

الخصائص السيكومترية لمقياس التوجه نحو الحياة

إعداد

أبرار محمد صابر محمد

إشراف

د. / أحمد عكاشة على

مدرس الصحة النفسية

كلية التربية - جامعة بني سويف

أ.د. / محمد محمد السيد عبد الرحيم

أستاذ الصحة النفسية المتفرغ

كلية التربية - جامعة بني سويف

مستخلص:

يهدف البحث الحالي إلى إعداد أداة لقياس التوجه نحو الحياة لدى فئة المراهقين الأيتام، لتزويد الباحثين في مجال الصحة النفسية بمعايير مناسبة لقياس التوجه نحو الحياة، ولتحقيق هدف البحث قامت الباحثة ببناء المقياس في ضوء ما أسفرت عنه الأطر النظرية والدراسات السابقة التي تناولت مفهوم التوجه نحو الحياة، وتم التوصل إلى الصورة النهائية للمقياس والتي تكونت من (٣٣) عبارة موزعة على ثلاثة أبعاد أساسية هم (التفاؤل - التشاؤم - التوجه نحو المستقبل)، وقامت بتطبيق المقياس على عينة حجمها (١٠٥) مراهق ومراهقة من الأيتام المقيمين في مؤسسات إيوائية، والمقيمين وسط أسرهم الممتدة داخل محافظة بني سويف، وتراوحت أعمار أفراد عينة الدراسة ما بين (١٥ - ١٨) سنة، بمتوسط عمر زمتي قدره (١٦,٤٥)، وانحراف معياري قدره (٠,٨٧)، وقد تم حساب صدق وثبات المقياس للتأكد من الكفاءة السيكومترية للمقياس، وإتبع في حساب صدق المقياس على عدة طرق منها صدق المحكمين، وصدق البناء التوكيدي، كما إعتمدت في حساب الثبات على معامل ألفا كرونباخ، وطريقة إعادة التطبيق، والتجزئة النصفية، وإتسمت النتائج جميعها بدلالات صدق وثبات مقبولة عند مستوى (٠,٠١) وهذا يدل على صدق عوامل المقياس في قياس ما وضعت من أجله،

الكلمات المفتاحية: - التوجه نحو الحياة - التفاؤل - التشاؤم - التوجه نحو المستقبل.

Psychometric Properties of Orientation towards Life

Abstract:

The current research aims to form a standard to measure the orientation towards life among orphaned adolescents to provide researchers in the field of Mental Health with suitable standards for measuring Orientation towards life among Orphaned adolescents, The researcher has built the scale in the light the results of theoretical frameworks and previous studies that dealt with concept of orientation towards life, and it was reached the final image which consisted of (33) statement, distributed on three basic dimensions (Optimism, Pessimism, Orientation towards future). This scale was applied to a sample of (105) male and female orphan adolescents of residing in residential institutions and those residing among their extended families, of age ranged between 15-18 years, with a mean chronological age of (16.45), and a standard deviation of (0.87). The validity and reliability of the scale were measured to ensure of the psychometric efficiency of the scale, The researcher has followed in measuring the validity several methods, including the validity of the arbitrators, the validity of affirmative construction. As for the credibility of the scale the researcher relied on Alpha Cronbach's method, The half-segmentation method and retest method The scale seemed to has acceptable credibility and validity indications at (0.01). This prove the credibility of the scale factors to measure what it meant to measure.

Key words: The Orientation towards Life – Optimism – Pessimism – Orientation towards Future.

أولاً مقدمة الدراسة:

نحن نعيش اليوم في عصر علم النفس الإيجابي، حيث التركيز على كل ما هو إيجابي في الشخصية، والحياة، ومحاولة الإنطلاق منه للتصدي لضغوط الحياة وتحدياتها ومن ثم تحقيق التوافق على الصعيد الشخصي والعام للفرد. و يعد التوجه نحو الحياة هو أحد المفاهيم الرئيسية الهامة في علم النفس الإيجابي، ولا تُبالغ إن قلنا أنه صلب علم النفس الإيجابي، إذ يعرف البعض من علماء النفس مفهوم التوجه نحو الحياة بأنه نظرة الفرد الإيجابية نحو الحياة، و التركيز على الجانب المشرق الإيجابي من الأحداث والأمر أكثر من التركيز على ما سلبي مما يدعو إلى الإقبال على الحياة والنمو والإزدهار، وهذا بعينه محور الحديث في علم النفس الإيجابي الذي يدعو إلى التركيز على كل ما هو إيجابي وجميل في شخصية الفرد والحياة بشكل عام، حتى في عز الأزمات والضغوط الحياتية التي لا مفر منها، يدعو أنصار علم النفس الإيجابي إلى التركيز على الجانب الإيجابي من الضغوط والتعامل معها بإستراتيجيات أكثر إيجابية تعيد التوافق النفسي والإجتماعي للفرد وتحقق له الصحة النفسية، وعليه فإن التوجه نحو الحياة هو أحد المتغيرات وثيقة الصلة بعلم النفس الإيجابي، والتي تحسن من توافق الفرد في الحياة وتعمل على تحقيق قدر كبير من الصحة النفسية لدى الفرد، والوصول إلى السعادة.

تكمن أهمية التوجه نحو الحياة في كونه أحد العوامل المتممة للصحة النفسية والجسدية للفرد ، وذلك لإرتباط التوجه نحو الحياة عند الفرد بأساليب المواجهة الإيجابية المستخدمة مع ضغوط وتحديات الحياة ؛ فأصحاب التوجه الإيجابي نحو الحياة عند مواجهة الضغوط بلجأون إلى إقتحام المشكلة ومحاولة حلها بدلاً من الهروب والإنكار والإنشغال بالإنفعالات المضايقة التي ترتبط بتلك المشكلة، حيث يكون لديهم إدراك إيجابي لجوانب هذه المشكلة وهذا ما يؤثر بطبيعة الأمر في التحكم في المشكلة ويؤدي إلى حلها. حيث تشير دراسة (Carver & Scheier, 2003) إلى وجود إرتباط إيجابي بين التفاوض وأساليب مواجهة الضغوط الإيجابية، حيث يلجأ الأشخاص ذوو التوجه المتفائل إلى إستخدام إستراتيجيات متمركزة على المواجهة الإيجابية مع الضغوط وإعادة صياغة وتقدير الموقف

الضاغط بصورة إيجابية، بينما المتشائمون يستخدمون إستراتيجيات مواجهة قائمة على الرفض والإحجام. والإنفعال مما يزيد الوضع سوءاً على صحتهم النفسية والجسدية.

