



طبيب الحياة (النفسية/الذاتية) لدى طلبة الجامعة

م.م براء سلمان جمعة ذياب^a

^aالمديرية العامة لتربية ديالى

braaalgobory@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history:

Available online [21 Sep. 2026]

Keywords:

طبيب الحياة النفسية
طبيب الحياة الذاتية
طلبة الجامعة

المستخلص

يهدف البحث الحالي الى التعرف على مستوى طبيب الحياة (النفسية/ الذاتية) لدى طلبة الجامعة ، ودلالة الفروق الاحصائية في طبيب الحياة (النفسية/الذاتية) تبعاً لمتغير الجنس (ذكور- اناث) والتخصص (علمي – انساني)، ولتحقيق اهداف البحث قامت الباحثة بالاعتماد على مقياس طبيب الحياة (النفسية/الذاتية) ل(الشناوي، 2023)، وطبق المقياس على عينة البحث الحالي التي تألفت من (150) طالب وطالبة من طلبة جامعة ديالى ، بعد ان تم اختيارهم بالطريقة العشوائية ذات التوزيع المتناسب.

وتتمت معالجة بيانات الدراسة احصائياً باستعمال الاختبار التائي T- Test لعينة واحدة ، والاختبار التائي T- Test لعينتين مستقلتين، ومعامل ارتباط بيرسون ، ومعادلة (الفا كرونيباخ)، وتوصل البحث الحالي الى النتائج الاتية : ان افراد عينة البحث لديهم مستوى عالي من طبيب الحياة (النفسية/الذاتية) ولم يظهر فرق دال احصائياً تبعاً لمتغير الجنس (ذكور، اناث)، وفي ضوء النتائج خرج البحث بمجموعة من التوصيات والمقترحات.

Abstract

The present research aims to identify the level of psychological/self-well-being among university students and to determine the statistical significance of differences in psychological/self-well-being according to the variables of gender (male–female) and specialization (scientific–humanities).

To achieve the objectives of the study, the researcher adopted the Psychological/Self Well-Being Scale developed by Al-Shanawi (2023). The scale was administered to the study sample, which consisted of 150 male and female students from the University of Diyala, selected through a proportionate random sampling method. The study data were analyzed statistically using the one-sample t-test, the independent-samples t-test, Pearson's correlation coefficient, and Cronbach's alpha equation.

The current study reached the following results:

The members of the research sample demonstrated a high level of psychological/self-well-being. There was no statistically significant difference in psychological/self-well-being according to the gender variable. However, there were statistically significant differences according to specialization (scientific–humanities), in favor of students in the humanities specialization. In light of these findings, the researcher presented a number of recommendations and suggestions.

© 2026 Madenat Al-elem University College. Published by JMAUC. This is an open access article.

وان طبيب الحياة النفسية الذي اكدت عليها بعض الدراسات لها اهمية ودور كبير ومؤثر واضح في حياة الفرد وتقديره لذاته، الذي تساعده على تجاوز المشكلات والازمات الذي يتعرض لها بكفاءة عالية ، وتعد هذه المتغيرات والمفاهيم مؤشراً لطبيب الحياة النفسية الذاتية (العنزي، 2001-2000: steven).

لذلك تتلخص مشكلة البحث في الاجابة على السؤال الاتي :

ما هو مستوى طبيب الحياة النفسية لدى طلبة الجامعة؟

2. أهمية البحث

يعتبر الشعور بطبيب الحياة مؤشراً من المؤشرات الأساسية للتكيف والصحة النفسية والقدرة على التأثير في البيئة، وعدم الشعور بطبيب الحياة قد يعد بمثابة نقطة البداية لكثير من المشكلات، حيث يشير كمال مرسي (2000) في هذا الصدد أن ما يسعد الإنسان ينمي صحته النفسية، وما يشقيه يضعف نفسه وينحرف بها عن مسار السواء.

وقد بينت نتائج البحوث الحديثة في علم النفس الايجابي ان جوانب القوة في الشخصية ترتبط بشكل ايجابي بالمستويات المرتفعة من طبيب الحياة بشكل عام ،وان هذه

1. مشكلة البحث

ظهرت في السنوات الاخيرة حركة متزايدة داخل مجالات علم النفس تدعو الى التوجه والاهتمام بدراسة جوانب القوة والقدرة والفضائل الانسانية التي يتسم بها الفرد ، بدل من التركيز على جوانب الضعف والاضطراب النفسي وهذا التوجه يعرف بعلم النفس الايجابي (Positive psychology) الذي يهدف الى دراسة جوانب القوة والتميز والرضا التي يتمتع بها الانسان.

فان طبيب الحياة well-being ينظر اليه باعتباره مؤشراً رئيسياً لصحة الافراد العقلية والانفعالية والنفسية والغاية الاساسية منه هي مساعدة الفرد على ان يحيا حياة طيبة تتسم بالرفاهية والسعادة النفسية (Liu, et. Al -2016).

لذلك يعد طبيب الحياة النفسية او الذاتية من المفاهيم المحورية في علم النفس الايجابي Positive psychology لما يمتلكه من القدرة على التأثير الايجابي في البيئة ، وعدم الشعور بالسعادة والرفاهية يعد بمثابة نقطة البداية لكثير من المشكلات النفسية والانفعالية التي تسهم بإعاقة الاستمتاع بالحياة وسوء العلاقات الشخصية للأفراد (منصور، واخرون، 2024).

