

القدرة التنبؤية لأبعاد الاجترار بالحيوية الذاتية لدى المراهقات الفلسطينيات

أ. سمر إسماعيل أبو مزيد

وزارة التربية والتعليم العالي فلسطين - غزة

أ.د. عطف محمود أبو غالي

كلية التربية - قسم علم النفس - جامعة الأقصى - غزة

(تاريخ الاستلام 2023/01/29، تاريخ القبول 2023/03/14)

The Predictive Ability of Rumination Dimensions for Subjective Vitality Among Palestinian Adolescent Girls

Mr. Samar I. Abu Mezyed

Ministry of Education and Higher Education Palestine –Gaza

Prof. Etaf M. Abu Ghali

Faculty of Education –Department of Psychology
- Al-Aqsa University

(Received 29/01/2023, Accepted 14/03 /2023)



E-mail address: : em.abughali@alagsa.edu.ps البريد الإلكتروني أ. سمر أبو مزيد - غزة

E-mail address: : em.abughali@alagsa.edu.ps البريد الإلكتروني أ. د. عطف أبو غالي - غزة

الملخص:

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن القدرة التنبؤية لأبعاد الاجترار بالحيوية الذاتية لدى المراهقات الفلسطينيات. تكونت عينة الدراسة من (٣٤٠) مراهقة في الصف العاشر ممن تتراوح أعمارهن ما بين (١٥-١٦) عاماً في الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ٢٠٢٢/٢٠٢٣م، تم اختيارهن بالطريقة العشوائية البسيطة، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي التنبؤي، ولتحقيق أهداف الدراسة قامت الباحثتان بإعداد مقياسي الاجترار، والحيوية الذاتية وتطبيقهما في هذه الدراسة، وبعد المعالجة الاحصائية لنتائج الدراسة بواسطة المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، ومعامل ارتباط بيرسون، وتحليل الانحدار الخطي المتعدد التدريجي، أظهرت نتائج الدراسة وجود مستوى متوسط للاجترار والحيوية الذاتية لدى أفراد عينة الدراسة، كما بينت النتائج أن الاجترار حول الذات لوحده فسر ما نسبته (١٨%) من التباين في الحيوية الذاتية، في حين فسر كل من الاجترار حول الذات والآخرين ما نسبته (٢٦%) من هذا التباين. وأوصت الدراسة بزيادة مستوى الحيوية الذاتية وخفض مستوى الاجترار من خلال تنفيذ البرامج الإرشادية والتدريبية.

الكلمات المفتاحية: أبعاد الاجترار، الحيوية الذاتية، المراهقات الفلسطينيات.

ABSTRACT:

The current study aimed to reveal the predictive ability of rumination dimensions for subjective vitality among Palestinian adolescent girls. The sample of the study consisted of (340) adolescent girls in the tenth grade. Their ages ranged between (15-16) years, the first semester of the academic year 2022/2023. They were randomly selected. The study employed the predictive correlational descriptive approach. To achieve the objectives of the study, the researchers prepared two measures of rumination and subjective vitality and administered them in this study. Based on statistical treatment by arithmetic means, standard deviations, Pearson's correlation coefficient, and multiple stepwise regression analysis, results showed that there was an average level of rumination and subjective vitality among the participants, The results also revealed that rumination about oneself alone explained (18%) of the variance in subjective vitality, while rumination about oneself and others explained (26%) of this variance. The study recommended increasing the level of subjective vitality and reducing the level of rumination through the implementation of counseling and training programmes.

Keywords: Dimensions of Rumination, Subjective Vitality, Palestinian Adolescent Girls.

المقدمة:

تعد المراهقة من المراحل الحرجة في مسيرة نمو الفرد خلال الانتقال من الطفولة إلى الرشد نظراً لتسارع التغيرات النمائية، والتحوللات الفسيولوجية، والجسمية، والانفعالية، والعقلية، والاجتماعية، والخلقية؛ مما يُعرض المراهق إلى الصراعات الداخلية، والخارجية، والأزمات، والتقلبات الانفعالية في محاولة لإثبات ذاته، وهذا قد يؤثر سلبياً على التوافق النفسي والاجتماعي.

وتشكل الضغوطات في مرحلة المراهقة متاعب يومية تتطلب كيفية تنظيم المراهقين لعواطفهم بشكل جيد، وقد أظهرت الدراسات أن الاستراتيجيات التنظيمية المعرفية بشكل خاص، مثل: القلق واجترار الأفكار تميل إلى الزيادة في مرحلة المراهقة، وتسبق زيادة المشكلات العاطفية (Anniko, Boersma, & Tillfors, 2015)، وأنه نتيجة المشكلات والصراعات الداخلية التي يعيشها المراهقون، فإنهم ينشغلون بأحداث سلبية، وهذا ما يطلق عليه الاجترار، حيث تعد نولين هويكسيما (Nolen-Hoeksema, 1991, p.569) رائدة في الحديث عن الاجترار وتعرفه "بأنه الانشغال بالتفكير السلبي والمتكرر في الأحداث المؤلمة، وتصور أسبابها، وعواقبها، وأعراضها المحتملة أكثر من التركيز على الحلول".

ويمكن تعريف الاجترار بأنه 'طريقة للاستجابة للضغوط تتضمن التركيز المتكرر، والسلبي على أعراض الضغوط، والأسباب، والعواقب المحتملة لهذه الأعراض (Lyubomirsky & Nolen-Hoeksema, 1995). ويتزامن مع ظهور

الاجترار التطور المعرفي، والعصبي السريع، والتي يتم خلالها ملاحظة تغيرات هيكلية، ووظيفية كبيرة، ومستمرة داخل شبكة التحكم المعرفي، وأن زيادة التماسك داخل شبكات الدماغ قد يكون مهمًا لفهم ظهور الاجترار كأسلوب استجابة خلال هذه الفترة النمائية (Roberts, Jacobs, Bessette, Crowell, Westlund-Schreiner, & Watkins, 2021). وعندما يُمارس الاجترار فإنه سوف يندمج في أسلوب استجابةٍ شبيهٍ بالسماح خاصة لدى المراهقين الذين يعانون من عجزٍ في التحكم المعرفي (Shaw, Hilt, & Starr, 2019).

واعتبر جارنيفسكي وآخرون (Garnefski et al., 2001)، الاجترار هو واحد من استراتيجيات المواجهة/ التكيف العديدة المستخدمة لتنظيم العواطف التي تنشأ استجابة للضغوطات، واعتبر أن إدارة العواطف تكون من خلال مجموعة من العمليات المعرفية اللاواعية مثل عمليات الانتباه الانتقائي، التشوهات في الذاكرة، الإنكار، الإسقاط، أو من خلال العمليات المعرفية الواعية مثل لوم الذات، ولوم الآخرين، واجترار الأفكار، والتفكير الكارثي.

ويعد الاجترار بناءً متعدد الأبعاد، ويشتمل على مكونين أساسيين: المكون الأول: للاجترار يسمى Brooding أي إطالة التفكير بالهم، كما يطلق عليها صنع الإحساس Sense-Making وهي تحدث كمرحلة مبكرة وتكون أكثر إقحاماً، أما المكون الثاني: بُعد التفكير أو التفكير بعمق Reflection، حيث يسمى صنع المعنى Meaning-Making وهي تحدث كمرحلة تالية، وتكون أكثر قصداً (Andriessen et al., 2017).

وتكمن الخطورة في أن الاجترار أكبر عامل خطر للإصابة بالاكئاب بين الفتيات مقارنة بالفتيان (Krause et al., 2018)، وهذا ما أكدته عدة أدبيات أن النساء والفتيات أكثر عرضة من الذكور في الانخراط بالاجترار، كما يلعب التفكير الاجتراري الدور الوسيط في الاختلاف بين الجنسين في أعراض الاكتئاب (Butler and Nolen-Hoeksema, 1994; Rood, Roelofs, Bogels, Nolen-Hoeksema and Schouten, 2009).

بالمقابل ارتبط الاجترار بمفاهيم نفسية مهمة أخرى مثل التعاطف مع الذات، حيث اتضح أن هناك علاقة عكسية بين الاجترار والتعاطف مع الذات، أي كلما كان التعاطف عالي انخفض الاجترار، وعلاقة عكسية بين الاجترار والأمل، وأن الشخص الذي يواجه حاجزاً أمام هدفه، يمارس الاجترار رداً على هذا الحاجز، ولديه انخفاض في الأمل، ومن غير المرجح أن يطور هذا الفرد طريقاً بديلاً لتحقيق هدفه، أو أن يكون لديه الدافع لمواصلة التفكير الموجه نحو الهدف (Geiger & Kwon, 2010).

وفي ذات السياق فإن انشغال المراهقين بالأحداث السلبية واجترار الماضي يفقدتهم الاستمتاع باللحظة الراهنة، ويقلل من نشاطهم

وحيويتهم، ويجعلهم أقل سعادة، فهناك علاقة وطيدة بين اجترار الذات والحيوية الذاتية، حيث إن الاجترار يحدث انخفاضاً في الحيوية الذاتية لدى الشخص غير السعيد، وانخفاض الحيوية الذاتية والسعادة لدى الطلاب الذين يتمتعون بدرجة عالية من الاجترار (Saricam,2016,p. 392).

ويشير مفهوم الحيوية الذاتية إلى حالة من الشعور بالحياة واليقظة ووجود طاقة متاحة للذات، وتعتبر الحيوية جانباً من جوانب الازدهار الإنساني والرفاهية (Ryan & Deci,2001) ، ووفقاً لريان وآخرون (Ryan et al.,2008) يتم قبول الحيوية الذاتية كمؤشر واضح وذو معنى للصحة والدافعية، والمساهمة في رفاهية الأفراد، للحيوية الذاتية دور وسيط للعلاقة بين الإدراك الذاتي للمراهقين والرضا المدرسي (Satici & Deniz,2019,p.369).

كما طور كلٌّ من ريان وديسي (Ryan & Deci,2001) نظريتهما في تقرير الذات؛ لتسليط الضوء على فوائد الانخراط في السلوك الذي ينبع من الفرد مقابل تحكم البيئة به، وأشار بأن جميع الأفراد يحتاجون إلى الاستقلالية والكفاءة والارتباط/ الانتماء، وأن الدافع والأداء والرفاهية تكون أكبر عندما يلبي الأفراد هذه الحاجات الثلاثة، واعتبرا بأن الأفراد عندما يشعرون بالاستقلالية والكفاءة والاتصال بالآخرين فإنهم يمتلكون الحيوية الذاتية (حس الحماس والحيوية، أو الإيجابية الطاقة) (Britt & Jex,2015).

وتتضمن الحيوية الذاتية عدة أبعاد، منها: الجسمية وهي امتلاك الفرد الطاقة اللازمة والقوة والقدرة للقيام بالأشياء وتحمل المتاعب ولا ينطبق ذلك على التمارين والأنشطة الرياضية فقط إنما على جميع الأنشطة في الحياة اليومية، ويتطلب ذلك أن يتمتع بصحة جيدة وخالية نسبياً من الأمراض، ويتمكن الفرد من أداء مهامه الجسمية بفاعلية وسهولة (Kurtus, 2012).

