

أثر برنامج إثراء نفسى في تنمية الحيوية الذاتية لدى أطفال مرحلة الطفولة المبكرة

**The Effectiveness of Psychological Enrichment Program to
Develop Self Vitality among Early Childhood Children**

م.د. زينب أبو سريح حسن صبره

مدرس تربية الطفولة المبكرة

كلية التربية - جامعة حلوان

مستخلص البحث:

هدف البحث إلى تنمية الحيوية الذاتية لدى الأطفال في مرحلة الطفولة المبكرة من خلال برنامج إثراء نفسي ، وتم إعداد مقياس الحيوية الذاتية المصور للأطفال للتحقق من أثر البرنامج ، واستخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي، وتكونت عينة البحث من (٧٢) طفلاً من أطفال الروضة بالمستوى الثاني kg2 ، ممن تتراوح أعمارهم (٥-٦) سنوات ، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين ، مجموعة تجريبية وعددها (٣٦) ، ومجموعة ضابطة وعددها (٣٦)، وتوصل البحث إلى فاعلية برنامج الإثراء النفسي في تنمية الحيوية الذاتية لدى أطفال مرحلة الطفولة المبكرة .

الكلمات المفتاحية:

إثراء نفسي - الحيوية الذاتية - الطفولة المبكرة

Abstract:

The research aimed to developing Self Vitality for Early Childhood Children using Psychological Enrichment Program. The research used photographer scale of Self Vitality for Children to assess how far the aims were achieved. The researcher used the quasi-experimental approach, and the research sample consisted of (72) children from kg2 aged (5-6) years divided into two groups; the first group was (36) children as experimental group, while the second was (36) as a control group, The research resulted an effectiveness of Psychological Enrichment Program on Developing Self Vitality for Early Childhood Children.

Key words:

Psychological Enrichment- Self Vitality- Early Childhood

مقدمة البحث

تعد مرحلة الطفولة المبكرة من اهم المراحل في حياة الانسان، ففيها تتشكل معالم شخصية الطفل ، فهي فترة نمو وتعلم وبناء حقيقى لذاته الجسمية والنفسية والعقلية والاجتماعية ، لذا اصبح اعداد الطفل ورعايته من أهم الأهداف التربوية وذلك لمواجهة التحديات الحضارية التي تفرضها مقتضيات التطور التي نعيشها في الوقت الراهن .

وهناك العديد من المواقف غير المتوقعة في حياة الطفل التي قد تجعله يشعر باليأس والإحباط أو الكسل والخمول مما يجعله يحتاج لعنصر هام للعمل بفعالية أكبر ليخطو إلى الامام ويكمل طريقه؛ وهو الحيوية الذاتية والذي يعد أحد مجالات علم النفس الإيجابي الذي يهتم بالوصول إلى مكامن القوة، والفضائل الإنسانية الإيجابية التي تؤدي إلى فهم الإنسان لذاته والتركيز على العوامل التي تؤدي إلى تمكين الإنسان من تحقيق طموحاته، واستثمار قدراته وإمكاناته إلى أقصى حد ممكن للوصول إلى الرضا عن الذات وعن الآخرين. (Seligman, M. E. & Csikszentmihalyi, M., 2000, 9)

والحيوية الذاتية هي أعلى نقطة في الصحة والرفاهية النفسية، وإن إنشائها وتعزيزها وحفظها لها دور فاعل في الإجراءات الأخرى لحياة الإنسان، لذلك فإن الوصول إلى الحيوية الذاتية وتعزيزها مسألة مهمة وكبيرة. (Fini, A.S. & et al., 2010, 155) ، وهذا ما أكدته الأدبيات السابقة فهناك الكثير من النتائج الإيجابية للحيوية بما في ذلك الصحة الجسدية، والرفاهية العقلية وتحسين الأداء كدراسة (Fini, A.A., et al., 2010) ، (Aleksandrova, L.A., 2011) ، (Akin, A., 2012) ، (Uysal, R. et al., 2014) ، (Seydi, A., et al., 2014) ، (عبد العزيز سليم ، ٢٠١٦) ، (نانسى أبو الليمون ، وفيصل الربيع ، ٢٠٢٢) ودراسة (باسمة مفتاح ، ٢٠٢٢) ، و (فاطمة داخل ، ٢٠٢٢) ودراسة (شاه عبد الرحمن ، ٢٠٢٢) ، ودراسة (مريم محمد ، ٢٠٢٣) ، ودراسة (Elsamahy, A., 2024) ، (Abu Ghaith, B. A., & Al-Momani, A., 2024)

هذا وقد حظيت الحيوية الذاتية بتأييد العديد من النظريات الداعمة كنظرية التحليل النفسى لفرويد (Freud, 1932) والتي تقترض وجود علاقة بين الصحة النفسية والطاقة ، ونظرية تقرير الذات (Deci & Ryan, 1985) والتي تؤكد على ان الفرد الذى يمتلك الحيوية يكون لديه القوة والنشاط وهى الطاقة العامة للحياة ، ونظرية ثاير. (Thayer, R.E., 1996) والتي ترى ان الحيوية الذاتية ناتجاً ثانوياً للعوامل الجسدية والنفسية . (عبد العزيز سليم ، ٢٠١٦) ، (Ryan, R.M., Frederich, C., 1997) ، (Thayer, R.E., 1987)

ومن هنا تأتي أهمية الدراسة العلمية لمتغير الحيوية الذاتية للأطفال بما تشمله من الحيوية البدنية Physical vitality والحيوية الانفعالية Emotional vitality ، والحيوية

الذهنية Mental vitality ، والحيوية الروحية Spiritual Vitality ، والحيوية الاجتماعية Social Vitality ، والتي تظهر جميعا مصاحبة لمعظم أنشطة الطفل وسلوكياته وتعاملاته مع الآخرين ، فتمثل الحيوية الذاتية أحد جوانب وقاية الطفل ضد الاضطرابات السلوكية والنفسية، والسير به نحو الحياة بعزيمة وهمة واقتدار ، مما يسهم في مواجهة العديد من المشكلات فى مواقفه الحياتية التي يمر بها ، فهي تدفع الأطفال إلى التفاعل بشكل ايجابي مع الآخرين ، والشعور بالتحمس والابتهاج ، كما انها محفز يساعدهم على اكتساب سمات ايجابية والتقليل من السمات السلبية الموجودة في الشخصية ، وهذا ما يؤكد ك. (2024) Kütük, H. في دراسته والتي توصلت إلى ان سوء المعاملة النفسية في مرحلة الطفولة يقلل من المرونة المعرفية مما يؤثر سلبا بدوره على الحيوية الذاتية لديهم.

ونظرا لأهمية مرحلة الطفولة المبكرة نادى العلماء والباحثين إلى تعزيز بيئة الاطفال لضمان نمو شامل لهم، وخلق بيئة داعمة لنموهم . ولتنمية الحيوية الذاتية لدى الأطفال كان لا بد من استخدام طرق وأساليب واستراتيجيات تجعل من الطفل محور العملية التعليمية ، وهنا يرى سيد عثمان (١٩٨٦ ، ٣) انه بقدر توافر قدر من الإثراء في الوسط بقدر ما يتحقق من نمو في الجانب المراد النمو فيه ، بالإضافة الى ان آثاره تمتد معه في المستقبل ، فهذا الوسط سيوفر الاشباع والطمأنينة والثقة والاقبال والحماس ، مما يترك آثاره العميقة على سوائه النفسى .

ويعد نموذج سيد عثمان (١٩٨٦) للإثراء النفسى اهم النماذج التي طرحت في مجال الإثراء في البيئة العربية، حيث يقدم عناصر بيئة التعلم كما يجب أن تكون، مما يساعد على تنمية خبرات وقيم تربية شاملة وتسهم فى تنمية الشخصية ككل بجميع جوانبها وتلبى احتياجات واهتمامات جميع الفئات من خلال ابعاد البيئة الاثرائية والتي تشمل (الاستجابة للاستجابة - الاتساع - الغنى - التنوع - المرونة)

وأكدت الدراسات السابقة على دور الإثراء النفسى في تنمية العديد من المهارات الحياتية وتحسين الكفاءة الاجتماعية وعلاج القصور اللغوى وخفض بعض السلوكيات السلبية وتخفيف الاضطرابات النفسية كما في دراسة (امل السيد ، ١٩٩٥)، (منال مصطفى ، ٢٠٠٠)، و(امل حبيب ، ٢٠١٣)، ودراسة (امل على ، ٢٠١٨) ودراسة (نجلاء إبراهيم ، ٢٠١٨)، ودراسة (طه جبر ، ٢٠٢٠)

وتأسيساً على اتفاق الباحثين على أهمية الإثراء النفسى في بيئة تعلم وتنمية الطفل وبناءً على دور الحيوية الذاتية في تعزيز الحماس والنشاط والقوة والمثابرة سعت الباحثة إلى استخدام نموذج الإثراء النفسى في تنمية الحيوية الذاتية لدى الأطفال في مرحلة الطفولة المبكرة.

مشكلة البحث

في ضوء اهتمام الباحثين بموضوعات علم النفس الايجابي والذي يركز على دراسة مكامن القوة البشرية الايجابية في الشخصية مثل السعادة والرضا والحب والتفاؤل والالتزان الانفعالي والازدهار النفسي والتوكيدية والصلابة والوجود النفسي الأفضل ، وغيرها من الجوانب الايجابية والتي تعد أساس تمتع الفرد بالصحة النفسية ، وفي ضوء اتفاق العلماء في علم النفس على أهمية دراسة الحيوية الذاتية والتي تعد من الخصائص الأساسية الدافعة للإنسان باتجاه تحقيق الذات؛ وبالتالي التقدير الإيجابي لها، وتقلل من احتمالات المعاناة من القلق والاكتئاب والضغط ، وتزيد القدرة على تحمل الألم والمعاناة الناتجة عن الضغوط الحياتية المتنوعة، مما يجعلها جزءاً أصيلاً في حياة الفرد تمكنه من تجاوز هذه الضغوط وتلك الآلام بطرق المواجهة الإيجابية (Nix, A. et al.,1999,101)

ونجد ان الأفراد الذين يتمتعون بمستوى عال من الحيوية الشخصية ينتهون إلى التنبيه والتشيط، ولديهم أيضا المزيد من الطاقة لأداء جميع الأنشطة والتعامل بنحو أفضل مع الإجهاد. (McNair, D. M. et al., 1971,27)، ونجدهم أيضاً يطوروا حلولاً أكثر إبداعاً للمشكلات المرتبطة بالعمل، ويعالجون المشكلات بطرق ابتكارية؛ مما يؤدي إلى تحقيق إنجازات ناجحة وزيادة رضا ورفاهية الفرد في العمل (Baruch, Y. ., 2014) ، وذلك عكس الفرد ذو المستوى المنخفض في الحيوية الذاتية الذي يزيد لديه زيادة احتمالات المعاناة خاصة في بيئتي التعليم والعمل وفتور الهمة وانهايار العزيمة، وانخفاض مصادر الطاقة الانفعالية والبدنية المتاحة للفرد (عبد العزيز سليم، ٢٠١٦).

وهذا يتفق مع الدراسات والبحوث في هذا المجال فنجد دراسة (Fini,A.A.,et al., 2010) ، (Aleksandrova,L.A. ,2011) ، (Akin,A.,2012) ، (Uysal,R.et al., 2014) ، (Seydi,A.,et al , 2014) ، (عبد العزيز سليم ، ٢٠١٦) ، (نانسى أبو الليمون ، وفيصل الربيع ، ٢٠٢٢) ، ودراسة (باسمة مفتاح ، ٢٠٢٢) ، و(فاطمة داخل ، ٢٠٢٢) ، ودراسة (شاه عبد الرحمن ، ٢٠٢٢) ، ودراسة (مريم محمد ، ٢٠٢٣) ، ودراسة (Elsamahy,A.,2024) ، (Abu Ghaith, B. A., & Al- ,2024) Momani, A. A. أكدت على وجود علاقة إيجابية دالة احصائياً بين الحيوية الذاتية وسمات الشخصية الإيجابية والتفكير المفعم بالأمل والابداع والصلابة النفسية ، والسعادة ومقوماتها ، وأيضاً الرضا عن الحياة والسعادة ، والتوافق ومواجهة الضغوط وارتقاء الشخصية ، والمرونة النفسية و الصحة النفسية والجسمية واليقظة العقلية والعزم الاكاديمي .

هذا وأكدت دراسة سارة مصطفى(٢٠١٨)، ونور الهدى عيسى (٢٠٢٣) على إمكانية تنمية الحيوية الذاتية، مما يؤكد على أهمية تنميتها في مرحلة الطفولة المبكرة،

فالحبوية الذاتية تعد من الأمور الهامة التي يجب تنميتها لأنها تدعم السلوكيات الإيجابية وتمكن الأطفال من التعامل بفعالية في تحديات الحياة اليومية فهي من المتطلبات الأساسية للطفل لكي يتوافق مع نفسه ومجتمعه ويتعايش مع الآخرين، وتساعد على مواجهة مشكلاته اليومية التي قد تظهر بسبب تفاعلهم اليومي مع الأسرة وخارجها.

هذا ويشهد المجتمع في الألفية الثالثة تحولات اجتماعية وتغيرات ثقافية متسارعة ألقت بتداعياتها السلبية على الكبار وعلى الأطفال، فصار إيقاع الحياة سريعاً وأصبحت الضغوط النفسية عليهم أكثر شدة، الأمر الذي يستدعى أهمية تنمية الخصائص النفسية الإيجابية والحبوية الذاتية بالأخص لدى الأطفال، ومن هنا نجد أهمية لدراسة الحبوية الذاتية والتي تعد درعاً واقياً ضد الضغوط النفسية ومحفزاً للصحة النفسية الإيجابية ومؤشراً قوياً على تواجد الصحة النفسية لدى الفرد.

من جانب آخر نجد أن الإثراء النفسى هو اتساع ورحابة في الخبرة المنتقاة وثرء هذا الوسط بالخبرة تزيد من الملاقاة والمواقعة والممارسة، فلا تكرر ولا تشابة ممل، مما يجعل هذا الوسط يعمل إثراء نفسى للطفل في كافة جوانبه ويسهم في نموه في الجانب المراد النمو فيه، وبقدر كفايته وقدر ما يتحقق للطفل من نمو فائق أو متزن أو عادى (سيد عثمان، ١٩٨٦، ٣-٦)

وقد قامت الباحثة بإجراء دراسة استطلاعية، ملحق (١) حول مدى توافر خصائص البيئة الاثرائية النفسية في الروضات وذلك من خلال استبانة بها مجموعة من الأسئلة الموجهة لمعلمات الروضات وعددهم (٤٠) معلمة تم اختيارهم عشوائياً من روضات مختلفة بطوان والمعادى وقد تبين التالي:

- ٨٥% من معلمات الروضة لا يطبقن مبدأ الاتساع في بيئة الروضة.
- ٣٠% من معلمات الروضة لا يطبقن مبدأ الاستجابة لاستجابة الطفل.
- ٨٨% من معلمات الروضة لا يطبقن مبدأ الغنى في بيئة الروضة.
- ٧٠% من معلمات الروضة لا يطبقن مبدأ التنوع والمرونة.

هذا وقد اتفقت الدراسات على فعالية الإثراء النفسى في معالجة وتنمية العديد من المهارات وجوانب السلوك كما في دراسة (امل السيد، ١٩٩٥)، (منال مصطفى، ٢٠٠٠)، (امل حبيب، ٢٠١٣)، (امل على، ٢٠١٨)، (نجلاء إبراهيم، ٢٠١٨)، ودراسة (طه جبر، ٢٠٢٠).

وقد لاحظت الباحثة أثناء عملها في متابعة طالبات التدريب الميدانى ان بيئة الروضة تفتقر للتجديد والتنوع والمرونة وتفتقد للإثراء النفسى، وأن الهدف الاساسى في

الروضات هو انتهاء المنهج الوزاري بدون أنشطة او محفزات نظرا لضيق الوقت وضعف الإمكانيات وعدم حماس المعلمات.

ما سبق يؤكد الحاجة الملحة لاستخدام نموذج الإثراء النفسي في تنمية الحيوية الذاتية لطفل الروضة.

وتأسيساً على الدور الذي تقوم به البيئة الاثرائية النفسية في بناء شخصية الطفل، وتأسيساً على أهمية الحيوية الذاتية كدرع واق ضد الضغوط والمشكلات النفسية تبلورت مشكلة البحث في قياس أثر برنامج إثراء نفسي في تنمية الحيوية الذاتية لدى الأطفال في مرحلة الطفولة المبكرة، وتم تحديد تساؤلات البحث كالتالي:

- ما هي أبعاد الحيوية الذاتية المناسبة لأطفال مرحلة الطفولة المبكرة ؟
- ما هي مكونات برنامج إثراء نفسي لتنمية الحيوية الذاتية لدى أطفال مرحلة الطفولة المبكرة ؟
- ما أثر برنامج إثرائي نفسي في تنمية الحيوية الذاتية لدى أطفال مرحلة الطفولة المبكرة؟
- هل يوجد فرق ذو دلالة احصائية في الحيوية الذاتية يعزى لمتغير النوع (ذكر / انثى) لدى أطفال مرحلة الطفولة المبكرة؟

أهداف البحث

- تحديد أبعاد الحيوية الذاتية المناسبة لأطفال مرحلة الطفولة المبكرة .
- تحديد مكونات برنامج إثراء نفسي لتنمية الحيوية الذاتية لدى أطفال مرحلة الطفولة المبكرة .
- قياس أثر برنامج إثراء نفسي في تنمية الحيوية الذاتية لدى الأطفال في مرحلة الطفولة المبكرة.
- التحقق من وجود فرق ذو دلالة احصائية في الحيوية الذاتية يعزى لمتغير النوع (ذكر / انثى) لدى أطفال مرحلة الطفولة المبكرة.

أهمية البحث

الأهمية النظرية :

- يستمد هذا البحث أهميته من الشريحة العمرية التي يستهدفها ، وهو الطفل من عمر (٥-٦) سنوات.

- ندرة الدراسات (في حدود علم الباحثة) التي تناولت مجال الإثراء النفسى للاطفال في مرحلة الطفولة المبكرة من عمر (٥-٦) سنوات .
- ندرة الدراسات (في حدود علم الباحثة) التي تناولت تنمية الحيوية الذاتية في مرحلة الطفولة المبكرة

الأهمية التطبيقية

- تطبيق التصور النظرى لسيد عثمان (١٩٨٦) عن البيئة الاثرائية النفسية داخل الروضة .
- تقديم مقياس الحيوية الذاتية المصور للقائمين والمهتمين بتربية الطفل لمعرفة مستوى الحيوية الذاتية .
- قد يسهم البرنامج في تعزيز وتنمية الحياة الذاتية لدى الطفل من خلال توفير بيئة إثراء نفسى للأطفال .
- قد يفيد البحث القائمين على تربية الطفل بتطبيق بيئة الإثراء النفسى في تربية وتعليم الطفل .

