعمل و النشاط و الهمة و المبادرة ، و بالتالي اتساع شبكة العلاقات الاجتماعية و ذلك كمصدر للمساندة الاجتماعية يجعلها عاملا مهما في تنمية الحيوية الذاتية .

● الصحة البدنية : أظهرت بعض نتائج دراسات أن الصحة البدنية لها علاقة بالحيوية الذاتية ، فالأشياء التي تؤثر سلبا على الصحة البدنية تؤثر حتما على الحيوية الذاتية تأثيرا سلبيا كالتدخين و سوء التغذية . (أبو حلاوة و الشربيني 2016 ص 240_241)

● الاحتياجات النفسية : فالحيوية الذاتية تتأثر بتأثير مباشر بالوفاء أو الحرمان ، و هذا في ما يتعلق بالاحتياجات النفسية للاستقلال الذاتي و الكفاءة العقلية و الانفعالية ، فلقد أكد كل من راين و فريديريك سنة 1997 أن الحيوية الذاتية ترتبط بالعوامل النفسية كاستقلال الذاتي و الكفاءة العقلية

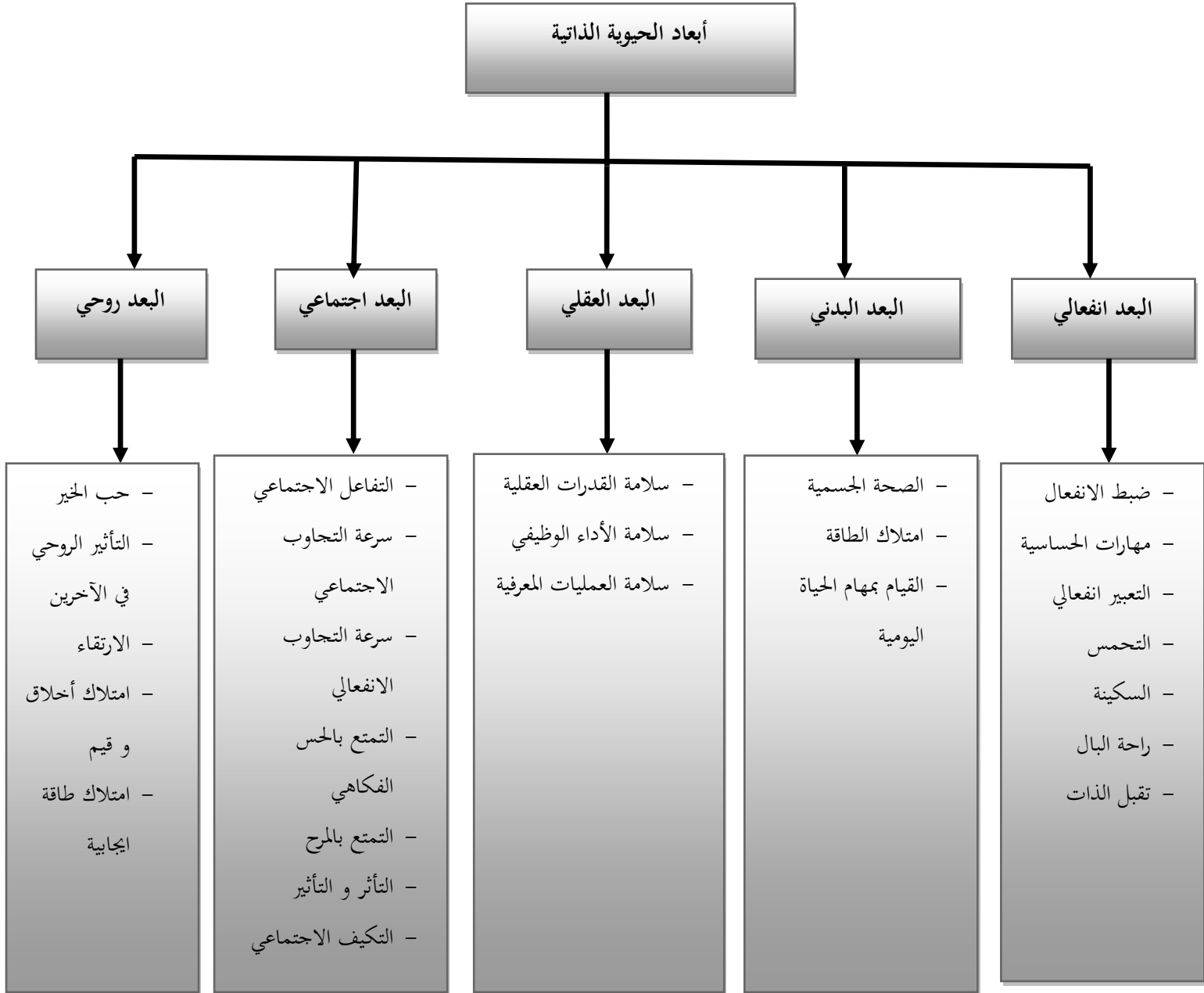
● الإجهاد و التوتر : فكل ما كان التوتر عال قلت الحيوية الذاتية و هذا ما أكدته دراسة ثاير سنة 1987 ، كما أن أنشطة تخفيف التوتر كالتمارين المعتدلة يمكن أن تعزز الطاقة الهادئة (جاسم 2021 ص 210) فالطاقة الهادئة تمثل ربع الدائرة التي يكون فيها الفرد في أفضل حالاته المزاجية ، أي أن الفرد يكون قد ابتعد عن التوتر و أنه امتلك طاقة ايجابية و استشارة عامة و هذه الحالة تتشابه مع بعض الحالات النفسية كالتدفق .

و ما يؤدي بالفرد للإعياء و التوتر كثرة الضغوطات و اضطراب أساليب الحياة مما يؤدي إلى انخفاض مستوى الهمة و الطاقة و هذا يؤدي إلى القلق و المعاناة من الحالات المزاجية و كذا الاكتئاب ، فعند شعور الفرد بالإعياء و التوتر يسيطر عليه الخمول و التعب و الإرهاق .

نجد أيضا في جانب آخر الطاقة القائمة على التوتر هاته الأخيرة يكون الفرد بموجبها منتجا و فعالا غير أن حالة التوتر تبقى مصاحبة له (فاضل ، 2019 ، ص 105)

● الخوف من الألم : أكد بعض الدارسين أن مستوى الألم لا يؤثر في درجة الحيوية الذاتية ن في حين أن الخوف الناجم عن الألم يرتبط ارتباطا سلبيا بمستوى الحيوية ، و أن الذين يسعون للعلاج من طرف ضغوط خارجية يكونون أقل إحساسا بالحيوية و هذا مقارنة بمن يسعون للعلاج خاصة بهم (أبو حلاوة ، الشربيني ، 2016 ، ص 241)

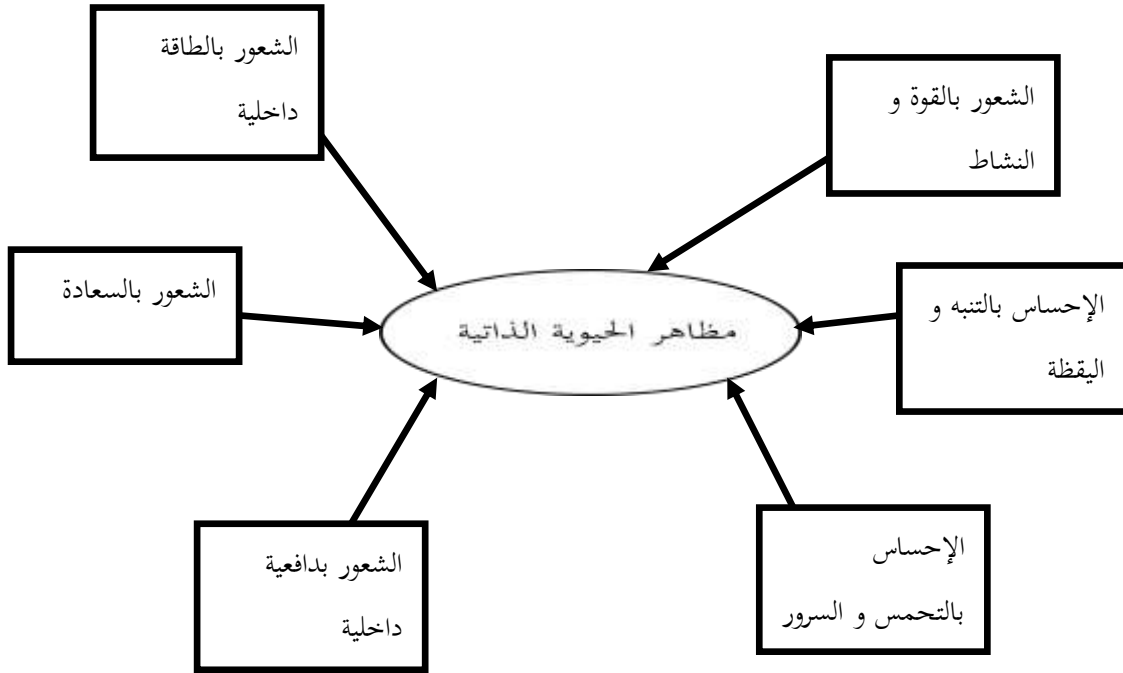
شكل رقم (01) : أبعاد الحيوية الذاتية



المصدر: من إعداد الباحثة

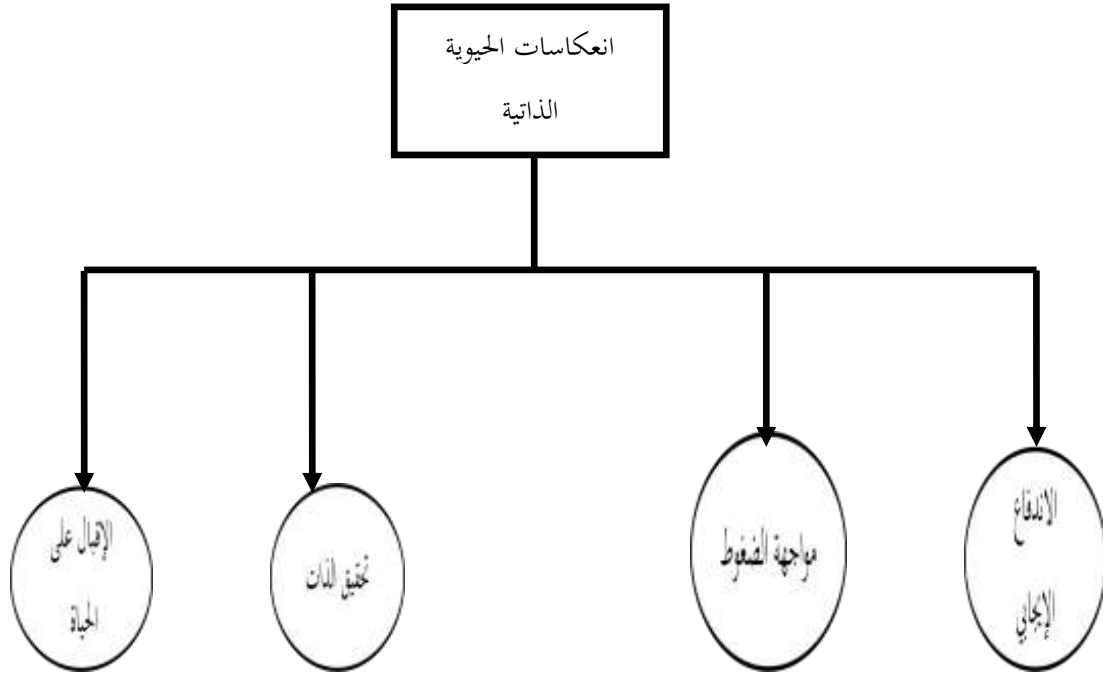
مما سبق يمكننا القول أن مظاهر الحيوية الذاتية تتمثل في :

الشكل رقم (02) : مظاهر الحيوية الذاتية



المصدر : من إعداد الباحثة

الشكل رقم (03): انعكاسات الحيوية الذاتية



المصدر : من إعداد الباحثة

خلاصة الفصل :

تعرفنا خلال هذا الفصل على الحيوية الذاتية و التي تعتبر حالة من التنبه و اليقظة و الشعور بالطاقة و التحمس و الهمة ، كما أنها تترد في مجال علم النفس الايجابي ، و لقد تم وصفها وفق متغيرات سيكولوجية كالاندفاع الايجابي نحو تحقيق الذات و الاستقلالية و الاعتماد على الذات فهي حالة نفسية تقوم بتحرير الشخص من الصراعات و الضغوط و بالتالي الإقبال على الحياة بهمة و نشاط و تمتع الفرد بالصحة البدنية و النفسية و كذا العقلية و الاجتماعية و أيضا الروحية .

الفصل الثالث : الصلاة

النفسية

تمهيد :

تعتبر الصلابة النفسية من العوامل الشخصية و الحيوية ، فهي تعتبر متغير نفسي مقاوم للآثار السلبية و الضغوط النفسية و تؤدي إلى تحسين الأداء النفسي و الصحة النفسية و البدنية كما أنها تتميز بأبعاد ، وهي تعتبر من بين أهم المتغيرات النفسية الايجابية في مجال علم النفس الايجابي . و لقد حاولنا خلال هذا الفصل التطرق للصلابة النفسية تعريفها و أهم النظريات المفسرة للصلابة و أيضا التعرف على أبعادها و خصائصها و كذلك التعرف على خصائص ذوي الصلابة العالية و المنخفضة و أهميتها .

1/ تعريف الصلابة النفسية :

1_1/ لغة : من مفرد صُلْب ، مصدره صَلَّب و هي صفة تدل على الإنسان الشديد و القوي و ذو إرادة و صلابة .

(عمر ، 2008 ، ص 1311)

2_1 / اصطلاحا : هي القدرة على التكيف بسهولة مع التغييرات الغير متوقعة و امتلاك هدف في الحياة اليومية و قدرة الفرد في التحكم بما يحدث في حياته كما أنها تقلل من الآثار السلبية لتوتر . (Vandebos ، 2015 ، P482)

3_1 / بعض التعريفات التي تناوّلها الباحثين :

_ تعرفها كوبزا 1979 : أنها مجموعة من سمات الشخصية هذه المجموعة تعمل كمصدر واحد لمواجهة الأحداث الضاغطة (بن قاسي ، دهلوم ، 2018 ، ص 9) ، و ترى كوبزا أن الأفراد الأكثر صمودا و مقاومة و إنجازا و ضبطا داخليا و نشاطا و دافعية هم الأفراد الذين يتسمون بالصلابة النفسية ، و أن مكونات الصلابة تعمل كمتغير نفسي يخفف الأحداث الضاغطة . ، كما ترى بأنها تتمثل في مقدرة الفرد على استخدام قدراته و إمكانياته و قدرة مقاومته لظروف الضاغطة ، كما أنها تقلل من تأثير الضغوط على الصحة سواء النفسية أو الجسمية (العياي ، 2012 ، ص 12)

_ ألفرد إدلر : في حين يرى إدلر أن الصلابة تمثل كفاح الفرد من أجل التفوق ، فيرى أنه هو الهدف النهائي لناس كما يرى أن الفرد تحركه توقعاته أكثر من خبراته و أكد أن مصطلح القوة و الإرادة مرادف لمصطلح الصلابة النفسية ، فنقص الإرادة يؤدي إلى العجز النفسي . (هلكا ، 2016 ، ص 16)

_ تعريف فينك 1992 : خصلة عامة في الشخصية تعمل على تكوينها و تنميتها الخبرات البيئية المتنوعة . (خنفر ، 2014 ، ص 10)

_ عرفها كل من كارفر و سيشير 1986 : على أنها مصدر لكل الأزمات و المشكلات التي يتعرض لها الفرد ، وهي عبارة على إمكانية التكيف

الفصل الثالث الصلابة النفسية

__ تعريف بارون 1987 : يرى بأنها قدرة الفرد على التحدي و الالتزام و هذا التحكم هادف للتطور و نحو الإنسان . (الساعدي ، 2019 ، ص 572)

__ كارل يونغ : أشار يونغ أن الأفراد الذين يتسمون في التحسن نحو المستقبل هم الأفراد الذين يتسمون بالصلابة النفسية ، و أنه ذلك الفرد الذي يحاول أن يتطور و يتغير نحو الأفضل و يحاول تغيير أوضاعه و يواجهها ، كما أن الفرد الصلب يتسم بالمساندة و المشاركة و التعاون و تحمل المسؤولية

__ تعريف سلفادور مادي : هي عبارة عن صمود نفسي مرتبط بالصمود الصحة الجيدة و القدرة على الأداء في الظروف الضاغطة . (هلكا ، 2016 ، ص 16_17)

__ تعريف حمادة و عبد اللطيف 2002 : هي مقاومة و صلابة ذات طبيعة نفسية و هي خصال فرعية تظم الالتزام ، التحكم و التحدي و هي خصال مهمة للفرد في التصدي للمواقف الصعبة و التعايش معها بنجاح . (خنفر ، 2014 ، ص 10)

__ اعتقاد عام للفرد في فاعلية و قدرته على استخدام كل المصادر النفسية و الاجتماعية المتاحة كي يدرك و يفسر و يواجه الأحداث الضاغطة (خياطي ، 2005)

__ هي اعتقاد الفرد بأنه يمكنه أن يكون له تحكم في ما يواجهه من أحداث و يتحمل مسؤولية ما يتعرض له و ما يطرأ على جوانب حياته من تغيرات (عبود ، 2015 ، ص 212)

__ عرفها مخيمر 2002 : على أنها قدرة الفرد على استخدام المساندة الاجتماعية كوقاية من آثار الأحداث الضاغطة (جديد ، الساسي ، 2018 ، ص 788)

* جاءت تعريفات الصلابة النفسية على شكل أسباب و أهداف ، فتعريف ألفرد إدلر و بارون 1987 كفاح و قدرة من أجل التفوق و التطور عرفها على أساس هدف و نجد فينك 1992 و مخيمر 2002 الصلابة تتكون نتيجة مساندة اجتماعية و خبرات بيئية ، بينما كوزنا 1979 و كارفر و سيشير 1986 ، سلفادور مادي حمادة و عبد اللطيف 2002 من سمات شخصية تساعد على مواجهة الضغوط ، في حين اختلف كل من كارل يونغ ، فكارل يونغ ذكر سمات الصلابة

الفصل الثالث الصلابة النفسية

* و مما سبق تعرف الباحثة الصلابة النفسية بأنها : تتمثل في قدرة الفرد على التكيف و تجاوز ما يواجهه من ضغوط نفسية و أحداث يومية و مشاكل الحياة يمكننا القول أيضا بأنها عبارة عن مواجهة للتحديات الضاغطة .

