

الخصائص السيكو مترية لمقياس الحيوية الذاتية

ايمان عطية الشحات عطية

باحثة ماجستير بقسم العلوم التربوية والنفسية (تخصص
الصحة النفسية)- كلية التربية النوعية- جامعة الزقازيق

أ.د/ صلاح شريف عبدالوهاب وردة

أستاذ علم النفس التربوي بقسم العلوم التربوية
والنفسية وعميد كلية التربية النوعية السابق جامعة

الزقازيق

أ.د/ عطية عطية محمد

أستاذ الصحة النفسية- كلية علوم الإعاقة والتأهيل-

جامعة الزقازيق



المجلة العلمية المحكمة لدراسات وبحوث التربية النوعية

المجلد العاشر- العدد الثاني- مسلسل العدد (٢٤)- أبريل ٢٠٢٤م

رقم الإيداع بدار الكتب ٢٤٢٧٤ لسنة ٢٠١٦

ISSN-Print: 2356-8690 ISSN-Online: 2974-4423

موقع المجلة عبر بنك المعرفة المصري <https://jsezu.journals.ekb.eg>

JSROSE@foe.zu.edu.eg

البريد الإلكتروني للمجلة E-mail

الخصائص السيكومترية لمقياس الحيوية الذاتية

أ.د/ صلاح شريف عبدالوهاب وردة

أ.د/ عطية عطية محمد

أستاذ علم النفس التربوي بقسم العلوم

أستاذ الصحة النفسية- كلية علوم الإعاقة

التربوية والنفسية وعميد كلية التربية النوعية

والتأهيل - جامعة الزقازيق

السابق جامعة الزقازيق

ايمان عطية الشحات عطية

باحثة ماجستير بقسم العلوم التربوية والنفسية (تخصص الصحة النفسية)- كلية التربية النوعية-

جامعة الزقازيق

تاريخ رفع البحث: ٢٠٢٤-٣-٢٠ م تاريخ تحكيم البحث: ٢٠٢٤-٣-٣٠ م

تاريخ مراجعة البحث: ٢٠٢٤-٣-٣١ م تاريخ نشر البحث: ٢٠٢٤-٤-٧ م

المستخلص:

هدف البحث الحالي الي عرض الخصائص السيكومترية لمقياس الحيوية الذاتية، حيث تكونت عينة البحث من (٧٣) طالبا من طلاب التعليم النوعي شعبة التربية الفنية الفرقة الاولى تتراوح أعمارهم بين (١٧-٢٠) عام، وتمثلت أدوات البحث الحالي في مقياس الحيوية الذاتية إعداد (Ryan&Fredric,1997)، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وتوصلت النتائج الي صلاحية المقياس وقابليته للتطبيق.

الكلمات المفتاحية: الخصائص السيكومترية- الحيوية الذاتية.

psychometric properties for the Subjective Vitality Scale

Abstract

The current research aimed to show the Psychometric properties for the Subjective Vitality Scale , where the sample of the research sample consisted of (73) students from the Specific Education Department ,Art Education ,in the first year ,Their ages ranged between (17-20)years. The tools of the current research were proven in the Subjecti Vitality Scale by (Ryan&Fredric,1997), and the descriptive method was used.

Keywords: Psychometric Properties -Subjective Vitality

مقدمة:

حظيت الجوانب الإيجابية في الشخصية اهتمام علم النفس الإيجابي الذي ظهر في أواخر التسعينات كأحدث المداخل العلمية في علم النفس وشهد اهتماما واسعا من قبل عديد من الاختصاصيين النفسيين. فعلم النفس الإيجابي يتوجه نحو الكشف عن السجايا والفضائل الإنسانية الإيجابية ومكامن القوة وجوانب التميز في الطبيعة البشرية، وتعزيز كل ما يثري وينمي

ويؤسس لحياة إنسانية مفعمة بالمعنى والقيمة والإثمار. والسعادة كغاية نهائية في الحياة لا تعد من منظور علم النفس الإيجابي حالة وجود عابرة أو متقلبة بل هي حالة ثابتة نسبياً تلون الطابع العام لوجود الإنسان دون أن يعني ذلك خلو حياته من المتاعب والمحن والمصاعب والشدائد. الحيوية الذاتية عامل مهم وحيوي من عوامل الشخصية في مجال علم النفس والصحة النفسية ولها دور حاسم في الصحة النفسية والبدنية وفي زيادة الدعم النفسي ومؤشر قوي علي صحة الفرد النفسية وعامل مهم في توضيح كيف ان بعض الناس يقاوموا ولا يمرضون. ومن هنا تضح أهمية تناول الحيوية الذاتية كمتغير إيجابي وقائي يساعد الفرد على تحقيق درجة كبيرة من التوافق والصحة النفسية في ضوء بعض فنيات علم النفس الإيجابي كأسلوب بناء القوي الحاجزة التي تعمل كحائط صد ضد تعرض الفرد للإصابة بالأمراض النفسية ومن هذه القوي الموجودة في العلاج النفسي الإيجابي.

