



دار المنظومة  
DAR ALMANDUMAH  
الرواد في قواعد المعلومات العربية

العنوان:	الذات الإيجابية بوصفها مؤشرا للحياة الطيبة
المصدر:	المجلة المصرية للدراسات النفسية
الناشر:	الجمعية المصرية للدراسات النفسية
المؤلف الرئيسي:	عبدالخالق، أحمد محمد
المجلد/العدد:	مج28, ع99
محكمة:	نعم
التاريخ الميلادي:	2018
الشهر:	أبريل
الصفحات:	1 - 15
رقم MD:	1011250
نوع المحتوى:	بحوث ومقالات
اللغة:	Arabic
قواعد المعلومات:	EduSearch
مواضيع:	علم النفس الإيجابي، الصحة النفسية، تقدير الذات
رابط:	<a href="http://search.mandumah.com/Record/1011250">http://search.mandumah.com/Record/1011250</a>

© 2020 دار المنظومة. جميع الحقوق محفوظة.  
هذه المادة متاحة بناء على الإتفاق الموقع مع أصحاب حقوق النشر، علما أن جميع حقوق النشر محفوظة.  
يمكنك تحميل أو طباعة هذه المادة للاستخدام الشخصي فقط، ويمنع النسخ أو التحويل أو النشر عبر أي وسيلة  
(مثل مواقع الانترنت أو البريد الالكتروني) دون تصريح خطي من أصحاب حقوق النشر أو دار المنظومة.

## الذات الإيجابية بوصفها مؤشراً للحياة الطيبة

أحمد محمد عبد الخالق<sup>1</sup>

قسم علم النفس، بكلية الآداب، جامعة الإسكندرية، مصر

### ملخص

هدفت هذه الدراسة إلى اختبار ثلاثة فروض على النحو الآتي: (١) ترتبط الذات الإيجابية ارتباطاً جوهرياً موجباً، بمقاييس الحياة الطيبة (السعادة، والرضا عن الحياة، والصحة النفسية)، وارتباطاً جوهرياً سالباً بالعصابية، (٢) يمكن استخراج عامل واحد ثنائي القطب من هذه المقاييس، (٣) تتبى بعض متغيرات الحياة الطيبة بالذات الإيجابية. وأجاب عن هذه المقاييس عينة متاحة من طلاب الجامعة (ن = ٤٧٠). وتحققت فروض الدراسة جميعاً، فكانت جميع معاملات ارتباط "بيرسون" بين المقاييس، دالة إحصائياً لدى الجنسين، وجميعها موجبة، باستثناء الارتباطات بينها جميعاً والعصابية؛ إذ كانت سلبية. وكشف تحليل المكونات الأساسية عن عامل واحد ثنائي القطب، سمي "الحياة الطيبة مقابل العصابية"، وتشبع به مقياس الذات الإيجابية تشبعاً مرتفعاً. وأسفر تحليل الانحدار التدريجي، عن أن منبئات الذات الإيجابية (المتغير التابع)، هي: السعادة، والرضا عن الحياة لدى الذكور، وفي عينة الإناث كانت منبئات الذات الإيجابية هي: السعادة، ونقص العصابية. وتخلصت هذه الدراسة، إلى أهمية متغير الذات الإيجابية ومقياسها، وجدارته بمزيد من الدراسات في إطار علم النفس الإيجابي.

المصطلحات الأساسية: الذات الإيجابية، السعادة، الرضا عن الحياة، الصحة النفسية، العصابية، علم النفس الإيجابي.

<sup>1</sup> Email: [aabdel-Khalek@hotmail.com](mailto:aabdel-Khalek@hotmail.com)

## الذات الإيجابية بوصفها مؤشراً للحياة الطيبة

أحمد محمد عبد الخالق<sup>٢</sup>

قسم علم النفس، بكلية الآداب، جامعة الإسكندرية، مصر

### مقدمة:

في أواخر القرن التاسع عشر، وحتى العقود الأولى من القرن العشرين، ظهرت المدارس الفكرية Schools of thought، وكان أهمها: البنائية، والوظيفية، والسلوكية، والجشطلت، والتحليل النفسي، والتحليل العاملي، ولقد كان لكل مدرسة من هذه المدارس الفكرية، تأثير في جانب أو آخر من جوانب علم النفس المعاصر ودراساته، وبرزت الخلافات، وشاع مصطلح "المدرسة" حتى كتابة "ودورث" Woodworth كتابه الموسوم: "مدارس علم النفس المعاصرة"، في عام ١٩٣١. وبعد ذلك بقرابة عقد من الزمان، بدأ استخدام مصطلح "مدرسة"، و"مدرسة فكرية" يقل كثيراً في علم النفس، وظهر اتجاه إلى النقل من أوجه الاختلاف بين المدارس، حتى كساد مصطلح "المدارس" أن يختفي، وبدلاً من ذلك، أصبح التوجه نحو دراسة المجالات التخصصية، وزاد الإهتمام بدراسة قطاعات صغيرة من السلوك، كما في نظريات الذكاء، والشخصية، والتعلم، والنمو....، وغيرها (عبد الخالق، ٢٠١٧).