2 / أهمية الصلابة النفسية :

الصلابة النفسية عامل حيوي مهم و من العوامل الشخصية في مجال علم النفس لها دور حاسم في تحسين الأداء النفسي و الصحة النفسية و البدنية (هلكا ، 2012 ، ص 13) يمكن ذكر أهميتها في العناصر التالية :

__ وقاية الإنسان من آثار ضغوط الحياة اليومية

__ تعتبر عامل حماية من الأمراض الجسدية الاضطرابات النفسية (خنفر ، 2014 ، ص 23_24)

__ تعدل إدراك الأحداث و تجعلها أقل وطأة

__ تؤثر على أسلوب المواجهة بطريقة غير مباشرة و ذلك من خلال تأثيرها على الدعم الاجتماعي

__ تؤدي إلى التغيير في الممارسات الصحية كإتباع نظام غذائي صحي و ممارسة الرياضة (بن قاسي ، دهلوم ، 2018 ، ص 20)

__ حماية الأفراد من المشكلات النفسية الصعبة

__ الحماية من الآثار الصحية السلبية

__ تحسين الأداء المهني

__ التخفيف من نسبة حوادث العمل (هلكا ، 2016 ، ص 31)

3 / النظريات المفسرة للصلابة النفسية :

ركز العلماء و الباحثين في دراساتهم على الاضطرابات و الانهيار و الضغط النفسي الذي بات يمس الصحة النفسية للفرد ، كدراسة كوبزا 1983 و مادي 2016 و كذلك بارتون 2016 و غيرها من

الفصل الثالث الصلابة النفسية

الدراسات ، فكانت نتائج دراساتهم النفسية أن هناك أفراد يقاومون الضغوط الشديدة و أيضا الأحداث الصادمة و يحافظون على صحتهم النفسية و الجسدية مما ينعكس إيجابا على حياتهم فتطرقوا إلى وضع نظريات مفسرة للصلابة النفسية يمكن ذكرها كالتالي

- 1_3 / نظرية كوبزا 1979 : ظهر مصطلح الصلابة النفسية لأول مرة سنة 1979 من طرف الباحثة الأمريكية كوبزا تحت عنوان [أحداث الحياة الضاغطة ، الشخصية و الصحة : تحقيق الصلابة النفسية] صاغت النظرية الخاصة بها من خلال دراساتها التي أجرتها على مر سنوات بهدف معرفة المتغيرات النفسية و الاجتماعية التي تجعل من الفرد يحتفظ بصحته النفسية و الجسمية رغم الضغوط الحياتية اليومية و هاته الضغوط أمر حتمي و طبيعي (هلكا ، 2016 ، ص 19) و تقوم هذه النظرية على أسس تجريبية ، فاعتمدت على آراء بعض العلماء فتمودج لازوروس من أهم النماذج التي اعتمدت عليها هاته النظرية و هذا الأخير اعتمد على ثلاث عوامل رئيسية تمس النظرية هي : البنية الداخلية للفرد ، الأسلوب الإدراكي المعرفي و الشعور بالتهديد و الإحباط ، فخبيرة الضغوط يتم تحديدها بطريقة إدراك الفرد للمواقف (بن قاسي ، دهلوم ، 2018 ، ص 13_14)

كما قامت كوبزا بتحديد الأدوار التي يؤديها متغير الصلابة النفسية كالتالي :

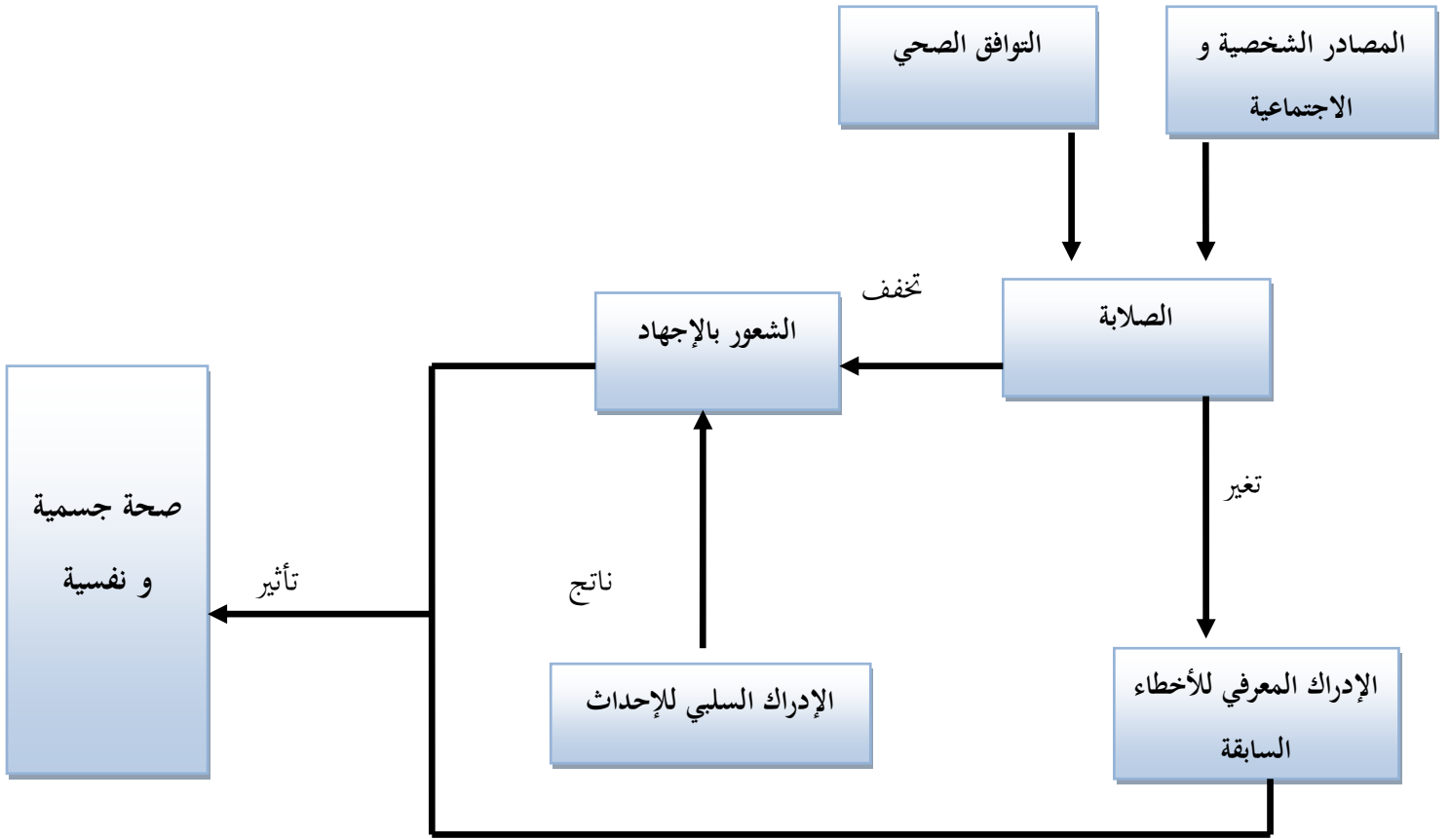
__ تخفف من الشعور بالإجهاد الذي ينتج عن الإدراك السلبي للأحداث

__ ترتبط بالمواجهة الفعالة للضغوط و التوافق و التوافق الصحي

__ تغير الإدراك المعرفي للأحداث الشاقة

__ داعمة لعمل متغيرات المقاومة و المساعدة على سلامة الأداء النفسي (العياني ، 2012 ، ص 24)

شكل رقم(04) : الأدوار التي تؤديها الصلابة



المصدر : من إعداد الباحثة

و لقد أسفرت دراسة هولاهان و موسى 1985 أن البيئة الأسرية التي تتسم بالدفء و الحب تجعل الفرد أكثر صلابة ، و الافتراض الرئيسي في هاته النظرية يقول أن التعرض للأحداث الحياتية الشاقة أمر حتمي و ضروري فلا بد للفرد بالارتقاء بنضجه الانفعالي و الاجتماعي و هذا ما أتت به كوبرا سنة 1983 . المصادر الاجتماعية و النفسية التي يمتلكها كل فرد تزداد قوة عند تعرضه لهذه الأحداث .

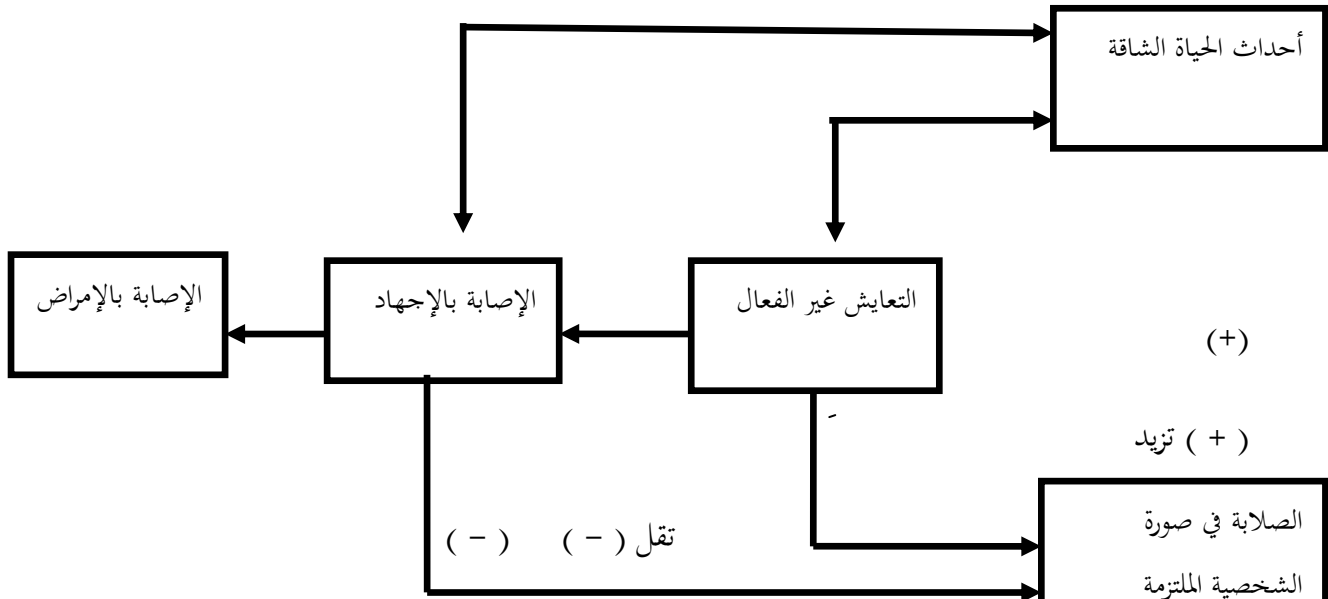
فالأشخاص الذين يتحلون بالصلابة هم أكثر صمودا و سيطرة و يتسمون بالضبط الداخلي ، و لقد كشفت بعض الدراسات أن الأشخاص الأكثر صلابة هم أيضا أكثر مرونة و كفاية و نشاط . (خنفر

، 2014 ، ص 19)

الفصل الثالث الصلابة النفسية

و لقد بينت كوبزا أن الصلابة النفسية عبارة عن استعداد نفسي في الشخصية يتكون من ثلاث أبعاد الالتزام التحكم و التحدي ، و أكدت أن السمات المعرفية لدى الفرد تساعده على إدراك الأحداث الضاغطة و تفسيرها و مواجهتها و التفاعل معها إيجابيا . (هلكا ، 2016 ، ص 22)

شكل رقم (05) : التأثيرات المباشرة و غير المباشرة للصلابة النفسية (كوبازا)

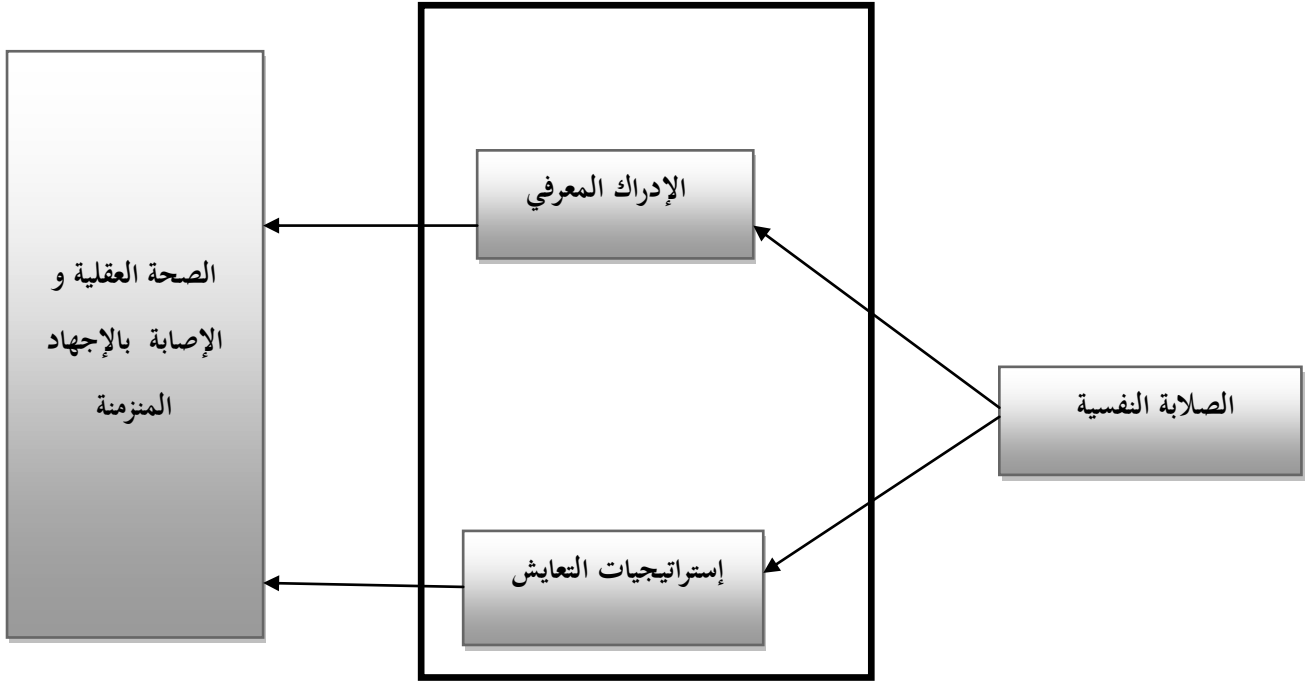


المصدر : بن قاسي ، دهلوم ، 2017 / 2018 ، ص 15

3_2 / نموذج فنك المحلل لنظرية كوبزا : قدم فنك 1992 أحدث النماذج في إطار الوقاية من الاضطرابات ، فقام بإجراء دراسة من أجل التوصل إلى معرفة العلاقة بين الصلابة النفسية و الإدراك المعرفي و التعايش الانفعالي من جهة و الصحة لعقلية من جهة أخرى ، على عينة مكونة من 167 جندي إسرائيلي ، و تحديد دور الصلابة اعتمد المواقف الشاقة الواقعية فأسفرت نتائج دراسته عن أن التحكم و الالتزام فقط يرتبطان بالصحة العقلية للأفراد و ذلك خلال تخفيض الشعور بالتهديد و استخدام استراتيجيات التعايش و ضبط الانفعال . (بن قاسي ، دهلوم ، 2018 ، ص 16_17)

أجرى دراسة أخرى سنة 1995 قائمة على نفس هدف الدراسة الأولى و على جنود إسرائيليين أيضا ، أستخدم فترة تدريبية لمدة أربعة أشهر اتسمت بالعنف و القسوة تم خلالها إعطاء الأوامر للمشاركين و لقد تم تنفيذ هذه الأوامر ، حتى و إن كانت هاته الأوامر لا تتوافق مع ميولاتهم و استعداداتهم الشخصية و في الأخير تحصل على نفس نتائج الدراسة الأولى (العياني ، 2012 ، ص 24)

شكل رقم (06) : نموذج فنك المعدلة لنظرية كوبزا للتعامل مع المشقة و كيفية مقاومتها



المصدر : بن قاسي ، دهلوم ، 2017 / 2018 ، ص 17

4 / أبعاد الصلابة النفسية :

توصل كل من كوبزا و مادي إلى أن الالتزام و السيطرة و التحدي تعمل على التقليل من تأثير أحداث الحياة المجهدة . (Kobasa ، Maddi ، 1982)

و ذكرت كوبزا في دراساتها ثلاثة أبعاد رئيسية للصلابة النفسية نذكرها كالتالي :

3_1 / الالتزام : تعرفه كوبزا بأنه نوع من أنواع التعاقد النفسي يكون بين الفرد و نفسه كما يلتزم الفرد اتجاه نفسه و قيمه و قراراته و أهدافه و مع الآخرين من حوله (جديد ، ساسي ، 2018 ، ص 789) و القدرة على الشعور بعمق المشاركة أو الالتزام بما يتعلق بأنشطة حياتهم و سلوكهم . (نصيف ، 2017)

الفصل الثالث الصلابة النفسية

و يمكن القول بأنه اعتقاد الفرد حقيقة و أهمية و قيمة ذاته أي تبني الفرد لقيم و مبادئ و أهداف محددة و تحمل المسؤولية اتجاه نفسه و مجتمعه . (خنفر ، 2014 ، ص 16)

_أنواع الالتزام : حسب تصنيف كل من كوبزا و مادي و باكسييتي Puccetti ، Maddi ،Kopaza

الالتزام اتجاه الذات :

أي اتجاه الفرد نحو معرفة ذاته و تحديد أهدافه و قيمه الخاصة و اتجاهاته الايجابية

الالتزام اتجاه العمل :

يتمثل في اعتقاد الفرد بقيمة العمل و أهميته و بضرورة الاندماج في محيط العمل و تحمل مسؤولية العمل و الالتزام به (العبدلي ، 2012 ، ص 24)

أما حسب تصنيف أبو ندى 2007 فنجد :

الالتزام القانوني :

يتمثل في تقبل الفرد للقوانين الشرعية و تجنب المخالفة كما أن هذا النوع من الالتزام ارتبط ببعض المهن و ميزت محدداته طبيعة المهن و من بينها المحاماة ، فنجدهم يلتزمون بالجوانب القانونية و هذا أثناء ممارسة حياتهم الشخصية . أما في تعريف آخر له هو ضرورة انصياع الفرد لمجموعة القواعد و الأحكام العامة (العبدلي ، 2012 ، ص 25)

الالتزام الديني :

و هو التزام الفرد بما ورد في القرآن و السنة من قيم و مبادئ و قواعد (محمد السيد ، 2012 ، ص 15)
و يعرفه الصنيع على أنه التزام الفرد المسلم بالعقيدة و الإيمان الصحيح و يظهر ذلك على سلوكه بما أمر به الله

الالتزام الأخلاقي :

الفصل الثالث الصلابة النفسية

يرى جونسون بأنه اعتقاد الفرد بضرورة الاستمرار بالعلاقات الشخصية و الاجتماعية (العبدلي ، 2012 ، ص 25) ، أي تحلي الفرد بصفات خلقية تناسب مع واقع الحياة الاجتماعية التي يعيشها (محمد السيد ، 2012 ، ص 15)

كما يوجد أيضا نوع آخر ألا و هو :

الالتزام الاجتماعي :

يتمثل في شعور الفرد بالمسؤولية اتجاه مجتمعه و المشاركة في الأنشطة الاجتماعية (محمد السيد ، 2012 ، ص 15)

3_2 / التحكم : يرى مخيمر 1996 بأنه اعتقاد الفرد بأن له القدرة في التحكم في ما يواجهه من

أحداث و تحمل مسؤولية شخصية كما أن التحكم يتضمن القدرة على اتخاذ القرارات و تفسير الأحداث و مواجهة الضغوط (جديد ، ساسي، 2018 ، ص 789) ، و أشارت كوبزا 1982 بأنه اعتقاد الفرد بأن مواقف و ظروف الحياة المتغيرة التي يتعرض لها هي أمور متوقعة الحدوث يمكن التنبؤ بها للسيطرة عليها (محمد السيد ، 2012 ، ص 15) ، في حين يشير فولكمان بأن التحكم يتضمن إمكانية تحكم الفرد في المواقف الضاغطة التي يتعرض لها (العبدلي ، 2012 ، ص 25)

و للتحكم أربعة أشكال و صور رئيسية نذكرها كالتالي :

— التحكم في اتخاذ القرار :

يرتبط هذا التحكم بطبيعة الموقف نفسه و ظروفه (العبدلي ، 2012 ، ص 27) وهذا النوع يحسم طريقة التعامل مع الموقف سواء بتخطيه أو بالتعايش معه أو بتجنبه (محمد السيد ، 2012 ، ص 15)

— التحكم المعرفي (المعلوماتي) :

هو استخدام العمليات الفكرية للتحكم في الحدث الضاغط (خنفر ، 2014 ، ص 17) ، ويعد أهم صور التحكم التي تقلل من الآثار السلبية للمشقة إذا ما تم بطريقة إيجابية (محمد السيد ، 2012 ، ص 16) ، و بمعنى آخر هو أن الشخص يتحكم في الحدث الضاغط باستخدامه بعض الاستراتيجيات العقلية مثل تشتيت الانتباه و تركيز على أمور أخرى أو عمل خطة لتغلب على المشكلة ، كما انه يختص

الفصل الثالث الصلابة النفسية

بقدره الفرد على استخدام المعلومات المتاحة له من موقف من أجل محاولة السيطرة عليه و ضبطه ، و يختص أيضا بقدره الفرد على البحث عن معلومات تخص هذا الموقف كأسباب حدوثه و العواقب الناجمة عنه مما يساعده على التنبؤ بالمواقف قبل وقوعها فيتهيأ لها و هذا ما يسمح له بالسيطرة عليها .

