Subjective Vitality Among 6th Year High School Students

Dhiyaa Nimer Jasim
diaynemir75@gmail.com
Asst. Prof. Azhar Mohammed Majeed Al-Sabab, PhD
Azhar_alsabab@yahoo.com
University of Baghdad- College of Arts

DOI: 10.31973/aj.v2i138.1743

Abstract:

In general, subjective vitality can be described as an individual feeling of the inner energy that drives the individual towards life with vigor and activity, which is affected by physiological and psychological factors, and since the sixth preparatory students are living a reality full of new changes day after day, they are subjected to psychological pressures that cast its shadow over Their academic reality, so the researcher chose that his study sample be students of the sixth intermediate school. The study aimed to identify the extent of their possession of subjective vitality in the educational process, and the statistically significant differences in their subjective vitality according to the variable of sex (male-female) and specialization (scientific-literary). The researcher built a scale of subjective vitality based on the theory of Ryan Frederick (Ryan, & Frederick, 1997), to fit with the objectives of the research and his sample, and the paragraphs of the Self-Vitality Scale were in its final form (40) paragraphs distributed into four domains. In two methods, the two groups' extremist method, and the relationship of the paragraph to the total degree, and to verify the objectives of the research, (468) students from the sixth middle school were selected from Baghdad governorate, and after applying the statement The results showed the following:

1-The sixth preparatory students (males - females) have an intrinsic vitality.

2-There are no statistically significant differences in the subjective vitality of the sixth preparatory students according to the variable of sex, specialization, and the interaction between sex and specialization.

In light of the results of the research, the researcher puts forth a set of recommendations and proposals, some of which are for you Recommendations:

- The Ministry of Higher Education and Scientific Research should set plans with regard to lowering the high admission rates by expanding admissions, thus ensuring acceptance for students in the colleges they want in addition to not resorting to private colleges.

Keywords: subjective vitality, Sixth Students.

الحيوية الذاتية لدى طلبة السادس الإعدادي

الباحث ضياء نمر جاسم
جامعة بغداد/ كلية الآداب- قسم علم النفس
diaynemir75@gmail.com

أ.م.د أزهار محمد مجيد السباب
جامعة بغداد/ كلية الآداب- قسم علم النفس
Azhar_alsabab@yahoo.com

(مُلَخَّصُ البَحث)

يمكن وصف الحيوية الذاتية بنحو عام بأنها شعور فردي للطاقة الداخلية التي تدفع الفرد نحو الحياة بهمة ونشاط، والتي تتأثر بالعوامل الفسيولوجية والنفسية، ولما كان طلبة السادس الإعدادي يعيشون واقعاً مليئاً بالتغيرات المستجدة يوماً بعد يوم، فهم يتعرضون إلى ضغوطات نفسية، تخيّم بظلالها على واقعهم الدراسي، لذا اختار الباحث أن تكون عينة دراسته طلبة السادس الإعدادي ، هدفت الدراسة التعرف إلى مدى امتلاكهم للحيوية الذاتية في العملية التعليمية، والفروق ذات الدلالة الإحصائية في الحيوية الذاتية لهم تبعاً لمتغير الجنس(ذكور-أناث) والتخصص(العلمي -الأدبي) ، وقام الباحث ببناء مقياس الحيوية الذاتية معتمداً على نظرية ريان فريدريك(Ryan, & Frederick, 1997) ، ليتلاءم مع أهداف البحث وعينته، وقد كانت فقرات مقياس الحيوية الذاتية بصورتها النهائية (٤٠) فقرة موزعة بين أربعة مجالات، وجرى استخراج الصدق والثبات، واستخراج القوة التمييزية بطريقتي أسلوب المجموعتين المتطرفة، وعلاقة الفقرة بالدرجة الكلية، وللتحقق من أهداف البحث جرى اختيار (٤٦٨) طالباً وطالبة من طلبة السادس الإعدادي في محافظة بغداد ، وبعد تطبيق البيانات ومعالجتها أظهرت النتائج ما يأتي :

١- لدى طلبة السادس الإعدادي (ذكور- إناث) حيوية ذاتية.

٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بالحيوية الذاتية لدى طلبة السادس الإعدادي، بحسب متغير الجنس، والتخصص، والتفاعل بين الجنس والتخصص.

وفي ضوء نتائج البحث يضع الباحث جملة من التوصيات والمقترحات، ومنها:

- على وزارة التعليم العالي والبحث العلمي وضع الخطط فيما يخص تخفيض معدلات القبول العالية من خلال توسعة القبولات، وبالنتيجة، يكون قبول الطلبة في الكليات التي يرغبون فيها متاحاً، فضلاً عن عدم لجوئهم إلى الكليات الأهلية.

الكلمات المفتاحية: الحيوية الذاتية، طلبة السادس.

الفصل الأول: الإطار العام للبحث

مشكلة البحث:

تعدّ مرحلة المراهقة من الموضوعات الاساسية التي انصبت عليها جهود علماء النفس والاجتماع بدراساتهم وبحوثهم، وذلك لما لهذه المرحلة من أثر كبير في حياة المجتمع، إذ إن حيويتهم ونشاطهم وطاقاتهم على البذل والعطاء، تجعلهم من أكثر فئات المجتمع قدرة على العمل والإنتاج المثمر في المستقبل ، وتعدّ عينة البحث الحالي المتمثلة بطلبة السادس الإعدادي من المراحل المهمة في حياة الطلبة ، فهي تمثل مرحلة الإعداد للحياة العلمية المستقبلية، والشعور بالمسؤولية اتجاه الآخرين، والمشاركة الفاعلة في المجتمع، فضلاً عن أنهم يعدون حلقة مهمة من حلقات التعليم. وعلى الرغم من كل ما يحيط بالطلبة في كل المراحل الدراسية من الابتدائية إلى الإعدادية إلا أن السادس الإعدادي يبقى محور الخوف، وتأزم الحالات النفسية والعصبية للطلبة إلى جانب وجود المعاناة المتمثلة بكونها المرحلة التي يجري فيها تحديد بوصلة دراستهم الأكاديمية ومستقبلهم المهني والأسري. *وبما* أن انخفاض الحيوية الذاتية يؤدي إلى زيادة معاناة الطلبة في بيئتي التعليم والعمل من الاحتراق النفسي (Burnout)، والاحتراق النفسي: هو حالة من الإرهاق العاطفي، والعقلي، والجسمي الناجم عن الإجهاد لمدد طويلة أو متكررة، ما يؤدي إلى فتور الهمة وانهيار العزيمة، ويخفض بنحوٍ واضح من مصادر الطاقة البدنية، والانفعالية المتاحة للطلبة (Maslach et al., 2001, p.*397*).

كذلك كلما زادت الحيوية الذاتية قل عدد الأخطاء التي يرتكبها الطلبة في أثناء أداء مهمة معينة، فضلا عن ذلك يمكن للطلبة ذوي الحيوية العالية إدارة التوازن بين الدراسة والضغوط الحياتية بنحوٍ صحيح، وتمثل الحيوية الذاتية أيضًا آلية داعمة للنجاح والتفوق الدراسي(Allen & Kiburz, 2012, p.378).

وقد تحسس الباحث مشكلة البحث، كونه يعمل مرشداً تربوياً في المدارس لمدة ١٨ سنة، على الرغم من أن المدرسة تودي دوراً فاعلاً في معالجة المشكلات التي يعاني منها بعض الطلبة، والتي قد تؤثر في مستقبلهم من خلال دور الإرشاد التربوي وممارسة العمل التوعوي، وكذلك المناهج العلمية، والعلاقات الإنسانية والنشاطات غير الصفية، إلا أن هناك فئة من الطلبة تعاني من عدم الفاعلية، والخمول البدني والفكري، والخوف من المستقبل، وضعف الهمة والمثابرة في مواجهة الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطلبة، ومن هنا تتحدد مشكلة البحث من خلال الإجابة عن الأسئلة الاتية : هل طلبة الصف السادس الإعدادي (ذكوراً – إناثاً) بفرعيه (العلمي – الأدبي) يمتلكون حيوية ذاتية ؟

أهمية البحث:

الحيوية الذاتية هي أعلى نقطة في الصحة والرفاهية النفسية، وإن إنشاءها وتعزيزها وحفظها لها دور فاعل في الإجراءات الأخرى لحياة الإنسان، لذلك فإن الوصول إلى الحيوية الذاتية وتعزيزها مسألة مهمة وكبيرة (Fini & et.al., 2010, p.155). فضلاً عن أنها وقود الحياة اليومية المتاحة للجميع، فهي حاضنة أكثر من كونها حيوية جسديًا، بل تحافظ في الوقت نفسه على الحماس والروح (Ryan & Frederick, p.1997, p.532).

ويعدّ مفهوم الحيوية الذاتية أحد مجالات علم النفس الإيجابي الذي يهتم بالوصول إلى مكامن القوة، والفضائل الإنسانية الإيجابية التي تؤدي إلى فهم الإنسان لذاته والتركيز على العوامل التي تؤدي إلى تمكين الإنسان من تحقيق طموحاته، واستثمار قدراته وإمكاناته إلى أقصى حد ممكن للوصل إلى الرضا عن الذات وعن الآخرين، وتماشياً مع صعود علم النفس الإيجابي في العقود الأخيرة تم استعملت مفاهيم الرفاهية، مثل: الحيوية الذاتية والازدهار (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000, p.9). والنتائج التي جرى الحصول عليها من البرامج البحثية المرتبطة بها تتحدث عن أهمية الحيوية بوصفها علامة على الأداء البشري الأمثل، ومن الواضح أن تجربة الحيوية تعتمد على الصحة والمعروفة على نطاق واسع، فأيّ عامل يؤثر فعليًا في الصحة ، يؤثر في الحيوية الذاتية. (Ryan & Frederick,1997, p.539).

