

الوفاء الوجودي والصحة النفسية الإيجابية لدى طلاب الجامعة: دراسة تنبؤية فارقه

د/ حنان موسى السيد عبد الله

أستاذ مساعد علم النفس

كلية الدراسات الإنسانية جامعة الأزهر

المخلص:

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الوفاء الوجودي والصحة النفسية الإيجابية لدى طلاب الجامعة، والكشف عن العلاقة بين الوفاء الوجودي والصحة النفسية الإيجابية، وإمكانية التنبؤ بالصحة النفسية الإيجابية من خلال الوفاء الوجودي وأبعاده، وبحث اختلاف مستويات الصحة النفسية الإيجابية باختلاف مستويات الوفاء الوجودي وأبعاده، والتعرف على الفروق في الوفاء الوجودي والصحة النفسية الإيجابية تبعاً لمتغير النوع لدى طلاب الجامعة، تكونت عينة الدراسة من (٣٧٠) طالباً جامعياً (١٥٧ ذكور / ٢١٣ إناث) بكلتي التربية والدراسات الإنسانية جامعة الأزهر بالدقهلية، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي، وقامت الباحثة باختيار مقياسين لمتغيري الدراسة، مقياس (EF-scale) Existential Fulfilment Scale إعداد (Loonstra et al, 2007) للوفاء الوجودي، ومقياس (PMH-scale) the Positive Mental Health Scale إعداد (Lukat et al, 2016) للصحة النفسية الإيجابية (تعريب الباحثة)، وقد أظهرت نتائج الدراسة امتلاك طلاب الجامعة مستوى مرتفع من الوفاء الوجودي والصحة النفسية الإيجابية، وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الوفاء الوجودي والصحة النفسية الإيجابية عند مستوى ($P \leq 0,01$)، وإمكانية التنبؤ بالصحة النفسية الإيجابية من الوفاء الوجودي وأبعاده باستثناء البعد الأول للوفاء الوجودي وهو قبول الذات حيث كان تأثيره غير دال احصائياً على الصحة النفسية الإيجابية، كما أسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة احصائية عند

مستوى ($P \leq 0,01$) بين مرتفعي ومنخفضي الوفاء الوجودي وأبعاده في الصحة النفسية الإيجابية لصالح مرتفعي الوفاء الوجودي وأبعاده، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الوفاء الوجودي وأبعاده لدى طلاب الجامعة وفقاً لمتغير النوع، في حين وجدت فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($P \leq 0,05$) في الصحة النفسية الإيجابية لدى طلاب الجامعة وفقاً لمتغير النوع لصالح الذكور.

الكلمات المفتاحية: الوفاء الوجودي، الصحة النفسية الإيجابية، طلاب الجامعة.

الوفاء الوجودي والصحة النفسية الإيجابية

الوفاء الوجودي والصحة النفسية الإيجابية لدى طلاب الجامعة: دراسة تنبؤية فارقه

د/ حنان موسى السيد عبد الله

أستاذ مساعد علم النفس

كلية الدراسات الإنسانية جامعة الأزهر

مقدمة:

في ظل ما ينطوي عليه الوجود الإنساني من مخاطر وأحداث ضاغطة تجعل الإنسان عرضة للصراعات والاضطرابات النفسية، أصبحت الساحة الدولية عامة والعربية خاصة في الوقت الراهن تستهدف تزايداً ملحوظاً في الجهود الموجهة نحو الاهتمام ببناء أفضل الصفات في حياة الإنسان وتعزيز مواطن القوة في شخصيته، والبحث عن كل ما يجعل حياته أفضل، وأكثر قيمة ومعنى، وذلك من خلال إجراء الدراسات، والمبادرات الوقائية التي تعزز الجوانب، والاهتمامات الإيجابية الوجودية التي تخلق معنى للحياة والوجود الإنساني مثل تعزيز الشعور بالوفاء الوجودي الذي يعتبر أسلوب حياة مليء بالمعنى، ومصدر من مصادر شعور الفرد بالسعادة والصحة النفسية فضلاً عن كونه بعداً إنسانياً متميزاً من خلال ما يتضمنه من مكونات إيجابية تتمثل في قبول الذات، وتحقيق الذات، وسمو الذات، باعتبارها مكونات حاسمة في تطوير الشعور الشخصي بمعنى الحياة، واستراتيجيات تكيف أو تأقلم تساعد الإنسان على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة بما ينعكس إيجابياً على مدى تمتعه بصحة نفسية إيجابية.

ويعد مفهوم الوفاء الوجودي Existential fulfillment أحد مجالات البحث في علم النفس الإنساني الوجودي المعاصر ومن المفاهيم البحثية الحديثة نسبياً التي تبلورت على يد Langle (2003) أحد الباحثين البارزين في هذا المجال، فقد عرفه بأنه "طريقة حياة مليئة بالمعنى وسمة إنسانية تعني استخدام الفرد لكفاءته، وقدرته الشخصية الوجودية على إيجاد المعنى الشخصي في الحياة والتعامل مع الذات والعالم بما يحقق الانسجام بينهما وبما يُشعر الإنسان بالإنجاز للوصول إلى الشعور بالوجود الكامل أو ما يُعرف بالوفاء الوجودي"؛ ثم

تبعه باحثين آخرين (Loonstra et al 2007) عرفوه بأنه " أسلوب حياة مليء بالمعنى والهدف، يتسم به الفرد الذي يتمتع بدافعية عالية لإنجاز هدفه، وقدرة على إيجاد المعنى الشخصي في الحياة، وكفاءة شخصية وجودية في التعامل مع الذات والعالم، يتكون من ثلاثة سمات أساسية هي قبول الذات، وتحقيق الذات، وسمو الذات تمثل في الواقع ثلاثة اهتمامات وجودية يجد الفرد في تحقيقها معنى للحياة ووجوداً كاملاً، وشعوراً بالانسجام بين العالم والنفس يمثل له إنجازاً وجودياً، كما يتغلب بها الفرد على ما يواجهه من صراعات نفسية تثيرها الحدود الوجودية أو محددات الوجود الإنساني المتمثلة في حدود حياته بسبب الموت، وحدود قوته وقدراته وإمكاناته، والحدود الناجمة عن وجود الآخرين أو العالم الخارجي".

ويرى (Barzoki et al 2018) أن الوفاء الوجودي كأسلوب حياة مليء بالمعنى والهدف يكشف عن نهج نفسي وجودي للحياة يستطيع الإنسان من خلاله التغلب على الأزمات التي تقابله في الحياة مع التخطيط للمستقبل والنظر للحياة نظرة تفاؤلية تدعو للتمسك، والرغبة في البقاء لتحقيق أهداف معينة؛ ويذكر (Danilenko& Nosova 2020) أن الوفاء الوجودي شرط لحياة كاملة وهادفة وسعيدة، ولكي يتحقق ينبغي على الإنسان أن يدرك معنى الحياة، ويتسم بعدد من الكفاءات الشخصية الوجودية مثل قبول الذات، وتحقيق الذات، والسمو الذاتي، والحرية والمسؤولية؛ كما يذكر (Solobutina& Miyassarova 2019) أن الوفاء الوجودي يتحقق من خلال انغماس الإنسان في حياته اليومية وإدراكه لقدراته وقيوده وتوضيحه لموقفه تجاه تحديات الحياة ومشكلاتها.

ويوضح (Langle et al 2003) أن الوفاء الوجودي من المفاهيم المهمة والمؤثرة إيجابياً في حياة الإنسان، وفي نمو وتطوير شخصيته، وتمتعه بصحة نفسية جيدة، وبمعنى آخر فالشخص القادر على إيجاد المعنى الشخصي في الحياة، ويستخدم كفاءته الشخصية الوجودية في التعامل مع ذاته والعالم فهو شخص يتمتع بصحة نفسية جيدة ومكتملة؛ ويؤكد (Galante et al 2014, 1102) على أن للوفاء الوجودي العديد من الآثار الإيجابية على صحة الإنسان بشكل عام، وصحته النفسية بشكل خاص، كما أنه مرتبط بالشخصية السوية المثالية باعتباره معزز للشخصية وداعم لها في توافقها النفسي والاجتماعي؛ ويشير (Solobutina & Miyassarova 2019) إلى أن الوفاء الوجودي يمثل القوى الدافعة للإنسان لاكتشاف ما لديه من تصورات ذاتية إيجابية تغير موقفه من ماضيه،

الوفاء الوجودي والصحة النفسية الإيجابية

وحاضره، وتحسن اتصاله بمشاعره، وقيمه بما يكسبه القدرة على فهم أفضل، وأكثر واقعية لنفسه، والعالم، ولمعنى ما يحدث في الحياة.

وتعد الصحة النفسية الإيجابية Positive mental health من المفاهيم التي تقع تحت مظلة علم النفس الإيجابي، وتعتبر هي الهدف الرئيسي له، وذلك في ضوء ما أكد عليه كلاً من (Keyes (2002); Seligman (2011) بأن المهمة الأكثر أهمية في علم النفس الإيجابي هي فهم وتشجيع الصحة النفسية الإيجابية للإنسان، حيث انطلق هذا المفهوم عند Keyes (2002, 208) من منظور إيجابي يقع على متصل كمي يبدأ بالازدهار Flourishing وينتهي بالوهن Languishing وأشار أن للصحة النفسية الإيجابية ثلاثة مكونات تتمثل في الرفاهية الوجدانية، والرفاهية النفسية، والرفاهية الاجتماعية، وأن الأشخاص الذين يحصلون على أعلى درجات في هذه المكونات يصلون إلى ما يسمى بحالة الازدهار الذي يمثل أعلى مستويات الصحة النفسية الإيجابية والذين يحصلون على درجات منخفضة يتسمون بالوهن أو الضعف النفسي، والذين يحصلون على درجات متوسطة يطلق عليهم معتدلي الصحة النفسية الإيجابية.

وتمثل الصحة النفسية الإيجابية مفهوماً أكثر شمولاً من السعادة والرفاهية حيث تتضمن كلاً منهما، كما يمكن اعتبارهما مرحلة سابقة يمر بها الشخص وصولاً إلى الصحة النفسية الإيجابية (Crespo & Mesurado, 2015, 943)، التي تعني العيش ضمن المدى المثالي Optimal range للأداء البشري وتشير إلى مفهوم بنائي يُعبر عن اكتمال الصحة النفسية للشخص يصل إليه عندما تمتلئ حياته بالمعنى، ويتمكن من تحقيق أهدافه، ويتناقص مع مفهوم الوهن الذي يُعد اضطراباً متوسطاً في الصحة النفسية يُخبره الأشخاص الذين يشعرون أن حياتهم جوفاء أو فارغة أي بلا معنى، وهدف (Keyes, 2005)؛ ويؤكد Coddington (2007, 29) على أن الصحة النفسية الإيجابية تتعلق بكون الشخص إنساناً كاملاً أي أنه يعيش في أفضل حالة ممكنة ولديه القدرة على الصمود وتحقيق الذات والتكيف مع متطلبات الحياة؛ وترى وكالة الصحة العامة الكندية ممثلة في مبادرة صحة السكان الكندية، والمعهد الكندي للمعلومات الصحية (CPHI&CIHI) (2011) أن التصور الإيجابي للصحة النفسية يعزز الاستراتيجيات التي تدعم الحياة الصحية والمزدهرة في جميع القطاعات من أجل حياة أفضل للإنسان وينبغي الاعتراف بها ليس كمفهوم أو نهج ولكن بشكل عام أسلوب حياة.

وتُعرف منظمة الصحة العالمية (WHO) (2005) الصحة النفسية الإيجابية بأنها "حالة من الشعور بالرفاهية يُدرك فيها الشخص قدراته، ويمكنه من خلالها التعامل مع ضغوط الحياة العادية، والقيام بعمل منتج، ومثمر، ويكون قادراً على تقديم مساهمات لمجتمعه"؛ كما تُعرفها وكالة الصحة العامة الكندية ممثلة في مبادرة صحة السكان الكندية، والمعهد الكندي للمعلومات الصحية (CPHI&CIHI) (2011) بأنها "قدرة الشخص على الشعور والتفكير، والتصرف بطرق تعزز قدرته على الاستمتاع بالحياة، والتعامل مع التحديات التي يواجهها، وبالتالي فهي شعور إيجابي وجداني روحاني يحترم أهمية الثقافة، والانصاف، والعدالة الاجتماعية، والترابط، والكرامة الشخصية"؛ ويرى كلاً من (Keyes & Simoes) (2012) أن الصحة النفسية الإيجابية هي "حالة من الازدهار تتمثل في تحقيق الشخص لأعلى مستوى من المكونات الثلاثة للرفاهية الوجدانية، والنفسية، والاجتماعية".

وينظر (Lukat et al) (2016) للصحة النفسية الإيجابية على أنها "مفهوم شامل يجمع بشكل أساسي بين الجوانب الوجدانية، والنفسية، والاجتماعية للرفاهية في بنية واحدة تصف شعور الشخص بمشاعر إيجابية والرضا عن الحياة، والأداء الإيجابي الأمثل في حياته الفردية، والمجتمعية"؛ ويذكر كلاً من (Picco et al) (2017); Bjornson et al (2019) أن الصحة النفسية الإيجابية تعد مزيجاً من الرفاهية الوجدانية، والنفسية، والاجتماعية الضرورية للفرد ليكون بصحة نفسية جيدة؛ ويشير عبدالله (٢٠١٨، ٦٤) إلى أن الصحة النفسية الإيجابية تتضمن التمتع بصحة السلوك، وسلامته، وليست مجرد غياب أعراض المرض النفسي؛ ويذكر علوان وآخرون (٢٠١٨، ٤٦٥) أن الصحة النفسية الإيجابية بمفهومها الحديث لا يعني فقط غياب المرض النفسي لدى الفرد، وإنما تؤكد على ضرورة وجود المشاعر الإيجابية لدى الفرد (طبيب الحال الوجداني)، والأداء الوظيفي الأمثل للفرد (طبيب الحال السيكلوجي)، والأداء الوظيفي الأمثل لحياة الفرد في المجتمع ككل (طبيب الحال الاجتماعي).

وتشير الأدبيات النفسية إلى أن الأشخاص الذين لديهم شعور بالصحة النفسية الإيجابية هم أكثر نجاحاً، وإسهاماً في مجتمعاتهم وأكثر إنتاجية فيما يقومون به من مهام، ويتمتعون بعلاقات اجتماعية أفضل، ويواجهون ضغوطاً أقل في أنشطتهم اليومية، كما أنهم يدركون أن الحياة تسير على ما يُرام، ويُدركون بشكل جيد إمكاناتهم في مختلف جوانب الحياة،

الوفاء الوجودي والصحة النفسية الإيجابية

ولديهم توقعات إيجابية لمستقبلهم (Huppert&So, 2009, 138; Gokcen et al, 2012, 4)

ويذكر العصيمي، والهيبة (٢٠٢٠، ٢) أن مجال الصحة النفسية الإيجابية من المجالات الجديدة الواعدة التي تتطلب تضافر الجهود بين الكثير من المؤسسات الاجتماعية والتعليمية لدعمها، وتنميتها بهدف تحسين أداء طلاب الجامعة، كما أن لها العديد من التأثيرات الإيجابية التي تعود بالنفع على الجوانب الوجدانية، والنفسية، والاجتماعية للطلاب، وترى الباحثة أن الصحة النفسية الإيجابية لطلاب الجامعة تُعتبر عامل مهم جداً في تميزهم سواء كان ذلك من خلال توافقه الدراسي، والجامعي، أو من خلال استعدادهم لمهنتهم المستقبلية، أو من خلال بناء شخصية قوية قادرة على مواجهة التحديات؛ فقد ذكر Seyranian et al (2018, 3) أن الصحة النفسية الإيجابية أصبحت هدفاً تربوياً، ومطلباً ضرورياً للتربية الإيجابية لا سيما عند طلاب الجامعة؛ وأشار كلاً من Joseph (2018, 28)؛ Daty (2015,823) إلى أهمية الصحة النفسية الإيجابية في دعم التعلم الفعال والنجاح الأكاديمي، وأن التعليم العالي منوط بتوفير الفرص والبيئة الداعمة للصحة النفسية الإيجابية؛ فقد أوضح (Ouweneel et al (2011,142) أن منظور الطالب الإيجابي تجاه الحياة يرتبط بانخراطه الجاد المستمر في الدراسة، والقدرة على تحقيق أهدافه، وأغراضه في الحياة، وأن الصحة النفسية الإيجابية تُساهم في تمكن الطلاب من المشاركة الكاملة في تعلمهم، وأشار عبدالله (٢٠٠٤، ٢٠٨) إلى ضرورة الاهتمام بالصحة النفسية الجيدة للإنسان كمدخل إلى الشخصية الإيجابية المتكاملة والمجتمع السوي خاصة وأن الإنسان في الوقت الحاضر يعيش في عالم يتسم بالتغيرات السريعة المتلاحقة مما يجعله يعيش في دائرة من الضغوط النفسية التي تفرضها الاحتياجات، والرغبات، وبالتالي فالإحساس بقدر مناسب من الصحة النفسية الجيدة يمنح الشخص شعوراً بالأمن، والطمأنينة، واحساساً بالرضا، وقدرة عالية من الدافعية للبدل، والعطاء، والعمل، والانتاج في حياته الحاضرة والمستقبلية.

وأشارت (CPHI& CIHI (2011 إلى أن الصحة النفسية الإيجابية سمة إيجابية متميزة، فهي مكون أساسي من مكونات الصحة العامة يتأثر بعدد من العوامل الفردية، والاجتماعية، والثقافية، والمادية بشكل عام، وأن أفضل الطرق لدعمها، وتنميتها هي تعزيز

المرونة الفردية، والابداع، وخلق البيئات الداعمة عالية الجودة، وتطوير القدرة على التكيف، والتأقلم، والاحساس بالمعنى، والمشاركة في الحياة، وإقامة علاقات اجتماعية؛ وأوضح الاتحاد الكندي المشترك للصحة (JCHS 2010) أن العوامل الداخلية والخارجية تساهم في الصحة النفسية الإيجابية لدى الشباب، وتشمل العوامل الداخلية كلاً من القيم، والمهارات، والتطورات الذاتية التي يُطبقها الشباب لتوجيه وتنظيم قراراتهم وسلوكهم، أما العوامل الخارجية فتشمل العلاقات الإيجابية مع الشباب في المنزل، والجامعة، والمجتمع تلك العلاقات التي تتميز بتقديم الدعم، والرعاية، وإظهار القبول غير المشروط، والتعاطف.

وذكر الأعسر (٢٠١٢، ١٦) أن اكتمال الصحة النفسية يرتبط بأعلى معدلات وضوح أهداف الحياة، فذوي الصحة النفسية الإيجابية يعرفون ماذا يريدون من الحياة، وكيف يحصلون على ما يريدون، كما أن لديهم أعلى معدلات الصمود، وتجاوز المحن، والتعلم منها؛ ويرى Trompeter et al (2016) أن الصحة النفسية الإيجابية ضرورية لجميع الأعمار، ومن المهم تمكين الشباب من التمتع بها لأهميتها في تحسين الصحة الجسمية، والتحصيل التعليمي الإيجابي، وتحسين الانتاجية فيما يقوم به الشخص من مهام وأنشطة؛ وأشار Guo et al (2018) إلى أن الأشخاص ذوي الصحة النفسية المكتملة، أو المزهرون لديهم مستويات عالية من الرفاهية، ومشاعر إيجابية، ووظيفية بشكل جيد من المنظور النفسي والاجتماعي.

في ضوء ما سبق يتضح أن الإنسان لكي يعيش حياة إيجابية، ويتمتع بصحة نفسية إيجابية ينبغي أن يشعر بالوفاء الوجودي أي أن يكون لديه شعوراً بأن الحياة ذات معنى وهدف، وقادراً على ملئ حياته بمعاني ذات مغزى وجودي وأن تكون لديه مجموعة من الكفاءات الشخصية الوجودية المتمثلة في قبوله لذاته، وتحقيقه لذاته، وسموه بذاته باعتبارها طرقاً صحية نفسياً للسعي وراء الهدف في الحياة، واستراتيجيات تكيفية تساعد على التعامل مع الذات والعالم، ويستطيع من خلالها التغلب على الصراعات والأزمات التي تقابله في الحياة مع التخطيط للمستقبل والنظر للحياة نظرة تفاؤلية تدعو للتمسك بها والرغبة في البقاء، وبناءً عليه يعد مفهوم الوفاء الوجودي من المتغيرات المهمة والمؤثرة بشكل إيجابي في مستوى الصحة النفسية الإيجابية مما يجعل دراسته ضرورة ملحة لزيادة فهمه والتعرف على

الوفاء الوجودي والصحة النفسية الإيجابية

مدى ارتباط الصحة النفسية الإيجابية به لدى طلاب الجامعة تلك الفئة المهمة التي تعد من أهم شرائح المجتمع العمرية لما لها من دوراً ريادياً في عملية التنمية والتطور المجتمعي.

مشكلة الدراسة:

يتعرض طلاب الجامعة للعديد من المواقف الحياتية الضاغطة المصاحبة بصراعات داخلية وخارجية تؤثر سلبياً على مختلف جوانب الشخصية لديهم وتمنعهم من الوصول إلى مستوى الأداء الأمثل في سلوكياتهم مما يؤدي بهم إلى الشعور بالوهن والضعف النفسي، ومن ثم تُصبح الحاجة ماسة إلى تحصينهم وتميزهم بشخصية إيجابية من خلال تعزيز شعورهم الشخصي بمعنى الحياة وتطوير كفاءتهم الشخصية الوجودية بدعم قبولهم لذواتهم، وتحقيقهم لها، وسموهم بها، بما يُمكنهم من التغلب على الصراعات النفسية ويُحرر شخصيتهم من الجوانب المقيدة لها، ويجعلهم قادرين على التعامل بإيجابية مع الذات والعالم المحيط وتحقيق الانسجام بينهما بما يُحقق شعورهم بالوفاء الوجودي الذي يُعتبر عاملاً وقائياً لتقليل الآثار الضارة لأحداث الحياة الضاغطة، ومصدراً ذو قيمة عالية للنمو الإنساني الإيجابي وعنصراً لا بد من توافره في نمط الحياة السليم والمثمر كما يعتبر من سمات الشخصية المميزة للأشخاص ذوي الكفاءة والفعالية الاجتماعية الإيجابية، وضروري لشعور الطالب الجامعي بالصحة النفسية الإيجابية لتصبح حياته أسمى وأرقى.

