

السعادة وتقدير الذات بوصفهما منبئات بحب الحياة لدى عينة من المراهقين

د. أحمد محمد عبد الخالق
aabel-khalek@hotmail.com
الأستاذ بقسم علم النفس، كلية الآداب
جامعة الإسكندرية، مصر

الملخص:

أجريت هذه الدراسة على عينة من طلاب المدارس المصريين من الجنسين (ن=242)، تراوحت أعمارهم بين 13، و17، عاماً، أجابوا عن استخبارات: حب الحياة، وفاعلية الذات، وتقدير الذات، بالإضافة إلى خمسة مقاييس تقدير لقياس: الصحة الجسمية، والصحة النفسية، والسعادة، والرضا عن الحياة، والتدين. وأسفرت النتائج عن حصول البنين على متوسط أعلى جوهرياً من البنات في ثلاثة مقاييس هي: الصحة النفسية، والسعادة، والرضا عن الحياة. وكانت جميع معاملات الارتباط بين مقياس حب الحياة وبقيّة المتغيرات جوهريّة وموجبة، لدى الجنسين، باستثناء عدم دلالة الارتباط بين حب الحياة والتدين لدى البنات فقط. وكشف تحليل المكونات الأساسية، عن استخراج عامل واحد في عينة البنين، وعاملين في عينة البنات، سمي العامل الأول لدى الجنسين: "حب الحياة والصحة"، وسمي العامل الثاني في عينة البنات فقط: "فاعلية الذات وتقديرها". وأسفر تحليل الانحدار المتعدد عن منبئين لحب الحياة هما: "تقدير الذات"، و"السعادة". وتخلص هذه النتائج إلى أن مفهوم حب الحياة ومقياسه، يتسم بالثبات، وصدق التكوين، والارتباطات الموجبة مع مقاييس الحياة الطيبة، في هذه العينة من المراهقين المصريين، وتشير هذه النتائج إلى جدارة مفهوم حب الحياة بمواصلة البحوث بصدده.

Happiness and Self-Esteem as Predictors of love of Life Among a Sample of Adolescents

Ahmed M. Abdel-Khalek
Professor, Department of Psychology, Faculty of Arts,
University of Alexandria, Egypt

Abstract

A sample of 242 Egyptian school students was recruited. Their ages ranged between 13 and 17 years. They responded to the Love of Life Scale, the Arabic Scale of Self-Efficacy, and the Self-Esteem Scale, along with five self-rating-scales to assess physical health, mental health, happiness, satisfaction with life, and religiosity. Results indicated that boys obtained significantly high mean scores on mental health, happiness, and satisfaction with life than did their female counterparts. All the correlations between the Love of Life Scale and the other scales were statistically significant and positive in boys and girls except a non-significant one between love of life and religiosity among girls. Principal components analysis yielded one factor in boys and two in girls. The first factor in both sexes was labeled "Love of life and health", whereas the second factor in girls labeled "Self-efficacy and esteem". Multiple regression analysis indicated that the main predictors of love of life were self-esteem and happiness. It was concluded that love of life concept and scale characterized with good reliability, construct validity, and positive associations with subjective well-being scales among the present Egyptian sample of adolescents. By and large, the love of life concept is worthy of further investigations.

مقدمة:

من بين التوجهات المهمة التي تميز علم النفس المعاصر - على المستوى العالمي - الاهتمام الكبير ببحوث علم النفس الإيجابي، وبعثوث التدين والروحانية، ويتضح ذلك في زيادة عدد البحوث المنشورة، وعقد الندوات والمؤتمرات، في هذه المجالات، انظر مثلاً: (Aspinwall & Staudinger, 2003; Seligman, 2002; Snyder & Lopez, 2002; Veenhoven, 2011). وقد امتد الاهتمام ببحوث علم النفس الإيجابي إلى العالم العربي، فنشرت بحوث كثيرة، وقدمت رسائل جامعية، وترجمت كتب مهمة في هذا المجال، انظر مثلاً: (لوبينز، وسنايدر، 2013؛ إد، وبيزواس، 2011؛ مكلو، وبارجمنت، وثورسين، 2015)، كل ذلك يدعونا إلى القول: إننا نعيش في عصر علم النفس الإيجابي.

لقد أتى على علماء النفس حين من الدهر، ركزوا فيه على الجوانب السلبية للإنسان، مثل: القلق، والاكتئاب، والوساوس، والفصام... وغير ذلك من الاضطرابات، والأمراض، والانحرافات، وكان لهذا الاهتمام ما يسوغه، ذلك أن الاضطراب يحتاج إلى علاج، والانحراف يتطلب التقويم. وبالإضافة إلى ذلك، فإن في السلوك البشري جوانب إيجابية، يتعين الاهتمام بها ودراستها، مثل: السعادة، والتفاؤل، والرضا، والأمل، والصحة النفسية، والامتنان، والعفو، والعطاء، والحب، والإخلاص، والتسامح... وغير ذلك، فضلاً عن الجوانب المبدعة والخلاقة للإنسان، كالإبداع، والشجاعة، والمساندة، والفضيلة، والتدين، والإيثار، والمسؤولية، والاستبصار، والأمانة، والحكمة... وغيرها، مع عدم إغفال - بطبيعة الحال - الاهتمام بالجوانب المرضية، التي تتطلب التشخيص، والتدخل، والعلاج.

ويهتم علم النفس الإيجابي بدراسة عدد كبير من الموضوعات، يأتي على رأسها مفهوم الحياة الذاتية الطيبة Subjective well-being، أو الهناء الشخصي، أو الرفاهية، أو الشعور بأن كل شيء على ما يرام... وكلها مترادفات. ويمكن تصور الحياة الطيبة - في هذا المجال - بوصفها مفهوماً بنائياً شاملاً Meta-construct، ويشمل عدداً من المكونات الفرعية، أهمها: السعادة، والرضا عن الحياة.

