



مجلة البحث في التربية وعلم النفس

كلية التربية – جامعة المنيا

كلية مُعتمدة من الهيئة القومية لضمان جودة التعليم



**الامتنان وجودة النوم كمنبئ بالحيوية الذاتية لدى طلاب كلية التربية**

**جامعة المنيا**

**دراسة سيكومترية -كلينيكية**

**إعداد**

**د / أسماء فتحي لطفي عبد الفتاح**

**مدرس الصحة النفسية كلية التربية – جامعة المنيا**

**DOI: 10.21608/mathj.2020.81105**

**مجلة البحث في التربية وعلم النفس**

**المجلد الخامس والثلاثون / العدد الأول يناير ٢٠٢٠**

**ISSN Print: (2090-0090)**

**ISSN Online: (2682-4469)**



مجلة البحث في التربية وعلم النفس

كلية التربية – جامعة المنيا



كلية مُعمدة من الهيئة القومية لضمان جودة التعليم

**الامتنان وجودة النوم كمنبئ بالحيوية الذاتية لدى طلاب كلية التربية جامعة المنيا**

**دراسة سيكومترية -كلينيكية**

إعداد

د/ أسماء فتحي لطفي عبد الفتاح

مدرس الصحة النفسية كلية التربية – جامعة المنيا

ملخص الدراسة: هدفت الدراسة الحالية لتعرف مدى إسهام الامتنان وجودة النوم في التنبؤ بالحيوية الذاتية لدى طلاب كلية التربية، والتعرف على الاختلاف في الحيوية الذاتية بين الذكور والإناث، والتعرف على مدى اختلاف ديناميات الشخصية والبناء النفسي للحالات الأكثر ارتفاعاً والأقل انخفاضاً في الحيوية الذاتية، وتكونت عينة الدراسة من (٢٨١) طالبا وطالبة من طلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية جامعة المنيا، وتوصلت الدراسة للنتائج التالية: يمكن التنبؤ بالحيوية الذاتية من الامتنان وجودة النوم، وتوجد فروق غير داله 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 باستخدام اختبار تفهم الموضوع T.A.T.

**الكلمات المفتاحية: الامتنان ، جودة النوم، الحيوية الذاتية**



مجلة البحث في التربية وعلم النفس

كلية التربية – جامعة المنيا

كلية مُعتمدة من الهيئة القومية لضمان جودة التعليم



Gratitude and Sleep Quality as a predictor of subjective Vitality for college of education students: Psychometric-Clinical Study

Dr. Asmaa Fathy Lotfy Abedelfatah

Lecturer of Mental Health

Faculty of Education

Minia University

**Abstract:**

The present study aims to knowing the contribution of Gratitude and Sleep Quality in predicting subjective Vitality for college of education students, Knowing the difference in subjective vitality according to the sex of the student male or female and detecting the difference in personality dynamic & psychological structure between the higher and lower subjective vitality student. The sample consisted of (281) male and female students. The most important findings were follows: It was possible to predict subjective vitality through Gratitude and Sleep Quality, Subjective Vitality doesn't differ according to gender. T.A.T showed that the personality dynamics & psychological Structure differs between the higher and lower Subjective Vitality in the perspective of the clinical method.

**Key words:** Gratitude, Sleep Quality, subjective vitality.





مجلة البحث في التربية وعلم النفس

كلية التربية – جامعة المنيا



كلية مُعتمدة من الهيئة القومية لضمان جودة التعليم

## الامتنان وجودة النوم كمنبئ بالحيوية الذاتية لدى طلاب كلية التربية جامعة المنيا

د. أسماء فتحي لطفي عبد الفتاح<sup>١</sup>

مقدمة:

يُعتبر الامتنان أحد نقاط القوة التي يجب أن يمتلكها الطالب والمعلم والمجتمع كله، وذلك من خلال الوعي بالمواقف الجيدة التي تحدث له ثم يقدم الشكر لمن تسبب في الأحداث الجميلة لتلك المواقف، كما أن ممارسة التعبير عن الامتنان يعتبر نشاط معرفي يؤدي إلى الرضا عن الحياة، والسعادة الذاتية، والوجدان الايجابي (عمار، ٢٠١٦، ٣٣٦)، ويساعد الفرد في التكيف، وتحسين جودة النوم، وشعور بالترابط الاجتماعي (Emmons, & McCullough, 2003)، وتأكد دراسة Wood, (Joseph, Lloyd, & Atkins, 2009) أن الامتنان يرتبط بجودة النوم ويتنبأ مباشرة بجودة النوم كما أنه عندما توسط الإدراك المعرفي ارتفعت درجة التنبؤ من خلال تأثير الامتنان على الإدراك المعرفي والأفكار الايجابية والبعد عن القلق وزيادة الشعور بالسعادة مما ساعد على جودة النوم من خلال النوم بطريقة أفضل وحدوث كمون للنوم وعدد متوازن من ساعات النوم ككمون كافية للنوم والاستيقاظ بعدها بنشاط خلال اليوم. كما توصلت دراسة Allen, & Kiburz, (2012) إلى جودة النوم ترتبط بالحيوية الذاتية

ومن المفاهيم الحديثة نسبيًا والتي هي الأحداث استخدامًا في الدراسات النفسية، حيث إن الدراسات التي استخدمت اضطرابات النوم في التعبير عن جودة النوم لا تعبر في معناها عنه وإنما تعبر عن مشكلة تؤثر في جودة النوم، فجودة النوم قسمها Pittsburgh إلى جودة نوم ذاتية تشمل فترة النوم والاستمرار فيه، جودة نوم موضوعية تهدف لقياس كمون النوم، مدة النوم، كفاءة النوم، تجنب الاختلال الوظيفي خلال النهار، وتجنب استخدام العقاقير المنومة، Buysse, Reynolds, Monk,

<sup>١</sup> مدرس الصحة النفسية كلية التربية - جامعة المنيا



مجلة البحث في التربية وعلم النفس

كلية التربية – جامعة المنيا



كلية معتمدة من الهيئة القومية لضمان جودة التعليم

Berman, & Kupfer , (1988). ، ولتحصول على جودة نوم مدركة لدى طلاب الجامعة فإن الاشباع المدرك للحاجات النفسية الأساسية يتنبأ مباشرة بجودة النوم المدركة (Woelk, Goerlitz, Wachholtz ,2019). فجودة النوم تعبر عن القدرة على النوم بسهولة ، والحصول على فترة كافية للاستيقاظ والشعور بالراحة. (حنون ، ٢٠١٩ )

تلعب جودة النوم وسمات الشخصية دوراً في معتقدات ما وراء المعرفة المرتبطة بالنوم حيث إن جودة النوم الموضوعية المتمثلة في كمون النوم وكفاءة النوم وتجنب الاختلال الوظيفي خلال النهار تتنبأ بالوعي الانفعالي من خلال معتقدات ما وراء المعرفة المرتبطة بالنوم (Sella, Carbone, Toffalini, Borella, 2020) ، وتعتبر جودة النوم مرتبطة بالحيوية والنشاط والحماس والطاقة وتساعد الأفراد في التوازن بين العمل والأسرة. (Allen, & Kiburz, 2012)

وصف (Ryan & Frederick 1997) الحيوية الذاتية بأنها الطاقة والحيوية دون الشعور بالتعب أو الإجهاد ، فكلما انخفض مستوى الحيوية الذاتية كلما زاد الشعور بالتعب والإجهاد، وصعوبة في القيام بالأنشطة والمهام الضرورية للفرد، وأنه لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الحيوية الذاتية وكلا من الغضب والقلق، فالشخص الذي يتمتع بالحيوية الذاتية يشعر بتأهب واستعداد لأداء أنشطته، ولذا تحاول الدراسة الحالية دراسة كلا من الامتنان وجودة النوم والتي قد تتنبأ بالحيوية الذاتية، لما لهذا المفهوم من آثار ايجابية ونتائج مفيدة للفرد في حياته، فقد توصلت دراسة (Khalkhali, & Golestaneh 2011) إلى أن الحيوية الذاتية تؤدي للشعور بالسعادة ، كما أنها تعتمد على العزو السببي الداخلي للنجاح والفشل، وكلما شعر المعلم بالحيوية الذاتية واستخدامه لأساليب تحفيزية لطلابه كلما زادت الحيوية الذاتية لطلابه وشعروا بالسعادة،

**ثانياً: مشكلة الدراسة :**

الطالب الذي يتمتع بالحيوية والنشاط والطاقة سينتقل تأثير ذلك على من يتعامل معه ، وحيث إن طلاب الفرقة الرابعة الذين سيتخرجون بعد أشهر قليلة سيواجهون الحياة العملية والاجتماعية هم في



أشد الاحتياج لتواجد هذه الطاقة، فإن لم توجد هذه الطاقة النفسية سيتأثر مستقبلهم وحياتهم، فالحيوية الذاتية تتولد لدى الفرد عندما يتمتع بسمات شخصية ايجابية وشعور بالتفاؤل والتفكير المفعم بالأمل فلقد توصلت دراسة سليم (٢٠١٦) إلى أن ذوي المستوى المرتفع في الأمل وسمات الشخصية الإيجابية لديهم حيوية ذاتية، كما توصلت دراسة (Allen, & Kiburz, 2012) إلى أنها ترتبط بجودة النوم وبتوسطهما معا أدى إلى التوازن بين العمل والأسرة من خلال اليقظة العقلية وتأثيرها على جودة النوم والحيوية الذاتية.

ويشير (Wood, et al., 2009) إلى أنه توجد الحاجة للمزيد من الأبحاث لتأثيرات الامتنان وجودة النوم، لأن زيادة الامتنان تزيد من جودة النوم، فجودة النوم من الجوانب الايجابية في الشخصية فقد توصلت دراسة (Lemola, Raikkonen, Scheier, Matthews, Pesonen, Heinonen, Kajantie, 2011) إلى أن جودة النوم يؤدي إلى التفاؤل وتقدير الذات، وتؤكد دراسة (عبد النبي، ٢٠١٢) أن جودة النوم ترتبط عكسياً بالاليكسيسيميا، وتتنبأ دراسة (الحويلة، ٢٠١٦) بالقدرة على اتخاذ القرارات من خلال مؤشرات جودة النوم

وتشير نتائج دراسة (Lee, Kim, Bae, Kim, Shin, Yoon, & Kim. 2018)

إلى أن الامتنان بمثابة عامل وقائي مستقل ضد الإجهاد المدرك والشعور بالإرهاق. ولذلك يجب أن يتم دمج الامتنان في التدريب والتعليم النفسي للأفراد، فمن المثير للدهشة تجريباً كما تشير دراسة (Fritz, Armenta, Walsh, Lyubomirsky, 2019) قدرة الامتنان في تحسين الشعور بالسعادة،

والرضا، والصحة النفسية مما أدى إلى الاهتمام بالصحة الجسمية

وعلى هذا فإن مشكلة الدراسة يمكن صياغتها في السؤال الرئيس التالي: هل يمكن للامتنان

وجودة النوم التنبؤ بالحيوية الذاتية لدى طلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية جامعة المنيا؟

ويتفرع من هذا السؤال الرئيس السابق الأسئلة التالية:

١ - ما طبيعة العلاقة بين الحيوية الذاتية وكل من الامتنان وجودة النوم لدى عينة الدراسة؟



- ٢ - ما نسبة إسهام الامتنان وجودة النوم في التنبؤ بالحيوية الذاتية لدى عينة الدراسة؟
- ٣ - ما اختلاف الحيوية الذاتية لدى عينة الدراسة تبعاً للجنس (ذكور، إناث)؟
- ٤ - ما الاختلاف في ديناميات الشخصية والبناء النفسي للحالة الأكثر حيوية ذاتية عن الحالة الأكثر حيوية ذاتية من منظور المنهج الكلينيكي؟

### ثالثاً: أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى تعرف:

- ١ - طبيعة العلاقة الارتباطية بين الامتنان وجودة النوم والحيوية الذاتية لدى عينة الدراسة.
- ٢ - إسهام الامتنان وجودة النوم في التنبؤ بالحيوية الذاتية لدى عينة الدراسة.
- ٣ - الاختلاف في الحيوية الذاتية لدى عينة الدراسة تبعاً للجنس (ذكور، إناث).
- ٤ - الاختلاف في ديناميات الشخصية والبناء النفسي للحالة الأكثر حيوية ذاتية عن الحالة الأقل حيوية ذاتية من منظور المنهج الكلينيكي.

رابعاً: أهمية الدراسة: تتضح أهمية الدراسة فيما يلي:

### أ - الأهمية النظرية:

- ١ - أن الامتنان وجودة النوم والحيوية الذاتية من المفاهيم الحديثة نسبياً في مجال علم النفس الايجابي، والتي لاتزال تحتاج لمزيد من الدراسات، لفهم طبيعة هذه المفاهيم، والتأصيل النظري لها وتحديد أبعادها وعلاقتها بالمتغيرات النفسية الأخرى، فقد تثرى الدراسة الحالية في إثراء الأطر النظرية والأدبيات النفسية المختصة بالامتنان وجودة النوم والحيوية الذاتية.
- ٢ - أهمية دور الامتنان كخاصية نفسية اجتماعية في جودة النوم والحيوية الذاتية والتي

لها فوائد لمستقبل طالب الكلية قرب تخرجه.

٣ - محاولة التعرف على طبيعة العلاقة بين متغيرات الدراسة قد تسهم في زيادة فهم تأثير كل منهم على الآخر مما قد يساعد في رفع كفاءة طالب كلية التربية من حيث الكفاءة الشخصية والمهنية والاجتماعية، مما يؤدي بهم لمستويات مرتفعة من التوافق والصحة النفسية

٤ - كما تستمد الدراسة الحالية أهميتها من تقديم تحليل كينيكي لديناميات الشخصية والبناء النفسي للحالات المتطرفة على مقياس الحيوية الذاتية.

#### ب - الأهمية التطبيقية:

١ - قد تساعد نتائج الدراسة الحالية في إعداد برامج إرشادية لتنمية الامتنان وجودة النوم لدى طلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية ذوى الحيوية الذاتية المنخفضة ، كما قد تسهم نتائج الدراسة في وضع برامج إرشادية قائمة على الامتنان لرفع مستوى الحيوية الذاتية لدى طلاب كلية التربية ذوى جودة النوم المنخفضة.

٢ - توعية طلاب كلية التربية بأن تمتعهم بالامتنان يساعدهم في الحصول على جودة نوم وحيوية ذاتية تزيد من كفاءتهم والتعامل الايجابي مع الحياة المهنية المستقبلية.

٣ - يمكن توظيف العوامل المختلفة لجودة النوم توظيفاً ايجابياً قي التصدي لضغوط الحياة من خلال الامتنان لدى الطلاب، حتى يكونوا مستعدين باستمرار للتطور المهني والاجتماعي والنفسي.

٤ - تقدم الدراسة مقياسي الامتنان وجودة النوم للطلاب، للاستفادة منها في الدراسات والبحوث النفسية والتربوية مستقبلاً.

#### خامساً: الإطار النظري ومفاهيم الدراسة:

أ - الامتنان:



١ - تعريف الامتنان:

يُعرف الامتنان بأنه حالة تتطلب من الفرد الاعتراف بالحصول على نتيجة ايجابية أو فرصة، أو فائدة ايجابية ترجع جزئياً إلى مصدر خارجي. (Emmons, McCullough, & Tsang, 2003; Tsang, 2006، ويعرفه (Peterson & Seligman, 2004, 554) ويعرف (محمد، ٢٠١٤) بأنه "تقييم معرفي وجداني إيجابي، يقوم به الفرد تجاه ما يمنح له، أو يقدم إليه من خدمات، في ضوء ما يدركه الفرد من تقدير لهذه الخدمات، والفوائد التي يحصل عليها، مما يؤدي إلى استعداده للتصرف بإيجابية، والشكر للمحسنين ومجبة الغير".

تعريف الامتنان في الدراسة الحالية: نشاط معرفي وجداني يتم فيه الاحساس الدافئ الفرد بالآخرين وبما يقدموه له من مساعدات وتشجيع وإزالة مخاطر عنه للوصول إلى أهدافه وطموحاته، مع الاستعداد بتقديم الشكر لهم بوسائل متعددة قد تكون في تقديم خدمه لهم دون طلبها منه، أو لفظياً أو كتابياً بقول كلمات تعبر عن الشكر والعرفان بالجميل. ويكون في ضوء الدرجة التي يحصل عليها المفحوص في مقياس الامتنان.

