



مجلة الجامعة الإسلامية للعلوم التربوية والاجتماعية

مجلة علمية دورية محكمة

تصدر أربع مرّات في العام خلال الأشهر
(مارس ، يونيو ، سبتمبر ، ديسمبر)

العدد	المجلد	الشهر	السنة
27	55	ربيع الأول / سبتمبر	2026 / 1448

معلومات الإيداع في مكتبة الملك فهد الوطنية

النسخة الورقية

رقم الإيداع: 1441/7131

تاريخ الإيداع: 1441/06/18

رقم ردمد : 1658-8509

النسخة الإلكترونية

رقم الإيداع: 1441/7129

تاريخ الإيداع: 1441/06/18

رقم ردمد : 1658-8495

معلومات وسائل التواصل

الموقع الإلكتروني للمجلة



<https://journals.iu.edu.sa/ESS>



ترسل البحوث على موقع المجلة

البريد الإلكتروني للمجلة



iujournal4@iu.edu.sa

حساب المجلة على منصة X



[@iujournal4](https://twitter.com/iujournal4)



مجلة الجامعة الإسلامية للعلوم التربوية والاجتماعية

● البحوث المنشورة في المجلة
تعبّر عن آراء الباحثين ولا تعبّر
بالضرورة عن رأي المجلة

● جميع حقوق الطبع محفوظة
للجامعة الإسلامية



قواعد وضوابط النشر في المجلة

أن يتسم البحث بالأصالة والجدية والابتكار بالإضافة المعرفية في التخصص.

لم يسبق للباحث نشر بحثه.

أن لا يكون مستلّاً من أطروحة الدكتوراه أو الماجستير سواء بنظام الرسالة أو المشروع البحثي أو المقررات.

أن يلتزم الباحث بالأمانة العلمية.

أن تراعى فيه منهجية البحث العلمي وقواعده.

أن لا تتجاوز نسبة الاقتباس في البحوث التربوية (25%)، وفي غيرها من التخصصات الاجتماعية لا تتجاوز (40%).

أن لا يتجاوز مجموع كلمات البحث (12000) كلمة بما في ذلك الملخصين العربي والإنجليزي وقائمة المراجع.

لا يحق للباحث إعادة نشر بحثه المقبول للنشر في المجلة إلا بعد إذن كتابي من رئيس هيئة تحرير المجلة.

أسلوب التوثيق المعتمد في المجلة هو نظام جمعية علم النفس الأمريكية (APA) الإصدار السابع، وفي الدراسات التاريخية نظام شيكاغو.

أن يشتمل البحث على : صفحة عنوان البحث، ومستخلص باللغتين العربية والإنجليزية، ومقدمة، وطلب البحث، وخاتمة تتضمن النتائج والتوصيات، وثبت المصادر والمراجع، والملاحق اللازمة مثل: أدوات البحث، والموافقات للتطبيق على العينات وغيرها؛ إن وجدت.

أن يلتزم الباحث بترجمة المصادر العربية إلى اللغة الإنجليزية.

يرسل الباحث بحثه عبر موقع المجلة، بصيغة (WORD) وبصيغة (PDF) مع موافقته بأن البحث لم يسبق نشره، وأنه غير مقدم للنشر، ولن يقدم للنشر في جهة أخرى حتى تنتهي إجراءات تحكيمه في المجلة.

لا يحق للباحث سحب البحث بعد قبوله للنشر.

المجلة لا تفرض رسوما للنشر.



الهيئة الاستشارية:

معالي أ.د : محمد بن عبدالله آل ناجي

مدير جامعة حفر الباطن سابقاً

معالي أ.د : سعيد بن عمر آل عمر

مدير جامعة الحدود الشمالية

معالي د : حسام بن عبدالوهاب زمان

رئيس هيئة تقويم التعليم والتدريب

أ. د : سليمان بن محمد البلوشي

عميد كلية التربية بجامعة السلطان قابوس

أ. د : خالد بن حامد الحازمي

أستاذ التربية الإسلامية بالجامعة الإسلامية سابقاً

أ. د : سعيد بن فالح المغامسي

أستاذ الإدارة التربوية بالجامعة الإسلامية

أ. د : عبدالله بن ناصر الوليعي

أستاذ الجغرافيا بجامعة الملك سعود





مجلة الجامعة الإسلامية
للعلوم التربوية والاجتماعية

هيئة التحرير:

رئيس التحرير:

أ.د. عبدالله بن عبدالمحسن الحربي

أستاذ المناهج وطرق التدريس بالجامعة الإسلامية بالمدينة المنورة

مدير التحرير:

أ.د. محمد بن جزاء بجاد الحربي

أستاذ أصول التربية بالجامعة الإسلامية بالمدينة المنورة

أعضاء التحرير:

معالي أ.د. راتب بن سلامة السعود

وزير التعليم العالي الأردني سابقا
وأستاذ السياسات والقيادة التربوية بالجامعة الأردنية

أ.د. محمد بن يوسف عفيفي

أستاذ أصول التربية بالجامعة الإسلامية بالمدينة المنورة

أ.د. عبدالرحمن بن يوسف شاهين

أستاذ المناهج وطرق التدريس بالجامعة الإسلامية بالمدينة المنورة

أ.د. خالد بن إبراهيم الدغيم

أستاذ المناهج وطرق التدريس بجامعة القصيم

أ.د. أحمد بن محمد شبيب حسن

أستاذ علم النفس التربوي بجامعة الأزهر بالقاهرة

أ.د. ياسر بن عايد السميري

أستاذ التربية الخاصة بالجامعة الإسلامية بالمدينة المنورة

أ.د. محمد بن إبراهيم الدغيري

وكيل جامعة شقراء للدراسات العليا والبحث العلمي
وأستاذ الجغرافيا الاقتصادية بجامعة القصيم

أ.د. نور هيدايانتو سيتيو بوترو

أستاذ علم النفس التربوي بجامعة نيجيري يوجياكارتا بإندونيسيا

أ.د. منصور بن سعد فرغل

أستاذ الإدارة التربوية بالجامعة الإسلامية بالمدينة المنورة

أ.د. إبراهيم بن علي الربيعي

أستاذ التاريخ الإسلامي بالجامعة الإسلامية بالمدينة المنورة

د. رجاء بن عتيق المعيلي الحربي

أستاذ التاريخ الحديث والمعاصر المشارك بالجامعة الإسلامية بالمدينة المنورة

د. عادل بن عيد الجهني

أستاذ أصول التربية المشارك بالجامعة الإسلامية بالمدينة المنورة

د. رشدي بن مامو طاهر

أستاذ التربية الإسلامية المساعد بجامعة الأمير سونكلا بتايلاند

د. حاجي بن شيخ تونكارا

دكتورة في أصول التربية الإسلامية
والملحق القنصلي بقنصلية جامبيا في جدة

الإخراج والتنفيذ الفني:

أ. محمد بن سعد الشال

التنسيق العلمي:

أ. أحمد شفاق بن حامد

سكرتارية التحرير:

أ. سعيد يعقوب حسيني

أ. دابري عبد الكريم



فهرس المحتويات : *

م	عنوان البحث	الصفحة
1	تأثير تطبيقات الذكاء الاصطناعي في تعزيز الشمولية الأكاديمية والاجتماعية للطلبة ذوي الإعاقة بالجامعات السعودية في ضوء معايير الاعتماد الأكاديمي الوطني د. أحمد سعيد عبد العزيز إبراهيم صالح	12
2	برنامج تدريبي مقترح للقيادات الإدارية بجامعة الملك خالد لدعم ممارسات إدارة الموارد البشرية الخضر د. حنان محمد عبدالله آل هيفه	61
3	Evaluating AI-Based UDL Interventions to Improve Accessibility and Engagement in Special Education د. أضواء بنت علي الأحمري	103
4	تطبيق التعليم المدمج المعزز بالتكنولوجيا الرقمية وعلاقته بتنمية مهارات الفهم العميق والتفكير الناقد لدى طلاب الجامعات الأهلية بجدة في ضوء التحول الرقمي لرؤية 2030 د. رنده أحمد محمد حريزي	124
5	مدى إسهام المرونة النفسية في التنبؤ بالتحفيز الذاتي الأكاديمي لدى طالبات الجامعة بمدينة الرياض: دراسة وصفية تنبؤية د. تهاني بنت إبراهيم بن سعيد الدوسري	170
6	مستوى متعة الحياة وعلاقتها ببعض سمات الشخصية الإيجابية لدى طلاب معهد تعليم اللغة العربية لغير الناطقين بها بالجامعة الإسلامية بالمدينة المنورة د. علي بن عبدالله السويهي	219
7	Barriers to Implementing Early Intervention Programs for Children with Learning Disabilities in Saudi Arabia from the Perspective of Teachers د. بلسم عبد الله الرشيد	263
8	تصورات المعلمين حول استخدام تطبيقات الذكاء الاصطناعي التوليدي في تعليم العلوم د. أمل بنت فالح العنزي	283
9	تطبيق إدارة المخاطر في المدارس الحكومية للبنات بمحافظة الخرج د. ندى بنت فهد بن إبراهيم الهزاع	336
10	العرفاء وأثرهم في الضبط الاجتماعي والبناء الإداري في العصر النبوي دراسة تاريخية حضارية د. بندر بن محمد الحجري	385

* ترتيب الأبحاث حسب تاريخ ورودها للمجلة مع مراعاة تنوع التخصصات



مجلة الجامعة الإسلامية
للعلوم التربوية والاجتماعية

معرفة
e-Marefa



المنظومة
ALMANDUMAH

Arcif
Analytics

مستوى متعة الحياة وعلاقتها ببعض سمات الشخصية الإيجابية لدى
طلاب معهد تعليم اللغة العربية لغير الناطقين بها بالجامعة الإسلامية
بالمدينة المنورة

The Level Enjoyment of Life and Its Relationship to
Certain Positive Personality Traits Among Non-
Native Arabic Language Students at the Islamic
University of Madinah

إعداد

د. علي بن عبدالله السويهي

أستاذ علم النفس المشارك

قسم التربية - كلية اللغة العربية والدراسات الإنسانية - الجامعة
الإسلامية بالمدينة المنورة

Dr. Ali bin Abdullah Al-Swihri

Associate Professor of Psychology

Department of Psychology - College of Arabic Language and
Humanities - Islamic University of Madina

Email: alswihri@iu.edu.sa

DOI: 10.36046/2162-000-027-026

تاريخ التقديم: 2025/09/09 م

تاريخ القبول: 2025/10/01 م

المستخلص

هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى متعة الحياة وعلاقته ببعض سمات الشخصية الإيجابية لدى طلاب معهد تعليم اللغة العربية لغير الناطقين بها بالجامعة الإسلامية في المدينة المنورة. وقد اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي بالأسلوب الارتباطي، نظراً لملاءمته لطبيعة أهدافها. وتكمن أهمية الدراسة في إبراز دور متعة الحياة في تنمية سمات الشخصية الإيجابية، ولا سيما في السياق التربوي، بما يسهم في تمكين الطلاب من بلوغ مستوى أعلى من التمتع بالحياة، ومن ثم تعزيز فاعليتهم ونشاطهم الأكاديمي، واستخدمت الدراسة أداتين تمثلتا في مقياس متعة الحياة ومقياس سمات الشخصية الإيجابية، وقد قام الباحث بإعدادهما. وأظهرت النتائج ارتفاع مستوى كلا من متعة الحياة وسمات الشخصية الإيجابية لدى الطلاب، كما أسفرت عن وجود علاقة ارتباطية إيجابية ذات دلالة إحصائية بينهما؛ حيث تتزايد سمات الشخصية الإيجابية كلما ارتفع مستوى متعة الحياة.

الكلمات المفتاحية: متعة الحياة، الشعور بالسعادة، السمات، الشخصية الإيجابية، علم النفس الإيجابي.

Abstract

This study aimed to examine the level enjoyment of life and its relationship to certain positive personality traits among Non-Native Arabic Language students at the Institute of Teaching Arabic Language at the Islamic University in Madinah. The study adopted a descriptive, correlational design, which was considered appropriate to its objectives. Its significance lies in highlighting the role enjoyment of life in fostering positive personality traits, particularly within the educational context, thereby helping students attain a higher level of life satisfaction and, consequently, enhancing their academic engagement and vitality. The study employed two instruments: a Life Enjoyment Scale and a Positive Personality Traits Scale, both developed by the researcher. The findings indicated that the students exhibited high levels of both life enjoyment and positive personality traits. The results also revealed a statistically significant positive correlation between the two variables, suggesting that positive personality traits increase as the level enjoyment of life rises.

Keywords: Enjoyment of life, feeling happy, traits, positive personality, positive psychology.

المقدمة

يركز علم النفس الإيجابي على الطاقة الداخلية للفرد، وعلى تنمية السمات الإيجابية التي تسهم في تحقيق السعادة والصحة النفسية، وتساعد على الشعور بمتعة الحياة. كما يعمل على تمكين الفرد من عيش حياته بروح من البهجة والسرور، بما يجعله أكثر سعادة وتفاعلاً وإيجابية في علاقته بالآخرين. وتتميز الشخصية الإيجابية كذلك بالتفاؤل، والثقة، والقدرة على التكيف مع الآخرين، فضلاً عن امتلاك مجموعة من السمات التي تمكن صاحبها من بناء علاقات جيدة مع المحيطين به، بما ينعكس على مستوى إيجابيته واستمتاعه بالحياة.

ومن ثم، تبرز في الوقت الراهن حاجة ملحة إلى تعزيز السمات الشخصية الإيجابية، وتأكيدها بوصفها مدخلاً مهماً لمساعدة الأفراد على الإحساس بمتعة الحياة؛ إذ يضيف الاستمتاع بالحياة على حياة الفرد قدراً من البهجة، والشعور بالسعادة، والإحساس بالرضا عن الحياة، كما يعزز ارتباطه بها وإدراكه لقيمتها، ويدفعه إلى تقبل ذاته والحياة التي يعيشها على نحو يعكس حالة نفسية تتسم بدرجة عالية من الإيجابية.

ويعد علم النفس الإيجابي إطاراً عاماً لدراسة الانفعالات الإيجابية، وسمات الشخصية الإيجابية، ومؤسسات التمكين، أي المؤسسات التي تمكن الإنسان من توظيف طاقاته وإمكاناته وتفعيلها؛ بما يتيح له أن يعيش حياة هائلة ومنتجة.

وتسعى نتائج بحوث العلاج النفسي الإيجابي إلى الإضافة إلى ما هو معروف بالفعل عن المعاناة الإنسانية، والضعف الإنساني، والاضطرابات النفسية والسلوكية، لا إلى إغائه أو استبداله؛ ومن ثم فإن الهدف يتمثل في الوصول إلى فهم علمي شامل ومتوازن للخبرة الإنسانية في جانبها الإيجابي والسلبى، بما في ذلك القمة والقاع، وكل ما يقع بينهما (أبو حلاوة، 2013، ص 12).

ويُعد مفهوم الاستمتاع بالحياة من أبرز المفاهيم الحديثة المرتبطة بحركة علم النفس الإيجابي، كما أن الإسهامات السيكلولوجية التي تناولته لا تزال محدودة، ولا سيما تلك التي أسس لها علماء النفس الإيجابي، وخاصة ما يتصل بهذا المفهوم (عبدالرحمن، 2017، ص 112).

كما أن تبني معنى إيجابي للحياة يعد من المتغيرات التي سعى الإنسان إلى تحقيقها، وأراد من خلالها إضفاء قيمة على وجوده؛ إلا أن الظروف التي مر بها الأفراد أدت إلى ظهور ما يعرف بفقدان

المعنى أو الفراغ الوجودي (Existential Vacuum)، وتمثل هذه الظاهرة في مزيج من مشاعر الخواء، والفراغ، والسأم، والملل، والعجز، واللاجدوى التي قد تتنبأ إنسان هذا العصر، وهي حالة تنشأ عندما يفقد الإنسان قيمته، فيعتقد أن وجوده لا معنى له ولا قيمة، فإذا فقد الفرد معنى حياته (Senselessness) فقد معه الإحساس بالهدف من الحياة؛ لأن وجود الإنسان يتحدد بمعنى وجوده (هيبه وآخرون، 2017، ص 601).

