

الحياة الذاتية وعلاقتها بسمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية والتفكير المفعم بالأمل لدى معلمي التربية الخاصة

د. عبد العزيز إبراهيم سليم
أستاذ علم النفس التربوي المساعد
كلية التربية - جامعة دمنهور

ملخص الدراسة:

استهدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن طبيعة واتجاهات العلاقة بين الحياة الذاتية وسمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية والتفكير المفعم بالأمل لدى معلمي التربية الخاصة، والكشف عن الفروق في حالة الحياة الذاتية بين ذوي المستويات المرتفعة وذوي المستويات المنخفضة من متغيري سمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية والتفكير المفعم بالأمل، وكذا الكشف عن الفروق بين المعلمين عينة الدراسة في متغيرات سمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية والتفكير المفعم بالأمل والحياة الذاتية حسب النوع (ذكور - إناث)، وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها (١٠١) معلم ومعلمة من معلمي التربية الخاصة بمحافظة البحيرة (إدارة دمنهور - إدارة المحمودية)، في العام الدراسي ٢٠١٥/٢٠١٦ م، بمتوسط عمري قدره (٣٠.٩٥) وبانحراف معياري قدره (٠.٨١)، واستخدمت الدراسة الأدوات التالية:

- مقياس الحياة الذاتية (إعداد: Ryan, & Frederick, 1997، ترجمة وتعريب: الباحث).
- مقياس سمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية (إعداد: Singh & Jaha, 2010، ترجمة وتعريب: الباحث).
- مقياس التفكير المفعم بالأمل (إعداد: Snyder et al., 1999، ترجمة وتعريب: الباحث).

وقد اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي وعلى عدد من الأساليب الإحصائية مثل معامل الارتباط، وتحليل التباين، واختبار "ت" (T. test)

◆ الحيوية الذاتية وعلاقتها بسمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية ◆

وقد أظهرت نتائج الدراسة ما يلي:

- (١) وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين الحيوية الذاتية وسمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية.
- (٢) وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين الحيوية الذاتية والتفكير المفعم بالأمل.
- (٣) وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين سمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية والتفكير المفعم بالأمل.
- (٤) وجود فروق ذات دلالة احصائية في الحيوية الذاتية ترجع إلى سمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية.
- (٥) وجود فروق ذات دلالة احصائية في الحيوية الذاتية ترجع إلى التفكير المفعم بالأمل.
- (٦) وجود فروق ذات دلالة احصائية في التفكير المفعم بالأمل ترجع إلى سمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية.
- (٧) لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في الحيوية الذاتية ترجع إلى اختلاف الجنس (ذكور/ إناث).
- (٨) يمكن التنبؤ بالحيوية الذاتية في ضوء سمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية والتفكير المفعم بالأمل.

الكلمات المفتاحية

الحيوية الذاتية subjective vitality ، سمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية Prosocial positive personality ، التفكير المفعم بالأمل Hopeful thinking ، معلمي التربية الخاصة Special education teachers

الحيوية الذاتية وعلاقتها بسمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية والتفكير المفعم بالأمل لدى معلمي التربية الخاصة

د. عبد العزيز إبراهيم سليم

أستاذ علم النفس التربوي المساعد

كلية التربية - جامعة دمنهور

مقدمة:

كانت المفاهيم الدالة على الحيوية والطاقة والهمة الذاتية محل تناول نظري في عديد من المدارس الفكرية ذات العلاقة بالأداء البشري الوظيفي والصحة النفسية. وربما يكون سيجموند فرويد، S. Freud أول من طرح تصورات نظرية لوصف العلاقة بين الصحة النفسية ومتغير الحيوية أو حسب وصفه الليبدو libido من وجهة نظر التحليل النفسي؛ إذ يفيد بأن كل فرد يمتلك قدرًا معينًا مما سماه طاقة نفسية منبثقة من غريزة الحياة Eros تدفعه باتجاه المحافظة على ذاته كنسق عضوي فضلاً عن الحفاظ على النوع البشري وضمان استمراره، ويرى فرويد ومن تبعه من أنصار علم نفس الأنا Ego psychology أنه كلما كانت كمية طاقة الحياة التي يمتلكها الشخص كبيرة، وكلما كان متحرراً من الصراع النفسي كان أكثر حيوية وإبداعاً وفاعلية.

وقد عُولجت مفاهيم الحيوية والطاقة والهمة بصورة عامة في إطار نظريات الدافعية بدءاً بديفيد ماكليلاند في نظريته الدافع للإنجاز، مروراً بهنري موراي في تصنيفه للحاجات، ثم التصنيف الهرمي للحاجات الإنسانية لدى أبراهام ماسلو، إلى أن جاءت دراسات ريان وديسي (1985) عن نظرية الدافعية الداخلية لتقدم صياغة مفاهيمية للحيوية الذاتية Subjective Vitality مغايرة لما كان سائداً في أدبيات علم النفس والصحة النفسية في هذا الوقت، ليصبح بموجبها مفهوم الحيوية الذاتية مفهومًا له بنيته الخاصة الفارقة له عن الكثير من المفاهيم التي تشير إلى معاني الهمة والنشاط والفاعلية (Ryan & Deci, 1985).

وعالماً ما تُعرَّفُ الحيوية الذاتية في أدبيات علم النفس وفقاً لتصورات ريتشارد ريان وكرستينا فريدريك (Ryan & Frederick, 1997) بأنها "حالة من الشعور الإيجابي بالتنبه

❖ ❖ ❖ **الحيوية الذاتية وعلاقتها بسمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية** ❖ ❖ ❖

واليقظة والفاعلية والامتلاء بالطاقة والنشاط والتحمس"، وعادة ما تُستخدم بدلاً من مقاييس الرفاهة الذاتية subjective well-being في دراسات ما يعرف بمدخل اليوديمونيا Eudaimonia والرفاهة النفسية psychological well-being، **Error! Reference source not found.** فضلاً عن اعتبارها حالة تقدم مؤشراً مقبولاً للتنبؤ بالوضع الصحي العام للفرد من وجهة النظر الطبية، وللوضع النفسي العام للفرد من وجهة نظر المتخصصين في الصحة النفسية وعلم النفس الإيجابي (Rayn & Frederick, 1997:529-565). وتجاوباً مع هذا المنحى تزايد الاهتمام في الوقت الحالي بدراسة خصائص الشخصية الإيجابية بما تحمله من سمات أصيلة تجعل الفرد على درجة عالية من الفعالية الذاتية وما يترتب عليها من شعور الفرد بالطمأنينة والارتياح والنجاح في العلاقات الاجتماعية مع الآخرين.

حيث يرى صلاح الدين مخيمر (١٩٨١: ٨٦) أن الإيجابية هي صميم الكائن البشري، وهي السبيل لتحقيقه لذاته وإمكاناته، فالإيجابية هي السمة الميزة للإنسان، ولن تمضي حياة الإنسان قدماً إلى الأمام إلا عن طريقة الإيجابية وتوكيد الذات.

كما أشار محمد إبراهيم عيد (٢٠٠١) من تحليله النظري لخصائص الشخصية الإيجابية، إلى التأكيد على أن قوة الأنا Ego strength الشرط الرئيسي للإيجابية؛ فالإيجابية بغير قوة أنا تكون مقطوعة الجذور عن الشرط الضروري لكل انطلاق صوب المستقبل الذي يعبر عن أعلى تجليات السواء؛ فالشخص الإيجابي هو مَنْ يندفع بصورة تلقائية نحو تشكيل المستقبل.

وفي إطار العلاقة بين خصائص الشخصية الإيجابية والتكيف الإيجابي أفاد بأن التكيف الإيجابي بمؤشرات التي ترتكز على الشعور بالجدارة والافتقار والابتهاج الحياتي العام يعتمد على الخصائص الإيجابية للشخصية عند مواجهة المتغيرات والضغوط البيئية المحيطة بالفرد.

كما تتصف الشخصية الإيجابية بالسلوك الاجتماعي الإيجابي الذي يعرف بأنه السلوك التطوعي الموجه نحو مساعدة الآخرين، كما تتميز هذه الشخصية بدرجة عالية من قبول القيم الأخلاقية وتحمل المسؤولية الاجتماعية ومستوى أعلى من التعاطف الوجداني مع الآخرين (Eisenberg, et al., 2006:646).

د. عبدالعزيز إبراهيم سليم

ويُنظر إلى الأمل Hope كحالة نفسية فارقة في حياة الإنسان تدفعه إرادياً باتجاه إحداث تحول نوعي من حالات البؤس والقنوط إلى شعوره بامتلاكه لزماد أمره وبقدرته على تحديد وجهة ومسار حياته، إضافة إلى تمكين الشعور بالجدارة والافتدار والصمود النفسي في مواجهة الشدائد وظروف الحياة العصبية.

والأمل مفهوم يرتبط بصورة وثيقة بالتفاؤل لكن لا يمكن اعتبار الأمل تفاؤلاً بل يمكن اعتبار التفاؤل أحد مكونات الأمل وذلك من خلال ملاحظة العلاقة الارتباطية بينهما (Snyder et al., 2000)، كما أفاد سنايدر (2000) بأن الأمل كمفهوم يتضمن مكونين أساسيين هما: المسارات أو السبل Pathways وهي الطرق التي يسلكها الفرد لتحقيق الأهداف المرغوبة على الرغم من وجود عوائق أو عقبات، والقدرة Agency أو الدافعية أو الرغبة لاستخدام هذه السبل.

ووفقاً للتصور النظري لسنايدر للأمل، يكون الأمل قوياً عندما يوجد لدى الإنسان أهداف مقدرة أو ذات قيمة ومعنى (Snyder, 2000, 2002)، وقد أشار كل من سنايدر ورائد وسيمون أن المفهوم القديم للأمل كما هو متداول بين الباحثين لا يصف عمليات التفكير المفعم بالأمل Hopeful thinking بصورة دقيقة وشاملة (Snyder., Rand & Sigmon, 2002).

ولهذا تم اشتقاق مفهوم التفكير المفعم بالأمل للتأكيد على العلاقة بين كل من القدرة على تحديد الأهداف وعمليات التفكير فيها واختيار السبل والمسارات التي تسهم في تحقيق هذه الأهداف، وقد تم الاعتماد على نموذج سنايدر للأمل Snyder's hope model كأساس للحديث عن التفكير المفعم بالأمل وعمل نموذج له، وهذا النموذج صاغه كل من (Demir et al., 2011) والذي يمكن عرضه على النحو التالي بعد إضافة بعد التيسير للنظرية الأصلية لسنايدر، وهذه الأبعاد هي:

- الأهداف Goals

- القوة Agency

- المسارات Pathways

- التيسير Facilitation

ويستند التفكير المفعم بالأمل على الإيمان والاعتقاد القوي لدى الفرد، ليس إيمان الفرد واعتقاده بعقيدة معينة، بل إيمانه بنفسه وقدرته على تحقيق النجاح.

❖ ❖ ❖ **الحيوية الذاتية وعلاقتها بسمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية** ❖ ❖ ❖

وعلى الرغم من تعويل الدراسات النفسية الحالية في مجال علم النفس الإيجابي على نظرية الأمل كما صاغها وطورها (Snyder; 1994, 1996, 2002) والتي ينظر بموجبها إلى الأمل كحالة دافعية إيجابية موجهة نحو الهدف تركز على التفاعل بين اعتقاد الشخص بجدارته واقتداره الشخصي والتخطيط لمسارات تحقيق أهدافه، فإنه قد وُجّهت انتقادات كثيرة لهذه النظرية منها الافتقار للتكامل مع المفاهيم النفسية المشابهة، وتجاهل الجوانب الوجدانية لحالة الأمل، وتجاهل العقبات أو المشكلات البيئية التي يقع خارج قدرة الشخص ضبطها والسيطرة عليها (Aspinwall, & Leaf, 2002; Aspinwall et al., 2002)، كما أن تركيز نظرية الأمل على عنصر المثابرة والإصرار على الأهداف الكامنة داخل الشخص يفقدها الأبعاد الاجتماعية والروحية المهمة والمحددة بصورة عامة لطبيعة الأمل ومحدداته (Bernardo 2010; Scioli et al., 2011).

ومن هنا يؤخذ في الدراسة الحالية بتعبير "التفكير المفعم بالأمل" كطرح يمكن بموجبه تجاوز مثل هذه الانتقادات؛ لاقتران مثل هذا التفكير بالاعتقاد والتوقع الإيجابي والتخلي بروح التفاؤل والاستبشار مع التركيز على الجوانب المشرقة في الحياة، واليقين بأن في أحداث الحياة اليومية الصادمة أو العصبية حكمة وجوانب إيجابية قد تغيب عن الشخص؛ مما يدفع الشخص باتجاه التركيز علي الحل عند مواجهة الصعوبات؛ لذلك فهو يأخذ الأمور ببساطة ويفسرهما لنفسه بطريقة إيجابية، ويستمر يفكر بهذه الطريقة مهما كانت آراء الناس أو المؤثرات الخارجية أو الداخلية حتي يجد حلاً للمشكلة (Bernardo, 2010 & Scioli, et al., 2011)، هذا من ناحية. ومن ناحية أخرى يعكس التفكير المفعم بالأمل دافعية إنجاز مرتفعة تزيد من إصرار الشخص ومثابرته لتحقيق أهدافه المستقبلية (Snyder, Rand, & Sigmon, 2002).

ونظراً لأن معلم التربية الخاصة يختلف عن معلم التعليم العام في طبيعة عمله، والمهام التي يُكلف بها والأدوار التي يقوم بها داخل الفصل، والفئات التي يتعامل معها، وما يواجهه من مشكلات وضغوط نفسية ومهنية في مجال عمله؛ فضلاً أنه المحرك والموجه الرئيسي للموقف التعليمي، فإنه يحتاج لكي يصمد أمام كل ذلك إلى أن يتصف بمجموعة من السمات والخصائص الإيجابية وأن يتجاوز فكرة التفكير التقليدي في إنجاز هذه المهام إلى فكرة التفكير الإبداعي والتفكير الإيجابي والتفكير المفعم بالأمل والسعي بكل نشاط وحيوية؛ الأمر الذي ينعكس بالإيجاب على توافقه الذاتي والرضا عن الحياة والرغبة في

د. عبدالعزيز إبراهيم سليم

التعلم مدى الحياة في مجال تخصصه؛ وحتى يستطيع القيام بأدواره وتحمل الضغوط الناتجة عن طبيعة عمله.

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه كل من صلاح الدين عراقي وتحية عبد العال (٢٠٠٥) من أن نجاح العملية التعليمية يعتمد على نجاح المعلم في أداء الدور المنوط به داخل القاعة الدراسية، وعلى ما يتمتع به المعلم من سمات ومهارات تجعله أكثر تقبلاً لذاته وتقبلاً لتلاميذه، وأكثر مرونة وخبرة في التعامل مع باقي عناصر الموقف التعليمي.

ويرى الباحث أن توافر قدرًا من الحيوية الذاتية يتيح لمعلم التربية الخاصة القدرة على وضع وتحديد أهداف لها معنى، مما يمنحه قدرًا من الإيجابية والصلابة النفسية في مواجهة الأزمات وأحداث الحياة الضاغطة التي الناتجة من طبيعة عمله، كما يمنحه شعورًا بالسعادة والتفاؤل والأمل والهمة؛ ذلك لأن الافتقاد إلى همة الحياة وانخفاض مستوى الحيوية والدافعية الداخلية والرضا يعد عرضًا مركزيًا في كثير من الاضطرابات النفسية داخلية الوجهة (Esser, 2008).

وتأسيساً على ما تقدم جاءت هذه الدراسة لبحث طبيعة واتجاه العلاقة بين كل من الحيوية الذاتية وسمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية والتفكير المفعم بالأمل لدى معلمي التربية الخاصة.

مشكلة الدراسة:

يستخدم مفهوم الحيوية الذاتية في العديد من السياقات والنظم العلمية، ويحمل معانٍ متباينة وفقًا لذلك، إلا أن المجال الرئيسي الذي يتردد فيه هذا المفهوم بصورة مكثفة في الوقت الراهن هو مجال علم النفس الإيجابي؛ على اعتبار أن الشعور بالحيوية والنشوة العامة والإقدام على الحياة والترحيب بها بهمة ونشاط جانب مهم للخبرة البشرية ومؤشر رئيسي من مؤشرات جودة الحياة النفسية.

وينظر لمفهوم الحيوية الذاتية بالمعنى المأخوذ به في الدراسة الحالية وعلى نحو ما يفيد ويليام ريفز وآخرون (٢٠٠٥) بوصفها النقيض المنطقي لمتلازمة الوهن أو الإعياء النفسي المزمن Chronic Psychological Fatigue Syndrome؛ وهي حالة مرضية يشعر معها الشخص بانهايار قدرته على المقاومة وتدني دافعيته للحياة إلى أقصى درجة مع الشكوى الدائمة من التعب والضعف البدني العام، وضعف العزيمة والإرادة، وفتور الهمة وضعف الحماس، وعدم الرغبة في العمل، وعدم القدرة على إتمام ما يبذونه منه، وعدم

الحيوية الذاتية وعلاقتها بسمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية

القدرة على تحمل المسئوليات، والتردد وعدم القدرة على اتخاذ القرارات، والهروب من مجابهة المشكلات وحلها، والشك في الناس، والسلبية، والتمركز حول الذات، وفتور النشاط الاجتماعي؛ فضلاً عن ما يقترن كل ذلك به من بلاهة عقلية وعزوف عن مباحج الحياة ومتعتها (Reeves, et al., 2005؛ أنور حمودة البنا، ٢٠٠١).

والحيوية الذاتية وفقاً لما يراه (Nix, Ryan, Manly, & Deci, 1999) تعد من الخصائص الأساسية الدافعة للإنسان باتجاه تحقيق الذات؛ وبالتالي التقدير الإيجابي لها، وتقلل في نفس الوقت من احتمالات المعاناة من القلق والاكتئاب والضغط، وتزيد من القدرة على تحمل الألم والمعاناة واعتبارها جزءاً أصيلاً في الحياة يمكن تجاوزه بطرق المواجهة الإيجابية.

لذلك فإن الافتقار للحيوية الذاتية يفضي إلى زيادة احتمالات معاناة الفرد خاصة في بيئتي التعليم والعمل من الإرهاق أو الاحتراق النفسي Burnout، استجابة نفسية لضغوط التعلم والعمل تتكون من الشعور بالاستنزاف الانفعالي، والتشيؤ، وانخفاض إدراك قيمة الإنجازات الشخصية، مما يؤدي بالضرورة إلى فتور الهمة وانهيار العزيمة، والنتيجة الأخيرة هذه أكثر ارتباطاً بعامل الاستنزاف الانفعالي؛ لكونه يخفض بصورة دالة من مصادر الطاقة الانفعالية والبدنية المتاحة للفرد (Maslach, et al., 2001)، وتأسيساً على ذلك أثير تيار بحثي جديد يستهدف التعامل مع متغير الحيوية الذاتية كحالة مضادة للاحتراق النفسي وممانعة في نفس الوقت لحدوثه.

وهناك أدلة قوية أشارت إليها العديد من الدراسات من أن سمات الشخصية الإيجابية يمكنها التنبؤ بالسلوكيات الإيجابية للأفراد كمساعدة الآخرين والتعاطف معهم والإيثار عبر المواقف الاجتماعية المختلفة وعبر الزمن، علاوة على ذلك، أشارت نتائج هذه الدراسات أيضاً إلى أن الأشخاص الذين يمتلكون مستويات مرتفعة من سمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية يفضلون الأعمال التي تستهدف مساعدة الآخرين (Eisenberg & Fabes, 1991; Oliner, & Oliner, 1988; Penner, Fritzsche, Craiger, & Freifeld, 1995).

ووفقاً لما يرى (Penner, et al., 1995) فإن الشخصية الاجتماعية الإيجابية تتكون من ستة أبعاد أساسية ترتبط بصورة أساسية بالإيثار أو سلوكيات مساعدة الآخرين، وهذه الأبعاد هي التي تم تضمينها في بطاريته التي وضعها لقياس سمات الشخصية الاجتماعية

د. عبدالعزيز إبراهيم سليم

الإيجابية وهي؛ قلق التعاطف empathic concern ، والمسئولية الاجتماعية social responsibility ، واتخاذ منظور الآخر perspective taking ، الاستدلال الأخلاقي الموجه نحو الآخر other-oriented moral reasoning ، والاستدلال الأخلاقي ذوي الاهتمام المتبادل mutual concerns moral reasoning ، والإيثار الذاتي self-reported altruism .

وبعد الأمل من الانفعالات الإيجابية وفقاً لما يراه (Seligman, 2010) ؛ حيث يكوّن مع انفعاليّ الحب والامتنان بؤرة ما سماه "نموذج بريما للتعلم" PERMA model of well-being والذي يهدف إلى غرس إمكانية التغلب على مشاعر اليأس في نفوس الأفراد بتعليمهم فنيات تغيير تفكيرهم السلبي وجعله تفكيراً مفعماً بالأمل، وتجاوب (Snyder, 2013) مع هذا الطرح مؤكداً على أن تعليم الناس التفكير المفعم بالأمل ضرورة حتمية لمواجهة ما يموج به عالم اليوم من منغصات وظروف عصيبة غير مسبوقة.

وقد أكد (Hickey, 2014) على أهمية متغير التفكير المفعم بالأمل الموجه نحو الفعل في علاقته بتحديد الهدف كعامل وقاية يزيد من احتمالات النجاح في المستقبل بمثابة وتعهد والتزام شخصي وبصمود في مواجهة شدائد الحياة ومتاعبها. الأمر الذي شجع المعلمين على تضمين التفكير المفعم بالأمل أثناء تخطيط الدروس كبرامج تدخل علاجية للطلاب الذين أظهروا انخفاضاً دالاً في مستوى الأمل والرضا عن الحياة، وتقدير الذات. ويرى سنايدر (Snyder, 2002) أن الأفراد ذوي التفكير المفعم بالأمل يتميزون عن غيرهم من الناس بالقدرة على وضع أهداف واضحة، وتخييل مسارات متعددة قابلة لتطبيق تلك الأهداف، والمثابرة، حتى عندما تعترض العقبات طريقهم.

كما أن التفكير المفعم بالأمل وفق تصور (Demir, et al., 2011) هو ما يجعل التفكير الإبداعي قابلاً للتحقق مع عدم تجاهل الفرص التي المتاحة. وهذه العملية هي التي تميز بين الأمل الحقيقي والأمل الزائف.

وحيث إن معلمي التربية الخاصة يعانون من مستويات مختلفة من الضغوط النفسية والاحتراق النفسي، وهذا الإحساس بالضغوط الواقعة عليهم يبدأ عند إدراكهم لعدم قدرتهم على مواجهة متطلبات المهنة والتعامل مع الطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة، الأمر الذي يشكل ضغوطاً مهنية مما يؤدي إلى إحساسه بالكدر الانفعالي والاحتراق النفسي وعدم

الحيوية الذاتية وعلاقتها بسمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية

صلابته النفسية والإحساس باليأس والسلبية والتشاؤم نتيجة عدم قدرته على الوفاء بمتطلبات المهنة.

كما يعتبر العمل مع الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة من الأعمال التي تتضمن تقديم خدمات تربية وعلاجية لأفراد يحتاجون إلى مثل هذه الخدمات. ففي الآونة الأخيرة ازداد الاهتمام بإعداد معلم التربية الخاصة لأنه يتعامل مع تلاميذ غير عاديين، وأصبح له دور هام في تعليم تلك الفئة لكي يساعدهم في التغلب على الآثار النفسية والاجتماعية لتلك الفئة، ويساعدهم أيضاً على التكيف مع نوع الإعاقة، وإكسابهم طرقاً جديدة للتعامل مع الآخرين، وبالتالي فإن نجاح معلم التربية الخاصة في مهنته يعتمد إلى حد كبير على مقوماته الشخصية، وطريقته في التفكير ومستوى النشاط لديه، كما أن معرفته لسماته الشخصية تؤهله لهذا الدور القيادي، وتساعده في التعامل مع تلك الفئات الخاصة وهو ماتسعى الدراسة الحالية لتأكيد. لهذا فإن هناك ضرورة لدراسة المتغيرات الحالية لدى معلمي التربية الخاصة باحثين عن مدى توافرها لديهم وتمكنهم منها.

ويخلص الباحث على ضوء ما تقدم من تحليل نظري، إلى أنه يمكن صياغة مشكلة الدراسة الحالية في التساؤل الرئيسي التالي:

هل توجد علاقة بين الحيوية الذاتية وسمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية

والتفكير المفعم بالأمل لدى معلمي التربية الخاصة ؟

ويتفرع من التساؤل الرئيسي السابق الأسئلة التالية:

(١) هل توجد علاقة موجبة دالة إحصائياً بين سمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية

والحيوية الذاتية ؟

(٢) هل توجد علاقة موجبة دالة إحصائياً بين التفكير المفعم بالأمل والحيوية الذاتية؟

(٣) هل توجد علاقة موجبة دالة إحصائياً بين سمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية

والتفكير المفعم بالأمل ؟

(٤) هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في الحيوية الذاتية ترجع إلى سمات

الشخصية الاجتماعية الايجابية ؟

(٥) هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في الحيوية الذاتية ترجع إلى التفكير المفعم

بالأمل؟

- (٦) هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في التفكير المفعم بالأمل ترجع إلى سمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية ؟
- (٧) هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في الحيوية الذاتية ترجع إلى اختلاف الجنس (ذكور/ إناث)؟
- (٨) هل يمكن التنبؤ بالحيوية الذاتية في ضوء سمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية والتفكير المفعم بالأمل ؟

أهداف الدراسة:

تسعى الدراسة الحالية إلى تحقيق الأهداف التالية:

١. الكشف عن حجم العلاقة الارتباطية ومستوى دلالة هذه العلاقة بين متغيرات الحيوية الذاتية وسمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية والتفكير المفعم بالأمل.
٢. تحديد العوامل المؤثرة على كل من الحيوية الذاتية وسمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية والتفكير المفعم بالأمل.
٣. فهم أعمق لطبيعة العلاقة بين الحيوية الذاتية وسمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية والتفكير المفعم بالأمل.