أما الحيوية العقلية فأنها تعني " القدرة على تصور الأفكار المعقدة وتحليلها وتفهم بنيتها، ورؤية الصور الإجمالية العامة للأحداث والمواقف والوقائع مع سرعة التفكير ودقته والتوصل إلى استنتاجات وحلول دقيقة للمشكلات الحياتية اليومية" (محمد وكطوف ،2020، ص 281).

كذلك الحيوية الانفعالية وهي نضج الشخص انفعالياً، ويتضح ذلك في مستوى كفاءته الانفعالية، وما يكمن من وراءها من

مهارات الحساسية الانفعالية والضبط الانفعالي، والتعبير الانفعالي على المستويين اللفظي وغير اللفظي" (حلوة والحسيني،2016، ص 227).

كما عرف كيفين كيزير (Kevin Kaiser 2013) الحيوية الروحية بأنها: "هي القدرة على التعلق بكل ما هو خير وجدير بالقيمة والتقدير في العالم والكون" (عبد البر، 2020؛ سليم، 2016).

وتعرف الحيوية الاجتماعية: Social Vitality بأنها: "حالة من التيقظ والتنبيه والفهم والاستبصار العام التي تتواجد لدى بعض البشر أثناء التفاعل الاجتماعي وتزيد من معامل تأثيرهم في الآخرين، وترقى في نفس الوقت من مكانتهم الاجتماعية داخل الجماعة" (عرفها سليم، 2016، ص 191).

وتكمن أهمية الحيوية الذاتية بأنها أحد المجالات الخمسة للقدرة داخلية المنشأ، والتي حدتها منظمة الصحة العالمية (WHO) والتي تساهم بقوة صحية (Masciocchi et al.,2020)، كما أنها تمثل درعاً واقياً ضد الضغوط النفسية، ومحفزاً للصحة النفسية الإيجابية ومؤشراً قوياً على الصحة النفسية لدى الفرد (العبيدي، 2020، ص 23)، فهي تساعد على إدراك الإمكانيات البشرية القيمة أو عيش حياة كاملة (Ryan et al, 2008)، وهي أحد مكونات الأداء النفسي (Juhl & Routledge, 2015)، وقوة شخصية قيمة للتعامل مع التوتر بشكل فعال لأنه إذا شعر الأفراد أنه لا يملكون الموارد الكافية للتعامل مع الضيق، فقد يشعرون بأنهم أقل سعادة (Uğur et al.,2019).

وتعد الحيوية الذاتية قوة شخصية قيمة للتعامل مع الضغوط بفعالية (Ugur et al.,2019)، بالإضافة إلى ذلك، فإن الأفراد الذين لديهم مستويات أعلى في الحيوية الذاتية هم أكثر نشاطاً نفسياً، وأكثر مرونة ولديهم تحسين في الصحة النفسية (Juhl & Routledge,2015)، وهذا ما أظهرته الدراسات بوجود علاقة إيجابية جيدة إلى حد ما بين المهارات الحياتية، والكفاءة الذاتية، والتكيف الجامعي، والرضا عن الحياة، والرفاهية النفسية بالحيوية الذاتية (Fini et al.,2010).

وتأسيساً لما سبق فإن الاجترار يقف حجر عثرة أمام الصحة النفسية فهو بؤرة لنشوء الاكتئاب، والقلق، والمخاوف، وعامل رئيس لتعويق الذات، والهزيمة النفسية، لاسيما في مرحلة المراهقة التي تتسم بتقلبات شديدة في الانفعالات، وقصور في

الإدراك المعرفي؛ لذا يُعد فهم طبيعة الأفكار الاجترارية ضرورة ملحة من أجل تحقيق النمو النفسي والمعرفي السليم وفهم مخاطره على الحيوية الذاتية لدى المراهقين كأحد مرتكزات علم النفس الإيجابي؛ من أجل أن ينعم المراهقون بالحماسة، والدافعية العالية، والطاقة الإيجابية، والأمل، والهمة، والتدفق النفسي، والرضا، والسعادة؛ وذلك لتحقيق أهدافهم، وبناء المستقبل المنشود، والقيام بأدوارهم الاجتماعية، والحياتية. مشكلة الدراسة

تواجه المراهقات كشريحة هامة في المجتمع الفلسطيني العديد من الضغوط الحياتية، والتقلبات الانفعالية التي تدفعهن إلى مواجهتها من خلال استراتيجيات غير تكيفية كالاجترار؛ مما يسبب لهن مزيداً من المعاناة والألم وهذا يتطلب مساعدتهن على توظيف استراتيجيات تكيفية لمواجهة التحديات من أجل تحقيق العافية النفسية.

وتنبع مشكلة الدراسة من خطورة الاجترار وآثاره السلبية في زيادة التعاسة، وتدمير العلاقات بين الأشخاص، وتقليل الإنتاجية، وتقليل من فرص النجاح (كاسينوف وتافرات، ٢٠١٢/٢٠٠٦، ص ٩٣)، كذلك يؤدي إلى تفاقم أعراض القلق أو الاكتئاب، وانخفاض الدافعية، وتدني الثقة بالنفس (Trincas et al., 2018)،

كما تمثل الحيوية الذاتية أحد المؤشرات الهامة للصحة النفسية وعلم النفس الإيجابي وذلك لارتباطها بالطاقة الإيجابية لدى المراهقات والدافعية العالية والرضا والتدفق النفسي والهمة والنشاط وهذا يؤدي إلى تحقيق الإنجازات.

وتبلورت مشكلة الدراسة من خلال استقراء الدراسات السابقة حيث تباينت المتغيرات المنبئة بالحيوية الذاتية منها متغيري الامتتان وجودة النوم (عبد الفتاح، ٢٠٢٠) و المرونة المعرفية (Algharaibeh, ٢٠٢٠)، والكفاءة الذاتية والرضا عن الحياة والرفاهية النفسية محمد (٢٠٢٢). ولم تعثر الباحثان في - حدود علمهما - على دراسة تنبؤية تناولت أبعاد الاجترار لعينة المراهقات على وجه التحديد؛ مما يعزز من القيمة البحثية للدراسة في البيئة العربية، والفلسطينية وتشكل إضافة للمكتبة الفلسطينية والعربية .

كما برزت مشكلة الدراسة من خلال ما لمستته الباحثتان خلال عملها في الميدان الإرشادي مع فئة المراهقات والدراسة الاستطلاعية التي تم إجرائها حيث أظهرت بعض الطالبات شكوى من انشغالهن بالتفكير بالذكريات المؤلمة، وكثرة السرحان، وعدم القدرة على التركيز في الحصص الدراسية، نتيجة لتلك الأحداث والخبرات المؤلمة التي تعرضن لها، وترديدن لعبارات تعبر عن فقدان النشاط والهمة؛ لذا جاءت الدراسة الحالية كضرورة ملحة في البيئة الفلسطينية، واستكمالاً لجهود الباحثين في دراسة متغيرات الاجترار، والحيوية الذاتية حيث تتناول الدراسة الحالية مقدار الإسهام النسبي لأبعاد الاجترار في الحيوية الذاتية لدى المراهقات الفلسطينيات وبناء على ذلك فإن مشكلة الدراسة الحالية تتحدد في الأسئلة الآتية:

السؤال الأول: ما مستوى الاجترار لدى المراهقات الفلسطينيات؟
السؤال الثاني: ما مستوى الحيوية الذاتية لدى المراهقات الفلسطينيات؟

السؤال الثالث: ما القدرة التنبؤية لأبعاد الاجترار بالحيوية الذاتية لدى المراهقات الفلسطينيات؟
أهداف الدراسة

هدفت الدراسة الحالية التعرف إلى مستوى الاجترار والحيوية الذاتية لدى المراهقات الفلسطينيات، والكشف عن القدرة التنبؤية لأبعاد الاجترار بالحيوية الذاتية لدى المراهقات الفلسطينيات .
أهمية الدراسة

تتضح أهمية الدراسة في الجانبين النظري والتطبيقي فيما يلي:
الأهمية النظرية:

تستمد الدراسة أهميتها النظرية بتركيزها على الاجترار لما له من مخاطر على حياة المراهقات، ومآله السلبي الذي يفقدها الإحساس بلحظتها الحالية وقيمتها، وشعورها بالحزن والغضب والخزي والندم ولوم الذات والآخرين.

كما تتضح أهميتها النظرية بتناولها موضوع الحيوية الذاتية في حياة المراهقات والمرتبطة بالطاقة الإيجابية، والقوة والهمة، والسعادة الذاتية، والتدفق النفسي، والرضا، والهناء النفسي.

كما تنبثق أهمية الدراسة كونها تناولت مهمة في المجتمع الفلسطيني وهي المراهقات اللواتي لهن دورٌ محوريٌّ في نهضة وتقدم المجتمع، فبناء المجتمع بصلاح هذه الفئة التي ستنشأ

الجيل ذو الأساس النفسي السليم، والمتمتع بالحصانة النفسية القوية، وأدوارها المستقبلية المساندة والداعمة لشرائح المجتمع الأخرى.

الأهمية التطبيقية

تتضح أهمية الدراسة التطبيقية من خلال تطبيق البرامج الإرشادية التي تتناول خفض الاجترار وتحسين الحيوية الذاتية، والتي يمكن أن يستفيد منها العاملون في الإرشاد النفسي والأخصائيين، وكذلك يمكن أن تفيد نتائج الدراسة المرشدون في تنفيذ حصص التوجيه الجمعي، والنشرات التوعوية لمخاطر الاجترار، وأهمية تحسين الحيوية الذاتية.

كما تكمن أهمية الدراسة التطبيقية في تزويد الباحثين في مجال الصحة النفسية، والإرشاد النفسي بمقاييس الاجترار والحيوية الذاتية التي تتمتع بالكفاءة السيكومترية.

دراسات سابقة

بعد مراجعة الدراسات السابقة تم تصنيفها على النحو الآتي:

١-دراسات تناولت الاجترار

هدفت دراسة رفاعي (٢٠٢٠) إلى فحص الفروق بين المراهقين المعاقين بصريا والمبصرين وبين الذكور والإناث في كل من الاجترار، والضغط، والقلق، والاكتئاب، والتعرف إلى العلاقة بين الاكتئاب وكل من الاجترار المثير للكآبة والاجترار التألمي. وتكونت عينة الدراسة من (٦٧) مراهقاً من الذكور والإناث المكفوفين و(١١٢) مراهقاً من الذكور والإناث المبصرين. وأظهرت النتائج أن المراهقين المبصرين أكثر اجتراراً من المكفوفين، وأن هناك ارتباط إيجابي بين الاكتئاب والاجترار المثير للكآبة، وكان أقوى من ارتباطه بالاجترار التألمي.

وتناولت دراسة السالم(٢٠٢١) دور كل من الفاعلية الذاتية، والاجترار المعرفي في التنبؤ بأعراض الاكتئاب لدى عينة من الطلبة الكويتيين من الذكور والإناث، واستخدمت الدراسة المنهج الارتباطي المقارن، وبلغت عينة الدراسة(٥٠٨) طالب وطالبة، وطبقت الدراسة مقاييس الاستجابات الاجترارية المقنن على البيئة الكويتية، و الفاعلية الذاتية، وقائمة بيك الثانية للاكتئاب. وأظهرت النتائج وجود فروق بين الذكور والإناث في الاجترار المعرفي لصالح الإناث، وأن الفاعلية الذاتية والاجترار المعرفي يسهمان في التنبؤ بأعراض الاكتئاب.