ويذكر "داينر" (Diener, 1998)، أن الحياة الذاتية الطيبة، هي المصطلح السيكولوجي لما يشير إليه العامة بأنه السعادة، ويفضل "داينر" مصطلح الحياة النفسية الطيبة على مفهوم السعادة، لأن المصطلح الأخير يتضمن معاني مختلفة وكثيرة، في حين تعني الحياة الذاتية الطيبة، تقويم الأشخاص لحياتهم، بما في ذلك الأحكام المعرفية Cognitive على هذه الحياة، ومثال ذلك مدى رضاهم عن حياتهم، فضلاً عن التقويم الوجداني Affective (الحالة المزاجية، والانفعالات) (Diener, Lucas, & Oishi, 2002).

ويستخدم "فينهوفن" (Veenhoven, 2011) مصطلح السعادة بوصفها مصطلحاً شاملاً (كالمظلة)، لكل ما هو جيد وحسن، ومن ثم فهو يستخدم السعادة بشكل تبادلي مع مصطلحات مثل: الحياة الطيبة، أو نوعية الحياة، ويرى "فينهوفن" أن السعادة هي الدرجة التي يقوّم بها الشخص حياته عامة تقويماً إيجابياً (Veenhoven, 2009). ويرى "أرجايل" وزملاؤه (Argyle, Martin, & Lu, 1995) أن للسعادة ثلاثة مكونات، وهي: الانفعالات الإيجابية، والرضا، وغياب الانفعالات السلبية كالاكتئاب والقلق.

وقد قدم عبد الخالق (2003، 2016)؛ (Abdel-Khalek, 2004, 2007a, 2013a, 2013b) مفهوماً جديداً في هذا المجال، يمكن أن يُعد أحد مكونات الحياة الذاتية الطيبة، وهو حب الحياة Love of Life، ويعرف بأنه توجه إيجابي لدى الفرد نحو حياته عامة، وتقويم إيجابي لها، وتمسك بها، وتعلق سار بجوانبها، وحسن تقدير لها. كما افترض أن هناك فروقاً فردية في سمة حب الحياة، وأن هناك متصلاً Continuum، أو بعداً ثنائياً القطب Bipolar، يمتد من حب الحياة، إلى كره الحياة، حتى يصل إلى سلوك مدمر للذات.

ونظراً لجدة مفهوم حب الحياة، فقد أُجري عدد محدود من البحوث بصدده، فاتضح أن مقياس حب الحياة، ينتمي إلى مجال الحياة الطيبة أو الهناء الشخصي، وليس إلى مجال الدافعية (عبد الخالق، وعيد، 2011)، وأن متغير حب الحياة، يُعد إضافة جديدة إلى مجال الحياة الطيبة، غير مستقلة عنه، بل مرتبطة به؛ مثله في ذلك مثل بقية متغيرات الحياة الطيبة، كالرضا عن الحياة، والسعادة، والصحة النفسية، والأمل، والتفاؤل (عبد الخالق، وعيد، 2008)، وكذلك التدين (Abdel-Khalek, 2008)، والذكاء الوجداني (الفضلي، 2009). وقد تنبأ بحب الحياة؛ التفاؤل، والسعادة، على التوالي (السعيد، 2009). كما ظهر أن حب الحياة والضيق من الموت عاملان مستقلان (Abdel-Khalek, 2007b). وفي دراسة مقارنة، اتضح أن الكويتيين أكثر حبا للحياة من اللبنانيين، وأن أهم منبئ بحب الحياة هو التفاؤل (عبد الخالق، وعيد، والنيال، 2010). وقد حصل الطلاب الأمريكيون على متوسط درجات أعلى في حب الحياة - بمستوى دال إحصائياً - من نظرائهم الكويتيين (Abdel-Khalek & Lester, 2011). وباستخدام عينة مصرية من طلاب الجامعة وطالباتها، ظهر أن حب الحياة يرتبط بكل من: السعادة، والرضا عن الحياة، والصحة الجسمية، والصحة النفسية، والتدين، واستُخرج عامل واحد يجمع هذه المتغيرات جميعاً (Abdel-Khalek, 2011a). وتكررت هذه النتيجة نفسها، باستخدام ست عينات كويتية من المراهقين، وصغار الراشدين، وكبار الراشدين من الجنسين (ن=1420) (Abdel-Khalek, 2012).

وفي دراسة ثقافية مقارنة (Abdel-Khalek & Lester, 2012)، استُخدمت عيّنتان من الطلاب في الولايات المتحدة (ن=158)، وفي الكويت (ن=192)، أجابوا - كل بلغته - عن مقياس حب الحياة، واستخبر "أوكسفورد" للسعادة، ومقياس جامعة الكويت للقلق، ومقياس الاكتئاب الصادر عن مركز الدراسات الوبائية، بالإضافة إلى ستة مقاييس تقدير ذاتي لقياس: السعادة، والرضا عن الحياة، والصحة النفسية، والصحة الجسمية، والتدين، وقوة العقيدة الدينية. وأسفرت النتائج عن حصول الطلاب الكويتيين على متوسط درجات أعلى جوهرياً من الأمريكيين في: التدين، وقوة العقيدة الدينية، والاكتئاب، في حين حصل الطلاب الأمريكيون على متوسطات أعلى جوهرياً من الكويتيين في: السعادة، وحب الحياة، واستُخرج عاملان في كل من الدولتين، سميا: "الحياة الطيبة مقابل الاضطراب النفسي"، و"التدين". وكانت ارتباطات مقياس حب الحياة - في العينتين - في الاتجاه المتوقع: ارتباطات إيجابية مع مقاييس الحياة الطيبة، وارتباطات سلبية مع مقاييس الاضطراب النفسي (القلق والاكتئاب).