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة الحالية في ناحيتين هما:

الأهمية النظرية:

- قد تسهم الدراسة في إثراء الأطر النظرية النفسية التي تختص بتناول المتغيرات الإيجابية في الشخصية.
- التوصل إلى النموذج التفسيري لعلاقات التأثير والتأثر المباشر وغير المباشر بين الحيوية الذاتية وسمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية والتفكير المفعم بالأمل.
- الكشف عن الفروق بين مرتفعي ومنخفضي الحيوية الذاتية على كل من سمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية والتفكير المفعم بالأمل لدى معلمي التربية الخاصة.

الأهمية التطبيقية:

- قد تمهد الدراسة الحالية لدراسات تالية تهدف إلى وضع برامج إرشادية تتناول هذه المتغيرات بالتنمية والتحسين.

◆◆ الحيوية الذاتية وعلاقتها بسمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية ◆◆

- قد تسفر نتائج الدراسة الحالية عن نتائج تفيد العاملين في مجال الإرشاد والعلاج النفسي على المستويين الإنمائي والوقائي.
- قد تسهم الدراسة الحالية في لفت نظر معلمي التربية الخاصة إلى ضرورة التحلي بالسمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية والتفكير المفعم بالأمل في أداء عملهم مع الطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة.
- ما سوف تعتمد عليه الدراسة من مقاييس لها خصائص سيكومترية مقبولة يمكن استخدامها في دراسات تالية.

مصطلحات الدراسة:

تأخذ الدراسة الحالية بالمصطلحات التالية:

أولاً: الحيوية الذاتية Subjective Vitality:

يعرّف ريان و فريدريك (1997) الحيوية الذاتية بأنها: "حالة من الشعور الإيجابي بالتنبه واليقظة والفاعلية والامتلاء بالطاقة والنشاط والتحمس" (Ryan & Frederick, 1997).

كما يعرفها الباحث في الدراسة الحالية بأنها: "حالة من الشعور الإيجابي بالحياة والطاقة التي تعرب عن نفسها في صيغة التحمس والامتلاء بالحياة والإحساس بالقوة والشعور بالافتقار، ويعتقد بأنها تجسيد لمشاعر الكفاءة والانتعاش وكون المرء فعالاً ومنتجاً ونشيطاً".

وتُعرّف الحيوية الذاتية إجرائياً في الدراسة الحالية بمجموع الدرجات التي يحصل عليها أفراد عينة الدراسة في مقياس الحيوية الذاتية المستخدم (من إعداد: Ryan, & Frederick, 1997).

ثانياً: الشخصية الاجتماعية الإيجابية Positive Pro-social Personality:

يعرف الباحث الشخصية الاجتماعية الإيجابية في تصورها العام اصطلاحياً بأنها: "مجموعة من الخصائص النفسية الثابتة نسبياً التي تدفع الشخص باتجاه التوجه نحو الآخرين ترحيباً بهم وإقبالاً عليهم؛ رغبة في التعاون معهم ومشاركتهم تفاعلاتهم الاجتماعية مع التأكيد الإيجابي للذات والقدرة على الإقناع والتمتع بروح التفاؤل والاستيثار واستشعاراً للمسؤولية الاجتماعية". وتتكون سمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية من أربعة أبعاد هي:

١. البعد الأول: صورة الذات الإيجابية Positive Self Image: ويشير إلى توجه الشخص نحو الحفاظ على تصوره الإيجابي لذاته، ويتضمن النظر إلى الذات والحياة بشكل إيجابي، مع التمتع بالمرونة والذكاء الانفعالي، والإنصاف.

٢. البعد الثاني: الالتزام والتعهد الذاتي Self-Commitment : ويشير إلى ميل الشخص للالتزام بقيمه ومعاييره واعتقاداته الذاتية وأهدافه في الحياة؛ فضلاً عن الالتزام الإرادي بالمسؤولية في العلاقات مع الآخرين.

٣. البعد الثالث- التوجه نحو الآخرين Outward/People orientation : ويشير إلى مستوى الثقة التي يوليها الشخص للآخرين، وما تتطلبه هذه الثقة من الاندماج معهم والتحمس للتفاعل معهم بثقة واقتدار شخصي.

٤. البعد الرابع- التوحد الثقافي Culture identification يشير إلى توجهات الشخص نحو وطنه وثقافته وما يكتنه تجاهه من حب وانتماء وشعور بالمواطنة والتقدير والاحترام والفخر والاعزاز به وثقافته.

وتُعرّف سمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية إجرائياً في الدراسة الحالية بمجموع الدرجات التي يحصل عليها أفراد عينة الدراسة على مقياس سمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية المستخدم (من إعداد: Singh & Jaha, 2010).

ثالثاً: التفكير المفعم بالأمل :

الأمّل لغةً: " هو الرجاء، وأكثر استعماله فيما يستبعد حصوله" (مجمع اللغة العربية، ١٩٨٥) كما يعرفه قاموس ويبستر (١٩٩٩) بأنه: "توقع موثوق به من أن رغبةً ما سوف تتحقق" (Webster, 1999).

أما اصطلاحاً فيعرفه سنايدر زملاؤه (١٩٩١) بأنه: "بناء معرفي موجه نحو تحقيق أهداف مستقبلية، من خلال كما يتضمن حالة دافعية موجبة تعتمد على شعور الفرد بالنجاح في قدرته على التخطيط لتحقيق أهدافه، واختيار السبل أو الطرق المناسبة لتحقيق هذه الاهداف" (Snyder, et al., 1991). ويتكون التفكير المفعم بالأمل من عاملين هما:

- العامل الأول: مسارات التفكير Pathways thinking ويقصد بها قدرة الفرد على إيجاد أنسب الطرق والبدائل لتحقيق أهدافه (أحمد عبد الخالق، ٢٠٠٤).

◆ الحيوية الذاتية وعلاقتها بسمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية ◆

- العامل الثاني؛ هو قوة التفكير Agency thinking ، ويقصد به قدرة الفرد على استخدام المسارات أو السبل لتحقيق أهدافه (Irving, et al.,1998: 196-).

197

وفي الدراسة الحالية يُعرّف التفكير المفعم بالأمل إجرائياً بمجموع الدرجات التي يحصل عليها أفراد عينة الدراسة على مقياس التفكير المفعم بالأمل المستخدم (من إعداد: Snyder et al.,1999).

الإطار النظري للدراسة:

تتضمن الدراسة الحالية مجموعة من المتغيرات المستهدف الكشف عن العلاقة فيما بينها، وهذه المتغيرات هي؛ الحيوية الذاتية، وسمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية والتفكير المفعم بالأمل، وتتطلب مقتضيات تحقيق الهدف المشار إليه مراجعة أدبيات المجال التي تناولت هذه المتغيرات، ويمكن تناول هذه المتغيرات على النحو التالي:

أولاً: الحيوية الذاتية Subjective Vitality:

بالرغم من التزايد الواضح في البحوث والدراسات الأجنبية التي تتناول مفهوم الحيوية الذاتية، فإن الأدبيات العربية وفي حدود علم الباحث تكاد تخلو من الدراسات التأسيسية لهذا المفهوم في إطار علم النفس الإيجابي المعاصر بوصفه تياراً جديداً مغايراً للنظرة التقليدية لقضايا علم النفس بتركيزه على الجوانب الإيجابية في الشخصية واندفاعه باتجاه تحسين البشر ضد الاضطرابات النفسية والسلوكية وفقاً لما يُعرف بالتمكين النفسي "Psychological Enablement Empowerment"، ويُعد فهم طبيعة مفهوم الحيوية الذاتية وبنائه ومحدداته تقويته وتدعيمه ومتعلقاته النفسية أحد أهم أدوات هذا التمكين.

تعريف الحيوية الذاتية لغة:

يعرف قاموس أكسفورد مصطلح الحيوية بأنه "حالة من الشعور بالقوة والنشاط، قوة دافعة باتجاه الاستمرار في الحياة بهمة وفاعلية" (Oxford English Dictionary, 2013). بهذا المعنى توجد الحيوية في أي كائن حي بدرجات متفاوتة.

أما في الثقافة العربية فنجد أن التعبير الأكثر تداولاً للدلالة على الحيوية هو تعبير "الهمة" حيث عرفت القواميس اللغوية الهمة على النحو التالي "الهمة واحده الهمة، والمهمات من الأمور الشدائد المحرقة" إلى أن يقول: "وهم بالشيء بهم هما نواه وأراده وعزم عليه،

د. عبدالعزيز إبراهيم سليم

وفعلته من الهمم، وهو مبدأ الإرادة، ولكن خصوصاً بنهاية الإرادة، والهمم مبدؤها، والهمة نهايتها، والهمة: بالكسر العزم، وتطلق على العزم القوي، فيقال له: همة عالية (لسان العرب لابن منظور ١٢)، ومن الصعب وضع حدود فاصلة بين مصطلح الحيوية Vitality ومصطلح الهمة Vigor لأن كليهما يشير إلى تمتع الشخص بمستوى مرتفع من الطاقة والتحمس والامتلاء بالحياة وغياب مؤشرات البلادة والإعياء والفتور، إلا أن مصطلح Vigor، وكما يتم وصفه في أدبيات المجال يتضمن ثلاثة مؤشرات هامة هي: الطاقة البدنية، والانطلاق النفسي، واليقظة العقلية.

تعريف الحيوية الذاتية اصطلاحاً:

يستخدم مفهوم الحيوية الذاتية في العديد من السياقات والنظم العلمية، ويحمل معانٍ متباينة وفقاً لذلك، إلا أن المجال الرئيسي الذي يتردد فيه هذا المفهوم بصورة مكثفة في الوقت الراهن هو مجال علم النفس الإيجابي؛ على اعتبار أن الشعور بالحيوية والنشوة العامة والإقدام على الحياة والترحيب بها بهمة ونشاط جانباً مهماً للخبرة البشرية ومؤشراً رئيسياً من مؤشرات جودة الحياة النفسية.

وعادة ما يتحدث البشر في بعض الأحيان عن شعورهم بالحيوية والطاقة والنشاط في ظروف معينة أو عقب مرورهم بأحداث معينة، وفي أحيان أخرى يعبرون عن شعورهم بالإعياء والبلادة أو ما يصح تسميته بفتور الهمة وفقدان الحيوية في ظروف وأحداث أخرى (Ryan&Frederick, 1997).

وبالتالي يصح الادعاء أن الحيوية الذاتية حالة وليست سمة بمعنى أنها ليست شعوراً يتعايش معه الإنسان على نحو دائم بل هي حالة يخبرها الإنسان في مواقف وظروف معينة وعند تصديه لمهام أو أعمال معينة يشعر معها بالتحمس والنشوة والهمة والنشاط، وهي وفقاً لذلك خبرة ذاتية تُعاش وتُوصف من قبل مَنْ يشعر بها أو يتعايش معها.

وغالبا ما تُوصف خبرة الحيوية الذاتية في علاقتها بمتغيرات سيكولوجية مثل الاستقلالية والاعتماد على الذات والاندفاع الإيجابي نحو تحقيق الذات؛ لكونها حالة نفسية تحرر الشخص من الصراعات ومن الضغوط الخارجية، وتجعله يشعر في نفس الوقت بالقدرة على التأثير في مسار الأحداث الحياتية بهمة وفاعلية.

ويقدم بترسون وسليجمان (٢٠٠٤) تعريفاً للحيوية الذاتية مفادها أنها "حالة من التمتع بمستوى مرتفع من الروح المعنوية والفاعلية والنشاط والنشوة لا تنتضح مؤشرات في زيادة

الحيوية الذاتية وعلاقتها بسمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية

معامل الإثمار الذاتي للشخص فقط، بل تتعدى ذلك إلى تنشيط الآخرين وإلهامهم وتحفيزهم للإقبال على الحياة بهمة ونشاط" (Peterson & Seligman, 2004: 273).

ويعرف كيوبزانسكي وثرثتون (٢٠٠٧) الحَيَوِيَّة الذاتية بأنها " حالة من شعور المرء بالطاقة والتحمس والفاعلية الشخصية والهمة الذاتية مقترنة بقدرته على ضبط وتنظيم انفعالاته وسلوكه، فضلاً عن تمتعه بمستوى مرتفع من الرفاهة النفسية والاندماج في الحياة والاهتمام بها" (Kubzansky&Thurston,2007) .

والحَيَوِيَّة الذاتية دالة لمستوى الطاقة والنشاط الذاتي والتلقائي من قبل الشخص وتمتعه برح المثابرة والاجتهاد في تحقيق أهدافه والتغلب على أية عقبات أو تحديات تحول دون تحقيقه لهذه الأهداف، فإنها تتطلب في المقام الأول التكامل بين الوظائف النفسية والبدنية كتجسيد للحالة النفسية والبدنية المثلى optimal psycho-physical state (أسامة كامل راتب، ٢٠٠٠: ١١٧).

وتجدر الإشارة إلى أن الحَيَوِيَّة تختلف في معناها عن ما يمكن تسميته بالتهيج والاستثارة العامة؛ إذ أن حالة التهيج والاستثارة العامة دالة لاضطراب الحالة المزاجية للشخص، أما الحَيَوِيَّة فتجعل حياة الشخص مفعمة بالهمة والجدية والتحمس والنشوة والابتهاج الإيجابي (Myers, et al., 1999).

وتتضمن الحَيَوِيَّة الذاتية في تعريفها وبنيتها العامة بعداً بدنياً واضحاً فكلما تمتع الشخص بمستوى عام من السلامة البدنية والعافية الصحية حتى وإن كان مصاباً بأمراض أو إعاقات معينة كان أكثر حيوية وهمة ونشاطاً ربما من باب التعويض وتحقيق الذات.

والحَيَوِيَّة بالمعنى البدني والنفسي تشير إلى الامتلاء بالحياة والهمة والتحمس، بل إن كلمة Vita ذاتها تعنى "الحياة"، وتجسد شعور الشخص بالقوة والطاقة والمقدرة والتنبه واليقظة، وتُعد فيما يورد لطفي الشربيني (٢٠٠٥) جزءاً من مضامين كلمة "روح Soul" إذ أن كلمة روح تتضمن معنى الحَيَوِيَّة والشجاعة والنشاط، وهي حالة تضيف على حد وصف بترسون وسليجمان (٢٠٠٤) على حياة الشخص معنى وقيمة وتجعلها جديرة بأن تُعاش (Peterson & Seligman,2004).

كما صيغ مصطلح الحيوية الذاتية في إطار نظرية تقرير الذات Self-Determination Theory ليعبر عن امتلاء الشخص بالفاعلية والنشاط والتحمس والتنبه واليقظة العقلية والبدنية والإقبال على الحياة بهمة ونشاط وعزيمة وتطلع إلى معالي الأمور

بروح مثابرة وتفاني في الجهد، وكحالة مناقضة للإعياء والخمول والبلادة النفسية (Deci & Ryan et al., 2010, 2001, Ryan, 1985).

واستخدم (Mc Nair et al., 1971) تعبير مماثل لتعبير الحَيَوِيَّة الذاتية هو تعبير Vigor لوصف كون الشخص في حالة مزاجية إيجابية تتميز بالفاعلية الشخصية والإقبال على الحياة بجدارة واقتدار والتحلي بروح المبادرة الذاتية وبطاقة داخلية غير محدودة، وذهب (Rozanski & Kubzansky, 2005) إلى أن الحَيَوِيَّة الذاتية حالة نفسية إيجابية مقترنة بمشاعر التحمس والتشبع بالطاقة والانتشاء والاهتمام والإقبال على الحياة والترحيب بها والتحلي بروح المثابرة والمبادرة الذاتية والهمة العالية والتطلع لمعالي الأمور.

وهو ما أكدته (Hanton & Connaughton, 2007) من أن الحَيَوِيَّة الذاتية طاقة نفسية داخلية تمكن الشخص من ضبط وتنظيم افكاره ومشاعره وسلوكياته والتصرف بطرق هادفة قائمة على روح المبادرة والفاعلية الذاتية واليقظة الذهنية والالتزام الذاتي، وفي نفس الوقت المواجهة الإيجابية للضغوط والأحداث الحياتية العصبية بثبات واقتدار.

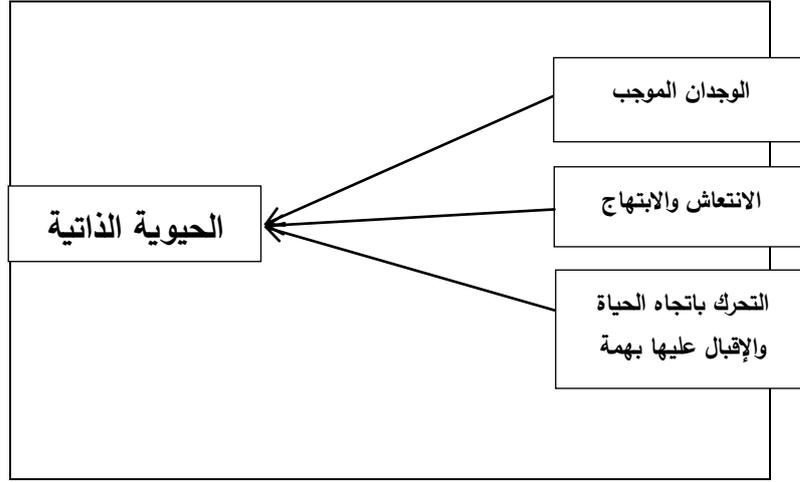
وأشار (Peterson & Seligman, 2004: 273) إلى أن الشخص الذي يتمتع بالحَيَوِيَّة الذاتية هو ذلك الشخص الذي يشعر اليقظة والتنبه والهمة العالية والدافعية الداخلية التي لا تتضح دلالاتها في إنتاجيته بل تمثل عدوى ينتقل أثرها لكل من يتواصل معه.

كما أظهرت نتائج كثير من الدراسات أن المتعلمين ذوي المستويات المرتفعة من الحَيَوِيَّة الذاتية والدافعية الداخلية يستخدمون استراتيجيات تعلم متنوعة تزيد من احتمالات النجاح والإنجاز الدراسي الفائق، فقد خلص (Lepper, 1988) إلى أن المتعلمين ذوي والحَيَوِيَّة الذاتية والدافعية الداخلية يوظفون استراتيجيات تعلم تتطلب مزيد من الجهد وتمكنهم من معالجة المعلومات بصورة عميقة قائمة على التحليل والتركيب واستخلاص الدلالات، فضلاً عن التركيز على تطبيقاتها في مجالات الحياة، وأشار أيضاً إلى أن هؤلاء المتعلمين يفضلون مهام التعلم القائمة على التحدي ويزداد لديهم الميل إلى الاجتهاد والمثابرة بغض النظر عن صعوبة مهام التعلم ومدى تعقيدها.

ويمكن القول أن الحَيَوِيَّة الذاتية في تحليلها النهائي "حالة من الشعور الإيجابي بالحياة والطاقة التي تعرب عن نفسها في صيغة التحمس والامتلاء بالحياة والإحساس بالقوة

◆ الحيوية الذاتية وعلاقتها بسمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية ◆

والشعور بالافتقار، ويعتقد بأنها تجسيد لمشاعر الكفاءة والانتعاش وكون المرء فعالاً ومنتجاً ونشيطاً". والشكل التالي يوضح مكونات مفهوم الحيوية الذاتية من المنظور السيكولوجي:



شكل (١)

مكونات مفهوم الحيوية الذاتية من المنظور السيكولوجي

وتأسيساً على ما سبق يمكن التوصل إلى القول أن مفهوم الحيوية الذاتية مفهوم مركب يتضمن العديد من الأبعاد يمكن استعراضها على النحو التالي:
أبعاد الحيوية الذاتية:

يطرح رون كورتوس (٢٠١٢) تصوراً عاماً لمفهوم الحيوية يتضمن تعريفه وأبعاده، إذ يرى أن الحيوية كمفهوم عام يشير إلى حالة "امتلاك الشخص لمقومات التحمس للحياة والإقبال عليها بهمة وفاعلية، مع توافر مستوى مرتفع من الشعور اللياقة البدنية والعقلية والانفعالية يحفزه باتجاه الاندفاع الإيجابي نحو الإثمار الحياتي ليصبح وجوده الشخصي ذا معنى وقيمة في الحياة"، ويشير كذلك إلى أن الحيوية الذاتية عاملاً رئيسياً في وصول الشخص إلى حالة الرفاهة النفسية والرضا عن الذات، وفيما يتعلق بأبعاد الحيوية الذاتية يرى (Kurtus,2012) أنها تدور حول الأبعاد التالية:

(أ) الحيوية البدنية (اللياقة البدنية) Physical vitality :

د. عبدالعزيز إبراهيم سليم

وهي تجسيد لحالة الصحة والعافية البدنية الممدة للشخص بالطاقة الحيويّة لإنجاز المهام والأنشطة بهمة ونشاط، وهي حالة ليست مطلوبة في الأنشطة الرياضية فقط، بل هي أكثر أهمية في واقع الأمر لتمكين الشخص من العمل المثمر وأداء مهام الحياة اليومية. وتجدر الإشارة إلى إصابة الشخص بإعاقة ما لا تعنى فقدانه للحيوية البدنية، إذ أن المحدد العام للحيوية بالمعنى السابق شعور الشخص بحسن الحال من الناحية الصحية، وعدم معاناته من الإصابات والأمراض المعيقة للنشاط والفاعلية.

والحيويّة البدنية دالة في جزء منها لأسلوب حياة الشخص اليومي من حيث نظام تغذيته ونظام نموه ونظام الرعاية الصحية وظروف السكن وطبيعة البيئة المكانية التي يتحرك في إطارها من حيث التنظيم والنظافة والخدمات المتاحة.

(ب) الحيويّة الذهنية (اللياقة العقلية) Mental vitality:

وتعني امتلاك الشخص للقدر واللياقة والطاقة الذهنية التي تمكنه من التفكير المتزن الهادئ مع اليقظة العقلية والحساسية للثغرات والمشكلات والتوجه المعرفي المرتكز على حل المشكلات؛ وبالتالي فهي حالة من اليقظة والتنبه والفاعلية العقلية.

والحيويّة الذهنية دالة في جزء منها للحيوية البدنية إذ أن التدفق التلقائي لكمية مناسبة من الأوكسجين والعناصر الغذائية بالدم الواصلة إلى الدماغ أمرًا حتميًا لسلامة عمل الدماغ ولتنشيط العمليات المعرفية الأساسية والمتقدمة، فضلاً عن العمليات ما وراء المعرفية.

فقد أكد (Williams, 2005) أن غالبية المتخصصون في مجال التدريب والأنشطة الرياضية على وجه التحديد يرون أن من ٤٠% إلى ٩٠% من النجاح في الألعاب الرياضية ذات المجهود العالي تعزى إلى مقدار ما يتوافر للشخص من حيوية ذاتية ولياقة ذهنية؛ وتبعًا لذلك جاء الاهتمام ببرامج تنمية اللياقة الذهنية وزيادة معامل الحيويّة الذاتية.

وتقتضي الحيويّة الذهنية تمتع الشخص بمستوى مناسب من الصحة النفسية؛ إذ أن الضيق والكدر الانفعالي غالبًا ما يعيق الأداء الوظيفي للدماغ؛ مما قد يفضي بصورة عامة إلى القصور في العمليات المعرفية ووضوح التفكير.

ويجدر التنويه إلى أن الدماغ البشري يشبه العضلة التي تحتاج دائمًا إلى التدريب والممارسة تنشيطًا لحالة تيقظه وتنبهه ولضمان سرعة ومنطقية عمليات التفكير.

وتُطرح تفسيرات نظرية عديدة لوصف الحيويّة الذاتية، منها تصورات آلارد ولاندري (١٩٨٦) التي تصف وتفسر مستوى الحيويّة الذهنية كنظام للاعتقاد Subjective

◆ الحيوية الذاتية وعلاقتها بسمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية ◆

vitality as a belief system، فمستوى الحيوية الذهنية وفقاً لهذا التصور دالة لأربعة أنماط من الاعتقادات الذهنية التي تسهم في التنبؤ بسلوك الشخص (Allard, 1982) Landry& وهي بحسب تصنيف كريتلر وكريتلر (1982):

- الاعتقادات العامة المتعلقة بالعلاقات الفعلية بين الشخص وإطاره المرجعي.
- الاعتقادات المعيارية عن الحياة بصفة عامة وما يتعين على الشخص المجاهدة في سبيل تحقيقه.
- الاعتقادات المتعلقة بنظرة الشخص إلى ذاته وصورة الذات لديه.
- الاعتقادات المرتبطة بأهداف الشخص في الحياة وقيمتها ومعناها بالنسبة له (Kreitler & Kreitler, 1982).

(ج) الحيوية الانفعالية (اللياقة الانفعالية) Emotional vitality:

وهي دالة لمدى نضج الشخص انفعالياً، كما تتضح في مستوى كفاءته الانفعالية وما يكمن وراءها من مهارات الحساسية الانفعالية، والضبط الانفعالي، والتعبير الانفعالي على المستويين اللفظي وغير اللفظي، فضلاً عن تبنى الشخص لاتجاهات نفسية إيجابية نحو الحياة تجعله مبهجاً ومتحمساً وراضياً وشاعراً بالسكينة وراحة البال بغض النظر عن منغصات الحياة وظروفها العصبية.