- **اماتي (2006):** هو شعور داخلي ايجابي شبه دائم يعكس الرضا عن الحياة ، والطمانينة النفسية والبهجة والاستمتاع ، والضبط الداخلي ، وتحقيق الذات والقدرة على التعامل مع المشكلات التي تواجهه بكفاءة عالية .
- **التعريف النظري لطيب الحياة النفسية:-** تبنت الباحثة تعريف (الشناوي ، 2023) على وفق نظرية Raff.
- **التعريف الاجرائي لطيب الحياة النفسية:-** الدرجة الكلية الي يحصل عليها الطالب من خلال اجابته على فقرات مقياس طيب الحياة النفسية.

6. الإطار النظري

أولاً: مفهوم طيب الحياة النفسية

ظهر مفهوم "طيب الحياة النفسية" في الفلسفات اليونانية القديمة عند مناقشة مفهوم السعادة من قبل "أرسطو وأريستوتس"، وتمت مناقشته مرة أخرى من قبل بعض علماء النفس مثل "ماسلو وبونج وفرويد"، وقد تطور مفهوم السعادة في الفلسفة اليونانية إلى مفهوم "طيب الحياة" في علم النفس، وكانت السعادة في تلك الحقبة تمثل جانبيين هما:

1 - السعادة الذاتية

وهي إدراك واضح ومعلن عن حسن الحال والرضا التام عن الحياة، وارتفاع المشاعر الإيجابية وقلة المشاعر السلبية (كوري كيس، وآخرون، 2013).

2 - السعادة النفسية

هي قدرة الفرد على الوعي بذاته، وإدراك قدراته وإمكاناته، وأن المهمة الأساسية في الحياة تتمثل في إدراك تلك القدرات (Ryff, 2018).

يستخدم مصطلح ((Psychological well-being (PWB)) في مجالات عديدة من علم النفس الإيجابي، من خلال مفاهيم مثل السعادة النفسية والرفاهية النفسية والهناء النفسي، كما وضع الباحثون في البيئة العربية العديد من الترجمات لمفهوم (PWB) مثل الوجود النفسي الأفضل، والرفاهية النفسية الإنسانية، وجودة الحياة النفسية (طه، 2014)

وعرفت (الجندي، 2009) طيب الحياة النفسية بأنها "حالة وجدانية إيجابية تعكس شعور الفرد بالسعادة نتيجة لما يتعرض له من مصادر السعادة الشخصية متمثلة في (الصحة - وجود أهداف محددة - التدين - الثقة بالنفس - النجاح الدراسي والمستقبل المهني)، وهناك من يرى بأن طيب الحياة النفسية هي مؤشر على المشاعر الإيجابية تجاه الذات والآخرين، وتشمل تحقيق الاستقلالية والعلاقات الجيدة مع الآخرين، وعرفها المعهد الوطني للرفاهية (2016) (NWL) على أنها عملية يكون للشخص خلالها وعي ذاتي واضح، بحيث يتمكن الشخص من أن يكشف عن إمكانياته في البيئة الاجتماعية والطبيعية (Akyurek et al, 2018).

وان طيب الحياة النفسية وبعض المفاهيم المرتبطة به: يرتبط هذا المصطلح بعدد من المفاهيم الأساسية يمكن أن نوجها بالآتي:

1- علم النفس الإيجابي: إن طيب الحياة وعلم النفس الإيجابي كليهما يهتم بالإنسان من حيث التوافق والرضا والمرح في الحاضر، والتفاؤل والأمل في المستقبل، ويسعى لتنمية السمات الفردية كالقدرة على الحب والعمل والشجاعة والمهارة في إقامة علاقات شخصية، والإحساس بالجمال والتسامح والانفتاح على المستقبل والامتنان والحكمة (Peterson, 2008).

2 - السعادة: ويظهر ذلك بأن المصطلحين يتطلبان قدرأ من الصحة العقلية للفرد، بالإضافة لبعض السمات الإيجابية كالرضا عن الحياة للعيش في حياة مثمرة مليئة بالأمل والطموح (Seligman, 2002).

3- جودة الحياة: يلاحظ أن طيب الحياة النفسية وعلم النفس الإيجابي كليهما يهتم بتمكين الإنسان من العيش بحياة مرضية ومشبعة يحقق فيها طموحاته، ويوظف فيها قدراته إلى أقصى حد ممكن وصولاً إلى حالة من الرضا عن الذات وعن الآخرين وعن العالم بصفة عامة (Sastere et al., 2003).

ثانياً: مكونات مفهوم طيب الحياة النفسية

إن علماء النفس اهتموا كثيراً بتحليل مكونات طيب الحياة النفسية وتحديدّها، وأوضح (زهران) أن طيب الحياة يتضمن بعدين أساسيين هما:

1- الشعور بالسعادة مع النفس: ويدل ذلك الشعور بالراحة النفسية، ويأتي ذلك عن طريق الاستفادة من سررات الحياة اليومية، وإشباع الدوافع والحاجات النفسية الأساسية، والشعور بالأمن والطمانينة والثقة، ووجود اتجاه متسامح مع الذات، واحترام النفس وتقبلها.

2- الشعور بطيب العلاقات الاجتماعية مع الآخرين: ويدل ذلك بنعكس من خلال حب الآخرين والثقة فيهم، واحترامهم وتقبلهم، والاعتقاد في تفهمهم المتبادلة، ووجود اتجاه متسامح نحو الآخرين، والقدرة على إقامة علاقات اجتماعية سليمة ودائمة، والتفاعل الاجتماعي السليم، والقدرة على التضحية والتعاون وخدمة الآخرين، وتحمل المسؤولية (زهران، 2005).