وترتبط الحيوية بمفاهيم كثيرة، منها: الرفاهية، والتنعم، والكفاءة الذاتية، والنشاط البدني، والعاطفة الإيجابية، واحترام الذات، والاكتفاء الذاتي، والرضا عن الحياة، والدوافع الذاتية، فإنّ الأفراد الذين يتمتعون بمستوى عالٍ من الحيوية الشخصية ينتهون إلى التنبيه والتنشيط، ولديهم أيضًا المزيد من الطاقة لأداء جميع الأنشطة والتعامل بنحو أفضل مع الإجهاد والإبلاغ عن صحة نفسية أكبر.(McNair, Lorr & Droppleman, 1971, p.27)

كما تدل الحيوية الذاتية على مستوى النشاط والطاقة الذاتية للطلبة، وامتلاكهم لروح المثابرة والاجتهاد في تحقيق أهدافهم الدراسية، والتغلب على أي صعوبات أو تحديات تمنع من تحقيقهم لهذه الأهداف، فإنها في المقام الأول تتطلب التكامل بين الوظائف النفسية والبدنية بوصفها تجسيداً للحالة النفسية والبدنية المثلى optimal psycho physical (state) (أسامة كامل راتب، ٢٠٠٠: ١١٧).

ونظرًا للأهمية الفائقة للحيوية الذاتية يتطلب هذا المفهوم بالتأكيد اهتمامًا إضافيًا من كل من الباحثين والممارسين، فالفهم النظري المتزايد للآليات التي تسبق حيوية الأفراد قد يلهم التطبيق العملي الأكثر دقة وشمولية للمفهوم، بوصفه وسيلة للصالح العام، وتحسين الصحة

النفسية، وقد حددت الأدبيات الحالية كثيراً من النتائج الإيجابية للحيوية بما في ذلك الصحة الجسدية، والرفاهية العقلية وتحسين الأداء(Lavrusheva, Olga, 2020, p.4).

ومن هنا تأتي أهمية الدراسة العلمية لمتغير الحيوية الذاتية الذي يمثل أحد جوانب وقاية الفرد ضد الاضطرابات السلوكية والنفسية، والسير به نحو الحياة بعزيمة وهمة واقتدار، ولا سيما في الظروف التي يمر بها البلد من التقلبات السياسية، والاقتصادية، والصحية، مما أثر بلا شك في حيوية ونشاط الطلبة في مواجهة الصعاب، و هذه العواقب تجعل الحيوية محورًا مهمًا للبحث .

أهداف البحث: يستهدف البحث الحالي التعرف إلى الاتي :

١- الحيوية الذاتية لدى طلبة السادس الإعدادي .

٢- الفروق ذات الدلالة الإحصائية في الحيوية الذاتية لدى طلبة السادس الإعدادي تبعاً لمتغير الجنس (ذكور ، إناث) والتخصص (العلمي ، الأدبي) .

حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بطلبة مرحلة السادس الإعدادي من المدارس الثانوية والإعدادية الصباحية من كلا الجنسين (ذكور، إناث) ومن كلا التخصصين (العلمي، الأدبي) الواقعة في ضمن مركز مدينة بغداد للعام الدراسي (٢٠١٩/٢٠٢٠).

تحديد مصطلحات البحث:

أولا: الحيوية الذاتية (subjective vitality) عرّفها كل من :

الحيوية لغةً: اسم مؤنث منسوب للحياة مصدرها من الحياة: مقدرة الحيَ على تأدية وظيفته، ويراد بها الفاعلية غير الاعتيادية، نشاط، وعافية (مسعود، ٢٠١٩).

الحيوية اصطلاحاً :إنها حالة من الشعور بالقوة والنشاط في القيام بأمر او في تنفيذه وهي طاقة عامة للحياة (Vanden Bos, 2013,p.616) .

١- **ريان فريدريك 1997 Ryan & Frederick** :إنها حالة من الشعور الإيجابي بالتنبيه واليقظة والفاعلية و الامتلاء بالطاقة والنشاط والتحمس وتعكس مستوى الطاقة الذاتية التي يمكن تنظيمها واستعمالها في نشاط هادف Ryan & Frederick 1997, p. (529–565).

٢- **كيوزانسكي وثرثتون Kuczensky & Thurston, 2007** :إنها حالة إيجابية تتمثل بشعور الفرد بالطاقة والنشاط والتحمس والفعالية الذاتية والهمة مرتبطة بقدرته على تنظيم وضبط انفعالاته فضلا عن امتلاكه مستوى مرتفعاً من الرفاه النفسي والاندماج في الحياة والاهتمام بها (Kubzansky & Thurston,2007,p.1394).

٣- **كارك وكارملي Kark & Carmelli, 2009 :** إنها شعور بالحماس والنشاط تجاه الأحداث الحياتية المتوقعة من الناحية الفسيولوجية والعقلية ، بدلاً من كونه منعزلاً وغير مبالٍ ومنفصلاً عنها (Kark & Carmelli, 2009, p. 785).

- **التعريف النظري :** تبنى الباحث التعريف النظري لريان فريدريك (Ryan & Frederick,1997) (إنها حالة من الشعور الإيجابي بالتنبيه واليقظة والفاعلية و الامتلاء بالطاقة والنشاط والتحمس وتعكس الطاقة الذاتية التي يمكن تنظيمها واستعمالها في نشاط هادف)(Ryan & Frederick 1997,p. 529–565) بسبب تبني الإطار النظري لهما في بناء مقياس الحيوية الذاتية.
- **التعريف الاجرائي:** هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب من خلال الإجابة عن فقرات مقياس الحيوية الذاتية في البحث الحالي.

الفصل الثاني: الإطار النظري

أولاً: نظرية تقرير المصير Self- determination theory

(Deci & Rayan,1985) (ديسي وريان)

باستعمال منظور نظرية تقرير المصير، ظل الباحثون يستكشفون العوامل المرتبطة بتعزيز الحيوية الذاتية، ومظاهرها السلوكية، والتميز بين أشكال التنظيم المستقل والرقابة والتي يُعتقد أن الأولى منها إرادية وتدعم نفسها بنفسها، وأن الأخيرة مُنظَّمة خارجيًا Deci). (Ryan, 2000,p227–268 & ويشير جيم أوسيل C Ausal إلى أن الفرد هو الذي يصنع الأشياء أو يتسبب في حدوثها في حياته، وأن الشخص يتصرف بعين الاعتبار تجاه التسبب في حدوث تأثير من أجل تحقيق نهاية محددة أو إحداث متغيرة ، ويظهر تقرير المصير في جميع أنحاء العمر، إذ يتعلم الأطفال والمراهقون المهارات، ويطورون المواقف والمعتقدات التي تمكنهم من أن يكونوا عوامل سببية في حياتهم، وهذه المهارات والمواقف هي العناصر المكونة لسلوك تقرير المصير، وتشمل صنع القرار، وحل المشكلات، واتخاذ القرارات، وتحديد الأهداف وتحقيقها، والدعوة الذاتية، ومهارات الإدارة الذاتية بحيوية (Shogren et al., 2008, p. 94–107).

وقام وريان فريدريك (١٩٩٧) باشتقاق نظرية الحيوية الذاتية من بين خمس نظريات مصغرة من النظرية الأم، وهي نظرية تقرير المصير. وتمثل (SDT) إطاراً واسعًا لدراسة الدوافع والشخصية البشرية، وتبدأ نظرية تقرير المصير بافتراض أن البشر كائنات حية، لها ميول متطورة نحو النمو، والتعلم، وإتقان مهارات جديدة، وتطبيق مواهبهم بطريقة مسؤولة، ودمج التجارب الجديدة في الشعور بالذات ، ومع ذلك لا تعمل مثل هذه الاتجاهات تلقائيًا،

إذ إنها تتطلب دعمًا مستمرًا، وتغذية من البيئة الاجتماعية، ومن غير هذا الدعم المستمر يمكن أن تتضاءل مقاومة الإنسان، وقد يرفض الأفراد النمو والمسؤولية، وأمثلة على الأشخاص الذين يعانون من درجات متفاوتة من الدافع الذاتي، بدءًا من الأفراد النشطين إلى الأفراد العاطلين السلبيين ، تهتم نظرية تقرير المصير بفهم الظروف والسياقات الاجتماعية التي تسبب هذه الاختلافات في الدافع داخل الأفراد وفيما بينهم ، وهذه الاختلافات تؤدي إلى وجود درجات مختلفة من الطاقة والحيوية الذاتية، والدوافع لدى الأفراد في مختلف المجالات والمواقف والثقافات، إلى جانب ذلك يهتم البحث الموجه بواسطة تقرير المصير بفهم الآثار المترتبة على هذه الدوافع المختلفة لسلوكيات الفرد، وتطوره، وأدائه، وحيويته، ورفاهيته (Ryan & Deci 2000, p. 68–78).

وإن أنموذج الحيوية الذاتية الذي ظهر في إطار نظرية تقرير المصير مبني على أساس كثير من الافتراضات الرئيسة، منها:

أولاً: التنظيم الذاتي الأكثر استقلالية هو أقل استهلاكًا للطاقة، لأنه يتطلب قمعًا وتحكمًا أقل.