مشكلة البحث

يمكن صياغة مشكلة البحث الحالي في التساؤل الآتي:

ما الخصائص السيكومترية لمقياس الحيوية الذاتية؟

ويتفرع من هذا التساؤل عدة تساؤلات تتمثل في الآتي:

١- ما هي طرق حساب معامل الصدق لمقياس الحيوية الذاتية؟

٢- ما هي طرق حساب معامل الثبات لمقياس لمقياس الحيوية الذاتية؟

٣- ما هي طرق حساب معامل الاتساق الداخلي لمقياس الحيوية الذاتية؟

هدف البحث:

عرض مقياس الحيوية الذاتية وحساب خصائصه السيكومترية وهي (معامل صدق المقياس

- معامل ثبات المقياس - معامل الاتساق الداخلي للمقياس)

أهمية البحث:

تكمن أهمية البحث الحالي في أنه يقدم أداة قياس الحيوية الذاتية كاحد الجوانب الإيجابية

في الشخصية

مصطلحات البحث:

الخصائص السيكومترية

وهي تعني أبعاد القياس النفسي المتعلقة باختبار صلاحية المفردات وحساب الصدق

والثبات والاتساق الداخلي المتعلقين بالمقياس.

الثبات

يشير الثبات إلى مدى اتساق طريقة ما في قياس شيء ما إذا كان من الممكن تحقيق نفس النتيجة باستمرار باستخدام نفس الطرق في ظل الظروف، يعتبر القياس موثوقاً به أي أنه ثابت، والثبات المرتفع هو أحد المؤشرات على صدق القياس.

الصدق

يشير الصدق إلى مدى دقة طريقة ما في قياس ما تهدف إلى قياسه، إذا كان البحث عالي الصدق فهذا يعني أنه ينتج مخرجات تتوافق مع الخصائص والسمات والتغيرات الحقيقية في العالم المادي أو الاجتماعي.

الاتساق الداخلي

هو أن تؤدي وتقيس أسئلة الاستبيان ما تم وضعه لقياسه فعلاً، ويقصد به وضوح الاستبيان ومفرداته وفقرات الاستبيان ومفهومه لأفراد عينة الدراسة الذين سوف يشملهم الاستبيان، وكذلك تكون فقرات الاستبيان قابلة للتحليل الإحصائي.

الحيوية الذاتية : تعرف الحيوية الذاتية في هذا البحث بأنها "مجموع الدرجات التي يحصل عليها افراد عينة الدراسة في مقياس الحيوية الذاتية المستخدم"

الاطار النظري للبحث

قد عولجت مفاهيم الحيوية والطاقة والهمة بصورة عامة في إطار نظريات الدافعية بدءاً بديفيد ماكلياند في نظرية الدافع لإنجاز، مروراً بهنري موارى في تصنيفه للحاجات، ثم التصنيف الهرمي للحاجات الإنسانية لدي ماسلو إلى أن جاءت دراسات (Deci & Ryan, 1985) عن نظرية الدافعية الداخلية لتقدم صياغة مفاهيمية للحيوية الذاتية مغايرة لما كان سائداً في أدبيات علم النفس والصحة النفسية في هذا الوقت، ليصبح بموجبها الحيوية الذاتية مفهوم له بنيته الخاصة الفارقة له عن الكثير من المفاهيم التي تشير إلى معاني الهمة والنشاط والفاعلية (Ryan, 1985) (Deci&

وبين (Deci, Nix, Ryan & Manly, 1999) أن الحيوية الذاتية من الخصائص الأساسية الدافعة للإنسان باتجاه تحقيق الذاتية، وبالتالي التقدير الإيجابي لها وفي نفس الوقت تقلل من احتمالات المعاناة من القلق والاكتئاب، وتزيد من القدرة على تحمل الألم والمعاناة واعتبارها جزءاً أصيلاً في الحياة يمكن تجاوزه بطرق المواجهة الإيجابية.

كما أفاد (Stern, 2010) أن الحيوية تتخذ العديد من الصيغ الدينامية، وتعد متغيراً أساسياً في مسار الحياة اليومية للشخص، وتمثل في نفس الوقت مجالاً أساسياً لدراسات وبحوث علم النفس والعلاج النفسي، ومع ذلك لا يعرف علي وجه الدقة ماهية الحيوية؟ علي الرغم من

وضوح تجلياتها السلوكية في الحياة، واعتقاد الكثير منا بأنها توحى بفكرة الانطلاق والمبادرة الذاتية وكون الشخص في حالة من النشاط الإيجابي والفاعلية العامة في الحياة، والمقترنة عادة باليقظة والتنبه لأحداث الحياة ووقائعها، وبمشاعر وأفكار ومشاعر الآخرين وأفكار الآخرين .