بينما يرى (مرسي، 2000) أن طيب الحياة يتكون من جانب معرفي وجانب وجداني وجانب نفسي حركي. في حين قدمت "ريف" (Ryff & Kwyes, 1995) بعض مكونات طيب الحياة النفسية مستمدة من كتابات أرسطو عن السعادة النفسية، وقد أوضحت "ريف" أن وجهات النظر السابقة عن الإيجابيات النفسية يمكن دمجها في

الخصائص الشخصية يمكن ان تعزز هناء وسعادة الفرد في المستقبل بشكل جيد (Gillham et al, 2011).

ويقترض الباحثون المهتمون بدراسة طيب الحياة ان المكون الاساسي للحياة السعيدة هو ان الفرد نفسه يحب حياته (Dieneret, 2002) حيث يعتقد انه يؤدي دوراً حاسماً في العلاقات الاجتماعية بين الافراد في المجتمع بشكل عام ، لدرجة ان المجتمعات والمنظمات الاهلية تخصص بعض الميزانيات الكبيرة لقياسه لدى الافراد وتعزيزه من خلال تنفيذ العديد من البرامج (Khrantsoa et al, 2007).

كذلك بدأت دراسة طيب الحياة النفسية خلال السنوات الماضية من اوائل عام 1948 حيث حددت منظمة لصحة العالمية ان الصحة النفسية ليست مجرد الخلو من المرض انما هي أكثر من ذلك ، لذا بدأ العلماء دراسة العوامل والايعاد المرتبطة بالصحة النفسية وطيب الحياة النفسية او الذاتية . ويشير كل من (Jose et al, 2005) الى ان العلماء اهتموا حديثاً بالجوانب الايجابية بدلاً عن الجوانب السلبية من مشكلات واختلالات واضطرابات واحد هذه النظريات في علم النفس الايجابي تسمى "طيب الحياة الذاتية" حيث ان طيب الحياة الذاتية يعتبر أحد المؤشرات الهامة للرضا عن الحياة ويعتبرها البعض مرادف للسعادة ، كما يشير (Kulaksizoglu & Topuz) الى ان طيب الحياة الذاتية مفهوم شاع في علم النفس الايجابي (Kulaksizoglu & Topuz, 2014).

كما يشار الى طيب الحياة النفسية في موسوعة علم النفس الايجابي (2013) على انها تتضمن المعايير المتكررة للمشاعر والانفعالات الايجابية في مقابل المشاعر السلبية ، بالإضافة الى وجود مستوى عالي من التقرير الذاتي للرضا عن الحياة . كما ويتفق بعض العلماء على ان طيب الحياة الذاتية يعني تقييمات الشخص المعرفية والوجدانية ، لنوعية حياته ويشمل الجانب المعرفي التقييم الذاتي للرضا عن الحياة ، في حين يتضمن الجانب الوجداني الاحساس بالاتزان الانفعالي والمتعة ، بما يعني التكرار النسبي للمشاعر الايجابية في مقابل المشاعر السلبية (Thomas et al, 2016).

وتكمن اهمية البحث في جانبين :

أولاً: الجانب النظري

1- تسهم الدراسة الحالية في توفير بعض المعلومات حول مفهوم (طيب الحياة النفسية) يمكن الاستفادة منه في عقد الندوات التثقيفية والورش العلمية حول هذا الموضوع.

2- تتنبأ أهمية الدراسة الحالية من خلال أهمية متغير طيب الحياة النفسية للشباب الجامعي، حيث ان طيب الحياة النفسية من المتغيرات التي تساعد على نمو الطالب نفسياً ، كما تمثل عينة الدراسة في فئة مهمة من المجتمع والتي تتطلب اهتماماً خاصاً من المجتمع .

3- لقاء الضوء على شريحة مهمة في المجتمع تحتاج للدعم والاهتمام وهم الشباب الجامعي وتفهّم مشاكلهم النفسية .

ثانياً: الجانب التطبيقي

1- اثراء المكتبة العربية باطار نظري وخلفية نظرية عن متغير البحث الحالي طيب الحياة(النفسية)الذاتية) يستفيد منه الباحثين مستقبلاً، وهذا بعد اثراء الاطر النظرية النفسية العربية في هذا المجال.

2- يمكن ان تغيد نتائج الدراسة الحالية لمؤثرات تخطيطية للوقاية من المشكلات النفسية لدى الشباب الجامعي .

3- ترجع أهمية هذه الدراسة الى تناول طيب الحياة (النفسية)الذاتية) لدى الشاب الجامعي، وتقديم مقياس عربي لقياسه .

3. هدف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على:

- 1- طيب الحياة (النفسية)الذاتية) لدى طلبة الجامعة.
- 2- دلالة الفروق الاحصائية في طيب الحياة النفسية لدى طلبة الجامعة وفق متغيري الجنس (ذكور - اناث) والتخصص (علمي - انساني).

4. حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بطلبة جامعة ديالى من كلا الجنسين (ذكور، اناث) ومن التخصصين (العلمي ، الانساني) ، الدراسة الصباحية للعام الدراسي (2025-2026) .

5. تحديد المصطلحات:

طيب الحياة النفسية Subjective Well Being

عرفها:-

- **كوري كيس وآخرون (2013):** هي ادراك واضح ومعلن عن الرضا بالحياة ، وارتفاع مستوى المشاعر الايجابية وتراجع المشاعر السلبية.
- **Ryff (2008):** هي بناء نظري يتكون من ستة ابعاد وهي (العلاقات الاجتماعية مع الآخرين، تقبل الذات، التمكن البيئي، الاستقلالية، الهدف من الحياة ، النمو الشخصي).