محددات البحث

اقتصر البحث الحالي على مجموعة من المحددات كما يلي:

الحد الموضوعي:

- الإثراء النفسى
- الحيوية الذاتية
- الطفولة المبكرة

الحد المكاني:

- مدرسة خديجة الرسمية للغات - إدارة البساتين ودار السلام التعليمية- محافظة القاهرة.

الحد البشري:

- تم تطبيق تجربة البحث على (٧٢) طفلاً وطفلة من أطفال الروضة بالمستوى الثانى؛ (KG2) المقيدين بمدرسة خديجة الرسمية للغات ممن تتراوح أعمارهم (٥-٦) سنوات .

- الحد الزماني:

- تم تطبيق تجربة البحث أثناء الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي ٢٠٢٣-٢٠٢٤.

مصطلحات البحث

الحيوية الذاتية : هي نمط السلوك الذى يتسم بالقوة والحماس والنشاط والمثابرة (جابر عبد الحميد ، وعلاء الدين كفافى ، ١٩٩٦ ، ٤١٥٧)

وتعرفها الباحثة اجرائيا بأنها حالة من الشعور الايجابى لدى الطفل تتضمن الاقبال على الحياة بهمة وحماس ونشاط ، وتعد مؤشر رئيسي من مؤشرات جودة الحياة النفسية ، وتشمل الحيوية البدنية والذهنية والروحية والانفعالية والاجتماعية .
وتعرف أبعاد الحيوية الذاتية اجرائياً كالتالى :

الحيوية البدنية هي قدرة الطفل على التحمل وإنجاز المهام بطاقة ونشاط وما يتطلبه نمط الحياة الصحية كممارسة لرياضة وتناول الغذاء الصحى و النوم العميق الهادئ .

الحيوية الذهنية هي قدرة الطفل على مواجهة المشكلات ، وتحديد سببها ، و التفكير الهادئ عند التعرض لها ، واستخدام استراتيجيات تفكير جديدة ، مع التمتع بسرعة البديهة والتفكير المنطقى .

الحيوية الانفعالية هي قدرة الطفل على ضبط انفعالاته والتعبير عن مشاعره بطريقة سليمة مع الشعور بالتفاؤل والامل والسعادة والرضا رغم منغصات الحياة .

الحيوية الاجتماعية هي قدرة الطفل على التواصل الجيد مع الآخرين وما يتضمنه من التعاون والمشاركة والتعاطف والتسامح مع التمتع بحس فكاهى وروح الدعابة .

الحيوية الروحية هي قدرة الطفل على تأصيل الحق والخير والجمال واتباع السلوكيات الحسنة والحث عليها .

برنامج الإثراء النفسى : هو الوسط المرن الذى يشعر فيه الطفل بالحرية النفسية معرفياً ووجدانياً واجتماعياً بما يوفر الاشباع والطمأنينة والثقة ويساعد في النمو النفسى بمختلف جوانبه الأخلاقية والاجتماعية والمعرفية ، وهو اتساع في الخبرة المنتقاة وكثرة فى الاتصال والملاقة والممارسة دون تكرار للمتشابه والاستجابة لاستجابة الطفل (سيد عثمان ، ١٩٨٦ ، ٦-٧)

وتعرفه الباحثة اجرائياً بأنه مجموعة من الأنشطة المتعددة التي تقدم للطفل بصورة شيقة وجذابة من خلال قصص وألعاب وموسيقى وحركة وفنون ولعب دور ومسرح بهدف تنمية الحيوية الذاتية ويتم تطبيقها داخل الروضة وخارجها ، وذلك في اطار نموذج سيد

عثمان (١٩٨٦) وما يشمله من ابعاد (الاستجابة للاستجابة - التنوع - المرونة - الغنى - الاتساع)

الأطفال في مرحلة الطفولة المبكرة : هم الأطفال في مرحلة قبيل المدرسة وتمتد من نهاية مرحلة الرضاعة حتى دخول المدرسة ، ويكون نمو الشخصية في هذه المرحلة سريعاً ولذلك فهناك الكثير على الطفل ان يتعلمه (حامد زهران ، ١٩٨٦ ، ١٦١)

وتعرفهم الباحثة اجرائياً بأنهم الأطفال في عمر (٥-٦) سنوات والملتحقين بالمستوى الثانى kg2 .

فروض البحث

- يوجد فرق ذو دلالة احصائية عند مستوى (٠.٠١) بين متوسطات درجات أطفال المجموعة التجريبية فى التطبيقين القبلى والبعدى لمقياس الحيوية الذاتية لصالح متوسط درجات التطبيق البعدى.
- يوجد فرق ذو دلالة احصائية عند مستوى (٠.٠١) بين متوسطات درجات أطفال المجموعتين التجريبية والضابطة فى التطبيق البعدى لمقياس الحيوية الذاتية لصالح متوسط درجات المجموعة التجريبية .
- لا يوجد فرق ذو دلالة احصائية بين متوسطات درجات الأطفال الذكور ومتوسطات درجات الاطفال الإناث بالمجموعة التجريبية فى التطبيق البعدى لمقياس الحيوية الذاتية " .

الأساليب الإحصائية

تم استخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS18) في إجراء التحليلات الإحصائية والأساليب المستخدمة في هذا البحث هي: اختبار "ت" لمتوسطين غير مرتبطين (مستقلين) لحساب قيمة "ت" المحسوبة بين متوسطي درجات أطفال المجموعتين: التجريبية، والضابطة للتعرف على دلالة الفرق بين المتوسطين، اختبار "ت" لمتوسطين مرتبطين؛ لحساب قيمة "ت" المحسوبة بين متوسطي درجات أطفال المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدى؛ للتعرف على دلالة الفرق بين المتوسطين، حجم التأثير بمربع إيتا (η^2)؛ لحساب حجم تأثير المتغير المستقل على المتغيرات التابعة (عزت حسن، ٢٠١١).

الاطار النظرى

الحياة الذاتية Self Vitality :

يعد مفهوم الحيوية الذاتية من المفاهيم الحديثة التي ظهرت على يد Deci & Ryan عام (١٩٨٥) ، فهي الطاقة المحركة للذات ، والتي تسمح للفرد التصرف باستقلالية والاستمرارية في الأنشطة الهامة (Deci,E., & Ryan ,R., 2008,184) ، ومن ثم فهي أحد مرتكزات علم النفس الإيجابي على اعتبار أن الشعور بالحيوية والطاقة والهمة والحماس والدافعية والإقدام على الحياة والترحيب بها جانباً مهماً للخبرة البشرية ، ومؤشراً أساسياً لتمتع الفرد بالصحة النفسية والرفاهية النفسية .

ويستخدم مصطلح الحيوية الذاتية في مجال علم النفس على نحو مرادف لمصطلحات أخرى عديدة مثل التنشيط و الاثارة والطاقة النفسية الفعالة ، ومفهوم الطاقة النفسية الفعالة يرتبط بنظام التنشيط الفسيولوجي الذي يحكم تبادل المعلومات بين الفرد والبيئة الخارجية والذي من شأنه ان يدفع الفرد إلى انجاز المهام في حالة المستويات المرتفعة للطاقة أو يدفع الفرد إلى عدم إنجاز أي مهمة في حالة المستويات المنخفضة من الطاقة ، ومن هنا تظهر الفروق الفردية بين الافراد في مستوى الضغوط النفسية والشعور بالإجهاد النفسي والتي تتحدد أساساً بقدرة الافراد على مقاومة المواقف المحبطة ومقاومة الاجهاد النفسي أو الاستجابة لتلك الضغوط التي يمر بها من خلال الاستفادة مما يمتلكون من طاقة نفسية فعالة دافعة للسلوك (محمد كامل ، ٢٠٠١ ، ٢١٧)

وتعد الحيوية الذاتية أساس وجوهر الحياة والقوة المحركة ، إذ تعنى شعور الفرد بالحماس للحياة والامتلاء بالطاقة والنشاط (Kacker,P., 2015, 928) ، (جابر عبد الحميد، علاء الدين كفاي، ١٩٩٦ ، ٤١٥٧) ، كما عرفها (Peterson,C. & Seligman,M.C. بأنها حالة من التمتع بمستوي مرتفع من الروح المعنوية والفاعلية والنشاط وتتعدى إلى تنشيط الآخرين علي الإقبال علي الحياة بهمة، حيث أن الحيوية تصف جانباً ديناميكياً للرفاهية يتميز بالتجربة الذاتية كمؤشر من الطاقة والحيوية ، فهي إقبال الفرد علي الحياة وهو مفعم بالطاقة والإثارة . (أنتونيلا دولفاي ، ٢٠١٢ ، ١٨٤ - ١٨٥)

وتعد الحيوية الذاتية حالة من الشعور بالقوة والنشاط في القيام بأمر أو في تنفيذه وهي طاقة عامة للحياة (Vanden Bos, G. R., 2013, 616) ، وهي حالة من الشعور الإيجابي بالتنبيه واليقظة والفاعلية و الامتلاء بالطاقة والنشاط والحماس وتعكس مستوى الطاقة الذاتية التي يمكن تنظيمها واستعمالها في نشاط هادف ويعتقد بانها تمثيل لمشاعر الكفاءة والانتعاش وكون المرء فعالاً ومنتجاً ونشطاً . (Ryan, R.M, & Frederich, C., 1997,3500) و (عبد العزيز سليم ، ١٨٢ ، ٢٠١٦)

وتتفق عفراء إبراهيم (٢٠٢٠ ، ٢٩) و (Kubzansky, L. D., & Thurston, R.) 2007,1394 على ان الحيوية الذاتية حالة إيجابية تتمثل بشعور الفرد بالطاقة

والنشاط والتحمس والفعالية الذاتية والهمة مرتبطة بقدرته على تنظيم وضبط انفعالاته وخفض مشاعر التوتر والقلق الذى قد يعوق الوصول إلى الأداء الأفضل لديه فضلاً عن امتلاكه مستوى مرتفعاً من الرفاه النفسي والاندماج في الحياة والاهتمام بها كما إنها شعور بالحماس والنشاط تجاه الأحداث الحياتية المتوقعة من الناحية الفسيولوجية والعقلية ، بدلاً من كونه منعزلاً وغير مبال ومنفصلاً عنها (Kark, R., & Carmeli, A., 2009, 785) ، وهى شعور الفرد بالحياة واليقظة كي يستطيع استيعاب أكبر طاقة ممكنة لنفسه، وبالتالي هي جانب مهم من الرفاهة الجسمية وكذلك تمثل جانب من الشعور بالرفاهة الممتعة (Salama, M., 2011، 94). وهى ترجمة للمشاعر الإيجابية والطاقة العقلية التي تؤدي إلى أفعال هادفة (Buchner,L.,et al,2022,1) .

ويعرفها محمد أبو حلاوة ، وعاطف الحسينى (٢٠١٦ ، ٢٣١) بأنها خبرة ذاتية وشعور داخلي يدفع الفرد باتجاه معانقة الحياة والاقبال عليها بجد واجتهاد ومثابرة ، وهى خبرة ذات طابع كلى وتتضمن الحيوية البدنية ، والاجتماعية ، والانفعالية ، والعقلية ، والروحية .

وتعرفها الباحثة اجرائيا بأنها حالة من الشعور الايجابي لدى الطفل تتضمن الاقبال على الحياة بهمة وحماس ونشاط ، وتعد مؤشر رئيسي من مؤشرات جودة الحياة النفسية ، وتشمل الحيوية البدنية والذهنية والروحية والانفعالية والاجتماعية .

أبعاد الحيوية الذاتية:

يطرح رون كورتوس (Kurtus ,R., 2012) تصوراً عاماً لمفهوم الحيوية يتضمن تعريفه وأبعاده، فيعرفها بأنها حالة امتلاك الشخص لمقومات التحمس للحياة والاقبال عليها بهمة وفاعلية مع توافر مستوى مرتفع من الشعور باللياقة 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 فيرى أنها تدور حول الأبعاد التالية:

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

وهي إمتلاك الفرد للطاقة للقيام بالأشياء، ولديه القوة والقدرة علي التحمل وهذه القدرة ليست مهمة فقط في الأنشطة الرياضية ولكنها مهمة في العمل والمهام اليومية والقدرة علي فعل الأشياء بقوة، حيث أن الحيوية تتطلب أن يكون الفرد بصحة جيدة وخالياً من الأمراض نسبياً، ولا يعتبر الشخص المعاق مصاباً ويمكن أن يتمتع بقدر كبير من الحيوية، حتى عندما يكون مريضاً يمكن أن يتمتع بالحيوية . (Kurtus ,R., 2012) ،

وهي شعور الفرد بحسن الحال من الناحية الصحية، وعدم معاناته من الإصابات والأمراض المعيقة للنشاط (فضل عبد الصمد وآخرون، ٢٠٢٠، ٢٤)

وتعرفها ولاء على (٢٠٢١، ١٩١) بأنها تجسيد لحالة الصحة والعافية التي تمتد الشخص بالطاقة الحيوية لإنجاز مهامه وأعماله 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.

والحيوية 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.

وترى الباحثة أن **الحيوية البدنية هي قدرة الطفل على التحمل وإنجاز المهام بطاقة ونشاط وما يتطلبه نمط الحياة الصحية كممارسة لرياضة وتناول الغذاء الصحي و النوم العميق الهادئ .**

(ب) الحيوية الذهنية (اللياقة العقلية) Mental vitality

تتمثل الحيوية الذهنية في وجود طاقة عقلية كافية للتفكير بوضوح، وكذلك القدرة على تحمل الضغوط والتعامل مع المشكلات بفاعلية Effectiveness ، وبقظة ذهنية Alertness وهي إمتلاك الشخص للطاقة الذهنية واللياقة للتفكير بوضوح والتي 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. (سارة مصطفى ، ٢٠١٨) ، وتعد الحيوية الذهنية مؤشر هام للصحة النفسية ، وترجم الطاقة الجسدية في شكل أفعال هادفة (Yazdani.F, Fakhimi F.,R. ,2023,2)

والحيوية الذهنية دالة في جزء منها للحيوية البدنية إذ أن التدفق التلقائي لكمية مناسبة من الأوكسجين والعناصر الغذائية بالدم الواصلة إلى الدماغ أمراً حتمياً لسلامة عمل الدماغ ولتنشيط العمليات المعرفية الأساسية والمتقدمة، فضلاً عن العمليات ما وراء المعرفية. فقد أكد (Williams,J., 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؛ وتبعاً لذلك جاء الاهتمام ببرامج تنمية اللياقة الذهنية وزيادة معامل الحيوية الذاتية ، ولذلك فهي بدنية وذلك لأن التدفق الفعال للدم المحمل بالأكسجين والمواد المغذية مهمان لعمل الدماغ والعمليات الذهنية لأنها تتطلب أيضاً أن تكون بصحة عقلية جيدة لتنشيط العمليات المعرفية الأساسية . (Kurtus, R.,2012) .

وتقتضى الحيوية الذهنية تمتع الشخص بمستوى مناسب من الصحة النفسية؛ إذ أن الضيق والكدر الانفعالي غالباً 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 دائماً إلى التدريب والممارسة تنشيطاً لحالة تيقظه وتنبهه ولضمان سرعة ومنطقية عمليات التفكير.

والحيوية الذهنية وفقاً لتصوير آلارد ولاندري (Allard ,R.&Landry ,R.,1986) تتضمن ٤ أنماط من الاعتقادات الذهنية التي تسهم في التنبؤ بسلوك الشخص وهى :

- 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 .

وترى الباحثة أن **الحيوية الذهنية هي** قدرة الطفل على مواجهة المشكلات ، وتحديد سببها ، و التفكير الهادئ عند التعرض لها ، واستخدام استراتيجيات تفكير جديدة ، مع التمتع بسرعة البديهة والتفكير المنطقى .

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

وهي التي تمكن الفرد من التعامل بشكل مختلف مع المشاكل والضغوط التي قد تعيق الشخص العادي، وكذلك يمكن تقوية هذه الإنفعالات للتعامل مع المشاكل المختلفة وزيادة القدرة على التحمل العاطفي ليكون الفرد قادراً على الحفاظ علي نظرتة الإيجابية علي المدى البعيد ، وتتطلب الحيوية الإنفعالية أن يكون الفرد بصحة ذهنية جيدة بحيث يكون خالياً نسبياً من السموم العقلية التي يمكن أن تؤثر علي طريقة التفكير ، والسموم العقلية هي آراء وإنتقادات يمكن أن تؤثر علي الثقة بالنفس وتحفيز وتقدير الفرد وهي التي تجعله يتبنى إتجاهات نفسية إيجابية نحو الحياة وتجعله متحمساً ومبتهجاً وراضياً عن الحياة . (Kurtis ,R.,2012)

ويرى ضياءعاسم وأزهار السباب (٢٠٢١ ، ١٦) أن الحيوية الانفعالية هي التعلق النشط بالعالم مع قدرة عالية على الضبط والتنظيم الانفعالي مصحوباً بالشعور بحسن الحال والرضا العام ، وهي دالة لمدى نضج الشخص انفعالياً ، كما تتضح في مستوى كفاءته الانفعالية وما يكمن وراءها من مهارات إدارة الانفعالات ، والحساسية الانفعالية والضبط والتنظيم الانفعالي ، والتعبير الانفعالي على المستويين اللفظي وغير اللفظي،

فضلاً عن تبنى الشخص لاتجاهات نفسية إيجابية نحو الحياة تجعله مبتهجاً ومتمحساً وراضياً وشاعراً بالسكينة وراحة البال بغض النظر عن منغصات الحياة وظروفها العصبية.

وترى الباحثة أن **الحيوية الانفعالية** هي قدرة الطفل على ضبط انفعالاته والتعبير عن مشاعره بطريقة سليمة مع الشعور بالتقاول والامل والسعادة والرضا رغم منغصات الحياة .

(د) **الحيوية الاجتماعية Social Vitality** :

وتعد إنفعالات الفرد سواء الإيجابية أو السلبية تأتي من التواصل الاجتماعي في عالم من الخبرة الاجتماعية المتنوعة والواسعة، وإن الإنفعالات البشرية الإيجابية والسلبية لا يتم التعايش معها إلا في مواقف اجتماعية، فالحيوية الاجتماعية تشير إلى حالة التنبه والتفهم والاستبصار العام التي تتواجد لدى البشر أثناء التفاعل الاجتماعي وتزيد من معامل تأثيرهم في الآخرين، وتتضمن بهذا المعنى عناصر أساسية مثل سرعة التجاوب الإنفعالي والاجتماعي فضلاً عن التمتع بدرجة عالية من الحس الفكاهي وروح الدعابة مع القدرة على حث الآخرين وتنشيطهم وإلهامهم بصورة تدفعهم للتفاعل الاجتماعي، وترتبط الحيوية الاجتماعية ببعض المتغيرات الإيجابية الاجتماعية مثل الحساسية الاجتماعية والبصيرة الاجتماعية والتعاطف والتجدد أو الإنطلاق الاجتماعي والسلوك الإيثاري-N.,2010,26 (Shedroff,27)

والحيوية الاجتماعية وفقاً لذلك دالة لحالة التيقظ والتنبه والتفهم والاستبصار العام ، وتتواجد 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 Sensitivity Social ، البصيرة الاجتماعية Insightfulness Empathy التجدد والانطلاق الاجتماعي Fitness Social ، السلوك الإيثاري Altruistic behavior تشجيعاً وحثاً للآخرين على تفعيله في سلوكياتهم.