كما يشير (Scheier & Carver, 2001)؛ (Ouellette & Diplacido, 2001) إلى أن الأشخاص ذوو التوجه نحو الحياة يميلوا إلى إختبار التجارب السيئة في الحياة بدرجة توتر أقل مما يفعل المتشائمون، وكذلك فهم يميلوا إلى إتباع عادات صحية نفسية وبدنية أفضل مما يفعل المتشائمون. (Sarafino & Smith, 2011)

ويذكر (2006) Seligman أن التوجه نحو الحياة هو تلك الأداة التي تقود إلى الإنجاز على المستوى الفردي الواقعي والعدالة الإجتماعية على المستوى العام وأن يتخذ الفرد موقفاً إيجابياً حيال العالم ويسعى لتشكيل حياته بدلاً من أن يكون سلبياً أمام مجريات حياته وينظر إلى الجانب المشرق وتوقع نهاية سعيدة إلى المشاكل الحقيقية الواقعية.

فأصحاب المستويات المرتفعة من التوجه الإيجابي نحو الحياة لديهم المزيد من التجارب العاطفية الإيجابية المنكرة، وعلاقات شخصية أفضل، ومعدلات أعلى في التكيف الإجتماعي والشعور بالكفاءة الذاتية.

(Capara, Steca, Alessandri, Mewhinnie, & Abela, 2010)

وهناك هناك العديد من النظريات التي تناولت مفهوم التوجه نحو الحياة ومن هذه النظريات من تناول التوجه نحو الحياة بشكل غير مباشر من خلال تفسير نظريات التفاؤل والتشائم. وأبرز هذه النظريات:

١. نظرية العجز المكتسب (١٩٧٦م):

قدمت أسس نظرية العجز المكتسب بعد قيام (Overmier & Seligman, 1976) ببعض التجارب المعملية على مجموعة من الكلاب؛ حيث قام الباحثان في المرحلة الأولية من هذه التجربة بتوصيل مجموعة من الكلاب بصعقات كهربائية متواصلة مع عدم ترك وسيلة تتفادى بها الكلاب تلك الصدمات، وقد ككر الباحثان تلك التجربة فيما بعد علي الكلاب، حيث تم وضعهم في قفص حديدي ولكن هذه المرة كان يمكن للكلاب الخروج من القفص بردة فعل بسيطة للهروب إلا أنه جاءت إستجابات بعض الكلاب سلبية تجاه هذه

الصعقات فلم تبدى أى سلوك للهرب أو محاولة لنقادی تلك الصدمات الكهربائية، واختارت الإستسلام التام لتلك الصدمات (إستراتيجية العجز أو الخنوع)، فى حين أن البعض الآخر من الكلاب إستطاع الخروج من القفص والهروب من تلك الصدمات الكهربائية (إستراتيجية المقاومة). وعليه توصل الباحثان إلى الأتى: أن الكلاب التى إستسلمت للصددمات تكون لديها ما يسمى بالعجز المكتسب (المتعلم)، حسث أن الصدمات التى تلققتها فى المرة الأولى علمتها أنها عاجزة عن تقادى أى صدمات أخرى تراها مشابهة. وبشكل آخر يمكن تفسير نتيجة هذه التجربة فى ضوء أن الكلاب التى فصلت بين الفعل والنتيجة تعلمت أنه لا يوجد فعل يؤدى إلى النتيجة المطلوبة، أو بمعنى آخر لا يوجد شئ يمكن عمله للهروب فالنتيجة واحدة ومن الأفضل الإستسلام للمؤثر الخارجى، فى حين أن البعض الآخر لم يفصل بين الفعل والنتيجة، ومن ثم لم يتسلم وقام بالهرب.

وقد أجريت فيما بعد عدة تجارب مشابهة على الأرنب، والقطة، والقرد، والبغبنات والأسماك، وفى جميع هذه الدراسات جاءت النتائج متشابهة. (يونس، د.ت.) وعليه فقد توصل سيلجمان إلى أن سبب الإختلاف فى الإستجابة تجاه أحداث الحياة الضاغطة بين الأفراد يعود بصورة جوهرية إلى الإسلوب التفسيرى أو الصورة التى يفكر بها الفرد ويقيم بها تلك الأحداث والمواقف المزعجة التى تحدث له.

حيث تكمن أسس التوجه نحو الحياة وفقاً لنظرية العجز المكتسب فى الطريقة التى يفكر بها الأفراد ويفسرون بها أحداث حياتهم المختلفة، فكل منا قد إكتسب عادة معينة فى التفكير، ولكل رؤيته الخاصة له، وهو ما أطلق عليه سيلجمان إسم " الطراز التوضيحي" أو الإسلوب التفسيرى وهذا الطراز ينمو ويتطور فى الطفولة نتيجة الخبرات المتتالية التى يخوضها الفرد، وهو يدوم ويؤثر على نظرة الفرد للحياة إن بقى دون تدخل خارجى.

وهناك ثلاثة أبعاد أساسية يقوم عليها الإسلوب التفسيرى أو الطراز التوضيحي الذى يستخدمه الأفراد فى تفسير الحياة بما تتضمنه من أحداث ومواقف مختلفة:

وهى : التعميم مقابل التحديد، والدائم مقابل المؤقت، والتشخيص الداخلى العام مقابل التشخيص الداخلى السلوكى.

• الإستدامة أو الثبات: أحياناً مقابل دائماً:

إن بعد الإستدامة " الديمومة" يحدد إلى أى مدى يتوقف الفرد ويستسلم، فالتفسيرات الدائمة للأحداث السيئة تؤدي إلى مشاعر العجز وإستمرارها إلى فترة طويلة، أما التفسيرات المحدودة ينتج عنها اللياقة النفسية. إذ أن المتشائمون يؤمنون بأن أسباب الأحداث السيئة التي تحدث لهم دائمة وإن هذه الأحداث السيئة سوف تستمر وتبقى، بينما المتفائلون دائماً ما يقاومون اليأس وقلة الحيلة ويعتقدون أن أسباب هذه الأحداث السيئة في حياتهم مؤقتة وستزول.

• العمومية (الشيوع): الخاص في مقابل العام:

يؤكد Seligman على أن الفرد إذا خمن بأن سبب أى حدث محدد سوف تظهر آثاره فى جانب أو موقف محدد وإذا أمن بأن السبب عام فإن هذا يعنى أنه سوف يعكس آثاره فى العديد من المواقف المختلفة فى حياته، فالأفراد المتشائمين يقدمون تفسيرات عامة لخبرات الفشل لديهم ومن ثم يتوقفون عن كل شئ عندما يضرب الفشل فى منطقة واحدة من حياتهم، أما الافراد الذين يقدمون تفسيرات محددة قد يصبحوا عاجزين فى هذا الجانب وحده من حياتهم ويستمررون فى تقدمهم بقوة فى بقية الجوانب.

