

## الحيوية الذاتية وعلاقتها بالصمود النفسي لدى طلبة كلية التربية جامعة المنيا<sup>١</sup>

أ. الحسناء مصطفى محمد

### مستخلص

هدفت الدراسة إلى محاولة الكشف عن طبيعة العلاقة بين الحيوية الذاتية والصمود النفسي لدى طلبة كلية التربية جامعة المنيا، والتعرف على دلالة الفروق بين الذكور والإناث في كل من الحيوية الذاتية والصمود النفسي، وتكونت عينة الدراسة من (٢٢٠) طالباً وطالبة من طلبة كلية التربية جامعة المنيا منهم (١١٠) ذكور، (١١٠) إناث، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، واشتملت الدراسة على مقياس الحيوية الذاتية لSVS-Ryan&Frederick (1997) ترجمة وتعريب عبد العزيز سليم (٢٠١٦)، ومقياس الصمود النفسي ل (Wagnild, 2009) ترجمة وتعريب شيماء عزت وإيمان نصري (٢٠١٦) ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات الحيوية الذاتية ودرجات الصمود النفسي لدى طلبة كلية التربية، وجود فروق غير دالة إحصائياً بين متوسطي درجات الذكور والإناث على مقياس الحيوية الذاتية ، وجود فروق غير دالة إحصائياً بين متوسطي درجات الذكور والإناث على مقياس الصمود النفسي.

الكلمات المفتاحية: الحيوية الذاتية - الصمود النفسي - طلبة كلية التربية .

<sup>١</sup>-بحث مسئل من رسالة ماجستير.

---

---

## **Subjective Vitality and its relation with Psychological Resilience among Students of the College of Education, Minia University.**

### **Abstract:**

The Study aimed at trying to discover the nature of the relationship between subjective vitality and psychological resilience for a sample of the education students in Minia University, and finding out the differences among the participants in both of subjective vitality and psychological resilience owing to gender. The study sample included (220) students (110) males and (110) females. The study used the descriptive correlational comparative approach. The study included a subjective vitality scale that was prepared by Ryan & Frederick (1997), translated by Abdul-Aziz Salem, psychological resilience scale prepared by Wagnild (2009), translated by Shaimaa Ezat and Eman Nasry. Results revealed that there was statistically significant correlation between the degrees of subjective vitality, and the degrees of psychological resilience. The study reached that there were not statistically significant differences between males and females in subjective vitality owing to gender. It also reached that there were not statistically significant differences between males and females in psychological resilience.

**Key Words:** subjective vitality- psychological resilience- Faculty of education students.

## الحيوية الذاتية وعلاقتها بالصمود النفسي لدى طلبة كلية التربية جامعة المنيا

### أولاً: مقدمة البحث

يواجه طلبة الجامعة العديد من الصعوبات والتحديات في الحياة الجامعية نتيجة لظروف وعوامل متعددة قد تكون أسرية، اجتماعية، أو عوامل نفسية ولكن من الملاحظ أن البعض يتمتع بهمة ونشاط وحماس لتحقيق أهدافه المرجوة، كذلك نجدهم يتمتعون بالحيوية والقدرة على التكيف والتوافق مع تلك الضغوط، في حين نجد البعض الآخر يواجهونها بالفشل والضعف والإحباط، ولذلك ترى فاطمة الزهراء ( ٢٠٢٠، ٢٣٧) أن وصول الطلبة للمرحلة الجامعية والاستمرار فيها والقدرة على مواجهة تلك الصعوبات والعقبات تحتاج إلى درجة مرتفعة من الحيوية والطاقة والهمة والحماس والنشاط والدافعية والصمود والمثابرة والإقدام على الحياة والترحيب بها لتحقيق الهدف المرجو وذلك يعد جانباً مهماً للخبرة البشرية ومؤشراً أساسياً لتمتع الطالب بالصحة النفسية، فالحيوية الذاتية تعني الامتلاء والسعادة والفرح والسرور والتفاؤل والحماس ومواجهة كل من الضغط والقلق والتوتر المعوق بهدف الوصول إلى الأداء الأفضل والتطلع بحماس للمستقبل وتنشيط الدافعية الإيجابية فضلاً عن التمتع بالسلامة البدنية لتحقيق الأهداف المرجوة (عفراء العبيدي، ٢٠٢٠، ٢٩).

وقد أشارت إيمان محمد وحنان السيد ( ٢٠٢١، ١٥٠) إلى أن الحيوية الذاتية من المفاهيم الحديثة التي تنتمي إلى علم النفس الإيجابي فهي تعد بمثابة حائط صد لدى الطالب ضد الأزمات والضغوط ومؤشر رئيسي من مؤشرات الصحة النفسية لدى الطالب فهي تمكنه من تنظيم أفكاره وسلوكياته وإنفعالاته كما أنها شعور إيجابي بالطاقة والحماس والنشاط والتمتع بمستوى عالٍ من السلامة النفسية والبدنية والعافية الصحية مع شعور بالرضا والطمأنينة والقدرة على التعبير عن الانفعالات بصورة متزنة ، وهي أيضاً الطاقة الجسدية والعقلية التي تنشأ من التوجيه الذاتي والدعم والاستقلالية والدوافع الذاتية وتمثل هذه الطاقة مورداً قوياً يساعد الطلاب على تنظيم الأعمال الهادفة ويفيد الطلاب الذين يتمتعون بحيوية ذاتية عالية بأنهم أكثر نشاطاً وإنتاجية ولديهم قدرة أفضل على التعامل مع التحديات ويعزز الرفاهية النفسية ويزيد من التكيف النفسي ( Arslan ,2021, 18).

٢- تتبع الباحثة نظام APA-7 في التوثيق.

وعلى الجانب الآخر يعد الصمود النفسي من بين أهم المداخل الإيجابية التي ترتبط بالعديد من نتائج الصحة النفسية لما له من دور وقائي يعمل كعامل حماية يظهر في وقت الأزمات ، يعد الصمود النفسي من أكثر العوامل المؤثرة في التفاعل الإنساني فالأفراد الأكثر صموداً قادرون على المواجهة الفعلية عند التعرض للظروف الضاغطة (أميرة أبو العينين، ٢٠٢٠، ٣٤٦)، الصمود النفسي يعبر عن القوة التي تسمح للإنسان أن يتجاوز التحديات وينهض لتحقيق النمو والكفاءة بالرغم من التعرض للشدائد، ويتضمن الخصائص الواقية كتقدير الذات وفعالية الذات والمثابرة والقدرة على التكيف والشعور بالأمن النفسي والأمل كما أنه يعكس الأداء الذي يسهم في التكيف والمواجهة الفعالة (لولوة الرشيد، ٢٠٢٠، ٤٩) .

كما أنه يمكن الطلبة ذوي الصمود النفسي المرتفع من مواجهة المواقف التي يتعرضوا لها والتعامل معها بثبات وفهم جوانب القوة والضعف في شخصيتهم (ماجد عيسى ومنال الخولي، ٢٠٢١، ١٥٠)، فالطالب الصامد لديه قدرة على تحمل الصعاب من أجل تحقيق أهدافه ولا يندفع وراء تصرفاته ويخطط بعناية ولديه مثابرة في حل المشكلات ولا يشعر بالخوف عند تعرضه لخبرات ومواقف جديدة ولديه ثقة في قدراته ويتلقى المساعدة والدعم من المحيطين به ويشعر بالسعادة والإرتياح في وجودهم (نشأت عبد العدل وآخرون، ٢٠٢٢، ٢٨٤).

ومن هنا فإن كلاً من الحيوية الذاتية والصمود النفسي من أهم المؤشرات التي تلعب دوراً كبيراً في حياة الطلبة خلال فترة تأهلهم في الجامعة لمواجهة المستقبل وتحقيق أهدافهم الشخصية وأهداف المجتمع بشكل عام ، لذلك يسعى البحث الحالي إلى دراسة العلاقة بين الحيوية الذاتية والصمود النفسي في محاولة للوصول إلى فهم أفضل لطبيعة العلاقة بين هذين المتغيرين ، كما أن البحث يهتم بفئة عمرية هامة الا وهي فئة طلبة الجامعة الذين يعتبروا نواة المجتمع ويقع على كاهلهم تقدم ورقي المجتمع وهم أيضاً رمز الحيوية والحماس والطاقة والنشاط.

### ثانياً: مشكلة البحث

يعتبر الشباب الجامعي أحد الركائز الأساسية للمجتمع حيث أنهم يلعبون دوراً لا غنى عنه في عملية تطوير الحلول المناسبة للقضايا المعاصرة للمجتمع ، إلى جانب المشاركة الفعالة في حل المشكلات المجتمعية فإنهم يمنحون الأمل أيضاً لمستقبل مشرق ، ولكن من المؤسف أن شباب اليوم يواجه العديد من المشكلات مثل العنف والضيق النفسي والضغط التكنولوجية والبطالة

والإفتقار إلى الاتجاه وفقدان الإهتمام والحيوية كذلك يتعين عليهم مواجهة العديد من التحديات مثل الضغط الأكاديمي والعلاقات المتضاربة مع الوالدين والحرية بمفهومها الحديث وانعدام الأمن النفسي وتمثل هذه التحديات مشكلة هامة تؤثر على الصحة النفسية للطلاب إذا لم تتم معالجة هذه المشكلات بشكل مناسب (Shufelt and Coccozza, 2006, 5).

وتعد الحيوية الذاتية من المفاهيم الحديثة في علم النفس الإيجابي فهي من الخصائص الإيجابية التي تدفع الفرد إلى التفاعل بشكل إيجابي مع الآخرين، ويرى Ryan & Deci (1999, 630) أن الحيوية الذاتية من الخصائص الأساسية الدافعة للإنسان نحو تحقيق ذاته وبالتالي التقدير الإيجابي لها كما أنها تزيد من القدرة على تحمل الألم والمعاناة باعتبارها جزءاً أصيلاً من الحياة يمكن تجاوزه بطرق المواجهة الإيجابية ، فتعد الحيوية الذاتية الدرع النفسي الواقي من الضغوط النفسية والأحداث الضاغطة المستمرة ، حيث أن الإفتقاد للحيوية الذاتية يفضي إلى زيادة معاناة الفرد خاصة في بيئتي التعليم والعمل وإن الإستجابة النفسية للضغوط تتكون من انخفاض الرضا عن الحياة وعدم القدرة عن التكيف وانخفاض إدراك الإنجازات الشخصية مما يؤدي إلى فتور الهمة وانهيار العزيمة (عفراء العبيدي، ٢٠٢٠، ٢٤).

فكلما انخفضت الحيوية الذاتية كلما زاد الشعور بالتعب والإجهاد وبالتالي صعوبة القيام بالأنشطة والمهام الضرورية ( أسماء فتحي ، ٢٠٢٠، ٢٦١)، وبذلك فالحيوية الذاتية هي الطاقة الإيجابية التي تنشأ عندما يتفاعل الفرد بطريقة إيجابية ويؤدي ذلك إلى الشعور بالمشاركة وتمكين التفكير بشكل أسرع لخلق أفكار ذات جودة أفضل لذا فإنها تعد أعلى نقطة في الصحة والرفاهة النفسية ( يوسف وعبد الجواد، ٢٠٢١، ٧٢٤).

أيضاً بما أننا في عصر ملئ بالتغيرات والتطورات المتسارعة في شتى المجالات وفي ضوء ما تفرضه الحياة الحديثة على أفراد المجتمع من تحديات ومتطلبات لمواكبة تلك التغيرات والتطورات أصبح الصمود النفسي أحد الخصائص الإيجابية الضرورية التي لا بد وأن يتميز بها شخصية الطالب وذلك من أجل تحقيق التوافق الإيجابي مع الازمات والمواقف الطارئة والشعور بالقدرة على تخطيها وعدم الاستسلام لها (إيمان محمد وحنان السيد، ٢٠٢١، ١٥١)، حيث يشكل الصمود النفسي دوراً مهماً في مواجهة الظروف الضاغطة والتكيف معها ، وقد يشير ارتفاع الصمود النفسي لدى الفرد إلى القدرة على مواجهة الضغوط الحالية والاستعداد للضغوط المستقبلية لأنها أصبحت جزءاً من حياة الفرد لكثرة متطلبات هذا العصر وزيادة تحدياته ( منيرة الزامل ، ٢٠٢٢، ٥٠٤)، في

حين أن إنخفاض مستوى الصمود النفسي يزيد مستوى العصابية لدى الطالب ويجعله أكثر توتراً وليس لديه مرونة في التعامل مع مواقف الإحباط فتتسم ردود أفعاله بالسلبية تجاه الأحداث والصعوبات الحياتية ، كما أنه يرى ويفسر المواقف العادية على أنها تمثل تهديداً وإحباطاً ولا يمكن التغلب عليها (نشأت عبد العدل وآخرون ، ٢٠٢٢ ، ٢٨٤).