وهدفت دراسة الأيوب، وعبد الخالق (2012)، إلى بحث العلاقة بين التفاؤل، وحب الحياة، والصحة النفسية، والمساندة الاجتماعية، والتواصل الاجتماعي، والأعراض الجسمية، لدى عينة من المسنين (ن=173)، ممن بلغت أعمارهم الستين وما بعدها، واستُخرجت ارتباطات جوهرية بين جميع متغيرات الدراسة، وكان جميعها إيجابياً، فيما عدا مقياس الأعراض الجسمية، فكان ارتباطه سلبياً ببقية المقاييس، وأسفر تحليل المكونات الأساسية عن عاملين، سميا: "الحياة الطيبة"، وكان تشعب مقياس حب الحياة بهذا العامل مرتفعاً (0.894)، وعامل "المساندة الاجتماعية في مقابل الأعراض الجسمية"، وأظهر تحليل الانحدار، أن المستوى التعليمي، وحجم الأسرة، وحب الحياة، والعمر، والصحة النفسية - على التوالي - منبئات بالتفاؤل.

وفي بحث آخر على المسنين (ن=380)، هدفت دراسة عبد الخالق، والحويلة (2013)، إلى بحث العلاقة بين متغيرات الحياة النفسية الطيبة، ومنها حب الحياة، والوجدان الإيجابي والسلبي، والتدين. وارتبطت جميع هذه المتغيرات ارتباطات متبادلة جوهرية موجبة (باستثناء الوجدان السلبي فكانت ارتباطاته جوهرية سلبية)، واستُخرج عاملان سميا: "الحياة النفسية الطيبة"، و"التدين والرضا"، وتشعب مقياس حب الحياة بالعامل الأول تشعباً مرتفعاً (0.735).

واستهدفت دراسة على طلاب من جامعة قطر (ن=246)، استكشاف العلاقة بين حب الحياة، والسعادة، والرضا عن الحياة، والصحة الجسمية، والصحة النفسية، والتدين، وكانت جميع الارتباطات جوهرية موجبة بين متغيرات الدراسة، واستخرج عامل واحد لدى الجنسين، سمي: "الحياة الطيبة والصحة والتدين"، تشبع به مقياس حب الحياة بمقدار 0.625 و0.782 لدى الطلبة والطالبات على التوالي (Abdel-Khalek, 2013c).

وأجريت دراسة أخرى، استخدمت عينة من المراهقين اللبنانيين (ن=239)، أجابوا عن مقياس "أوكسفورد" للسعادة، ومقياس حب الحياة، والرضا عن الحياة، والصحة الجسمية، والصحة النفسية، والتدين، وكانت الارتباطات بين مقياس حب الحياة وبقية المتغيرات جوهرية موجبة، وتشبع مقياس حب الحياة بعامل "السعادة" بمقدار 0.803 و0.671 لدى البنين والبنات على التوالي (Abdel-Khalek, 2014). وتكررت هذه الدراسة نفسها على عينة من طلاب الجامعة اللبنانيين (ن=476)، أجابوا عن المقاييس السابق الإشارة إليها، واستخرج من معاملات الارتباط بين المقاييس، عامل واحد لدى الجنسين، سمي: "السعادة، والصحة، والتدين"، وكان تشبع مقياس حب الحياة بهذا العامل 0.730 و0.783 لدى الرجال والنساء على التوالي، وكان أول منبئ بالسعادة كما قيست بقائمة "أوكسفورد"، هو حب الحياة لدى الجنسين (Abdel-Khalek, 2015).

وتعقيباً على هذه الدراسات، يتضح أن مفهوم حب الحياة ومقياسه، يتسم بصدق تكوين مرتفع، وأن ارتباطاته مع بقية المقاييس، تشير إلى انتمائه - بقوة - إلى مجال الحياة الذاتية الطيبة، ومن ثم فإن هذا المفهوم جدير بمواصلة البحوث فيه. وعلى الرغم من ذلك، يلاحظ ندرة البحوث التي استخدمت عينات من المراهقين، لاسيما المصريين، ولذا أجريت هذه الدراسة.

أهداف الدراسة:

أجريت هذه الدراسة على عينة من المراهقين المصريين، أجابوا عن استخبارات حب الحياة، وفاعلية الذات، وتقدير الذات، بالإضافة إلى خمسة مقاييس تقدير ذاتي لقياس: الصحة الجسمية، والصحة النفسية، والسعادة، والرضا عن الحياة، والتدين. وتتلخص أهداف هذه الدراسة على النحو الآتي:

- 1- بيان الفروق بين الجنسين في متغيرات الدراسة.
- 2- استكشاف معاملات الارتباط بين المقاييس.
- 3- استخراج العامل (أو العوامل) من التحليل العاملي للارتباطات.
- 4- بيان منبئات حب الحياة.

المنهج

العينة:

اختيرت عينة متاحة من تلاميذ المدارس الثانوية، من مدينة الإسكندرية، بمصر (ن=242: 125 بنون، و117 بنات)، وتراوح أعمارهم بين 13، و17 سنة (م=14.68±0.61 للبنين؛ 14.26±1.0 للبنات).