كما كشفت دراسة المصري (٢٠٢١) عن العلاقة بين كل من اجترار الأفكار السلبية، والشفقة بالذات، والكمالية العصابية، ومدى فعالية برنامج إرشادي انتقائي في خفض اجترار الأفكار السلبية، واستخدم المنهج الوصفي وشبه التجريبي، وتكونت عينة البحث الأساسية من (٢٧٤) طالب وطالبة، منهم (٤٨) من أفراد العينة التجريبية، وطبق مقياسي اجترار الأفكار السلبية، والشفقة بالذات. وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الكمالية العصابية واجترار الأفكار السلبية، بينما توجد علاقة سلبية بين اجترار الأفكار والشفقة بالذات، كما تبين عدم وجود فروق تعزى للنوع في اجترار الأفكار.

كما أجرت السالم(٢٠٢٢) دراسة لمعرفة العلاقة بين الاستجابات الاجترارية والفاعلية الذاتية لدى عينة من الطلبة في جامعة الكويت بلغ عددها (٥٠٨) طالب وطالبة، واستخدمت الدراسة المنهج الارتباطي المقارن، وطبقت الدراسة مقياسي الاستجابات الاجترارية المقنن على البيئة الكويتية، والفاعلية الذاتية، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الاستجابات الاجترارية والفاعلية الذاتية، ووجود فروق بين الجنسين الاستجابات الاجترارية وأبعادها لصالح الإناث وطلبة السنة الثانية.

كذلك قامت حسن(٢٠٢٣) بدراسة هدفت التحقق من العلاقة بين اجترار الأفكار والتعاطف مع الذات لدى طلاب الجامعة، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت عينة الدراسة من (٣٣٧) طالباً وطالبة، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة بين اجترار الأفكار والتعاطف مع الذات وأبعاده الإيجابية وعلاقة موجبة بين اجترار الأفكار والتعاطف مع الذات وأبعاده السلبية، وأن بعض أبعاد الاجترار تتنبأ بالتعاطف مع الذات لدى طلبة الجامعات.

٢-دراسات تناولت الحيوية الذاتية

هدفت دراسة عبد الفتاح (٢٠٢٠) عن مدى إسهام الامتنان وجودة النوم في التنبؤ بالحيوية الذاتية لدى طلاب كلية التربية، والتعرف على الاختلاف في الحيوية الذاتية بين الذكور والإناث، والتعرف على مدى اختلاف ديناميات الشخصية والبناء النفسي للحالات الأكثر ارتفاعاً والأقل انخفاضاً في الحيوية الذاتية، واستخدم المنهج الوصفي التحليلي والإكلينيكي، وتكونت عينة الدراسة من (٢٨١) طالباً وطالبة، وطبقت مقاييس الامتنان،

وجودة النوم والحيوية الذاتية، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: إمكانية التنبؤ بالحيوية الذاتية من الامتنان وجودة النوم. كذلك هدفت دراسة العبيدي (٢٠٢٠) التعرف إلى الحيوية الذاتية، والفروق في الحيوية الذاتية بين الطلبة تبعاً لمتغيرات متغير الجنس والمرحلة الدراسية والتخصص الدراسي، واتبعت الباحثة المنهج الوصفي، كما تألفت عينة الدراسة من (١٢٠) طالباً وطالبة، وأظهرت نتائج الدراسة أن طلبة الجامعة يتمتعون بدرجة عالية من الحيوية الذاتية، وأن هناك فروقاً في الحيوية الذاتية بين الجنسين لصالح الذكور بينما لا توجد فروق تبعاً للتخصص والمرحلة الدراسية.

كما جاءت دراسة الغرابية (٢٠٢٠) *Algharaibeh* للتعرف على الفروق بين المرونة المعرفية والحيوية الذاتية حسب الخلفية التخصصية (العلمية والأدبية) والجنس (ذكر وأنثى) وقدرة المرونة المعرفية كمؤشر للحيوية الذاتية. واستخدم المنهج الوصفي، تم تطبيق مقياس المرونة المعرفية والحيوية الذاتية على (١٨٩) طالباً جامعياً في الأردن. أظهرت النتائج أنه يمكن التنبؤ بالحيوية الذاتية من خلال المرونة المعرفية.

كما فحصت دراسة ساتسي (٢٠٢٠) *Satici* الدور الوسيط لكل من الأمل، والوحدة على الإجهاد والحيوية الذاتية، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة (٤١٧) طالباً جامعياً في تركيا منهم (٢١١) إناثاً و (٢٠٤) ذكور، ولم تسלט النتائج الضوء على تأثير الوساطة للتوتر على الحيوية الذاتية من خلال الأمل والوحدة فحسب، بل توفر أيضاً نظرة ثاقبة جديدة للاختلاف في قوة التأثيرات غير المباشرة.

وتناولت دراسة أحمد (٢٠٢٠) الإسهام النسبي لكل من توقعات الكفاءة الذاتية، والحيوية الذاتية في التنبؤ بالدافعية الداخلية، وتم استخدام مقياس الدافعية الداخلية لبيير (Lepper, 2005، والحيوية الذاتية إعداد: ريان وفريديريك (Ryan & Frederick, 1997)، وتوقعات الكفاءة الذاتية (Schwarzer & Jerusalem, 1995)، وتكونت العينة من التلاميذ المتفوقين دراسياً بلغ عددها (١١٩) تلميذاً وتلميذة. توصلت الدراسة إلى وجود علاقة بين الحيوية الذاتية والدافعية الداخلية، وأن إسهام الحيوية الذاتية ضعيف الأثر في التنبؤ بالدافعية الداخلية (١٠٪).

واختبرت دراسة أوغلو وآخرون (Ögütlü, et al, 2021) الدور الوسيط للتجنب التجريبي في العلاقة بين الحيوية الذاتية والاكتئاب، وتم استخدام مقياس الحيوية الذاتية، واستبيان القبول والتصرف (لقياس التجنب التجريبي)، ومقياس للاكتئاب، والقلق، والتوتر، وتكونت العينة من (٤٦٣) مشاركاً، وأظهرت النتائج كلما زادت الحيوية الذاتية انخفض الاكتئاب والتجنب التجريبي، كما لوحظ أن الحيوية الذاتية تؤثر على الاكتئاب (التأثير المباشر) ما نسبته (٦٤.٥٪)، كما تتنبأ الحيوية الذاتية بالاكتئاب (التأثير غير المباشر) من خلال التجنب التجريبي ما نسبته (٣٥.٥٪) من التأثير الكلي.

وقامت عرفة (٢٠٢١) بالكشف عن العلاقة بين الحيوية الذاتية، واليقظة العقلية بتقدير الجسم، وإمكانية التنبؤ بتقدير الجسم من خلال الحيوية الذاتية، واليقظة العقلية. وتم استخدام المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (١٦٤) طالباً وطالبة (٧٧ ذكر، ٨٧ إناث) بالمرحلة الثانوية، واستخدمت الدراسة مقياس الحيوية الذاتية وتقدير الجسم (إعداد: الباحثة)، ومقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية. وتوصلت النتائج إلى إمكانية التنبؤ بتقدير الجسم من خلال متغيري الحيوية الذاتية واليقظة العقلية. كما هدفت دراسة محمد (٢٠٢٢) التعرف إلى إمكانية التنبؤ بالحيوية الذاتية من خلال كل من الكفاءة الذاتية، والرضا عن الحياة، والرفاهية، وتم استخدام المنهج الارتباطي التنبؤي. تكونت عينة الدراسة من (٣٣٢) طالب وطالبة في المرحلة الثانوية، وتم استخدام المقياس الآتية: الحيوية الذاتية، والكفاءة الذاتية والرضا عن الحياة والرفاهية النفسية، وأظهرت النتائج القدرة التنبؤية للكفاءة الذاتية والرضا عن الحياة والرفاهية النفسية بالحيوية الذاتية.

وتناولت دراسة أبو الليمون والربيع (٢٠٢٢) نمذجة للعلاقات السببية بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية والكفاءة الذاتية الأكاديمية، لدى طلبة جامعة اليرموك. وتكونت عينة الدراسة من (١١٩٧) طالباً وطالبة من جامعة اليرموك. تم استخدام مقياس: الحيوية الذاتية إعداد (العبيدي، ٢٠٢٠)، الكفاءة الذاتية الأكاديمية إعداد (عبد الله وآخرون، ٢٠١٩)، واليقظة العقلية (Baer et al, 2006). أظهرت النتائج وجود مستوى مرتفع في الحيوية الذاتية، ووجود علاقة إيجابية مباشرة بين الحيوية

الذاتية واليقظة العقلية، إذ بلغ حجم الأثر (٠.٧٠٦)، وعلاقة إيجابية (غير مباشرة) من خلال الكفاءة الذاتية الأكاديمية، إذ بلغ حجم الأثر غير المباشر (٠.٦١٣).

كما فحصت دراسة ميلان - يليكي وباكال (Muyan- Yılık & Bakal، ٢٠٢٢) العلاقة بين الحيوية الذاتية والسعادة الذاتية من خلال الدور الوسيط للأمل بين (١٦٨) طالبًا جامعيًا تركيًا، تم استخدام مقاييس الحيوية الذاتية، ومقياس الأمل، واستمارة أكسفورد لاستبيان السعادة، ونموذج المعلومات الديموغرافية. أشارت النتائج إلى أن الأمل كان وسيطًا في ارتباط الحيوية بالسعادة بحيث كانت الحيوية الذاتية مرتبطة بشكل إيجابي بالأمل.

بينما هدفت دراسة أرسلان وآخرون (Arslan et al.2022) إلى معرفة العلاقة بين القلق من فيروس كورونا والاجترار بالحيوية الذاتية، والشعور بالوحدة كأدوار وسيطة. تضمنت العينة عبر الإنترنت (٣٥٦) شابًا تركيًا. أشار التحليل إلى أن القلق من فيروس كورونا كان مرتبطًا بشكل مباشر بالحيوية الذاتية والشعور بالوحدة والاجترار، وكان للحيوية الذاتية والشعور بالوحدة تأثير مباشر على الاجترار. علاوة على ذلك، فإن التأثير غير المباشر للقلق من فيروس كورونا على الاجترار كان بالدور الوسيط للحيوية الذاتية والشعور بالوحدة.

كما استقصت دراسة كوكيتش وآخرون (Kukić, et al.,2022) إذا ما كان النشاط البدني مرتبطًا بالحيوية الذاتية. تكونت عينة الدراسة (٤٢٢) طالبًا جامعيًا منهم (٢٤٩) طالبة من ثلاث مؤسسات أكاديمية حكومية. أظهرت النتائج أن الطلبة الذين كانوا نشطين بدنيًا بدرجة كافية لديهم درجات أعلى في الحيوية الذاتية، وأن هناك ارتباطًا كبيرًا بين مستوى النشاط البدني والحيوية الذاتية.