• التشخيص: الداخلى مقابل الخارجى:

هناك بعد ثالث يفوق حدود الإستمرارية والإنتشار، ألا وهو التشخيص، والتشخيص يعنى تحديد الشخص المسؤول عن الخطأ، فالمتشائم عندما تحدث له أحداث سيئة يلقي اللوم على نفسه(داخلى) وهذا من أهم أسباب التشاؤم، فهو يميل إلى لوم نفسه وتوبيخها، وإلى الشعور بالذنب والخزى فى امور ليس له يد فيها وهذا مايسميه سيلجمان (بالتوبيخ الذاتى العام) الذى قد يؤدي إلى الإكتئاب فيما بعد ، أما المتفائل فلديه تفسيرات أخرى غير لوم النفس وتأنيبها، فهو ينظر إلى نفسه بشكل صحيح، ويميز بين المشكلات التى تحدث له نتيجة خطئه ويتحمل مسؤوليتها ويسعى لتداركها، وإصلاح سلوكه وبين المشكلات التى لا علاقة له فيها وغير مسؤول عنها، بحيث يبقى شعور محتفظاً بقيمته الذاتية، فهو يستند إلى تشخيص الأمور فهو يستعمل التشخيص الداخلى السلوكى أو ما يسمى بإستراتيجية (التوبيخ الذاتى

السلوكي) الذي يكون محدد ومؤقت ومرتببط بتصرف معين، وذلك بدلاً من التوبيخ الذاتي العام الذي يتسم بالدوام والتعميم. و يظن صاحبه أن المشكله تكمن في سمة ملازمة لشخصيته هو، ومن ثم يؤدي بالفرد إلى حالة من السلبية واليأس الدائم المستمر العام الذي قد يؤدي به إلى الإكتئاب وتراجع مستوى إنجازه، لذا يرى سيلجمان أن على الإنسان أن يكف عن توبيخ نفسه ويدعم مصادره الذهنية للتعامل مع الخسارة والألم.
(Seligman,1995/2006)

حيث يعتقد المنتشائمون أن الأزمات أو المواقف السيئة التي يتعرضون لها دائمة وستصاحبهم إلى الأبد، وستفسد كل ما يقومون به، وأنها بسبب خطأهم الشخصي، وهي غير قابلة للتحكم فيها أو السيطرة عليها، بينما الأشخاص الأكثر تفاؤلاً هم أكثر ميلاً لأن يفسروا مشاكلهم أو المواقف السيئة التي تحدث لهم على أنها مواقف مؤقتة، ومحددة أى مرتبطة بجانب واحد فقط، ولا يتحملون هم أسبابها بشكل كلي وإنما هناك أسباب أخرى غيرهم تقف وراء حدوثها كالظروف أو الأشخاص المحيطين، ومن ثم فهم ينظرون إلى تلك المواقف السيئة أو الأزمات التي يتعرضون لها بمثابة تحدياً لهم يحاولون جاهدين التغلب عليها وحلها.
(Seligman,2006)

وعليه فإن نظرية العجز المكتسب تُرسي إلى أن التشاؤم أو العجز يمكن تعلمه وإكتسابه نتيجة خبرات الفشل المتتالية، التي يخوضها الفرد ولم يلقى فيها أى تدعيم لسلوكه، حيث تتسبب هذا النوع من الخبرات فيما بعد في تكوين نمط تفكير خاطئ في التفكير لدى الفرد أو أسلوب تفسيري خاطئ للأمر يعتقد فيه الفرد أنه مهما فعل فلن ينتهي له التحكم في المواقف التي يتعرض لها او السيطرة عليها، وحيال ذلك فهو يكشف عن معدل منخفض للإستجابة (الإستسلام/العجز)، فالألية المسؤولة عن إكتساب العجز بصفة رئيسية يعود إلى الأسلوب التفسيري أو الإسلوب التوضيحي الشخصي الذي يمارسه الفرد في مواجهة المواقف المزعجة في الحياة، والذي يمكن قياسه وملاحظته بل وتعديله أيضاً، وأن التحصين النفسي هو السبيل للوقاية من التشاؤم أو العجز المكتسب ؛ والذي يتم من خلال تدريب الأفراد من خلال في

مرحلة مبكرة من حياتهم على التحكم فى الإنفعالات فى المواقف المزعجة، إلى جانب التعزيز الإيجابى فى مواقف الإنجاز وخبرات النجاح.

وبناء على ما تم عرضه فإن التوجه نحو الحياة وفقاً لنظرية العجز المكتسب ما هو إلا إتجاه معين فى التفكير يكتسبه الفرد نتيجة الخبرات الحياتية المتكررة التى خاضها فى مرحلة مبكرة من حياته، فإذا كانت تلك الخبرات خبرات نجاح لقى فيها الفرد تعزيز إيجابى إرتبط بنجاحه تكون لدى الفرد إعتقاد تفسيرى متفائل للحياة بما تتضمنه من أحداث ومواقف مختلفة، بينما إذا كانت تلك الخبرات الحياتية التى خاضها الفرد فى مرحلة مبكرة من عمره محبطة بشكل متكرر ولم يلقى فيها الفرد أى تدعيم أو تعزيز إيجابى لسلوكه فيتكون لدى الفرد أسلوب تفسيرى متشائم أو إعتقاد مباشر متشائم تجاه الحياة وما بها من أحداث وأشخاص، فيقوم الفرد من خلاله بتعميم خبرات الفشل الماضية على أحداث حياته اللاحقة، فيعتقد أنه لا يملك ما يقدمه للتأثير فى المشهد أو تغييره، وهذا ما يجعله يفقد السيطرة على الأحداث والمواقف التى تدور من حوله حتى وإن اختلفت الملابس، فإنه يلجأ للإستسلام والخنوع إعتقاداً منه أنه أى شئ سيفعله لن يجدى، وأنه لا يوجد ما يقدمه للتغلب على هذه الأحداث والمواقف وهنا ما يسمى بالعجز المكتسب الذى يجعله عرضة فى بعد للإكتئاب فيما بعد.