تعريف الحيوية الذاتية Subjective Vitality :

وعرف (Frederic & Ryan ,1979) الحيوية الذاتية بأنها "حالة من الشعور الإيجابي بالتنبه واليقظة والفاعلية، والامتلاء بالطاقة، والتحمس والنشاط. فعادة ما يتحدث البشر في بعض الأحيان عن شعورهم بالحيوية والطاقة والنشاط في ظروف معينة أو عقب مرورهم بأحداث معينة، وفي أحيان أخرى يعبرون عن شعورهم بالبلادة والإعياء أو ما يصح تسميته بفتور الهمة وفقدان الحيوية في ظروف وأحداث أخرى (Frederic & Ryan ,1997)

كما عرفها سليم عبد العزيز ٢٠١٦ بأنها "حالة من الشعور الإيجابي بالحياة والطاقة التي تعرب عن نفسها في صيغة التحمس والامتلاء بالحياة والاحساس بالقوة والشعور بالاعتدال، ويعتقد بأنها تجسيد لمشاعر الكفاءة والانتعاش وكون المرء فعالاً ومنتجاً ونشطاً " (سليم عبد العزيز، ٢٠١٦).

أبعاد الحيوية الذاتية:

الحيوية الذاتية دالة لمستوي الطاقة والنشاط التلقائي من قبل الشخص وتمتعه بروح المثابرة في تحقيق أهدافه والتغلب علي العقبات والتحديات التي تحول دون تحقيقه لهذه الأهداف، ولذلك فهي تتطلب في المقام الأول التكامل بين الوظائف النفسية والبدنية كتجسيد للحالة النفسية والبدنية المثلي optimal psycho state (أسامة راتب، ٢٠٠٠).

طرح رون كورتس (Kurtu,2012) تصوراً عاماً لمفهوم الحيوية يتضمن تعريفه وأبعاده، إذ يري أن الحيوية النفسية كمفهوم عام يشير إلي حالة "امتلاك الشخص لمقومات التحمس للحياة والإقبال عليها بهمة وفاعلية، مع توافر مستوي مرتفع من الشعور باللياقة البدنية والعقلية والانفعالية يحفز به باتجاه الاندفاع الايجابي نحو الإثمار الحياتي ليصبح وجوده الشخصي ذا معنى وقيمة في الحياة " ويشير أيضا إلي أن الحيوية النفسية عاملاً رئيساً في وصول الشخص إلي حالة التمتع النفسي والرضا عن الذات، ويرى أن الحيوية تدور حول الأبعاد الآتية :

(أ) الحيوية البدنية (اللياقة البدنية) physical Vitality:

وهي تجسيد لحالة الصحة والعافية البدنية الممددة للشخص بالطاقة الحيوية لإنجاز المهام والأنشطة بهمة ونشاط، وهي حالة ليست مطلوبة في الأنشطة الرياضية فقط، بل هي أكثر أهمية في واقع الأمر لتمكين الشخص من العمل المثمر وأداء مهام الحياة اليومية. والحيوية البدنية دالة في جزء منها لأسلوب حياة الشخص اليومي من حيث نظامه تغذيته ونظام نموه ونظام الرعاية

الصحية وظروف السكن وطبيعة البيئة المكانية التي يتحرك في إطارها من حيث التنظيم والنظافة والخدمات المتاحة.

(ب) الحيوية الذهنية (اللياقة العقلية) Mental Vitality :

وتعني امتلاك الشخص لقدرة واللياقة والطاقة الذهنية التي تمكنه من التفكير المتزن الهادئ مع اليقظة العقلية والحساسية للثغرات والتوجه المعرفي المرتكز علي حل المشكلات؛ وبالتالي فهي حالة من التنبه واليقظة والفاعلية العقلية.

والحيوية الذهنية دالة في جزء منها للحيوية البدنية إذ أن التدفق التلقائي لكمية مناسبة من الأكسجين والعناصر الغذائية بالدم الواصل إلي الدماغ أمرا حتميا لسلامة عمل الدماغ ولتنشيط العمليات المعرفية الأساسية والمتقدمة، فضلا عن العمليات ما وراء المعرفية.

تقتضي الحيوية الذهنية تمتع الشخص بمستوي مناسب من الصحة النفسية؛ إذ أن الضيق والكدل للدماغ؛ مما قد يؤدي الي قصور في العمليات المعرفية ووضوح التفكير . ويجدر التنويه ان الدماغ البشري يشبه العضلات التي تحتاج دائما إلي التدريب الممارسة تنشيطا لحاله وتنبهيه لضمان سرعة ومنطقية عمليات التفكير .

وتطرح تفسيرات نظرية عديدة لوصف الحيوية الذاتية ،منها تصورات آلارد ولاندرى (1986)، (Allard & Landry) التي تصف وتفسر مستوي الحيوية الذهنية كنظام للاعتقاد ،فمستوي الحيوية الذهنية وفقا لهذا التصور دالة لأربعة أنماط من الاعتقادات الذهنية التي تسهم في التنبؤ بسلوك الشخص وهي بحسب (Kreitler,1982)

-الاعتقادات العامة المتعلقة بالعلاقات الفعلية بين الشخص وإطاره المرجعي.