يلاحظ من استعراض الدراسات السابقة اختلافها من حيث الهدف، حيث تناولت الدراسات الاجترار وعلاقتها بمتغيرات نفسية سلبية القلق، والاكتئاب، والضغط، وبتغيرات إيجابية كاليقظة العقلية، والفاعلية الذاتية، والتعاطف مع الذات. كذلك تناولت الدراسات الحيوية الذاتية مع متغيرات نفسية إيجابية، منها: الامتنان والنوم المرنة المعرفية، وبالأمل والسعادة النفسية وبتغيرات نفسية سلبية كالقلق والشعور بالوحدة. كما اهتمت دراسات التنبؤ بالحيوية الذاتية، منها دراسة عبد الفتاح (٢٠٢٠)

من خلال الامتنان وجودة النوم، ودراسة محمد (٢٠٢٢) خلال كل من الكفاءة الذاتية، والرضا عن الحياة، والرفاهية النفسية، ودراسة الغرابية (Algharaibeh, ٢٠٢٠) من خلال المرونة المعرفية. بينما تميزت الدراسة الحالية التنبؤية أنها تناولت متغيرات في -حدود علم الباحثين- لم يتم تناولها لشريحة المراهقات على وجه التحديد. كما استفادت الباحثتان من الدراسات السابقة في تحديد الثغرة البحثية، وموقع الدراسة بين الدراسات السابقة، وصياغة مشكلة الدراسة، والأدوات، ومقارنة نتائج الدراسة الحالية بنتائجها.

حدود الدراسة ومحدداتها

تتمثل حدود الدراسة الحالية في الآتي:

الحدود الموضوعية: اقتصرت الدراسة الحالية على متغيري الاجترار والحيوية الذاتية لدى المراهقات.

الحدود البشرية والمكانية: اقتصرت تطبيق أدوات الدراسة على عينة من طالبات الصف العاشر في مدينة دير البلح والتابعة لمديرية التربية والتعليم في محافظة الوسطى.

الحدود الزمانية: تم تطبيق أدوات الدراسة في الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي (٢٠٢٢-٢٠٢٣).

الحدود المفاهيمية: اقتصرت الدراسة على الحدود المفاهيمية والمصطلحات الواردة في الدراسة.

محددات الدراسة: تحدد نتائج الدراسة الحالية بالأدوات المستخدمة لجمع البيانات، وخصائصها السيكمترية (صدقها وثباتها) التي وظفت لغايات الدراسة، وأسلوب التقرير الذاتي.

مصطلحات الدراسة

اشتملت الدراسة على عدد من المصطلحات، منها:

الاجترار: **Rumination**

عرفه ساسون وساسون (Sansone,2012,30) عملية نفسية ضارة تتميز بالتفكير المستمر حول المحتوى السلبي الذي يولد الانزعاج العاطفي، ويشار إلى عملية التفكير (أي التفكير المفرط) وكذلك المحتوى الفكري (السلبي).

تعرف الباحثتان الاجترار بأنه "عملية تتميز بالتفكير السلبي المفرط وبطريقة اقتحامية ومتكررة، ويتضمن اجترار الذات واجترار الآخرين، ويقاس إجرائياً بالدرجة الكلية التي تحصل عليها المراهقات في مقياس الاجترار المعد لهذا الغرض.

الحيوية الذاتية: **Subjective Vitality**

يعرف ريان وفريدريك (Frederick & Ryan, 1997, p.529) الحيوية الذاتية بأنها: "شعور إيجابي بالطاقة والنشاط والحماس، وترتبط بالدافعية الذاتية والشعور بالرفاهية النفسية، وهي الوعي بالطاقة النفسية والجسدية المتاحة للذات من أجل السعي وراء الحياة"

تعرف الباحثتان الحيوية الذاتية بأنها: خبرة ذاتية إيجابية بناءة ناتجة عن إقبال الفرد على الحياة بنشاط وحماسة وطاقة وهمة عالية؛ مما يمكنه من مواجهة التحديات والمواقف العصبية لتحقيق أهداف ذات مغزى وتتضمن الجوانب الجسمية، والعقلية، والانفعالية، والروحية، والاجتماعية. وتقاس إجرائياً بالدرجة الكلية التي تحصل عليها المراهقات على المقياس المعد لهذا الغرض.

المراهقات Adolescent Girls

عرف الزعبي (2010) المراهقة "بأنها الفترة الزمنية من حياة الإنسان التي تمتد ما بين نهاية الطفولة المتأخرة وبداية سن الرشد، تتميز بوجود مجموعة من التغيرات الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية" (ص 40).

منهج الدراسة

اعتمدت الدراسة الحالية في ضوء أهدافها على استخدام المنهج الارتباطي التنبؤي حيث يتم دراسة تأثير المتغير المنبئ (أبعاد الاجترار) على المتغير المتنبأ به (الحياة الذاتية)، حيث يركز المنهج الارتباطي على تحديد العلاقة بين المتغيرين ثم التنبؤ بأحد المتغيرات استناداً إلى قيم المتغير الآخر.

الطريقة والإجراءات

مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من جميع طالبات الصف العاشر في مدارس المرحلة الثانوية في مدينة دير البلح التابعة لمحافظة الوسطى، واللواتي تتراوح أعمارهن ما بين (15-16) عاماً، كما يشير التقرير الإحصائي الصادر عن وزارة التربية والتعليم العالي - غزة للعام الدراسي للعام الدراسي (2022/2023) والبالغ عددهن (1029) طالبة.

عينة الدراسة

تنقسم عينة الدراسة إلى قسمين وهما:

أ- عينة الدراسة الاستطلاعية: تكونت من (40) طالبة من خارج عينة الدراسة الأساسية، وذلك بغرض التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة.

ب- عينة الدراسة الأساسية: تكونت العينة الأساسية للدراسة من (340) طالبة من طالبات الصف العاشر في المرحلة الثانوية في محافظة الوسطى في مدينة دير البلح، تم اختيارهن بالطريقة العشوائية البسيطة ما نسبته (33%) من مجتمع الدراسة المسجلات في الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي 2022/2023م.

أدوات الدراسة

من أجل تحقيق أهداف الدراسة؛ تم استخدام الأدوات الآتية:

مقياس الاجترار

قامت الباحثتان بإعداد مقياس الاجترار من خلال الرجوع إلى الأدب التربوي وعدد من المقياس، منها: Treynor, Baryła ; Gonzalez, Nolen Hoeksema, 2003) (Wojciszke, 2005) & رفاعي (2020)، كما تم إجراء دراسة الاستطلاعية التي تضمنت مقابلات مع عدد من المراهقات، وفي ضوء ذلك تم تحديد الأبعاد التي يتكون منها المقياس حيث اشتمل بصورته الأولية على (20) فقرة موزعة على بعدين البعد الأول: الاجترار حول الذات (11) فقرة، أما البعد الثاني: الاجترار حول الآخرين (9) فقرة.

صدق مقياس الاجترار

تم التحقق من صدق مقياس الاجترار من خلال العديد من المؤشرات كما يأتي:

١- الصدق الظاهري

تم عرض المقياس في صورته الأولية والمكون من (20) فقرة موزعة على بعدين وهي: الاجترار حول الذات والاجترار حول الآخرين على مجموعة من المحكمين والبالغ عددهم (9) محكمين من أساتذة الجامعات العربية والفلسطينية، وذلك لإبداء آرائهم وملاحظاتهم حول فقرات المقياس، ومدى انتماء الفقرات للبعد الذي تدرج تحته، وإجراء تعديلاتهم من حيث ملاءمة صياغتها

اللغوية، ومدى ملاءمة الفقرات لعينة الدراسة، ومدى انتمائها، وتمثيلها لأبعاد الاجترار، وتبعاً لملاحظات المحكمين، واقتراحاتهم إذ تم اعتماد ما نسبته (٩٠٪) من اتفاق المحكمين.

٢- مؤشرات صدق البناء

تم تطبيق مقياس الاجترار بعد إجراء التعديلات الطفيفة التي اقترحها المحكمون على عينة استطلاعية مكونة من (٤٠)

طالبة من طالبات الصف العاشر من خارج عينة الدراسة الأساسية ومن ثم حساب معاملات الارتباط بين كل فقرة والبعد الذي تنتمي إليه، والجدول (١) يبين ذلك

الجدول (١) قيم معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة، والبعد الذي تنتمي إليه

معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة
.673**	11	.508**	1
.625**	12	.680**	2
.146	13	.676**	3
.677**	14	.657**	4
.468**	15	.592**	5
.553**	16	.664**	6
.655**	17	.592**	7
.385**	18	.585**	8
.440**	19	.519**	9
.587**	20	.595**	10

البعد الثاني : الاجترار حول الآخرين

البعد الأول : الاجترار حول الذات

يتضح من الجدول (١) أن جميع معاملات ارتباط كل فقرة مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي له أكبر أو تساوي (٠.٣٠) وهو المحك الذي أشار اليه (عودة، ٢٠٠٢) لقبول الفقرة ما عدا الفقرة (١٣) حيث تم حذفها.

كما تم حساب معاملات الارتباط بين كل بعد مع الدرجة الكلية لمقياس الاجترار كما هو مبين في الجدول (٢).
جدول (٢) معاملات الارتباط بين كل بعد والدرجة الكلية لمقياس الاجترار

معامل الارتباط	الأبعاد	يتضح من جميع قيم
.923**	الاجترار حول الذات	من
.909**	الاجترار حول الآخرين	قيم

الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١)؛ مما يدل على تميز المقياس بالاتساق الداخلي، ويعد ذلك مؤشراً على صدق البناء للمقياس.

ثبات مقياس الاجترار

تم الاعتماد في حساب ثبات المقياس على الطرق الآتية:

أ- ثبات إعادة التطبيق

تم حساب معامل الثبات من خلال تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (٤٠) مراهقة من خارج عينة الدراسة الأساسية، وتم حساب بطريقة معامل الارتباط داخل الفئة (Intraclass Correlation Coefficients) لدرجات المراهقات على مقياس الاجترار في التطبيقين بفواصل زمني

(أسبوعان)، وقد بلغ معامل الثبات للمقياس ككل (٠.837) وهي قيمة تدل على ثبات مقياس مرتفع.

ب- ماكدونالد أوميغا

تم حساب معامل ثبات مقياس الاجترار بالاعتماد على طريقة (ماكدونالد أوميغا McDonald's Omega) وتستخدم هذه الطريقة لأنها لا تفترض شروط مثل افتراضات كرونباخ ألفا (Ravinder & Saraswathi, 2020, pp.2947)، حيث يعطي تقديرات للثبات سواء كان المقياس أحادي البعد أو متعدد الأبعاد (عبيدات، ٢٠٢٢، ص.٧٧)، والجدول الآتي يوضح قيم أوميغا:

جدول (٣): قيم معاملات ثبات ماكدونالد (w) على أبعاد مقياس الاجترار وللمقياس ككل

الأبعاد	عدد المفردات	ماكdonald أوميجا Ω
الاجترار حول الذات	10	.825
الاجترار حول الآخرين	9	.730
المقياس الكلي الاجترار	19	.865

يتضح من الجدول (٣) أن جميع قيم معاملات الثبات بطريقة ماكdonald أوميجا لأبعاد المقياس تزيد عن (٠.٧٠) وهي قيم مقبولة للثبات؛ مما يعني أن الأداة تقيس سمة الاجترار بدقة.