ثانياً: ينبغي أن تصاحب تلك الأنشطة التي تهدف إلى تلبية الاحتياجات النفسية الأساسية الحفاظ على مستويات الطاقة أو زيادتها، والعكس صحيح.

ثالثًا: يرتبط أسلوب الحياة المرتكز على الأهداف الداخلية بزيادة الحيوية، في حين أن الحياة القائمة على الأهداف الخارجية لا ترتبط بزيادة وتنمية الحيوية (Ryan, 2008, p.702–717 & Deci).**وبالاعتماد على نظرية تقرير المصير** طور ريان وفريدريك (Ryan & Frederick,1997) نظرية للحيوية الذاتية، على أنها شعور إيجابي يوافر الطاقة للذات ، وجرى التحقق من صحة الحيوية الذاتية في كل من الصفة والحالة، بعدها يمكن استعمالها للنظر في الفروق الفردية بين الأفراد والعوامل بمرور الوقت، لكونها تؤثر في التغيرات في حيوية الشخص، والحيوية الذاتية بوصفها تجربة ذهنية مملؤة بالحياة والطاقة، وعلى وفق هذه النظرية، فالطاقة لها دور رئيس في الحيوية الذاتية، للمحافظة على الرفاهية، ومن الضروري الاستمتاع بمستوى مثالي من الطاقة، لذلك سنحاول الحصول عليها وإعادة بنائها، ويعتقد ريان فريدريك أن الحيوية الذاتية طاقة ذاتية المنشأ، أي: إنها طاقة داخلية، وليست طاقة ناشئة عن تهديد خاص من البيئة الخارجية، وتختلف الحيوية الذاتية عن التنشيط أو الطاقة في حد ذاتها، نظرًا لأن كثيراً من أشكال التنشيط، مثل: الغضب أو القلق أو الإثارة، لا علاقة لها بالحيوية الذاتية أو ترتبط سلبًا بها، وبدلاً من ذلك تمثل الحيوية الطاقة التي يمكن للمرء أن يسخرها أو ينظمها لإجراءات هادفة، ، وقدم ريان وفريدريك (١٩٩٧) أدلة على أن للعوامل الفيزيائية والنفسية أثراً في الحيوية الذاتية بنحو تفاعلي من خلال إظهار الفروق

الفردية في الحيوية الذاتية التي ترتبط بالاختلافات في الصحة ، ونمط الحياة، (مثل: التدخين) ، والأمراض الجسدية والعقلية، فضلاً عن ذلك أكد أن الحيوية الذاتية تتأثر بنحو مباشر بالوفاء أو الحرمان فيما يتعلق بالاحتياجات النفسية الأساسية للاستقلال الذاتي، والكفاءة العقلية، والانفعالية، والارتباط الاجتماعي، وفي بحث قام به ريان و فريدريك (1997) بتقييم الحيوية الذاتية وجدا أن الحيوية الذاتية ترتبط على حد سواء بعوامل نفسية، مثل: (الاستقلال الذاتي، والفاعلية الاجتماعية، والكفاءة العقلية)، والعوامل الجسدية بوصفها سلوكيات نمط الحياة المرتبطة بالصحة التي يمكن أن تؤثر أيضًا في الحيوية كالتدخين، وسوء النظام الغذائي، وعدم ممارسة الرياضة، وكذلك التعب، والمرض، إذ ترتبط هذه الأسباب جميعًا بالحيوية الذاتية المنخفضة (Ryan & Frederick, 1997,p. 529–565).

ثانيا: نظرية ثاير (Thayer,1996):

قدم ثاير (Thayer,1996) أنموذجًا للحيوية الذاتية يحتوي على منظور شمولي تكون فيه الطاقة الذاتية ناتجًا ثانويًا للعوامل الجسدية والنفسية ، ويقوم ثاير بتقييم الطاقة الذاتية باستعمال أنموذج دائري ذي بعدين ثنائي القطب، أحدهما يتراوح من الطاقة إلى التعب، والآخر من التوتر إلى الهدوء. إن الربع الإيجابي النشط، الذي يسميه الطاقة الهادئة، يرتبط ارتباطًا وثيقًا بالحيوية الذاتية التجريبية والوصفية، الذي يتميز بالشعور الممتع، والنشاط، والتحكم بالطاقة، ووصف ثاير هذه الحالة بأنها المثالية التي يرغب معظمنا في تحقيقها(Thayer,1996, p.122).

جادل ثاير(Thayer,1987) في العامل الرئيس الذي يؤثر في حالة الحيوية الذاتية، الذي هو درجة التوتر التي يعانيها الشخص، على سبيل المثال أظهرت دراساته أنه عند مستويات معتدلة إلى عالية من الإجهاد أو التوتر ، فإن الحيوية الذاتية غالبًا ما تتضاءل وأن أنشطة تخفيف التوتر مثل التمرينات المعتدلة يمكن أن تعزز الطاقة الهادئة (الحيوية)، واستعمل ثاير هذه الأداة لاستكشاف كيف ترتبط المزاجات المرتبطة بالطاقة بالإيقاعات النهارية، وتتأثر بالنظام الغذائي، وممارسة الرياضة، والأدوية، والسلوكيات الأخرى ذات الصلة بالصحة . (Thayer,1987, p. 119–125).

ويذكر ثاير(Thayer,1978) أن هناك اختلافًا يوميًا متعلقًا بالطاقة النفسية والتوتر، وهو ما أظهره في دراسات مختلفة، مما يدل على أن المزاج يتغير طوال اليوم في أنماط معينة، وبهذا المعنى نعاني من حالات مزاجية أكثر إيجابية في مراحل الحيوية الأعلى ، والمزيد من الحالات المزاجية السلبية في مراحل الحيوية المنخفضة مع ظهور التعب والتوتر،

وهي حالة مرتبطة بزيادة التعرض للتوتر، والعصبية، والقلق (Thayer, 1978, p. 1– 34).

الدراسات السابقة

١–دراسة اكين A واكين U (AKIN, A., & AKIN, U. 2015)

(DO SCHOOL EXPERIENCES PREDICT SUBJECTIVE VITALITY IN TURKISH COLLEGE STUDENTS?)(هل الخبرات المدرسية تتوقع الحيوية الذاتية لدى طلبة الجامعات التركية؟)

الهدف من هذه الدراسة هو دراسة الدور التنبئي للتجارب المدرسية على الحيوية الذاتية، تكونت عينة الدراسة من (٣٠٥) من طلبة الجامعات، وفي هذه الدراسة جرى تطبيق مقياس تجارب المدارس المدركة،

ومقياس الحيوية الذاتية ، وجرى فحص العلاقات بين تجارب المدرسة والحيوية الذاتية ، باستعمال تحليل الارتباط وتحليل الانحدار المتعدد ، جرى التوصل إلى أن التحصيل الأكاديمية ، والتحفيز الأكاديمي ، والتواصل المدرسي، ذات صلة إيجابية بالحيوية الذاتية ، كما توصلت إلى أنه بالإمكان أن نتنبأ بالحيوية الإيجابية بشكل إيجابي ، وأظهرت هذه النتائج أهمية التجارب المدرسية الإيجابية في مستوى الحيوية الذاتية للطلبة ، لذلك يمكن الإشارة إلى أن الخبرات المدرسية الإيجابية والعلاقات الشخصية الموجودة في بيئة مدرسية لا تؤثر فقط في التحصيل الأكاديمي والمثل العليا لطلاب الجامعات ، بل تؤثر أيضًا في مستوى حيويتهم الذاتية بشكل مباشر ، وتؤثر في رفاههم النفسي والاجتماعي بشكل غير مباشر (AKIN, A., & AKIN, U. 2015, p.1).

٢–دراسة ساريكام (Sarıçam, 2015)

Mediating Role of Self Efficacy on the Relationship between Subjective Vitality and School Burnout in Turkish Adolescents

(التوسط في دور الكفاءة الذاتية في العلاقة بين الحيوية الذاتية والإرهاق المدرسي لدى المراهقين الأتراك)

هدفت الدراسة إلى معرفة ما إذا كانت الفعالية الذاتية قد تؤدي دور الوسيط بين الحيوية الذاتية والإرهاق المدرسي لدى المراهقين الأتراك ، تكونت عينة الدراسة (٣٤٤) من طلبة المدارس الثانوية، الذين أكملوا حزمة استبيان شملت مقياس الإرهاق المدرسي ، ومقياس الحيوية الذاتية، ومقياس الكفاءة الذاتية العام، وجرى اختبار العلاقات بين الفعالية الذاتية والحيوية الذاتية والإرهاق المدرسي، فأظهرت النتائج أن الحيوية الذاتية، والإرهاق المدرسي والفعالية الذاتية مرتبطة ببعضها بعض ، وأشارت نتائج تحليل الانحدار الهرمي إلى أن

الكفاءة الذاتية توسطت جزئيًا في العلاقة بين الحيوية الذاتية والإرهاق المدرسي (Sarıçam, 2015, p.1-12)

٣-دراسة ثيلر (Thieler, 2017)

(الاحتياجات النفسية الأساسية: المحددات أو الارتباطات الحيوية والتعب؟)

Basic Psychological Needs: Determinants or Correlates of subjective Vitality and Fatigue?