فقد أشار (Barzoki et al 2018) إلى أن الأشخاص الذين يتمتعون بمستويات عالية من الوفاء الوجودي يقبلون أنفسهم وإمكاناتهم إلى حد ما ولا يبذلون الكثير من الطاقة في خلق المواقف التي يتلقون فيها قدراً إضافياً من التقدير المطلوب ويمكنهم التركيز أكثر على الموضوع الذي يتعين عليهم القيام به مما يزيد من مستوى شعورهم بالصحة النفسية وبالتالي تكون لديهم فرصة أكبر لمواجهة تحديات الحياة بفاعلية.

كما أشار (LeSueur 2019) إلى أن الاهتمامات الوجودية الإيجابية المتمثلة في بعض مكونات الوفاء الوجودي كقبول الذات والسمو بالذات تعتبر بناءً نفسياً، ومكوناً حاسماً في تطوير الشعور الشخصي بمعنى الحياة كما أنها استراتيجيات تكيف، وتأقلم لمواجهة أحداث الحياة الضاغطة، وتمتع طلاب الجامعة بصحة نفسية جيدة، حيث أكد على دورها في تعزيز المشاعر الإيجابية لدى الطالب الجامعي، وأنه ينبغي على أعضاء هيئة التدريس الاهتمام بتنميتها، والعمل على صقلها طوال الوقت الذي يقضيه الطلاب في الكلية من أجل تطوير

قدرتهم، وقوتهم الشخصية على مواجهة تحديات، وأحداث الحياة الضاغطة؛ وأوضح Solobution& Miyassarova (2019) أن الوفاء الوجودي يُزيد من قيمة الحياة لدى الإنسان، ويجعل موقفه تجاهها أكثر إيجابية، ومن ثم تتولد لديه حالة من الشعور بالصحة النفسية الإيجابية.

ويشير Sym et al (2006) إلى أن تعزيز الوفاء الوجودي لدى الشخص يصاحبه انخفاض في الأعراض العصبية، واضطرابات الشخصية؛ ويرى Loonstra et al (2007) أن الوفاء الوجودي مكوناً أساسياً من المكونات المساهمة في صنع الرفاهية النفسية لطلاب الجامعة، فعندما يقبل الطالب نفسه، وإمكاناته إلى حد ما، ويعتقد بأن حياته ذات مغزى، وأن المهام، والأنشطة التي يقوم بأدائها مفيدة، وحيوية فإن ذلك بدوره ينعكس على شعوره بالرفاهية، والصحة النفسية الجيدة، ولهذا فهو مفهوم جدير بأن يكون في صُلب اهتمامات المعنيين بالجانب النفسي؛ ويذكر كلاً من Tomic& Tomic (2008); Loonstra et al (2009); Kay (2014) أن للوفاء الوجودي أهمية في وقاية الإنسان من الشعور بالإرهاق، والاجهاد النفسي؛ ويشير (Tomic& Tomic 2010) إلى أن الوفاء الوجودي يُمثل أحد العوامل الإيجابية للأداء الشخصي، ومن المحددات المهمة لتفاني الشخص في أداء المهام، والأنشطة المكلف بها، وهذا بدوره يكون له أكبر الأثر على شعوره بصحة نفسية جيدة في مكان عمله.

ويذكر Loonstra et al, (2009) أن الأشخاص ذوي الوفاء الوجودي يتسمون بمجموعة من الخصائص فهم متواضعون، ومتسامحون، وروحانيون، كما أنهم أكثر كفاءة، وانتاجية، وأقل شعوراً بالإرهاق، والاجهاد النفسي؛ كما يرى Kay (2019) إلى أن الأشخاص الذين يتسمون بالوفاء الوجودي هم أشخاص مثاليون يقدرّون المعاني الجميلة في الحياة، ويقدمون العلاقات المبنية على الاحترام والتقدير، وذوي دوافع عالية، ويعملون باجتهد لتوقعهم أن ما يقومون به من مهام، وأنشطة يجعل حياتهم ذات أهمية أكبر، كما أنهم أشخاص يسمون بذواتهم، وقادرين على البذل، والعطاء دائماً، وبلا حدود.

ويشير Keyes (2005) إلى أن شعور الإنسان بامتلاء حياته بالمعنى، والهدف يكون له تأثير على تمتعه بالصحة النفسية الإيجابية، وبالعكس فشعوره بأن حياته جوفاء، وفارغة أي خالية من المعنى، والهدف يجعله يشعر بالوهن، والضعف النفسي؛ ويذكر Gilmour

الوفاء الوجودي والصحة النفسية الإيجابية

(4, 2014) أن شعور الشخص بالصحة النفسية الإيجابية يتحقق من خلال ثقته في التعبير عن أفكاره، وآرائه، وأن تكون حياته لها معنى، وأن يكون جيد في إدارة مسؤوليات حياته اليومية، وإقامة علاقات إيجابية مع الآخرين، وأن يكون لديه القدرة على المساهمة الاجتماعية، والاندماج الاجتماعي، والقبول الاجتماعي؛ ويرى (Keyes 2007) أن تمتع الإنسان بالصحة النفسية الإيجابية يساهم في قدرته على العمل الزائد، والإنتاجية العالية، والاستعداد التام للمشاركة في المهام، والأنشطة؛ وأشار (Teismann et al 2017, 3) إلى أن الصحة النفسية الإيجابية تُعتبر عاملاً مهماً، ومرناً في وقاية طلاب الجامعة من أعراض الاكتئاب المؤدية إلى التفكير في الانتحار، وبالرغم من أهمية الصحة النفسية الإيجابية إلا أنه لا يزال هناك ندرة في انتشار الدراسات التي تتناولها، وهذا ما أكد عليه (Guo et al, 2018).

وترى الباحثة أن الوفاء الوجودي يُعتبر قوة لازمة، وضرورية لإعادة بناء شخصية إيجابية قوية متماسكة مؤكدة لذاتها متزنة انفعالياً مبدعة قادرة على التوافق، والتفاعل بكفاءة مع تحديات الحياة، متمكنة من التعامل الذكي مع مصادر المشكلات، والضغط النفسية؛ كما يُمثل أحد الأساليب الحياتية التي تُساعد طلاب الجامعة في تحقيق الصحة النفسية الإيجابية، فلكي يتمتع الطالب الجامعي بمستوى عالٍ من الصحة النفسية الإيجابية ينبغي أن يشعر بمعنى الحياة، وأن حياته مليئة بالمعنى، والهدف، وأن يكون قادراً على إشباع حاجاته النفسية، مع الإيفاء بواجباته العلمية والاجتماعية بشكل فعال؛ وبناءً على ذلك يمكن الافتراض بأن الصحة النفسية الإيجابية تعتمد إلى حد ما على كيفية تقييم الذات لوجودها في العالم، وذلك من خلال قدرة الشخص على اكتشاف، وإدراك معنى حياته، وإدراكه أيضاً للعالم الخارجي، والعمل على خلق حالة من التوازن بين الوجود الذاتي أي العالم الخاص بالشخص، والوجود المحيط به أي العالم الخارجي، وذلك بهدف تحقيق الوفاء الوجودي كأسلوب حياة مليء بالمعنى.

يتضح في ضوء ما سبق أن للوفاء الوجودي دوراً حيوياً ومهماً في تحقيق الصحة النفسية الإيجابية لأفراد المجتمع بوجه عام ولطلاب الجامعة بوجه خاص، مما يشير إلى احتمالية وجود علاقة ارتباطية بينهما، وربما يؤكد ذلك ما كشفت عنه دراسة Barzoki et

al (2018) من وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الوفاء الوجودي وأبعاده والصحة النفسية، وإمكانية التنبؤ بها من خلال الوفاء الوجودي، وما توصلت إليه دراسة Danilenko & Nosova (2020) بأن الوفاء الوجودي يلعب دوراً مهماً في شعور الطالب الجامعي بالرفاهية الذاتية باعتبارها تمثل أحد أبعاد الصحة النفسية الإيجابية، حيث أسفرت الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الوفاء الوجودي، والرفاهية الذاتية لدى طلاب الجامعة في كوريا، وإمكانية التنبؤ بالرفاهية الذاتية من خلال أحد أبعاد الوفاء الوجودي وهو سمو الذات؛ وما أسفرت عنه نتائج دراسة Mausch & Rys (2020) من وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الوفاء الوجودي، والصحة النفسية لدى طلاب الجامعة في أمريكا، وأن الوفاء الوجودي معياراً موثقاً به للصحة النفسية، ومع ذلك هناك حاجة إلى مزيد من الدراسات للتحقيق في هذا الاحتمال وفقاً لما أشار إليه Barzoki et al (2018)

ونظراً لما قد يكون لمتغير النوع من أثر على الوفاء الوجودي، والصحة النفسية الإيجابية فقد أُجريت العديد من الدراسات في هذا الصدد، غير أنه بمراجعة نتائج دراسات الوفاء الوجودي تبين اتفاقها على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الوفاء الوجودي تعزي إلى متغير النوع، (Langle et al, 2003; Kay, 2014; Danilenko & Nosova, 2020) وبمراجعة نتائج دراسات الصحة النفسية الإيجابية فيما يتعلق باختلاف مستوياتها وفقاً لمتغير النوع تبين تضارب وتعارض نتائجها فقد أشارت دراسة Keyes & Simoes (2012) إلى وجود فروق في الصحة النفسية الإيجابية تعزي إلى متغير الجنس لصالح الذكور، في حين أسفرت نتائج دراسات Guo et al (2018); Howell & Buro (2015) إلى وجود فروق في الصحة النفسية الإيجابية تعزي إلى متغير الجنس لصالح الإناث؛ بينما لم تسفر نتائج دراسات Duan & Xie (2019); Verma & Tiwar (2017) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور، والإناث في الصحة النفسية الإيجابية؛ مما يتطلب إجراء المزيد من الدراسات في هذا الصدد.

وفي ضوء ما تم الإشارة إليه من دراسات كشفت عن أهمية الوفاء الوجودي، والصحة النفسية الإيجابية، وتناولت العلاقة بين الوفاء الوجودي والصحة النفسية، وبحثت أثر متغير النوع على كل من الوفاء الوجودي والصحة النفسية الإيجابية، اتضح أن معظم الدراسات التي تناولت الوفاء الوجودي وبحثت أثر متغير النوع عليه تم إجرائها في بيئات أجنبية وكان

الوفاء الوجودي والصحة النفسية الإيجابية

من بينها دراسة واحدة أجريت على طلاب الجامعة وهي دراسة (Loonstra et al 2007)، ولم تعثر الباحثة، وذلك في -حدود علمها- على دراسة عربية واحدة اهتمت بدراسة الوفاء الوجودي، كما أن أغلب الدراسات التي تناولت الصحة النفسية الإيجابية، وبحثت أثر متغير النوع عليها أجريت في بيئات أجنبية، مع وجود ندرة في الدراسات التي أجريت على طلاب الجامعة، وندرة في الدراسات العربية، فلم تعثر الباحثة وذلك في -حدود علمها- إلا على دراسة كل من علوان وآخرون (٢٠١٨)؛ العصيمي والهيبة (٢٠٢٠) الأمر الذي يقضي بتسليط الضوء على هذين المفهومين، والتعرف إلى أي مدى يتمتع بهما طلاب الجامعة، كما اتضح اهتمام القليل من الدراسات في البيئة الأجنبية فقط بفحص العلاقة بين الوفاء الوجودي، والصحة النفسية بمفهومها القديم الذي يعني غياب أعراض المرض النفسي، والرفاهية الذاتية باعتبارها تمثل أحد أبعاد الصحة النفسية الإيجابية (Barzoki et al, 2018; Danilenko& Nosova, 2020; Mausch& Rys, 2020) وبالنتالي لم تعثر الباحثة، وذلك في -حدود علمها- على دراسة سواء في البيئتين العربية، والأجنبية تناولت العلاقة بين الوفاء الوجودي، والصحة النفسية الإيجابية الأمر الذي يعزز من أصالة الدراسة الحالية، ويضفي أهمية خاصة عليها، ولذلك فهي تُعد من الدراسات المبكرة في البيئتين العربية، والأجنبية التي تتناول العلاقة بين هذين المتغيرين معاً لدى طلاب الجامعة، بما يُلقي مزيداً من الفهم، والايضاح لهذين المتغيرين، ويُشجع باحثين آخرين على دراستهما لدى عينات مختلفة من الأسوياء، والمرضى، وأيضاً دراسة العلاقة بينهما، وبين متغيرات نفسية أخرى عديدة، وعليه يمكن صياغة مشكلة الدراسة في الأسئلة الآتية:

- ١- ما مستوى الوفاء الوجودي لدى طلاب الجامعة؟
- ٢- ما مستوى الصحة النفسية الإيجابية لدى طلاب الجامعة؟
- ٣- هل توجد علاقة ارتباطية بين الوفاء الوجودي، والصحة النفسية الإيجابية لدى طلاب الجامعة؟
- ٤- هل يمكن التنبؤ بالصحة النفسية الإيجابية لدى طلاب الجامعة من خلال درجاتهم الكلية على الوفاء الوجودي؟

- ٥- هل يمكن التنبؤ بالصحة النفسية الإيجابية لدى طلاب الجامعة من خلال درجاتهم على أبعاد الوفاء الوجودي؟
- ٦- هل توجد فروق بين مرتفعي، ومنخفضي الوفاء الوجودي، وأبعاده في الصحة النفسية الإيجابية لدى طلاب الجامعة؟
- ٧- هل توجد فروق في الوفاء الوجودي، وأبعاده لدى طلاب الجامعة ترجع إلى متغير النوع (ذكور/ إناث)؟
- ٨- هل توجد فروق في الصحة النفسية الإيجابية لدى طلاب الجامعة ترجع إلى متغير النوع (ذكور/ إناث)؟

أهمية الدراسة:

✳ الأهمية النظرية : تكمن الأهمية النظرية للدراسة الحالية في الآتي:

- ١- أهمية العينة التي تتناولها الدراسة، وهي فئة طلاب الجامعة بما لها من دوراً هاماً، وحيوياً في منظومة التنمية المستقبلية في المجتمع، فطلاب الجامعة هم لسان الأمة الناطق، وعقلها المفكر، ويدها البانية، ولا يمكن لأي مجتمع أن يخطو نحو الأمام ما لم يتم الاهتمام بالشباب.
- ٢- أهمية الموضوع الذي تتناوله الدراسة إذ يُعد موضوع الوفاء الوجودي، والصحة النفسية الإيجابية من الموضوعات الحديثة نوعاً ما التي لاقت اهتماماً متزايداً في الآونة الأخيرة في الدراسات النفسية، ولذلك تسعى الدراسة إلى توفير معلومات شاملة، وواضحة عن الوفاء الوجودي، والصحة النفسية الإيجابية، كما يمكن القول أن الوفاء الوجودي، والصحة النفسية الإيجابية من مواضيع العصر نظراً لتعدد الحياة، وازدياد الضغوط والتوترات والصراعات، وبحث المجتمعات، والأفراد على حد سواء عن وسائل تحسين نوعية الحياة التي يعيشونها.
- ٣- يُنظر إلى هذه الدراسة إلى حد كبير ضمن الأطر النظرية لعلم النفس الإنساني الوجودي، وعلم النفس الإيجابي، ولذلك قد تكون هذه الدراسة إضافة لأدبيات البحث السيكولوجي في البيئة العربية في مجالي علم النفس الإنساني الوجودي، والإيجابي، حيث تناولت مفهومي من المفاهيم النفسية التي تتسم بالحدثة النسبية (الوفاء الوجودي، والصحة النفسية الإيجابية)، خاصة وأنهما على جانب كبير من الأهمية من حيث الارتباط الإيجابي

الوفاء الوجودي والصحة النفسية الإيجابية

بينهما، والتي لم تتل مجتمعة معاً اهتماماً كافياً من الباحثين في البيئة الأجنبية، وذلك في - حدود علم الباحثة-، ومن ثم فإن هذه الدراسة تعد محاولة للتعرف على هذين المفهومين في البيئة العربية، وتقديم إطاراً نظرياً لهما.

٤- ندرة الدراسات الأجنبية التي تناولت الوفاء الوجودي، وعلاقته بالصحة النفسية الإيجابية لحدائتهما نسبياً، كما لا توجد أي دراسات عربية على- حد علم الباحثة- تبحث في الكشف عن العلاقة بين الوفاء الوجودي، والصحة النفسية الإيجابية، إضافةً إلى ذلك وجدت الباحثة ندرة في الدراسات العربية، والأجنبية التي تناولت الصحة النفسية الإيجابية، ومن ثم تظهر الحاجة ماسة لدراستهما في البيئة المصرية نظراً لأهمية هذين المتغيرين في المجال النفسي.

٥- تُحاول الدراسة التحكم، والضبط في متغير الصحة النفسية الإيجابية في ضوء دراسة إمكانية التنبؤ به من خلال الوفاء الوجودي، وأبعاده لدى طلاب الجامعة.

❖ **الأهمية التطبيقية:** تكمن الأهمية التطبيقية للدراسة الحالية في الآتي:

١- تزويد المكتبة العربية، والمهتمين بالقياس في مجالي علم النفس الإنساني الوجودي، والإيجابي بمقياسين مُعربين لقياس الوفاء الوجودي، والصحة النفسية الإيجابية يتمتعان بخصائص سيكومترية جيدة وملائمة، ويتوافقان مع الثقافة، والبيئة العربية بما يسمح باستخدامهما في البحوث، والدراسات المستقبلية في البيئة العربية.

٢- قد تُفيد نتائج هذه الدراسة في فتح المجال أمام الباحثين في تناول كلٍ من الوفاء الوجودي، والصحة النفسية الإيجابية بالدراسة في علاقتهما بمتغيرات جديدة.

٣- قد يكون الوفاء الوجودي بأبعاده الأساسية (قبول الذات، وتحقيق الذات، وسمو الذات) نقطة انطلاق مهمة، وقابلة للاستخدام لوضع، وإبتكار تدخلات نفسية تستهدف طلاب الجامعة بما يُحقق الوصول بهم إلى أعلى مستوى من الصحة النفسية الإيجابية، مثل دمج مواضيع علم النفس الإيجابي، والاهتمامات الإيجابية الوجودية المتمثلة في أبعاد الوفاء الوجودي في ندوات استقبال الطلاب الجدد بالجامعات كطريقة لتحسين تكيفهم مع الكليات الملتحقين بها.

٤- نشر ثقافة الشعور بالوفاء الوجودي لدى طلاب الجامعة، وما يترتب عليه من شعور بالصحة النفسية الإيجابية يستطيع الطلاب من خلالها مواجهة التحديات المختلفة في الحياة.

٥- توعية المسؤولين بالجامعة، وأعضاء هيئة التدريس، والوالدين بأهمية دعم الوفاء الوجودي لدى طلاب الجامعة مما يؤدي إلى ازدهار، وتقدم المجتمع بأكمله، فضلاً عن قيام المتخصصين بوضع البرامج الإرشادية التي تعمل على تنمية الصحة النفسية الإيجابية لدى الطلاب.

٦- شأهم هذه الدراسة في إمداد المسؤولين في المجتمع العربي ببيانات، وتوصيات تساعد على اعطاء انطباع أوسع، وأشمل عن مفهومي الوفاء الوجودي، والصحة النفسية الإيجابية.

٧- يتوقع من خلال نتائج الدراسة التعرف على تأثير متغير النوع في الوفاء الوجودي، وأبعاده والصحة النفسية الإيجابية لدى طلاب الجامعات في البيئة المصرية، وربما العربية.

أهداف الدراسة :

تهدف الدراسة الحالية إلى: التعرف على مستوى الوفاء الوجودي، والصحة النفسية الإيجابية لدى طلاب الجامعة، والكشف عن العلاقة بين الوفاء الوجودي بأبعاده، والصحة النفسية الإيجابية، وتوضيح مدى إمكانية التنبؤ بالصحة النفسية الإيجابية من الوفاء الوجودي، وأبعاده، وبحث اختلاف مستويات الصحة النفسية الإيجابية باختلاف مستويات الوفاء الوجودي، وأبعاده، والتعرف على الفروق في الوفاء الوجودي، والصحة النفسية الإيجابية تبعاً لمتغير النوع.

مصطلحات الدراسة:

الوفاء الوجودي Existential fulfillment : تتبنى الباحثة تعريف Loonstra et al (2007) للوفاء الوجودي بأنه " أسلوب حياة مليء بالمعنى والهدف، يتسم به الفرد الذي يتمتع بدافعية عالية لإنجاز هدفه، وبقدرة على إيجاد المعنى الشخصي في الحياة، وبكفاءة شخصية وجودية في التعامل مع الذات، والعالم، يتكون من ثلاثة سمات أساسية هي قبول الذات، وتحقيق الذات، وسمو الذات تمثل في الواقع ثلاثة جوانب وجودية إيجابية يجد الفرد في تحقيقها معنى للحياة، ووجوداً كاملاً، وشعوراً بالانسجام بين العالم، والنفس يمثل له إنجازاً وجودياً، كما يتغلب بها الفرد على ما يواجهه من صراعات نفسية تنثيرها الحدود

الوفاء الوجودي والصحة النفسية الإيجابية

الوجودية، أو محددات الوجود الإنساني المتمثلة في حدود حياته بسبب الموت، وحدود قوته وقدراته وإمكاناته، والحدود الناجمة عن وجود الآخرين أو العالم الخارجي"

الصحة النفسية الإيجابية Positive mental health : تتبنى الباحثة تعريف Lukat et al (2016) للصحة النفسية الإيجابية بأنها " مفهوم شامل يجمع بشكل أساسي بين الجوانب الوجدانية، والنفسية، والاجتماعية للرعاية في بنية عامة واحدة تصف شعور الفرد بمشاعر إيجابية، والرضا عن الحياة، والأداء الإيجابي الأمثل في حياته الفردية والمجتمعية".