الخلو من المرض فحسب ولا يتصل بشكل مباشر بالسعادة ولكن يتم النظر إليها على أنها ناجمة عن الحياة التي هي على ما يرام (Nel – 2011).

وتشير Ryff أن طيب الحياة النفسية مصطلح ذو بنية متعددة الأبعاد تعكس تقييمات الأفراد لنوعية حياتهم أو انفسهم ولهذا تعد هذه النظرية من أهم النظريات المفسرة لطيب الحياة النفسية لأنها جمعت بين أشهر النظريات المفسرة للسعادة النفسية وطيب الحياة وجودتها والرضى عنها ، وقدمت Ryff إطار نظري متكامل وأكثر شمولاً للرفاهية النفسية في الأدبيات بوقتنا الحاضر ، مما يسهل توضيح معنى هذا المفهوم بشكل دقيق.

ثانياً: النظرية النسبية:

اهتمت هذه النظرية بالعلاقة بين طيب الحياة النفسية والدخل المادي ، فالمشكلات الاقتصادية وانخفاض مستوى دخل الفرد يؤثر على مستوى الشعور بطيب الحياة النفسية (جاد الرب، 2010).

ثالثاً: النظرية المطلقة:

وهي النظرية التي تربط بين طيب الحياة النفسية وقدرة الفرد على إشباع الحاجات الأساسية ، فإن شعور الفرد بطيب الحياة النفسية إلى قدرة الفرد على إشباع الحاجات الأساسية ، فإن شعور الفرد بطيب الحياة النفسية يتوقف على قدرته على إشباع حاجاته (جاد الرب، 2010).

رابعاً: النظرية التكيفية:

ترى هذه النظرية أن طيب الحياة النفسية أو الذاتية يرتبط بالقابلية العاطفية لدى الفرد وكذلك تكيف الفرد مع أحداث الحياة الإيجابية وكذلك الأحداث السلبية (جاد الرب، 2010).

خامساً: النظرية المعرفية (نظرية التناقضات المتعددة):

فسرت طيب الحياة إلى أن الرضا عن الحياة وجودتها هو ناتج المقارنات المختلفة فيمكن النظر إلى طيب الحياة النفسية في ضوء التناقض بين المعايير المعدة وحياة الفرد الحقيقية (Bottom- 2004).

سادساً: نموذج القاع – القمة: Bottom Up Model

ويركز هذا النموذج على ظروف الحياة والمواقف في درجة طيب الحياة النفسية، ويرجع هذا النموذج السبب إلى المستوى المرتفع من الشعور بطيب الحياة النفسية إلى قدرة الإنسان على المثابرة في إنجاز الحاجات الإنسانية (Mallard et al- 1997).

8. الدراسات السابقة

نموذج متعدد الأبعاد عن طيب الحياة، وأن كل بعد من الأبعاد الستة لمفهوم طيب الحياة النفسية يشير إلى التحديات التي تواجه الفرد عندما يناضل من أجل تحقيقها، وتتمثل هذه الأبعاد بالآتي:

ثالثاً: مكونات طيب الحياة النفسية التي قدمتها "ريف":

- تقبل الذات (Self-Acceptance)
- العلاقات الإيجابية مع الآخرين (Positive Relations with Others)
- التحكم في البيئة (Environmental)
- الغاية من الحياة (Purpose)
- الاستقلالية (Autonomy)
- النمو الشخصي (personal Growth)

رابعاً: الملامح المميزة لطيب الحياة الذاتية:

قد يكون سمة مستقرة لدى الفرد تستثار في مواقف معينة دون غيرها، وقد يكون هدفاً في ذاته يكافح الأفراد من أجل تحقيقه، أو وسيلة تساعد الأفراد على تحقيق النواتج الإيجابية الأخرى

ويعتبر طيب الحياة الذاتية خبرة ذاتية للفرد ويعد المصدر الأول للمعلومات عنه هو التقارير الذاتية للفرد، وهذا يعني أن الأفراد يقيمون بأنفسهم حياتهم وفقاً للمحكات التي يختارونها بأنفسهم؛ فهم - فقط - من يقيمون طيب الحياة لديهم، مما يسمح للأفراد الذين يعانون من ظروف نفسية مزمنة (مثل الاكتئاب)

أن تكون لديهم درجات - ولو منخفضة - من طيب الحياة الذاتية رغم معاناتهم (Denvan & Macaskiu 2017).

7. النظريات التي فسرت طيب الحياة النفسية

أولاً: نظرية كارول ريف Ryff

في ضوء هذه النظرية حاولت ريف (1999) وزملاؤها دمج البنى المتفرقة في أدبيات التوظيف النفسي للأفراد إلى نموذج متعدد الأبعاد للازدهار البشري ، الذي يضم نقاط التقارب بين النظريات الشاملة (نظرية النضج لـ البورت ، نظرية التوظيف الكامل للفرد لـ روجرز ، نظرية العمليات التنفيذية للشخصية لـ نيو غيرتن ، نظرية تحقيق الذات لـ ماسلو ، ونظرية الفردية لـ يونج) وبناء على ما قدمت ريف من إطار متكامل وأكثر شمولاً لطيب الحياة النفسية وهذا النموذج معتمد على مفهوم الصحة على أنه ليس مجرد