وفي علم النفس المعاصر، استُبدل بمصطلح المدارس، مصطلح التوجهات Trends، أو النماذج Paradigms، وهي ستة على النحو الآتي: التوجه السلوكي، والمعرفي، والبيولوجي، والإنساني، والاجتماعي الثقافي، والدينامي. ويرى أصحاب التوجه الإنساني Humanistic - وهو ما يهتما في هذه الدراسة - أن البشر يتحكمون في حياتهم، ويسيطرون عليها، وأنهم يميلون إلى التطور صوب مستويات أرقى من النضج والإشباع، وأن لدى الإنسان إمكانيات واسعة لتحقيق ذاته Self-actualization، ويركز هذا النموذج كذلك، على الدور الأساسي للشعور، والوعي الذاتي، واتخاذ القرارات (عبد الخالق، ٢٠١٧). والتركيز الأساسي في هذا التوجه الإنساني، على مفهوم الذات، والإرادة الحرة، والطبيعة البشرية الإيجابية، والباحثة عن التطور. ومن مؤسسي هذا التوجه الإنساني ومناصريه؛ كارل روجرز، وإبراهام ماسلو، وجوردون أولبورت<sup>٢</sup>، ويعد التوجه الإنساني، الأب الروحي لعلم النفس الإيجابي.

<sup>2</sup> Email: [aabdel-Khalek@hotmail.com](mailto:aabdel-Khalek@hotmail.com)

وبتأثير من التوجه الإنساني في علم النفس، زاد عدد البحوث التي تتصل بالذات Self، وأهمها مفهوم الذات Self-concept، ولاسيما في بحوث "كارل روجرز". واعتمادًا على مفاهيم سيكولوجية محددة، وضع علماء النفس عددًا من الاستخبارات، التي تستخدم في أسمائها مصطلح "الذات"، ومنها على سبيل المثال: مفهوم الذات، وتقدير الذات، وتنظيم الذات، وفاعلية الذات...، وغيرها.

ولكن ما المقصود بمصطلح "الذات" Self، ورد في أحد المعاجم السيكولوجية ستة معانٍ لمصطلح الذات، على النحو الآتي: (١) الذات بوصفها قوة داخلية، لها وظائف تتحكم في الدوافع، والحاجات، والمخاوف...، وغيرها، (٢) الذات بوصفها شاهدًا داخليًا على الأحداث، وأحد مكونات النفس Psyche التي تقوم بوظيفة الاستبطان، (٣) الذات بوصفها مجموع الخبرة الشخصية، (٤) الذات من حيث هي مركب أو كل منظم وشخصي، (٥) الذات بوصفها الشعور، والوعي، والإدراك الذاتي، أو الهوية، (٦) الذات بوصفها هدفًا مجردًا، أي نقطة نهائية لبعض أبعاد الشخصية، وهذا ما عبر عنه "ماسلو" بتحقيق الذات (Reber & Reber, 2001, pp. 658 - 659).

واعتمادًا على بحوث علم النفس المعرفي، تُعرّف الذات بأنها التمثيل العقلي لأنفسنا؛ إذ تمثل الذات معرفتنا عن أنفسنا (Kihlstrom & Klein, 1997). ويرى "نايسر" (Neisser, 1997) أن الذات إما داخلية تركز على الخبرة الخاصة، والجوانب العقلية، ومفهوم الذات، وإما خارجية متضمنة في بيئتها الاجتماعية والفيزيائية.

والدراسات العالمية السابقة عن الذات تفوق الحصر، وعلى مستوى القياس النفسي، وضع علماء النفس عددًا كبيرًا من المقاييس، وافترض الباحث الحالي، أن هناك تداخلًا بين هذه المقاييس، وأنها قابلة للاختزال، والحق أن أحد أهداف العلم، الاقتصاد في الوصف، واختزال عدد المفاهيم، وتهدف أساليب إحصائية عدة، ومنها التحليل العاملي، إلى أن تجيب عن السؤال الذي طالما سألته العلم: ما أقل عدد من المفاهيم التي يمكن أن تنتظم تعقد الظاهرة وتصفها؟ ويعكس هذا السؤال قانون الإيجاز Parsimony، الذي يدفع العلم إلى تجنب تعدد المفاهيم التي لا حاجة له بها (Allport, 1961, p. 311).