٢ - أهمية الامتنان:

تتعدد الفوائد الاجتماعية والجسدية والنفسية للامتنان، حيث يساعد الفرد في تقبله للحياة والرضا عنها، فالامتنان له علاقة ارتباطيه بالرضا عن الحياة وأن الذكور أكثر امتناناً من الإناث في مرحلة المراهقة المبكرة (Lin, 2013; Froha, Yurkewicz & Kashdan, 2009)، كما أن الامتنان يرتبط بالتحكم البيئي، والهدف في الحياة، وتقبل الذات والشعور بالهناء النفسي (Wood, Joseph, & Maltby, 2009)، بالإضافة إلى أن الامتنان يقلل من الدافعية للانتقام (Szczeniak, & Soares, 2011)، ففي مرحلة المراهقة توجد فروق دالة إحصائية في الامتنان في ضوء الجنس في اتجاه الإناث أما في مرحلة الرشد فيتشابه الجنسين ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بينهما (محمد، ٢٠١٣)، ويسهم الامتنان في السعادة لدى المعلمين (Chan, 2013)، ويعتبر



أقوى منبئ بالصمود الأكاديمي (مصطفى، ٢٠١٨)، كما توصلت دراسة محمد (٢٠١٤) إلى أن الامتنان يساعد الفرد على الشعور بالسعادة كما أنه يرتبط ايجابياً بالتسامح كما أن الذكور لديهم قدرة على الامتنان أكثر من الإناث في مرحلة الجامعة.

فمساعدة الفرد على تطوير وتنمية الامتنان يتم من خلال التسجيل اليومي لثلاث أشياء جيدة وجميلة حدثت له في يومه ثم يقوم بعمل خطاب أو رسالة شكر لشخص لم يشكره من قبل، فنمط التدخل المعتمد على الامتنان هو أحد نقاط القوة التي أدت إلى مستوى مرتفع من تقدير الذات وذلك من خلال برنامج تدخلية قائم على الامتنان (Gilek, 2010)، كما أنه أدى إلى الهناء والرفاهية والسعادة من خلال استدعاء وتسجيل بشكل تفصيلي بالأشياء التي يمتنون لها (محمود، ٢٠١٥).

ولذلك فالامتنان هو عاطفة تُعزز العلاقات الاجتماعية القائمة على التعاون من خلال الإدراك المعرفي التحليلي للأحداث التي يمر بها الفرد؛ حيث توصلت دراسة (Forster, Pedersen, Smith, McCullough, Lieberman, 2017) إلى أنه يُمكن التنبؤ به من خلال قيمة المنفعة والفائدة المتوقع تقديمها للفرد من الأشخاص الموجودين في شبكة العلاقات التعاونية (كالغريب، فرد تم التعرف عليه حديثاً قام بتقديم المساعدة، أقرب صديق، ابن عم، شقيق، أم، أب، أو شريك رومانسي) حيث تم استبعاد الشخص الوحيد الذي ليس له أخوة، أو اليتيم من العينة، فالامتنان يزيد كلما كان شركاء العلاقة البعيدة أكثر من الأقرب منها فالفرد الغريب عندما يجد شيء مفقود ومهم للفرد ويوصلها له فيكون الشعور بالامتنان أكبر من لو قدمها له شخص قريب منه

يُعتبر الامتنان قوة ايجابية يعتمد عليها التدخل الايجابي في خفض بعض السلوكيات السلبية للفرد وللمجتمع والتي من بينها سلوك التنمر الإلكتروني حيث توصلت دراسة (عبدالفتاح، ٢٠١٦) أن الامتنان من القوي التي ساعدت في خفض التنمر الإلكتروني في المراهقة من خلال نشر ملصقات تعبر عن الشكر أو قراءة خطاب شكر.



ويتكون الامتنان من مجموعة من الأبعاد حيث توصلت دراسة (Anas, Husain, Khan & Aijaz, 2016) خمسة عوامل ، وهي :

- (١) الجانب المرغوب فيه من الحياة : الوضع الذي يمكن للشخص أن يثير الامتنان تجاه هؤلاء الأشخاص الذين لديهم النتيجة المرجوة لعملهم أو إعطاء التعزيز بعد تحقيقه نجاح.
- (٢) طبيعة متبادلة من الامتنان : هو تبادل العاطفة الإيجابية . شخص ينفذ فعل الامتنان لشخص آخر ، وبدوره ، قد يتم تشجيع هذا الشخص على القيام بشيء ما جيد لهذا الشخص ، أو الاستمرار في العطف لشخص غير مألوف.
- (٣) الامتنان نحو الآخرين : يتضمن هذا المكون التعبير عن الامتنان من خلال تعزيز نشاط البشرية ، وخدمة المحتاجين.

- (٤) تجربة الامتنان : هذا البعد يشمل على الشعور بالامتنان بعد الحصول على المكافأة والنجاح.
  - (٥) الأنشطة المتعلقة بالامتنان : هذا البعد يشمل مجموعة من الأنشطة يعبر فيها الفرد عن امتنانه.
- ويتأثر الامتنان بالأحداث الايجابية التي يمر بها الفرد والشعور بالتفاؤل تؤدي إلى الامتنان (Szczeniak, Soares, 2011) نوعية الحياة تؤدي إلى الامتنان (محمد، ٢٠١٣) الوعي بالأشياء الجيدة التي تحدث في حياة الفرد (محمود، ٢٠١٥) وبعد الامتنان كقوة مؤثرة في الجوانب الايجابية في الشخصية لها مجموعة من التدريبات حتي يشعر الفرد بالامتنان وهي: تدريب زيارة الامتنان Gratitude Visit من خلال الشرح لشخص ما لم يشكره الفرد من قبل وجها لوجه أو عبر الهاتف كيف ساعدك ، وتأثير مساعدته على حياته ، وكيف يشعر بعدها ، ويذكر له مدى امتنانه ، ويتأمل تأثير ذلك على علاقاته به ، ويشكر بصوت مرتفع شريكك أو صديقك على مساعدته لك، وتأمل تأثير ذلك على حالتك النفسية، ثم التعبير عن الامتنان Expressing Gratitude من خلال توجيه الفرد للتفكير بشكل منظم حول الأشياء الممتنون من أجلها، وتتم ممارسة هذه التدريبات لخمسة تتراوح لعشرة أسابيع على أن يتم التسجيل مرة واحدة في الأسبوع، أو من ٢ - ٣ أسابيع على أن يتم



التسجيل يومياً خمسة أشياء ممتعة ، وتذكر وتخيل حدوثها ثم يطبق على نفسه مقياس للسعادة، وفي نهاية الأسبوع يراجع درجاته على مقياس السعادة، وأخيراً يدون ما تعلمه. (Emmons & McCullough, 2003 ؛ محمود، ٢٠١٥؛ عمار، ٢٠١٦، ٣١٧)

### ب - جودة النوم Sleep Quality

#### ١ - تعريف جودة النوم

جودة النوم من المفاهيم الحديثة نسبياً والتي تعتمد على حصول الفرد على ما يحتاجه من ساعات نوم تؤثر على صحته النفسية والجسمية، والكفاءة المدرسية من حيث القدرة على التعلم والتذكر ومواصلة النشاط المدرسي بكفاءة ويوجد اختلاف بين جودة النوم ومدته النوم فجودة النوم تعتمد على الشعور بالنشاط والحيوية بعد الاستيقاظ Dewald, Meijer, Oort, Kerkhof, & Bögels, (2010) كما أن كفاءة النوم تساعد في تمتع الفرد بالصحة النفسية، وجودة الحياة ومواجهة الضغوط النفسية (Friedrich, Claben, & Schlarb, 2018)، وعند تحسن جودة النوم انخفضت مشكلة العدوانية وانخفض النشاط الذائد وذلك باستخدام التفكير الايجابي، والتعبير عن المشاعر والاسترخاء. حنون (٢٠١٩)

وتعرف بأنها نوم طبيعي جيد يحصل فيه الفرد على ما يحتاج إليه الفرد من ساعات للنوم ليلاً. (عبد النبي، ٢٠١٢)

وتعرف جودة النوم إجرائياً في الدراسة الحالية حصول الفرد على كمون لنومه من خلال ساعات نوم كاقفية لتجديد نشاطه وكفاءة لنومه ودور وظيفي لهذا النوم بعد الاستيقاظ لتنفيذ المهام وتحقيق الأهداف، وتكون في ضوء الدرجة التي يحصل عليها المفحوص في مقياس جودة النوم

### ج - الحيوية الذاتية subjective vitality

#### ١ - تعريف الحيوية الذاتية:

يستخدم مفهوم الحيوية الذاتية بصورة مكثفة في علم النفس الايجابي باعتبارها نشاط مهم



ومؤشر رئيسي في جودة الحياة النفسية، حيث إنها حالة من الشعور الايجابي بالحياة والطاقة من خلال التحمس والامتلاء بالحياة والشعور بالقوة والشعور بالاقتدار، وتجسيد لمشاعر الكفاءة والانتعاش وكون المرء فعالاً ومنتجاً ونشيطاً. سليم (٢٠١٦)

ترتبط الحيوية الذاتية بالخصائص الاجتماعية للفرد والخصائص العقلية حيث توصلت دراسة إلى أن جودة الصداقة تؤدي إلى اليقظة العقلية والتي تؤدي دورها في الحيوية الذاتية فهي كطاقة تحتاج لمجموعة من العوامل التي تنشطها وتزيد من قدرتها. (Akin, Akin, & Ugur, 2016) ويرجع الفضل في ظهور هذا المفهوم إلى (Ryan & Frederik) باعتبارها واحدة من خبرات واعية لعمليات الطاقة والحياة، وتُعرف بأنها "شعور بالطاقة والحياة من خلال تمثيل القوة الداخلية التي تؤدي إلى الصحة النفسية والجسمية" (Ryan & Frederik, 1997)، فالحيوية الذاتية يمكن التنبؤ بها من خلال مجموعة من المتغيرات التي ترتبط بها وتؤثر فيها حيث توصلت دراسة Fini, Kavousian, Beig & Emami (2010) إلى أن الهناء الذاتي ثم مهارات الحياة ثم الكفاءة الذاتية ثم التوافق الجامعي تؤثر على الترتيب في الحيوية الذاتية، ودراسة Haewon (2017) أنها ترتبط بقوة مع التمارين الرياضية والألعاب ومعنى الحياة،

تعتبر نظرية تحديد الذات Self-determination theory مفيدة في تفسير عملية الحيوية الذاتية من خلال التنظيم السلوكي للفرد وانفعالاته وذلك بتنظيم السلوكيات حسب قيمة النشاط الذي سيؤديه والنتائج المتوقعة منه والمتعة التي يشعر بها أثناء أداء النشاط (Deci & Ryan, 2000)

وتعرف إجرائياً في الدراسة الحالية بأنها "شعور عام بالطاقة الحيوية والنشاط والحماس مع التمتع بالقدرة على أداء الفرد لمهامه وأنشطته بتركيز عال وقدرة على انجاز وتحقيق أهدافه، والتطلع لما هو جديد كل يوم في حياته، وتكون في ضوء الدرجة التي يحصل عليها المفحوص في مقياس الحيوية الذاتية".

#### سادساً فروض الدراسة:

- ١ - لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين متغيرات البحث ( الامتحان ، جودة النوم ، الحيوية الذاتية ) لدى عينة الدراسة.
- ٢ - لا يسهم الامتحان وجودة النوم في التنبؤ بالحيوية الذاتية لدى عينة الدراسة.
- ٣ - لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة الدراسة في الحيوية الذاتية تعزى لمتغير الجنس ( ذكور ، إناث ).
- ٤ - تختلف ديناميات الشخصية والبناء النفسي لدى الحالة الأكثر حيوية ذاتية عن الحالة الأقل حيوية ذاتية من منظور المنهج الكلينيكي باستخدام اختبار تفهم الموضوع T.A.T.

#### سابعاً: إجراءات الدراسة:

أ - منهج الدراسة: نظراً لطبيعة الدراسة وأهدافها فقد اعتمدت الباحثة على منهجين هما:

- ١ - المنهج الوصفي التحليلي: بهدف التوصل لنموذج بنائي للعلاقات بين المتغيرات الامتحان وجودة النوم والحيوية الذاتية
- ٢ - المنهج الكلينيكي: بهدف التعرف على اختلاف ديناميات الشخصية والبناء النفسي للحالات المتطرفة الأكثر ارتفاعاً والأقل انخفاضاً على مقياس الحيوية الذاتية، ومن ثم تحديد بعض العوامل الكامنة المرتبطة بالحيوية الذاتية من خلال الدراسة الكلينيكية باستخدام اختبار تفهم الموضوع T.A.T، ونتائج الدراسة الكلينيكية، حيث أشارت (القطان، ٢٠١٣) أن المنهج الكلينيكي هو وحدة المنهج التخصصي لعلم النفس، ويكون بالدراسة الكلينيكية باستخدام الاختبارات الإسقاطية والمقابلات الكلينيكية التطبيقية، ويرى بيبلاك ليبولد (٢٠١٢) أنه توجد صور للإناث يمكن عرضهم بهذا الترتيب (1.2.3BM..7GF.6GF.4.9GF.13MF.11)، ويمكن أن نضيف إلى هذه الصور التسع صوراً أخرى لفهم شخص معين، بقدر حكمتنا من تاريخ الحالة.



مجلة البحث في التربية وعلم النفس

كلية التربية – جامعة المنيا



كلية معتمدة من الهيئة القومية لضمان جودة التعليم

ب - عينة الدراسة:

١ - عينة الخصائص السيكومترية: تم حساب الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة الحالية على عينة قوامها (١٢٠) طالبا وطالبة بالفرقة الرابعة بكلية التربية جامعة المنيا في الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي (٢٠٢٠/٢٠١٩) منهم (٣٨) ذكر، و(٨٢) أنثى، بمتوسط عمري قدره (٢١) عاماً، وانحراف معياري (١.٨٥) شعب الدراسات الاجتماعية وعلم النفس التربوي وتعليم أساسي علوم

٢ - العينة الأساسية للدراسة: تكونت عينة الدراسة من (٢٨١) طالبا وطالبة بكلية التربية جامعة المنيا في العام الجامعي (٢٠٢٠/٢٠١٩) منهم (١١٠) ذكر، و(١٧١) أنثى، بمتوسط عمري قدره (٢١.٣٥)، وانحراف معياري (٠.٦٣) بشعب كيمياء وفيزياء ولغة عربية ولغة انجليزية ودراسات اجتماعية وشعبة زراعية.

٣ - العينة الكليينكية: تم اختيار الحالة الأكثر والحالة الأقل على مقياس الحيوية الذاتية من عينة الدراسة الأساسية.

ج - أدوات الدراسة:

١ - مقياس الامتنان (إعداد الباحثة)

(أ) تم الاطلاع على الأطر النظرية التي تناولت مفهوم الامتنان وذلك لتحديد العبارات والاستفادة منها في الدراسة الحالية (محمد، ٢٠١٣؛ محمود، ٢٠١٥؛ مصطفى، Peterson&Seligman,2004; Anas,Husain,Khan&Aijaz,2016; ٢٠١٨; Emmons,McCullough,&Tsang2003; Tsang,2006,Pedersen, Smith, McCullough, & Lieberman,2017) ، كما تم الاطلاع على مقياس (Emmons &Tsang, (2002) والذي يقيس التعبيرات الخاصة بالامتنان ويتكون من ست عبارات اربعة عبارات منهم موجبة وعبارتان سلبيتان وله سبع بدائل (غير موافق بشدة، غير موافق، غير موافق قليلا، محايد، موافق قليلا، موافق، موافق بشدة) ويكون الامتنان مرتفع إذا حصل الفرد



مجلة البحث في التربية وعلم النفس

كلية التربية – جامعة المنيا



كلية معتمدة من الهيئة القومية لضمان جودة التعليم

على ٤٢ درجة وتدل الدرجات الأقل على أمتنان منخفض

(ب) الخصائص السيكومترية لمقياس الامتنان

(١) الصدق

▪ صدق المحكمين: عرض المقياس على مجموعة من الخبراء والأساتذة المختصين في الصحة النفسية

لإبداء وجهة نظرهم بصدد عبارات المقياس من حيث اتصالها بالموضوع وكفاءتها ووضوحها،

وكانت نسبة الاتفاق بينهم ١٠٠٪

▪ الاتساق الداخلي:

تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس والجدولين

التاليين يوضحان ذلك:

جدول (١)

معامل الارتباط بين درجة العبارة والدرجة الكلية للمقياس (ن=١٢٠)

رقم العبارة	معامل الارتباط						
١	***.٢٠٦	٦	***.٤٨٢	١١	***.٣٢٤	١٦	**٠.٦٤٧
٢	***.٤٠٤	٧	***.٥٥٣	١٢	**٠.٥٠١	١٧	**٠.٤٩٣
٣	***.٤٣٨	٨	***.٤٢٠	١٣	***.٤٣٥	١٨	**٠.٣٢٠
٤	***.٣٥٣	٩	***.٣٤٤	١٤	**٠.٥٠٥	١٩	*٠.٢١٥
٥	***.٢٧٤	١٠	***.٥٣٣	١٥	***.٤٧١	٢٠	**٠.٢٥٦

تشير\*\* إلى مستوي الدلالة عند مستوى ٠.٠١، وتشير\* إلى مستوى الدلالة عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من الجدول أن عبارات المقياس ترتبط بالدرجة الكلية للمقياس وجميع معاملات الارتباط

داله عند مستوي ٠.٠١ ما عدا العبارة رقم ١٩ فإن معامل الارتباط دال عند مستوى ٠.٠٥ مما يدل

على ترابط المقياس بين العبارات والدرجة الكلية له.