محددات الدراسة : اقتصرت الدراسة الحالية على الحدود الآتية:

*الحدود البشرية: اقتصرت الدراسة على عينة من طلاب، وطالبات جامعة الأزهر بالدقهلية، تكونت من (٣٧٠) طالباً وطالبة بواقع (١٥٧) ذكور، (٢١٣) إناث.

*الحدود المكانية: طبقت الدراسة على عينة من طلاب جامعة الأزهر بكليتي التربية بنين، والدراسات الإنسانية، بنات بالدقهلية.

*الحدود الزمانية: طبقت أدوات الدراسة خلال العام الجامعي ٢٠٢٠/٢٠٢١ م، وذلك من

خلال رابط الكتروني <https://forms.gle/Ct64eEe7XzncWWxHA> احتوى على

أداتي الدراسة: مقياس الوفاء الوجودي إعداد (Loonstra et al, 2007) تعريب الباحثة،

ومقياس الصحة النفسية الإيجابية إعداد (Lukat et al, 2016) تعريب الباحثة.

الاطار النظري للدراسة : تتناول الباحثة في هذا الجزء متغيري الدراسة وذلك على

النحو التالي:

أولاً: الوفاء الوجودي:

***مفهومه:**

يُعتبر مفهوم الوفاء الوجودي أحد المفاهيم الحديثة نسبياً التي تناولها علم النفس الإنساني الوجودي، فقد ذكر (Langle et al 2003) أن الوفاء الوجودي نهج جديد لتقييم القدرة على إيجاد المعنى الشخصي في الحياة، فهو يُمثل طريقة حياة مليئة بالمعنى، وسمّة

إنسانية تعني استخدام الفرد لكفاءته الشخصية الوجودية في التعامل مع الذات والعالم بما يُحقق الانسجام بينهما، وبما يجعله يشعر بالإنجاز الوجودي وقد أشار Loonstra et al (2007) إلى أن الوفاء الوجودي يُمثل معنى أو هدف الحياة والسعي إلى تحقيق العدالة الكاملة لطبيعة الوجود البشري، وذلك بالوصول إلى شعور بالانسجام بين النفس والعالم، ولكي يتحقق ذلك ينبغي على البشر التغلب على الصراعات النفسية التي تُثيرها حدود الوجود البشري ومواجهتها من خلال ثلاثة عوامل ومهام وجودية أساسية هي قبول الذات، وتحقيق الذات، وسمو الذات، يجد الفرد في تحقيقها معنى للحياة ووجوداً كاملاً، فعندما يقبل الفرد ذاته فإنه بذلك يتقبل محددات إمكانياته الداخلية، وعندما يقوم بتحقيق ذاته فإنه بذلك يستكشف ويُطور إمكانياته من أجل النمو الشخصي، وعندما يتجاوز ذاته أو يسمو بها، فهو بذلك لديه القدرة على رؤية الذات من منظور الواقع الخارجي، وأنه جزء من كل أكبر، مع إدراكه لوجود الآخرين، والبحث عن علاقات إيجابية محترمة معهم، وأن يستمد معنى الحياة من هذه العلاقات الناجحة.

ويذكر Tomic & Tomic (2010) أن الوفاء الوجودي يُمثل أحد العوامل الإيجابية للأداء الشخصي، حيث يُعتبر من المحددات المهمة للنقان في أداء المهام والأنشطة المكلف بها الشخص، ويُعرف Barzoki et al (2018) الوفاء الوجودي بأنه "أسلوب حياة مليء بالمعنى والهدف يكشف عن نهج نفسي وجودي للحياة"، ويؤكد Kay (2019) أن الوفاء الوجودي أسلوب حياة مليء بالمعنى يتسم به الأفراد المثاليين والأفراد ذوي الدوافع العالية الذين يعملون باجتهاد لتوقعهم أن ما يقومون به من مهام وأنشطة يجعل حياتهم ذات أهمية أكبر، كما يرى أن الإنسان الذي يتمتع بالوفاء الوجودي هو الإنسان صاحب الخلق الرفيع القادر على البذل والعطاء دائماً وبلا حدود والذي يُقدر المعاني الجميلة في الحياة ويُقدس العلاقات المبنية على الاحترام والمحبة والتقدير، وبذلك تسمو نفسه إلى مراتب العلو بما يُحقق الشعور بالإنجاز، والكمال الوجودي إلى حد ما، ويرى Solobutina & Miyassarova (2019) أن الوفاء الوجودي يتحقق من خلال انغماس الشخص في حياته اليومية وإدراكه لقدراته وقيوده وتوضيحه لموقفه تجاه تحديات الحياة ومشكلاتها.

الوفاء الوجودي والصحة النفسية الإيجابية

وحدد (Loonstra et al 2007) للوفاء الوجودي ثلاثة أبعاد أساسية تتمثل في: قبول الذات: وهو سلوك يسعى فيه الفرد إلى القيم مما يجلب القبول الاجتماعي والمودة والاحترام، تحقيق الذات: وهو اتجاه نمو الفرد وسعيه للوصول إلى المعنى الشخصي من خلال الرغبة في التعبير عن كل القدرات الفطرية وتفعيلها مستقلة في ضوء ما يتمتع به من كفاءة واستقلالية، سمو الذات: وهو جوهر الوجود البشري والشرط الأساسي له، ويرتبط بالبعد الروحي للبشر الذي يميز البشرية عن جميع الكائنات الحية الأخرى، فمن خلال هذه القدرة الروحية يكون الفرد قادراً على التواصل مع عالم ما وراء الذات وأنه بدون سمو الذات يقع الفرد في الفراغ الوجودي أو ما يسمى بالإحباط الوجودي، ويعني سمو الذات الاهتمام برفاهية الآخرين فهو سمة شخصية تتجاوز الاحتياجات الشخصية تتكون من الشعور بالكمال والوعي بالقوى غير العادية، ومضات من البصيرة.

يتضح مما سبق أن الوفاء الوجودي أسلوب حياة مليء بالمعنى يتصف به الشخص المثالي صاحب الدوافع العالية الذي لديه قدرة على إيجاد المعنى الشخصي في الحياة ولديه كفاءة شخصية وجودية للتعامل مع الذات والعالم، يتكون من ثلاثة سمات إيجابية للفرد هي قبول الذات، وتحقيق الذات، وسمو الذات تُعتبر بمثابة مهام وجودية يتغلب بها الفرد على ما يواجهه من صراعات نفسية تُثيرها حدوده الوجودية، كما يجد في تحقيقها معنى للحياة يُحقق لديه الشعور بالإنجاز الوجودي.

*أهمية الوفاء الوجودي:

ذكر (Langle et al 2003) أن الوفاء الوجودي يُعتبر مؤشر مهم على الصحة النفسية الجيدة أو المكتملة لدى الفرد فالشخص القادر على إيجاد المعنى الشخصي في الحياة ويستخدم كفاءته الشخصية الوجودية في التعامل مع الذات والعالم هو شخص يتمتع بصحة نفسية جيدة، ويرى (Sym et al 2006) أن الشعور بالوفاء الوجودي يترتب عليه انخفاض في شدة الأعراض العصبية، واضطرابات الشخصية أو يقلل من حدتها، وأكدت

العديد من الدراسات (Tomic et al, 2004; Tomic & Tomic, 2008; Loonstra et al, 2009; Kay, 2014) على أهمية الوفاء الوجودي لوقاية الإنسان من الشعور بالإرهاق والاجهاد النفسي وتمتعه بصحة نفسية جيدة.

ويذكر (Tomic & Tomic (2010 أن للوفاء الوجودي دوراً مهماً في أن يكون الإنسان متقانياً في عمله ويؤدي مهامه المكلف بها بكفاءة وهذا بدوره يكون له أكبر الأثر على شعوره بصحة نفسية جيدة في مكان عمله، وأكد Kay ; (Loonstra et al (2007 (2019) أن للوفاء الوجودي أهمية حاسمة في الرفاهية النفسية لدى الفرد كما أن له آثار كبيرة على الصحة النفسية للفرد في مكان عمله وأدائه فعندما يعتقد الفرد بأن حياته ذات مغزى وأن المهام التي يقوم بها مفيدة وحيوية فإن ذلك بدوره ينعكس على شعوره بأنه يتمتع بصحة نفسية جيدة، وأشار (Rubtcova et al (2017 إلى أن للوفاء الوجودي دوراً مهماً في العلاقات الشخصية الوثيقة مع الآخرين، ويرى (Monroz et al (2017 أن للوفاء الوجودي أهمية في ضبط النفس وقوة الإرادة التي تُمثل الفعالية الذاتية للفرد في السعي وراء الأهداف والقدرة على تحقيقها بما يجعله يشعر بصحة نفسية جيدة؛ ويذكر (Barzoki et al (2018 أن الأفراد الذين يقبلون أنفسهم وامكاناتهم إلى حد ما، ويتمتعون بمستويات عالية من الوفاء الوجودي لا يبذلون الكثير من الطاقة في خلق المواقف التي يتلقون فيها قدرًا إضافيًا من التقدير المطلوب، ويُمكنهم التركيز أكثر على الموضوع الذي يتعين عليهم القيام به مما يُزيد من مستوى شعورهم بالصحة النفسية، وبالتالي تُصبح لديهم فرصة أكبر لمواجهة تحديات الحياة بفاعلية.

ويرى (Solobutina & Miyassarova (2019 أن الوفاء الوجودي يُساعد الشخص على أن يكون مُدرك لاحتياجاته، فهو يُمثل القوى الدافعة لإحداث تغييرات لدى الفرد في فهم نفسه والعالم من خلال تغيير موقفه من ماضيه وحاضره وإعادة الاتصال بمشاعره وقيمه، كما أن للوفاء الوجودي دوراً في زيادة قيمة الحياة لدى الفرد ويجعل موقفه تجاه الحياة أكثر إيجابية، كما يُحسن اتصاله بنفسه ويجعله يبدأ في فهم أفضل لمعنى ما يحدث في الحياة، ويجعل من السهل عليه اتخاذ القرارات في الموضوعات قيد النظر حتى تلك المتعلقة بالتعبير عن المشاعر غير السارة، ويزيد شعوره بالحرية الداخلية والاستقلالية

الوفاء الوجودي والصحة النفسية الإيجابية

ويزيد ثقته بنفسه، ويجعله متفانياً فيما يقوم به من أنشطة ومهام، بالإضافة إلى جعله يتحرر من توقعات الآخرين، ويُصبح أكثر تركيزاً وانتباهاً، ويُظهر القدرة على اختيار سلوكه معتمداً على فهم أكثر واقعية للموقف الذي يمر به من جهة وقدراته الشخصية من جهة أخرى.

* النظريات والنماذج المفسرة للوفاء الوجودي:

النظرية المعاصرة في التحليل الوجودي الشخصي (PEA) (Langle, 2003) : تُؤكد على أن جوهر التحليل الوجودي الشخصي هو استخدام قوة القرار وتحمل المسؤولية في تنفيذ الهدف الذي اختاره الفرد من أجل الحصول على مستوى من الوجود الكامل والرضا عنه، كما تقتض أن شعور الفرد بالوفاء الوجودي هو أسلوب مستمر وفعال للذات والواقع المحيط يتحقق لديه من خلال أربع عوامل تمثل مكونات الوفاء الوجودي (المسافة الذاتية، سمو الذات، الحرية، والمسؤولية) وتعتمد على مستوى تنمية الشخصية وقدرة الفرد على الإدراك الواقعي للعالم المحيط.

نموذج (Loonstra et al, 2007) في الوفاء الوجودي: يفترض هذا النموذج أن الوفاء الوجودي والحصول على وجود كامل لدى البشر يتحقق من خلال تغلبهم على الصراعات النفسية التي تُثيرها الحدود الوجودية المُتمثلة في حدود حياتهم، بسبب الموت، وحدود قوتهم وإمكاناتهم، والحدود الناجمة عن وجود الآخرين، أو بشكل أعم العالم الخارجي، ولذلك يتعين عليهم أداء عدة مهام وجودية هي قبول الذات، وتحقيق الذات، وسمو الذات، حيث تُمثل هذه المهام مكونات الوفاء الوجودي، وتُعتبر اللبنة الأساسية في بناء علم النفس الإنساني الوجودي، باعتبارها طرقاً صحية نفسياً للسعي وراء الهدف في الحياة، فأولئك الذين يقبلون ويُحققون ذواتهم ويسمون بها يقبلون الأشياء كما هي ويقبلون مهامهم الخاصة، ويقبلون إمكاناتهم وقيدهم الجوهرية، عليهم قبول مهامهم الخاصة، وحدود إمكاناتهم، مع الحرص على تطوير تلك الامكانيات المحدودة من أجل النمو الشخصي في الفهم والقدرات، فضلاً عن تجاوزهم لذواتهم من خلال اعترافهم بالواقع، وشعورهم بأنهم جزء من كل أكبر، وقدرتهم

على رؤية الذات من منظور الواقع الخارجي، وتجاوزهم المصالح الذاتية، وإدراكهم الآخرين في العالم الخارجي وتقديرهم والدخول في علاقات معهم تتسم بالاحترام والتقدير ويشعرون بالمسؤولية تجاهها ويستمدون منها معنى الحياة، والوصول إلى شعور أساسي بالانسجام بين العالم والنفس، ففي تحقيق هذه المهام الوجودية، يجد البشر معنى للحياة، ووجوداً كاملاً.

ثانياً: الصحة النفسية الإيجابية:

*مفهومها:

نالت المفاهيم الإيجابية في الآونة الأخيرة اهتماماً بحثياً كبيراً حيث اهتم علم النفس الإيجابي بالبحث عن القوى الإيجابية لدى الإنسان كبديل للبحث عن مواطن الضعف والجوانب السلبية وتم تداول مصطلحات السعادة والرفاهية والصحة النفسية الإيجابية أو الازدهار في الأدبيات النفسية بشكل مترادف إلا أن الصحة النفسية الإيجابية (الازدهار) لا تُعبر عن السعادة أو قمة الرضا عن الحياة فحسب بل هو مركب من المشاعر الإيجابية مقترنة بالأداء الأمثل وبذلك فالصحة النفسية الإيجابية أو الازدهار تمثل مفهوماً أكثر اتساعاً وشمولاً مقارنةً بالسعادة والرفاهية حيث تضم داخلها أنماطاً متعددة من الرفاهية كالرفاهية الوجدانية، والنفسية، والاجتماعية ، والروحية (Huppert & So, 2013 ; Crespo & Mesurado, 2015)

ولقد تبلور مفهوم الصحة النفسية الإيجابية على يد اثنين من الباحثين البارزين في مجال علم النفس الإيجابي هما Seligman & Keyes فقد تبنا منظور جديد لتعريف الصحة النفسية انبثق من تطوير مفهوم الرفاهية والسلوكيات الإيجابية بما في ذلك الانتاجية والابداع والعلاقات الجيدة والسلوك الاجتماعي والصحة النفسية الجيدة، ويأخذ في الاعتبار قياس العديد من المقومات النفسية الإيجابية لدى الفرد مثل الشعور بالرضا والتفاؤل والانخراط في الحياة والعلاقات الإيجابية مع الآخرين واعتبار هذه المقومات بمثابة علامات ازدهار تدل على تمتع الفرد بصحة نفسية مكتملة أو إيجابية Optimal / Positive mental

الوفاء الوجودي والصحة النفسية الإيجابية

health تعني الأداء النفسي الأمثل للفرد في الحياة اليومية ووجود رفاهية وجدانية ونفسية واجتماعية عامة (Lukat et al ,2016 ; LeSueur,2019)

ويرى (2012) Lamers أن مصطلح الصحة النفسية في الواقع يرتبط بالمشكلات والشكاوي النفسية لذلك فإن اضافة كلمة " إيجابية" ضرورية هنا للإشارة إلى معالجة الجوانب الإيجابية للصحة النفسية حيث يتم دراسة الصحة النفسية من منظور ايجابي، يشير إلى عدم وجود أعراض نفسية مرضية ووجود مشاعر الرفاهية الوجدانية والنفسية والاجتماعية التي تُشكل معاً تعريفاً للصحة النفسية الإيجابية، بما يتماشى مع تعريف منظمة الصحة العالمية الذي يعتبر الفرد يتمتع بصحة نفسية إيجابية عند تجربته مشاعر الرفاهية الوجدانية وعند العمل بفاعلية في كل من الحياة الخاصة والاجتماعية.

وقد انطلق مفهوم الصحة النفسية الإيجابية عند (2002) Keyes من منظور إيجابي يقع على متصل كمي يبدأ بالازدهار وينتهي بالوهن النفسي، وأشار إلى أن للصحة النفسية الإيجابية ثلاثة مكونات تتمثل في الرفاهية الوجدانية، والرفاهية النفسية، والرفاهية الاجتماعية، فالأفراد الذين يحصلون على أعلى درجات على هذه المكونات الثلاثة يصلون إلى ما يسمى بحالة الازدهار الذي يمثل أعلى مستويات الصحة النفسية الإيجابية، أما الأفراد الذين يحصلون على درجات منخفضة على هذه المكونات الثلاثة فإنهم يتسمون بالوهن النفسي أو الضعف النفسي ، أما الافراد الذين يحصلون على درجات متوسطة في هذه المكونات الثلاثة فيُطلق عليهم مُعتدلي الصحة النفسية الإيجابية.

وتُعرف منظمة الصحة العالمية (2005) WHO الصحة النفسية الإيجابية بأنها " حالة من الشعور بالرفاهية يُدرك فيها الفرد قدراته، ويمكنه التعامل مع ضغوط الحياة العادية، والقيام بعمل منتج ومثمر ويكون قادر على تقديم مساهمات لمجتمعه"، وأشارت وكالة الصحة العامة الكندية ممثلة في مبادرة صحة السكان الكندية، والمعهد الكندي للمعلومات الصحية (2011) CPHI&CIHI إلى الصحة النفسية الإيجابية بأنها " قدرة الفرد على الشعور والتفكير والتصرف بطرق تُعزز قدرته على الاستمتاع بالحياة والتعامل مع التحديات التي يواجهها وبالتالي فهي شعور إيجابي عاطفي روحاني يحترم أهمية الثقافة والانصاف

والعدالة الاجتماعية والترابط والكرامة الشخصية"، وينكر (Picco et al 2017) أن الصحة النفسية الإيجابية تُعد مزيجاً من الرفاهية الوجدانية، والنفسية والاجتماعية الضرورية للفرد ليكون بصحة نفسية جيدة".

ويشير (Huppert & So 2009) إلى الصحة النفسية الإيجابية بأنها " مجموعة من المعالم الجوهرية تتمثل في المشاعر الإيجابية، والاندماج والهدف من الحياة، بالإضافة إلى أي ثلاثة من المعالم الإضافية المتمثلة في تقدير الذات، والتفاؤل، والصمود، والحيوية، والتحديد الذاتي، والعلاقات الإيجابية"، ويُعرفها (Seligman 2011, 16-17) بأنها "امتلاك الفرد لمجموعة من المشاعر الإيجابية والقدرة على المشاركة أو الانخراط في الأنشطة الاجتماعية والقدرة على إقامة العلاقات الجيدة مع الآخرين وامتلاك معان جيدة وإيجابية عن الحياة والقدرة على الانجاز"، كما يُعرفها (Keyes & Simoes 2012) بأنها " حالة من الازدهار تتمثل في تحقيق الفرد لأعلى مستوى من المكونات الثلاثة للرفاهية الوجدانية، والنفسية، والاجتماعية".

ويرى (Satıcı et al 2013) أن الصحة النفسية الإيجابية مفهوم مركب من المشاعر الإيجابية المقترنة بالأداء الأمثل للأنشطة التي يقوم بها الفرد بهدف اختبار المشاعر الإيجابية أو الانخراط الإيجابي مع الجماعة أو إقامة العلاقات الإيجابية مع الآخرين أو فهم المعنى في المواقف المقدمة أو القدرة على الانجاز بهدف تعزيز وتعميق وتوسيع توجه الفرد الإيجابي نحو الحياة؛ ويُعرفها (Gilmour 2014, 3) بأنها "مزيج من الشعور بالسعادة والاهتمام بالحياة والرضا عنها والعمل أو الأداء بشكل إيجابي و جيد في الحياة ويتحقق ذلك من خلال أن يكون لدى الفرد قدرة على المساهمة الاجتماعية، والاندماج الاجتماعي، والقبول الاجتماعي، والتماسك الاجتماعي، والانتقان البيئي بأن يكون جيد في إدارة مسؤوليات حياته اليومية، وإقامة علاقات ايجابية مع الآخرين، والتنمية الذاتية بأن يكون لديه تجارب تجعله ينضج ويصبح شخصاً أفضل، والحكم الذاتي بأن يثق في التعبير عن أفكاره وآرائه، وأن تكون حياته لها معنى".