٢- **نظرية العلاج بالمعنى:** ركز فرانكل وهو من أنصار الإتجاه الوجودى على القصدية أو الأهداف فى الحياة، وأن وجود أهداف ومسئوليات لدى الفرد فى الحياة يجعل لحياته معنى يعيش من أجله، ويتحمل فى سبيله مصاعب وتحديات الحياة. حيث يُرجع فرانكل إهتمام الإنسان بالحياة وقلقه بشأن جدارتها وحتى يأسه منها إلى البحث عن المعنى الذى يوجد من أجله فى هذه الحياة، فبحث الإنسان عن المعنى وسعيه نحو تحقيق القيمة (إرادة المعنى) يثير توتراً داخلياً لا بد منه لتحقيق الصحة النفسية للفرد ، فلا يوجد شئ يساعد الفرد على البقاء والتوجه نحو الحياة بفاعلية وإيجابية حتى فى أسوأ الظروف مثل معرفته بأن هناك معنى أو هدف فى حياته يستحق الحياة من أجله. وإستخدام كافة المصادر النفسية والإجتماعية المتاحة من أجل البقاء من أجله. وعليه فكلما زادت إرادة المعنى لدى الإنسان وزاد وعيه بمهامه ومسئولياته فى الحياة زاد توجه الفرد الإيجابى نحو الحياة. (Frankl,1974/1982)

ثانياً مشكلة الدراسة:

يعد التوجه نحو الحياة أحد العوامل الوقائية الهامة التي تحدث عنها علم النفس الإيجابي، بإعتباره ذلك الإعتقاد الإيجابي الذي يواجه به الفرد الحياة ويفسر من خلاله ما يدور من أحداث وتحديات في الحياة، فيساعد في التصدي لتحديات الحياة وصعوباتها، ومحاولة التغلب عليها وعدم الإستسلام لها. ومن ثم تحقيق التوافق الإيجابي الفعال مع الحياة بما تتضمنه من أحداث وأشخاص، وتعد فئة المراهقين الأيتام من أكثر الفئات تعرضاً للضغوط والتحديات، ومن هنا نبعت مشكلة البحث حيث تم إختيار هذه الفئة من أجل تصميم أداء تقيس التوجه نحو الحياة لديها.

ثالثاً أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى

- بناء مقياس التوجه نحو الحياة لدى المراهقين الأيتام.
- التعرف على الخصائص السيكومترية (الصدق - الثبات) لمقياس التوجه نحو الحياة.

رابعاً مصطلحات الدراسة:

التوجه نحو الحياة:

تعرف الباحثة التوجه نحو الحياة على أنه: إعتقاد الفرد تجاه الحياة وما بها من أحداث وأشخاص، والذي يؤثر بدوره تأثيراً إيجابياً أو سلبياً في إدراك الفرد وسلوكه وتوقعاته المستقبلية ومدى إقباله على الحياة بشكل عام. ويكون هذا الإعتقاد نتاج خبرات متتالية من النجاح والتفوق أو الفشل والإحباط خاضها الفرد في مراحل سابقة من حياته.

وفي ضوء ذلك يتم عرض أبعاد التوجه نحو الحياة :

وهذا ما يقيسه المقياس المُعد في البحث الحالي من خلال الأبعاد الأتية (التفاؤل - التشاؤم - التوجه نحو المستقبل).

البعد الأول: التفاؤل Optimism: أسلوب لدى الفرد يدرك ويفسر من خلاله مواقف وأحداث الحياة تفسير إيجابي دقيق غير مشوه ينزع فيه إلى توقع الخير ورؤية الجانب الإيجابي من الأحداث، بالإضافة إلى التعامل الموضوعي الفعال مع الجانب السيئ منها.

البعد الثاني: التشاؤم Pessimism: أسلوب لدى الفرد يدرك ويفسر من خلاله مواقف وأحداث الحياة تفسير سلبي مشوه غير دقيق ينزع فيه إلى تعميم خبرات الفشل والإخفاق السابقة لديه على باقى جوانب حياته، مع ورؤية الجانب السلبي فقط من الأحداث والتركيز عليه دون إبداء أى محاولة للسيطرة.

البعد الثالث: Orientation towards Life: تخطيط الفرد المسبق للمستقبل، ووضع الأهداف والرغبات المستقبلية التي يسعى لتحقيقها من خلال زيادة دافعيته وإستخدام كافة قدراته ومهاراته العقلية والنفسية بإيجابية.

وفى ضوء تلك الأبعاد، قامت الباحثة بإنشاء وإستعارة بعض العبارات مع إدخال بعض التعديلات عليها بحيث تتناسب مع كل بعد، وقد إنتهى هذا الإجراء إلى أن أصبح عدد عبارات كل بعد كما هى، كما تم الإعتماد على التقدير الثلاثى لكل إستجابة على الوجه التالى: تنطبق دائماً (تعطى ثلاث درجات)؛ تنطبق أحياناً (تعطى درجتين)؛ تنطبق نادراً (تعطى درجة واحدة). وبذلك تتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (٣٣) درجة و (٩٩) درجة، حيث يشير إرتفاع الدرجة إلى إرتفاع مستوى التوجه نحو الحياة لدى المستجيب، بينما يشير إنخفاض الدرجة إلى إنخفاض مستوى التوجه نحو الحياة لدى المستجيب.

خامساً الخصائص السيكومترية لمقياس التوجه نحو الحياة:

تم حساب الكفاءة السيكومترية لمقياس التوجه نحو الحياة وفقاً لما يلي:

أولاً: صدق المقياس: قامت الباحثة بحساب صدق المقياس بالطرق الآتية:

١. الصدق المنطقي:

يكتسب المقياس الحالى صدقه من خلال إعدادة فى ضوء ما أسفرت عنه الأطر النظرية والدراسات السابقة، حيث تم إختيار أبعاد ومفردات المقياس وصياغة بنوده بناء على ما تم الإطلاع عليه من أطر نظرية، نتائج دراسات سابقة، ومقاييس سابقة خاصة بمفهوم التوجه نحو الحياة، وعليه فأن مراحل إعداد مقياس التوجه نحو الحياة الحالى تمت بما يتفق والكتابات السيكولوجية، ومن ثم فأن المقياس صادق من خلال هذا المنظور

٢. صدق المحكمين:

تم عرض المقياس فى صورته الأولى على لجنة تحكيم تضم (١٢) من أساتذة الصحة النفسية وعلم النفس على مستوى أربع جامعات فى جمهورية مصر العربية، للحكم على صدق عبارات كل بعد من أبعاد مقياس التوجه نحو الحياة، وقد أجمعت اللجنة على صدق عبارات أبعاد مقياس التوجه نحو الحياة مع إدخال بعض التعديلات الطفيفة فى صياغة بعض العبارات، والجدول (١) يوضح ذلك:

جدول (١)

نتائج التحكيم على مقياس التوجه نحو الحياة

نسبة الإتفاق	عدد غير الموافقين	عدد الموافقين	رقم المفردة
%٩٠	١	١١	١
%١٠٠	-	١٢	٢
%١٠٠	-	١٢	٣
%٩٠	١	١١	٤
%١٠٠	-	١٢	٥
%٩٠	١	١١	٦
%١٠٠	-	١٢	٧
%٩٠	١	١١	٨
%١٠٠	-	١٢	٩
%١٠٠	-	١٢	١٠
%١٠٠	-	١٢	١١

%١٠٠	-	١٢	١٢
%١٠٠	-	١٢	١٣
%١٠٠	-	١٢	١٤
نسبة الإتفاق	عدد غير الموافقين	عدد الموافقين	رقم المفردة
%١٠٠	-	١٢	١٥
%١٠٠	-	١٢	١٦
%١٠٠	-	١٢	١٧
%٩٠	١	١٢	١٨
%١٠٠	-	١٢	١٩
%١٠٠	-	١٢	٢٠
%٨٠	٢	١٠	٢١
%١٠٠	-	١٢	٢٢
%١٠٠	-	١٢	٢٣

%١٠٠	-	١٢	٢٤
%٨٠	٢	١٠	٢٥
%١٠٠	-	١٢	٢٦
%٦٦	٤	٨	٢٧
%١٠٠	-	١٢	٢٨
%٩٠	١	١١	٢٩
نسبة الإتفاق	عدد غير الموافقين	عدد الموافقين	رقم المفردة
%١٠٠	-	١٢	٣٠
%٩٠	١	١١	٣١
%٨٠	٢	١٠	٣٢
%١٠٠	-	١٢	٣٣
%٦٦	٤	٨	٣٤

وبناء على ذلك فقد تم حذف عبارتين فقط من المقياس حصلا على نسبة إتفاق اقل من (٨٠%)، مع العلم أنه قد تم إجراء بعض التعديلات الطفيفة في صياغة بعض العبارات والجدول رقم (٢) يوضح ذلك

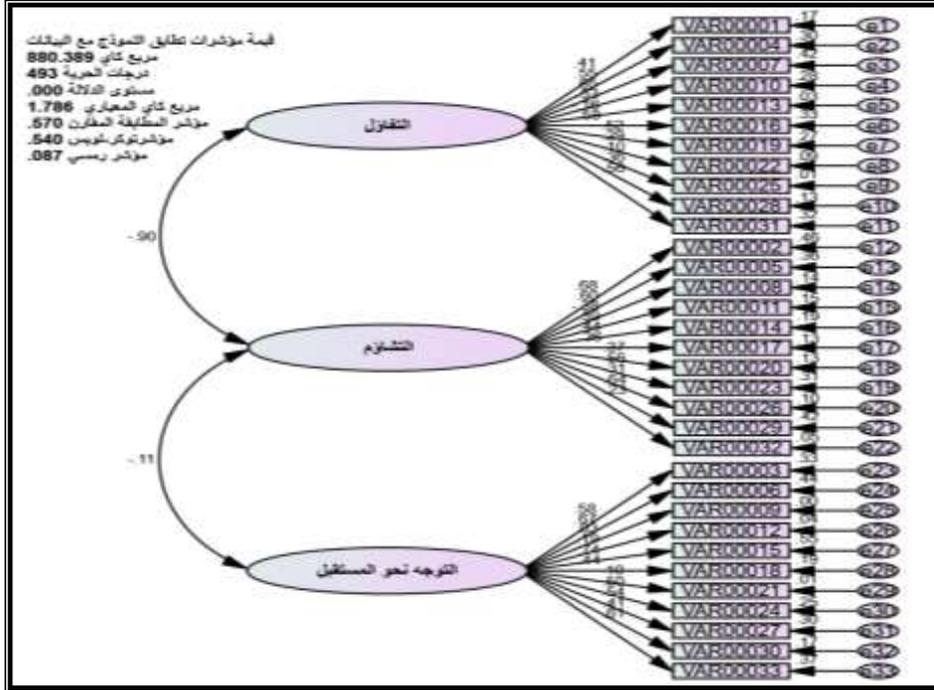
جدول (٢)

العبارات التي تم تعديلها في مقياس التوجه نحو الحياة.

٣. صدق البناء باستخدام معادلة التحليل العاملي (التوكيدي):

وهي حساب الصدق العاملي للمقياس عن طريق استخدام التحليل العاملي التوكيدي Confirmatory Factor Analysis باستخدام البرنامج الإحصائي (AMOS 26)، وذلك للتأكد من صدق البناء الكامن (أو التحتي) للمقياس، عن طريق اختبار نموذج العامل الكامن العام، حيث تم افتراض أن جميع العوامل المشاهدة لمقياس التوجه نحو الحياة تنتظم حول ثلاثة عوامل كامنة كما هو موضح بالشكل (١):

م	العبرة قبل التعديل	م	العبرة بعد التعديل
٨	أبادر بالتحدث إلى الآخرين والتعرف عليهم.	٢٢	أبادر بالتعرف على الآخرين.
٩	أحب الضحك والمرح.	٢٥	أحب المرح كثيرًا.
١٠	بعد الأحداث السعيدة أبقى في إنتظار حدوث أمور سيئة تعكر على صفو سعادتي.	٢٨	بعد الأحداث السعيدة أخاف من حدوث أمور سيئة.
١٥	أميل إلى العزلة والجلوس بمفردي.	١١	أميل إلى الجلوس بمفردي.
١٩	ألوم نفسي وأقوم بتوبيخ ذاتي عند فشلي في أمر ما.	٣٢	ألوم نفس كثيرًا عند فشلي في أمر ما.
٢٧	لا أفكر في المستقبل طالما أنني أعيش الحاضر في راحة.	٩	أعتقد أنني لست بحاجة للتفكير في المستقبل ما دامت أموري مستقرة.