وقد أشارت نتائج دراسة (Naval Garg and Ayatakshee Sarkar(2020 أن كل من الامتتان والصمود النفسي منبئان بالحيوية الذاتية لدى طلبة الجامعة وأن كل من الامتتان والصمود النفسي شرطان ضروريان وكافيان لتعزيز الحيوية المستدامة لدى طلبة الجامعة، كما أظهرت دراسة Naval Garg et al.(2022) أثر الصمود النفسي كمتغير وسيط بين الامتتان والحيوية الذاتية حيث كشفت النتائج عن وجود علاقة موجبة بين الامتتان والحيوية وأن الصمود النفسي يتوسط جزئياً العلاقة بين الامتتان والحيوية الذاتية، أيضاً أشارت دراسة مسروقي يمينة (٢٠٢٢) إلى وجود علاقة موجبة قوية بين الحيوية الذاتية وكل من الصلابة النفسية والتدفق النفسي والمرونة النفسية ، وأشارت دراسة محمود عبد الرحيم (٢٠٢٢) وجود علاقة إرتباطية موجبة بين الحيوية الذاتية والمرونة المعرفية لدى طلبة الجامعة.

وتهتم الدراسة الحالية بالكشف عن طبيعة العلاقة المباشرة بين الحيوية الذاتية والصمود النفسي لدى عينة من طلبة كلية التربية جامعة المنيا وذلك لندرة الدراسات في البيئة العربية التي تناولت العلاقة بين المتغيرين حيث أن الدراسات السابقة العربية في حدود اطلاع الباحثة لم تتناول تلك المتغيرات مجتمعة مع بعضها ، واستخدام مقاييس تتلائم مع طبيعة العينة والبيئة للتحقق من العلاقة بين متغيرات البحث الحيوية الذاتية والصمود النفسي وكذلك الفروق التي تعزى لمتغير النوع (الذكور /والإناث) في كل من الحيوية الذاتية والصمود النفسي .

وفي ضوء ما سبق ومن خلال قراءة الباحثة للدراسات السابقة ، فقد تبين وجود ضرورة للتعرف على طبيعة العلاقة بين الحيوية الذاتية والصمود النفسي.

وفي ضوء ذلك نحدد مشكلة البحث من خلال الأسئلة التالية:-

- \_\_ ما العلاقة بين الحيوية الذاتية والصمود النفسي لدى طلبة الجامعة؟
- \_\_ هل يوجد اختلاف في الحيوية الذاتية وفقاً لمتغير النوع (ذكور، إناث)؟
- \_\_ هل يوجد اختلاف في الصمود النفسي وفقاً لمتغير النوع (ذكور، إناث)؟

ثالثاً: أهداف البحث :

١. فحص طبيعة العلاقة بين الحيوية الذاتية والصمود النفسي لدى طلبة الجامعة.
  ٢. الكشف عن الفروق في الحيوية الذاتية لدى طلبة الجامعة وفقاً لمتغير النوع (ذكور/إناث) .
  ٣. تعرف الاختلاف في الصمود النفسي لدى طلبة الجامعة وفقاً لمتغير النوع (ذكور/إناث)
- رابعاً: أهمية البحث: تكمن أهمية البحث الحالي فيما يلي:-
- أ. يقدم البحث إطاراً نظرياً يمكن أن يُسهم في إثراء أدبيات البحث النفسي والتربوي فيما يتعلق بمتغيرات علم النفس الإيجابي الحيوية الذاتية والصمود النفسي .
  - ب. أهمية المرحلة التي يتناولها البحث الحالي وهي المرحلة الجامعية والتي يتعرض خلالها الطالب للعديد من التحديات والصعوبات مما يُشكل ضغوطاً بالنسبة له، والتي قد ينشأ عن عدم مواجهتها بالشكل الإيجابي إنخفاض في مستوى الأداء الأكاديمي إضافة إلى مشكلات سوء التوافق والصحة النفسية .
  - ج. إمكانية الاستفادة من نتائج البحث للقائمين على رعاية الشباب بمعلومات حول الحيوية الذاتية والصمود النفسي وأهميتهم في مواجهة الصعاب والقدرة على تحقيق الأهداف المرجوة .
  - د. إمكانية الاستفادة من نتائج البحث في إعداد برامج لتحسين مستوى الحيوية الذاتية والصمود النفسي لدى طلبة الجامعة وخفض بعض المشكلات النفسية .

#### خامساً: مصطلحات البحث:

##### أ. الحيوية الذاتية Subjective Vitality

-يعرفها Ryan & Fredrick (1997, 529) بأنها قدرة المرء على إمتلاك الطاقة الإيجابية واليقظة والحماس والفاعلية والنشاط والتي ترتبط بالمؤثرات النفسية كالدافعية الذاتية والرفاهية النفسية ، وسيتبنى البحث الحالي هذا التعريف.

-وتقاس الحيوية الذاتية إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها طلبة كلية التربية على مقياس الحيوية الذاتية المستخدم في هذا البحث.

##### ب. الصمود النفسي: Psychological Resilience

- يعرف Connor & Davidson (2003,77) الصمود النفسي بأنه قدرة الفرد على التكيف الإيجابي في مواجهة الضغوط النفسية , كما يتمثل في قدرة الفرد على استعادة توازنه بعد التعرض للمحن والصدمات المضطربة التي تواجهه, وسيتبنى البحث الحالي هذا التعريف .  
- تعرف شيماء عزت وإيمان نصري (٢٠١٦) الصمود النفسي بأنه القدرة على تجاوز المحنة في وقت سريع .

- ويقاس الصمود النفسي إجرائيًا بالدرجة التي يحصل عليها طلبة كلية التربية على مقياس الصمود النفسي المستخدم في هذا البحث.

#### سادسًا: محددات البحث

أ. منهج البحث: اعتمد البحث الحالي على المنهج الوصفي الارتباطي لملائمته لطبيعة البحث وأهدافه.

#### ب. أدوات البحث:

١- مقياس الحيوية الذاتية: إعداد Ryan & Fredrick (1997) ترجمة وتعريب عبد العزيز سليم (٢٠١٦).

٢- مقياس الصمود النفسي: إعداد (Wagnild, 2009) ترجمة وتعريب شيماء عزت وإيمان نصري (٢٠١٦)

ج. المحددات البشرية: تتضمن العينة مجموعة من طلبة جامعة المنيا وتم تقسيم العينة وفقًا لمتغير النوع (ذكور/إناث).

د. المحددات المكانية : تتمثل في كلية التربية جامعة المنيا .

هـ. المحددات الزمنية: تم تطبيق أدوات الدراسة على عينة حساب الخصائص

السيكومترية وعينة البحث الأساسية في الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي

٢٠٢٢/٢٠٢٣.

سابعًا: الإطار النظري والدراسات السابقة

#### أ. الحيوية الذاتية

١. مفهوم الحيوية الذاتية:



يعتبر مفهوم الحيوية الذاتية من المفاهيم الحديثة في مجال علم النفس الإيجابي فهو ظهر على يد Deci & Ryan في عام ١٩٨٥ ويشير إلى الطاقة المحركة للذات والتي تدفع الفرد للتصرف باستقلالية وإستمرارية في الأنشطة المهمة لديه، وعرفها Ryan & Fredrick (1997, 529) بأنها قدرة المرء على إمتلاك الطاقة الإيجابية واليقظة والحماس والفاعلية والنشاط والتي ترتبط بالمؤثرات النفسية كالدافعية الذاتية والرفاهية النفسية.

في حين أشار Akin (2012,404) إلى الحيوية الذاتية بأنها الطاقة التي يدركها الفرد وتتنبق من ذاته مما يدفعه للقيام بالأنشطة بحماسة ونشاط، وعرفها Cug (2015,809) بأنها الشعور بالإثارة والحماسة للحياة وترتبط عكسيًا بالأمراض الجسمية المزمنة الصداع واضطرابات النوم وآلام المعدة وترتبط إيجابيًا بخصائص الشخصية الاستقلال وتحقيق الذات وتقدير الذات ، في حين يعرفها Kacker (2015,929) بأنها القوة المحركة أو أساس وجود الحياة، إذ تعني شعور الفرد بالحماس للحياة والإمتلاء بالطاقة والنشاط .

ويشير Saricam (2016,38) أن الحيوية الذاتية هي الشعور الإيجابي بالطاقة الديناميكية الموجودة لدى الفرد التي تؤدي إلى الشعور بالقوة النفسية والجسدية للعمل في الحياة بفاعلية، وقد عرفها سليم (٢٠١٦، ١٨٢) بأنها حالة من الشعور الإيجابي بالحياة والطاقة التي تعرب عن نفسها في صيغة التحمس والامتلاء بالحياة والإحساس بالقوة والشعور بالاعتدال ويعتقد بأنها تجسيد لمشاعر الكفاءة والانتعاش وكون المرء فعالاً ومنتجاً ونشطاً ، أيضاً يعرفها كل من محمد أبو حلوة وعاطف الحسيني (٢٠١٦، ١٠٣) بأنها تلك الخبرة الذاتية والشعور الداخلي الذي يوجه الفرد إلى حب الحياة والتمتع بها في ظل بذل الجهد والمثابرة .

في حين ترى سارة حسام الدين (٢٠١٨، ٤٤) بأنها حالة يشعر فيها الإنسان بأنه ملئ بالحياة والطاقة ولديه قوة أو همة من جميع النواحي، فهي قوة تدفع الإنسان للإستمرار في العيش بمعنى وهدف، وقد عرفتفا فاطمة الزهراء المصري (٢٠٢٠، ٢٤٣) بأنها مجموعة من الأفكار والمشاعر والسلوكيات التي تتم عن امتلاك الشخص الطاقة والحماسة والهمة والشعور بالاعتدال والدافعية لأداء مهامه بكفاءة وفاعلية وتظهر من خلال توافر مستوى مرتفع من الشعور باللياقة البدنية والقدرة على القيام بمهامه دون الشعور بالإجهاد والتعب وامتلاكه طاقة عقلية تمكنه من التفكير الهادئ المتزن وتمتعه بالحيوية الانفعالية المتمثلة في الشعور بالتفاؤل والحماس والدافعية وعدم الاستسلام للضغوط ، بالإضافة إلى الحيوية الاجتماعية المتمثلة في قدرة الفرد على تكوين علاقات اجتماعية ناجحة مع

التمتع بالقيم الروحية التي تساعده على الشعور بالطمأنينة والهدوء النفسي مما يحفزه للإندفاع الإيجابي نحو الإثمار الحياتي ليصبح وجوده الشخصي ذات قيمة ومعنى.

أيضاً عرفتھا أسماء فتحي (٢٠٢٠) بأنها شعور عام بالطاقة الحيوية والنشاط والحماس مع التمتع بالقدرة على أداء الفرد لمهامه وأنشطته بتركيز عال وقدرة على إنجاز وتحقيق أهدافه ، والتطلع لما هو جديد كل يوم في حياته ، كما تُعرّف بأنها تجربة ذاتية ترتبط بالعواطف الإيجابية الحية والنشاط والحماس للإنجاز والعمل والانفتاح على الخبرات (Ozcan& Yaman, 2020)، كما ترى أزهار محمد (٢٠٢٠، ٢٤٦) أنها حالة من الشعور الإيجابي بالحياة والطاقة التي تعرب عن نفسها في صيغة الحماس والإمتلاء بالحياة والاحساس بالقوة والشعور بالافتقار وتجسيد لمشاعر الكفاءة والانتعاش وكون الفرد فعالاً منتجاً ونشطاً، أيضاً ترى عفراء العبيدي (٢٠٢٠، ٢٩) بأنها تعني الامتلاء بالسعادة والفرح والسرور والتفاؤل والحماس ومواجهة كل الضغوط والتوتر والقلق المعوق بهدف الوصول إلى الأداء الأفضل والتطلع بحماس للمستقبل وتنشيط الدافعية الإيجابية فضلاً عن التمتع بالسلامة البدنية لتحقيق الأهداف المرجوة.

وترى نورا عرفه (٢٠٢١، ١٥٣) الحيوية الذاتية أنها ظاهرة دينامية ترتبط بقدرة وكفاءة الفرد على تحمل المتاعب والمصاعب والضغوط في جميع أنشطة حياته اليومية مع وجود طاقة أو يقظة عقلية كافية للفكير والتعامل مع المشكلات وأداء المهام بفاعلية وإقامة العلاقات وقدرة الأنا على تحقيق الارتقاء والتوافق والانتماء والتأثير الإيجابي في الآخرين.