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

(د) الحيوية الاجتماعية Social Vitality :

يشير ناثان شيدروف (2010) في سياق تناوله لمشكلات التصميم إلى بعد رابع للحيوية الذاتية هو الحيوية الاجتماعية Social Vitality، ويرى أن الانفعالات سواء كانت سلبية أو إيجابية تأتي من التواصل الاجتماعي في عالم من الخبرة الاجتماعية المتنوعة والواسعة؛ فلدى البشر حاجات اجتماعية مدمجة في بنيتهم العقلية، وأن الانفعالات البشرية الإيجابية والسلبية لا يتم التعايش معها أو خبرتها إلا في مواقف اجتماعية وأثناء التفاعل الاجتماعي الفعلي أو المتخيل مع البشر (Nathan Shedroff, 2010:26-27).

د. عبدالعزيز إبراهيم سليم

والحيوية الاجتماعية وفقاً لذلك دالة لحالة التيقظ والتنبه والتفهم والاستبصار العام التي تتواجد لدى بعض البشر أثناء التفاعل الاجتماعي وتزيد من معامل تأثيرهم في الآخرين، وترقي في نفس الوقت من مكانتهم الاجتماعية داخل الجماعة.

وترتبط الحيوية الاجتماعية الإيجابية بالمعنى السابق بما يسميه الطاقة الروحية؛ إذ أن الطاقة الروحية أحد أهم مصادر ما يصح تسميته بالمتغيرات النفس - اجتماعية الإيجابية مثل الحساسية الاجتماعية Social Sensitivity، البصيرة الاجتماعية Social Insightfulness، التعاطف Empathy، التجدد والانطلاق الاجتماعي Social Fitness، السلوك الإيثاري Altruistic behavior تشجيعاً وحثاً للآخرين على تفعيله في سلوكياتهم.

(هـ) الحيوية الروحية Spiritual Vitality :

يضيف كيزير (٢٠١٣) بعداً خامساً للحيوية في إطار تصنيفه لأبعادها هو الحيوية الروحية Spiritual vitality ويقصد بها قدرة الفرد على التعلق بكل ما هو خير وجدير بالقيمة والتقدير في العالم والكون" (Kevin Kaiser, 2013).

ويرى الباحث أن مؤشرات الحيوية الروحية تتمثل في الاندفاع النشط الإيجابي التلقائي من قبل الفرد لتأصيل قيم الحق والخير والجمال والتجويد السلوكي لحياة الآخرين في إطار القيم الروحية العليا المرتبطة بنسق الاعتقاد، مع الشعور بالطمأنينة والصفاء والسكينة العامة.

العلاقة بين الحيوية الذاتية وبعض المتغيرات النفسية:

للحيوية الذاتية كمتغير نفسي علاقات ارتباطية مباشرة بالكثير من المتغيرات الشخصية الأخرى ذات الطابع الإيجابي وذات الطابع السلبي، وإن كانت غالبية الدراسات التي أجريت في المجال ركزت على علاقته الارتباطية بالمتغيرات النفسية التي يهتم أنصار علم النفس الإيجابي بدراساتها خاصة متغيرات الرفاهة النفسية والتدفق والتفكير الإيجابي والتوجه نحو المستقبل والأمل والمرونة النفسية.

فقد أثبتت نتائج بعض الدراسات وجود علاقة ارتباطية سلبية بين الحيوية الذاتية وانخفاض مستوى الدافعية (Balaguer, Castillo, Duda, & Garcia-Merita, 2011)، وكذلك علاقة سلبية بين الحيوية الذاتية وسوء استخدام مواقع التواصل الاجتماعي

◆ الحيوية الذاتية وعلاقتها بسمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية ◆

(Muraven, Uysal, Satici, & Akin, 2014)، والقصور في مهارات ضبط الذات (Rosman, & Gagne, 2008)، والانفعالات السلبية، والقلق، والعصابية، والأعراض البدنية، والألم البدني، ومركز الضبط الخارجي (Ryan & Frederick, 1997)، واضطرابات النوم، والاضطرابات الجسمية (Stewart, Hays, & Ware, 1992).

وفيما يلي تناول تفصيلي للعلاقة بين الحيوية الذاتية وبعض المتغيرات المشار إليها:

(١) الحيوية الذاتية والرفاهة Subjective Vitality and Well being

تشير ماري سلامة يونس (٢٠١١) إلى مفهوم الحيوية الذاتية كوصف لحالة التيقظ والنشاط والطاقة النفسية المتاحة للذات، بعداً أساسياً من أبعاد ما يسمى بالتنعم البدني أي الصحة والسلامة البدنية والشعور بالعافية والتكامل البدني الوظيفي، فضلاً عن كونه بعداً رئيسياً من أبعاد التنعم العام المرتبط بالكفاءة الشخصية والاندفاع باتجاه تحقيق الذات وتجويد نوعية حياة الآخرين والتوجه القيمي والروحي للإنسان في الحياة من خلال تمتعه بحس إنساني يدرك بموجبه قيمة ومعنى الحياة (Salama-Younes, 2011)، وبما يتسق ما يعرف في أدبيات علم النفس الإيجابي بمدخل اليوديمونيا Eudaimonia or eudaemonia في الصحة النفسية الإيجابية كما يؤخذ به في أدبيات علم النفس الإيجابي المعاصر بوصفها حالة من الرفاهة النفسية الناتجة عن اندفاع المرء باتجاه الإنجاز وتحقيق الذات وتجويد نوعية حياة الآخرين في ضوء التسامي الأخلاقي وتحقيق الخير الأقصى للجميع، وهنا تحقق تام للسعادة الأصلية بغض النظر عن منغصات الحياة وظروفها العصبية وصيغ الحرمان المختلفة التي قد يعاني منها (Hursthouse, 2007).

وتعرف اليوديمونيا من المنظور النفسي بأنها "خبرة ذاتية للتنعم وحسن الحال تنشأ من اجتهاد المرء ومثابرتة في الحياة وفقاً لمنظومة قيمه الداخلية".

(٢) الحيوية الذاتية وحالة التدفق Subjective Vitality and flow :

وفقاً لما يراه بومان وشافير (٢٠١٠) فإن الخاصية الرئيسية التي تحدد ما إذا كان الأفراد سيخبرون حالة التدفق أم لا ما سميها "تحقيق الدافع للتدفق achievement flow motive" وتوافر مستوى مرتفع من الحيوية الذاتية (Baumann & Scheffer, 2010). هذا وقد أشارت نتائج الدراسات السابقة حول طبيعة العلاقة بين الحيوية الذاتية وحالة التدفق إلى أن الحيوية الذاتية تعنى امتلاك الفرد لطاقة بدنية وعقلية، تجعله مملوءاً بالشعور بالحمس والحياة، وترتبط بصورة مباشرة بمشاعر الاقتدار والجدارة والقوة الشخصية Vigor

وتنشيط الوجدانات الموجبة، ويؤكد أنه على الرغم من الحيوية الذاتية متغيراً داخلياً فإن الدراسات الإمبيريقية تثبت ارتباطاته بالعديد من النواتج السلوكية والصحية، فلها علاقة مباشرة بتنشيط المناطق الدماغية المسؤولة عن الانتباه والتركيز والذاكرة والوعي، فضلاً عن ارتباطها الدال والإيجابي بتنشيط الاستراتيجيات الإيجابية لمواجهة الضغوط، ويمثل كل ذلك متطلبات أساسية لحالة التدفق خاصة في مجال الفنون والرياضة (Ryan, et al., 2010).

(٣) الحيوية الذاتية والأصالة Subjective Vitality and Authenticity:

اهتم كثير من الفلاسفة وعلماء النفس والاجتماعي بفكرة الذات الحقيقية وأصالة الشخصية، وتزايد هذه الاهتمام بصورة واضحة في السنوات الأخيرة في إطار علم النفس الإيجابي، ويرى أنصار علم النفس الإيجابي أن مفهوم الأصالة مفهومًا مركزيًا في فهم ما يعرف بمعنى الحياة.

ويعني بالأصالة أيضًا عرض الإنسان لنفسه بطريقة حقيقية، والتصرف بأمانة، وأن يكون الإنسان مسئولاً عن انفعالاته وأفعاله (Peterson & Park, 2004)، كما أفاد (Bialystok, 2009) أن الأصالة تجسيد لمدى تطابق عرض الإنسان لذاته وما يقوم به في الواقع من أفعال وتصرفات، في حين بين أن الأصالة تعني قدرة الشخص على فهم قدراته وأفكاره وانفعالاته وحاجاته ورغباته واعتقادات وتفضيلاته في الحياة ويتصرف بصورة متسقة معها، كما توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة بين الأصالة والحيوية الذاتية، كما أن الأصالة أحد العوامل التي يمكن بموجبها بالتنبؤ بالحيوية الذاتية.

(٤) الحيوية الذاتية والرضا عن الحياة والسعادة الذاتية وتقدير الذات Subjective

:Vitality ,life satisfaction, subjective happiness and self steem

أظهرت نتائج الدراسات السابقة وجود علاقات ارتباطية موجبة بين الحيوية الذاتية وكل من الرفاهة الانفعالية والاجتماعية والنفسية، والرضا عن الحياة (Ryan & Frederick, 1997; Salama-Younes, 2011). وأكد على أن الطاقة النفسية المجسدة للحيوية الذاتية تعكس الرفاهة النفسية والاجتماعية، وبين آكان (٢٠١٢) أن الحيوية الذاتية من العوامل الأساسية المحققة للسعادة الذاتية Subjective happiness، وأن الحيوية الذاتية من العوامل التي يمكن بموجبها بالتنبؤ بالسعادة الذاتية، والرضا عن الحياة (Akin, 2012).

◆ الحيوية الذاتية وعلاقتها بسمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية ◆

كما أثبت نتائج بعض الدراسات وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الحيوية الذاتية وبعض السمات النفسية الإيجابية مثل فعالية الذات، وتقدير الذات والأمل (Gilman & Huebner, 2003).

واهتمت دراسة (Uysal, et al., 2014) باختبار ما إذا كانت الحيوية الذاتية تلعب دوراً متوسطياً في العلاقة بين الرضا عن الحياة والسعادة الذاتية أم لا؟ وخلصت النتائج إلى أن طبيعة العلاقة بين الرضا عن الحياة والسعادة الذاتية تتوقف على مدى الحيوية الذاتية التي يتمتع بها الشخص، وأن ذوي المستوى المرتفع من الرضا عن الحياة والسعادة الذاتية أكثر همة وحيوية ذاتية وإقبالاً على الحياة بتفأول وتلقائية ومبادرة واستبشار.

(٥) الحيوية الذاتية وأساليب مواجهة الضغوط Subjective Vitality and stress coping:

يعد مفهوم الحيوية الذاتية من المفاهيم الأساسية في علم النفس الإيجابي والتي حظيت باهتمام بالغ من قبل أنصاره لما له من دور أساسي في فهم كيفية مواجهة الإنسان لظروف الحياة العصبية وأحداثها الضاغطة أو الصادمة، الأمر الذي دعا كثير من الباحثين إلى دراسة العلاقة بين الحيوية الذاتية وأساليب المواجهة الإيجابية للضغوط وهي تلك الأساليب التي تتوجه نحو المشكلة Problem faced Styles فشعور الإنسان بامتلاكه لقدرة واف من الطاقة والموارد النفسية المتاحة للذات تمكنه من المواجهة الإيجابية للضغوط وسرعة التعافي من تأثيراتها السلبية (Patry, Pelletier, & Blanchard, 2002).

كما أكد (Rozanski et al., 2005; Rozanski, 2005) على أن الحيوية الذاتية عاملاً مركزياً في تمكين الإنسان من التوافق الإيجابي والمواجهة الفعالة لضغوط الحياة وأحداثها الصادمة ومشاقها بل ونكباتها واعتباراتها تحديات يمكن مواجهتها والتغلب عليها؛ فضلاً عن تيسير تنظيم الإنسان لانتفاعاته السلبية وضبطها بصورة إيجابية بما يترتب عليه رد انفعالي سوي للأحداث الحياتية الضاغطة.

وخلصت نتائج دراسة أليكساندروفا لادا (Lada, 2011) أن الحيوية الذاتية تلعب دوراً هاماً في عملية التوافق ومواجهة الضغوط وارتقاء الشخصية كما يقاس بمستوى الرفاهة النفسية وجودة الوجود النفسي.

كما بيّن (Jones, Hanton & Connaughton, 2007) أن الحيوية الذاتية طاقة نفسية داخلية تمكن الشخص من ضبط وتنظيم أفكاره ومشاعره وسلوكياته والتصرف بطرق هادفة قائمة على روح المبادرة والفاعلية الذاتية واليقظة الذهنية والالتزام الذاتي، وفي نفس الوقت المواجهة الإيجابية للضغوط والأحداث الحياتية العصبية بثبات واقتدار.

ثانياً: الشخصية الاجتماعية الإيجابية Positive pro-social personality

حظيت الجوانب الإيجابية في الشخصية باهتمام نظري وتطبيقي كبير من قبل علماء النفس فجاءت الأدبيات النفسية لتؤكد على ضرورة التركيز على جوانب القوة في الشخصية، وعلى مجموعة متنوعة من السمات الإيجابية (McCullough & Snyder 2000)

وتجاوباً مع هذا المنحى شهدت العقود الثلاثة الأخيرة اهتماماً بحثياً متزايداً في دراسة المتغيرات الإيجابية في الشخصية؛ كالرفاهة النفسية Psychological Well being السعادة الذاتية Subjective Happiness والتفاؤل Optimism، والأمل Hope، والوجدان الموجب Positive Affective، والرضا عن الحياة Life satisfaction، ومعنى الحياة Meaning of Life، والتفكير الإيجابي في المستقبل Positive thinking in the future، والصلابة النفسية Psychological Hardiness، والتوجه نحو مساعدة الآخرين Helpfulness.

وهذا ما دعا سيجلمان وزملاؤه (٢٠٠٤) إلى أن يؤكدوا على أن الجوانب الإيجابية في الشخصية قد حظيت باهتمام بحثي من قبل علماء النفس تحت ما يسمى بعلم النفس الإيجابي Positive Psychology الذي ركز جاء ليؤكد أن الإنسان يحمل كلاً من جوانب القوة والضعف ومنهما وبهما يتحدد مصير الفرد، وتبعاً لذلك وضعوا تصنيفاً لسمات الشخصية الإيجابية يتضمن أربعاً وعشرين صفة انبثقت من ست فئات هي؛ الحكمة المعرفة، الشجاعة، الحب، العدالة، ضبط النفس، والسمو الإنساني (Seligman et al., 2004:604-606)

وتمثل سمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية في تصورهما العام مجموعة من الخصائص النفسية الثابتة نسبياً التي تدفع الشخص باتجاه التوجه نحو الآخرين ترحيباً بهم وإقبالاً عليهم رغبة في التعاون معهم ومشاركتهم تفاعلاتهم الاجتماعية بود ولطف وبإيثار بهدف تجويد حياتهم والارتقاء بها بتحمس تلقائي وحيوية ذاتية، ويميل للكرم والقدرة على الإقناع والتمتع بروح التفاؤل والاستبشار.

◆ الحيوية الذاتية وعلاقتها بسمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية ◆

وتُعرّف الشخصية الاجتماعية الإيجابية اصطلاحياً بأنها "مجموعة من الخصائص النفسية الثابتة نسبياً التي تدفع الشخص باتجاه التوجه نحو الآخرين ترحيباً بهم وإقبالاً عليهم رغبة في التعاون معهم ومشاركتهم تفاعلاتهم الاجتماعية مع التوكيد الإيجابي للذات بود ولطف وبإيثار بهدف تجويد حياتهم والارتقاء بها بتحمس تلقائي ويميل للكرم والقدرة على الإقناع والتمتع بروح التفاؤل والاستبشار واستشعار للمسئولية الاجتماعية".

كما يعرف (Penner., Fritzsche., Craiger & Freifeld, 1995) الشخصية الاجتماعية الإيجابية كميل أو نزعة طبيعية دائمة لدى الفرد للتفكير في حقوق الآخرين ورفاهتهم النفسية، والشعور بالتعاطف والقلق تجاه الآخرين، والتصرف بطريقة تعود بالفائدة على الآخرين. وقد قاموا بتصميم مقياس لقياس هذا الميل الطبيعي (السمة الشخصية) ، ويتكون هذا المقياس من عاملين اثنين هما:

١. التوجه نحو التعاطف مع الآخرين *Other-Oriented Empathy* ، ويقصد به الميل للشعور بالتعاطف مع الآخرين والاهتمام بهم.

٢. الاستعداد للمساعدة *Helpfulness*، ويقصد به الميل (بناء على الخبرات الماضية) القيام بالأعمال المفيدة والنافعة.

في حين يعرف (عباس على العلي، ٢٠١٢) الشخصية الإيجابية بأنها: "تمط سلوكي إيجابي يمنح لصاحبها بموجب مقنمات مهمة وتكوين أساسي متعلق بالوعي مستخدماً النظام العقلي بما فيه من خزين وذكرة ومنتشطات ومفاعلات لفهم الواقع أولاً كما هو وهل يمكن أن نتجاوزه بالقدرة على توظيف ما يمكن توظيفه لهذا التغيير".

هذا وقد أكد (Penner et al., 1998) على بعد الإقبال الإرادي على الأعمال الخيرية التي تستهدف تجويد حياة الآخرين والارتقاء بها وما ي

كمن وراءها من توجهات تعاطفية، واتخاذ منظور الآخر، والتمتع بروح المسئولية الاجتماعية، ومساعدة الآخرين دون انتظار مقابل؛ فضلاً عن الاتجاه نحو التواد والتقبل غير المشروط للآخرين كمكون أساسي للشخصية الاجتماعية الإيجابية.

وقد توصل بينر وزملاؤه (١٩٩٥) إلى أن الشخصية الاجتماعية الإيجابية تتميز بست

صفات أساسية هي: التعاطف *empathic concern* ، والمسئولية الاجتماعية *social responsibility* ، واتخاذ المنظور *perspective taking* ، الاستدلال الأخلاقي الموجه نحو الآخرين *other-oriented moral reasoning* ، الاستدلال الأخلاقي القائم على

الاهتمام المتبادل mutual concerns moral reasoning ، والإيثار الذاتي self-reported altruism ، بينما توصل (Singh & Jaha, 2010) إلى أن سمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية يمكن أن تتوزع على أربعة أبعاد وأعد مقياس لقياس هذه الأبعاد، وهذه الأبعاد هي التي تم تبينها في الدراسة الحالية، وهي:

١. صورة الذات الإيجابية Positive Self Image ، ويقصد بها توجه الشخص نحو

الحفاظ على تصوره الإيجابي لذاته، ويتضمن النظر إلى الذات والحياة بشكل إيجابي، مع التمتع بالمرونة والذكاء الانفعالي، والإنصاف أو العدل.

٢. البعد الثاني: الالتزام والتعهد الذاتي Self-Commitment : ويشير إلى ميل

الشخص نحو الالتزام بقيمه ومعاييره واعتقاداته الذاتية وأهدافه في الحياة؛ فضلاً عن الالتزام الإرادي بالمسئولية في العلاقات مع الآخرين، مع التمتع بروح المبادرة في التخطيط لحياته الشخصية، والتوجه نحو الهدف والتحلي بالصمود والقدرة على المواجهة والرغبة في تعلم الأشياء الجديدة.

٣. البعد الثالث- التوجه نحو الآخرين Outward/People orientation : ويشير إلى

مستوى الثقة التي يوليها الشخص للآخرين، وما تتطلبه هذه الثقة من الاندماج معهم والتحمس للتفاعل معهم بثقة واقتدار شخصي وبمعامل تقدير ذات مرتفع؛ فضلاً عن الشعور بالافتقار في توجيه الآخرين وإرشادهم.

٤. البعد الرابع- التوحد الثقافي Culture identification يشير إلى توجهات الشخص

نحو وطنه وثقافته وما يكنه تجاهه من حب وانتماء وشعور بالمواطنة والتقدير والاحترام والفخر والاعزاز به وثقافته، فضلاً عن تحمل الآخرين واحترامهم.

هذا ويرى (Penner&Finkelstein,1998) أن ذوي الشخصية الاجتماعية الإيجابية

يتميزون بمستوى مرتفع من الالتزام بالقيم الأخلاقية في التعامل مع الآخرين، والمسئولية الاجتماعية، والتعاطف ببعديه المعرفي والانفعالي، والتوجهات الإيثارية الدافعة بصورة عامة إلى الإقبال على الأعمال الخيرية بحرية وإرادة ذاتية وبمبادرة ودافعية داخلية للارتقاء بنوعية حياتهم.

الهوية الذاتية وعلاقتها بسمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية

وفي إطار هذا الوصف يمكن تحديد الملامح العامة للبروفيل النفسي لذوي المستوى المرتفع من سمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية مقارنة بأقرانهم من ذوي المستوى المنخفض وفقاً للأبعاد الأربعة التالية، كما في الجدول التالي:

جدول (١)

مقارنة بين ذوي المستوى المرتفع والمنخفض من سمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية

ذوي المستوى المنخفض من سمات الشخصية الإيجابية	ذوي المستوى المرتفع من سمات الشخصية الإيجابية	البعد
<p>١. يميلون إلى تجنب الآخرين والابتعاد عنهم إيثاراً للسلامة الشخصية.</p> <p>٢. يفضلون ترك المبادرة للآخرين في الأفعال وحل المشكلات.</p> <p>٣. يتميزون بإيقاع حيوي شديد الهدوء في معظم مواقف التفاعل الاجتماعي.</p> <p>٤. يغلب عليهم الحذر ويتجنبون المخاطر.</p>	<p>١. يستمتعون بالتنافس الإيجابي ويتمتعون بروح التحدي.</p> <p>٢. موجهون نحو تحقيق الأهداف، ويحبون أن يقدر الآخرون مجهوداتهم.</p> <p>٣. يتطلعون لتحقيق أهداف عالية المستوى، ويتمتعون بقدر مرتفع من الحيوية والفاعلية والتوافق الإيجابي مع الآخرين.</p> <p>٤. معتمدون على أنفسهم، ويتحلون بروح المبادرة.</p>	الهيمنة الإيجابية
<p>١. يميلون إلى السلبية الاجتماعية.</p> <p>٢. يفضلون التعامل مع الأشياء المادية والماكينات والعمل الانفرادي.</p> <p>٣. يميلون إلى إعمال الفكر وتحليل الوقائع والأحداث ويعبرون عن النتائج بصورة مباشرة وجافة.</p> <p>٤. يميلون إلى التبعية والالتقياد للآخرين.</p>	<p>١. يميلون إلى التفاوض والإقدام والمهارات الاجتماعية.</p> <p>٢. يتميزون بالقدرة على إقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين بسهولة وسرعة.</p> <p>٣. يتمتعون بقدرة على توجيه الآخرين وقيادتهم.</p>	التأثير الإيجابي
<p>١. يتمتعون بقدر مرتفع من التردد ونفاذ الصبر ويتعذر عليهم ضبط ذاتهم.</p> <p>٢. يتحلون بسهولة عن آرائهم ووجهات نظرهم.</p> <p>٣. يميلون إلى تغيير أسلوب حياتهم بصورة مستمرة.</p>	<p>١. يتمتعون بقدر مرتفع من الصبر والمثابرة وضبط الذات.</p> <p>٢. يميلون إلى التمسك بآرائهم ووجهات نظرهم والدفاع عنها بصورة إيجابية.</p> <p>٣. يرغبون في المبادرة بمساعدة الآخرين</p>	الثبات والحزم الإيجابي

د. عبدالعزيز إبراهيم سليم

٤. يحجمون عن المبادرة في مساعدة الآخرين.	وإقناعهم بتقبل المساعدة.	
١. يميلون إلى الإذعان والخمول والبلادة السلوكية.	١. يميلون إلى التوكيد الإيجابي للذات.	الامتثال الإيجابي
٢. المسايرة التامة والابتعاد عن المعارضة حتى ولو على حساب الذات.	٢. المسايرة الإيجابية والتعبير عن الرأي ووجهات النظر دون إيذاء مشاعر الآخرين أو الافتئات على حقوق.	
٣. الحذر والخوف الشديد والتروي التام.	٣. الجرأة والشجاعة الذاتية.	
٤. تجنب الإقبال على المخاطرة.	٤. الإقبال على المخاطرة المحسوبة والمبادرات الذاتية المفيدة.	
٥. الرغبة في عدم إزعاج أي شخص أو مضايقته بأي صورة من الصور.	٥. احترام الآخرين وتقديرهم دون خضوع أو استسلام لهم.	
٦. التمسك بالروتين بصورة حرفية واتباع التعليمات بشكل نمطي.	٦. النفاذية والابتعاد عن السلوك النمطي الروتيني في التفاعل مع الآخرين.	
المصدر (Penner et al.,1998)		

وتبعًا لمضامين الجدول السابق يمكن تحديد أبرز ملامح البروفيل النفسي لذوي المستوى المرتفع من سمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية في ميلهم إلى الصراحة والوضوح والاستمتاع في التعامل مع الآخرين ومراعاة مشاعر الآخرين والميل إلى الزعامة وإثبات الذات، والتخلي بروح الود والتألب والكرم في تفاعلاتهم الاجتماعية، ومراعاة الآداب والمعايير الاجتماعية، والتمتع بمستوى راقٍ من المهارات الاجتماعية كالإتصاف للآخرين والانفتاح العقلي وتقبل الاختلاف مع الميل للتسامح والعفو والتوجه نحو مساعدة الآخرين وإيثارهم، والتخلي بروح المبادرة والدافعية الداخلية وهو جانب يعكس مستوى مرتفع من الحيوية الذاتية واللياقة الاجتماعية العامة.