ويشير كل من "عبد العال ومظلوم" إلى أن الاستمتاع بالحياة لا يقتصر على كونه انعكاساً لمشاعر وقتية أو لحظية يعيشها الفرد نتيجة تحقيق هدف كان يسعى إليه، بل هو شعور قوي ينبع من فهم عميق لمعنى الحياة. ومن ثم، يصبح الاستمتاع بالحياة أكثر رسوخاً ودواماً واستمراراً، إذ يغير نظرة الفرد إلى حياته، ويجعله أكثر قدرة على الاستمتاع بما بصورة مستدامة (عبد العال ومظلوم، 2013، ص 89).

لذلك، تبرز أهمية العمل على تنمية سمات الشخصية الإيجابية، باعتبارها تسهم بدرجة كبيرة في شعور الأفراد بمتعة الحياة، وجعلهم أكثر إيجابية، وأكثر قدرة على التكيف مع الآخرين، ومن ثم تزداد فرصهم في الإحساس بمتعة الحياة.

مشكلة الدراسة:

حظيت الجوانب الإيجابية في الشخصية باهتمام كبير في إطار علم النفس الإيجابي، الذي برز في أواخر تسعينيات القرن الماضي بقيادة مارتن سليجمان (Martin Seligman). وقد انطلق سليجمان من رؤية مؤداها أن الإنسان يضم في داخله عناصر القوة والضعف معاً، وأن مسار حياته يتشكل في ضوء التفاعل بين هذين الجانبين. ومن هذا المنطلق، أكد أهمية أن ينصب اهتمام علم النفس على دراسة هذه الجوانب الإيجابية، وتحديد مفاهيمها بصورة دقيقة، إلى جانب تطوير أدوات قياس فعالة لها (سليجمان، 2006، ص 421).

كما تؤدي متعة الحياة دوراً مهماً في تحقيق الرفاهية الذاتية، وترتبط بالخصائص الشخصية للفرد، فضلاً عن خصائص البيئة المادية والاجتماعية المحيطة به، بما يشمل النظم المختلفة التي تحيط به على المستويات الاجتماعية والاقتصادية والسياسية، محلياً ودولياً. ويتحقق الاستمتاع بالحياة من

خلال ما يمارسه الفرد من أنشطة أثناء عمله داخل أي نظام، أو من خلال أوقات فراغه، بما يفضي إلى إشباع حاجاته وشعوره بالإنجاز (محمد، 2022، ص 164).

وتعد الشخصية الإيجابية هدفا مهما تسعى المؤسسات النفسية والتربوية إلى بنائه وتعزيز سماته لدى جميع أفراد المجتمع، لما يترتب عليه من آثار إنتاجية وفاعلة على مستوى المجتمع بأسره. وتمثل هذه الشخصية صورة بارزة للسواء النفسي، بما ينعكس على حياة الفرد الاجتماعية، وعلى بيئة العمل، ويدفعه إلى مزيد من العطاء والتأثير الإيجابي (عقوب والحضيري، 2023، ص 18).

وتتجلى السمات الشخصية لدى الأفراد، بوجه عام، في مجموعة من المكونات النفسية التي تشمل الخصائص السلوكية والاجتماعية والانفعالية، والتصورات الذهنية، وقوة الشخصية، والعدل، وحسن الخلق، والفهم السليم، وهي مكونات تتأثر بعوامل الوراثة والبيئة، ويظهر أثرها بوضوح في سلوك الأفراد وتفكيرهم وتفاعلاتهم مع الآخرين في مختلف المواقف الحياتية.

وتعد الإيجابية إحدى السمات التي يعبر من خلالها الفرد عن سلوك موجه نحو مساعدة الآخرين، ويتسم بدرجة عالية من القبول للقيم الأخلاقية، وتحمل المسؤولية الاجتماعية، والقدرة على التعاطف الوجداني. كما ترتبط الإيجابية لدى الأفراد بقوة الأنا (Ego Strength) بوصفها شرطا أساسيا لها؛ إذ تمثل هذه القوة أساس الانطلاق نحو المستقبل بحوية ونشاط، وهي بدورها تصبح الإيجابية منقوصة وغير مكتملة. كما تعد الإيجابية وسيلة لتحقيق الذات والإمكانات والقدرات، ولن تمضي حياة الإنسان قدما ما لم تتوافر له خصائص إيجابية في سماته الشخصية وعلاقاته الاجتماعية، سواء على المستوى الشخصي أو المهني (المجالي وعبدالرشيد، 2019، ص 271).

ويرتبط مفهوم الحياة بمفاهيم أساسية أخرى مثل السعادة، والتفاؤل، والرضا عن الحياة وجودتها، والنظرة الإيجابية إلى المستقبل، والرفاهية الذاتية، التي تتضمن مكونين أساسيين يتوافقان مع مكونات مفهوم الاستمتاع بالحياة، وهما: المكون الوجداني، الذي يشير إلى توافر المشاعر الإيجابية، وهو ما أطلق عليه فينهوفن (Veenhoven, R., 1996) الشعور بالكينونة والإحساس بالرضا والإنجاز في الحياة، والمكون المعرفي، وهو التقييم الذي يصدره الفرد بشأن جودة الحياة التي يعيشها، كما يرتبط مفهوم الاستمتاع بالحياة بمزايا إيجابية متعددة، تنعكس على حياة الفرد في الحاضر والمستقبل (تازي، 2021، ص 7).

وعلى هذا الأساس، يعد الاستمتاع بالحياة أحد المتغيرات الإيجابية المرتبطة برفاهية الحياة وجودتها، كما ينظر إليه بوصفه من الموارد النفسية الإيجابية التي تعكس وعي الفرد بتحقيق التوازن بين الجوانب النفسية والجسدية والاجتماعية، بما يحقق له الاستمتاع بالحياة والوجود الإيجابي فيها؛ فالشعور بالأمل والسعادة يمثل أحد أوجه هذا الاستمتاع (عسيري، 2023، ص451).

وتعد المرحلة الجامعية مرحلة مفصلية في حياة الفرد، إذ تمثل نقطة انطلاق نحو المستقبل وتحقيق الأهداف والطموحات المرجوة. كما ينظر إلى الطلبة الجامعيين بوصفهم شريحة مهمة تتحمل مسؤولية كبيرة في بناء المجتمع وتقدمه، فهم فئة اجتماعية واعية ومثقفة، ومن ثم ينبغي أن يمتلكوا القدرة على مواجهة مشكلات الحياة والتعامل معها وحلها، بما لديهم من مرونة عقلية تجعل علاقاتهم الاجتماعية وسلوكياتهم مقبولة لدى الآخرين، وهو ما ينعكس في شعورهم بالاستمتاع والسعادة وبلوغ الرضا عن الذات والحياة (عفانة، 2018، ص3).

وعلى الرغم من محدودية الاهتمام بقضيي متعة الحياة وسمات الشخصية الإيجابية بوصفهما موضوعين بحثيين، فإنه -في حدود اطلاع الباحث- لا توجد دراسة تناولت علاقة متعة الحياة ببعض سمات الشخصية الإيجابية بصورة مباشرة؛ الأمر الذي دفع الباحث إلى الاهتمام بدراسة هذا الموضوع. ومن هنا يمكن تحديد مشكلة الدراسة من خلال الأسئلة الآتية:

أسئلة الدراسة:

يمكن صياغة تساؤلات الدراسة كما يأتي:

1- ما مستوى متعة الحياة لدى طلاب معهد تعليم اللغة العربية لغير الناطقين بها في الجامعة الإسلامية بالمدينة المنورة؟

2- ما مستوى سمات الشخصية الإيجابية لدى طلاب معهد تعليم اللغة العربية لغير الناطقين بها في الجامعة الإسلامية بالمدينة المنورة؟

3- ما العلاقة الارتباطية بين متعة الحياة وبعض سمات الشخصية الإيجابية لدى عينة الدراسة؟

أهداف الدراسة:

يمكن صياغة أهداف الدراسة كما يأتي:

- 1- التعرف على مستوى متعة الحياة لدى طلاب معهد تعليم اللغة العربية لغير الناطقين بها في الجامعة الإسلامية بالمدينة المنورة.
- 2- التعرف على مستوى سمات الشخصية الإيجابية لدى طلاب معهد تعليم اللغة العربية لغير الناطقين بها في الجامعة الإسلامية بالمدينة المنورة.
- 3- التعرف على العلاقة الارتباطية بين متعة الحياة وبعض سمات الشخصية الإيجابية لدى عينة الدراسة.

أهمية الدراسة:

تتبع أهمية هذه الدراسة من تناولها موضوعا حيويا يرتبط بالإيجابية لدى الطلاب، ونظرهم الإيجابية إلى الحياة واستمتاعهم بها، الأمر الذي يسهم في إعداد الشخصية الإيجابية لديهم. وفي ضوء ذلك يمكن تناول أهمية الدراسة من خلال جانبين:

الأهمية النظرية:

تكتسب الدراسة الحالية أهميتها من أهمية الموضوع الذي تتناوله، وهو متعة الحياة وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى طلاب معهد تعليم اللغة العربية لغير الناطقين بها في الجامعة الإسلامية بالمدينة المنورة. كما تتعزز أهميتها النظرية من طبيعة العينة التي جرى تطبيقها عليها، والمتمثلة في فئة الشباب الجامعي من طلاب معهد تعليم اللغة العربية لغير الناطقين بها، فضلا عن أهمية المتغيرات التي تتناولها الدراسة.

الأهمية التطبيقية:

تقدم الدراسة مقياسين جديدين من إعداد الباحث، هما: مقياس متعة الحياة، ومقياس سمات الشخصية الإيجابية، مما يسهم في إثراء المكتبة النفسية السعودية والعربية. كما يمكن أن تسهم نتائج الدراسة في تزويد الجهات ذات العلاقة بنتائج تساعد على تصميم برامج إرشادية، وورش عمل، وندوات، ومؤتمرات موجهة للطلاب الجامعيين، حول أهمية النظر إلى الحياة بصورة إيجابية، بما يدعم اكتسابهم سمات الشخصية الإيجابية المرنة والفعالة والمتوازنة نفسيا. وقد تفيد نتائج الدراسة أيضا في التأكيد على أهمية متعة الحياة ودورها في تعزيز الشخصية الإيجابية، بما يساهم في إعداد جيل يدرك قيمة الاستمتاع بالحياة بعيدا عن الضغوط النفسية. كما قد تساعد نتائجها في توجيه صناعات القرار

في الجامعة والمسؤولين عن العملية التربوية إلى الاهتمام بتمكين الطلاب من بلوغ مستوى أفضل من الاستمتاع بالحياة، بما ينعكس على زيادة فاعليتهم ونشاطهم داخل الجامعة بصفة خاصة، وفي المجتمع السعودي بصفة عامة.

مصطلحات الدراسة:

أولاً: متعة الحياة:

اصطلاحاً: "نتاج ردود أفعال الفرد التقييمية تجاه حياته، بالإضافة إلى أسلوب تفكيره وذلك في ضوء الرضا عن الحياة من خلال هذا التقييم المعرفي، أو الوجداني، مما يجعله قادراً على صناعة الاستمتاع بالحياة" (محمد، 2019، ص 467).

وتُعرف أيضاً بأنها: "نوع من التقييم العام والذاتي لحياة الفرد، يعكس النظرة الإيجابية للحياة، وللذات على حد سواء، وهو حالة وليس سمة، وأنه شكل من أشكال الاستمتاع الذاتي بالحياة لدى الفرد، والذي يُعد ضمن مفهوم أعم، وأشمل وهو الرفاهية الذاتية" (الكوت، 2018، ص 220).

تعريف متعة الحياة إجرائياً: هو الدرجة التي يحصل عليها الطالب في معهد تعليم اللغة العربية لغير الناطقين بها بالجامعة الإسلامية بالمدينة المنورة على مقياس متعة الحياة المستخدم في الدراسة الحالية.

ثالثاً: سمات الشخصية الإيجابية:

اصطلاحاً: السمة "هي خاصية داخلية مستقرة، ومتسقة، ودائمة نسبياً، يتم استنتاجها من نمط السلوكيات، والاتجاهات، والمشاعر، والعادات لدى الفرد، ويمكن أن تكون دراسة السمات الشخصية مفيدة في تلخيص سلوك الفرد والتنبؤ به وشرحه". "Apa Dictionary of Psychology, 2018"

اصطلاحاً: الشخصية الإيجابية "نمط سلوكي إيجابي، يمنح لصاحبها بموجب مقدمات مهمة، وتكوين أساسي متعلق بالوعي، مستخدم النظام العقلي، بما فيه من تخزين، وذاكرة ومنشطات، ومفاعلات؛ لفهم الواقع أولاً كما هو، وهل يمكن أن نتجاوزه بالقدرة على توظيف ما يمكن توظيفه لهذا التغير أو للهدف المنشود على قاعدة البحث عن الأحسن" (العلي، 2013).

وتُعرف الشخصية الإيجابية بأنها "مجموعة من الخصائص النفسية الثابتة نسبياً التي تدفع الشخص باتجاه التوجه نحو الآخرين ترحيباً بهم وقبالاً عليهم رغبة في التعاون معهم ومشاركتهم تفاعلاتهم الاجتماعية مع التوكيد الإيجابي الذاتي والقدرة على الاقتناع والتمتع بروح التفاؤل والاستبشار واستشعار للمسؤولية الاجتماعية، وتتكون سمات الشخصية الإيجابية من ثلاثة أبعاد هي (صورة الذات الإيجابية- الالتزام الذاتي- التوجه نحو الآخرين)" (البر، 2019، ص 255).

تعريف سمات الشخصية الإيجابية إجرائياً: هو مقدار الدرجة التي يحصل عليها الطالب في معهد تعليم اللغة العربية لغير الناطقين بها بالجامعة الإسلامية بالمدينة المنورة على مقياس سمات الشخصية الإيجابية المستخدم في الدراسة الحالية.

ثالثاً: معهد تعليم اللغة العربية لغير الناطقين بها:

أنشئ معهد تعليم اللغة العربية لغير الناطقين بها في العام 1386 / 1387 هـ، وذلك بناءً على توصية المجلس الاستشاري الأعلى للجامعة في جلسته الثانية المنعقدة يوم 1383/7/29 هـ، تحت مسمى (شعبة تعليم اللغة لغير العرب)، والدراسة فيها خاصة بالطلاب غير العرب الذين لا يجيدون اللغة العربية؛ وذلك للوصول بهم إلى المستوى الذي يمكنهم من متابعة الدراسة في كليات الجامعة أو المعاهد والدور التابعة لهم حسب مؤهلاتهم العلمية وفي عام 1422 هـ صدر قرار مجلس التعليم العالي بتعديل مسمى الشعبة ليصبح (معهد تعليم اللغة العربية لغير الناطقين بها) (معهد تعليم اللغة العربية لغير الناطقين بها، 2024).

رابعاً: الجامعة الإسلامية بالمدينة المنورة:

جامعة سعودية حكومية، تقدم العلوم الشرعية والعربية والمعارف الأخرى للطلاب من دول العالم، وتعنى بالبحوث العلمية والخدمات المجتمعية، مع التوظيف الأمثل للتقنية؛ إسهاماً في نشر رسالة الإسلام (المنصة الوطنية الموحدة، 2023).

خامساً: طلاب معهد تعليم اللغة العربية لغير الناطقين بها:

طلاب معهد تعليم اللغة العربية لغير الناطقين بها في الجامعة الإسلامية بالمدينة المنورة هم طلاب غير ناطقين بالعربية يأتون من مختلف دول العالم لتعليم اللغة العربية كلغة ثانية. تأسس المعهد عام 1386 هـ بهدف تأهيل هؤلاء الطلاب لغوياً وثقافياً لتمكينهم من متابعة دراستهم في الكليات

المختلفة بالجامعة. يضم المعهد برامج متعددة مثل الدبلوم الإعدادي والبرامج العليا في تعليم اللغة العربية، ويقدم تدريباً مستمراً للمعلمين. يشكل الطلاب من أكثر من مئة جنسية ويتحدثون لغات متعددة (معهد تعليم اللغة العربية لغير الناطقين بها، 2024).