- الصدق العاملي: تم استخدام الصدق العاملي كإحدى الطرق المهمة لحساب صدق المقياس، حيث تم إجراء التحليل العاملي للمقياس البالغ عباراته (٢٠ عبارة) بطريقة المكونات الأساسية Principal Component ، والتدوير المتعامد Varimax Rotation ، وقد أسفرت النتائج عن عاملين تشبعت عليهما (١٣) عبارة ، وذلك بناءً على المعايير التالية :
  - ١ - محك التشبع الجوهرى للعبارة بالعامل  $\leq 0.3$  وفقاً لمحك جيلفورد.
  - ٢ - العامل الجوهرى ما كان له جذر كامن  $\leq 1$
  - ٣ - محك جوهرية العامل  $\leq$  ثلاثة تشبعت جوهرية.

واعتماداً على هذه المحكات أصبح عدد عبارات المقياس فى الصورة النهائية (١٣) عبارة بعد حذف (٧ عبارات) وجدول (٢) يوضح تشبعت العبارة على كل عامل بعد التدوير ، والجذور الكامنه والتباين

جدول (٢)

التشبعت الدالة على عوامل مقياس الامتنان بعد التدوير

م	العبارة	العامل الأول	العامل الثانى
١	يوجد من ينقذ حياتي اذا تعرضت لمخاطر	٠,٧٠	
٢	عندما كنت مريضاً، كنت ممتناً لأنى تلقيت وصفات طبية ساعدتني على الشفاء.	٠,٦٧	
٣	أفكر في الأشخاص الذين هم معي ويساعدونني	٠,٦٣	
٤	يوجد من يتمنى لي يوماً جديداً	٠,٥٨	
٥	لدي شعور بالامتنان وتقدير الشكر	٠,٥٠	
٦	يوجد كثير من الناس بدونهم لم يكن بإمكانى الوصول إلى ما أنا عليه الآن .	٠,٤٧	



٧	أشياء سيئة حدثت لي وكان يوجد من يبعدها عني.	٠,٤٦	
٨	أقدم الشكر لمن ينقذ حياتي	٠,٤٢	٠,٣٣
٩	أشكر ربي على ما منحني به في حياتي	٠,٣١	
١٠	أقدم مكافأة لمن يقدم خدمة لي		٠,٨١
١١	أقدم هديه مادية لمن تسبب في الأحداث الجميلة التي حدثت إليّ		٠,٧٦
١٢	أكتب بشكل يومي رسائل شكر للأفراد المتسببين في الأحداث الجميلة التي حدثت معي		٠,٦٦
١٣	أمتن عندما يتم تقليل الأعباء المالية عليّ		٠,٤٢
الجذر الكامن		٢.٨٨	٢.٠٥
نسبة التباين		%١٤.٤	%١٠.٢٥

يوضح الجدول أن العامل الأول بلغ قيمة الجذر الكامن له (٢.٨٨) وقد استوعب (٩) عبارات ، يدور مضمونها حول تأثير المحيطين بالفرد في مساعدته وفي انقاز حباته عند الخطر والتشجيع في الوصول للأهداف ، وقد تم اقتراح تسمية البعد الأول بـ الإحساس الدافئ بالآخرين ، والعامل الثاني بلغ قيمة الجذر الكامن له بلغ قيمة الجذر الكامن له (٢.٠٥) ، واستوعب (٤) عبارات تدور حول قدرة الفرد في تقديم الشكر والمكافآت ورسائل شكروتم تسميته بـ الاستعداد للشكر.

ثالثا: الثبات: لحساب الثبات تم استخدام معامل ألفا كرونباخ ، والجدول التالي يوضح ذلك:

### جدول (٣)

معاملات الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ للمقياس (ن = ١٢٠)

م	المقياس	معامل ألفا



مجلة البحث في التربية وعلم النفس

كلية التربية – جامعة المنيا



كلية معتمدة من الهيئة القومية لضمان جودة التعليم

٠.٧٢	الإحساس الدافئ بالآخرين	١
٠.٧٦	الاستعداد للشكر.	٢
٠.٨٢	الدرجة الكلية	

وتشير نتائج الجدول لتمكن المقياس بإعادة بدرجة عالية من الثبات تصلح للتطبيق على عينة الدراسة.

رابعاً: الصورة النهائية للمقياس: أصبح المقياس في صورته النهائية يتكون من (١٣) عبارة، يقيس كل منها الامتنان، وتكون طريقة التصحيح، يتبع فيها طريقة ليكرت؛ حيث أن لكل عبارة خمس بدائل تبدأ ب (تنطبق تماماً) إلى لا تنطبق والدرجات هي (٢، ٣، ٤، ٥، ١)، وبذلك تكون أكبر درجة للفرد (الطالب) على مقياس الامتنان هو (٥٢)، وأقل درجة هي (صفر)، وكلما ارتفعت الدرجة دل على وجود الشعور بالامتنان للفرد (الطالب).

#### ٢ - مقياس جودة النوم (إعداد الباحثة)

تم الاطلاع على الدراسات والمقاييس التي أعدت لقياس جودة النوم (Sella, Carbone, Toffalini, Borella, 2020 Allen, & Kiburz, (2012 Dewald, Meijer, Oort, ; Kerkhof, & Bögels, 2010 ;Friedrich, Claben, & Schlarb, 2018 حنون، ٢٠١٩؛ عبد النبي، ٢٠١٢) كما وضع (Landry, Best, & Liu–Ambrose, (2015) ان مقياس بيتسبرج لجودة النوم PSQI حتى الآن هو مقياس وحيد لجودة النوم من خلال (جودة النوم، فترة بداية النوم، مدة النوم، كفاءة النوم السلوكية، تقطع النوم، استخدام العقاقير المنومة، ومشكلات الأداء اليومي)، حيث يتم الإجابة عن هذه الأسئلة من خلال تقييم النوم في فترة شهر .



### الخصائص السيكمومترية لمقياس جودة النوم

#### أولاً الصدق

أ - صدق المحكمين: عرض المقياس على مجموعة من الخبراء والأساتذة المختصين لإبداء وجهة نظرهم بصدد عبارات المقياس من حيث اتصالها بالموضوع وكفاءتها ووضوحها.

ب - الصدق العاملي: تم استخدام الصدق العاملي كإحدى الطرق المهمة لحساب صدق المقياس، حيث تم إجراء التحليل العاملي للمقياس البالغ عباراته (١٥ عبارة) بطريقة المكونات الأساسية Principal Component ، والتدوير المتعامد Varimax Rotation ، وقد أسفرت النتائج عن عاملين تشبعت عليهما (١٣) عبارة ، وذلك بناءً على المعايير التالية :

٤ - محك التشبع الجوهري للعبارة بالعامل  $\leq 0.3$  وفقاً لمحك جيلفورد.

٥ - العامل الجوهري ما كان له جذر كامن  $\leq 1$

٦ - محك جوهريّة العامل  $\leq$  ثلاثة تشبعت جوهريّة.

واعتماداً على هذه المحكات أصبح عدد عبارات المقياس في الصورة النهائية (١٢) عبارة بعد حذف (٣ عبارات) وجدول (٥) يوضح تشبعت العبارة على كل عامل بعد التدوير ، والجذور الكامنه والتباين

#### جدول (٤)

#### التشبعت الدالة على عوامل مقياس جودة النوم (ن = ١٢٠)

م	العبارة	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث
١	أشعر أنني نمت نوماً عميقاً	٠.٧٥		
٢	ساعات نومي كافية	٠.٦٦		
٣	أنام ثمان ساعات كل يوم	٠.٦٣		
٤	عندما أستيقظ ليلاً أعود إلى النوم بسهولة	٠.٥١		



٥	أشعر بالنشاط والحيوية		٠.٨٢
٦	أشعر بالراحة الجسمية عندما أصحو من النوم		٠.٦٣
٧	أشعر بالعافية بعد الاستيقاظ		٠.٦٠
٨	أستطيع إنجاز مهامي بنشاط أثناء يومي		٠.٥٨
٩	لدي القدرة على التركيز خلال النهار		٠.٤٢
١٠	يفلبني النعاس أثناء فترة النهار		٠.٧٦
١١	أنام خلال بضع دقائق من دخولي إلى الفراش		٠.٥٢
١٢	أحلم ببعض الكوابيس		٠.٦٠
	الجذر الكامن	٢.٥٣	٢.٣٠
	نسبة التباين	%٢١.٠٧	%١٩.١٧
			%١١.٩٩

يوضح العامل الأول أن الجذر الكامن له (٢.٥٣) ونسبة التباين (%٢١.٠٧) وتدور عباراته حول حصول الفرد على ساعات كافية للنوم، مع نوم عميق ولذلك تم اقتراح تسمية البعد الأول كمون النوم، أما العامل الثاني فالجذر الكامن له (٢.٣٠)، ونسبة التباين له (%١٩.١٧)، وتدور عباراته حول النشاط والحيوية والراحة الجسمية والقدرة على إنجاز المهام وتم اقتراح تسميته البعد الثاني ب (الدور الوظيفي للنوم) والبعد الثالث الجذر الكامن له هو (١.٤٤)، نسبة التباين له (%١١.٩٩)، والذي تدور عباراته حول الكوابيس الليلية والنعاس أثناء النهار بعد الاستيقاظ مما يؤثر على تركيزه ومهامه اليومية، والدخول في النوم بسهولة وتم اقتراح تسمية هذا البعد ب (كفاءة النوم).

الاتساق الداخلي: تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس والجدول التالي يوضح ذلك:

#### جدول (٥)

معامل الارتباط بين درجة العبارة والدرجة الكلية للمقياس (ن=١٢٠)



مجلة البحث في التربية وعلم النفس

كلية التربية – جامعة المنيا



كلية مُعتمدة من الهيئة القومية لضمان جودة التعليم

معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
**٠.٣٠٤٧	١١	**٠.٤٤	٦	**٠.٦٣	١
**٠.٦٠	١٢	**٠.٥٧	٧	**٠.٥٦	٢
		**٠.٧٣	٨	**٠.٥٧	٣
		**٠.٤٨	٩	**٠.٤٦	٤
		**٠.٥٢	١٠	**٠.٦٧	٥

تشير\*\* إلى مستوى الدلالة عند مستوى ٠.٠١

يتضح من الجدول أن عبارات المقياس ترتبط بالدرجة الكلية له ، وأن جميع معاملات الارتباط داله عند مستوى ٠.٠١ ، مما يدل على ترابط المقياس في مكوناته بين الدرجة الكلية للمقياس وعباراته ، كما تم حساب معامل ارتباط درجة البعد بالدرجة الكلية للمقياس والجدول التالي يوضح ذلك

جدول (٦)

معامل ارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس

معامل الارتباط	البعد	م
**٠.٨٦	كمون النوم	١
**٠.٧٩	الدور الوظيفي للنوم	٢
**٠.٥١	كفاءة النوم	٣

تشير\*\* إلى مستوى الدلالة عند مستوى ٠.٠١

يتضح من الجدول أن معامل ارتباط بين درجة البعد بالدرجة الكلية للمقياس تراوح بين ٠.٥١ إلى ٠.٨٦ وجميعا داله عند مستوى ٠.٠١ مما يدل على الترابط بين أبعاد المقياس والدرجة المكونه له .

الثبات : تم حساب الثبات باستخدام معامل الثبات لكرونباخ

جدول (٧)

معاملات الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ للمقياس (ن = ١٢٠)

م	البعد	معامل ألفا كرونباخ
١	كمون النوم	٠.٧٨
٢	الدور الوظيفي للنوم	٠.٧٥
٣	كفاءة النوم	٠.٧٢
	الدرجة الكلية	٠.٨٠

يتضح من الجدول تمتع المقياس بأبعاده والدرجة الكلية على ثبات مرتفع مما يدل على صلاحية المقياس للتطبيق على عينة الدراسة الأساسية.

رابعاً: الصورة النهائية للمقياس : أصبح المقياس في صورته النهائية يتكون من (١٢) عبارة، يقيس كل منها الامتنان، وتكون طريقة التصحيح، يتبع فيها طريقة ليكرت؛ حيث أن لكل عبارة خمس بدائل تبدأ ب (تنطبق تماماً) إلى لا تنطبق والدرجات هي (٠، ١، ٢، ٣، ٤)، وبذلك تكون أكبر درجة للفرد (الطالب) على مقياس الامتنان هو (٤٨)، وأقل درجة هي (صفر)، وكلما ارتفعت الدرجة دل على جودة النوم من خلال التقرير الذاتي للفرد خلال الشهر الماضي للتطبيق على الفرد (الطالب).

٣ - مقياس العيوية الذاتية (إعداد Ryan & Frederik, 1997)

الخصائص السيكومترية لمقياس جودة النوم

أولاً الصدق

ت - صدق المحكمين: عرض المقياس على مجموعة من الخبراء والأساتذة المختصين لإبداء

وجهة نظرهم بصدد عبارات المقياس من حيث اتصالها بالموضوع وكفاءتها ووضوحها.

الصدق العاملي: تم استخدام الصدق العاملي كإحدى الطرق المهمة لحساب صدق المقياس، حيث تم إجراء



مجلة البحث في التربية وعلم النفس

كلية التربية – جامعة المنيا



كلية معتمدة من الهيئة القومية لضمان جودة التعليم

التحليل العاملي للمقياس البالغ عباراته (٧ عبارات) بطريقة المكونات الأساسية Principal Component ، والتدوير المتعامد Varimax Rotation ، وقد أسفرت النتائج عن عاملين تشبعت عليها (١٣) عبارة ، وذلك بناءً على المعايير التالية :

١ - محك التشبع الجوهرى للعبارة بالعامل  $\leq 0.3$  وفقاً لمحك جيلفورد.

٢ - العامل الجوهرى ما كان له جذر كامن  $\leq 1$

٣ - محك جوهرية العامل  $\leq$  ثلاثة تشبعت جوهرية.