ثالثاً: التفكير المفعم بالأمل Hopeful Thinking:

يعد الأمل Hope من الموضوعات المهمة في علم النفس؛ حيث ينظر إليه على أنه شيء إيجابي. ويستخدم في الوقت الحالي في الإرشاد والعلاج النفسي، ويمكن عزو التغيرات الإيجابية لدى المضطربين والمرضى النفسيين للأمل؛ لأنه وفقاً (Snyder et al.,2000) فإنه يستخدم لتعليم الأفراد كيفية الحصول على مزيد من التحفيز والتفكير بشكل مختلف لتحقيق الأهداف. وتستخدم المداخل والتقنيات الحديثة الأمل والتفكير المفعم بالأمل في

◆ الحوية الذاتية وعلاقتها بسمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية ◆

العلاج النفسي للمساعدة في تحديد الأهداف والوصول إليها بطرق التفكير المختلفة (Lopez et al., 2004).

والأمل كغيره من المشاعر الإيجابية التي يساعد الأفراد في مقاومة الاكتئاب، كما أنه يحسّن الأداء في العمل خاصة أثناء التعامل مع المهام الصعبة، ويحسن كذلك القوة البدنية (Seligman, 2007).

كما أن الأمل تجسيد لحالة معرفية وجدانية ينتقل بالإنسان من اليأس والعجز، إلى الاندفاع الإيجابي باتجاه التحرر من أسرهما بجدارة واقتدار وشعور بامتلاك آليات ترويض الذات وضبطها وتحديد وجهتها في الحياة بفعل يثمر تغييراً إيجابياً في بنية الذات؛ فضلاً عن كونه عاملاً من العوامل الأساسية المحددة لمعامل الصمود النفسي Psychological resilience .

وقد افترض سنايدر أن الأمل مفهوم يتكون من اثنتين من عمليات التقييم التي تحدث في نفس الوقت، وهي: (١) قدرة الفرد على تحقيق الأهداف المرجوة (قوة التفكير)؛ و(٢) قدرة الفرد على توليد الوسائل اللازمة لتحقيق الأهداف (مسارات التفكير).

ووفقاً لوجهة النظر هذه فإن الأمل هو مجموع كل من قوة التفكير ومسارات التفكير، وعليه عرّف سنايدر (١٩٩١) الأمل بأنه: " حالة من الدافعية الموجبة تدفع الفرد إلى الشعور بالنجاح ، وطاقه موجهة نحو الهدف ، وتخطيط لتحقيق الهدف (Snyder et al., 1991:287). كما عرفه أيضاً بأنه: " علميات التفكير التي تدفع الأفراد لامتلاك القوة من أجل الوصول للأهداف وتحقيقها (Snyder, 1995:355)

ويتفق العديد من الباحثين على أنه يمكن تعريف الأمل بأنه: " توقع تحقق الهدف المنشود" (Averill., Catlin., & Chon, 1990; Bruininks & Malle, 2005; McGeer, 2004; Pettit, 2004).

كما يعرف (Peterson & Seligman, 2004) الأمل بأنه: " التفكير في المستقبل، مع توقع تحقق الأحداث والنتائج المرجوة في المستقبل، والتصرف بطرق يعتقد أنها تزيد من حدوث ذلك.

كما عرّف (Dufault & Martocchio, 1985:380) الأمل بأنه: " مفهوم دينامي متعدد الأبعاد لقوة الحياة والتي تتميز بتوقع الفرد للخير في المستقبل، وتحقيق ما قد يعتبر غير ممكن وواقعي. كما يؤكد (Stephenson, 1991) على أنه يمكن تعريف الأمل على

د. عبدالعزيز إبراهيم سليم

أنه مفهوم واسع، يتضمن (أ) الترقب أو التوقع، (ب) التوجه الإيجابي في المستقبل، و(ج) كل ما هو مفيد شخصياً للمتمني. بينما قدم كل من (Jevne, Nekolaichuk&Boman, 1999) نموذجاً تكاملياً للأمل يبيّن روح الشخصية، والمخاطرة، والرعاية الحقيقية كسمات أساسية مميزة لهذا البناء. وكان هذا المفهوم هو أساس لاتساع وعمق فهمنا للأمل كمفهوم متعدد الأبعاد كما هو مستخدم الآن. كما يرى (Simpson, 2004) أن الأمل هو بناء معقد الجوانب أو الأبعاد والذي يتضمن جوانب مهمة هي: (أ) الرغبات أو الغرائز، (ب) الارتباط بالقيم أو الأهداف، (ج) دور الخيال، و (د) عنصر العمل من الأمل.

وقد اقترح Snyder النموذج المعرفي - الدافعي للأمل والذي يتكون من ثلاثة مكونات هي:

- الأهداف Goals : وتتعلق بالدافعية والعمل.
 - المسارات Pathways : وهي سبل واستراتيجيات لتحقيق الأهداف.
 - القوة Agency: الدافع لمتابعة مسارات الهدف (Snyder, 2002).
- ويرى سنايدر (١٩٩٥) أن الأمل أحد عمليات التفكير والذي يقترن عادةً بجوانب معرفية ذات علاقة بعمليات التفكير التي بواسطتها يمتلك الفرد إحساساً بقوة الأهداف والمسارات والسبل المؤدية إلى تحقيقها، أي أن الأمل مفهوم معرفي في طبيعته (Snyder, 1995).
- وهو ما دفع ببعض المتخصصين لصياغة تعبير التفكير المفعم بالأمل hopeful thinking، والذي بتعزيزه لمكان القوة الشخصية في الإنسان كالتفائل والتواد والذكاء الاجتماعي يقيه من الوقوع في برائن كثير من الاضطرابات النفسية والسلوكية، ويجعله أكثر قدرة على المواجهة الفعالة والتوافق الإيجابي مع الضغوط؛ فضلاً عن تحسين الإنجاز الدراسي، وربما يساعد في الوقاية من الأمراض البدنية، ويمكن بموجبه كذلك التنبؤ بحالة الابتهاج والحيوية الذاتية العامة في الحياة (Powers, 2013).
- والتفكير المفعم بالأمل، كسمة من سمات الشخصية يمكن أن يدخل تعديلات واسعة في عمليات الإرشاد والعلاج النفسي والتأثير في السلوك. ويعتبر من العناصر المعرفية التي لا يمكن تجاهلها، وهو معني أكثر بمشاعر الإنسان، وفي نفس الوقت هو عملية إدراكية فهو يجمع عوامل معرفية وجدانية.

◆◆◆ الحيوية الذاتية وعلاقتها بسمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية ◆◆◆

وقوام حالة الأمل ويؤثره التفكير المرتكز على الأمل Hopefulness-based thinking الذي يتضمن بطبيعة الحال الاستيثار وتوقع الخير، ويجدر التنويه إلى أن اقتران التفكير المفعم بالأمل بقوة الأنا، والرقّة والتعاطف والتواد مع الآخرين، والذكاء الاجتماعي يقي الإنسان من التأثيرات السلبية لمنغصات الحياة وضغوطها وظروفها الصادمة؛ فضلاً عن تمكنه من احتلاله لمكانة اجتماعية Social Status متميزة بين الآخرين؛ لإيجابيته وإسهاماته في تجويد حياة الآخرين وترقيتها، وبعد هذا الأمر ملمحاً أساسياً من ملامح الشخصية الاجتماعية الإيجابية (Bowers, 2015).

ويمكن تعريف التفكير المفعم بالأمل (الذي يعرف كـ "توقع الأفضل والعمل على تحقيقه" (Seligman, Steen, Park, & Peterson 2005: 412) باعتباره مصدراً للقوة الشخصية الرئيسية التي يمكن أن تقف كحائط صد في مواجهة الشدائد والازمات كما يسهم في رفاهة وسعادة الإنسان (Peterson & Seligman, 2004).

كما يعرف التفكير المفعم بالأمل بأنه "عملية التفكير في الأهداف، مع الدافعية للتحرك نحو تلك الأهداف (أو ما يعرف بالقوة أو الإرادة) ، والطرق أو السبل لتحقيق تلك الأهداف (المسارات)" (Snyder, 1995: 355) ، وعلى هذا النحو، يمكن التفكير المفعم بالأمل الأفراد من تحديد الأهداف، والسعي للحصول على وسائل لتحقيق تلك الأهداف، والدافعية لتحقيق تلك الأهداف (Snyder, 2002; Snyder, Feldmen, Shorey, & Rand, 2002).

وبالتالي يمكن تعريف التفكير المفعم بالأمل باعتقاد الفرد بقدرته على إيجاد مسارات وسبل لتحقيق الأهداف المرغوبة فيها، كما يصبح الفرد مدفوعاً لاستخدام هذه المسارات وتلك السبل.

وعلى الرغم من أن كل من قوة التفكير ومسارات التفكير مكونان متميزان لنموذج التفكير المفعم بالأمل، فإنهما وظيفياً غير منفصلين، ونظرياً يؤثر كل منهما في الآخر وبشكل متبادل، بحيث إن أي تغيير في أحدهما يقابله تغيير مساوٍ له في المكون الآخر (Snyder, 1991).

معنى هذا أنه إذا ما وضع البعدين معاً في عملية السعي نحو الهدف سوف يتحقق. أما إذا كان الفرد منذ البداية يمتلك مستوى مرتفعاً من القوة (الإرادة) ولكنه لا يستطيع تطوير

د. عبدالعزيز إبراهيم سليم

وتحسين المسارات التي تساند هذه القوة، وكان سعيداً بقوة التفكير (مثل؛ أستطيع أن أفعل ذلك، أنا قادر على إنجاز هذا الهدف)، فسوف يشعر بخيبة الأمل (تعبير الصفو Sour) لأن عملية السعي لتحقيق الأهداف سوف يصيبها الركود Stagnate ولن تكتمل.

وبالمثل، فإن الشخص الذي وجد عدداً من المسارات المناسبة للهدف، ولكن غير قادر على استحضار مستويات كافية من قوة / إرادة التحفيز، فإنه من المرجح أن يبدأ في رفض العديد هذه المسارات، معتبراً أنها غير قابلة للتحقيق. وعلى هذا النحو، فمن المهم أن نفهم الأمل كعملية معرفية تتكون من قوة ومسارات الأفكار اللتين تشتركان معاً لتحقيق الأهداف المهمة في حياة الفرد.

وأشارت (Szeto, 2014) إلى أن التفكير المفعم بالأمل يعكس ما سمته قوة الإرادة والتفكير المقترن بالشعور بالجدارة والافتقار الشخصي agency thinking المقترن بثقة الشخص في قدرته على تحقيق أهدافه بالمستقبل؛ مما يجعله يشعر بالطمأنينة والابتهاج. والأفراد ذوو التفكير المفعم بالأمل فهم أولئك الأفراد الذين يعتقدون أنهم قادرون على فعل شيء ما للحصول على أهدافهم (Snyder, 2002)

بينما يرى (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) أن الأفراد ذوي الخصائص الشخصية القوية والتي منها؛ التفكير المفعم بالأمل يكونون أكثر سعادة مقارنة بأولئك الأفراد ذوي الخصائص الشخصية الضعيفة عند مواجهة الشدائد.

كما أكدت نتائج عديد من الدراسات من أن الأفراد ذوي المستويات المرتفعة من الأمل يتميزون بقدرتهم على خلق مزيد من الأهداف مقارنة بذوي المستويات المنخفضة (Snyder, 2002; Gilman & Furlong, 2009:39) كما أن الأفراد الذين يمتلكون مستوى مرتفع من الأمل لديهم تقدير ذات مرتفع، وإدراك عالٍ للكفاءة الشخصية، ولديهم تصورات ايجابية وتفاؤلية عن المستقبل، ويركزون على النجاح، ويسعون لتطوير أهدافهم الحياتية، ويستطيعون حل المشكلات التي يواجهونها، كما أن لديهم قدراً كبيراً من الرضا عن الحياة، ومستوى مرتفع من الرفاهة النفسية (Gilman & Psychological Well-Being, 2009:39).

كما أشار (Kwon, 2000) إلى وجود علاقة ارتباطية بين الأمل والأعراض الاكتئابية، فكلما انخفض مستوى الأمل لدى الفرد ازدادت الأعراض المرتبطة بالاكتئاب، كما أن أحد

العلاقة بين التفكير المفعم بالأمل وبعض المفاهيم:

الأسباب التي تجعل مستوى الأمل منخفضاً قد تكون ذات صلة بضعف القدرة على التوافق النفسي، والتي ينبع من حقيقة أن الأشخاص ذوي المستويات المنخفضة من الأمل غالباً لا يوظفون التغذية الراجعة من تجارب الفشل في تحسين الأداء في المستقبل. فبدلاً من الاستفادة من التغذية الراجعة في تحسين مستوى أدائهم، فإنهم يعانون من الشك في قدراتهم واجترار المشاعر السلبية (Snyder, 1999; Michael, 2000). مثل هذا الاجترار يزيد من العدوانية لديهم رداً على الإهانات المدركة (Collins & Bell, 1997) وإطالة أمد المعاناة النفسية التي تعقب التعرض للضغوط الشخصية (Greenberg, 1995) هذا وقد أكد كل من (Bailey & Snyder, 2007) على أن الأحداث المهمة في حياة الأفراد وكذا مستوى تعليمهم والبرامج العلاجية والإرشادية المقدمة لهم تتأثر بمستوى الأمل لديهم. كما أشار كل من شيفنز وزملائه أن برامج العلاج القائمة على الأمل تؤثر بصورة دالة على مستويات التفكير المفعم بالأمل لدى المشاركين، كما أنها تزيد من تقديرهم لذواتهم. (Cheavens, Feldman, Gum, Michael, & Snyder, 2006).

علاقة التفكير المفعم بالأمل ببعض المفاهيم:

توجد علاقة بين التفكير المفعم بالأمل وبعض المفاهيم ذات الصلة والتي يمكن أن نستعرضها فيما يلي لبيان الفرق بينها وبين التفكير المفعم بالأمل:

(١) علاقة التفكير المفعم بالأمل والتفاؤل:

يختلف التفكير المفعم بالأمل في دلالاته الدقيقة عن التفاؤل (Optimism)؛ إذ أن من يسيطر عليهم التفكير بالمفعم بالأمل غالباً ما يتخذون أفعالاً إرادية لتحقيق أهدافهم وما يرغبونه في الحياة، بينما التفاؤل على الجانب الآخر مجرد توقع الشخص حدوث نواتج إيجابية في المستقبل، ويعكس شعور معمم بثقة الشخص في المستقبل ويتوقع واسع بأن المستقبل محمل بالنواتج الإيجابية، وأكد (Snyder, 2002) هذا المعنى بإشارته إلى أن اعتقاد الشخص في امتلاكه قوة الإرادة من ملامح التفكير المفعم بالأمل، وأن هذا الاعتقاد يدفعه إلى الإنفاذ السلوكي لهذا الاعتقاد من خلال التخطيط للمستقبل وتحديد جهته ومساره؛ فمثل هذا الشخص يعرف ما يريد من الحياة ولديه الدافعية لتحقيق ما يريد.

(٢) علاقة التفكير المفعم بالأمل بالعزو السببي:

كما يختلف التفكير المفعم بالأمل عن أسلوب العزو الإيجابي (Positive Attributional Style)؛ إذ إن الأمل يرتبط عادة بالتوجه السلوكي الإيجابي نحو المستقبل

عن إرادة وشعور بالاقتدار والجدارة الشخصية ووضع تصورات واقعية للأهداف الشخصية المستقبلية، بينما يرتبط أسلوب العزو الإيجابي بالماضي وأحداثه وتفسيره بصورة إيجابية بعزو الشخص هذه الأحداث عزوًا داخليًا يرتبط بالاقتدار والجدارة الشخصية (Snyder et al., 2002).

والتفكير المفعم بالأمل وفقاً للتحليل النظري السابق من المتغيرات النفسية التي ترتبط بصورة إيجابية بخصائص الشخصية الاجتماعية الإيجابية والحيوية الذاتية؛ إذ يجعل الشخص يقبل على الآخرين ويتعامل معهم بود وتفهم تام دون محاولة التحكم فيهم أو استغلالهم أو السيطرة عليهم، ولكن علي العكس فهو يحب الناس ويستمتع بمساعدتهم فيقوم بتقديم يد العون لهم بكافة الطرق.

كما كشفت نتائج دراسات (Ho et al., 2010,2011, 2012; Rajandram et al., 2011) عن أن التفكير المفعم بالأمل من العوامل الأساسية التي يمكن بموجبها التنبؤ بالصمود النفسي وقدرة الأفراد على المواجهة الفعالة والتوافق الإيجابي مع الضغوط؛ فضلاً عن أن ذوي المستوى المرتفع من التفكير المفعم بالأمل يقل لديهم بصورة دالة أعراض الاكتئاب والقلق في المواقف العصيبة، ويمثل عامل وقاية رئيسي من التعرض للاحتراق النفسي في بيئة العمل، ويفضي إلى سرعة تجاوز التأثيرات السلبية للضغوط التالية للصدمة؛ مما يزيد من إقبال الشخص على الحياة واستيشاره وتنمية شعوره بالابتهاج والنشوة.

دراسات سابقة:

من خلال فحص الأدب السيكولوجي وجد الباحث مجموعة من الدراسات التي أجريت ذات علاقة بمتغيرات البحث الحالي حيث أمكن الاستفادة منها في بلورة الإطار النظري للبحث الحالي وصياغة فروضه وكذا الاستفادة من نتائجها في تفسير نتائج البحث الحالي، يمكن عرضها على النحو التالي:

أجرى (Ryan & Frederick,1997) دراسة استخدم فيها مقياس الوجدان الموجب والسالب ومقياس الرضا عن الحياة كمنبئات بالرفاهة الذاتية لاختبار الصدق التقاربي لمقياس الحيوية الذاتية. وتوصلت الدراسة إلى وجود مستويين للحياة الذاتية يرتبطان بمستويين من الرفاهة الذاتية، وبعبارة أخرى، فإن الحيوية الذاتية تعكس الرفاهة الذاتية وتدعم أسلوب الحياة الصحي. كما أشارت النتائج أيضاً إلى أن ارتفاع مستوى الرفاهة الذاتية يرتبط بارتفاع في مستوى الحيوية الذاتية لدى المشاركين.

الحيوية الذاتية وعلاقتها بسمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية

كما كشفت نتائج دراسة أخرى لـ (Ryan&Frederick,1997) ، والتي استهدفت معرفة مستويات الحيوية الذاتية لدى عينة من الممرضات المغتربات عن أن من تتوافر لهن شبكة علاقات اجتماعية متنوعة وثرية أظهرن مستويات مرتفعة من الحيوية الذاتية كما قيست بالتحمس للعمل والنشاط والهمة والمبادرة ؛ وبالتالي فانتاج وثرية شبكة العلاقات الاجتماعية كمصدر للمساندة الاجتماعية عامل أساسي في تنمية الحيوية الذاتية بصفة عامة. كما توصلت النتائج أيضاً إلى تعذر تفهم تأثير ثراء واتساع شبكة العلاقات الاجتماعية في معزل عن خصائص الشخصية كما تُقاس بمقياس العوامل الرئيسية الخمسة للشخصية.

وأشارت دراسة أخرى لـ (Ryan and Frederick, 1997) والتي أجريت على مجموعة من الأفراد يعانون من آلام مزمنة ومعيقة، خلصت إلى أن مستوى الألم لا يرتبط بدرجة الحيوية الذاتية، ووجدت أن للخوف من الألم ارتباطاً سلبياً بمستوى الحيوية، كما أن من يسعون للعلاج تحت إحاح ضغوط خارجية أقل إحساساً بالحيوية مقارنة بمن يسعون للعلاج لعوامل داخلية خاصة بهم.

وفيما يتعلق بالشخصية، كشفت نتائج دراسة أخرى لـ (Ryan and Frederick, 1997) بعنوان "العلاقة بين الحيوية الذاتية والعوامل الخمسة الكبرى في الشخصية" عن وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الحيوية الذاتية والعصابية وعلاقة ارتباطية إيجابية بين الحيوية الذاتية ويقظة الضمير والانبساطية. علاوة على ذلك، أشارت نتائج الدراسة أن الحيوية الذاتية شكلت (٢٠%) من التباين من العوامل الخمسة الكبرى. وخلص الباحثين إلى أن الحيوية الذاتية تقع ضمن السمات الخمسة الكبرى للشخصية.

كما أظهرت نتائج دراسة (Penninx et al., 1998) إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين التدخين وسوء التغذية والكسل والبيئة الضاغطة والحيوية الذاتية والحالة الصحية العامة في نفس الوقت. كما أشارت النتائج إلى أن الأشخاص الذين يتمتعون بمستويات مرتفعة من الحيوية الذاتية يشعرون بالرضا عن الحياة على الرغم من معاناتهم من مستويات شديدة من الإعاقة أو من أمراض بدنية.

كما أجرى (Penner,&Finkelstein,1998) دراسة بعنوان: "المحددات المزاجية والتكوينية للتطوع، استهدفت الكشف عن العلاقة بين المحددات المزاجية والتكوينية من جهة وسلوكيات التطوع من جهة أخرى، وتكونت عينة الدراسة من مجموعة من المتطوعين للعمل

د. عبدالعزيز إبراهيم سليم

في مؤسسات رعاية وعلاج مرضى نقص المناعة المكتسب، واستخدمت الدراسة مجموعة من المقاييس للكشف عن العلاقات الارتباطية بين المناخ الوجداني للمؤسسة والالتزام التنظيمي والدافع للتطوع من جهة والتوجه الاجتماعي الإيجابي للشخصية من جهة أخرى، وكشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقات ارتباطية إيجابية بين هذه المتغيرات، وانتهت الدراسة إلى صياغة نموذج نظري لعملية التطوع بؤرته سمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية.

في حين أجرى (محمد إبراهيم عيد، ٢٠٠١) دراسة استهدفت التعرف على الخصائص الإيجابية للشخصية في علاقتها بمتغيري النوع والتخصص الدراسي، وتكونت عينة الدراسة من (٥٤٦) طالباً من طلاب جامعة عين شمس، وقد كشفت نتائج هذه الدراسة عن أن الإيجابية مكون إنساني متعدد المتغيرات، وأن هذه المتغيرات تتمثل في التوجه الإبداعي، وقوة الأنا والاتزان الانفعالي وتقدير الذات والتوكيدية.

بينما أجرى (Chang, 2003) دراسة عن الأمل ببعديه؛ مسارات التفكير وقوة التفكير (الجانبي المعرفي للأمل) وعلاقته بحل المشكلات والتوافق النفسي ممثلاً في (الأعراض الاكتئابية، الرضا عن الحياة)، على عينة في منتصف العمر قوامها (١٤١) ذكراً، و(٢٠٦) أنثى. وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق كبيرة بين الجنسين على مقياس الأمل ببعديه القوة ومسارات التفكير، وكذلك حل المشكلات، وأعراض الاكتئاب. كما توصلت النتائج أيضاً باستخدام تحليل المسار إلى وجود فروق بين الجنسين؛ حيث ارتبط بُعد قوة التفكير بقوة وبصورة مباشرة وغير مباشرة (بحل المشكلة) مع التوافق النفسي لدى الإناث، بينما ارتبطت مسارات التفكير بكل من حل المشكلة والتوافق لدى الذكور.

ودراسة أحمد عبد الخالق (٢٠٠٤) والتي استهدفت تعريب مقاييس سنايدر للأمل، وكذلك التعرف على علاقة الأمل ببعض المتغيرات الأخرى، وتكونت عينة الدراسة من (٢٢٣) طالباً من طلاب جامعة الكويت، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الأمل وكل من التفاؤل وتقدير الذات والوجدان الإيجابي والرضا عن الحياة والانبساطية والسعادة، كما كشفت الدراسة عن عدم وجود فروق بين الجنسين في الدرجة الكلية على مقياس الأمل، وكذلك كشفت الدراسة عن أنه يمكن التنبؤ بالأمل في ضوء كل من التفاؤل والوجدان الإيجابي وتقدير الذات .

الهوية الذاتية وعلاقتها بسمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية

كما أشارت دراسة (Penner, Dovidio, Piliavin, & Schroeder, 2005) وعنوانها " السلوك الاجتماعي الإيجابي: منظور متعدد"، استُهلّت الدراسة بالإشارة إلى أن بحوث السلوك الاجتماعي الإيجابي تغطي مدى واسعاً ومتنوعاً من الظواهر النفسية، إلا أن هذه البحوث يمكن أن تتوزع على عدة مستويات منها المستوى المتوسط *the meso level* ويشير إلى سياقات التفاعلات الاجتماعية المتبادلة مع الآخرين والتي تتجسد فيها سلوكيات الأخذ والعطاء، والمستوى الأصغر *the micro level* ويشير إلى التركيز على دراسة أسس ومحددات السلوك الاجتماعي الإيجابي ومصادر التباين في الميل إلى التعاطف مع الآخرين ومساعدتهم، والمستوى الأكبر *the macro level* ويتضمن دراسة الأفعال الاجتماعية الإيجابية التي تتم داخل السياقات الأوسع كالجماعات والمؤسسات. واستعرضت الدراسة الكثير من الدراسات الخاصة بكل مستوى من المستويات الثلاثة المشار إليها، وانتهت الدراسة إلى تقديم تصور نظري تكاملي يدمج بين المستويات الثلاثة في دراسة السلوك الاجتماعي الإيجابي في إطار المحددات الشخصية والمحددات البيئية الخارجية المتمثلة في السياق الاجتماعي الثقافي وعمليات التنشئة الاجتماعية والتعليم والتعلم.