-الاعتقادات المعيارية عن الحياة بصفة عامة ومايعتقن على الشخص المجاهدة في سبيل تحقيقه.

-الاعتقادات المتعلقة بنظرة الشخص إلي ذاته وصورة الذات لديه.

-الاعتقادات المرتبطة بأهداف الشخص في الحياة وقيمتها ومعناها بالنسبة له.

(ج) الحيوية الانفعالية (اللياقة الانفعالية) Emotional Vitality

دالة لمدي نضج الشخص انفعاليا وتتضح في مستوي كفاءته الانفعالية وما يكمن من مهارات الحساسية الانفعالية، والضبط الانفعالي ،والتعبير الانفعالي علي المستويين اللفظي وغير اللفظي ،بالإضافة لتبني الشخص لاتجاهات نفسية إيجابية نحو الحياة تجعله مبتهجا ومتحمسا وراضيا وشاعرا بالسكينة وراحة البال بغض النظر عن منغصات الحياة وظروفها العصبية .

ويعرف كارلوس تايجر (Tajer,2012:325) الحيوية الانفعالية أنها "التعلق النشط بالعالم بقدرة عالية علي الضبط والتنظيم الانفعالي مع الشعور بحسن الحال والرضا العام "

وتتطلب الحيوية الانفعالية أن يتمتع الشخص بمستوي مناسب من الصحة العقلية والنفسية، والتخلص التلقائي من ما يصح تسميته السموم العقلية التي تتمثل في النقد الجارح للذات والتقييم السلبي لها لما لذلك من تأثيرات سلبية علي ثقة الشخص بذاته ودافعيته للحياه وتقديره لذاته، الي جانب ما ترتبط به من تنشيط لانفعالات الغضب والتهيب والحزن أو حتي البلادة الانفعالية العامة، ووقاية الإنسان من أمراض القلب والجلطات وأمراض الشرايين التاجية علي وجه التحديد (2007, Thurston&Kubzansky).

ويزداد معامل الحيوية الانفعالية للشخص من خلال تبنيه أسلوب تفكير تفاؤلي ونظم إيجابية لتعزيز الذات، فضلا عن قوة الأنا وتكوين هوية ذات مندفعة باتجاه تحقيق أهداف ذات قيمة ومعنى في الحياة.

ويري (Kurtus,2012) أن الحيوية النفسية العامة للشخص دالة للتفاعل بين الإبعاد الثلاثة السابقة، وصاغ هذا التصور في المعادلة التالية:

الحيوية الذاتية =درجة مناسبة من الحيوية البدنية ×الحيوية الذهنية ×الحيوية الانفعالية
واعتبرها أحد المحددات الرئيسية للصحة النفسية الإيجابية والتنعم النفسي العام (Kurtus,2012).

الحيوية الاجتماعية Social Vitality:

يشير ناثان شيدروف (Nathan Shedroff,2010:126-127) في سياق تناوله لمشكلات التصميم إلي بعدا رابعا للحيوية الذاتية هو الحيوية الاجتماعية، ويرى أن الانفعالات سواء كانت سلبية أو إيجابية تأتي من التواصل الاجتماعي في عالم الخبرة الاجتماعية المتنوعة؛ فلدي البشر حاجات اجتماعية مدمجة في بنيتهم العقلية، وأن الانفعالات الشرية الإيجابية والسلبية لا يتم التعايش معها أو خبرتها إلا في موقف اجتماعية وأثناء التفاعل الاجتماعي الفعلي أو المتخيل مع البشر.

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

ويضيف (Kevin Kaiser,2013) بعدا خامسا للحيوية في إطار تصنيفه لأبعادها هو الحيوية الروحية Spritual Vitality ويقصد به قدرة الفرد علي التعلق بكل ما هو خير وجدير بالقيمة والتقدير في العالم والكون.

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. كما أن تفاعل الفرد مع أشخاص

دوي همة وحيوية ذاتية الية ينشط ويثير مستوى همته وحيويته الذاتية، والعكس صحيح وفقاً لمبدأ العدوي النفسية . ويمكن الانتهاء من التناول النظري السابق إلي أن الحيوية الذاتية خبرة ذاتية وشعور داخلي يدفع الفرد باتجاه معانقة الحياة والاقبال عليها بجد واجتهاد ومثابرة، وهي خبرة ذات طابع كلي.

النظريات النفسية المفسرة للحويوية:

١. نظرية تقرير الذات Self-Determination Theory

نظرية تقرير الذات من نظريات الدافعية والشخصية صيغت وطورت خلال العقود الثلاثة السابقة، وتفترض أن الانسان لديه طاقة داخلية تجعله يجاهد ويثابر لإشباع حاجاته وتحقيق أهدافه ورفاهيته الشخصية، وأكد أنصار هذه النظرية علي أن السياقات الاجتماعية يمكن أن تساعد أو تعوق إشباع هذه الحاجات بما يقترن بذلك من تأثيرات دالة علي الصحة والسعادة والشعور بالعافية وراحة البال.