واعتماداً على هذه المحكات أصبح عدد عبارات المقياس فى الصورة النهائية (٥) عبارة بعد حذف (عبارتان) وجدول (٩) يوضح تشبعت العبارة على كل عامل بعد التدوير ، والجذور الكامنه والتباين

جدول (٨)

التشبعت الدالة على عوامل مقياس الحيوية الذاتية

م	العبارة	تشبع
١	لدى طاقة وروح	٠.٨٣
٢	أشعر بأنني حي وحيوي	٠.٨٢٤
٣	أشعر بالحيوية	٠.٨٢١
٤	أشعر دائماً باليقظة والاستيقاظ	٠.٧٧
٥	أتطلع لكل يوم جديد	٠.٧٤

الجذر الكامن (٣.٢١) نسبة التباين (٤٥.٨٣٪)

يتضح من الجدول أن المقياس تكون من عامل واحد به (٥) عبارات فقط وكان الجذر الكامن له

هو (٣.٢١) نسبة التباين (٤٥.٨٣٪)

الاتساق الداخلي للمقياس : تم حساب معامل الارتباط بين درجة العبارة والدرجة الكلية للمقياس

جدول (٩)

معامل ارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس

معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
**٠.٧٥	٤	**٠.٨٤	١
**٠.٧٦	٥	**٠.٨٣	٢
		**٠.٨٠	٣

تشير\*\* إلى مستوى الدلالة عند مستوى ٠.٠١

يتضح من الجدول أن المقياس يتمتع بمعاملات ارتباط داله عند مستوى ٠.٠١ مما يدل

على صلاحية المقياس للتطبيق على عينة الدراسة الأساسية

ثبات المقياس : تم حساب الثبات في الدراسة الحالية باستخدام معامل ألفا كرونباخ للمقياس (ن =

١٢٠) وتوصل إلى ٠.٨٦ وهو ما يشير لتمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات

٤ - استمارة المقابلة الشخصية (إعداد مخيمر، ١٩٧٨)

أعد هذه الاستمارة صلاح مخيمر وتشمل بيانات عن الحالة ثم بيانات عن الأسرة

وبخاصة عن الوالد من حيث إذا كان على قيد الحياة ومستوى التعليم ونوع العمل ونمط شخصيته ،

وبيانات عن الأم ثم بيانات عن الأخوة والأخوات، ثم تاريخ الطفولة للحالة ثم مجموعة من

الأسئلة عن سنوات التعليم، ومكان الإقامة، ، والحقل الجنسي، ، والاتجاه نحو الأسرة،

والأحلام، والاضطرابات النفسية التي تعاني منها حاله ، ، وفي نهاية الاستمارة تطلب الباحثة

من الحالة وضع دائرة حول الدرجة التي تدل على القلق والإكتئاب، والتوافق مع ظروف الحياة.

٥ - اختبار تفهم الموضوع T.A.T (إعداد ليبولد، ترجمة خطاب، ٢٠١٢)

طور التات للمرة الأولى عام ١٩٣٥ على يد هنري موراي Henry Murray، وكريستينا مورجان



مجلة البحث في التربية وعلم النفس

كلية التربية – جامعة المنيا



كلية معتمدة من الهيئة القومية لضمان جودة التعليم

Christian Morgan والذي يفضل في بيان ديناميات الشخصية مثل (الحوافز ، الحاجات ، المشاعر ، الصراعات، والعقد النفسية والتخيلات) ويتكون الاختبار من ثلاثين بطاقة تحتوي على صور تتفاوت غموضها من بطاقة لأخرى، وبطاقة واحدة بيضاء هذه البطاقات مقسمة ومحددة بأرقام وحروف تبين صلاحية البطاقة لفئة من المفحوصين حسب الجنس والسن، والصور التي تعتبرها ليبولد ضرورية لاختبار الإناث هي (1. 2. 3BM, 7GF. 6GF. 4. 9GF.13MF.11)

أما عن صلاحية اختبارات وصل معامل الارتباط إلى ٠.٩١، والثبات بإعادة التطبيق وكان معامل الارتباط فيه ٠.٨٠، كما يتمتع الاختبار أيضاً بدرجة عالية الصدق (ليبولد، ٢٠١٢) ٦ - مقابلات كينيكية طليقة:

تم عمل مقابلات طليقة للاستفسار عن جوانب لم تكشف عنها استمارة المقابله الشخصية، والتي أمكن عمل الصورة الكينيكية للحالتين الأكثر حيوية ذاتية والأقل حيوية ذاتية.

### نتائج الدراسة:

### الفرض الأول ومناقشته:

وينص على أنه "توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين متغيرات البحث (الامتنان ، جودة النوم ، الحيوية الذاتية) لدى عينة الدراسة".

لاختبار صحة الفرض تم استخدام معامل الارتباط بيرسون بين متغيرات البحث (الامتنان ، جودة النوم ، الحيوية الذاتية)، والجدول التالي يوضح هذه النتائج

جدول (١٠)

معامل الارتباط بيرسون بين جودة النوم والامتنان والحيوية الذاتية ن = ٢٨١

الحيوية الذاتية	جودة النوم	الامتنان
-----------------	------------	----------



كلية مُعتمدة من الهيئة القومية لضمان جودة التعليم

**٠.٨٩٦	**٠.٨٦٤	**١	الامتنان
**٠.٩١٧	**١	**٠.٨٦٤	جود النوم
**١	**٠.٩١٧	**٠.٨٩٦	الحيوية الذاتية

تشير علامة (\*\* ) أي أنها دالة عند مستوى ٠.٠١

يتضح من الجدول أنه توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الامتنان وجودة النوم حيث وصل معامل الارتباط بينهما إلى ٠.٨٦٤ وهي داله احصائيا، وتوجد علاقة ارتباطية داله احصائيا عند مستوى ٠.٠١ بين الامتنان والحيوية الذاتية وقيمته ٠.٨٩٦. كما أنه توجد أيضا علاقة ارتباطية داله احصائيا عند مستوى ٠.٠١ بين جودة النوم والحيوية الذاتية حيث وصل معامل الارتباط بينهما إلى ٠.٩١٧. وبذلك تحقق صحة الفرض الأول كليا.

ويمكن تفسير نتائج الفرض الأول بأن طلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية الذين لديهم قدرة على الشعور بالامتنان والاحساس الدافئ بما يقدمه الآخرون لهم من مساعدات وتقدير لجهودهم والقدرة على تقديم الشكر مما جعل لديهم توفر جودة في النوم والشعور بالراحة الجسدية بعد قسط كاف من ساعات النوم يتراوح لثمان ساعات والشعور بالحيوية والنشاط عند الاستيقاظ والقدرة على التركيز في مهام الحياة اليومية مما وفر لديهم الشعور بالطاقة الداخلية والنشاط والتطلع لكل يوم جديد.

أما الذين يعانون من نقص في الامتنان ونقص في الاحساس الدافئ بالآخرين ونقص في قدرتهم على الاستعداد للشكر بسبب أنهم يشعرون بعدم وجود الدعم والتشجيع حتى يصلوا لأهدافهم مما قلل من جودة النوم وعدم القدرة على مواصلة النوم بسبب التفكير السلبي تجاههم مما قلل في كفاءة النوم ومهما قضوا وقت في النوم للهروب من تلك الأفكار فلا يقوم النوم بوظيفته من الاستيقاظ بالنشاط والحيوية والحماس في تحقيق الأهداف مما يقلل من درجة الحيوية الذاتية. ولذلك فجودة النوم ترتبط بالحيوية الذاتية حيث أنها خاصية ايجابية في الشخصية .



مجلة البحث في التربية وعلم النفس

كلية التربية – جامعة المنيا



كلية مُعتمدة من الهيئة القومية لضمان جودة التعليم

وتتفق هذه الدراسة مع (Ertan, et al., 2009) أن جودة النوم وكميته ترتبط بمجموعة من الخصائص الايجابية في الشخصية ترتبط بجودة الحياة، ودراسة (Lemola, et al., 2011) في أن جودة النوم ترتبط بالتفاؤل وتقدير الذات.

الفرض الثاني ومناقشته:

ينص على أنه "يمكن التنبؤ بالحيوية الذاتية في ضوء الامتنان وجودة النوم لدى عينة الدراسة" وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد Multiple Regression وكانت النتائج على النحو التالي:

جدول ( ١١ )

نتائج تحليل تباين لانحدار الحيوية الذاتية على الامتنان وجودة النوم (ن=٢٨١)

الدلالة	ف	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
٠.٠٠٠	١٠٤٥.٩٢٢	٤٣٢٩.٢٥٧	٢	٨٦٥٨.٥١٣	الانحدار
		٤.١٠٤	٢٧٨	١١٤٠.٨٧٥	البواقي
			٢٨١	٩٧٩٩.٣٨٨	الكلية

يتضح من الجدول السابق أن:

يوجد تأثير دال إحصائيا عند مستوى (٠.٠١) للامتنان وجودة النوم على الحيوية الذاتية، وقد

كانت نسبة الاسهام لهذين المتغيرين في التنبؤ بالحيوية الذاتية  $R^2$  (٠.٨٨) %

جدول ( ١٢ )

نتائج تحليل الانحدار

الحيوية الذاتية على الامتنان وجودة النوم (ن=٢٨١)



مجلة البحث في التربية وعلم النفس

كلية التربية – جامعة المنيا



كلية مُعتمدة من الهيئة القومية لضمان جودة التعليم

الدلالة	( ت )	معامل بيتا	معامل الخطأ	معامل الانحدار	مصدر الانحدار
٠.٠١	٢.٣٩١		٠.٥٢٨	١.٦٢٣	الثابت
٠.٠٠٠	١٠.٠٩٢	٠.٤١٠	٠.٠٣٧	٠.٣٧٤	الامتنان
٠.٠٠٠	١٣.٨٤٣	٠.٥٦٣	٠.٠٣٩	٠.٥٤٠	جودة النوم

يتضح من الجدول السابق أن معادلة انحدار الحيوية الذاتية على الامتنان وجودة النوم هي:

$$\text{الحيوية الذاتية} = ١.٦٢٣ + ٠.٣٧٤ \times \text{الامتنان} + ٠.٥٤٠ \times \text{جودة النوم}$$

وتظهر معادلة التنبؤ نجاح متغيري الامتنان وجودة النوم في التنبؤ بالحيوية الذاتية لدى عينة

الدراسة ، وبذلك تحقق الفرض كلياً .

ويمكن القول أنه من المنطقي أن الامتنان يعمل على وجود جودة للنوم من خلال الاحساس الدافئ

بالامتنان والوعي بما يقدمه الآخرون للفرد من مساعدات والاستعداد بتقديم الشكر لهم مما أثر على

التفكير مما ساعد على جودة للنوم والاستيقاظ بحيوية ونشاط وأداء المهام والانطلاق نحو الحياة بقدر عالٍ

من الطاقة

نتيجة الفرض الثالث ومناقشته :

ينص الفرض على أنه "لا توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطات درجات عينة الدراسة في

الحيوية الذاتية تعزى لمتغير الجنس (ذكور ، إناث)"

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار ( ت ) لحساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات

الذكور والإناث على مقياس الحيوية الذاتية ، وكانت النتائج كما يلي :

جدول (١٣)

قيم ( ت ) لدلالة الفروق بين الذكور والإناث في مقياس الحيوية الذاتية ن (٢٨١)



النوع	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيم ت	مستوى الدلالة
ذكور	١١٠	٢٤.٧٧	٦.٠٥	٢٧٩	٠.٢٣	غير داله
إناث	١٧١	٢٤.٩٤	٥.٨٤			

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى  $0.05 = 1.09$

يتضح من الجدول السابق وجود فروق غير داله إحصائياً بين متوسطات درجات الذكور ومتوسطات درجات الإناث في الحيوية الذاتية وبذلك تحقق الفرض كلياً.

ويمكن تفسير ذلك ، بأن كلا من الذكور والإناث في حاجة للحيوية والنشاط والطاقة ، وهذه النتيجة تتفق مع ( Ryan, Weinstein, Bernstein, Brown, Mistretta, ) (Gagne, 2010؛ سليم، ٢٠١٦) في أنه لا توجد فروق داله إحصائياً في الحيوية الذاتية في ضوء الجنس (ذكور ، إناث)

#### نتيجة الفرض الرابع ومناقشته 'الفرض الكلينيكي':

ينص الفرض على أنه 'تختلف ديناميات الشخصية والبناء النفسي لدى الحالة الأكثر حيوية ذاتية عن الحالة الأقل حيوية ذاتية من منظور المنهج الكلينيكي باستخدام اختبار تفهم الموضوع T.A.T'. ولتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة باختيار حالتين من عينة الدراسة الأساسية بواقع حالة أكثر ارتفاعاً للحيوية الذاتية (إناث) حيث توصلت الدراسة الحالية لعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية للحيوية الذاتية بين الجنسين ، وحالة أكثر انخفاضاً على مقياس الحيوية الذاتية (إناث) ، وتم تطبيق استمارة المقابلة الشخصية ، وبعض بطاقات اختبار تفهم الموضوع (التات) ، إلى جانب المقابلات الطليقة ، وذلك للكشف عن ديناميات الشخصية والبناء النفسي ومعرفة الأسباب والدوافع والصراعات اللاشعورية وراء ارتفاع أو انخفاض درجاتهم على مقياس الحيوية الذاتية.

#### الحالة الأولى الأكثر ارتفاعاً للحيوية الذاتية



أولاً: درجات المفحوص على مقاييس الدراسة

جدول (١٤)

درجات الحالة الأكثر حيوية ذاتية

الحيوية الذاتية	الدرجة الكلية لجودة النوم	كفاءة النوم	الدور الوظيفي للنوم	كمون النوم	الدرجة الكلية للامتنان	الاستعداد للشكر	الاحساس الدافئ بالآخرين	المتغيرات
٣٥	٤٨	١٢	٢٠	١٦	٥٢	١٦	٣٦	الدرجة الكلية
٣٢	٣٩	١٠	١٦	١٣	٤٩	١٣	٣٦	درجة الحالة

ثانياً: تاريخ الحالة:

– البيانات الشخصية: العمر ٢١ سنة، طالبة بكلية التربية جامعة المنيا الفرقة الرابعة، ترتيبها الأول بين أخواتها، فهي البنت الوحيدة لأخوين ذكريين، تتميز بالنمط الاجتماعي، لديها القدرة على التحدث بطلاقة ولباقة عاليه، تفضل أن تطالب بأي حق لها بأسلوب هادئ، وعن تكوينها البدني تري نفسها بأنها عادية وتحافظ على مظهرها، ووزنها المثالي، وتحب القراءة ومشاهدة المسلسلات التلفزيونية الكوميديية.

– الاطار الأسري:

الأب: على قيد الحياة (٥٥) عام وبصحة جيدة، تربطه بالحاله علاقة قية جدا ومستوى التعليم عال، يعمل معلم بمدرسة ثانوي بنات، عمل لكون ١٤ عام في دولة عمان وكانت الأسرة كاملة تعيش معه ثم استقر في المنيا عند التحاق الحالة بالجامعة، نمط الشخصية اجتماعي طيب ومتفاهم ودائم الحوار والحديث مع الحاله والأسرة، وأحيانا عصبي.

– الأم: على قيد الحياة (٤٢) عاما وبصحة جيدة، وتربطها بالحاله علاقة قوية جداً مستوى التعليم عال، تعمل معلمة للتربية الفنية بمدرسة اعدادي بنات، حاصلة على الدكتوراه في التصميم والأشغال الفنية، تتميز بأنها طيبة، وتحب الزيارات للأقارب والأصحاب، وتحب



### حل المشكلات ، وتحاول إرضاء الآخرين ولكنها أحيانا عصبية

- الأخوة: ترتبها الأول بين أخواتها ، فهي البنت الوحيدة لأخوين ذكريين يأتي بعدها أخوها طالب في الصف الثالث الثنوي العام، والأخ الأصغر في الصف الثاني الإعدادي.
- بالنسبة لاتجاهها نحو الأسرة: صديق للأخوة والمستشارة لهم فهي أقرب لهم من الأم والأب أحيانا والثقة بينهم عالية وتساهم في حل المشكلات الخاصة دون تصعيد مشكلات الأخوة للوالدين ولكنها تستشير الوالدين في حل المشكلة دون ذكر أخويها
- الطفولة: عاشت طفولة سعيدة حيث عاشت مع اسرتها كاملة وعلى الرغم من سفر الأب إلا أنه اصطحبها مع باقي افراد اسرته للعيش سويا مع الاهتمام بحاله ، حاولت التأقلم مع الأطفال في الخارج واستغرق عامان في الصف الثاني الابتدائي.
- سنوات التعليم: حصلت على التعليم قبل الجامعي في عمان وكانت تقديراتها ممتازة وكانت تحصل على شهادات لتفوقها وكانت تشارك في المسابقات وتفوز فيها وخصوصا المسابقات الدينية ، وكانت تفضل الاشتراك في الإذاعة المدرسية ، وفي التعليم الجامعي مستواها جيد جدا ولا يوجد لها ترتيب في دفعتها ، وتفضل أن تكون قيادية و مترعمة أقرانها وكذلك هي المسؤلة عن المجموعات الدراسية في وسائل التواصل الاجتماعي.
- مكان الإقامة : تعيش في مدينة المنيا مع اسرتها كاملة.
- الذكريات والحوادث: تتمتع بحالة صحية جيدة إلا أنها تتناول نقط لعلاج الضغط المنخفض وقت الامتحانات فقط واستخدام بعض الاستراتيجيات كالنوم الكافي والفصل أثناء وقت المذاكرة بمشاهدة التليفزيون أو تناول بعض الأطعمة ، كما أنها عانت في بداية استقرارها بعد العودة من الخارج في كيفية اختلاطها بزملائها الذكور إلا أنها البنت الوحيدة ضمن أخوة ذكور ساعدها في تجاوز هذه المشكلة ، وايضا تتذكر أنها تتعرض للنقد المباشر من أقرانها ولكنها تتعامل معه بالتجاهل وتقليل التعليقات ، وتتذكر أيضاً أنها تعرضت لموقف أثار فيها وهو تخلي صديقتها الجميمة عنها في الصف



الثاني الإعدادي وقطعها للعلاقة بها رغم حب الحالة الشديد لها بسبب تدخل زميلة أخرى في قطع هذه العلاقة مما نتج عن ذلك عدم وجود ثقة كاملة في الآخرين، ولكن لابد من الثقة في النفس، وان يكون لديها العديد من الزملاء.