وأجرى كل من (Gum, Snyder & Duncan, 2006) دراسة، بعنوان " التفكير المفعم بالأمل، والمشاركة، وأعراض الاكتئاب لدى ذوي السكتة الدماغية بعد مرور ثلاثة أشهر"، استهدفت دراسة العلاقة بين التفكير المفعم بالأمل وأعراض الاكتئاب والمشاركة في الأنشطة الحياتية ذات المعنى للأفراد الناجين من السكتة الدماغية بعد ثلاثة أشهر من مرور الأزمة. وانطلقت الدراسة من ثلاث فرضيات هي؛ (أ) يمكن للمشاركة في الأنشطة أن تقلل من حدة الأعراض الاكتئابية، (ب) يمكن للتفكير المفعم بالأمل أن يقلل من مستوى الأعراض الاكتئابية، (ج) يمكن للمستويات العليا من التفكير المفعم بالأمل أن تزيد من المشاركة في الأنشطة لدى عينة الدراسة بعد ثلاثة أشهر من الشفاء من الإصابة بالسكتة الدماغية. تكونت عينة الدراسة من (١١٠) مشاركاً، طبقت عليهم مقاييس التفكير المفعم بالأمل والاكتئاب والمشاركة في الأنشطة، وتوصلت الدراسة إلى عدم تحقق الفرضية الأولى حيث أنها وجدت أن المشاركة في الأنشطة ذات المغزى ليست بالضرورة تقلل من حدة الأعراض الاكتئابية، حيث لم تستطع المشاركة التنبؤ بأعراض الاكتئاب بعد التحكم ووضع بعض القيود على الأنشطة الأساسية (البدنية، والذاكرة، والتواصل)، كما لم يستطع التفكير المفعم بالأمل من التنبؤ مباشرة بالقدرة على المشاركة في الأنشطة، ولكنه توسط العلاقة بين

د. عبدالعزيز إبراهيم سليم

الأنشطة والمشاركة. وتشير النتائج إلى أن المشاركة والتفكير المفعم بالأمل يمكن أن يسهم في فهم وتفسير أعراض الاكتئاب الناتجة عن السكتة الدماغية.

كما كشفت دراسة (Govindji&Lindley,2007) بعنوان: "استخدام القوة والتوافق الذاتي والرفاهية: تضمينات للأخصائيين النفسيين ومدربي مكامن القوة" والتي استهدفت بحث العلاقة بين الحيوية الذاتية وتقدير الذات والرفاهية النفسية والذاتية، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين الحيوية الذاتية مع الرفاهية الشخصية، حيث وصلت قيمة معامل الارتباط ($r=0.52$) وهو معامل ارتباط دال.

ودراسة (Halama,2010) بعنوان: "الأمل كوسيط بين سمات الشخصية والرضا عن الحياة" واستهدفت الدراسة بحث مدى توسط الأمل بين سمات الشخصية والرضا عن الحياة، تكونت عينة الدراسة من (٤٥١) طالباً بمرحلة الثانوي والمرحلة الجامعية، وطبقت الدراسة مقياس الأمل (سنايدر، ١٩٩٥) ومقياس الرضا عن الحياة (دينير وآخرين، ١٩٨٥)، ومقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية (كوستا، وماكاري، ١٩٩٥). وتوصلت الدراسة إلى أن الأمل يتوسط بصورة جزئية بين العصائية ويقظة الضمير والرضا عن الحياة، ويتوسط بصورة قوية العلاقة بين الانبساطية والرضا عن الحياة.

ودراسة (O'Sullivan, G,2011) والتي استهدفت بحث علاقة ككل من الأمل وفعالية الذات والضغوط الحميدة والرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة، تكونت عينة الدراسة من (١١٨) طالباً وطالبة منهم (٣١) طالباً، (٨٧) طالبة، طبقت مجموعة من المقاييس على عينة الدراسة. وأظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط الحميدة والرضا عن الحياة. وكشف تحليل الانحدار الخطي أن الأمل هو أفضل مؤشر للرضا عن الحياة. كما وجدت الدراسة وجود علاقة إيجابية بين الأمل وفعالية الذات في حين أجرى (Hirsch et al.,2011) دراسة استهدفت فحص سمة الأمل ومكوناته الفرعية والمتمثلة في قوة التفكير ومسارته كوسيط كامن للعلاقة بين الاضطراب الوظيفي وأعراض الاكتئاب مقترضين أن الأمل يتوسط هذه العلاقة، واعتمدت الدراسة على الطريقة المستعرضة واتخذت من المقابلة وسيلة لجمع بياناتها، وتكونت عينة الدراسة (ن=١٠٥) مشاركاً من كبار السن، ومرضى الرعاية الصحية الأولية (٦٢٪ للإناث). طبقت عليهم مجموعة من المقاييس هي: مقياس الوظائف المعرفية، والاضطراب الوظيفي، والأعراض المرضية، وسمة الأمل، وأعراض الاكتئاب. وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية دالة

الحيوية الذاتية وعلاقتها بسمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية

بين الاضطراب الوظيفي وأعراض الاكتئاب، كما توسطت الدرجة الكلية لسمة الأمل هذه العلاقة. كما وجد ارتباط دال لدرجات العينة على مقياس مسارات التفكير المفعم بالأمل بصورة دالة، ووجود علاقة على درجات مقياس القوة لكنها لم تكن دالة، كما أن التفاعل بينهما لم يكن دالاً.

ودراسة (Mičák, 2012) بعنوان: "الشخصية الاجتماعية الإيجابية والعوامل الخمسة الكبرى"، والتي استهدفت بحث العلاقة بين العوامل الكبرى للشخصية متمثلة في (الانبساطية، المقبولية، الانفتاح على الخبرة، يقظة الضمير، والعصابية) وسمات الشخصية الإيجابية والميل نحو التعاطف في ضوء الجنس التوجه نحو الدراسة والخبرة التطوعية، وتكونت عينة الدراسة من (ن = 1454) طالباً وطالبة من طلاب المدارس الثانوية والجامعات. وأشارت النتائج إلى أن الطالبات قد أظهرن مستويات مرتفعة على كل من العصابية والمقبولية والإيثار والميل نحو التعاطف ومستويات أقل في السلوك العام من الطلاب الذكور. كما كشفت النتائج أيضاً عن وجود علاقة ارتباطية بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والشخصية الإيجابية.

ودراسة (Akin, 2012) بعنوان: "العلاقة بين الحيوية الذاتية والسعادة الذاتية وإدمان الإنترنت"، استهدفت هذه الدراسة بحث العلاقة بين إدمان الإنترنت وكل من الحيوية الذاتية، والسعادة الذاتية. وتكونت عينة الدراسة من (328) طالباً وطالبة من طلاب الجامعة، طبقت عليهم مقاييس الحيوية الذاتية وإدمان الإنترنت والسعادة الذاتية، وأظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين كل من الحيوية الذاتية والسعادة الذاتية وإدمان الإنترنت، كما استطاعت السعادة الذاتية التنبؤ بالحيوية الذاتية. كما أظهرت النتائج توسط الحيوية الذاتية العلاقة بين إدمان الإنترنت والسعادة الذاتية.

وفي الدراسة التي قام بها (Rehman et al., 2014) بعنوان "العلاقة بين القلق والأمل بين طلاب الجامعة"، والتي استهدفت بحث العلاقة بين القلق والأمل بين طلاب الجامعة، بالإضافة إلى بحث الفروق بين الجنسين في متغيري الدراسة (القلق والأمل)، تكونت عينة الدراسة من (250) طالباً من طلاب جامعة سرجودا بباكستان، (125) طالبة، و(125) طالباً، طبق عليهم مقياس القلق وسمة الأمل، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة سالبة بين القلق والأمل، في حين لم تظهر النتائج أي فروق بين الجنسين على متغيري الدراسة.

كما توصلت دراسة (Valchev et al.,2014) وعنوانها "ما بعد المقبولة الاجتماعية الطبية": المفاهيم العلاقية الاجتماعية للشخصية من منظور أحادي وعبر ثقافي" والتي استهدفت الكشف عن العلاقات بين بعض المفاهيم العلاقية والاجتماعية للشخصية (SRC) social-relational concepts وهي: العلاقات الاجتماعية المتبادلة مع الآخرين، والمرغوبية الاجتماعية، والاجتماعية الإيجابية "السلوك الاجتماعي الإيجابي" في إطار نموذج العوامل الخمس الكبرى للشخصية، وتكونت عينة الدراسة من (١٤٨٣) من طلاب الجامعة، وخلصت النتائج إلى أن المفاهيم العلاقية الاجتماعية الثلاثة تدخل في تعريف عاملين أساسيين من عوامل الشخصية هما: عامل الطبية أو المقبولة الاجتماعية، وعامل يقظة الضمير، كما كشفت النتائج أن العلاقات الارتباطية بين هذين العاملين والسلوك الاجتماعي الإيجابي كانت إيجابية ودالة إحصائياً.

وخلصت نتائج دراسة (Akin & Umran,2015) وعنوانها "هل يمكن أن تتنبأ الخبرات المدرسية بالحيوية الذاتية لدى طلاب الجامعة في تركيا"، واستهدفت الدراسة فحص الإسهام النسبي للخبرات المدرسية في التنبؤ بالحيوية الذاتية لدى الطلاب، وتكونت عينتها من (٣٠٥) من طلاب الجامعة، طبق عليهم مقياس الخبرات المدرسية المُدرّكة ومقياس الحيوية الذاتية، وفحصت العلاقات الارتباطية بين الخبرات المدرسية والحيوية الذاتية بمعاملات الارتباط وتحليل الانحدار، وأظهرت النتائج وجود علاقات ارتباطية موجبة بين السجل الدراسي، والدافعية الأكاديمية والارتباط بالمدرسة من جهة والحيوية الذاتية من جهة أخرى، كما أظهرت نتائج تحليل الانحدار بأن الخبرات المدرسية تفسر ما قيمته (٤٤%) من التباين المفسر في الحيوية الذاتية، وتبين من نتائج هذه الدراسة أن الخبرات المدرسية القائمة على التشجيع والمساندة والتقبل وإتاحة قدر مرتفع من الحرية أمام الطلاب والتي تشجع الانتماء وتعزز الشعور بالجدارة والافتتار والاستقلالية تزيد من الدافعية الذاتية والحيوية الذاتية للمتعلمين كما يعبر عنها بمعامل الاندماج في الخبرات والأنشطة التعليمية الصفية واللاصفية.

وكذلك دراسة (Chang et al.,2016) والتي استهدفت بحث الأهداف المرتكزة على الأمل goal-focused hope كمتغير وسيط محتمل بين التوجه الروحي متعدد الأبعاد وأعراض الاكتئاب لدى عينة من (٣١٩) طالباً من طلاب الجامعات. وأشارت النتائج إلى

❖ ❖ ❖ **الحيوية الذاتية وعلاقتها بسمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية** ❖ ❖ ❖

أن الأمل توسط ببعده (القوة) العلاقة دون مسارات التفكير، كما وجدت علاقة ارتباطية سالبة بين التوجه الروحي وأعراض الاكتئاب، كما أكدت الدراسة على الفرضية التي ترى أن الأمل يلعب دوراً كبيراً بين التوجه الروحي والتكيف النفسي لدى طلاب الجامعات.

تعقيب على الدراسات السابقة :

أكدت نتائج الدراسات السابقة التي تم عرضها على ما يلي:

♣ وجود اتفاق بين نتائج معظم الدراسات (Ryan&Frederick,1997;Penninx et

♣ أهمية (Chang et al.,2016; Govindji&Lindley,2007; al., 1998; Ryan&Frederick,1997;Penninx et

الحيوية الذاتية لدى الفرد من حيث المبادرة والهمة والنشاط والتغلب على كثير من الأمراض والاضطرابات النفسية، ومن ثم يؤكد ذلك على أهمية الحيوية الذاتية لما لها من تأثير على الفرد وعلى الجوانب الإيجابية في شخصيته، كذا فإن الحيوية الذاتية تعكس حالة من الرفاهة الذاتية وتدعم أسلوب الحياة الصحي.

♣ اهتمام معظم الدراسات السابقة التي أجريت على الأمل والتفكير المفعم بالأمل

وسمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية في علاقتها بالمتغيرات النفسية الإيجابية باعتبارها خائط صد لدى الإنسان ضد الأحداث الضاغطة والاضطرابات (Penner,&Finkelstein,1998., Penner et al.,2005., Mičák, 2012& .Rehmanet al., 2014)

♣ وجود تضارب بين نتائج بعض الدراسات التي أجريت لمعرفة الفروق في النوع على

متغيرات الدراسة الحالية، ففي حين أشارت نتائج دراسة (Chang,2003) إلى وجود فروق بين الذكور والإناث على بعض متغيرات الدراسة الحالية، لم تجد دراسة (Rehman et al., 2014) فروق بين الجنسين مما شجع الباحث على محاولة بحث هذه الفروق لتأكيد أو نفي وجودها بين الجنسين على متغيرات الدراسة الحالية.

♣ ندرة الدراسات العربية وكذا الأجنبية التي تناولت متغيرات الدراسة الحالية على الرغم من تعدد الدراسات الارتباطية التي أجريت على بعض متغيرات الدراسة الحالية.

فروض الدراسة:

من خلال الطرح النظري واستعراض الدراسات السابقة أمكن صياغة فروض الدراسة

على النحو التالي :

- (١) توجد علاقة موجبة دالة إحصائياً بين سمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية والحيوية الذاتية.
- (٢) توجد علاقة موجبة دالة إحصائياً بين التفكير المفعم بالأمل والحيوية الذاتية.
- (٣) توجد علاقة موجبة دالة إحصائياً بين سمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية والتفكير المفعم بالأمل.
- (٤) توجد فروق ذات دلالة احصائية في الحيوية الذاتية ترجع إلى سمات الشخصية الاجتماعية الايجابية.
- (٥) توجد فروق ذات دلالة احصائية في الحيوية الذاتية ترجع إلى التفكير المفعم بالأمل.
- (٦) توجد فروق ذات دلالة احصائية في التفكير المفعم بالأمل ترجع إلى سمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية.
- (٧) لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في الحيوية الذاتية ترجع إلى اختلاف الجنس (ذكور/ إناث).
- (٨) يمكن التنبؤ بالحيوية الذاتية في ضوء سمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية والتفكير المفعم بالأمل.

إجراءات الدراسة:

تتضمن الدراسة الحالية العديد من الإجراءات التي تستهدف التحقق من صحة فروض والتي يمكن عرضها على النحو التالي:

أولاً منهج الدراسة :

حيث إن استهدفت الدراسة الحالية الوصول إلى نموذج بنائي للعلاقات بين متغيرات الحيوية الذاتية سمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية والتفكير المفعم بالأمل فإن المنهج الوصفي هو الأكثر ملائمة لأهداف الدراسة الحالية.

الحيوية الذاتية وعلاقتها بسمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية

ثانياً عينة الدراسة:

(١) عينة الخصائص السيكومترية:

تم تقنين الأدوات المستخدمة في الدراسة الحالية على عينة قوامها (٧٠) طالباً وطالبة من طلاب الدراسات العليا (الدبلوم المهني تخصص تربية خاصة) بكلية التربية- جامعة دمنهور في العام الجامعي (٢٠١٥ / ٢٠١٦ م)، بمتوسط عمري قدره (٢٤.٠٢) وانحراف معياري قدره (٠.٧٦).

(٢) العينة الأساسية للدراسة:

تكونت عينة الدراسة النهائية من (١٠١) معلم من معلمي مدارس التربية الخاصة بمدينة دمنهور والمحمودية بمحافظة البحيرة في العام الدراسي ٢٠١٥ / ٢٠١٦ م، بمتوسط عمري قدره (٣٤.٩٥)، وانحراف معياري قدره (٣.٢٥)، ويوضح الجدول التالي توزيع عينة الدراسة:

جدول (٢)

توزيع عينة الدراسة

المجموع	الجنس		المدرسة
	إناث	ذكور	
٤٤	٣٥	٩	الفكرية بدمنهور
٣٤	٢٢	١٢	الأمل بدمنهور
٢٣	١٣	١٠	الأمل بالمحمودية
١٠١	٧٠	٣١	المجموع

ثانياً : أدوات البحث:

(١) مقياس الحيوية الذاتية (SVS) Subjective Vitality Scale إعداد (Ryan, & Frederick, 1997)

أعد هذا المقياس في صورته الأصلية (Ryan & Frederick, 1997) ويتكون هذا المقياس من ٧ مفردات (على سبيل المثال؛ أنا دائماً أشعر باليقظة والتنبيه)، وكل مفردة يستجيب لها المفحوص على مقياس سباعي وفق طريقة ليكرت حيث تقابل الدرجة (١) الاستجابة (لا تنطبق على الإطلاق)، بينما تقابل الدرجة (٧) الاستجابة (تنطبق تماماً) وتتراوح

الدرجة الكلية للمقياس ما بين (٧- ٤٧) وتعتبر الدرجة المرتفعة عن ارتفاع مستوى الحيوية الذاتية لدى الفرد.

وقد استخدم هذا المقياس في دراسات كثيرة، كما أدخلت تعديلات على صياغة بعض مفردات هذا المقياس مع الإبقاء على مفرداته السبع كما هي في الصورة التركيبية من قبل كل من (Akin, Satici, Arslan, Akin, and Kayis, 2012)، وهي التي تم استخدامها في الدراسة الحالية وهي نفس الصورة التي أعدها واستخدمها كل من (Ryan & Frederick, 1997; Younes, 2011)

الخصائص السيكومترية للمقياس:

ثبات وصدق المقياس:

يتمتع المقياس في صورته الأصلية بدرجة ثبات وصدق عالية، كما أجريت عليه دراسات كثيرة ففي النسخة التركية وجدت أن المقياس يتمتع بدرجة ثبات وصدق عالية، حيث بلغ معامل ألفا كرونباخ (٠.٨٤) ، كما أن معامل ارتباط كل مفردة بالدرجة الكلية تراوح بين (٠.٤٨ ، ٠.٧٤) وهي معاملات دالة إحصائياً، كما أشارت نتيجة معامل التحليل التوكيدي إلى تمتعه بدرجة صدق عالية (Salama-Younes, 2011) . أما في الدراسة الحالية فقد قام الباحث بحساب صدق المقياس بطريقتين هما:

(أ) صدق المحكمين:

بعد ترجمة مفردات المقياس، قام الباحث بعرض المقياس على مجموعة من المتخصصين في علم النفس والصحة النفسية واللغة الإنجليزية لإبداء ملاحظاتهم حول بنود المقياس في ضوء تعريف الحيوية الذاتية؛ وذلك للحكم على مدى صلاحية كل مفردة لمقياس ما وضعت لقياسه، بالإضافة إلى التعرف على مدى ملائمة مفردات المقياس لعينة الدراسة الحالية، وكذلك الحكم على صحة الترجمة والصياغة اللغوية لمفردات المقياس. وقد تراوحت نسبة الاتفاق بين السادة المحكمين على جميع مفردات المقياس ما بين (٨٠ - ١٠٠%)^١.

^١ أ.د. محمود فتحي عكاشة، أ.د. عادل السعيد البناء، أ.د. سعيد عبد الغني ، د. عادل المنشاوي، د. الحسيني منصور علوان، د. محمد السعيد أبو حلاوة، د. آيات الدميري، د/ فاطمة عبد الرحمن موسى، د. إيمان ضحا، د. ميرفت عبد الرؤوف.

الحيوية الذاتية وعلاقتها بسمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية

(ب) الصدق التلازمي:

حيث تم تطبيق مقياس الحيوية الذاتية المستخدم في الدراسة الحالية على عينة التقنين، ثم طُبّق عليهم (مقياس الدافعية الداخلية إعداد (French & Oakes, 2003)، عبدالعزیز إبراهيم سليم، ٢٠١٤) كمحك خارجي، حيث يرى العلماء أن مفهوم الحَيَوِيَّة الذاتية في بيئة التعلم يكافئ مفهوم الدافعية الداخلية ويعدُّ سلوك التعلم مدفوعاً داخلياً إذا قام به المتعلم من أجل التعلم ذاته، وليس من أجل الحصول على أي مكافأة خارجية. (Lepper, 1988)، وقد تم حساب معامل الارتباط بين المقياس والمحك قد بلغت قيمة معامل الارتباط (٠,٧٤) وهذه القيمة دالة عند مستوى (٠,٠١) مما يؤكد صدق المقياس وصلاحيته للاستخدام.

الاتساق الداخلي:

قام الباحث بالتحقق من ثبات البناء الداخلي للمقياس بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة من مفردات المقياس، والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه على عينة التقنين، وقد كانت جميع معاملات الارتباط جوهرية ودالة إحصائياً، وهذا ما تظهره النتائج في الجدول التالي:

جدول (٣)

معاملات الارتباط

لكل عبارة بالدرجة الكلية على مقياس الحيوية الذاتية

رقم المفردة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
١	٠.٨١	٠.٠١
٢	٠.٨٠	٠.٠١
٣	٠.٧٥	٠.٠١
٤	٠.٧٩	٠.٠١
٥	٠.٧٤	٠.٠١
٦	٠.٦٩	٠.٠١
٧	٠.٧٦	٠.٠١

ثبات المقياس:

تم تقدير ثبات المقياس بطريقتين هما:

١- إعادة الاختبار:

حيث قام الباحث بحساب ثبات الاختبار على عينة التقنين، بفاصل زمني قدره (١٥) يوماً وكان معامل الارتباط (٠.٧٨).

٢- طريقة ألفا كرونباخ

كما قام الباحث حيث قام الباحث بحساب ثبات الاختبار بطريقة ألفا كرونباخ وقد بلغت قيمة معامل الثبات (٠.٧٦). وهو ما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات.

(٢) استبيان سمات الشخصية الإيجابية The Positive Personality Traits Questionnaire (PPTQ) : إعداد (Singh & Jaha, 2010) ترجمة وتعريب الباحث

أعد (Singh & Jaha, 2010) استبيان سمات الشخصية الإيجابية The Positive

Personality Traits Questionnaire (PPTQ) : ويتكون هذا الاستبيان في صورته

الأصلية من (٦٨) مفردة، تم اختزالها بعد التحليل العاملي إلى (٤٣) مفردة، موزعة على

أربعة أبعاد هي: (صورة الذات الإيجابية Positive Self Image ، والالتزام والتعهد الذاتي

Self-Commitment، التوجه نحو الآخرين Outward/People orientation، التوحد

الثقافي Culture identification)، وتفصيل هذه الأبعاد على النحو التالي:

١. البعد الأول: صورة الذات الإيجابية Positive Self Image: ويقاس توجه

الشخص نحو الحفاظ على تصوره الإيجابي لذاته، وهذا العامل يتضمن (١١)

مفردة، (مثل؛ أعتز بشخصيتي بغض النظر عن آراء الآخرين).

٢. البعد الثاني: الالتزام والتعهد الذاتي Self-Commitment : ويشير إلى ميل

الشخص نحو الالتزام بقيمه معاييرها ؛ فضلاً عن الالتزام الإرادي بالمسئولية في

العلاقات مع الآخرين، ويتضمن هذا العامل (١١) مفردة، (مثل؛ أعتقد باستحالة

تحقيق النجاح في الحياة بدون العمل الجاد).

٣. البعد الثالث- التوجه نحو الآخرين Outward/People orientation : ويشير

إلى مستوى الثقة التي يوليها الشخص للآخرين، وما تتطلبه هذه الثقة من الاندماج

الهوية الذاتية وعلاقتها بسمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية

معهم والتحمس للتفاعل معهم بثقة واقتدار، ويتضمن هذا العامل (١١) مفردة، (مثل: يرى الآخرون أنني شخص مبدع).

٤. البعد الرابع- التوحد الثقافي Culture identification يشير إلى توجهات الشخص نحو وطنه وثقافته وما يكنه تجاهه من حب وانتماء وشعور بالمواطنة، ويتضمن هذا العامل (١٠) مفردات، (مثل؛ أعتز وأفتخر بوطني).

طريقة تصحيح المقياس:

يتم تصحيح المقياس بأن يُطلب من المستجيبين أن يبينوا رأيهم سواء بالموافقة أو عدم الموافقة حول مفردات المقياس، ويتم تقييم كل مفردة على مقياس خماسي مندرج حيث يعطي المفحوص درجة عن كل مفردة يجيب عنها وفق التدرج التالي: غير موافق بشدة (١)، غير موافق (٢)، غير متأكد (٣)، موافق (٤)، موافق بشدة (٥). وتتراوح الدرجة الكلية على المقياس بأبعاده بين (٤٣ - ٢١٥) وتشير الدرجة المرتفعة إلى مستوى مرتفع من وجود السمات الإيجابية بالشخصية.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

أجرى على الاستبيان في بيئته الأصلية دراسات كثيرة للتحقق من صدقه وثباته فقد قام (Singh & Jaha, 2010) بحساب الاتساق الداخلي أن معاملات العوامل الأربعة للمقياس تراوحت بين (٠.٧٧، و ٠.٨٠) (صورة الذات الإيجابية = ٠.٧٧، والالتزام = ٠.٨٠، والتوجه نحو الآخرين = ٠.٩٧، والتوحد الثقافي = ٠.٧٩)، وبلغ الدرجة على الاستبيان ككل = ٠.٩١.

كما تم حساب صدق الاستبيان باستخدام الصدق التلازمي باستخدام قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية big five factors inventory ووجد علاقة ايجابية بين الاستبيان وكل من الانبساطية والمقبولية وبقظة الضمير والاهتمام والجهد بينما ارتبط الاستبيان سلباً مع العصابية (John et al., 1991).

أما في الدراسة الحالية فقد قام الباحث بحساب معامل ثبات المقياس بطريقتين مختلفتين على نفس عينة تقنين الأدوات المشار إليها سابقاً. وقد جاءت معاملات الثبات بطريقتي إعادة التطبيق وألفا كرونباخ كما توضحها بيانات الجدول التالي:

د. عبدالعزيز إبراهيم سليم

جدول (٤)

معاملات الارتباط لاستبيان سمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية

الدلالة	معاملات الثبات		الأبعاد	
	ألفا كرونباخ	إعادة التطبيق		
٠.٠١	٠.٧٤	٠.٩٠	صورة الذات الإيجابية	١
٠.٠١	٠.٧٥	٠.٩٥	الالتزام والتعهد الذاتي	٢
٠.٠١	٠.٧٦	٠.٩٦	التوجه نحو الآخرين	٣
٠.٠١	٠.٧٥	٠.٩٦	التوحد الثقافي	٤

يتضح من الجدول السابق ارتفاع قيم معاملات الثبات مما يدل على تمتع استبيان سمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية بدرجة عالية من الثبات.