وترى الباحثة أن **الحيوية الاجتماعية** هي قدرة الطفل على التواصل الجيد مع الآخرين وما يتضمنه من التعاون والمشاركة والتعاطف والتسامح مع التمتع بحس فكاهي وروح الدعابة .

(هـ) **الحيوية الروحية Spiritual Vitality** :

هي قدرة الفرد على التعلق بكل ما هو خير وجدير بالقيمة والتقدير في العالم والكون (Kaiser,K.,2013) ، وتتمثل مؤشرات الحيوية الروحية 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 (عبد العزيز سليم، ٢٠١٦، ١٩١)

وترى الباحثة أن الحيوية الروحية هي قدرة الطفل على تأصيل الحق والخير والجمال واتباع السلوكيات الحسنة والحث عليها .

النظريات المفسرة للحيوية الذاتية :

نظرية التحليل النفسي لفرويد (Freud, 1932)

ويرى فرويد بأن كل فرد يمتلك قدراً معيناً مما سماه بالطاقة النفسية المنبثقة من غريزة الحياة والتي تدفعه باتجاه المحافظة على ذاته كنسق عضوي فضلاً عن الحفاظ على النوع البشري وضمان استمراره، وكلما كانت طاقة الحياة التي يمتلكها الشخص كبيرة كان أكثر حيوية وابداعاً وفاعلية. (عبد العزيز سليم، ٢٠١٦، ١٧٣)

وتعتبر نظرية فرويد للتحليل النفسي من أكثر النظريات شهرة التي تفترض وجود علاقة بين الصحة النفسية والطاقة حيث تشير إلى أن كل فرد يمتلك قدر محدود من النفسية المستمدة من إيروس (محركات الحياة)، حيث أشار إلى أن الفرد كلما كان أكثر تحرراً من القمع والصراع يستطيع أن يمتلك إمكانية الوصول إلى طاقة خالية من النزاعات والصراعات مشتقة من إيروس، ويصبح أكثر حيوية وابداع وطاقة، حيث أفترض أيضاً عدد من العلماء أن حل النزاعات والتكامل مرتبطان بوفرة الطاقة للأنا أو الذات . (Ryan, R.M, & Frederich, C.,1997,531-532)

نظرية تقرير الذات Deci&Rayan,1985 - Determiation - Self Theory

انطلقت هذه النظرية من افتراضات أساسية ألا وهي ان الانسان عبارة عن بنية أو كائن فعال يمتلك الرغبات والميول نحو النمو والتطور النفسي ويبدل كل ما بوسعه لمواجهة التحديات المستمرة ويراكم تجاربه و يدمجها لتكون جزءا من احساس قوي بالذات وان هذه الرغبات والميول الداخلية بحاجة إلى تغذية ودعم مستمرين من البيئة الاجتماعية لكي تعمل بصورة فعالة وان السياق الاجتماعي له تأثيره على الافراد وقادر على ان يعزز المشاركة الفعالة والحيوية في العمل ، وترى ان محددات الحيوية الذاتية تتضمن الاستقلال والشعور بالكفاءة وإقامة العلاقات والانتماء والاندماج (Vlachopoulos ,S. 2012,197-204)

و الفرد الذي يمتلك الحيوية وفقا لهذه النظرية يكون لديه القوة والنشاط وهي الطاقة العامة للحياة ووفق الاستخدام الشائع فإن الحيوية تستخدم للتعبير عن الحماسة والطاقة واليقظة والنشاط وتطبق على أولئك الاشخاص المفعمين بالحيوية والحماس والنشاط والتلقائية (Ryan, R.M, & Frederich, C., 1997,529-565).

نظرية ثاير (Thayer, R.,E., 1996)

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

وأظهرت دراسات ثاير أنه عند مستويات معتدلة إلى عالية من الإجهاد أو التوتر ، فإن الحيوية الذاتية غالباً ما تتضاءل وأن أنشطة تخفيف التوتر مثل التمرينات المعتدلة يمكن أن تعزز الطاقة الهادئة (الحيوية)، واستعمل ثاير هذه الأداة لاستكشاف كيف ترتبط المزاجات المرتبطة بالطاقة بالإيقاعات النهارية، وتتأثر بالنظام الغذائي، وممارسة الرياضة، والأدوية، والسلوكيات الأخرى ذات الصلة بالصحة .

(Thayer, R. E., 1987,119-125).

الإثراء النفسي :

تشير عبير فيصل (٢٠١٤ ، ٢٤) إلى ان الأنشطة الاثرائية هي نوع من الأنشطة التعليمية التي تثير فاعلية الأطفال وإيجابيتهم من خلال ما تتيحه الخبرات الجديدة ، وهي غير تقليدية تتسم بالمرونة والاتساع وتتطلب المشاركة والفاعلية والايجابية اثناء البرنامج التربوي، وتعد الأنشطة الاثرائية أنشطة تربوية متكاملة تتسم بالتنوع والمرونة والايجابية لإثراء وتعميق المواقف التعليمية في ضوء مجموعة من المواصفات التي يجب توافرها عند تصميم الأنشطة التعليمية (فاطمة السيد، ٢٠١٨ ، ٣٧٢)

ويتفق كلاً من (حمدي مرسى ، ٢٠١١ ، ٧١٩) ، (ميساء سالم ، ٢٩٠١٣ ، ٤٣) ، (خالد حربى ، ٢٠١١ ، ١٧) ان للإثراء أهمية في تنمية الطفل كالتالى :

- تنقل المتعلم من حالة التلقى السلبي إلى حالة التفاعل الايجابي .
- توسع الاهتمامات المعرفية خارج الروضة وداخلها .

- تساهم في امتاع المتعلمين وتقلل من الملل الذى يعانى منه بعض الأطفال.
- لها وظيفة ترويحوية تتمثل في البرامج الفنية والرحلات والألعاب والحفلات والمسابقات .
- استثارة فضول الطفل وحب الاستطلاع لديه .
- تنمية الاتجاهات السلوكية السليمة لدى الأطفال .

وهذا ما اكدته الدراسات كما في دراسة (عزة رضوان ، ٢٠١٦) والتي توصلت إلى أهمية دور الأنشطة الإثرائية في تنمية المفاهيم الرياضية للأطفال ، و(رواء السعيدى ، ٢٠١٣) والتي اكدت على دور الأنشطة الإثرائية في تنمية مفهوم السلام ، و(فاطمة السيد، ٢٠١٨) والتي توصلت إلى فاعلية برنامج اثرائى لتنمية بعض المفاهيم التكنولوجية لطفل الروضة في ضوء متطلبات العصر ،

، ودراسة (عبد العزيز الشخص وآخرون، ٢٠١٨) والتي اثبتت فاعلية برنامج اثرائى مقترح لعلاج تأخر النمو اللغوى لدى الأطفال وتحسين تفاعلهم الاجتماعى .

والإثراء النفسى هو الوسط المرن الذى يشعر فيه الطفل بالحرية النفسية معرفياً ووجدانياً واجتماعياً بما يوفر الاشباع والطمأنينة والثقة ويساعد في النمو النفسى بمختلف جوانبه الأخلاقية والاجتماعية والمعرفية ، وهو اتساع في الخبرة المنتقاة وكثرة فى الاتصال والملاقة والممارسة دون تكرار للمتشابه والاستجابة لاستجابة الطفل (سيد عثمان ، ١٩٨٦ ، ٦-٧)

ويشير محمد سليمان (١٩٩٤ ، ٧٢) إلى ان الإثراء النفسى هو الوسط الغنى بالاستثارة والاستجابة لانهاض الوجود النامى للطفل بالاجابية والمجاوبة ، فالإثراء النفسى للطفل ليس إضافة كمية بل هو دعوة اكتمالية ، انه ليس تزويدا للطفل بما ينقصه بل هو تنبيه له إلى مستوى اعلى يتحرك اليه .

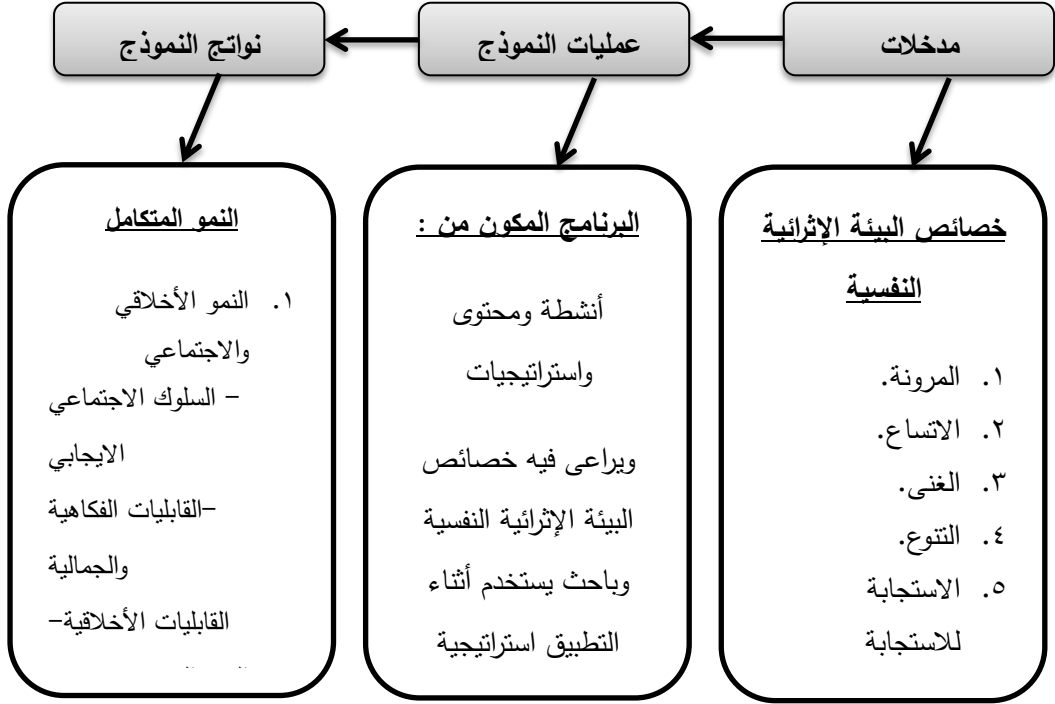
والتعلم الذى يترك أثرا على السواء النفسى للطفل يجب ان تتوفر فيه العناصر التالية:-

- المغزى الذاتى : ان يكون التعلم له معنى عند الطفل .
- الانبعاث الداخلى : اى يتحرك الطفل تجاه التعليم بتلقائية .
- حرية النشاط : اى ينطلق المتعلم في نشاط واسع متنوع متعدد وهادئ .
- التقويم الذاتى : فالطفل هو المرجع حتى يرى ما اذا كان تعلمه مثيراً للبهجة ام لا .

- اجتماعية النشاط : فحيوية النشاط مصدرها استثارة الآخرين والاحتكاك والملامسة والتمايز والاكتساب ينشأ في وسط اجتماعي (سيد عثمان ، ١٩٧٧ ، ١٣-٢٩)
 - و تتميز بيئة الإثراء النفسى بالتالى :
 - منبهاً للطفل من جانب ومستجيباً له من جانب آخر ، أي انه وسط يكثر فيه المثيرات والاستجابات وفقاً لخطة مقصودة .
 - يتميز بالاتساع في الخبرة المقدمة للطفل .
 - يتوفر فيه خاصية الغنى أي كثرة وممارسة .
 - يتميز بالتنوع و الكثرة دون تكرار للمتشابه
 - تتوفر فيه الحرية والتلقائية في الاختيار (سيد عثمان ، ١٩٨٦ ، ٣-٦)
- وسوف تستعين الباحثة في البحث الحالي بنموذج سيد عثمان (١٩٨٦) للإثراء النفسى بأبعاده الخمسة (الاستجابة للاستجابة - الاتساع - الغنى - التنوع - المرونة) في تنمية الحيوية الذاتية لدى الطفل حيث ان هذا النموذج يسهم في النمو المتكامل في كافة جوانب شخصية الطفل ، ويزيد من القدرة على التعامل الايجابى مع الجماعة وينمى مهارات الاتصال ، والشكل التالى يوضح العلاقة بين البيئة الاثرائية وجوانب النمو .

شكل تخطيطى (١)

التصور النظري عن خصائص البيئة الإثرائية وجوانب النمو



ويستند البحث الحالي على نموذج سيد عثمان (١٩٨٦) في تنمية الحيوية الذاتية كالتالى :

- يعد من النماذج الهامة في مجال الإثراء النفسى حيث يقدم بيئة متكاملة للتعلم (معلم نشط ، استراتيجيات تعليمية مناسبة ، أنشطة اثرائية صفية ولا صفية ، تقويم فعال)
- يوفر عناصر هامة تتطلبها بيئة التعلم كالاتاحة والتشويق والبهجة .
- إمكانية النموذج في معالجة القصور في بيئة التعلم والتي قد تسهم في تنمية الحيوية الذاتية لدى الأطفال.
- يساعد النموذج على تنمية العديد من المهارات والقيم الأخلاقية كالتعاون والايثار والتواصل الفعال واتخاذ القرار ، والتي تساعد في تنمية الحيوية الذاتية .

- إمكانية ممارسة الأنشطة المتنوعة واستخدام التعزيز الفوري ونشر المرح والفكاهة مما يسهم في تنمية الحيوية الذاتية .
- يدعم النموذج الحرية النفسية معرفياً ووجدانيا واجتماعيا مما يوفر الاشباع والطمأنينة والثقة ويساعد في النمو النفسى السليم .
- وقد حدد سيد عثمان (١٩٨٦) مجموعة من القابليات او الاستعدادات التي يمكن تتميتها من خلال البيئة الاثرائية وهى :
- القابليات البدنية : حيث يهيئ له القدرة على العمل والابداع واستحداث أدوات والآت تعينه على الحركة والاعمال التي يود القيام بها كالكتابة والرسم .
- القابليات المعرفية وتشمل :

١. قابليات اللغة : وتعطى للإنسان معنى وقيمة ، وباللغة يدرك ويفكر ويتذكر ويتدبر وباللغة يتعامل مع نفسه ومع الآخر ومع ماضيه ومستقبله .
٢. قابليات التجريد: فتتيح له التحرر الفكرى والوجدانى والذوقى ، ويجعله قادرا على التصنيع والتحليل والتركيب.

القابليات الاجتماعية والأخلاقية: فالانسان مخلوق اجتماعى ومن هذه القابليات

١. قابلية التعاطف : وهى قدرته على تصور النفس ووضعها شعوريا موضع الآخر .
٢. قابلية الحاسة الأخلاقية : وهى تؤدى إلى نشاط نفسى حدسى تفضيلى مباشر لموضوع من الموضوعات دون غيره .
٣. قابلية الايثار : وهو مركب من التعاطف والحاسة الأخلاقية .
- القابليات الجمالية : وهى قابليات الرقة والعذوبة والمرونة والتنوع والتجدد والاستثارة والاقبال على الحياة .
- قابليات الفكاهة : وهى نوع من اللعب والنشاط التلقائى وغايته هو لعب ابداعى اشباعى امتاعى متحررا من القيود .
- قابليات التدين : ففطرة الانسان تلقى نداء الغاية من خلقه وقابليات الاستجابة لحركته في الكون وهو بذلك يدرك أهمية وجوده في الحياة ويندفع في حركة متصلة متسامية متزكية بذاتها إلى كمالها .

وفى اطار تعزيز وتنمية الحيوية الذاتية تتفق وجهة نظر " سيد عثمان " مع الأسس والمبادئ النفسية والتربوية لاتمام تنمية الحيوية الذاتية على اكمل وجه ، وهذا ما تؤكدته العديد من الدراسات التي اعتمدت على برنامج الإثراء النفسى لسيد عثمان ، فقد اثبتت فعاليته في معالجة وتنمية العديد من المهارات وجوانب السلوك كما في دراسة (امل السيد ، ١٩٩٥) والتي توصلت إلى علاقة الإثراء النفسى لطفل رياض الأطفال بالنمو اللغوى ، (منال مصطفى ، ٢٠٠٠) والتي توصلت إلى فاعلية برنامج إثراء نفسى على تعلم بعض المهارات الاجتماعية لطفل ما قبل المدرسة ، ودراسة (امل حبيب ، ٢٠١٣) والتي اكدت دور برنامج تدريبي قائم على الإثراء النفسى في علاج جوانب القصور اللغوى لدى المتفوقين عقلياً منخفضى التحصيل الدراسى ، ودراسة (امل على ، ٢٠١٨) والتي اكدت على فاعلية برنامج قائم على الإثراء النفسى في تحسين الكفاءة الاجتماعية وخفض سلوك التمر المدرسى لدى المتميزين ذوى صعوبات التعلم بالمرحلة الابتدائية ، ودراسة (نجلاء إبراهيم ، ٢٠١٨) والذى اثبتت فاعلية برنامج قائم على الإثراء النفسى في تخفيف اضطراب القلق ونقص تقدير الذات لدى ضحايا التمر من أطفال الروضة ، ودراسة (طه جبر ، ٢٠٢٠) فاعلية برنامج للإثراء النفسى لخفض اضطراب التحدى الاعتراضى لدى أطفال مرحلة الطفولة المبكرة .

واعتمدت الباحثة على هذا النموذج للأسباب التالية :

- انه نموذج كامل يشمل علاقات تأثير وتأثر بين المعلمة والطفل والمحتوى والطرق والوسائل والأنشطة والتقويم مما يساهم في تنمية جوانب شخصية الطفل .
- لانه واضح ومحدد لمعالم البيئة الاثرائية التي يمكن ان تسهم فى توفير ظروف الإثراء النفسى للطفل
- يلبي احتياجات الطفل المختلفة فيسمى أسلوب حل المشكلات ومهارات الاتصال والاخلاقيات بما يتماشى مع هدف البرنامج وهو تنمية الحيوية الذاتية .
- يعالج القصور في بيئة التعلم المحيطة من خلال زيادة دافعية الأطفال عن طريق التعزيز ونشر روح المرح والفكاهة .
- لا يحتاج لمجهود او تكلفة مادية ولا يتطلب ترتيبات إدارية معينة حيث يمكن استغلال الأركان التعليمية في الروضة .
- يكامل بين الجوانب المختلفة للإثراء مما يساعد فى تنمية الحيوية الذاتية .
- يتميز بالشمول فلا يقتصر على فئة او مرحلة عمرية معينة .