– التحكم السلوكي :

يقصد به قدرة الفرد على التعامل مع الموقف بصورة علنية و ملموسة ، أي التحكم في حدث الأثر الضاغط و ذلك باستخدام سلوكيات لتعديله و تغييره (العبدلي ، 2012 ، ص 28_29) و أيضا القدرة على المواجهة العالية و بذل الجهد مع الدافعية للإنجاز و التحدي و أيضا باستخدام سلوكيات للتخفيف أو تعديل الموقف (محمد السيد ، 2012 ، ص 16)

– التحكم الإسترجاعي :

يرتبط بمعتقدات الفرد و اتجاهاته السابقة عن الموقف و طبيعته ، و عند قيام الفرد باسترجاع هذه المعتقدات يتكون عنده انطباع محدد عن الموقف مما يسهل للفرد السيطرة عليه ، فمن يتحلى بقوة التحكم يتكون لديه معتقدات بأنه سيتحكم بأحداث حياته و تحمل المسؤولية و يبتعد عن الشعور بالعجز (العبدلي ، 2012 ، ص 29)

3_3 / التحدي : تعرفه كوبزا على أنه اعتقاد الفرد بأن التغير المتجدد في أحداث الحياة أمر طبيعي و حتمي لا بد منه لارتقائه ، في حين يعرفه مخيمر على أنه اعتقاد الفرد أن ما يطرأ من تغيرات في جوانب حياته و أمر مثير كما أنه ضروري لنمو أكثر و استكشاف البيئة و معرفة المصادر النفسية و الاجتماعية التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط (جديد ، 2018 ، ص 789) ، أي أن التحدي يظهر في قدرة الفرد على التكيف وفق المواقف الضاغطة و تقبلها و اعتبارها أمرا طبيعيا لنمو و الارتقاء (محمد السيد ، 2012 ، ص 17)

5/ خصائص الصلابة النفسية :

5_1/ الإحساس بالالتزام و الانخراط في مستجدات الحياة

الفصل الثالث الصلابة النفسية

2_5 / الإيمان بالسيطرة ، إحساس الفرد بأنه سبب الحدث الذي حدث في حياته و يستطيع أن يؤثر

في بيئته

3_5 / التحدي أي الرغبة في إحداث التغيير ، و مواجهة الأنشطة الجديدة التي تمثل فرص للنماء و

التطور

• توصلت دراسات كل من كوبزا و مادني إلى أن :

• خصائص ذوي الصلابة المرتفعة : يتسمون ب

جدول رقم (01) : سمات ذوي الصلابة المرتفعة

خصائص معرفية	خصائص انفعالية	خصائص سلوكية
<p>– القدرة الإنجاز و الإبداع</p> <p>– القدرة على اتخاذ القدرات و اختيار البدائل</p> <p>– الهدوء و القدرة على التنظيم الانفعالي</p> <p>– التحكم المعرفي أي القدرة على تفسير و تقدير الأحداث الضاغطة – إتقان العمل و الدراسة</p> <p>– القدرة على تحقيق الذات</p> <p>– القدرة على التحديد و الارتقاء</p>	<p>– نظام ديني و قيمى يقي من الانحراف</p> <p>– الالتزام و المساندة عند الحاجة</p> <p>– التفاؤل و التوجه الايجابي نحو الحياة</p> <p>– يتسمون بالهدوء و القدرة على التنظيم و التحكم في الانفعالات</p> <p>– إدراك التحكم الداخلي</p> <p>– الشعور بالرضا عن الحياة (هلكا ، 2016 ، ص 29_30)</p>	<p>– القدرة على الصمود المقاومة</p> <p>– أكثر نشاط و دافعية</p> <p>– يتمتعون بالتوافق مع متطلبات الحياة</p> <p>– القدرة على إقامة علاقات اجتماعية فعالة</p> <p>– مواجهة المواقف الصعبة و الحرجة (بن قاسي ، دهلوم ، 2018 ، ص 13)</p>

		<p>– توقع المشكلات و الاستعداد لها</p> <p>– تطور الذات بالاستفادة من خبرات الفشل</p> <p>– الواقعية و الموضوعية في تقييم الذات و الأحداث ، و وضع أهداف مستقبلية</p> <p>الاعتقاد بأن النجاح في الحياة يعود للعمل و الجهود ، و ليس بسبب الصدفة (العياني ، 2012 ، ص 26)</p>
--	--	---

● أما خصائص ذوي الصلابة المنخفضة فنجدهم يتصفون ب :

– عدم تحمل المشقة و عدم القدرة على الصبر

– عدم القدرة على تحمل المسؤولية

– قلة المرونة في اتخاذ القرارات

– التهرب من مواجهة الأحداث الضاغطة

– عدم القدرة على الضبط الداخلي

– سرعة الغضب و الحزن الشديد و يميلون إلى الاكتئاب و القلق

– ليس لديهم قيم و لا مبادئ معينة (هلكا ، 2012 ، ص 18)

خلاصة الفصل :

حسب ما تناولناه خلال هذا الفصل يمكن القول أن الصلابة النفسية تمثل درع مقاوم للضغوط و الإجهاد في تساعد الفرد على التجاوز كما أنها تعمل على حماية الفرد و توفير الصحة النفسية و الجسدية و تزرع في الفرد تحمل المسؤولية و شخصية ذات طابع مقاوم و شديد ليصبح الفرد ذا التزام و تحدي و تحكم ، ليصل في الأخير إلى تحقيق ذاته و حلِّ لمشاكله و بالتالي تحقيق الصحة النفسية و الجسدية .

الفصل الرابع : التدفق
النفسي

تمهيد :

يعتبر التدفق النفسي من المتغيرات النفسية الايجابية كونه عبارة عن عملية تحدث عندما يكون الفرد يملك أهداف واضحة و حبا للنشاط و يحقق نوع من الراحة للفرد فهو عكس القلق تماما و بعيد عن الملل ، كما أنه يعتبر حالة إنسانية تمثل أعلى تجليات الصحة النفسية الايجابية ، فنجد فيه بعض التعريفات لبعض العلماء كما سنتعرف على أهميته و أهم المراحل التي مر بها و نتعرف على كل من أبعاده و مكوناته و أهم خصائص ذوي التدفق النفسي .

1/ تعريف التدفق النفسي

__ تعريف التدفق لغة : التدفق ، تدفقاً من فعل دفع أي تصبب (مسعود ، 1992 ، ص 203)

__ اصطلاحاً: عبارة عن تجربة مثلى تنشأ عن انخراط مكثف في نشاط ممتع ، كممارسة الرياضة أو أداء مقاطع موسيقى ، و هو ينشأ عند استخدام الفرد لمهاراته بشكل كامل و تكون متساوية مع متطلبات المهمة ، كما يكون الدافع الداخلي في ذروته مما يؤدي بالفرد إلى فقدان وعيه بذاته و إدراكه الزمني و يتولد لديه الإحساس بالسيطرة الكاملة و الجهد و التركيز الكامل على الفور (Vandebos ، 2015 ، P 427)

__ بعض التعريفات التي تداولها الباحثين في مجال علم النفس :

- تعريف ميهالي 1996 : عرفه ميهالي على أنه حالة من التفكير العميق تحدث عند اندماج الفرد مع مهمات تتطلب تركيزاً شديداً و مثابرة متواصلة و بذل جهد و تتحقق هذه الحالة عندما تكون مستوى قدرات الفرد و أيضاً مهاراته في حالة توازن تام مع مستوى التحدي المرتبط بالمهمة و التي تكون لها أهدافاً محددة و تقدم تغذية راجعية فورية (زكي ، النواب ، دس ، 987)
- تعريف دانيال جولمان 2000 : هي تلك الحالة التي يكون فيها الفرد مستغرقاً تماماً فيما يفعله ، يقوم بتركيز انتباهه فيه ، كما يمتزج وعيه به ، يكون مركزاً تركيزاً شديداً لا يعي الفرد فيها شيئاً إلا في بالفعل الجاري في هذه اللحظة كما يغيب إحساسه بالزمن و المكان (جولمان ، 2000 ، ص 136)
- تعريف كلارك و هاورت 1994 : هو تلك التجربة الذاتية التي ترافق الأداء في موقف تكون فيه مهارات الفرد مطابقة لمستويات التحدي ، كما تشير مواصفات الإحساس بالتدفق إلى الشعور بالنشوة (محمد أحمد ، 2019 ، ص 431)
- وجهة نظر كل من بريفت و بندريك 1987 : يريان أنه عبارة عن خبرة جوهرها المتعة و هي مماثلة لكل من ذروة الأداء و تحدث خبرة التدفق بتوفر أحدهما أو كلاهما (محمد أحمد ، 2019 ، ص 399)

الفصل الرابع التدفق النفسي

- يرى نورمان 1996 : في دراسته أن حالة التدفق تقابل كل الناس و يكون فيها الفرد كأنه في حالة غيبوبة و غير واعٍ بذاته و ينغمس في نشاطه الكامل دون أن تأثر فيه الظروف الخارجية فيؤدي نشاطه بتلقائية (محمد أحمد ، 2019 ، ص 428)
- عرفه ريتشارد 1999 : على أنه عملية إدراك المشكلات و القدرة على صياغة فرضيات جديدة و القدرة التوصل لارتباطات جديدة باستخدام المعلومات المتوفرة ، وتتطلب هذه العملية الأمل و البحث عن الغموض و التساؤل و الخيال
- في حين عرفه دي بونو 2001 بأنه التقصي المدروس للخبرة و ذلك بغية الوصول للهدف وهذا الهدف ربما يكون الفهم أو اتخاذ قرار أو التخطيط أو حل مشكلة (خضير ، تركي ، 2018 ، ص 381)
- تعريف البهاس : هو عبارة عن خبرة مثالية تحدث لدى الفرد من وقت لآخر و ذلك عند تأديته مهامه بأقصى درجات من الأداء ، و يتم تحديد التدفق من خلال الانشغال التام بالأداء و انخفاض الوعي بالزمان و المكان في أثناء الأداء و أيضا نسيان احتياجات الفرد و السرور التلقائي المصحوب بالبهجة و المتعة في أثناء الحياة (حمود ، 2021 ، ص 256)
- تعريف أبو حلاوة 2013 : عرفه على أنه حالة فناء الفرد في المهام و الأعمال التي يقوم بها فناء تاما ، بحيث ينسى ذاته و الزمن و الآخرين ، ليتجه باتجاه المثابرة ليصل في الأخير إلى إبداع إنساني من نوع فريد (حيدر الموسوي ، 2016 ، ص 55)
- تعريف الشناوي 2015 : عرفه على أنه عملية تشير إلى الحلول السليمة التي يلجأ إليها الناس لإحداث التكيف مع ظروف الحياة
- عرفه محمد أحمد 2019 : على أنه حالة ايجابية يشعر فيها الفرد باندماجه في النشاط أو العمل الذي يقوم به و تجاهل النشاطات الأخرى التي يقوم بها ، إحساسه بأن كل من قدراته و إمكانياته مناسبة في تحقيق أهدافه مما يشعره بالسعادة و البهجة و الاندماج في النشاط مع غياب الإحساس بالذات (أحمد ، 2019 ، ص 431)
- تعريف محمد سيد صادق 2009 : هو خبرة خاصة بكل فرد تحدث من وقت لآخر خاصة عند تأدية الفرد أقصى درجات الأداء ، أو عند وصوله إلى مستويات إلى من مستوياته المعتادة و هي عبارة عن خبرة من نوع راقٍ (محمد أحمد ، 2019 ، ص 399)

- في حين يرى علي محمد علي عند ترجمته لكتاب Flow للباحث الأمريكي ميهالي بأن :
كلمة Flow تعني عند ترجمتها الحرفية التدفق ، فيرى أن كلمة الانغماس تعبر أكثر و بشكل أفضل عن الحالة
- * ركزت بعض التعريفات بأن التدفق عبارة عن حالة تتطلب جهد و تركيز و انتباه كتعريف ميهالي 1996 و جولمان 2000 ونورمان 1996 ، في حين نجد التعريفات تقول بأن التدفق إحساس و شعور بالمتعة و البهجة و السعادة كتعريف كلارك و هاورت 1994 و بريفت و بندريك 1987 و تعريف البهاس ، محمد أحمد 2019 بينما اختلف آخرون عنهم كريتشارد 1999 و دي بونو 2001 و الشناوي 2015 الذين عرفوه على أساس الهدف بينما ، اختلف كل من أبو حلاوة 2013 و كذا محمد سيد صادق 2009 فالأول يراه فناءً يؤدي إلى الإبداع و الثاني يراه خبرة لدى كل فرد
- * و مما سبق تعرف الباحثة التدفق النفسي كالتالي : انغماس الفرد في أداء عمله و مهامه و ما تطلب منه فيدخل في حالة تركيز شديدة دون أن تأثر عليه أي عوامل خارجية أو على أدائه ، فيقوم بتلبية مهامه بنشاط و متعة و دقة و تركيز عالٍ و بإهمال الوقت و الوعي بالذات ، فينصب كل انتباهه على ما يفعله و هاته المهام تتناسب وفق قدراته مما يجعله يقدم مستوى عالٍ .

2/ أهمية التدفق النفسي :

يمكن ذكر أهميته في العناصر التالية :

- يؤدي التدفق النفسي بالفرد إلى النمو الشخصي
- مواجهة المهام الصعبة
- ارتقاء الفرد بمهاراته
- يرتبط أيضا بالإنجاز و التفوق الأكاديمي
- يحقق الصحة الجيدة و صفاء الذهن
- يعمل على تحسين تقدير الذات
- يولد مشاعر جيدة و راحة نفسية حين الانتهاء من المهمة (حمود ، 2021 ، ص 263_ 264)

- يسمح بالتنظيم و السيطرة على الوعي و الشعور
- يسمح بالتطور و الازدهار
- يساعد على الوصول للخبرة المثالية (أبو حلاوة ، 2013 ، ص 18)
- يشجع الفرد على تكرار الأنشطة التي يحبها و يستمتع بها
- يحفز الفرد داخليا على تعزيز أداءه
- يمنحه التركيز و العزيمة و المثابرة (السيد حسن خشبة ، 2017 ، ص 239)

3/تطور دراسات التدفق النفسي :

- إن أول من تطرق إلى هذا المصطلح هو عالم النفس الهنغاري Csikszentmihaly و ذلك في فترة الستينيات من القرن الماضي حين بدأ ميهالي رفقة زملائه رحلة البحث حول الفنانين الذين ينغمسون وفق مهامهم، خاصة الرسامين الذين يندمجون مع أعمالهم و فنونهم ، وهذا ما سمح بتوفر مصادر يمكن العودة إليها عن التدفق النفسي في فترة السبعينات و الثمانينات (زكي ، دس ، 989) ، فأطلق مصطلح التدفق على الخبرة.فأثناء إجرائه للعديد من المقابلات مع الأشخاص وذلك سنة 1975 لم يجد وصفا معبرا عن ما وصفه هؤلاء الناس أقرب من تشبيه تيار الماء الذي يحملهم إلى مساره ، أما بمفهومه السيكولوجي للتدفق فهو كاندماج في نشاط بناء (أبو حلاوة ، 2013 ، ص 13)
- فكان أول ظهور للتدفق النفسي سنة 1975 حين قام ميهالي بدراسة مفهوم الإبداع لدى الفنانين و الرياضيين و ذلك بغية محاولة معرفة واكتشاف دوافع هؤلاء الأفراد المحترفين لهذا العمل الذي يتطلب جهد بدني و نفسي ، ليتبين له في الأخير هؤلاء الأفراد وصفوا ما سموه ب Flow ومعناه التدفق الذي يثير حالة نفسية من المتعة و ذلك عند مطابقة التحدي لقدراتهم
- كما قد ورد على ألسنة هؤلاء الأفراد عبارة Flow Go with و يقصد بها { يذهب مع التيار } (خضير ، التركي ، 2018 ، ص 382) ، فاعتبر إحساس من الإحساسات التي يشعر بها الفرد أثناء اندماجه التام مع العمل أو المهمة ، ليعود ميهالي سنة 1990 لوصف التدفق النفسي بأنه حالة يجد الفرد نفسه مندمجا فيها بصورة تامة في النشاط أو المهمة أو

- العمل الذي ينجزه و يقوم بتجاهل أي مهام أخرى ، ويصاحب هاته الحالة نوع من الاستمتاع .
- و في سنة 1995 عرف حالة التدفق " أن يكون المرء مندجما أو مستغرقا بصورة تامة في نشاط من أجل ذلك النشاط في ذاته مع إهمال الزمن من يديه دون أن يشعر ، مما يسمح بتدفق تلقائي لكل فعل و حركة و تفكير
 - (أبو حلاوة ، 2013 ، ص 13_14)
 - و تم تفسير حالة التدفق النفسي من خلال الدراسات الفن و العلم و الرياضة و الكتابة الأدبية ، و في فترة الثمانينات و التسعينات من القرن الماضي تبني الباحثين الذين يدرسون تعزيز الخبرة الايجابية بتبني مفهوم التدفق النفسي (ماجد محمد ، العنابي ، 2019 ، ص 401)
 - ليعود ميهالي سنة 1996 بطرح تعريفا آخر للتدفق و ربطه بالتوازن بين مستوى قدرات و مهارات الفرد و طبيعة المهام و التحديات التي يواجهها { التدفق حالة من التركيز العميق تحدث عند اندماج الناس مع مهام تتطلب تركيزا شديدا و مثابرة متواصلة } ، و في سنة 1997 بين حالة التدفق و الخبرة المثلى كونها تحقق للفرد إحساسا على أن قدراته و مهاراته مناسبة لمواجهة التحديات و المصاعب (أبو حلاوة ، 2013 ، ص 14) ، ليصبح في الأخير التدفق النفسي من بين المفاهيم التي تدخل حيز علم النفس الايجابي بصفة رسمية سنة 1998 (زكي ، دس ، ص 989) فأصبح يعد من الاستراتيجيات الحديثة في علم النفس الايجابي فهو يتماشى وفق مبدأ غرس الكفاءة الذاتية و الأمل و التفاؤل (ماجد محمد ، 2019 ، ص 401)
 - و لقد تم تبني مفهوم التدفق النفسي في ثمانينات و تسعينات القرن الماضي من قبل الباحثين الذين يدرسون الخبرة المثلى كلعب الرياضة و الفن و الدافعية الذاتية و أيضا لاق الاهتمام من طرف الباحثين و الأطباء الذين يعملون في سياق تعزيز الخبرة الايجابية (فاضل ، حضير ، 2018 ، ص 22)
 - كما قد كان هناك من أول بأن ميهالي ليس أول من جاء بالتدفق النفسي بل سبقه أبراهم ماسلو عند تناوله للحاجات فوضع هرما تكلم فيه عن حاجات الفرد و أن الفرد يعتمد على خبراته في توجيه سلوكه و دوافعه الإبداعية و هو صاحب مفهوم تحقيق الذات ، فتحقيق الذات جاء في رأس هرم الحاجات الإنسانية فهو يرى أن الأفراد المحققين لذواتهم

الفصل الرابع التدفق النفسي

يستمتعون عند ما يصلون لحالة مثالية أطلق عليها مسمى قمة الخبرة و هذا المصطلح قريب جدا لمصطلح التدفق النفسي . (زكي ، د س ، ص 990)

4/ نظرية التدفق النفسي :

■ وجهة نظر ميهالي :

انبثقت نظرية التدفق النفسي عن الباحث ميهالي سنة 1975 و ذلك أثناء مقابلاته التي أجراها للكثير من الأشخاص في كل من الولايات المتحدة الأمريكية و كوريا و اليابان و كذا تايلاند و أستراليا و من مختلف الثقافات الأوربية ، حيث قام بإشراكهم في مجموعة أنشطة ثم عبر كل فرد عن ما شعر به فكان عندهم نفس التعبير تقريبا بأن ما أحسوا به أشبه بتيار الماء الذي يحملهم إلى مساره و من هذا المنطلق أطلق ميهالي ما يسمى بالتدفق النفسي (حيدر الموسوي ، 2016 ، ص 57) و من تجربته هاته وضع ميهالي تسعة أبعاد و مكونات و تصورات للتدفق النفسي