الاتساق الداخلي:

قام الباحث بالتحقق من ثبات البناء الداخلي للمقياس بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة من مفردات المقياس، والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه على عينة التقنين. وقد كانت جميع معاملات الارتباط جوهرية ودالة إحصائياً، وهذا ما تظهره النتائج في الجدول التالي:

جدول (٥)

معاملات الارتباط لكل عبارة بالدرجة الكلية

على استبيان سمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية

رقم المفردة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	رقم المفردة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
صورة الذات الإيجابية			الالتزام والتعهد الذاتي		
١	٠.٤٩	٠.٠١	١٢	٠.٥١	٠.٠١
٢	٠.٦٩	٠.٠١	١٣	٠.٦٩	٠.٠١
٣	٠.٥٦	٠.٠١	١٤	٠.٤٥	٠.٠١
٤	٠.٦١	٠.٠١	١٥	٠.٦٧	٠.٠١
٥	٠.٢٨	٠.٠٥	١٦	٠.٦٧	٠.٠١
٦	٠.٣٢	٠.٠٥	١٧	٠.٦٩	٠.٠١
٧	٠.٥٢	٠.٠١	١٨	٠.٧٣	٠.٠١
٨	٠.٤٨	٠.٠١	١٩	٠.٦٢	٠.٠١
٩	٠.٤٧	٠.٠١	٢٠	٠.٦٣	٠.٠١

الهوية الذاتية وعلاقتها بسمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية

رقم المفردة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	رقم المفردة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
١٠	٠.٥٧	٠.٠١	٢١	٠.٧١	٠.٠١
١١	٠.٦١	٠.٠١	٢٢	٠.٧٢	٠.٠١
التوجه نحو الآخرين			التوحد الثقافي		
٢٣	٠.٣٣	٠.٠٥	٣٤	٠.٣٣	٠.٠٥
٢٤	٠.٦٢	٠.٠١	٣٥	٠.٥٣	٠.٠١
٢٥	٠.٤٢	٠.٠١	٣٦	٠.٤٠	٠.٠١
٢٦	٠.٦٦	٠.٠١	٣٧	٠.٦٥	٠.٠١
٢٧	٠.٦٩	٠.٠١	٣٨	٠.٦٤	٠.٠١
٢٨	٠.٦٤	٠.٠١	٣٩	٠.٦٥	٠.٠١
٢٩	٠.٧٢	٠.٠١	٤٠	٠.٦٥	٠.٠١
٣٠	٠.٥٧	٠.٠١	٤١	٠.٥٧	٠.٠١
٣١	٠.٦٤	٠.٠١	٤٢	٠.٦٥	٠.٠١
٣٢	٠.٦٦	٠.٠١	٤٣	٠.٦٨	٠.٠١
٣٣	٠.٥٨	٠.٠١			

يتضح من الجدول السابق أن هناك علاقات ارتباطية موجبة ذات دلالة بين درجات أفراد عينة التقنين على مفردات الاستبيان ومجموع درجاتهم على كل بعد من الأبعاد، وجميعها داله عند مستوى (٠.٠١) مما يعد مؤشراً على صدق مفردات كل بعد، وأنها تعبر عن محتوى البعد.

كما تم حساب صدق المقياس عن طريق :

(أ) صدق المحكمين: حيث تم حساب صدق المقياس باستخدام طريقة صدق المحكمين؛ حيث تم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين بقسم علم النفس والصحة النفسية واللغة الإنجليزية بكلية التربية- جامعة دمنهور^٢ لمعرفة مدى ملائمة عبارات المقياس ومدى دقة العبارة في قياس ما وضعت له في ضوء معنى سمات الشخصية الإيجابية كما يؤخذ به في الدراسة الحالية.

^٢ سبق عرض الأسماء.

(ب) صدق المحك: حيث تم حساب صدق المقياس بطريقة صدق المحك، والمحك هنا هو قائمة السمات الخمسة الكبرى للشخصية The Bige-Five Personality Traits إعداد (Goldberg,1999) تعريب وتقتين (السيد أبو هاشم، ٢٠٠٥)، وأشارت النتائج إلى وجود ارتباط موجب قوي بين أبعاد المقبولية والانبساطية والانفتاح ويقظة الضمير والانفتاح على الخبرة، وارتباط سالب بين أبعاد الاستبيان وبعد العصابية.

(٣) مقياس سمة الأمل: اعداد(Snyder et al.,1999) ترجمة وتعريب الباحث

وصف المقياس: أعد هذا المقياس في صورته الأصلية (Snyder et

al:1999)لقياس سمة الأمل لدى الأفراد، ويتكون المقياس من (١٢) مفردة وزعت على بعدين اثنين يشكلان معاً نموذج سنايدر المعرفي للأمل Snyder's cognitive model of hope، هما:

(١) بعد قوة التفكير "الإرادة": ويقصد به الطاقة الموجهة لتحقيق الهدف، ويقبسه المفردات (١٢-١٠-٩-٢)

(٢) بعد مسارات التفكير: ويقصد به التخطيط لإنجاز أو تحقيق الأهداف، ويقبسه المفردات(٨-٦-٤-١)

أما باقي المفردات وعددها (٤) مفردات هي زائدة ولا تصحح وهي (١١-٧-٥-٣)، وإنما وضعت لتشنت الفرد وإعادة عن معرفة ما يقبسه المقياس.

تصحیح المقياس ، يتم تصحيح المقياس وفق مدرج ثماني الاستجابات وفق طريقة ليكرت، يبدأ من: غير صحيحة تماماً وتأخذ درجة(١) ، إلى: صحيحة تماماً، وتأخذ الدرجة(٨) وعلى الفرد أن يضع علامة تعبر عن مدى انطباق المفردة عليه، وتتراوح الدرجة الكلية على المقياس ببعديه(قوة التفكير - مسارات التفكير) ما بين(٨-٦٤) درجة ، وتشير الدرجة المرتفعة على المقياس إلى ارتفاع مستوى التفكير المفعم بالأمل لدى الفرد. الخصائص السيكومترية للمقياس :

الثبات: قام معدو المقياس بحساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية فيبلغ معامل الارتباط(٠.٧٤) ، وطريقة ألف كرونباخ فيبلغ معامل الثبات(٠.٧٧) (Snyder et al.,1999)

❖ ❖ ❖ **الحيوية الذاتية وعلاقتها بسمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية** ❖ ❖ ❖

أما في الدراسة الحالية فقد قام الباحث بحساب ثبات المقياس على عينة التقنين بطريقتين مختلفتين هما:

أ- طريقة إعادة الاختبار: حيث تم حساب ثبات الاختبار بتطبيقه على عينة التقنين، بفواصل زمني قدره (١٥) يوماً وكان معامل الارتباط (٠.٨٣).

ب- طريقة ألفا كرونباخ: تم حساب الثبات فبلغت قيمة معامل الثبات (٠.٨٦) ، مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة ثبات عالية.

صدق المقياس:

أجريت دراسات عديدة على المقياس في بيئته الأصلية لحساب صدق المقياس من خلال التحليل العاملي فقد توصل (Snyder et al.,1999) من خلال استخدام التحليل العاملي الى وجود عاملين مستقلين وبيئتهما علاقة ارتباطية ايجابية تنتسب بهما مفردات المقياس هما عاملي التفكير في القوة الدافعة(الارادة) وعامل مسارات التفكير(السبل). وفي البيئة العربية توصل أحمد عبد الخالق (٢٠٠٤) في دراسته إلى وجود عاملي المقدرة والسبل وتمتعهما بمعاملات صدق وثبات مرتفعة.

وفي الدراسة الحالية قام الباحث بالتحقق من صدق المقياس بطريقتين:

(أ) صدق المحكمين: حيث تم حساب صدق المقياس باستخدام طريقة صدق المحكمين؛ حيث تم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين بقسم علم النفس والصحة النفسية واللغة الإنجليزية بكلية التربية- جامعة دمنهور^٣ لمعرفة مدى ملائمة عبارات المقياس ومدى دقة العبارة في قياس ما وضعت له في ضوء تعريف التفكير المفعم بالأمل كما يؤخذ به في الدراسة الحالية.

(ب) صدق المحك: حيث تم حساب صدق المقياس بطريقة صدق المحك، والمحك هنا هو مقياس التفاؤل والتشاؤم إعداد: (أحمد عبد الخالق، ١٩٩٦)، وأشارت النتائج إلى وجود ارتباط موجب قوي بين درجات الأفراد على مقياس التفكير المفعم بالأمل ودرجاتهم على مقياس التفاؤل، وارتباط سالب بين درجات الأفراد على مقياس التفكير المفعم بالأمل ودرجاتهم على مقياس التشاؤم.

^٣ سبق عرض الأسماء.

الاتساق الداخلي:

تم تطبيق المقياس على عينة التقنين، وذلك للتحقق من الاتساق الداخلي للمقياس من خلال حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس. وجاءت النتائج كما هو مبين بالجدول التالي:

جدول (٦)

معاملات الارتباط بين درجات العبارات والدرجة الكلية للمقياس

المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط
١	٠.٥٥	٥	٠.٧٧
٢	٠.٦٠	٦	٠.٨٢
٣	٠.٧٠	٧	٠.٦٤
٤	٠.٨٠	٨	٠.٨٤

ويتضح من جدول (٦) ارتفاع قيم معاملات الثبات مما يدل على تمتع مقياس التفكير المفعم بالأمل بدرجة عالية من الثبات بصورة تدفع للاطمئنان إلى استخدامه في الدراسة الحالية.

نتائج البحث مناقشتها وتفسيرها:

بعد الانتهاء من التحليل الإحصائي وعرض البيانات في القسم السابق يمكن تناول النتائج التي أسفرت عنها التحليلات الإحصائية على النحو التالي:

النتائج المتعلقة بالفرض الأول:

والذي ينص على أنه: "توجد علاقة موجبة دالة إحصائياً بين سمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية والحيوية الذاتية".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب معامل ارتباط بيرسون (ر) بين درجات الطلاب على سمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية ومقياس الحيوية الذاتية، وكانت النتائج على النحو التالي:

الحيوية الذاتية وعلاقتها بسمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية

جدول (٧)

معامل ارتباط بيرسون

بين سمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية والحيوية الذاتية

المتغيرات الإيجابية	صورة الذات الإيجابية	الالتزام الذاتي	التوجه نحو الآخرين	التوحد الثقافي	سمات الشخصية الاجتماعية
الحيوية الذاتية	*.٠٢٢	**٠.٣٥	**٠.٤٢	*.٠٢٠	**٠.٣٩

* دالة عند ٠.٠٥ ** دالة عند ٠.٠١

يتضح من الجدول السابق:

- وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين سمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية؛ الأبعاد (صورة الذات الإيجابية، الالتزام الذاتي، التوجه نحو الآخرين، التوحد الثقافي) والدرجة الكلية والحيوية الذاتية، وهو ما يشير إلى تحقق صحة هذا الفرض.

ويمكن تفسير النتائج السابقة كما يلي:

فقد أشارت النتائج إلى وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين سمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية (الأبعاد، الدرجة الكلية) والحيوية الذاتية، ويفسر الباحث هذه النتيجة بأنه إذا كانت الحيوية الذاتية هي الدرجة التي يحكم من خلالها الفرد على مدى شعوره بالحماس والتيقظ والتبنيه والنشاط بصفة عامة فإن هذا الحكم يتأثر بصورة إيجابية وبدرجة كبيرة بخصائصه وسماته الشخصية ومدى امتلاكه لصفات إيجابية، فالأفراد الذي يمتلكون قدرًا من السمات الإيجابية يرون للحياة معنى ويمكنهم تحقيق مستوى من الرضا والسعادة والبهجة والاستمتاع وتحقيق الذات، والتفائل، التوجه الإيجابي نحو الحياة والاستبشار وتوقع الأفضل والتحدث مع الذات بطريقة إيجابية تدفع الشخص إلى الفاعلية النشاط والحيوية الذاتية، كما ترتبط الحيوية الذاتية بالشعور بجودة الحياة النفسية والطاقة وحسن الحال والتنعم والانتماء والمعنى والغرض من الحياة (Ryan & Frederick 1997).

وهذه النتيجة تتفق مع يراه (Penner, Finkelstein, 1998; Mowen, Sujana, 2005) من أن ذوي الشخصية الاجتماعية الإيجابية يتميزون بمستوى مرتفع من الحيوية الذاتية والالتزام بالقيم الأخلاقية في التعامل مع الآخرين، والمسئولية الاجتماعية، والتعاطف

د. عبدالعزيز إبراهيم سليم

ببعديه المعرفي والانفعالي، والتوجهات الإيثارية الدافعة بصورة عامة إلى الإقبال على الأعمال الخيرية بحرية وإرادة ذاتية وبمبادرة ودافعية داخلية للارتقاء بنوعية حياتهم. كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (Suldo & Huebner, 2006)، التي أثبتت وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الحيوية الذاتية وبعض السمات النفسية الإيجابية مثل فعالية الذات.

النتائج المتعلقة بالفرض الثاني:

والذي ينص على أنه: "توجد علاقة موجبة دالة إحصائياً بين التفكير المفعم بالأمل والحيوية الذاتية". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب معامل ارتباط بيرسون (ر) بين درجات الطلاب على مقياس التفكير المفعم بالأمل ومقياس الحيوية الذاتية، وكانت النتائج على النحو التالي:

جدول (٨)

معامل ارتباط بيرسون

بين التفكير المفعم بالأمل والحيوية الذاتية

المتغيرات	قوة التفكير	مسارات التفكير	التفكير المفعم بالأمل
الحيوية الذاتية	* ٠.٣٤	** ٠.٣٢	** ٠.٣٧

* دالة عند ٠.٠٥ ** دالة عند ٠.٠١

يتضح من الجدول السابق:

- وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين التفكير المفعم بالأمل؛ ببعديه (قوة التفكير - مسارات التفكير) والدرجة الكلية والحيوية الذاتية"، وهو ما يشير إلى تحقق صحة هذا الفرض.

ويمكن تفسير النتائج السابقة كما يلي:

فقد أشارت النتائج إلى وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين التفكير المفعم بالأمل (الأبعاد - الدرجة الكلية)، والحيوية الذاتية. ويفسر الباحث هذه النتيجة بأن الأمل Hope كحالة نفسية فارقة في حياة الإنسان تدفعه إرادياً باتجاه إحداث تحول نوعي في حياته من

الحيوية الذاتية وعلاقتها بسمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية

حالات البؤس والقنوط إلى شعوره بامتلاكه لزمّام أمره وبقدرته على تحديد وجهة ومسار حياته، إضافة إلى تمكين الشعور بالجسارة والافتقار والضمود النفسي في مواجهة الشدائد وظروف الحياة العصبية، وهو ما يلتقي مع مفهوم الحيويّة الذاتية من أنها حالة نفسية تسيطر على الشخص يكون بموجبها نشيطاً ويقظاً ومفعماً بالطاقة والدافعية والانطلاق ترحيباً بالحياة وإقبالاً عليها.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج الدراسات التي أكدت على ارتباط الحيوية الذاتية بصورة قوية بمؤشرات التوافق النفسي كالوجدان الإيجابي، والانبساط، وتقدير الذات، والرضا عن الحياة، تحقيق الذات، والدوافع الداخلية والأمل (Balaguer et al., 2011; Ryan & Frederick, 1997). ودراسة (Gilman & Huebner, 2003) التي أثبتت وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الحيويّة الذاتية وبعض السمات النفسية الإيجابية وتقدير الذات والأمل. وكذلك دراسة ميلر (Miller, 2004) والتي ترى أن الشعور بالأمل في المستقبل من مؤشرات الحيويّة الذاتية.

كما أن ذوي الحيوية الذاتية المرتفعة لديهم القدرة على تبني اتجاهات إيجابية نحو الحياة بأبعادها المختلفة، والالتزام بتحقيق هذه الأهداف وكذلك القيام بالمسؤوليات التي يلتزم بها الفرد في حياته تجاه دراسته أو عمله أو الآخرين، وتقبله لذاته ورضاه عن حياته بشكل عام، فضلاً عن نضاله واجتهاده لتحقيق أهداف ذات قيمة مع الإحساس بالقدرة على الإنجاز وتحقيق الذات" (Reker & Wong, 1988, 221).

النتائج المتعلقة بالفرض الثالث:

والذي ينص على أنه: " توجد علاقة موجبة دالة إحصائياً بين سمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية والتفكير المفعم بالأمل".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب معامل ارتباط بيرسون (r) بين درجات الطلاب على مقياس سمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية ومقياس التفكير المفعم بالأمل، وكانت النتائج على النحو التالي:

جدول (٩)

معامل ارتباط بيرسون

بين سمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية والتفكير المفعم بالأمل

المتغيرات	صورة الذات الإيجابية	الالتزام الذاتي	التوجه نحو الآخرين	التوحد الثقافي	سمات الشخصية الاجتماعية
قوة التفكير	**٠.٣٣	**٠.٤٠	*٠.٢٦	*٠.٢٢	**٠.٣٦
مسارات التفكير	**٠.٤٩	**٠.٥٦	**٠.٤٤	*٠.٢٠	**٠.٤٤
التفكير المفعم بالأمل	*٠.٢٤	**٠.٣٧	**٠.٤٠	*٠.٢٢	**٠.٣٩

* دالة عند ٠.٠٥ ** دالة عند ٠.٠١

يتضح من الجدول السابق:

- وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين سمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية الأبعاد (صورة الذات الإيجابية، الالتزام الذاتي، التوجه نحو الآخرين، التوحد الثقافي) والدرجة الكلية، والتفكير المفعم بالأمل، ببعديه (قوة التفكير - مسارات التفكير) والدرجة الكلية. وهو ما يشير إلى تحقق صحة هذا الفرض.

ويمكن تفسير النتائج السابقة كما يلي:

فقد أشارت النتائج إلى وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين سمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية (الأبعاد - الدرجة الكلية)، والتفكير المفعم بالأمل (الأبعاد - الدرجة الكلية)، ويفسر الباحث هذه النتيجة بأن الفرد الذي يمتلك مجموعة من الخصائص الإيجابية دائماً تجده متفائلاً متوقفاً الأفضل ومستبشراً بالخير ويفكر تفكيراً ملؤه الأمل. وتتفق هذه النتيجة مع ما يراه (Penner, Finkelstein, 1998; Mowen, Sujun, 2005) من أن ذوي الشخصية الاجتماعية الإيجابية يتميزون بمستوى مرتفع من الأمل والالتزام بالقيم الأخلاقية في التعامل مع الآخرين.

وفقاً لما يراه سليجمان وميهالي (٢٠٠٠) فإن السمات الشخصية الإيجابية والتفاؤل والأمل مهمة جداً في تحسين نوعية حياة الفرد ومنع وقوعه في المشكلات النفسية (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000)

الحيوية الذاتية وعلاقتها بسمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية

النتائج المتعلقة بالفرض الرابع:

والذي ينص على: " توجد فروق ذات دلالة احصائية في الحيوية الذاتية ترجع إلى سمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" لمجموعتين مستقلتين وIndependent Samples T Test وكانت النتائج على النحو التالي:

جدول (١٠)

نتائج اختبار "ت"

للفروق في الحيوية الذاتية في ضوء سمات الشخصية الاجتماعية

سمات الشخصية الاجتماعية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة "ت"	الدلالة
منخفض	٥١	٢٦.٤٧	٧.٧٢	٩٩	٥.٠٩	٠.٠١
مرتفع	٥٠	٣٤.٨	٨.٥٦			

يتضح من الجدول السابق:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الحيوية الذاتية عند مستوى (٠.٠١) ترجع إلى اختلاف مستويات سمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية (مرتفع- منخفض)، وذلك لصالح مرتفعي السمات الشخصية.

ويمكن تفسير النتائج السابقة كما يلي:

فقد أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية في الحيوية الذاتية ترجع إلى مستويات سمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية (مرتفع- منخفض) وذلك لصالح مرتفعي السمات الشخصية الإيجابية، حيث أظهر المعلمون ذوو المستويات المرتفعة من السمات الشخصية الإيجابية حيوية ذاتية أكبر بما تتضمنه من حماس ونشاط وإقبال على العمل، كما أن امتلاك الفرد لسمات إيجابية يعد متطلباً مهماً للتأثير على مستوى دافعية الفرد الداخلية وفي أساليب تجهيز ومعالجة المعلومات وبالتالي التأثير على حالة الحيوية الذاتية، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (Govindji & Lindley, 2007) والتي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الحيوية الذاتية وبعض الخصائص الشخصية كالإيجابية والتفاؤل وقوة الشخصية ودراسة عادل سعد خليل حرب (١٩٨٥) والتي أكدت على دور سمات

د. عبدالعزيز إبراهيم سليم

الشخصية كالاتزان الانفعالي، التحرر من القلق، الإحساس بالمسئولية، قوة الأنا، العلاقات الشخصية، السيطرة الاجتماعية في تحقيق التوافق والرضا لدى معلمي التربية الخاصة.

النتائج المتعلقة بالفرض الخامس:

والذي ينص على أنه: " توجد فروق ذات دلالة احصائية في الحيوية الذاتية ترجع إلى التفكير المفعم بالأمل".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" لمجموعتين مستقلتين Independent Samples T Test وكانت النتائج على النحو التالي:

جدول (١١)

نتائج اختبار "ت"

للفروق في الحيوية الذاتية في ضوء التفكير المفعم بالأمل

التفكير المفعم بالأمل	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة "ت"	الدلالة
منخفض	٥٤	٢٢.٩٨	٨.٥٣٣	٩٩	٧.٧٥	٠.٠١
مرتفع	٤٧	٣٥.٥١	٧.٣٩٨			

يتضح من الجدول السابق:

- وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠.٠١) في الحيوية الذاتية ترجع الى اختلاف مستويات التفكير المفعم بالأمل (مرتفع / منخفض) وذلك لصالح مرتفعي الأمل.

ويمكن تفسير النتائج السابقة كما يلي:

فقد أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية في الحيوية الذاتية ترجع الى اختلاف مستويات التفكير المفعم بالأمل (مرتفع / منخفض) وذلك لصالح مرتفعي التفكير المفعم بالأمل، ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن ذوي المستويات المرتفعة من التفكير المفعم بالأمل أكثر تفاؤلاً وإحساساً بالسعادة والاستمتاع بحياتهم بعكس الأفراد ذوي المستويات المنخفضة من التفكير المفعم بالأمل، وبمقارنة مرتفعي ومنخفضي الأمل من معلمي التربية الخاصة وبعد سؤال كلا الفريقين وجد أن ارتفاع الأمل كان مرتبطاً بتحقيق أكبر قدر من أهداف الحياة ومزيد من الثقة في بلوغ الأهداف وإيجاد أكبر عدد من السبل أو الطرق التي

❖ ❖ ❖ **الحيوية الذاتية وعلاقتها بسمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية** ❖ ❖ ❖

يمكن من خلالها تحقيق تلك الأهداف، وكذلك القدرة على تحقيق الأهداف الصعبة مقارنة بمنخفضي الأمل، فقد أشارت نتائج الدراسة التي أجراها (Snyder et al., 2002) إلى أن الأمل يرتبط ارتباطاً موجباً بكل من التوافق النفسي واعتقاد الفرد بقدرته على تحقيق الأهداف وبجدارته الشخصية والتفاؤل والتفكير الإيجابي وتقدير الذات وارتبط سلبياً بكل من التشاؤم والأعراض الاكتئابية والوجدان السالب.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أظهرته النتائج أن الأفراد ذوي المستوى المرتفع من التفكير المفعم بالأمل يتميزون بقدرتهم على خلق مزيد من الأهداف مقارنة بذوي المستويات المنخفضة (Snyder, 2002; Gilman & Furlong, 2009:39)، كما أن لديهم تقدير ذات مرتفع، وإدراك عالٍ للكفاءة الشخصية، ولديهم تصورات إيجابية وتفاؤلية عن المستقبل، ويركزون على النجاح، ويسعون لتطوير أهدافهم الحياتية، ويستطيعون حل المشكلات التي يواجهونها، كما أن لديهم قدراً كبيراً من الرضا عن الحياة ومستوى مرتفع من الرفاهة النفسية (Gilman & Furlong, 2009:39). كما أن الأفراد ذوي المستويات المرتفعة من التفكير المفعم بالأمل يمتلكون ليس فقط التوجه الإيجابي نحو المستقبل والتمني أو الرجاء والنظرة المستقبلية الإيجابية، بل يمتلكون خططاً وبدائل للوصول إلى تحقيق أهدافهم (Cortina, Neblett & 2006).

النتائج المتعلقة بالفرض السادس:

والذي ينص على أنه: "توجد فروق ذات دلالة احصائية في التفكير المفعم بالأمل ترجع إلى سمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" لمجموعتين مستقلتين

Independent Samples T Test وكانت النتائج على النحو التالي:

جدول (١٢)

نتائج اختبار "ت" للفروق في

التفكير المفعم بالأمل في ضوء سمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية

سمات الشخصية الاجتماعية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة "ت"	الدلالة
منخفض	٥١	٤٥.١٦	٩.٤٠	٩٩	٤.٠٠٤	٠.٠١
مرتفع	٥٠	٥٢.٨٦	٩.٧٣			

د. عبدالعزيز إبراهيم سليم

يتضح من الجدول السابق:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التفكير المفعم بالأمل عند مستوى (0.01) ترجع إلى سمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية (مرتفع- منخفض) وذلك لصالح مرتفعي سمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية.