وتعد نظرية تقرير الذات إطاراً مرجعياً لدراسة الدافعية والانفعالات والنمو الشخصي، وتفترض أهمية المصادر الداخلية لنمو الشخصية وتنظيم الذات (Deci & Ryan, 2000) . وتستهدف النظرية تحديد العوامل التي تيسر الحيوية وروح المبادرة وتقوي الشعور بالجدارة وقوة الارادة (Deci & Ryan, 2008)

وعرف (Field & Hoffman, 1994) تقرير الذات بأنه "قدرة الشخص علي تحديد وتحقيق وتحلي بروح المبادرة والتنبه واليقظة والامتلاء بالطاقة والدافعية الداخلية بناء علي معرفته بذاته وتقديره لها، والاستثمار الإيجابي للمشاعر النفسية المتاحة للذات بجدارة واقتدار ."

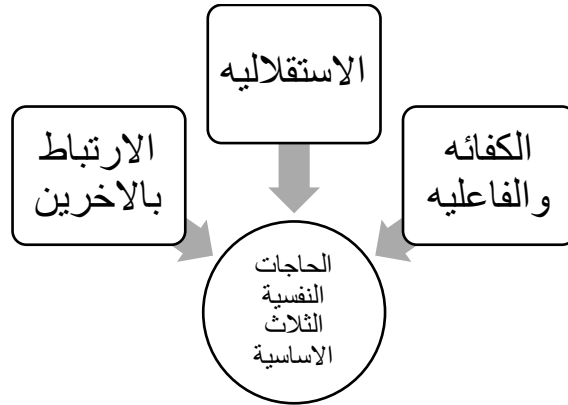
وبين (Field, Martin, Miller, Ward & Wehmeyer, 1998) أن تقرير الذات دالة لمجموعة من المهارات والمعارف والاعتقادات التي تمكن الشخص من الاندماج في سلوك موجه نحو الهدف ومعتمد علي تنظيم الذات والإرادة الحرة، ويتطلب فهم الشخص لمظاهر قوته وجوانب ضعفه مع الاعتقاد بقدرته علي تحقيقاته واختيار وجهة ومسار الشخصية وضبطها.

ورأي (Wehmeyer, 2001) أن تقرير الذات تجسيد "لاندفاع الشخص باتجاه الأداء المرتكز علي اعتبار الذات العامل الأساسي في تشكيل حياته ووضع تفضيلاته وصنع قراراته مع الشعور بالتححرر من ضغوط وتأثيرات العوامل البيئية الخارجية.

وأكد (Deci & Ryan, 2000) أن نظرية تقرير الذات تتضمن العناصر التالية:

- تمثل حاجة إنسانية أساسية من الناحية البدنية والنفسية تقترن بالامتلاء النفسي للإنسان بالحيوية والطاقة، وأن إشباع هذه الحاجة يؤدي به إلي الصحة البدنية والنفسية، وعدم إشباعها يسبب معاناته من الاضطرابات النفسية والسلوكية.

- يتضمن تقرير الذات ثلاثة مكونات أساسية: الكفاءة والاستقلالية والعلاقات الإيجابية القائمة علي إدراك المساندة من الآخرين، وهي مكونات لا بد من إشباعها عبر مراحل الحياة لكي يشعر الشخص بالتعامل والتنعم الذاتي.
- الحاجات النفسية الثلاث الأساسية:



الحاجات النفسية الأساسية وفق نظرية تقرير الذات

ويري أنصار نظرية تقرير الذات Self- Determination Theory أن الحيوية الذاتية النقيض النفسي لما يعرف بالإعياء أو التعب أو الوهن الذاتي Subjective fatigue كدالة علي شعور الشخص بنفاد الطاقة والهمة وهي حالة وجود سلبية تنتج عن إدراك الشخص لتناقص طاقته ونماذج حيوية وافتقاد حماسه، وفي نفس الوقت يعد الإعياء الذاتي كدالة علي إدراك الشخص لفتور همته وبلادته الانفعالية والسلوكية عامل مركزي يقعد الشخص عن الحركة ويحد من فعالية في الحياة (Rayn &Fredderick, 1997).

نموذج استهلاك الأنا The ego-depletion model:

كانت مفاهيم الحيوية واستنزاف الطاقة البشرية محور اهتمام علم النفس، كما عززت ابحاث واعمال علم النفس الاجتماعي فكرة أن المتغيرات الاجتماعية والدافعية تؤثر في عملية استنزاف الطاقة، أو علي الأقل تساعد في فهم كيف يتم تحفيز الطاقة أو اكتسابها. وانطلاق من نظرية تقرير المصير تم تناول واختبار الافكار بداية من الانشطة المستقلة التي يقوم بها الفرد عن طيب خاطر وبشكل متطابق لا تستنزف طاقته وحتى الامتداد الذي يؤكد أن تلك الأنشطة تشبع الحاجات النفسية الأساسية وفقا لنظرية تقرير المصير كالأستقلالية، والجدارة والترابط.