كالتالي :

1_ الأهداف الواضحة

2_ الاندماج و التركيز

3_ فقدان الوعي بالذات و اندماج الفعل بالوعي

4_ نشوة الإحساس بالوقت

5_ تغذية راجعة و فورية

6_ شعور الفرد بأن له القدرة على التحكم بالنشاط

7_ الإثابة الداخلية للنشاط

8_ الاستمتاع الذاتي تعني أن الخبرات الإثابة الداخلية يشعر بها الفرد عند القيام بعمل دون

انتظار إثابة من الخارج (خضير ، تركي ، 2018 ، ص 383)

الفصل الرابع التدفق النفسي

9_ التوازن بين القدرة أو التحدي و بين الصعوبة أو المهمة ، و طبقا لنظرية التدفق تكون الأنشطة أكثر إمتاعا إذا توافقت التحدي مع مستوى مهارة الفرد فإذا حدث العكس كأن يكون مستوى التحدي أعلى من المهمة سيحس الفرد بالملل و الضجر ، أما إذا كانت المهمة أعلى مستو من القدرة فإن الفرد سيشعر بنوع من القلق و الخوف . فعند ما تكون كل من القدرة و المهمة متساويان و متوافقان و هذا النشاط يتطلب تركيز فإنه ينتج عنه خبرة متدفقة ممتعة (الأسود ، 2020 ، ص 59)

كما يرى أن الدخول في حالة التدفق يتطلب انتباه و تركيز عاليين ، فعند ما يبدأ الفرد بالتركيز فإنه يخطو وفق مسارين الأول يقوم بتقديم الراحة أو الحفظ من الاضطرابات الانفعالية و الثاني يقوم بتسهيل العمل بدون مجهود كبير

شكل رقم (07) : يوضح التوازن بين مستوى المهارة و مستوى التحدي حسب نظرية التدفق النفسي لميهالي

مرتفع	القلق	الاستشارة	التدفق النفسي
متوسط	الانزعاج	الضبط	الضبط
منخفض	البلادة	الملل	الاسترخاء
	منخفض	متوسط	مرتفع

المصدر : من إعداد الباحثة

■ وجهة نظر جولمان :

تعتبر حالة التدفق تمثل أعلى درجة في تعزيز الانفعالات التي بدورها تخدم الأداء أو التعلم و الانفعالات ، كما أن حالة التدفق ليست مجرد انفعالات مناسبة و تسير في جهة معينة بل تمثل انفعالات ايجابية مليئة بالطاقة و الحيوية ن فإذا حدث و تملك الفرد شعور القلق و التوتر و الملل و هذا ما يحول دون تدفق المشاعر ، فتدفع المشاعر ما هو إلا خبرة يمر بها كل فرد تقريبا إلى أن تصل هذه الخبرة ذروتها ، أو تتجاوز دودها القصوى (ماجد محمد ، 2019 ، ص 402)

يرى جولمان أن الوصول إلى هذه المنطقة الشعورية يأتي حين يجد الناس عمل تظهر فيه مهاراتهم و يرتبطون به في مستوى يبرز كفاءتهم و قدراتهم ، كما أن حالة السرور و العفوية و السمو و الفعالية التي تتميز تدفق المشاعر تتعارض مع النوبات الانفعالية و التي تجعل الجهاز الحوفي يجذب انتباه بقية أجزاء المخ . و الانتباه في حالة التدفق ذو نوعية مسترخية رغم شدة التركيز .

كما يرى أن التدفق حالة خالية من السكون الانفعالي إلا في حالة الشعور بالنشوة الخفيفة اللازمة و التي تمثل دافعا كبيرا فهاته النشوة تنتج من التركيز المتعمد شرط أساسي لحدوث التدفق العاطفي ، فلحظة التدفق نتاج عن الناس الذين ينشغلون في أنشطة تأسر اهتمامهم و تحافظ عليه دون مجهود . فمنطقة التدفق و ذروة الأداء تبدو كأنها في واحة للكفاءة بالنسبة للقشرة الدماغية لا تبل فيها إلا القليل من الطاقة الذهنية بينما التركيز الجهد و الذي يكون نابع من القلق ينتج عنه الكثير من التنشيط في قشرة المخ .

و من وسائل الوصول لحالة التدفق تركيز الانتباه الحاد على النشاط الجاري ، التركيز العالي هو جوهر التدفق فهو يمثل حركة تغذية مرتدة عندما يكون الفرد على أعتاب حالة التدفق (جولمان ، 2000 ، ص 136_ 137_ 138)

و حسب جولمان فالعناصر الأساسية لخبرة التدفق تتمثل في :

- ذوبان فعل الفرد أثناء قيامه بالمهمة أو النشاط دون أن يذكر بالنواتج

- مستوى مناسب من المهارات يتناسب وفق المطالب البيئية
- نسيان الذات و إدراك النشاط
- وضوح الهاديات الموقفية و الاستجابات المناسبة لها
- حالة من النشوة و الاستمتاع الذاتي (محمد أحمد ، 2019 ، ص 433)

5/ الفرق بين كل من التدفق النفسي (Psychological Flow) و حالة التدفق (State

Flow) و خبرة التدفق (Flow Expérience) :

__ التدفق النفسي عبارة عن استغراق في العمل و الاندماج فيه ، وتكون العواطف الايجابية المليئة بالطاقة و الحيوية داعمة له فهي تعمل على صرف الانتباه اتجاه العمل و غياب الشعور بالوقت و المكان و زيادة الشعور بالنشوة و الابتهاج

__ في حين أن حالة التدفق تشير لوصول الفرد إلى أقصى درجات الأداء الايجابي المليء بالطاقة ، كما أنها تعمل على إبعاد الإحساس بالملل عن الفرد و العمل على استمرار المهمة و الاستغراق فيها .

__ و خبرة التدفق تشير إلى المصاحبات النفسية كما أنها تشمل النشوة و الابتهاج و الإحساس بالجدارة و القيمة الشخصية حين وصول الفرد لحالة التدفق إلى أن يصل إلى الخبرة المثالية (الأسود ، الأسود ، 2020 ، ص 58)

6/ حالة التدفق :

ذكرنا في العنصر السابق بأن حالة التدفق تشير لوصول الفرد لأقصى درجات الأداء الايجابي و أن هذا الأداء يكون مليء بالطاقة ، و في هذا العنصر سنتطرق إلى مكونات حالة التدفق .

اقترح كل من ميهالي 1999 و جاكسون 2002 نموذجان وضحا فيه الطريقة التي يحدث فيها التدفق و التي نتجت أساسا من تفاعل تسعة أبعاد نذكرها كالتالي :

6_1 / أبعاد و مكونات حالة التدفق

● التوازن بين التحدي و المهارات :

و هي عبارة عن شرط أساسي لحدوث حالة التدفق بحيث يجب أن يكون هذا التحدي أعلى من المستوى الاعتيادي و المؤلف لدى الفرد و هذا من أجل تحفيز المهارات الشخصية لديه ، و في حالة ما إذا كان مستوى المهارة أعلى من التحدي فأن تجربة التدفق تتحول إلى حالة من الملل و الاسترخاء ، بينما إذا حدث العكس فأن تتحول إلى حالة من القلق و المخاوف و هذا عند افتقار العملية لعنصر الإثارة (مهارات متواضعة تحديات بسيطة) (حمود ، 2021 ، ص 260) ، ففي حالة التدفق يتوافر لدى الفرد الإحساس بأن قدراته و مهاراته تتطابق مع المهام التي يقوم بها

● الاستمتاع الذاتي :

يشير إلى الغاية و الهدف فالقيام بمهمة أو نشاط معين يعتبر غاية و هدف في حد ذاته كونه إحساس يمتلك الفرد من أجل القيام بهذا العمل دون انتظار مكافأة أو فائدة (أبو حلاوة ، 2013 ، ص 21)

فهو يشير إلى أن الخبرات الإثابة الداخلية يشعر بها الفرد عند القيام بعمل دون انتظار إثابة من الخارج (حيدر الموسوي ، 2016 ، ص 57)

● الاندماج في المهمة :

عند القيام بالمهمة يكون هناك نوع من العمل المشترك بين كل من العقل و الجسد كوحدة واحدة للوصول إلى اندماج تام في النشاط ، و يتم استبعاد كل من المخاوف و الشكوك حول احتمال الإخفاق ، لتصبح كل الإجراءات التي يقوم بها الفرد تحدث بصورة عفوية و تلقائية وهذا ما يجعل الفرد مندجاً جسدياً و عقلياً في النشاط الذي يعمل عليه و يقوم بصب تركيزه بالكامل على المهمة (خضير ، تركي ، 2018 ، ص 384 _ 385)

● وضوح الأهداف :

أي تكون الأهداف واضحة و محددة في ذهن الفرد سواء قام بتحديدتها سابقاً أو حددها أثناء العمل على المهمة ، مما يجعل الفرد يدرك أن الأهداف التي قام بتحديدتها يمكن تحقيقها و هذا

الفصل الرابع التدفق النفسي

لأن النشاط لا يحتاج أن يكون موجه نحو تحقيق هدف معين غير قابل للتحقيق ، إذ أنه يجب وضع أهداف واضحة و الاستمرار بالتحدي و يجب أن تكون هاته الأهداف ممكنة التحقق و هذا لا يعني أن تكون سهلة للغاية (زكي ، دس ، ص 998)

● تغذية راجعة و مفهومة و غير غامضة :

أي عملية تقييم فورية لمدى نجاح الفرد في المهمة التي يقوم بها و تصحيح سلوكه تبعاً لهذا التقييم (محمد أحمد ، 2019 ، ص 434) ، ففي حالة التدفق يتلقى الفرد تغذية راجعة و فورية و واضحة يصاحبها ثقة و تأكد من أن كل شيء يسير وفق خطة واضحة تماماً (أبو حلاوة ، 2013 ، ص 21)

● التركيز على المهمة :

و هو أن يركز الفرد تمام التركيز على المهمة و يصب كل انتباهه عليها ، لينغمس تماماً في مهمته فلا يفكر بما يحيط به من أمور و جوانب ، فيصبح النشاط الذي يؤديه هو كل ما يهيمه و هذا ما سيلاحظه الآخرون عليه (زكي ، دس ، ص 998)

● الشعور بالتحكم :

فالشعور بالسيطرة و التحكم يرافقه دائماً الإحساس بالراحة و الأمن و الاسترخاء و الطاقة بالإضافة إلى إمكانية التنبؤ بالأداء و هذا ما يقضي على مشاعر القلق و الخوف و الفشل (حمود ، 2021 ، ص 261) أي الإحساس بالقدرة على ضبط النشاط ، فالشعور بالسيطرة يولد حالة من الاتزان المثلى و التحفيز لمواجهة التحديات (محمد أحمد ، 2019 ، ص 434)

● غياب الشعور بالذات :

فحين قيام الفرد بأداء المهمة يتناسى أمر الآخرين و كيف يرونه أو يفكرون به و ينصب تركيزه كلياً على المهمة فتصبح هي الأكثر أهمية بالنسبة له ، فأنهماك الأفراد في العمل ينسيهم جميع العوامل التي تقف عائقاً أمام أهدافهم و في هذا الصدد قال ميهالي (في حالة التدفق النفسي فان الشعور بالجسم يختفي و يختفي وعي الفرد بهويته الذاتية) (زكي ، دس ، ص 999)

● تحول الوقت :

فمعظم الأفراد المتدفقين يرون أن الوقت الذي قضوه في المهمة انقضى بسرعة و يفقدون للشعور بالساعات الطويلة التي قضوها في نشاطهم ، فتحول الوقت يكون نتاج عن حدوث حالة تدفق عميقة جدا (حمود ، 2021 ، ص 261)

6_2 / شروط حدوث حالة التدفق (شروط دخول منطقة التدفق) :

من أجل أن يمر الفرد بخبرة التدفق يجب أن تتوفر عدة شروط هي كالتالي :

- التركيز و الانتباه على العمل أو النشاط فهو يعتبر أساس عملية التدفق
- أن تكون الأعمال أو النشاط الذي يقوم به الفرد يتناسب وفق قدراته (ماجد محمد ، 2019 ، ص 402)
- الميل و الاهتمام بالنشاط المكلف به
- التركيز الشديد على اللحظة الحالية
- الاندماج في المهمة (السيد حسن خشبة ، 2017 ، ص 236 _ 237)
- فقدان الوعي بالذاتي فالتركيز كله منصب على النشاط
- قد يكون هناك مكافأة خارجة لما يقوم به الفرد من نشاط ، لكن المكافأة الأساسية من الداخل فالفرد يشعر بالرغبة لما يقوم بإنجازه
- التغذية الرجعية الفورية (حمود ، 2021 ، ص 262)

و لقد قام ميهالي بتحديد عاملين مؤثرين في حالة التدفق هما :

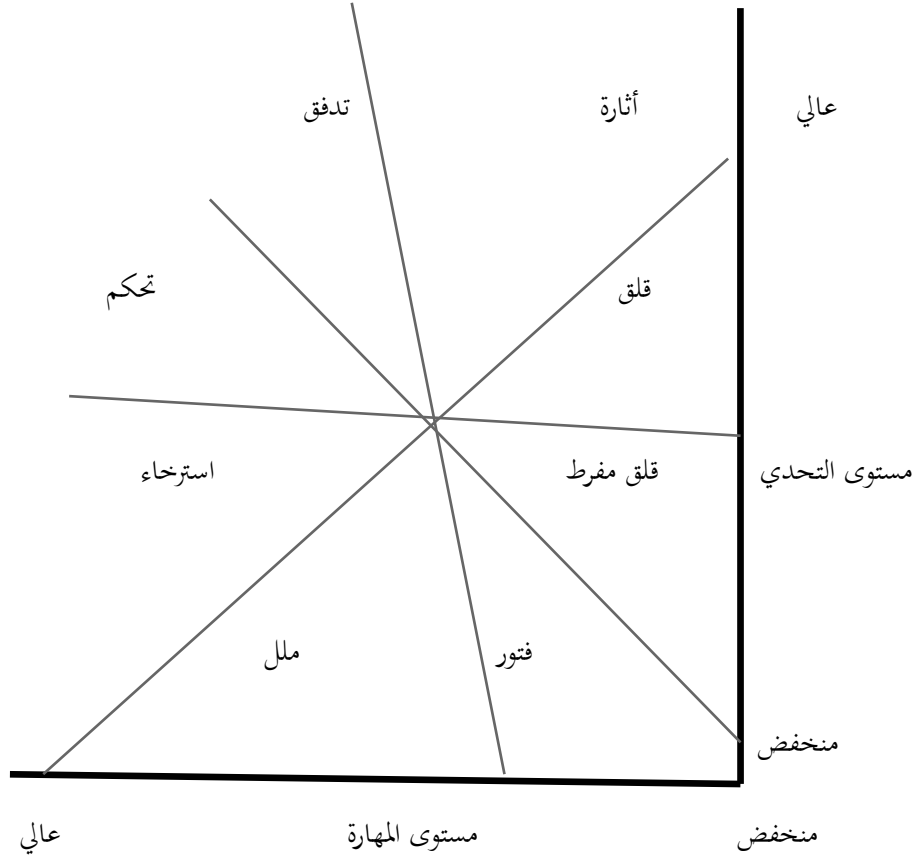
__ مستوى كفاءة الفرد

__ درجة صعوبة المهمة التي يؤديها ، إذ أن درجة صعوبة المهمة يجب أ، تكون ملائمة

لإمكانيات الفرد للدخول في حالة التدفق ثم تتمدد مهاراته إلى حدها الأقصى . (حمود ،

2021 ، ص 262)

شكل رقم (08) : يوضح دخول التدفق



المصدر : زكي ، د س ، ص 997

7 / خصائص ذوي التدفق النفسي :

يرى سيلجمان بأن التدفق يتمثل في الاندماج مع الأعمال بصورة مثالية أي الاستقرار في الوقت مع فقدان الوعي و عدم الشعور بالذات ، فالتدفق يعتبر ميزة متكررة لدى بعض الأفراد و حالة نادرة تزور الكثير من الأفراد و استخلص الخصائص و السمات المميزة لذوي التدفق النفسي كالتالي :

__ القياس : أي إيجاد طريقة مناسبة لقياس تقدمه لتحقيق هدفه

الفصل الرابع التدفق النفسي

__ التركيز : بحيث يكون هذا الفرد قادر على التركيز فيما يفعله و واعيا بالأهداف التي يسعى لبلوغها

__ الالتزام : أي قدرته على أن يلزم نفسه و يؤدي سلوكا ايجابيا يرتبط بتحقيق الأهداف المرجوة

__ التحدي : و يتمثل في رغبة الفرد بأن يكون متطورا و يقوم أيضا بالبحث عن التحديات الموجودة

__ التكافؤ : يعني أن يوفق الفرد بين التحديات التي يواجهها و قدراته أو مستوى المهارة التي يملكها

__ يكون كل تركيزه منصب على اللحظة الحالية التي يؤدي فيها النشاط

__ لا ينظر للفشل و لا يرى بأنه لا يمتلك القدرة على تحقيق الأهداف

__ حديث النفس الايجابي كأن يحث نفسه بكلام ايجابي يبعث الأمل و التفاؤل في نفسه

__ القدرة على التعامل مع الأخطاء كما له القدرة التحكم المنطقي بالقلق

__ عدم الشعور بالوقت و ذلك أثناء الاندماج في النشاط

__ الاختيار : يتمثل هذا في قدرة الفرد على الاختيار و التحكم في حياته (حسن محمود ، د س ، ص 262 _ 263)

خلاصة الفصل :

تعرفنا خلال هذا الفصل على مفهوم التدفق النفسي من عدة باحثين حيث يمثل التدفق حالة انغماس و تركيز شديد في المهمة أو النشاط الذي يقوم به الفرد فيغيب الفرد عن وعيه بذاته كما أنه يشد انتباهه و يعمل على أن يشعر الفرد بنوع من النشوة و الحيوية و الاستمتاع ، و يبعده على كل من القلق و الملل في حال توافق تحدي الفرد مع قدراته و مهاراته كما يحقق له الصحة الجيدة و صفاء الذهن و الراحة النفسية .

الفصل الخامس : المرونة
النفسية

تمهيد :

بعد أن كان الاهتمام كله منصب عن الأحداث الضاغطة و المشاكل الحياتية ، جاء بعض الباحثين في دراساتهم بمتغيرات نفسية ايجابية ليصبح الاهتمام بهاته المتغيرات دارجا و هذا لأنها ساعدت الفرد في التغلب على مشاكله و الأحداث الضاغطة التي مست حياته ، و من بين هاته المتغيرات " المرونة النفسية " في هذا الفصل نتعرف عن المرونة أكثر .

1 / تعريف المرونة النفسية :

__ لغة : أصلها من كلمة مرن و الميم و الرء و النون لأصل يدل على لين الشيء و سهولته حسب ابن فارس كما جاء في لسان العرب (مرَّ يمرن مرونة) أي اللين في الصلابة

__ اصطلاحاً : تعددت تعريفاتها كل حسب وجهة نظره إلا أنه يمكن القول أن المرونة هي عبارة عن استجابة انفعالية و عقلية تمكن الفرد من التكيف الايجابي مع مواقف الحياة المختلفة (الأحمدي ، دس ، ص 2_4)

* بعض التعريفات المتداولة لدى الباحثين و المدرسين :

__ يعرفها الزيات 2009 :

على أنها القدرة على إنتاج عدد كبير و متنوع من الأفكار ، و القدرة على الانتقال من فكرة غلى أخرى ، أي القدرة على تغيير زاوية التفكير

__ ذكرت الخفاف سنة 2013 بأن المرونة :

هي عبارة محاولة الفرد إيجاد حلول ومخرجات و بدائل بصورة مستمرة لمشاكله (الرابعة، 2018، ص 13)

__ في حين ذكرت كل من توكادي و فردريسكون و باريت (Tugade, Fredrickson, Barrett, 2004)

بأن مرونة الأفراد تتمثل في استجاباتهم لتغيير المواقف و القدرة على استعادة التوازن بعد تجربة عاطفية سلبية، كما اعتبروا المرونة عبارة عن استجابة لتجارب الأفراد، حتى أنه تكون هناك مرونة في فترة الأحداث المجهدة، كل هذا يفسر قدرة الفرد على التأقلم برغم الإجهاد و المشاكل .