المقاييس:

أولاً - الاستخبارات:

1 - مقياس حب الحياة:

يشتمل هذا المقياس على (16) عبارة قصيرة، مثل: "هناك أشياء كثيرة تجعلني

أحب الحياة"، و"حب الحياة يحقق لي السعادة"، وتجاب كل عبارة على أساس مقياس "ليكرت الخماسي، من "لا" (1)، إلى "كثيراً جداً" (5)، وتتراوح الدرجة الممكنة في هذا المقياس بين 16، و80، وتشير الدرجة المرتفعة إلى حب الحياة. وقد وصل معامل ألفا من وضع "كرونباخ" إلى 0.91، وإعادة التطبيق بعد أسبوع 0.81، كما يتسم هذا المقياس بصدق مفهوم مرتفع (عبد الخالق، 2016).

2 - المقياس العربي لفاعلية الذات:

اشتقت بنود هذا المقياس من ثلاثة مقاييس سابقة لفاعلية الذات Self-efficacy العامة، واتسمت هذه المقاييس بجودة خصائصها السيكومترية، وتكرار استخدامها من قبل الباحثين، وترجمت بنودها (35 بنداً)، وروجعت، وطوعت للثقافة العربية، واختير أفضل البنود، واشتمل المقياس في صورته النهائية على (20) عبارة، يجاب عن كل منها باختيار أحد البدائل الخماسية (من 1-5)، وتتراوح الدرجة الممكنة بين 20، و100، وتشير الدرجة المرتفعة إلى فاعلية ذاتية مرتفعة، ومن أمثلة بنود هذا المقياس: "عندما أضع أهدافاً مهمة لنفسني فإنني أحققها"، و"سوف أتمكن من التغلب على كثير من التحديات بنجاح"، ووصل معامل ثبات ألفا إلى 0.79، ومعامل الاستقرار عبر الزمن إلى 0.76، ووصل الصدق المرتبط بالمحك إلى 0.95 (الأنصاري، وعبد الخالق، 2012).

3 - مقياس تقدير الذات:

هذا المقياس من وضع "روزنبرج" (Rosenberg, 1989)، وقد عرف تقدير الذات Self-esteem بأنه اتجاه مفضل (أو غير مفضل) تجاه النفس، وعلى الرغم من أن هذا المقياس قد وُضع أصلاً لقياس المشاعر العامة لاحترام الذات وتقبلها لدى المراهقين، فإنه استخدم بتوسع مع الراشدين، ويتكون هذا المقياس من عشرة بنود، تطلب من المبحوث أن يقرر مشاعره نحو ذاته بشكل مباشر، ومن نماذج بنود هذا المقياس: "أشعر أن عندي عدداً من الصفات الحميدة"، و"لدي اتجاه إيجابي نحو نفسي". ولهذا المقياس خواص سيكومترية جيدة في صيغته الإنجليزية (Blascovich & Tomaka, 1991)، وكذلك العربية (Abdel-Khalek, Korayem, & El-Nayal, 2012). ويجاب عن هذا المقياس في نسخته العربية، بالصيغة الخماسية، وتبدأ من 1 = لا، وتنتهي بـ 5 = كثيراً جداً، وتتراوح الدرجة الممكنة بين 10، و50، وتشير الدرجة العليا إلى ارتفاع تقدير الذات.

ثانياً - مقاييس التقدير:

تشتمل على خمسة مقاييس تقدير ذاتي Self-rating scales في صيغة خمسة أسئلة مستقلة، لتقدير كل من: الصحة الجسمية، والصحة النفسية، والسعادة، والرضا عن الحياة، والتدين، وهي كما يأتي:

- 1- ما تقديرك لصحتك الجسمية بوجه عام؟
- 2- ما تقديرك لصحتك النفسية بوجه عام؟
- 3- إلى أي درجة تشعر بالسعادة بوجه عام؟
- 4- إلى أي درجة أنت راض عن حياتك بوجه عام؟
- 5- ما درجة تدينك بوجه عام؟

ويلي كل سؤال، سلسلة من الأرقام، من صفر إلى 10، وتطلب التعليمات الآتية من المبحوث:

- أ - أن يستجيب تبعاً لتقديره وشعوره بوجه عام، وليس تبعاً لحالته الراهنة.
- ب - أن يعلم أن "صفر" أقل درجة، وأن "10" أعلى درجة.

ج - يضع دائرة على الرقم الذي يرى أنه يصف مشاعره الفعلية بدقة. وتشير الدرجة العليا إلى ارتفاع السمة أو الخاصية المقاسة، وتراوح ثبات إعادة التطبيق لمقاييس التقدير الذاتي الخمسة بين 0.75 و0.87، وتشير هذه المعاملات إلى استقرار مرتفع عبر الزمن، وتدعم الاستنتاج بأن الدرجات في هذه المقاييس، تنتمي إلى السمة أكثر من الحالة، وقد استخدمت هذه المقاييس في عدد كبير من البحوث، برهنت على الصدق المرتبط بالمحك، إذ تراوح بين 0.49 و0.73، انظر مثلاً: (Abdel-Khalek, 2012).

التحليلات الإحصائية:

استخدمت المجموعة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS, 2009) في تحليل بيانات هذه الدراسة، وحُسبت الاختبارات الإحصائية الآتية:

- الإحصاءات الوصفية (المتوسط، والانحراف المعياري).
- واختبار "ت" لبيان دلالة الفروق بين البنين والبنات.
- ومعامل ارتباط "بيرسون" من الدرجات الخام.
- والتحليل العاملي بطريقة المكونات الأساسية.
- والتدوير المتعامد بطريقة "فاريماكس"، في حالة استخراج أكثر من عامل، وتحليل الانحدار المتعدد.