جدول (1) الدراسات السابقة عن طيب الحياة

ت	اسم الدراسة	الباحث والسنة	العينة	الادوات	النتائج
1	العلاقة بين ابعاد الشخصية وطيب الحياة النفسية لدى طلبة الجامعة خلال فترة الغزو الوقائي	Gupta & Parimal 2020	500 طالب وطالبة	مقياس العوامل الاجتماعية والديموغرافية لجائحة كورونا ومقياس طيب الحياة النفسية	وجود علاقة ارتباطية سلبية بين الانفتاح وطيب الحياة ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين يقظة الضمير وطيب الحياة النفسية
2	العلاقة بين الاكتئاب والقلق وطيب الحياة النفسية لدى طلبة كلية التمريض	Bahadir Yilmaz & yukusel 2019	330 طالب من طلبة كلية التمريض	مقياس الاكتئاب Bdi مقياس القلق BAI مقياس طيب الحياة PwB	وجود علاقة ارتباطية سلبية بين الاكتئاب والقلق وعلاقة ارتباطية إيجابية بين طيب الحياة النفسية لدى طلبة كلية التمريض
3	طيب الحياة النفسية لطلبة الكلية	Lahgo & Udhaya Kumar 2018	100 من طلبة الجامعة	مقياس DuPuy لطيب الحياة النفسية	أشارت النتائج إلى أن معظم الطلاب لديهم مستوى مرتفع من طيب الحياة النفسية
4	مهارات الحياة كمنبهات لطيب الحياة النفسية	kasaPogI & Didih 2019	391 معلم بمرحلة ما قبل التدريس أو الخدمة	مقياس مهارات الحياة ل Bolat & Balamah	هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين مهارات الحياة وطيب الحياة النفسية لدى معلمو ما قبل الخدمة

وتألفت عينة البحث الحالي من (150) طالب وطالبة للعام الدراسي (2025-2026) واختيرت عينة البحث بالطريقة الطبقيّة العشوائية ذات الأسلوب المتناسب وذلك عن طريق تقسيم المجتمع إلى طبقات متجانسة كما هو موضح في الجدول رقم (2).

رابعاً : أداة البحث

هي الوسيلة التي يتم من خلالها جمع المعلومات والبيانات الضرورية للإجابة على أسئلة البحث (عبد المؤمن، 2008). ولتحقيق أهداف البحث، وبعد اطلاع الباحثة على العديد من الدراسات السابقة ومراجعة الكثير من المقاييس ذات الصلة بموضوع البحث قررت الاعتماد على مقياس (الشناوي، 2023).

جدول (2) عينة البحث

الاقسام	تخصص	اناث	تخصص	اناث	علمي	المجموع
قسم العلوم التربوية والنفسية	13	12				25
قسم اللغة العربية	10	15				25
قسم اللغة الانكليزية	12	13				25
قسم علوم الكيمياء			12	13		25

9. إجراءات البحث:

أولاً: منهج البحث

لتحقيق أهداف البحث الحالي اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي الذي يعد أحد أوجه التحليل العملي المنظم لشرح ظاهرة أو مشكلة محددة وتصويرها عن طريق جمع المعلومات والبيانات عن المشكلة وتصنيفها وتحليلها واخضاعها للدراسة بعناية (الجابري وصبري، 2013).

ثانياً: مجتمع البحث

المجتمع المقصود هو المجموعة التي يسعى الباحث إلى تعميم نتائج بحثه عليها ، بشرط أن تكون هذه العينة ذات علاقة وصلة بمجتمع البحث (عباس، 2009) ، وتكون مجتمع البحث من (كلية التربية للعلوم الإنسانية ، كلية التربية للعلوم الصرفة) ، وقد بلغ عدد المجتمع (2000).

ثالثاً: عينة البحث

العينة / هي جزء من المجتمع إلى تجري عليه الدراسة ، ويختارها الباحث على وفق قواعد وشروط خاصة لتكون هذه العينة ممثلة للمجتمع تمثيلاً دقيقاً (البياتي وانثاسيوس، 1977).

تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (30) طالب وطالبة من كلية التربية للعلوم الإنسانية وذلك بعد الانتهاء من التطبيق لاحظت الباحثة ان المقياس وفقراته واضحة ، وان جميع المؤشرات كانت ايجابية ، وتراوح الوقت المستغرق للإجابة عن المقياس بين 10 الى 15 دقيقة.

سابعا: التحليل الاحصائي لفقرات مقياس طيب الحياة النفسية

أ- القوة التمييزية للفقرات

تعتبر القوة التمييزية للفقرات من اهم الخصائص السايكومترية التي يعتمد عليها في تقييم كفاءة فقرات المقياس في قياس السمة المستهدفة ، وذلك لأنها تساعد في تمييز الافراد الذي يحصلون على درجات مرتفعة من اولئك الذي يحصلون على درجات منخفضة، وان الهدف الاساسي من خطوة اجراء قوة تمييزية للفقرات، هو ابقاء الفقرات التي تتميز بقدرة عالية وجيدة فقط (احمد، 1981). اذ قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة التحليل الاحصائي البالغ عددهم (150) طالب كما هو موضح في جدول رقم (3).

قسم علوم الحاسبات	25	10	15		
قسم علوم الحياة	25	15	5		
المجموع	150	38	37	40	35

خامسا: صلاحية مقياس طيب الحياة النفسية

قامت الباحثة بعرض المقياس بصورته الاولى على مجموعة من الخبراء والمختصين، لتقييم مدى صلاحية الفقرات في قياس طيب الحياة النفسية ، اعتمدت الباحثة على معيار نسبة الاتفاق المقدرة بـ 80% كمعيار لرفض او قبول الفقرات ، بناءً على اراء الخبراء، تبين ان جميع الفقرات حظيت بموافقة المحكمين بنسبة الاتفاق هذه ، ولم يتم استبعاد اي فقرة.