هدفت الدراسة إلى معرفة ما إذا كانت الاحتياجات النفسية الأساسية للاستقلال والكفاءة والارتباط، هي محددات للحيوية الذاتية ، وما يرتبط بها من مغذيات نفسية ضرورية للحيوية الذاتية، كذلك معرفة ما إذا كانت الدلائل السببية الحالية تدعم كلا الافتراضين فيما يتعلق بالتعب الذاتي، فأظهرت النتائج وجود علاقة سببية إيجابية بين كل حاجة أساسية (للاستقلال والكفاءة والارتباط) والحيوية الذاتية وأيضا عُثرَ على أدلة على وجود علاقة سببية سلبية بين الارتياح في العلاقة الاجتماعية والتعب العاطفي، فضلا عن ذلك دعمت الأدلة السببية التأثير الإيجابي الكلي لإشباع الحاجات الأساسية في الحيوية الذاتية بشرط تلبية كل حاجة أساسية، ولكن على عكس التوقع، ووجد أن الاستقلال ورضا الكفاءة فقط لهما تأثير مستقل كبير في الحيوية الذاتية (Thieler, 2017, p.3).

٤-دراسة أوزكارا واخرين (Özkar et al., a ٢٠١٧)

(The role of physical activity in pre-service teachers' subjective vitality)(دور النشاط البدني في الحيوية الذاتية لمعلمي ما قبل الخدمة)

هدفت الدراسة إلى معرفة دور النشاط البدني للمعلمين وحيويتهم الذاتية ما قبل الخدمة في مدينة طرايزون في شرق تركيا، تألفت عينة الدراسة من (٣٢٨) معلماً قبل الخدمة (١٣٣) معلمةً (١٩٥) معلماً، جرى توزيع الاستبيانات لمعرفة مستويات نشاطهم البدني في مرحلة الطفولة والمراهقة، لمعرفة ممارسة الرياضة ومقياس الحيوية الذاتية ، أظهرت النتائج وجود علاقة بين مستويات الحيوية الذاتية و الذين يمارسون الرياضة وبين الذين لا يمارسون الرياضة، واختلاف مستويات الحيوية الذاتية إذ تكون مرتفعة مع الخبرات الرياضية(Özkar et al., 2017, p.134).

الفصل الثالث: منهجية البحث واجراءاته

أولاً: منهجية البحث:

يُعدّ المنهج الوصفي (العلاقات الارتباطية) أحد انواع التحليل والتفسير العلمي المنظم، إذ يحاول وصف خصائص العينة والعلاقات بين الظواهر والمواقف والأحداث التي لاحظها

الباحث، كما يقدم فهماً أفضل، وقياس كيفية توزيع المتغيرات بشكل طبيعي. (Thomlison, 2001, p. 131)

ثانياً: مجتمع البحث

يقصد بمجتمع البحث جميع الأفراد الذين يسعى الباحث لدراسة الظاهرة لديهم وتعميم نتائج بحثه إليها (ملحم،٢٠٠٠:٢١٩).ويشتمل مجتمع البحث الحالي طلبة مرحلة السادس الإعدادي في محافظة بغداد بجانبيه الرصافة والكرخ ، للعام الدراسي ٢٠١٩/٢٠٢٠ ، وبلغ المجموع الكلي لطلبة السادس الإعدادي الدراسة الصباحية لمحافظة بغداد (100463)[١] الف طالب وطالبة ومن كلا الجنسين ، إذ بلغ عدد الذكور (51984) وعدد الإناث (48479)، ولكلا الفرعين العلمي بواقع (31201) من الذكور و (30202) من الإناث، والأدبي بواقع (20783) من الذكور و (18277) من الإناث كما مبين في الجدول (١)

جدول (١) (مجتمع البحث)أعداد الطلبة في المرحلة السادس الإعدادي لمحافظة بغداد موزعين على وفق الجنس والتخصص للعام الدراسي ٢٠١٩-2020

المديرية	السادس العلمي		السادس الأدبي		المجموع
	الذكور	الإناث	الذكور	الإناث	
الرصافة/١	٥٠٣٩	٥٢٢٢	٣٢٦٨	٣٢٦٧	١٦٧٩٦
الرصافة/٢	٦٩٦٨	٧٠١٢	٤٩٨٦	٤٨٠٣	٢٣٧٦٩
الرصافة/٣	٣٧٧٢	٣١٢٠	٢٨٤٧	١٩٣٣	١١٦٧٢
الكرخ/١	٤٩١١	٤٦٤٤	٢٢٢٥	٢٠٥٣	١٣٨٣٣
الكرخ/٢	٦٥٠٧	٦١٨٢	٤٧١٨	٤٠٠٠	٢١٤٠٧
الكرخ/٣	٤٠٠٤	٤٠٢٢	٢٧٣٩	٢٢٢١	١٢٩٨٦
المجموع	٣١٢٠١	٣٠٢٠٢	٢٠٧٨٣	١٨٢٧٧	١٠٠٤٦٣

ثالثاً: عينة البحث

يقصد بالعينة هي جزء صغير من المجتمع المختار للمراقبة والتحليل (Novianti 2002:22)

أ- شروط اختيار العينة:

1- أن يكون مجتمع البحث الاصلي محددا تًحديداً واضحاً ودقيقاً.

2-أن يكون أفراد المجتمع الاصلي للدراسة محددين ولديهم قوائم أعداد بهم.

3-أن تكون العينة ممثلة لمجتمع البحث.

4- أن يكون الأفراد في العينة بعدد كافٍ (ملحم، 2009: 149).

[١] جرى الحصول على مجتمع البحث من وزارة التربية قسم الإحصاء والتخطيط بالكتاب المرقم ٧٣٥٢

وقام الباحث بتوظيف هذه الخطوات والاستفادة منها بطريقة اختياره لعينة بحثة من خلال تحديد المجتمع الأصلي ، هو مجتمع طلبة مرحلة السادس الإعدادي للدراسة الصباحية للعام الدراسي 2020/2019 ، ومن خلال تكوين إطار للمتغيرات التي تتوزع بينهم (الجنس والتخصص) ، وبعد ذلك جرى اختيار عينة تتمثل بها تلك المتغيرات التي يروم الباحث دراستها ، وكان اختيار الباحث وقع على الاختيار الطبقي العشوائي(Stratified random Sample) ، إذ تُعدّ العينات التي يجري اختيارها بهذه الطريقة أفضل أنواع العينات ، وذات دقة عالية في تمثيل المجتمع، كما في الجدول (٢) (المشهداني ،هرمز ،1989: 33)

الجدول(٢) توزيع عينة البحث النهائية بحسب الجنس والتخصص

ت	أسماء المدارس	أعداد الذكور		أعداد الإناث		مجموع الطلبة
		العلمي	الأدبي	العلمي	الأدبي	
١	إعدادية المصطفى للبنين	21	19			40
٢	إعدادية أبا ذر الغفاري	32	21			53
٣	زهرة الربيع للبنات إعدادية			24	15	39
٤	إعدادية الفيحاء للبنات			20	12	32
٥	إعدادية المعراج للبنين	47	35			82
٦	إعدادية السياب للبنين	45	32			77
7	إعدادية البتول للبنات			44	32	76
8	إعدادية الاخلاص للبنات			43	26	69
	المجموع	145	107	131	85	468

ب- تحديد حجم العينة:

يرى بيل (Eeball) أن حجم العينة وكبرها يمثل الإطار المفضل في ضمن عملية الاختيار في ضوء ما متعارف عليه إنه كلما زاد حجم العينة قلت امكانية وجود الخطأ المعياري (الكبيسي، الجنابي ،69:1987) إذ جرى اختيار عينة من المجتمع الأصلي من (٤٦٨) طالباً وطالبةً من كلا الفرعين للعام الدراسي ٢٠١٩-٢٠٢٠ ،الدراسة الصباحية المنتظمين في الكورس الأول ومن مديريتين الرصافة الثالثة بواقع (١٦٨) من كلا الجنسين والفرعين ، ومن مديرية الكرخ الثانية بواقع (٣٠٤) من كلا الجنسين والفرعين كما في الجدول (٣)

جدول (٣)(حجم وتوزيع عينة البحث بحسب متغير الجنس والتخصص)

المديرية	العلمي		الأدبي		المجموع		
	الذكور	الإناث	الذكور	الإناث	الذكور	الإناث	المجموع
الرصافة الثالثة	٥٣	٤٤	٤٠	٢٧	٩٣	٧١	١٦٤
الكرخ الثانية	٩٢	٨٧	٦٧	٥٨	١٥٩	١٤٥	٣٠٤
المجموع	١٤٥	١٣١	١٠٧	٨٥	٢٥٢	٢١٦	٤٦٨

رابعاً: أداة البحث

تعّرف انستازي (Anastasi,1976) أداة البحث بأنها طريقة تتصف بالموضوعية والتقنين لقياس عينة من السلوك، وأن اختيار أداة القياس لها أهمية كبيرة في التعرف إلى الظاهرة المراد قياسها ((Anastasi , 1976 , p.15. لغرض تحقيق أهداف البحث كان لابد من توافر أداة لقياس متغير البحث الحالي وهي (الحيوية الذاتية) ،إذ قام الباحث ببناء المقياس وعلى وفق الترتيب الاتي:

- **مقياس الحيوية الذاتية**

بعد اطلاع الباحث على الدراسات السابقة والأدبيات النظرية والمقاييس الأجنبية منها:

أ- دراسة (سليم، ٢٠١٦: ١٧١ -٢٦٢).

ب- دراسة ريان فريدريك (Ryan, & Frederick, 1997, p. 529-565).

ج- دراسة بوستيك وهود (Bostic & Hood, 2000, p.313-324).