__ جاء في تعريف كل من سلبستين و ترتش ولهي (Silberstein, Trich, Leahy, 2012)

بأن المرونة تتمثل في الرغبة في تجربة اللحظة الحالية و بشكل كامل دون دفاع مع استمرار السلوك أو تغييره في السعي لحقيق الأهداف و القيم .

الفصل الخامس المرونة النفسية

— في حين يرى شارما (Sharma, 2015)

بأن المرونة النفسية تتمثل في قدرة الفرد على استعادة اللياقة بعد فشل أو إحباط أو صدمة أو تعرضه لخسارة و تعد من أهم مهارات الحياة التي يكون الفرد بحاجة لها. (خلف صالح، 2018، ص 8-9)

— و ذكر روتر المرونة

على أنها مواجهة الضغط النفسي في وقت ما بطريقة تسمح للثقة بالنفس بالتزايد أي أنها تتضمن مواجهة الضغوط و الصعاب النفسية هذا يساعد في تنمية الثقة بالنفس مما يتيح للفرد أن يواجه التهديدات المستقبلية، كما أن المرونة تظم أيضا الروح المسؤولية الشخصية .

— أما جيرمازي (Germazy, 1991)

فيرى بأنها القدرة على إعادة بناء الشخصية و القدرة على التشافي من المحنة .

— وجاء تعريف كل من فيرنر و سميث (werner, Smith, 1992)

المرونة النفسية تتمثل في القدرة الشخصية على انتهاج طريق شخصي صحيح في الحياة، كما يرى فيرنر أن المرونة تمثل أيضا التكيف الناجح الذي يتبع التعرض للأحداث الحياتية المؤلمة. (الشماط، 2013، ص 20-21)

— يرى أبوحلاوة :

أن المرونة النفسية عبارة عن عملية توافق جيد و مواجهة ايجابية لشدائد و الصدمات و الضغوط و اعتبرها أنها ظاهرة عادية طبيعية فمعظم الناس يظهرون وسع مرونة نفسية مرتفعة. (أبوحلاوة، دس)

— عرفها الأحمدى 2019:

هي الاستعداد و القدرة على إجراء التعديلات المؤقتة في الاستجابة السلوكية

_ الحمداني 2012:

المرونة النفسية عبارة عن استجابة انفعالية و عقلية تمكن الفرد من التكيف وفق الحياة مع وجود أمل و ثقة بالنفس و القدرة في التحكم بالمشاعر و الانفعالات، و التعاطف و التماسك و فهم لمشاعر الآخرين، و أيضا القدرة على الالتزام و احترام القيم و المبادئ. (اسعد جميل ، خضر، دس، ص 478)

_ تعريف سيلبي (Selye, 1976)

المرونة النفسية تتمثل في المقاومة و الصمود النفسي في وجه الضغوط النفسية التي تواجه الفرد، كما أنها تعبير عن توازن بين كل من الضغوط و القدرة على التحمل و مواجهتها و تجاوزها و التوافق معها. (محمود التميمي، مناع الشمري، دس، ص 7)

- * اتفقت عدة التعريفات على أن المرونة عبارة عن محاولة الفرد حل مشاكله و استعادة التوازن كتعريف الحفاف ، توكادي و فردريسكون و باريت ، شارما و سيلبي _ أبوحلاوة و كذا الأحمدى و جيرمازي _ فيرنر و سميث ، في حين اختلف كل من الزيات الذي يرى بأنها القدرة على إنتاج أفكار و الانتقال من فكرة لأخرى بينما يرى الحمداني بأنها استجابة تمكن الفرد من التكيف ، و يرى كل من سلبرستين و ترتش ولهي الرغبة في تجربة اللحظة الآتية .
- * مما سبق تعرف الباحثة المرونة النفسية : هي عبارة عن القدرة على التوازن بعد المرور بتجارب سلبية و مشاكل حياتية و محن و العودة للسابق دون تأثر بهذه الضغوط .

2/ أهمية المرونة النفسية:

تكمُن أهميتها فيها:

- مساعدة الفرد على التكيف
- الحفاظ على التوازن بين مجالات الحياة
- وجود اتفاق بين كل من السلوكيات الملتزمة و القيم
- تحقيق الأداء الصحي و الاجتماعي الشخصي
- القدرة على التعايش وفق الأحداث الجهدية

- القدرة على تعديل الميول المعرفية و السلوكية

- ضبط النفس

(خلف صالح، 2018، ص 10)

3/ التطور التاريخي لمصطلح المرونة النفسية :

ظهرت المرونة كأول مرة و كمصطلح جديد برز في حقول علم النفس في العقد السابع من القرن العشرين، وبرز هذا المصطلح عند محاولة مجموعة علماء وباحثين و دارسين تفسير السلوك الايجابي للأشخاص أثناء تعرضهم لظروف قاسية، كل هذا ظل ينصب على دراسة المرونة النفسية إلى أن ظهر علم النفس الايجابي.

فكلمة Resilere تعني المرونة وهي لاتينية المنشأ يقصد بها العودة و الرجوع مرة أخرى إلى الحالة الطبيعية، كما أن سلوك المرونة يتضمن المرح و الابتهاج، الأمل و كذا امتلاك الإيمان و دعم العلاقات الاجتماعية. (رابعة، 2018، ص 13 – 14)

و في سنة 1973 نشر غارمزي (Garmezy) نتائج بحثه الأول عن المرونة فاستخدم في بحثه الأبحاث الوبائية أي الأشخاص الذين وقعوا فريسة للمرض ، و دراسة أسباب ذلك من أجل كشف عوامل الخطر و عوامل الحماية التي تساعد في تعريف المرونة ، ليقدم بعدها كل من غارمزي و ستريتمان (Garmezy, Streitman، 1974) أدوات تساعد على دعم المرونة كما كانت ايمي ورنر (Emmy Werner) 1982 من أوائل الباحثين الذين

استخدموا مصطلح المرونة النفسية و ذلك أثناء الدراسة التي قامت بها على مجموعات من الأطفال الذين ينتمون لأسر فقيرة مدمنة كحول، وجدت أن آباء هؤلاء الأطفال يعانون من أمراض نفسية و مشاكل اقتصادية، لاحظت أثناء دراستها لهاته العينة أن هؤلاء الأطفال يعانون من مشاكل نفسية لإظهارهم للعنف والسلوك العدواني و التخريبي مما أدى بهم إلى الفشل، رغم هذا إلا أنه كان هناك عينة أطفال أظهروا خلاف هذا فنجحوا في تخطي مشاكل أسرهم و نجحوا على الصعيد المهني وهذا ما نطلق عليه أطفال ذوي مرونة نفسية . (رابعة، 2018، ص 13

(

4 / / المرونة النفسية كحالة و سمة:

الفصل الخامس المرونة النفسية

تعتبر المرونة النفسية سمة تتضمن سلوكيات و أفكار و معتقدات و أفعال بإمكاننا تعليمها و تنميتها لدى الأفراد، فالشخصية المرنة الناضجة تملك القدرة على التكيف و سهولة التعامل مع ظروف الحياة وخاصة مع الظروف الصعبة و القاسية كالصدمات العاطفية فمثل هذه المواقف تتطلب المرونة، فخاصية المرونة تعود لشخصية الفرد إذ ما كان يتحلى بتفكير ايجابي و يمتلك التفاعل مع الآخرين .

فالتطرق للوصول إلى المرونة النفسية يتضمن الكثير من المعاناة و الضيق فمعظم الأبحاث تؤكد بأن المرونة النفسية ناتجة عن تفاعل الفرد مع بيئته (الشماط، 2013، ص 25) فالمرونة النفسية ترتبط كسمة بالمشاعر الايجابية هاته المشاعر تعزز صحة الفرد مما يسرع بالتأقلم بسرعة، بالإضافة أن الأفراد ذوي المرونة العالية يهيمنون بأن لديهم فهم أكبر للمشاعر الايجابية، كما أن المرونة تحمل لدى الفرد انتعاش للأوعية الدموية و القلب بشكل سريع وذلك مقارنة مع ذوي المرونة المنخفضة. وإضافة لذلك يرى سليجمان أن الدماغ البشري مبرمج بشكل يدفعه للتفكير السلبي، أي أن الدماغ البشري يركز على مصادر القلق و المخاوف مما يسمح للتفكير السلبي و الاكتئاب بالسيطرة وهذا ما يرجح كفة الانفعالات السلبية على الايجابية مما أدى بسليجمان بالدعاء لصد هاته الانفعالات وتقوية المشاعر الايجابية فهي لها القدرة على منع و تخفيض الضغوط النفسية و تشجع على المرونة بما تتضمنه من قدرة تأقلم و توافق ايجابي وأشار توكادي (Tugade, et al., 2004) أن هناك مميزات للأفراد الذين يمتلكون المشاعر الإيجابية كسمة للمرونة النفسية : فهم يملكون نهجا ساحرا و حيوية في الحياة، ويستخدمون المشاعر الإيجابية لتحقيق المواجهة الفعالة و التكيف مع المواقف باستخدام الفكاهة، ويمتلكون الاستكشاف الإبداعي و الاسترخاء و التفكير المتفائل وسيلةً للتكيف . (خلف صالح، 2018، ص 9 - 10)

في حين يرى أبوحلافة أن المرونة النفسية ليست سمة نفسية بل يمتلكها الفرد أو لا يمتلكها إذ كما قلنا سابقا تتضمن سلوكيات و أفكار و معتقدات و أفعال يمكن تعليمها و تنميتها لدى أي شخص .

5/ النظريات المفسرة للمرونة النفسية :

تعددت النظريات المفسرة للمرونة النفسية أبرزها:

الفصل الخامس المرونة النفسية

- نظرية التحليل النفسي: حيث يرى فرويد أن للشخصية ثلاث قوى تتمثل في الأنا و الهو و الأنا الأعلى، ووظيفة كل من هاته القوى أنها تسعى للتوفيق بين ضغط الغرائز من جهة و ضغط الأنا لتحقيق التوازن و التوافق بين الأنا الأعلى و الهو من جهة أخرى وهذا لخضوعها لمبدأ الواقع، كما أنها تسعى للتفكير الموضوعي و المعتدل و الذي يتماشى وفق الضغوط و المشكلات الاجتماعية، و تكمن وظيفتها أيضا في الدفاع عن الشخصية و العمل على المرونة النفسية تجاه المواقف الضاغطة و التوافق النفسي و حل الصراعات. (بادسي، 2019، ص 25) كما قد أكد فرويد أن السنوات الخمس الأولى في حياة الفرد و ارتباط الطفل بوالديه خاصة الأم، بحيث أن المرونة و التواصل مع الآخرين ما هو إلا لإشباع حاجاته. فيحين يرى جابر عبد الحميد جابر 1990 أن المرونة النفسية عبارة عن طاقة كامنة في الإنسان يسهل إبدالها بين الذاتي و الموضوعي و مثال ذلك في الوليد الجائع الذي يضع في فمه أشياء كأصابعه أو ألعاب كأنه يستثمر في طاقته فبهذا يخفف من إشباع حاجاته. من خلال هذا يمكننا القول أن نظرية التحليل النفسي ترى بأن المرونة النفسية عبارة عن عملية ديناميكية بين كل من الهو و الأنا الأعلى و الأنا و يسيطر عليها الأنا. (اوريدة، 2020، ص 26 - 27)

__ النظرية الاجتماعية : من وجهة نظر اريك اريكسون في تطور الشخصية و تكاملها يكون عن طريق أزمت الحياة و هاته الأخيرة عبارة عن مشكلة تكيف متدرجة بحيث يتحقق هذا التكيف كلما كانت مرونة التعامل مع الواقع و هذا ما يطلق عليه المرونة النفسية فكل مراحل النمو تمتاز بالصراعات التي تحتاج إلى حلول ومن خلال اريك ريكسون فإن القوة الاجتماعية تؤثر على قوة و مرونة أو ضعف وصلابة الأنا. (بادسي، 2019، ص 26)

و من جهة أخرى يؤكد باندورا أن عملية التعلم أمر أساسي للمرونة و التعلم يحدث بطريقة مباشرة من الخبرة المباشرة، بحيث يمكن للفرد تعلم سلوكيات جديدة من خلال مراقبة الآخرين، كما يرى أن الاستجابات الجديدة مطلوبة في الوقت الذي يقوم فيه بالملاحظة و ترميز المثيرات الداخلة مع تخزينها وتحويلها.

وعليه يمكننا القول أن هاته النظرية أشارت بشكل ضمني للمرونة النفسية (اوريدة، 2020، ص 28)

نظرية هانس سيلبي (Hans Selye 1965): تعتبر من أهم النظريات التي تناولت موضوع المرونة النفسية و ذلك بمواجهة الفرد للضغوط، حيث أكدت هذه النظرية أن المرونة هي قدرة تحمل في طياتها تفكيراً إيجابياً و الرغبة في الحياة و الاستمرارية و مواجهة الضغوط و الصدمات و بالإضافة لذلك التوافق و التأقلم مع هذه الضغوط، و أكد سيلبي أن لكل فرد حد من التحمل فكلما زادت مواجهة الفرد في تحمل مواجهة الضغوط قل التعب و الإرهاق لديه و من وجهة نظره فإن المرونة النفسية تعني التوازن بين التحمل للضغوط و القدرة على التوافق الإيجابي هي كالتالي:

- مرحلة التنبيه: تبدأ هذه المرحلة بإدراك الفرد بأن هناك مصدر ضاغط
- مرحلة المقاومة: نعني بها قدرة الفرد على التوافق الإيجابي مع العوامل الضاغطة
- مرحلة الإرهاق أو الإنهاك: في هاته المرحلة تضعف قدرات الفرد وهذا دال على الوهن النفسي.

من خلال هذا يمكننا القول أن هاته النظرية ترى بأن المرونة النفسية تفسر من خلال التوازن الإيجابي بين الضغوط و قدرة الفرد على مواجهتها. (محمود التميمي، مناع الشمري، د س، ص 11-10)

6/ العوامل المرتبطة بالمرونة النفسية :

من هذه العوامل ما يلي :

- عوامل تعويضية: بحيث تشير هذه العوامل على التقليل من أخطار التعرض للخطر كما أن هذه العوامل إما تكون من جوانب فردية أو بيئية كالإيمان بالموقف الإيجابي تجاه الحياة. (محمد الشبول، 2017، ص 13)
- عوامل الحماية (عوامل وقائية): تقوم بالدمج و التفاعل مع هذا الخطر وذلك لتقليل من النتائج السلبية الناجمة عنه.
- عوامل التحدي: تظهر لنا قدرة الفرد في التعامل مع المصاعب و التحديات المختلفة، و تساعد على التقليل من آثار الإجهاد. (رابعة، 2018، ص 17)

و لقد ذكر ابوحلاة 2013 عوامل أخرى مرتبطة بالمرونة النفسية هي كالتالي:

- القدرة على وضع خطط واقعية و اتخاذ خطوات و إجراءات لازمة للتطبيق
- النظر لذات بإيجابية و الثقة في القدرات
- حل المشكلات و مهارات التواصل الإيجابي
- القدرة على إدارة الانفعالات (خلف صالح، 2018، ص 11)

7/ خصائص ذوي المرونة النفسية :

أشارت وولين 1993 أن الأشخاص ذوي المرونة العالية يتميزون ب :

- الاستبصار : نقصد به قدرة الفرد على تفسير و قراءة الأحداث و الأشخاص ، كما يدخل فيها القدرة على التواصل الشخصي و كذلك تكيفه مع الأحداث المختلفة و هذا يساعده على فهم ذاته و الآخرين .
- الاستقلال : قدرة الفرد على التوازن مع الآخرين و تتضمن تكيف الفرد مع ذاته و بحضور الاتجاه الايجابي الدائم و القدرة لتصدي الأحداث ، و مراعاته للفروق الشخصية بين الأفراد (الهاشمية ، 2017 ، ص 16)
- الإبداع : قرة الفرد على وضع خيارات للتكيف توافق تحديات الحياة و القدرة على الاندماج و اتخاذ القرارات
- روح الدعابة : قدرة الفرد على إدخال السرور و المرح على ذاته و الآخرين مما يسهل التكيف
- المبادأة : القدرة على مواجهة التحديات و الأحداث كما يملك قدرة الحدس و الإحساس بالنتائج الإيجابية الصحيحة
- تكوين العلاقات : أي قدرة الفرد على تكوين علاقات ايجابية قوية و يدخل فيها التواصل النفسي و الاجتماعي و العقلي
- القيم الموجهة (الأخلاق) : قدرته على تكوين مفاهيم أخلاقية و روحانية و تطبيقها في مجتمعه و مع خالقه (خلف صالح ، 2018 ، ص 11 _ 12)

كما ذكر الحبيب 1999 مجموعة سمات للأفراد المرنين كالتالي :

- القدرة على تقبل النقد و التعلم من الأخطاء
- القدرة على اتخاذ القرارات المناسبة بنفسه
- القدرة على تحمل المسؤولية و القيام بها (الهاشمية ، 2017 ، ص 17)

في حين ذكر بريقة 2016 سمات المرين كالتالي :

- الايجابية و التكيف مع المواقف الضاغطة
- القدرة على تحمل الإحباط
- تمتعهم بالتفاؤل و المهارات الاجتماعية و الانفعالية
- تنوع الأساليب المعرفية حسب الموقف
- ضبط النفس و الانفتاح على الخبرة
- القيم بفاعلية حسب القيم الشخصية

8/ طرق بناء المرونة النفسية :

- تطرق أبو حلاوة لعدة طرق تسهم في المرونة النفسية و تساعد على بنائها نذكرها في العاصر التالية :
- إقامة روابط مكثفة مع الآخرين فالعلاقات الايجابية مع سواء كانت مع الأسرة أو آخرين تسهم في زيادة المرونة فعند الاستماع و تقبل المساعدة من الآخرين يساعد في تقوية المرونة
 - تجنب رؤية الأزمات على شكل مشكلات يصعب التخلص منها فالأحداث الضاغطة تبقى جزء من الواقع لذا يجب محاولة تجاوز الظروف و التطلع للمستقبل
 - تقبل التغير و اعتباره جزءا بنويوا من الحياة فرمما يتعرض أحدنا لعدم إنجاز أهدافه المعينة و ذلك بسبب المواقف و الظروف و الأحداث
 - الاندفاع و التحرك باتجاه الأهداف يجب وضع هدف واقعي و قابل للتحقيق حتى و إن كان إنجازا بسيطا
 - اتخاذ قرارات حاسمة و قاطعة يجب التعامل مع المواقف العصبية بكل قدرتنا من طاقة قصوى و التصدي لها

الفصل الخامس المرونة النفسية

- تلمس الفرص التي تدفع بنا اتجاه استكشاف الذات فعادة ما نستكشف جوانب نفسية نملكها تطورت و نمت و ذلك راجع للتصدي و التأقلم الايجابي
- تبني نظرة ايجابية و ذلك بالوثوق في قدرة الذات
- وضع الأمور في حجمها الطبيعي و ذلك عند مواجهة الأحداث الضاغطة و المؤلمة و نظر المدى أبعد
- التحلي بالأمل و التماس الخير في ما هو قادم
- الاعتناء بالنفس (أبوحلاوة ، د س)

الفصل الخامس المرونة النفسية

خلاصة الفصل :

من خلال ما تعرفنا عنه في هذا الفصل عن المرونة من تعريف لها و نظرياتها و ذوي المرونة النفسية و كيف يتم بنائها يتضح لنا جليا أهميتها و التي ذكرناها أنفا . لا يتوقف عند ذلك الحد بل و تتعدى في فوائد أخرى ، فمن أبرز فوائدها أنها تحقق الصحة النفسية و النظرة الايجابية للحياة .

الفصل السادس : إجراءات

الدراسة الميدانية

تمهيد :

من خلال الجانب النظري تعرفنا على مختلف المتغيرات من تعريفات و أهمية و مختلف الجوانب النظرية للمتغيرات ، سنتطرق في هذا الجانب (التطبيقي لكل من إجراءات الدراسة الميدانية و عرض النتائج و مناقشتها) و كبداية لهذا الجانب ستكون الانطلاقة من هذا الفصل الذي يمثل إجراءات الدراسة الميدانية .