الوفاء الوجودي والصحة النفسية الإيجابية

ويذكر (Hone et al (2014 أن الصحة النفسية الإيجابية زملة من السمات الإيجابية الخاصة بمدى ادراك الفرد وتقييمه للحياة التي يعيش فيها سواء على المستوى الوجداني والنفسي والاجتماعي، ويشير (Tiwari & Agashe (2016, 1582 إلى أنها حالة ذاتية من الرفاهية والحماس للاستمتاع بالحياة والشعور بأن الفرد يمارس مواهبه وقدراته وقدرته على اتخاذ خيارات جيدة في الحياة والتعامل مع الصعود والهبوط الطبيعي في الحياة واكتشاف امكانياته والسعي إلى تطويرها ونموها، وتكيف الفرد مع العالم والآخرين بأقصى قدر من الفعالية، والسعادة، والقدرة على الحفاظ على مزاج معتدل، وذكاء يقظ مع مراعاة السلوكيات الاجتماعية، والتصرف بسعادة.

ويُعرفها (Vaingankar et al (2016 بأنها "القدرة على البناء والحفاظ على العلاقات وامتلاك مهارات التأقلم ومتابعة النمو والتطور الشخصي أو الذاتي والاستقلالية والمشاركة في الممارسات الروحية"، وينظر (Mjosund (2017 إلى الصحة النفسية الإيجابية على أنها ظاهرة ديناميكية وجانب دائم من الحياة تعزز من الخبرات في المجالات الوجدانية والنفسية والاجتماعية والروحية للحياة وتكون مصحوبة بشعور من الطاقة؛ ويرى (VanderWeele (2017, 8149 أنها "حالة تطيب فيها كل أشكال حياة الشخص وبذلك فهي تمثل رفاهية إنسانية متكاملة، تتضمن خمسة مكونات هي: السعادة والرضا عن الحياة، والصحة الجسمية والنفسية، ووجود معنى وغرض للحياة، والفضائل، ووجود علاقات اجتماعية جيدة"، ويُعرفها (Hojabrian et al (2018 بأنها "مزيج من المشاعر الجيدة والأداء الفعال وهي بمثابة تجربة حياتية جيدة يخوضها الفرد"؛ وتعني عند Shin & Jin (2018,2) الرفاهية النفسية وغياب المرض النفسي.

وتتضمن الصحة النفسية الإيجابية ثلاثة مستويات : المستوى الأول: الازدهار، وهو يمثل الصحة النفسية المكتملة ويُعرف "بأنه تحقيق الفرد لما لديه من قدرات ومواجهته لضغوط الحياة اليومية العادية والقيام بعمل منتج ومثمر وتقديم اسهامات للمجتمع الذي يعيش فيه" (WHO, 2005)، المستوى الثاني: متوسطي الصحة النفسية الإيجابية: يقع متوسطي الصحة النفسية الإيجابية بين الازدهار والوهن النفسي وهم من لا تنطبق عليهم

محكات الازدهار أو الوهن النفسي الذي هو عكس الازدهار (الأعسر، ٢٠١٢، ٥-٦)، والمستوى الثالث: الوهن النفسي Languishing هو غياب الأعراض الإيجابية للأداء أو هو حالة تتكامل فيها المشاعر السلبية مع مشكلات الأداء الوظيفي للفرد ويتمثل في الشعور بالحزن والسأم والخواء والركود وعدم الاهتمام والشعور بالإرهاق والافتقار إلى هدف والشعور بالفراغ وغياب الأداء الوظيفي الإيجابي في الحياة ، ومن ثم فإن الصحة النفسية الإيجابية لا تتمثل في غياب أعراض المرض النفسي فقط، كما أن غياب الصحة النفسية الإيجابية لا تتمثل في وجود أعراض المرض النفسي فقط (Keyes & Simoes, 2012).

وحدد Keyes, (2007) أهم السمات المميزة للأفراد ذوي الصحة النفسية الإيجابية فهم يتسمون بالبهجة، والاهتمام بالحياة، والروح المعنوية الجيدة، والسعادة، والهدوء، والسلامية، والبهجة بالحياة، والخلو من الأمراض المزمنة، وهو الأقل في الاقدام على مخاطر الانتحار، والقدرة على العمل الزائد، والانتاجية العالية، والاستعداد التام للمشاركة في الأنشطة.

في ضوء ما تم عرضه من تعريفات يُلاحظ أن هناك اتفاق عام بين الباحثين على أن مفهوم الصحة النفسية الإيجابية لا يعني فقط غياب المرض النفسي بل يُعبر أيضاً عن اكتمال الصحة النفسية، والوصول للأداء الأمثل والاسهام في المجتمع، حيث تؤكد الصحة النفسية بمفهومها الحديث على ضرورة وجود المشاعر الإيجابية لدى الأفراد (الرفاهية الوجدانية)، والأداء الوظيفي الأمثل للفرد (الرفاهية النفسية)، والأداء الوظيفي الأمثل لحياة الفرد في المجتمع ككل (الرفاهية الاجتماعية).

*أهمية الصحة النفسية الإيجابية:

أشار Teismann et al (2017,1-2) إلى أن الصحة النفسية الإيجابية من عوامل المرونة التي تحمي طلاب الجامعة من أعراض الاكتئاب التي تُمثل أحد عوامل الخطر الرئيسية للتفكير في الانتحار؛ وأشار Vaingankar et al (2016) إلى أن للصحة النفسية الإيجابية آثار مفيدة في التعافي من الأمراض النفسية والبقاء على قيد الحياة؛ وأشار كلاً من White & Eyber (2018); Guo et al (2018) إلى أن الأشخاص ذوي

الوفاء الوجودي والصحة النفسية الإيجابية

الصحة النفسية المكتملة أو المزدهرون لديهم مستويات عالية من الرفاهية ومشاعر إيجابية ووظيفية بشكل جيد من المنظور النفسي والاجتماعي.

وأكدت (2011) CPHI&CIHI على أن الصحة النفسية الإيجابية بأبعادها المختلفة (الرفاهية الوجدانية، والنفسية، والاجتماعية) مترابطة وترتبط بتحسين الصحة العامة لدى الأشخاص ذوي المستويات العالية منها حيث يكونوا أقل عرضة للمرض النفسي وانخفاض مستوى النشاط البدني ويتمتعون بصحة بدنية ممتازة مقارنة بالأشخاص ذوي المستويات المعتدلة أو المنخفضة من الصحة النفسية الإيجابية.

وأشار الأعسر (٢٠١٢، ١٦) إلى أن المشاعر الإيجابية كجزء من الصحة النفسية الإيجابية يتوقع منها نتائج صحية نفسية وبدنية مما يرتبط إيجابياً بطول العمر وانخفاض معدلات الوفيات، كما أن اكتمال الصحة النفسية ترتبط بأعلى معدلات وضوح أهداف الحياة، فدوي الصحة النفسية الإيجابية يعرفون ماذا يريدون من الحياة وكيف يحصلون على ما يريدون كما أن لديهم أعلى معدلات الصمود وتجاوز المحن والتعلم منها.

ويرى (2016) Trompetter et al أن الصحة النفسية الإيجابية ضرورية لجودة حياة الفرد كما أنها مهمة لازدهار المجتمع فهي تُساعد على التعامل مع الحياة بشكل أكثر فعالية فهي ضرورية لجميع الأعمار ومن المهم تمكين الشباب من التمتع بالرفاهية الإيجابية لأهميتها في تحسين الصحة البدنية والتحصيل التعليمي الإيجابي وتحسين الانتاجية في العمل وما يقوم به الفرد من مهام وأنشطة؛ وأكد كلاً من (2015) Mantas et al و (2017) et al على أن الصحة النفسية الإيجابية تُؤثر على جوانب مختلفة من الحياة بما في ذلك أسلوب حياة الفرد وسلوكه، وأدائه الاجتماعي، وعلاقاته الشخصية بالإضافة إلى مساهمتها في تحسين نوعية الحياة، كما يُنظر لها على أنها مصدر ثراء في الحياة اليومية.

* التصورات النظرية والنماذج المفسرة للصحة النفسية الإيجابية:

تصور (Seligman, 2000): انطلق اهتمام Seligman بمفهوم الصحة النفسية الإيجابية من اهتماماته بمفهوم السعادة الحقيقية، ثم مفهوم الرفاهية كمفهوم أكثر تفصيلاً من السعادة والذي تبلور بعد ذلك إلى مفهوم الصحة النفسية الإيجابية كمحك ومعياري للرفاهية،

وتبنى دعم وتنمية الصحة النفسية الإيجابية على مستوى الأفراد والأسر والمجتمعات كهدف رئيسي لعلم النفس الإيجابي وقد قدم نظرية في الفضائل الإنسانية تضمنت خمسة فضائل تُساهم في بناء الصحة النفسية الإيجابية أطلق عليها PERMA وهي اختصار لتلك المكونات الخمسة المتمثلة في: المشاعر الإيجابية Positive emotions، الاندماج أو الانشغال الإيجابي Engagement، ووجود معنى للحياة Meaning of life، والعلاقات الإيجابية Positive relationship، والانجاز Accomplishment (Seligman & Csikszentmihaly, 2000 ; Seligman, 2011).

نموذج (Keyes, 2005): عُرف بالنموذج مُتعدد المصادر ومُتعدد الأبعاد نظراً لاعتماد Keyes في هذا النموذج على العديد من المصادر العلمية المختلفة مثل النظريات والدراسات العلمية في مجال علم الاجتماع ومجال علم النفس خاصة الدراسات والبحوث النفسية الخاصة بمفهوم الرفاهية النفسية، كما قام بمراجعة بعض المصادر الطبية الخاصة بمفهوم المرض النفسي والصحة النفسية عموماً والصحة النفسية الإيجابية بشكل خاص وتوصل إلى نظرية خاصة في تفسير الصحة النفسية الإيجابية تعرف بنظرية العاملين وتترض هذه النظرية أن مقاييس المرض النفسي مثل الاكتئاب والقلق والوساوس تمثل عامل مستقل عن عامل الصحة النفسية الإيجابية وإن كان بينهما قدر من الارتباط، وأشار إلى أن مفهوم الصحة النفسية الإيجابية مركب من ثلاثة أبعاد هي: الرفاهية الوجدانية أو الذاتية Emotional/ Subjective well-being: تُمثل مدركات الفرد وتقييماته لحياته في ضوء الحالات الوجدانية التي يمر بها، كما تنعكس في ارتفاع وقوة مشاعره الإيجابية Positive emotion ، وغياب المشاعر السلبية Negative emotion ، وتحقيق مستوى عام من الرضا عن الحياة Life satisfaction، الرفاهية النفسية Psychological well-being : تعني زملة من الأعراض أو الخصائص المرتبطة بالأداء الوظيفي النفسي الأمثل للفرد كما ينعكس في شعوره بقبول الذات Self-acceptance، وعلاقات إيجابية مع الآخرين Positive relationship، والاستقلالية Autonomy، وإدارة البيئة

الوفاء الوجودي والصحة النفسية الإيجابية

وتطويعها" التمكن البيئي "Environmental mastery، والهدف من الحياة Purpose in life، والنضج الشخصي Personal growth، الرفاهية الاجتماعية - Social well-being: تعني زملة من الأعراض أو الخصائص المرتبطة بالأداء الوظيفي الاجتماعي الأمل للفرد كما ينعكس في شعوره بالاندماج الاجتماعي Social integration، والقبول الاجتماعي Social acceptance، والمشاركة المجتمعية Social contribution، والتماسك الاجتماعي Social coherence، والتوكيد والادراك الاجتماعي Social actualization (Keyes, 2005; Keyes & Simoes, 2012)

نظرية الازدهار "منظور القدرات للازدهار" (Lotfi, 2011) : تفترض هذه النظرية أن الازدهار أو الصحة النفسية الإيجابية تتحقق عندما يتمكن الفرد من إشباع رغباته الذاتية، طالما أن الأشياء التي ستلبي رغباته هي أشياء جيدة وغير سيئة، كما ترى هذه النظرية أن اشباع رغبات الفرد قد تأخذ مستويات وألويات مختلفة وفقاً لتطوير وممارسة أربعة من القدرات الضرورية لدى الإنسان تتمثل في القدرة على المعرفة والادراك، القدرة على التواصل، القدرة على الشعور، والقدرة على التصرف بفاعلية.

تصور (Lukat et al, 2016): اقترحوا بنية أحادية للصحة النفسية الإيجابية كمفهوم عام وشامل، يصف شعور الفرد بمشاعر إيجابية والرضا عن الحياة والأداء الإيجابي الأمل في حياته الفردية والمجتمعية، ويعني وجود الرفاهية الوجدانية والنفسية والاجتماعية عامة لدى الشخص، وقدموا مقياساً مختصراً أحادي البعد متمحور حول الشخص لوصف العوامل الداخلية والخارجية للصحة النفسية الإيجابية المتمثلة في العوامل الوجدانية والنفسية وعوامل الدعم الاجتماعي والمشاركة بفاعلية في المجتمع الذي يعيش فيه الشخص (Lukat et al, 2016,)

دراسات سابقة:

أولاً: دراسات تناولت الوفاء الوجودي:

هدفت دراسة (Langle et al 2003) إلى استكشاف نهج جديد لتقييم القدرة على إيجاد المعنى الشخصي في الحياة والوصول إلى الوفاء الوجودي، وذلك من خلال اعداد مقياس الوجود (ES) المكون من أربعة أبعاد هي: المسافة الذاتية، والسمو الذاتي، والحربة، والمسؤولية، وتقييم صلاحيته بهدف التحقق من مدى مناسبة للتمييز بين الأشخاص الأصحاء نفسياً، والمرضى النفسيين، كما هدفت الدراسة لمعرفة دلالة الفروق في الوفاء الوجودي تبعاً لمتغير الجنس، تكونت عينة الدراسة من (١٠٢٨) بالغاً نمساوياً من عامة السكان تراوحت أعمارهم بين ١٨-٦٩ عاماً تم تقسيمهم إلى مجموعتين، المجموعة الأولى تكونت من (٨٤٠) شخص من عامة السكان الأصحاء نفسياً، وتكونت المجموعة الثانية من (١٨٨) شخص من المرضى المصابين بالاكتئاب المنومين بأحد مستشفيات الأمراض النفسية بفينا، أسفرت نتائج الدراسة عن قدرة مقياس الوجود (ES) على التمييز بين أفراد عينة الدراسة من الأصحاء نفسياً، والمرضى النفسيين في استخدام كفاءاتهم الشخصية الوجودية في التعامل مع الذات، والعالم (الوفاء الوجودي)، فقد تباينت متوسطات درجات مجموعتي الدراسة في مستوى الوفاء الوجودي لصالح مجموعة السكان الأصحاء نفسياً حيث حصلوا على درجات عالية في مقياس الوجود، وهذا يدل على أن الشخص القادر على إيجاد المعنى الشخصي في الحياة ويستخدم كفاءته الشخصية الوجودية في التعامل مع الذات والعالم فهو شخص يتمتع بصحة نفسية جيدة ومكتملة، مما يعني أن الوفاء الوجودي مؤشر على الصحة النفسية الجيدة للشخص، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق في الوفاء الوجودي تعزي إلى الجنس.

وأجرى كل من (Tomic et al 2004) دراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الوفاء الوجودي والارهاق لدى معلمي التعليم الابتدائي في هولندا، تكونت عينة الدراسة من (٢١٥) معلماً، طُبق عليهم مقياس الوجود (ES)، وقائمة (MBI)، خلُصت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين الوفاء الوجودي بأبعاده والارهاق بأبعاده.

واستهدفت دراسة (Sym et al 2006) تقييم وتحليل العلاقات بين التجربة التصحيحية للقيم والوفاء الوجودي وانخفاض الأعراض العصبية واضطرابات الشخصية خلال ثلاثة

الوفاء الوجودي والصحة النفسية الإيجابية

شهور من العلاج النفسي الجماعي لعينة من المرضى النفسيين، تكونت من (٣٨) مريضاً (٢٥) إناث، (١٣ ذكور)، طُبّق عليهم قبل العلاج النفسي مقياس الوجود (ES)، ومقياس التجربة التصحيحية للقيم (CEVS)، وقائمة فحص الأعراض العصبية (S-II)، حيث سعى المعالج خلال الفترة العلاجية إلى استعادة معنويات المريض من خلال طرق علاجية مُحددة تتمثل في التجربة التصحيحية للقيم باعتبارها طريقة معينة من التصرف والتفكير والشعور تسمح للفرد باكتشاف ما هو جديد بناءً على ما لديه من خبرات عن نفسه والآخرين في العالم المحيط، والشعور بالأمل والقوة بهدف تعزيز الشعور بالوفاء الوجودي، وما يترتب عليه من انخفاض في شدة الأعراض العصبية واضطرابات الشخصية، وقد أظهرت نتائج الدراسة خلال مسار العلاج النفسي تحولات في التجربة التصحيحية للقيم، والوفاء الوجودي، وقائمة فحص الأعراض العصبية لدى المشاركين في الدراسة حيث حققوا نتائج أعلى على مقياسي التجربة التصحيحية للقيم، والوجود بشكل ملحوظ مقارنة بالدرجات التي حصلوا عليها قبل بدء العلاج النفسي، في حين حققوا نتائج أقل بكثير في قائمة فحص الأعراض العصبية مقارنة بدرجاتهم قبل الخضوع للعلاج النفسي، كما أسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين التجربة التصحيحية للقيم، والوفاء الوجودي، ووجود علاقة ارتباطية سالبة دالة احصائياً بين الشعور بالوفاء الوجودي، وشدة الأعراض العصبية. وأجرى (Loonstra et al, 2007) دراسة هدفت إلى تطوير مقياس الوجود Existing Scale (ES) الذي أعده (Langle et al, 2003) وإعداد صورة جديدة لمقياس الوفاء الوجودي (EFS) Existential Fulfilment Scale بهدف قياس مدى يعيش الإنسان حياة هادفة، وذات مغزى مع مراعاة الفروق النوعية بين معاني الحياة التي يمكن للناس التمسك بها، والمتمثلة في قبول الذات، وتحقيق الذات، والسمو الذاتي، كما هدفت الدراسة إلى التحقق من صحة مقياس الوفاء الوجودي، واختبار بنيته التي تتكون من ثلاثة عوامل أساسية، هي: قبول الذات، وتحقيق الذات، وسمو الذات، مع قياس مستواه لدى طلاب بعض الجامعات الهولندية، تكونت عينة الدراسة من (٨١٢) طالباً وطالبة ببعض الجامعات الهولندية، طُبّق عليهم مقياس الوفاء الوجودي، وقد أظهرت نتائج الدراسة باستخدام التحليل العاملي التوكيدي ملائمة مناسبة، ومقبولة للنموذج المائل ثلاثي العوامل لمقياس الوفاء الوجودي مع بيانات عينة الدراسة، وأن الوفاء الوجودي يتكون من ثلاثة

عوامل أو مقاييس فرعية مترابطة ارتباطاً وثيقاً ببعضها البعض ولكنها مختلفة في مفهومها، كما أظهرت النتائج أن مستوى الوفاء الوجودي كان مرتفعاً لدى عينة الدراسة. وتناولت دراسة Tomic & Tomic (2008) فحص العلاقة بين الوفاء الوجودي، والارهاق لدى مديري المدارس والمعلمين، تكونت عينة الدراسة من (٢١٥) معلماً، و(٥١٤) مديراً ببعض المدارس الهولندية، طُبّق عليهم مقياس الوجود (ES)، وقائمة (MBI)، أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الوفاء الوجودي والارهاق لدى المعلمين، ومديري المدارس، كما كان الافتقار إلى الوفاء الوجودي عاملاً هاماً من العوامل المسببة للإرهاق.

وهدفت دراسة Loonstra et al (2009) إلى التعرف على العلاقة بين الوفاء الوجودي والارهاق لدى معلمي المدارس الثانوية بهولندا، تكونت عينة الدراسة من (٥٠٤) معلماً (٢٢٩ ذكور، ٢٧٥ إناث)، تراوحت أعمارهم بين ٢٠-٦٤ سنة، طُبّق عليهم مقياس الوفاء الوجودي (EFS)، وقائمة (MBI)، أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين الوفاء الوجودي والارهاق، وأكدت الدراسة على أهمية الوفاء الوجودي للوقاية من الشعور بالإرهاق لدى المعلمين.

وحاولت دراسة Tomic & Tomic (2010) فحص العلاقات بين الوفاء الوجودي، وعبء العمل، والتفاني في العمل لدى عينة من الممرضات، والكشف عن إمكانية التنبؤ بالتفان في العمل من الوفاء الوجودي، وعبء العمل، تكونت عينة الدراسة من (١٦٩) ممرضة، طُبّق عليهم مقياس الوفاء الوجودي (EFS)، ومقياس عبء العمل (PWS)، ومقياس التفاني في العمل (UWES)، أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الوفاء الوجودي، والتفاني في العمل، ووجود علاقة سالبة بين عبء العمل، والتفاني فيه، كما توصلت النتائج إلى إسهام أحد أبعاد الوفاء الوجودي (تحقيق الذات) في التنبؤ بالتفان في العمل، واعتبار كل من الوفاء الوجودي، وعبء العمل من المحددات المهمة للتفان في العمل.

وكشفت دراسة Kay (2014) عن العلاقة بين الوفاء الوجودي، والتفاني في العمل، والارهاق الوظيفي لدى معلمي المدارس الثانوية، والتعرف على تأثير الخصائص الديموغرافية (الجنس، العمر، الخبرة التدريسية) لعينة الدراسة على الوفاء الوجودي، والتفاني

الوفاء الوجودي والصحة النفسية الإيجابية

في العمل، والارهاق الوظيفي تكونت عينة الدراسة من (٨٩) معلماً، طُبق عليهم مقياس الوفاء الوجودي (EFS)، ومقياس التقاضي في العمل (UWES)، وقائمة (MBI)، أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الوفاء الوجودي، والتقاضي في العمل، ووجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين الوفاء الوجودي، والارهاق الوظيفي، والتقاضي في العمل، والارهاق الوظيفي، كما أسفرت النتائج عن عدم وجود تأثيرات مهمة للخصائص الديموغرافية في بيانات الدراسة، حيث توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الوفاء الوجودي، والتقاضي في العمل، والارهاق الوظيفي ترجع إلى الجنس، والعمر، والخبرة التدريسية.