الإطار النظري والدراسات السابقة

أولاً: الإطار النظري:

متعة الحياة:

يشهد العالم اليوم تغيرات متسارعة ومتعاقبة في مختلف المجالات، وقد انعكس ذلك بصورة واضحة على الصحة البدنية والعقلية للإنسان. وفي هذا السياق، يشير (Arnout) إلى أن غالبية دراسات علم النفس في العصر الحديث اتجهت نحو علم النفس الإيجابي، واهتمت بدراسة الخصائص الإيجابية لدى الإنسان، مثل متعة الحياة، والسعادة، والتفاؤل، وتنظيم الذات، والكفاءة الشخصية، والأمل؛ وذلك لأن طبيعة هذا العصر تقتضي أن يتحلى الإنسان بخصائص جسدية ونفسية وروحية تمكنه من العيش بصحة وسعادة وسلامة، بعيداً عن الضغوط النفسية اليومية، وتكمن متعة الحياة في الخبرات الشخصية التي يمر بها الفرد بصورة دائمة ومستمرة، على اعتبار أن مصدر الاستمتاع بالحياة هو الفرد ذاته، ولذلك يعد مفهوم متعة الحياة من المفاهيم التي يصعب الاتفاق على تعريف محدد لها بين الجميع (Arnout & Almoied, 2020, p18).

وعطفاً على ما سبق، تعد متعة الحياة من المتغيرات المرتبطة بالشخصية الإيجابية، والتي بدأ الاهتمام بها حديثاً في إطار علم النفس الإيجابي. ونظراً لحدائثة هذا المفهوم في هذا المجال، فقد ظهرت درجة من القصور في مجموعة التعريفات التي تناولته، سواء بصورة مباشرة أو غير مباشرة، خاصة حين اقترن بمفهوم إيجابي آخر وثيق الصلة به، وهو مفهوم السعادة، وكلاهما يندرجان ضمن مفهوم أوسع وأكثر شمولاً هو جودة الحياة (عبدالعال ومظلوم، 2013، ص 83).

ويدرج هذا المصطلح كذلك ضمن مفهوم أكثر اتساعاً، هو الرفاهية الذاتية، الذي يطلق على أساليب تقييم الأفراد لذواتهم، ويتضمن عدداً من المتغيرات، من بينها الاستمتاع بالحياة، والعواطف أو المشاعر الإيجابية، وانخفاض المشاعر السلبية (تازي، 2021، ص 9).

ويشير كل من "أرنوت والمويد" إلى أن متعة الحياة تعبر عن التجربة الذاتية الإيجابية للفرد، الناتجة عن تقييمه لرضاه عن مختلف جوانب الحياة، وعن توظيفه لتفكيره في أنشطته المتعددة من خلال قدرته على الإيثار والبصيرة والتسامي وأعمال الضمير. كما ترتبط بالرضا الذي يحقق للفرد حالة من التوازن بين القوى الجسدية والعقلية والروحية، بما يؤدي إلى اندماجه في الحياة وتحقيق السعادة والرفاهية الذاتية (Arnout & Almoied, 2020, p19).

ويعد الاستمتاع بالحياة شعورا فرديا نابعا من الذات، ومتصلا بقيم الفرد وتوجهاته وأفكاره الراقية، بما يجعله قادرا على صناعة الاستمتاع بالحياة بنفسه. ومن ثم، فإن الاستمتاع لا يقتصر على كونه انعكاسا لمشاعر وقتية يعيشها الفرد، بل هو شعور ناتج عن فهم عميق للحياة (حطاب، 2017)، كما يسهم في تحسين نوعية حياة الفرد، وتعزيز تقديره لذاته، ورفع مستوى أدائه للأدوار الموكلة إليه بصورة إيجابية (خريبه، 2021، ص 378).

ويذكر فينهوفن أن محددات الاستمتاع بالحياة تتمثل في الفرص المتاحة للفرد، وجودة المجتمع ذاته، والوظيفة الاجتماعية للفرد داخل المجتمع (خريبه، 2021)، إلى جانب امتلاك الخبرة والمهارة (Arnout & Almoied, 2020)، والمقومات الشخصية للفرد، ومنها التأثير (Influence)، الذي يعد بعدا أساسيا من أبعاد الشخصية الناضجة والناجحة، وهي الشخصية التي توصف بالكاريزمية، والتي يعتقد كثيرون أنها "هبة سماوية" كما يعكسه المعنى الحرفي للكلمة (حطاب، 2017)، وكذلك التقييم الذاتي للفرد أو ما يطلق عليه البعض السلام الداخلي للفرد (عبدالرحمن، 2017، ص 113).

وفي إطار الحديث عن مظاهر الاستمتاع بالحياة، تشير دراسة (Alnas et al) إلى أن الأفراد الذين يتمتعون بالاستمتاع بحياتهم تكون لديهم القدرة على حل مشكلاتهم، وتحقيق ذواتهم، والتعبير عن مشاعرهم تجاه الآخرين، كما يتمتعون بصحة نفسية مستمرة تساعدهم على مواجهة ما قد يواجهونه من ضغوط حياتية (Alnas et al, 2008, p 47). ومن مظاهر استمتاع الفرد بالحياة شعوره بالسعادة والبهجة والسرور والرضا والارتياح واللذة، وقدرته على التكيف السوي مع المواقف الحياتية بصورة إيجابية (الجبيلي، 2022، ص 534).

ومن ثم، فإن الاستمتاع بالحياة يعبر عن حالة من الأحداث والسلوكيات التي يعيشها الفرد في مواقف متعددة، كما يظهر في صورة سلسلة من اللحظات والمواقف التي تحدث تلقائياً وبشكل عفوي. وتتمثل أبرز مظاهره في الحياة النشطة الممتلئة بالحياة والبهجة والثقة بالنفس، وحب التعاون مع الآخرين، والتفاؤل، والأمل (Arnout & Almoied, 2020, p 19).

كما ينظر علماء النفس إلى الاستمتاع بالحياة بوصفه سلسلة من العمليات الاجتماعية الواقعية التي يعيشها الإنسان ويشعر بالرضا عنها، ويتأقلم معها ويتعايش من خلالها متجاوزاً الماضي (Al- (Fatlawi & Abdel-Moneim, 2021).

ولذلك، ينظر فينهوفن إلى جودة الحياة باعتبارها مفهوماً واسعاً يشمل ثلاثة معانٍ: جودة الحياة البيئية، وجودة الأداء، والاستمتاع الذاتي بالحياة. ويعد المعنيان الأولان شروطاً مسبقة لحياة كريمة أو متطلبات للحياة السعيدة، أكثر من كونهما وصفاً لنتائج الحياة الجيدة ذاتها من خلال "منتجات" الحياة أو "الاستمتاع" بها، إذ تتوقف جودة هذا المنتج على مدى جودة العنصرين الآخرين، وهما جودة الحياة البيئية وجودة الأداء (محمد، 2022، ص 163).

ويعد الشعور الدائم بالأمل والسعادة والمتعة جوهر الحياة وغايتها، ويمثل أساس الاستمتاع بالحياة لدى الأفراد (Al-Fatlawi & Abdel-Moneim, 2021). ومن ثم، فإن البحث عن السعادة في الحياة يعبر عن جودتها، ويعكس اتجاه الأفراد نحو التحرر من الضغوط (Alnas et al, 2008).

فالمستمتعون بالحياة يشعرون بالسعادة، وهو ما يولد لديهم أفكاراً إيجابية تساعد على استدعاء الأحداث السعيدة، ومن ثم تسهم في إنتاجهم الإبداعي من خلال أدوارهم الحياتية، كما تمنحهم القدرة على حل مشكلاتهم ومساندة الآخرين، الأمر الذي يعزز من مشاعر الرضا عن حياتهم والاستمتاع بها (محمد، 2019، ص 471).

وتتداخل العلاقة بين هذه المفاهيم، إذ إن الاستمتاع بالحياة عملية ذاتية وعقلية يتحقق من خلالها للفرد الإحساس بالذات والقيمة، بما يفضي إلى السعادة والقدرة على التصالح الذاتي وسيادة حالة من الرضا الداخلي. ولذلك يدرك الباحثون على نطاق واسع أن السعادة والمعنى في الحياة يُعدان من المؤشرات الأساسية لرفاهية الفرد واستمتاعه بالحياة (Li et al, 2019).

كما يرى فينهوفن أن الفرق بين الاستمتاع بالحياة والسعادة فرق جوهري؛ إذ يرتبط الاستمتاع بالحياة بالعمليات العقلية، بينما يتصل مفهوم السعادة بالعمليات الوجدانية بدرجة أكبر، ولهذا يعكس مفهوم السعادة ذلك التقييم الشامل لجودة خبرات الفرد أثناء إدارته لشؤون حياته (الكوت، 2018، ص 222).

النظريات والنماذج المفسرة لمنعة الحياة:

نظرية "دعونا نستمتع فقط" لزميرمان:

ترى هذه النظرية أن ازدياد تطلعات الأفراد ورغبتهم مقارنة بالأجيال السابقة يؤدي إلى انخفاض مستوى الاستمتاع بالحياة، وتراجع الشعور بمتعتها والسعادة فيها، فضلاً عن انخفاض درجة الرضا عن ما يقدمه العالم لنا. ومن ثم، فإن مسألة التطلعات ينبغي أن تركز على فكرة متعة الحياة بوصفها غاية أساسية وحتمية. وتقوم هذه النظرية على مبدئين:

الأول: يدعو إلى الاستمتاع بالحياة فقط، ويؤكد حتمية هذا الاستمتاع، لأن الحياة جديرة بأن تعاش، ولأنها قائمة على البهجة والاستمتاع بما يحقق للإنسان السعادة.

والثاني: دعونا نمتع أنفسنا، ويعني ذلك أن يضع الفرد أهدافه في بؤرة اهتمامه بما يحقق له الاستمتاع بالحياة، مع إدراكه أن هذا الاستمتاع يختلف من شخص إلى آخر. كما تؤكد هذه النظرية أن الإنسان يسعى بطبيعته إلى الاستمتاع بالحياة، غير أن هذا الاستمتاع لا يدوم طويلاً، إذ يمثل حالة نسبية ومتغيرة، تخضع لظروف ومقومات تختلف باختلاف الأفراد، ووفقاً للحالة النفسية والاجتماعية، وتتداخل فيها متغيرات متعددة (Zimmerman, 2007).

نظرية "متعة الحياة" لفينهوفن:

ترى هذه النظرية أن الاستمتاع بالحياة يتكون من أربعة أبعاد يمكن قياسه من خلالها، وهي مكونات الاستمتاع بالحياة، وتتمثل فيما يلي:

البعد الأول: المكون الجسمي: ويشير إلى نظرة الفرد الإيجابية إلى قدراته الجسمية ومظهره، وإلى إحساسه بمتع الحياة ومباهجها، بما يمكنه من ممارسة أنشطته اليومية بدرجة أعلى من النشاط والحيوية. **البعد الثاني: البعد المعرفي:** وهو إدراك الفرد وتقييمه لجوانب حياته المختلفة بصورة عامة، وإقراره بالرضا عن هذه الحياة بصورة خاصة، واستمتاعه بها وتوافقه معها، مع تحمله لإحباطاتها،

ومواجهته لمشكلاتها، وتحرره الإيجابي من الصراعات، وخلوه من التناقضات. كما يندرج تحت هذا البعد مستوى إحساس الفرد بالتحسن المستمر في جوانب شخصيته المعرفية والإبداعية والثقافية والرياضية والشخصية والجسمية، والتنسيق بينها، إلى جانب تعلمه أساليب حل المشكلات والتوافق والتكيف، وتبنيه منظور التحسن المستمر في الأداء بوصفه أسلوب حياة، وتلبية احتياجاته ورغباته بصورة متوازنة (الجبيلي، 2022، ص 534). ومن ثم، يرتبط هذا البعد بإدراك الفرد الإيجابي لما يمتلكه من قدرات معرفية وأفكار ومعتقدات، وبقدرته على الاكتشاف والتأمل والتخطيط واتخاذ القرار ومواجهة المشكلات بصورة أكثر إيجابية (محمد، 2022، وعسيري، 2023، ص 451).

البعد الثالث: البعد الوجداني: ويقصد به جملة المشاعر الإيجابية التي تحقق للفرد البهجة والمتعة، وتجعله يستمتع بالحياة وهو راضٍ عن ذاته، محقق لطموحاته، وملبي لاحتياجاته، ومحِب للحياة، وراضٍ عنها؛ فيشعر بالارتياح واعتدال المزاج. وينظر إلى الاستمتاع بالحياة وفقاً للمنظور الوجداني بوصفه بناء كلياً شاملاً يتكون من متغيرات متنوعة تستهدف إشباع الحاجات الأساسية للأفراد الذين يعيشون في نطاق هذه الحياة (الجبيلي، 2022، ص 534). كما يرتبط بشعور الفرد بالرضا والسعادة، وقدرته على تحمل المصاعب وتجاوز الحزن، وإيمانه بالقضاء والقدر، وإحساسه بالأمن والسلام الداخلي، ووجود هدف ومعنى للحياة لديه (محمد، 2022، وعسيري، 2023، ص 451).

البعد الرابع: البعد الاجتماعي السلوكي: وهو قدرة الفرد على ترجمة إحساسه الإيجابي بالاستمتاع بالحياة، وشعوره بالسعادة والتسامح تجاه ذاته والآخرين، إلى أداء فعلي يعكس دفء المشاعر، وود العلاقة، وحسن العشرة، ورفي مستوى الخدمات المادية والاجتماعية المقدمة لأفراد المجتمع. كما يمثل منظوراً يركز على الأسرة والمجتمع، والعلاقات بين الأفراد، والمتطلبات الحضارية، وضغوط الوظيفة، والمتغيرات الاجتماعية (الجبيلي، 2022، ص 534). كما يُعرَّف بأنه التفاعل الإيجابي مع الآخرين، والقدرة على إقامة علاقات طيبة تتسم بالتعاطف والتسامح والود، وخلق جو عام يتسم بالبهجة والتفاؤل (محمد، 2022، وعسيري، 2023، ص 451).

نظرية "البحث عن استراتيجية للسعادة والاستمتاع بالحياة" لدى مارتين سيلجمان:

تنسب هذه النظرية إلى مارتين سيلجمان، الذي يرى أن الأشخاص المستمتعين بحياتهم يمتلكون دائما أسسا قوية لهذا الاستمتاع، كما يستخدمون أساليب في حياتهم تختلف عن تلك التي يستخدمها غير المستمتعين بحياتهم. وقد أكد ذلك أيضا كل من ميهالي وسكيززنتمهالي (Mihaly Csikszentmihlyi &) عند حديثهما عن الإبداع ودور الحالة المزاجية في العملية الإبداعية من حين لآخر، حيث أوضح ستنتمتهالي أن الراشد المبدع يعيش فترات منظمة في حياته تعرف بـ "التدفق" (Flow). ويؤكد سيلجمان أن أفضل وسيلة لزيادة التدفق تتمثل في إدراك الفرد لمهاراته الطبيعية، أو ما يطلق عليه التوقيع على نطاق القوة. وعلى خلاف المواهب الفطرية، فإن الجمال البدني أو الفيزيقي، أو توقد الذكاء، بوصفهما نقاط قوة، يعدان من الصفات الأخلاقية ذات القيمة في جميع الثقافات، وأن كل فرد يحقق درجة ما ترتفع بدرجتين أو ثلاث في تلك الصفات، وعند التعبير عنها يكون الفرد في مرحلة من مراحل التدفق (عبدالعال ومظلوم، 2013، ص 92).