تعقيب :

أُتفقت معظم التعريفات (Kacker2015;Akin2012;Ryan&Fredrick1997) Saricam2016; سليم ٢٠١٦; Ozcan& Yaman2020; أسماء فتحي(٢٠٢٠) ; فاطمة الزهراء المصري ٢٠٢٠; أزهار محمد ٢٠٢٠ ; عفراء العبيدي(٢٠٢٠) أن الحيوية الذاتية تعبر عن الطاقة والنشاط والحماس والفاعلية والذي يدفع الفرد للقيام بالأنشطة والتحرك بإيجابية نحو الحياة والإقبال عليها بهمة ، كما أشاروا إلى أنها شعور إيجابي داخلي يظهر ونستدل عليه من خلال سلوك الفرد .

٢. أبعاد الحيوية الذاتية تتمثل أبعاد الحيوية الذاتية فيما يلي:

☒ الحيوية البدنية Physical Vitality

\_\_ هي تدل في جزء منها على أسلوب حياة الشخص اليومي من حيث نظام تغذيته ونظام نموه ونظام الرعاية الصحية وظروف المعيشة وطبيعة البيئة المكانية التي يتحرك في إطارها من حيث التنظيم والنظافة والخدمات المتاحة (محمد أبو حلاوة وعاطف الحسيني، ٢٠١٦، ١٨٩).

\_\_ هي أن يكون لدى الفرد طاقة لفعل شئ بقوة وقدرة على تحمل المتاعب والضغوط في جميع أنشط العمل والحياة اليومية (سارة حسام الدين، ٢٠١٨، ٤٣).

\_\_ تجسيد للحالة الصحية والعافية والبدنية التي تمد الفرد بالطاقة والحيوية لإنجاز المهام والأنشطة بنشاط وهمة وتعد أكثر أهمية في واقع الأمر لتمكين الفرد من العمل المثمر وأداء مهام الحياة اليومية (أزهار محمد، ٢٠٢٠، ٢٤٦).

\_\_ وجود طاقة جسمية لفعل شئ معين بقوة وقدرة على تحمل المتاعب والضغوط ولدية صحة جيدة (إيمان محمد وحنان السيد، ١٦٢٢، ٢٠٢١).

#### ⊗ **الحيوية الذهنية Mental Vitality**

\_\_ تدل الحيوية الذهنية في جزء منها على الحيوية البدنية إذ أن التدفق التلقائي لكمية مناسبة من الأكسجين والعناصر الغذائية بالدم الواصلة للدماغ أمر حتمياً لسلامة عمل الدماغ ولتنشيط العمليات المعرفية الأساسية والمتقدمة فضلاً عن عمليات ما وراء المعرفية (عبد العزيز سليم، ٢٠١٦، ١٨٩).

\_\_ تعني وجود طاقة عقلية كافية للتفكير بوضوح وكذلك القدرة على تحمل الضغوط والتعامل مع المشكلات والتوجه المعرفي المتمركز على حل المشكلات بفاعلية وبقطة ذهنية (سارة حسام الدين، ٢٠١٨، ٤٤).

\_\_ أيضاً تعني امتلاك الفرد الطاقة الذهنية والبقطة والفعالية والدافعية العقلية التي تمكنه من التفكير الهادئ الواضح والقدرة على التعامل مع المشكلات واستخدام استراتيجيات تفكير جديدة (فاطمة الزهراء محمد، ٢٠٢٠، ٢٤٧).

\_\_ أيضاً وجود طاقة عقلية كافية للفكير بوضوح واستخدام استراتيجيات تفكير جديدة والقدرة على تحمل الضغوط والتعامل مع المشكلات بفاعلية ويقظة ذهنية (إيمان محمد وحنان السيد، ٢٠٢١، ١٦٣).

#### ☒ الحيوية الانفعالية Emotional Vitality

\_\_ تتمثل في شعور الفرد بالهمة والنشاط والمثابرة والحماس والدافعية العالية للإنجاز والقدرة على ضبط وتنظيم الانفعالات وتبني اتجاهات نفسية إيجابية نحو الحياة تجعله راضياً سعيداً مستمتعاً بحياته ومقبلاً عليها بغض النظر عن منغصات الحياة ( عبد العزيز سليم، ٢٠١٦، ١٩٠).

\_\_ تعني شعور الفرد بالسعادة والتحمس والسلام والمتعة أثناء التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة أي وجود صحة انفعالية سليمة (سارة حسام الدين، ٢٠١٨، ٤٥).

\_\_ شعور الإنسان بالسعادة والسلام والتحمس والمتعة أثناء التعامل مع أحداث الحياة اليومية الضاغطة والنظرة الإيجابية للحياة (إيمان محمد وحنان السيد، ٢٠٢١، ١٦٣).

#### ☒ الحيوية الاجتماعية Social Vitality

\_\_ تدل على حالة التيقظ والتنبه والتفهم والاستبصار العام التي تتواجد لدى بعض الافراد أثناء التفاعل الاجتماعي وتزيد من معامل تأثيرهم في الآخرين وترقي من مكانتهم الاجتماعية داخل الجماعة (عبد العزيز سليم، ٢٠١٦، ١٩١).

\_\_ أيضاً أوضحت كل من إيمان محمد وحنان السيد (٢٠٢١، ١٦٤) أن الحيوية الاجتماعية تعني وجود حالة من التيقظ والتنبه والتفهم والاستبصار لدى الفرد أثناء التفاعل الاجتماعي مع الآخرين.

#### ☒ الحيوية الروحية Spiritual Vitality

\_\_ مؤشرات الحيوية الروحية تتمثل في الإندفاع النشط الإيجابي التلقائي من قبل الفرد لتأصيل قيم الحق والخير والجمال والتجويد السلوكي لحياة الآخرين في إطار القيم الروحية العليا

المرتبطة بنسق الاعتقاد مع الشعور بالطمأنينة والصفاء والسكينة ( عبد العزيز سليم، ٢٠١٦، ١٩١).

\_ وترى إيمان محمد وحنان السيد (٢٠٢١، ١٦٤) أنها قدرة الفرد على التعلق بكل ما هو خير وجدير بالقيمة والتقدير في العالم والكون.

تعقيب: من خلال ما سبق نجد أن أبعاد الحيوية الذاتية مرتبطة ببعضها البعض فالأفراد الذين يتمتعون بحيوية ذاتية مرتفعة فإنه بالتبعية يتمتع بمستوى مرتفع من الصحة البدنية والطاقة لأداء مهامه وأعماله اليومية بنشاط وهمة وفاعلية ومن ثم فإنه يتمتع بحيوية ذهنية تتمثل في التيقظ والتنبؤ والتفكير الهادئ والقدرة على التعامل مع منغصات الحياة وحل المشكلات وأيضاً يتمتع بحيوية انفعالية فيتبنى أفكار إيجابية ويبتعد عن الإنتقادات والسلبية ومن ثم الوصول للنظرة الإيجابية للحياة ومن خلال ذلك يستطيع الفرد تحقيق الحيوية الاجتماعية من خلال قدرته على التيقظ والاستبصار والتفهم أثناء التفاعل الاجتماعي والقدرة على إحداث التأثير الإيجابي بالآخرين مما يزيد من تمسكه بالخير والحق والقيم والتقدير والشعور بالطمأنينة وهو ما يعبر عن الحيوية الروحية .

### ٣- النظريات المفسرة للحيوية الذاتية

#### ❖ نظرية تقرير الذات (Deci & Ryan, 1985)

يستند مصطلح الحيوية الذاتية إلى نظرية تقرير الذات وهي نظرية شاملة للتحفيز وجاء هذا التصور النظري في الثمانينات من القرن العشرين ، وانطلقت هذه النظرية من افتراضات أساسية للإستقلال والشعور بالكفاءة وإقامة العلاقات (الانتماء والإندماج) كلها محددات للحيوية الذاتية ، وأن السياق الاجتماعي قادر على أن يعزز المشاركة الفعالة والحيوية في العمل ( Vlachopoulos, 198, 2012, ) ؛ ويُعرّف تقرير الذات من المنظور السيكلوجي بأنه "قدرة الفرد على التخطيط لحياته والإختيار الحر من بين البدائل الحياتية والسلوكية المتاحة ، بالإضافة إلى ضبط إيقاع حياته ومسارها ونوعيتها ، وترتكز نظرية تقرير الذات على التفاعل بين سمات الشخصية والدافعية والأداء النفسي الوظيفي الأمثل ، وتفيد بوجود نمطين مركزين للدافعية هما (الدافعية الداخلية Intrinsic Motivation، والدافعية الخارجية Extrinsic Motivation) ويمثلان معاً القوى المؤثرة في سلوكنا والمحددة لوجهته وطبيعته وخصائصه (Deci & Ryan, 2008).

جاءت نظرية تقرير الذات من نتائج الدراسات البحثية التي إبتدأها Edward L. Deci و Richard M. Ryan عن الدافعية في السبعينات والثمانينات من القرن العشرين ، وعلى الرغم من التطورات التي طرأت على هذه النظرية إلا أن مقوماتها منطلقاتها النظرية الأساسية بقيت محتفظة بإطارها العام وفقاً للتصور الذي عُرِضت به في كتاب ديسي وريان عام ١٩٨٥.

أشار Deci & Ryan إلى أن الدافعية الخارجية أحد الموجهات المركزية للسلوك وتتعلق بالمصادر الخارجية التي تحث الشخص على التصرف بطرائق معينة ، فضلاً عن تعلقها بما يُعرف بالإثابات أو مكافآت الخارجية ومن مصادر الدافعية الخارجية (الجوائز والمنح ، الاحترام والإعجاب من قبل الآخرين ) من جانب آخر يتمثل مصدر الدافعية الداخلية فيما يكمن في بنية الشخص من طموحات وآمال ورجاء ذاتي يحثه على التصرف أيضاً بطرائق معينة ، ومن هذه المصادر ( نسق القيم المركزية التي يتبناها ، اهتماماته، الحس الأخلاقي) وعادة ما توصف هذه الدافعية بتعبير "السلوك الموجه ذاتياً Self-Directed Behavior" وعلى الرغم من الطابع الفارق بين الدافعية الخارجية والدافعية الداخلية والتمثل في أن الدافعية الخارجية توجهنا نحو مسابرة معايير الآخرين والاتساق معها والالتزام بالتوقعات الاجتماعية ، والدافعية الداخلية تجسيد لما يعرف بالسلوك المرتكز على الإرادة الذاتية والتي تعبر عما يُعرف بذاتنا المثالية Our Ideal self ، ويوجد تمييز آخر فارق بين الدافعية الداخلية والدافعية الخارجية وفقاً لمضامين نظرية تقرير الذات يتمثل في التمييز بين الدافعية الذاتية Autonomous Motivation ، والدافعية المحكومة Controlled Motivation. (Deci& Ryan, 2008)

تتضمن الدافعية الذاتية أو الاستقلالية Autonomous Motivation الدافعية التي تأتي من مصادر داخلية لكنها أيضاً تتضمن الدافعية من مصادر خارجية في حالة ارتباط أو توحد الشخص مع نشاط مهم وذو قيمة وشعر بأنه يتطابق مع شعوره بذاته وأنه جزء منه ، كما أن الدافعية الداخلية تعتمد على مدى الاستقلالية المتاحة للفرد ، بمعنى آخر تتنوع الدافعية الداخلية وفقاً لما يُعرف باستدخال وتكامل قيمة النشاط، ويظهر الاستدخال كيفية شعور الفرد بقيمة النشاط ، بينما يفسر التكامل عملية التحول من صيغة التنظيم الخارجي إلى التنظيم الشخصي للذات Deci& Ryan, 2000) .

❖ نظرية (Ryan & Frederick, 1997)

يفترض ريان وفريدريك أن الحيوية الذاتية هي طاقة ذاتية المنشأ ويعتقدان لأنها طاقة داخلية وليست طاقة تم إنشاؤها بواسطة البيئة الخارجية ، فالحيوية الذاتية تُمثل الشعور بالبهجة والطاقة لذلك فهي مظهر من مظاهر الصحة والرفاهية النفسية ، كما يرون الحيوية الذاتية تتميز بأنها متغير يسهل الوصول إليه وتحقيقه وقائم على أساس ظاهري ويمكن أن نذهب إلى أن الحيوية الذاتية هي انعكاس لعمل الفرد بشكل متكامل وتحقيقه لذاته، وأن أداء مهمة معينة أو القيام بنشاط معين كلما كان لديه دوافع داخلية عالية عزز ذلك الحيوية الذاتية وحافظ على الطاقة ، أما إذا كان سبب القيام بالنشاط أو أداء المهمة لأسباب خارجية أدى ذلك لإستنزاف الطاقة وإنخفاض الحيوية الذاتية، وهذا ما أشار إليه (Muraven et al 2008) أن الحيوية الذاتية هي حالة إيجابية ونشطة تزيد عندما ينخرط الفرد في أداء مهام وأنشطة ذاتية أو مدفوعة ذاتياً ، وتقل عندما يشعر الفرد بالضغط في القيام بالأفعال أوالمهام.