وهدفت دراسة (Solobutina & Miyassarova 2019) إلى استكشاف التصورات الذاتية، وتجارب العملاء (المرضى النفسيين) حول التغيرات في فهم أنفسهم، والعالم في سياق العلاج النفسي الوجودي بسبب تجربة وفائهم الوجودي، والأصالة في علاقاتهم مع العالم باعتبار أن الوفاء الوجودي يُمثل القوى الدافعة لإحداث هذه التغيرات من خلال تغيير موقف العملاء من ماضيهم، وحاضرهم، وإعادة الاتصال بمشاعرهم، وقيمهم، تكونت عينة الدراسة من (٤٠) عميل (١٠ ذكور / ٣٠ إناث) تراوحت أعمارهم بين ٢١-٥٣ سنة مروا بخبرة العلاج النفسي مدة تزيد عن (٥٠) ساعة، طُبق عليهم مقياس الوجود (ES) لتقييم أنفسهم، وحياتهم في جوانب مختلفة قبل العلاج النفسي الوجودي، ثم تم إخضاعهم لتجربة العلاج النفسي القائم على الوفاء الشخصي الوجودي لمدة ٩٥ ساعة تم خلالها إجراء مقابلة معهم لدراسة أفكارهم حول التغيرات العلاجية التي أحدثها العلاج النفسي الوجودي القائم على استخدام القوى الأربعة للوفاء الشخصي الوجودي والتي تتضمن كل من المسافة الذاتية، والسمو الذاتي، والحرية، والمسؤولية، وبتطبيق مقياس الوجود بعد التجربة العلاجية على المشاركين وباستخدام الفارق الدلالي للقياس العلاجي لتغيرات المشاركين في سياق العلاج النفسي الوجودي تم تحليل المواقف، والمعاني الشخصية للمشاركين، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مؤشرات الوفاء الوجودي قبل، وبعد تجربة العلاج النفسي، فقد ارتفع مؤشر الوفاء الوجودي لدى المشاركين بعد تجربة العلاج النفسي، حيث زادت قيمة الحياة لديهم، وأصبح موقفهم تجاه الحياة أكثر إيجابية، كما تحسن اتصالهم بأنفسهم، وبدأوا في فهم أفضل لمعنى ما يحدث في الحياة، وأصبح من السهل عليهم اتخاذ

القرارات في الموضوعات قيد النظر حتى تلك المتعلقة بالتعبير عن المشاعر غير السارة، وزاد شعورهم بالحرية الداخلية، والاستقلالية، وزادت ثقتهم بأنفسهم، وتم التحرر من توقعات الآخرين، وأصبحوا أكثر تركيزاً وانتباهاً، كما بدأوا يُظهرون القدرة على اختيار سلوكهم اعتماداً على فهم أكثر واقعية للموقف الذي يمرون به من جهة، وقدراتهم الشخصية من جهة أخرى.

ثانياً: دراسات تناولت الصحة النفسية الإيجابية:

هدفت دراسة (Keyes & Simoes 2012) إلى الكشف عن العلاقة بين الازدهار (الصحة النفسية الإيجابية)، وأسباب الوفيات، ومعدلاتها لدى عينة من البالغين تراوحت أعمارهم بين ٢٥-٧٤ عام بالولايات المتحدة الأمريكية، والتعرف على إمكانية التنبؤ بأسباب الوفيات لدى عينة الدراسة من خلال الصحة النفسية الإيجابية، بالإضافة إلى التعرف على الفروق في مستوى الصحة النفسية الإيجابية لدى عينة الدراسة وفقاً لمتغيرات الجنس، والعمر، والعرق، طُبق عليهم مقياس الرفاهية الوجدانية، والنفسية، والاجتماعية كما تم الحصول على نسب معدلات الوفيات، وأسبابها من مؤشر الوفاة الوطني بالولايات المتحدة الأمريكية، خلُصت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الصحة النفسية الإيجابية، ومعدلات الوفيات، وأسبابها، حيث أظهرت النتائج أن غياب الصحة النفسية الإيجابية أدى إلى زيادة احتمالية حدوث جميع أسباب الوفاة لدى الرجال، والنساء في جميع الأعمار، وأن ارتفاع معدلات الوفيات مرتبط بانخفاض الصحة النفسية الإيجابية، وكشفت النتائج عن إمكانية التنبؤ بأسباب الوفيات، ومعدلاتها من خلال الصحة النفسية الإيجابية، كما أسفرت النتائج عن وجود فروق في الصحة النفسية الإيجابية لدى عينة الدراسة تعزي إلى الجنس لصالح الذكور، وتعزي إلى العمر لصالح البالغين الأكبر سناً، في حين أسفرت النتائج عن عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية الإيجابية لدى عينة الدراسة تعزي لمتغير العرق.

وكشفت دراسة (Howell & Buro 2015) عن الفروق بين الجنسين في الازدهار لدى عينة كندية من طلاب الجامعة تكونت من (٤٧٨)، بنسبة ٣٣,٦ ذكور، ٦٦,٤% إناث، طُبق عليهم مقياس النموذج المختصر للصحة النفسية (MHC-SF) Mental Health

الوفاء الوجودي والصحة النفسية الإيجابية

دالة إحصائياً بين الذكور، والانات في الازدهار لصالح الاناث. (Keyes, 2005)، وأظهرت النتائج وجود فروق

وقدم (Teismann et al, 2017) دراسة تناولت الصحة النفسية الإيجابية كمتغير وسيط في العلاقة بين الاكتئاب، والتفكير في الانتحار لدى طلاب الجامعة بهدف التحقق في ما إذا كانت الصحة النفسية الإيجابية لديها القدرة على التأثير في العلاقة بين الاكتئاب، والتفكير في الانتحار، تكونت عينة الدراسة من (٢٠٧) طالباً جامعياً بألمانيا، طُبق عليهم مقياس الصحة النفسية الإيجابية (PMH-Scale; Lukat et al, 2016)، ومقياس الاكتئاب، والقلق، والضغط (DASS; Henry&Crawford, 2005)، واستبيان السلوكيات الانتحارية (SBQ; Osman et al, 2001)، وباستخدام تحليل الانحدار الهرمي الخطي لتحليل البيانات تبين أن الصحة النفسية الإيجابية متغير وسيط للعلاقة الموجبة بين الاكتئاب، والتفكير في الانتحار، حيث تم اعتبار الصحة النفسية الإيجابية عاملاً هاماً ومرناً لتخفيف تأثير الاكتئاب على التفكير الانتحاري لدى طلاب الجامعة الألمان.

وهدف دراسة (Verma & Tiwar, 2017) إلى الكشف عن الفروق بين الجنسين في الازدهار، تكونت عينة الدراسة من (٥٠٠) طالباً وطالبة من طلاب الجامعة في الهند، واستخدمت الدراسة مقياس النموذج المختصر للصحة النفسية (MHC-SF)، وأظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور، والانات في الازدهار.

واستهدفت دراسة علوان وآخرون (٢٠١٨) التحقق من صدق البنية العاملية لمفهوم الصحة النفسية الإيجابية من الوهن إلى الازدهار على عينة من طلاب جامعة القاهرة في ضوء نظرية العاملين التي قدمها (Keyes, 2005)، تكونت عينة الدراسة من (٧٣٠) طالب وطالبة بواقع (٢١٧ ذكور / ٥١٣ إناث)، طُبق عليهم ثلاثة مقاييس للصحة النفسية الإيجابية (مقياس طيب الحال الوجداني، ومقياس طيب الحال السيكولوجي، ومقياس طيب الحال الاجتماعي)، كما تم تطبيق أربعة مقاييس للمرض النفسي (الاكتئاب، والقلق، والوسواس القهري، والنرجسية)، وكشفت نتائج التحليل العاملية التوكيدي عن صدق نموذج العاملين المترابطين، حيث أكدت النتائج صحة الافتراض الذي تقوم عليه نظرية العاملين والذي يُشير إلى أن مفهوم الصحة النفسية الإيجابية، والمرض النفسي ليس وجهان لعملة واحدة بل هما مفهومان متميزان على الرغم من وجود ارتباط بينهما، وأن مقاييس المرض

النفسي تُمثل عاملاً مستقلاً عن عامل الصحة النفسية الإيجابية، وإن كان بينهما قدر من الارتباط.

وتناولت دراسة (Guo et al (2018) تقييم انتشار الصحة النفسية الإيجابية لدى المراهقين الصينيين، والتعرف على الفروق في مستوى الصحة النفسية الإيجابية تبعاً لمتغير الجنس، تكونت عينة الدراسة من (٥٣٩٩) طالباً بالصفين الثامن والعاشر، طُبّق عليهم النموذج المختصر المستمر للصحة النفسية (MHC-SF) أشارت النتائج إلى أن أكثر من نصف المشاركين بنسبة (٥٧,٤%) لديهم مستوى مرتفع من الصحة النفسية الإيجابية، وجود فروق في الصحة النفسية الإيجابية تبعاً لمتغير الجنس لصالح الاناث، حيث أظهر الاناث مستوى عالٍ من الصحة النفسية الإيجابية مقارنةً بالذكور.

وهدف دراسة (Shin & Jin Lim (2018) إلى استكشاف العلاقة بين الصحة النفسية الإيجابية، والشفقة بالذات لدى طلاب الجامعة، والتعرف على إمكانية مساهمة الشفقة بالذات في التنبؤ بالصحة النفسية الإيجابية، تكونت عينة الدراسة من (٦٨٩) طالباً جامعياً بكوريا، طُبّق عليهم مقياس الشفقة بالذات، والنموذج المختصر المستمر للصحة النفسية -MHC (SF)، أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الصحة النفسية الإيجابية، والأبعاد الإيجابية للشفقة بالذات، وعلاقة سالبة بين الصحة النفسية، والأبعاد السلبية للشفقة بالذات، وإمكانية التنبؤ بالصحة النفسية الإيجابية من خلال الشفقة بالذات.

وتناولت دراسة (Duan & Xie (2019) الكشف عن الفروق بين الجنسين في الازدهار، وتكونت عينة الدراسة من (٧٦٦) من المراهقين الصينيين (٣٩٠ذكور / ٣٧٦إناث) طُبّق عليهم مقياس النموذج المختصر للصحة النفسية (MHC-SF)، وتوصلت النتائج إلى عدم وجود فروق بين الذكور والاناث في الازدهار.

وهدف دراسة العصيمي، والهيبة (٢٠٢٠) إلى الكشف عن العلاقة بين الشفقة بالذات، والازدهار النفسي، والوجداني، والاجتماعي، ومقياس مستوى كلاً من متغيري الدراسة لدى طلبة الجامعة بالكويت، تكونت عينة الدراسة من (٤٣٥) طالباً وطالبة بالفرقة الرابعة بكلية التربية الأساسية، واستخدم البحث مقياس الشفقة بالذات، ومقياس الازدهار النفسي، والوجداني، والاجتماعي، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الأبعاد الإيجابية للشفقة بالذات، والازدهار النفسي، والوجداني، والاجتماعي، وعلاقة سالبة بين

الوفاء الوجودي والصحة النفسية الإيجابية

الأبعاد السلبية للشفقة بالذات، والازدهار النفسي، والوجداني، والاجتماعي، كما أظهرت النتائج أن مستوى كلاً من الشفقة بالذات، والازدهار النفسي، والوجداني، والاجتماعي لدى طلبة جامعة الكويت كان مرتفعاً.

ثالثاً: دراسات تناولت العلاقة بين الوفاء الوجودي والصحة النفسية:

هدفت دراسة (Barzoki et al (2018 إلى الكشف عن العلاقة بين الوفاء الوجودي، والصحة النفسية، والارهاق، وإمكانية التنبؤ بالصحة النفسية، والارهاق من خلال الوفاء الوجودي، وأبعاده، تكونت عينة الدراسة من (٣٨٥) معلماً من معلمي المدارس الإعدادية والثانوية العاملين في مدارس طهران، طُبق عليهم مقياس الوجود (ES)، واستبيان الصحة العامة، وقائمة (MBI)، تم تحليل البيانات باستخدام معامل ارتباط بيرسون، وتحليل الانحدار المتعدد التدريجي، أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الوفاء الوجودي، والصحة النفسية، ووجود علاقة سالبة بين الوفاء الوجودي، والارهاق، وأكدت النتائج على إمكانية التنبؤ بالصحة النفسية، والارهاق من الوفاء الوجودي، وأبعاده.

واستهدفت دراسة (Danilenko & Nosova (2020 الكشف عن العلاقة بين الوفاء الوجودي، والتكيف الاجتماعي النفسي، والرفاهية الذاتية لدى طلاب الجامعة، والتعرف على إمكانية التنبؤ بالرفاهية الذاتية من خلال الوفاء الوجودي، والتكيف الاجتماعي النفسي، بالإضافة إلى التعرف على الفروق في متغيرات الدراسة وفقاً لمتغير الجنس، تكونت عينة الدراسة من (١٥٢) طالباً جامعياً في كوريا، (٣٣ ذكور، ١١٩ إناث) تراوحت أعمارهم بين (١٧ - ٢٧) سنة، طُبق عليهم مقياس الوفاء الوجودي (ES)، ومقياس التكيف الاجتماعي النفسي (SPAS)، ومقياس الرفاهية الذاتية (SWBS)، أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين كل من الوفاء الوجودي، والرفاهية الذاتية، والتكيف الاجتماعي النفسي، والرفاهية الذاتية، وإمكانية التنبؤ بالرفاهية الذاتية من خلال الدرجة الكلية لكل من الوفاء الوجودي، والتكيف الاجتماعي النفسي، وسمو الذات كبعد من أبعاد الوفاء الوجودي، والراحة العاطفية كبعد من أبعاد التكيف الاجتماعي النفسي، كما توصلت النتائج إلى عدم وجود فروق في متغيرات الدراسة تعزي إلى الجنس.

وتناولت دراسة (Mausch & Rys (2020 التعرف على العلاقات بين الوفاء الوجودي، والتدين، والقيم، والصحة النفسية لدى الطلاب، تكونت عينة الدراسة من (١٢١)

طالباً جامعياً في جامعة Michigan بأمریکا طُبّق عليهم مقياس الوجود، ومقياس النظام الديني، وقائمة القيم الشخصية، واستبيان تقييم الصحة النفسية، أسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الوفاء الوجودي وكلاً من التدين، والقيم، والصحة النفسية، كما أكدت النتائج على أن السمو الذاتي كأحد أبعاد الوفاء الوجودي يُعتبر أهم سمة من سمات الوجود الإنساني، وأن الوفاء الوجودي معيار موثوق به للصحة النفسية.

تعقيب على الدراسات السابقة:

- من خلال استعراض وتحليل محاور الدراسات السابقة أمكن للباحثة استخلاص ما يلي:
- معظم الدراسات التي تناولت الوفاء الوجودي أجريت في بيئات أجنبية، وعلى عينات متنوعة من عامة السكان، والمرضى النفسيين، والمعلمين، والممرضات مع وجود ندرة في الدراسات التي أجريت على طلاب الجامعة، كما لم تعثر الباحثة، وذلك -في حدود علمها- على دراسات عربية اهتمت بدراسة الوفاء الوجودي، مما دفع الباحثة إلى إثراء المكتبة النفسية العربية بدراسة عن الوفاء الوجودي لدى طلاب الجامعة.
 - استفادت الباحثة من دراسات الوفاء الوجودي في اختيار، وتحديد المقياس المستخدم لقياس الوفاء الوجودي فقد لاحظت الباحثة أن بعض الدراسات استخدمت لقياس الوفاء الوجودي مقياس الوجود (ES) إعداد (Langle et al, 2003) في حين أن البعض الآخر استخدم لقياس الوفاء الوجودي مقياس الوفاء الوجودي (EFS) إعداد (Loonstra et al, 2007)، وحيث أن هذا المقياس يُعتبر تطوير لمقياس (Langle et al, 2003) فهو الأحدث خاصة وأن العينة التي طُبّق عليها المقياس للتأكد من صلاحيته كانت من الطلاب الجامعيين في هولندا، إضافةً إلى ذلك تم استخدامه في دراسة (Danilenko & Nosova, 2020) لقياس الوفاء الوجودي لدى طلاب الجامعة في كوريا ولذلك اعتمدت عليه الباحثة الحالية.
 - اهتمت بعض الدراسات (Langle et al, 2003; Kay, 2014 & Danilenko & Nosova, 2020) بقياس أثر متغير الجنس على الوفاء الوجودي، وقد اتضح اتفاق نتائج هذه الدراسات على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في الوفاء الوجودي تعزي إلى متغير الجنس.

الوفاء الوجودي والصحة النفسية الإيجابية

• كشفت دراسة (Loonstra et al (2007) عن ارتفاع مستوى الوفاء الوجودي لدى طلاب الجامعة، كما كشفت دراسة العصيمي، والهيبة (٢٠٢٠) عن ارتفاع مستوى الازدهار الوجداني، والنفسي، والاجتماعي المتمثل في الصحة النفسية الإيجابية لدى طلاب الجامعة.

• لاحظت الباحثة أن الدراسات التي تناولت الصحة النفسية الإيجابية أُجريت في بيئات أجنبية مع وجود ندرة في الدراسات التي أُجريت على طلاب الجامعة، والدراسات العربية فلم تعثر الباحثة إلا على دراستين هما دراسة علوان وآخرون (٢٠١٨)؛ ودراسة العصيمي والهيبة (٢٠٢٠)، وهذا ما دفع الباحثة إلى إثراء المكتبة النفسية العربية بدراسة تناولت الصحة النفسية الإيجابية.

• اهتمت أغلب الدراسات التي تناولت الصحة النفسية الإيجابية بقياس أثر متغير الجنس على الصحة النفسية الإيجابية، ولاحظت الباحثة وجود تعارض في نتائج هذه الدراسات فقد أشارت دراسة (Keyes & Simoes (2012 إلى وجود فروق في الصحة النفسية الإيجابية تعزي إلى متغير الجنس لصالح الذكور، في حين أسفرت نتائج دراسات Howell & Buro (2018)؛ Guo et al (2018)؛ (2015) إلى وجود فروق في الصحة النفسية الإيجابية تعزي إلى متغير الجنس لصالح الإناث، بينما لم تسفر نتائج دراسات Verma & Tiwar (2017)؛ Duan & Xie (2019) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور، والإناث في الصحة النفسية الإيجابية.

• لاحظت الباحثة أن أغلب الدراسات استخدمت لقياس الصحة النفسية الإيجابية النموذج المختصر للصحة النفسية (MHC-SF) إعداد (Keyes (2005 في حين استخدمت دراسة Teismann et al (2017 لقياس الصحة النفسية الإيجابية لدى طلاب الجامعة بألمانيا مقياس (PMH-scale) إعداد (Lukat et al (2016) وحيث أن هذا المقياس يُعتبر الأحدث فقد رأت الباحثة الاعتماد عليه خاصة وأنه مناسب لعينة الدراسة الحالية.

• تفتقر الدراسات السابقة إلى بحث العلاقة بين الوفاء الوجودي والصحة النفسية الإيجابية لدى طلاب الجامعة، فقد لاحظت الباحثة اهتمام القليل من الدراسات الأجنبية فقط بفحص العلاقة بين الوفاء الوجودي، والرفاهية الذاتية، والصحة النفسية بمفهومها القديم الذي يعني غياب المرض النفسي ومنها دراسة (Barzoki et al (2018، ودراسة Danilenko & Nosova (2020)، ودراسة (Mausch & Rys (2020، مما دفع الباحثة إلى الكشف

عن العلاقة بين الوفاء الوجودي، والصحة النفسية الإيجابية لدى طلاب الجامعة في البيئة العربية، وتناول متغير الوفاء الوجودي، وأبعاده في علاقة انحداريه للتعرف على مدى اسهامه في التنبؤ بالصحة النفسية الإيجابية.

في ضوء ما سبق تكمن استفادة الباحثة من الدراسات السابقة في إثراء، وتدعيم الأدب النظري، واختيار عينة الدراسة، وأدوات الدراسة التي تتناسب مع العينة، وصياغة فروض الدراسة مع تحديد المعالجات الاحصائية المناسبة للبيانات، وتفسير النتائج.

فروض الدراسة: من خلال العرض السابق لمشكلة الدراسة وأهدافها، وبناءً على التصور النظري التكاملي لمشكلة الدراسة، واستناداً إلى ما انتهت إليه الدراسات السابقة من نتائج، يمكن صياغة فروض الدراسة على النحو التالي:

- ١- يمتلك طلاب الجامعة مستوى مرتفع من الوفاء الوجودي.
- ٢- يمتلك طلاب الجامعة مستوى مرتفع من الصحة النفسية الإيجابية.
- ٣- توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة احصائية بين درجات طلاب الجامعة على مقياس الوفاء الوجودي بأبعاده، ودرجاتهم على مقياس الصحة النفسية الإيجابية.
- ٤- يمكن التنبؤ بالصحة النفسية الإيجابية لدى طلاب الجامعة من خلال درجاتهم الكلية على الوفاء الوجودي.
- ٥- يمكن التنبؤ بالصحة النفسية الإيجابية لدى طلاب الجامعة من خلال درجاتهم على أبعاد الوفاء الوجودي.
- ٦- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي الوفاء الوجودي وأبعاده في الصحة النفسية الإيجابية لدى طلاب الجامعة.
- ٧- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الوفاء الوجودي وأبعاده لدى طلاب الجامعة ترجع إلى متغير النوع (ذكور/ إناث).
- ٨- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية الإيجابية لدى طلاب الجامعة ترجع إلى النوع (ذكور/ إناث).

الوفاء الوجودي والصحة النفسية الإيجابية

إجراءات الدراسة : يتناول هذا الجزء عرضاً لمنهج الدراسة والعينة ووصفاً لأدوات الدراسة والتحقق من صلاحيتها.