وقد زدنا سيلجمان بأدوات عقلية لتحقيق ما نطلق عليه الحياة الممتعة، ويتم ذلك من خلال دفع الناس إلى التفكير بصورة بناءة في الماضي، وتبني التفاؤل المكتسب (gain optimism) والأمل تجاه المستقبل، ونتيجة لذلك يصبح من المهم الوصول إلى قدر كبير من السعادة في الوقت الحاضر. ومن هذه الأدوات: التعامل مع الماضي، إذ يطرح سيلجمان مجموعة من التقنيات لمقاومة أو مكافحة الشعور بالحزن الذي ظهر نتيجة خبرات الماضي (Seligman, 2002, p 69). أما فيما يتعلق بالتفاؤل حول المستقبل، فعندما ينظر الفرد إلى المستقبل، يوصي سيلجمان بتبني وجهات نظر مفعمة بالأمل والتفاؤل. وفيما يخص السعادة في الحاضر، فبعد تحقيق تقدم في ضوء استخدام استراتيجيات التعامل مع الانفعالات السلبية التي حدثت في الماضي، وبناء مشاعر الأمل والتفاؤل تجاه المستقبل، يوصي سيلجمان بكسر العادات السلوكية السلبية، وتلطيف خبراتنا وجعلها أكثر إيجابية، واستعمال اليقظة الذهنية (mindfulness) كطرائق لزيادة النفس الإيجابي. ويؤكد هذا الاتجاه، ومعه زميله، أن الشخصية الإيجابية تتمثل في مدى امتلاك الأفراد للأفكار والمبادئ والمفاهيم السلوكية التي جاء بها هذا الاتجاه، وسعيهم إلى توظيفها في مختلف المجالات الحياتية (ديزن وآخرون، 2017، ص 3).

سمات الشخصية الإيجابية:

يرى بعض علماء النفس الإيجابي أن السمات التي تتصف بها الشخصية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بعدد من العوامل، ولا سيما الصحة النفسية والاتساق النفسي لدى الفرد (George, 2021, p 81). وقد اتجه عدد من الباحثين إلى دراسة أبرز الخصائص والسمات الإيجابية في الشخصية الإنسانية، وعلاقتها بمستويات الصحة النفسية، ودورها في تنظيم علاقة الفرد السلوكية بالبيئة التي يعيش فيها. وقد أشار بيتر لوستر (Peter Louster, 1974)، بوصفه من أوائل المهتمين بدراسة السمات الإيجابية في الشخصية، إلى عدد منها من خلال بطارية لقياس سمات الشخصية الإيجابية، والتي اقتصر على الأشخاص الأصحاء نفسياً وخلت تماماً من الاضطرابات النفسية Psychological Disturbances؛ إذ يرى أن هذه السمات ضرورية لجعل حياة الأفراد أكثر اتزاناً وتوافقاً في مجالات حياتهم المختلفة، مثل الثقة بالنفس، والتفاؤل، والإيثار، والاستقلالية، والقدرة على تحمل الضغوط، والنجاح في بناء العلاقات الاجتماعية، والحذر، والحرص، والقدرة على التحمل (المجالي وعبدالرشيد، 2019، ص 280).

ومن ثم، فإن تمتع الشخصية ببعض السمات لا يمكن فهمه بمعزل عن السلوكيات والاستجابات التي تصدر عن الفرد تبعاً لما يتعرض له من مثيرات وما يواجهه من ضغوط، فضلاً عن قدرته على تجاوز ما قد يطرأ من اضطرابات نفسية تخرجه من دائرة السواء النفسي (Marzabadi et al, 2021, p 1949).

ويشير جوردن ألبرت، بوصفه أحد الباحثين المهتمين بدراسة الشخصية الإنسانية، إلى أن السمة تتمثل في النظام العصبي المركزي الخاص بالفرد، بما يساعده على إصدار مثيرات واستجابات سلوكية متعددة الوظائف، تؤدي إلى أنماط متقاربة من السلوك التكيفي والتعبيري في مختلف مجالات التعامل الإنساني، سواء الشخصية أو الأسرية أو المهنية أو التعليمية وغيرها (الحراش، 2017، ص 19).

وتعد الإيجابية إحدى السمات التي يعبر عن خلالها الفرد عن سلوكه الموجه نحو مساعدة الآخرين، بدرجة عالية من القبول للقيم الأخلاقية، وتحمل المسؤوليات الاجتماعية، والتمتع بمستوى مرتفع من التعاطف الوجداني مع الآخرين. كما أن الإيجابية لدى الأفراد تتمثل في قوة الأنا Ego

Strength في الشخصية، باعتبارها شرطاً أساسياً للإيجابية والانطلاق نحو المستقبل بحوية ونشاط (المجالي وعبدالرشيد، 2019، ص 270).

الأبعاد القياسية للشخصية الإيجابية:

تشير دراسة (Singh, Jaha) إلى أن الشخصية الإيجابية تتكون من عدد من السمات، ويمكن توزيعها إلى أربعة أبعاد يمكن من خلالها القياس السيكومتري للشخصية الإيجابية، وهي:

البعد الأول: صورة الذات الإيجابية: وتشير إلى تمثل الفرد لذاته ونظرته إليها، ويقصد بها اتجاه الشخص نحو الحفاظ على تصوره الإيجابي لذاته، بما يتضمن النظر إلى الذات والحياة بصورة إيجابية، مع التمتع بالمرونة والذكاء العاطفي والإنصاف أو العدل.

البعد الثاني: الالتزام الذاتي للشخصية: ويدل على حالة تمسك الفرد بالقيم والمعايير والثوابت، مع الحفاظ على التفاعل الاجتماعي، كما يشير إلى ميل الشخص نحو الالتزام بقيمه ومعاييره واعتقاداته الذاتية وأهدافه في الحياة، فضلاً عن الالتزام الإرادي بالمسؤولية في العلاقات مع الآخرين، مع التمتع بروح المبادرة في التخطيط لحياته الشخصية، والتوجه نحو الهدف، والتحلي بالصمود والقدرة على المواجهة، والرغبة في تعلم الأشياء الجديدة (Singh & Jaha, 2010, p250).

البعد الثالث: ارتباطه بالآخر: وهو ما يطلق عليه حالة التفاعل والاندماج في الأطر الاجتماعية وما يواجهه الفرد من مثيرات قد يستجيب لها أو لا يستجيب لها، وهي حالة قياسية، كما أنها مؤشر على قياس الشخصية (Marzabadi et al, 2021, p 1950). وينظر إلى هذا البعد في سياق الاجتماعي بوصفه حالة من الاندماج والتفاعل وظهور سمات الشخصية في هذا الإطار، كما يشير إلى مستوى الثقة التي يمنحها الشخص للآخرين، وما تتطلبه هذه الثقة من اندماج معهم، والحماس للتفاعل معهم بثقة واقتدار، وبمعامل تقدير ذات مرتفع، فضلاً عن الشعور بالاقتدار في توجيه الآخرين وإرشادهم.

البعد الرابع: التوحد الثقافي والهوية: وهي حالة تعبر عن ذاتية الفرد وانتمائه للمكان الذي نشأ فيه، كما تشير إلى توجهات الشخص نحو وطنه وثقافته، وما يكنه تجاههما من حب وانتماء، وشعور بالمواطنة والتقدير والاحترام والفخر والاعتزاز بثقافته، فضلاً عن تحمل الآخرين واحترامهم (Singh & Jaha, 2010, p250).

أهم سمات الشخصية الإيجابية:

احترام الذات: يشير إلى رأي الفرد أو اعتقاده حول ذاته وتقديره لها. وقد أظهرت الأبحاث أن تقدير الذات المرتفع يعزز الحزم والاستقلالية والإبداع، وغالبا ما يجد الأشخاص ذوو تقدير الذات المرتفع سهولة أكبر في إعطاء المودة وتلقيها، وتحديد أهداف أعلى للإنجازات الشخصية، وبذل الجهد لتحقيق الأهداف التي يضعونها لأنفسهم.

التفاؤل: Optimism، وهو سمة أساسية في الشخصية الإيجابية، تشكل دافعا للعمل والإنجاز وتحقيق النجاح والتقدم الوظيفي، ومواجهة الصعوبات والعراقيل والتغلب عليها (عقوب والحضيري، 2023، ص 21).

الإيثار: Unselfishness، ويتمثل في تقديم المصلحة العامة على المصلحة الشخصية للفرد في إطار ما يمكن وصفه بالتضحية والشعور بالمسؤولية الاجتماعية والواجب (George, 2021, p 85). **الاستقلالية:** Independence، وتشير إلى حالة عدم تأثر الفرد بآراء وتوجهات الآخرين، فهو ينطلق في تعاملاته وسلوكياته من قناعات شخصية لا يسعى فيها لإرضاء الآخرين (قدومي، 2016، ص 15).

الفضول وحب التعلم والانفتاح: ويعد اكتشاف المحيط ومحاولة تكوين صورة عنه من السمات الأساسية للشخصية الإيجابية، إذ يسعى صاحبها دائما إلى معرفة كيف وأين يتم الأمر (عقوب والحضيري، 2023، ص 21).

الالتزام الأخلاقي: وهي حالة تحلي الفرد بالأخلاقيات الاجتماعية الحميدة مثل التعاون، والمحبة، والسلام مع الآخرين، والمبادرة، والابتعاد عن الأهواء الذاتية، والشعور بالمسؤولية في إطار العمل الاجتماعي (George, 2021, p 86).

الطموح: Ambitious، وهي حالة تشير إلى سمو الأهداف التي يسعى إليها الفرد، محاولا التغلب على ذاته وتحقيق إنجاز يجعله يشعر بقيمته، مع عدم الانتقاص من آراء الآخرين (Marzabadi et al, 2021, p 1955).

القدرة على التحمل ومواجهة الضغوط: Tolerance، وتتمثل في القدرة على تحمل ضغوط الحياة والتعامل معها بصورة إيجابية، وعدم الانزعاج من المواقف الناتجة عن اختلاف وجهات النظر مع الآخرين.

الثقة بالنفس: Self-confidence، وتتمثل في شعور الفرد بالثقة في ذاته وتأكيد لها، وعدم شعوره بالدونية أو الخوف من انطباعات الآخرين عنه بما يؤثر في طبيعة علاقاته وسلوكياته مع الآخرين (عقوب والحضيري، 2023، ص21).

النظريات والنماذج المفسرة للسمات الشخصية:

نموذج الشخصية الإيجابية لسيلجمان وستين وبارك وبيترسون:

قدم هذا النموذج عام 2005م في إطار دراسة مشتركة جمعت بين هؤلاء الرواد الأربعة في مجال علم النفس الإيجابي، وهدفت إلى التحقق تجريبيًا من أهمية التدخلات الإيجابية في تعزيز الشخصية الإيجابية بوصفها مجموعة من السمات الأساسية لدى الأفراد. ويرى هذا المدخل أن الشخصية الإيجابية تعبر بقدر ما يمتلكه الفرد من هذه السمات أو بعضها أو جميعها، وتتمثل في الآتي:

1- السعادة النفسية: psychological well-being وتعد السعادة النفسية أحد المؤشرات الأساسية في فهم الشخصية الإيجابية وتحليلها وقياسها، إذ تتسم هذه الشخصية بدرجة من البهجة والاستمتاع والرضا عن الحياة. ويرى Ryff & Singer، من خلال دراساتهم في السعادة النفسية، أنها تمثل انعكاسًا لدرجة الرضا عن الحياة وتكرار الممارسات السلوكية الإيجابية، من خلال عناصرها الرئيسية الأربعة: الرضا عن الحياة ومجالاته المختلفة، والشعور بالبهجة والاستمتاع، والعناء بما يتضمنه من قلق واكتئاب، والصحة العامة. ويمكن قياسها من خلال مؤشرات المتمثلة في العوامل الستة للسعادة النفسية: الاستقلال الذاتي، والتمكين البيئي، والتطور الشخصي، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، والحياة المهادفة، وتقبل الذات.

2- حياة البهجة والاستمتاع: The Pleasant Life وتتمثل في الكيفية التي يتعامل من خلالها الأفراد مع الانفعالات والمشاعر والعواطف.

3- حياة الاندماج الاجتماعي: The engaged life وتعتبر عن قدرة الفرد على الاندماج بصورة مثالية في العمل والأنشطة التي يقوم بها، بما يحقق له حالة من التطابق بين قدراته وإمكاناته وطبيعة المهام التي يؤديها، فيشعر بالتفاؤل والثقة والإنجاز، إلى جانب الإحساس بإنهاء المهام بنجاح وفعالية عالية، ومستوى راق من الاقتدار والتمكين.

4- التدفق: Flow State يعد هذا المفهوم، من حيث مكوناته وعناصره وأبعاده، أحد أهم الظواهر الإيجابية في حركة علم النفس الإيجابي، إذ يتمثل في التمكين السلوكي للشخصية من خلال التركيز على الجوانب الإيجابية، والاستغراق التام في المهام والأعمال التي يقوم بها الأفراد، بصورة متوازنة (Seligman et al, 2005, p 417).

الدراسات السابقة:

بعد إطلاع الباحث على عدد من الدراسات ذات الصلة بمتغيرات الدراسة، جرى تقسيمها إلى محورين هما:

المحور الأول: حول متعة الحياة

دراسة وونغ (Wong 2019) والتي هدفت الدراسة إلى بحث مستوى الرضا عن الحياة وجودة التمتع بالحياة، فضلا عن التعرف على العلاقة بين الخصائص الديموغرافية وكل من رضا الحياة وجودة التمتع بها لدى كبار السن الذين تبلغ أعمارهم 65 عاما فأكثر. وتكونت عينة الدراسة من 42 مسنا، منهم 32 ذكرا و10 إناث، واعتمدت الدراسة على المسح المستعرض لفهم أعمق للرضا عن الحياة وجودة التمتع بها. كما استخدمت النسخة المختصرة من استبيان جودة التمتع بالحياة والرضا عن الحياة لدى كبار السن (Q-LES-Q-SF). وأظهرت النتائج بوجه عام أن الأفراد الذين تبلغ أعمارهم 65 عاما فأكثر يتمتعون بدرجة جيدة من الرضا عن الحياة وجودة التمتع بها، كما تبين أن العلاقات الاجتماعية، ولا سيما الدعم الأسري، تمثل العنصر الأكثر أهمية في تعزيز الرضا عن الحياة وجودة التمتع بها لدى المسنين، تليها العلاقات الأسرية، ثم المعيشة وحالة السكن، ثم أنشطة وقت الفراغ، ثم القدرة على العمل في الحياة اليومية. كما أظهرت النتائج أن بنود العمل، والدافع الجنسي، والاهتمام، والأداء كانت الأقل أهمية لدى هذه الفئة العمرية في ما يتعلق بالرضا عن الحياة وجودة التمتع بها.

فيما هدفت دراسة (Al-Fatlawi & Abdel-Moneim (2021) إلى بيان العلاقة الارتباطية بين الاستمتاع بالحياة والذكاء الوجودي لدى طلبة الجامعة، وذلك من خلال تحقيق عدد من الأهداف البحثية. ولتحقيق ذلك، تم بناء مقياسين: الأول مقياس الاستمتاع بالحياة وفق نظرية فينهوفن (1996)، وتكون في صورته الأولى من 44 فقرة موزعة على مكونين: العنصر المعرفي والعنصر الوجداني. أما المقياس الثاني فهو مقياس الذكاء الوجودي وفق نظرية جاردنر (1999)، وتكون في صيغته الأولى من 25 مادة. طبق المقياسان على عينة عشوائية مكونة من 400 طالب وطالبة في جامعة القادسية. وبعد تحليل البيانات باستخدام برنامج SPSS، أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة وفق متغير الجنس (ذكر/أنثى)، بينما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب تبعاً لمتغير المؤهل (علمي/أدبي)، كما ظهرت فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس الذكاء الوجودي تبعاً لمتغير الجنس لصالح الذكور.