ويمكن تفسير النتائج السابقة كما يلي:

فقد أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات التفكير المفعم بالأمل ترجع إلى سمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية (مرتفع / منخفض)، ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن اتصاف الفرد بالإيجابية يلعب دورًا بارزًا في الصحة النفسية الإيجابية للفرد كتأصيل لفكرة التفاؤل، والاستبشار والأمل؛ وبالتالي دفع الفرد باتجاه الإقبال على الحياة، والترحيب بها، والمجاهدة في مسار تحقيق الهدف منها.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (Halama,2010) التي أشارت إلى توسط الأمل بين سمات الشخصية والرضا عن الحياة، ودراسة (Huts et al.,2014) والتي أشارت إلى وجود علاقة بين كل من الأمل والتفاؤل وتقدير الذات والرفاهة الذاتية وسمات الشخصية.

النتائج المتعلقة بالفرض السابع:

والذي ينص على أنه: " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الحيوية الذاتية ترجع إلى اختلاف الجنس (ذكور/ إناث)".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" لمجموعتين مستقلتين

Independent Samples T Test وكانت النتائج على النحو التالي:

جدول (١٣)

نتائج اختبار "ت" للفروق في الحيوية الذاتية في ضوء النوع

النوع	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة "ت"	الدلالة
ذكور	٣١	٣٣.٧١	٦.٣٦٨	٩٩	٠.٠٧	غير دالة
إناث	٧٠	٣٣.٥٩	٨.٩٠٦			

يتضح من الجدول السابق:

◆ الحيوية الذاتية وعلاقتها بسمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية ◆

- عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في الحيوية الذاتية ترجع الى اختلاف النوع(ذكور / إناث)، حيث كانت قيمة "ت" غير دالة. ويمكن تفسير النتائج السابقة كما يلي:

فقد أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في الحيوية الذاتية ترجع إلى اختلاف النوع(ذكور/ إناث)، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (Ryan et al.,2010) والتي أشارت إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في الحيوية الذاتية، حيث إن الحيوية الذاتية حالة من النشاط والحماس والشعور بالتبته واليقظة يتساوى فيها الذكور والإناث. وكذلك تتفق مع نتائج دراسة (Akin,2012) والتي أشارت أيضاً إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في الحيوية الذاتية.

النتائج المتعلقة بالفرض الثامن:

والذي ينص على أنه: " يمكن التنبؤ بالحيوية الذاتية في ضوء سمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية والتفكير المفعم بالأمل".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد Multiple

Regression وكانت النتائج على النحو التالي:

جدول (١٤)

نتائج تحليل التباين لانحدار

الحيوية الذاتية على سمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية والتفكير المفعم بالأمل

الدالة	ف	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
٠.٠١	٢٨.٧٤	٦٣٨.٥٦٥	٢	١٢٧٧.١٣	الانحدار
		٢٢.٢١٨٦٧٣٤٧	٩٨	٢١٧٧.٤٣	البواقي
			١٠٠	١٣٥٢١٧	الكلية

يتضح من الجدول السابق:

- وجود تأثير دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) لسمات الشخصية والتفكير المفعم بالأمل على الحيوية الذاتية. وقد كانت نسبة إسهام هذين المتغيرين في التنبؤ بالحيوية الذاتية R^2 (١٤%).

جدول (١٥)

نتائج تحليل الانحدار

الحيوية الذاتية على سمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية والتفكير المفعم بالأمل

الدالة	ت	معامل بيتا	الخطأ المعياري	معامل الانحدار	مصدر الانحدار
٠.٠١	٥.٧٧	٠.٥٦	٠.٠١١	٠.٧٧	الثابت
٠.٠١	٧.١١	٠.٦٧	٠.٠٠٥	٠.٩١	سمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية
٠.٠١	٥.٩١	٠.٧٢	٠.٠٠٩	٠.٧٦	التفكير المفعم بالأمل

يتضح من الجدول السابق أن معادلة انحدار الحيوية الذاتية على سمات الشخصية

الاجتماعية الإيجابية والتفكير المفعم بالأمل: هي:

$$\text{الحيوية الذاتية} = ٠.٧٧ + ٠.٩١ \times \text{سمات الشخصية الاجتماعية} + ٠.٧٦ \times \text{التفكير المفعم بالأمل}$$

وتظهر معادلة التنبؤ نجاح متغيري سمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية والتفكير

المفعم بالأمل في التنبؤ بالحيوية الذاتية لدى معلمي التربية الخاصة.

يمكن القول بأنه من المقبول التأكيد على أن التفكير المفعم بالأمل وتمتع الفرد

بمجموعة من السمات الإيجابية وما يرتبط بهما من توجه تفاؤلي في الحياة العامل الرئيسي

المفضي إلى شعور المرء بالحيوية الذاتية والفاعلية العامة والترحيب بالحياة والإقبال عليها؛

وبالتالي الصحة النفسية الإيجابية، كما يستدل عليها من انخفاض مستويات القلق والتوتر

العام والكآبة حتى عند التعرض لضغوط الحياة وظروفها العصبية.

كما يلاحظ أن ذوي المستوى المرتفع من السمات الشخصية الإيجابية لديهم مستوى

عال من الدافعية والحيوية الذاتية والإقبال على المخاطرة المحسوبة ويتمتعون بروح المبادرة

والتجريب والانفتاح على الخبرة، عكس ذوي المستوى المنخفض سمات الشخصية الإيجابية

إذ غالباً ما يكونون شديدي الحذر ولديهم شعور عام بالخوف من التجريب والخوف من

المستقبل، كما أنهم ذوي مستوى منخفض من الفاعلية والحيوية الذاتية وتتأبهم مشاعر الكآبة

والتعاسة الذاتية.

الحيوية الذاتية وعلاقتها بسمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (Powers, 2013) والتي أشارت إلى أن تعزيز التفكير المفعم بالأمل يمكن أن يعزز مكانم القوة الشخصية في الشخصية كالتفاؤل والتواد والذكاء الاجتماعي يقيه من الوقوع في برائن كثير من الاضطرابات النفسية والسلوكية، ويجعله أكثر قدرة على المواجهة الفعالة والتوافق الإيجابي مع الضغوط؛ فضلاً عن تحسين الإنجاز الدراسي، وربما يساعد في الوقاية من الأمراض البدنية، ويمكن بموجبه كذلك التنبؤ بحالة الابتهاج والحيوية الذاتية العامة في الحياة.

تعقيب عام على نتائج الدراسة:

- تشير النتائج في مجملها الى أهمية سمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية والمتمثلة في(صورة الذات الإيجابية، الالتزام والتعهد الذاتي، التوجه نحو الآخرين، التوحد الثقافي)، وكذلك التفكير المفعم بالأمل المتمثل في(قوة التفكير ، ومسارات التفكير) في التنبؤ بالحيوية الذاتية كحالة من التمتع بمستوى مرتفع من الروح المعنوية والفاعلية والنشاط والنشوة لا تتضح مؤشراتنا في زيادة معامل الإثمار الذاتي للشخص فقط، بل تتعدى ذلك إلى تنشيط الآخرين وإلهامهم وتحفيزهم على الإقبال على الحياة بهمة ونشاط" (Peterson & Seligman, 2004: 273)، وصولاً إلى حالة التمتع النفسي والرضا عن الذات.
- كما يرى الباحث أنه وفي ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة الحالية من وجود علاقة إيجابية بين كل من الحيوية الذاتية وسمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية والتفكير المفعم بالأمل، وكذلك قدرة كل من سمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية والتفكير المفعم بالأمل على التنبؤ بالحيوية الذاتية تأتي متسقة مع النظريات التي تناولت هذه المتغيرات؛ تلك النظريات التي أوضحت أهمية هذه المتغيرات في حياة الإنسان، وهذا ما يؤكد سيلجمان وسيكزنتميهالي (Seligman & Csikszentmihaly, 2000) من أن علم النفس الإيجابي يرى أن متغيرات مثل التفاؤل والاستبشار وتقدير الذات والتفكير الإيجابي من العناصر المكونة لمفهوم الأمل أو ما يعرف بالوجود الإنساني الأفضل Subjective well-being للفرد. كما أكد وود وتارير (Wood & Tarrier, 2010) أن لهذه المتغيرات الإيجابية في الشخصية القدرة على التنبؤ بوظائف الفرد النفسية،

وبالتالي فإن زيادة مستوى الحيوية الذاتية لدى الفرد يمكن أن يتم من خلال تنمية المتغيرات الإيجابية في الشخصية كالتفاؤل والأمل والتفكير الإيجابي في المستقبل.

- بالإضافة إلى ذلك وفي ضوء نتائج الدراسة الحالية القول إنه يمكن تحديد أبرز ملامح البروفيل النفسي لذوي المستوى المرتفع من سمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية في ميلهم إلى الصراحة والوضوح والاستمتاع في التعامل مع الآخرين ومراعاة مشاعر الآخرين والميل إلى الزعامة وإثبات الذات، والتخلي بروح الود والتأدب والكرم في تفاعلاتهم الاجتماعية، ومراعاة الآداب والمعايير الاجتماعية، والتمتع بمستوى راق من المهارات الاجتماعية كالإتصاف للآخرين والتفتح العقلي وتقبل الاختلاف مع الميل للتسامح والعمو والتوجه نحو مساعدة الآخرين وإيثارهم، والتخلي بروح المبادرة والدافعية الداخلية وهي جانب تعكس مستوى مرتفع من الحيوية الذاتية واللياقة الاجتماعية العامة.

التوصيات :

- في ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة الحالية، وفي ضوء التأصيل النظري لمتغيرات الدراسة الحالية، يمكن تقديم مجموعة التوصيات والمقترحات التالية:
- (١) عمل برامج تدريبية وورش عمل لمعلمي التربية العامة والخاصة لتنمية الحيوية الذاتية والتفكير المفعم بالأمل، وتدريبهم على وضع خطط وتصورات لأهدافهم المستقبلية وكيفية تحقيق ذلك.
 - (٢) الاهتمام بتدريب المعلمين والطلاب في مواقف التعلم بمختلف مراحلها على مهارات التفكير المفعم بالأمل، وكيفية توظيفه في تحديد أهدافهم والسعي لتحقيقها.
 - (٣) نشر ثقافة الأمل لدى المعلمين والطلاب باعتباره بناء معرفياً مرتبطاً بالسعي لتحقيق الأهداف، وتبصيرهم بأهميته في الحياة وتدريبهم على تنمية الأمل من خلال وضع الأهداف والقدرة على تحقيقها.
 - (٤) عمل برامج إرشادية بهدف رفع مستوى الحيوية الذاتية لدى معلمي التربية العامة والخاصة وكذلك الطلاب من أجل تحقيق الصحة النفسية .

❖ ❖ ❖ **الحيوية الذاتية وعلاقتها بسمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية** ❖ ❖ ❖

(٥) تدعيم مواقف التعلم القائمة على التفكير خاصة التفكير الإيجابي والتفكير المفعم بالأمل في كافة المراحل الدراسية لتنميته ثم توظيفه في المواقف الاجتماعية الحياتية.

بحوث ودراسات مقترحة:

- نظراً لأهمية موضوع البحث الحالي سواء من الناحية النظرية أو التطبيقية ونظراً للحاجة الى تكثيف البحوث المتعلقة بالحيوية الذاتية وعلاقتها بمتغيرات معرفية أخرى، فان الباحث يقترح القيام بالبحوث المستقبلية التالية:

- (١) النمذجة البنائية للعلاقة بين الحيوية الذاتية والمساندة الاجتماعية والتوافق مع الضغوط ومواجهتها لدى طلاب التعليم الجامعي.
- (٢) النمذجة البنائية للعلاقة بين الحيوية الذاتية والدافعية للاستقلال والانتماء والتفكير المفعم بالأمل والتواد مع الآخرين لدى عينة من معلمي التربية العامة وكذلك الطلاب بالمرحلة الجامعية.
- (٣) مستويات الحيوية الذاتية على ضوء المساندة الاجتماعية المدركة، والدافعية للانتماء والتواد والتفكير الإيجابي في المستقبل".
- (٤) التدفق والحيوية الذاتية كعوامل منبئة بالاندماج الأكاديمي والاجتماعي في البيئة التعليمية لدى طلاب الجامعة.
- (٥) الحيوية الذاتية وعلاقتها بكل من التعم والصمود النفسي لدى طلاب الجامعة.
- (٦) فعالية برنامج إرشادي لتنمية الحيوية الذاتية في تحسين الاندماج الأكاديمي والاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية.
- (٧) سمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية وعلاقتها بالدافعية الداخلية معنى الحياة لدى طلاب الجامعة.
- (٨) إعادة إجراء الدراسة الحالية على عينات متباينة من معلمي التربية العامة والتربية الخاصة ذوي التخصصات المختلفة ومقارنة النتائج بالدراسة الحالية.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية .

١. أبو الفضل جمال الدين بن منظور (١٩٩٢). *لسان العرب*. (المجلد الأول) بيروت: دار الصياد.
٢. أحمد محمد عبد الخالق (٢٠٠٤). *الصيغة العربية لمقياس سنايدر للأمل*. مجلة دراسات نفسية، مجلد (١٤)، عدد (٢)، تصدر عن رابطة الأخصائيين النفسيين. القاهرة. ص: ١٨٣ - ١٩٢.
٣. أسامة كامل راتب (٢٠٠٠). *علم النفس الرياضي: المفاهيم - التطبيقات*. ط ٢: القاهرة دار الفكر العربي.
٤. السيد أبو هاشم (٢٠٠٥). *المكونات الأساسية للشخصية في نموذج كل من كاتل وأيزنك وجولديبيرج لدى طلاي الجامعة: دراسة عملية*. متاح على الرابط www.jamaa.net
٥. صلاح الدين عراقي وتحية عبد العال (٢٠٠٥). *الذكاء الوجداني وعلاقته بالسلوك القيادي للمعلم، المؤتمر السنوي الثاني عشر لمركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ص ص ٢١٨-١٥٩*
٦. صلاح الدين حسني مخيمر (١٩٨١). *في إيجابية التوافق*، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
٧. عادل سعد خليل حرب (١٩٨٥). *الرضا عن العمل لدى معلمي التربية الخاصة وعلاقته ببعض سمات الشخصية، ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الأزهر*.
٨. عباس العلي (٢٠١٤). *الشخصية الإيجابية. الحوار المتمدن-العدد: ٤٥٩٢*، متاح على الرابط <http://www.m.ahewar.org/s.asp>
٩. عبد العزيز إبراهيم سليم (٢٠١٤). *الدافعية الداخلية وعلاقتها بكل من خبرة التدفق وفعالية الذات الأكاديمية لدى عينة من طلاب الجامعة المتفوقين دراسياً*. *المجلة المصرية للدراسات النفسية - الجمعية المصرية للدراسات النفسية - المجلد (٢٤) - العدد (٨٥) ص ص ٢٥١ - ٣١٦ - أكتوبر ٢٠١٤ م.*

◆◆ الحيوية الذاتية وعلاقتها بسمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية ◆◆

١٠. محمد إبراهيم عيد (٢٠٠١). دراسة للخصائص الإيجابية للشخصية في علاقتها بمتغيري النوع والتخصص الدراسي لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية - عين شمس - مصر، المجلد (١)، العدد (٢٥)، ص ص: ٢٥١ - ٣١٦.
١١. لطفي الشربيني (٢٠٠٥). معجم مصطلحات الطب النفسي. مؤسسة تعريب العلوم الصحية، مؤسسة الكويت للتقدم العلمي، الكويت.
١٢. أنور حمودة البنا (٢٠٠١). الأمراض النفسية والعقلية. الإسكندرية، المكتب الجامعي الحديث.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

13. Allard, R & Landry, R. (1986). Subjective Ethnolinguistic Vitality viewed as a Belief System. *Journal of Multilingual and Multicultural Development*, 7,(1), pp:1-12.
14. Aleksandrova L.A. (2011). *Subjective vitality as a personal resource*. *Psikhologicheskie Issledovaniya*, 3(17), p. 5. <http://psystudy.ru.0421100116/0027>. [in Russian, abstr. in English].
15. Akın, A.(2012). *The Relationships Between Internet Addiction, Subjective Vitality, and Subjective Happiness*. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. August 2012, 15(8), pp: 404-410.
16. Akın, A. & Umran, A, (2015). DO school experiences predict subjective vitality in college students turkish?, *Education Science and Psychology*, 2,(34), pp: 35- 44.
17. Akın, A., Satıcı, S. A., Arslan, S., Akın, Ü., & Kayıs, A. R. (2012, February). The validity and the reliability of the Turkish version of the Subjective Vitality Scale (SVS). Paper presented

- at the 4rd *World Conference on Educational Sciences*, February, 2–5, Barcelona, Spain.
18. American Psychiatric Association (2004). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. Fourth Edition ed.; Arlington, VA: American Psychiatric Publishing, Inc.
 19. Aspinwall, L. G., & Leaf, S. L. (2002). *In search of the unique aspects of hope: Pinning our hopes on positive emotions, future oriented thinking, hard times, and other people*. *Psychological Inquiry*, 13(4), pp:276–288.
 20. Aspinwall, L. G., Leaf, S. L., Carver, C. S., Scheier, M. F., Chartrand, T. L., Cheng, C. M., et al. (2002). *Commentaries*. *Psychological Inquiry*, 13(4), p :276.
 21. Averill, J. R., Catlin, G., & Chon, K. K. (1990). *Rules of hope*. New York: Springer-Verlag.
 22. Bailey, T. C. & Snyder, C. R. (2007). *Satisfaction with life and hope: A look at age and marital status*. *The Psychological Record*, 57(2), pp:233–240.
 23. Balaguer, I., Castillo, I., Duda, J. L., & García-Merita, M. (2011). *Associations among perceived motivational climate created by the coach, dispositional orientation, motivational regulations and subjective vitality in young female tennis players*. *Revista de Psicología del Deporte*, 20, pp:133–148
 24. Barrett, J., Della-Maggiore, V., Chouinard, P. A., & Paus, T. (2004). *Mechanisms of action underlying the effect of repetitive transcranial magnetic stimulation on mood: behavioral and brain imaging studies*. *Neuropsychopharmacology*, 29, pp:1172–1189.

◆═══════════ **الحيوية الذاتية وعلاقتها بسمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية** ════════════◆

25. Baumann, N., & Scheffer, D. (2010). *Seeking flow in the achievement domain: The achievement flow motive behind flow experience*. *Motivation and Emotion*, 35, 3, pp: 267–284.
26. Benyamini, Y., Idler, E., Leventhal, H., & Leventhal, E. (2000). Positive health and function as influences on self-assessments of health: expanding our view beyond illness and disability. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 55, pp:107–116.
27. Bernardo, A. B. I. (2010). *Extending hope theory: Internal and external locus of trait hope*. *Internality and Individual Differences*, 49(8), pp:944–949.
28. Berrios, R. & Lucca, N. (2006). Qualitative Methodology in Counseling Research: Recent Contributions and Challenges for a New Century. *Journal of Counseling and Development*, V.84, pp: 174–186.
29. Bialystok, L. (2009). Being yourself: Identity, metaphysics, and the search for authenticity (*Doctoral dissertation*). Available from ProQuest Dissertations and Theses database .
30. Bourhis, R., Giles, H & Rosenthal, D. (1981). Notes on the Construction of a 'Subjective Vitality Questionnaire' for Ethnolinguistic Groups. *Journal of Multilingual and Multicultural Development*, (2), 2, PP: 145–155.
31. Bowers, J. (2015). Hopeful Thinking (Not Optimism) Step One to Help Turn Baltimore Around. Available at: http://www.huffingtonpost.com/jason-powers/hopeful-thinking-not-opti_b_7245372.html

32. Bruininks, P., & Malle, B. F. (2005). *Distinguishing hope from optimism and related affective states*. *Motivation and Emotion*, 29, pp:327–355.
33. Chang,E.C. (2003). A Critical Appraisal and Extension of Hope Theory In Middle–Aged Men and Women: is it Important to Distinguish Agency and Pathways Components? *Journal of Social and Clinical Psychology*, 22, April, pp: 121–143.
34. Chang,E.C., Jilani,Z., Fowler,E.E., Yu,T. Wei Chia,S. , Yu,E.A., McCabe,H.K.,& Hirsch,J.K. (2016) The relationship between multidimensional spirituality and depressive symptoms in college students: Examining hope agency and pathways as potential mediators. *The Journal of Positive Psychology* 11:2, 189–198.
35. Cheavens, J. S., Feldman, D. B., Gum, A., Michael, S. T., & Snyder, C. R. (2006). Hope theory in a community sample: A pilot investigation. *Social Indicators Research*, 77,pp:61–78.
36. Collins, K., & Bell, R. (1997). *Personality and aggression: The dissipation–rumination scale*. *Personality and Individual Differences*, 22, pp:751–755.
37. Cook . V (2003). *Subjective wellbeing: An Integration of Depression, Stress, and Homeostasis Theory*, Submitted in fulfillment of the requirements for the degree of Doctor of Psychology (Health), Deakin University.
38. Daniel N. Robinson. (1999). *Aristotle's Psychology*. Published by Daniel N. Robinson.
39. Deci, E.L.(1992). *Commentary: On the Nature and Functions of Motivation Theories*. *Psychological Science*, 3, 3,pp: 167–171.

◆═══════════ **الحيوية الذاتية وعلاقتها بسمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية** ════════════◆

40. Deci, E.L., & Ryan, R.M.(1985). *Intrinsic motivation and Self determination in human behavior*. New York: Plenum.
41. Demir,M.,Bacanlı,H.,Tarhan,S. Mehmet Ali Dombay,M.A.& Demir.M(2011). *Quadruple Thinking: Hopeful Thinking*. International Procedia Social and Behavioral Sciences , 12 ,pp:568–576.
42. Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim–Prieto, C., Choi, DW., Oishi, S., & Biswas–Diener, R. (2010). *New well–being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings*. Social Indicator Research, 97, pp:143–156.
43. Dufault, K., & Martocchio, B. C. (1985). *Hope: It's spheres and dimensions*. Nursing Clinics of North America, 20, 379–391
44. Eisenberg, N., & Fabes, R. A. (1991). Prosocial behaviour and empathy: Amultidimensional, developmental perspective. In P. Clark, (Ed.), Review of personality and social psychology. 12, pp: 34–61.
45. Eisenberg, N., Fabes, R.A, Spinrad, T.L.(2006). *Prosocial development*. In: W. Damon, R. Lerner,N. Eisenberg, eds. Handbook of Child Psychology. 6th. edition. Vol. 3. Social, Emotional and Personality Development. New York: J. Wiley, pp: 646 – 718.
46. Esser, R. (2008). Vitality: A Psychiatrist's Answer to Life's Problems. Available at: <https://www.questia.com/library/120083222/vitality-a-psychiatrist-s-answer-to-life-s-problems>.

47. Gardner, F. & Moore, Z. (2007). *The Psychology of Enhancing Human Performance: The Mindfulness–Acceptance–Commitment Approach*. New York, NY: Springer Publishing Company.
48. Gilman, R., Huebner, E. S., & Furlong, M. J. (Eds.) (2009). *Handbook of positive psychology in the schools*. New York: Routledge.
49. Govindji, R., & Linley, P. A. (2007). *Strengths use, self-concordance and wellbeing: Implications for strengths coaching and coaching psychologists*. *International Coaching Psychology Review*, 2(2), pp:143–153.
50. Greenberg, M. A. (1995). Cognitive processing of traumas: the role of intrusive thoughts and reappraisals. *Journal of Applied Social Psychology*, 25, pp: 1262–1296.
51. Gum, A., Snyder, C. R., & Duncan, P. W. (2006). *Hopeful thinking*, participation, and depressive symptoms three months after stroke. *Psychology & Health*, 21, pp:319–334.
52. French, B. F., & Oakes, W. (2003). Measuring academic intrinsic motivation in the first year of college: Reliability and validity evidence for a new instrument. *Journal of The First-Year Experience & Students in Transition*, 15, pp:83–102.
53. Halama, P. (2010). Hope as a mediator between personality traits and life satisfaction. *Study Psychological*. 52, 4. Pp: 309–314.
54. Hanton, S., & Connaughton, D. (2007). *A framework of mental toughness in the world's best performers*. *The Sport Psychologist*, 21, pp:243–264.
55. Hickey, T. (2014). *Imparting Hopeful Thinking*

◆═══════════ الهوية الذاتية وعلاقتها بسمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية ════════════◆

56. Hirsch,J.K., Sirois,F.M.& Lyness.J.M. (2011) Functional impairment and depressive symptoms in older adults: Mitigating effects of hope. *British Journal of Health Psychology*, 16:4, pp:744-760.
57. Ho, S. M.Y., Chan, M. W., Yau, T., & Yeung, R. M. (2011). *Relationships between explanatory style, posttraumatic growth and posttraumatic stress disorder symptoms among Chinese breast cancer patients*. *Psychology and Health*, 26(3), pp:269-285.
58. Ho, S. M. Y., Ho, J. W. C., Bonanno, G. A., Chu, A. T. W., & Chan, E. M. S. (2010). *Hopefulness predicts resilience after hereditary colorectal cancer genetic testing: a prospective outcome trajectories study*. *BMC Cancer*, 10(1), 279.
59. Ho, S. M. Y., Ho, J. W. C., Pau, B. K. Y., Hui, B. P. H., Wong, R. S. M., & Chu, A. T. W. (2012). *Hope-based intervention for individuals susceptible to colorectal cancer: a pilot study*. *Familial Cancer*, 11, pp:545-551.
60. Huebner, E. S., & Gilman, R. (2003). *Toward a focus on positive psychology in school psychology*. *School Psychology Quarterly*, 18, pp:99-102.
61. Hursthouse,R (2007). *"Virtue Ethics"*. *Stanford Encyclopedia of Philosophy*.
62. Huts, C, S., Midgett, A., Pacico, C., Bastianello, M, R., Zanon, C., (2014). *The Relationship of Hope, Optimism, SelfEsteem, Subjective Well-Being, and Personalty in Brazilians and Americanc*.*Psychology*, 5,pp:514-522.