الحقل الجنسي: بدأت حياتها الجنسية في مرحلة المراهقة، ولم تكن لها تجارب جنسية بسبب تقربها من الله، أدركت منذ الصغر وجود فروق بين الجنسين، وموقفها من الزواج ترى أنه سنة الحياة وأنها تحتاج إلى الرجل لحمايتها.

الاطار الفكري واسلوب الحياة: فلسفتها الأساسية في الحياة أن الاجتهاد هو الطريق الأساسي ليحصل الفرد على ما يريد وأنه ليس كل ما يريد الفرد يحصل عليه، وتري أن الانسان لا يستطيع العيش بمفرده ولكن لابد من وجود علاقات اجتماعية قوية مع تمتع الفرد بثقة عالية في نفسه ولكن لا توجد لديها صداقة حميمة، وتفضل صداقة الأم والأب وأخويها، ولديها عدد من الأقران في الواقع وعلى صفحات التواصل الاجتماعي فليديها عدد ٦٧٠ صديق غلي الفيس بوك، و٢٧٠ صديق في الواتس، فلسفتها الأساسية هو الصبر في مواجهة أزمات الحياة، والحفاظ على التكوين الأسرى، تشعر بأنه لابد من وجود دور لها في حل المشكلات الأسرية لما تعتقده بان لها قدرة على الاقتناع ولديها لباقة في الحديث. تحب الألوان وتفضل اللون البنفسجي، والوردي، والنيبيتي.

النوم: تفضل النوم ليلا بمعدل ٦ ساعات من الساعة الواحدة إلى الساعة السابعة صباحاً ثم النوم عصرا من الرابعة مساء إلى الساعة السادسة مساء، وانها تدخل مباشرة في النوم وتستيقظ بمفردها

الأحلام: حلمت بكابوس واحد وكان ذلك اثناء الصف الثاني الإعدادي ولم يتكرر وهو تواجدها في مكان مظلم ويوجد ثعبان وتصرخ ولكن لا يوجد أحد يسمعها. ويوجد حلم يتكرر لها باستمرار وهو أنها تري في منامها جلوسها وحيد على أريكة في وسط حديقة بها زرع أخضر كثير وورود.

الاضطرابات النفسية: تشعر بالخوف والقلق من تعصب والدها وتخشي المشكلات وبخاصة المشكلات

الأسرية، تشعر بالغضب ولكنها لا تحاول التعبير عنه وبخاصة عندما سافرت والدتها للعمل بالخارج وترك المسؤولية الكاملة على عاتقها وكان ذلك في بداية الفرقة الرابعة بالجامعة وتعدد الأدوار مما اضطر الأم للعودة بعد شهرين من السفر، والتخفيف عن كاهلها الأعمال المنزلية ورعاية الأخوة الأصغر، كما أن أكثر مخاوفها هو الخوف من المواقف الجديدة أو التغيير القوي في الأحداث.

في نهاية الاستمارة : طلبت الباحثة من الحالة أن تضع دائرة حول الدرجة التي تدل على مستواها

القلق

100 | 90 | 80 | 70 | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 | 10

الاكتئاب

100 | 90 | 80 | 70 | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 | 10

التوافق مع ظروف الحياة

100 | 90 | 80 | 70 | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 | 10

ملخص الحالة

نشأت الحالة وسط أسرة مكونة من أب وأم وأخوة ذكور وكانت هي البنت الوحيدة وسط أخوة ذكور، وهي من النمط الاجتماعي، وتحمل الترتيب الأول الأخوة، وهي تشعر بالسعادة وتشعر بالأمان وسطهم تحب القراءة والتلوين ولا تحب الرسم، لها العديد من الزملاء سواء في الطفولة أو الآن فهي على اتصال بهم لديها التزام ديني، اهتمامها الجنسية في حدود اعتقاداتها الدينية والأسرية، فلسفتها في الحياة أن الصبر والعلاقات الاجتماعية المتعددة أساس لهذه الحياة ومواجهتها، تحب المجاملات وتقديم الشكر، لا تعاني من اضطرابات في النوم، تحب ترتيب الأولويات، تفضل المذاكرة عندما تكتمل جميع مصادر المادة العلمية معها، تعاني من كابوس واحد ولديها احلام تفاؤلية في نظرتها للحياة، لديها القدرة على مواجهة اضطرابها النفسية، تعرف قدراتها وامكانياتها.

ثالثاً قصص الحالة على اختبار التات



#### البطاقة (١) معاناة الزمن : 00 : 4 دقائق

في يوم من الأيام نهض ولدا من نومه بعد أن أخذ قسطاً من الراحة وقرر بأنه سوف يبدأ بجدية في مذاكرة امتحاناته الذي سوف يقوم بالاختبار فيه في اليوم التالي فبدأ هذا الولد بتجهيز كتبه وقام بترتيب مكتبه ورتب غرفته حتى تساعده على بتوفير الجو الملائم والمناسب للاستعداد لامتحان وعندما أعلن معلم المدرسة أنه من يجتاز هذا الامتحان فإن له جائزة وتعزيز فتذكر هذا الولد ما قاله المعلم وعندما بدأ في المذاكرة ولكنه وجد ان كل ما هو مكتوب في الكتاب غير مفهوم ولا يقدر على حفظه وشعر بالضغط النفسي والصداع وشعر بالإحباط لأنه كان يطمح في أن يكون من الذين يجتازون الاختبار ويحصلون على تعزيز المعلم.

**التفسير:** تعكس هذه القصة مدى ارتباط الحاله بالحياة ومحاولة فهم مجريات الأمور التي تسير فيها، وكان الدنيا كتاب مفتوح أمامها تحاول فهمه وهذا يؤكد مدى التوجه نحو المستقبل والحيوية بنشاط حيث ركزت على نفسها واجتهادها كما يوضح العنوان التي وضعته وهو معاناة

#### البطاقة (٢) التكيف مع الحياة الزمن 03 : 6 دقيقة

في قرية صغيرة يعيش فيها أسرة مكونة من عدد صغير من الأفراد من أم وأب وابنة حيث يعمل هذا الأب بمهنة الحراثة ليوفر المعيشة السعيدة لكل من زوجته وابنته ثم أتت زوجته ووقفت تنظر على زوجها وسألته عما إذا كان يريد المساعدة أم لا فشكرها الزوج فظلت تنظر إليه بكل ب وحنان وتدعى له لأن هذا الزوج تبعث في نفسه البهجة والفرحة عندما يجد أن زوجته تشاركه شؤون حياته فجاءت إليهم ابنتهم وكانت قد عادت من جامعته وتحمل كتبها فذهبت لأبيها وأمها وتطمئن عليهم وهي تنظر لأبيها الذي يعمل بجد واجتهاد في عمله وأمها التي تقف وتستمتع بجمال الطبيعة.

**التفسير:** تعكس هذه البطاقة حياة الحالة الأسرية ومدى السعادة الموجود بداخلها والدور الذي تلعبه الحالة وهو المذاكرة ، كما توضح التناقض الوجداني مع الأم في أنها في بعض الأحيان تستمتع بحياتها والحالة تعاني وذلك عندما سافرت الأم وتركتهن لكامون صغيرة ولكنها اجتهدت وحاولت أن



تتحمل الضغوط المختلفة التي واجهتها ولكن نظرتها للأب لم تتغير ففري فيه الاجتهاد في العمل والإنتاج ليمدها بالمال والمعنويات والسند الذي تحتاجه .

#### البطاقة (3BM) العزن والغضب الزمن 8:34 دقيقة

في إحدى الأيام الحزينة والمرهقة جلس ولداً في غرفته ليبدأ مذاكرته وهو طالب جامعي لأن موعد امتحاناته قد اقتربت فعندما جلس وبدأ يتصفح المواد الدراسية ومناهجه وحبها كثيرة للغاية فحاول تسهيل المواد على نفسه ولكن قال أنا لا أستطيع أن أنجز كل هذه المواد في هذا الوقت القصير والضيق وكل ما أحاول أن أبدأ لا أستطيع ما هو مطلوب مني فترك المذاكرة وكل هذه المواد وجلس هذا الولد ووضع وجهه على يده ويقول لنفسه أنا أحتاج لمن يدعمني على تكلمة هذه المواد ومذاكرتها لأن بهذا الحال سوف أعيد السنة وأكون غير قادر على المضي فيها .

التفسير: تعكس البطاقة مدى الطموح والتمسك بالهدف رغم صعوبته فهي تطمح للتفوق وإزالة الضغوط ومواجهتها كما أنها تعاني من كتم الغضب الموجه نحو الأم في أنها السبب في زيادة الأعباء الدراسية لقولها المعاناة من الضغوط الدراسية فهي تشعر بأن هذا هو دورها الأساسي وتمني الانجاز وذلك يدل على مدى الحيوية والنشاط في محاولة الانجاز .

#### البطاقة (7GF) التفاؤل الزمن 5:45 دقيقة

في يوم من الأيام وفي غرفة صالون المعيشة كانوا يجلسون أم وابنتها ظلت هذه الأم تراقب ابنتها بضعة أيام فلاحظت عليها في يوم من الأيام أنها ليست كعادتها المرحة فقلقت عليها ونادت عليها وجعلتها تجلس بجوارها حتى تستطيع التحدث معها وعن ما بها فسألته الأم وقالت اراكي هذه الأيام على غير عادتك المرحة ما الذي تعانينه يا ابنتي فأجابته الابنة وقالت اننى قلقة يا أمي من موعد اقتراب الامتحانات وأشعر بعدم النوم الجيد فأنا أحتاج دعمك يا أمي دائماً فهذنت الأم من روعها وقالت لها أنا لم أترككي يا ابنتي كل ما تحتاجينه اطلبه مني فأنا لن أقصر معكي في مساعدتك وجعلت الأم تقدم لها النصائح .



**التفسير:** توضح البطاقة مدى شعور الحالة بالتفاؤل والامتنان الموجه للأُم وتشكرها بأنها عادت من سفرها وضحت من أهلها وتخفف من معاناتها وشعورها بالأمان ومكان المعيشة هي حياتها التي تتمناها وتحقق ما تريده بداخلها دون الإفصاح بذلك مما جعل حالتها النفسية جيدة وواضح ذلك من العنوان وهو التفاؤل.

**البطاقة (6GF) النصح والإرشاد الزمن 7:02 دقيقة**

في إحدى الليالي كانت تجلس ابنة في غرفتها كانت هذه البنت جالسة وتذاكر وجلست تحاكي نفسها أنها تعاني من صعوبة المواد الدراسية ولا تعرف كيف تتأقلم معها فينما هي جالسة هكذا دخل عليها والدها وهو رجل ليس بكبير في السن ولا صغير فقال لها كيف حالك يا ابنتي وكيف حال الدراسة ولكنه رأى في وجهها علامات الحزن وعدم السعادة فسألها ما بك يا ابنتي أخبريني بما تعانيه وجلس بجوارها يتحدث معها وقالت له البنت أنني أعاني يا أبي من سوء الدراسة ولا أستطيع التركيز فقال لها الأب انتي ابنتي وقادرة على تحدي كل الصعوبات حتى وإن كانت الدراسة منهم فأنا بجانبك يا ابنتي ولن اترككي .

ولذلك فإني أرى أن هناك بنت تجلس في غرفتها وكانت جالسة لوحدها ثم بعد ذلك دخل عليها والدها وظل يتحدث معها وعن أحوالها وأخبارها في الدراسة وهل تعاني من مشاكل أم لا وأخبرها بأن تصارحه إذ تعرضت لأي مشكلة فتذهب إليه وتخبره بما يحدث معها في حياتها اليومية وهنا يتضح حنية هذا الأب على ابنته

**التفسير:** تبين البطاقة مدى الصراع النفسي الذي تدخل الأب بقوة في حلة مما خفف من المعاناة والتمتع بالسعادة وأنها كانت في أشد الحاجة لهذا الدعم النفسي وخصوصا أن تدخل الأب وأقنع والدتها بالعودة من الخارج من أجلها فهو مصدر النصح لديها، كما أنها تحاول إشباع حاجاتها للانتماء ووجود تماسك في الأسرة لأنها تحاول أن تحافظ على التكوين الأسري فهي تعتقد أن الأب دوره الأساسي هو الحفاظ على الكيان الأسري والبعد عن الغضب والعصبية حيث أشارت "هنا يتضح



حنية هذا الأب"

#### بطاقة (٤) المسؤولية الزمن 5:09 دقيقة

في يوم من الأيام وفي غرفة النوم كانت هناك امرأة ترتب غرفتها الى أن يأتي زوجها حتى توفر له سبل الراحة والحياة السعيدة وعندما جاء المساء عاد زوجها من عمله واستقبلته زوجته بكل سعادة ولكن وجدت أنه على غير عادته اليومية أنه يعود من عمله وعلى وجهه السعادة ولكن عاد هذا اليوم وهو حزين فسألته امرأته عن ما به وماذا يعاني فهذا الزوج لا يستطيع أن يخبئ شيء عن زوجته لأنها شريكة حياته فقال لها أنا اليوم تعرضت لمشكلة في عملي مع أحد الزملاء وكانت هي المرة الاولى التي يحدث فيها ذلك معي يا زوجتي وانتي تعلمين ان المسؤولية ملقاة علي كبيرة فأنا لا بد أن أتعامل مع كل المشاكل التي أتعرض لها فقالت له زوجته وأنا معك في هذه الحياة حتى لا تكون وحيداً فأنا قادرة على تحمل عبء هذه الحياة وكل ما تواجهه من صعوبات وضغوط حتى تتجاوزها سواً.

التفسير: توضح البطاقة مدى اعتزاز الحالة بشخصيتها وبتمتعها بقوة التأثير حيث توحدت مع المرأة في البطاقة، أما الرجل فيتضح أنه الأخ الأصغر منها مباشرة الطالب في الثانوية العامة، والتي ترى الحالة أنه سوف يتدمر عندما قلد أقرانه في التدخين فحاولت أن تساعدته إلى أن تخلص منها واعتبرت أنها الأم الثانية له لأنها الأخت الكبرى ولها نمو عقلي أعلى منه من وجهة نظرها فتسأل عنه وتطمئن عليه باستمرار وذلك بسبب غياب الدور الأم في رأيها ولذلك وضعت عنوان للقصة بالمسؤولية.

#### بطاقة (9GF) الاهتمام الزمن 3:00 دقيقة

في إحدى الليالي في ساحة أمام المنزل تعيش أسرة ليست هي بالكبيرة ولا الصغيرة وذات يوم جاءت البنت إلى والدتها وقالت لها يا أمي اليوم يوجد مناسبة عيد ميلاد عند صديقتي فهل تسمح لي بالذهاب وسوف أعود بوقت مناسب بحيث لا أتأخر يا أمي فوافقت والدتها وقالت لها اذهبي يا ابنتي ولكن عودي بوقت ليس بالمتأخر فقالت البنت وأنا موافقة يا أمي وعندما جاء المساء تجهزت هذه



البنات وارتدت فستانها الجديد الذي أحضرته لها أمها كي تحضر به مناسبة عيد ميلاد صديقتها. فشكرت البنات أمها على الفستان وقبلتها على خديها وذهبت مسرعة ولكن عندما كانت ذاهبة انتهت الأم انها ترتدي حذاء ذو كعب عالي فنادت عليها وقالت يا ابنتي انتظري وخذي هذا الحذاء بدل الذي ترتدينه حتى لا يتسبب في سقوطك ولكن ذهبت البنات ولم ترتدي الحذاء الذي أحضرته والدتها.