وهدف دراسة عبد الخالق، والجوهري (٢٠١٤)، إلى الكشف عن العلاقات بين ثمانية مقاييس للذات، التي لها طابع إيجابي، والتحقق مما إذا كان هناك تكرار بين مقاييس هذه المفاهيم، وإمكانية اختزالها في مفهوم واحد - يستوعب الخصائص الأساسية المرتبطة بالذات. واستخدمت هذه

## الذات الإيجابية بوصفها مؤشراً للحياة الطيبة

الدراسة ثمانية مقاييس؛ لتقدير المفاهيم المرتبطة بالذات، وهي: فاعلية الذات، وتنظيم الذات، والتحكم في الذات وإدارة الذات، ومراقبة الذات، وتقدير الذات، والثقة بالنفس، والتعاطف مع الذات، وأخيراً تحقيق الذات. وافترضت هذه الدراسة: (١) أن هناك علاقات دالة إحصائية وموجبة بين هذه المقاييس، (٢) وأن هذه المفاهيم ينظمها عامل واحد، (٣) وإمكانية اختزال مقاييس هذه المفاهيم الثمانية، في مفهوم واحد، تحت اسم "الذات الإيجابية" Positive Self. وتحققت هذه الفروض الثلاثة، فاستخرجت ارتباطات دالة إحصائية وموجبة بين هذه المقاييس الثمانية، واستخرج عامل عام، استوعب قدرًا مناسبًا من التباين الكلي، وتشبعت به جميع المقاييس الثمانية تشبعت مرتفعة، وسمي هذا العامل: "الذات الإيجابية"، وخلصت هذه الدراسة، إلى أن هناك تداخلًا وتكرارًا بين مقاييس الذات الثمانية المستخدمة، وأنه يمكن اختزالها - فيما بعد - في مقياس واحد.

وفي دراسة أخرى، أجراها عبد الخالق (٢٠١٧ ب)؛ لبحث العلاقة بين مقاييس الذات الإيجابية الثمانية، وبعد أساسي في الشخصية، هو العصائية Neuroticism، افترضت ثلاثة فروض على النحو الآتي: (أ) الارتباط دال إحصائيًا وسالب، بين مقاييس الذات الإيجابية والعصائية، (ب) يمكن استخراج عامل ثنائي القطب، يجمع بين مقاييس الذات الإيجابية، في مقابل العصائية، (ج) تنبئ معظم مقاييس الذات الإيجابية (سلبًا) بالعصائية. وصدقت هذه الفروض الثلاثة إلى حد بعيد، ودعمت هذه الدراسة، وجود تكرار بين مقاييس الذات المستخدمة، ودلت على الصدق الاختلافي لمقاييس الذات الثمانية، وأشارت إلى أن الحاجة ماسة إلى تكوين مقياس مختصر للذات الإيجابية.

ويهدف تكوين مقياس الذات الإيجابية، قام عبد الخالق (مقبول للنشر)، باختيار بندين من كل مقياس من المقاييس الثمانية الواردة في الفقرة قبل السابقة، اعتمادًا على محكين هما: أعلى ارتباط للبند ببقية البنود، بعد حذف البند، وأعلى تشبع بالعامل العام، ومثلت البنود الستة عشر، الصورة النهائية لمقياس الذات الإيجابية، التي اتسمت بارتباطات دالة إحصائية بين كل بند وبقية البنود، وارتفاع معامل ثبات ألفا، واستخرج عامل عام يجمع هذه البنود جميعًا.

ومن الممكن افتراض أن هناك ذاتًا إيجابية، تشير إلى السمات السوية، من مثل: فاعلية الذات، وتقدير الذات، وتحقيق الذات، والثقة بالذات أو بالنفس ...، وغيرها. ومن ناحية أخرى فهناك الذات السلبية، التي تشتمل على السمات غير السوية، من مثل: الذات المضطربة، والقلق، والمكتئبة، والعدوانية ...، وغيرها. وتجدر الإشارة إلى أن مقاييس الذات، التي طبقت في البحوث العربية الثلاثة المشار إليها أعلاه، فضلًا عن الدراسة الحالية، تعد من مقاييس الذات الإيجابية، والسوية، ومن ثم استهدفت هذه الدراسة اختبار ثلاثة فروض على النحو الآتي: (١) يرتبط مقياس

الذات الإيجابية ارتباطاً جوهرياً موجباً، بمقاييس الحياة الطيبة (السعادة، والرضا، والصحة النفسية)، وارتباطاً جوهرياً سالباً بمقاييس العصائية، (٢) يمكن استخراج عامل واحد ثنائي القطب من التحليل العاملي لمعاملات الارتباط بين هذه المقاييس، (٣) يمكن أن تنبئ بعض متغيرات علم النفس الإيجابي، بالذات الإيجابية.

## المنهج والإجراءات

### العينة:

أجريت هذه الدراسة، على عينة قوامها ٤٧٠ من طلاب الجامعة من الجنسين (٢٠٠ ذكور، و٢٧٠ إناث)، تراوحت أعمارهم بين ١٧، و٤٥ عاماً (م = ٢١,٢ ± ٤,٣ للطلبة؛ م = ٢٠,٥ ± ٢,٧ للطلبات)، وهي عينة متاحة وليست عشوائية، من مختلف تخصصات الآداب والعلوم الاجتماعية.

### المقاييس:

#### أولاً- مقياس الذات الإيجابية:

يشتمل هذا المقياس على (١٦) عبارة، يجاب عن كل منها على أساس مقياس ليكرت الخماسي على النحو الآتي: لا (١)، أحياناً (٢)، متوسط (٣)، كثيراً (٤)، كثيراً جداً (٥). وتتراوح الدرجة الكلية الممكنة بين ١٦، و٨٠، وتشير الدرجة العليا إلى ذات إيجابية مرتفعة، ووصل معامل ثبات ألفا من وضع كرونباخ إلى ٠,٨٧، و٠,٨٨ للذكور والإناث على التوالي (عبد الخالق، قيد النشر).