تصحيح مقياس الاجترار

تتم الاستجابة على مقياس الاجترار المكون من (١٩) مفردة بناءً على درجة الموافقة على كل فقرة حسب تدرج ثلاثي (دائماً - أحياناً - أبداً) وتعطى الاستجابات السابقة الدرجات على التوالي (٣-٢-١) للمفردات الموجبة مع العلم أنه لا يوجد فقرات سلبية، وتكون مدى الدرجات ما بين (١٩ - ٥٧) للمقياس ككل. وقد تم توزيع معيار الحكم على المتوسطات الحسابية لتحديد مستوى الاجترار على النحو الآتي: (أقل من ١.٦٦) مستوى منخفض، و(١.٦٧ إلى ٢.٣٣) مستوى متوسط، و(٢.٣٤ إلى ٣) مستوى مرتفع.

مقياس الحيوية الذاتية: تطوير الباحثان

قامت الباحثتان بتطوير هذا المقياس بغرض توفير أداة سيكومترية مناسبة للبيئة والثقافة الفلسطينية من ناحية، وأهداف الدراسة وعينتها من ناحية أخرى، وقد مر تطوير المقياس بالخطوات الآتية: الاطلاع على الأطر النظرية العربية والأجنبية، والدراسات السابقة، والاستفادة من الإطار النظري الذي أعدتهما الباحثتان، كما اطلعت الباحثتان على مجموعة من المقاييس للاستفادة في تحديد الأبعاد، وطريقة الصياغة، واستنباط مجموعة من الأفكار، لوضع مجموعة من الفقرات التي تتناسب مع المقياس، ومن المقاييس التي تم الاستناد إليها ما يلي: (Ryan, & Frederick, 1997) وسليم (٢٠١٦)، أكبر (٢٠٢١)، العبيدي (٢٠٢٠)، عرفة (٢٠٢١)، جاسم والسباب

(٢٠٢١)، وعلي (٢٠٢٢)، وبناء على الاطلاع على المقاييس المتعلقة بالحيوية الذاتية، تم تطوير مقياس الحيوية الذاتية.

صدق مقياس الحيوية الذاتية

تم التحقق من صدق مقياس الحيوية الذاتية من خلال العديد من المؤشرات كما يأتي:

١- الصدق الظاهري

تم عرض المقياس في صورته الأولية والمكون من (٣٨) فقرة موزعة على خمسة أبعاد وهي: الحيوية الذاتية الجسمية، والعقلية، والانفعالية، والروحية، والاجتماعية، وبعد عرضه على مجموعة من المحكمين والبالغ عددهم (٩) محكمين من أساتذة الجامعات العربية والفلسطينية، وذلك لإبداء آرائهم وملاحظاتهم حول فقرات المقياس، ومدى انتماء الفقرات للبعد الذي تندرج تحته، وإجراء تعديلاتهم من حيث ملاءمة صياغتها اللغوية، ومدى ملاءمة الفقرات لعينة الدراسة، ومدى انتمائها، وتمثيلها لأبعاد الحيوية الذاتية، وتبعاً لملاحظات المحكمين، واقتراحاتهم إذ تم اعتماد ما نسبته (٩٠٪) من اتفاق المحكمين

٢- مؤشرات صدق البناء تم تطبيق مقياس الحيوية الذاتية بعد إجراء التعديلات التي اقترحها المحكمون على عينة استطلاعية مكونة من (٤٠) طالبة من طالبات الصف العاشر من خارج عينة الدراسة الأساسية ومن ثم حساب معاملات الارتباط بين كل فقرة والبعد الذي تنتمي إليه والمقياس ككل، والجدول (٤) يبين ذلك:

الجدول (٤) قيم معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة، والبعد الذي تنتمي إليه

الحيوية الجسمية		الحيوية العقلية		الحيوية الانفعالية		الحيوية الروحية		الحيوية الاجتماعية	
رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
1	.752**	٨	٢٥٠.	١٥	.766**	٢٣	.870**	٣١	.642**
٢	.677**	٩	.819**	١٦	.١١٥	٢٤	.٢١٤	٣٢	.695**

.753**	٣٣	.663**	٢٥	.693**	١٧	.245	١٠	.723**	٣
.033	٣٤	.778**	٢٦	.٢٧٦	١٨	.840**	١١	.757**	٤
.063	٣٥	.666**	٢٧	.198	١٩	.662**	١٢	-.٠٧٦.	٥
.146	٣٦	.211	٢٨	.601**	٢٠	.751**	١٣	-.١٦٧.	٦
.667**	٣٧	.712**	٢٩	.826**	٢١	.751**	١٤	.١٢٣.	٧
.611**	٣٨	-.226	٣٠	.256	٢٢				

يتضح من الجدول (٤) أن الفقرات (٥، ٦، ٧) في بعد الحيوية الجسمية وفي بعد الحيوية العقلية (٨، ١٠) وفي بعد الحيوية الانفعالية (١٦، ١٨، ١٩، ٢٢) وفي بعد الحيوية الروحية (٢٤، ٢٨، ٣٠)، وفي بعد الحيوية الاجتماعية (٣٤، ٣٥، ٣٦) لم تصل مستوى الدلالة ٠.٠١ أو ٠.٠٥؛ لذا تم حذفها وبذلك أصبح المقياس بصورته النهائية (٢٣) فقرة.

معامل الارتباط	الأبعاد	معامل الارتباط	الأبعاد	معامل الارتباط	الأبعاد
.826**	الحيوية الذاتية الاجتماعية	.769**	الحيوية الذاتية الانفعالية	.774**	الحيوية الذاتية الجسمية
		.693**	الحيوية الذاتية الروحية	.809**	الحيوية الذاتية العقلية

كما تم حساب معاملات الارتباط بين كل بعد مع الدرجة الكلية لمقياس الحيوية الذاتية كما هو مبين في الجدول (٥) جدول (٥) معاملات الارتباط بين كل بعد والدرجة الكلية لمقياس الحيوية الذاتية

يتضح من الجدول (٥) أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١ وهذا يدل على التماسك الداخلي للمقياس الحيوية الذاتية.

ثبات مقياس الحيوية الذاتية

تم الاعتماد في حساب ثبات المقياس على الطرق الآتية:

أ- ثبات إعادة التطبيق

تم حساب معامل الثبات من خلال تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (٤٠) مراهقة من خارج عينة الدراسة الأساسية، وتم حساب معامل الارتباط داخل الفئة (Intraclass Correlation Coefficients) لدرجات المراهقات على مقياس الحيوية الذاتية في التطبيقين بفاصل

زمني (أسبوعان)، وقد بلغ معامل الثبات للمقياس ككل (0.871). وهي قيمة تدل على ثبات مقياس مرتفع.

ب- مكدونالد أوميغا

تم حساب معامل ثبات مقياس الاجترار بالاعتماد على طريقة (مكدونالد أوميغا McDonald's Omega) وتستخدم هذه الطريقة لأنها لا تفترض شروطاً مثل افتراضات كرونباخ ألفا (Ravinder & Saraswathi, 2020, pp.2947)، حيث يعطي تقديرات للثبات سواء كان المقياس أحادي البعد أو متعدد الأبعاد (عبيدات، ٢٠٢٢، ص ٧٧)، والجدول الآتي يوضح قيم أوميغا:

جدول (٦): قيم معاملات ثبات مكدونالد (w) على أبعاد

مقياس الحيوية الذاتية وللمقياس ككل

الأبعاد	عدد المفردات	مكدونالد أوميغا Ω	الأبعاد	عدد المفردات	مكدونالد أوميغا Ω
الحيوية الجسمية	4	.702	الحيوية الروحية	5	.812
الحيوية العقلية	5	.832	الحيوية الاجتماعية	5	.706
الحيوية الانفعالية	4	.700	الحيوية الذاتية الكلية	23	.902

الاعتبارات الأخلاقية

- تم استصدار الأدونات الرسمة من وزارة التربية والتعليم للموافقة على تطبيق أدوات الدراسة.
- تم اطلاع المشاركين على أهداف البحث، وعدم المساس بحريتهم.

- تم جمع البيانات بمصادقية والالتزام بموضوعية، وتوخي الأمانة العلمية في جمعها وتحليلها .

متغيرات الدراسة

أ- المتغيرات المستقلة: أبعاد مقياس الاجترار - المقياس ككل.

ب- المتغير التابع: الحيوية الذاتية.

المعالجات الاحصائية

تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، ومعامل ارتباط بيرسون، وتحليل الانحدار الخطي المتعدد التدريجي **Multiple Stepwise Regression**.

عرض النتائج ومناقشتها

السؤال الأول: ما مستوى الاجترار لدى المراهقات الفلسطينيات؟ للإجابة على هذا السؤال، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأفراد عينة الدراسة، والجدول (٧) يوضح ذلك.

جدول (٧) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والتقدير لكل من أبعاد الاجترار والدرجة الكلية

المقياس	البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقدير	الترتيب
الاجترار	الاجترار حول الذات	2.0944	.40694	متوسط	1
	الاجترار حول الآخرين	1.8278	.42132	متوسط	2
	الدرجة الكلية للاجترار	1.9611	.37802	متوسط	

يتضح من الجدول (٦) أن جميع قيم معاملات الثبات بطريقة مكدونالد أوميغا لأبعاد المقياس تزيد عن (٠.٧٠) وهي قيم مقبولة للثبات؛ مما يعني أن الأداة تقيس سمة الاجترار بدقة.

تصحيح مقياس الحيوية الذاتية

تتم الاستجابة على مقياس الحيوية الذاتية المكون من (٢٣) مفردة بناءً على درجة الموافقة على كل فقرة حسب تدرج ثلاثي (دائماً - أحياناً - أبداً) وتعطى الاستجابات السابقة الدرجات على التوالي (٣-٢-١) للمفردات الموجبة والعكس للمفردات السالبة، وتكون مدى الدرجات ما بين (٢٣ - ٦٩) للمقياس ككل. وقد تم توزيع معيار الحكم على المتوسطات الحسابية لتحديد مستوى الحيوية الذاتية على النحو الآتي: (أقل من ١.٦٦) مستوى منخفض، و(١.٦٧ إلى ٢.٣٣) مستوى متوسط، و(٢.٣٤ إلى ٣) مستوى مرتفع.

إجراءات تطبيق الدراسة

- تم التحقق من كفاءة الخصائص السيكومترية لمقياس الاجترار ومقياس الحيوية الذاتية.

- تم أخذ موافقة وزارة التربية والتعليم على تطبيق أدوات الدراسة على طالبات الصف العاشر.

- تم تطبيق أدوات الدراسة على طالبات الصف العاشر في مدارس مدينة دير البلح التابعة لمديرية التربية والتعليم في محافظة الوسطى.

- تم جمع البيانات وإدخالها إلى الحاسوب من خلال برنامج (SPSS) وتم معالجة البيانات بالأساليب الاحصائية المناسبة.