أرتأى الباحث أن يقوم ببناء مقياس للحيوية الذاتية يتلاءم مع أهداف الدراسة وعينة البحث والبيئة العراقية، وذلك لاختلاف البيئات الثقافية والاجتماعية والظروف التي يعيشها الافراد، ولاسيما أن عينة البحث طلبة الصف السادس الإعدادي، معتمداً في بناء مقياسه على تعريف ونظرية ريان فريدريك (Ryan, & Frederick, 1997) واستنادا إلى الإطار النظري لريان وفريدريك (Ryan & Frederick 1997) والتعريف المعتمد لمفهوم الحيوية الذاتية جرى تحديد أربعة مجالات، بعد إجراء التحليل العاملي الاستكشافي و للتأكد من ملاءمة المجالات مع الغرض لقياس الحيوية الذاتية ، وبعد مشاورة العديد من أساتذة الاختصاص في القياس[٢] وبعد الاخذ بآرائهم، قام الباحث بالتحليل العاملي الاستكشافي، وجرى تحديد المجالات الاتية وهي على النحو الاتي:

[٢] ١- أ.د نبيل عبد الغفور الجامعة المستنصرية / كلية التربية ٢- أ.د محمد انور السامرائي /جامعة بغداد / كلية ابن الرشد٣- أ. د صفاء طارق حبيب/ جامعة بغداد / كلية ابن الرشد٤- أ. د رائد ادريس / جامعة تكريت / كلية التربية ٥-أ. م . د ندى عبد الفتاح العبايجي / جامعة الموصل /كلية التربية٦-أ. م . د ندى عبد الفتاح العبايجي / جامعة الموصل /كلية التربية٧-أ. م . د ندى عبد الفتاح العبايجي / جامعة الموصل /كلية التربية ٨-أ. م . د ندى عبد الفتاح العبايجي / جامعة الموصل /كلية التربية

١-**الطاقة البدنية (Physical energy)**: هو امتلاك الفرد للعافية البدنية و الصحية والامتلاء بالطاقة لانجاز المهام بهمة ونشاط .

٢-**اليقظة المعرفية (Epistemic Vigilance)**: هو امتلاك الفرد للتنبيه والاستنتاج والتحليل وتصور الأفكار وحل المشكلات وايجاد العلاقات الجديدة غير المألوفة مع سرعة التفكير.

٣-**اللياقة الانفعالية (Emotional fitness)** : هو امتلاك الفرد للمواجهة الإيجابية لمشكلات الحياة وضغوطها وفي القدرة العالية على إدارة الانفعالات و الضبط والتنظيم الانفعالي مع الشعور بالرضا العام.

٤-**الفاعلية الاجتماعية (Social activity)**: هو امتلاك الفرد الحماس للتواصل الاجتماعي مع الاخرين فضلا عن تنشيط الاخرين وتحفيزهم مما يزيد من فرص تأثيره بالأخرين وفي الوقت نفسه تزيد

من مكانته الاجتماعية داخل الجماعة فضلا عن امتلاك درجة عالية من روح المرح والدعابة مما يدفعه إلى الاستمرار بالتفاعل الاجتماعي.

١ - إعداد فقرات المقياس:

جرت صياغة عدد من الفقرات لتغطي جميع أبعاد مقياس الحيوية الذاتية التي جرى تحديدها سابقا واستنادا إلى ذلك جرى الاعتماد على الدراسات السابقة والأدبيات ذات الصلة لغرض صياغة الفقرات ،أما المقاييس التي استعين بها فمنها مقياس الحيوية الذاتية Subjective Vitality Scale (SVS) لريان فريدريك (Ryan & Frederick 1997)

وصف المقياس : جرى بناء فقرات المقياس على وفق المجالات الأربعة :

(الطاقة البدنية) و(اليقظة المعرفية) و(اللياقة الانفعالية) و(الفاعلية الاجتماعية)

لكل مجال (١٢) فقرة وبذلك يكون المجموع الكلي لفقرات المقياس من (٤٨) على وفق أربعة بدائل (تنطبق دائما) ،(تنطبق غالبا) ،(تنطبق أحيانا) ،(لا تنطبق أبدا) ،وقد روعي في صياغة الفقرات أن تكون الفقرة واضحة، وأن تحتوي على فكرة واحدة ، وأن تكون مختصرة غير مطولة بما تسمح به مشكلة البحث ، وأن تعطي معنى واحداً ، وأن لا تدفع المشاركين إلى تقديم إجابات غير صادقة (ملحم ،٢٠٠٠: ٢٥٩).

٢- تصحيح المقياس:

يقصد بتصحيح المقياس هو حصول المستجيب على الدرجة الكلية ، وتحتسب من خلال جمع فقرات المقياس الكلية ، وذلك من خلال إعطاء الفقرات اوزانا متسلسلة من (٤-١) للفقرات الإيجابية ، ومن (١- ٤) للفقرات السلبية ، وبعد ذلك تجمع درجات المستجيبين على الفقرات جميعها والمجموع الكلي يمثل درجة الحيوية الذاتية للفرد .

٣ – صدق مقياس الحيوية الذاتية

إن أفضل طريقة يجري فيها التأكد من صلاحية فقرات المقياس هي قيام عدد من الخبراء المتخصصين بتقرير صلاحيتها لقياس الصفة التي وضعت من أجله Ebel, 1972 (, p.555) ، قام الباحث بعرض فقرات المقياس الأولية على مجموعة من الخبراء والمحكمين من قسم علم النفس والقياس والتقويم وعلم النفس التربوي، لغرض الحكم على صلاحية الفقرات في امكانية قياس ما أعدت لأجل قياسه ، وإبداء ملاحظاتهم وآرائهم لأجل الحكم على الفقرات وتقويمها من حيث كونها صالحة أو غير صالحة مع بيان ما يرونه مناسبا من إعادة صياغة للفقرات التي تتطلب تعديلا، وبعد أن أبدى جميع الخبراء والمحكمين آرائهم وملاحظاتهم عن فقرات مقياس الحيوية الذاتية، كانت نسبة الاتفاق ٨٠% وجرى استبعاد (٨) فقرات ،وبذلك أصبح عدد فقرات المقياس (٤٠) فقرةً.

٤ –التحليل الاحصائي للفقرات

أكد بيل (Eble) أن الغاية من القيام بتحليل الفقرة هو الإبقاء على الفقرات المميزة (Eble,1972, p.392) وتوجد اكثر من طريقة لاستخراج القوة التميزية ،وقد اعتمد الباحث أسلوبين للتميز وهما:

أ – أسلوب المجموعتين المتطرفتين

جرى تحليل فقرات المقياس باستعمال معادلة الاختبار التائي (T.test) لعينتين مستقلتين، ووجد أن معظم فقرات الحيوية الذاتية بلغت قيمها التائية المحسوبة بين (٢,٥١١–١٣,٨٧٢) ،وهي بذلك أعلى من القيمة التائية الجدولية البالغة (1,96) عنده درجة حرية (٢٥٠) بمستوى دلالة (٠,٠٥) ، وبذلك فان فقرات المقياس جميعها بقيت كما هي.

ب – معامل الاتساق الداخلي

اعتمد الباحث معامل ارتباط بيرسون (Person Correlation) لإيجاد معامل الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس ، إذ كانت جميع القيم التائية المحسوبة أعلى من القيمة الجدولية البالغة (٠,٠٨٨) ،وقد أظهرت نتائج التحليل أن جميع فقرات الحيوية الذاتية ترتبط ارتباطا دالاً إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٤٦٦).

- **مؤشرات صدق مقياس الحيوية الذاتية:** جرى استخراج صدق المقياس بنوعين هما:

١– **الصدق الظاهري (Face Validity):** إن هذا النوع من الصدق يجري الحصول عليه من خلال حكم أو قرار من الخبراء بأن المقياس تكون فقراته مناسبة للخاصية المراد قياسها (Allen & Yen,1979, p. 6)، من خلال قيمة مربع كاي.

٢- صدق البناء(Construct Validity) : يُعد صدق البناء من أهم أنواع الصدق ،إذ يقوم على مدى التحقق التجريبي من تطابق البناء النفسي مع درجات الفقرات للخاصية المراد قياسها (ثورندايك ، هيجن ،١٩٨٩: ٧٠). وقد قام الباحث باستخراج هذا النوع من الصدق من خلال ايجاد العلاقة الارتباطية:

أ - ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية للمقياس: إذ قام الباحث باستخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة من المقياس والدرجة الكلية للمقياس بواسطة معامل ارتباط بيرسون ل (٤٨٦) طالباً وطالبةً ، وكانت النتيجة أن جميع الدرجات دالة أي صادقة عند مقارنتها بقيمة معامل الارتباط الجدولية البالغة (٠,٠٨٨)،عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بدرجة حرية (٤٦٦).

ب - ارتباط الفقرات بالمجال الذي تنتمي إليه : جرى التعرف إلى العلاقة بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه من خلال استعمال معامل إرتباط بيرسون ،إذ كان معامل الارتباط المحسوب بين (٠,٣٢٧-٠,٥٢٧) ،واتضح أن جميع الفقرات دالة ، أي صادقة عند مقارنتها بقيمة معامل الارتباط الجدولية البالغة (٠,٠٨٨) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٤٦٦).

ج - مصفوفة الارتباطات الداخلية: قام الباحث باستخراج مصفوفة الارتباطات الداخلية لمجالات مقياس الحيوية الذاتية بين (المجالات الأربعة وعلاقة المجالات بالدرجة الكلية لمقياس الحيوية الذاتية) وباستعمال معامل ارتباط بيرسون ، وإن جميع الارتباطات سواء المجالات بعضها مع بعض أو ارتباط المجالات بالدرجة الكلية للمقياس (الحيوية الذاتية) كانت دالة موجبة ، إذ كانت قيمة معامل الارتباط للفقرات أكبر من قيمة معامل الارتباط الجدولية البالغة (٠,٠٨٨) وهذا يشير إلى صدق البناء.