إجراءات التطبيق:

طُبعت الاستخبارات الثلاثة، ومقاييس التقدير الذاتي الخمسة، على ورقة واحدة من وجهين، وطُبقت على التلاميذ، في الفصول الدراسية، في جلسات جماعية، ضمت كل جلسة فصلاً دراسياً واحداً، وتم التطبيق في أثناء اليوم الدراسي، واستغرق التطبيق زمناً قصيراً، وقام بالتطبيق في فصول البنين اختصاصي نفسي مدرب، في حين طبقت المقاييس على البنات اختصاصية نفسية مدربة، ولم يجبر أحد من التلاميذ على الاشتراك في الدراسة.

النتائج:

يعرض الجدول (1) معاملات الثبات، والإحصاءات الوصفية، وقيم "ت" لمقاييس الدراسة:

جدول (1) معاملات الثبات، والإحصاءات الوصفية، وقيم "ت" لمقاييس الدراسة لدى الجنسين

"ت"	البنات (ن=117)		البنون (ن=125)		معامل الثبات*	المقاييس
	ع	م	ع	م		
1.54	10.99	57.91	11.41	60.13	0.88	حب الحياة
0.51	10.55	50.76	11.24	51.48	0.85	فاعلية الذات
0.36	6.33	38.75	7.13	38.44	0.84	تقدير الذات
1.28	2.59	6.80	2.53	7.22	0.75	الصحة الجسمية
**5.87	3.13	4.81	2.79	7.05	0.76	الصحة النفسية
**4.26	2.71	6.23	2.19	7.58	0.81	السعادة
**2.69	2.61	6.56	2.50	7.44	0.80	الرضا عن الحياة
0.15	2.15	6.40	2.29	6.36	0.87	التدين

* حُسب معامل "كرونباخ" ألفا للاستخبارات الثلاثة الأولى، في حين حُسب معامل إعادة التطبيق بعد أسبوع لبقية المقاييس. ** دال عند مستوى 0.01 (اختبار الذيلين).

ويتضح من نتائج الانحدار المتعدد، الواردة في الجدول (5)، أن أهم متغير يؤثر في التابع (حب الحياة)، هو تقدير الذات، ويفسر من المتغير التابع 35.1% من التغيرات في حب الحياة، ثم يلي ذلك في الأهمية، متغير التقدير الذاتي للسعادة، ويفسر 10.7%، ويفسر هذان المتغيران معاً 45.8% من التباين الكلي في المتغير التابع. وتجدر الإشارة إلى أن النموذج عالي الدلالة الإحصائية (نسبة ف = 51.4؛ دالة إحصائية عند مستوى 0.0001). وبتطبيق تحليل الانحدار على بيانات عينة البنات، يبين الجدول (6) نتائج هذا التحليل:

جدول (٦) ملخص نتائج الانحدار التدريجي لدى البنات (ن = ١١٧)

المتغير	معامل الانحدار B	معامل الانحدار المعياري Beta	الخطأ المعياري SE	"ت"	نسبة التفسير
السعادة	1.85	0.455	0.309	**5.97	0.303
تقدير الذات	0.56	0.320	0.132	**4.19	0.093
الثابت	24.91		4.98	**5.01	

** قيمة "ت" دالة عند مستوى 0.001 .
نسبة ف = 37.38 (دالة عند مستوى 0.001).
الخطأ المعياري للتقدير = 08.62.
معامل التحديد: نسبة ما تفسره المتغيرات المستقلة من المتغير التابع $R^2 = 0.396$

ومن قراءة الجدول (6)، يتضح أن النموذج المستخرج عالي الدلالة (نسبة ف = 37.4؛ دالة عند مستوى 0.0001)؛ أي أن درجة الثقة فيه تبلغ 99.9%، إذ يمكن الثقة في استخدام هذا النموذج لتفسير ظاهرة حب الحياة، كما اتضح أن أهم متغير يؤثر في حب الحياة (المتغير التابع)، هو التقدير الذاتي للسعادة، ويفسر من المتغير التابع 30.3% من التغيرات في حب الحياة، ثم يلي ذلك في الأهمية، متغير تقدير الذات، ويفسر 9.3%، ويفسر هذان المتغيران مجتمعين 39.6% من التباين الكلي في المتغير التابع.

مناقشة النتائج

حققت هذه الدراسة الأهداف التي بدأت بها، وفيما يختص بالهدف الأول، وهو خاص بالفروق بين الجنسين في متغيرات الدراسة، فقد كانت الفروق دالة إحصائياً في ثلاثة متغيرات فقط، وهي: التقدير الذاتي لكل من الصحة النفسية، والسعادة، والرضا عن الحياة، إذ كان متوسط البنين أعلى من البنات فيها جميعاً. وتتفق هذه النتيجة مع بعض البحوث العربية فيما يختص بالصحة النفسية، إذ كان متوسط البنين من السعودية، والكويت، وقطر، ولبنان، أعلى جوهرياً من البنات، كما يتفق ارتفاع متوسط البنين على البنات، في التقدير الذاتي للسعادة، في هذه الدراسة، مع النتيجة نفسها لدى المراهقين السعوديين، والكويتيين، وكذلك ارتفاع التقدير الذاتي للرضا عن الحياة لدى السعوديين البنين على البنات، انظر: (Abdel-Khalek, 2007c, 2009, 2013c, 2014). ويمكن أن تفسر هذه النتائج، في ضوء ارتفاع القلق لدى الإناث عن الذكور، انظر: (Abdel-Khalek & Alansari, 2004)، إذ يرتبط القلق - عادة - ارتباطاً سلبياً بالصحة النفسية، والسعادة، والرضا عن الحياة. ويمكن أن يفسر ارتفاع هذه السمات الإيجابية لدى البنين عن البنات، بالحرية التي يتمتع بها الذكور، في مقابل القيود التي تفرض على حركة البنات، في المجتمعات العربية.