في حين أن دراسة تازي (2021) هدفت إلى استقصاء مدى استمتاع الطلبة بالحياة، تمهيدا لاقتراح برنامج مستقبلي وقائي وارتقائي للطلبة. وانطلقت الدراسة من تسليط الضوء على مفهوم الاستمتاع بالحياة، ومدى انتشاره لدى فئة عمرية شابة هي فئة الطلبة. وتنتمي هذه الدراسة إلى الدراسات التحليلية، وقد طبقت على 120 طالبا من الجنسين باستخدام مقياس الاستمتاع بالحياة بأبعاده الثلاثة: المعرفي، والوجداني، والسلوكي الاجتماعي. وخلصت الدراسة إلى أن الطلبة يتمتعون بدرجة عالية من الاستمتاع بالحياة، وأن الإناث أكثر استمتاعا بالحياة من الذكور، كما تبين أن البعد الاجتماعي يعد الأعلى لدى أفراد العينة مقارنة بالبعد المعرفي والبعد الانفعالي.

كما تناولت دراسة عسيري (2023) التعرف على البصيرة المعرفية وأساليب التعايش مع المشقة النفسية وعلاقتها بالاستمتاع بالحياة لدى طالبات المرحلة الجامعية. وتكونت عينة البحث من 126 طالبة من كلية التربية، تخصص علم النفس، بجامعة الملك خالد. ولتحليل النتائج، استخدمت معادلة ألفا كرونباخ، ومعامل ارتباط بيرسون، والمتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، والوزن النسبي، واختبار تحليل الانحدار الخطي البسيط لمعرفة علاقة المتغير المستقل بالتابع. وأسفرت النتائج عن وجود علاقة بين البصيرة المعرفية وأساليب التعايش مع المشقة النفسية والاستمتاع بالحياة، بينما لم توجد علاقة لأساليب التعايش مع المشقة النفسية بالاستمتاع بالحياة. كما خرجت الدراسة بجملة من التوصيات والبحوث المقترحة.

وتناولت دراسة (Handa et al. (2023 استكشاف متعة الحياة لدى الشباب في مختلف أنحاء العالم، من خلال فهم وتحليل حالة الانحدار السريع للسعادة. وتنطلق الدراسة من أن فترة المراهقة والبلوغ المبكر تمثلان مرحلتين من التطور الجسدي السريع، وتتمازجان مع عمليات اجتماعية واقتصادية مهمة في دورة حياة الشباب. وقد أعدت الدراسة تقريراً عن مستوى ومحددات الرضا عن الحياة لدى الأفراد الذين تتراوح أعمارهم بين 15 و24 عاماً عبر المناطق الرئيسة في العالم، مع مقارنة تلك النتائج بنتائج البالغين الذين تتراوح أعمارهم بين 25 و49 عاماً، وذلك باستخدام استطلاع جالوب العالمي في 145 دولة خلال عامي 2014 و2015. وتوصلت الدراسة إلى أن مرحلة المراهقة والشباب هي الفئة العمرية التي ينخفض فيها الاستمتاع بالحياة والرضا عنها بسرعة أكبر من أي مرحلة أخرى، ومن ثم فإن نتائج الرضا عن الحياة لدى الشباب يمكن أن تعد مؤشراً تنبؤياً على صحتهم وعافيتهم في المستقبل، من خلال الاختيارات المتعلقة بالمدرسة والعمل ونمط الحياة واستمتاعهم بها.

الخور الثاني: حول سمات الشخصية الإيجابية

هدفت دراسة (Marzabadi et al. (2021 إلى التعرف على سمات الشخصية الواعية والممتنة وعلاقتها بجودة الحياة، من خلال إجراء دراستين منفصلتين لتقييم جودة الحياة والنتائج الصحية الإيجابية لدى الأفراد الأكثر وعياً وامتناناً مقارنة بغيرهم. وفي الدراسة الأولى، أعد مقياس لليقظة والوعي الذهني والصحة العامة والرضا عن الحياة، وطبق على عينة مكونة من 315 شخصاً، ثم قسم المشاركون إلى ثلاث مجموعات: مجموعة اليقظة والامتنان ذات التصرف المرتفع، ومجموعة اليقظة والامتنان متوسطة التصرف، ومجموعة اليقظة والامتنان منخفضة التصرف. وتم تحليل البيانات باستخدام سلسلة من تحليلات التباين متعددة المتغيرات، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة والرضا عن الحياة والإجهاد المتصور والصحة العقلية واليقظة والامتنان بين المجموعات الثلاث. وأشارت نتائج هذه الدراسات مجتمعة إلى أن الأفراد الأكثر وعياً وامتناناً يتمتعون بجودة حياة أعلى ورفاهية جسدية ونفسية أكبر، والعكس صحيح.

بينما سعت دراسة (Eidman & Lgjesia (2021 إلى تفسير ما إذا كانت سمات نموذج الشخصية الإيجابية مستقرة عبر الزمن أم أنها تشهد تغيرات، ومدى ارتباط ذلك بعملية العلاج النفسي. وأجريت الدراسة على عينة مكونة من 38 شخصاً. وأشارت نتائج القياسات إلى عدم

وجود فروق في القياسات المتكررة والتي تمت من خلال اختبار تحليل التباين لمقارنة المتوسطات للثلاثة قياسات في الأوقات 1 و2 و3 من فترات العلاج النفسي. وعلى العكس من ذلك، تضائل مستوى تقدم العلاج النفسي بشكل ملحوظ مع كل تقييم، وبما أن المقياس معكوس، فإن ذلك يشير إلى زيادة في التطور الذاتي فيما يتعلق بالتقدم في العلاج النفسي. كما أن النموذج القياسي الذي كانت فيه السمات الإيجابية في الأوقات 1 و2 و3 قد تنبأ بتقدم العلاج النفسي، وقد اتضح ذلك من خلال الدلالة الإحصائية. وأظهرت النتائج أيضاً أن من بين السمات الإيجابية برزت مؤشرات حيوية بوصفها مؤشرات مهمة ووحيدة، كما تم التوصل إلى أن السمات الإيجابية للشخصية تتسم بالاستقرار عبر الزمن، وأن النشاط والحيوية يبرزان مجددا بوصفهما المتنبئ الرئيس بالنتائج المرغوبة في الشخصية.

كما انطلقت دراسة (Abid et al. (2021 من موضوع يتمحور حول أن القيادة الذاتية تمثل منظورا للتأثير الذاتي يرتبط بقدرة الفرد على إدارة سلوكياته الشخصية ومراقبتها، والتوصل إلى استراتيجيات تحقق الأهداف المرجوة وتوفر مزايا تنافسية مستدامة. وقد أظهرت الأبحاث السابقة ارتباطات إيجابية بين القيادة الذاتية ومجموعة متنوعة من النتائج الفردية والتنظيمية. إلا أن القليل جدا من الأبحاث تناول دور السمات الشخصية بوصفها سوابق محتملة للقيادة الذاتية. ومن ثم، هدفت الدراسة الحالية إلى توضيح العلاقة بين سمات الشخصية الإيجابية والقيادة الذاتية في المنظمات المستدامة، من خلال اختبار ما إذا كانت هذه العلاقة تمر عبر الازدهار والتقدم في العمل وتدار بواسطة الشخصية الاستباقية. وجمعت البيانات على مرحلتين متتاليتين لتجنب خطأ التغير المشترك، وشملت عينة مكونة من 245 موظفا يعملون في شركات مختلفة بالقطاعين العام والخاص، باستخدام المنهج المسحي. وخلصت الدراسة إلى أن الموظفين المتفائلين أكثر عرضة للنجاح من خلال خبرة التعلم والحيوية لديهم، وهو ما يعزز بدوره ثقة الفرد بذاته ويسمح له بتحديد أهداف متميزة تسهم في تطوير قدرات القيادة الذاتية. كما اتضح أن الارتباط الإيجابي بين الأمل والقيادة الذاتية أقوى لدى الموظفين ذوي الشخصية الاستباقية الأعلى مقارنة بالموظفين ذوي الشخصية الاستباقية الأقل.

فيما هدفت دراسة عقوب والحضيري (2023) إلى التعرف على بعض سمات الشخصية الإيجابية، وتشمل: صورة الذات الإيجابية، والالتزام الذاتي، والتوجه نحو الآخرين، والتوحد الثقافي، وانعكاسها على السلوك التنظيمي الإيجابي وأبعاده، وهي: الأداء، والرضا الوظيفي، والالتزام

التنظيمي. كما سعت إلى معرفة تأثير بعض المتغيرات الديموغرافية الخاصة بالموظفين في سمات الشخصية الإيجابية من جهة، وفي السلوك التنظيمي الإيجابي من جهة أخرى، مثل: الجنس، والعمر، والمؤهل العلمي، وسنوات الخبرة، والمركز الوظيفي. ولتحقيق هذا الغرض، اختارت الدراسة عينة من الموظفين العاملين بالجامعة الأسمرية بلغ قوامها 89 موظفاً، واستخدمت مقياس سمات الشخصية الإيجابية ومقياس السلوك التنظيمي الإيجابي، كما اعتمدت المنهج الوصفي الارتباطي بوصفه المنهج الأنسب لتحقيق أهدافها. وتوصلت النتائج إلى أن مستوى سمات الشخصية الإيجابية، المتمثلة في صورة الذات والالتزام الذاتي والتوجه نحو الحياة والتوجه الثقافي، لدى عينة الموظفين كان مرتفعاً على الدرجة الكلية للمقياس، كما أن مستوى السلوك التنظيمي لدى العينة كان مرضياً بوجه عام.

وأشارت دراسة (Kapur (2023 إلى إبراز أهمية تحلي الأفراد والسعي نحو بناء شخصية إيجابية، أيّاً كان المجتمع الذي ينتمون إليه أو الفئة الاجتماعية التي ينتمون لها؛ إذ يُعد التحلي بالسمات الشخصية الإيجابية أحد الأهداف الأساسية في تعزيز مستوى المعيشة. ومن ثم، فعندما يلتزم الأفراد بتحقيق أهدافهم، يصبحون مطالبين ببناء شخصية إيجابية. ولذلك، فمن الضروري منذ مرحلة الطفولة المبكرة وخلال حياة الفرد أن يكون على دراية جيدة بالسمات اللازمة لبناء الشخصية الإيجابية، لأنها تسهل على الإنسان حياته وأداءه لمهامه الوظيفية والدراسية ورؤيته للحياة والاستمتاع بها، كما تجعلهم محل إعجاب وتقدير من الآخرين. إضافة إلى ذلك، فإن السعي إلى تعزيز سمات الشخصية الإيجابية يسهم لدى جميع الأفراد في رفع مستوى المعيشة، وتعزيز الصحة الجيدة لديهم جسدياً ونفسياً، وهو ما ينعكس على شعورهم بمتعة الحياة. وخلصت الورقة إلى أن السعي إلى تعزيز وبناء سمات الشخصية الإيجابية أمر ضروري للشعور بمتعة الحياة، وضروري أيضاً للتقدم في الحياة على مختلف المسارات.

التعليق على الدراسات السابقة

يلاحظ من الدراسات العربية والأجنبية أن هناك مفاهيم ترتبط بمتعة الحياة، مثل الرفاهية الذاتية والسعادة والسرور، كما أن هناك عوامل ومكونات تشكل تجربة الاستمتاع بالحياة لدى الفرد، وتتصل بوضوح الأهداف، والمشاركة في الحياة العامة، والتفاعل الإيجابي، وغيرها. كما لاحظ الباحث أن الدراسات المتعلقة بالشخصية الإيجابية وسماتها تركزت حول دور البيئة والوسط الاجتماعي في النمط النفسي، إلى جانب متغيرات فاعلة في تنمية السمات الإيجابية للشخصية، مثل البيئة

الاجتماعية والتقدير، وهو ما جعل الباحث يضع هذه المتغيرات والعوامل في اعتباره في دراسته الحالية. ويمكن إجمال أوجه الاتفاق والاختلاف في إطار الاستفادة من الدراسات السابقة في النقاط الآتية:

1- تنوعت أهداف الدراسات التي تناولت متغيري الدراسة، سواء متعة الحياة أو سمات الشخصية الإيجابية؛ حيث هدفت دراسة (Wong (2019 إلى دراسة مستوى الرضا عن الحياة وجودة التمتع بالحياة، وكذلك التعرف على العلاقة بين الخصائص الديموغرافية ورضا الحياة وجودة التمتع بالحياة بين كبار السن الذين تبلغ أعمارهم 65 عاماً أو أكثر، وهدفت دراسة Al-Fatlawi & Abdel-Moneim (2021 إلى إظهار العلاقة الارتباطية بين الاستمتاع بالحياة والذكاء الوجودي لدى طلبة الجامعة.

2- بالنظر إلى الدراسات السابقة التي تناولت متغير متعة الحياة، فقد كانت قليلة جداً -في حدود علم الباحث- مقارنة بالدراسات التي تناولت متغير سمات الشخصية الإيجابية، حيث تناولته دراسات كثيرة، منها دراسة (Marzabadi et al. 2021)، ودراسة (Eidman & Lgjesia (2021، ودراسة (Abid et al. (2021.

3- من حيث النظريات المفسرة لموضوع متعة الحياة وعلاقتها ببعض سمات الشخصية الإيجابية، تعتمد الدراسة في انطلاقتها على نظرية "دعونا نستمع فقط" لزيمرمان، ونظرية "متعة الحياة" لفينهوفن، ونموذج الشخصية الإيجابية لسيلجمان وستين وبارك وبيرسون، وهو ما يتفق مع دراسة (عسيري، 2023)، ويختلف مع دراسة (تازي، 2021).

4- من حيث نوع العينة، تناولت الدراسة الحالية طلاب معهد تعليم اللغة العربية لغير الناطقين بها في الجامعة الإسلامية بالمدينة المنورة، وهو ما اختلف مع دراسة (عسيري، 2023).

5- من حيث الأدوات، اتفقت معظم الدراسات السابقة في استخدام مقاييس متناسبة مع عيناتها وبيئاتها، واستفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في بناء مقياسي الدراسة (متعة الحياة وسمات الشخصية الإيجابية)، ومن ثم أسهمت المقاييس المستخدمة في الدراسات السابقة في توجيه الباحث إلى اختيار المقياس المناسب لكل متغير بما يتوافق مع أهداف الدراسة.

6- من حيث نتائج الدراسات السابقة، تركزت غالبيتها على نتائج متعلقة بمستوى الاستمتاع بالحياة، سواء لدى الطلاب في سياق أساليب التعايش مع المشقة النفسية أو أساليب التفكير والدكاء الوجودي وعلاقة ذلك بالرضا عن الحياة، بينما تعلق نتائج الدراسات الأخرى بسمات الشخصية الإيجابية بصورة منفصلة عن متعة الحياة، حيث تركزت على إثبات العلاقة الارتباطية بين سمات الشخصية الإيجابية وقدرتها على التعايش الإيجابي. ولم تتناول أي دراسة من الدراسات السابقة نتائج تثبت العلاقة الارتباطية بين متعة الحياة وبعض سمات الشخصية الإيجابية لدى الطلاب الجامعيين، ومن ثم تمثل هذه الدراسة إثراء معرفيا في مجال الدراسات النفسية.

منهجية الدراسة:

انطلاقا من طبيعة الدراسة، والمعلومات المراد الحصول عليها، والتساؤلات التي تسعى إلى الإجابة عنها، اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي باستخدام الأسلوب الارتباطي؛ لكونه الأنسب لأهداف الدراسة الحالية، إذ يتيح التعرف على العلاقة بين متعة الحياة وبعض سمات الشخصية الإيجابية. كما جرى الاعتماد في تحليل العلاقات الارتباطية على برنامج التحليل الإحصائي SPSS.

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلاب معهد تعليم اللغة العربية لغير الناطقين بها بالجامعة الإسلامية بالمدينة المنورة في الفرق الأربع، والبالغ عددهم (1985) طالبا خلال العام الدراسي (1445هـ/2024م)، وذلك بحسب إحصاءات الجامعة.