وقد اشتق مقياس الذات الإيجابية، من ثمانية مقاييس للذات، وهي:

١- مقياس الفاعلية الذاتية العامة General Self-Efficacy Scale.

(Schwarzer & Jerusalem, 1995).

٢- مقياس تنظيم الذات Self Regulation Scale (Shwarzer, Diehl, & Schmitz, 1999).

٣- مقياس التحكم في الذات وإدارة الذات Self-Control and Self Management Scale (Mezo, 2009).

٤- مقياس مراقبة الذات المعدل Self-Monitoring Scale (Lennox & Wolfe, 1984).

٥- مقياس تقدير الذات Self-Esteem Scale (Rosenberg, 1989).

٦- مقياس الثقة بالنفس (العززي، ١٩٩٩).

٧- مقياس التعاطف مع الذات Self – Compassion Scale.

(Raes, Pommier, Neff, & Van Gucht, 2011)

٨- مقياس تحقيق الذات Self – Actualization Scale (Jones & Crandall, 1986).

وتكوّن مقياس الذات الإيجابية (١٦ بنداً)، على أساس اختيار بندين من كل مقياس من المقاييس الثمانية المذكورة أعلاه، اعتماداً على محكين، وهما: أعلى ارتباط للبند ببقية البنود بعد حذف البند Item-remainder، وأعلى تشبع بالعامل العام.

### ثانياً- المقياس العربي العاملي للعُصابية:

اعتماداً على مقاييس العُصابية التي وضعها كل من "أيزنك، وكاتل، وجيلفورد"، تكوّن وعاء للبنود قوامه ٢٢٦ بنداً، وقام خمسة من الحاصلين على الدكتوراه في علم النفس، بتقدير كفاءة كل عبارة في قياس العُصابية، اعتماداً على مقياس تقدير خماسي، وبناء على ذلك، أُختصر المقياس إلى ٨٤ بنداً، ثم حسب ارتباط كل بند، ببقية البنود، بعد استبعاد البند، كما حذفت البنود ذات الارتباط الجوهري بالانبساط، ثم أُجرى عدد من التحليلات العاملية، نتج عنها استبقاء ٢٠ بنداً، هي العدد النهائي للبنود، صيغت على شكل أسئلة، يجاب عن كل منها على أساس مقياس "ليكرت" الخماسي، من لا (١) إلى دائماً (٥)، وتتراوح الدرجة الكلية بين ٢٠ (أقل درجة)، و ١٠٠ (أعلى درجة). وحللت البنود العشرين عاملياً، واستخرج عاملان، سميا: "العُصابية العامة"، و"مشكلات النوم والتوتر". وتراوحت معاملات ثبات ألفا بين ٠.٨٩، و٠.٩٤، في حين تراوحت معاملات ثبات إعادة التطبيق بين ٠.٨١، و٠.٩١، وهو ما يشير إلى ارتفاع الاتساق الداخلي، والثبات عبر الزمن. وتراوحت الصدق المرتبط بالمحك بين ٠.٧٥، و٠.٧٩ في مقابل الدرجات في المقياس الفرعي للعُصابية، من قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، إشارة إلى صدق مرتفع للمقياس، وطبق المقياس على ٢,٧٨٣ طالباً وطالبة بالمدارس الثانوية والجامعة، وحصلت الإناث على متوسط درجات في العُصابية، أعلى من الذكور في ثلاث مقارنات من ست (Abdel-Khalek, 2009).

### ثالثاً- مقاييس الحياة الطيبة:

استُخدمت ثلاثة مقاييس تقدير ذاتي Self – rating scales مستقلة، في صيغة أسئلة؛ لتقدير كل من: السعادة، والرضا عن الحياة، والصحة النفسية، وكانت صياغتها على النحو الآتي:

١- إلى أي درجة تشعر بالسعادة بوجه عام؟

٢- إلى أي درجة أنت راض عن حياتك بوجه عام؟

٣- ما تقديرك لصحتك النفسية بوجه عام؟

ويُلي كل سؤال، سلسلة من الأرقام، من صفر إلى ١٠، ويُطلب من المبحوث ما يلي:

أ- أن يجيب تبعًا لشعوره وتقديره عامة، وليس تبعًا لحالته الحالية.

ب- أن يعلم أن صفر أقل درجة، وأن ١٠ أعلى درجة.

ج- يضع دائرة على الرقم الذي يرى أنه يصف مشاعره الفعلية بدقة.