***منهج الدراسة:** تعتمد الدراسة الحالية على المنهج الوصفي الارتباطي.

***عينة الدراسة:** انقسمت عينة الدراسة إلى:

عينة الدراسة الاستطلاعية: تكونت من (١٥٠) طالباً وطالبة بجامعة الأزهر بواقع (٧٥) طالباً / (٧٥ طالبة) في كليتي التربية بنين، والدراسات الإنسانية بنات بالدقهلية، تم اختيارهم بطريقة عشوائية لحساب الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة؛ **وعينة الدراسة الأساسية:** تكونت من (٣٧٠) طالباً وطالبة بجامعة الأزهر بواقع (١٥٧) طالباً / (٢١٣ طالبة) في كليتي التربية بنين ، والدراسات الإنسانية بنات بالدقهلية.

***أدوات الدراسة:** اعتمدت الباحثة على الأدوات التالية:

أولاً: مقياس الوفاء الوجودي: Existential Fulfilment Scale إعداد Loonstra et al (2007)

ثانياً: مقياس الصحة النفسية الإيجابية: the Positive Mental Health Scale (PMH-scale) إعداد Lukat et al (2016)

وقد قامت الباحثة بترجمة عبارات كل أداة من اللغة الإنجليزية إلى اللغة العربية، وحرصاً على تجنب الترجمة الحرفية، والتأكد من سلامة الترجمة تم عرض النسختين الانجليزية، والعربية على ثلاثة من الخبراء المتخصصين في اللغة الإنجليزية لمراجعة الترجمة مع النص الأصلي للتأكد من مطابقة المعنى في اللغتين العربية، والانجليزية، وقد أسفر هذا الاجراء عن بعض التعديلات في صياغة بعض العبارات الخاصة بكل أداة بما يتفق في المعنى الدقيق المتضمن في كل عبارة مع النص الأجنبي الأصلي، وفي ضوء ذلك تم تنفيذ التعديلات التي أوصى بها متخصصي اللغة الإنجليزية، وتطبيق أدوات الدراسة على عينة الخصائص السيكومترية المكونة من (١٥٠) طالباً وطالبة بجامعة الأزهر، وفيما يلي وصف لكل أداة وخصائصها السيكومترية.

أولاً: مقياس الوفاء الوجودي: Existential Fulfilment Scale

يتألف مقياس الوفاء الوجودي من ثلاثة مقاييس فرعية لتقييم كلاً من (١) الرغبة في إثبات الذات تجاه الآخرين، ورفض الذات، وعدم اليقين الداخلي، والاعتماد النفسي، والذي تم تصوره على أنه اغتراب عن الذات أو تم عكسه على أنه قبول للذات، (٢) الدافع الجوهري، والشغف تجاه الذات، والشعور بالحرية، والهدوء لتحقيق أهداف الفرد، والذي تم تصوره على أنه تحقيق الذات، (٣) الشعور بأن الشخص جزءاً من كلٍ ذي مغزى أكبر، مع إحساس بالحياة يتجاوز المصالح الشخصية، والافتناع بأن الحياة ذات مغزى، وتصورها على أنها تتجاوز للذات، والذي تم تصوره على أنه سمو الذات.

أعد المقياس في البيئة الأجنبية (Loonstra et al 2007) بهدف قياس الوفاء الوجودي وإلى أي مدى يعيش الإنسان حياة هادفة وذات مغزى مع الأخذ في الاعتبار الاختلافات بين الأهداف الخارجية والداخلية أو الجوهرية، وأيضاً الاختلافات بين الأهداف الذاتية وأهداف تتجاوز الذات أو سمو الذات وإظهار الفرق بين قيم وأهداف قبول الذات وتحقيق الذات وسمو الذات أو مع مراعاة الفروق النوعية والتمييز بين القيم والأهداف أو معاني الحياة التي يمكن للإنسان التمسك بها والتي تُمثل كل من قبول الذات، وتحقيق الذات، وسمو الذات للوصول إلى فهم أفضل لمشاعر الإنسان بالرضا الوجودي والرفاهية فهذا التمييز النوعي يجعل من الممكن تحديد طرق صحية نفسياً للسعي وراء الهدف في الحياة ، ويتكون من (١٥) عبارة موزعة على ثلاثة أبعاد: **البعد الأول (قبول الذات) Self-Acceptance**، ويتضمن (٥) عبارات تتعلق بقبول الذات والافتناع عن الذات حيث تشير إلى الرغبة في إثبات الذات تجاه الآخرين، ورفض الذات، وعدم اليقين الداخلي، والاعتماد النفسي على سبيل المثال: "غالباً ما أفعل أشياء لأنني مضطر إلى ذلك ، وليس لأنني أريد فعلاً القيام بها"، **البعد الثاني (تحقيق الذات) Self-Actualization** ، ويتضمن (٥) عبارات تدور حول الدافع الذاتي للإنسان، والشغف تجاه المثل العليا، والشعور بالحرية والهدوء لتحقيق أهدافه على سبيل المثال: " سأظل متحمساً للمضي قدماً حتى في أوقات الحظ السيئ"، **البعد الثالث (سمو الذات) Self-Transcendence** ويتضمن (٥) عبارات، تتعلق بالشعور بأن يكون الإنسان جزءاً من كلٍ ذي معنى أكبر ، وتصور الشعور بالحياة الذي يتجاوز المصالح الشخصية ، والافتناع بأن الحياة لها معنى ، على

الوفاء الوجودي والصحة النفسية الإيجابية

سبيل المثال: "أعتقد أن لحياتي معنى عميق لدرجة أنها تفوق اهتماماتي الشخصية"، ويجب على عبارات المقياس من خلال مقياس ليكرت خماسي التدرج كما يلي: إطلاقاً=٠/ من حين لآخر=١/ بعض الوقت=٢/ غالباً=٣/ تماماً=٤، وبالتالي يتم إعطاء (صفر) درجة كحد أدنى وأقصى درجة (٦٠)، وجميع البنود في الاتجاه الموجب للبعد الفرعي الذي تنتمي إليه ما عدا أرقام العبارات (١، ٣، ١١، ١٢) التي تنتمي للبعد الفرعي الأول وهو قبول الذات حيث تقيس هذه العبارات التي تمت صياغتها بصورة سلبية درجة الشعور بالاغتراب عن الذات والتي يمكن اعتبارها مؤشرات لقبول الذات ويتم تصحيحها بطريقة معكوسة كما يلي: إطلاقاً=٤/ من حين لآخر=٣/ بعض الوقت=٢/ غالباً=١/ تماماً=٠، والجدول التالي يوضح توزيع العبارات على أبعاد المقياس.

جدول (١) توزيع العبارات على أبعاد مقياس الوفاء الوجودي

الأبعاد	البنود
البعد الأول: قبول الذات	١، ٣، ٨، ١١، ١٢
البعد الثاني: تحقيق الذات	٢، ٥، ٧، ١٤، ١٥
البعد الثالث: سمو الذات	٤، ٦، ٩، ١٠، ١٣

وقام معدوا المقياس بالتحقق من خصائصه السيكمترية بعدة طرق هي الاتساق الداخلي وحساب الصدق باستخدام التحليل العاملي التوكيدي (CFA)، وحساب الثبات باستخدام طريقة معامل ألفا كرونباخ وقد أظهر المقياس مستويات عالية من الاتساق الداخلي وملائمة مناسبة وجيدة للنموذج المائل ثلاثي العوامل حيث يتكون الوفاء الوجودي من ثلاثة عوامل مترابطة ولكنها مختلفة ومتمايزة المفاهيم، كما أظهر المقياس معدلات ثبات مقبولة إحصائياً، وموثوقية في استخدامه لقياس الوفاء الوجودي. كما قامت الباحثة الحالية بالتأكد من الخصائص السيكمترية للوفاء الوجودي بعدة طرق وذلك على النحو التالي:

أولاً: الاتساق الداخلي: قامت الباحثة بحساب الاتساق الداخلي لمقياس الوفاء الوجودي عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه تلك العبارة على العينة الاستطلاعية. والجدول التالي يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه:

جدول (٢) معاملات الارتباط بين درجة العبارة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه في مقياس الوفاء الوجودي

م	البعد الأول: قبول الذات	م	البعد الأول: تحقيق الذات	م	البعد الأول: سمو الذات
١	**٠,٧٧٨	٢	**٠,٨١٣	٤	**٠,٨٥٠
٣	**٠,٧٨٠	٥	**٠,٨٦٢	٦	**٠,٨٢٨
٨	**٠,٨١٩	٧	**٠,٧٨٧	٩	**٠,٨٨٤
١١	**٠,٧٦٤	١٤	**٠,٨٠١	١٠	**٠,٨٦٧
١٢	**٠,٧٢٣	١٥	**٠,٨٤٦	١٣	**٠,٨١٠
ن = ١٥٠ طالبًا وطالبة (٧٥ ذكور، ٧٥ إناث) **p ≤ 0.01					

يتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات الارتباط تراوحت بين (٠,٧٢٣-٠,٨٨٤)، وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى (P ≤ 0.01)، وهو ما يشير إلى تحقق الاتساق الداخلي للمقياس.

*كما تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس، والجدول التالي يوضح معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (٣) معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الوفاء الوجودي

م	الأبعاد	الدرجة الكلية لمقياس الوفاء الوجودي
١	قبول الذات	**٠,٤٢٤
٢	تحقيق الذات	**٠,٧٦٠
٣	سمو الذات	**٠,٦٥٠
ن = ١٥٠ طالبًا وطالبة (٧٥ ذكور، ٧٥ إناث) **p ≤ 0.01		

يتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات الارتباط تراوحت بين (٠,٤٢٤، ٠,٧٦٠)، وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى (P ≤ 0.01)، وبذلك تم التحقق من الاتساق الداخلي لمقياس الوفاء الوجودي.

الوفاء الوجودي والصحة النفسية الإيجابية

ثانياً: صدق البناء (التحليل العاملي التوكيدي): قامت الباحثة بالتحقق من صدق البناء لمقياس الوفاء الوجودي من خلال إجراء التحليل العاملي التوكيدي لاختبار النموذج الهرمي من الدرجة الأولى للمقياس باستخدام برنامج (AMOS)، حيث تم تطبيق المقياس على (١٥٠) طالباً وطالبة من طلاب جامعة الأزهر لتقدير أوزان الانحدار المعيارية لمؤشرات المشاهدة المتمثلة في بنود المقياس على العوامل الثلاثة للمقياس، وهي قبول الذات، وتحقيق الذات، وسمو الذات، بالإضافة إلى تقدير معاملات الارتباط بين تلك العوامل الثلاثة الكامنة، وقد أفرز هذا التحليل عن أوزان انحدار معيارية تراوحت بين (٠,٥٩٣ - ٠,٨٠٧) لعامل قبول الذات، وبين (٠,٧٢٤ - ٠,٨٣٧) لعامل تحقيق الذات، وبين (٠,٧٣٣ - ٠,٨٧٤) لعامل سمو الذات، وجميعها دالة احصائياً عند مستوى $P \leq 0.01$ ، والجدول التالي يوضح ذلك.

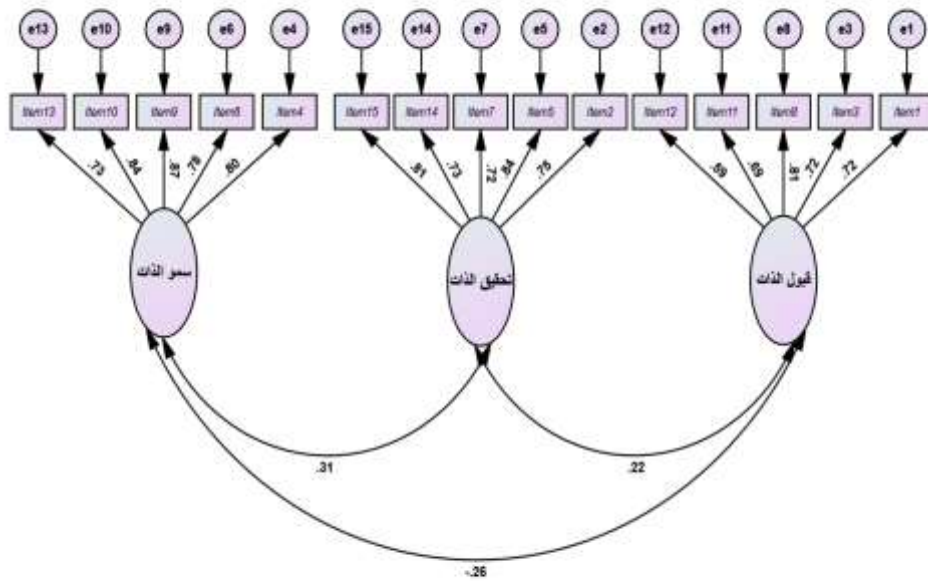
جدول (٤) تقديرات أوزان الانحدار المعيارية لمؤشرات المشاهدة المتمثلة في عبارات مقياس الوفاء الوجودي على العوامل العامة الكامنة للمقياس

العوامل العامة الكامنة	العبارات	أوزان الانحدار المعيارية	مستوى الدلالة P
قبول الذات	١	٠,٧١٧	***
	٣	٠,٧١٨	***
	٨	٠,٨٠٧	***
	١١	٠,٦٨٧	***
	١٢	٠,٥٩٣	***
تحقيق الذات	٢	٠,٧٤٩	***
	٥	٠,٨٣٧	***
	٧	٠,٧٢٤	***
	١٤	٠,٧٣٥	***
	١٥	٠,٨٠٩	***
سمو الذات	٤	٠,٨٠٣	***
	٦	٠,٧٧٥	***
	٩	٠,٨٧٤	***
	١٠	٠,٨٤٢	***
	١٣	٠,٧٣٣	***

*** $P \leq 0.01$

ن = ١٥٠ طالباً وطالبة (٧٥ ذكور، ٧٥ إناث)

كما أسفر التحليل العاملي التوكيدي عن وجود علاقة ارتباطية بين العوامل الثلاثة لمقياس الوفاء الوجودي، حيث بلغ معامل الارتباط بين قبول الذات وتحقيق الذات ($P=0,029$) وهو دال احصائياً عند مستوى ($P\leq 0.05$) ومعامل الارتباط بين تحقيق الذات وسمو الذات ($P=0,002$) وهو دال احصائياً عند مستوى ($P\leq 0.01$)، ومعامل الارتباط بين قبول الذات وسمو الذات ($P=0,012$) وهو دال عند مستوى ($P\leq 0.05$)، كما اعتمدت الباحثة على عدة مؤشرات موضحة بجدول (٥) للتأكد من حسن مطابقة النموذج المقترح للمقياس، والموضح بالشكل رقم (١).



شكل (١) النموذج المقترح لمقياس الوفاء الوجودي لدى طلاب الجامعة

($n=150$)

الوفاء الوجودي والصحة النفسية الإيجابية

يتضح من الشكل السابق، انتظام وتشبع المؤشرات المشاهدة المتمثلة في بنود المقياس على العوامل أو الأبعاد الثلاثة الكامنة التي تقيسها وهي قبول الذات، وتحقيق الذات، وسمو الذات، أما مؤشرات حسن المطابقة فجاءت كما هي موضحة بالجدول الآتي:

جدول (٥) مؤشرات حسن المطابقة لمقياس الوفاء الوجودي (ن=١٥٠)

المؤشرات	الوفاء الوجودي									
	IFI	PGFI	AGFI	CFI	GFI	TLI	RMR	RMSEA	X ² /df	Df
	٠,٩٠٩	٠,٦٢١	٠,٨٠٢	٠,٩٠٨	٠,٨٥٧	٠,٨٨٨	٠,٠٨٤	٠,٠٨٢	٢,٢٦٢	٨٧

يتضح من الجدول السابق أن قيم مؤشرات المطابقة جاءت في المدى المقبول لحسن المطابقة، فكانت قيمة مربع كاي X^2 (١٩٦,٧٩٦) بدرجات حرية (٨٧) ومستوى دلالة ($P \leq 0.01$)، وتشير تلك الدلالة الإحصائية إلى أن مصفوفة التباين والتغاير المعتمدة على النموذج المفترض تختلف عن المصفوفة المعتمدة على بيانات العينة، وربما تفسر تلك النتيجة بما أشار إليه (تيغزة، ٢٠٢١، ٢٣٣-٢٣٤) إن مربع كاي X^2 ينطوي على عيوب كثيرة مثل تأثره بحجم العينة لذا لا ينصح بالاعتماد عليه وحده في تحديد مدى جودة وحسن الملاءمة أو المطابقة، وينصح باستعماله بمعيار مؤشرات إضافية أخرى لحسن المطابقة، كما أن قيمة نسبة مربع كاي إلى درجات الحرية (X^2 / df) جاءت في المدى المقبول ($5 / \leq 0 - 3$)، وجاء مؤشر جذر متوسط مربعات الخطأ التقريبي (RMSEA) في المدى المقبول ($0.05 \leq 0.08 - 0$)، كما بينت النتائج أن كلاً من قيم (RMR, TLI, GFI, CFI) (AGFI, PGFI, IFI) (جذر متوسط مربعات البواقي، مؤشر توكر لويس، مؤشر جودة المطابقة، مؤشر المطابقة المقارن، مؤشر جودة المطابقة المصحح، مؤشر جودة المطابقة الاقتصادي، ومؤشر المطابقة المتزايد) جاءت جميعها في المدى المقبول ($0.9 \geq 0 - 1$)، مما يؤدي إلى قبول النموذج (Fan & Sivo, 2007)، فقد دلت المؤشرات السابقة على جودة عالية في التلاؤم بين النموذج والبيانات لعينة طلاب الجامعة، وبذلك قدم التحليل العامل التوكيدي دليلاً على صدق البناء العملي لمقياس الوفاء الوجودي، وأنه عبارة عن ثلاثة عوامل كامنة مترابطة فيما بينها تنتظم حولها المؤشرات المشاهدة (بنود المقياس) حيث تشبع على كل عامل (٥ بنود). وفي ضوء ما تم عرضه من نتائج التحليل العملي التوكيدي، يتحقق صدق البناء للمقياس.

ثالثاً: الثبات: تم التحقق من ثبات مقياس الوفاء الوجودي بالطرق التالية:

♦ تقدير معامل الثبات باستخدام طريقة معامل " ألفا كرونباخ " (Cronbach Alpha) لأبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس، وذلك وفقاً للجدول الآتي:

جدول (٦) معاملات ثبات ألفا كرونباخ لمقياس الوفاء الوجودي

الأبعاد	قبول الذات (٥ عبارات)	تحقيق الذات (٥ عبارات)	سمو الذات (٥ عبارات)	الدرجة الكلية (١٥ عبارة)
معامل الثبات	٠,٨٣١	٠,٨٧٩	٠,٩٠١	٠,٧٨٨

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الثبات لأبعاد مقياس الوفاء الوجودي والدرجة الكلية للمقياس باستخدام ألفا كرونباخ معاملات ثبات مقبولة، مما يشير إلى ثبات المقياس.

♦ تقدير قيمة معامل ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية: تم حساب معامل الارتباط بين نصفي كل بعد من أبعاد المقياس، وكذلك لنصفي المقياس، فكانت معاملات الثبات كما هو موضح بالجدول الآتي:

جدول (٧) معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية لمقياس الوفاء الوجودي

الأبعاد	قبول الذات (٥ عبارات)	تحقيق الذات (٥ عبارات)	سمو الذات (٥ عبارات)	الدرجة الكلية (١٥ عبارة)
معامل الارتباط النصفية	٠,٦٨٧	٠,٨١٨	٠,٧٧٨	٠,٧٠٢
معامل سبيرمان براون	٠,٨٢٠	٠,٩٠٣	٠,٨٧٩	٠,٨٢٦
معامل جتمان	٠,٧٨٢	٠,٨٥٦	٠,٨٤١	٠,٨٢٣

يتضح من نتائج الجدول السابق أن معامل الارتباط بين نصفي الأبعاد الثلاثة ونصف الدرجة الكلية لمقياس الوفاء الوجودي كانت على الترتيب (٠,٦٨٧ - ٠,٨١٨ - ٠,٧٧٨ - ٠,٧٠٢) وكان معامل الثبات بعد التعديل بمعامل سبيرمان براون لأبعاد المقياس الثلاثة والدرجة الكلية على الترتيب (٠,٨٢٠ - ٠,٩٠٣ - ٠,٨٧٩ - ٠,٨٢٦) وبمعامل جتمان على الترتيب (٠,٧٨٢ - ٠,٨٥٦ - ٠,٨٤١ - ٠,٨٢٣)، وهي معاملات ثبات دالة إحصائياً تشير إلى أن المقياس يتمتع بدرجة مقبولة من الثبات. وهكذا يتضح أن مقياس الوفاء الوجودي في صورته المترجمة المستخدمة في الدراسة الحالية والتي تتضمن (١٥) عبارة، صادق وثابت ويمكن الوثوق في البيانات التي يتم الحصول عليها باستخدامه.