- انه نموذج مرّن يعطى لنا توجيهات عن كيفية اعداد بيئة اثرائية نفسية وعلى القائم بالتنفيذ اختيار ما يثرى الطفل منها .
- يوفر قاعدة معلومات من خلال توفير مصادر كثيرة ومتنوعة للتعلم .
- ندرة الدراسات في مجال الطفولة عن إثراء بيئة الطفل النفسية .

وتعرف الباحثة البرنامج القائم على الإثراء النفسى اجرائياً بأنه مجموعة من الأنشطة التي تقدم للطفل بصورة شيقة وجذابة من خلال قصص والالعاب وموسيقى وحركة وفنون ولعب دور ومسرح بهدف تنمية الحيوية الذاتية ويتم تطبيقها داخل الروضة وخارجها ، وذلك في اطار نموذج (سيد عثمان ، ١٩٨٦) وما يشمله من ابعاد (الاستجابة للاستجابة - التنوع - المرونة - الغنى - الاتساع)

وتحدد الباحثة الاستجابة لاستجابة الطفل:

بأنها استجابة منفذ برنامج الإثرائى النفسى لأي استجابة للطفل تجاه أي نشاط في البرنامج مثل إجابته عن أسئلة الطفل، ومساعدته عندما يطلب الطفل منه ذلك، والاهتمام بالمحفزات والمعززات مع الأطفال الذين أنجزوا عملهم والمشاركة الوجدانية للأطفال في فرحهم وحزنهم .

وتحدد الباحثة التنوع :

بأنه توفير منفذ البرنامج الإثرائى النفسى لأنشطة مختلفة تحقق نفس الهدف من البرنامج مثل النشاط الحركي والموسيقي واللغوي والرياضي والعلمي والقصصي والدراما الإبداعية وكذلك توفيره أركاناً متنوعة للطفل مثل ركن الحل والتركيب وركن الفن وركن الإنبات وركن العلوم وركن المكتبة وركن الأسرة واستخدام منفذ البرنامج الإثرائى لوسائل متنوعة وأساليب تعزيز متنوعة وكذلك التنوع من جلسة الطفل في اليوم الواحد .

وتحدد الباحثة المرونة

بأنها إعطاء منفذ البرنامج الإثرائى النفسى الحرية للطفل فى اختيار الاشتراك في البرنامج او العزوف عنه ، والحرية في اختيار الطفل الركن الذى يريد اللعب فيه، وحرية التعبير والتحدث عن أى موضوع في البرنامج وحرية اختيار نوع التعزيز المقدم له والمرونة في اختيار الدور الذى يقوم به في كل نشاط وكذلك حرية اللعب فى النشاط الحركي أو الموسيقي والنشاط الموجه والأنشطة الإضافية .

تحدد الباحثة الغنى :

بأنه التعدد وغزارة المثيرات و توفير أنشطة إضافية غير الأنشطة الأساسية للعب فيها بحرية إذا أراد الطفل ذلك حيث يوفر فيها عددا كافيا من الأدوات لكل طفل، ويحقق

مبدأ التعلم للإتقان، ويهيئ فرصاً لابتكار أشياء جديدة، ومشاركة منفذ البرنامج الإثرائى النفسى للأطفال ألعابهم .

وتحدد الباحثة الاتساع :

بأنه توفير منفذ البرنامج الإثرائى النفسى للأطفال أنشطة داخل قاعة الروضة وخارجها بالإضافة إلى استخدام الوسائل التي تجسد الواقع مع استخدام حواس الطفل في ممارسة الأنشطة ، والاستعانة بمصادر المعرفة مختلفة وايضاً الاتساع في استخدام أساليب التعزيز المختلفة .

الإجراءات المنهجية للبحث :

منهج البحث :

المنهج المستخدم في هذا البحث هو المنهج شبه التجريبي (تصميم المجموعتين التجريبية والضابطة) لأنه الأنسب لهدف الدراسة ، واستخدمت الباحثة التصميم التجريبي ذو المجموعتين التجريبية والضابطة ، وقد خضع افراد المجموعة التجريبية للتدريب على البرنامج وتركت المجموعة الضابطة دون تدريب

عينة البحث :

١. العينة الاستطلاعية : وعددهم (٥٢) طفل وطفلة من أطفال الروضة ممن تتراوح أعمارهم من (٥-٦) سنوات من روضة مدرسة طه همام التجريبية.

٢. العينة الأساسية : وعددهم (٧٢) طفل وطفلة ممن تراوحت أعمارهم بين (٥-٦) سنوات ، والمتحقين بالمرحلة الثانية (2 kg) بمدرسة خديجة الرسمية للغات ، ومقسمة إلى (٣٦) طفل وطفلة كمجموعة تجريبية ، (٣٦) طفل وطفلة كمجموعة ضابطة .

وتم مراعاة التجانس بين أفراد المجموعة التجريبية والضابطة كالتالي :

مستوى الحيوية الذاتية :

يهدف التطبيق القبلى لأداة البحث (مقياس الحيوية الذاتية) إلى التأكد من تكافؤ المجموعتين فى مقياس الحيوية الذاتية قبل التجريب ، وقد تم التطبيق القبلى لمقياس الحيوية الذاتية وتم تصحيح المقياس وفقاً لمفتاح التصحيح المعد لذلك ، وتم رصد النتائج ثم معالجتها إحصائياً باستخدام اختبار (ت). وكانت النتائج كما يوضحها جدول(١) التالي :

جدول (١)

قيم "ت" ومستوي دلالتها للفروق بين متوسطي درجات أطفال المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق القبلي لمقياس الحيوية الذاتية.

أبعاد المقياس	المجموعة	عدد الأطفال (ن)	المتوسط الحسابي (م)	الانحراف المعياري (ع)	درجة الحرية	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة
الحياة البدنية	الضابطة	36	8.83	1.558	70	1.437	غير دالة إحصائياً
	التجريبية	36	8.28	1.717			
الحياة الاجتماعية	الضابطة	36	8.50	1.521		1.352	غير دالة إحصائياً
	التجريبية	36	8.08	1.052			
الحياة الروحية	الضابطة	36	8.56	1.463		.583	غير دالة إحصائياً
	التجريبية	36	8.33	1.757			
الحياة الانفعالية	الضابطة	36	8.61	1.840		.652	غير دالة إحصائياً
	التجريبية	36	8.33	1.773			
الحياة الذهنية	الضابطة	36	8.53	1.890		.509	غير دالة إحصائياً
	التجريبية	36	8.75	1.811			
المقياس ككل	الضابطة	36	43.03	3.273		1.475	غير دالة إحصائياً
	التجريبية	36	41.78	3.892			

قيمة ت الجدولية عند مستوى (٠.٠١) لدرجة حرية (٧٠) تساوى ٢.٦٦٠ ، عند مستوى (٠.٠٥)

لدرجة حرية (٧٠) تساوى ٢.٠٠٠

ويتضح من نتائج جدول (١) السابق أنه لا يوجد فرق دال إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق القبلي لمقياس الحيوية الذاتية ككل حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (1.475) وهى غير دالة ، وهذا يعنى أن المجموعتين متكافئتان في درجات مقياس الحيوية الذاتية ككل، أي أن المجموعتان متكافئتان في الحيوية الذاتية قبل التجريب.

أدوات البحث :

أولاً: إعداد برنامج الإثراء النفسى

تعريف البرنامج :

وتعرفه الباحثة البرنامج إجرائياً مجموعة من الأنشطة المتعددة التي تقدم للطفل بصورة شيقة وجذابة من خلال قصص والالعاب وموسيقى وحركة وفنون ولعب دور ومسرح بهدف تنمية الحيوية الذاتية ويتم تطبيقها داخل الروضة وخارجها ، وذلك في اطار نموذج (سيد عثمان ، ١٩٨٦) وما يشمله من ابعاد (الاستجابة للاستجابة - التنوع - المرونة- الغنى - الاتساع)

أهمية البرنامج :

- تكمن أهمية البرنامج الحالي في المرحلة العمرية التي يستهدفها وهى مرحلة الطفولة المبكرة .
- من خلال الاطلاع على الادبيات و الدراسات والبحوث السابقة تبين ضرورة أهمية تنمية الحيوية الذاتية للطفل .

مصادر بناء البرنامج :

اعتمدت الباحثة على مصادر خاصة بمرحلة الطفولة المبكرة حيث تم الاطلاع على بعض الكتب والمراجع السابقة للتعرف على أهم خصائص واحتياجات الطفل في هذه المرحلة وذلك لوضع محتوى يناسب خصائصهم واحتياجاتهم كما اعتمدت الباحثة أيضاً على مصادر خاصة بالحياة الذاتية والإثراء النفسى.

أسس بناء البرنامج :

الأسس التربوية : راعت الباحثة التنوع والمرونة والغنى والاتساع والاستجابة للاستجابة وذلك وفقاً لنموذج (سيد عثمان ، ١٩٧٨٦)

الأسس النفسية : راعت الباحثة فى البرنامج خصائص نمو الطفل في مرحلة الطفولة المبكرة وحاجاته واستعداداته وميوله وقدراته ، أيضاً روعى الفروق الفردية عند بناء البرنامج .

الأسس الاجتماعية : اعتمد البرنامج على تهيئة المناخ المناسب لتنمية قدرة الأطفال على التفاعل الاجتماعى بينهم كما احتوت الأنشطة على مواقف مستوحاة من البيئة وملائمة لثقافة المجتمع ومعايير وقيمه وعاداته التى يحيا فيها الطفل .

الأسس الفلسفية : تستمد الباحثة أصول البرنامج الفلسفية من نظرية التعلم الاجتماعى ، ونظرية الاشتراط الإجرائى السلوكى والنظرية المعرفية.

فلسفة البرنامج :

تنبثق فلسفة البرنامج الحالى من الأهمية القصوى لمرحلة الطفولة المبكرة حيث تعتبر من أهم المراحل العمرية التى يمر بها الفرد فى حياته وفى تشكيل شخصيته ، فإذا

ساعدنا الطفل على تنمية الحيوية الذاتية لديه ساهم ذلك في دفعه بكل حماس وابتهاج للتفاعل بشكل ايجابي مع الاخرين وزيادة قدرته على مواجهة التحديات والمشكلات التي قد تواجهه ، والحد من المشكلات والاضطرابات النفسية والسلوكية التي قد يصاب لها .

الفنيات المستخدمة فى البرنامج :

يقوم البرنامج الحالي على استخدام برنامج إثراء نفسى باستخدام أنشطة متعددة في ضوء نموذج سيد عثمان (١٩٨٦) ، و يستند إلى مبادئ وفنيات تشتمل المناقشة والعصف الذهنى والشرح والتفسير ولعب الدور والتعزيز والنمذجة

أهداف البرنامج :

يتوقف نجاح البرنامج على تحقيق أهدافه ، ويرتكز تخطيط البرنامج على وضع الأهداف ثم تحديد محتوى البرنامج يليه تنظيم البرنامج وتقويمه .

الهدف العام من البرنامج :

تنمية الحيوية الذاتية لدى الأطفال في مرحلة الطفولة المبكرة من خلال برنامج إثراء نفسى .

الأهداف الرئيسية :

أ - أهداف إنمائية : يهدف البرنامج إلى تنمية الحيوية الذاتية بهدف العمل على تحفيز الصحة النفسية الإيجابية و بناء شخصية سوية قادرة على السيطرة على مواقف التحدى والتفاعل بشكل ايجابي مع الاخرين مع الشعور بالحماس والابتهاج .

ب - أهداف وقائية : وذلك من خلال تنمية الحيوية الذاتية التي تسهم في الوقاية من الاضطرابات السلوكية والنفسية والسير نحو الحياة بهمة عالية ونشاط

الأهداف الإجرائية السلوكية :

وتم صياغتها موزعة على أنشطة البرنامج لتحقيق الأهداف الرئيسية كما موضح في قائمة الاهداف الإجرائية السلوكية في ملحق (٢).

تحديد محتوى البرنامج :

- تم الإقتصار على خمس أبعاد للحياة الذاتية وهم (الحيوية البدنية - الحيوية الاجتماعية - الحيوية الروحية - الحيوية الانفعالية - الحيوية الذهنية) وذلك لأهمية تنمية هذه الابعاد لدى الأطفال في المراحل المبكرة.

- تم تخطيط البرنامج بحيث يشمل كل بعد من أبعاد الحيوية الذاتية على (٩) جلسات ، بالإضافة الى جلسة تمهيدية وجلسة ختام وانهاء للبرنامج.

وقد راعت الباحثة في البرنامج الالتزام بالابعاد الخمسة لنموذج سيد عثمان للإثراء النفسى كالتالى:

الاستجابة للاستجابة :

- الاجابة عن تساؤلات الأطفال المختلفة
- مساعدة الاطفال عند الحاجة .
- استخدام التعزيز المعنوى والمادى ، والتشجيع المستمر لاستجابات الأطفال
- مشاركة الأطفال احزانهم وافرحهم
- الاهتمام بكل طفل على حدة كمناداة كل طفل باسمه .

التنوع :

- التنوع في الأنشطة المقدمة (قصة - مسرح - لعب دور - العاب - موسيقى - فنون)
- التنوع في أساليب التعزيز كالتعزيز المعنوى ويشمل التصفيق - الابتسامة - المدح - الكلمات المحفزة مثل احسنت ابدعت ممتاز ، والتعزيز المادى كالاستيكرات والبالونات .
- التنوع في جلسات الأطفال في اليوم الواحد
- التنوع في الأركان المقدمة للطفل .
- التنوع في الموضوعات طبقا للتنوع في ابعاد الحيوية .
- التنوع في الوسائل المستخدمة (بطاقات - قصص - عرائس - أوراق واللوان)
- التنوع في الفنيات المستخدمة (الحوار والمناقشة - لعب الدور - النمذجة)

المرونة

- الحرية في الاشتراك في الأنشطة
- الحرية في اختيار الركن المفضل لهم واللعب فيه .

- الحرية في الحركة والتنقل مما لا يخل بنجاح النشاط .
- الحرية في اختيار المهام التي يقومون بها .
- الحرية في اختيار نوع التعزيز .
- الحرية في اختيار الأدوار في أنشطة لعب الدور .
- الحرية في اختيار شكل الجلسة .
- الحرية في اختيار اسم المجموعات التي ينضم لها .

الغنى

- توفر أنشطة إضافية للأطفال .
- توفر الأدوات والوسائل الكافية للأطفال (بطاقات - ألوان - أقلام - لوح - أوراق - عرائس - ألعاب ...)
- كثرة وتعدد الاستراتيجيات والفنيات المستخدمة (التعلم الذاتي - التعاوني - المناقشة - لعب الدور - العصف الذهني ..)
- تعدد أساليب التعزيز

الاتساع

- تطبيق الأنشطة داخل الروضة وخارجها
- القيام برحلات مختلفة - الخبرة المباشرة
- الاستعانة بمصادر المعرفة مختلفة (المكتبة - الانترنت - حواس الطفل)
- وقد اسفرت اراء السادة المحكمين في البرنامج عن التالي
- اتفقت اراء جميع السادة المحكمين على ان أنشطة البرنامج شاملة لجميع ابعاد الحيوية الذاتية .
- اثنى المحكمون على الالتزام بابعاد نموذج الإثراء النفسى لسيد عثمان .
- اتفق المحكمون على ان جميع الأنشطة مناسبة لمرحلة رياض الأطفال .
- أشاد المحكمون بالتوظيف الجيد للفنيات المستخدمة .
- اتفق المحكمون على مناسبة جميع الانشطة لتحقيق اهداف البرنامج .

- اشاد معظم السادة المحكمين بمناسبة التوقيت الزمنى للأنشطة والخطة الزمنية للبرنامج .

الخطة الزمنية للبرنامج : تم تطبيق البرنامج لمدة ثلاثة أشهر خلال الفصل الدراسى الأول عام ٢٠٢٣-٢٠٢٤ واشتمل البرنامج على (٤٧) جلسة ، وتم التطبيق بواقع (٤) جلسات أسبوعياً ، وفيما يلى شكل تخطيطى رقم (٢) يوضح الأنشطة التى طبقت في البرنامج الحالي

شكل تخطيطى (٢)

محتوى البرنامج الارشادى

الموضوعات	م	عنوان الجلسات	الفنيات المستخدمة	الهدف العام من الجلسة
تمهيد البرنامج	١	اهلا بكم	المناقشة والعصف الذهنى والشرح والتفسير والتعزيز	التعارف وتحديد أهمية البرنامج
الحيوية البدنية	٢	ارنوب الغنيد	المناقشة والتفسير والتعزيز والنمذجة	التعرف على أهمية الغذاء للجسم
	٣	الوجبة المتكاملة	المناقشة والشرح والتعزيز والنمذجة	تحديد العناصر الغذائية الهامة
	٤	الطباخ نمم	المناقشة والعصف الذهنى والشرح والتفسير والتعزيز	تكوين اتجاه ايجابى نحو الطعام الصحى
	٥	عصام لا ينام	المناقشة ولعب الدور والتعزيز	التعرف على أهمية النوم
	٦	اسبونج بوب	المناقشة والشرح والتعزيز والنمذجة	اكتساب مفهوم النظافة
	٧	ماتش كرة	المناقشة والتعزيز	التعرف على أهمية الرياضة
	٨	التحدى الأكبر	المناقشة والشرح والتفسير والتعزيز	تنمية قوة التحمل
	٩	الكراسى الموسيقية	المناقشة والشرح والتفسير والتعزيز	تعزيز الحيوية والنشاط البدنى

الموضوعات	م	عنوان الجلسات	الفنيات المستخدمة	الهدف العام من الجلسة
الحيوية الاجتماعية	١٠	سوير مان كان كسلان	المناقشة والعصف الذهني والشرح والتفسير ولعب الدور والتعزيز والنمذجة	التأكيد على اهداف الجلسات السابقة وتلخيص متطلبات الحيوية البدنية
	١١	انت مميز	المناقشة والشرح والتفسير والتعزيز والنمذجة	تنمية التعاطف
	١٢	القط ظريف	المناقشة ولعب الدور والتعزيز والنمذجة	تعزيز الحس الفكاهي
	١٣	اكبر هرم	المناقشة والتعزيز	تنمية التعاون والمشاركة
	١٤	سلوى والحلوى	المناقشة ولعب الدور والتعزيز	تنمية الايثار
	١٥	مدرستي الجديدة	المناقشة والعصف الذهني والشرح والتفسير والتعزيز	تنمية المبادرة بعمل علاقات جديدة
	١٦	لعبة البالون	المناقشة والتعزيز	تنمية التواصل جيد
	١٧	سامح المتسامح	المناقشة والعصف الذهني والتعزيز والنمذجة	تنمية التسامح
	١٨	الكنز المفقود	المناقشة والعصف الذهني والشرح والتفسير والتعزيز	تنمية الأمانة
	١٩	سوير مان الخلجان	المناقشة والعصف الذهني والشرح والتفسير ولعب الدور والتعزيز والنمذجة	التأكيد على اهداف الجلسات السابقة وتلخيص متطلبات الحيوية الاجتماعية
الحياة الانفعالية	٢٠	لعبة البولينج	المناقشة والتعزيز	تنمية الشعور بالرضا رغم منغصات الحياة
	٢١	نيمو الغضباني	المناقشة ولعب الدور والتعزيز	العمل على ضبط الانفعالات
	٢٢	المشاعر	المناقشة والعصف الذهني	تنمية القدرة على التعبير