1/ المنهج المتبع :

المنهج هو عبارة عن قواعد عامة مصوغة بغية الوصول إلى حقيقة علمية ، و يمكن القول أيضا القول بأنه طريق يؤدي بنا للكشف عن الحقيقة في العلوم . (بدوي ، 1977 ، ص 3 _ 5) و المنهج المتبع في هذه الدراسة المنهج الوصفي فهذا المنهج يركز على الوصف الدقيق للموضوع سواء بصورة كمية أو رقمية فهدفه يتمثل في رصد الموضوع من أجل فهم مضمونه ، فهو أسلوب من أساليب التحليل المرتكز على معلومات كافية و دقيقة حول هذه الظاهرة .

و يرى آخرون بأن المنهج الوصفي عبارة عن طريقة لوصف الموضوع الذي يكون بصدد الدراسة من خلال منهجية علمية صحيحة و أيضا تصوير النتائج المتوصل إليها على شكل أرقام يمكن تفسيرها . (عبيدات و آخرون ، 1999 ، ص 46)

و من خلال كل هذا تبين لنا أن المنهج الوصفي هو الأرجح و الأنسب لدراستنا فهي تهدف للوصول للظاهرة كما هي و التوصل لنتائج و حقائق يمكن تفسيرها .

2 / مجتمع و عينة الدراسة :

* مجتمع الدراسة : تمثل مجتمع هذه الدراسة في طلبة الجامعة أما العينة فتمثلت في طلبة جامعة زيان عاشور بالحلقة و التي بلغت 160 طالب و طالبة للموسم الدراسي 2021 / 2022 .
* العينة :

تبين للباحثة أن النوع المناسب للمعاينة هي العينة العشوائية طبقية . فالعينة العشوائية الطبقية تتساوى فيها فرص الاختيار بين أفراد المجتمع تعتمد على الفوارق الطبقية ، لا يمكن الانحياز فيها أثناء الاختيار . (عقيل ، 1999 ، ص 225 _ 240)

و لقد تم توزيع المقاييس الأربعة على مدار أسبوعين في شهر مارس 2022 و أبريل 2022 ، و الجداول التالية تمثل توزيع العينة حسب الجنس و العمر و التخصص و المستوى التعليمي :

الفصل السادس إجراءات الدراسة

جدول رقم (02) : توزيع عينة الدراسة حسب الجنس

النسبة %	التكرار	الجنس
27,5	44	ذكر
72,5	116	أنثى
100	160	المجموع

المصدر : من إعداد الباحثة بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS

جدول رقم (03) : توزيع العينة حسب العمر

النسبة %	التكرار	العمر
64,5	103	[23 _ 18]
18,6	30	[28 _ 24]
6,9	11	[33_ 29]
6,3	10	[38 _ 34]
3,1	5	[44 _ 39]
0,6	1	[48 _ 45]
100	160	المجموع

المصدر : من إعداد الباحثة بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS

جدول رقم (04) : توزيع العينة حسب التخصص

النسبة %	التكرار	التخصص
45	72	علمي
55	88	أدبي
100	160	المجموع

المصدر : من إعداد الباحثة بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS

جدول رقم (05) : توزيع العينة حسب المستوى

النسبة %	التكرار	المستوى
47,5	76	ليسانس
51,9	83	ماستر
100	160	المجموع

المصدر : من إعداد الباحثة بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS

- من خلال الجدول رقم (01) نلاحظ أن نسبة الإناث أكبر من نسبة الذكور حيث بلغت نسبة الإناث 72.5% مقابل 27.5% للذكور و منه يمكن القول أن الإناث يشكلن أكبر نسبة في عينة الدراسة .
- من خلال الجدول رقم (02) نلاحظ أن فئة الشباب أكبر من بقية الفئات بحيث شكلت أكبر نسبة في عينة الدراسة .
- من خلال الجدول رقم (03) نلاحظ أن نسبة التخصص العلمي أقل من نسبة التخصص الأدبي في عينة الدراسة إلا أنها نسب متقاربة .
- من خلال الجدول رقم (04) أن عدد طلبة الماستر أكبر من عدد طلبة ليسانس في عينة الدراسة ، و مع ذلك تبقى نسب متقاربة .

3 / أدوات الدراسة :

تمثلت أدوات الدراسة في :

- ✓ مقياس الحيوية الذاتية : قام ببناء المقياس الدكتور حسام يوسف صالح سنة 2020 و ذلك باعتماده على الدراسات و البحوث السابقة الخاصة بهذا المقياس و المكون من 20 فقرة بحيث قام بعرض المقياس على أربعة محكمين و خبراء و دكاترة و طبقه على عينة 120 من طلبة الجامعة ، كما استخدم صدق البناء من أجل التأكد من صدق المقياس و تم التحقق هذا النوع من الصدق بواسطة القوة التمييزية ل فقرات المقياس بواسطة أسلوب المجموعتين المتطرفتين و تراوحت القيمة معاملات الارتباط 0.76 و 23.7 أما الاتساق الداخلي تم التحقق من خلاله بإيجاد علاقة بين كل من الدرجة الكلية للمقياس و درجة كل فقرة باستخدام معامل الارتباط بيرسون بحيث تراوحت قيمة معاملات الارتباط بين 0.18 و 0.85 ، في حين تحقق من ثبات المقياس بواسطة معامل الثبات ألفا كرونباخ و

- الاتساق الداخلي ليتأكد ما إذا كانت الفقرات تقيس المفهوم نفسه ، فبلغ معامل ثبات المقياس 0.86 و هو دال على أن هذا المقياس يمكن الاعتماد عليه . (صالح ، 2020)
- ✓ مقياس الصلابة النفسية : قام ببناء هذا المقياس ، عماد عبد الأمير نصيف يتكون المقياس من 22 فقرة أعدده وفق نظرية كوبزا 1979 ثم قام بعرضه على مجموعة محكمين و دكاترة و مختصين في مجال علم النفس (8 مختصين) ، و قام بالتحقق من صدق المقياس باستخدام نوعين من الصدق (الصدق الظاهري : إن أفضل طريقة لتحقيق الصدق الظاهري هي بعرضه على مجموعة محكمين لتأكد من صلاحية الفقرات قام بهذه الخطوة لكن لا يعد صادق بلغة صدق المحتوى ، ليعود لتطبيق صدق البناء من أجل المزيد من الدقة و باستخدام القوة التمييزية للفقرات بأسلوب المجموعتين المتطرفتين بحيث تحقق هذا النوع في المقياس و ذلك بإيجاد علاقة ارتباطية بين كل فقرة و الدرجة الكلية فتحصل على 0.41 و 0.65 ومنه فأن المقياس صادق) ثم تطرق لثبات المقياس باستخدام طريقتين لتأكد من ثباته (طريقة ألفا كرونباخ : قام بتوزيع 100 استمارة على مجموعة طلبة ثم استخدم معادلة ألفا فتحصل على 0.90 درجة و 0.81 درجة أي أن المقياس يتمتع بثبات مرتفع . طريقة إعادة الاختبار : طبق المقياس مرتين على نفس العينة بعد مدة أسبوعين من التطبيق الأول أما العينة فكانت عشوائية و تكونت من 20 طالب و طالبة ثم تطرق لحساب كل من معامل الارتباط للتطبيق الأول و معامل الارتباط للتطبيق الثاني فبلغ معامل الثبات 0.84) (نصيف ، 2017)
- ✓ مقياس التدفق النفسي : هذا المقياس من إعداد عماد عبد الأمير نصيف 2015 (تكون المقياس من 33 فقرة طبقه على عينة قوامها 250 طالب و طالبة) وقامت الباحثة سهام نايلي بالاعتماد عليه و تطبيقه على عينة تمثلت في تلاميذ الأولى ثانوي ببلدية الجلفة ، قامت الباحثة بالتأكد من صدق المقياس باستخدام صدق الاتساق الداخلي لكل بعد على حدّ فكانت نتيجة التأكد جيدة و أنه صالح للتطبيق ثم قامت بالتأكد من صدقه مرة أخرى بتطبيق الصدق التمييزي فكانت قيمة الاختبار T لدلالة الفروق بين متوسطي القيم الدنيا و العليا يساوي 33,866 بقيمة معنوية مقدرة ب 0,000 و هي من القيمة المجدولة 0,05 ومنه فإن المقياس يتمتع بالصدق . أما ثبات المقياس فقامت بحساب قيمة ألفا كرونباخ و ذلك بعد تطبيقها المقياس أثناء دراستها الاستطلاعية بلغت قيمة ألفا كرونباخ 0,846 و هذا ما برهن على أن المقياس ثابت .

✓ مقياس المرونة النفسية : (هذا المقياس من إعداد سنغ ونان يو) و قامت الباحثة لانا باسل محمد الشبول لسنة 2017 من تطبيق المقياس و الذي يتكون من 25 فقرة ، في كانت العينة عشوائية وتكونت من 700 طالب و طالبة ، و من أجل التحقق من صدق المقياس قامت الباحثة لانا الشبول من استخدام صدق المحتوى فتم عرضه على مجموعة مختصين و محكمين في مجال علم النفس الإرشادي و التربوي و القياس و التقويم في جامعة اليرموك ، بلغ عدد المحكمين 11 محكما فاتفق 9 محكمين من أصل 11 على الفقرات ثم قامت ب الإبقاء على الفقرات مع تصحيح بعضها و إعادة صياغتها كما تم استخدام صدق البناء بحيث قامت الباحثة بقياس صدق فقرات المقياس باستخدام معامل الارتباط بين درجة كل فقرة و الدرجة الكلية و هذا يثبت صدق المقياس . أما الثبات فاعتمدت الباحثة على طريقة إعادة الاختبار وذلك بتطبيقه في دراستها الاستطلاعية مكونة من 35 طالب و طالبة ثم أعادت الاختبار بعد أسبوعين من التطبيق الأول ، ثم تطرقت لحساب معامل الارتباط بين أبعاد المقياس في التطبيقين فتراوحت الدرجات ما بين 0.69 و 0.71 و هذا يدل على ثبات المقياس كما قد طبقت معادلة ألفا كرونباخ فتراوحت ما بين 0.71 و 0.73 و هذا ما يدل على ثبات المقياس . (باسل محمد الشبول ، 2017)

4 / الأساليب الإحصائية :

— برنامج SPSS : يعتبر برنامج أساسي في التطبيقات الإحصائية و البيانات ، كان أول ظهور له سنة 1970 في جامعة شيكاغو في الولايات المتحدة الأمريكية و تم تطويره في الثمانينات تم إعداده للعمل تحت نظام التشغيل DOS و كان الإصدار رقم 1 آنذاك ثم تلاه الإصدارات 2 ، 3 ، 4 في أوائل التسعينات صدر الإصدار الخامس باسم Spsswin للعمل مع نظام التشغيل Win dows ، ثم تتابعت الإصدارات له إلى غاية وصولنا لإصدار SPSS 17.0 ثم تليه إصدار 18,0 و إصدار 19,0 . (عبد الفتاح ، 2008 ، ص 560)

الفصل السادس إجراءات الدراسة

__ معامل الارتباط بيرسون : هو مقياس من المقاييس التي تقيس وجود أو عدم وجود علاقة بين متغيرين
__ المتوسط الحسابي : من مقاييس النزعة المركزية يصف لقيمة المتوسطة لتوزيع ما يمتاز بأخذ جميع القيم
و تسهيل التعامل معهم ، و لا يتطلب ترتيبه البيانات عند حسابه .

__ الانحراف المعياري : من مقاييس التشتت ، و يعتبر من بين أكثر المقاييس الإحصائية دقة و انتشارا
في المجالات النفسية و التربوية (سراي، 2019، ص 51) ، كما يعتبر القيمة الأكثر استخداما من بين
مقاييس التشتت الإحصائي يقيس مدى التبعثر الإحصائي و يدل على مدى امتداد مجالات القيم .
(<https://ar.m.wikipedia>)

__ اختبار (T Test) : هو أحد أهم الاختبارات الإحصائية و الأكثر استخداما الهدف منه الكشف
عن دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطي عينتين

-اختبار (T Test) لعينتين مستقلتين : استخدم هذا الاختبار في المقارنة متوسط عينتين مستقلتين (
أي أن الأشخاص في المجموعة الأولى ليسوا نفس الأشخاص في المجموعة الثانية) (حسني ، 2019 ، موقع
الباحث العربي)

__ تحليل التباين الأحادي : تحليل تباين في اتجاه واحد يتم تطبيق مجموعة مستويات من المعالجات ثم
اختبار الفرض الصفري ، يمكن القول أنه عبارة عن تباين متوسط المعالجات . (ساوس ، 2018 ، ص 68)

الفصل السادس إجراءات الدراسة

خلاصة الفصل :

قمنا في هذا الفصل بعرض مختلف إجراءات الدراسة الميدانية التي تمثلت في عرض للمنهج المتبع خلال الدراسة و عرض للمجتمع و العينة المدروسة في الميدان ، كما يجدر بنا الإشارة بأنه تم وضع جداول تمثل المعلومات عن توزيع العينة حسب كل من الجنس و العمر و التخصص و كذلك المستوى ، و تناولنا خلال هذا الفصل أيضا الأدوات المستخدمة في الدراسة و في آخر الفصل تطرقنا للأساليب الإحصائية.

الفصل السابع : عرض النتائج و

مناقشتها

تمهيد :

إن النزول إلى الميدان يؤدي إلى نتائج علمية ، كما أن الدراسة الميدانية تعتبر أهم جانب في الموضوع ككل ، و رغم هذا فإنه لا يقلل من الجانب النظري فالجانب النظري نقطة إطلاق و تسهيل للجانب العلمي و إثراء له و هذا ما يؤدي بنا إلى التكامل في دراستنا ، و بفضل الدراسة الميدانية نصل إلى نتائج علمية دقيقة لنصل إلى حلول و مقترحات .

1/ المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لكل المتغيرات :

جدول رقم (06) : المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للمتغيرات

المتغيرات	الحيوية الذاتية	الصلابة النفسية	التدفق النفسي	المرونة النفسية
\bar{X}	3,6212	3,8214	3,4330	3,8418
S	0,47223	0,48732	0,59901	0,55035

المصدر : من إعداد الباحثة بالاعتماد على مخرجات برنامج spss

_ تحليل الجدول : من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن المتوسطات الحسابية للمقاييس الأربعة الحيوية الذاتية و الصلابة النفسية و التدفق النفسي و أيضا المرونة النفسية بلغت (3,62 / 3,82 و 3,43 / 3,84) على الترتيب و هذه النسب متقاربة في ما بينها ، و يشير إلى وجود تباين في إجابات العينة المدروسة

نلاحظ أن الانحراف المعياري بلغ لدى كل من المقاييس المذكورة أعلاه (0,47 / 0,48 / 0,59 / 0,55) بنفس الترتيب و هذا دال على أن العينة انحرفت عن المتوسط الحسابي بنسبة ضعيفة

2/ عرض نتائج الفرضية الأولى و مناقشتها:

ذكرنا أننا الفرضية الأولى كالتالي :

✓ H₀ توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الحيوية الذاتية و الصلابة النفسية

H₁ لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الحيوية الذاتية و الصلابة النفسية

و نتائج اختبارها موضحة في الجدول الآتي :

الجدول رقم (07) : يمثل نتائج اختبار الفرضية الأولى

الحيوية الذاتية				متغير المستقل و التابع
مستوى الدلالة α	درجة الحرية	R	حجم العينة	الصلابة النفسية
0,000	158	0,629	160	

المصدر : من إعداد الباحثة بالاعتماد على مخرجات برنامج spss

*من خلال الجدول رقم (05) نلاحظ أن قيمة المعامل بيرسون بلغت (0,629) عند درجة الحرية (158) بمستوى دلالة يساوي 0,000 وهذا دال على وجود علاقة ارتباط بين الصلابة النفسية و الحيوية الذاتية ، و بما أن معامل بيرسون بلغ أكثر من 0,5 هذا يدل على أن العلاقة بين كل من الصلابة النفسية و الحيوية الذاتية علاقة طردية موجبة قوية، و هذا ما يؤكد صحة الفرضية الأولى و بالتالي نقبل الفرضية H_0 . توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الحيوية الذاتية و الصلابة النفسية و نرفض الفرضية البديلة H_1 لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الحيوية الذاتية و الصلابة النفسية .

مناقشة النتائج : أشارت النتائج المدونة أعلاه بأن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين الصلابة النفسية و الحيوية الذاتية وهذا ما يدل على أن الفرد الذي يتمتع بصلابة نفسية يكون لديه قدر كاف من الحيوية الذاتية هذا لان الفرد الذي يواجه الضغوط النفسية بطريقة مقاومة الآثار السلبية يسهم في تولد طاقة و حيوية و تنبه و يقظة لدى هذا الفرد كنوع من التصميم و الإصرار . كما أن الصلابة تقلل من الضغوط فهي عبارة مواجهة هذه الضغوط بعزيمة و هذا ما أكدته عدة دراسات في حين نجد دراسة تناولت الحيوية الذاتية و دورها في مواجهة الضغوط [2007,jones & connaughton] فالحيوية الذاتية عبارة عن طاقة داخلية تمكن الفرد من تنظيم و ضبط أفكاره و مشاعره و سلوكه و التصرف

الفصل السابع عرض النتائج و مناقشتها

بطرق هادفة و في نفس الوقت المواجهة الإيجابية للضغوط بثبات و اقتدار (سليم 2016 ، ص 195) .
و منه يمكن القول بأن الصلابة النفسية و الحيوية الذاتية هدفهما واحد و نتيجهما متوحدة .

3/ عرض نتائج الفرضية الثانية و مناقشتها:

ذكرنا فيما سبق الفرضية الثانية كالآتي :

✓ H_0 توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الحيوية الذاتية و التدفق النفسي

H_1 لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الحيوية الذاتية و التدفق النفسي

و نتائج اختبارها موضحة في الجدول الآتي :

الجدول رقم (08) : يمثل نتائج اختبار الفرضية الثانية

الحيوية الذاتية			متغير المستقل و التابع
مستوى الدلالة α	درجة الحرية	R	حجم العينة
0,000	158	0,389	160

المصدر : من إعداد الباحثة بالاعتماد على مخرجات برنامج spss

*من خلال الجدول رقم (06) نلاحظ أن قيمة المعامل بيرسون بلغت (0,389) عند درجة الحرية (158) بمستوى دلالة يساوي 0,000 و هذا دال على وجود علاقة ارتباط بين التدفق النفسي و الحيوية الذاتية ، و بما أن معامل بيرسون بلغ أقل من 0,5 هذا يدل على أن العلاقة بين كل من التدفق النفسي و الحيوية الذاتية علاقة طردية موجبة ضعيفة ، و هذا ما يؤكد صحة الفرضية الثانية و بالتالي نقبل الفرضية H_0 توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الحيوية الذاتية و التدفق النفسي و نرفض الفرضية البديلة H_1 لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الحيوية الذاتية و التدفق النفسي .

الفصل السابع عرض النتائج و مناقشتها

مناقشة النتائج : جاء في النتائج السابقة بأن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين الحيوية الذاتية و التدفق النفسي ، و هذا يتوافق مع عدة دراسات سابقة حول طبيعة العلاقة و حالة التدفق كما أن النتيجة الحالية تتوافق مع دراسة ليانغ تشيه تشانغ 2020 (العلاقة بين تجربة التدفق و الحيوية الذاتية عند كبار السن) التي أجريت على عينة قوامها 257 من كبار السن في المركز مدينة تايبيه الجديدة تايوان ، حيث جاء فيها بأن تجربة التدفق تعزز بشكل كبير الحيوية الذاتية . فكل ما انغمس الفرد في المهمة و تحقق التوازن بين مهاراته و التحدي يتولد لديه شعور بالطاقة و الحيوية .