63. Jessica, R. A., Barker, V., & Giles, H. (2009). An examination of the validity of the Subjective Vitality Questionnaire, *Journal of Multilingual and Multicultural Development*, 30, 1.
64. Jevne, R. F., Nekolaichuk, C., & Boman, J. (1999). *Experiments in hope: Blending art and science with service*. Edmonton, AB, Canada: The Hope Foundation of Alberta.
65. Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2007). *A framework of mental toughness in the world's best performers*. *The Sport Psychologist*, 21, pp:243–264.
66. Kahneman D & Riis J (2005). Living, and thinking about it: two perspectives on life. In F.A. Huppert, N. Baylis & B. Keverne (Eds.), *The science of well-being* (pp. 285–304). Oxford: Oxford.
67. Kasser, V. G., & Ryan, R. M. (1999). The relation of psychological needs for autonomy and relatedness to vitality, well-being, and mortality in a nursing home. *Journal of Applied Social Psychology*, 29, 935–954.
68. Kevin Kaiser, K. (2013). *The Four Dimensions of Vitality*,
69. Kreitler, H., & Kreitler, S. (1982). *The Theory of Cognitive Orientation: Widening in the scope of behaviour prediction*. In B. Maher and W. Maher (Eds.), *Progress in Experimental Personality Research*, vol II. New York: Academic Press.
70. Kubzansky, L. & Thurston, R. (2007). Emotional Vitality and Incident Coronary Heart Disease: Benefits of Healthy Psychological Functioning, *Arch Gen Psychiatry*, 64(12), pp:1393–1401.

◆═══════ **الحيوية الذاتية وعلاقتها بسمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية** ═══════◆

71. Kurtus,R (2012). *What is Vitality?* Available at :http://www.school-for-champions.com/vitality/what_is_vitality . htm #. VzZgczV97IU.
72. Kwon, P. (2000). Hope and dysphoria: The moderating role of defense mechanisms. *Journal of Personality*, 68, pp:199–223.
73. Lepper, M. R. (1988). *Motivational considerations in the study of instruction*. *Cognition and Instruction*, 5, pp:289–309.
74. Levy R, & Czernecki V. (2006) Apathy and the basal ganglia. *Journal Neurology* ;253:VII54–VII61.
75. Lopez, S.J., Snyder, C.R., Magyar–Moe, J.L., Edwards, L.M., Pedrotti, J.T., Janowski, K., Turner, J.L., & Pressgrove, C. (2004).Strategies for Accentuating Hope, in P.A. Linley & S. Joseph (Eds.) *Positive Psychology in Practice*, (pp. 389–404).New Jersey: John Wiley & Sons.
76. Maslach, C.,1, Schaufeli, W.B.,& Michael P. Leiter, M.P.(2001). Job Burnout. *Annual Review of Psychology*, 52: pp:397–422.
77. Marin RS (1996). *Apathy and related disorders of diminished motivation*. *American Psychiatric Press Review of Psychiatry*,15,pp:205–242.
78. McGeer, V. (2004). *The art of good hope*. *Annals of the American Academy of Political & Social Science*, 592,p:100_127.
79. McLaren K (2012). *Emotional Vitality* (5 empathic skills to awaken your natural intelligence).
80. McNair, D. M., Lorr, M., & Droppleman, L. F. (1971). *Manual for the Pro file of Mood States*. San Diego, CA: Educational and Industrial Testing Services .

81. McCullough, M. E., & Snyder, C. R. (2000). Classical source of human strength: revisiting an old home and building a new one. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19, pp: 1–10.
82. Michael, S. T. (2000). Hope conquers fear: Overcoming anxiety and panic attacks. In C.R. Snyder (Ed.), *Handbook of hope: Theory, measures, and applications* (pp: 355–378).
83. Miller, C. (2004). *Nursing for Wellness in Older Adults: Theory and Practice*. 4th Edition. Philadelphia: Williams, Lippincott Williams & Wilcott.
84. Mlčák, Z. (2012). *The Big Five and prosocial personality aspects*. 2nd International e-Conference on Optimization, Education and Data Mining in Science, Engineering and Risk Management 2012 (OEDM SERM 2012). Pp: 11–21.
85. Mowen, J. C., & Sujan, H. (2005). Volunteer behavior: A hierarchical model approach for investigating its trait and functional motive antecedents. *Journal of Consumer Psychology*, 15(2), pp:170–182.
86. Muraven, M., Rosman, H., & Gagne, M. (2008). Helpful self-control: Autonomy support, vitality, and depletion. *Journal of Experimental Social Psychology*, 44, pp:573–585.
87. Myers, A. M., Malott, O.W., Gray, E., Tudor-Locke, C., Ecclestone, N.A., Cousins, S.O. (1999). Measuring accumulated health-related benefits of exercise participation for older adults: The Vitality Plus Scale. *Journal of Gerontology*, 54, M456–M466.
88. Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2009). Flow theory and research. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of*

═══════════════════ **الحيوية الذاتية وعلاقتها بسمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية** ═══════════════════

positive psychology (pp. 195–206). Oxford: Oxford University Press.

89. Neblett,N., & Cortina,K. (2006) . Adolescents' Thoughts about Parents' Jobs and their Importance for Adolescents' Future Orientation . *Journal of Adolescence* 29 ,795–811
90. Nix, G. A., Ryan, R. M., Manly, J. B., & Deci, E. L. (1999). Revitalization through self–regulation: The effects of autonomous and controlled motivation on happiness and vitality. *Journal of Experimental Social Psychology*, 35, pp:266–284.
91. Oliner, S. B., & Oliner, P. (1988). *The altruistic personality: Rescuers of Jews in Nazi Europe*. New York: Free Press.
92. Osin E & Boniwell L (2012). *Integrated Well-Being Scale: A New Measure of eudaimonic Functioning* ,Higher School of Economics Press, Moscow, Russia.
93. O'Sullivan, G.(2011). *The Relationship Between Hope, Eustress, Self-Efficacy, and Life Satisfaction Among Undergraduates*. *Social Indicators Research*, 101, 1, pp: 155–172.
94. Patry, D. A., Pelletier, L. G., & Blanchard, C. M. (2002). *The impact of self determined motivation and vitality on self-regulation of various behaviours*. Unpublished undergraduate thesis, University of Ottawa, Ontario, Canada.
95. Penner, L.A., Fritzsche, B.A., Craiger, J.P., & Freifeld, T.S. (1995). Measuring the prosocial personality. In J.N. Butcher & C.D. Spielberger (Eds.), *Advances in Personality Assessment*,10 (pp: 147–163). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

96. Penner, L. A. & Finkelstein, M. A. (1998). Disposition and structural determinants of volunteerism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, pp:525–537.
97. Penner, L. A., Dovidio, J. F., Piliavin, J. A., & Schroeder, D. A. (2005). *Prosocial behavior: Multilevel perspectives*. Annual Review of Psychology, 56, 14.1–pp:14.28.
98. Penninx, B.W.J.H., Guralnik, J.M., Simonsick, E.M., Kasper, J.D., Ferrucci, L., & Fried, L.P. (1998). Emotional vitality among disabled older women: The women's health and aging study. *Journal of the American Gerontological Society*, 46, 807–815.
99. Peterson, C., & Park, N. (2004). Classification and measurement of character strengths: Implications for practice. In P. A. Linley & S. Joseph (Eds.), *Positive psychology in practice* (pp. 433–446). New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
100. Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A classification and handbook*. New York: Oxford University Press/Washington, DC: American Psychological Association.
101. Pettit, P. (2004). *Hope and its place in mind*. Annals of the American Academy of Political & Social Science, 592, pp:152_165.
102. Borman, W. C., Penner, L. A., Allen, T. D., & Motowildo, S. J. (2001). Personality predictors of citizenship performance. *International Journal of Selection and Assessment*, 9, pp:52–69.
103. Rajandram, R. K., Ho, S. M., Samman, N., Chan, N., McGrath, C., & Zwahlen, R. A. (2011). *Interaction of hope and optimism*

◆═══════════ الهوية الذاتية وعلاقتها بسمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية ════════════◆

- with anxiety and depression in a specific group of cancer survivors: a preliminary study.* BMC Research Notes, 4(1), 519.
104. Reeves, W.C., Wagner, D., Nisenbaum, R., Jones, G.F., Gurbaxani, P., Solomon L., Papanicolaou, D., Unger, E., Vernon, S., & Heim, C. (2005). *Chronic Fatigue Syndrome – A clinically empirical approach to its definition and study*, BMC Medicine, 3:19.
105. Rehman, A., Rehman, S., Razzaq, S. & Wali, A.S. (2014). Relationship between Anxiety and Hope among university students. *European Journal of Psychological Research*, *European Journal of Psychological Research*, 1, 2, pp:21– 25.
106. Reker, G. T., & Wong, P. T. P. (1988). Aging as an individual process: Toward a theory of personal meaning. In J. E. Birren & V. L. Bengston (Eds.), *Emergent theories of aging* (pp. 214–246). New York, NY: Springer.
107. Reis, H. T., Sheldon, K. M., Gable, S. L., Roscoe, J., & Ryan, R. M. (2000). *Daily wellbeing: the role of autonomy, competence, and relatedness*. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, pp:419–435.
108. Rozanski, A. (2005). *Integrating psychologic approaches into the behavioral management of cardiac patients*. *Psychosomatic Medicine*, 67, pp:67–73.
109. Rozanski, A., Blumenthal, J. A., Davidson, K.W., Saab, P. G., & Kubzansky, L. (2005). The epidemiology, pathophysiology, and management of psychosocial risk factors in cardiac practice. *Journal of the American College of Cardiology*, 45, 637–651.

110. Ryan, R. M., & Bernstein, J. (2004). Vitality/zest/enthusiasm/vigor/energy. In C. Petersen, & M. E. P. Seligman (Eds.), *Character strengths and virtues: A handbook and classification* (pp. 273–289). New York: Oxford University Press.
111. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
112. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2008). *From ego-depletion to vitality: theory and findings concerning the facilitation of energy available to the self*. *Social and Personality Psychology Compass*, 2, pp:702–717.
113. Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2001). *On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being*. *Annual Review of Psychology*, 52, pp:141–166.
114. 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), pp:529–565..
115. 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, pp:159–168.
116. Salama–Younes, M. (2011). Positive Mental Health, Subjective Vitality and Satisfaction with Life for French Physical Education Students, *World Journal of Sport Sciences*, 4 (2): 90–97.
117. San Diego, CA: Academic. Onwuegbuzie, A. J. (1998). *Role of hope in predicting anxiety about statistics*. *Psychological Reports*, 82, pp:1315–1320.

◆═══════ **الحيوية الذاتية وعلاقتها بسمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية** ═══════◆

118. Scioli, A., Ricci, M., Nyugen, T., & Scioli, E. R. (2011). *Hope: Its nature and measurement*. *Psychology of Religion and Spirituality*, 3(2), pp:78–97.
119. Seeman T E, McEwen B S(1996). *Environment characteristics: The impact of social ties and support on neuroendocrine regulation*. *Psychosomatic Medicine* 58: 459±71.
120. Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). *Positive psychology: An introduction*. *American Psychologist*, 55, pp:5–14.
121. Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). *Positive Psychology Progress*. *American Psychologist*, 60(5), pp:410–421.
122. Selye, H (1956). *The stress of life* (rev. ed.). New York: McGraw–Hill.
123. Shedroff, N(2009). *Design is the Problem: The Future of Design Must be Sustainable*, Rosenfeld Media, Brooklyn, New York .
124. Simpson, C. (2004). *When hope makes us vulnerable: A discussion of patient – healthcare provider interactions in the context of hope*. *Bioethics*, 18(5), pp:428–447.
125. Singh, K. & Jaha, S. (2010). *The Positive Personality Traits Questionnaire: Construction and Estimation of Psychometric Properties*. *Psychological Studies*, 55(3), pp:248– 255.
126. Snyder, C. R. (1994). *The psychology of hope: You can get there from here*. New York, NY US: Free Press.
127. Snyder, C.R. (1995). Conceptualizing, Measuring and Nurturing Hope. *Journal of Counseling & Development*, 73, 355–360.
128. Snyder, C. R. (1999). *Hope, goal blocking thoughts, and test-related anxieties*. *Psychological Reports*, 84, pp:206–208.

129. Snyder, C.R. (2000). *Handbook of Hope Theory, Measures and Applications*. USA: Academic.
130. Snyder, C. R. (2000b). Hypothesis: there is hope. In C. R. Snyder (Ed.), *Handbook of hope: theory, measures, and applications* (pp. 3–21). San Diego: Academic Press.
131. Snyder, C. R. (2002). *Hope theory: Rainbows in the mind*. *Psychological Inquiry*, 13(4), pp:249– 275.
132. Snyder, C. R., Rand, K. L., & Sigmon, D. R. (2002). Hope theory: a member of the positive psychology family. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 257–276). New York: Oxford University Press.
133. Snyder, C.R., Harris, C., Anderson, J.R., Holleran, S.A., Irving, L.M., Sigmon, S.T., Yoshinobu, L., Gibb, J., Langelle, C. & Harney, P. (1991). The Will and Ways: Development and Validation of an Individual–Differences Measure of Hope. *Journal of Personality and Social Psychology* . 60, pp:570–585.
134. Snyder, C. R., Sympson, S. C., Ybasco, F. C., Borders, T. F., Babyak, M. A., & Higgins, R. L. (1996). Development and validation of the state hope scale. *Journal of Internality and Social Psychology*, 70(2), pp:321–335.
135. Snyder, C. R., Feldman, D. B., Shorey, H. S., & Rand, K. L. (2002). *Hopeful choices: A school counselor's guide to hope theory*. *Professional School Counseling*, 5(5), pp:298–307.
136. Suldo, S. M., & Huebner, E. S. (2006). Is extremely high life satisfaction during adolescence advantageous? *Social Indicators Research*, 78, pp:179–203.

◆═══════════ الهوية الذاتية وعلاقتها بسمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية ════════════◆

137. Stephenson, C. (1991). The concept of hope revisited for nursing. *Journal of Advanced Nursing*, 16, 12, pp:1456–1461.
138. Stewart, A. L., Hays, R. D., & Ware, J. E., Jr. (1992). Health perceptions, energy/fatigue, and health distress measures. In A. L. Stewart & J. E. Ware, Jr. (Eds.), *Measuring functioning and well-being* (pp. 143–172). Durham: Duke University Press.
139. Szeto, H. (2014). *Positive Family, Happy Life*. Available at: http://www.hkcss.org.hk/uploadfileMgnt/0_2014618114325.pdf
140. Tajer, C. D. (2012). *Joy of the heart. Positive emotions and cardiovascular health. Revista Argentina De Cardiologia*, 80,4, PP: 325–331.
141. Teki, E. & Satici, B. (2014). An Investigation of the Predictive Role of Authenticity on Subjective Vitality. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 14 (6) , pp:2063–2070.
142. Tugade, M. M.; Fredrickson, B. L.; Barrett, L. F. (2004). "Psychological resilience and positive emotional granularity: Examining the benefits of positive emotions on coping and health". *Journal of Personality*, 72 (6): pp:1161–1190.
143. Uysal, R., Satici, S., Satici, B. & Akin, A. (2014). *Subjective Vitality as Mediator and Moderator of the Relationship between Life Satisfaction and Subjective Happiness. Educational Sciences: Theory & Practice*, 14(2), pp:489–497.
144. Valchev, H., van de Vijver, R., Meiring, D., Nel, J., Hill C., Laher, S. & Adams, G. (2014). Beyond Agreeableness: Social-relational personality concepts from an indigenous and cross-cultural perspective. *Journal of Research in Personality*, (48), PP: 17–32.

145. Van Reekum R, Stuss DT, Ostrander L.(2005) Apathy: Why care? *Journal of Neuropsychiatry And Clinical Neuroscience*,17:7–19.
146. Webster, M.(1999). *Webster Comprehensive Dictionary*. Trident Press International.
147. Williams, J. (2005.). Applied sport psychology: Personal growth to peak performance. (5th ed.) *Mountain View, CA: McGraw–Hill Humanities*.

═══════ المقياس الحيوية الذاتية وعلاقتها بسمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية ═══════

مقياس الحيوية الذاتية

البيانات/

الاسم/.....(اختياري) الجنس/.....

التخصص/.....

عزيزي المعلم/ عزيزتي المعلمة

من فضلك اقرأ العبارات التالية بدقة ثم حدد إلى أي مدى تنطبق عليك بوضع علامة (٧) تحت الاختيار الذي يناسبك.

مع العلم أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة فالإجابة هي ماتعبر عن رأيك بدقة.

	المفردات	لا تنطبق تماماً	لا تنطبق	لا تنطبق أحياناً	غير متأكد	تنطبق أحياناً	تنطبق تماماً
١	في اللحظة الراهنة، أشعر بالحيوية والانتشاء.						
٢	لا أشعر بوجود طاقة كبيرة لدي الآن.						
٣	حالياً، أشعر بأنني مقبل على الحياة لدرجة الاندفاع إليها بقوة.						
٤	في اللحظة الراهنة، لدى طاقة عالية وروح إيجابية.						
٥	أنتطلع إلى كل يوم جديد.						
٦	في اللحظة الراهنة، أشعر بالنتبه واليقظة.						
٧	اشعر بأنني كلى طاقة وحيوية						

مقياس الشخصية الاجتماعية الإيجابية

الاسم:...../الكلية/.....

الجنس:...../التخصص/.....

عزيزي المعلم/ عزيزتي المعلمة/

فيما يلي عدد من العبارات التي تمثل وجهة نظرك والتي نعتز بها وتهنأ وتقيدنا في إجراء البحث ، ونأمل منك أن تقرأ كل عبارة بعناية ثم تختار ما يعبر عن رأيك ووجهة نظرك من بين ثلاث بدائل أما كل عبارة:

- فإذا كنت لا توافق بشدة على العبارة فضع علامة (□) تحت خانة لا أوافق بشدة.
 - أما إذا كنت لا توافق على العبارة فضع علامة (□) تحت خانة لا أوافق أحياناً.
 - أما إذا كنت غير متأكد من العبارة هل تنطبق عليك أم لا فضع علامة (□) تحت خانة غير متأكد.
 - أما إذا كنت توافق على العبارة فضع علامة (□) تحت خانة تنطبق .
- مع ملاحظة أنه لا توجد عبارة صحيحة وأخرى خاطئة، فالعبارة تعتبر صحيحة عندما تعبر عما تشعر به تجاه المعنى الذي تتضمنه العبارة.

المفردات	لا أوافق بشدة	لا أوافق	لا	لا أوافق بشدة	أوافق بشدة	أوافق
صورة الذات الإيجابية						
١						
٢						
٣						
٤						
٥						
٦						
٧						
٨						
٩						
١٠						

❖ الحيوية الذاتية وعلاقتها بسمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية ❖

المفردات	لا أوافق بشدة	لا أوافق	لا	غير متأكد	أوافق بشدة	أوافق بشدة
١١	أقدر العلاقات الودية في حياتي					
الالتزام الذاتي						
١٢	يحبني الآخرون بالرغم من جوانب القصور التي لدى					
١٣	تستهويني الأشياء الجديدة					
١٤	الاعتماد على الذات هدف أساسي في حياتي					
١٥	أهتم بشدة بالأفراد المقربين مني					
١٦	أشكر الآخرين عند تقديمهم خدمة لي					
١٧	أساعد كل من يطلب مني المساعدة					
١٨	أحب تعلم الأشياء الجديدة					
١٩	أعتقد باستحالة تحقيق النجاح في الحياة بدون العمل الجاد					
٢٠	أحافظ على عادات وتقاليد أسرتي					
٢١	يصفني أصدقائي بأني شخص وفيّ ومخلص					
٢٢	إذا لم أنجح في أداء عمل ما من المرة الأولى، أحاول مرة ثانية					
البعد الثالث: التوجه نحو الآخرين						
٢٣	يصفني المقربون مني بأني شخص أندمج بسهولة مع الآخرين					
٢٤	يستشيرني الآخرون ويطلبون نصيحتي					
٢٥	أجعل الآخرين يفعلون ما أريده منهم					
٢٦	حياتي مليئة بالإثارة والتشويق					
٢٧	قادتني قراراتي التي اتخذتها في حياتي إلى النجاح					
٢٨	أثق في ذاتي بصورة كبيرة					
٢٩	أجد دائماً أشياء مثيرة أقوم بها					
٣٠	أجيد حث الآخرين على فعل ما أقوله لهم					
٣١	أجيد تكوين الأصدقاء					

د. عبدالعزيز إبراهيم سليم

المفردات	لا أوافق بشدة	لا أوافق	لا	غير متأكد	أوافق بشدة	أوافق بشدة
٣٢						يصفني أصدقائي بأن شخص لديه حس فكاهي
٣٣						يرى الآخرون أنني شخص مبدع
البعد الرابع: التوحد الثقافي						
٣٤						أعتز وأفتخر بوطني
٣٥						أقدر وأحترم التقاليد الثقافية لمجتمعي
٣٦						أستمتع بالاحتفال بالأعياد الوطنية في بلدي
٣٧						أضحى عن طيب خاطر بمصالحى الشخصية من أجل خدمة وطني
٣٨						أحترم آراء ووجهات نظر الآخرين
٣٩						أشعر بالفخر عندما يمتدح الأجانب وطني
٤٠						أقف إجلالاً واحتراماً عندما أسمع السلام الوطني لبلدي
٤١						أشعر بالسعادة عندما تحقق بلدي إنجازاً ذا قيمة
٤٢						أعتقد أن أهل بلدي طيبون بالفطرة
٤٣						أنظر دائماً إلى الجوانب المشرفة من ثقافة بلدي

الهوية الذاتية وعلاقتها بسمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية

مقياس سمة الأمل

البيانات/

الاسم:...../الجنس/.....

التخصص/.....

عزيزي المعلم/ عزيزتي المعلمة:

تعليمات:

اقرأ كل عبارة من العبارات التالية واختر الاستجابة التي تنطبق عليك بوضع علامة أمام الاستجابة التي تختارها. ونأمل منك أن تقرأ كل عبارة بعناية ثم تختار ما يعبر عن رأيك ووجهة نظرك من بين البدائل أمام كل عبارة، بحيث يجب أن تضع علامة تحت الاختيار الذي يناسبك.

مع ملاحظة أنه لا توجد عبارة صحيحة وأخرى خاطئة ، فالعبارة تعتبر صحيحة عندما تعبر عما تشعر به تجاه المعنى الذي تتضمنه العبارة.

م	المفردات	غير صحيحة				صحيحة			
		تماماً	غالباً	أحياناً	نادراً	قليلاً	أحياناً	غالباً	تماماً
١	أستطيع التفكير في العديد من الطرق للخروج من المشكلة								
٢	اسعى لتحقيق اهدافي بنشاط								
٣	اشعر بالتعب معظم الوقت								
٤	توجد طرق كثيرة للتغلب على أية مشكلة								
٥	أنا أخسر بسهولة في اي جدال								
٦	استطيع التفكير في العديد من الطرق للحصول على الأشياء المهمة بالنسبة لي								
٧	انا قلق بشأن حالتي الصحية								
٨	أعرف أنه يمكنني حل اية مشكلة حتى لو أحبطني الآخرون								
٩	استفدت من خبراتي الماضية في الاستعداد بشكل جيد للمستقبل								
١٠	أشعر بانني ناجح إلى حد ما في حياتي								
١١	أشعر بأنني قلق من شيء ما								
١٢	أستطيع تحقيق الاهداف التي وضعتها لنفسي								

**Subjective vitality and its relationship to positive pro- social
personality and Hopeful thinking among special education
teachers**

Abstract

The present study aims to reveal the nature and trends in the relationship between Targeted the current study was to detect the nature and trends in the relationship between subjective vitality and the positive pro- social personality and hopeful thinking the special education teachers, the detection of differences in the vital state of self among those with high levels and those with low levels of the variables of positive pro- social personality and hopeful thinking, As well as the disclosure of the differences between the teachers in the study sample positive personality traits and social variables and hopeful thinking and self-critical by gender (females – males), as well as the detection of differences between teachers study sample in the positive pro- social personality and hopeful thinking, and subjective vitality by gender (males- females) the study was conducted on a sample of (101) teachers of special education teachers, Teachers of special education teachers in Beheira (Damanhur- Mahmudiya) management, in the academic year 2015/2016 m, with an average age of (30.95) and a standard deviation of (0.81), the study used the following tools:

- Subjective vitality Scale (preparation: Ryan, & Frederick, 1997, translation: Researcher).
- The Positive Personality Traits Questionnaire (preparation: Singh & Jaha, 2010, translation : researcher).

◆ الحيوية الذاتية وعلاقتها بسمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية ◆

- Hope Trait Scale (preparation: Snyder et al.,1999, translation: researcher).

The study is based on descriptive and analytical approach and a number of statistical methods such as the correlation coefficient, analysis of variance and "t" test (T. test) The results of the study showed the following:

1. There is a positive statistically significant relationship between subjective vitality and the positive pro- social personality traits.
2. There is a positive statistically significant relationship between subjective vitality and hopeful thinking.
3. There is a positive statistically significant relationship between the positive pro- social personality traits and hopeful thinking.
4. There are statistically significant differences in the Subjective vitality due to the positive pro- social personality traits.
5. There are statistically significant differences in the Subjective vitality due to hopeful thinking.
6. There are statistically significant differences in hopeful thinking due to the positive pro- social personality traits
7. There are no statistically significant differences in the Subjective vitality due to the gender (male / female).
8. Can predict the subjective vitality in the light of positive pro- social personality traits and hopeful thinking.

Key words: Subjective vitality, prosocial positive personality, Hopeful thinking, Special education teachers.