شكل (١)

نموذج العامل الكامن الواحد لمقياس التوجه نحو الحياة

وقد حظي نموذج العامل الكامن لمقياس التوجه نحو الحياة على مؤشرات حسن مطابقة جيدة، حيث كانت قيمة (مربع كاي = ١٤٨٥.٧٣٢) ودرجة حرية = (٥٥٨) ومؤشر رمسي $RMSEA = 0.126$ وهذا يدل إن نموذج يتمتع بمؤشرات مطابقة جيدة ويوضح الجدول (١٠) نتائج التحليل العاملي التوكيدي لأبعاد المقياس:

جدول (٣)

ملخص نتائج التحليل العاملي التوكيدي لأبعاد مقياس التوجه نحو الحياة

العامل الكامن	العوامل المشاهدة	التشبع بالعامل الكامن الواحد	الخطأ المعياري لتقدير التشبع	قيم "ت" ودلالاتها الإحصائية
التفاؤل	١	٠.٤٠	٠.١٧	**٦.٨٤٤
	٤	٠.٥٠	٠.٣٠	**٦.٣٧٥
	٧	٠.٦٠	٠.٤٢	**٦.٠٠٤
	١٠	٠.٥٠	٠.٢٨	**٦.٣٩٥
	١٣	٠.٢٠-	٠.٠٣	**٧.١٧٢
	١٦	٠.٦٠	٠.٣٣	**٦.٤٣٢
	١٩	٠.٥٠	٠.٢٧	**٦.٤٥٣
	٢٢	٠.٣٠	٠.٠٩	**٧.٠٥٦
	٢٥	٠.١٠	٠.٠١	**٧.١٩٤
	٢٨	٠.٤٠	٠.١٣	**٦.٩٠١
	٣١	٠.٦٠	٠.٣٢	**٦.٣٥٥
	التشاؤم	٢	٠.٧٠	٠.٤٦
٥		٠.٦٠	٠.٣٦	**٦.٣٥٤
٨		٠.٤٠-	٠.١٤	**٦.٩٣٨
١١		٠.٤٠	٠.١٥	**٦.٩٥٠
١٤		٠.٤٠	٠.١٩	**٦.٨٥٧
١٧		٠.٤٠	٠.١٣	**٦.٩٦٧
	٢٠	٠.٤٠	٠.١٤	**٦.٩٤٠

قيم "ت" ودلالاتها الإحصائية	الخطأ المعياري لتقدير التشبع	التشبع بالعامل الكامن الواحد	العوامل المشاهدة	العامل الكامن
**٦.٥٣٧	٠.٣١	٠.٦٠	٢٣	
**٧.٠٥٢	٠.١٠	٠.٣٠	٢٦	
**٦.١٤٧	٠.٤٢	٠.٦٠	٢٩	
**٧.١١٦	٠.٠٥	٠.٢٠	٣٢	
**٦.٣٢٤	٠.٣٣	٠.٦٠	٣	التوجه نحو المستقبل
**٥.٧٦٨	٠.٤٤	٠.٧٠	٦	
**٧.٢١٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٩	
**٧.١٤٥	٠.٠٤	٠.٢٠	١٢	
**٤.٨٧٤	٠.٥٥	٠.٧٠	١٥	
**٦.٧١٠	٠.١٩	٠.٤٠	١٨	
**٧.١٩١	٠.٠١	٠.١٠	٢١	
**٦.٥٠٤	٠.٢٥	٠.٥٠	٢٤	

العام الكامن	العوامل المشاهدة	التشبع بالعامل الكامن الواحد	الخطأ المعياري لتقدير التشبع	قيم "ت" ودلالاتها الإحصائية
	٢٧	٠.٥٠	٠.٣٠	**٦.٣٣٩
	٣٠	٠.٤٠	٠.١٧	**٦.٨٥٧
	٣٣	٠.٦٠	٠.٣٨	**٦.٠٩٤

** دالة عند مستوى دلالة ٠.٠١

يتضح من الجدول (٣) أن نموذج العامل الكامن قد حظي على قيم جيدة لمؤشرات حسن المطابقة، وأن معاملات الصدق دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)؛ مما يدل على صدق جميع العبارات المشاهدة لمقياس التوجه نحو الحياة، ومن هنا يمكن القول إن نتائج التحليل العاملي التوكيدي من الدرجة الأولى قدمت دليلاً قوياً على صدق البناء التحتي لهذا المقياس، وأن التوجه نحو الحياة عبارة عن ثلاثة عوامل كامنة تنتظم حولها العوامل الفرعية (٣٣ عبارة) المشاهدة لهم

٤. صدق البناء باستخدام معادلة التحليل العاملي للأبعاد (الاستكشافي):

من خلال التحليل العاملي للمقياس تم معرفة تشبعات العوامل المشتركة على مقياس التوجه نحو الحياة وقد أسفر التحليل العاملي لعبارات المقياس عن تشبعها على عامل واحد وقد أتمدت المحكات الآتية من أجل تحديد العوامل.

❖ محك كايزر لتحديد عدد العوامل المستخلصة وهو محك يحدد استخلاص العوامل التي يقل جذرها الكامن عن الواحد الصحيح.

❖ محك كاتل وهو طريقة بيانية ويطلق عليها اسم (Scree Plot).

❖ الاحتفاظ بالعوامل التي تشبع عليها ثلاثة أبعاد على الأقل.

❖ وقد روعي في انتقاء الأبعاد وفي تصنيفها على العوامل المحكات الآتية:

❖ أن يكون تشبع البعد على العامل الذي ينتمي له (٠.٣٠) أو أكثر كما اقترح جيلفورد.
❖ إذا كان البعد يتمتع بتشبع أكثر من (٠.٣٠) على أكثر من عامل، فيعد منتمي للعامل الذي يكون تشبعه عليه أعلى وبفارق (٠.١٠) على الأقل عن أي عامل آخر.
وقد تم حساب درجة تشبع كل بعد من أبعاد المقياس على العوامل الأساسية، ونسبة التباين لكل عامل، والنسبة التراكمية لتباين المصفوفة العاملية، ونتيجة لذلك تم استخلاص عامل واحد وتم تقسيم التشبعات على العوامل كالاتي: تشبعات صفرية (أقل من ± 0.30)، تشبعات متوسطة ($\pm 0.30 - \text{أقل من } \pm 0.40$)، تشبعات عالية ($\pm 0.40 - \text{أقل من } \pm 0.50$)، تشبعات كبرى (± 0.50 فأعلى) كما يتضح من جدول (٤).