الموضوعات	م	عنوان الجلسات	الفنيات المستخدمة	الهدف العام من الجلسة
		المختلفة	والشرح والتفسير ولعب الدور والتعزيز والنمذجة	عن المشاعر
	٢٣	الارنب والسلحفاة	المناقشة ولعب الدور والتعزيز والنمذجة	تنمية التفاؤل
	٢٤	فوقو القوى	المناقشة والتعزيز والنمذجة	تنمية القدرة على مواجهة الضغوط
	٢٥	سوسو واختبار الطيران	المناقشة والشرح ولعب الدور والتعزيز والنمذجة	تنمية الدافعية للإنجاز
	٢٦	الديك الفصيح	المناقشة والشرح والنمذجة	تنمية الامل
	٢٧	ارسم نفسك	المناقشة والعصف الذهنى والشرح والتفسير والتعزيز	تعزيز الثقة بالنفس
	٢٨	سوير مان كان زعلان	المناقشة والعصف الذهنى والشرح والتفسير ولعب الدور والتعزيز والنمذجة	التأكيد على أهداف الجلسات السابقة وتلخيص متطلبات الحبوية الانفعالية
الحبوية الذهنية	٢٩	وحدى في الغابة	المناقشة ولعب الدور والتعزيز	التفكير بهدوء عند حدوث مشكلات وتنمية سرعة بديهية
	٣٠	لعبة المتاهة	المناقشة والعصف الذهنى والشرح والتفسير والتعزيز	تنمية القدرة على مواجهة المشكلات وعدم الهروب منها
	٣١	السمة لؤلؤة	المناقشة والتعزيز والنمذجة	تنمية الاستدلال
	٣٢	يالا نلعب	المناقشة والعصف الذهنى	تنمية استخدام

الموضوعات	م	عنوان الجلسات	الفنيات المستخدمة	الهدف العام من الجلسة
		بالمكعبات	والشرح والتفسير والتعزيز	استراتيجيات تفكير جديدة
	٣٣	حزر فزر	المناقشة والعصف الذهني والشرح والتفسير والتعزيز	تنمية القدرة على التنبؤ
	٣٤	صح ولا غلط	المناقشة والعصف الذهني والشرح والتفسير والتعزيز	تنمية القدرة على اتخاذ القرار
	٣٥	لعبة بطاقات الذاكرة	المناقشة والعصف الذهني والتعزيز	تنمية التذكر
	٣٦	تجربة الزراعة	المناقشة و الشرح والتفسير والتعزيز	تنمية التفكير المنطقي
	٣٧	سوبر مان والثعبان	المناقشة والعصف الذهني والشرح والتفسير ولعب الدور والتعزيز والنمذجة	التأكيد على أهداف الجلسات السابقة وتلخيص متطلبات الحيوية الذهنية
الحوية الروحوية	٣٨	قل الحق	المناقشة والتعزيز والنمذجة	تنمية قيمة قول الحق
	٣٩	انت جميل	المناقشة والعصف الذهني والشرح والتفسير ولعب الدور والتعزيز والنمذجة	تنمية التذوق الجمالي
	٤٠	الخير فينا	المناقشة والعصف الذهني والشرح والتفسير والتعزيز	تكوين اتجاه ايجابي نحو عمل الخير
	٤١	هيا نرتب روضتنا	الشرح والتفسير والتعزيز	تنمية النظام
	٤٢	تعلم مع زكريا	العصف الذهني والشرح والتفسير والتعزيز والنمذجة	تنمية طاعة الوالدين
	٤٣	سمير والقطة	المناقشة والتفسير والتعزيز والنمذجة	تنمية المودة والرحمة

الموضوعات	م	عنوان الجلسات	الفنيات المستخدمة	الهدف العام من الجلسة
	٤٤	مواهبنا جميلة	المناقشة والتعزيز	تطبيق فننى عن طريق رسم - نحت - موسيقى - غناء
	٤٥	احافظ على بيئى	المناقشة والتعزيز والنمذجة	تحديد السلوكيات الإيجابية نحو البيئة
	٤٦	سوبر مان الفنان	المناقشة والعصف الذهنى والشرح والتفسير ولعب الدور والتعزيز والنمذجة	التأكيد على أهداف الجلسات السابقة وتلخيص متطلبات الحيوية الروحية
ختام	٤٧	مع السلامة	المناقشة والعصف الذهنى والشرح والتفسير والتعزيز	تلخيص ما تم في البرنامج والتأكيد على اهدافه

تقويم البرنامج :

تقوم الباحثة بالتقويم على ثلاث مراحل :

- **التقويم المبدئى :** حيث تم تطبيق مقياس الحيوية الذاتية لدى الأطفال في مرحلة الطفولة المبكرة قبل تطبيق البرنامج للوقوف على السلوك التمهيدي للأطفال فيما يتعلق بالحيوية الذاتية.
 - **التقويم المرحلى :** ويتم استخدام هذا التقويم أثناء كل نشاط لمعرفة نواحي القصور والعمل على تلافيها بالإضافة للتقويم فى نهاية كل نشاط مثل المناقشة والتمثيل والموسيقى والفنون .
 - **التقويم النهائى :** تم تطبيق مقياس الحيوية الذاتية لدى الأطفال في مرحلة الطفولة المبكرة بعد تطبيق البرنامج للحكم على مدى نجاح البرنامج .
- ومرورا بالخطوات السابقة أصبح البرنامج فى صورته النهائية كما هو موضح فى ملحق (٣) .

ثانياً : مقياس الحيوية الذاتية المصور للأطفال (اعداد الباحثة)

هدف البحث الحالى إلى تنمية الحيوية الذاتية لدى الأطفال في مرحلة الطفولة المبكرة (٥-٦) سنوات ، لذا يتطلب البحث اعداد مقياس لقياس فعالية البرنامج المقترح في تنمية الحيوية الذاتية.

خطوات بناء مقياس الحيوية الذاتية :

أولاً : قائمة أبعاد الحيوية الذاتية :

- قامت الباحثة بعمل استطلاع رأى للأساتذة في مجال الطفولة والصحة النفسية لتحديد أبعاد الحيوية الذاتية المناسبة للطفل (٥-٦) سنوات ووضعها في قائمة خاصة بها ، وقد استندت الباحثة إلى العديد من الكتب والمراجع العربية والأجنبية ، وأيضاً الاطلاع على الدراسات والبحوث السابقة العربية والأجنبية والتي تعرضت للحياة الذاتية .
- تم التوصل إلى قائمة لأبعاد الحيوية الذاتية عدد (١٣) بعد
- تم عرض قائمة أبعاد الحيوية الذاتية على مجموعة من المحكمين وعددهم (٧) في مجال رياض الأطفال والصحة النفسية ، ملحق (٤) وقد اسفرت آراء السادة المحكمين عن
 - استبعاد الطاقة البدنية واليقظة المعرفية واللياقة الانفعالية .
 - ضرورة تنمية التفاوض لكن بوضعها ضمن مكونات الحيوية الانفعالية
 - أشار بعض المحكمين إلى ضرورة تنمية العلاقات الاجتماعية ويمكن وضعها ضمن الحيوية الاجتماعية.
- وفي ضوء آراء السادة المحكمين تم التوصل الى عدد (٥) أبعاد وهي
 - الحيوية البدنية ، والاجتماعية ، والانفعالية ، والذهنية ، والروحية ، ملحق (٥)

ثانياً : بناء مقياس الحيوية الذاتية في صورته الأولية اللفظية :

- تم الاطلاع على مقاييس سابقة استخدمت في قياس الحيوية الذاتية ومنها المقاييس في دراسة (Aleksandrova, L.A., 2011) ، (Akin, A., 2012) ، (Uysal, R. et al., 2014) ، (Seydi, A., et al , 2014) ، (عبد العزيز سليم ، ٢٠١٦) ، (نانسي أبو الليمون ، وفيصل الربيع ، ٢٠٢٢) ، (باسم مفتاح ، ٢٠٢٢) ، و (فاطمة داخل ، ٢٠٢٢) ودراسة (شاه عبد الرحمن ، ٢٠٢٢) ، (Buchner, L., et al, 2022, 1) (ودراسة (مريم محمد ، ٢٠٢٣) ، (نور الهدى عيسى ، ٢٠٢٣)
- وبناء عليه تم وضع (٥) أبعاد للحياة الذاتية ، ويحوى كل بعد (٦) مفردات ، وتحتوى كل مفردة على بدلين .
 - تم تصميم واعداد مقياس مهارات الحيوية الذاتية اللفظية ، وروعى عن بنائه ما يلى :

- ان يرفق بالمقياس الهدف منه وتعليمات تفيد القائم بتطبيق المقياس .
- ان تناسب مفردات المقياس فهم الطفل من عمر (5-6) سنوات .
- ان تكون عدد المفردات مناسبة ، حتى نتجنب تشتت الطفل .
- ألا تحمل المفردة أكثر من معنى .
- ان تكون المفردات سهلة وواضحة وتحمل الفكرة المقصودة .
- ان تشمل المفردات الابعاد المراد قياسها وهى وهى الحبوية البدنية ، والاجتماعية ، والانفعالية ، والذهنية ، والروحية كما في ملحق (٦)

ثالثاً : بناء مقياس الحبوية الذاتية المصور للأطفال :

تم ترجمة البدائل اللفظية إلى صور وروعى ما يلى :

- أن تكون البدائل واضحة وتحمل الفكرة بطريقة سهلة وواضحة .
- وضع البدائل بطريقة عشوائية ، وعدم وضع البدائل الصحيحة فى ترتيب معين حتى لا يستنتج الطفل الإجابة الصحيحة .
- أن تكون الصور والرسوم مألوفة وتقع فى بيئة الطفل .
- أن تكون الصور والرسوم ذات حجم مناسب وجذابة لكى تجذب إنتباه الأطفال .

رابعا : مفتاح تصحيح المقياس :

يختار الطفل إجابة واحدة فقط (أ) أو (ب) ويتم تسجيلها فى ورقة الإجابة الخاصة به والمرفقة مع المقياس ، بوضع علامة (√) تحت الحرف الدال على الصورة التى يشير إليها الطفل ، وأمام رقم المفردة الخاص بها ، وتعطى درجتان للإجابة الصحيحة ، و درجة واحدة للإجابة الخاطئة ، وبالتالي يكون الدرجة النهائية للمقياس ٦٠ درجة ، كما في ملحق (٧)

خامساً : عرض المقياس المصور على السادة المحكمين :

تم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين في مجال الطفولة والصحة النفسية، وقد أسفرت آراء السادة المحكمين عن ما يلى :

- إعادة صياغة بعض العبارات لتتنضح الفكرة للطفل
- تعديل فى بعض الصور والرسوم وإزالة بعض الأخطاء منها .

- أن عدد المفردات مناسبة للطفل في عمر (٥-٦) ومناسبة لقياس الحيوية الذاتية .

وفي ضوء ما سبق تم إجراء التعديلات المطلوبة على المقياس طبقاً لتعديلات السادة المحكمين ليصبح في صورته النهائية كما في ملحق (٨)

سادساً : تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية :

تم إجراء التجربة الإستطلاعية للمقياس على مجموعة من غير العينة الأصلية من أطفال المستوى الثانى KG2 ، بلغ عددهم (٥٢) طفل وطفلة بروضة طه همام التجريبية ، وكان الهدف من هذه التجربة حساب صدق المقياس ، وحساب ثبات المقياس ، والتعرف على مدى قدرة الأطفال على فهم مفردات المقياس.

- وقد أسفرت التجربة الإستطلاعية عن اجابة الأطفال عن جميع مفردات المقياس وهذا يؤكد أن المفردات فى مستوى فهم الأطفال ، وقد أعجبوا بالصور والرسوم و بالتالى فلا حاجة لأى تعديل أو حذف أو إضافة للمقياس .

سابعاً : الخصائص السيكومترية لمقياس الحيوية الذاتية :

- حساب صدق مقياس الحيوية الذاتية.

تم التحقق من الاتساق الداخلى لمقياس الحيوية الذاتية وذلك من خلال التطبيق الذى تم للمقياس على العينة الاستطلاعية التى قوامها (٥٢) طفلاً وطفلةً كما يلى:

أ (حساب معاملات الارتباط بين مفردات المقياس والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (٢)

معاملات الارتباط بين مفردات مقياس الحيوية الذاتية والدرجة الكلية للمقياس (*).

رقم المفردة	معامل ارتباط المفردة بالدرجة الكلية للمقياس	مستوى الدلالة	رقم المفردة	معامل ارتباط المفردة بالدرجة الكلية للمقياس	مستوى الدلالة
١	.529**	0.01	١٦	.661**	0.01
٢	.573**	0.01	١٧	.521**	0.01
٣	.494**	0.01	١٨	.672**	0.01
٤	.681**	0.01	١٩	.460**	0.01
٥	.632**	0.01	٢٠	.594**	0.01
٦	.736**	0.01	٢١	.508**	0.01
٧	.590**	0.01	٢٢	.633**	0.01
٨	.754**	0.01	٢٣	.476**	0.01
٩	.502**	0.01	٢٤	.692**	0.01
١٠	.611**	0.01	٢٥	.758**	0.01
١١	.565**	0.01	٢٦	.426**	0.01
١٢	.643**	0.01	٢٧	.559**	0.01
١٣	.485**	0.01	٢٨	.716**	0.01
١٤	.567**	0.01	٢٩	.474**	0.01
١٥	.425**	0.01	٣٠	.563**	0.01

ب) حساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (٣)

معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد مقياس الحيوية الذاتية والدرجة الكلية للمقياس.

أبعاد المقياس	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
البعد الأول (الحياة البدنية)	.606**	0.01
البعد الثانى (الحياة الاجتماعية)	.537**	0.01

0.01	.735**	البعد الثالث (الحيوية الروحية)
0.01	.493**	البعد الرابع (الحيوية الانفعالية)
0.01	.597**	البعد الخامس (الحيوية الذهنية)

ج) حساب معاملات الارتباط بين كل مفردة من مفردات البعد والدرجة الكلية للبعد.

ويشير رقم المفردة في الجداول التالية إلى رقمها تبعاً للمقياس ككل في صورته النهائية

- حساب معاملات الارتباط بين كل مفردة من مفردات البعد الأول والدرجة الكلية للبعد.

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين كل مفردة من مفردات البعد الأول والدرجة الكلية للبعد

رقم المفردة	معامل ارتباط المفردة بالدرجة الكلية للبعد	مستوى الدلالة
١	.595**	0.01
٢	.791**	0.01
٣	.686**	0.01
٤	.780**	0.01
٥	.612**	0.01
٦	.734**	0.01

- حساب معاملات الارتباط بين كل مفردة من مفردات البعد الثاني والدرجة الكلية

للبعد

جدول (٥)

معاملات الارتباط بين كل مفردة من مفردات البعد الثانى والدرجة الكلية للبعد

رقم المفردة	معامل ارتباط المفردة بالدرجة الكلية للبعد	مستوى الدلالة
٧	.753**	0.01
٨	.646**	0.01
٩	.599**	0.01
١٠	.768**	0.01
١١	.693**	0.01
١٢	.522**	0.01

- حساب معاملات الارتباط بين كل مفردة من مفردات البعد الثالث والدرجة الكلية للبعد.

جدول (٦)

معاملات الارتباط بين كل مفردة من مفردات البعد الثالث والدرجة الكلية للبعد

رقم المفردة	معامل ارتباط المفردة بالدرجة الكلية للبعد	مستوى الدلالة
١٣	.597***	0.01
١٤	.607***	0.01
١٥	.769***	0.01
١٦	.684***	0.01
١٧	.695***	0.01
١٨	.743***	0.01

-حساب معاملات الارتباط بين كل مفردة من مفردات البعد الرابع والدرجة الكلية للبعد.

جدول (٧)

معاملات الارتباط بين كل مفردة من مفردات البعد الرابع والدرجة الكلية

رقم المفردة	معامل ارتباط المفردة بالدرجة الكلية للبعد	مستوى الدلالة
١٩	.538**	0.01
٢٠	.762**	0.01
٢١	.624**	0.01
٢٢	.795**	0.01
٢٣	.660**	0.01
٢٤	.539**	0.01

-حساب معاملات الارتباط بين كل مفردة من مفردات البعد الخامس والدرجة الكلية للبعد.

جدول (٨)

معاملات الارتباط بين كل مفردة من مفردات البعد الخامس والدرجة الكلية للبعد

رقم المفردة	معامل ارتباط المفردة بالدرجة الكلية للبعد	مستوى الدلالة
٢٥	.755**	0.01
٢٦	.542**	0.01
٢٧	.620**	0.01
٢٨	.583**	0.01
٢٩	.707**	0.01
٣٠	.637**	0.01

يتضح من الجداول السابقة أن معاملات الارتباطات دالة عند مستوى (٠,٠١) وهذا يدل على ترابط وتماسك المفردات والأبعاد والدرجة الكلية مما يدل على أن المقياس يتمتع باتساق داخلى.

- حساب ثبات مقياس الحيوية الذاتية.

يقصد بثبات المقياس وفقاً لجلفورد النسبة بين التباين الحقيقى إلى التباين المشاهد (الكلى) لدرجات المقياس ، وهو من أهم الشروط السيكمترية للمقياس بعد الصدق لأنه يتعلق بمدى دقة المقياس فى قياس ما يدعى قياسه (على ماهر خطاب ، ٢٠٠٨ ، ١٦٣).

واستخدمت الباحثة الطرق التالية لحساب ثبات المقياس:

طريقة ألفا كرونباخ (على ماهر خطاب ، ٢٠٠٨ ، ٢٢٥):

قامت الباحثة باستخدام معادلة ألفا كرونباخ للتأكد من ثبات المقياس وذلك من خلال التطبيق الذى تم للمقياس على العينة الاستطلاعية التى قوامها (٥٢) طفلاً وطفلةً وتوضح الباحثة معاملات الثبات للأبعاد وللمقياس ككل من خلال جدول (٩) التالى:

جدول (٩)

معاملات ثبات أبعاد مقياس الحيوية الذاتية والمقياس ككل بطريقة ألفا كرونباخ.

أبعاد المقياس	عدد المفردات	معامل ثبات ألفا كرونباخ
البعد الأول (الحياة البدنية)	٦	.756
البعد الثانى (الحياة الاجتماعية)	٦	.831
البعد الثالث (الحياة الروحية)	٦	.792
البعد الرابع (الحياة الانفعالية)	٦	.846
البعد الخامس (الحياة الذهنية)	٦	.872
المقياس ككل	٣٠	.811

ويتضح من الجدول السابق ان معامل ثبات المقياس ككل (٠.٨١) مما يؤكد ثبات المقياس.