عينة الدراسة:

تضمنت عينة الدراسة (322) طالبا من طلاب معهد تعليم اللغة العربية لغير الناطقين بها بالجامعة الإسلامية بالمدينة المنورة. وقد تم اختيارها بطريقة العينة الشاملة، نظرا لكبر حجم العينة البالغ (322) طالبا، وحرصا على تمثيل التنوع الثقافي واللغوي الواسع بين الطلاب غير الناطقين بالعربية من مختلف الجنسيات في المعهد. ويهدف هذا الإجراء إلى ضمان دقة التمثيل، وتعزيز إمكانية تعميم النتائج على مجتمع الدراسة بصورة موثوقة.

وصف عينة الدراسة:

جدول رقم (1) وصف عينة الدراسة

البند	الوصف
حجم العينة	322 طالبًا
التخصص	طلاب معهد تعليم اللغة العربية لغير الناطقين بها
الجامعة	الجامعة الإسلامية بالمدينة المنورة
خلفية الطلاب	طلاب ينتمون إلى جنسيات متعددة، غير ناطقين بالعربية، يدرسون لتحسين مهاراتهم اللغوية
الغرض من الدراسة	قياس مستوى متعة الحياة وعلاقته ببعض سمات الشخصية الإيجابية لدى الطلاب
أدوات الدراسة	مقياس متعة الحياة، ومقياس سمات الشخصية الإيجابية، من إعداد الباحث
أهمية العينة	تمثل تنوعًا ثقافيًا ولغويًا يعكس بيئة دولية داخل المعهد، ما يساعد في تعميم النتائج

أدوات الدراسة:

تشتمل أدوات الدراسة على:

- مقياس متعة الحياة لعام 1445هـ. (إعداد الباحث)

- مقياس سمات الشخصية الإيجابية لعام 1445هـ. (إعداد الباحث)

ومن أجل توفير بيئة آمنة لحفظ البيانات في وعاء واحد وتكون سرية وللبحث فقط، تم استخدام التحول الرقمي؛ في تحويل كل المقاييس من صورتها الورقية، إلى مقاييس رقمية، وتخزينها في قواعد بيانات، وكذلك سهولة الوصول للطلاب واستجابتهم عليها.

- رابط مقياس متعة الحياة لدى طلاب معهد تعليم اللغة العربية لغير الناطقين بها في الجامعة الإسلامية بالمدينة المنورة

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSd4wqI8XvSJ9H9jgqWv9xrNJsRxGV2q8RsGtpafZ78fwUFNeQ/viewform?usp=sharing>

- رابط مقياس سمات الشخصية الإيجابية لدى طلاب معهد تعليم اللغة العربية لغير الناطقين

بها في الجامعة الإسلامية بالمدينة المنورة

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfQQTSDW5r6btZWn6cDx_37PUAHKBhN7Byui_OKpkR6ojw_0g/viewform?usp=sharing

وصف أدوات الدراسة:

- مقياس متعة الحياة لعام 1445هـ. (يتكون من 30 عبارة)
- مقياس سمات الشخصية الإيجابية لعام 1445هـ. (يتكون من 20 عبارة)
- بدأ الباحث بمراجعة الأدبيات والدراسات السابقة المتعلقة بمقياس متعة الحياة، مستفيداً من دراسة الجبيلي (2022) ودراسة الكوت (2018). كما استعرض مقياس سمات الشخصية الإيجابية بالاعتماد على دراسة الجبيلي (2022) ودراسة المجالي (2019). جاءت هذه المراجعة بهدف الاستفادة من الأطر النظرية والبنوية المستخدمة في صياغة العبارات، مما أتاح للباحث تطوير مكونات المقياس وصياغتها بشكل متكامل ومدعوم بأسس علمية دقيقة.

صدق مقياس متعة الحياة:

أولاً: الصدق الظاهري:

تم عرض المقياس على عدد (6) من المتخصصين في علم النفس الإيجابي لبيان وجهة نظرهم في المقياس من حيث الغرض منه والمحتوى والصياغة اللغوية وبناءً على آرائهم تم التعديلات اللازمة وحذف وإضافة بعض العبارات وأصبح المقياس في صورته النهائية مكوناً من ثلاثة أبعاد كل بعد يتضمن (10) عبارات، وأصبح المقياس في صورته النهائية مكوناً من (30) عبارة.

ثانياً: صدق الاتساق الداخلي:

لقد جري التحقق من صدق الاتساق الداخلي للمقياس بحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس الذي تنتمي اليه الفقرة، وذلك باستخدام برنامج التحليل الإحصائي spss.27 واتضح أنه جميع معاملات ارتباط بيرسون بين فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائية عن مستوى أقل من 0.01 و 0.05 حيث كان الحد الأدنى لمعامل الارتباط 0.379 والحد الأعلى لمعامل الارتباط 0.687 وعليه فإن جميع فقرات المقياس متسقة داخلياً مع المقياس الذي تنتمي له ومرتبطة ارتباط ذو دلالة معنوية بالدرجة الكلية للمقياس مما يثبت صدق الاتساق الداخلي لفقرات المقياس مما يجعلنا نطبقها على كامل العينة.

جدول رقم (2) يوضح صدق الاتساق الداخلي لاستبيان متعة الحياة

البند	الارتباط	الدلالة	البند	الارتباط	الدلالة	البند	الارتباط	الدلالة
1	*0.431	0.017	11	**0.687	0.000	21	**0.474	0.008
2	**0.589	0.001	12	*0.453	0.012	22	**0.639	0.000
3	*0.427	0.018	13	**0.566	0.001	23	**0.532	0.002
4	*0.379	0.039	14	*0.462	0.01	24	*0.439	0.015
5	**0.687	0.000	15	**0.675	0.000	25	*0.380	0.038
6	**0.662	0.000	16	**0.502	0.005	26	**0.536	0.002
7	**0.589	0.001	17	**0.615	0.000	27	**0.532	0.002
8	**0.569	0.001	18	**0.522	0.003	28	**0.675	0.000
9	**0.615	0.000	19	**0.476	0.008	29	*0.415	0.022
10	*0.420	0.021	20	**0.675	0.000	30	*0.433	0.017

*قيم معامل الارتباط دال عند مستوى معنوية 0.05

**قيم معامل الارتباط دال عند مستوى معنوية 0.01

ويوضح الجدول السابق أن جميع فقرات الاستبيان مرتبطة ارتباط ذو دلالة معنوية بالدرجة الكلية بالاستبيان.

ثبات مقياس متعة الحياة:

جدول رقم (3) يوضح نتائج معاملات ثبات ألفا كرونباخ Cronbach's Alpha لمحاو

المقياس

م	محاور الدراسة	عدد فقرات المحاور	معامل ألفا كرونباخ
1	إجمالي الموثوقية لفقرات مقياس متعة الحياة	30	0,907

يتبين من الجدول السابق أن معامل الثبات لمقياس متعة الحياة ككل 0.907 حيث قام الباحث بحساب الثبات بمقياس متعة الحياة بطريقة ألفا كرونباخ Cronbach's Alpha ووجد أن

معاملات الثبات لمحاور المقياس جاءت جميعاً ذات قيم مرتفعة حيث جاءت قيمة معامل الثبات لمقياس متعة الحياة مساوية (0,907) وهي قيمة ثبات مرتفعة، وتشير هذه القيمة إلى صلاحية المقياس للتطبيق وإمكانية الاعتماد على نتائجها والثوق بها.

صدق مقياس سمات الشخصية الإيجابية:

أولاً: الصدق الظاهري:

تم عرض المقياس على عدد (6) من المتخصصين في علم النفس الإيجابي لبيان وجهة نظرهم في المقياس من حيث الغرض منه والمحتوى والصياغة اللغوية وبناءً على آرائهم تم التعديلات اللازمة وحذف وإضافة بعض العبارات وأصبح المقياس في صورته النهائية مكوناً من (20) عبارة.

ثانياً: صدق الاتساق الداخلي:

لقد جري التحقق من صدق الاتساق الداخلي للمقياس بحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس الذي تنتمي اليه الفقرة، وذلك باستخدام برنامج التحليل الإحصائي spss.27 واتضح أنه جميع معاملات ارتباط بيرسون بين فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائية عن مستوى أقل من 0.01 و 0.05 حيث كان الحد الأدنى لمعامل الارتباط 0.366 والحد الأعلى لمعامل الارتباط 0.698 وعليه فإن جميع فقرات المقياس متسقة داخلياً مع المقياس الذي تنتمي له ومرتبطة ارتباط ذو دلالة معنوية بالدرجة الكلية للمقياس مما يثبت صدق الاتساق الداخلي لفقرات المقياس مما يجعلنا نطبقها على كامل العينة.

جدول رقم (4) يوضح صدق الاتساق الداخلي لاستبيان سمات الشخصية الإيجابية

البند	الارتباط	الدلالة	البند	الارتباط	الدلالة	البند	الارتباط	الدلالة
1	*0.445	0.014	8	**0.787	0.000	15	**0.608	0.000
2	**0.698	0.000	9	**0.635	0.000	16	**0.632	0.000
3	**0.505	0.004	10	*0.445	0.014	17	**0.695	0.000
4	**0.542	0.002	11	**0.697	0.000	18	**0.632	0.000
5	**0.698	0.000	12	**0.642	0.000	19	*0.388	0.034
6	*0.366	0.047	13	**0.697	0.000	20	**0.642	0.000

7	**0.787	0.000	14	**0.651	0.000		
---	---------	-------	----	---------	-------	--	--

*قيم معامل الارتباط دال عند مستوى معنوية 0.05

**قيم معامل الارتباط دال عند مستوى معنوية 0.01

ويوضح الجدول السابق أن جميع فقرات الاستبيان مرتبطة ارتباط ذو دلالة معنوية بالدرجة الكلية بالاستبيان

ثبات مقياس سمات الشخصية الإيجابية:

جدول رقم (5) يوضح نتائج معاملات ثبات ألفا كرونباخ Cronbach's Alpha لمحاور المقياس

م	محاور الدراسة	عدد فقرات المحاور	معامل ألفا كرونباخ
1	إجمالي الوثوقية لفقرات مقياس سمات الشخصية الإيجابية	20	0,909

يتبين من الجدول السابق أن معامل الثبات لمقياس سمات الشخصية الإيجابية ككل 0.909 حيث قام الباحث بحساب الثبات بمقياس متعة الحياة بطريقة ألفا كرونباخ Cronbach's Alpha ووجد أن معاملات الثبات لمحاور المقياس جاءت جميعاً ذات قيم مرتفعة حيث جاءت قيمة معامل الثبات لمقياس متعة الحياة مساوية (0,909) وهي قيمة ثبات مرتفعة، وتشير هذه القيمة إلى صلاحية المقياس للتطبيق وإمكانية الاعتماد على نتائجها والوثوق بها.

تفسير نتائج الدراسة:

1- ما مستوى متعة الحياة لدى طلاب معهد تعليم اللغة العربية لغير الناطقين بها في الجامعة الإسلامية بالمدينة المنورة؟

وللإجابة على هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة في مقياس متعة الحياة.

جدول رقم (6) يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة من فقرات مقياس (متعة الحياة) مرتبة ترتيباً تنازلياً.. (ن = 322)

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوي حسب المتوسط	الترتيب
1	أشعر بالرضا عن حياتي واستمتع بها	2.4037	0.5339	مرتفع	27
2	أتفاعل بالمستقبل وإن هناك استمتاع بالحياة بشكل أفضل من الوقت الراهن	2.705	0.5265	مرتفع	10
3	أميل إلى التسامح في علاقاتي وهذا يولد عندي استمتاع بالحياة	2.6087	0.5601	مرتفع	15
4	أقوم بمراجعته معارفي وقدراتي باستمرار وهذا يشعرني بمتعة الحياة	2.2981	0.562	متوسط	29
5	أميل إلى تكوين علاقات إيجابية مع أصدقائي وهذا يجعلني أكثر استمتاعاً بالحياة	2.4441	0.5623	مرتفع	24
6	أجد متعة الحياة في العطاء والبذل للآخرين	2.6304	0.6089	مرتفع	14
7	أتحمل مسؤولية ما أقوم به من أفعال وهذا يجعلني أكثر شعوراً بمتعة الحياة	2.7112	0.5358	مرتفع	9
8	أنتطع دائماً إلى أن أكون إيجابياً ومبتهج وسعيد وهذا يمثل متعة بالحياة	2.7422	0.4381	مرتفع	7
9	أميل إلى الدعابة والمرح مما يجعلني أكثر متعة بالحياة	2.4193	0.4942	مرتفع	26
10	أتنجب الصراعات والتناقضات وهذا هو متعة الحياة عندي	2.1739	0.675	متوسط	30

11	أشعر بالأمل والإيجابية في حياتي	2.472	0.5753	مرتفع	22
12	أميل إلى نشر البهجة لي ولمن اتعامل معهم	2.7857	0.411	مرتفع	5
13	أحرص على اغتنام كل فرص للسعادة والبهجة	2.6925	0.4622	مرتفع	12
14	تنتابني الفرحه والسعادة عند عمل إنجاز في حياتي	2.8758	0.3304	مرتفع	1
15	أقوم بإظهار مشاعري للآخرين وأعبر عنها	2.5963	0.6051	مرتفع	16
16	أعامل مع الآخرين بدون كلفة أو مصلحة	2.7267	0.4463	مرتفع	8
17	أتمتع بروح عالية ومثابرة وصبر يجعلني استمتع بحياتي	2.472	0.5	مرتفع	23
18	أبتعد عن الاشخاص السلبيين في الحياة	2.3851	0.5532	مرتفع	28
19	أحب التحدي ومواجهه المواقف والمشكلات	2.5435	0.5904	مرتفع	19
20	أحب فكرة التصالح مع الذات وهذا يجعلني أكثر استمتاعاً بالحياة	2.5714	0.6237	مرتفع	17
21	أشارك في الأعمال المجتمعية التطوعية	2.5186	0.5004	مرتفع	20
22	أميل إلى التفاهم مع الآخرين وهذا يجعلني أشعر بمتعة الحياة	2.6491	0.478	مرتفع	13
23	تقوم علاقاتي مع الآخرين على أساس الود والمحبة	2.8168	0.3875	مرتفع	3
24	أبتعد عن أي مشاحنات أو صراعات في المجتمع	2.4286	0.5982	مرتفع	25

25	أُسعى إلى إبراز البهجة والسرور والسهولة واللين في المعاملات	2.6957	0.4609	مرتفع	11
26	أُتطلع إلى استيعاب الآخر والتفاهم معه	2.7702	0.4214	مرتفع	6
27	أُميل إلى الثقة في العلاقات وهذا يجعلني أكثر استمتاعاً بحياتي	2.8261	0.3796	مرتفع	2
28	أُستغل وقت الفراغ في أشياء مفيدة	2.5652	0.6244	مرتفع	18
29	تتسم سلوكياتي بالسهولة والبساطة بعيداً عن التعقيدات	2.4969	0.5008	مرتفع	21
30	عند احتياج الآخرين لي لا أتردد في تقديم المساعدة والعون	2.7888	0.4724	مرتفع	4
	المتوسط الحسابي العام	2.59	0.513	مرتفع	

يتضح من الجدول السابق أن المتوسطات الحسابية لمقياس متعة الحياة تراوحت بين (2.17 و 2.87)، فيما بلغ المتوسط الحسابي الكلي للمقياس (2.59)، وهو ما يشير إلى مستوى مرتفع. وقد جاءت العبارة رقم (14) في المرتبة الأولى، بمتوسط حسابي بلغ (2.87) وانحراف معياري (0.330)، وهو مستوى مرتفع، ونصت على: "تنتابني الفرحة والسعادة عند عمل إنجاز في حياتي". وفي المرتبة الأخيرة جاءت العبارة رقم (10)، بمتوسط حسابي (2.17) وانحراف معياري (0.6750)، وهو مستوى متوسط، ونصت على: "أُتجنب الصراعات والتناقضات وهذا هو متعة الحياة عندي".