وتشير الحيوية الذاتية إلى الطاقة الداخلية التي يستخدمها الفرد للقيام بمهامه وأهدافه وهي مرتبطة بعوامل نفسية وجسدية في حين أن العوامل النفسية الإيجابية كالتأثير الإيجابي والحب تزيد من الحيوية الذاتية فإن العوامل الجسدية كالتعب والمرض قد يتسبب في فقدان الطاقة وقد تقلل من مستوى حيوية الفرد (Ryan & Frederick, 1997).

#### ب- الصمود النفسي .

يعد الصمود النفسي مفهوم حديثاً نسبياً وقد ركز على دور عوامل الوقاية والحماية في إدارة المحن والأزمات وتشير الدراسات إلى أنه دينامي وقابل للإنماء والتطور والإثراء (محمد البحيري، ٢٠١١، ٤٨٠).

#### ١- مفهوم الصمود النفسي :

يعد مفهوم الصمود النفسي مفهوم متعدد الأوجه فتعددت التعريفات لهذا المفهوم فمنهم من عرفه على أنه قدرة ومنهم من أشار أنه سمة في الشخصية ومن هذا التعريفات ما يلي:-  
من ضمن التعريفات التي تنظر لمفهوم الصمود النفسي على أنه قدرة : قدرة الفرد على التكيف مع الأحداث الصادمة والمحن والمواقف الضاغطة المتواصلة وهو عملية مستمرة يظهر من خلالها الفرد سلوكاً تكيفياً إيجابياً في مواجهة المحن والصدمات ومصادر الضغط النفسي. (New Man, 2002, 6)

قدرة الفرد على التكيف الإيجابي بالرغم من المحن والصعاب التي قد مر بها في خبراته الحياتية (Snape, Miller, 2008, 224)

قدرة الفرد على توظيف المصادر النفسية للتوافق الإيجابي الفعال مع أحداث الحياة الصادمة مع المحافظة على التوافق. (Ungar, 2008, 225)

قدرة الفرد على مواجهة المواقف المختلفة بفاعلية والرد عليها بشكل عقلاني وإقامة علاقات طيبة مع الآخرين أساسها الود والاحترام وتقبل الآخرين. (يحيى شقورة، ٢٠١٢، ٦)

قدرة الفرد على الاحتفاظ بمستويات عالية من التوظيف والتوضيح للمعلومات والتصدي لأعراض الاكتئاب وصعوبات الحياة من أجل إكمال مهام العمل والتركيز على استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط ودور العمليات العقلية والسلوكية للارتقاء بالجانب الشخصي وحماية الفرد من الآثار السلبية للضغوط. (Fletcher & Sarkar, 2013, 16)

قدرة الفرد على مواجهة المواقف المختلفة بفاعلية والرد عليها بشكل عقلاني. (فاتن عبد الفتاح وشيري مسعد، ٢٠١٤، ٩٨)

قدرة الفرد على مجابهة مختلف المحن والشدائد والضغوطات التي تعترضه. (بوعايدة يمينة وبايش عتيقة، ٢٠١٨، ٣٢١)

عملية ديناميكية تعتمد على قدرة الفرد في مواجهة والتوافق الإيجابي مع أحداث الحياة وصاعبها. (زهرة شريف، ٢٠١٩، ٣٥)

عملية ديناميكية تتمثل في قدرة الفرد على التعامل مع الشدائد والمحن بفاعلية لإملاكه خصائص إيجابية تشمل الكفاءة الشخصية، والتنظيم الانفعالي، وحل المشكلات، والكفاءة الاجتماعية، والقيم الروحية، والصلابة. (أحمد إسماعيل، ٢٠٢١، ٢٤١)

من ضمن التعريفات التي نظرت للصدود النفسي على أنه سمة.

عملية التكيف بشكل جيد ومواجهة الصدمات والمحن. (Riley, 2012, 84)

سمة فطرية يولد بها الفرد ويختلف الأشخاص وفقاً لدرجة امتلاكها ومن الممكن تعزيزها أو محوها على أحداث الحياة. (هيام شاهين، ٢٠١٣، ٦١٧)

مجموعة العوامل النفسية المتفاعلة والسمات الإيجابية في الشخصية والتوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للضغوط والتهديدات والمحن بل تجعلهم قادرين على التعامل معها بكل كفاءة من خلال قدرتهم على تحمل المسؤولية وتميزهم بالمرونة والتفاؤل. (عرفات أبو مشايخ، ٢٠١٨، ٢٥)



الصبر والتماسك والثبات عند مواجهة المحن والأزمات والصراعات والتحديات وسرعة التعافي منها وتجاوز التأثيرات السلبية للضغوط والعودة سريعاً لحالة التوازن. (أمل عبد المنعم ،غادة عبد الحفيظ، ٢٠١٩، ١٥٨)

عملية ديناميكية تتمثل في التكيف مع الضغوط النفسية للفرد وإعادة توازنه بعد تعرضه لأزمة ما ويؤدي ذلك للشعور بالتفاؤل والراحة النفسية. (إيمان محمد وحنان السيد، ٢٠٢١، ١٥٩)

## ٢- أبعاد الصمود النفسي

⇐ حدد Connor and Davidson (2003) أربعة أبعاد أساسية للصمود النفسي وهي

- الصلابة أو الجراءة Hardiness
- التفاؤل Optimism
- سعة الحيلة Resource Fullness
- الغرض أو الهدف المراد تحقيقه Purpose

⇐ أما أزهار عبد المعطي (٢٠١٧، ٦٠) " الكفاءة الشخصية ،الكفاءة الاجتماعية، التوجه الإيجابي نحو المستقبل، القيم الروحية"

⇐ "كفاءة المرونة ،التماسك الشخصي، التفاؤل، تحمل المسؤولية". (عرفات أبو مشايخ، ٢٠١٨، ٦٦)

⇐ " التفاؤل، المرونة ، الكفاءة الذاتية والاجتماعية،التعامل مع المشكلات، المثابرة". (أمل عبد المنعم وغادة محروس، ٢٠١٩، ١٨٨)

⇐ "كفاءة الشخصية ، التنظيم الانفعالي، حل المشكلات، الصلابة، الكفاءة الاجتماعية، التوجه الإيجابي نحو المستقبل". (نسرین محمد، ٢٠١٩، ٨)

⇐ "الكفاءة الشخصية والاجتماعية، التدين (القيم الروحية/ القيم الدينية/ القيم الروحانية)، حل المشكلات، تفاؤل (التوجه الإيجابي للمستقبل)". (إيمان محمد وحنان السيد، ٢٠٢١، ١٦١)

## ٣- نظريات الصمود النفسي

تعد من أوائل النظريات التي فسرت الصمود النفسي هي نظرية (Richardson et al,2002) ، حيث فسّر الصمود بأنه "القوة التي توجد داخل الفرد والتي تعمل على دفعه نحو

تحقيق ذاته والإيثار والحكمة" ، وتقوم على فرضية أساسية وهي فكرة التوازن البيولوجي النفسي الذي يسمح بالتكيف كل من (الجسم والعقل والروح) مع الحياة التي نعيش فيها ولكن يقل هذا التوازن عن طريق التعرض للضغوط والأحداث السلبية ومتطلبات الحياة وغيرها من أحداث الحياة المتوقعة وغير المتوقعة ، ولذلك تتأثر قدرتنا على التكيف والمواجهة بقدرتنا على الصمود أمام تلك الأحداث ، حيث أن التفاعل بين الضغوط اليومية والعوامل الوقائية يحدد مدى تأثير الاضطرابات على الفرد وطبيعة هذا التأثير، ولكن تظهر القدرة على الصمود كنموذج للتعامل بفعالية مع تلك الضغوط والأحداث والحفاظ على توازن الفرد (Wald et al., 2006, 16) ، ومواجهة مثل هذه الأحداث في الحياة تتأثر بصفات الصمود وإعادة التكامل مع الصمود السابق والتفاعل بين الضغوط النفسية اليومية ولعوامل الوقائية وتؤدي عملية القدرة على التكامل بالفد لأربعة نتائج منها:

- ❖ إعادة تكامل الصمود حيث يؤدي التكيف إلى مستوى أعلى من التوازن.

- ❖ العودة إلى التوازن الأساسي في محاولة لتجاوز التمزق.

- ❖ الشفاء من فقدان وتحقيق مستوى أدنى من التوازن.

- ❖ حالة مختلفة وظيفياً حيث الاستراتيجيات سيئة التكيف "السلوكيات المدمرة للذات" تستخدم

لمواجهة الضغوط النفسية ومن ثم يمكن اعتبار الصمود كنتيجة لقدرات التعامل

الناجحة (Richardson, 2002, 314)

ثامناً: الدراسات السابقة

أ- دراسات تتعلق بالحيوية الذاتية:

دراسة Kucukkilic (2019) : هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الحيوية الذاتية وجودة الحياة ، التعرف على الفروق في الحيوية الذاتية تبعاً لمتغير النوع ، وتكونت العينة من ٣١٧ طالب وطالبة في المرحلة الجامعية ، تم تطبيق مقياس الحيوية الذاتية ل SVS-Ryan&Frederick (1997) ، ومقياس جودة الحياة WHOQOL- BREF-TR ، وأشارت النتائج إلى وجود ارتباط دال موجب إحصائياً بين الحيوية الذاتية وجودة الحياة ، أيضاً وجود فروق دالة إحصائياً في الحيوية الذاتية لصالح الذكور .

دراسة Sivri (2019): هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الحيوية الذاتية والتسامح والتفائل والتعرف على الفروق تبعاً لمتغير النوع ، وتكونت العينة من ٧٦ من الراشدين (ذكور/إناث) ، وتم

تطبيق مقياس الحيوية الذاتية لSVS-Ryan&Frederick (1997) ، ومقياس التسامح Heartland (2005)، ومقياس التوجه نحو الحياة Scheier& Carver (1991) ، وظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الحيوية الذاتية والتفاؤل ،بينما لم تكن هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الحيوية الذاتية والتسامح، أيضاً وجود فروق دالة إحصائياً في الحيوية الذاتية لصالح الذكور .

دراسة أسماء فتحى(٢٠٢٠) : بعنوان الامتتان وجودة النوم كمنبئ بالحيوية الذاتية لدى طلاب كلية التربية جامعة المنيا، هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى إسهام الامتتان وجودة النوم في التنبؤ بالحيوية الذاتية لدى طلاب كلية التربية ، التعرف على الاختلاف في الحيوية الذاتية بين الذكور والإناث ، التعرف على مدى اختلاف ديناميات الشخصية والبناء النفسي للحالات الأكثر ارتفاعاً والأقل انخفاضاً في الحيوية الذاتية ، تكونت عينة الدراسة من (٢٨١) طالب وطالبة من طلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية جامعة المنيا ،تم تطبيق مقياس الحيوية الذاتية ل-SVS Ryan&Frederick (1997) ، توصلت نتائج الدراسة إلى يمكن التنبؤ بالحيوية الذاتية من الامتتان وجودة النوم ، توجد فروق غير دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الذكور والإناث في الحيوية الذاتية ، اختلاف ديناميات الشخصية والبناء النفسي للحالة الأكثر حيوية ذاتية عن الحالة الأقل حيوية ذاتية من منظور المنهج الكلينيكي .

دراسة عفراء العبيدي (٢٠٢٠) :بعنوان الحيوية الذاتية لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات، هدفت إلى التعرف على مستوى الحيوية الذاتية لدى طلبة الجامعة ، التعرف على الفروق في الحيوية الذاتية تبعاً لعدة متغيرات (النوع، المرحلة الدراسية، التخصص العلمي) ، تكونت عينة الدراسة من ١٢٠ طالباً وطالبة في المرحلة الجامعية ، وتم تطبيق مقياس الحيوية الذاتية إعداد الباحثة ، أظهرت النتائج أن طلبة الجامعة يتمتعون بمستويات مرتفعة من الحيوية الذاتية ، أيضاً اشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائياً تبعاً للنوع لصالح الذكور ، فيما لم تكن هناك فروق في الحيوية الذاتية تعزى لمتغير المرحلة الدراسية والتخصص الدراسي .

دراسة Hewitt& Kealy(2022): عدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية، وتكونت عينة الدراسة من ١١٩ فرداً تراوحت أعمارهم بين ١٨-٢٥ ، وتم تطبيق مقياس الحيوية الذاتية ل SVS-Ryan&Frederick (1997) ، ومقياس اليقظة العقلية المعرفية

الانفعالية CAMS- R, Feldman et al (2007) ، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية .

دراسة عبير الرشدان (٢٠٢٢) : بعنوان العلاقة بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الجامعية، وهدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين متغير الحيوية الذاتية ومتغير اليقظة العقلية، والتعرف على الفروق في الحيوية الذاتية واليقظة العقلية تبعاً للنوع لدى عينة من طلبة وطالبات جامعة الكويت، تكونت العينة من ٢٠٠ طالباً و ٢٠٠ طالبة من طلبة جامعة الكويت، حيث تم تطبيق مقياس الحيوية الذاتية إعداد العبيدي (٢٠٢٠)، ومقياس اليقظة العقلية إعداد Brown & Ryan (2003)، أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية لدى أفراد عينة الدراسة، كما أشارت إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات أفراد عينة الدراسة من الذكور والإناث في الدرجة الكلية لمقياس الحيوية الذاتية، وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠١ وذلك في اتجاه الذكور .

دراسة مسروقي يمينة (٢٠٢٢): بعنوان الحيوية الذاتية في ضوء عدة متغيرات لدى طلبة الجامعة، وهدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الحيوية الذاتية وبعض المتغيرات النفسية (الصلابة النفسية، التدفق النفسي، المرونة النفسية)، التعرف على الفروق في الحيوية الذاتية حسب المتغيرات الشخصية (النوع، العمر، المستوى الدراسي، التخصص) ،تم تطبيق مقياس الحيوية الذاتية إعداد الدكتور عماد عبد الأمير ٢٠٢٠ ومقياس الصلابة النفسية (٢٠١٧) والتدفق النفسي (٢٠١٥) لعماد عبد الأمير، ومقياس المرونة النفسية إعداد سانغ ونان يو (٢٠١٧) ، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الحيوية الذاتية وكل من الصلابة النفسية والتدفق النفسي والمرونة النفسية، عدم وجود فروق دالة إحصائياً إحصائياً بين متوسطي درجات الطلاب على مقياس الحيوية الذاتية تعزى لمتغير النوع (ذكور/ إناث) .

دراسة محمود عبد الرحيم (٢٠٢٢): بعنوان المرونة المعرفية وعلاقتها بالحيوية الذاتية لدى طلاب الجامعة، وهدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين المرونة المعرفية والحيوية الذاتية لدى طلاب الجامعة ، التعرف على الفروق في كل من المرونة المعرفية والحيوية الذاتية حسب متغير النوع ، تم تطبيق مقاييس المرونة المعرفية والحيوية الذاتية (إعداد الباحث)، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الحيوية الذاتية والمرونة المعرفية لدى طلاب الجامعة ، عدم

وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات الطلاب على مقياس المرونة المعرفية والحيوية الذاتية تعزى لمتغير النوع ( ذكور/إناث).

#### ب\_ دراسات تتعلق بالصمود النفسي:

دراسة (Keye & Pidgeon, 2013) هدفت إلى التعرف عن دور اليقظة والكفاءة الأكاديمية الذاتية في التنبؤ بالصمود النفسي لدى طلبة الجامعة، وتكونت عينة الدراسة (١٤١) طالباً وطالبة من طلبة الجامعة، بواقع (١٠٢) طالبة و (39) طالباً، واستخدم الباحثان مقياس اليقظة الاجتماعية من إعداد (Wallach et al., 2006) واختبار المعتقدات التربوية الناجحة من إعداد (Majer 2006)، ومقياس كونور-دافيدسون (CD-RISC) للصمود النفسي. وتوصلت النتائج إلى أن اليقظة والكفاءة الأكاديمية الذاتية لهما تأثير كبير على الصمود النفسي، كما يمكن التنبؤ بالصمود النفسي من خلال اليقظة والكفاءة الأكاديمية.

دراسة (Pidgeon, Rowe, Stapleton, Magyar & Lo, 2014): بعنوان "الخصائص المميزة للصمود النفسي لدى طلبة الجامعة، دراسة دولية"، هدفت إلى زيادة فهم الخصائص المميزة للصمود النفسي من خلال مقارنة الطلبة ذوي الصمود المرتفع مع الطلبة ذوي الصمود المنخفض فيما يتعمق بدور الدعم الاجتماعي والترابط داخل الحرم الجامعي والكر النفسي، وتكونت عينة الدراسة من (٢١٤) طالب وطالبة من جامعات عدة في استراليا والولايات المتحدة وهونج كونج ، وتم استخدام مقياس الصمود النفسي لـ (Wagnild & Young)، مقياس الدعم الاجتماعي المدرك متعدد الأبعاد (MSPSS)، مقياس القلق والضغط النفسي والاكتئاب (DASS-21) من إعداد (Lovibond & Lovibond, 1995) وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين الصمود النفسي وكل من الدعم الاجتماعي والترابط ، وجود علاقة سلبية دالة إحصائياً بين الصمود النفسي والكر النفسي ، وخلصت الدراسة إلى أن الدعم الاجتماعي والترابط يسهمان بشكل كبير في الصمود النفسي .

دراسة (Shilpa & Srimathi, 2015): هدفت الدراسة لمعرفة مستوى كلٍ من الإجهاد المدرك والصمود النفسي، وكذلك الكشف عن العلاقة بينهم لدى طلبة المرحلة قبل الجامعية والطلبة قيد التخرج وتكونت عينة الدراسة من (١٠٠) طالب وطالبة بواقع (٥٠) طالب قبل المرحلة الجامعية و(٥٠) طالب قبل التخرج من الجامعة، واستخدم الباحثان مقياس إدراك الضغوط النفسية من

إعدادات Cohen Sheldon، ومقياس الصمود النفسي من إعدادات Wagnild & Young، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الصمود النفسي والإجهاد المدرك، كما أظهرت وجود فروق دالة إحصائية بين طلبة المرحلة قبل الجامعية والطلبة قيد التخرج في مستوى الصمود النفسي لصالح الطلبة قيد التخرج .

دراسة سالي طالب & جميلة رحيم (٢٠١٩): عنوانها الصمود النفسي وعلاقته بالقيمة العاطفية لدى طلبة الجامعة وهدفت الدراسة التعرف على الصمود النفسي لدى طلبة جامعة بغداد والكشف عن الفروق في الصمود النفسي لدى الطلبة تبعاً لمتغير النوع والتخصص والعلاقة بين الصمود النفسي والقيمة العاطفية لدى طلبة الجامعة ، طبقت الدراسة على عينة مكونة من (١٥٠) طالب وطالبة، وقد استُخدم مقياس الصمود النفسي (إعداد: الباحثان)، وأظهرت النتائج أن طلبة الجامعة يتمتعون بالصمود النفسي، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصمود النفسي تبعاً لمتغير النوع (ذكور- إناث) والتخصص (علمي-إنساني) ، وجود علاقة إيجابية طردية بين الصمود النفسي والقيمة العاطفية لدى طلبة الجامعة .

دراسة نداء بسيوني (٢٠٢١): بعنوان "إسهام النضج الانفعالي والأمن النفسي في التنبؤ بالصمود النفسي لدى طلبة الجامعة" هدفت إلى التنبؤ بالصمود النفسي من خلال النضج الانفعالي والأمن النفسي لدى طلبة الجامعة ، تكونت عينة الدراسة من (٣٥٠) طالب وطالبة من كلية التربية جامعة دمياط ، وتم استخدام مقاييس إعداد الباحثة ، وأسفرت النتائج عن أنه يمكن التنبؤ بالصمود النفسي من خلال أبعاد النضج الانفعالي (الضبط والاستقرار النفسي ، الاستقلالية، التكيف الاجتماعي)، أيضاً يسهم الأمن النفسي بالتنبؤ بالصمود النفسي .

دراسة أماني الدوسري (٢٠٢٢). بعنوان "العلاقة بين التفاؤل الأكاديمي والصمود النفسي لدى طالبات جامعة أم القرى"، وهدفت إلى التعرف على مستوى كل من التفاؤل الأكاديمي والصمود النفسي لدى طالبات جامعة أم القرى ، كذلك التعرف على الفروق في مستوى التفاؤل الأكاديمي والصمود النفسي تبعاً لمتغير التخصص الدراسي ، طبق البحث على عينة قوامها (٣٥٦) طالبة ، واستخدام مقاييس إعداد الباحثة ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين التفاؤل الأكاديمي والصمود النفسي بأبعاده (الصلابة النفسية، المثابرة والدافعية، المرونة النفسية) ، كذلك وجود فروق دالة إحصائية في كل من التفاؤل الأكاديمي والصمود النفسي تبعاً لمتغير التخصص .

### ج- دراسات جمعت بين المتغيرين:

دراسة (Naval garg and Ayatakshee Sarkar (2020): بعنوان تأثير كل من الامتحان والصمود النفسي في التنبؤ بالحيوية الذاتية لدى طلبة الجامعة، وهدفت الدراسة إلى التعرف على مدى تأثير كل من الامتحان والصمود النفسي في التنبؤ بالحيوية الذاتية لدى طلبة الجامعة ، وتم تطبيق مقياس الامتحان ل (Watkins et al (2003)، ومقياس الصمود النفسي ل Smith et al (2008) ، ومقياس الحيوية الذاتية ل SVS-Ryan&Frederick (1997)، وأظهرت النتائج وأن كل من الامتحان والصمود النفسي شرطان ضروريان وكافيان لتعزيز الحيوية المستدامة لدى طلبة الجامعة.

دراسة (Naval garg ,Sarika Kumari and BK Punia(2022): بعنوان أثر الصمود النفسي كمتغير وسيط بين الامتحان والحيوية الذاتية ، وهدفت الدراسة إلى معرفة أثر الصمود النفسي على العلاقة بين الامتحان والحيوية الذاتية ، وتم تطبيق مقياس الامتحان ل (Watkins et al (2003)، ومقياس الصمود النفسي ل Smith et al (2008) ، ومقياس الحيوية الذاتية ل SVS-Ryan&Frederick (1997)، حيث كشفت النتائج عن وجود علاقة موجبة بين الامتحان والحيوية وأن الصمود النفسي يتوسط جزئياً العلاقة بين الامتحان والحيوية الذاتية.

### تعقيب على الدراسات السابقة:

تناولت الدراسات العربية والأجنبية متغيرات البحث(الحيوية الذاتية، الصمود النفسي) كلاً على حدى في سياق علاقتهما بمتغيرات متعددة؛ وكانت أغلب هذه الدراسات عبارة عن دراسات ارتباطية كما أنها بينت العديد من هذه الدراسات فيما يخص الحيوية الذاتية الفروق في متغيرات البحث تبعاً لمتغير النوع أغلب الدراسات عبرت عن الفروق بين الجنسين لصالح الذكور، بينما أظهرت دراسة مسروق يمينة (٢٠٢٢) ودراسة محمود عبد الرحيم (٢٠٢٢) عدم وجود فروق بين الجنسين في الحيوية الذاتية .

### نقاط اتفاق الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة :

عينة الدراسة :اتفقت الدراسة الحالية مع العديد من الدراسات السابقة في عينة الدراسة حيث اعتمدت على الراشدين أو طلبة الجامعة بوجه عام ،أيضاً اتفقت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في بحث العلاقة بين المتغيرات والفروق في النوع .

### نقاط اختلاف الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة:

ندرة الدراسات العربية -على حد علم الباحثة- التي تناولت العلاقة بين متغيري الدراسة إذ لم يتناولها بالبحث أي دراسة عربية مما دفع الباحثة لمحاولة بحث طبيعة هذه العلاقة في البيئة المصرية .

#### تاسعاً: فروض البحث

- ١- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات عينة الدراسة على مقياس الحيوية الذاتية ودرجاتهم على مقياس الصمود النفسي لدى طلبة الجامعة .
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب والطالبات على مقياس الحيوية الذاتية تبعاً لمتغير النوع (ذكور /إناث) في إتجاه الذكور .
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب والطالبات على مقياس الصمود النفسي تبعاً لمتغير النوع (ذكور /إناث) في إتجاه الذكور .

#### عاشراً: إجراءات الدراسة:

أ- **منهج الدراسة:** اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي الارتباطي والهدف من استخدام المنهج الوصفي الارتباطي في هذه الدراسة هو التعرف على "الحيوية الذاتية وعلاقتها بالصمود النفسي لدى طلبة كلية التربية جامعة المنيا "

#### ب- عينة الدراسة:

- ١- عينة الخصائص السيكومترية: تم حساب الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة الحالية على عينة قوامها (١٨٠) طالب وطالبة بكلية التربية جامعة المنيا بمتوسط عمري (١٩.٩٥) وانحراف معياري (١.٢٩)، منهم (٩٠) ذكر ، و(٩٠) أنثى ، علمي (٨٩) وأدبي (٩١).
- ٢- عينة الدراسة الأساسية: تكونت عينة الدراسة من (٢٢٠) طالب وطالبة بكلية التربية جامعة المنيا في العام الجامعي (٢٠٢٢/٢٠٢٣) بمتوسط عمري (٢٠.١١) وانحراف معياري (١.٢٧)، منهم (١١٠) ذكر ، و(١١٠) أنثى ، علمي (١١٥)، وأدبي (١٠٥)، الفرقة الأولى (٤٠) طالب وطالبة ، الفرقة الثانية (٦٨) طالب وطالبة ، الفرقة الثالثة (٨٧) طالب وطالبة ، الفرقة الرابعة (٢٥) طالب وطالبة .