وتشير الدرجة المرتفعة إلى وجود الخاصية أو السمة بدرجة مرتفعة. وتراوح ثبات إعادة

التطبيق لهذه المقاييس الثلاثة، بين ٠,٧٨ ، و ٠,٨٨ ، وتشير هذه المعاملات إلى استقرار مرتفع

عبر الزمن، وتدعم القول: إن هذه المقاييس تنتمي إلى السمة أكثر من الحالة، وقد أشار عدد من

الدراسات، إلى الصدق المرتبط بالمدك لهذه المقاييس الخمسة، إذ تراوح بين ٠,٤٩ ، و ٠,٧٣

(انظر: (Abdel-Khalek, 2006b, 2012).

إجراءات التطبيق:

طبقت مقاييس الدراسة على عينات الطلاب في قاعات الدراسة، وفي وقت المحاضرات، ولم يجبر

أحد على المشاركة؛ ولذا فقد اشتملت هذه الدراسة على عينات متطوعين، وقد كان تعاون المبحوثين ممتازًا،

وتقبلوا بطارية الاختبارات بقبول حسن. وطبقت المقاييس في جلسات جماعية، اشتمل كل منها على عدد تراوح

بين ٣٥ و ٦٠ فردًا.

### نتائج الدراسة

يبين لنا الجدول (١)، الإحصاءات الوصفية، وقيم (ت)، لمقاييس الدراسة.

الجدول (١): المتوسط (م)، والانحراف المعياري (ع)،

وقيمة "ت" لمقاييس البحث لدى الذكور والإناث

المقاييس	الذكور (ن = ٢٠٠)		الإناث (ن = ٢٧٠)		ت	الدالة
	م	ع	م	ع		
الذات الإيجابية	٥٨,٤٧	٨,١٨	٥٥,٨٨	٨,٦٣	٣,٣١	٠,٠٠١
السعادة	٧,٥٢	١,٧٨	٧,٣٦	٢,٠٣	٠,٨٩	-
الرضا	٧,٧١	٢,٤٦	٧,٦٩	٢,١٧	٠,١١	-
الصحة النفسية	٧,٤٧	١,٩٤	٦,٩٢	٢,١٩	٢,٨٠	٠,٠٠١
المصايبة	٤٥,٢٤	١١,٧٩	٤٦,٥٩	١٣,٦٦	١,١٢	-

ومن قراءة الجدول (١)، يتضح أن الفروق الدالة إحصائيًا، بين الجنسين، توجد في مقياسين

فقط، وهما: الذات الإيجابية، والصحة النفسية، وكان متوسط الذكور فيهما أعلى من الإناث. ويبين

لنا الجدول (٢)، معاملات الارتباط بين المقاييس لدى الجنسين.



## الذات الإيجابية بوصفها مؤشراً للحياة الطيبة

الجدول (٢): معاملات ارتباط بيرسون\* بين مقاييس الدراسة لدى الذكور (ن = ٢٠٠، المثلث العلوي)، والإناث (ن = ٢٧٠، المثلث السفلي)

المقاييس	الذات الإيجابية	السعادة	الرضا	الصحة النفسية	العصائية
الذات الإيجابية	-	٠,٤٧٩	٠,٤٦٤	٠,٣٩٥	٠,٣٦٠-
السعادة	٠,٤٠٧	-	٠,٥٧٨	٠,٥٥٩	٠,٤٥٧-
الرضا	٠,٣٨٩	٠,٧٣٤	-	٠,٤٣٥	٠,٥٠٤-
الصحة النفسية	٠,٣٧١	٠,٧١٤	٠,٦٢٣	-	٠,٥٦٠-
العصائية	٠,٣٤٧-	٠,٥٣٧-	٠,٥٢١-	٠,٥٥٣-	-

\* جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١، وما بعده (اختبار الذيلين).  
ومن قراءة الجدول (٢)، يتضح أن جميع معاملات الارتباط المتبادلة بين المقاييس، دالة إحصائياً لدى الجنسين، وجميعها موجبة، باستثناء الارتباطات بينها جميعاً، ومقياس العُصائية؛ إذ كانت سلبية. وتراوحت معاملات الارتباط بين مقياس الذات الإيجابية، ومقاييس الحياة الطيبة لدى الجنسين، بين ٠,٣٧١، و٠,٤٧٩.  
ثم حلت معاملات الارتباط المتبادلة بين المقاييس، تحليلاً عاملياً بطريقة المكونات الأساسية، واتخذ معيار "كانزر" للعامل الدال بأن الجذر الكامن له  $\leq ٠,١٠$ ، ويبين لنا الجدول (٣)، العامل الوحيد المستخرج لدى الجنسين.

الجدول (٣): العامل الأول المستخرج من تحليل المكونات الأساسية لمعاملات الارتباط بين المقاييس لدى الذكور (ن = ٢٠٠) والإناث (ن = ٢٧٠)

المقاييس	الذكور	الإناث
الذات الإيجابية	٠,٦٩٣	٠,٥٩٥
السعادة	٠,٨١٣	٠,٨٨١
الرضا	٠,٧٨٤	٠,٨٤٦
الصحة النفسية	٠,٧٧٥	٠,٨٤٥
العصائية	٠,٧٥٤-	٠,٧٤٩-
الجذر الكامن	٢,٩٢٤	٣,١٢٠
% للتباين	٥٨,٤٧٦	٦٢,٤٠٥

ومن قراءة الجدول (٣)، يتضح أن العامل الوحيد المستخرج، استوعب قدرًا مناسبًا من التباين المشترك (٥٨ % للذكور، و٦٢ % للإناث، بعد حذف الكسور)، وهو عامل ثنائي القطب، يمكن تسميته "الحياة الطيبة مقابل العُصائية"، وكان تشعب مقياس الذات الإيجابية به مرتفعًا (٠,٦٩).