وتدل هذه النتيجة على أن متعة الحياة مرتفعة لدى طلاب معهد تعليم اللغة العربية لغير الناطقين بها في الجامعة الإسلامية بالمدينة المنورة. كما تتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة (Handa et al., 2023) ودراسة (تازي، 2021)، اللتين أكدتا أن الطلبة يتمتعون بدرجة عالية من الاستمتاع بالحياة، وأن مرحلة الشباب تعد من المراحل التي يزداد فيها هذا الاستمتاع. وتنسجم هذه النتيجة كذلك مع الإطار النظري، إذ ترى نظرية متعة الحياة لفينهوفا أن الاستمتاع بالحياة يتكون

من أربعة أبعاد، من بينها البعد المعرفي، الذي يرتبط بتقييم الفرد لجوانب حياته، وما يتصل بذلك من محاولات الوصول إلى الإنجاز، بما يعزز من حالة الاستمتاع بالحياة.

2- ما مستوى سمات الشخصية الإيجابية لدى طلاب معهد تعليم اللغة العربية لغير الناطقين بها في الجامعة الإسلامية بالمدينة المنورة؟

وللإجابة على هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة في مقياس متعة الحياة.

جدول رقم (7) يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة من فقرات محور (سمات الشخصية الإيجابية)

مرتبة ترتيباً تنازلياً.. (ن = 322)

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوي حسب المتوسط	الترتيب
1	أميل إلى تكوين علاقات اجتماعية مع الآخرين	2.5994	0.5506	مرتفع	10
2	أسعى دائماً إلى تطوير ذاتي	2.6087	0.5656	مرتفع	9
3	أطلع دائماً إلى الاستقلال الذاتي	2.4317	0.6994	مرتفع	17
4	أقوم بممارسة هواياتي المفضلة دائماً	1.913	0.6917	متوسط	20
5	أحب الرحلات والترفيه عن نفسي	2.4472	0.6918	مرتفع	16
6	أحب أسرتي وأجلس معهم كثيراً	2.7081	0.4554	مرتفع	4
7	أطلع دائماً إلى المشاركة مع الآخرين	2.8416	0.3904	مرتفع	1
8	أحب المغامرات والتحدي ولدي ثقة في ذاتي	2.5621	0.6044	مرتفع	13
9	أميل إلى حالة الصفاء الذهني باستمرار	2.6739	0.4695	مرتفع	6
10	أشعر بالمسؤولية والواجب تجاه الآخرين	2.5435	0.5904	مرتفع	14

11	أقدم المصلحة العامة على مصلحتي الخاصة	2.8385	0.4009	مرتفع	2
12	أتصرف بشكل مستقل بعيداً عن السعي نحو إرضاء الآخرين	2.646	0.5401	مرتفع	7
13	لدي شعور بالتميز باستمرار	1.9596	0.7288	مرتفع	19
14	أسعى دائماً إلى القيام بإنجازات على المستوى الشخصي	2.5963	0.5841	مرتفع	12
15	أفتخر بما أقوم به من إنجازات	2.2112	0.6156	متوسط	18
16	أحب التحدي وأميل إلى المثابرة	2.7422	0.4521	مرتفع	3
17	امتلك عقلية متفتحة تستوعب الآخرين مهما كانت آرائهم	2.6801	0.4672	مرتفع	5
18	أميل إلى التفاؤل باستمرار	2.5031	0.6847	مرتفع	15
19	لا أشك في الآخرين وأقدرهم بشكل كبير	2.6366	0.6024	مرتفع	8
20	لا انزعج من انتقادات الآخرين لي	2.5994	0.5506	مرتفع	11
	المتوسط الحسابي العام	2.53	0.566	مرتفع	

يتضح من الجدول السابق أن المتوسطات الحسابية لهذا المحور، الخاص بسمات الشخصية الإيجابية، تراوحت بين (1.91 و 2.84)، كما بلغ المتوسط الحسابي الكلي للمحور (2.53)، وهو ما يشير إلى مستوى مرتفع. وقد جاءت العبارة رقم (7) في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي بلغ (2.84) وانحراف معياري (0.390)، وهو مستوى مرتفع، ونصت على: "أتطلع دائماً إلى المشاركة مع الآخرين". وفي المرتبة الأخيرة جاءت العبارة رقم (4) بمتوسط حسابي (1.91) وانحراف معياري (0.691)، وهو مستوى متوسط، ونصت على: "أقوم بممارسة هواياتي المفضلة دائماً".

وتشير هذه النتيجة إلى أن سمات الشخصية الإيجابية مرتفعة لدى طلاب معهد تعليم اللغة العربية لغير الناطقين بها في الجامعة الإسلامية بالمدينة المنورة. كما تتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة (Marzabadi et al, 2021) ودراسة (Eidman & Lgjesia, 2021) ودراسة (Abid et al, 2021)، إذ أكدت تلك الدراسات أن الأفراد الذين يتمتعون بسمات شخصية مرتفعة يكونون

أكثر قدرة على الاستمتاع بالحياة، وأن السمات الإيجابية للشخصية تتسم بالاستقرار في غالبية الوقت. كما تنسجم هذه النتيجة مع الإطار النظري، إذ تعد العلاقة بالآخر من الأبعاد القياسية للشخصية الإيجابية، بما يرتبط بالتطلع الدائم إلى المشاركة مع الآخرين.

3- ما العلاقة الارتباطية بين متعة الحياة وبعض سمات الشخصية الإيجابية لدى عينة الدراسة؟

وللإجابة على هذا السؤال قام الباحث بعمل ارتباط بيرسون للكشف عن العلاقة الارتباطية بين متعة الحياة وبعض سمات الشخصية الإيجابية.

جدول رقم (8) يوضح العلاقة الارتباطية بين متعة الحياة وبعض سمات الشخصية الإيجابية

المتغيرات	معامل الارتباط	**0.348
متعة الحياة - سمات الشخصية الإيجابية	مستوى الدلالة	0.001
	القرار الإحصائي	معنوي
	العينة	322

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

تشير بيانات الجدول السابق إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين متعة الحياة وسمات الشخصية الإيجابية، وهي علاقة موجبة طردية؛ أي إنه كلما ارتفع مستوى متعة الحياة ارتفع معه مستوى سمات الشخصية الإيجابية. ويمكن استنتاج أن زيادة استمتاع الفرد بالحياة تنعكس إيجاباً على تعزيز سمات الشخصية الإيجابية لديه. وتتفق هذه النتيجة مع نظرية البحث عن استراتيجيات للسعادة والاستمتاع بالحياة لدى مارتين سيلجمان، والتي ترى أن الأشخاص المستمتعين بحياتهم يمتلكون دائماً أسساً قوية لهذا الاستمتاع، ويستخدمون في حياتهم فنيات وأساليب تساهم في تنمية المهارات الإيجابية، ضمن حياة جديدة تتضمن السعادة. ووفقاً لذلك، فإن الحياة ذات المعنى تعد مكوناً إضافياً يساعد الفرد على تعزيز ثقته بذاته، ودعم الممارسات الإيجابية، والقدرة على تجاوز الاضطرابات النفسية. كما تتفق هذه النتيجة مع دراسة (Marzabadi et al, 2021) ودراسة (Eidman & Lgjesia, 2021) ودراسة (عقوب والحضيري، 2023)، والتي أكدت أن استمتاع الفرد بالحياة يرتبط بتمتعته بسمات إيجابية ومهارات تمكنه من التواصل والتفاعل الإيجابي مع الآخرين.

مناقشة عامة للنتائج:

أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى متعة الحياة لدى طلاب معهد تعليم اللغة العربية لغير الناطقين بها بالجامعة الإسلامية في المدينة المنورة كان مرتفعاً، وهو ما تعكسه المتوسطات الحسابية المرتفعة، التي تشير إلى تفاعل إيجابي من قبل الطلاب مع خبراتهم اليومية، ولا سيما ما يتصل بالشعور بالفرح والإنجاز. وتتسق هذه النتائج مع الأدبيات السابقة التي تربط بين مرحلة الشباب وارتفاع مستوى التجارب الإيجابية والمتعة بالحياة، كما تتوافق مع نظرية فينهورن التي تبرز البعد المعرفي لمتعة الحياة، بوصفه مرتبطاً بتقييم الأفراد لإنجازاتهم وما يترتب عليه من شعور بالرضا.

وفيما يتعلق بسمات الشخصية الإيجابية، فقد بينت النتائج أيضاً أنها جاءت مرتفعة لدى الطلاب، حيث برزت لدى الغالبية رغبة واضحة في المشاركة الاجتماعية والتفاعل الإيجابي مع الآخرين. وهذه النتيجة تتفق مع الدراسات التي تؤكد أن الأفراد ذوي السمات الإيجابية يكونون أكثر قدرة على الاستمتاع بالحياة بفاعلية أكبر. كما يعكس هذا المستوى من السمات قدراً من الاستقرار النفسي، ويبرز أهميتها في دعم القدرات النفسية والاجتماعية لدى الطلاب، بما يسهم في تحسين أدائهم الأكاديمي والاجتماعي.

أما بالنسبة للعلاقة الارتباطية بين متعة الحياة وسمات الشخصية الإيجابية، فقد أوضحت الدراسة وجود ارتباط إيجابي قوي بينهما، بما يدل على أن ازدياد متعة الحياة يقترن بارتفاع سمات الشخصية الإيجابية. وتنسجم هذه النتيجة مع نظرية مارتن سليجمان، التي ترى أن الاستمتاع بالحياة هو نتاج لمهارات إيجابية راسخة يستخدمها الفرد في تعزيز سعادته ورفاهيته النفسية. ويؤكد ذلك أهمية دعم هذه السمات الإيجابية داخل البيئة التعليمية، بما يحقق تنمية متوازنة ومستدامة للطلاب على المستويين النفسي والاجتماعي.

خلاصة النتائج:

أظهرت نتائج الدراسة أن طلاب معهد تعليم اللغة العربية لغير الناطقين بها بالجامعة الإسلامية يتمتعون بمستوى مرتفع من متعة الحياة، ولا سيما عند تحقيق الإنجازات الشخصية. كما تبين أن سمات الشخصية الإيجابية لديهم مرتفعة كذلك، مع وضوح الرغبة في المشاركة الاجتماعية. وإضافة إلى ذلك، ثبت وجود ارتباط إيجابي قوي بين متعة الحياة وسمات الشخصية الإيجابية، بما يعني أن

ارتفاع مستوى الاستمتاع بالحياة يعزز ظهور الصفات الإيجابية لدى الأفراد، وهو ما يتسق مع نظريات السعادة والتنمية الشخصية.

توصيات الدراسة:

بناء على ما سبق من نتائج تتعلق بالعلاقة الارتباطية بين متعة الحياة وسمات الشخصية الإيجابية، يمكن تقديم التوصيات الآتية:

- إن الاستمتاع بالحياة يتطلب توافر معايير خاصة بجودة الحياة الاجتماعية؛ ومن ثم فإن العمل على وضع برامج إرشادية تساعد في تحديد معايير لجودة الحياة تستهدف زيادة الاستمتاع بالحياة يعد أمراً مهماً.
- تنفيذ ورش عمل وبرامج إرشادية في الجامعة الإسلامية بالمدينة المنورة تستهدف إبراز أهمية الاستمتاع بالحياة.
- إقامة أنشطة وندوات، واستضافة المختصين في الصحة النفسية، بهدف تسليط الضوء على تنمية جوانب وسمات الشخصية الإيجابية لدى طلاب معهد تعليم اللغة العربية لغير الناطقين بها بالجامعة الإسلامية بالمدينة المنورة.
- العمل على نشر الوعي لدى طلاب معهد تعليم اللغة العربية لغير الناطقين بها بالجامعة الإسلامية بالمدينة المنورة حول أهمية الاستمتاع بالحياة، ودور ذلك في الارتقاء بسمات الشخصية الإيجابية لديهم.

المراجع

المراجع العربية:

- أبو حلاوة، محمد. (2013). *حالة التدفق: المفهوم والأبعاد والقياس*، إصدارات شبكة العلوم النفسية العربية، الإصدار الثالث.
- البر، أنهار. (2019). سمات الشخصية الإيجابية واستراتيجيات المواجهة وعلاقتها بقلق الامتحان والتسويق الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية. *مجلة كلية التربية*، 1 (120)، 248-288.
- الجبيلي، هند. (2022). الاستمتاع بالحياة وعلاقته بالذكاء الوجداني لدى المراهقات البيتمات بمدينة الرياض. *مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية*، 16 (3)، 526-564.
- الحراشة، محمد. (2017). السمات الشخصية لدى مديري مدارس التربية والتعليم للواء قصبة محافظة المفرق في الأردن وعلاقتها بالروح المعنوية للمعلمين. *مجلة دراسات العلوم التربوية*، 44 (3)، 47-63.
- العلي، عباس. (2013). مفهوم الشخصية الإيجابية، مقال منشور على موقع الحوار المتمدن بتاريخ 2013/3/12م، متاح على الرابط: <https://www.moh.gov.bh/Blog/Article/Details/78>
- الكوت، أحمد. (2018). الاستمتاع بالحياة لدى الأبناء. *المجلة العلمية لكلية رياض الاطفال بجامعة المنصورة*، 5 (2)، 217-238.
- المجالي، مصلح وعبدالرشيد، ناصر. (2019). سمات الشخصية الإيجابية وفق مفاهيم علم النفس الإيجابي وعلاقتها بمهارات قيادة فريق العمل لدى القيادات الأكاديمية في الجامعات: جامعة ظفار أنموذجاً. *مجلة العلوم التربوية*، 1 (3)، 263-316.
- المنصة الوطنية الموحدة. (2023). https://www.my.gov.sa/wps/portal/snp/agencies/agency_Details/AC035
- نازي، أمينة. (2021). الاستمتاع بالحياة لدى طلبة كلية الجامعة. *مجلة الرسمية*، 2 (1)، 6-16.
- جاسم، بكر ومحمود، لطيفة. (2021). الاستمتاع بالحياة عند طلبة الجامعة. *مجلة دالي*، (87)، 28-60.
- حطاب، أمينة. (2017). دعونا نفكر بإيجابية ونستمتع بالحياة. مقال منشور بـ *مجلة الرأي* بتاريخ 2017/1/16م، متاح على الرابط: <https://m.facebook.com/SKILDCenter/posts/508173255889695>
- خيرية، صفاء. (2021). الأمن العاطفي والتدفق النفسي كمنبئين بالاستمتاع بالحياة لدى طالبات الجامعة بمدينة الرياض. *المجلة العربية للآداب والدراسات الإنسانية*، 5 (19)، 365-421.
- ديزن، بول، توماسول، دان، كولدفش، استيفان وفريش، سارة. (2017). *مارت سيلجمان: حياته ومفاهيمه وأعماله النظرية (السعادة، أساليب الحياة، المعنى والتدفق، الإثباتية)*. ترجمة: على عبدالرحيم، شبكة العلوم

- النفسية العربية، متاح على الرابط: <https://psykologtidsskriftet.no/fagartikkel/2005/10/positive-psychology-progress-empirical-validation-interventions> زيدان، ريم. (2011). السمات الشخصية لدى معلمي التعليم المساند ومعلماته في مدارس وكالة الغوث الدولية في الضفة الغربية من وجهات نظر المشرفين على عملهم في المدرسة. [أطروحة ماجستير غير منشورة]، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.
- سيلجمان، مارتن. (2006). علم النفس الإكلينيكي الإيجابي (في) اسبينول، ليزاج وستودينجر، أورسولا م (تحرير) (2006). سيكولوجية القوى الإنسانية. ترجمة: صفاء الأعصر وآخرون، المجلس الأعلى للثقافة، المشروع القومي للترجمة، القاهرة.
- عبدالرحمن، محمد. (2016). فاعلية برنامج إنشاء على العلاج بالمعنى لتحسين الهدف لدى مجموعة من المراهقين الصم. مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، 4 (168)، 399-448.
- عبدالرحمن، محمد. (2017). فاعلية برنامج إرشادي لتنمية مهارات التعليم الذاتي وأثره على تحسين الاستمتاع بالحياة لذوى صعوبات التعلم. مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، 1 (174)، 103-145.
- عبدالعال، تحية ومظلوم، مصطفى. (2013). الاستمتاع بالحياة في علاقته ببعض متغيرات الشخصية الإيجابية: دراسة في علم النفس الإيجابي. مجلة كلية التربية بينها، 93 (2)، 79-164.
- عسيري، خديجة. (2023). البصيرة المعرفية وأساليب التعايش مع المشقة النفسية وعلاقتها بالاستمتاع بالحياة لدى طالبات الجامعة بالملكة العربية السعودية. مجلة الدراسات التربوية والإنسانية، بجامعة دمنهور، 15 (4)، 437-470.
- عفانة، محمد. (2018). التنظيم الانفعالي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة. [رسالة ماجستير غير منشورة]، الجامعة الإسلامية، فلسطين.
- عقوب، عياده والحضيري، ربيع. (2023). سمات الشخصية الإيجابية وانعكاسها على السلوك التنظيمي الإيجابي في بيئة العمل: دراسة ميدانية على موظفي بعض كليات الجامعة الأسمرية الإسلامية. *Journal of Education and Psychological Sciences (JEPS)*, 7 (23), 17-35.
- قدومي، عبد الناصر. (٢٠١٦). مؤشر الشخصية الإيجابية لدى لاعبي المستويات العليا للألعاب الجماعية في فلسطين: دراسة ميدانية في علم النفس الإيجابي. مجلة جامعة الاستقلال للأبحاث، 21 (1)، ١-٣٨.
- محمد، صبيحة. (2019). أساليب التفكير في ضوء نظرية سترنبرج وعلاقتها بالاستمتاع بالحياة لدى طالبات الجامعة. المجلة التربوية، 58، 461-503.
- محمد، هبة. (2022). الذكاء المنظومي كمتنبئ للاستمتاع بالحياة لدى طلاب كلية التربية بالسويس. مجلة البحث العلمي في التربية، 33 (5)، 151-209.