سادسا: العينة الاستطلاعية للمقياس

جدول (3) القوة التمييزية لفقرات مقياس طيب الحياة النفسية

الفقرة	المجموعة الدنيا المتوسط الحسابي	المجموعة الدنيا الانحراف المعياري	المجموعة العليا المتوسط الحسابي	المجموعة العليا الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة للفقرات
1	3.685	1.323	4.685	0.606	7.114
2	2.907	1.018	4.268	1.028	9.77
3	2.935	1.154	4.444	0.789	11.217
4	2.685	1.245	4.583	0.698	11.795
5	3.658	1.212	4.685	0.590	9.867
6	3.157	1.051	4.388	0.750	7.706
7	3.120	1.116	4.611	0.694	11.779
8	2.990	1.271	4.592	0.809	11.045
9	3.453	1.306	4.777	0.460	10.075
10	3.055	1.251	4.250	1.068	7.715
11	3.064	1.146	4.722	0.577	13.422
12	3.092	1.315	4.583	0.737	10.273
13	2.952	1.250	4.398	0.891	10.231
14	2.953	1.270	4.583	0.995	8.583
15	2.981	1.167	4.611	0.653	10.809
16	3.009	1.156	4.527	0.653	12.537
17	3.037	1.143	4.527	0.716	110.483
18	2.796	1.182	4.546	0.980	10.578
19	3.029	1.172	4.546	0.278	10.945
20	3.018	1.076	4.481	0.648	12.239
21	4.629	0.791	3.851	0.863	3.449
22	4.370	1.231	2.333	1.493	2.800
23	3.703	1.102	2.666	1.414	3.005
24	3.925	0.957	2.148	1.026	6.579
25	3.518	1.188	1.481	0.700	7.673
26	4.814	0.483	3.444	1.310	5.097
27	4.129	1.085	2.259	1.369	11.120
28	3.583	1.128	1.713	1.346	11.062
29	3.740	1.035	1.703	1.025	12.526
30	3.787	1.199	1.898	1.093	11.545

ب-صدق البناء : يتسم المقياس بصدق البناء اذا كان يقيس السمة التي صمم من اجل قياسها ، ويعتبر المقياس صادق من جهة البناء اذا تطابقت الدرجات مع الافتراضات النظرية، ويطلق في بعض الاحيان صدق المفهوم التكويني الفرضي (سار انتاكوس، 2017) . واعتبرت الباحثة ان المقياس قد حقق صدق البناء من خلال التحليل الاحصائي لفقراته ومن مؤشرات صدق البناء القوة التمييزية للفقرات كما هو موضح في جدول (2) وعلاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس كما هو موضح في جدول رقم (3).

ثانيا: الثبات

تم استخراج ثبات المقياس بطريقتين هما:

أ- طريقة اعادة الاختبار

تعتبر طريقة اعادة الاختبار واحدة من الاساليب المهمة في حساب ثبات المقياس ، لأنها تكشف عن معامل استقرار اجابات الافراد في تطبيق المقياس بفواصل زمني ، تم تطبيق المقياس على عينة مكونة من (30) طالب وطالبة من كلية التربية للعلوم الإنسانية، واعيد تطبيق المقياس بعد مرور (15) يوم ، وحساب الثبات تم استخدام معامل ارتباط بيرسون بين درجات افراد العينة في التطبيقين الاول والثاني، وبلغ معامل الثبات (0.79)، ويؤكد فوران Foran ان معامل الثبات الجيد يفترض ان يكون ضمن هذا النطاق يزيد عن (0.70) (Foran- 1961: 85).

ب- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس

قامت الباحثة باستخدام معامل الارتباط بيرسون لحساب علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس وتبين ان قيم جميع معاملات الارتباط المحسوبة دالة احصائياً لأنها اكبر من القيمة الحرجة ، حيث ان معامل الارتباط البالغ (0.980) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (398) وجدول (4) يبين ذلك.

9. مؤشرات صدق وثبات المقياس:

أولاً: الصدق

أ-الصدق الظاهري : يقصد به التقييم الذي يتم من خلاله الحكم على مدى ملائمة مفردات المقياس كممثل دقيق للنطاق الذي يراد قياسه (علام، 2014).

وقد تحققت الباحثة من هذا النوع من الصدق من خلال عرض فقرات المقياس على مجموعة من المختصين والمحكمين في علم النفس والقياس والتقويم ، اعتمدت الباحثة على نسبة اتفاق 80% كمعيار لقبول او حذف الفقرات ، وحصلت جميع الفقرات على نسبة اتفاق تجاوزت 80% لذلك يعد المقياس صادق من حيث الصدق الظاهري

استخدمت الباحثة برنامج الحقيبة الاحصائية (Spss) لحساب الوسائل الاحصائية التي استخدمت في البحث وكما يأتي:

- الاختبار التائي لعينة واحدة: للتعرف على مستوى المتغير لدى العينة
- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين: لاستخراج القوة التمييزية لفقرات المقياس ، لاستخراج الفروق (طبيب الحياة النفسية) تبعاً لمتغير التخصص علمي انساني.
- معامل ارتباط بيرسون لحساب الارتباطات بين درجة الفقرة الدرجة الكلية لمقياس (طبيب الحياة النفسية)
- كما استخدم للتعرف على ثبات المقياس بطريقة اعادة الاختبار.
- معادلة الفا كرونباخ للاتساق الداخلي استخدمت لاستخراج الثبات بطريقة الفا للاتساق الداخلي .