ولم تظهر فروق جوهريّة بين الجنسين في التدين في هذه الدراسة، ويلاحظ أن هذه الفروق بين الجنسين - تبعاً للدراسات السابقة - غير متسقة، ففي حين لم تظهر

فروق جوهرية بين البنين والبنات اللبنايين والقطريين، كان التدين أعلى عند الأولاد السعوديين عن البنات، وكان التدين أعلى جوهرياً عند البنات الكويتيات عن نظرائهن الكويتيين، تبعاً للدراسات المشار إليها في التو.

وقد تحقق الهدف الثاني لهذه الدراسة، إذ استُخرجت ارتباطات دالة إحصائياً وموجبة بين جميع المقاييس في عينة البنين، وكل المتغيرات إلا معاملين في عينة البنات، وما يهمن أن جميع معاملات الارتباط بين مقياس حب الحياة وبقية مقاييس الحياة الطيبة والتدين، دالة إحصائياً وموجبة، فيما عدا الارتباط بين مقياس حب الحياة والتدين لدى البنات فقط وفيما يختص بعينة البنين، فقد كان أعلى معاملات الارتباط بين مقياس حب الحياة وكل من: تقدير الذات، والسعادة، والرضا عن الحياة، والصحة النفسية، على التوالي، في حين كان أعلى معاملات الارتباط بين مقياس حب الحياة لدى البنات، وكل من: السعادة، وتقدير الذات، والرضا عن الحياة، والصحة النفسية، على التوالي، وأهم ما يستدل عليه من هذه النتائج، العلاقة الموجبة والجوهرية بين حب الحياة ومقاييس الحياة الطيبة، ويمكن أن يعد ذلك دليلاً إضافياً على صدق المفهوم، لمقياس حب الحياة.

وقد أسفر التحليل العاملي بطريقة المكونات الأساسية، لمصفوفتي معاملات الارتباط لدى الجنسين منفصلين، عن نتيجة مختلفة، وعلى أساس تحديد العامل الدال بأنه ما يزيد جذره الكامن على 1.0 (محك كايزر)، فقد استُخرج عامل واحد في عينة البنين، واستُخرج عاملان في عينة البنات. وهما عاملان قويان، استوعبا 52% في عينة البنين، و57% في عينة البنات (بعد حذف الكسور). وأمكن تسمية العامل الأول في العينتين: "حب الحياة والصحة"، في حين سمي العامل الثاني في عينة البنات: "فاعلية الذات وتقديرها".

وعند تحديد حب الحياة بوصفه متغيراً تابعاً، أوضح تحليل الانحدار المتعدد في عينة البنين، أن المتغيرين: "تقدير الذات"، و"التقدير الذاتي للسعادة" - على التوالي - يفسران 45.8% من التباين الكلي في المتغير التابع (حب الحياة). وأن أهم متغيرين يؤثران في المتغير التابع (حب الحياة)، في عينة البنات، هما: "التقدير الذاتي للسعادة"، و"تقدير الذات" على التوالي، ويفسران معاً 39.6% من التباين الكلي في المتغير التابع. ويستدل من هذه النتائج، أن أهم متغيرين ينبئان بحب الحياة، هما تقدير الذات، والتقدير الذاتي للسعادة، لدى البنين والبنات، مع اختلاف الترتيب بينهما. وتبين هذه النتائج، أن مقياس حب الحياة، متغير مهم في مجال علم النفس الإيجابي، وبخاصة في إطار الحياة الطيبة الذاتية Subjective well-being، ولذا فإن هذا المفهوم ومقياسه، جديران بمواصلة البحوث، لفحص ارتباطاتها بمتغيرات أخرى، والفروق بين المجموعات فيها.

نقطة أخيرة فيما يتعلق بالمقاييس المستخدمة في هذه الدراسة، مفادها أن هذه المقاييس ذات ثبات مرتفع، يشير إلى اتساق داخلي مرتفع في الاستجابات الثلاثة متعددة البنود (حب الحياة، وفاعلية الذات، وتقدير الذات)، كما يكشف عن ارتفاع ثبات إعادة التطبيق، إشارة إلى ارتفاع الاستقرار عبر الزمن، لمقاييس التقدير الذاتي الخمسة، التي تقيس الحياة الطيبة، والتدين. ويمكن أن يعني ذلك أن البنية السيكومترية لهذه المقاييس جيدة.

وعلى الرغم من بعض جوانب القوة في هذه الدراسة، خاصة بالثبات والصدق المرتفعين للمقاييس المستخدمة، والحجم المناسب لعينة الدراسة (ن=242)، فيتعين أن يشار إلى حدود هذه الدراسة، فقد اختيرت عينات متاحة، غير احتمالية، وذات مدى عمري معين (13-17) يلحقها بمرحلة المراهقة؛ ومن ثم يوصى بتدارك هذه الحدود في

البحوث المستقبلية في هذا المجال.

وبوجه عام، يمكن القول: إن أهم نتائج هذه الدراسة، ارتفاع متوسط البنين جوهرياً على البنات، في كل من الصحة النفسية، والسعادة، والرضا، والارتباط الدال إحصائياً والموجب، بين مقياس حب الحياة، وبقية متغيرات الدراسة جميعاً لدى الجنسين، فيما عدا الارتباط غير الجوهري بين مقياس حب الحياة والتدين، لدى البنات فقط وسمي العامل الأول لدى البنين والبنات "عامل حب الحياة والصحة" في حين سمي العامل الثاني عند البنات فقط: "فاعلية الذات وتقديرها". كما كشف تحليل الانحدار المتعدد، أن المنبئين الأساسيين بحب الحياة، هما: تقدير الذات، والسعادة. ويمكن أن نخلص من هذه النتائج، إلى جدارة مفهوم حب الحياة ومقياسه، بوصفه مجالاً مهماً من مجالات علم النفس الإيجابي، وبحوث الحياة الطيبة.