معهد تعليم اللغة العربية لغير الناطقين بها (2024). https://iu.edu.sa/colleges/Institute?utm_source=perplexity

هيبية، حسام وعدوى، طه وغنيم، محمد. (2017). برنامج للعلاج النفسي الإيجابي لتنمية الشعور بمعنى الحياة لدى عينة من المراهقين ذوي الإعاقة البصرية. مجلة الإرشاد النفسي، 1 (50)، 599-653.

ترجمة المراجع العربية:

- Abū Ḥalāwah, Muḥammad. (2013). ḥālat al-Tadaffuq : al-mafhūm wa-al-ab'ād wa-al-qiya's, Iṣḍārāt Shabakah al-'Ulūm al-nafsīyah al-'Arabīyah, al-iṣḍār al-thālith.
- al-Barr, Az'hār. (2019). simāt al-shakhshīyah al-Ījābiyah wa-istirāṭijīyāt al-muwājahah wa-'alāqatuhā bqlq al-imtiḥān wāltswyf al-Akādīmī ladā ṭullāb al-marḥalah al-thānawīyah. Majallat Kullīyat al-Tarbiyah bbnhā, 1 (120), 248-288.
- al-Jubaylī, Hind. (2022). alāstmtā' bi-al-ḥayāh wa-'alāqatuhu bāldhkā' al-wijdānī ladā al-murāhiqāt alytmāt bi-madīnat al-Riyād. Majallat Jāmi'at al-Fayyūm lil-'Ulūm al-Tarbawīyah wa-al-nafsīyah, 16 (3), 526-564.
- al-Ḥarāḥishah, Muḥammad. (2017). al-simāt al-shakhshīyah ladā mudīrī Madāris al-Tarbiyah wa-al-ta'lim li-Liwā' Qaṣabat Muḥāfazat al-Mafraq fī al-Urdun wa-'alāqatuhā bālrwḥ al-ma'nawīyah lil-Mu'allimīn. Majallat Dirāsāt al-'Ulūm al-Tarbawīyah, 44 (3), 47-63.
- al-'Alī, 'Abbās. (2013). Mafhūm al-shakhshīyah al-Ījābiyah, maqāl manshūr 'Alī Mawqī' al-Hiwār al-Mutamaddin bi-tārīkh 12/3 / 2013m, mtāḥ 'Alī alrābt : <https://www.moh.gov.bh/Blog/Article/Details/78>
- al-Kūt, Aḥmad. (2018). alāstmtā' bi-al-ḥayāh ladā al-abnā'. al-Majallah al-'Ilmiyah li-Kullīyat Riyād al-atfāl bi-Jāmi'at al-Manṣūrah, 5 (2), 217-238.
- al-Majāli, Muṣliḥ w'bdālrshyd, Nāsir. (2019). simāt al-shakhshīyah al-Ījābiyah wafqa Mafāhīm 'ilm al-nafs al-ījābi wa-'alāqatuhā bmhārāt qiyādāt farīq al-'amal ladā al-qiyādāt al-Akādīmīyah fī al-jāmi'āt : Jāmi'at Ḥafār unmuḍhajan. Majallat al-'Ulūm al-Tarbawīyah, 1 (3), 263-316.
- al-Minaṣṣah al-Waṭaniyah al-muwaḥḥadah. (2023). <https://www.my.gov.sa/wps/portal/snp/agencies/agencyDetails/AC035>
- Tāzī, Amīnah. (2021). alāstmtā' bi-al-ḥayāh ladā ṭalabat Kullīyat al-Jāmi'ah. mjlh al-Rasmīyah, 2 (1), 6-16.
- Jāsim, Bakr wa-Maḥmūd, Laṭīfah. (2021). alāstmtā' bi-al-ḥayāh 'inda ṭalabat al-Jāmi'ah. Majallat dyāly, (87), 28-60.
- Ḥaṭṭāb, Amīnah. (2017). Da'ūnā nufakkiru b'yjābyh wnstmtā' bi-al-ḥayāh. maqāl manshūr bi-Jarīdat al-ra'y bi-tārīkh 16/1 / 2017m, mtāḥ 'Alī alrābt : <https://m.facebook.com/SKILDCenter/posts/508173255889695/>
- Khrybh, Ṣafā'. (2021). al-amn al-'āṭif wāltdfq al-nafsī kmnb'yn bālāstmtā' bi-al-ḥayāh ladā ṭālibāt al-Jāmi'ah bi-madīnat al-Riyād. al-Majallah al-'Arabīyah lil-'Ādāb wa-al-Dirāsāt al-Insāniyah, 5 (19), 365-421.
- Dydz, Bül, twmāswl, Dan, kwldftsh, astyfan wfrysh, Sārah. (2017). Mārt syljmān : ḥayātuhu wmfāhymh wa-a'māluh al-nazarīyah (al-Sa'adah, Asālīb al-ḥayāh, al-ma'nā wāltdfq, al'ythāryh). tarjamāt : 'Alī 'bdālrhym, Shabakah al-'Ulūm al-nafsīyah al-'Arabīyah, mtāḥ 'Alī alrābt : <https://psykologtidsskriftet.no/fagartikkel/2005/10/positive-psychology-progress-empirical-validation-interventions>
- Zaydān, Rīm. (2011). al-simāt al-shakhshīyah ladā Mu'allimī al-Ta'lim almsānd wm'lmāth fī Madāris Wakālat al-Ghawth al-Dawlīyah fī al-Diffah al-Gharbīyah min wjḥāt naẓar

almshrfyn 'alá 'mlhm fī al-Madrasah.] utrūhat mājistīr ghayr manshūrah [, Jāmi'at al-Najāh al-Waṭanīyah, Filastīn.

- Syljmān, Mārtin. (2006). 'ilm al-nafs al'klynky al-tjābī (fī) asbynwwl, lyzāj wstwdynjr, awrswlā M (tahrīr) (2006). sykwlwjyh al-quwā al-Insānīyah. tarjamat : Šafā' al-A'šar wa-ākharūn, al-Majlis al-A'lā lil-Thaqāfah, al-mashrū' al-Qawmī lil-Tarjamah, al-Qāhirah.
- 'Abd-al-Rahmān, Muḥammad. (2016). fā'ilīyat Barnāmaj inshā' 'Alī al-'ilāj bi-al-ma'nā li-taḥsīn al-Hadaḥ ladaḥ majmū'ah min al-murāhiqīn al-šumm. Majallat Kullīyat al-Tarbiyah, Jāmi'at al-Azhar, 4 (168), 399-448.
- 'Abd-al-Rahmān, Muḥammad. (2017). fā'ilīyat Barnāmaj irshādī li-Tanmiyat mahārāt al-Ta'līm al-dhātī wa-atharuhu 'Alī Taḥsīn alāstmtā' bi-al-ḥayāh ldhwā šu'ūbāt al-ta'allum. Majallat Kullīyat al-Tarbiyah, Jāmi'at al-Azhar, 1 (173), 103-145.
- 'Abd-al-'Al, Taḥīyah wmlwm, Muṣṭafā. (2013). alāstmtā' bi-al-ḥayāh fī 'alāqatihi bi-ba'd mutaghayyirāt al-shakhṣīyah al-Ījābīyah : dirāsah fī 'ilm al-nafs al-tjābī. Majallat Kullīyat al-Tarbiyah bbnhā, 93 (2), 79-164.
- 'Asīrī, Khadījah. (2023). al-baṣīrah al-ma'rīfīyah wa-asālīb al-ta'āyush ma'a al-mashaqqah al-nafsiyah wa-'alāqatuhumā bālāstmtā' bi-al-ḥayāh ladaḥ ṭalībāt al-Jāmi'ah bi-al-Mamlakah al-'Arabīyah al-Sa'ūdīyah. Majallat al-Dirāsāt al-Tarbawīyah wa-al-insānīyah, bi-Jāmi'at Damanhūr, 15 (4), 437-470.
- 'Afānah, Muḥammad. (2018). al-tanzīm alānf'āly wa-'alāqatuhu bālrdā 'an al-ḥayāh ladaḥ ṭalabat al-jāmi'āt al-Filastīnīyah bmhāfzāt Ghazzah.] Rīsālāt mājistīr ghayr manshūrah [, al-Jāmi'ah al-Islāmīyah, Filastīn.
- 'Qwb, 'yādh wālhdryr, rby'h. (2023). simāt al-shakhṣīyah al-Ījābīyah wa-in'ikāsuhā 'alā al-sulūk al-tanzīmī al-tjābī fī bī'at al-'amal : dirāsah maydānīyah 'alā muwazzafī bi-ba'd Kullīyat al-Jāmi'ah al-Asmarīyah al-Islāmīyah. Journal of Education and Psychological Sciences (JEPS), 7 (23), 17-35.
- Qaddūmī, 'Abd al-Nāšir. (2016). Mu'ashshir al-shakhṣīyah al-Ījābīyah ladaḥ lā'by al-mustawayāt al-'Ulyā ll'āb al-jamā'īyah fī Filastīn : dirāsah maydānīyah fī 'ilm al-nafs al-tjābī. Majallat Jāmi'at al-istiqlāl lil-Abḥāth, 21 (1), 1-38.
- Muḥammad, Šubḥīyah. (2019). Asālīb al-tafkīr fī ḍaw' Nazarīyat styrbnrj wa-'alāqatuhā bālāstmtā' bi-al-ḥayāh ladaḥ ṭalībāt al-Jāmi'ah. al-Majallah al-Tarbawīyah, 58, 461-503.
- Muḥammad, Hibat. (2022). al-dhakā' almnzwmī kmtnb' llāstmtā' bi-al-ḥayāh ladaḥ ṭullāb Kullīyat al-Tarbiyah bālswws. Majallat al-Baḥth al-'Ilmī fī al-Tarbiyah, 33 (5), 151-209.
- Ma'had Ta'līm al-lughah al-'Arabīyah (2024). <https://iu.edu.sa/colleges/Institute>
- Haybah, Ḥusām w'dwā, Tāhā wghnym, Muḥammad. (2017). Barnāmaj ll'āj al-nafsi al-tjābī li-Tanmiyat al-shu'ūr bi-ma'nā al-ḥayāh ladaḥ 'ayyīnah min al-murāhiqīn dhawī al-i'āqah al-bašarīyah. Majallat al-Irshād al-nafsi, 1 (50), 599-653.

المراجع الأجنبية:

- Abid, G., Arya, B., Arshad A., Ahmed, S. and Farooqi, S. (2021). Positive personality traits and self-leadership in sustainable organization: mediating influence of thriving and moderating role of proactive personality, *Sustainable production and Consumption*, 25 (2), 299-311.
- Alfathawi, A. and Abdel-Monem H. (2021). the enjoyment of life and its Relationship of existential intelligence among university students. *Palarch's Journal of archaeology of Egypt/Egyptology*, 18 (7), 2853 – 2900.
- Alnas, W., Seth, S. and Reginaconti. (2008). The implication two conception of Happiness Hedonic Enjoyment and Eudaimonia for the understanding of intrinsic motivation. *journal of Happiness studies*, 9(11), 41-70.

- Apa Dictionary of Psychology. (2018). Available <https://dictionary.apa.org/personality-trait>
- Arnout, B. A., and Almoied, A. A. (2020). Enjoying life and health status among young adults and elderly: A comparative study in light of the globalization effects on the human being of the 21st century. *International Journal of Medical Research & Health Sciences*, 9(3), 18-25.
- Eidman, L. and de la Iglesia, G. (2021). Positive personality traits as Predictors of psychology psychotherapy Progress. *Journal of contemporary Psychotherapy*, 51, 251-258.
- George, S. M. (2021). Good personality: A way to excellence in life. *Indian Journal of Research*, 9(1), 80-85.
- Handa, S., Pereira, A. and Holmqvist, G. (2023). the Rapid Decline of Happiness: Exploring life satisfaction among young people across the world. *applied Research in Quality of life*, 18, 1549-1579.
- Kapur, R. (2023). Traits of Building a positive personality: Essential in leading to progression, <https://www.researchgate.net/publication/376990531>
Traits of Building a Positive Personality Essential in Leading to Progression
- Li, P.F. Jonah, Wong, Y Joel and Chao, G.L. (2019). Happiness and meaning in life: unique, differential, and indirect association will mental health, counseling psychology Quarterly, on line: <https://www.researchgate.net/publication/332559736> Happiness and meaning in life Unique differential and indirect associations with mental health
- Linley, P. A., Nielsen, K. M., Gillett, R., and Biswas-Diener, R. (2010). Using signature strengths in pursuit of goals Effects on goal progress, need satisfaction, and wellbeing, and implications for coaching psychologists. *International Coaching Psychology Review*, 5 (1), 6-15.
- Marzabadi, E., Mills, P. J and Valikhani, A. (2021). Positive Personality: Relationships Among mindful and grateful personality traits with quality of Life and Health outcomes, *Current Psychology*, 40, 1448-1485.
- Poursafar, Z., Rodrigues, L. and Nandineni, R. (2017). Personality assessments in architects' offices: an empirical investigation of the relationship between personality types, forms and productivity in office interior. *Modern Applied Science*, 11 (1), 235-243.
- Seligman, M.E., Steen, T. A., Park, N. and Peterson, C. (2005). Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions. *American Psychologist*, 60 (5), 410-421.
- Singh, K. and Jaha, S. (2010). The Positive Personality Traits Questionnaire and Estimation of Psychometric properties. *psychological studies*, 55(3), 248-255.
- Wong, F.(2019). Life Satisfaction and Quality of Life Enjoyment among Retired People Aged 65 or Older. *Open Journal of Social Sciences*, 7, 119-127.
- Zimmerman, M. (2007). Enjoying Life: Behold the New Lets just Retrieved of Life from enjoy: Theory. www.suite101.com/content/let-s-just-enjoyal 1111





مجلة الجامعة الإسلامية
للعلوم التربوية والاجتماعية

معرفة
e-Marefa



المنظومة
ALMANDUMAH

Arcif
Analytics



KINGDOM OF SAUDI ARABIA
MINISTRY OF EDUCATION
ISLAMIC UNIVERSITY OF MADINAH



Islamic University Journal For
Educational and Social Sciences

Islamic University Journal For Educational and Social Sciences

Refereed periodical scientific journal



Published four times a year in:
(March, June, September and December)

Issue

Volume

Month

Year

27

55

August / Rabi al-Awwal

2026 / 1448