نتائج البحث

تتناول الباحثة فيما يلي عرضاً للنتائج التى أسفرت عنها تجربة البحث ، وذلك من خلال اختبار صحة كل فرض من فروض البحث، ثم تفسير ومناقشة هذه النتائج فى

ضوء الإطار النظري للبحث والدراسات السابقة ، وذلك بهدف التعرف على أثر برنامج إثرائي نفسي في تنمية الحيوية الذاتية لدى الأطفال في مرحلة الطفولة المبكرة.

أولاً: الإجابة عن السؤال الأول:

ينص السؤال الأول على: ما هي أبعاد الحيوية الذاتية المناسبة لأطفال مرحلة الطفولة المبكرة؟

وقد تم الإجابة عن هذا السؤال بالتوصل إلى أبعاد الحيوية الذاتية المناسبة لأطفال مرحلة الطفولة المبكرة (٥-٦) سنوات وتكونت من خمسة أبعاد وهي الحيوية الاجتماعية ، والحيوية الانفعالية ، والحيوية الذهنية ، والحيوية البدنية ، والحيوية الروحية كما في ملحق (٥)

ثانياً: الإجابة عن السؤال الثاني:

-ينص السؤال الثاني على: ما هي مكونات برنامج إثراء نفسي لتنمية الحيوية الذاتية لدى أطفال مرحلة الطفولة المبكرة ؟

وقد تم الإجابة عن هذا السؤال بالتوصل إلى مجموعة من الأنشطة التي تقدم للطفل بصورة شيقة وجذابة من خلال قصص والاعاب وموسيقى وحركة وفنون ولعب دور ومسرح بهدف تنمية الحيوية الذاتية ويتم تطبيقها داخل الروضة وخارجها ، وذلك في اطار نموذج (سيد عثمان ، ١٩٨٦) وما يشمله من ابعاد (الاستجابة للاستجابة - التنوع - المرونة- الغنى - الاتساع) كما في ملحق (٣)

ثالثاً: الإجابة عن السؤال الثالث:

-ينص السؤال الثالث على: ما أثر برنامج إثرائي نفسي في تنمية الحيوية الذاتية لدى اطفال مرحلة الطفولة المبكرة؟

وقد تم الإجابة عن هذا السؤال من خلال التحقق من صحة الفرضين الأول والثاني كالتالى :

-التحقق من صحة الفرض الأول من فروض البحث.

والذى ينص على أنه " يوجد فرق ذو دلالة احصائية عند مستوى (٠.٠١) بين متوسطات درجات أطفال المجموعة التجريبية فى التطبيقين القبلى والبعدى لمقياس الحيوية الذاتية لصالح متوسط درجات التطبيق البعدى".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب قيمة (ت) ومدى دلالتها للفرق بين متوسطى درجات أطفال المجموعة التجريبية فى التطبيقين القبلى والبعدى لمقياس الحبوية الذاتية وجدول (١١) التالى يوضح ذلك:

جدول (١١)

قيم "ت" ومستوي دلالتها للفرق بين متوسطى درجات أطفال المجموعة التجريبية فى التطبيقين القبلى والبعدى لمقياس الحبوية الذاتية.

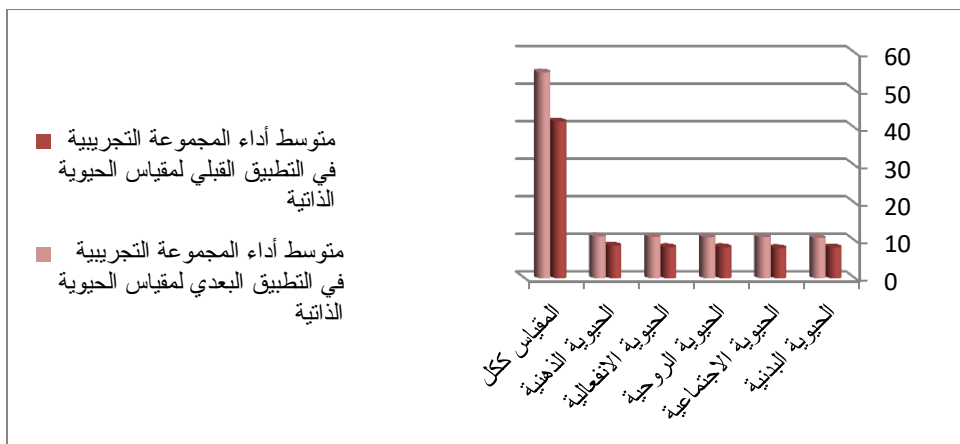
أبعاد المقياس		الحسوبة البنائية				الحسوبة الاجتماعية				الحسوبة الروحية					
التطبيق	عدد الأطفال (ن)	المتوسط الحسابي (م)	الانحراف المعياري (ع)	المتوسط الحسابي للفرق (م ف)	درجة الحرية	الخطأ المعياري لمتوسط الفرق	قيمة (ت)	الحسوبة	الجدولية	مستوى الدلالة	قيمة η^2	حجم التأثير			
القبلي	36	8.28	1.717	2.444	35	.205	11.931	11.931	2.423	دالة عند مستوى ٠.٠٠١	0.803	كبير			
	البعدي	36	10.72										1.323		
القبلي	36	8.08	1.052	2.917		.223				13.070	2.423	13.070	دالة عند مستوى ٠.٠٠١	0.829	كبير
	البعدي	36	11.00												
القبلي	36	8.33	1.757	2.583		.205				12.626	12.626	12.626	دالة عند مستوى ٠.٠٠١	0.819	كبير
	البعدي	36	10.92												

القبلى	36	8.33	1.773	2.750	.28 6	9.63 0	دالة عند مستوى ٠.٠١	0.72 6	كبير
	36	11.08	1.105						
البعدى	36	8.75	1.811	2.417	.23 0	10.5 00	دالة عند مستوى ٠.٠١	0.75 9	كبير
	36	11.17	1.134						
المقيا س ككل	36	41.78	3.892	13.111	.35 4	37.0 77	دالة عند مستوى ٠.٠١	0.97 5	كبير
	36	54.89	3.328						

يتضح من جدول رقم (١١) السابق ما يلى:

-ارتفاع متوسط درجات التطبيق البعدى عن متوسط درجات التطبيق القبلى لأطفال المجموعة التجريبية على مقياس الحيوية الذاتية ككل ، حيث حصل الأطفال فى التطبيق القبلى على متوسط (41.78) بانحراف معيارى (3.892) وفى التطبيق البعدى على متوسط (54.89) بانحراف معيارى (3.328)

وذلك كما يتضح أيضاً فى شكل (٣) التالى :



شكل (٣) متوسط درجات أطفال المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس الحيوية الذاتية

- قيمة (ت) المحسوبة لدلالة الفرق بين متوسطى درجات أطفال المجموعة التجريبية فى التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس الحيوية الذاتية ككل ، والتي بلغت (37.077) أكبر من قيمة (ت) الجدولية ، والتي بلغت (٢.٤٢٣) عند مستوى دلالة (٠.٠١) بدرجة حرية (٣٥)، أي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١)

ويعنى هذا قبول الفرض الاول من فروض البحث ، كما أنه يجيب جزئياً عن السؤال الثالث الذى ورد فى مشكلة البحث وهو: " ما أثر برنامج إثرائى نفسى في تنمية الحيوية الذاتية لدى اطفال مرحلة الطفولة المبكرة ؟ " .

- ويشير هذا إلى أنه حدث نمو واضح ودال في أبعاد الحيوية الذاتية لدى أطفال المجموعة التجريبية التى درست باستخدام البرنامج الإثرائى.

- قيمة مربع إيتا (η^2) " للحيوية الذاتية ككل " هو (٠.٩٧٥) وهذا يعنى أن نسبة (٩٧.٥ %) من التباين الحادث فى الحيوية الذاتية ككل (المتغير التابع) يرجع إلى استخدام البرنامج الإثرائى (المتغير المستقل) ، وهى تعبر عن حجم تأثير كبير للمتغير المستقل.

ويرجع التحسن الذى حدث للمجموعة التجريبية فى القياس البعدي للحيوية الذاتية إلى برنامج الإثراء النفسى الذى يحتوى على أنشطة تسهم في تنمية ابعاد الحيوية الذاتية حيث احتوى البرنامج على أنشطة تسهم في تنمية الحيوية البدنية والاجتماعية والروحية والانفعالية والذهنية ، وتم عرض هذا المحتوى بشكل جذاب للطفل ، وتميزت أنشطة

البرنامج بأنها أنشطة محببة للطفل حيث تم تقديمها من خلال الأنشطة المتنوعة التي يكون اللعب اساساً فيها مما ساعد على تنمية الحيوية الذاتية ، فالأنشطة المعتمدة على اللعب تسهم في تعلم الطفل كثيرا من جوانب الحياة حيث يتيح للطفل مواقف حياتية يتعلم منها العلاقات المتبادلة والمشاركة والتعاون وضبط الانفعالات وتنمية التفكير وحل المشكلات .. الخ ، وهذا ما يؤكد (فاروق عثمان ، ١٩٩٥) ، (عزة عبد الفتاح ، ٢٠١١) ، (حنان العناني ، ٢٠١٣) ، (محمد صوالحة ، ٢٠١٤)

وتتميزت استراتيجية تنفيذ البرنامج بانها تقوم على الإثراء النفسى فتم مراعاة عنصر المرونة القائم على الاختيار الحر والذي كان له الأثر الكبير في تنمية الحيوية الذاتية ، حيث لم تجبر الباحثة الأطفال على ممارسة أى مهمة بل أعطت لهم الحرية الكافية في الاشتراك في البرنامج او العزوف عنه وذلك تم في بداية البرنامج من خلال اللقاء التمهيدى ، كما أعطتهم حرية التحدث عن أى مشكلة او التعبير عن أى موضوع كما في أنشطة (سوبر مان كان كسلان ، سوبر مان والثعبان ، سوبر مان كان زعلان ، سوبر مان الفنان، سوبر مان الخجلان) ، واتاحت حرية اختيار نوع الجائزة او المعزز سواء التصفيق اواستكر او بالون اويونون ، وكان للأطفال حرية اختيار الدور داخل كل مجموعة كما تم في لعب الدور كما في أنشطة (عصام لا ينام - سلوى والحلوى - الارنب والسلحفاة - وحدى في الغابة) ، او في اختيار اسم الفريق او شعاره كما تم في أنشطة (ماتش كرة - التحدى الأكبر) ايضا اختيار شكل جلستهم كما تم وقت التقييم في كل نشاط وفى بعض الأنشطة الحرة ، ايضا اختيار المجموعة التى يرغبون بالالتحاق بها كما تم في (ماتش الكرة - التحدى الأكبر - حزر فزر - صح ولا غلط) وذلك وفق رغباتهم وميولهم مما نمى لديهم المبادأة وتحمل المسؤولية وزادت دافعيّتهم لممارسة أنشطة يحبونها ويرغبون فيها ويشعرون بالاستمتاع بها.

كما راعت الباحثة عنصر الاستجابة للاستجابة وذلك اثناء الاجابة عن تساؤلات الأطفال المختلفة ، ومساعدة الاطفال عند الحاجة ، واستخدام التعزيز المعنوى كالتصفيق وكلمة شاطر وبرافو والآخر المادى كالاستكرات واليونون ، كما شجعت الباحثة استجابات الأطفال وشاركتهم احزانهم وافرحهم واهتمت بكل طفل على حدة كمناداة كل طفل باسمه .

وراعت الباحثة التنوع في الأنشطة المقدمة مما قلل الملل والرتابة والشعور بالحرية والانطلاق وهذا ما يؤكد (عبد العظيم صبرى ، وحمدى حامد ، ٢٠١٥ ، ١٩) على أهمية التيسير والتنوع والمرونة من جانب المعلم وان يوفر لهم أنشطة ووسائل مختلفة تثرى البيئة ، وقد اعتمدت الباحثة على بعض القصص كقصة (ارنوب العنيد - القط ظريف - فوفو القوى - الديك الفصيح - سمير والقطعة) ، و مسرح العرائس (الوجبة المتكاملة - انت مميز - سوسو واختبار الطيران - السمكة لؤلؤة) و لعب دور كما (عصام لا ينام -

سلوى والحلوى - الارنب والسلحفاة - وحدى في الغابة) ، واعتمدت على الالعاب كما في لعبة (التحدى الاكبر - الكراسى الموسيقية - لعبة البالون - الكنز المفقود - لعبة المتاهة ..) وتجارب علمية كزراعة النبات ، وشاركت بأنشطة موسيقية كأغنية قل الحق ، و فنون كنشاط مواهبنا الجميلة ، وقامت بالتنوع في أساليب التعزيز كالتعزيز المعنوى ويشمل التصفيق - الابتسامة - المدح - الكلمات المحفزة مثل احسنت ابدعت ممتاز - الكتابة في لوحة الشرف ، والتعزيز المادى كالاستيكرات والبالونات ، التنوع في جلسات الأطفال في اليوم الواحد ، والتنوع في الأركان المقدمة للطفل ، التنوع في بيئة التعلم مكتبة - فصل - فناء

وقامت الباحثة بالتنوع في الموضوعات إلى تسهم في تنمية الحيوية البدنية والروحية والذهنية والاجتماعية والانفعالية ، والتنوع في الوسائل المستخدمة (بطاقات - قصص - عرائس - أوراق والوان) ، والتنوع في الفنيات المستخدمة (الحوار والمناقشة - لعب الدور - النمذجة)

وراعت الباحثة الغنى وذلك بتوفر توفر أنشطة إضافية للأطفال وتوفر الأدوات والوسائل الكافية للأطفال (بطاقات - الوان - أقلام - لوح - أوراق - عرائس - العاب) ، وتوفير الاستراتيجيات والفنيات المستخدمة (التعلم الذاتى - التعاونى - المناقشة - لعب الدور - العصف الذهنى وتوفر أساليب التعزيز المتنوعة .

وراعت الباحثة الاتساع وذلك عن طريق تطبيق الأنشطة داخل قاعة الروضة وخارجها في الفناء ، الاستعانة بمصادر المعرفة مختلفة كالمكتبة و الانترنت وحواس الطفل كما في تجربة زراعة النبات .

وقد توافرت بيئة خصبة عملت على ازالة القلق والخوف وزيادة الثقة فمن خلال النشاط التمهيدي للبرنامج مما ساعد على توفير جو من الحب والالفة والود والتعاون من خلال تشجيعهم على التحدث والمناقشة حول اى موقف او مشكلة ، وكان لاستخدام وسائل التصوير اثرا طيبا في نشر جو البهجة والمرح حيث عبر الأطفال عن مواهبهم وهواياتهم امام زملائهم دون خوف او تردد مما زاد من دافعتهم في الاشتراك في أنشطة البرنامج وتحقيق الهدف المرجو منه

هذا بجانب ما وفره البرنامج من عوامل استثارة عملت على إيجاد حالة من التشويق والمتعة مما ساعد على جذب انتباه الأطفال وارتباطهم المستمر بالبرنامج ومشاركتهم الإيجابية وذلك من خلال الألعاب والالغاز والفوايز والمسرحيات والقصص

وقد تركت أساليب التعزيز المختلفة اثرا واضحا في تنمية الحيوية الذاتية وتحقيق الهدف من البرنامج ، فللتعزيز دور في تنمية ودعم الحيوية الذاتية كما في دراسة (Khalkhali, V.& Golestaneh, S.M., 2011) وساهم أسلوب التعلم التعاونى على

تحسين العلاقات الشخصية والاستمتاع بما يقومون به من اعمال حيث جعلهم في نشاط دائم وحماس شديد لاتمام عملهم مما حقق مستويات اعلى من الدافعية

وشجعت المناقشات الجماعية والحوار عقب كل نشاط على ممارسة الحديث وتبادل الأفكار والآراء حيث حفزت الأطفال على الانتباه والمشاركة الإيجابية والتفاعل الاجتماعي الفعال مما اثار اهتمامهم وأدى إلى زيادة دافعيتهم وثقتهم بانفسهم وتنشيط امكانياتهم

ووفرت الألعاب نوعا من المتعة والتسلية مما عمل على تفريغ طاقاتهم واشباع حاجتهم النفسية واحداث نمو متكامل ، ووفر التعلم الذاتي مستوى عالى من الفاعلية والايجابية مما زاد من ثقتهم بذواتهم وشعورهم بارضا عن انفسهم مما زاد بدوره دافعيتهم ورغبتهم في التعلم والمعرفة وارتباطهم المستمر بأنشطة البرنامج

كما ساعدت خصائص أطفال المجموعة التجريبية المقدم لهم البرنامج بحكم انتمائهم لمرحلة الطفولة المبكرة بحبهم للتقليد مما ساعدهم على الاستفادة من الأنشطة التي تقوم على النمذجة ، قيرى احمد حجازى (٢٠١٨ ، ٧٤) ان الأطفال يميلون إلى التقليد والمحاكاة لا سيما الشخصيات التي يعجبون بها ، ولذلك يجب ان تتوافر النموذج ذو القدوة الحسنة الذى يستطيع الطفل من خلاله التعلم والتربية .

وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسات (سارة مصطفى ، ٢٠١٨) ، (نور الهدى عيسى ، ٢٠٢٣) ، وتتفق نتيجة هذا الفرض مع النظريات الداعمة للحبوية الذاتية فنجد نظرية التحليل النفسي لفرويد (Freud, 1932) والتي اكدت على ان الفرد يمتلك قدرا معيناً من الطاقة النفسية والتي تدفعه للحفاظ على ذاته ، وأكدت نظرية تقرير الذات Deci&Ryan, 1985 ان الرغبات والميول الداخلية بحاجة إلى تغذية ودعم مستمرين من البيئة الاجتماعية لكي تعمل بصورة فعالة وان السياق الاجتماعي له تأثيره على الافراد وقادر على ان يعزز المشاركة الفعالة والحبوية في العمل ، وهذا ما تم في البرنامج وانشطته، اما نظرية تاير (Thayer, R.,E., 1996) تؤكد ان تخفيف التوتر يعزز الحبوية الذاتية وهذا ماهدف اليه أنشطة البرنامج من تنمية للجانب الانفعالي والبدني والاجتماعي والذهني والروحي وتعلم الكثير من أنماط السلوك الجيدة .

- التحقق من صحة الفرض الثانى من فروض البحث.

والذى ينص على أنه " يوجد فرق ذو دلالة احصائية عند مستوى (٠.٠١) بين متوسطات درجات أطفال المجموعتين التجريبية والضابطة فى التطبيق البعدى لمقياس الحبوية الذاتية لصالح متوسط درجات المجموعة التجريبية. .