المراجع

- عبد الخالق، أحمد (2003). مفهوم حب الحياة ومقياسه. المؤتمر السنوي الثاني لكلية العلوم الاجتماعية، جامعة الكويت.
- عبد الخالق، أحمد (2016). دليل تعليمات مقياس حب الحياة. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- عبد الخالق، أحمد، والحويلة، أمثال (2013). الحياة النفسية الطيبة وعلاقتها بالتدين لدى عينة من الكويتيين كبار السن من الجنسين. مجلة العلوم الاجتماعية، 41 (3)، 111-135، جامعة الكويت.
- عبد الخالق، أحمد، وعيد، غادة (2008). حب الحياة ومدى استقلاليته أو ارتباطه بمتغيرات الهناء الشخصي أو الحياة الطيبة. دراسات نفسية، 18 (4)، 587-600.
- عبد الخالق، أحمد، وعيد، غادة (2011). حب الحياة وارتباطه بالهناء الشخصي واستقلاله عن الدافعية. مجلة العلوم الاجتماعية، 39 (2)، 15-36، جامعة الكويت.
- عبد الخالق، أحمد، وعيد، غادة، والنيال، مايسة (2010). حب الحياة لدى عينتين من طلاب الجامعة الكويتيين واللبنانيين: دراسة في علم النفس الإيجابي. حوليات الآداب والعلوم الاجتماعية، جامعة الكويت، الرسالة 321، الحولية 31.
- الأيوب، حصة، وعبد الخالق، أحمد (2012). التفاؤل وحب الحياة والدعم الاجتماعي وعلاقتها بالصحة النفسية والجسمية لدى المسنين. دراسات نفسية، 22 (3)، 423-438.
- إد، داينز، وبيزواس، داينروبرت (2011). السعادة: كشف أسرار الثروة النفسية. ترجمة: مها بكير، مراجعة: معتز سيد عبد الله. القاهرة: المركز القومي للترجمة.
- السعيد، صالح شويت (2009). حب الحياة وعلاقته بالسعادة والتفاؤل لدى طلبة الجامعة بدولة الكويت. رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية، جامعة الخليج، مملكة البحرين.
- لوبيز، شين، وسنايدر، ك.ز. (2013). القياس في علم النفس الإيجابي: نماذج ومقاييس. ترجمة: صفاء الأعسر، ونادية شريف، وعزيرة السيد، وأسامة أبو سريع، وميرفت شوقي، وعزة خليل، وهبة سري، ومنى الصواف. مراجعة: صفاء الأعسر. القاهرة: المركز القومي للترجمة.
- ماكلو، ميشيل، وبارجمنت، كينث، وثورسين، كارل (2015). التسامح: النظرية والبحث والممارسة. ترجمة: عبير أنور. القاهرة: المركز القومي للترجمة.
- الفضلي، هدى ملوح (2009). الذكاء الوجداني وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية الإيجابية لدى عينة من طلاب جامعة الكويت. رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة الكويت.
- الأنصاري، هيفاء، وعبد الخالق، أحمد (2012). التدين وعلاقته بفاعلية الذات والقلق لدى ثلاث عينات كويتية. دراسات نفسية، 22 (1)، 149-180.

المراجع الأجنبية:

- Abdel-Khalek, A. M. (2004, November). *Love of life: A sub-component on the well-being construct: A cross-cultural study*. Presented at the International Cultural Psychiatry Conference. Melbourne, Australia, November 26-28, 2004.
- Abdel-Khalek, A. M. (2007a). Love of life as a new construct in the well-being domain. *Social Behavior and Personality*, 35, 125-134.
- Abdel-Khalek A. M. (2007b). Love of life and death distress: Two separate factors. *Omega: Journal of Death and Dying*, 55, 267-278.
- Abdel-Khalek, A. M. (2007c). Religiosity, happiness, health and psychopathology in a probability sample of Muslim adolescents. *Mental Health, Religion and Culture*, 10, 571-583.
- Abdel-Khalek, A. M. (2009). Religiosity, subjective well-being and depression in Saudi children and adolescents. *Mental Health, Religion and Culture*, 12, 803-815.
- Abdel-Khalek, A. M. (2011a). Subjective well-being and religiosity in Egyptian college students. *Psychological Reports*, 108, 54-58.
- Abdel-Khalek, A. M. (2012). Subjective well-being and religiosity: A cross-sectional study with adolescents, young and middle-age adults. *Mental Health, Religion and Culture*, 15, 39-52.
- Abdel-Khalek, A. M. (2013a). Love of life and its associations with personality dimensions in college students. In F. Sarracino (Ed.), *The happiness compass: Theories, actions, and perspectives for well-being*, 53-65. New York: Nova Science Publishers.
- Abdel-Khalek, A. M. (2013b). Love of Life Scale (LLS). In C. A. Simmons & P. Lehmann (Eds.), *Tools for strengths-based assessment and evaluation*. 59 - 61. New York: Springer.
- Abdel-Khalek, A. M. (2013c). The relationships between subjective well-being, health, and religiosity among young adults from Qatar. *Mental Health, Religion and Culture*, 16, 306-318.
- Abdel-Khalek, A. M. (2014). Happiness, health, and religiosity: Significant associations among Lebanese adolescents. *Mental Health, Religion, and Culture*, 17, 30-38.
- Abdel-Khalek, A. M. (2015). Happiness, health, and religiosity among Lebanese young adults. *Cogent Psychology*, 2: 1035927
- Abdel-Khalek, A. M., & Alansari, B. M. (2004). Gender differences in anxiety among undergraduates from ten Arab countries. *Social Behavior and Personality*, 32, 649-655.
- Abdel-Khalek, A. , Korayem, A. , & El-Nayal, M. (2012). Self-esteem among college students from four Arab countries. *Psychological Reports*, 110, 297-303.
- Abdel-Khalek, A. M., & Lester, D. (2011). Love of life in Kuwaiti and American college students. *Psychological Reports*, 108, 94.
- Abdel-Khalek, A. M., & Lester, D. (2012). Constructions of religiosity, subjective well-being, anxiety and depression in two cultures: Kuwait and USA. *International Journal of Social Psychiatry*, 58, 138-145.
- Argyle, M., Martin, M., & Lu, L. (1995). Testing for stress and happiness: The role of social and cognitive factors. In C. D. Spielberger & I. G. Sarason (Eds.), *Stress and emotion*, (15), 173-187. Washington, DC: Taylor & Francis.
- Aspinwall, L. G., & Staudinger, U. M. (Eds.) (2003). *A psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Blascovich, J., & Tomaka, J. (1991). Measures of self-esteem. In J. P. Robinson, P. R. Shaver, & L. S. Wrightsman (Eds.), *Measures of personality and social psychological attitudes*, 115-160. San Diego: Academic Press.
- Diener, E. (1998). Subjective well-being and personality. In D. F. Barone, M. Hersen, & V. B. Van Hasselt (Eds.), *Advanced personality*, 311-334. New York: Plenum.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology*, 63-73. New York: Oxford University Press.
- Rosenberg, M. (1989). *Society and the adolescent self-image*. Middletown CT: Wesleyan University