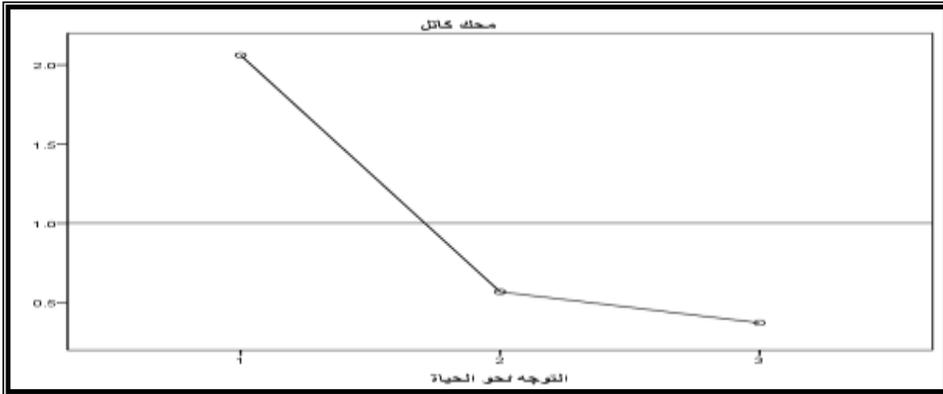
جدول (٤)

صدق البناء باستخدام معادلة التحليل العاملي (الاستكشافي) لأبعاد مقياس التوجه نحو الحياة

الأبعاد	قيم التشبع بالعامل	نسب الشيع
التفاوت	٠.٨٧١	٠.٧٥٨
التشاؤم	٠.٨٣٢-	٠.٦٩٢
التوجه نحو المستقبل	٠.٧٨٢	٠.٦١١
الجذر الكامن		٢.٠٦١
نسبة التباين		٦٨.٧٠٤

تستخلص الباحثة من جدول (٤) تشبع أبعاد مقياس التوجه نحو الحياة على عامل واحد، وبلغت نسبة التباين (٦٨.٧٠٤)، والجذر الكامن (٢.٠٦١) وقيمة الجذر الكامن أكبر من الواحد الصحيح وفقاً لمحك كايزر مما يعني أن هذه أبعاد المقياس التي تكون هذا العامل تعبر تعبيراً جيداً عن عامل واحد هو مقياس التوجه نحو الحياة الذي وُضع المقياس لقياسه بالفعل.

وشكل (٣) يوضح محك كاتل:



شكل (٢) التمثيل البياني للجذر الكامن للعامل المكون لمقياس التوجه نحو الحياة يتضح من الرسم البياني Scree Plot أن عامل واحد يزيد جذره الكامن عن الواحد الصحيح وهذا يعتبر معياراً آخر يمكن استخدامه بالإضافة إلى معيار الإبقاء على العوامل التي يزيد جذرها الكامن عن الواحد الصحيح.

ثانياً: ثبات المقياس:

١. طريقة إعادة التطبيق:

تمّ ذلك بحساب ثبات مقياس الصلابة النفسية من خلال إعادة تطبيقه بفواصل زمني قدره أسبوعين وذلك على عينة التحقق من الكفاءة السيكومترية، وتم استخراج معاملات الارتباط بين درجات العينة باستخدام معامل بيرسون (Pearson)، وكانت جميع معاملات الارتباط لأبعاد المقياس دالة عند (٠.٠١) مما يشير إلى أنّ المقياس يعطي نفس النتائج تقريباً إذا ما استخدم أكثر من مرّة تحت ظروف مماثلة وبيان ذلك في الجدول (٥):

جدول (٥)

الثبات بطريقة إعادة التطبيق في التوجه نحو الحياة

م	أبعاد المقياس	معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني	مستوى الدلالة
١	التفاؤل	٠.٧٥٦	٠.٠١
٢	التشاؤم	٠.٨٩٥	٠.٠١

م	أبعاد المقياس	معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني	مستوى الدلالة
٣	التوجه نحو المستقبل	٠.٨٧٢	٠.٠١

يتضح من خلال جدول (٥) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التطبيقين الأول والثاني لأبعاد مقياس التوجه نحو الحياة، مما يدل على ثبات المقياس، ويؤكد ذلك صلاحية لقياس السمة التي وُضع من أجلها.

٢. طريقة معامل ألفا - كرونباخ:

في ضوء نتائج التطبيق علي عينة التحقق من الكفاءة السيكمترية، تم حساب معاملات ثبات أبعاد مقياس التوجه نحو الحياة، فوجد أن جميع معاملات الثبات تتراوح ما بين (٠.٦٧٢ - ٠.٧١٦) وبيان ذلك في الجدول (٦):

جدول (٦)

معاملات ثبات الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية علي مقياس التوجه نحو الحياة

التفاوت		التشاؤم		التوجه نحو المستقبل	
معامل ألفا - كرونباخ		معامل ألفا - كرونباخ		معامل ألفا - كرونباخ	
٠.٧١٠ =		٠.٧٠٧ =		٠.٧١٦ =	
م	قيمة ألفا	م	قيمة ألفا	م	قيمة ألفا
١	٠.٦٩١	١	٠.٦٧٢	١	٠.٦٩٢
٢	٠.٦٨٦	٢	٠.٦٨٠	٢	٠.٦٨٩
٣	٠.٦٨٢	٣	٠.٧٠٦	٣	٠.٧٠٠
٤	٠.٦٧٩	٤	٠.٦٨٥	٤	٠.٧٠٨
٥	٠.٧٢٤	٥	٠.٦٧٥	٥	٠.٦٩٢
٦	٠.٦٨١	٦	٠.٦٩٢	٦	٠.٦٩٨
٧	٠.٦٨٦	٧	٠.٧٠١	٧	٠.٧١٦
٨	٠.٦٨٩	٨	٠.٦٧٩	٨	٠.٦٨٤

التفاؤل		التشاؤم		التوجه نحو المستقبل	
معامل ألفا - كرونباخ = ٠.٧١٠		معامل ألفا - كرونباخ = ٠.٧٠٧		معامل ألفا - كرونباخ = ٠.٧١٦	
م	قيمة ألفا	م	قيمة ألفا	م	قيمة ألفا
٩	٠.٧٠٧	٩	٠.٦٨٧	٩	٠.٦٨٩
١٠	٠.٧٠٢	١٠	٠.٦٧٢	١٠	٠.٧٠٤
١١	٠.٦٨٠	١١	٠.٦٩٣	١١	٠.٦٨٢

يتضح من الجدول (٦) أن معامل ألفا لـ كرونباخ لكل بُعد فرعي في حالة حذف كل عبارة من بنوده أقل من أو يساوي معامل ألفا العام للبُعد الفرعي الذي تنتمي إليه العبارة، أي أن تدخل العبارة لا يؤدي إلى انخفاض معامل ثبات البُعد الفرعي الذي تنتمي إليه العبارة، وأن استبعادها يؤدي إلى خفض هذا المعامل، وهذا يدل على ثبات جميع عبارات مقياس التوجه نحو الحياة.