يتضح من الجدول السابق أن مستوى الاجترار كدرجة كلية وكأبعاد لدى المراهقات الفلسطينيات متوسط حيث بلغ المتوسط الحسابي (1.9611)، كما بلغ المتوسط الحسابي ببعده الاجترار حول الذات (2.0944)، وبلغ المتوسط الحسابي لبعده الاجترار حول الآخرين (1.8278).

ويمكن تفسير وجود مستوى متوسط من الاجترار بمعنى أن المراهقات بحاجة إلى مزيد من التدريب في كيفية اكتساب الخبرات الحياتية في كيفية التعامل مع الأحداث السلبية والمواقف الضاغطة، والمواقف ولاسيما أن مرحلة المراهقة كمرحلة نمائية

شديدة الحساسية، وملئمة بالتحديات التي لا تخلو من الضغوط، والمشكلات الدراسية، والأسرية، والاجتماعية، والأزمات النفسية المختلفة؛ مما يجعلهن عرضة للتفكير المستمر والمتكرر، أي اللجوء إلى التفكير الاجتراري سعياً لحل بعض المواقف والمشاكل، ولأن المراهقات يفتقدن النضج الكافي، والمهارات الحياتية للتعامل مع الضغوط وحل المشكلات بصورة تكيفية وإيجابية؛ مما يعني أن المراهقات تضطر أحياناً إلى ممارسة الاجترار بمستوى متوسط كآلية غير تكيفية لمواجهة الضغوط المختلفة. وهذا ما أكدته دراسة (السيد وآخرون، ٢٠٢٢) بوجود علاقة سالبة بين اجترار الأفكار ومهارات حل المشكلات الاجتماعية.

كما يعزى وجود مستوى متوسط من الاجترار لدى المراهقات الفلسطينيات إلى طبيعة التنشئة الأسرية التي تعيشها المراهقات وتأثرهن بأسرهن في طريقة التفكير واستنطالته وتكراره؛ حيث يرتبط الاجترار بالمعتقدات التي تترسخ في أذهانهن المرتبطة بالعامل الأسري. وهذا ما أكدته دراسة (Chow & Lo, 2017) التي أشارت ارتباط المعتقدات ما وراء المعرفة للمراهقين وخصائص الأبوة والأمومة بالاجترار لدى المراهقين. وفي هذا الصدد يرى (Watkins, & Roberts, 2020) أنه على الرغم من أن هناك أدلة ناشئة على أن أنماطاً معينة من تنشيط الدماغ وتعدد الأشكال الجينية مرتبطة بالاجترار، إلا أن الاجترار ينتج كعادة مكتسبة تتضمن الميل إلى معالجة المعلومات السلبية؛ مما يشكل مساراً تؤدي من خلاله العوامل البيولوجية والبيئية إلى زيادة احتمالية تطور الاجترار.

كما يمكن تفسير وجود مستوى متوسط من الاجترار إلى تعرض المراهقات إلى الخبرات الصادمة ولاسيما أن الواقع المعاش في محافظات غزة يغلب عليه الألم والمعاناة والقساوة وهذا ما

أشارت إليه نتائج دراسة (Miethe, Wigger,) (Wartemann, Fuchs, & Trautmann, 2023) إلى ارتباط أعراض اضطراب ما بعد الصدمة بالاجترار. وهذا ما يؤكد عليه (Brinker et al., 2013) أن الاجترار يرتبط بحالات المزاج السلبية، والاضطرابات الداخلية والصعوبات الشخصية.

علاوة على ذلك تسهم التقييمات ومواقف الفشل والحالة المزاجية السئية أو المواقف الصعبة أو المزعجة وكيفية التقييمات لهذه المواقف في الاجترار، وهذا ما أكدت عليه نتائج دراسة (Watkins, 2004) التي أكدت على العلاقات بين القلق والاجترار والتقييمات.

إضافة إلى ذلك قد يعود وجود مستوى متوسط من الاجترار إلى افتقاد المراهقات إلى مهارات تنظيم البيئة الضاغطة من خلال ممارسة اليقظة العقلية بانتظام كأسلوب حياة حيث تتطلب التدريب الكافي مسبقاً وهذا لم تكتسبه المراهقات؛ لذا تقع المراهقات فريسة لانشغالهن في التفكير، وهذا ما أكدت عليه نتائج دراسة (Hilt, Swords, & Webb, 2023) ارتباط اليقظة العقلية .

السؤال الثاني: ما مستوى الحيوية الذاتية لدى المراهقات الفلسطينيات؟

للإجابة على هذا السؤال، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأفراد عينة الدراسة، والجدول (٨) يوضح ذلك.

جدول (٨) يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والتقدير لكل من أبعاد الحيوية الذاتية والدرجة الكلية

المقياس	البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقدير	الترتيب
الحيوية الذاتية	الحيوية الذاتية الجسمية	2.1574	.47257	متوسط	5
	الحيوية الذاتية العقلية	2.4471	.40777	مرتفع	1
	الحيوية الذاتية الانفعالية	2.2324	.41592	متوسط	4
	الحيوية الذاتية الروحية	2.4259	.38348	مرتفع	2
	الحيوية الذاتية الاجتماعية	2.2447	.40687	متوسط	3
	الحيوية الذاتية الكلية	2.3015	.31124	متوسط	

يتضح من الجدول (٨) أن مستوى الحيوية الذاتية لدى المراهقات الفلسطينيات متوسط حيث بلغ المتوسط الحسابي (2.3015)، كما أن مستوى الحيوية الذاتية الجسمية، والانفعالية والاجتماعية متوسط حيث بلغ المتوسط الحسابي على التوالي (2.1574)، (2.2324)، (2.2447)، بينما بلغ كان مستوى الحيوية الذاتية العقلية والروحية مرتفع حيث بلغ المتوسط الحسابي على التوالي (2.4471)، (2.4259).

ويمكن تفسير وجود مستوى متوسط من الحيوية الذاتية كدرجة كلية وبعض الأبعاد إلى أن المراهقات بحاجة إلى مزيد من اكتساب المهارات والعادات والخبرات الإيجابية لامتلاك الحيوية حيث إن طبيعة مرحلة المراهقة تتسم بالتحولات البيولوجية، والتغيرات العقلية، والاجتماعية، والانفعالية التي ترافقها كثير من المشكلات، والتحديات، والتقلبات المزاجية والتوتر والضيق؛ وينقصهن النضج الانفعالي في التعامل معها والتدريب الكافي؛ مما قد يؤثر على الحيوية الانفعالية والشعور بالسعادة والأمان. كما يعزى وجود مستوى متوسط من الحيوية الذاتية إلى أن هناك القصور في ممارسة كثير من العادات الإيجابية المرتبطة بالحياة الذاتية الجسمية ونقص الوعي الكافي في أهمية ممارسة الرياضة بانتظام، وتمارين اليوجا، والاسترخاء والالتزام بنظام غذائي متوازن؛ مما يؤثر سلباً على امتلاك الحيوية الذاتية الجسمية.

كذلك يرجع وجود مستوى متوسط في الحيوية الذاتية ربما الافتقار في امتلاك المهارات الاجتماعية والتفاعل الإيجابي مع الآخرين، وتكوين الصداقات، حيث إن المراهقات ربما لم تحظ بالتدريب الكافي لامتلاك المهارات الاجتماعية في التفاعل مع الآخرين وجودة الاتصال والتواصل ولاسيما أن مرحلة المراهقة تميل إلى التذبذب في تكوين الصداقات وتتسم بضغط الأقران وهذا ما

توصلت إليه نتائج دراسة (Carmeli, Peng, ١) (Schaubroeck, & Amir, 202) التي أظهرت المستويات المنخفضة في الكفاءة الذاتية الاجتماعية والحياة الذاتية.

أما فيما يتعلق بوجود مستوى مرتفع من الحيوية الذاتية الروحية يعزى ذلك إلى طبيعة المجتمع الفلسطيني الذي يغلب عليه التدين وأداء الفرائض حيث تهتم الأسرة الفلسطينية في متابعة أبنائها في العبادات والالتزام بها، كذلك تحث المراهقات على الإقبال على العبادات والسعي لرضا الله، والمواظبة على الأذكار وقراءة القرآن.

واختلفت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة كل من العبيدي (٢٠٢٠) وأبو الليمون والربيع (٢٠٢٢) التي أظهرتا أن طلبة الجامعة يتمتعون بمستوى مرتفع من الحيوية الذاتية.

كما اختلفت هذه النتائج مع نتائج دراسة (محمد وكطوف، ٢٠٢٠) التي أوضحت أن الحيوية الذاتية الجسمية احتلت المرتبة الأولى بالنسبة لباقي أبعاد الحيوية الذاتية، بينما احتلت الحيوية الذاتية العقلية المرتبة الثانية والحياة الذاتية الانفعالية المرتبة الأخيرة.

السؤال الثالث: ما القدرة التنبؤية لأبعاد الاجترار بالحياة الذاتية لدى المراهقات الفلسطينيات؟

للإجابة على هذا السؤال لابد من استخدام تحليل الانحدار الخطي المتعدد التدريجي، وذلك بعد التحقق من جميع الشروط، حيث تم التحقق من وجود علاقة ارتباطية بين المتغيرات، تحليل التباين للتأكد من معنوية الانحدار والجدول الآتية (٩) و(١٠) توضح تحقق الشروط.

جدول (٩) مصفوفة معاملات الارتباط البينية بين أبعاد الاجترار والحياة الذاتية

المتغير	الحياة الذاتية	
	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
البعد الأول الاجترار حول الذات	-.423**	.000
البعد الثاني الاجترار حول الآخرين	-.496**	.000
الدرجة الكلية للاجترار	-.502**	.000

**معامل الارتباط عند مستوى دلالة (0.01)

يتضح من الجدول (٩) وجود علاقة ارتباطية عكسية (سالبة) بين الاجترار والحياة الذاتية، وأن قيمة معامل الارتباط قدرت ب

جدول (١٠) يوضح تحليل التباين عبر الانحدار

(-0.502) عند مستوى دلالة (0.01)، فإن هذا يدل على وجود علاقة ارتباطية دالة، بمعنى كلما زاد الاجترار حول الذات وحول الآخرين انخفضت الحيوية الذاتية.

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الانحدار	4770.713	2	2385.356	59.602	.000 ^c
البواقي	13487.240	337	40.021		
الكلية	18257.953	339			

(^c) المنبئات:(الثابت) الاجترار حول الذات، الاجترار حول الآخرين.
يتضح من الجدول (١٠) نتائج تحليل "ف" لاختبار الدلالة المعنوية الانحدار عن طريق تحليل التباين عبر الانحدار، ونلاحظ أن قيمة النسبة الفائية بلغت (59.602) وهي دالة عند مستوى (0.01)؛ مما يدل على الدلالة المعنوية للانحدار، وهو ما يشير إلى إمكانية أن تتنبأ بأبعاد الاجترار في الحيوية الذاتية،

وأن الانحدار معنوي، أي يوجد تأثير للمتغيرات المنبئة على المتغير المنبئ به. وبعد التحقق من مساهمة أبعاد الاجترار في التنبؤ بالحيوية الذاتية، لابد من حساب معامل التحديد والقيم الخاصة بمعادلة الانحدار.
جدول (١١) نتائج تحليل الانحدار المتعدد التدريجي لأبعاد الاجترار على الحيوية الذاتية

مستوى الدلالة	معامل تضخم التباين	الخطأ المعياري Std. Error	Adjusted R Square	R Square	R	اختبار ت	(Beta)	(B)	
.000						40.847		75.541	الثابت
.008	1.799	6.65850	.177	.179	.423 ^a	-2.666	-.167	-.302	الاجترار حول الذات
.000	1.799	6.32625	.257	.261	.511 ^b	-6.118	-.384	-.744	الاجترار حول الآخرين

المنبئات (ثابت) الاجترار

(a)

حول الذات.