ج- أدوات الدراسة :

١- مقياس الحيوية الذاتية إعداد SVS-Ryan&Frederick (1997) ترجمة وتعريب

عبد العزيز سليم (٢٠١٦).

أعد هذا المقياس (Ryan& Fredrick,1997) ويتكون من ٧ مفردات وكل مفردة يستجيب لها المفحوص على مقياس سباعي وفق طريقة ليكرت حيث تعبر الدرجة (١) عن استجابة (لا تنطبق على الاطلاق)، بينما تعبر الدرجة (٧) عن استجابة (تنطبق تمامًا) وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (٧-٤٩) وتعبر الدرجة المرتفعة عن ارتفاع مستوى الحيوية الذاتية لدى الطالب

الخصائص السيكومترية للمقياس:

✚ ثبات وصدق المقياس: يتمتع المقياس في صورته الأصلية بدرجة ثبات وصدق

عالية، كما أجريت عليه دراسات كثيرة حيث بلغ معامل ألفا كرونباخ (٠.٨٤)

، كما أن معامل ارتباط كل مفردة بالدرجة الكلية تتراوح بين (٠.٧٤، ٠.٤٨) وهي

معاملات ارتباط دالة إحصائيًا .

✚ ثبات وصدق المقياس في دراسة عبد العزيز سليم مترجم المقياس :

- تم تطبيق الصدق التلازمي بين مقياس الحيوية الذاتية ومقياس الدافعية

الداخلية إعداد (French& Oakes,2003) وبلغت قيمة معامل الارتباط (٠.٧٤) ،

كما أن معارل ارتباط كل مفردة بالدرجة الكلية تراوحت بين (٠.٨١، ٠.٦٩) وهي

معاملات ارتباط دالة إحصائيًا .

- أما ثبات المقياس تم استخدام طريقة إعادة الاختبار بفاصل زمني قدره (١٥) يومًا

وكان معامل الارتباط (٠.٧٨) ، وطريقة ألفا كرونباخ وبلغت قيمة معامل الثبات

(٠.٧٦).

✚ ثبات وصدق المقياس في الدراسة الحالية :

- الاتساق الداخلي: تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس وذلك بحساب معامل الارتباط بين

درجة العبارة والدرجة الكلية للمقياس كما هو موضح بالجدول .

جدول (١): معاملات الارتباط بين درجة العبارة والدرجة الكلية لمقياس الحيوية الذاتية (ن = ١٨٠)

رقم العبارة	معامل الارتباط	
-١	**٠.٧٤٥	
-٢	**٠.٣٣٨	
-٣	**٠.٦٧٩	
-٤	**٠.٧٨٢	** دال عند مستوى (٠.٠١)
-٥	**٠.٦٧٣	
-٦	**٠.٨٠٣	يتضح من الجدول (١)
-٧	**٠.٧٧٩	معاملات الارتباط بين عبارات مقياس
		الحيوية الذاتية

والمجموع الكلي للمقياس ما بين (٠.٣٠٢ : ٠.٨٠٩) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يدل على أن المقياس على درجة مقبولة من الاتساق .

#### - صدق المقياس:

تم حساب الصدق بطريقة الصدق التلازمي (صدق المحك) على عينة قوامها (١٨٠) طالباً وذلك بحساب معامل الارتباط بين درجات أفراد العينة على مقياس الحيوية الذاتية إعداد (Ryan & Fredrick, 1997) , ودرجاتهم على مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية (Baer et al., 2006) , تعريب وتقنين عبد الرقيب أحمد البحيري وآخرون ، وقد بلغ معامل الارتباط (٠.٧٢٣) وهو دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠١).

#### - ثبات المقياس :

تم حساب ثبات مقياس الحيوية الذاتية ويتكون من (٧) عبارات عن طريق معامل ألفا كرونباخ حيث تم حساب معامل ألفا كرونباخ على عينة قوامها (١٨٠) فرداً للمقياس الكلي، وكان معامل الثبات (٠.٧٧٠).

#### ٢- مقياس الصمود النفسي إعداد (Wagnild, 2009) وترجمة شيماء عزت وإيمان

نصري (٢٠١٦) : ويتكون المقياس من ١٤ بند تعد من نوع مقياس ليكرت حيث يطلب من لمفحوصين اختيار أحد البدائل من بين ٤ اختيارات وتتراوح الدرجة على كل بند من ١ إلى ٤ وتبلغ الدرجة الإجمالية على المقياس من ١٤ إلى ٥٦.

ويتألف المقياس في صيغته الأولى من (١٤) فقرة يقيس القدرة على مواجهة الضغوط وتحملها موزعة على (٣) أبعاد وهي موزعة كالتالي :

جدول (٢) توزيع أبعاد مقياس الصمود النفسي وأرقام العبارات التي تندرج تحت كل بُعد.

عدد العبارات	أرقام العبارات	البعد
٦	١٠-٦-٣-٢-١١-١٣	الإحساس بالمعنى
٥	١-١٤-١٢-٧-٥	المرونة الذاتية
٣	٩-٨-٤	الإلتزان

**تصحيح المقياس:** يعتمد المقياس على أربعة بدائل (حسب نموذج ليكرت) وهي: (دائماً، أحياناً،

نادراً، أبداً) تعكس الدرجات المرتفعة الصمود النفسي المرتفع، ويتضمن المقياس ثلاثة عوامل هي

( الإحساس بالمعنى، المرونة الذاتية، الإلتزان ) ، وتعطى القيم (١-٢-٣-٤) على التوالي .

- الخصائص السيكومترية لمعد المقياس (Wagnild (2009): تم حساب ثبات المقياس في

النسخة الأجنبية بطريقة ثبات ألفا والتي بلغ فيها معامل ثبات ألفا (٠.٩٣)، كذلك تم حساب

الصدق بطريقة التحليل العاملي والذي أسفر عن عامل واحد وهو الصمود .

- الخصائص السيكومترية لمقياس الصمود النفسي لدى شيماء عزت وإيمان نصري (٢٠١٦):

- الاتساق الداخلي تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس وذلك بحساب معامل الارتباط بين

درجة العبارة والدرجة الكلية للمقياس كما هو موضح بالجدول .

جدول (٣): معاملات الارتباط بين درجة العبارة والدرجة الكلية للمقياس (ن = ١٨٠)

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	**.30	٨	**.60
٢	**.62	٩	**.54
٣	**.63	١٠	**.44
٤	**.39	١١	**.64
٥	**.52	١٢	**.56
٦	**.62	١٣	**.60
٧	**.65	١٤	**.62

\*\* دال عند مستوى (٠.٠١)

تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس الصمود النفسي والمجموع الكلي للمقياس ما بين (٠.٣٠ : ٠.٦٥) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يدل على أن المقياس على درجة مقبولة من الاتساق .

- **صدق المقياس:** تم حساب الصدق بطريقة الصدق التلازمي (صدق المحك) وذلك بحساب معامل الارتباط بين مقياس الصمود إعداد Wagnild, 2009 ترجمة (شيماء عزت وإيمان نصري، ٢٠١٦)، ومقياس الصلابة النفسية إعداد (عماد مخيمر، ١٩٩٧) وقد بلغ معامل الارتباط (٠.٥٦٠) وهو دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠١).

- الصدق العاملي: تم حساب الصدق العاملي وأسفرت نتائج التحليل على وجود ثلاث عوامل ، كما في الجدول (٤)

العبارات	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	معامل الشيوخ
١٣-	٠.٧٤٨			٠.٥٦٢
١١-	٠.٦٨٣			٠.٥٠٧
٢-	٠.٦٧٥			٠.٥٠٣
٣-	٠.٥٨٣			٠.٤٣١
٦-	٠.٥٠٩			٠.٤٦٨
١٠-	٠.٤١٧			٠.٢٢٣
٥-		٠.٧٥٣		٠.٥٨١
٧-		٠.٦٣٩		٠.٥٥٠
١٢-		٠.٦١٦		٠.٤٤٥
١٤-		٠.٦١٠		٠.٤٩٢
١-		٠.٣٤٨		٠.٥٠١
٤-			٠.٦٩٥	٠.٦١٠
٨-			٠.٤٢٧	٠.٤٧٧
٩-			٠.٤١١	٠.٥٢٣
الجذر الكامن	٣.١١٧	٢.٤٥٦	١.٢٩٩	٦.٨٧٢
نسبة التباين	٢٢.٢٦٨	١٧.٥٤٢	٩.٢٧٩	٤٩.٠٨٩

انتهى التحليل العاملي إلى ثلاث محاور وهما كما يلي:

**العامل الأول:** استحوذ هذا العامل على ٢٦٨.٢٢٠% من التباين الارتباطي ، وبلغ الجذر الكامن له ٣.١١٧، وتشبعت عليه ٦ عبارات وهي (١٠،٦،٣،٢،١١،١٣)، وسمي " الإحساس بالمعنى" وينطوي مضمونه على الإحساس بوجود هدف للحياة وتخطي الصعاب للوصول إليه.

**العامل الثاني:** استحوذ هذا العامل على ١٧.٥٤٢% من التباين الارتباطي ، وبلغ الجذر الكامن له ٢.٤٥٦، وتشبعت عليه ٥ عبارات وهي (١،١٤،١٢،٧،٥)، وسمي "المرونة الذاتية وينطوي مضمونه على الإيمان بالذات وقدرات الفرد.

**العامل الثالث:** استحوذ هذا العامل على ٩.٢٧٩% من التباين الارتباطي الكلي ، وبلغ الجذر الكامن له ١.٢٩٩، وتشبعت عليه ثلاث عبارات وهي (٩،٨،٤) وسمي "الاتزان" وينطوي مضمونه على منظور الفرد المتمزن لحياته .

- **ثبات المقياس:** تم حساب ثبات مقياس الصمود النفسي عن طريق معامل ألفا كرونباخ

حيث تمّ حساب معامل ألفا كرونباخ للمقياس ككل وبلغ المعامل ٠.٨٢٢

- **الخصائص السيكومترية لمقياس الصمود النفسي في البحث الحالي:**

-**الاتساق الداخلي:** تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس وذلك بحساب معامل الارتباط

بين درجة العبارة والدرجة الكلية للمقياس كما هو موضح بالجدول .

جدول (٥): معاملات الارتباط بين درجة العبارة والدرجة الكلية للمقياس (ن = ١٨٠)

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	**.610	٨	**.605
٢	**.606	٩	**.646
٣	**.644	١٠	**.579
٤	**.478	١١	**.663
٥	**.544	١٢	**.566
٦	**.614	١٣	**.690
٧	**.591	١٤	**.640

\*\* دال عند مستوى (٠.٠١)

تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس الصمود النفسي والمجموع الكلي للمقياس ما بين (٠.٤٧٨ : ٠.٦٩٠) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يدل على أن المقياس على درجة مقبولة من الاتساق .

-**صدق المقياس:** تم حساب الصدق بطريقة الصدق التلازمي (صدق المحك) على عينة قوامها (١٨٠) طالباً وذلك بحساب معامل الارتباط بين درجات أفراد العينة على مقياس الصمود إعداد Wagnild, 2009 ترجمة (شيماء عزت وإيمان نصري، ٢٠١٦)، ومقياس الصلابة النفسية إعداد (عماد مخيمر، ٢٠١٦) وقد بلغ معامل الارتباط (٠.٧٥٨) وهو دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٠١).

-**ثبات المقياس:** تم حساب ثبات مقياس الصمود النفسي عن طريق معامل ألفا كرونباخ حيث تم حساب معامل ألفا كرونباخ عينة قوامها (١٨٠) فرداً للمقياس ككل وأبعاده الفرعية ، وجاءت النتائج كما هو موضح بالجدول (١٠).

جدول (٦): معاملات الثبات (ألفا كرونباخ) للأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس الصمود النفسي

الأبعاد والمقياس الكلي	معاملات الثبات
الإحساس بالمعنى	.٧٦٢
المرونة الذاتية	.٧٠٤
الإنتران	.٦٠٠
المقياس ككل	.٨٦٣

-حساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية.

جدول (٧): معامل ثبات بطريقة التجزئة النصفية.

معامل الارتباط قبل التصحيح	تصحيح المعامل بمعادلة سبيرمان - براون	تصحيح المعامل بمعادلة جوتمان	N
٠.٧٢٦	٠.٨٤١	٠.٨٤١	١٨٠

نتائج البحث مناقشتها وتفسيرها:

للتحقق من صحة الفرض الأول: الذي ينص على أنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين درجات عينة الدراسة على مقياس الحيوية الذاتية ودرجاتهم على مقياس الصمود النفسي لدى طلبة الجامعة .

تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات عينة البحث على مقياس الحيوية الذاتية ودرجاتهم على مقياس الصمود النفسي ككل وأبعاده ، ويوضح الجدول (٨) هذه النتائج .

جدول(٨): العلاقة بين الحيوية الذاتية والصمود النفسي .

الصمود النفسي ككل	بعد الاحساس بالمعنى	بعد المرونة الذاتية	بعد الإلتزان
**٠.٧٠٤	**٠.٦٤٦	**٠.٦٦٨	**٠.٤٧٣
معامل	ارتباط	بيرسون	

\*\* دال عند مستوى(٠.٠١)

يتضح من جدول(٨) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الحيوية الذاتية والصمود النفسي الدرجة الكلية وأبعاده لدى طلبة كلية التربية وبذلك يتحقق الفرض الأول.

ويمكن تفسير ذلك بأن متغيرات البحث ينتمون إلى علم النفس الإيجابي فيرتبط كل من الحيوية الذاتية والصمود النفسي بصورة كبيرة بالشخصية الإيجابية، كما أن تمتع طلبة كلية التربية بالحيوية الذاتية يجعلهم يتمتعون بحالة من الشعور الإيجابي نحو الحياة والطاقة والاعتماد على الذات والاندفاع الإيجابي نحو تحقيق الذات، مما يجعله قادر على التغلب على الصراعات والضغوط الخارجية ويجعله يشعر بالقدرة على التأثير بمسار الأحداث الحياتية التي يعيشها بهمة ونشاط وفاعلية وتزيد من قدرتهم على التغلب على أية عقبات أو تحديات تحول دون تحقيق أهدافهم أيضاً تزيد من قدرتهم على إدراك ذواتهم بشكل إيجابي والذي بدوره ينعكس على شعورهم بالقوة والصمود والأمل في المستقبل(أماني الدورسري،٢٠٢٢، ٢٤٠).

ومما سبق نجد أن الحيوية الذاتية والصمود النفسي يعملان كآليات دفاع لدى طلبة كلية التربية في أوقات المحن والصعاب فيعملان على تخفيف أثر المواقف الضاغطة وتيسير التعامل معها.

للتحقق من صحة الفرض الثاني: الذي ينص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب والطالبات على مقياس الحيوية الذاتية تبعاً لمتغير النوع (ذكور/إناث) في إتجاه الذكور.

تم استخدام اختبار (ت) لعينتين مستقلتين لدراسة الفروق في درجات الحيوية الذاتية لدى طلبة كلية التربية جامعة المنيا وكانت النتائج كما هو موضح بالجدول(٩).

جدول(٩): الفروق بين (الذكور/الإناث) في الحيوية الذاتية.

مستوى الدلالة	القيمة الاحتمالية	قيمة (ت)	إناث ن=١١٠		ذكور ن=١١٠		الحيوية الذاتية
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
٠.٠٠١	sig						
غير دال	٠.٣٣٤	٠.٢٩٩	٤.١٠	٤٠.٥٥	٥.٢٨	٤٠.٧٤	

يتضح من الجدول(٩) وجود فروق غير دالة إحصائية بين متوسطي الذكور والإناث على مقياس الحيوية الذاتية وبذلك لم يتحقق الفرض الثاني ، وتتفق نتائج هذا البحث مع نتائج دراسة (Ryan et al, 2010)، ودراسة (Akin, 2012)، ودراسة (عبد العزيز إبراهيم، ٢٠١٦)، ودراسة (Ugur, Kaya & Ozcelik, 2019)، ودراسة ( أسماء فتحي، ٢٠٢٠)، ودراسة مسروقي يمينة(٢٠٢٢)، ودراسة محمود عبد الرحيم (٢٠٢٢) وقد أشاروا إلى وجود فروق غير دالة إحصائية في الحيوية الذاتية بين الذكور والإناث ، في حين اختلفت نتائج هذا البحث مع نتائج دراسة (Kucukkilic, 2019)، ودراسة (Sivri, 2019)، ودراسة ( عفراء العبيدي، ٢٠٢٠)، ودراسة ( عبير الرشدان، ٢٠٢٢)، وقد أشاروا إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الحيوية الذاتية ترجع إلى إختلاف النوع ( ذكور/إناث) في إتجاه الذكور.

ويمكن تفسير ذلك من خلال نظرية تقرير الذات (Deci& Ryan, 1985) فأوضحت أن الحيوية الذاتية ترتبط بالدافعية وتظهر من خلال بعض السلوكيات كحب الاستكشاف والفضول



والرغبة في تجريب كل ما هو جديد، إذ أن الظروف المؤدية للدافعية ترتبط بإحساس الطالب بالحياة الذاتية، وأن الانقراض للحياة الذاتية يؤدي لزيادة احتمال معاناته وقد يصل إلى الاحتراق النفسي، وبذلك يمكن إرجاع عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في الحياة الذاتية إلى أن الحياة الذاتية سمة دافعية تتبع من الداخل بغض النظر إلى النوع فهي سمة تميز الأفراد وتجعلهم لا يفقدون نشاطهم وهمتهم ويثقون في قدرتهم على تحقيق النجاح فهي سمة داخلية تعتمد على إذا كان الطالب لديه هدف واضح يسعى لتحقيقه أم لا بغض النظر عن المعوقات والتحديات التي تواجهه.

للتحقق من صحة الفرض الثالث: الذي ينص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب والطالبات على مقياس الصمود النفسي تبعاً لمتغير النوع (ذكور/إناث) في اتجاه الذكور.

تم استخدام اختبار (ت) لعينتين مستقلتين لدراسة الفروق في درجات الصمود النفسي لدى طلبة كلية التربية جامعة المنيا وكانت النتائج كما هو موضح بالجدول (١٠).

جدول (١٠): الفروق بين (الذكور/الإناث) في الصمود النفسي.

مستوى	القيمة الاحتمالية sig	قيمة (ت)	إناث ن=١١٠		ذكور ن=١١٠		
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال	٠.٤٥٨	٠.٣٨٩	٢.٧٤	٢٠.٨٨	٢.٨٠	٢١.٠٢	الإحساس بالمعنى
غير دال	٠.٤١٣	١.٢٨	٢.٢٠	١٦.٧٢	٢.٤٩	١٧.١٣	المرونة الذاتية
غير دل	٠.١٩٧	١.٥٢-	١.٣٠	١١.٠٢	١.٤٢	١٠.٧٤	الاتزان
غير دال	٠.٩٦٧	٠.٣٥٤	٥.٤١	٤٨.٦٣	٥.٩٩	٤٨.٩٠	الصمود النفسي الدرجة الكلية

يتضح من الجدول (١٠) وجود فروق غير دالة إحصائياً بين متوسطي الذكور والإناث على مقياس الصمود النفسي وبذلك لم يتحقق الفرض الثالث ، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (فاتن وشيري، ٢٠١٤)، ودراسة (الوكيل، ٢٠١٥)، ودراسة (سالي وجميلة، ٢٠١٩) وقد أشاروا إلى وجود فروق غير دالة إحصائياً بين الذكور والإناث على مقياس الصمود النفسي ، في حين اختلفت نتائج هذا البحث عن نتائج دراسة (زهرة شريف، ٢٠١٩) والتي أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الصمود النفسي في إتجاه الذكور.

ويمكن تفسير ذلك بأن جميع الطلبة ينتمون لفئة عمرية واحدة وكذلك مستوى تعليمي وثقافي ومجتمعي متقارب مما يجعل الخبرات المكتسبة متشابهة إلى حد كبير بين الذكور والإناث ، فالصمود النفسي ينمو ويزداد نتيجة تفاعل عوامل شخصية وعقلية وتربوية أكثر مما يتأثر بالنوع (ذكور/إناث) فهو من السمات التي يسعى الجميع إلى التحلي بها بغض النظر عن نوعه (فاتن وشيري، ٢٠١٤، ١٢٣)، كذلك وصول هؤلاء الطلبة إلى مستوى التعليم العالي ونضج معظم جوانب الشخصية لديهم بحكم التجارب والخبرات يحتم عليهم التمتع بدرجة من الوعي والالتزام والقدرة على التكيف ، فالصمود النفسي يعد متغير وسيط بين الضغوط النفسية والسلوك الإنساني وهو ميكانيزم داخلي يساعد على تخطي العوائق والصعاب (أماني الدوسري، ٢٠٢٢، ٢٤٥)

**التوصيات:** في ضوء نتائج الدراسة توصي الباحثة بما يلي:

- ١- القيام بعمل ورش عمل ودورات تدريبية للتعرف على مفهوم الحيوية الذاتية والصمود النفسي وأهميتها في العملية التعليمية.
- ٢- إعداد برامج إرشادية لتنمية الحيوية الذاتية والصمود النفسي لدى طلبة الجامعة.
- ٣- الاستفادة من العلاقة الموجبة بين الحيوية الذاتية والصمود النفسي في مجالات التربية والتعليم .

## المراجع:

- أبو العينين، أميرة سامي. (٢٠٢٠). التفاؤل كعامل مؤثر على الصمود النفسي لدى الأطفال في مجموعات عمرية متتابعة. *مجلة البحث العلمي في التربية*، جامعة عين شمس، ٢١(٣)، ٣٤٥٢-٣٧٣.
- أبو حلاوة، محمد، والحسيني، عاطف (٢٠١٦). *علم النفس الإيجابي*، نشأته وتطوره، ونماذج من قضاياها (ط.١). عالم الكتب.
- أبومشايع، عرفات حسين (٢٠١٨). الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالصمود النفسي لدى معلمي المعاقين عقلياً في قطاع غزة. *رسالة ماجستير*، كلية التربية- الجامعة الإسلامية، غزة.
- البحيري، محمد رزق (٢٠١١). تباين الصمود النفسي بتباين بعض المتغيرات لدى عينة من الأيتام بطيبي التعلم. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، جامعة عين شمس، ٢١(٧٠)، ٤٧٩-٥٣٦.
- إسماعيل، أحمد محمد علي (٢٠٢١). الصمود النفسي وعلاقته بالضغط المهنية لدى معلمي التربية الخاصة. *مجلة بحوث*، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس، ٢(٤)، ٢٣٥-٢٥٩.
- الدوسري، أماني بنت محمد (٢٠٢٢). العلاقة بين التفاؤل الأكاديمي والصمود النفسي لدى طالبات جامعة أم القرى. *مجلة شباب الباحثين*، كلية التربية-جامعة سوهاج، ١٣(١٣)، ١٩٧-٢٥٣.
- الرشيد، لولوة صالح (٢٠٢٠). الصمود النفسي وعلاقته بالاحترق النفسي والاضطرابات السيكوسوماتية لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس، *مجلة جامعة الملك عبد العزيز للآداب والعلوم الانسانية*، ٢٨(٢٢٢٩)، ٤٦-٦٩.
- الزامل، منيرة. (٢٠٢١). الصمود النفسي وعلاقته بالضغط النفسية لدى المعلمات المغتربات في الأحساء. *مجلة شباب الباحثين*، كلية التربية-جامعة سوهاج، ١٠(١٠)، ٥٠٠-٥٥٠.
- العبيدي، عفران إبراهيم خليل. (٢٠٢٠). الحيوية الذاتية لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات. *المجلة العلمية للعلوم التربوية والصحة النفسية*، ٢(١)، ٢٠-٤٤.
- المصري، فاطمة الزهراء محمد. (٢٠٢٠). الحيوية الذاتية لدى طلاب الدراسات العليا بكلية التربية جامعة حلوان في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية: دراسة سيكومترية كLINIكية، *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٣٠(١٠٦)، ٢٣٧-٢٨٦.
- الوكيل، هبه فوزي السيد (٢٠١٥). بعض العوامل النفسية المنبئة بالصمود النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة. *رسالة ماجستير*، كلية التربية - جامعة المنوفية.
- بسيوني، نداء. (٢٠٢١). إسهام النضج الانفعالي والأمن النفسي في التنبؤ بالصمود النفسي لدى طلبة الجامعة. *مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية*، ١٥(٤)، ٢٧٨-٣١٧.
- سليم، عبد العزيز إبراهيم. (٢٠١٦). الحيوية الذاتية وعلاقتها بسمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية والتفكير المفعم بالأمل لدى معلمي التربية الخاصة، *مجلة الإرشاد النفسي*، جامعة عين شمس (٤٧)، ١٧٢-٢٥٦.