للذكور، و٠,٦٠ للإناث).

ويعرض الجدولان (٤، ٥) نتائج تحليل الانحدار التدريجي؛ للتنبؤ بالذات الإيجابية، لدى الجنسين على التوالي.

الجدول (٤): نتائج تحليل الانحدار التدريجي؛ للتنبؤ بالذات الإيجابية في عينة الذكور

المقاييس	معامل الانحدار B	معامل المعايير BETA	الخطأ المعياري	ت	الدلالة	نسبة التفسير R <sup>2</sup>
السعادة	١,٤٥٧	٠,٣١٧	٠,٣٤٤	٤,٢٣٢	٠,٠٠٠١	٠,٢٣٠
الرضا	٠,٩٣٤	٠,٢٨١	٠,٢٥٠	٣,٧٤٤	٠,٠٠٠١	٠,٠٥٢
الثابت	٤٠,٢٩٩		٢,٢١٢	١٨,٢١٨	٠,٠٠٠١	

نسبة "ف" = ٣٧,٧٤٩ (دالة عند مستوى ٠,٠٠٠١).

معامل التحديد: نسبة ما تفسره المتغيرات المستقلة من المتغير التابع  $R^2 = ٢٨,٢\%$

الجدول (٥): نتائج تحليل الانحدار التدريجي؛ للتنبؤ بالذات الإيجابية في عينة الإناث

المقاييس	معامل الانحدار B	معامل المعايير BETA	الخطأ المعياري	ت	الدلالة	نسبة التفسير R <sup>2</sup>
السعادة	١,٣١٨	٠,٣٠٩	٠,٢٧٨	٤,٧٣٥	٠,٠٠٠١	٠,١٦٥
(نقص) العُصابية	٠,١١٤-	٠,١٨١-	٠,٠٤١	٢,٧٦٧	٠,٠٠٠٦	٠,٠٢٣
الثابت	٥١,٥٠٥		٣,٥١٦	١٤,٦٥٠	٠,٠٠٠١	

نسبة "ف" = ٣١,٠٢٥ (دالة عند مستوى ٠,٠٠٠١) :

معامل التحديد: نسبة ما تفسره المتغيرات المستقلة من المتغير التابع  $R^2 = ١٨,٨\%$

ومن قراءة الجدولين (٤، ٥)، يتضح أن منبئات الذات الإيجابية، هي: السعادة، والرضا عن الحياة لدى الذكور، والسعادة، ونقص العُصابية في عينة الإناث، ويُفسّر هذان المقياسان: ٢٨%، و ١٩% من التغيرات في المتغير التابع (الذات الإيجابية) لدى الذكور والإناث على التوالي. ومن الواضح أن درجة الثقة مرتفعة في نموذجي الانحدار لدى الجنسين (٩٩,٩%)، بحيث يمكن الثقة في استخدام النموذجين لتفسير متغير "الذات الإيجابية".

### مناقشة النتائج

تعد دراسة الذات، من الموضوعات المهمة في علم النفس، ولاسيما في مجال التوجه الإنساني،

## الذات الإيجابية بوصفها مؤشراً للحياة الطيبة

ثم علم النفس الإيجابي من بعده، ومن الواضح أن تركيز علم النفس الإيجابي على جوانب القوة والفضائل لدى الإنسان، ومن بين أهم موضوعات الدراسة فيه؛ الحياة الطيبة، والسعادة، والرضا، والتفاؤل، والأمل، والحب، والعفو، والإخلاص، والإيثار، والمسئولية، والمثابرة، والبحث عن معنى وهدف، والاستبصار، والإبداع ... وغير ذلك كثير (انظر: Aspinwall & Staudinger, 2003; Carr, 2002; Lopez, Pedrotti, & Snyder, 2014; Seligman, 2002; Sheldon & King, 2001; Snyder & Lopez, 2002).

ومن الممكن القول: إن في الذات، جانباً إيجابياً، وآخر سلبياً، وقد افترض أن الذات الإيجابية تندرج - عامة - تحت طائفة الموضوعات التي يشملها علم النفس الإيجابي، ذلك بأن الذات الإيجابية - كما قيست في هذه الدراسة - تعتمد على مفاهيم ومقاييس، أقل ما يقال عنها، أنها تمثل طرفاً من جوانب القوة لدى الإنسان؛ إذ اعتمد مقياس الذات الإيجابية، على مقاييس: فاعلية الذات، وتقدير الذات، وتحقيق الذات، والثقة بالنفس أو الذات، وتنظيم الذات، ومراقبة الذات، والتعاطف مع الذات، والتحكم في الذات وإدارة الذات؛ ومن ثم فمن المسوغ تماماً، افتراض علاقة بين الذات الإيجابية، ومتغيرات علم النفس الإيجابي: الحياة الطيبة (السعادة، والرضا، والصحة النفسية - إيجاباً)، وبين الذات الإيجابية والعصائية (سلباً).