الوفاء الوجودي والصحة النفسية الإيجابية

(٢) مقياس الصحة النفسية الإيجابية: (the Positive Mental Health Scale (PMH-scale)

أعد المقياس في البيئة الأجنبية (Lukat et al (2016) ، لقياس العوامل الداخلية (مثل الجانب الوجداني والنفسي) للصحة النفسية الإيجابية وقياس العوامل الخارجية (مثل الجانب الاجتماعي)، وهو مقياس أحادي البعد متمحور حول الشخص لتقييم الصحة النفسية الإيجابية ويتكون من (٩) عبارات تُعطي كلاً من الجوانب الثلاثة للصحة النفسية الإيجابية، ويجب على عبارات المقياس من خلال مقياس ليكرت رباعي التدرج كما يلي: لا أوافق = صفر / أعارض - ١ / أميل للموافقة = ٢ / أوافق = ٣، وبالتالي يتم إعطاء (صفر) درجة كحد أدنى، وأقصى درجة (٢٧)، وجميع العبارات في الاتجاه الموجب، وقد قام معدوا المقياس بالتحقق من خصائصه السيكمترية بعدة طرق هي الاتساق الداخلي والصدق باستخدام طريقتي صدق المحك، والتحليل العاملي التوكيدي، والثبات باستخدام طريقتي معامل ألفا كرونباخ، وإعادة التطبيق، وقد أظهر المقياس مستويات عالية من الاتساق الداخلي والمصادقية، وموثوقية في استخدامه لقياس الصحة النفسية الإيجابية. كما قامت الباحثة الحالية بالتأكد من الخصائص السيكمترية لمقياس الصحة النفسية الإيجابية بعدة طرق وذلك على النحو التالي:

أولاً: الاتساق الداخلي: قامت الباحثة بحساب الاتساق الداخلي لمقياس الصحة النفسية الإيجابية عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس، وذلك كما هو موضح بالجدول التالي:

م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
١	**٠,٥٤٤	٤	**٠,٦٧٦	٧	**٠,٦٨٠
٢	**٠,٧١٦	٥	**٠,٦٨٣	٨	**٠,٦٨٩
٣	**٠,٦٩٨	٦	**٠,٧٢٩	٩	**٠,٥٧٦

ن = ١٥٠ طالباً وطالبة (٧٠ ذكور، ٨٠ إناث) $**p \leq 0.01$

يتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات الارتباط تراوحت بين (٠,٥٤٤ - ٠,٧٢٩)، وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى (P ≤ 0.01) ، وهو ما يشير إلى تحقق الاتساق الداخلي للمقياس.

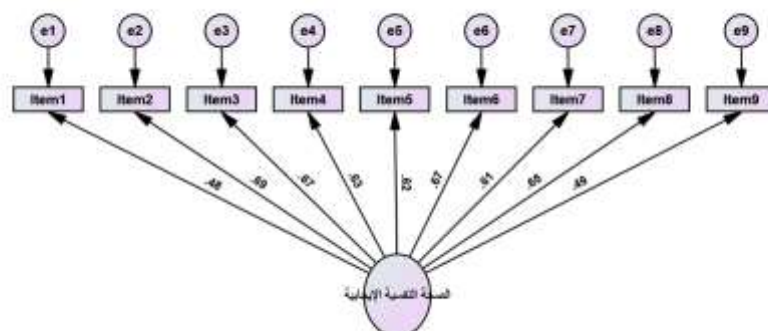
ثانياً: صدق البناء (التحليل العاملي التوكيدي): قامت الباحثة بالتحقق من صدق البناء لمقياس الصحة النفسية الإيجابية من خلال إجراء التحليل العاملي التوكيدي لاختبار النموذج الهرمي من الدرجة الأولى للمقياس باستخدام برنامج (AMOS)، حيث تم تطبيق المقياس على (١٥٠) طالباً وطالبة من طلاب جامعة الأزهر لتقدير أوزان الانحدار المعيارية لمؤشرات المشاهدة المتمثلة في بنود المقياس على العامل العام الكامن للمقياس، وقد أفرز هذا التحليل عن أوزان انحدار معيارية تراوحت بين (٠,٤٧٥ - ٠,٦٩٤) وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى (P ≤ 0.01) والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٩) تقديرات أوزان الانحدار المعيارية لمؤشرات المشاهدة المتمثلة في عبارات مقياس الصحة النفسية الإيجابية على العامل العام الكامن للمقياس

العامل العام الكامن	العبارات	أوزان الانحدار المعيارية	مستوى الدلالة P
الصحة النفسية الإيجابية	١	٠,٤٧٥	***
	٢	٠,٦٩٤	***
	٣	٠,٦٧٠	***
	٤	٠,٦٣٥	***
	٥	٠,٦٢٢	***
	٦	٠,٦٦٨	***
	٧	٠,٦٠٨	***
	٨	٠,٦٥٠	***
	٩	٠,٤٨٦	***
ن = ١٥٠ طالباً وطالبة (٧٥ ذكور، ٧٥ إناث) ***P ≤ 0.01			

كما اعتمدت الباحثة على عدة مؤشرات موضحة بجدول (١٠) للتأكد من حسن مطابقة النموذج المقترح للمقياس، والموضح بالشكل رقم (٢).

الوفاء الوجودي والصحة النفسية الإيجابية



شكل (٢) النموذج المقترح لمقياس الصحة النفسية الإيجابية لدى طلاب الجامعة
(ن=١٥٠)

يتضح من الشكل السابق تشبع المؤشرات المشاهدة المتمثلة في بنود المقياس على العامل العام المتمثل في الدرجة الكلية للمقياس، أما مؤشرات حسن المطابقة فجاءت كما هي موضحة بالجدول الآتي:

جدول (١٠) مؤشرات حسن المطابقة لمقياس الصحة النفسية الإيجابية (ن=١٥٠)

المؤشرات										الصحة النفسية الإيجابية
IFI	PGFI	AGFI	CFI	GFI	TLI	RMR	RMSEA	X ² /df	df	x ²
٠,٩٤٠	٠,٥٥٧	٠,٨٨١	٠,٩٣٩	٠,٩٢٩	٠,٩١٩	٠,٠٤٩	٠,٠٧٦	١,٨٦٦	٢٧	٥٠,٣٧٦

يتضح من الجدول السابق أن قيم مؤشرات المطابقة جاءت في المدى المقبول لحسن المطابقة، فكانت قيمة مربع كاي x^2 (٥٠,٣٧٦) بدرجات حرية (٢٧) ومستوى دلالة $P \leq 0.01$ ، وتشير تلك الدلالة الإحصائية إلى أن مصفوفة التباين والتغاير المعتمدة على النموذج المفترض تختلف عن المصفوفة المعتمدة على بيانات العينة، وربما تفسر تلك

النتيجة بما أشار إليه (تيفزة، ٢٠٢١، ٢٣٣-٢٣٤) أن مربع كاي x^2 ينطوي على عيوب كثيرة مثل تأثره بحجم العينة لذا لا يُنصح بالاعتماد عليه وحده في تحديد مدى جودة وحسن الملاءمة أو المطابقة، و يُنصح باستعماله بمعية مؤشرات إضافية أخرى لحسن المطابقة، كما أن قيمة نسبة مربع كاي إلى درجات الحرية (x^2 / df) جاءت في المدى المقبول ($3 - 5 / 0 \leq$)، وجاء مؤشر جذر متوسط مربعات الخطأ التقريبي (RMSEA) في المدى المقبول ($0.05 \leq 0.08 - 0$) ، كما بينت النتائج أن كلاً من قيم (RMR, TLI, GFI, IFI, AGFI, PGFI, CFI) (جذر متوسط مربعات البواقي، مؤشر توكر لويس، مؤشر جودة المطابقة، مؤشر المطابقة المقارن، مؤشر جودة المطابقة المصحح، مؤشر جودة المطابقة الاقتصادي، ومؤشر المطابقة المتزايد) جاءت جميعها في المدى المقبول ($0.9 \geq 0.1$)، مما يؤدي إلى قبول النموذج (Fan & Sivo, 2007) ، فقد دلت المؤشرات السابقة على جودة عالية في المطابقة بين النموذج والبيانات لعينة طلاب الجامعة، وبذلك قدم التحليل العاملي التوكيدي دليلاً على صدق البناء العاملي لمقياس الصحة النفسية الإيجابية، وأنه عبارة عن عامل عام كامن تنظم حوله المؤشرات المشاهدة (بنود المقياس) حيث تشعب عليه (٩ بنود). وفي ضوء ما تم عرضه من نتائج التحليل العاملي التوكيدي، يتحقق صدق البناء للمقياس.

ثالثاً: الثبات: تم التحقق من ثبات مقياس الصحة النفسية الإيجابية بالطرق التالية:

♦ **تقدير معامل الثبات باستخدام طريقة معامل " ألفا كرونباخ " (Cronbach Alpha)** للدرجة الكلية للمقياس، وبلغت قيمة معامل الثبات (٠,٨٤٤) وهي قيمة دالة إحصائياً تشير إلى أن المقياس يتمتع بدرجة مقبولة من الثبات.

♦ **تقدير قيمة معامل ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية:** تم حساب معامل الارتباط بين نصفي الدرجة الكلية للمقياس، وبلغت قيمة معامل الارتباط بين نصفي الدرجة الكلية لمقياس الصحة النفسية الإيجابية (٠,٦٩٤) وبلغت قيمة معامل الثبات بعد التعديل بمعامل سبيرمان براون للدرجة الكلية (٠,٨٢١) وبمعامل جتمان (٠,٨١٥)، وجميعها معاملات ثبات دالة إحصائياً تشير إلى أن المقياس يتمتع بدرجة مقبولة من الثبات. وهكذا يتضح أن مقياس الصحة النفسية الإيجابية في صورته المترجمة المستخدمة في الدراسة الحالية والتي تتضمن (٩) عبارات، صادق وثابت ويمكن الوثوق في البيانات التي يتم الحصول عليها باستخدامه.

الوفاء الوجودي والصحة النفسية الإيجابية

الأساليب الإحصائية المستخدمة لمعالجة فروض الدراسة: تم إدخال بيانات عينة الدراسة الحالية ومعالجتها من خلال الحزمة الإحصائية SPSS باستخدام الأساليب الإحصائية الآتية: اختبار "ت" لعينة واحدة، ولعينتين مستقلتين، ومعامل ارتباط بيرسون، وتحليل الانحدار الخطي البسيط والمتعدد.

نتائج الدراسة ومناقشتها:

أولاً: نتائج الفرض الأول: ونصه: يمتلك طلاب الجامعة مستوى مرتفع من الوفاء الوجودي، وقد تم اختبار صحة هذا الفرض بإجراء اختبار (ت) لعينة واحدة للأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الوفاء الوجودي، فكانت النتائج كما يوضحه الجدول الآتي:

جدول (١١) اختبار "ت" لعينة واحدة للأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الوفاء الوجودي

الأبعاد	المتوسط الافتراضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة p
قبول الذات	١٠	١٣,٢١٠٨	٣,٥٥٨٠١	**١٧,٣٥٨	٠,٠١
تحقيق الذات	١٠	١٢,٥٦٧٦	٤,١٤١٤١	**١١,٩٢٥	٠,٠١
سمو الذات	١٠	١٣,١٧٠٣	٤,٥٥٩٢٤	**١٣,٣٧٥	٠,٠١
الدرجة الكلية	٣٠	٣٨,٩٤٨٦	٩,٢٦٢٨٠	**١٨,٥٨٣	٠,٠١

**P ≤ 0.01

ن = ٣٧٠ طالباً وطالبة (١٥٧ ذكور، ٢١٣ إناث)

يتضح من نتائج الجدول السابق، وجود فروق جوهرية للأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الوفاء الوجودي، حيث بلغت قيم "ت" على الترتيب (١٧,٣٥٨ - ١١,٩٢٥ - ١٣,٣٧٥ - ١٨,٥٣٨)، وكانت دالة عند مستوى ($P \leq 0.01$)، مما يشير إلى وجود فروق دالة إحصائية بين المتوسط الحقيقي والمتوسط الافتراضي، في الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الوفاء الوجودي لدى طلاب الجامعة، وكانت الفروق في اتجاه المتوسط الحقيقي وهو ما يعني ارتفاع الدرجة عن المتوسط الافتراضي للأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الوفاء الوجودي. وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة (Loonstra et al 2007) من ارتفاع مستوى الوفاء الوجودي لدى طلاب الجامعة.

وترجع الباحثة هذه النتيجة إلى اهتمام طلاب الجامعة أثناء هذه المرحلة التعليمية المهمة في حياتهم بإيجاد العديد من المعاني، والأهداف الشخصية في ضوء ادراكهم لاحتياجاتهم،

والسعي إلى تطويرها مع الإيفاء في نفس الوقت بالمتطلبات الحياتية، والاجتماعية تجاه الآخرين بما يحقق لديهم الشعور بمستوى عالٍ من الوفاء الوجودي، فقد أكد كلاً من Langel et al (2003); Loonstra et al (2007) على أهمية إيجاد المعنى الشخصي في الحياة، وتطويره حتى يتم تحقيق الوفاء الوجودي.

كما ترجع الباحثة هذه النتيجة إلى أن طلاب الجامعة لديهم قدراً كبيراً من الحرية، والاستقلالية تجعلهم قادرين على إدراكهم لاحتياجاتهم، واختيار سلوكهم معتمدين على فهم أكثر واقعية للمواقف التي يمرون بها من جهة، وقدراتهم الشخصية من جهة أخرى بما يزيد من شعورهم بالوفاء الوجودي الذي بدوره يحسن اتصالهم بأنفسهم، ويجعلهم يبذلون في فهم أفضل لمعنى ما يحدث في الحياة ويجعل من السهل عليهم اتخاذ القرار فيما يخصهم من موضوعات في حياتهم الاجتماعية، والأكاديمية حتى تلك الموضوعات المتعلقة بالتعبير عن المشاعر غير السارة، كما يجعلهم متفانين فيما يقومون من مهام، وأنشطة اجتماعية وأكاديمية، فقد أشار Solobutina & Miyassarova (2019) إلى أهمية أن يكون الشخص مدركاً لاحتياجاته، وقدراته، وإمكاناته، ومتقبلاً لنفسه، ولديه من الحرية، والاستقلالية ما يزيد ثقته بنفسه، ويجعله قادر على تطوير قدراته، وتحقيق ذاته، ورؤيتها من منظور الواقع الخارجي بما يحسن من اتصاله بنفسه ويجعله يبدأ في فهم أفضل لنفسه ولمعنى ما يحدث في الحياة بما يرفع من مستوى شعوره بالوفاء الوجودي؛ ومما يدعم ذلك ما أكدته Langle (2003) في نظريته المعاصرة في التحليل الوجودي الشخصي من أن جوهر التحليل الوجودي الشخصي هو استخدام قوة القرار، وتحمل المسؤولية في تنفيذ الهدف والقرار الذي اختاره الشخص مع تنميته لقدراته، وإمكاناته وإدراكه للعالم المحيط من أجل الحصول على مستوى من الوجود الكامل والرضا عنه بما يشعره بالوفاء الوجودي الذي يعتبر نمط مستمر، وفعال للذات والواقع المحيط.

ويمكن تفسير هذه النتيجة أيضاً في ضوء أن طلاب الجامعة يتمتعون بقدر مقبول من الوعي، والثقافة، والنضج، ولديهم من القدرات، والطاقت ما يعزز كفاءتهم الشخصية الوجودية في تعاملهم مع ذاتهم، والعالم الخارجي، ويحقق شعورهم بالوفاء الوجودي خاصة وأنهم حساسون للقيم في العالم، والمعاني المحتملة الكامنة ورائها بما يدفعهم إلى البحث عن المعنى في حياتهم، وهذا ما أكدته Mausch & Rys (2020)

الوفاء الوجودي والصحة النفسية الإيجابية

ثانياً: نتائج الفرض الثاني: ونصه: يمتلك طلاب الجامعة مستوى مرتفع من الصحة النفسية الإيجابية، وقد تم اختبار صحة هذا الفرض بإجراء اختبار (ت) لعينة واحدة للدرجة الكلية لمقياس الصحة النفسية الإيجابية، فكانت النتائج كما يوضحه الجدول الآتي:

جدول (١٢) اختبار "ت" لعينة واحدة للدرجة الكلية لمقياس الصحة النفسية الإيجابية

الدرجة الكلية	المتوسط الافتراضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة p
١٣,٥	١٨,٩٢٧٠	٥,٥٣٨٩٨	١٨,٨٤٧	**	٠,٠١

$P \leq 0.01$

ن = ٣٧٠ طالباً وطالبة (١٥٧ ذكور، ٢١٣ إناث)

يتضح من نتائج الجدول السابق، وجود فرق جوهري للدرجة الكلية لمقياس الصحة النفسية الإيجابية، حيث بلغت قيمة "ت" (١٨,٨٤٧)، وكانت دالة عند مستوى ($P \leq 0.01$)، مما يشير إلى وجود فرق دال احصائياً بين المتوسط الحقيقي والمتوسط الافتراضي، في الدرجة الكلية لمقياس الصحة النفسية الإيجابية لدى طلاب الجامعة، وكان الفرق في اتجاه المتوسط الحقيقي وهو ما يعني ارتفاع الدرجة عن المتوسط الافتراضي للدرجة الكلية لمقياس الصحة النفسية الإيجابية.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أسفرت عنه نتائج دراسة العصيمي، والهيبة (٢٠٢٠) من ارتفاع مستوى الازدهار الوجداني، والنفسي، والاجتماعي المتمثل في الصحة النفسية الإيجابية لدى طلاب الجامعة.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما أشارت إليه (JCHS 2010) بأن الشباب لديهم نقاط قوة داخلية، وإمكانات تدعم قدرتهم على مواجهة التحديات، والأحداث الضاغطة في الحياة بما يحافظ على اتجاهاتهم الإيجابية نحو الحياة، ويسهل من التطور والتغيير الإيجابي لهم، وبما يمكنهم أيضاً من وضع توقعات لأنفسهم وللآخرين، كما أن لديهم القدرة على تطبيق استراتيجيات المواجهة عندما يواجهون مواقف التحدي.

وترجع الباحثة هذه النتيجة إلى أن الغالبية العظمى من طلاب الجامعة يعيشون نمط حياة اجتماعي، وتعليمي سوي، ويتلقون دعم، وتعزيز اجتماعي كبير من الأسرة، وأعضاء هيئة التدريس، والأصدقاء الأمر الذي يزيد من شعورهم بالأمل، والتفاؤل، والسعادة النفسية، واليقظة العقلية، والرضا عن الحياة، والمشاعر الإيجابية، ويقوي شخصيتهم، ويجعلهم قادرين على اتخاذ خيارات جيدة في الحياة، وتحقيق الذات، والتعامل مع الصعود، والهبوط الطبيعي

في الحياة، والتكيف مع متطلباتها، والصمود في مواجهة التحديات، وأحداث الحياة الضاغطة، والتكيف مع العالم، والآخرين بأقصى قدر من الفعالية، والسعادة، والقدرة على الحفاظ على مزاج معتدل، ونقاء يقظ مع مراعاة السلوكيات الاجتماعية، والتصرف بسعادة، بالإضافة إلى اكسابهم قدرة عالية من الدافعية للبذل، والعطاء، والعمل المنتج، والمثمر أثناء دراستهم، مع قدرتهم على تقديم مساهمات لمجتمعهم؛ فقد أشار (Guo et al 2018) إلى أن الأفراد ذوي الأوضاع الاجتماعية المناسبة، الذين يعيشون حياة تعليمية سوية، ويتلقون الدعم الاجتماعي من الآخرين يكون لديهم صحة نفسية ايجابية أفضل من غيرهم؛ كما أشار (Tiwari & Agashe 2016, 1583) إلى أن الأشخاص الذين لديهم قدرة على اتخاذ خيارات جيدة في الحياة، والتعامل مع الصعود، والهبوط الطبيعي في الحياة، والتكيف مع العالم، والآخرين بأقصى قدر من الفاعلية، والسعادة مع القدرة على الحفاظ على ذكاء يقظ، ومزاج معتدل، ومراعاة السلوكيات الاجتماعية، والتصرف بسعادة هم أشخاص يعيشون حالة من الرفاهية الوجدانية، والنفسية، والاجتماعية، مع الحماس للاستمتاع بالحياة.

وتعزي الباحثة هذه النتيجة في ضوء ما توفره البيئة الأسرية من السلامة النفسية لأبنائها حيث تعزز لديهم العلاقات الاجتماعية، والاستقلالية، والتعبير عن المشاعر، والحرية بالإضافة إلى طبيعة المعاملة التي يتلقاها الطلاب داخل أسرهم القائمة على الاهتمام بهم وتقدير أدوارهم، وأشعارهم بالدفع الأسري بما يجعلهم يشعرون بالارتياح والطمأنينة داخل أسرهم، وأيضاً في ضوء ما توفره البيئة الجامعية من السلامة النفسية لأبنائها الطلاب حيث تسعى الجامعة على مدار العام الجامعي إلى إقامة دورات التنمية البشرية لطلابها بهدف تنمية، وبناء القوى، والقدرات الإيجابية لديهم، والتي تعمل كحائط منيع ضد تعرضهم للضغوط، والاضطرابات النفسية، وتقود تفكيرهم، وتوجهه، وتساعدهم ليس فقط على تحمل الأزمات، والأحداث الضاغطة، والصمود حيالها، والبقاء، والاستمرار في مواجهتها بل أيضاً على الازدهار، بالإضافة إلى دور الجامعة في تفعيل الأنشطة بمختلف أشكالها بين الحين والآخر على مدار العام الدراسي بما يدفع الطلاب، ويتيح الفرصة أمامهم بالمشاركة في الفاعليات، والندوات، والنشاطات المختلفة، ويعزز، وينمي لديهم المشاعر الإيجابية، والاندماج، والتفاعل الاجتماعي الإيجابي مع الآخرين بما يدعم

الوفاء الوجودي والصحة النفسية الإيجابية

احساس الطلاب بالانتماء للبيئة التعليمية وينمي لديهم روح المثابرة، والارتقاء فيشعرون بالأمان، وأنهم بعيدون عن التهديدات بما يحقق لهم الشعور بالصحة النفسية الإيجابية. فقد أكد Kislyakov et al (2014) على أهمية دور البيئة الأسرية، والبيئة التعليمية في بناء شخصية ايجابية قوية متماسكة مؤكدة لذاتها، وذلك بدعم، وتعزيز السلوكيات الاجتماعية للطلاب من خلال تعليمهم استراتيجيات التكيف الناجح، واشراكهم في المواقف الاجتماعية الإيجابية مع الآخرين الأمر الذي يؤدي بدوره إلى شعورهم بالسعادة، والرضا عن أنفسهم، وعن الحياة، ويكسبهم القدرة على الانخراط الإيجابي مع الآخرين في الأنشطة الاجتماعية بما يحقق لديهم مستوى عال من الصحة النفسية، وأشار كاتب (٢٠١٥، ٣٨٠) إلى أن البيئة التعليمية المدعمة نفسياً لطلابها، وتحافظ على سلامتهم النفسية تساهم في بناء شخصيتهم بشكل إيجابي.