د- التحليل العاملي الاستكشافي (Exploratory Factor Analysis) كانت نتيجة التحليل العاملي هو استخلاص أربعة عوامل للمقياس، وأظهرت النتيجة أن العوامل الأربعة لا يمكن تدويرها، وللتحقق من ذلك أجرى الباحث عملية التدوير باستعمال التدوير المتعامد "Orthogonal Rotation" بطريقة الفاريماكس "Varimax Rotation" لكايزر "Kaiser" لأنها تؤدي إلى أفضل الحلول التي تستوفي خصائص البناء البسيط التي وضعها ثرستون (فرج، 1980: 275). ومما تقدم فان التحليل العاملي للمقياس الحالي يشير إلى وجود أربعة عوامل ،وقد تشبعت هذه العوامل بجميع فقرات المقياس ،وبذلك تُعدّ فقرات مقياس الحيوية الذاتية متجانسة وتقيس مفهوماً واحداً.

الثبات ومؤشراته (Reliability Indexes): جرى حساب ثبات مقياس الحيوية الذاتية بطريقتين وهما:

أ – **طريقة إعادة الاختبار (Rstest –Test):** قام الباحث باستخراج ثبات مقياس الحيوية الذاتية من خلال إعادة تطبيق الاختبار على عينة مكونة (٥٠) طالباً وطالبةً، جرى اختيارهم بطريقة عشوائية بعد (١٤) يوماً من تطبيق الاختبار الأول ، وهي مدة مناسبة ، وجرى استعمال معامل ارتباط بيرسون بين درجات الأفراد في الاختبار الأول ودرجات الاختبار الثاني ،إذ بلغ معامل الثبات (٠,٧٨) وهذا يُعدّ مؤشراً جيداً.

ب– معامل الفا كورنباخ (Alpha coefficient of internal consistency): إن مقياس Cronbach Alpha هو أكثر مقاييس الاتساق الداخلي استعمالاً ويُنظر إليه على أنه المقياس الأنسب للثبات عند استعمال جداول ليكرت Anastasi & Urbina, 1997, (p.95). وجرى استخراج معامل الثبات باستعمال معادلة الفا كرونباخ على عينة بلغت (٥٠) طالباً وطالبةً ،وبلغ معامل ثبات الفا (٠,٨٠) وهو ثبات جيد.

- **العينة الاستطلاعية:** طبق الباحث الأداة على عينة استطلاعية بلغ عددها (٥٠) طالباً وطالبةً جرى اختيارهم بصورة عشوائية ، وقد توضح للباحث أن فقرات الاداة والتعليمات كانت سهلة الفهم وواضحة لأفراد العينة، وأن الوقت الذي يحتاجه المستجيب يتراوح بين(٣٠–٤٠).

٥– المؤشرات الإحصائية للحيوية الذاتية: (Statistical Indexes) جرى استخراج المؤشرات الاحصائية بالاعتماد على الحقيبة الاحصائية ،ويبين الجدول (٤) القيم الاحصائية وعلى النحو الاتي :

الجدول (٤) المؤشرات الإحصائية الوصفية لمقياس الحيوية الذاتية

المؤشرات الإحصائية	القيمة
الوسط الحسابي	١١٠,٨٩٧٤
الوسيط	١١٢,٠٠٠٠
المنوال	١١٢,٠٠
الانحراف المعياري	١٣,٨٠٧٨٨
الالتواء	–٠,٠٧٩
التفرطح	٠,١٨٢
المدى	١٠٦,٠٠
أقل درجة	٥٠,٠٠
أعلى درجة	١٥٦,٠٠

الصيغة النهائية لمقياس الحيوية الذاتية:

أصبح المقياس بشكلة النهائي بصيغته النهائية مكوناً من (٤٠) فقرةً من أربعة مجالات ببدائل أربعة (تنطبق عليَ دائما ، تنطبق عليَ غالباً ، تنطبق عليَ أحياناً ، لا تنطبق عليَ أبداً) وبعد الانتهاء من اكمال المقياس والتحقق من امتلاكه للخصائص السيكو مترية من قوة التميز والصدق والثبات ،أصبح الاختبار بصيغته النهائية جاهزاً للتطبيق على عينة الدراسة الحالية .

- **التطبيق النهائي لأدوات البحث :**

بعد اكمال تحليل فقرات المقياس إحصائياً، وكذلك إجراءات الصدق والثبات ، طبقت فقرات المقياس على عينة البحث المكونة من (٤٦٨) طالباً وطالبةً ،وكانت مدة التطبيق من تاريخ ٢٠٢٠\١١\١٠ إلى ٢٠٢٠\١٢\١ ، وبعد ذلك قام الباحث بتنزيل البيانات الخاصة بالمقياسين ، إذ جرت معالجتها إحصائياً من خلال الحقيبة الإحصائية (SPSS) تمهيدا لعرض نتائج البحث ومناقشتها.

الفصل الرابع: عرض النتائج ومناقشتها

الهدف الأول: التعرف إلى الحيوية الذاتية لدى طلبة السادس الإعدادي:

بعد قيام الباحث بتطبيق مقياس الحيوية الذاتية على عينة البحث المكونة من (٤٦٨) طالباً من طلبة السادس الإعدادي، وجد أن المتوسط الحسابي لأفراد العينة على مقياس الحيوية الذاتية قد بلغ (١١٠,٨٩٧٤) وبانحراف معياري قدره (١٣,٨٠٧٨٨)، وبوسط فرضي (١٠٠)، وعند استعمال الاختبار التائي لعينة واحدة تبين أن القيمة التائية المحسوبة بلغت (١٧,٠٧٣)، وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (١,٩٦) ، عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، وبدرجة حرية (٤٦٧)، وهي دالة وتشير إلى وجود فروق دالة إحصائياً، وهذا يعني أن طلبة السادس الإعدادي لديهم حيوية ذاتية كما مبين في الجدول (٥)

جدول(٥) الاختبار التائي لعينة واحدة للتعرف إلى مستوى الحيوية الذاتية

المتغير	حجم العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية*		الدلالة 0.05
					المحسوبة	الجدولية	
الحيوية الذاتية	٤٦٨	١١٠,٨٩٧٤	١٣,٨٠٧٨٨	١٠٠	١٧,٠٧٣	١,٩٦	دالة

يتبين من الجدول (٥) أن طلبة السادس الإعدادي يتمتعون بحيوية الذاتية عالية، و يفسر الباحث هذه النتيجة، على الرغم من الظروف البيئية التي يعيشون بها، ولا سيما التي تحيط بالعملية التربوية في ظل تذبذب الدوام الرسمي، والواقع الاجتماعي والسياسي، وموجات المظاهرات المطالبة بالحقوق المشروعة التي يتحمل مسؤوليتها الشباب، ومنهم

طلبة السادس الإعدادي ، ومع هذا كان لديهم الاحساس بالمسؤولية الشخصية وبكفاءتهم، وأن لديهم القدرة على تحمل المسؤوليات ومواجهة الصعاب والشدائد، وإحساسهم بأنهم الطاقة الهائلة الشابة القادرة على التغيير بما يمتلكونه من إرادة، وإصرار، وعدم استسلام، فنجاحهم وتفوقهم يأتي مع ضمان حقوقهم المشروعة، وأن لديهم حرية الاختيار والإرادة في المضي في الدراسة على الرغم من المتاعب الجسمية والفكرية، إلا أنهم متحمسون مندفعون لمواجهة مسيرتهم الدراسية بطاقة جسمية وعقلية عالية، للدخول إلى الكليات التي تلبي سوق العمل واحتياجات المجتمع، وإن هذه الحيوية التي لديهم متزامنة مع هدفهم للحصول على أعلى المعدلات التي تؤهلهم لقيادة المجتمع، مما تؤدي إلى حصولهم على المكانة الاجتماعية، كما أن شعورهم بأنهم على أعتاب نهاية مرحلة مهمة من مراحل مسيرتهم الدراسية يكمن فيها تحقيق الأهداف الشخصية التي يسعون إليها، مما يشحذ هممهم ونشاطهم لتحقيق أهدافهم ، وهم شباب يتمتعون بمزيد من الحيوية بسبب اللياقة البدنية عند أغلبهم، وأثبتت دراسة بينينكس وجود علاقة إيجابية بين الحيوية والنشاط البدني (Penninx et al,.2000, p. 1359–1366). وكذلك ما يقدمه المدرسون من الدعم للطلبة لتحقيق إنجازات دراسية عالية تعمل على شحن حيويتهم العقلية والجسمية والانفعالية المتزامنة مع فعالياتهم الاجتماعية، من خلال الدعم المادي والمعنوي المقدم من الأهل أو من خلال الدروس الإضافية المقدمة من أساتذتهم أو متابعة مدرسيهم عبر وسائل التواصل الاجتماعي، وكذلك متابعتهم للقنوات التربوية عبر شاشات التلفاز والدروس التربوية التي يقوم بشرحها أساتذة أكفاء، وكذلك المنصات التعليمية على الأنترنت، مما جعلهم يمتلكون الحيوية الذاتية، واحترام وتقدير ذواتهم المتمثلة بدوافعهم الداخلية المتفقة مع

مصالحهم الشخصية. وإن تلبية احتياجاتهم الأساسية تكون من خلال إيمانهم بكفاءتهم المثلى في تحقيق نتائج جيدة، وفي إتقان المواد الدراسية، ومهارتهم في استيعاب واسترجاع المعلومات، وقدرتهم على تحقيق النتائج المرجوة في المواقف الصعبة التي تزيد من حيويتهم الذاتية (Ryan et al., 2006, p. 347). وتتفق هذه النتيجة مع دراسة موراتيدس وآخرين (Mouratidis et al., 2011) ودراسة شيلدون وكريجر (Sheldon & Krieger. 2007) ودراسة خلخالي وآخرين (Khalkhali et al., 2012) ، ودراسة فلاتشوبولوس (Vlachopoulos, 2012)

الهدف الثاني : التعرف إلى الفروق ذات الدلالة الإحصائية في الحيوية الذاتية لدى طلبة السادس الإعدادي، تبعاً لمتغير الجنس (ذكور/إناث) والتخصص (العلمي /الأدبي)

وللتعرف إلى دلالة الفروق الإحصائية في الحيوية الذاتية لدى طلبة السادس الإعدادي على أساس (الجنس، التخصص) والتفاعل بينهما، جرت معالجة البيانات باستعمال تحليل التباين الثنائي، وكما موضح في الجدول (٦).