3/ عرض نتائج الفرضية الثالثة و مناقشتها:

ذكرنا سابقا الفرضية الثالثة كالتالي :

✓ H₀ توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الحيوية الذاتية و المرونة النفسية

H₁ لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الحيوية الذاتية و المرونة النفسية

و نتائج اختبارها موضحة في الجدول الآتي :

الجدول رقم (09) : يمثل نتائج اختبار الفرضية الثالثة

الحيوية الذاتية				متغير المستقل و التابع
مستوى الدلالة α	درجة الحرية	R	حجم العينة	المرونة النفسية
0,000	158	0,511	160	

المصدر : من إعداد الباحثة بالاعتماد على مخرجات برنامج spss

*من خلال الجدول رقم (07) نلاحظ أن قيمة المعامل بيرسون بلغت (0,511) عند درجة الحرية (158) بمستوى دلالة يساوي 0,000 و هذا دال على وجود علاقة ارتباط بين المرونة النفسية و الحيوية الذاتية ، و بما أن معامل بيرسون بلغ أكبر من 0,5 هذا يدل على أن العلاقة بين كل من المرونة النفسية و الحيوية الذاتية علاقة طردية موجبة و قوية، و هذا ما يؤكد

الفصل السابع عرض النتائج و مناقشتها

صحة الفرضية الثالثة و بالتالي نقبل الفرضية H_0 . توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الحيوية الذاتية و المرونة النفسية و نرفض الفرضية البديلة H_1 لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الحيوية الذاتية و المرونة النفسية .

مناقشة النتائج : كانت نتائج الفرضية بأن هناك علاقة إحصائية تربط كل من الحيوية الذاتية و المرونة النفسية ، و بما أن المرونة النفسية تعتبر من سمات الشخصية الايجابية الاجتماعية فإن هذه الدراسة تتطابق وفق دراسة سليم 2016 (الحيوية الذاتية و علاقتها بسمات الشخصية الايجابية الاجتماعية و التفكير المفعم بالأمل لدى معلمي التربية الخاصة) على عينة بلغت 101 بحيث جاء في النتائج أن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين الحيوية الذاتية و سمات الشخصية الايجابية الاجتماعية .

و كما أن المرونة النفسية تتمثل في قدرة الفرد على استعادة التوازن رغم الأحداث الضاغطة ، في حين هناك دراسات تقول بأن الحيوية الذاتية (كدراسة ألكساندروفا لادا 2011) تلعب دورا في عملية التوافق و مواجهة الضغوط (سليم 206 ، ص 194) و هذا يؤكد بأن هناك علاقة تجمعهما .

4/ عرض نتائج الفرضية الرابعة و مناقشتها :

ذكرنا سابقا الفرضية الرابعة كالتالي :

✓ H_0 . توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى للمتغيرات الشخصية في الحيوية الذاتية

H_1 لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى للمتغيرات الشخصية في الحيوية الذاتية

4_1 / عرض و مناقشة نتائج الفرضية الفرعية الأولى :

H_0 . توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس في الحيوية الذاتية

H_1 لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس في الحيوية الذاتية

نتائج هذه الفرضية موضحة في الجدولين التالي :

الفصل السابع عرض النتائج و مناقشتها

الجدولين رقم (10 . 11) : يمثل نتائج اختبار الفرضية الفرعية " 1 "

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	التكرار	الجنس	المتغير
0,51	3,70	44	ذكر	الحيوية الذاتية
0,45	3,59	116	أنثي	

اختبار T		اختبار Levene		طبيعة التباين
Sig	t	Sig	F	
0,188	1,321	0,310	1,036	متجانس
				غير متجانس

المصدر : من إعداد الباحثة بالاعتماد على مخرجات برنامج spss

* من خلال الجدولين الموضحين أعلاه نلاحظ : أن الفئة السائدة هي فئة الإناث بينما المتوسط الحسابي للذكور أعلى من المتوسط الحسابي للإناث و إجابات الإناث متمركزة على إجابات الذكور لأن الانحراف المعياري للإناث أقل من الانحراف المعياري للذكور ، في حين نلاحظ أن التباين متجانس لأن اختبار Levene قدر ب 0,310 و هي أكبر من القيمة المحدولة (0,05) ، كما أن اختبار T بلغ 0,188 و هي أكبر من القيمة المحدولة (0,05) .

و منه نرفض الفرضية H_0 . توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس في الحيوية الذاتية و نقبل بالفرضية H_1 لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس في الحيوية الذاتية .

مناقشة النتائج : تبين لنا في النتائج السابقة أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس في الحيوية الذاتية و هذا يتوافق مع دراسة كل من سليم 2016 (الحيوية الذاتية و علاقتها بسمات الشخصية الايجابية الاجتماعية و التفكير المفعم بالأمل لدى معلمي التربية الخاصة) على عينة بلغت 101 ، و دراسة فاضل 2019 (الحيوية الذاتية و علاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى

الفصل السابع عرض النتائج و مناقشتها

طلبة الجامعة) على عينة بلغت 300 في حين اختلفت مع دراسة العبيدي 2020 (الحيوية الذاتية لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات) و بلغ عدد العينة فيها 120 فجاءت هذه الدراسة باختلاف متغير الجنس في الحيوية الذاتية لصالح الذكور .

2_4 / عرض و مناقشة نتائج الفرضية الفرعية الثانية:

H₀ . توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير التخصص في الحيوية الذاتية

H₁ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير التخصص في الحيوية الذاتية

نتائج هذه الفرضية موضحة في الجدولين التالي :

الجدولين رقم (13 . 12) : يمثل نتائج اختبار الفرضية الفرعية " 2 "

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	التكرار	التخصص	المتغير
0,44278	3,6306	72	علمي	الحيوية الذاتية
0,49670	3,6136	88	أدبي	

اختبار T		اختبار Levene		طبيعة التباين
Sig	t	Sig	F	
0,822	0,225	0,398	0,718	متجانس
				غير متجانس

المصدر : من إعداد الباحثة بالاعتماد على مخرجات برنامج spss

* من خلال الجدولين الموضحين أعلاه نلاحظ : أن طلبة التخصص العلمي أقل من طلبة التخصص الأدبي بحيث بلغا 72 و 88 على التوالي لمتوسط الحسابي للأدبيين أعلى من المتوسط الحسابي للعلميين و إجابات العلميين متمركزة على إجابات الأدبيين بانحراف معياري

قدره 0,44278 و 49670,0 على الترتيب ، في حين نلاحظ أن التباين متجانس لأن اختبار Levene قدر ب 0,398 و هي أكبر من القيمة المجدولة (0,05) ، كما أن اختبار T بلغ 0,822 و هي أكبر من القيمة المجدولة (0,05) .

و منه نرفض الفرضية H_0 . توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير التخصص في الحيوية الذاتية و نقبل بالفرضية H_1 لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير التخصص في الحيوية الذاتية .

مناقشة النتائج : جاء في النتائج السابقة أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير التخصص في الحيوية الذاتية و هذه الدراسة اتفقت مع دراسة كل من العبيدي 2020 و فاضل 2019 التي أكدا في نتائجهما أنه لا توجد فروق تعزى لمتغير التخصص .

4 _ 3/ عرض و مناقشة نتائج الفرضية الفرعية الثالثة :

H_0 . توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير المستوى في الحيوية الذاتية

H_1 لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير المستوى في الحيوية الذاتية

نتائج هذه الفرضية موضحة في الجدولين التالي :

الفصل السابع عرض النتائج و مناقشتها

الجدولين رقم (15.14) : يمثل نتائج اختبار الفرضية الفرعية "3"

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	التكرار	المستوى	المتغير
0.50907	3.6217	76	ليسانس	الحيوية الذاتية
0.44181	3.6223	83	ماستر	

اختبار T		اختبار Levene		طبيعة التباين
Sig	t	Sig	F	
0,994	0,008	0,099	2,756	متجانس
				غير متجانس

المصدر : من إعداد الباحثة بالاعتماد على مخرجات برنامج spss

* من خلال الجدولين الموضحين أعلاه نلاحظ : أن مستوى ليسانس أقل من الماستر بحيث بلغا 76 و 83 على التوالي و المتوسط الحسابي للماستر أعلى من المتوسط الحسابي لليسانس و إجابات الماستر متمركزة على إجابات ليسانس بانحراف معياري قدره 0,44181 و 0,50907 على الترتيب ، في حين نلاحظ أن التباين متجانس لأن اختبار Levene قدر ب 0,099 و هي أكبر من القيمة الجدولة (0,05) ، كما أن اختبار T بلغ 0,994 و هي أكبر من القيمة الجدولة (0,05) .

و منه نرفض الفرضية H_0 . توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير المستوى في الحيوية الذاتية و نقبل بالفرضية H_1 لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير المستوى في الحيوية الذاتية .

مناقشة النتائج : أسفرت النتائج علاه بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير المستوى في الحيوية الذاتية ، و هذا ما جاءت نتائج دراسة فاضل 2019 و العبيدي 2020

الفصل السابع عرض النتائج و مناقشتها

4_4/ عرض و مناقشة نتائج الفرضية الفرعية الرابعة :

H_0 توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير العمر في الحيوية الذاتية

H_1 لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير العمر في الحيوية الذاتية

نتائج هذه الفرضية موضحة في الجدولين التالي :

الجدولين رقم (17 . 16) : يمثل نتائج اختبار الفرضية الفرعية "4"

المتغير	العمر	التكرار	متوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الحيوية الذاتية	[23 _ 18]	103	3,64	0,49
	[28 _ 24]	30	3,48	0,28
	[33_ 29]	11	3,04	0,16
	[38 _ 34]	10	3,58	0,35
	[44 _ 39]	5	1,08	0,07
	[48 _ 45]	1	0,98	0,00

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	F	Sig
داخل المجموعات	6,292	22	0,286	1,343	0,155
بين المجموعات	29,166	137	0,213		
المجموع	35,458	159			

المصدر : من إعداد الباحثة بالاعتماد على مخرجات برنامج spss

* من خلال الجدولين الموضحين أعلاه نلاحظ : أن الفئة السائدة هي الفئة الأولى [23_18]

من خلال كل من التكرار و المتوسط الحسابي بحث بلغا 103 و 3,64 على التوالي ، في

الفصل السابع عرض النتائج و مناقشتها

حين كانت الفئة الأخيرة [45 _ 48] أقل تمركزا بالنسبة لباقي الفئات إذ بلغ الانحراف المعياري فيها 0,00 تليها [39 _ 44] بانحراف معياري قدره 0,07 ثم الفئة [29 _ 33] بعدها تأتي الفئة [34 _ 38] ثم [24 _ 28] و أخيرا فئة [18 _ 23] بانحراف معياري بلغ 0,49

و في الجدول الثاني و الذي يمثل تحليل التباين الأحادي بحيث نلاحظ أن التحليل داخل المجموعات قدر ب 6,292 و هو ضعيف مقارنة بالتباين الكلي 35,458 و قدر النوع الثاني ب 29,166 و هو أيضا أقل من المجموع 35,458 في حين بلغت درجة الحرية الكلية ب 159 بلغ مستوى الدلالة الإحصائية ب 0,155 و هو أكبر من القيمة الجدولة (0,05) و منه نقول بأنه لا توجد فروق بالنسبة لمتغير العمر و عليه فإننا نرفض الفرضية H_0 توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير العمر في الحيوية الذاتية ، و نقبل بالفرضية H_1 لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير العمر في الحيوية الذاتية .

مناقشة النتائج : بعد عرض نتائج الفرضية التي جاء فيها بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير العمر في الحيوية الذاتية يمكن تفسير هذه النتيجة بالمقارنة بين الزمنين و حسب أبعاد الحيوي في الماضي كان الأفراد لا يمارسون الرياضة بأشكالها إلا أن الشباب الذين هم في مستقبل العمر كانوا يتمتعون بصحة بدنية أفضل من الفئات الأخرى أما في الوقت الراهن نجد أن أغلب فئات العمرية يهتمون بالصحة البدنية و النفسية و يمارسون التأمل و الرياضة و يتبعون نظاما صحيا و هذا ما قد يؤدي لعدم وجود فروق في الحيوية الذاتية تعزى للفئات العمرية .

* بعد عرض و مناقشة نتائج الفرضيات الفرعية و التي جاء فيها بأنه لا توجد فروق في المتغيرات (متغير: الجنس ، التخصص ، المستوى الدراسي ، العمر) في الحيوية الذاتية ، من هذا يمكن القول أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير المعلومات الشخصية في الحيوية الذاتية . و منه فإننا نرفض الفرضية الصفرية (H_0 توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى للمتغيرات الشخصية في الحيوية الذاتية) و نقبل الفرضية البديلة (H_1 لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى للمتغيرات الشخصية في الحيوية الذاتية)

خلاصة الفصل :

من خلال هذا الفصل نقول أنه تمت الإجابة على عدة أسئلة و ذلك بالنزول للميدان و تقصي حقائق علمية بمنهج وصفي هاته الدراسة التي أجريت على طلبة جامعة زيان عاشور الجلفة بغية معرفة ما إذا كان يتمتعون بالحيوية الذاتية في ظل عدة متغيرات ، استخدمنا خلالها عدة أدوات من أبرزها مقياس الحيوية الذاتية و برنامج SPSS للتوصل لنتائج أكثر دقة .

توصيات :

بناءً على ما سبق و حسب النتائج المتوصل لها في هذه الدراسة توصي الباحثة بما يلي :

__ إعطاء أولوية للجانب الإيجابي الذي يملكه الفرد

__ تركيز على هذا الجانب مع العمل على تقويته

__ تفعيل الحيوية الذاتية للفرد و ذلك بتقديم الدعم النفسي للطالب الجامعي

__ الاهتمام بهذه الفئة و العمل على تقوية السمات الشخصية و الايجابية لها

__ مراعاة الطالب الجامعي و حثهم على اللياقة البدنية و العقلية

__ الاهتمام بدور علم النفس الايجابي و تكوين مراكز نفسية

__ التشجيع المستمر للطالب الجامعي من أجل تفعيل دوره في المجتمع و ليحس أنه له فائدة في مجتمعه

__ وضع خطط و برامج إرشادية تسهم في رفع مستوى الحيوية الذاتية و كذا الصلابة و المرونة النفسية

__ ضرورة الاهتمام بتنمية الصلابة النفسية لدى الطالب الجامعي

__ ضرورة تلقين الطالب الجامعي كيفية التعامل مع الضغوط و هذا سيسهم في رفع مستوى المرونة

النفسية لديه

__ عمل بعض المختصين في مجال علم النفس مع الأسرة الجامعية لتعليم و تدريب الطالب أو الأستاذ

كيفية __ التعامل مع الأحداث الضاغطة و كيفية مواجهة التحديات و هذا سيؤدي إلى رفع مستوى

التدفق النفسي

__ الاهتمام بطلبة من الجوانب النفسية ككل فالطالب يمثل مركز و محور العملية التعليمية العملية

اقتراحات :

نظرا لأهمية الحيوية الذاتية و كل من الصلابة و المرونة النفسية و كذا التدفق النفسي لدى الفرد تقترح الباحثة البحوث التالية :

__ اقتراح برامج تسهم في تقوية الحيوية الذاتية لطور الثالث من التعليم الثانوي (تلاميذ البكالوريا)

__ الحيوية الذاتية و علاقتها بالأمل و التفاؤل لدى خريجي الجامعات حديثا

__ الحيوية الذاتية لدى العمال الذين تم إنهاء مزاولة أعمالهم

__ الصلابة النفسية لدى الأيتام

__ الصلابة النفسية لدى الأطباء

__ التدفق النفسي لدى الرياضيين

__ علاقة التدفق النفسي بالضغط النفسية

__ بناء برنامج إرشادي يخص المرونة النفسية لدى المدمنين

قائمة المراجع

قائمة المراجع

01 -المراجع العربية

أ - الكتب

- 01 -الأحمدي انس سليم ، د سنة ، المرونة ، مؤسسة الأمة ، الرياض ، السعودية ،
- 02 -البدوي عبد الرحمن ، 1977 ، مناهج البحث العلمي ، وكالة المطبوعات ، الكويت ، ط 3
- 03 -جولمان ، ترجمة الحبالي ، 2005 ، الذكاء العاطفي ، عالم المعرفة ، الكويت ، د ط
- 04 -أبو حلاوة محمد السعيد ، الشرييني عاطف مسعد ، 2016 ، علم النفس الايجابي ، عالم الكتب ، مصر ، ط 1
- 05 - أبو حلاوة محمد السعيد ، 2013 ، حالة التدفق ، شبكة العلوم النفسية العربية
- 06 -أبو حلاوة محمد السعيد ، د س ، الطريق إلى المرونة ، جامعة الإسكندرية
- 07 -يونس سلامة المرعي ، 2016 ، علم النفس الايجابي ، مؤسسة العلوم النفسية العربية
- 08 -مسعود جبران ، 1992 ، الرائد ، دار العلم للملايين ، لبنان ، ط 7
- 09 -عبد الفتاح ، 2008 ، مقدمة في الإحصاء الوصفي و الاستدلالي باستخدام (SPSS) ، خوارزم العلمية ، جدة ،
- 10 -عبيدات محمد ، و آخرون ، 1999 ، منهجية البحث العلمي الجامعة الأردنية ، الأردن ، د ط
- 11 -علي محمد علي ، د س ، الانغماس (التدفق) ،
- 12 -عمر أحمد مختار ، 2008 ، معجم اللغة العربية المعاصرة ، مجلد 1 ، عالم الكتب ، مصر ، ط 1
- 13 -عقيل حسين عقيل ، 1999 ، فلسفة مناهج البحث العلمي ، مكتبة مديولي ، د ط

ب _ الأطروحات

- 01 -اوريدة حورية ، المرونة النفسية و علاقتها بالتوافق النفسي ، مذكرة لنيل شهادة ليسانس ، قسم علم النفس ، كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية ، جامعة محمد بوضياف المسيلة ، الجزائر ، نشرت ، 2020
- 02 -باديسي أسماء ، مستوى المرونة النفسية لدى الطلبة الجامعة العاملة ، مذكرة لنيل شهادة ماستر ، تخصص علم النفس المدرسي ، قسم علم الاجتماع ، كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية ، جامعة محمد خيضر بسكرة ، الجزائر ، نشرت ، 2019
- 03 -الهاشمية سعادة عيد بن خلفان ، المرونة النفسية وعلاقتها بمهارات التواصل و الصحة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة نزوى سلطنة عمان في ضوء بعض المتغيرات ، رسالة ماجستير ، تخصص الإرشاد و التوجيه ، قسم التربية و الدراسات الإنسانية ، كلية العلوم و الآداب ، جامعة نزوى سلطنة عمان ، عمان ، نشرت ، 2017
- 04 -هلكا عمر علاء الدين ، الصلابة النفسية و علاقتها بكل من تحمل الضيق و الأبعاد الإنسانية لدى عينة من المراهقين اللبنانيين ، لنيل شهادة الدكتورا ، تخصص علم النفس ، كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية ، جامعة بيروت العربية ، لبنان ، نشرت
- 05 -محمد السيد الحسن بن الحسن، 2012، الصلابة النفسية و المساندة الاجتماعية و الاكتئاب لدى جامعة أم القرى، مذكرة لنيل شهادة ماجستير، تخصص الإرشاد النفسي، قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة أم القرى، السعودية، نشرت
- 06 -نايلي سهام، 2021، فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي قائم على خبرة التدفق النفسي في تنمية تأكيد الذات و التوافق الدراسي لدى عينة من تلاميذ أولى ثانوي بلدية الجلفة، مذكرة لنيل شهادة دكتورا، تخصص علم النفس المدرسي، قسم علم النفس و الفلسفة، كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية، جامعة زيان عاشور الجلفة، الجزائر، لم تنشر