Press.

Seligman, M.E.P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. London: Nicholas Brealey.

Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (Eds.) (2002). *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press.

SPSS, Inc. (2009). *SPSS: Statistical data analysis: Base 18.0, Users Guide*. Chicago, IL: SPSS Inc.

Veenhoven, R. (2009). How do we assess how happy we are? Tenets, implications and tenability of three theories. In A. Dutt, & B. Radcliff (Eds.), *Happiness, economics and politics*. 69-45. Cheltenham, UK. Edward Elger.

Veenhoven, R. (2011). *World Database of Happiness*. Erasmus University, Rotterdam, the Netherlands: <http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl>.

ومن قراءة الجدول (1)، يتضح أن الفروق الدالة إحصائياً بين الجنسين، توجد في ثلاثة متغيرات، هي: الصحة النفسية، والسعادة، والرضا عن الحياة، إذ كان متوسط البنين أعلى من البنات فيها جميعاً.

ويبين الجدول (2) مصفوفة معاملات الارتباط بين المقاييس لدى البنين:

جدول (2) معاملات الارتباط بين مقاييس الدراسة لدى البنين (ن=125)

المقاييس	حب الحياة	فاعلية الذات	تقدير الذات	الصحة الجسمية	الصحة النفسية	السعادة	الرضا	التدين
حب الحياة	—							
فاعلية الذات	**0.383	—						
تقدير الذات	**0.592	**0.526	—					
الصحة الجسمية	**0.337	**0.558	**0.398	—				
الصحة النفسية	**0.395	**0.576	**0.441	**0.558	—			
السعادة	**0.565	**0.517	**0.467	**0.547	**0.582	—		
الرضا	**0.452	**0.524	**0.476	**0.488	**0.598	**0.569	—	
التدين	*0.214	**0.232	**0.322	**0.351	*0.195	**0.233	**0.285	—

* دال عند مستوى 0.05 (اختبار الذيلين).
** دال عند مستوى 0.01 (اختبار الذيلين).

يتبين من قراءة الجدول (2)، أن جميع معاملات الارتباط المتبادلة، دالة إحصائياً عند مستوى 0.01، فيما عدا معاملين (دالة عند مستوى 0.05)، وجميعها موجبة، وما يهمننا هنا، أن جميع معاملات الارتباط المتبادلة بين مقياس حب الحياة، وبقيّة متغيرات الدراسة، دالة إحصائياً.

ويقدم الجدول (3) معاملات الارتباط بين المقاييس في عينة البنات:

جدول (3) معاملات الارتباط بين مقاييس الدراسة لدى البنات (ن=117)

المقاييس	حب الحياة	فاعلية الذات	تقدير الذات	الصحة الجسمية	الصحة النفسية	السعادة	الرضا	التدين
حب الحياة	—							
فاعلية الذات	**0.293	—						
تقدير الذات	**0.455	**0.649	—					
الصحة الجسمية	**0.293	**0.311	**0.358	—				
الصحة النفسية	**0.412	0.160	**0.320	**0.396	—			
السعادة	**0.550	*0.216	**0.298	**0.368	**0.453	—		
الرضا	**0.431	**0.308	**0.351	**0.276	**0.458	**0.514	—	
التدين	*0.168	**0.288	**0.310	*0.215	**0.294	**0.356	*0.228	—

* دال عند مستوى 0.05 (اختبار الذيلين).
** دال عند مستوى 0.01 (اختبار الذيلين).

من ملاحظة الجدول (3)، يتبين أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً وموجبة، إلا معاملين، وفيما يختص بمقياس حب الحياة، فإن معاملات ارتباطه ببقيّة المقاييس جوهرية، فيما عدا الارتباط بينه والتدين.

ثم حُللت معاملات الارتباط بين المقاييس عاملياً، لدى الجنسين منفصلين، واستُخدم تحليل المكونات الأساسية، وعُد العامل الدال، أنه ما يزيد جذره الكامن على 1.0 (مك