المنبئات (ثابت) الاجترار

(b)

حول الذات، الاجترار حول الآخرين.
ونلاحظ أن معامل التحديد للاجترار حول الذات وحول الآخرين فهو (٢٦١.٠)، وأن الاجترار حول الذات وحده فسر حوالي (١٨٪)، في حين فسر كل من الاجترار حول الذات والآخرين (٢٦٪)،

من التباينات (الانحرافات الكلية في قيم الحيوية الذاتية) تفسرها العلاقة الخطية أي نموذج الانحدار، وأن (٧٤٪) من التباينات تعود إلى عوامل أخرى لم تتضمنه النموذج.
فإن معادلة الانحدار (y) على (x) هي:

معادلة الانحدار = قيمة الثابت + معامل الانحدار * متغير
المستقل + 1 معامل الانحدار * متغير المستقل 2
معادلة الانحدار = 75.541 + 302.-(الاجترار حول الذات)
+ -744.-(الاجترار حول الآخرين).

كما يتضح من الجدول (11) أن قيمة تضخم التباين بلغت (1.799) وهي قيمة أقل من (3) وهذا يعني عدم وجود ازدواج خطي (عدم وجود مشكلة التعددية الخطية بين المتغيرات). ويعزى ذلك إلى أن الاجترار من المفاهيم السلبية التي تؤدي إلى الإفراط في التفكير المتكرر في الأحداث، والمشاعر السلبية؛ مما يزيد من حالة التوتر، والضيق، والادراك السلبي، والتدهور في حل المشكلات، وفقدان النشاط، وهذا بدوره يؤثر سلباً على الحيوية الذاتية كأحد مفاهيم علم النفس الإيجابي. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (Saricam, 2016) التي أكدت على العلاقة السلبية بين الاجترار والحيوية الذاتية.

كذلك يمكن تفسير التنبؤ عكسياً بالحيوية الذاتية من خلال الاجترار في ضوء مخاطر الاجترار وعواقبه الوخيمة التي تضر بالصحة النفسية، وتشكل تهديداً للذات حيث إن الاجترار يرافقه حالة من الحزن، والضيق، والتوتر، والقلق، والمعاناة، والمزاج المكتئب، والمخاوف، وتدني تقدير الذات وهذا بدوره يزيد من حالة الاكتئاب؛ مما يؤثر على الهمة، والنشاط، والدافعية العالية، والحركة، والحماسة، والطاقة الإيجابية، والسعادة، والرضا، والتدفق النفسي والحيوية الذاتية. وهذا ما تؤكدته نتائج دراسة (Kuyken, et al., 2006) التي أظهرت أن العصابية تعمل كعامل خطر للإصابة بالاكتئاب عند زيادة المراهقين الميل نحو اجترار التفكير.

كما يمكن تفسير ذلك في ضوء أضرار ومخاطر الاجترار على الجوانب الجسمية كالخمول، والكسل وفقدان الحركة، وقصور في النشاط البدني، وضعف الهمة لأن استئطالة التفكير السلبي، وتكراره يفقد النشاط والحركة، والحيوية الجسمية، وتنسجم هذه النتائج مع ما أكدته نتائج دراسة (Kukić, et al., 2022) التي أظهرت أن هناك ارتباط كبير بين مستوى النشاط البدني والحيوية الذاتية.

كما يترافق مع الاجترار الأفكار السلبية، والاستغراق في الماضي، والذكريات السلبية ومخاوف المستقبل، وفقدان الصلة بالعيش

باللحظة الحالية، والاستمتاع بها، وهذا يؤدي إلى فقدان الشعور بالطاقة الإيجابية، والحيوية الانفعالية، والنشاط، والهمة؛ مما يولد حالة من الانزعاج العاطفي. وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة (Deyo, et al., 2009) التي أظهرت أن زيادة اليقظة العقلية والرفاهية العامة تؤدي إلى انخفاض في الاجترار، وأعراض الاكتئاب.

علاوة على ذلك يؤدي الاجترار إلى الشعور بالوحدة، والعزلة، والبقاء مع الأفكار في دائرة مفرغة؛ مما يعني فقدان التفاعل مع الآخرين، وضعف الكفاءة الاجتماعية في التواصل مع الآخرين، فضلاً عن تقليل الدعم الاجتماعي للآخرين. وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة (Arslan, et al., 2022) التي بينت أن للحيوية الذاتية والشعور بالوحدة أيضاً تأثيرات مباشرة على الاجترار.

كما يؤدي الاجترار إلى استئطالة التفكير السلبي والمتكرر، وهذا يعني ضعف القدرة على التفكير ومعالجة المشاعر وإيجاد حلول للمشكلات؛ مما يعني غياب التفكير الإيجابي، وهذا من شأنه أن يؤثر سلبياً على الحيوية العقلية وهذا ما أظهرته نتائج دراسة (Hubbard, et al., 2015) التي أظهرت أن الاجترار يتنبأ بالقدرة على حل المشكلات.

كذلك يمكن تفسير التنبؤ بالحيوية الذاتية في ضوء الاجترار من خلال فهم ماهية الاجترار الذي يعني الميل لاستئطالة، ومواصلة التفكير السيء، والمؤلم، والسلبي، والمينوس منه لفترة طويلة من الزمن؛ مما يعني أنه عملية نفسية تضر بالفرد والسلامة النفسية والأمن النفسي لأن التفكير المستمر في المحتوى السلبي يؤثر على رؤية الفرد لذاته، وفشله في التعامل مع الأمور بشكل أفضل، ويبرز حالة من الاحباط، واليأس، وغياب الإرادة، لتحقيق الأهداف والنظرة السلبية للذات؛ مما يفقد الأمل، والنشاط، والهمة، والدافعية العالية، والإرادة، والفاعلية الذاتية، والسعادة والحيوية الذاتية. وهذا ما تؤكد عليه نتائج دراسة (Muyan - Yılık, & Bakalim, 2022) التي أشارت إلى أن الأمل كان وسيطاً مهماً في ارتباط الحيوية بالسعادة بحيث كانت الحيوية الذاتية مرتبطة بشكل إيجابي بالأمل.

توصيات الدراسة

في ضوء نتائج الدراسة توصى الباحثان بالآتي:

١- تقديم التدخلات الإرشادية لخفض الاجترار لدى المراهقات الفلسطينيات.

٢- تصميم برامج إرشادية وتدريبية تستند إلى خفض أبعاد الاجترار بهدف تحسين الحيوية الذاتية لدى المراهقات الفلسطينيات.

المراجع:

أحمد ، زقاوة (٢٠٢٠). الاسهام النسبي لكل من توقعات الكفاءة الذاتية والحيوية الذاتية في التنبؤ بالدافعية الداخلية، المؤتمر الدولي بعنوان الأطفال المتفوقون والموهوبون (آليات الكشف والتكفل) المنعقد يومي ٤ و ٥ مارس ٢٠٢٠، جامعة وهران، الجزائر.

أكبر، فاتن (٢٠٢١). بناء مقياس الحيوية الذاتية لدى طلبة كليات التربية الرياضية في جامعة كرميان، المجلة الدولية للعلوم النفسية والرياضية، ٨، ١٣٤-١٥٣.

جاسم، ضياء؛ والسباب، أزهار (٢٠٢١). الحيوية الذاتية لدى طلبة الصف السادس الإعدادي، جامعة بغداد، مجلة الآداب، ٢٠٣-٢٢٨.

حسن، إيمان (٢٠٢٣). اجترار الأفكار وعلاقته بالتعاطف مع الذات لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة كلية الآداب جامعة الفيوم، ١٥ (١)، ٢٨٧-٣٤٨.

حلاوة، محمد؛ الحسيني، عاطف (٢٠١٦). علم النفس الإيجابي: نشأته وتطوره، ونماذج من قضاياها. القاهرة: عالم الكتب.

رفاعي، عزة (٢٠٢٠). الفروق بين المراهقين ذوي الإعاقة البصرية والمبصرين في الاجترار والضغط والقلق والاكنتاب، مجلة علوم ذوي الاحتياجات الخاصة، جامعة بني سويف - كلية علوم ذوي الاحتياجات الخاصة ٣ (٤)، ٦٧٠-٧٢٣.

الزعبي، أحمد (٢٠١٠). سيكولوجية المراهقة: النظريات، جوانب النمو، المشكلات وسبل علاجها، دار زهران، عمان، الأردن.

السالم، منى (٢٠٢١). العلاقة بين الاستجابات الاجترارية والفاعلية الذاتية لدى الطلبة في جامعة الكويت، مجلة كلية الآداب، حلوان، ٥٣ (١)، ٣٧-١.

السالم، منى (٢٠٢٢). دور كل من الفاعلية الذاتية والاجترار المعرفي في التنبؤ بأعراض الاكنتاب لدى الطلبة في جامعة الكويت، مجلة كلية الآداب، حلوان، ٥٤ (١)، ٣٩-١.

سليم، عبد العزيز (٢٠١٦). الحيوية الذاتية وعلاقتها بسمات الشخصية الإيجابية والتفكير المفعم بالأمل لدى معلمي التربية الخاصة، مجلة الإرشاد النفسي بمركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ١ (٤٧)، ١٧١-٢٦٢.

السيد، السيد؛ رزق، السعيد؛ سعادة، سامح (٢٠٢٢). اجترار الأفكار وعلاقته بمهارات حل المشكلات الاجتماعية لدى طلاب جامعة الأزهر ذوي الأعراض الاكنتابية، مجلة التربية، ١٩٤ (٥)، ٢٩٩-٣٣١.

عبد البر، أزهار (٢٠٢٠). النموذج البنائي للعلاقات السببية بين الخبرات التعليمية والمرونة المعرفية والحيوية الذاتية لدى تلاميذ المرحلة الاعدادية. مجلة كلية التربية. بنها ، ٣١ (١٢١) يناير ج٣، ٢٢٩-٢٨١.

عبد الفتاح، & أسماء (٢٠٢٠). الامتتان وجودة النوم كمنبئ بالحيوية الذاتية لدى طلاب كلية التربية جامعة المنيا دراسة سيكومترية-كلينيكية. مجلة البحث في التربية وعلم النفس، ٣٥ (١)، ٢٥٨-٣١٦.

عبدالله، إسرائ؛ أحمد، رجاء؛ وحسنين، إيمان (٢٠١٩). مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلاب تكنولوجيا التعليم. مجلة إبداعات تربوية، ٩، 130 - 125.