(Deci , Ryan &Rayan, 2010).

ويري أنصار نموذج استنفاد الأنا أن لدي البشر كمية ثابتة من مصادر الطاقة المخصصة لضبط الذات وأداء الأنشطة الإرشادية للذات، وتعرف هذه المصادر بطاقة أو قوة الأنا ego strength وهي طاقة مطلوبة في أي مجهود ذاتي خاصة المجهودات الهادفة لضبط الذات أو القيام بالاختيار من البدائل، وغالبا ما تستهلك هذه الطاقة في عملية ضبط الذات وتنظيمها، ويتم

تعويضها بصورة بطيئة؛ وبالتالي قد تترك الإنسان في حالة من الخمول والإعياء والافتقار إلى الحيوية.

وفقا لمنظور نموذج استنفاد الأنا إن تنظيم الإنسان لسلوكياته يتطلب قدر من الطاقة ينبغي المحافظة عليه واستثماره إيجابيا وتعويض أي نقص فيه .

وعرف (Baumeister, Bratslavsky, Muraven & Tice ,1998) مفهوم استنفاد الأنا أو استهلاكها بأنه "توجه الشخص نحو التخفيض المؤقت لقدراته ورغبته في الاندماج في أفعال إرشادية تتضمن السيطرة على البيئة، ضبط الذات، صنع اختيارات، والمبادرة بالفعل، وذلك بسبب الممارسة السابقة لهذه الإرادة".

ويؤدي استنفاد الأنا وإجهادها إلى نقص دال في الحيوية وضعف همة الفرد بصورة تجعله عرضة للإعياء والخمول بدرجة يتعذر معها متابعة المهام والأنشطة العادية مع معاناة من التعب لأقل مجهود بالإضافة إلى ذلك البلادة الانفعالية والافتقار لهجة الحياة) Clarkson, Hirt, (Chapman & Jia,2010).

مقياس الحيوية الذاتية

يشير مفهوم الحيوية الذاتية الي حالة من الشعور باليقظة والتنبه والفاعلية والحياة مع وجود مستوى مرتفع من الطاقة المتاحة للذات. وتعتبر الحيوية أحد أوجه eudemonic well-being، ويمثل كون المرء حيويا ونشيطا جزء مما يطلق عليه الأداء الوظيفي النفسي الكامل أو حسن الحال (Ryan &Deci,2001).

تنوعت أدوات قياس الحيوية الذاتية وكان أولها في أدبيات المجال استبيان الحيوية الذاتية (SVQ) Subjective Vitality Questionnaires الذي صاغه بوريس وجيلز وروثنا Rosenthal, (Bourhis,Giles &1981) في إطار دراسة المقارنة بين العرقيات اللغوية في مستوى الحيوية الذاتية، ويتكون من (٢٢) مفردة لقياس مستوى الحيوية .

صاغ (Ryan&Fredric,1997) مقياسا عاما للحياة الذاتية في صورتين إحداهما وفقا لمفهوم الفروق الفردية ، اي تمثل الحيوية الذاتية مجموعة من الصفات العامة الدائمة نسبيا وترتبط بطبيعة الحال إيجابيا بالكثير من المتغيرات النفسية مثل: تحقيق الذات وتقدير الذات، كما ترتبط سلبيا بمتغيرات أخرى مثل الاكتئاب والقلق. وتقيس النسخة الثانية من مقياس الحيوية الذاتية ما يعرف بحالة الحيوية الذاتية أو الشخصية وبالتالي عدم اعتبارها جانب نفسي دائم أو ثابت .

وعلي مستوى الحالة، وجد أن الحيوية أو القدرة علي الحياة ترتبط سلبيا بالألم البدني وإيجابيا بكمية المساعدة الذاتية للأخريين في المواقف الاجتماعية (Nix, Yan, anly&Deci,1999). وذلك لأن مفهوم الهناء النفسي Well-being مفهوم له

مستويين: الأول مستوى الفروق الفردية والثاني مستوى الحالة وهذين المستويين ينطبقان أيضا علي مفهوم الحيوية الذاتية وذلك يدل علي ارتباط الحيوية الذاتية بالهناء النفسي Well-being. أدخلت علي هذا المقياس الكثير من التعديلات حيث أجري بوستك وروبيو وهود (Bostic,Rubio&Hood,2000) دراسة سيكو مترية علي المقياس باستخدام تكتيك التحليل العاملين التوكيدي، وخلصوا إلي الأبقاء علي ست مفردات فقط من النسخة الاولي التي كانت تتضمن ٧ مفردات بحذف المفردة الثانية من النسخة الاصلية .و ترجمة تلك النسخة من المقياس للفرنسية والإسبانية (Oxford handbook of self-determination theory,2023)