12. عرض النتائج:

أولاً: التعرف على طبيب الحياة النفسية لدى طلبة الجامعة

لتحقيق هذا الهدف ، تم حساب المتوسط الحسابي لدرجات عينة البحث على مقياس طبيب الحياة النفسية والذي بلغ (80.70) درجة ، و بانحراف معياري قدره (15.65) درجة في المقابل ، كان المتوسط الفرضي (90) درجة ، ولتحديد دلالة الفروق الفردية الاحصائية بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي ، تم استخدام الاختبار التائي لعينة واحدة.

واظهرت نتائج الاختبار التائي ان القيمة التائية المحسوبة كانت (6.143)، وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.98) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (148)، هذه النتيجة تدل على ان افراد العينة يتمتعون بطبيب الحياة النفسية كما هو موضح في الجدول رقم (6).

القيمة التائية الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (98) الى (1.98) تشير نتائج الهدف الاول الى وجود طبيب الحياة النفسية لدى طلبة الجامعة ، تتوافق هذه النتيجة مع النظرية المبناة التي تفترض ان طبيب الحياة النفسية تتشكل لدى الافراد بسبب المواقف في الحياة التي تواجههم في المجتمع ، وان الشعور بطبيب الحياة النفسية يأتي لديهم من الرضا على حياتهم الواقعية وبرضون بالقليل وينسجمون ويتكيفون في المجتمع مما يكون لديهم طبيب عن حياتهم النفسية .

ثانياً: دلالة الفروق الاحصائية في طبيب الحياة النفسية تبعاً لمتغير الجنس (ذكور\اناث)

اظهرت نتائج البحث انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في العلاقة الارتباطية بطبيب الحياة النفسية ، وفقاً لمتغير الجنس (ذكور\اناث) حيث بلغت القيمة التائية المحسوبة (1.304) ، وهي اقل من القيمة التائية الجدولية (1.98) عند مستوى دلالة (0.05) ، هذا يعني ان العلاقة الارتباطية لا تتأثر بالجنس (ذكور\اناث) والجدول رقم (7) يوضح ذلك.

تشير النتيجة الاحصائية الى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث في مقياس طبيب الحياة النفسية ، حيث ان القيمة التائية المحسوبة كانت اقل من القيمة التائية الجدولية المعتمدة عند مستوى دلالة (0.05)، هذا يعني ان الفروق بين متوسط درجات الذكور والاناث لم تكن كبيرة بدرجة كافية تجعلنا نرفض فرض العدم ، وبالتالي يمكن القول ان متغير الجنس (ذكور\اناث) لا يؤثر بشكل معنوي في اداء الافراد على هذا المقياس . وعليه فان الاختلافات في النتائج قد تكون عشوائية او تعود الى عوامل اخرى غير الجنس (ذكور\اناث)، ولا تعكس تأثيراً حقيقياً له .

جدول (4) علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس طبيب الحياة النفسية

تسلسل الفقرة	معامل الارتباط	تسلسل الفقرة	معامل الارتباط
1	0.527	16	0.381
2	0.504	17	0.461
3	0.599	18	0.280
4	0.522	19	0.654
5	0.535	20	0.604
6	0.435	21	0.362
7	0.541	22	0.327
8	0.602	23	0.482
9	0.290	24	0.137
10	0.387	25	0.198
11	0.559	26	0.282
12	0.442	27	0.516
13	0.338	28	0.252
14	0.527	29	0.381
15	0.599	30	0.461

ب- طريقة الاتساق الداخلي باستعمال اسلوب الفا كرونباخ

تمثل هذه الطريقة الأساس العام لحساب ثبات الاختبار عبر التجانس الداخلي، وتعتمد هذه الطريقة على عدد الفقرات ، ومجموع تباينات وكذلك تباين الاختبار ككل (محاسبة، واعتمدت الباحثة على عينة التحليل الاحصائي المكونة من (150) استمارة، وبلغ معامل الثبات (0.82) وهو معامل جيد ويمكن الاعتماد عليه لأغراض البحث الحالي.

10. وصف مقياس طبيب الحياة النفسية بصيغته النهائية:

تكون مقياس طبيب الحياة النفسية بصورته النهائية من (30) فقرة بخمس بدائل متدرجة، وبذلك تمون اعلى درجة يمكن ان يحصل عليها المجيب (150) واقل درجة (30) والمتوسط الفرضي للمقياس هو (90) كما هو مبين في جدول (5):

جدول (5) الخصائص الاحصائية لمقياس طبيب الحياة النفسية

ت	المؤشرات الاحصائية	طبيب الحياة النفسية
1	العدد	150
2	الوسط الحسابي	80.70
3	الوسيط	81
4	المتوال	74
5	التباين	200
6	المدى	68
7	الانحراف المعياري	15.65
8	المتوال	87
9	اقل درجة	35
10	اعلى درجة	130
11	الوسط الفرضي	90

11. الوسائل الاحصائية:

جدول (6) التعرف على طبيب الحياة النفسية لدى طلبة الجامعة

المتغير	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة 0.05
طبيب الحياة النفسية	150	8.70	15.56	90	6.143	1.98	دالة احصائياً

جدول (7) الفروق الاحصائية في طبيب الحياة تبعاً لمتغير الجنس (ذكور\اناث)

العينة	الجنس	العدد	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	القيم التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة 0.05
150	ذكور	90	14.210	80.54	1.304	1.98	غير دالة
	اناث	90	14.015	78.86			

13. الاستنتاجات:

- 1- ان عينة البحث كلا من الجنسين لديهم طبيب حياة نفسية مرتفعة.
- 2- انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية تبعاً لمتغير الجنس (ذكور\اناث).