وقد تحققت بنجاح الفروض التي بدأت بها هذه الدراسة، وفيما يتعلق باختبار الفرض الأول، فقد ارتبطت الذات الإيجابية ارتباطات دالة إحصائياً: بالسعادة، والرضا عن الحياة، والصحة النفسية (إيجاباً)، وبالعصائية (سلباً)؛ ولذا فقد تحقق هذا الفرض تحقّقاً تاماً؛ ومن ثم يمكن القول: إن الذات الإيجابية، يمكن أن تكون أحد متغيرات علم النفس الإيجابي، ويقترح أن تكون من بين موضوعاته الجديرة بمزيد من الدراسة.

وفيما يختص بالفرض الثاني، ونصه: يمكن استخراج عامل واحد ثنائي القطب من متغيرات هذه الدراسة، فقد تحقق تحقّقاً تاماً، وسمي هذا العامل: "الحياة الطيبة مقابل العصائية"، وتشمل الحياة الطيبة مقاييس: الذات الإيجابية، والسعادة، والرضا عن الحياة، والصحة النفسية (تشبهات موجبة)، في مقابل العصائية (تشبع سلبي). وتدعم هذه النتيجة، إمكانية استخدام مقياس الذات الإيجابية، ومفهومها، متغيراً مهماً من متغيرات الحياة الطيبة؛ ومن ثم علم النفس الإيجابي، علماً أن استخدام متغيرات سلبية، في هذا المجال (وهي العصائية)، يساعد على إظهار هوية العامل المستخرج، ويوضح قسماته، وبالرجوع إلى معاملات الارتباط (انظر الجدول ٢)، فإن جميع ارتباطات العصائية ببقية المتغيرات، كانت سالبة، لدى الجنسين.

كما تحقق الفرض الثالث تحقّقاً كاملاً، ونصه: "يمكن أن تتبى بعض متغيرات علم النفس الإيجابي، بالذات الإيجابية"، وعند استخدام مقياس الذات الإيجابية بوصفه متغيراً تابعاً، فقد تنبأ مقياساً: السعادة، والرضا عن الحياة، بالتغيرات في المتغير التابع، وفسرا ٢٨% من التغيرات في مقياس الذات الإيجابية، في عينة الذكور. وأما في عينة الإناث، فقد تنبأ مقياساً: السعادة، والعُصابية، بالتغيرات في المتغير التابع، وفسرا ١٩% من التغيرات في مقياس الذات الإيجابية، ومن المهم أن نلاحظ أن نقص العُصابية (أي الاتزان الوجداني)، هو المنبئ بالذات الإيجابية، ذلك أن الإشارة كانت سالبة.

وثمة نقطة منهجية يجب الإشارة إليها، وهي قياس السعادة، والرضا، والصحة النفسية، بمقياس تقدير ذاتي، يشتمل على بند واحد، وقد وجه نقد لهذا الأسلوب القياسي من بعض الباحثين، ومع ذلك فإن "تو، وإيرلي" (Konow & Early, 1999)، يُوردون دلائل على أن التقدير الذاتي للسعادة، يرتبط بالجوانب الآتية: (١) العوامل الموضوعية من مثل: البطالة، (٢) واسترجاع الفرد لأحداث الحياة الإيجابية مقابل السلبية، (٣) تقدير الأصدقاء، والأزواج، وأعضاء الأسرة للسعادة، (٤) دوام الابتسامات الحقيقية، (٥) مقياس معدل القلب (النبض)، وضغط الدم، استجابة للضغوط، (٦) الاضطرابات النفسية الجسمية، (٧) الاستجابة للضغوط عن طريق مقياس مقاومة الجلد، (٨) مقياس تخطيط المخ، ونشاط منطقة المخ خلف الجبهة.

وعلى الرغم من بعض المزايا في هذه الدراسة، ومنها كبر حجم عينة الدراسة، والخصائص السيكومترية الجيدة لمقياسها - فإن هذه الدراسة تُنقد في اعتمادها على عينة متاحة، وليست احتمالية، وتحدد نتائجها على أساس خصائص أفراد العينة بوصفهم طلاباً في الجامعة، لهم مدى عمري محدود، وذكاء وتعليم يعلو على المتوسط العام لجمهور المواطنين غالباً. ويمكن أن تُوجز أهم نتائج هذه الدراسة، في عبارة واحدة، وهي أن مقياس الذات الإيجابية ومفهومه؛ يمكن أن يعد أحد متغيرات علم النفس الإيجابي، وهو جدير بمواصلة البحوث بصدد.