كما قام (Kawabata ,etal.2017) بالتعديل مجددا علي المقياس وخلصوا الي إبقاء ٥ مفردات فقط من النسخة الاصلية وتم ترجمتها لليابانية والسنغافورية .والنسخة الألمانية ل (Goldbeck,Hautzinger&Wolkenstein's,2019) تحتوي أيضا علي ٥ مفردات فقط .
الخصائص السيكومترية لمقياس الحيوية الذاتية :

للتأكد من صلاحية المقياس في البحث الحالي، تم تطبيق مقياس الحيوية الذاتية إعداداً (Ryan&Fredric,1997) علي عينة الخصائص السيكومترية المكونة من (٧٣) طالب وطالبة من طلاب التعليم النوعي شعبة التربية الفنية ،وبعد تقدير الدرجات ورصدها تم حساب الصدق والثبات والاتساق الداخلي علي عينة البحث الحالي كما يلي :

حساب معامل ثبات مقياس الحيوية الذاتية:

تم حساب ثبات مقياس الحيوية الذاتية لطلاب قسم التربية الفنية بواسطة: معامل الاتساق الداخلي (الفا-a) لكرونباخ، على النحو التالي:

جدول (١) معامل ثبات مقياس الحيوية الذاتية بواسطة معامل ألفا لكرونباخ

الأداة	عدد الطلاب	الدرجة الكلية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التباين	معامل الثبات
مقياس الحيوية الذاتية	٧٣	٤٩	٣٥.٤٢	١٠.٣٣	١٠٦.٨٥	٠.٨٦٨

يتضح من الجدول السابق أن مقياس الحيوية الذاتية يتمتع بدرجة جيدة من الثبات، حيث بلغ معامل الثبات للمقياس (٠.٨٦٨) وهو معامل ثبات عال ودال إحصائياً يدعو للثقة في صحة النتائج.

كما تم حساب ثبات مقياس الحيوية الذاتية من خلال التأكد من الثبات في حالة حذف أي عبارة من عبارات المقياس، وهذا ما يوضحه الجدول التالي:

جدول (٢) نتائج اختبار معامل ألفا α لكرونباخ في حالة حذف أي عبارة من عبارات المقياس

عبارات المقياس	قيمة ثبات معامل ألفا α في حالة حذف أي بند من بنود المقياس
١	٠.٨٤٠
٢	٠.٨٦٧
٣	٠.٨٤٣
٤	٠.٨٤١
٥	٠.٨٦٦
٦	٠.٨٤٤
٧	٠.٨٣٧

ويتبين من الجدول السابق أن كل عبارات مقياس الحيوية الذاتية دالة وعالية ولا تتأثر بحذف أحد العبارات حيث تراوحت نسبة ألفا α : ٠.٨٤٠ : ٠.٨٦٧ وهي نسبة ثبات عالية.

صدق الاتساق الداخلي لمقياس الحيوية الذاتية

تم حساب الاتساق الداخلي لعبارات مقياس الحيوية الذاتية لطلاب قسم التربية الفنية عن طريق حساب مصفوفة معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والأخرى والدرجة الكلية للمقياس، ويمكن توضيح ذلك من خلال الجدول التالي:

جدول (٣) مصفوفة معاملات الارتباط درجة كل عبارة والأخرى والدرجة الكلية لمقياس الحيوية الذاتية

($n=73$)

العبارة	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	الدرجة الكلية
١	-	**٠.٤٠٨	**٠.٥٣٧	**٠.٦٧٤	**٠.٣٦٦	**٠.٥٢٣	**٠.٦٢٥	**٠.٧٩٤
٢		-	**٠.٣٩١	**٠.٤١٤	*٠.٢٨٢	**٠.٥١٦	*٠.٢٧٨	**٠.٦١٨
٣			-	**٠.٥٣٠	**٠.٤٣٣	**٠.٥٣٢	**٠.٦٢٧	**٠.٧٨٧
٤				-	*٠.٢٧٥	**٠.٥٧٠	**٠.٦٢٥	**٠.٧٩٠
٥					-	**٠.٤١٤	**٠.٥٤٩	**٠.٦٢٥
٦						-	**٠.٤٩١	**٠.٧٨٠
٧							-	**٠.٨١٣

مستوى الدلالة عند ($\alpha=0.01$) = ٠.٣٠١ مستوى الدلالة عند ($\alpha=0.05$) = ٠.٢٣١

** دالة إحصائيًا عند مستوى ٠.٠١ * دالة إحصائيًا عند مستوى ٠.٠٥

كما تم حساب صدق الاتساق الداخلي لمقياس الحيوية الذاتية لطلاب قسم التربية الفنية عن طريق معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس، ويمكن توضيح ذلك من خلال الجدول التالي:

جدول (٤) معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس (ن=٧٣)

عبارات المقياس	قيمة معامل الارتباط (ر)
١	**٠.٧٩٤
٢	**٠.٦١٨
٣	**٠.٧٨٧
٤	**٠.٧٩٠
٥	**٠.٦٢٥
٦	**٠.٧٨٠
٧	**٠.٨١٣

مستوى الدلالة عند (٠.٠١) = ٠.٣٠١ مستوى الدلالة عند (٠.٠٥) = ٠.٢٣١

** دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١ * دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١)، وعند مستوى دلالة (٠.٠٥) وبالتالي فهي مقبولة، وفيما يلي بنود المقياس الأصلي للحوية الذاتية صياغة ريان وفردريك (١٩٩٧) :

مقياس حالة الحوية الذاتية (Subjective Vitality scale (State level Version):

أجب من فضلك علي الجمل التالية بتحديد مدي موافقتك عليها

(١) تعني أن العبارة لا تنطبق عليك علي الاطلاق، و(٤) تعني أن العبارة حقيقة أي

تنطبق عليك الي حد ما، (٧) تعني أن العبارة تنطبق عليك تماما .