**التفسير:** يتضح من القصة مدى حب الحالة للاستقلالية والحرية في عمل ما تريد ولكن لوجود الأنا الأعلى والمتمثلة في الجانب الديني العالي بالنسبة لها وبالآب الذي سيضع عقوبات إن فعلت ما تريد فلديها مراقبة دائمة لذاتها وتصرفاتها ولكن الرغبة في الاستقلالية ملحة وتخشي أن لا تستطيع السيطرة وتحاول أن تحافظ على صورتها العقلية لنفسها.

#### بطاقة (13MF) الخوف الزمن 5:00 دقيقة

في ليلة مرعبة ومخيفة ذهب رجل إلى الفندق حتى يبحث عن غرفة للمبيت فيها لأنه كان في سفر وكان يعاني من الإرهاق والتعب فأراد أن ينزل ويجوز غرفة حتى يأتي الصباح ومن ثم يكمل سفره فحجز الغرفة ولكنه ذهب أولاً إلى ليتناول وجبة الغذاء وبعدها جلس مع أحد أصدقاءه وحين أتى المساء وكانت الساعة العاشرة قرر العودة إلى الغرفة المحجوزة في الفندق وعندما دخلها إذ به يرى ما يصدمه وجد فيها جريمة قتل لا يعلم من ارتكبها وجد رجلاً وامرأة ملقاه على الأرض فظل واقفاً مكانه ووضع يده على خده ووجهه ويندم على قراره الذي اتخذ به في هذا الفندق.

**التفسير:** توضح البطاقة مدى تأثر الحالة بالخبرات السابقة السلبية وهي الابتعاد عن الصديقتين على الرغم من أنها تستغرب على السبب فهي لم تفعل شيئاً ليبتعدا عنها وتفضل الصمت والتعامل بسطحية مع الآخرين كتحويل انفعالي لمشاعر الغضب التي تكونت بداخلها ولم تنساها فهي توحدت مع الرجل الذي يقف يشاهد المشهد كما أنها مازالت متأثرة من النقد السلبي لها عندما كانت تعلق باستمرار على ما يضعه أقرانها على القيس وبدأت تقلل من تعليقاتها ولكنها لم تمتنع أو تحذفهم



مجلة البحث في التربية وعلم النفس

كلية التربية – جامعة المنيا



كلية معتمدة من الهيئة القومية لضمان جودة التعليم

فهي شخصية اجتماعية تحب الآخرين وتحاول مواجهة الضغوط والمشكلات بتفكير مما يزيد من صحتها النفسية.

تعليق عام على استجابات على اختبار تفهم الموضوع

- تتميز الحالة بالحيوية والنشاط والطاقة النفسية الداخلية من خلال محاولاتها المستمرة في حل المشكلات والضغوط والتي تظهر من خلال تميزها بمستوى طموح عال ونظرة تفاؤلية في بطاقات (1)، (2)، (6GF)، (7GF)، وقدرتها على اليقظة والتطلع للجديد (1)، (6GF)، وقدرتها على الإحساس الدافئ بالآخرين وبجهودهم المبذولة من أجلها والشعور بأنها تنال الاهتمام والرعاية (9GF)، (6GF)، (3BM).
- تمتعها بالاستعداد بتقديم الشكر لكل من يساعدها في تخفيف الهموم والضغوط والمشكلات والمحافظة على صورتها أمام نفسها (4)، (9GF)، (2).
- لديها القدرة على التصرف وعدم الهروب من المواقف (13MF)، (11)، (4).
- لديها إصرار وعزيمة
- لديها أداء وظيفي للنوم وكفاءته كجودة للنوم يتضح من خلال غمض العين عند وجود تهديد لذاتها وكان النوم يريحها ويساعدها على النشاط والقيام بدورها (13MF)، (9GF) من خلال أن النوم يغير من حاله النفسية والجسدية فيشعرها بعدم الملل ويقلل من حدة الضغوط.

**الحالة الثانية الأكثر انخفاضا للحيوية الذاتية**

**أولاً: درجات المفحوص على مقاييس الدراسة**

جدول ( ١٥ )

**درجات الحالة الأقل حيوية ذاتية**



مجلة البحث في التربية وعلم النفس

كلية التربية – جامعة المنيا



كلية معتمدة من الهيئة القومية لضمان جودة التعليم

المتغيرات	الاحساس الدافئ بالآخرين	الاستعداد للشكر	الدرجة الكلية للامتنان	كمون النوم	الدور الرظيفي للنوم	كفاءة النوم	الدرجة الكلية لجودة النوم	الحيوية الذاتية
الدرجة الكلية	٣٦	١٦	٥٢	١٦	٢٠	١٢	٤٨	٣٥
درجة الحالة	٩	صفر	٩	٤	٢	٢	٨	٧

### ثانياً : تاريخ الحالة :

البيانات الشخصية: العمر ٢٣ عاماً ، طالبة بكلية التربية جامعة المنيا بالفرقة الرابعة، ترتيبها الأخير بين إخوة بنتان وولد أي أن عدد الأبناء في أسرتها ٤ أبناء، تعاني من العصبية وعدم القدرة في التعبير عن الغضب، وحالتها الصحية غير جيدة أحياناً، تحب استماع المسلسلات الكورية، تفضل العيش بمفردها والعزلة، تتميز بالنمط الانطوائي الهادئ غير المشاغب منظمة، ومتعاونة عندما يطلب أحد منها المساعدة، وغير مرنة متصلبة في تنفيذ أهدافها وتعجز عن تعديل أهدافها إن حدثت ظروف بيئية أثرت عليها، تشعر بالنبذ من الآخرين وبخاصة الأقران.

### الإطار الأسري:

– الأب: على قيد الحياة، عمره ٦٠ عاماً بالمعاش، مستوى التعليم متوسط، كان يعمل مهندس زراعي حالته الصحية جيدة ولكنه يجب التدخين، نمط الشخصية طيب ومتفهم مع حاله ويمتص غضبها.

– الأم: على قيد الحياة، العمر ٥٨ عاماً ربة منزل غير متعلمة، حاله الصحية متوسطة ولا تستطيع التفهم مع حاله ومتوترة دائماً، تتميز بأنها عصبية.



- الأخوة والأخوات؛ ولدان وبنات وجميعهم أكبر منها ومتزوجون، مستوى التعليم متوسط حاصلون على الدبلوم.
- اتجاهاتها نحو الأسرة؛ تعيش حياة يملؤها الغيرة والغضب لأنها تشعر بأن إخوتها يغيرون منها لأنها أفضل منهم في المستوى التعليمي، وعلاقتها أقوى مع الأخت الأكبر منها مباشرة فهي تخفف عنها حدة المشكلات، تشعر بعدم الأمان أثناء المذاكرة بمفردها وتفضل تواجد الأم معها أثناء الامتحانات وتطلبها للحضور معها في السكن، تشعر بأن عائلة الوالد تكرهها ولكن تحب عائلة الأم حيث تراها أنها تتمتع بشخصية ناضجة ولكنها غير مرحة، وتفضل الأقارب ممن هم في عمرها الزمني عن الأقارب الأكبر سناً، وأكثر شخصين تفضلهما هما الأب والخال لأنهما يشعرانها بقيمتها ويضحكان معها، وتتميز شخصيتهما بالمرح والجد معا.
- سنوات التعليم؛ حصلت على الترتيب الثاني في المرحلة الإعدادية وحصدت العديد من الجوائز والتقديرية في التعليم قبل الجامعي كانت تتمنى دخول الثانوية العامة ولكن الأسرة رفضت وأجبرتها على دخول مدرسة الثانوية الزراعية فاعتضت ولم تدخل المدرسة لكونها عام ثم اضطرت للانتحاق بالمدرسة لأنها فكرت أن حصولها على الشهادة الإعدادية غير مفيد لمستقبلها ثم تفوقت وحصلت على المركز الثالث على مستوى محافظة اسيوط، والتحقت بجامعة المنيا بكلية التربية، وكان تقديرها خلال الأعوام الثلاثة ممتاز، ومن المواد المفضلة هي التي ترتبط بعلم الصحة النفسية.
- مكان الإقامة؛ في سكن بمدينة المنيا بعيدا عن اسرتها التي تقيم في محافظة اسيوط وذلك وقت الدراسة بالجامعة فقط، وفي الأجازة تعيش مع اسرتها.
- الذكريات والحوادث؛ لم تتعرض لحوادث، وتعاني من النحافة وسوء التغذية، وآلام في المعدة طوال فترة الدراسة فقط، وتعاني من اللوز. وتشعر بالنقص حيث ترى أنها ذات بشرة سمراء وقصيرة الطول، وتنتقد الفتيات الذين يهتمون بمظهرهم حيث ترى أن ذلك مضيعة للوقت الذي



يجب استغلال كل لحظة فيه في التعليم، وتتذكر موقف حدث من فتاة وجدتها تبكي بشدة لأن الانسان الذي تحبه في الجامعة يجب فتاة أخرى فنكرت ذلك منها ووضحت لها أن ذلك ليس وقته الآن وإنما لابد للفتاة في مرحلة الجامعة أن تهتم بالذاكرة فقط، تتذكر أيضاً عندما شعرت بالضغوط الشديدة والإحباط في الوصول لهدفها فابتعدت عن الدراسة لكون عام وكان ذلك في بداية مرحلة التعليم الثانوي، كررت ذلك الموقف بأنها عند قرب امتحان الفصل الدراسي الأول بالفرقة الرابعة وبأنها لن تستطيع التفوق بسبب محاولات أحد أقرانها بتقليدها ومحاولة نزع هدفها الدراسي قررت عدم التكملة ولكنها تحدثت مع والدها فقط فامتص غضبها وأشعرها بأنها لابد من بذل الجهود فأكملت دراسته وتتمنى التفوق وخشيت أن تذكر أي شئ عن هذا القرار لوالدتها خوفاً من غضبها

– **العقل الجنسي:** لم تصاب بأي أمراض جنسية، وبدأت حياتها الجنسية في مرحلة المراهقة، وليس لها تجارب جنسية لأنها ترى أن العلاقات الجنسية ليس وقته وإنما المهم هو التفوق وقت الدراسة وتستهنئ بالفتيات التي تفعل ذلك، وتخشي العنوسة، وتحب مصادقة الذكور وتفضل التعامل معهم عن الإناث لأنها تعتقد أن الزميلات الإناث يغيرن منها لأنها متفوقة، أدركت الفرق الجنسي بين الإناث والذكور منذ الصغر، ولا تشعر بالميل لتكون قصة حب، أو علاقة غرامية بسبب خوفها على التفوق الدراسي.

– **الإطار الفكري واسلوب الحياة:** ترى أن الإنسان ليس له قيمة إلا بالتعليم والتفوق فيه

– **الطفولة:** عاشت طفولة غير سعيدة في بعض الأحيان وسعيدة في أحيان أخرى كانت تتعرض للنقد الشديد بسبب أنها ذات شخصية صعبة حيث قالت أنها سمعت قول (طفلة وعرة) لأنها تحب تملك الأشياء ولا تعطي أي ممتلكات منزلية لأحد أقاربها إلا في وجود الأم والأب، لديها أصدقاء إناث في بلدتها عددهم اثنين تتصل بيهم حتى الآن منذ مرحلة الحضانه وهم في كليات جامعية فإحدى صديقاتها في كلية تجارة جامعة اسيوط والأخرى طالبة في كلية التربية

- الرياضية جامعة أسيوط وتشعر بأن الصداقة بينهم قوية.
- الاضطرابات النفسية: تعاني من القلق الشديد وعض الأصبع لدرجة أنه يسيل منه الدم أثناء المذاكرة، كما أنها تعاني من عدم القدرة في التعبير عن الانفعالات غير السارة لإعتقادها بأنها مهما حاولت لن تستطيع الحصول على ما يزيل تلك المشاعر السلبية فتفضل الصمت والبكاء فقط ، سهولة التأثر بكلام الآخرين وبخاصة الكلام السلبي الذي يؤديها ، لديها مفهوم سلبي عن نفسها حيث تعتقد أن الآخرون يرون أنها أنانية وكذابة وأنها تتسبب في المشاكل لهم ويتمنون عدم وجودها.
- النوم: تعاني من الأرق وعدد ساعات النوم غير منتظمة ويمكن أن تنام ليومين مثلا وبخاصة عند الغضب والحزن.

– في نهاية الاستمارة: طلبت الباحثة من الحالة وضع دائرة حول الذي يدل على الآتي:

#### القلق

١٠ | ٢٠ | ٣٠ | ٤٠ | ٥٠ | ٦٠ | ٧٠ | ٨٠ | ٩٠ | ١٠٠

#### الاكتئاب

١٠ | ٢٠ | ٣٠ | ٤٠ | ٥٠ | ٦٠ | ٧٠ | ٨٠ | ٩٠ | ١٠٠

#### التوافق مع ظروف الحياة

١٠ | ٢٠ | ٣٠ | ٤٠ | ٥٠ | ٦٠ | ٧٠ | ٨٠ | ٩٠ | ١٠٠

#### ملخص الحالة الأقل حيوية ذاتية:

نشأت الحالة في أسرة ذات تعليم متوسط وأصدقائها منذ الطفولة يطمحون للتعليم العالي فهي تحاول أن تكون ذات تعليم عال لما لذلك من مميزات من وجهة نظرها وترى أن كل من حولها في الأسرة يحاولون أن تكون شبيهة لهم فتقول أنها تنح في الصخر وتتعرض للإجباط كثيرا وتشعر بالغضب والعصبية وتفضل الصداقة مع الطلاب الذكور لاعتقادها بأن زميلاتها في الدراسة يكرهونها ويغرن



منها ، وتشعر بالتناقض الوجداني في المشاعر الموجهة الوالدين بين الحب والكره ولكنها تحب والدها أكثر من والدتها وترى أنه الوحيد الذي يساعدها ويساندها وترتيبها الأخير وسط أخوتها ، كما أنها تعاني من عدم وجود جودة للنوم بين ساعات كافية للنوم وعدم القدرة على وجود نشاط وحيوية وبخاصة عندما تجزن وتحبط بشدة مما يؤثر على مستقبلها فتهرب من ذلك وتترك هدفها ، لديها صورة سلبية عن ذاتها وشعورها بالنقص وتعتقد بأنها ذات مظهر غير جذاب ، وتعاني من النحافة وسوء التغذية وبعض الأعراض العصبية ولديها مشكلة عض الأصبع وتوجيه ضغطها العصبى نحو ذاتها ، وعدم قدرتها في التعبير عن المشاعر السلبية ، كما أنها تستخدم بعض الميكانزمات الدفاعية كالكبت والنكوص والتعويض مما يؤثر سلباً على صحتها النفسية والجسمية

### ثالثاً: قصص الحالة على اختبار التات

#### البطاقة (١) الفقد الزمن 3:08 دقيقة

طفل في أثناء يومه الدراسي العادي تجمع عليه مجموعة من الاطفال الآخرين المتنمرين فضلوا يقولوا انك طفل لقيط او يتيم وهذا الطفل عقله كبير شوية فلما الاطفال قالو لو كده زعل جوه نفسه وليس لديه أحد ليشتكى له فانى بصورة امه ليتذكرها ويجكي لها بأنه مفتقده .فهذا طفل عمره ١٠ سنوات حصل معه شئ سئ وتقريباً فقد أمه أو أحد عزيز عليه وجاب صورته ووضع يده على خديه ويفكر ياريت كنت معايا

التفسير: توضح البطاقة مدى تأثر الحالة ببعد أمها عنها معنوياً فهي تشعر بالحرمان من عطف وحنان الأم فالأم دائماً عصبية وغير متفاهمه مع حاله ، كما أن الحالة تنظر للوالدتها نظرة دونية فهي تشعر بأن عقلها وتفكيرها أكبر منالأم غير المتعلمة وطموحاتها قليلة فتتمنى حاله أن تفهمها أمها لأنها تشعر بالإشتياق لنصائحها والاهتمام بالحرز الداخلي والمشاكل التي تعاني منها.