جدول (٦) تحليل التباين الثنائي للكشف عن دلالة الفروق في الحيوية الذاتية على وفق الجنس (ذكور – إناث) والتخصص (علمي، أدبي)

مصدر التباين Source	مجموع المربعات Ss	درجات الحرية Df	متوسط المربعات MS	القيمة الفائية(F)		مستوى الدلالة 0.05
				المحسوبة	الجدولية	
الجنسA	٧,٢٩١	1	٧,٢٩١	٠,٠٣٨	3.84	غير دالة
التخصص B	٨٧ ,٠٣٤	1	٨٧,٠٣٤	٠,٤٥٤	3.84	غير دالة
التفاعل BXA	٧, ٩٠٦	1	٧, ٩٠٦	٠,٠٤١	3.84	غير دالة
الخطأ Error	٨٨٩٤٢,٣٣٣	٤٦٤	١٩١,٦٨٦			
المجموع الكلي	٨٩٠٣٧,٠٧٧	٤٦٧				

ومن خلال جدول (6) جرى التوصل إلى ما يأتي :

١-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الحيوية الذاتية لدى طلبة السادس الإعدادي بين مستويات متغير الجنس (ذكور، إناث)، بلغت القيمة الفائية المحسوبة (٠,٠٣٨)، وهي أصغر من القيمة الفائية الجدولية البالغة (3.84) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجتي حرية بين (١ ،٤٦٤) .

ويفسر الباحث هذه النتيجة أنه لمّا كانت الحيوية الذاتية هي طاقة نابعة من الذات ومدعومة بعوامل خارجية، فإن الطلبة سواء الذكور أو الإناث، لديهم نفس الاهتمامات المشتركة والدوافع الداخلية المحفزة لهم، كما أنهم يتعرضون لنفس الظروف البيئة والاجتماعية والمادية، وقد أكد ريان وفريدريك (١٩٩٧) أن الحيوية لا علاقة لها بالجنس ،إذ إن أياً من مقاربات القياس الرئيسة لم تحدد فروقًا مهمة بين الجنسين في دراسات التحقق من الصحة، وهذه النتيجة تتفق مع دراسة ريان فريدريك (Ryan & Frederick,1997) التي أشارت إلى أن الحيوية الذاتية هي حالة تتميز بالنشاط، والمثابرة، والحماس، واليقظة، إذ يتساوى الذكور والإناث فيها. ودراسة أوزكارا وآخرون(Özkar& et.al, 2017) التي أوضحت أن الحيوية الذاتية لم تختلف لدى أفراد العينة بنحو كبير بحسب الجنس (,2017 Özkar et al., p.134) .

٢-لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في الحيوية الذاتية لدى طلبة السادس الإعدادي بين مستويات التخصص (علمي، أدبي)، أي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مستويات التخصص (علمي، أدبي) في الحيوية الذاتية، إذ بلغت القيمة الفائية المحسوبة لمتغير التخصص (٠,٤٥٤)، وهي أصغر من القيمة الفائية الجدولية (3.84)، وعند مستوى دلالة (٠,٠٥) بدرجتي حرية بين(١ ،٤٦٤) .

ويفسر الباحث هذه النتيجة بأن الطلبة في الفرعين الأدبي والعلمي يمتلكون الحيوية الذاتية والحماس لنجاحهم، ويبذلون طاقة نفسية وجسدية، من أجل تحقيق رفاهية المرتبطة بالتخصص، لأنهم اختاروا الفرع برغبة وحماس، وبدوافع ذاتية وداخلية، في ضمن حدود قدراتهم وإمكاناتهم العقلية، والرغبة في تخصصهم المستقبلي الذي يريدون الوصول اليه، فطالب الفرع الأدبي مثلاً يريد أن يصبح محامياً، وطالب الفرع العلمي يريد أن يصبح طبيباً.

٣-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الحيوية الذاتية لدى طلبة السادس الإعدادي للتفاعل بين المتغيرين (الجنس، والتخصص)، إذ بلغت القيمة الفائية المحسوبة (٠,٠٤١)، وهي أصغر من القيمة الفائية الجدولية البالغة (3.84) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بدرجتي حرية بين (١ ،٤٦٤) .

ويفسر الباحث هذه النتيجة بأن طلبة كلا الفرعين العلمي والأدبي يدخلون الدروس الخصوصية مندفعين نحو الحصول على المعرفة في موادهم الدراسية المتنوعة، ما دام هم اختاروا الفرع الذي يرغبون الدخول فيه، ولديهم الحيوية الذاتية على وفق خصائصهم الشخصية والعقلية، ولهذا لا توجد فروق فيما يخص حيويتهم مع تخصصهم، فضلا عن أن الدراسات السابقة لم تشر إلى هذه العلاقة.

أهم الاستنتاجات :

١. إن لدى طلبة السادس الإعدادي حيوية ذاتية، ويرجع ذلك لكونهم في ضمن فئة عمرية محددة تتمتع بالصحة البدنية، واللياقة الانفعالية التي تنعكس على نشاطهم وحماسهم، فضلاً عن امتلاكهم للعلاقات الاجتماعية النشطة وانفتاحهم على الآخرين، وأنهم قادرون على تنظيم انفعالاتهم وامتلاكهم لليقظة العقلية في تحصيلهم الدراسي .

٢. يستنتج الباحث امتلاك طلبة السادس الإعدادي الحيوية الذاتية على الرغم من الظروف، إلا أن لديهم التحدي، والهمة، والمثابرة، وإن عينة الدراسة على الرغم من اختلاف بيئاتهم وموقع المدارس وطبيعة الحياة الاجتماعية وانفعالاتهم الشديدة مع موجة المظاهرات والإرباك الذي حدث في الموسم الدراسي الرسمي إلى جانب مستوى المعيشة المنخفض لبعض منهم، إلا أنهم يمتلكون الحيوية الذاتية.

٣. إن امتلاك طلبة الصف السادس للحيوية الذاتية يمكنهم من إدارة التوازن بين المتاعب الدراسية والضغوط النفسية و الحياتية، ومن ثم تجعلهم أقل عرضة لمخاطر الأمراض البدنية والنفسية، فهم أكثر قدرة على تحقيق الأهداف الدراسية التي يأملون الوصل إليها.

- **التوصيات**

في ضوء النتائج التي جرى التوصل إليها الباحث يوصي بما يأتي:

١. على وزارة التربية تفعيل عملية التوجيه والإرشاد التربوي للطلبة، من أجل دعم حيويتهم الذاتية في استثمار إمكانياتهم وقدراتهم الحقيقية، مما يدفعهم إلى الأنشطة التي تظهر كفاءتهم واستقلالهم في اتخاذ القرارات، والمشاركة في الأنشطة الاجتماعية، وتفريغ انفعالاتهم، مما يؤدي إلى تعزيز حيويتهم الذاتية، وبالنتيجة يزيد من مواجهتهم للعقبات والصعوبات التي تعترض مسيرتهم الدراسية بكل صلابة.

٢. على وزارة التربية تفعيل الإرشاد المهني لطلبة السادس الإعدادي، إذ يُعد الطريق الذي يتعرف الطلبة من خلاله إلى المخرجات التعليمية الملائمة لقدراتهم وإمكاناتهم، فعن طريقه يتمكن الطلبة من التعرف إلى ما يمتلكونه من طاقات وقدرات وموازنتها بطموحاتهم ورغباتهم لتحقيق أهدافهم بواقعية.

٣. على وزارة التربية تسليط الضوء والاهتمام بظاهرة الغش في الامتحانات من خلال محاربتها، والحد منها باتباع الأساليب العلمية والفنية، لما لها من تأثير كبير في الطلبة، فإنها تُعد من أكثر العوامل إحباطاً لهم، مما يودي إلى ضعف عزيمة وحماس الطلبة وشعورهم بالغبن من تحقيق العدالة في الحصول على المعدلات التي يستحقونها للدخول إلى التخصصات التي يرغبون فيها.

- **المقترحات**

يقترح الباحث:

١- إجراء دراسة مماثلة تتناول الحيوية الذاتية، وعلاقتها بمتغيرات أخرى في المجال النفسي كالمناعة النفسية أو الضغوط المهنية أو الكفاح الاخلاقي .

٢- إجراء دراسة ارتباطية بين الحيوية الانفعالية، وعلاقتها بالصحة النفسية الإيجابية لدى المراهقين .