م	المفردات	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧
١	في اللحظة الراهنة أشعر بالحوية والنشاط.							
٢	لا أشعر بوجود طاقة كبيرة لدي الان.							
٣	حاليا أشعر بأنني مقبل علي الحياة لدرجة الاندفاع اليها بقوة.							
٤	في اللحظة الحالية لدي طاقة عالية وروح إيجابية.							
٥	أتطلع الي كل يوم جديد.							
٦	في اللحظة الراهنة، أشعر بالتنبه واليقظة.							
٧	أشعر بأنني كلي طاقة وحوية.							

المراجع:

- اسامة راتب كامل (٢٠٠٠). علم نفس الرياضة: المفاهيم - التطبيقات ، ط٢: القاهرة دار الفكر العربي.
- عبد العزيز إبراهيم سليم (٢٠١٦). الحيوية الذاتية وعلاقتها بسمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية والتفكير المفعم بالأمل لدى معلمي التربية الخاصة. مجلة الإرشاد النفسي، العدد السابع والأربعون، الجزء الأول. اغسطس. ص ص: ١٧١-٢٦٢.
- Allard, R. and Landry, R., 1986. Subjective ethnolinguistic vitality viewed as a belief system. *Journal of Multilingual & Multicultural Development*, 7(1), pp.1-12
- Bostic, T. J., Rubio, D. M., & Hood, M. (2000). A validation of the subjective vitality scale using structural equation modeling. *Social Indicators Research*, 52, 313-324
- Clarkson, J. J., Hirt, E. R., Austin Chapman, D., & Jia, L. (2011). The Impact of Illusory Fatigue on Executive Control: Do Perceptions of Depletion Impair Working Memory Capacity? *Social Psychological and Personality Science*, 2(3), 231-238.
- Collingham, J. (2010). Design is the Problem: The Future of Design Must be Sustainable by Nathan Shedroff. *The Design Journal*, 13, 125 - 127.
- Deci, E.L. and Ryan, R.M., 1985. The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of research in personality*, 19(2), pp.109-134.
- Field, S. and Hoffman, A., 1994. Development of a model for self-determination. *Career development for exceptional individuals*, 17(2), pp.159-169.
- Field, S., Martin, J., Miller, R., Ward, M. and Wehmeyer, M., 1998. *A Practical Guide for Teaching Self-Determination*. Council for Exceptional Children, CEC Publications, 1920 Association Dr., Dept. K0032, Reston, VA 20191-1589 (Stock# P5231, \$39.95, nonmembers; \$27.50 CEC members).
- Kevin Kaiser, K. (2013). The four Dimention of Vitality Kurtus, R. (2012). What is vitality?. [www. School for champion.com/vitality/what is vitality](http://www.School for champion.com/vitality/what is vitality).
- Kreitler, H. and Kreitler, S., 1982. The theory of cognitive orientation: Widening the scope of behavior prediction. In *Progress in experimental personality research* (Vol. 11, pp. 101-169). Elsevier.
- Kurtus R. (2012). What is Vitality? . www.school for Champion. Com / Vitality / What is Vitality . htm .

- Nix, G.A., Ryan, R.M., Manly, J.B. and Deci, E.L., 1999. Revitalization through self-regulation: The effects of autonomous and controlled motivation on happiness and vitality. *Journal of experimental social psychology*, 35(3), pp.266-284.
- Palo Alto, CA: Annual Reviews, Inc. Nix, G. A., Ryan, R. M., Manly, J. B., & Deci, E. L. (1999). Revitalization through self-regulation: The effects of autonomous and controlled motivation on happiness and vitality. *Journal of Experimental Social Psychology*, 35, 266-284.
- Ryan, R. M., & Frederick, C. M. (1997). On energy, personality and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality*, 65, 529-565.
- 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).
- Stern, D.N., 2010. *Forms of vitality: Exploring dynamic experience in psychology, the arts, psychotherapy, and development*. Oxford University Press, USA.
- Tajer, C.D. (2012). Joy of the heart. Positive emotions and cardiovascular health. *Resistance Argentina De Cardiologia*, 80, 4, pp: 325_331.
- Wehmeyer, M.L., 2001. Self-determination and mental retardation. In *International review of research in mental retardation* (Vol. 24, pp. 1-48). Academic Press.