14. التوصيات:

- 1- تصميم برامج توعوية لتحسين طبيب الحياة النفسية لدى فئات مختلفة من المجتمع لتحقيق صحة نفسية و انفعالية افضل.
- 2- عقد ندوات وورش عمل لتوعية الطلبة بأهمية طبيب الحياة النفسية وفوائدها الايجابية.
- 3- ضرورة تركيز الدراسات النفسية على تنمية الجوانب الايجابية وفي مقدمتها طبيب الحياة النفسية او الذاتية.

16. المصادر:

- Kulaksizoglu, A. & Toipuz, C. (2014). Subjective Well Being Levels of University Students. *Journal of Educational and Instructional Studies in the World*, 4(3), 25-34 .
- Lent, R. W. (2005). A Social Cognitive View of Career Development and Metacognitive
- Thomas. J. W. and Rohwer. D. (1986). Academic studding: the Role of learning strategies, *Journal of Educational psychologist*. Vol.21. (1) and (2)
- Wood, N.L. (2012). Individual Differences in Decision Maaking Styles as
- Vitterso, J. (2004). Subjective well-being versus self-actualization: Using the flow simplex to promote a conceptual clarification of subjective quality of life. *Social Indicators Research*, 65,(3)
- Wang, J. L., & Han, F. (2017). Metacognitive knowledge and metacognitive
- القرآن الكريم
- ابو علام، رجاء محمود (1989): منخل الى مناهج البحث التربوي ، ط مكتب الفلاح، الكويت .
- البياتي، عبد الجبار توفيق، وانثناسيوس، زكريا (1977): الاحصاء الوصفي والاستدلالي في التربية وعلم النفس ، الجامعة المستنصرية ، بغداد – العراق .
- احمد، محمد عبد السلام(1981): القياس النفسي والتربوي 2ن، القاهرة ، مكتبة النهضة المصرية .
- الجابري ، كاظم كريم وصبري داود عبد السلام (2013): مناهج البحث العلمي ، دار الكتب والوثائق – بغداد.
- الجندي ، امينة (2009) :مصادر الشعور بالسعادة وعلاقتها بالذكاء لطلاب كلية التربية، جامعة الاسكندرية، المجلة المصرية للدراسات النفسية، 19(62).
- جاد الرب، احمد محمد(2010): مقياس طيب الحياة النفسية ، القاهرة ، الانجلو المصرية.
- سارا نتاكوس، سوتيريوس (2017): البحث الاجتماعي ، ترجمة شحدة فارغ ، ط1، المركز العربي للأبحاث : دراسة البيانات للنشر والتوزيع.
- زهران ، حامد (2005): الصحة النفسية والعلاج النفسي ط4 ، القاهرة ، عالم الكتب.
- الشناوي، فاتن عبد السلام(2021): الابداع الانفعالي وادارة الوقت كمتنبئين بطيب الحياة (النفسية الذاتية) لدى تلاميذ المرحلة الاعدادية ،مجلة الارشاد النفسي العدد 66 ج1.
- طه، منال (2014): الانتماء وعلاقته بالرفاهية لدى المغتربين وابنائهم دراسة تنبؤية ، مجلة كلية التربية ،جامعة الازهر وجمهورية مصر العربية(105).
- كوري كيس، جيانا جيرمو(2013):الشعور الذاتي بحسن الحال لدى البالغين -قياساته و توظيفه ، شين لوبيز و سنايدر القياس في علم النفس الايجابي – نماذج ومقاييس (ترجمة صفاء الاعسر واخرون) ، القاهرة ، المركز القومي للترجمة.
- منصور، ايناس محمد واخرون (2010) : التسامح وعلاقته بالاستمتاع بالحياة لدى عينة من طالبات جامعة الطائف ، مجلة كلية التربية ، جامعة بني سويفان، 18(105).
- مرسي ،كمال ابراهيم(2000) :السعادة وتنمية الصحة النفسية (مسؤولية الفرد في الاسلام وعلم النفس) ، القاهرة ، دار النشر العربية .
- Akyürek, S. (2018). Effects of learning styles and locus of control decision-making styles of leader managers. *Eurasia Journal of Mathematics, Science and Technology Education*, 14, (6)
- Gillham, J., Adams-Deutsch, Z., Werner, J., Reivich, K., Coulter -
- Heindl, V., Linkins, M., & Contero, A. (2011). Character strengths predict subjective well-being during adolescence. *The Journal of Positive Psychology*, 6(1), 31-44
- Khramtsova, I., Saarnio, D. A., Gordeeva, T., & Williams, K. (2007). Happiness, life satisfaction and depression in college students: Relations with student behaviors and attitudes. *American Journal of Psychological Research*, 3(1), 8-16 .
- Nel, A. M. (2011). Acceptability of vaginal film, soft-gel capsule, and tablet as dosage forms for microbicide delivery in sub-Saharan Africa. *Contraception*, 83, (3)
- Peterson, A. (2015). Perfectionism and flourishing: An empirical note.
- Ryff, C. D. (2018). A psychologically rich life: Beyond happiness and meaning *Psychological Science*, 29,(5)
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological wellbeing revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, (4)
- Sastre, J. (2003). The role of mitochondrial oxidative stress in aging. *Free Radical Biology and Medicine*, 35(1), 1-8
- Stratton, S.T., (2005). Development of Measure of perceived self-Efficacy for Mexican American Children. Doctoral dissertation, Northern Arizona