عبيدات، عمر (٢٠٢٢). مقارنة طريقتي ألفا وأوميغا في دقة تقدير الثبات في ضوء عدد الأبعاد وطول الاختبار وحجم العينة استنادا لبيانات مولدة. المجلة التربوية، ٣٦ (١٤٢)، ٧٥ - ٩٥.

العبيدي، عفراء. (٢٠٢٠). الحيوية الذاتية لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات. المجلة العلمية للعلوم التربوية والصحة النفسية، ٢ (١)، ٢٠-٤٤.

عرفة، نورا. (٢٠٢١). الحيوية الذاتية واليقظة العقلية وعلاقتها بتقدير الجسم لدى عينة من المراهقين بالمرحلة الثانوية. مجلة الإرشاد النفسي، ٦٨ (٢)، ١٤٥-٢٤٨.

علي، ولاء (٢٠٢٢). فاعلية برنامج تكاملي لعلاج السمنة وتحسين الحيوية الذاتية لدى عينة من طالبات الجامعة، جامعة عين شمس، رسالة دكتوراة غير منشورة.

عودة، أحمد. (٢٠٠٢). القياس والتقويم في العملية التدريسية، دار الأمل، الأردن.

- كاسينوف، هوارد؛ تافرات، ريمون (٢٠٠٦). *الغضب إدارته وعلاجه، دليل الممارسين الكامل في المعالجة (فاطمة صبري، مترجم)، العبيكان للنشر. (نشر العمل الأصلي في ٢٠٠٢).*
- الليمون، نانسي؛ الربيع، فيصل. (٢٠٢٢). *نمذجة العلاقات السببية بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية والكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلبة جامعة اليرموك. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، غزة، ٣٠(٣)، ١٧٢-١٣٩.*
- محمد، ابتسام؛ كطوف، زهراء (٢٠٢٠). *الحيوية الذاتية لدى المرشدين التربويين، مجلة كلية التربية، الجامعة المستنصرية، ع(١)، ٢٧٧-٢٩٨.*
- محمد، ميهان (٢٠٢٢). *الإسهام النسبي لكل من الكفاءة الذاتية والرضا عن الحياة والرفاهة النفسية في التنبؤ بالحيوية الذاتية لدى طلاب المرحلة الثانوية، مجلة الإرشاد النفسي، 71(2)، 133-239.*
- المصري، فاطمة الزهراء. (٢٠٢١). *فاعلية برنامج إرشادي انتقائي لخفض اجترار الأفكار السلبية وتنمية الشفقة بالذات لدى طلاب الجامعة المتفوقين عقليا ذوي الكمالية العصابية، المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٣١(١١١)، ٣٢١-٣٩٦.*
- Algharaibeh, S. A. S. (2020). *Cognitive flexibility as a predictor of subjective vitality among university students. Kıbrıslı Eğitim Bilimleri Dergisi, 15(5), 923-936.*
- Andriessen, K., Krysinska, K., & Grad, O. T. (Eds.). (2017). *Postvention in action: The international handbook of suicide bereavement support. Hogrefe Verlag*
- Anniko, M., Boersma, K., & Tillfors, M. (2015). *Stress and Emotional Distress in Adolescence: The Role of Worry and Rumination. In 45th annual conference of the European Association for Behavioral and Cognitive Therapies (EABCT 2015), Jerusalem, Israel, August 31-September 3, 2015.*
- Arslan, G., Yildırım, M., & Aytaç, M. (2022). *Subjective vitality and loneliness explain how coronavirus anxiety increases rumination among college students. Death studies, 46(5), 1042-1051.*
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). *Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. Assessment, 13(1), 27-45.*
- Baryła, W., & Wojciszke, B. (2005). *Kwestionariusz ruminacji. Studia ,Rumination Reconsidered: Psychologiczne. A Psychometric Analysis*
- Brinker, J. K., Gibbs, L., Campisi, M., & Izzard, R. (2013). *Trait and induced rumination and cognitive performance. Psychology, 4, 224-231.*
- Britt, T. W., & Jex, S. M. (2015). *Thriving under stress: Harnessing demands in the workplace. Oxford University Press, USA.*
- Butler, L. and Nolen-Hoeksema, S. (1994). *Gender differences in responses to depressed mood in a college sample. Sex Roles, 30, 331-346. doi: 10.1007/BF01420597.*
- Carmeli, A., Peng, A. C., Schaubroeck, J. M., & Amir, I. (2021). *Social support as a source of vitality among college students: The moderating role of social self-efficacy. Psychology in the Schools, 58(2), 351-363.*
- Chow, K. W., & Lo, B. C. (2017). *Parental factors associated with rumination related metacognitive beliefs in*

- adolescence. Frontiers in psychology, 8*, 536.
- Deyo, M., Wilson, K. A., Ong, J., & Koopman, C. (2009). *Mindfulness and rumination: does mindfulness training lead to reductions in the ruminative thinking associated with depression?. Explore, 5*(5), 265–271.
- Fini , A, kavousian , J , Beigy , A & Emami , M (2010) .*Subjective vitality and its anticipating Variables on Students Social and Behavioral Sciences , 5* , 150– 156
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences, 30*, 1311–1327
- Geiger, K. A., & Kwon, P. (2010). *Rumination and depressive symptoms: Evidence for the moderating role of hope. Personality and Individual Differences, 49*(5), 391–395
- Hilt, L. M., Swords, C. M., & Webb, C. A. (2023). Randomized controlled trial of a mindfulness mobile application for ruminative adolescents. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology, 1*–14.
- Hubbard, N. A., Faso, D. J., Krawczyk, D. C., & Rypma, B. (2015). *The dual roles of trait rumination in problem solving. Personality and Individual Differences, 86*, 321–325
- Juhl, J., & Routledge, C. (2015). *The awareness of death reduces subjective vitality and self-regulatory energy for individuals with low interdependent self-construal. Motivation and Emotion, 1*–10.
- Krause, E. D., Vélez, C. E., Woo, R., Hoffmann, B., Freres, D. R., Abenavoli, R. M., & Gillham, J. E. (2018). *Rumination, Depression, and Gender in Early Adolescence: A Longitudinal Study of a Bidirectional Model. The Journal of Early Adolescence, 38*(7), 923–946. <https://doi.org/10.1177/0272431617704956>
- Kukić, F., Koropanovski, N., Vesković, A., & Petrović, N. (2022). *Physical Activity as a Means to Improve Subjective Vitality of University Students. Research Quarterly for Exercise and Sport, 1*–9.
- Kurtus, R. (2012). Succeed with Vitality by Ron Kurtus (updated 22 January 2022) What is vitality? https://www.school-for-champions.com/vitality/what_is_vitality.htm#.YmPGW1TP3IU
- Kuyken, W., Watkins, E., Holden, E., & Cook, W. (2006). *Rumination in adolescents at risk for depression. Journal of Affective Disorders, 96*(1–2), 39–47.
- Lepper, M. R., Corpus, J. H., & Iyengar, S. S. (2005). *Intrinsic and extrinsic motivational orientations in the classroom: Age differences and academic correlates. Journal of educational psychology, 97*(2), 184.
- Lyubomirsky, S., & Nolen-Hoeksema, S. (1995). *Effects of self-focused rumination on negative thinking and interpersonal problem solving. Journal of personality and social psychology, 69*(1), 176.
- Masciocchi, E., Maltais, M., El Haddad, K., Virecoulon Giudici, K., Rolland, Y., Vellas, B.,

- & de Souto Barreto, P. (2020). *Defining vitality using physical and mental well-being measures in nursing homes: a prospective study. The journal of nutrition, health & aging*, 24(1), 37–42.
- Miethe, S., Wigger, J., Wartemann, A., Fuchs, F. O., & Trautmann, S. (2023). Posttraumatic stress symptoms and its association with rumination, thought suppression and experiential avoidance: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 1–16.
- Muyan-Yılık, M., & Bakalım, O. (2022). *Hope as a Mediator of the Link between Subjective Vitality and Subjective Happiness in University Students in Turkey. The Journal of Psychology*, 156(3), 241–255.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). *Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. Journal of Abnormal Psychology*, 100, 569–582.
- Öğütlü, H., Doğan, U., Adıgüzel, A., & Türkçapar, H. (2021). *Mediation Role of Experiential Avoidance in the Relationship Between Subjective Vitality and Depression.*
- Ravinder, E. B., & Saraswathi, A. B. (2020). *Literature review of Cronbach alpha coefficient (α) and McDonald's omega coefficient (Ω). European Journal of Molecular & Clinical Medicine*, 7(6), 2943–2949.
- Roberts, H., Jacobs, R. H., Bessette, K. L., Crowell, S. E., Westlund-Schreiner, M., Thomas, L., ... & Watkins, E. R. (2021). *Mechanisms of rumination change in adolescent depression (RuMeChange): study protocol for a randomised controlled trial of rumination-focused cognitive behavioural therapy to reduce ruminative habit and risk of depressive relapse in high-ruminating adolescents. BMC psychiatry*, 21(1), 1–14.
- Rood, L., Roelofs, J., Bogels, S., Nolen-Hoeksema, S. and Schouten, E. (2009). *The influence of emotion-focused rumination and distraction on depressive symptoms in non-clinical youth: a meta-analytic review. Clinical Psychology Review*, 29, 607–616. doi:10.1016/j.cpr.2009.07.001.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). *To be happy or to be self-fulfilled: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being.* In S. Fiske (Ed.), *Annual Review of Psychology* (Vol. 52; pp. 141–166). Palo Alto, CA: Annual Reviews, Inc.
- Ryan, R. M., & Frederick, C. (1997). *On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. Journal of personality*, 65(3), 529–565.
- Ryan, R. M., Huta, V., & Deci, E. L. (2008). *Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia. Journal of Happiness Studies*, 9 (1), 139–170. 10.1007/s10902-006-9023-4 .
- Sansone, R. A., & Sansone, L. A. (2012). *Rumination: relationships with physical*

- health. *Innovations in clinical neuroscience*, 9(2), 29–34.
- Sarıçam, H. (2016). *Examining the relationship between self-rumination and happiness: The mediating and moderating role of subjective vitality. Universitas Psychologica*, 15(2), 383–396.
- Satici, S. A., & Deniz, M. E. (2019). *Adolescents' self-perception and school satisfaction: Assessing the mediating role of subjective vitality. Egitim ve Bilim*, 44(197)
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). *Generalized self-efficacy scale. J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston, Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs*, 35, 37.
- Shaw, Z. A., Hilt, L. M., & Starr, L. R. (2019). *The developmental origins of ruminative response style: An integrative review. Clinical Psychology Review*, 74, 101780.
- Treynor, W., Gonzalez, R., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). *Rumination reconsidered: A psychometric analysis. Cognitive Therapy and Research*, 27(3), 247–259.
- Trincas, R., Schepisi, C., Leombruni, E., Di Mauro, V. E., & Mancini, F. (2018). *Goals and functions of rumination: A review. Clinical Neuropsychiatry: Journal of Treatment Evaluation*
- 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.
- Watkins, E. (2004). Appraisals and strategies associated with rumination and worry. *Personality and Individual Differences*, 37(4), 679–694.
- Watkins, E. R., & Roberts, H. (2020). Reflecting on rumination: Consequences, causes, mechanisms and treatment of rumination. *Behaviour Research and Therapy*, 127, 103573