٣-بناء برنامج إرشادي لتنمية الحيوية الذاتية لدى طلبة الإعدادية.

المصادر: العربية

- أسامة كامل راتب (٢٠٠٠). علم النفس الرياضي: المفاهيم – التطبيقات. ط٢: القاهرة دار الفكر العربي.
- ثورندايك، روبرت وهيجن، اليزابيت (١٩٨٩): القياس والتقويم في علم النفس والتربية، ترجمة: عبد الله الكيلاني وعبد الرحمن عدس، مركز الكتاب العربي.

- فرج، صفوت (١٩٨٠): القياس النفسي، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة.
- الكبيسي، وهيب مجيد والجنابي، يونس صالح (١٩٨٧): العينات ومجالات استخدامها في البحوث التربوية النفسية، مجلة دراسات الأجيال، العدد (٢).
- مسعود، جبران (٢٠١٩). الرائد: معجم لغوي عصري رتبت مفرداته وفقا لحروفها الأولى/جبران مسعود.
- المشهداني، محمود حسن وهرمز، أمير حنا (١٩٨٩): الإحصاء، بيت الحكمة، جامعة بغداد، العراق.
- ملحم، سامي محمد (٢٠٠٠). مناهج البحث في التربية وعلم النفس، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- ملحم، سامي محمود (٢٠٠٩): القياس والتقويم في التربية وعلم النفس، ط٤، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان.

References:

- AKIN, A., & AKIN, U. (2015). **DO SCHOOL EXPERIENCES PREDICT SUBJECTIVE VITALITY IN TURKISH COLLEGE STUDENTS?.** *Education Sciences & Psychology*, *34*(2).
- Al-Kubaisi, Waheeb Majeed and Al-Janabi, Younis Saleh (1987): **Samples and their use in psychological educational research**, Journal of Generations Studies, Issue. (2).
- Al-Kubaisi, Waheeb Majeed and Al-Janabi, Younis Salih (1987): **Samples and Areas of Use in Psychoeducational Research**, Journal of Generational Studies, Issue (2).
- Allen, M. J., & Yen, W. M. (1979**). Introduction to measurement theory.** Monterey, CA: Brooks.
- 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 Vocational Behavior, 80(2), 372–379.
- Al-Mashhadani, Mahmoud Hassan and Hormuz, Amir Hanna (1989): Statistics, House of Wisdom, University of Baghdad, Iraq.
- Al-Mashhadani, Mahmoud Hassan and Hormuz, Amir Hanna (1989): **Statistics, House of Wisdom**, University of Baghdad, Iraq.
- Anastasi, A. (1976): **Psychology Testing,** New York, McMillon on publishing.
- Anastasi, A., & Urbin, Susana (1997): **Psychological testing,** New Jersey, Prentice Hall.
- Bostic, T. J., Rubio, D. M., & Hood, M. (2000). **A validation of the subjective vitality scale using structural equation modeling.** *Social Indicators Research*, *52*(3), 313-324.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). **Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health**. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, *49*(3), 182–185. https://doi.org/10.1037/a0012801
- Deci, E., & Ryan, R. (2000). **The "What" and "Why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior.** Psychological Inquiry, 11(4), 227–268.

- Ebel, R.L. (1972). **Essential of Educational measurement**, 2nd, New Jersey, Prentice- Hill, Inc, Englewood cliffs.
- Farag, Safwat (1980): **Psychometrics, First Edition**, Arab Thought House, Cairo.
- Faraj, Safwat (1980): **Psychometrics**, first edition, Arab Thought House, Cairo.
- Fini, A. A. S., Kavousian, J., Beigy, A., & Emami, M. (2010). **Subjective vitality and its anticipating variables on students**. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, *5*, 150-156.
- Kark, R., & Carmeli, A. (2009). **Alive and creating: The mediating role of vitality and aliveness in the relationship between psychological safety and creative work involvement**. *Journal of Organizational Behavior: The International Journal of Industrial, Occupational and Organizational Psychology and Behavior*, *30*(6), 785-804.
- Khalkhali, V., Sharifi, R., Beigi, S. M., & Khalkhali, F. (2012). **What can students' perceived locus of causality tell us about their subjective vitality?.** Education Sciences & Psychology, 21(2).
- Kubzansky, L. D., & Thurston, R. C. (2007). **Emotional vitality and incident coronary heart disease: benefits of healthy psychological functioning.** *Archives of General Psychiatry*, *64*(12), 1393-1401.
- Lavrusheva, Olga. (2020). **The concept of vitality**. Review of the vitality-related research domain. New Ideas in Psychology, 56, 100752.
- Maslach, C.,1, Schaufeli, W.B., & Michael P. Leiter, M.P. (2001). **Job Burnout.** Annual Review of Psychology, 52: pp:397-422.
- Masoud, Gebran, (2019). **Al-Raed: a modern lexicon whose vocabulary is arranged according to its first letters** / Gibran Masoud.
- Masoud, Gibran (2019). **Al-Raed: A modern linguistic dictionary arranged according to its initials** / Gibran Masoud.
- McNair, D. M., Lorr, M., & Droppleman, L. (1971**). Profile of Mood States manual. San Diego**, CA: Educational and Industrial Testing Service.
- Melhem, Sami Mahmoud (2009): **Measurement and Evaluation in Education and Psychology**, 4th Edition, Dar Al-Masirah for Publishing and Distribution, Amman.
- Melhem, Sami Muhammad (2000). **Research Methods in Education and Psychology**, Dar Al Masirah for Publishing and Distribution, Amman, Jordan.
- Melhem, Sami Muhammad (2000). **Research Methods in Education and Psychology**, Dar Al-Masirah for Publishing and Distribution, Amman, Jordan.
- Mouratidis, A. A., Vansteenkiste, M., Sideridis, G., & Lens, W. (2011). **Vitality and interest–enjoyment as a function of class-to-class variation in need-supportive teaching and pupils' autonomous motivation.** Journal of Educational Psychology, 103(2), 353.
- Novianti, N. (2002). **"Speech Acts of Apologizing by Indonesians Learning English as A Foreign Language: A Case Study in The Department of**

English Education, Indonesia University of Education." Unpublished Undergraduate Thesis, Department of English Education, UPI.

- Osama Kamel Rateb (2000). **Sports Psychology: Concepts - Applications**. Edition 2: Cairo House of Arab Thought.
- Osama Kamel salary (2000**). Sports Psychology: Concepts - Applications**. I: Cairo is the house of Arab thought.
- Özkara, A. B., Kalkavan, A., Alemdağ, S., Alemdağ, C., & Çavdar, S. (2017). **The role of physical activity in pre-service teachers' subjective vitality**. *Physical education of students*, *21*(3), 134-139.
- Penninx, B., Guralnik, J. M., Bandeen-Roche, K., Kasper, J. D., Simonsick, E. M., Ferrucci, L., et al. (2000). **The protective effect of emotional vitality on adverse health outcomes in disabled older women**. Journal of the American Geriatrics Society, 48(11), 1359–1366.
- Ryan, R. M., & Frederick, C. (1997). **On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being**. *Journal of personality*, *65*(3), 529-565.
- Ryan, R. M., and Deci, E. L. (2000). "**Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation**, Social Development, and Well-being," American Psychologist (55:1), pp. 68-78.
- Ryan, R., Rigby, C., & Przybylski, A. (2006). **The motivational pull of video games: A self-determination theory approach**. Motivation and Emotion, 30, 347–363.
- Sarıçam, H. (2015). **Mediating role of self-efficacy on the relationship between subjective vitality and school burnout in Turkish adolescents.** *International Journal of Educational Researchers*, *6*(1), 1-12.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). **Positive psychology: An introduction.** American Psychologist, 55, 5-14.
- Sheldon, K. M., & Krieger, L. S. (2007). **Understanding the negative effects of legal education on law students: A longitudinal test of self-determination theory**. *Personality and*
- Shogren, K. A., Wehmeyer, M. L., Palmer, S. B., Soukup, J. H., Little, T., Garner, N. ... Lawrence, M. (2008). **Understanding the construct of self-determination: Examining the relationship between The Arc's Self-Determination Scale and the American Institute for Research Self-Determination Scale**. Assessment for Effective Instruction, 33, 94–107.*Social Psychology Bulletin*, *33*(6), 883-897.
- Thayer, R. E. (1978). **Toward a psychological theory of multidimensional activation (arousal).** Motivation and Emotion, 2, 1-34.
- Thayer, R. E. (1987). **Energy, tiredness and tension effects of a sugar snack versus moderate exercise.** Journal of Personality and Social Psychology, 52(1), 119-125.
- Thayer, R. E. (1996). **The origin of everyday moods**. New York: Oxford University.

- Thieler, I. (2017). ***Basic psychological needs: determinants or correlates of subjective vitality and fatigue?:*** *A systematic review of the literature* (Master's thesis, University of Twente).
- Thomlison B. (2001). **Descriptive studies. In Thyer B.** (Ed.), The handbook of social work research methods (pp. 131–141). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Thorndike, Robert and Hagen, Elizabeth (1989): **Measurement and Evaluation in Psychology and Education**, translated by: Abdullah Al-Kilani and Abdel-Rahman Adas, Arab Book Center.
- Thorndike, Robert and Heagan, Elizabeth (1989): **Measurement and Evaluation in Psychology and Education**, translated by: Abdullah Al-Kilani and Abdul-Rahman Adas, The Arab Book Center.
- Vanden Bos, G. R. (2013). *APA dictionary of clinical psychology*. American Psychological Association.
- 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.