قائمة المراجع

- 07 - سراي خضرة، 2019، التفاؤل و علاقته بدافعية الانجاز لدى الطلبة الجامعيين، مذكرة لنيل شهادة الماستر، تخصص علم النفس المدرسي، قم علم النفس و الفلسفة، كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية، جامعة زيان عاشور الجلفة، الجزائر، لم تنشر
- 08 - العبدلي خالد بن محمد بن عبد الله، 2012، الصلابة النفسية و علاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية، مذكرة لنيل شهادة الماجستير، تخصص الإرشاد النفسي، قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة أم القرى، السعودية، نشرت
- 09 - فاضل فريا نيزام، 2019، الحيوية الذاتية و علاقتها بعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير، تخصص علم النفس التربوي، قسم العلوم التربوية النفسية، كلية التربية للعلوم الإنسانية، جامعة تكريت، العراق، لم تنشر
- 10 - العيافي أحمد بن عبد الله محمد، 2012، الصلابة النفسية و أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من الطلاب الأيتام و العاديين بمدينة مكة المكرمة، رسالة ماجستير، تخصص إرشاد نفسي، قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة أم القرى، السعودية، نشرت
- 11 - بن قاسي دليلة، دلهوم فضيلة، 2018، الصلابة النفسية و علاقتها بالرضا عن الحياة لدى المصابين بالسرطان المقيمين للصلاة، مذكرة لنيل شهادة ماستر، علم النفس العيادي، قسم علم النفس، كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية، جامعة مولود معمري، تيزي و زو، الجزائر، نشرت
- 12 - رابعة هشام عبد الحافظ، 2018، المرونة النفسية و علاقتها بقلق الاختبار لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير، قسم علم النفس الإرشادي و التربوي، كلية التربية، جامعة اليرموك، الأردن، نشرت
- 13 - الشبول لانا باسل محمد، 2017، المرونة النفسية و علاقتها بالقدرة على حل المشكلات لدى طلبة جامعة اليرموك، رسالة ماجستير، تخصص علم النفس التربوي، قسم علم النفس الإرشادي و التربوي، كلية التربية، جامعة اليرموك، الأردن، نشرت
- 14 - الشماط مارن فواز، 2013، مرونة الأنا كمؤشر واقعي من سيطرة الميول الاكثائية و أفكار الانتحار، رسالة ماجستير، تخصص الإرشاد النفسي، قسم الإرشاد النفسي، كلية التربية جامعة دمشق، سوريا، نشرت

- 15 - خياطي ليندة حورائية، 2005، الصلابة النفسية عند المصدومين الذين تعرضوا لاضطراب الضغط ما بعد الصدمة، رسالة ماجستير، تخصص علم النفس العيادي، قسم علم النفس و العلوم التربوية، كلية العلوم الاجتماعية و الإنسانية، جامعة الجزائر، نشرت
- 16 - خلف صالح عبد الله، 2018، المرونة النفسية و علاقتها بالقدرة على حل المشكلات الاجتماعية لدى معلمي التربية الاجتماعية و الوطنية، رسالة ماجستير، قسم المنهاج و التدريس، كلية العلوم التربوية، جامعة البيت، السعودية، نشرت
- 17 - خنفر فتيحة، 2014، الصلابة النفسية و علاقتها بمركز الضبط لدى الطالب الجامعي، مذكرة لنيل شهادة ليسانس، تخصص علم النفس العيادي، قسم علم النفس، كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة، الجزائر، نشرت
- ج _ المجالات :
1. ابراهيم خليل العبيدي عفراء، 2020، الحيوية الذاتية لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات، مجلة العلوم التربوية و الصحية النفسية، مج 2، ع 1، العراق
2. أمين جاسم تحرير، 2019، الحيوية الذاتية لدى المعلمين في مدارس محافظة بغداد، مجلة الآداب، ع 131، جامعة بغداد العراق
3. الأسود مهريّة، الأسود الزهرة، 2020، التدفق النفسي لدى طلبة جامعة قاصدي مرباح، مجلة العلوم النفسية و التربوية، الجزائر
4. أسعد جميل سرى، كنعان خضر وفاء، الإخفاق المعرفي و علاقته بالمرونة النفسية لدى طلبة الجامعة، مركز البحوث النفسية، ع 26، جامعة تكريت، العراق
5. جديد أحلام، الشايب محمد الساسي، 2018، علاقة الصلابة النفسية بالدافعية للتعلم، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية و الاجتماعية، ع 33، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة، الجزائر
6. زكي نائر زكي، النواب ناجي محمود ناجي، دس، التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة، مركز البحوث النفسية، ع 28، جامعة ديالى، العراق

قائمة المراجع

7. محمود خولة حسن، 2021، اليقظة الذهنية و علاقتها بالتدفق النفسي لدى طلبة كلية التربية للعلوم المعرفة مجلة العلوم التربوية و النفسية، ع 147، قسم علوم التربية و النفسية كلية علوم التربية المعرفة، جامعة البصرة، العراق
8. ماجد محمد زينب، العتايي عبد الله مجيد، 2019، معرفة التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة، مجلة كلية التربية، ع 37
9. الموسوي عبد العزيز حيدر، 2016، التدفق النفسي وفق التفكير الايجابي لدى طلبة الجامعة، مجلة كلية التربية للبنات للعلوم الإنسانية، ع 18، العراق
10. مناع الشمري سلمان جودة، محمود التميمي محمود كاظم، المرونة النفسية و علاقتها بالاستبعاد الاجتماعي لدى المرشدين التربويين، مجلة كلية المأمون الجامعة، ع 20
11. محمد أحمد شاكر، 2015، التدفق النفسي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى أساتذة الجامعة، المجلات الأكاديمية العراقية، قسم العلوم التربوي و النفسية، كلية التربية و العلوم الإنسانية، جامعة تكريت، العراق
12. محمد مجيد السباب أزهار، 2021، الحيوية الذاتية الإبداعية لدى طلبة الصف السادس إعدادي في التعليم الالكتروني في ظل جائحة كورونا، مجلة جامعة تكريت للعلوم الإنسانية، جامعة بغداد، العراق
13. نمر جاسم ضياء، 2021، الحيوية الذاتية لدى طلبة السادس إعدادي، مجلة الآداب، ع 138، جامعة بغداد، العراق
14. نصيف عماد عبد الأمير، الصلابة النفسية و علاقتها بالمعتقدات التعويضية لدى طلبة الجامعة، جامعة القادسية كلية الآداب الصحية، الكويت
15. الساعدي حنان شهاب جبوري، 2019-، قياس الصلابة النفسية لدى طلبة المدارس الإعدادية، ملج الآداب المستنصرية، ع 88، جامعة بغداد، العراق
16. السيد حسن خشبة فاطمة، 2017، التدفق النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية الاجتماعية في ضوء بعض المتغيرات الديمجرافية لدى المعلمين، المجلة المصرية للدراسات النفسية، مج 27، ع 96، مصر

قائمة المراجع

17. سليم عبد العزيز ابراهيم، 2016، الحيوية الذاتية و علاقتها بالسمات الشخصية الاجتماعية الايجابية و التفكير المفعم بالأمل لدى معلمي التربية الخاصة، مجلة الإرشاد النفسي، ع 47، جامعة عين الشمس، العراق
18. سعدون محمد ابتسام، كريم كطوف زهراء، 2020، الحيوية الذاتية لدى المرشدين التربويين، مجلة كراي التربية المستنصرية، ع 1، جامعة العراق، العراق
19. عبد الناصر محمد مسحل رابعة، 2017، الطاقة النفسية الفعالة و علاقتها بتقدير الذات و مستوى الطموح لدى عينة من الشباب الجامعي من الجنسين، المجلة الدولية للتنمية، مج 6، ع 1، جامعة الأزهر، مصر
20. عبد العزيز محمد عبد الحميد، عتوم عدنان يوسف، 2015، فاعلية برنامج تدوين مستند لنظرية تقرير الذاتي للتنمية الدافعية الاجتماعية، وكالة الغوث الدولية، الأردن
21. عبود مصطفى عبد الزهرة، 2015، الصلاية النفسية و علاقتها بالقلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية الرياضية (المتزوجين و الغير متزوجين)، مجلة ميسان للعلوم التربية البدنية
22. صالح حسام يوسف، 2020، اثر استراتيجيتي التعلم بالتعاقد و الأفكار القافزة للتحصيل و الحيوية الذاتية لدى طلبة الجامعة، مجلة ديالى، ع 84، جامعة ديالى، العراق
23. خضير مروان ياسين، تركي حامد صفاء، 2018، التدفق النفسي وعلاقته بالتفكير المستقبلي لدى طلبة الدراسات العليا، مجلة البحوث التربوية النفسية، ع 59
24. خضير عبد المحسن عبد الحسين، فاضل رزاق ندى، 2018، تأثير الإرشاد الانتقائي في تنمية التدفق النفسي لدى طالبات الجامعة من ذوي ضحايا الإرهاب، مجلة أبحاث البصرية للعلوم الإنسانية، مج 43 ع 3، جامعة البصرة، العراق
- د _ المواقع :
- 01 - الانحراف المعياري ، <https://ar.m.wikipedia.org/> ، 19:00 ، 07 / 04 /2022
- 02 - أبو حلاوة محمد السعيد ، 2020 ، نظرية تقرير المصير الذات ، worldofculture .com ، 18:33 ، 07/04/2022
- 03 - حسني ، 2019 ، اختبار ت (test T) ، research _ ar_ ، 19:15 ، 07/04/2022

هـ _ المحاضرات :

01 - ساوس الشيخ ، 2018 ، التحليل الإحصائي للبيانات ، تخصص الإدارة الأعمال ، قسم علوم التسيير ، كلية العلوم الاقتصادية و التجارية و علوم التسيير ، جامعة أحمد دراية ، أدرار ، الجزائر ، نشرت

02 - عروج فضيلة ، 2018 ، علم النفس الايجابي ، قسم العلوم الاجتماعية ، كلية العلوم الاجتماعية و الإنسانية ، جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي ، الجزائر ، نشرت

02 _ المراجع الأجنبية

- 01- VandenBos. 2015 , APA dictionary of psychology
- 02- Ahmet AKIN , in al , 2014 , Subjective Vitality as Mediator and Moderator of the Relationship between Life Satisfaction and Subjective Happiness , Educational Sciences: , Educational Consultancy and Research Center
- 03- Richard M. Ryan and Edward L. Deci. 2008 , From Ego Depletion to Vitality: Theory and Findings Concerning the Facilitation of Energy Available to the Self , University of Rochester
- 04- Richard M. Ryan and Edward L. Deci , 2000 , Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being ، University of Rochester
- 05- Rayn , R ,M. and, Frederick ,C.(1997) .On energy, personality ,and health; subject it vitality as a dynamic reflection of well- being .Journal of personality
- 06- Ron kurtus , 2012 , what is vitality , www. School , for – champions . com
- 07- Liang-Chih Chang ,2020 , Relationship between flow experience and subjective vitality among older adults attending senior centres ,scholar . google . com

- 08- Salem Ali Salem Algharaibeh ,2020 , **Cognitive flexibility as a predictor of subjective vitality among university students** , scholar . google . com

الملاحق

_ الملحق رقم (01) :

جامعة زيان عاشور الجلفة كلية العلوم الاجتماعية و الإنسانية

تحية طيبة: زملائي الطلبة أضع بين أيديكم هذا الاستبيان و الذي يحتوي على فقرات تواجهك في حياتك اليومية ، أرجو الإجابة عليه وفق آرائكم الشخصية وذلك بوضع علامة (X) و أرجو عدم اللجوء إلى خانة أحيانا إلا في حالة استحالة الترجيح ،علما أنه لا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة و لن يطلع أحد على هاته الإجابات سوى الباحثة الرجاء عدم ترك أي فقرة دون الإجابة عليها

الجنس : ذكر أنثى

العمر :

التخصص :

المستوى التعليمي : ليسانس ماستر

✓ (مقياس الحيوية الذاتية)

الفقرات	تنطبق علي تماما	تنطبق علي كثيرا	تنطبق علي أحيانا	تنطبق علي قليلا	تنطبق علي نادرا
1 أتمتع بصحة بدنية جيدة					
2 في اللحظة الراهنة أشعر بالحيوية و الانتشاء					
3 أتعامل بهدوء في أصعب المواقف					
4 عدم شعوري بوجود طاقة كبيرة لدي الآن					
5 أحب أن أقدم أعمال الخير					

الملاحق

					6 أشعر أنني مقبل على الحياة لدرجة الاندفاع إليها بقوة
					7 أتجاوز الأفكار السلبية بسرعة لكي لا تسيطر على تفكيري
					8 لدي طاقة عالية و روح إيجابية
					9 أحب إقامة العلاقات الاجتماعية مع الناس
					10 أتطلع إلى كل يوم جديد
					11 أحب قضاء الأعمال الموكلة إلي بدقة و إتقان
					12 أركز على المادة العلمية أثناء المحاضرة
					13 أشعر بالتنبه و اليقظة
					14 أشعر بأني محبوب من قبل الآخرين
					15 أحب تقدير الآخرين لي
					16 أمارس الرياضة باستمرار حفاظا على طاقتي الحيوية
					17 أسعى لفهم أغلب الجوانب المحيطة بعملتي
					18 ضغوط الحياة لا تمنعني من العيش بسرور
					19 لدي القدرة على التأثير في الآخرين
					20 أوؤمن بمقولة (احترم تحترم)

2_ الملحق رقم (02) :

✓ مقياس الصلابة النفسية

الفقرات	تنطبق علي تماما	تنطبق علي كثيرا	تنطبق علي أحيانا	تنطبق علي قليلا	تنطبق علي نادرا
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					

الملاحق

					18	أبذل قصارى جهدي في تلافي المواقف الحرجة التي تصادفني
					19	أسعى للاشتراك في المنافسات مع الآخرين و التفوق عليهم
					20	لدي القدرة على مواجهة المواقف التي يحجم عنها بعض الأفراد
					21	لدي القدرة على مساعدة الأفراد المترددين و زرع الثقة بأنفسهم
					22	لدي القدرة على إرشاد و تحذير المخطئين من مغبة أعمالهم

3_ الملحق رقم (03) :

✓ مقياس التدفق النفسي

الفقرات	تنطبق علي تماما	تنطبق علي كثيرا	تنطبق علي أحيانا	تنطبق علي قليلا	تنطبق علي نادرا	
1						أعتقد أن مهاراتي تسمح لي أن أواجه التحدي الدراسي
2						قدراتي توازي تحديات الدراسة
3						يمكنني أن أتبين من خلال الأسلوب الذي أودي به دروسي مدى إجادتي لما أفعله
4						يمكنني أن أتقن واجباتي الدراسية جيدا
5						أشعر أنني أفهم كل كلمة يقولها الأستاذ
6						لا يهمني ما قد يظنه زملائي بي أثناء الدرس
7						في الدرس أشعر أنني أقل وعيا بذاتي و مشكلاتي الشخصية
4						أنجز واجباتي بدقة و لا أشعر بأي جهد أو تعب يذكر

الملاحق

					9	كانت لدي فكرة جيدة عن مستوى أدائي
					10	يمكنني ضبط و مقاومة الملل و القلق خلال الدرس
					11	بعض الأوقات يبدو كأن سير الأحداث الدراسية يحدث بصورة بطيئة
					12	الدراسة ولدت لدي شعور بالبهجة و السرور
					13	الدروس الصعبة مثيرة لأن فيها تحدي عال
					14	يمر الزمن بشكل غير عادي أثناء الدرس
					15	وجدت التجربة الدراسية ذات مردود إيجابي كبير
					16	أسيطر بالكامل على ما أفعله أثناء الدرس
					17	نشاطي الدراسي بدا لي كأنه يحدث تلقائياً
					18	أضع أهدافاً محددة و واضحة في دراستي
					19	عندما أناقش زملائي في الدرس أشعر بانسياب أفكارى بصورة تلقائية
					20	خلال الدرس أحصل على المعلومات بل حتى عندما تعلقوا الضوضاء من حولى
					21	أشعر بأني مهياً بشكل كاف لمواجهة متطلبات الدراسة
					22	لم أكن قلق حول أدائي حول الدرس
					23	لم أشعر بالوقت عندما كنت أؤدي واجباتي المدرسية
					24	أشعر بأن الزمن يتغير للأسرع مرة و أخرى للأبطأ أثناء الدرس
					25	أشعر بأن هدفي يتحقق بسهولة بعد اختياري لشعبي
					26	لم أَرْضَى إلا بالمستوى تعلم أفضل فيما أرغب القيام به من أعمال

الملاحق

					27	أستطيع السيطرة على المثيرات الخارجية أثناء القراءة
					28	أشعر بالاندماج الكامل فيما أتعلمه
					29	بدا الدرس مثيرا و ممتعا
					30	أبحث باستمرار عن الأهداف التي تعطيني لي تحديا
					31	أنا واع بمستوى كفايتي في الدراسة
					32	لم أكن مهتم بالكيفية التي كنت أقدم نفسي بها لزملائي
					33	أشعر بصفاء ذهن غير عادي أثناء الدرس

الملحق رقم (04) :

✓ مقياس المرونة النفسية

الفقرات	تنطبق علي تماما	تنطبق علي كثيرا	تنطبق علي أحيانا	تنطبق علي قليلا	تنطبق علي نادرا
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
4					

الملاحق

					أمتلك القدرة على التركيز و التفكير بوضوح تحت الضغط	9
					أتصرف بناءا على الحدس	10
					أستأنف أعمالي بحوية و نشاط بعد تعرضي لمرض أو إجهاد	11
					أنظر للجانب المشرق (الإيجابي) للأشياء	12
					أبذل قصارى جهدي بغض النظر عن طبيعة العمل	13
					أفضل لعب دور القائد عند حل مشكلة	14
					أؤمن بقدرة الله على مساعدتي	15
					أعتقد أن لكل حدث سببا	16
					لدي القدرة على إقامة علاقات عميقة و آمنة مع الآخرين	17
					خبرات النجاح السابقة تمنحني الثقة لمواجهة التحديات الجديدة	18
					لدي القدرة على التكيف مع التغيرات التي تحدث	19
					أعرف أين أجد المساعدة في أوقات الضغط التي أتعرض لها	20
					لدي إحساس قوي بهدي بالحياة	21
					أعمل من أجل تحقيق أهدافي	22
					أسيطر على مجريات حياتي	23
					أحب التحدي	24
					أفتخر بإنجازاتي	25

الملحق رقم (05) :

✓ مخرجات برنامج spss

✓

ANOVA ^a						
Modèle		Somme des carrés	ddl	Carré moyen	F	Sig.
1	Régression	14,021	1	14,021	103,338	,000 ^b
	Résidus	21,437	158	,136		
	Total	35,458	159			

a. Variable dépendante : الحيوية

b. Prédicteurs : (Constante), الصلابة

✓

ANOVA ^a						
Modèle		Somme des carrés	ddl	Carré moyen	F	Sig.
1	Régression	8,629	1	8,629	28,157	,000 ^b
	Résidus	48,422	158	,306		
	Total	57,051	159			

a. Variable dépendante : التفق

b. Prédicteurs : (Constante), الحيوية

ANOVA ^a						
Modèle		Somme des carrés	ddl	Carré moyen	F	Sig.
1	Régression	12,568	1	12,568	55,795	,000 ^b
	Résidus	35,590	158	,225		
	Total	48,158	159			

a. Variable dépendante : المرونة

b. Prédicteurs : (Constante), الحيوية

الملاحق

Statistiques de groupe

	المجيب جنس	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الحيوية	ذكر	44	3,7011	,51956	,07833
	انثى	116	3,5909	,45169	,04194

Statistiques de groupe

	المجيب عمر	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الحيوية	[18 _ 23[0 ^a	.	.	.
	[23 _ 28[0 ^a	.	.	.

a. t ne peut être calculé car l'écart type est nul.

Statistiques de groupe

	المجيب تخصص	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الحيوية	علمى	72	3,6306	,44378	,05230
	ادبى	88	3,6136	,49670	,05295

Statistiques de groupe

	المجيب مستوى	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الحيوية	ليسانس	76	3,6217	,50907	,05839
	ماستر	83	3,6223	,44181	,04850

ANOVA

الحيوية

	Somme des carrés	ddl	Carré moyen	F	Sig.
Intergroupes	6,292	22	,286	1,343	,155
Intragroupes	29,166	137	,213		
Total	35,458	159			

ANOVA

الحيوية

	Somme des carrés	ddl	Carré moyen	F	Sig.
Intergroupes	6,292	22	,286	1,343	,155
Intragroupes	29,166	137	,213		
Total	35,458	159			