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب قيمة (ت) ومدى دلالتها للفرق بين متوسطى درجات أطفال المجموعتين التجريبية والضابطة فى التطبيق البعدى لمقياس الحبوية الذاتية. وجدول (١٢) التالى يوضح ذلك :

جدول (١٢)

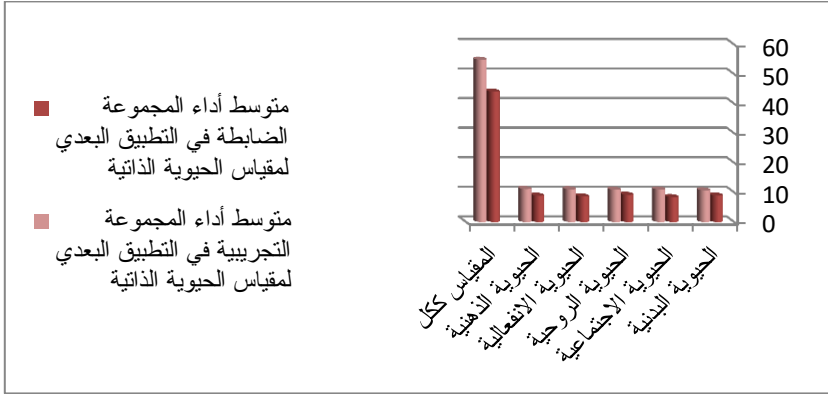
قيمة "ت" ومستوي دلالتها للفرق بين متوسطى درجات أطفال المجموعتين التجريبية والضابطة فى التطبيق البعدى لمقياس الحبوية الذاتية.

أبعاد المقياس	المجموعة	عدد الأطفال (ن)	المتوسط الحسابى (م)	الانحراف المعيارى (ع)	درجة الحرية	قيمة (ت)		مستوى الدلالة	قيمة η^2	حجم التأثير	
						المحسوبة	الجدولية				
الحبوية البدنية	الضابطة	36	8.92	1.663	70	2.39	5.099	دالة عند مستوى ٠.٠٠١	0.271	كبير	
	التجريبية	36	10.72	1.323							
الحبوية الاجتماعية	الضابطة	36	8.44	1.482				8.053	دالة عند مستوى ٠.٠٠١	0.481	كبير
	التجريبية	36	11.00	1.195							
الحبوية الروحية	الضابطة	36	9.19	1.564				5.481	دالة عند مستوى ٠.٠٠١	0.300	كبير
	التجريبية	36	10.92	1.052							
الحبوية الانفعالية	الضابطة	36	8.64	1.726				7.155	دالة عند مستوى ٠.٠٠١	0.422	كبير
	التجريبية	36	11.08	1.105							
الحبوية الذهنية	الضابطة	36	8.89	1.785				6.462	دالة عند مستوى ٠.٠٠١	0.374	كبير
	التجريبية	36	11.17	1.134							
المقياس ككل	الضابطة	36	44.08	3.065				14.331	دالة عند مستوى ٠.٠٠١	0.746	كبير
	التجريبية	36	54.89	3.328							

يتضح من جدول (١٢) السابق ما يلى:

- ارتفاع متوسط درجات أطفال المجموعة التجريبية عن متوسط درجات أطفال المجموعة الضابطة فى التطبيق البعدى لمقياس الحبوية الذاتية ككل ، فقد حصلت المجموعة التجريبية على متوسط (54.89) بإنحراف معيارى قدره (3.328) بينما حصلت المجموعة الضابطة على متوسط (44.08) بإنحراف معيارى قدره (3.065) .

وذلك كما يتضح أيضاً فى شكل (٤) التالى :



شكل (٤) متوسط درجات أطفال المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لمقياس الحيوية الذاتية

- قيمة (ت) المحسوبة لدلالة الفرق بين متوسطى درجات أطفال المجموعتين التجريبية والضابطة فى

التطبيق البعدي لمقياس الحيوية الذاتية ككل ، والتي بلغت (14.331) أكبر من قيمة (ت) الجدولية، والتي بلغت (٢.٣٩) عند مستوى دلالة (٠.٠١) بدرجة حرية (٧٠) ، أي دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١)، وهذا يدل على أنه يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطى درجات أطفال المجموعتين التجريبية والضابطة فى التطبيق البعدي لمقياس الحيوية الذاتية لصالح المجموعة التجريبية. ويعنى هذا قبول الفرض الثانى من فروض البحث ، كما أنه يجيب جزئياً عن السؤال الثالث الذى ورد فى مشكلة البحث وهو : " ما أثر برنامج إثراء نفسي فى تنمية الحيوية الذاتية لدى اطفال مرحلة الطفولة المبكرة ؟ " .

- ويشير هذا إلى أنه حدث نمو واضح ودال فى أبعاد الحيوية الذاتية لدى أطفال المجموعة التجريبية التى درست باستخدام البرنامج الإثرائى عن أطفال المجموعة الضابطة التى لم تتعرض للبرنامج.

- قيمة مربع إيتا (η^2) لمقياس الحيوية الذاتية ككل " هو (٠.٧٤٦) وهذا يعنى أن نسبة (٧٤.٦%) من التباين الحادث فى الحيوية الذاتية ككل (المتغير التابع) يرجع إلى استخدام البرنامج الإثرائى (المتغير المستقل) ، وهى تعبر عن حجم تأثير كبير للمتغير المستقل.

وهذه نتيجة منطقية فلم تتحسن المجموعة الضابطة لأنها لم تتلق برنامجاً للإثراء النفسى ينمى الحبوبة الذاتية ، وترجع الباحثة عدم تحسن المجموعة الضابطة في الحبوبة الذاتية إلى محتوى البرنامج اليومى المقدم لهم في الروضة حيث اقتصر محتواها على كتب الوزارة المقررة التي تعد الطفل اكاديميا ، على عكس المجموعة التجريبية التي تم تخطيط وتنظيم محتوى يشمل ابعاد للحبوبة الذاتية وذلك عن طريق مجموعة من الأنشطة التي تسهم في تنمية الحبوبة البدنية والذهنية والانفعالية والاجتماعية والروحية.

كما أن معلمات الروضة في المجموعة الضابطة افقدن بعض من التواصل والتفاعل مع الأطفال فالتفاعل اللفظى والتقدير الكمى والكيفى لابعاد السلوك وثيق الصلة بالمناخ الاجتماعى والاتفعالى للمواقف التربوية ، ويسهم ذلك بشكل كبير في تعزيز جوانب السلوك كما ذكر عاطف فهمى (٢٠١٣ ، ٢٤٩-٢٥٠) وهذا يتفق ما نادى به سيد عثمان في نموذجة للإثراء النفسى (١٩٨٦) والذي يعتمد على الاستجابة للاستجابة ، والذي تم تطبيقه مع المجموعة التجريبية .

وترجع الباحثة عدم تحسن أداء المجموعة الضابطة ايضا إلى أنشطة البرنامج المقدمة في الروضة حيث تكون أنشطة قليلة وغير هادفة لأنها غير مخطط لها بشكل واضح ، ويقوم اسلوب التعلم فيه على الحفظ والتلقين ، يفتقر إلى الوسائل التعليمية المتنوعة التى تشجع الطفل على النمو المتكامل في حين يرى علماء النفس والتربية والطفولة ان تنوع وسائل التعلم تثرى بيئته وتساعد على النمو وترى كريمان بدير (٩٩٥ ، ١٥) ان ليس هناك ثمة شك في ان تنوع الخامات والوسائل المقدمة للطفل بمختلف أنواعها يؤدى إلى اتقان الطفل الكثير من المهارات .

أيضا عدم تنظيم البيئة التعليمية له دور في عدم تحسن المجموعة الضابطة ، فيرى (محمد يوسف ، ٢٠٠٩ ، ١٧) ان تنظيم الحياة والبيئة داخل الروضة وتوجيه الاطفال إلى التعاون من خلال المشاركة في أنشطة المجموعات الكبيرة والصغيرة وتشجيعهم على ضرورة التزامهم بقواعد وقوانين العمل والنشاط يسهم في بناء شخصية الطفل وتنمية جوانب سلوكه الإيجابية . وهذا ما تم تنفيذه مع المجموعة التجريبية من خلال نموذج (سيد عثمان ، ١٩٨٦) للإثراء النفسى والذي اعتمد على التنوع والمرونة والاتساع والغنى والاستجابة للاستجابة.

وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسات (سارة مصطفى ، ٢٠١٨) ، (نور الهدى عيسى ، ٢٠٢٣) ، وأكدت النظريات في علم النفس على صحة نتيجة هذا الفرض ودعته ، حيث اكدت نظرية التعلم الاجتماعى لباندورا على دور نماذج السلوك الجيد وان التعلم الجيد يحدث عن طريق مشاهدة الفرد من خلال التفاعل الفرد مع البيئة المحيطة به وتفاعل الفرد مع الافراد المحيطين به ، وقد تم استخدام فنيات المحاضرة والمناقشة لما لها

من اثر كبير وإيجابي في التأثير على الأطفال في المجموعة التجريبية ، وأكدت نظرية النمو لبياجيه على ان فهم الفرد للمتغيرات المعرفية والاجتماعية يختلف في ضوء العمر ، وأكدت النظرية السلوكية عل ان سلوك الفرد ناتج عن التفاعل بين مكونات الشخصية والبيئة والسلوك المقبول والغير مقبول ، وهذا ما تم التركيز عليه في البرنامج فقد تم تعزيز السلوكيات المقبولة كما تم تنمية العلاقات الاجتماعية بين الأطفال مما كان له أثر إيجابي في تنمية الحيوية الذاتية ، وهذفت النظرية المعرفية على تدريس مهارات حل المشكلات لتعليمهم كيفية مواجهة مشكلاتهم ، وكيفية إيجاد حلول بديلة لها ، وتم ذلك في البرنامج وكان لذلك اثر إيجابي في تنمية الحيوية الذاتية.

رابعاً : : الإجابة عن السؤال الرابع:

وينص السؤال الرابع على : هل يوجد فرق ذو دلالة احصائية في الحيوية الذاتية يعزى لمتغير النوع (ذكر / انثى) لدى أطفال مرحلة الطفولة المبكرة؟

وتم الإجابة على هذا السؤال من خلال التحقق من صحة الفرض الثالث من فروض البحث.

والذى ينص على أنه لا يوجد فرق ذو دلالة احصائية بين متوسطات درجات الأطفال الذكور ومتوسطات درجات الاطفال الإناث بالمجموعة التجريبية فى التطبيق البعدى لمقياس الحيوية الذاتية " .

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب قيمة (ت) ومدى دلالتها للفرق بين متوسطى درجات الأطفال الذكور والإناث بالمجموعة التجريبية فى التطبيق البعدى لمقياس الحيوية الذاتية. وجدول (١٣) التالى يوضح ذلك :

جدول (١٣)

قيمة "ت" ومستوي دلالتها للفرق بين متوسطى درجات الأطفال الذكور والإناث بالمجموعة التجريبية فى التطبيق البعدى لمقياس الحيوية الذاتية.

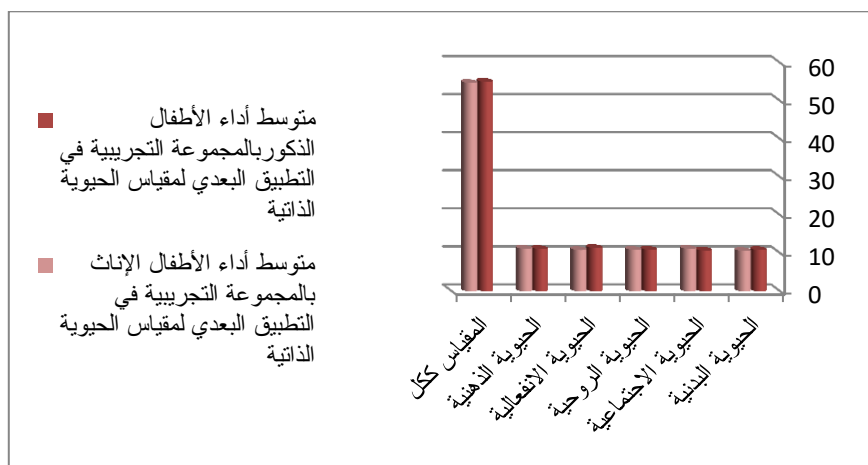
أبعاد المقياس	المجموعة	عدد الأطفال (ن)	المتوسط الحسابى (م)	الانحراف المعيارى (ع)	درجة الحرية	قيمة (ت)		مستوى الدلالة
						المحسوبة	الجدولية	
الحيوية البدنية	ذكور	15	10.87	1.302	34	.548	2.042	غير دالة إحصائيا
	إناث	21	10.62	1.359				
الحيوية الاجتماعية	ذكور	15	10.73	1.486		1.136		غير دالة إحصائيا
	إناث	21	11.19	.928				
الحيوية	ذكور	15	10.93	1.163		.079		غير دالة

إحصائيا				995.	10.90	21	إناث	الروحية
غير دالة		1.477		737.	11.40	15	ذكور	الحيوية
إحصائيا				1.276	10.86	21	إناث	الانفعالية
غير دالة		.147		990.	11.13	15	ذكور	الحيوية
إحصائيا				1.250	11.19	21	إناث	الذهنية
غير دالة		.267		3.011	55.07	15	ذكور	المقياس
إحصائيا				3.604	54.76	21	إناث	ككل

يتضح من جدول (١٣) السابق ما يلى:

- حصل الأطفال الذكور للمجموعة التجريبية فى التطبيق البعدي لمقياس الحيوية الذاتية ككل على متوسط (55.07) بإنحراف معيارى قدره (3.011) بينما حصل الأطفال الإناث للمجموعة التجريبية فى التطبيق البعدي لمقياس الحيوية الذاتية ككل على متوسط (54.76) بإنحراف معيارى قدره (3.604) .

وذلك كما يتضح أيضاً فى شكل (٥) التالى :



شكل (٥) متوسط درجات الأطفال الذكور والإناث للمجموعة التجريبية في التطبيق البعدي لمقياس الحيوية الذاتية

- قيمة (ت) المحسوبة لدلالة الفرق بين متوسطى درجات أطفال المجموعة التجريبية الذكور والإناث فى التطبيق البعدى لمقياس الحيوية الذاتية ككل ، والتي بلغت (267). أقل من قيمة (ت) الجدولية ، والتي بلغت (٢٠٠٤٢) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بدرجة حرية (٣٤) غير دالة.

وهذا يدل على أنه لا يوجد فرق ذو دلالة احصائية بين متوسطى درجات أطفال المجموعة التجريبية الذكور والإناث فى التطبيق البعدى لمقياس الحيوية الذاتية ككل. ويعنى هذا قبول الفرض الثالث من فروض البحث، كما أنه يجيب عن السؤال الرابع الذى ورد فى مشكلة البحث وهو "هل يوجد فرق ذو دلالة احصائية فى الحيوية الذاتية يعزى لمتغير النوع (ذكر / انثى) لدى أطفال مرحلة الطفولة المبكرة ؟ "

وقد يرجع عدم وجود فروق بين الذكور والإناث فى تنمية الحيوية الذاتية لديهم إلى أن أفراد العينة (ذكور وإناث) قد تعرضوا لنفس الأنشطة المتضمنة فى البرنامج فى نفس الوقت

ويمكن أيضاً تفسير ذلك فى ضوء إستخدام البرنامج الاثرى حيث أثر فى إكساب الذكور والإناث الحيوية الذاتية بدرجة واحدة على حد سواء ، كما أن مضمون أنشطة البرنامج لم يتحيز إلى جنس ضد آخر ، وقد ساعدت أنشطة البرنامج على عمل روابط بين الذكور والإناث وتطوير العلاقات الإجتماعية بينهم ، كما روعى عدم التفرقة بين كلاً من الذكور والإناث عند إستخدام فنيات البرنامج سواء التعزيز أو لعب الدور أو أثناء الحوار والمناقشة.

وهذه النتيجة منطقية وطبيعية ومتسقة مع التكوين النفسى والعقلى للأطفال فى هذه المرحلة العمرية حيث يتعلم كل من الجنسين المعايير والقيم والاتجاهات على حد سواء لكن يلاحظ أنه قد يوجد فروق فردية فى السلوك الاجتماعى بسبب إختلاف وأخطاء عملية التنشئة الاجتماعية حيث يرى بعض الآباء أن هناك بعض سمات السلوك الاجتماعى تليق بالذكور مثل الشجاعة والقوة والسيطرة والتحكم والميل إلى التنافس والإستقلال ، ويرون هناك بعض السمات تليق بالإناث مثل الإتكالية والسلبية والوقار الاجتماعى والنظام والدقة ، وأغلب الآباء يثيبون الطفل على السلوك الذى يروونه مناسباً لجنسه ويعاقبونه على السلوك الذى يروونه غير مناسب . (حامد زهران ، ٢٠١٩ ، ١٩٩٥)

وترى الباحثة أن أسلوب التربية الحديثة يقوم على تنشئة الأطفال من حيث عدم التفرقة بين الجنسين ، وعدم تفضيل الذكور على الإناث مما أدى إلى مساعدتهن على الإندماج والتعامل مع العالم الخارجى بشكل أوسع لذا وجد عدم وجود فروق بين الذكور والإناث فى تنمية الحيوية الذاتية .

وتفسر الباحثة هذه النتيجة إلى ان الحيوية الذاتية هي طاقة نابغة من الذات ومدعومة بعوامل خارجية وداخلية ، فالاطفال الذكور والاناث لديهم نفس الاهتمامات المشتركة والدوافع الداخلية المحفزة لهم ، ويتعرضون تقريبا لنفس الظروف البيئية الاجتماعية والمادية ، وقد اكد ريان وفيدريك ١٩٩٧ ان الحيوية لا علاقة لها بالنوع اذ ان أيا من مقاربات القياس الرئيسة لم تحدد فروقا مهمة بين الجنسين في دراسات التحقق من الصحة وتتفق هذه النتيجة مع (Ryan, R.M, & Frederich, C, 1997) التي اكدت على ان الحيوية الذاتية هي حالة تتميز بالحيوية والمثابرة والنشاط والحماس واليقظة ويتساوى الذكور والاناث فيها ، أيضا دراسة (Ozkara,A.,B. & et al. ,2017) والتي أوضحت ان الحيوية الذاتية لم تختلف لدى افراد العينة بحسب الجنس ، ودراسة (Chirkov,V. et al.,2003) والتي اختبرت هذه الفرضية عبر الثقافات وأكدت على عدم وجود فروق وفقا لمتغير الجنس في الحيوية الذاتية ، ودراسة (Akin,A.,2012) التي توصلت إلى عدم وجود فروق أيضا بين الجنسين ، ودراسة (Ugur,E.et al.,2019) والتي اكدت أيضا إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في الحيوية الذاتية.

واختلفت نتيجة هذا الفرض مع بعض الدراسات التي اكدت على تباين الحيوية الذاتية باختلاف النوع كدراسة (نور الهدى عيسى ، ٢٠٢٣) ، و(عفراء العبيدى ، ٢٠٢٠) ، (شاه عبد الرحمن ، ٢٠٢٢) ، وقد يرجع هذا الاختلاف لاختلاف العينة واختلاف ظروف التطبيق .