- شاهين، هيام صابر صادق (٢٠١٣). الأمل و التفاؤل مدخل لتنمية الصمود النفسي لدى عينة من المراهقين ضعاف السمع . *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، ١٤ (٤) ، ٦١٣-٦٥٣ .
- شريف، زهرة (٢٠١٩). الصمود النفسي وعلاقته بالتوجه نحو الحياة لدى الطلبة المقبلين على التخرج . [ رسالة ماجستير] ، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية - جامعة محمد بوضياف بالمسيلة، الجزائر .
- شقورة، يحيى (٢٠١٢). المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة . [ رسالة ماجستير] ، كلية التربية ، جامعة الأزهر ، غزة .
- عاشور، باسل محمد عبد الله (٢٠١٧). الصمود النفسي وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى ممرضى العناية الفاتقة في المستشفيات الحكومية بقطاع غزة، رسالة ماجستير ،كلية التربية-الجامعة الإسلامية ، غزة .
- عبد الير، أزهار محمد محمد . (٢٠٢٠). النموذج البنائي للعلاقات السببية بين الخبرات التعليمية والمرونة المعرفية والحيوية الذاتية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية *مجلة كلية التربية*، ٣١ (١٢١) ، ٢٢٨-٢٧٩ .
- عبد الرحيم، محمود أحمد (٢٠٢٢). المرونة المعرفية وعلاقتها بالحيوية الذاتية لدى طلاب الجامعة. *مجلة القراءة والمعرفة*، ٢٣ (٢٥٥) ، ١٧١-٢١٦ .
- عبد الفتاح، فانتن فاروق ، وحليم، شيري مسعد (٢٠١٤). الصمود النفسي لدى طلبة الجامعة وعلاقته بكل من الحكمة وفاعلية الذات لديهم *مجلة كلية التربية-جامعة بورسعيد*، ١٥ (١٥) ، ٩٠-١٣٤ .
- عبد العدل، نشأت ، سليم، بسيوني ،والفقي، مدحت (٢٠٢٢). الصمود النفسي وعلاقته بالعصابية لدى طلاب الجامعة ذوي مستويات متباينة من الضغوط الحياتية. *مجلة كلية التربية ، جامعة الأزهر*، ٤١ (١٩٤) ، ٢٦٣-٢٩٨ .
- عبد المعطي، أزهار (٢٠١٧). الشعور بالامل كمتغير وسيط بين الصمود النفسي والضعف النفسية لدى امهات الاطفال المعاقين بعد العدوان على غزة، [رسالة ماجستير] ،جامعة الأقصى .
- عبد المنعم ، أمل ،و عبد الحفيظ، غادة (٢٠١٩). الذكاء الروحي وعلاقته ببعض متغيرات الشخصية لدى طالبات كلية التربية جامعة بيشة " دراسة عاملية " *المجلة التربوية لكلية التربية ، جامعة سوهاج*، ٦٧ (٦٧) ، ١٠٥-١٨٥ .
- عرفة، نورا محمد (٢٠٢١).الحيوية الذاتية واليقظة العقلية وعلاقتها بتقدير الجسم لدى عينة من المراهقين بالمرحلة الثانوية . *مجلة الارشاد النفسي*، جامعة عين شمس، ٦٨ (٢) ، ١٤٥-٢٤٨ .
- عزت، شيماء، ونصري، إيمان (٢٠١٦). دليل استخدام مقياس الصمود النفسي، مكتبة الأنجلو المصرية.
- علوان، سالي طالب ، ورحيم، جميلة (٢٠١٩). الصمود النفسي وعلاقته بالقيمة العاطفية لدى طلبة الجامعة. *مجلة الفتح، كلية التربية للبنات- جامعة بغداد*، ١٥ (٧٩) ، ٤٦-٧٢ .
- عيسى، ماجد ،والخولي ،منال (٢٠٢١). الاحترق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة خلال جائحة كوفيد-١٩ في ضوء الصمود النفسي وتوجهات أهداف الإنجاز *مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر*، ٥ (١٨٩) ، ٩٩-١٧٣ .
- لطفى، أسماء فتحى (٢٠٢٠). بعنوان الامتتان وجودة النوم كمنبئ بالحيوية الذاتية لدى طلاب كلية التربية جامعة المنيا، *مجلة البحث في التربية وعلم النفس*، كلية التربية، جامعة المنيا ، ٣٥ (١) ، ٢٥٨-٣١٦ .

- محمد، ايمان وحنان السيد.(٢٠٢١). التنبؤ بإدارة الأزمات من خلال كل من الصمود النفسي والحيوية الذاتية لدى أعضاء هيئة التدريس والهيئة المعاونة بكلية التربية جامعة الإسكندرية، *مجلة كلية التربية، جامعة الإسكندرية*، ٣١(٤)، ١٤٩-١٩٢ .
- محمد ، نسرين(٢٠١٩).فاعلية برنامج إرشادي قائم على الصمود النفسي لتحسين التوافق المهني لدى المرأة العاملة بجامعة الأقصى. [رسالة ماجستير] ، كلية التربية، جامعة الأقصى.
- مصطفى، سارة حسام الدين.(٢٠١٨). فاعلية برنامج ارشادي انتقائي لتنمية الحيوية الذاتية لدى عينة من الشباب الجامعي، *مجلة الإرشاد النفسي*، ٣٠(١٠٩)، ٩٥-١٥٤.
- يوسف ، زينب ،وعبد الجواد، سماح(٢٠٢١). طاقة المكان للفراغات الداخلية للمسكن كمفردة متعددة الأدوار وعلاقتها بتعزيز الحيوية الذاتية لربة الأسرة. *مجلة البحوث في مجالات التربية النوعية، جامعة المنيا*، ٧(٣٥)، ٧١٣-٨٠١.
- يمينة، مسروقي.(٢٠٢٢). الحيوية الذاتية في ضوء عدة متغيرات لدى طلبة الجامعة . [رسالة ماجستير] ، جامعة زيان عاشور الجلفة ، الجزائر.
- Arslan, G. (2021). Loneliness, college belongingness, subjective vitality, and psychological adjustment during coronavirus pandemic: Development of the college Belongingness Questionnaire. *Journal of positive school psychology*, 5 (1), 17- 31. <https://doi.org/10.47602/jpsp.v5i1.240>
- Akin, A. (2012). The relationships between Internet addiction, subjective vitality, and subjective happiness. *Journal of Cyber psychology, Behavior, and Social Networking*, 15(8), 404-410. <https://doi.org/10.1089/cyber.2011.0609>
- Connor, K. M., Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale (CD-RISC): The Connor- Davidson Resilience Scale. *Depression and anxiety*, 18, 76-82.
- Cug, F. (2015). Self-Forgiveness, Self- Compassion, Subjective Vitality and Orientation to Happiness as Predictors of Subjective well-Being.[ *PH.D thesis*], College of the Social Sciences, Middle East Technical University. <http://etd.lib.metu.edu.tr/upload/12618666/index.pdf>
- Deci, L., & Ryan, R. M. (1985). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. *New York: Plenum*. <http://dx.doi.org/10.1007/978-1-4899-2271-7>
- Deci, E. L., Koestner, R., & Ryan, R. M. (1999). A meta-analytic review of experiments examining the effects of extrinsic rewards on intrinsic motivation. *Psychological bulletin*, 125(6), 627
- Garg, N., & Sarkar, A. (2020). Vitality among university students: exploring the role of gratitude and resilience. *Journal of Organizational*, 7(3), 321-337. <https://doi.org/10.1108/JOEPP-03-2020-0041>
- Garg, N.; Kumari, S., & Pnia, B. (2022). Interrelation between Gratitude and Vitality among Students: Exploring Mediating Role of Resilience. *Journal of Organizational*, 67, 200-207.

- Hewitt, Y. I., & Kealy, D. (2022). Pathological narcissism and psychological distress: the mediating effects of vitality, initiative, and mindfulness. *Personality and Individual Differences*, 184(111185), 1-4.
- Kacker, P. (2015). Hypnotherapy as an Effective Modulation for Enhancing Subjective Vitality of People living with HIV/AIDS and Dermatitis. *International Journal of Advanced Research*, 3(4), 928-935.
- Keye, M. D.; & Pidgeon, A. M. (2013). Investigation of the Relationship between Resilience, Mindfulness, and Academic Self-efficacy. *Open Journal of Social Sciences*, 1 (6), 1-4.
- Kubzansky, L & Thurston, R (2007). Emotional Vitality and Incident Coronary Heart Disease: Benefits of Healthy Psychological Functioning, *Arch Gen Psychiatry*, 64(12), 1393-1401.
- Küçük Kiliç, s. (2019). Leisure Time Participation, Subjective Vitality and Life Quality of University, *International Journal of Sport Cultural and Science* 7(2):13-28.
- Fayad, Y. I., & Kazarian, S. S. (2013). Subjective vitality of Lebanese adults in Lebanon: validation of the Arabic version of the subjective vitality scale. *Social Indicators Research*, 114(2), 465-478. <https://doi.org/10.1007/s11205-012-0156-z>
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Psychological Resilience: A Review and Critique of Definitions, Concepts and Theory. *European Psychologist*, 18(1), 12-23.
- McCann, K., & Davis, M. (2018). Mindfulness and Self-Efficacy in an Online Doctoral Program. *Journal of Instructional Research*, 7, 33-39.
- Mihaly, C. (2009). The Promise of Positive Psychology. *Original Scientific Article*, 18(2), 203-211.
- Muraven, M.; Gagné, M., & Rosman, H. (2008). Helpful Self-Control: Autonomy Support, Vitality, and Depletion. *NIH Public Access Author Manuscript*, 44(3), 573-585.
- Newman, R. (2002). The road to resilience. *Monitor on psychology*, 33(9), 62.
- Ozcan, N. A., & Yaman, N. (2020). The mediating role of spiritual orientation and subjective vitality in university students. *Cypriot Journal of Educational Science*. 15(5), 909 – 922.
- Pidgeon, A. M.; Rowe, N. F.; Stapleton, P.; Magyar, H. B.; & Lo, B. C (2014). Examining characteristics of resilience among university students: An international study. *Open Journal of Social Sciences*, 2 (11), 14-22.
- Riley, D. (2012). work and family interface: wellbeing and the role of resilience and work-life balance. [PH.D thesis], University of Waikato, Hamilton.
- Richardson, G.E (2002) .The Meta theory of resilience and resiliency, *Journal of Clinical Psychology*, 58(3), 307-321.
- Ryan, M., & Deci, L. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-being," *Journal of American Psychologist*, 1(55), 68-78

- 
- Ryan, R. M., & Frederick, C. (1997). On Energy, Personality, and Health: Subjective Vitality as a Dynamic Reflection of Well-Being. *Journal of Personality*, 65(3), 529-565. [https:// doi/10.1111/j.1467-6494.1997.tb00326.x](https://doi/10.1111/j.1467-6494.1997.tb00326.x)
- Saricam, H. (2015). Mediating Role of Self-Efficacy on the Relationship between Subjective Vitality and School Burnout in Turkish Adolescents. *Educational Research Association the International Journal of Educational Researchers*, 6 (1), 1-12.
- Shilpa, S.; & Srimathi, N. (2015). Role of Resilience on Perceived Stress among Pre University and Under Graduate Students. *The International Journal of Indian Psychology*, 2 (2), 141- 149
- Shufelt J. L., Coccozza J. J. (2006). Youth with mental health disorders in the juvenile justice system: Results from a multi-state prevalence study. Delmar, NY: *National Center for Mental Health and Juvenile Justice*, 1-6.
- Snape. J. & Miller. D. J. (2008). A challenge of living? Understanding the psychosocial processes of the child during primary- secondary transition through resilience and self – esteem theories. *Educational Psychology Review*. 20(3), 217 - 236.
- Sivri, F. Z. (2019). The Investigation of Relationships between Forgiveness, Optimism and Subjective Vitality in Adults, *Master Thesis*, Necmettin Erbakan University. Request Dissertations& Theses.
- Ungar, M. (2008). Resilience across cultures. *The British Journal of Social Work*, 38(2), 218-235.
- Vlachopoulos, S. P. (2012). The role of self-determination theory variables in predicting middle school students' subjective vitality in physical education, *Hellenic Journal of Psychology*, 9(2), 179-204.
- Wagnild, G., & Young, H. (1993). Development and psychometric evaluation of resilience scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 156-178.
- Wagnild, G. M. (2009). *The Resilience Scale User's guide for the US English version of the resilience scale and the 14- item resilience scale (RS-14)*. Worden, MT: The Resilience Center.
- Wald, J., Taylor, S., Asmundson, G. J., Jang, K. L., & Stapleton, J. (2006). Literature Review of Concepts: Psychological Resiliency (No. DRDC-CR-2006-073). Vancouver: British Columbia University.
- Wang, D., Nan. J. K., & Zhang, R. (2017). Structured group sand-plav to improve the resilience of college students: A pilot study. *The Arts in Psychotherapy*, 55, 186-194.
-