#### بطاقة (2) الواقع المؤلم الزمن 7:00 دقيقة

أنا حبيت هذه الصورة وأرى أن فتاه من قرية ، هذه القرية بها جاهلية ولا يهتموا بذلك ولكن الفتاة



عندها هدف وتهتم بمذاكرتها ودراستها على الرغم من أنها في بيئة لا تشجع على هذا وقابلتها عقبات كثيرة في الماضي وما زالت تقابلها هذه العقبات ولكنها ما زالت متمسكة بهدفها. وهذه الفتاة من هذه القرية التي يسودها الامية والجهل ولكن هذه الفتاة من صغرها وهي مجتهدة وكانت تحصل دائماً على اعلى الدرجات حتى وصلت الى مرحلة الجامعة وفي اثناء دراستها الجامعية تفوقت واذ تفاجئ في سنة تخرجها بالاحتفال والتكريم الكبير لها.

وأرى أيضاً أرض زراعية يجلس عليها شخص مهمته الوحيدة التحدث عن الآخرين وعن أعمالهم فما عليه إلا أن يقول هذه ذهبت وهذه أتت وهذا الشخص يتكلم عن الفتاة كلام سيء ويسىء لسمعتها حيث أنها تسافر من بلد لبلد آخر وهم أهل القرية لا يعتادون على ذلك فهم فلاحون يهتمون بالزراعة فقط وبالحصول على مؤهل متوسط دبلوم والزواج ولكنها تفكر بطريقة مختلفة عنهم.

**التفسير :** تعكس هذه البطاقة واقع الفتاة وصراعاتها مع الأنا الأعلى ومعاناتها من السفر بين مكان إقامة الأسرة ومكان تعليمها فهي رافضة لواقعها وتثور داخليا عليه فلا تستطيع التكيف معه لشعورها بالاختلاف الشديد بينها وبين مجتمعها الأسري ، وتشعر بالحنين للراحة النفسية في الأرض الزراعية ولكنها تكره ما يحدث في أسرتها ومجتمعها الريفي ، فهي تستخدم ميكانزمات دفاعية منها الاستعلاء ، كما أن طموحها العالي رغم قسوة الواقع والتي تريد تغييره إلا أن الواقع أقوى منها حيث أنها تري الوحدة وتشعر بها في عالم مختلف عنها مما أضعف من صحتها النفسية والشعور بالتعب الجسمي حيث ذكرت السفر ومشاقه من محافظة لمحافظة من أجل الحصول على الهدف دون مساعد أو معين لها فتعاني من ضعف في جودة نومها بسبب مواعيد القطار للسفر، مما يجعل حماسها يقل أحيانا بسبب المتاعب التي تتحملها بمفردها ويؤثر على حيويتها الذاتية فهي لا تشعر بوجود الآخرين ويقل الاحساس الدافئ عندها بالآخرين فلماذا تشكرهم .

بطاقة (3BM) الاستسلام الزمن 2:03 دقيقة

طالبة في المرحلة الجامعية لديها مادة صعبة جدا بالنسبة لها ولكن حاولت ان تدرسها وتقبل كل ما



بوسعها وحين امتحنت المادة وحن وقت ظهور النتيجة اعلن بأنها راسبة في هذه المادة فعادة الى المنزل لتبكي - مالم زعلانين كده ليه - اني ارى واحده تجلس في منزلها وحصلت معها مشكلة واستسلمت ولم تستطع المواجهة فضعفت وتبكي

**التفسير :** الحالة يبدو أنها تخشي مواجهة المشكلات وتبتعد عنها ، والواضح أنها تعاني من مشكلات متعددة ولكن ليس بيدها إلا البكاء فهي تشعر بالضعف ، وتستنكر حالها بقولها مالم زعلانين كده ليه حيث أنها تتمنى أن تتخلص من هذه المشكلات وتشعر بالسعادة وتريد أن يوجد من يساعدها ولكنها تشعر بالوحدة، والحزن، فلا يوجد أحد تفكر فيه للتخفيف من هذه المشكلات . ، وعلى الرغم من وجود شخص واحد في الصورة إلا أنها تحدثت بصيغة الجمع ( مالم زعلانين ) وهذا يبين مدى عدم الترابط والتكامل في شخصيتها وكأن كل جانب من جوانب شخصيتها يعاني من مشكلات ، فهي تشعر بالتمزق

كما أنه يوجد توحد للحالة مع البطل وهو الأنثي في القصة ، وهذا التوحد واضح فهي تتمنى أن تشعر بانوثتها ويكشف واقعها ، حيث أنها رأت الشخص الموجود في الصورة أنثي.

### بطاقة (7GF) العسيان الزمن 15:2 دقيقة

أم وطفلة في المنزل والبطل هي الأم أخذت الطفلة قرار غير صحيح بس هي مش مدركه وتحاول أن تعقلها ولا تستجيب لكلامها لأنها تعدل وجهها الناحية الأخرى

**التفسير:** هذه الصورة توضح العلاقة بين الأم وابنتها، ويبدو أنها توجد اتجاهات سلبية نحو الأم بسبب حقيقة أن البنت تنظر بعيدا ولا تسمع كلامها الذي قد يكون فيه أشياء صحيحة ولكنها لا تحب سماعه ، والبطل في القصة هي الأم، توضح البطاقة أيضا مدى الكبت الذي تعانيه الحالة منذ طفولتها فهي لم ترى الدمية التي في يد الفتاه فهذا دليل على أنها لم تستمتع بحياتها فحياتها كلها جد ولا تعطي لنفسها فرصة للعب ، فهذا المكون غير موجود في شخصيتها ، كما أنها تشعر بالقلق من قراراتها والتي تشع بأنها قد تكون غير صحيحة.



مجلة البحث في التربية وعلم النفس

كلية التربية – جامعة المنيا



كلية معتمدة من الهيئة القومية لضمان جودة التعليم

### بطاقة (6GF) الخيانة الزمن 5:00 دقيقة

أرى فتاة جميلة ومثقفة تجلس في مطعم أو مكان عام ويوجد رجل يحاول أن يغيوبها بس هي أكبر ومفتحة أن تُغوى بهذا الشكل أو أنه يتزوجها ويحط من مستواها وغرضه مش حلو بالنسبة لها .  
التفسير: توضح هذه البطاقة العلاقة بين الحالة وبين الجنس الآخر الذكور فهي تحتاج إلى من يرفع من مستواها وفي القصة تتوحد مع الفتاة فتري أن الجمال في العلم والثقافة وأن الذكور المحيطين بها يريدون أن تكون أقل منهم في مستواها .

### بطاقة (4) قيود العادات والتقاليد الزمن 3:034 دقيقة

رجل تزوج امرأة لأنها كانت جميلة جدا وبعد الزواج بفترة أصيبت هذه المرأة بالسرطان هنا على حافة الموت واكتشف ان زوجها يخونها .وعلى ما يبدو أنه لا يحبها نفس الحب الذي تحبه له وهو لا يتمسك بيها لأنها فُرضت عليه قبل الزواج بسبب العادات والتقاليد وهي ترغبه .  
التفسير: تستنتج البطاقة قدراً كبيراً من الحاجات والعواطف ومن أهمها الحاجة لتحقيق الذات وتظهر اتجاهها نحو الرجال والعادات وتقاليد الأسرة والمجتمع الذي تعيش فيه كأشخاص عدوانيين وتظهر مشاعر العدائية بسبب إصرارهم على أن تحقق مثلما حققوا وهي تحاول أن تستعطفهم لتصل إلى حلمها فعندما تجد الفرصة تقول أنه يتحقق حلمها فهي تستخدم ميكانزم التكوين العكسي بإظهار مشاعر عكس ما بداخلها لأنها مقتنعة بأنهم السبب في المشاعر السلبية التي تشعر بها، كما أنها لم تدرك صورة الشخص العار في الخلفية فقد يكون ذلك دليلاً على وجود مشكلة جنسية لديها .

### البطاقة (9GF) الغيرة الزمن 4:00 دقيقة

البطل (أنا) التي تجري والمكان هو الجامعة ، وأرى اثنان من الأصحاب واحدة ملتزمة جداً في الدراسة وواحدة أخرى بتغير منها تحاول اللحاق بها ولكنها لا تستطيع، وتسعى بكل الطرق أن تأخذ منها كل حاجة ، هذه البنت وحشة تحاول أن تنسب النجاح لنفسها، ولكن البنت مثاليه التي هي في أسفل الصورة تجري .



مجلة البحث في التربية وعلم النفس

كلية التربية – جامعة المنيا



كلية مُعتمدة من الهيئة القومية لضمان جودة التعليم

**التفسير:** هذه البطاقة بالغة الأهمية للحصول على فكرة مشاعر الحالة تجاه زميلاتها ويشك بوجود ميول اكتئاب وانتحار ، حيث تتحول البنت أدنى الصورة إلى شخصية مذعورة، تجري ، هذه القصة تثير كيفية مراقبة الحالة لهذه القناه الحقودة التي تحاول أن تأخذ حلمها ولكنها بطرق غير مشروعة ونلا حظ سيطرة الأنا الأعلى على الحالة هي مهما فعلت الحالة فإنها لا تحاول أن تؤذيها وتحاول تحقيق هدفها بنفسها بطرق سوية مثل الجد في المذاكرة والإلتزام جداً.



مجلة البحث في التربية وعلم النفس

كلية التربية – جامعة المنيا



كلية معتمدة من الهيئة القومية لضمان جودة التعليم

### البطاقة (13MF) الاحترام الزمن 1:00 دقيقة

رجل موظف وفتاة تحاول ان تغويه لان هذا الرجل يشتغل عند والدها فتخلع ملابسها ولكن هو يغض بصره. ففي المنزل وبالصدفة وهي نائمة ومعه راها فغض البصر.

التفسير: هذه الصورة تدل على الخوف من إساءة المعاملة من الذكور وأن يتم غض بصرهم عن أفعالها والتي تعتقد أنها قد لا تعجبهم كما توضح البطاقة أيضاً سيطرة الأنا الأعلى على الحالة من خلال غض البصر وعدم السماح لها ولو بالصدفة عن فعل شيء لا يرضي الأنا الأعلى وتحرم نفسها من شهوات الهو.

### البطاقة (11) بدون فائدة الزمن 5:34 دقيقة

أرى جسر وفي حد ييجري وحيوان متوحش جسر مثلاً ذنب ييجري وراه ولكن لا الجسر بيخلص ولا الحيوان ييقف.

التفسير: تشير البطاقة المخاوف الطفولية من الهجوم حيث أنها تجري وتهرب من الوحوش الماكرة كالذئب حيث أن رمز للمكر والهاء فهي تخاف من الذين يستخدمون المكر والدهاء وأنهم مازلوا موجودين في حياتها ولا يقفوا عن استخدامهم الأذى فتحاول أن تجري وتهرب ولكنها تتمني في أعماقها أن ترتاح من كل ذلك وتحصل على الهدوء والاستقرار لكن تري أن الحياة غير ممتعة وتخاف منها مما يؤكد على مشاعر الاكتئاب والحزن ومحاولة التخلص لكنها لا تستطيع المواجهة ولا تقوى عليها.

### البطاقة (١٩) الأرق الزمن 7:00 دقيقة

أخذت وقت كثير حوالي ٣ دقائق لتفهم البطاقة والحزن يملأ وجهها ثم قالت بعدها: يوجد مبنى كبير ١٨ دور كل الأدوار مظفأة الأنوار عدا شباك واحد فقط في إحدى الأدوار هو بس اللي منور لأنه يوجد شخص يذاكر أو لديه مشكلة ويحاول حلها أو عنده أرق.

التفسير: توضح البطاقة مدى معاناة الحالة من الأرق الشديد وحرمان نفسها من النوم بسبب التفكير والانشغال الذهني بقضيتها وهي تحاول حلها والحل هو المذاكرة واجهاد البدن لكنه غير مفيد لأنها تشعر بالظلام في كل حياتها وأن المحيطين بيهم لديهم راحة جسمية ولا يعانون ما تعانيه وعند الاستفسار عن



رقم ١٨ في عدد الأدوار ذكرت أنها تحب خالها الذي يمتلك عماره بها ١٨ دور ولكنه لا يقف بجوارها كثيرا لانشغاله بمهامه عنها ففتشع بالوحدة في هذا العالم الكبير الذي لا يهتمه ما تعانیه .

### البطاقة ( 17GF ) الانتحار الزمن 9:08 دقيقة

أرى مجموعة من الأفراد يعيشون حياة طبيعية يأكلوا ويشربوا ويشتغلوا للحصول على المال على قد حالهم ولكن واحد المفروض أنه يوصل لحاجة أعلى مش بس بأكل ويشرب ويشغل ، هذا الفرد بمفرده أعلى المنزل ومفرد ومنعدل عنهم لأنه لا تعجبه حياتهم ويوجد قريب من الشمس وبها أشعة وإضاءة ، ولكنه حاول أن ينتحر لأنه بدأ في فتح الشباك الذي بالمبنى الشاهق ليشم الهواء ويغير وضعه وأخذ يفكر ويفكر والشيطان لعب في دماغه لأن هذا الشخص مضغوط والحياة الصعبة فأنت له فكرة أنه لو انتحرت هاترتاح والمكان هو عمارة بها ١٨ دور .

التفسير : تتي البطاقة النزعات الانتحارية الموجودة لدي الحالة وأنها تتخلي عن الحاجات البيولوجية مقابل الحاجة لتحقيق الذات ولكنها بدون الشعور بالمتعة في الحياة كأن الحياه بالنسبة لها عبارة عن صراع وتسمم بالقسوة ، وقربها من الشمس أعلى من الأهل يشعرها بالعظمة وأنها أفضل منهم بدون توافق معه حيث تعيش بمفردها .

تحليل عام لاستجابات الحالة الأقل حيوية ذاتية على اختبارات:

استجابات الحالة على البطاقات تكون على وتيرة واحدة تتضح فيها :

- افتقار الاحساس الدافئ بالآخرين ، وانعدام الاستعداد للشكر: معاناة الحالة من قسوة المحيطين بيها سواء من الأهل أو من الأقران وليس لديها أي استعداد للشكر ويتضح ذلك من خلال بطاقات (١)، (2)، (7GF) ، وتظهر صعوبة الواقع ولا يوجد من يقوم بالتخفيف من صعوبتها وقسوتها عليها فتشعر بالجرمان من الأم وقسوة الب أحيانا، ومحاولة نزع حلمها من حياتها بواسطة أقرانها وأخوتها وبدل على ذلك بطاقات (13MF)، (9GF)، (4)، (6GF)، (7GF)، (١١)
- افتقار كمنوم النوم ، وافتقار كفاءة النوم ، وافتقار الدور الوظيفي للنوم: حيث يظهر افتقار جودة

- النوم بسبب حل مشكلات المتعددة التي تعاني منها والهروب من حدة صعوبات الحياة ويتضح ذلك في بطاقات (19)، (11)، (2)، (4)، (3BM)
- افتقار الحيوية الذاتية: حيث تظهر قلة النشاط والحماس وعدم الرغبة في تناول الأطعمة أو الطاقة بسبب شعورها بصعوبة الوصول للهدف فتتمني تحقيقه ولكن تخاف من الظروف المحيطة بها وبخاصة المنافسة غير الشريفة التي يقوم بها الآخرون ضدها ولكن لسيطرة الأنا الأعلى عليها فلم تتقبل استخدام وسائلهم فيقل الحماس، ويتضح ذلك في البطاقات (9GF)، (3BM)، (13MF)، (11)، (2).
- الميل الانتحارية والنزعات الإكتئابية: نتيجة لقسوة الحياة وصعوبة الهدف وأنه فوق قدراتها وامكانياتها وحرمان نفسها من المتعة واللعب وأخذ طريق الجد في التعامل مع كل حياتها مما أضرها بالميل الاكتئابية ويظهر ذلك في البطاقات (17GF)، (13MF)، (9GF).
- تعقيب على نتائج الدراسة الكلينيكية:**
- من خلال العرض السابق لديناميات الشخصية والبناء النفسي للحالة الأكثر حيوية ذاتية والحالة الأقل حيوية ذاتية، اتضح أن هذه النتائج الكلينيكية قد حققت صحة الفرض الكلينيكي، حيث وجد أن هناك اختلاف جوهري في مكونات وخصائص ديناميات الشخصية والبناء النفسي للحالة الأكثر حيوية ذاتية عن الحالة الأقل حيوية ذاتية، وسويتم إلقاء الضوء على أهم الدلالات الكلينيكية المعبرة عن البناء النفسي لحالتي الدراسة لتبرز الصورة الكلينيكية من خلال "معرفة الصورة الكلينيكية المميزة لشخصية الحالة الأكثر حيوية ذاتية والحالة الأقل حيوية ذاتية" من خلال الآتي:
- لقد تميزت الحالة الأكثر حيوية ذاتية في ايجابية صورة الذات وارتفاع مستوى الطاقة والحماس وذلك من خلال الاحساس الدافئ بالآخرين والترابط الأسري التي تتمتع به وأنهم معها ولم يتخلو عنها ويشجعونها في الوصول لحياة نفسية سعيدة ومقدار عالي من الطاقة في تحقيق الأهداف، أما الحالة الأقل حيوية ذاتية فإنها تعاني من افتقار الاحساس بالآخرين

كلية معتمدة من الهيئة القومية لضمان جودة التعليم

وتشعر بأنهم أقل مستوى تعليمي منهم وبالنظرة الدونية لأهدافهم وبأنهم يحاولون التخلص من حماسها وبأنهم يخمدون هذا الحماس حتى تكون مثلهم مما قلل من احساسها بهم.