## المراجع

عبد الخالق، أحمد (٢٠١٧ أ). الجذور الفلسفية والتوجهات المعاصرة لعلم النفس. *مجلة الفكر المعاصر*، الإصدار الثاني، العدد الخامس، ١٩٧ - ٢١٣.

عبد الخالق، أحمد (٢٠١٧ ب). الذات الإيجابية وعلاقتها بالعصابية. *مجلة علم النفس*. العدد ١١٣، ص ص ٣١ - ٤٧.

عبد الخالق، أحمد (مقبول للنشر). تكوين مقياس الذات الإيجابية. *دراسات نفسية*.

عبد الخالق، أحمد، والجوهري، شيماء (٢٠١٤). الذات الإيجابية بوصفها المكون العاملي الأول المستخرج من ثمانية مقاييس مرتبطة بالذات. *دراسات نفسية*، ٢٤، ٥١٥ - ٥٤٨.

العنزي، فريح عويد (١٩٩٩). الثقة بالنفس وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى في الشخصية. *دراسات نفسية*، ٩، ٤١٧ - ٤٤٣.

Abdel-Khalek, A. M. (2006a). Happiness, health, and religiosity: Significant relations. *Mental Health, Religion and Culture*, 9, 85 - 97.

Abdel-Khalek, A. M. (2006b). Measuring happiness with a single item scale. *Social Behavior and Personality*, 34, 139-149.

Abdel-Khalek, A. M. (2009). Construction and validation of the Factorial Arabic Neuroticism Scale. *Psychological Reports*, 105, 437-446.

Abdel-Khalek, A. M. (2012). Associations between religiosity, mental health, and subjective well-being among Arabic samples from Egypt and Kuwait. *Mental Health, Religion and Culture*, 15, 741-758.

Allport, G. W. (1961). *Pattern and growth in personality*. London: Holt, Rinehart & Winston.

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.

Carr, A. (2004). *Positive psychology: The science of happiness and human strengths*. London: Routledge.

- Jones, A., & Crandall, R. (1986). Validation of a short index of self-actualization. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 12, 63-73.
- Kihlstrom, J. F., & Klein, S. B. (1997). Self-knowledge and self-awareness. In J. G. Snodgrass & R. L. Thompson (Eds.), *The Self across psychology: Self-recognition, self-awareness, and the self concept* (pp. 5-17). New York: The New York Academy of Sciences.
- Konow, J., Early, J. (1999). *The hedonistic paradox: Is homo – economicus happier?* Department of Psychology, Loyola Marymount University, Mimeo.
- Lennox, R. D., & Wolfe, R. N. (1984). Revision of the self-monitoring scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 1349-1364.
- Lopez, S. J., Pedrotti, J. T., & Snyder, C. R. (2014). *Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths* (3<sup>rd</sup> ed.). Los Angeles: Sage Publications.
- Mezo, P. (2009). The self-control and self-management scale (SCMS): Development of an adaptive self-regulatory coping skills instrument. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 31, 83-93.
- Neisser, U. (1997). The roots of self – knowledge: Perceiving self, it, and thou. In J. G. Snodgrass & R. L. Thompson (Eds.), *The Self across psychology: Self – recognition, self – awareness, and the self concept* (pp.19 – 33). New York: The New York Academy of Sciences.
- Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D., & Van Gucht, D. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the Self-Compassion Scale. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 18, 250-255.
- Reber, A. S., & Reber, E. S. (2001). *The Penguin dictionary of psychology* (3rd ed.) London: Penguin Books.

- Rosenberg, M. (1989). *Society and the adolescent self-image* (Rev. ed.). Middeltown, CT: Wesleyan University Press.
- Schwarzer, R., Diehl, M., & Schmitz, G.S. (1999). Self-Regulation Scale. Retrieved October 2014, from gesund/skalen.
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). Generalized Self-Efficacy scale. In J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston (Eds.), *Measures in health psychology: A user's portfolio*. Causal and control beliefs (pp. 35-37). Windsor, UK: NFER-NELSON.
- Seligman, M. E. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press.
- Sheldon, K. M., & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American Psychologist*, 56, 216 – 217.
- Snyder, C.R., & Lopez, S. (Eds.) (2002). *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press.

## Positive self as an indicator to well-being

Ahmed M. Abdel-Khalek

### Abstract

The present study aimed to test the following three hypotheses: (a) the positive self scale will be significantly and positively correlated with the well-being scales: happiness, satisfaction with life, and mental health, and negatively with neuroticism, (b) a single bipolar factor will be extracted from the correlations, and (c) some well-being scales will be the predictors of positive self. A convenience sample ( $N = 470$ ) took part in the study. All the study hypotheses were verified. That is, all the correlations were statistically significant and positive except with neuroticism (negative). The principal components analysis retained a single bipolar factor and labeled "Well-being vs. neuroticism". Stepwise regression revealed that the predictors of positive self were happiness and satisfaction with life among men, and happiness and (lack) of neuroticism in women. It was concluded that the positive self scale is an important variable and it deserves further studies in the positive psychology context.

**Key words:** Positive self, happiness, satisfaction with life, mental health, neuroticism, positive psychology.