٣. طريقة التجزئة النصفية:

قامت الباحثة بتطبيق مقياس التوجه نحو الحياة على عينة التحقق من الكفاءة السيكومترية، وتم تصحيح المقياس، ثم تجزئته إلى قسمين، القسم الأول اشتمل على المفردات الفردية، والثاني على المفردات الزوجية، وذلك لكل فرد على حدة، وتم حساب معامل الارتباط بطريقة بيرسون (Pearson) بين درجات المفحوصين في المفردات الفردية، والمفردات الزوجية، فكانت قيمة مُعامل سبيرمان - براون، ومعامل جتمان العامة للتجزئة النصفية مرتفعة، حيث تدل على أنَّ المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات، وبيان ذلك في الجدول (٧):

جدول (٧)

مُعاملات ثبات مقياس التوجه نحو الحياة بطريقة التجزئة النصفية

م	أبعاد المقياس	سبيرمان - براون	جتمان
١	التفاؤل	٠.٨٧٦	٠.٧٠٥
٢	التشاؤم	٠.٩٠٥	٠.٧١٥
٣	التوجه نحو المستقبل	٠.٨٨٤	٠.٦٨٨

يتضح من جدول (٧) أنّ معاملات ثبات المقياس الخاصة بكل بعد من أبعاده بطريقة التجزئة النصفية سبيرمان - براون متقاربة مع مثلتها طريقة جتمان، مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات في قياسه للتوجه نحو الحياة.

ثالثاً: الإتساق الداخلي:

أ- إتساق الداخلي للعبارات:

وذلك من خلال درجات عينة التحقق من الكفاءة السيكمترية للأدوات بإيجاد معامل ارتباط بيرسون (Pearson) بين درجات كل عبارة والدرجة الكلية للبعد والجدول (٨) يوضح ذلك:

جدول (٨)

معاملات الارتباط بين درجات كل عبارة والدرجة الكلية للبعد على مقياس التوجه نحو الحياة

التوجه نحو المستقبل		التشاؤم		التفاؤل	
معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م
**٠.٥٩٤	١	**٠.٦٧٧	١	**٠.٥٢٥	١
**٠.٦٢٣	٢	**٠.٥٩٤	٢	**٠.٥٦٠	٢
*٠.٢٢٤	٣	**٠.٥٦٩	٣	**٠.٦٢٣	٣

التوجه نحو المستقبل		التشاؤم		التفاؤل	
معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م
**٠.٣٦٢	٤	**٠.٥١٤	٤	**٠.٦١٣	٤
**٠.٦٦٠	٥	**٠.٥٩٦	٥	**٠.٥١٨	٥
**٠.٤٩٣	٦	**٠.٤٣٦	٦	**٠.٦٢٩	٦
**٠.٢٧٤	٧	**٠.٣٢٨	٧	**٠.٥٨٠	٧
**٠.٦٢٧	٨	**٠.٥٩١	٨	**٠.٥٠١	٨
**٠.٦١١	٩	**٠.٤٨٦	٩	**٠.٢٩٢	٩
**٠.٤٥٦	١٠	**٠.٦٨٤	١٠	**٠.٣٦٤	١٠
**٠.٦٥٨	١١	**٠.٤٢٧	١١	**٠.٥٧٨	١١

** دالة عند مستوى دلالة ٠.٠١ * دالة عند مستوى دلالة ٠.٠٥

يتضح من جدول (٨) أنّ كل عبارات مقياس التوجه نحو الحياة معاملات ارتباطها موجبة ودالة إحصائياً عند مستويين (٠.٠١، ٠.٠٥)، أى أنّها تتمتع بالاتساق الداخلي.

ب- الاتساق الداخلي للأبعاد: تم حساب معاملات الارتباط باستخدام معامل بيرسون (Pearson) بين أبعاد التوجه نحو الحياة ببعضها البعض، والجدول (٩) يوضح ذلك:

جدول (٩)

مصفوفة ارتباطات مقياس التوجه نحو الحياة

م	الأبعاد	الأول	الثاني	الثالث
١	التفاؤل	-		
٢	التشاؤم	**٠.٦١٤-	-	
٣	التوجه نحو المستقبل	**٠.٥٢٨	**٠.٤٤٤-	-

**** دال عند مستوى دلالة (٠.٠١)**

ينضح من جدول (٩) أنّ جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى دلالة (٠.٠١) مما يدل على تمتع المقياس بالاتساق الداخلي.

الصورة النهائية للمقياس: وهكذا تم التوصل إلى الصورة النهائية للمقياس، والصحالة للتطبيق، وتتضمن (٣٣) مفردة موزعة على ثلاثة أبعاد، وقد قامت الباحثة بصياغة تعليمات المقياس، ومفتاح التصحيح، بحيث تكون أعلى درجة يحصل عليها المستجيب هي (٩٩) درجة، وأدنى درجة هي (٣٣)؛ وتمثل الدرجة المرتفعة إرتفاع مستوى التوجه نحو الحياة لدى المستجيب، فى حين تمثل الدرجة المنخفضة تدنى مستوى التوجه نحو الحياة لدى المستجيب.

المراجع العربية:

- سيلجمان، مارتن، جايكوكس، ليزا، وجيلهام، جين. (٢٠٠٦). *الطفل المتفائل*. (مكتبة جرير، مترجم). مكتبة جرير للنشر والتوزيع. (العمل الأصلي نشر في ١٩٩٥).
- فرانكل، فيكتور. (١٩٨٢). *الإنسان يبحث عن المعنى: مقدمة في العلاج بالمعنى للتسامي بالنفس*. (طلعت منصور، مترجم). دار القلم. (العمل الأصلي نشر في ١٩٧٤).
- المحتسب، عيسى محمد حسن، والعكر، محمد عاطف محمد. (٢٠١٧). *المساندة الاجتماعية كمتغير وسيط بين الافكار اللاعقلانية والتوجه نحو الحياة لذوى الإعاقة*. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، ٢٥ (٤)، ٣١٤ - ٣٤٦.

المراجع الأجنبية:

- Capara, G. V., Steca, P., Alessandri, G., Mcwhinnie, C. M., & Abela, J. R. (2010). Positive orientation: explorations on what is common to life satisfaction, self-esteem, and optimism. *19(1)*, 63-71.
- Seligman, M. (2006). *Learned optimism : how to change your mind and your life*. Vintage Books.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (2003). Self-regulatory processes and responses to health threats: Effects of optimism on well-being. In J. Suls & K. A. Wallston (Eds.), *Social psychological foundations of health and illness* (pp. 395–428). Blackwell Publishing.
- Sarafino, E. R., & Smith, T. W. (2011). *Health Psychology Biopsychological Interactions*. (7th ed.). John Wiley & Sons, INS.