– تتميز الحالة الأكثر حيوية ذاتية لديها استعداد عالي للشكر وتقديم أفضل ما عندها كشكر لكل من يساعدها ويشجعها وبخاصة أسرته وتمتعها بالشخصية القيادية مما يجعلها بحيوية وطاقة عالية لتحقيق كل ذلك، أما الحالة الأقل مرونة فهي تنسب تفوقها لنفسها فقط وصراعها مع الحياة التي تشعر فيها بالوحدة مما قلل من حماسها وحيويتها الذاتية وأحياناً كثيرة تتخلى عن هدفها حيث ذكرت أنها كانت ستترك الدراسة بالرغم من قرب تحقيق هدفها ولكنها تشعر بأن أقرانها يفعلون أشياء ستبعدها عن هدفها كما أنها تعاني من النحافة وفقدان الشهية مما يقلل من حيويتها الذاتية.

– تتميز الحالة الأكثر حيوية ذاتية عن الحالة الأقل حيوية ذاتية في جودة النوم وهذا بسبب شعورها بالإمتنان وبانتظام عدد ساعات نومها لتحافظ على صحتها النفسية والستيقاظ بنشاط ولتعدد أهدافها في الحياة ، أما الحالة الأقل حيوية ذاتية فقد عانت من افتقار لجودة نومها إما بزيادة عدد ساعات النوم للهروب من ضغوط وصعوبات الحياة التي لم تستطع مواجهتها بنفسها، أو بقلّة عدد ساعات النوم مما قلل من كفاءة نومها ونقص الدور الوظيفي للنوم بعد الاستيقاظ فقل شعورها بالإمتنان مما قلل من جودة نومها وبالتالي نقص الحيوية الذاتية ، وهذا يؤكد نتائج الدراسة السيكومترية في قوة العلاقة الموجبة الدالة إحصائياً بين الامتنان وجودة النوم والحيوية الذاتية.

– لم تظهر على الحالة الأكثر حيوية ذاتية أية ميول انتحارية أو نزعة اكتئابية وذلك لتمسكها بالحياة وأنها تتمتع بالقوة في مواجهة صعوبات الحياة وقدرتها في التأثير على الآخرين لحل المشكلات والمساعدة في اتخاذ القرارات وشعورها بالأمان لأنه يوجد الكثير حولها يحبونها ويشجعونها ويبعدون عنها الضغوط، أما الحالة الأقل حيوية ذاتية أظهرت ميول انتحارية



ونزعة اكتئابية بسبب نقص الحيوية الذاتية وعدم القدرة على مواجهة صعوبات الحياة ونقص الحماس والطاقة والتوقف أحيانا عندما تعجز عن حل مشكلة واستخدامها البكاء للتنفيس عن غضبها الداخلي فهي تشعر بالضعف والنقص مما يجعلها تميل للاكتئاب وتقلق ولا تستطيع التوافق مع ظروف الحياة.

وتتفق نتائج هذا الفرض مع ما ذكرته دراسة (مصطفى، ٢٠١٨) في أن الحيوية الذاتية مؤشر دال على نشاط الفرد وحماسه ومستوى الطاقة لديه ، وقدرته على التحلي بالصبر والمثابرة في التغلب على مشكلاته، أي أن المطلب الأساسي هو التكامل بين الوظائف النفسية والجسمية للوصول إلى الحيوية الذاتية.

#### توصيات الدراسة:

- في ضوء ما أسفرت عنه الدراسة من نتائج ، يمكن أن توصي بما يلي:
- ١ - ضرورة عمل برامج لتنمية الحيوية الذاتية وبخاصة برامج العلاج الأسري.
  - ٢ - ضرورة وعي الآباء بمساعدة أبنائهم طلاب السنوات النهائية بالجامعة وتشجيعهم لأن الدعم الخارجي وبخاصة الاجتماعي مفيد في الشعور بالامتنان والحيوية الذاتية
  - ٣ - وعي الأبناء من طلاب الجامعة بأهمية جودة النوم من خلال عقد ندوات مستمرة لأن ذلك سيعود على حيويتهم الذاتية.
  - ٤ - تصميم برامج لتنمية الحيوية الذاتية وبخاصة للذين يعانون نقص الشعور بالامتنان ونقص في جودة النوم.
  - ٥ - توفير مختصين للإرشاد النفسي لمساعدة الطلاب الذين يعانون من نقص الشعور بالامتنان لما له من فوائد كثيرة ولارتباطه بجودة النوم والحيوية الذاتية.
  - ٦ - توفير مجالات نفسية تبتث في طلاب الجامعة روح الحماس والنشاط والطاقة وبخاصة لمن يعانون من نقص في جودة النوم.



مجلة البحث في التربية وعلم النفس

كلية التربية – جامعة المنيا



كلية معتمدة من الهيئة القومية لضمان جودة التعليم

## المراجع

الحويطة، أمثال هادي (٢٠١٦). العلاقة بين مؤشرات جودة النوم والقدرة على اتخاذ القرار لدى الراشدين: دراسة مقارنة عبر النوع الاجتماعي والحالة الصحية، *مجلة العلوم التربوية والنفسية، البحرين*، ١٧(٣)، ٤٩٥-٥٢٢.

القطان، سامية (٢٠١٣). *كيف تقوم بالدراسة الكلينيكية*. ج١، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية  
القطان، سامية (٢٠١٣). *كيف تقوم بالدراسة الكلينيكية*. ج٢، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية  
حنون، نادين عبد الوهاب (٢٠١٩). فعالية برنامج معرفي سلوكي لتحسين جودة النوم لدى عينة من الأطفال ذوي المشكلات السلوكية. *رسالة ماجستير، كلية التربية الجامعة الإسلامية بغزة*  
سليم، عبدالعزيز إبراهيم (٢٠١٦). الحيوية الذاتية وعلاقتها بسمات الشخصية الايجابية والتفكير المنعم بالأمل لدى معلمي التربية الخاصة. *مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس*، (٤٧) ١٧١ - ٢٦٢.

عبد النبي، سامية محمد صابر (٢٠١٢). الالكسيسيزيميا وعلاقتها بنوعية (جودة) النوم لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة. *مجلة الدراسات النفسية*، تصدر عن رابطة الإخصائين النفسيين المصرية (رانم)، ٢٢(٢)، ٢٦٩-٣٠٢.

عمار، طاهر سعد حسن (٢٠١٦). أثر بعض تدخلات علم النفس الإيجابي في تنمية الإحساس الذاتي بالوجود الممتلئ لدى عينة من طلاب المدارس، *مجلة الإرشاد النفسي بكلية التربية جامعة عين شمس*، ٤٦، ٣٠٩-٣٤٠.

عبدالفتاح، أسماء فتحي لطفي (٢٠١٦). فعالية الإرشاد بالتدخلات الإيجابية المعتمد على القوى الشخصية في خفض التنمر الإلكتروني لدى الطالبات المنتمات بالمرحلة الإعدادية. *مجلة كلية التربية، جامعة الإسكندرية*، ٢٦(٤).

ليبولد، بيللاك (٢٠١٢). *اختبار تفهم الموضوع للراشدين (التات)*. ترجمة خطاب، محمد أحمد محمود،



مجلة البحث في التربية وعلم النفس

كلية التربية – جامعة المنيا



كلية معتمدة من الهيئة القومية لضمان جودة التعليم

القاهرة ، مكتبة الأنجلو المصرية.

محمد، رشا عصام الدين (٢٠١٣). نوعية الحياة وعلاقتها بكل من الامتنان، والسعادة، والتسامح: دراسة

نمائية. رسالة ماجستير، كلية الآداب، جامعة طنطا.

محمد، هاني سعيد حسن (٢٠١٤). الاسهام النسبي للتسامح والامتنان في التنبؤ بالسعادة لدى طلاب

الجامعة: دراسة في علم النفس الايجابي. مجلة الدراسات النفسية، ٢٤(٢)، ١٤٣- ١٨٤.

محمود، الفرحتي السيد (٢٠١٥). قضايا ومداخل العلاج النفسي الإيجابي. مجلة الإرشاد النفسي

، جامعة عين شمس، (٤٢)، ١٠٥٥- ١٠٩٩.

مصطفى، سارة حسام الدين مصطفى (٢٠١٨). فاعلية برنامج إرشادي انتقائي لتنمية الجيوية الذاتية

لدى عينة من الشباب الجامعي. مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ٥٦، ٣٣- ١١٢.

مصطفى، منال محمود محمد (٢٠١٨). التحيز المعرفي، والامتنان كمنبئ بالصمود الأكاديمي لدى عينة من

طلاب المرحلة الثانوية، مجلة التربية، جامعة الأزهر، ١٨٠(٢)، ٦٤٨- ٧٠٨

Allen, T. D., & Kiburz, K. M., (2012). Trait mindfulness and work-family balance among working parents: The mediating effects of vitality and sleep quality. *Journal of Vocation Behavior*, 80(2) 372-379

Akin, U., Akin, A., & Ugur, E., (2016). Mediating role of mindfulness on the associations of Friendship Quality and Subjective Vitality. *Psychological Reports*, 119(2) 516–526

Anas, M., Husain, A., Khan, S., M. & Aijaz, A. (2016). Development and standardization of the gratitude scale. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 5( 3) 1-14.

Buysse, D., Reynolds, C., Monk, T., Berman, S., & Kupfer , D. (1988). In The Pittsburgh Sleep Quality Index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*, 28, 193-213.

Chan, D.W. (2013). Subjective well-being of Hong Kong



- Chineseteachers: The contribution of gratitude, forgiveness, and theorientations to happiness. *Teaching and Teacher Education*, 32, 22–30.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11,227–268.
- Dewald, J. F., Meijer, A. M., Oort, F. J., Kerkhof, G. A., & Bögels, S. M. (2010) The influence of sleep quality, sleep duration and sleepiness on school performance in children and adolescents: a meta-analytic review. *Sleep Medicine Reviews*, 14(3) 179-189.
- Emmons,R.A.,& McCullough,M,E. (2003). Counting blessings versus burdens. *Journal of Personality and social Psychology*, 48,377-389.
- Emmons, R. A., McCullough, M. E., & Tsang, J. (2003). The assessment of gratitude. InS. J. Lopez, & C. R. Snyder (Eds.). *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* , 327–342, Washington, D.C.: American Psychological Association.
- Ertan, P., Yilmaz, O., Caglayan, M., Sogut, A., Aslan, S., & Yuksel, H. (2009). Relationship of sleep quality and quality of life in children with mono symptomatic enuresis. *Child : Care, Health & Development*, 35(4) 469-474.
- Fini, A. A., Kavousian, J., Beig A., & Emami, M., (2010). Subjective vitality and its anticipating variables on students. *Procedia Social and Behavioral Sciences* ,(5)150–156.
- Fritz, M. M., Armenta, C. N., Walsh, L. C., & Lyubomirsky, S. (2019). Gratitude facilitates healthy eating behavior in adolescents and young adults. *Journal of Experimental Social Psychology*, 81, 4–14
- Froha, J.J. , Yurkewicz, C., & Kashdan, T.B. (2009). Gratitude and



مجلة البحث في التربية وعلم النفس

كلية التربية – جامعة المنيا



كلية مُعتمدة من الهيئة القومية لضمان جودة التعليم

- subjective well-being in early adolescence: Examining gender differences. *Journal of Adolescence*, 32 (3) 633–650.
- Forster, D.E., Pedersen E. J., Smith A., McCullough M. E., & Lieberman D. (2017). Benefit valuation predicts gratitude. *Evolution and Human Behavior*, 38, 18–26
- Friedrich, A., Claßen, M., & Schlarb, A. A. (2018). Sleep better, feel better? Effects of a CBT-I and HT-I sleep training on mental health, quality of life and stress coping in university students: a randomized pilot controlled trial. *BMC Psychiatry*, 18(1), 268.
- Gilek, M. (2010). The effect of a gratitude intervention on subjectivewell-being in a UK sample: The role of self-esteem. *Master Degree*, The University of Edinburgh.
- Khalkhali, V., Golestaneh S. M., (2011). Examining the impact of teacher motivational style and competition result on students' subjective vitality and happiness in physical education. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, (15) 2989–2995
- Haewon, J. u. (2017). The relationship between physical activity, meaning in life, and subjective vitality in community-dwelling older adults. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, (73) 120–124.
- Landry, G. J., Best, J. R., & Liu-Ambrose, T. (2015). Measuring sleep quality in older adults: a comparison using subjective and objective methods. *Frontiers in Aging Neuroscience*, (7) 1-10
- Lee, J.Y., Kim, S.Y., Bae, K.Y, Kim, J.M., Shin, I.S., Yoon, J.S., & Kim. S.W. (2018). The association of gratitude with perceived stress and burnout among male firefighters in Korea. *journal of Personality and Individual Differences*, 123, 205–208
- Lemola, S., Raikkonen, K., Scheier, M. F., Matthews, K. A., Pesonen, A. K., Heinonen, K., & Kajantie, E. (2011). Sleep quantity, quality and optimism in children. *Journal of Sleep Research*, 20,



مجلة البحث في التربية وعلم النفس

كلية التربية – جامعة المنيا



كلية مُعتمدة من الهيئة القومية لضمان جودة التعليم

- 12-20.
- Lin, C.C. (2013). A higher-order gratitude uniquely predicts subjective well-being: Incremental validity above the personality and a single gratitude. *Social Indicators Research*, 1-16.
- McCullough, M.E., Emmons, R.A. & Tsang, J. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 112-127.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York, Oxford University Press.
- Ryan, R. M., & Frederick, C. (1997). On energy, personality, and health: Subjective vitality as dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality*, 65(3), 529-565.
- Ryan, R. M., Weinstein, N., Bernstein, J., Brown, K. W., Mistretta, L., Gagne, M. (2010). Vitalizing effects of being Outdoors and in nature. *Journal of Environmental Psychology*, (30) 159-168.
- Sella, E., Carbone, E., Toffalini, E., Borella, E. (2020). Personality traits and sleep quality: The role of sleep-related beliefs. *Personality and Individual Differences*, 156, 1-5
- Szczeniak, I. & Soares, E. (2011). Are proneness to forgive, optimism and gratitude associated with life satisfaction?. *Polish Psychological Bulletin*, 42(1), 20–23.
- Tsang, J.-A. (2006). Gratitude and prosocial behaviour: An experimental test of gratitude. *Cognition and Emotion*, 20, 138–148.
- Woelk, J., Goerlitz, D., & Wachholtz, A., (2019). I'm Tired and It Hurts!  
Sleep quality and acute pain response in a chronic pain population. *Sleep Medicine*, 19, 1-21.
- Wood, A. M., Joseph, S. & Maltby, J. (2009). Gratitude predict



مجلة البحث في التربية وعلم النفس

كلية التربية – جامعة المنيا



كلية مُعتمدة من الهيئة القومية لضمان جودة التعليم

psychological well-being above the big five facets. *Personality and Individual Differences*, 46(4), 443–447.

Wood A. M., Joseph, S., Lloyd, J. & Atkins, S. (2009) . Gratitude influences sleep through the mechanism of pre-sleep cognitions. *Journal of Psychosomatic Research*, 66 43–48