توصيات البحث :

- تدريب المعلمات والقائمين على تربية الطفل على استراتيجيات الإثراء النفسى في تنمية جميع مهارات الأطفال.
- عمل ندوات وورش عمل للمعلمات لتنمية الحيوية الذاتية لدى الأطفال .
- توجيه معلمات الروضة إلى ما يجب ان تكون عليه بيئة التعلم لتكون جاذبة وتشمل التنوع والاتساع والحرية والغنى والاستجابة لاستجابة الطفل

بحوث مقترحة :

- العلاقة بين الحيوية الذاتية والمناعة النفسية لدى الأطفال في مرحلة الطفولة المبكرة .
- اثر برنامج قائم على دراما الطفل في تنمية الحيوية الذاتية لدى الأطفال في مرحلة الطفولة المبكرة .
- الحيوية الذاتية وعلاقتها بسمات شخصية الطفل في مرحلة الطفولة المبكرة.

- الحيوية الذاتية وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى الأطفال في مرحلة الطفولة المبكرة .

المراجع

المراجع العربية

- احمد حجازى (٢٠١٨) . كيف تجعلين طفلك متميزا ، عمان :دار الاسرة للاعلام ودار عالم الثقافة للنشر .
- امل عبد المنعم محمد على (٢٠١٨) . فاعلية برنامج قائم على الإثراء النفسى في تحسين الكفاءة الاجتماعية وخفض سلوك التتمر المدرسى لدى المتمترين ذوى صعوبات التعلم بالمرحلة الابتدائية ، مجلة كلية التربية- جامعة المنوفية ، ٣٣(٢) ، ٦٨-١١٠ .
- امل عبد المنعم محمد على حبيب (٢٠١٣). برنامج تدريبي قائم على الإثراء النفسى في علاج جوانب القصور اللغوى لدى المتفوقين عقلياً منخفضى التحصيل الدراسى ، رسالة دكتوراة ، جامعة بنها كلية التربية.
- امل محمود السيد (١٩٩٥) . الإثراء النفسى لطفل رياض الأطفال وعلاقته بالنمو اللغوى ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة عين شمس .
- أنتونيلا دولفافي ، ترجمة: مرعي سلامة يونس (٢٠١٢). علم النفس الإيجابي للجميع، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية .
- باسمة بنت عمر عبد الله مفتاح (٢٠٢٢) . الحيوية الذاتية وعلاقتها بالصلاية المهنية لدى موظفات جامعة جازان ، مجلة الارشاد النفسى جامعة عين شمس ، (٧٢) ، ٤١-١ .
- جابر عبد الحميد، وعلاء كفاي(١٩٩٦) . معجم علم النفس، (ج ٨). القاهرة: دار النهضة العربية .
- حامد عبد السلام زهران (١٩٨٦). علم نفس النمو الطفولة - المراهقة ، ط٥، القاهرة : عالم الكتب .
- حمدى محمد مرسى (٢٠١١) .برنامج تدريبي مقترح للطلاب المعلمين شعبة رياضيات بكلية التربية باستخدام الأنشطة الاثرائية ، ورقة عمل ، المؤتمر العلمى لكلية العلوم التربوية ، جامعة جرش ، ٧١٣-٧٤٤ .
- حنان عبد الحميد العناني (٢٠١٣). اللعب عند الأطفال الأسس النظرية والتطبيقية، (ط٨)، عمان: دار الفكر .

- خالد سعيد الحربى (٢٠١٢) . اثر استخدام الأنشطة الاثرائية بمادة الفيزياء في تنمية التعبير الابداعى لدى طلبة المرحلة الثانوية في محافظة القريات بالمملكة العربية السعودية ، رسالة ماجستير ، عمادة الدراسات العليا ، جامعة مؤتة .
- رواء سعد السعيدى (٢٠١٣) . فاعلية أنشطة اثرائية في اكساب طفل الروضة مفاهيم السلام ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة ام القرى .
- سارة حسام الدين مصطفى (٢٠١٨) . فاعلية برنامج ارشادى انتقائى لتنمية الحيوية الذاتية لدى عينة من الشباب الجامعى . مجلة الارشاد النفسى بجامعة عين شمس ، (٥٦) ، ٣٢-١١٢ .
- سيد عثمان (١٩٧٧) . بهجة التعلم ، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية .
- سيد عثمان (١٩٨٦) . الإثراء النفسى دراسة في الطفولة ونمو الانسان ، القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية.
- شاه احمد عبد الرحمن (٢٠٢٢) . الحيوية الذاتية كإحدى قوى الشخصية لدى طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية ، ٢٨(٣) ، دراسات تربوية واجتماعية - كلية التربية - جامعة حلوان ، ٨٦-١٣٠ .
- ضياء نمر جاسم ، وأزهار محمد مجيد السباب (٢٠١٩) . الحيوية الذاتية لدى المعلمين في مدارس محافظة بغداد . مجلة الاداب بجامعة بغداد ، ٢(١٣٨) ، ٢٠٣-٢٢٨ .
- طه محمد مبروك جبر (٢٠٢٠) فاعلية برنامج للإثراء النفسى لخفض اضطراب التحدى الاعتراضى لدى أطفال مرحلة الطفولة المبكرة ،مجلة كلية رياض الأطفال ، جامعة بورسعيد (١٦) ، ١٣١٠-١٣٧٥
- عاطف عدلى فهمى (٢٠١٣) . معلمة الروضة ، ط٥ ، عمان : دار المسيرة .
- عبد العزيز إبراهيم سليم (٢٠١٦) . الحيوية الذاتية وعلاقتها بسمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية والتفكير المفعم بالامل لدى معلمى التربية الخاصة . مجلة الارشاد النفسى بجامعة عين شمس ، (٤٧) ، ١٧١-٢٦٢ .
- عبد العزيز السيد الشخص ، والسيد يس التهامى محمد ، و رضا خيرى عبد العزيز حسين ، و سمر يوسف مصطفى أبو قورة (٢٠١٨) . برنامج اثرائى مقترح لعلاج تأخر النمو اللغوى لدى الأطفال وتحسين تفاعلهم الاجتماعى ، مجلة الارشاد النفسى جامعة عين شمس ، مركز الارشاد النفسى ، ٥٥ ، ٣١-٧٨ .

- عبد العظيم صبرى ، وحمدي حامد (٢٠١٥) . المؤسسة التعليمية ودورها في اعداد القائد الصغير ، القاهرة : المجموعة العربية للتدريب والنشر .
- عبير عبد المنعم فيصل (٢٠١٤) . تأثير برنامج قائم على الأنشطة الاثرية في مادة علم الاجتماع على تنمية المهارات الاجتماعية ، مجلة الجمعية التربوية للدراسات الاجتماعية ، (٦٠) ، ١٣-٥٣ .
- عزة خليل عبد الفتاح (٢٠١١) . علم نفس اللعب في الطفولة المبكرة بين النظرية والتطبيق، القاهرة: دار الفكر العربي.
- عزة عبد المنعم رضوان (٢٠١٦) . برنامج اثرائي لمعلمات الروضة لتقدير المفاهيم الرياضية للأطفال باستخدام التقييم الدينامي ، مجلة الطفولة ، كلية رياض الأطفال ، جامعة القاهرة ، ٢٢ ، ١١٨٧-١٢٣٧ .
- عزت حسن (٢٠١١) : الإحصاء النفسي والتربوي - تطبيقات باستخدام برنامج SPSS 18 ، القاهرة : دار الفكر العربي.
- عفراء إبراهيم خليل العبيدي (٢٠٢٠) . الحيوية الذاتية لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات ، المجلة العلمية للعلوم التربوية والصحة النفسية ، جامعة بغداد ، (١) ، ٢٠-٤٤ .
- فاروق السيد عثمان (١٩٩٥) . سيكولوجية اللعب والتعلم، القاهرة: دار المعارف.
- فاطمة صبحي عفيفي السيد (٢٠١٨) . برنامج اثرائي لتنمية بعض المفاهيم التكنولوجية لطفل الروضة في ضوء متطلبات العصر ، المجلة العلمية لكلية رياض الأطفال ، جامعة المنصورة ، ٤ (٤) ، ٣٦٣ - ٤٣٥ .
- فاطمة عادل داخل (٢٠٢٢) . الحيوية الذاتية وعلاقتها بالابداع الارشادي لدى المرشدين التربويين ، مجلة ميسان للدراسات الاكاديمية ، جامعة ميسان ، ٢١ (٤٢) ، ٣٥٥-٣٤٣ .
- فضل إبراهيم عبدالصمد ، أسماء فتحي احمد ، وفاطمة عبد الفتاح عبد الله (٢٠٢٠) . مقياس الحيوية الذاتية ، القاهرة : دار الكتاب الحديث
- كريمان بدير (١٩٩٥) . الأنشطة العلمية لطفل ما قبل المدرسة، القاهرة : عالم الكتب
- محمد إبراهيم سليمان (١٩٩٤) . الإثراء النفسي : دراسة في الطفولة ونمو الانسان ، القاهرة : الهيئة المصرية العامة للكتاب .
- محمد أحمد صوالحة (٢٠١٤) . علم نفس اللعب، (ط٦)، عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.

- محمد السعيد أبو حلاوة ، وعاطف مسعد الحسينى (٢٠١٦) . علم النفس الايجابى : نشأته وتطوره ، ونماذج من قضاياها، القاهرة : عالم الكتب .
- محمد على كامل (٢٠٠١) . دراسة مقارنة لبروفيلات الضغوط النفسية والاجهاد النفسى لدى ثلاث مجموعات ذات مستويات مختلفة للطاقة النفسية الفعالة ، مجلة كلية التربية جامعة طنطا ، ٢ (٣٠) ، ١٩٦ - ١٩٧ .
- محمد كمال يوسف (٢٠٠٩) .الخبرات التربوية المتكاملة لرياض الأطفال ، القاهرة: دار النشر للجامعات.
- مريم خالد طه محمد (٢٠٢٣) . الحيوية الذاتية وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى التلاميذ ضعاف السمع بمرحلة الحلقة الثانية من التعليم الاساسى . دراسة تنبؤية ، جامعة عين شمس كلية التربية الجمعية المصرية للقراءة والمعرفة ، (٢٥٨) ، ٢١٣-٢٦٣ .
- منال محمود محمد مصطفى (٢٠٠٠) . اثر برنامج إثراء نفسى على تعلم بعض المهارات الاجتماعية لطفل ما قبل المدرسة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، معهد الدراسات والبحوث التربوية، جامعة القاهرة .
- ميساء محمد سالم (٢٠١٣) . دور الإدارة المدرسية في تفعيل الأنشطة الاثرائية لطلبة المرحلة الأساسية في مدارس محافظة أريد ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية ، جامعة اليرموك .
- نانسى كمال أبو الليمون ، وفيصل خليل صالح الربيع (٢٠٢٢) . نمذجة العلاقات السببية بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية والكفاءة الذاتية الاكاديمية لدى طلبة جامعة اليرموك ، مجلة الجامعة الإسلامية بغزة - شئون البحث العلمى والدراسات العليا ، ٣٠ (٣) ، ١٣٩-١٧٢ .
- نجلاء محمد على إبراهيم (٢٠١٨) . فعالية برنامج قائم على الإثراء النفسى في تخفيف اضطراب القلق ونقص تقدير الذات لدى ضحايا التنمر من أطفال الروضة، المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة ، ٤ (٤) ، ١٨٨-٢٤٥ .
- نور الهدى عيسى جاد عيسى (٢٠٢٣) . تنمية الحيوية الذاتية وتحسين المهارات الحياتية لخفض اعراض الاكسيثميا لدى عينة من تلاميذ المرحلة الابتدائية ذوى صعوبات التعلم، مجلة كلية التربية في العلوم النفسية ، جامعة عين شمس - كلية التربية ، ٤٧ (٢) ، ١٧٩-٢١٨ .

-ولاء محمد حسين على (٢٠٢١) الخصائص السيكومترية لمقياس الحيوية الذاتية لدى طالبات الجامعة . مجلة الجامعة التربوية للدراسات الاجتماعية ، ١٨ (١٣٢) ، ٢٠٢-١٨٣.

المراجع الاجنبية

- Abu Ghaith, B. A., & Al-Momani, A. A. (2024). The Predictive Ability of Subjective-Vitality, and Social Support in Academic Integration among Secondary School Students. Jordanian Educational Journal, 9(4), 613–639.
- Akın, A. (2012). The relationships between Internet addiction, subjective vitality, and subjective happiness. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 15(8),404-410.
- Aleksandrova,L.A. (2011).Subjective Vitality as a Personal Resource.Psikhologicheskie Issledovaniya ,3(17) ,5.527
- Allard ,R.&Landry ,R.(1986) . Subjective Ethnolinguistic Vitality Viewed as Belief System.Journal of Multilingual and Muticultural ,evelopment ,7(1),1-12.
- Baruch, Y., Grimland, S., & Vigoda-Gadot, E. (2014). Professional vitality and career success: Mediation, age and outcomes. European Management Journal, 32(3), 518-527.
- Buchner,L.,Amesberger,G.,Finkenzeller,T.,Moore,S.,R.& Wurth,S.(2022). The modified German subjective vitality scale (SVS-GM): Psychometric properties and application in daily life, Frontiers in Psychology,13,1-13.
- Chirkov, V., Ryan, R. M., Kim, Y., & Kaplan, U. (2003). Differentiating autonomy from individualism and independence: A self-determination theory perspective on internalization of cultural orientations and well-being. Journal of Personality and Social Psychology, 84(1), 97–110.

- Deci,E., & Ryan ,R. (2008) Self – Determination Theory : A Macrotheory of Human Motivation ,Development and Health ,The Canadian Psychological Association ,49(3),182-185.
- Elsamahy, A. (2024). Modeling causal relationships between Mindfulness and both: subjective vitality and academic Grit among Higher Education students at the Faculty of Education, Kafr El-Sheikh University. *المجلة التربوية لكلية التربية* يسوهاج , 123(123), 1527-1631.
- Fini, A.S., Kavousian, J., Beigy, A., & Emami, M. (2010). Subjective vitality and its anticipating variables on students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 150-156.
- Huaiyuan, Q., QinHong, K., Cuihua Bi, Q., Lu J. & Daixuan W. (2023). Are Fathers More Important? The Positive Association Between the Parent-Child Relationship and Left-Behind Adolescents' Subjective Vitality ,*Journal of Child and Family Studies* ,32,3612-3623 .
- Kacker,P.(2015) .Hypnotherapy as an Effective Modulation for Enhancing Subjective Vitality of People Living with HIV/AIDS and Dermatitis .*International Journal of Advanced Research* , 3(4) ,928-935.
- Kaiser ,K.(2013). The Four Dimensions of Vitality , The four Dimmensions of vitality, *journal of Moltinigual* ,2(4),11-15
- Kark, R., & Carmeli, A. (2009). Alive and creating: The mediating role of vitality and aliveness in the relationship between psychological safety and creative work involvement. *Journal of Organizational Behavior: The International Journal of Industrial, Occupational and Organizational Psychology and Behavior*, 30(6), 785-804.

- Khalkhali,V.& Golestaneh,S.M. (2011) .Examining the impact of teacher motivational style and competition result on students' subjective vitality and happiness in physical education,Procedia - Social and Behavioral Sciences, 15, 2989-2995.
- Kubzansky, L & Thurston, R (2007): Emotional Vitality and Incident Coronary Heart Disease: Benefits of Healthy Psychological Functioning, Arch Gen Psychiatry,64(12), 1393-1401.
- Kütük, H., Satıcı, S.A.& Ümmet, D. .(2024). Childhood Psychological Maltreatment and Subjective Vitality: Longitudinal Mediating Effect of Cognitive Flexibility. Applied Research Quality Life, 19, 1951–1965
- Kurtus , R .(2012). What is Vitality ? . www.school for Champion .com ,Available at: [http: //www.school-forchampions.com/vitality / what is vitality.htm.#. vzzgczv97iu](http://www.school-forchampions.com/vitality/what-is-vitality.htm#.vzzgczv97iu).
- Lavrusheva, Olga. (2020). The concept of vitality. Review of the vitalityrelated research domain. New Ideas in Psychology, 56, 100752
- McNair, D. M., Lorr, M., & Droppleman, L. (1971). Profile of Mood Statesmanual. San Diego, CA: Educational and Industrial Testing Service.
- Nix, A., Ryan, M., Manly, B. & Deci, L. (1999). Revitalization through self-regulation: The effects of autonomous and controlled motivation on happiness and vitality. Journal of Experimental Social Psychology, 35, 266-284.
- Özkara, A. B., Kalkavan, A., Alemda, S., Alemda , C., & Çavdar, S. (2017).The role of physical activity in pre-service teachers' subjective vitality. Physical education of students, 21(3), 134-139.

- Peterson, C. & Seligman ,M . (2004) . Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classifications . New York: Oxford University Press
- Ryan, R.M, & Frederich, C (1997): On energy, personality and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of wellbeing. Journal of personality ,65(3), 529- 565.
- 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.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. American Psychologist, 55, 5-14
- Seydi , A & Ahmet , K & Recep , U & Begüm , S . (2014) . Subjective Vitality as Mediator and Moderator of the Relationship Between Life Satisfaction and Subjective Happiness. Educational Sciences ,14(2),489-497.
- Shedroff,N.(2009) . Design is the Problem : The Future of Design Must be Sustainable , New York : Rosenfeld Media .
- Thayer, R. E. (1987). Energy, tiredness and tension effects of a sugar snack versus moderate exercise. Journal of Personality and Social Psychology, 52(1), 119-125.
- Thayer, R. E. (1996). The origin of everyday moods. New York: Oxford University. Theory & Practice . 14 (2) : 489 – 497
- Ugur, E., Kaya, Ç., & Özçelik, B. (2019). Subjective -Vitality Mediates the Relationship between Respect toward Partner and Subjective Happiness on Teachers. Universal Journal of Educational Research, 7(1),126-132.
- Uysal,R.,Satici ,S.,Satici,B. &Akin,A.(2014). Subjective Vitality as Mediator and Moderator of the Relation between Life

Satisfaction and Happiness ,Educational Sciences :Theory & Practice ,14(2), 489-497.

- Vanden Bos, G. R. (2013). APA dictionary of clinical psychology. American Psychological Association.
- Vlachopoulos ,S. (2012) . The Role of Self – Determination Theory Variables in predicting middle school students subjective vitality in physical education . Hellenic Journal of psychology ، 9 (2) pp.,179 - 204.
- Williams,J.(2005).Applied Sport Psychology : Personal Growth to Peak Performance ,5 th . Mountain View ,CA: McGraw-Hill Humanities.
- Yazdani.F, Fakhimi Farhadi.R. (2024).[The Evaluation of the Effect of Parents' Life Attitude on Social Adjustment, Resilience, and subjective vitality in High School Students .(Persian). Journal of school Counseling ,2(4),1-22.