ثالثاً: نتائج الفرض الثالث: ونصه: توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة احصائية بين درجات طلاب الجامعة على مقياس الوفاء الوجودي بأبعاده ودرجاتهم على مقياس الصحة النفسية الإيجابية، وللتحقق من صحة هذا الفرض، قامت الباحثة باستخدام معامل ارتباط بيرسون Person's Correlation Coefficient وهذا ما يوضحه الجدول الآتي:

جدول (١٣) معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للوفاء الوجودي بأبعاده والدرجة الكلية للصحة

النفسية الإيجابية

أبعاد الوفاء الوجودي	الدرجة الكلية للصحة النفسية الإيجابية
قبول الذات	**٠,٢٢٣
تحقيق الذات	**٠,٣٩٣
سمو الذات	**٠,٣٣٧
الدرجة الكلية للوفاء الوجودي	**٠,٤٢٧

**P≤ 0.01

ن = ٣٧٠ طالباً وطالبة (١٥٧ ذكور، ٢١٣ إناث)

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

*وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الدرجة الكلية للوفاء الوجودي والدرجة الكلية للصحة النفسية الإيجابية حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (٠,٤٢٧) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (P≤ 0.01)

*وجود علاقة ارتباطية موجبة بين أبعاد الوفاء الوجودي (قبول الذات- تحقيق الذات- سمو الذات)، والدرجة الكلية للصحة النفسية الإيجابية حيث بلغت قيم معاملات الارتباط على الترتيب (٠,٢٢٣ - ٠,٣٩٣ - ٠,٣٣٧) وهي دالة إحصائياً عند مستوى ($P \leq 0.01$). وتري الباحثة أن هذه النتيجة منطقية حيث تتفق مع الاطار النظري، ونتائج الدراسات السابقة مثل دراسة (Barzoki et al 2018) التي أجريت على عينة من المعلمين في مدارس طهران، وأظهرت نتائجها وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين الوفاء الوجودي والصحة النفسية، ودراسة (Danilenko& Nosova 2020) ، والتي توصلت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين الوفاء الوجودي والرفاهية الذاتية لدى طلاب الجامعة بكوريا، ودراسة (Mausch& Rys 2020) والتي توصلت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين الوفاء الوجودي والصحة النفسية لدى طلاب الجامعة بأمريكا.

كما أن هذه النتيجة تُدعم الطرح النظري الذي يرى أن أبعاد الوفاء الوجودي تُعتبر بناء نفسي، ومكونات حاسمة في تطوير الشعور الشخصي بمعنى الحياة، كما تعتبر استراتيجيات تكيف وجودية ايجابية لمواجهة الاضطرابات النفسية، وتمتع طلاب الجامعة بصحة نفسية جيدة وإيجابية، وأيضاً تُعتبر مفيدة في تعزيز الموارد النفسية الإيجابية لدى طلاب الجامعة كالشعور بضبط النفس، وقوة الارادة، والأمل والتفاؤل، واليقظة العقلية، وتعزز أيضاً من استكشاف ما يجعل الحياة ذات معنى، وأيضاً تُعتبر مؤشر حيوي، وضروري لاستخدام الطالب الجامعي تلك الموارد النفسية الإيجابية بفاعلية للسعي وراء أهدافه والعمل على تحقيقها بما يساعده على الشعور بصحة نفسية ايجابية (Monroz, 2017; LeSueur, 2019).

وترجع الباحثة هذه النتيجة إلى أن الوفاء الوجودي بما يتضمنه من عوامل، واستراتيجيات ايجابية يعزز الدور التكيفي لطلاب الجامعة لأنه يعمل على توفير منطقة خالية من الاضطرابات النفسية داخل نفس الطالب مما يجعله قادراً على فهم ذاته، ورؤيتها من منظور الواقع الخارجي، وأنه جزء من كل أكبر فيقبلها، ويقدرها بإيجابية، ويتقبل ما لديه من امكانيات، وقدرات، ويسعى إلى تطويرها بما يحقق ذاته، ويمنحه القوة، والثقة بالنفس، والشعور بالأمل، والتفاؤل، والسعادة فيسعى إلى استخدام تلك الامكانيات، والقدرات في خدمة

الوفاء الوجودي والصحة النفسية الإيجابية

أفراد مجتمعه، وبالتالي يتجاوز ذاته، ويدرك بفاعلية العالم، والواقع، ويتفاعل مع الآخرين بإيجابية، ويكون معهم علاقات ناجحة تتسم بالاحترام، والتقدير بما يُضفي على حياته، ووجوده معنى، وهدف، وبما يزيد من قوته الشخصية في مواجهة تحديات، وأحداث الحياة الضاغطة، وبما يسمح له بالوصول إلى مستوى الأداء الأمثل في سلوكياته الفردية، والمجتمعية الأمر الذي يجعله يشعر بصحة نفسية إيجابية.

وتُفسر هذه النتيجة أيضاً في ضوء ما أشار إليه (Langel et al 2003) بأن الصحة النفسية الإيجابية تتأثر بدرجة كبيرة بالقوى الشخصية الوجودية كالوفاء الوجودي، وأن الشخص القادر على إيجاد المعنى، وإدراك هذا المعنى في الحياة يتمتع بصحة نفسية جيدة، أو مكتملة.

رابعاً: نتائج اختبار الفرض الرابع: ونصه: يمكن التنبؤ بالصحة النفسية الإيجابية لدى طلاب الجامعة من خلال درجاتهم الكلية على الوفاء الوجودي، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام تحليل الانحدار البسيط بطريقة (Enter)، وذلك لمعرفة مدى تأثير الدرجة الكلية للوفاء الوجودي كمتغير مستقل على الصحة النفسية الإيجابية كمتغير تابع، والجدول التالي يوضح نتائج هذا الأسلوب الإحصائي.

جدول (١٤) نموذج الانحدار (الوفاء الوجودي) كمتغير مستقل و(الصحة النفسية الإيجابية)

النموذج	معامل الارتباط R	مربع معامل الارتباط (معامل التحديد) R^2	كمتغير تابع	
			معامل التحديد المعدل	الخطأ المعياري
١	٠,٤٢٧	٠,١٨٢	٠,١٨٠	٥,٠١٤٩٣

تشير نتائج الجدول السابق إلى أن قيمة معامل الارتباط (٠,٤٢٧)، وهذا يعني أن هناك علاقة بين الدرجة الكلية للصحة النفسية الإيجابية، والدرجة الكلية للوفاء الوجودي، كما تشير نتائج الجدول إلى أن قيمة معامل التحديد ($R^2=0,182$)، وهذا يعني أن الدرجة الكلية للوفاء الوجودي قد فسرت ما مقداره (١٨,٢%) من التباين في الصحة النفسية الإيجابية، وهي قيمة مقبولة إذا ما أخذ في الاعتبار وجود متغيرات أخرى تؤثر في الصحة النفسية الإيجابية.

وللتعرف على المعنوية الكلية لنموذج الانحدار في التنبؤ بالصحة النفسية الإيجابية بمعلومية الدرجة الكلية للوفاء الوجودي تم إجراء اختبار "ف" F-test، لدى العينة الكلية، والجدول التالي يوضح قيمة "ف" لمعرفة دلالة التنبؤ.

جدول (١٥) تحليل تباين الانحدار (ANOVA) ودلالة التنبؤ بالصحة النفسية الإيجابية (كمتغير تابع) بمعلومية الدرجة الكلية للوفاء الوجودي (كمتغير مستقل)

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة P
الانحدار	٢٠٦٥,٩٩٦	١	٢٠٦٥,٩٩٦	٨٢,١٤٨	٠,٠١
البواقي	٩٢٥٥,٠٣٣	٣٦٨	٢٥,١٥٠		
المجموع	١١٣٢١,٠٣٠	٣٦٩	-----		

**P ≤ 0.01

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "ف" لمعرفة إمكانية التنبؤ بالصحة النفسية الإيجابية بمعلومية الدرجة الكلية للوفاء الوجودي لدى العينة الكلية بلغت (٨٢,١٤٨)، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (P ≤ 0.01) مما يعني وجود تأثير للمتغير المستقل (الدرجة الكلية للوفاء الوجودي) على الصحة النفسية الإيجابية، ولتحديد مصدر التأثير، والأهمية النسبية للدرجة الكلية للوفاء الوجودي في التنبؤ بالصحة النفسية الإيجابية تم استخراج الجدول التالي:

جدول (١٦) معامل الانحدار البسيط (الوفاء الوجودي)

المتغيرات	المعاملات غير المعيارية	المعاملات المعيارية	قيمة "ت"	مستوى الدلالة P
	B	الخطأ المعياري	Beta	
الثابت	٨,٩٧٨	١,١٢٨	-----	٠,٠١
الدرجة الكلية للوفاء الوجودي	٠,٢٥٥	٠,٠٢٨	٠,٤٢٧	٠,٠١

**P ≤ 0.01

يتضح من الجدول السابق أن الدرجة الكلية للوفاء الوجودي منبئ جيد بالصحة النفسية الإيجابية لدى أفراد العينة الكلية، حيث بلغت قيمة بيتا (٠,٢٥٥)، وبلغت قيمة "ت" المحسوبة لدلالة الدرجة الكلية للوفاء الوجودي في التنبؤ بالصحة النفسية الإيجابية (٩,٠٦٤)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى (P ≤ 0.01).

الوفاء الوجودي والصحة النفسية الإيجابية

وتفسر الدرجة الكلية للوفاء الوجودي (١٨,٢%) من التباين الكلي للصحة النفسية الإيجابية لدى أفراد العينة، وتعد هذه النسبة مقبولة مما يؤكد إسهام الدرجة الكلية للوفاء الوجودي في التنبؤ بالصحة النفسية الإيجابية، وبذلك قد تحقق الفرض الرابع ويمكن صياغة معادلة التنبؤ بالصحة النفسية الإيجابية لدى أفراد العينة الكلية على النحو التالي:

$$\text{معامل الانحدار} = \text{قيمة الثابت} + (\text{قيمة بيتا غير المعيارية} \times \text{المتغير المستقل})$$

درجة الصحة النفسية الإيجابية من خلال المتغير المنبئ = ٨,٩٧٨ + ٠,٢٥٥ × الدرجة الكلية للوفاء الوجودي

وقد اتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة (Barzoki et al (2018) والتي أشارت نتائجها إلى إمكانية التنبؤ بالصحة النفسية من خلال الوفاء الوجودي، ودراسة (Danilenko& Nosova (2020) والتي أسفرت نتائجها عن إمكانية التنبؤ بالرفاهية الذاتية من خلال الوفاء الوجودي، ودراسة (Mausch& Rys (2020) والتي خلصت نتائجها إلى أن الوفاء الوجودي معيار موثوق به للصحة النفسية.

وتُفسر الباحثة هذه النتيجة في ضوء أن المرحلة الجامعية بحكم طبيعتها، وأهميتها لطلابها تُمثل تجربة إيجابية لهم حيث يكونون منغمسون في حياتهم اليومية الدراسية، والاجتماعية بما يجعلهم يشعرون بامتلاء حياتهم بالهدف، والمعنى الأمر الذي يعزز قبول، وتحقيق وسمو الذات لديهم كآليات تكيف، وتأقلم إيجابية للتعامل مع الذات، والعالم الخارجي، وما به من تحديات وصراعات بما يحقق لديهم الشعور بالوفاء الوجودي الذي يؤثر بدوره على نظرتهم نحو الحياة بإيجابية، ويجعلهم يشعرون باكتمال صحتهم النفسية، وبذلك يعتبر الوفاء الوجودي في حياة طلاب الجامعة مؤشر على شعورهم بصحة نفسية مكتملة، أو إيجابية، فقد أشار (Solobutina& Miyassarova (2019) إلى أن الوفاء الوجودي كأسلوب حياة مليء بالمعنى، والهدف يتحقق من خلال انغماس الشخص في حياته اليومية، وإدراكه لقدراته، وتوضيحه لموقفه تجاه تحديات الحياة، ومشكلاتها، وذكر Keyes (2009) أن حياة الفرد المليئة بالمعنى، والهدف تُعتبر مؤشر على تمتعه بصحة نفسية إيجابية.

كما تُفسر الباحثة هذه النتيجة في ضوء ما أكد عليه (Galante et al 2014, 1102) من أن الوفاء الوجودي يُعد من العوامل المهمة التي تؤثر في الصحة النفسية الإيجابية للفرد حيث أن للوفاء الوجودي العديد من الآثار الإيجابية على صحة الفرد بشكل عام، وصحته النفسية الإيجابية بشكل خاص، وأنه مرتبط بالشخصية السوية، والسعادة النفسية باعتباره معزز للشخصية، وداعم لها في توافقها النفسي، والاجتماعي.

خامساً: نتائج اختبار الفرض الخامس: ونصه: يمكن التنبؤ بالصحة النفسية الإيجابية لدى طلاب الجامعة من خلال درجاتهم على أبعاد الوفاء الوجودي، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد **Multiple Regression** بطريقة (Enter)، وذلك لمعرفة مدى تأثير أبعاد الوفاء الوجودي كمتغيرات مستقلة على الصحة النفسية الإيجابية كمتغير تابع، والجدول التالي يوضح نتائج هذا الأسلوب الإحصائي.

جدول (١٧) نموذج الانحدار (أبعاد الوفاء الوجودي) كمتغيرات مستقلة و(الصحة النفسية الإيجابية) كمتغير تابع

النموذج	معامل الارتباط R	مربع معامل الارتباط (معامل التحديد)	معامل التحديد المعدل	الخطأ المعياري
١	٠,٤٣٤	٠,١٨٨	٠,١٨١	٥,٠١١٣٧

تشير نتائج الجدول السابق إلى أن قيمة معامل الارتباط (٠,٤٣٤)، وهذا يعني أن هناك علاقة بين الصحة النفسية الإيجابية وأبعاد الوفاء الوجودي، كما تشير نتائج الجدول إلى أن قيمة معامل التحديد ($R^2=0,188$)، وهذا يعني أن الأبعاد الثلاثة للوفاء الوجودي قد فسرت ما مقداره (١٨,٨%) من التباين في الصحة النفسية الإيجابية، وهي قيمة مقبولة إذا ما أخذ في الاعتبار وجود متغيرات أخرى تؤثر في الصحة النفسية الإيجابية.

وللتعرف على المعنوية الكلية لنموذج الانحدار في التنبؤ بالصحة النفسية الإيجابية بمعلومية متغيرات الدراسة المتمثلة في أبعاد الوفاء الوجودي تم إجراء اختبار "ف" F-test، لدى العينة الكلية والجدول التالي يوضح قيمة "ف" لمعرفة دلالة التنبؤ.

الوفاء الوجودي والصحة النفسية الإيجابية

جدول (١٨) تحليل تباين الانحدار (ANOVA) ودلالة التنبؤ بالصحة النفسية الإيجابية (كمتغير تابع) بمعلومية أبعاد الوفاء الوجودي (كمتغيرات مستقلة)

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة P
الانحدار	٢١٢٩,٣٨٠	٣	٧٠٩,٧٩٣	٢٨,٢٦٣	٠,٠١
البواقي	٩١٩١,٦٤٩	٣٦٦	٢٥,١١٤		
المجموع	١١٣٢١,٠٣٠	٣٦٩	-----		

**P ≤ 0.01

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "ف" لمعرفة إمكانية التنبؤ بالصحة النفسية الإيجابية بمعلومية أبعاد الوفاء الوجودي لدى العينة الكلية بلغت (٢٨,٢٦٣) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (P ≤ 0.01) مما يعني وجود تأثير للمتغيرات المستقلة (أبعاد الوفاء الوجودي) على الصحة النفسية الإيجابية، ولتحديد مصدر التأثير، والأهمية النسبية للمتغيرات المستقلة، والمتغير الأكثر مساهمة في التنبؤ بالصحة النفسية الإيجابية تم استخراج الجدول التالي:

جدول (١٩) معاملات الانحدار المتعدد (أبعاد الوفاء الوجودي)

المتغيرات	المعاملات غير المعيارية		المعاملات المعيارية		قيمة "ت"	قيمة الدلالة P
	B	الخطأ المعياري	Beta			
الثابت	٩,٥٣٨	١,١٨٨	-----		٨,٠٢٨	٠,٠١
قبول الذات	٠,١٤٧	٠,٠٧٩	٠,٠٩٤		١,٨٥٨	٠,٠٦٤
تحقيق الذات	٠,٣٥٠	٠,٠٧٨	٠,٢٦٢		٤,٥١١	٠,٠١
سمو الذات	٠,٢٣١	٠,٠٦٦	٠,١٩٠		٣,٤٩٣	٠,٠١

**P ≤ 0.01

يتضح من الجدول السابق أن متغير تحقيق الذات هو أفضل المتغيرات المنبئة بالصحة النفسية الإيجابية لدى أفراد العينة الكلية، حيث بلغت قيمة بيتا (٠,٣٥٠)، وبلغت قيمة "ت" المحسوبة لدلالة متغير تحقيق الذات في التنبؤ بالصحة النفسية الإيجابية (٤,٥١١)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى (P ≤ 0.01)، يلي ذلك متغير سمو الذات حيث بلغت قيمة بيتا (٠,٢٣١)، وبلغت قيمة "ت" المحسوبة لدلالة متغير سمو الذات في التنبؤ بالصحة النفسية الإيجابية (٣,٤٩٣)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى (P ≤ 0.01)، بينما لم يُسهم متغير قبول الذات بصورة دالة في التنبؤ بالصحة النفسية الإيجابية حيث بلغت قيمة بيتا (٠,١٤٧) وبلغت قيمة "ت" المحسوبة (١,٨٥٨) وهي قيمة غير دالة إحصائياً، وعلى هذا تحقق صحة الفرض الخامس جزئياً ويمكن صياغة معادلة الانحدار المتعدد الدالة على التنبؤ بالصحة

النفسية الإيجابية بمعلومية البعدين الثاني، والثالث للوفاء الوجودي، وهما (تحقيق الذات، وسمو الذات) ، وذلك بعد استبعاد البعد الأول للوفاء الوجودي، وهو (قبول الذات) حيث كان تأثيره غير دال احصائياً على الصحة النفسية الإيجابية.

معامل الانحدار = قيمة الثابت + (قيمة بيتا غير المعيارية × المتغير المستقل)

درجة الصحة النفسية الإيجابية من خلال المتغيرات المنبئة = $9,538 + 0,350 \times \text{تحقيق الذات} + 0,231 \times \text{سمو الذات}$

وقد اتفقت هذه النتيجة جزئياً مع نتائج دراسة (Barzoki et al (2018) والتي أسفرت نتائجها عن إمكانية التنبؤ بالصحة النفسية من خلال أبعاد الوفاء الوجودي، ودراسة (Danilenko& Nosova (2020) والتي أشارت نتائجها إلى إمكانية التنبؤ بالرفاهية الذاتية من خلال أحد أبعاد الوفاء الوجودي وهو سمو الذات.

وتُفسر الباحثة نتيجة أن قبول الذات غير منبئ بالصحة النفسية الإيجابية في ضوء أن قبول الذات كأحد أبعاد الوفاء الوجودي يُعتبر بمفرده غير كافٍ حتى يشعر طالب الجامعة بصحة نفسية إيجابية، فقد يكون فقط مؤشر لتوافق الطالب مع نفسه، ومجتمعه، وتمتعته بصحة نفسية دون وصوله إلى مستوى الصحة النفسية الإيجابية، أو ما يعرف بمستوى الأداء الوظيفي الوجداني، والنفسي، والاجتماعي الأمثل للفرد، فقبول الذات وفقاً لوجهة نظر Maslow, 1954 هو التقدير الإيجابي للذات، وجزء هام، وأساسي ليستطيع الفرد أن يحقق ذاته، ويسمو بها (Hoffman et al, 2013) ، وبالتالي ترى الباحثة أهمية أن يُصاحب قبول الفرد لذاته، ورضاه عنها وجود رغبة لديه في تطوير قدراته، وإمكاناته بما يجعله يشعر بتحقيق الذات ذلك الجانب المهم الذي يؤدي بالفرد إلى أن يسمو بذاته، ويسعى إلى تحقيق غايات إنسانية بناءة في ضوء إدراكه بفاعلية للواقع، ولوجود الآخرين، وتكوين علاقات طيبة، وناجحة معهم، مع رؤية ذاته من منظور هذا الواقع، وأنه جزء من كل أكبر منه، فقد أشار Loonstra et al (2007) إلى أهمية توافر قبول الذات مع تحقيق الذات، وسمو

الوفاء الوجودي والصحة النفسية الإيجابية

الذات لدى طلاب الجامعة كعوامل إيجابية تُساهم مجتمعة معاً في صنع الرفاهية النفسية، واكتمالها لديهم.

وتعزي الباحثة نتيجة أن تحقيق الذات هو البعد الأكثر تنبؤاً بالصحة النفسية الإيجابية إلى وجهة نظر Maslow, 1954 حول تحقيق الذات باعتباره هو الغاية الإنسانية القصوى، وقمة الخبرة التي تقود الفرد إلى أن يكون متفائلاً، ويُظهر استقلالية عن الثقافة، والبيئة، ويكون مبدعاً، ولديه قبول لذاته، وإدراك فعال للحقيقة، والواقع، وقبول للآخرين، والتوحد معهم من خلال اهتمامه بمشكلاتهم أكثر من اهتمامه بمشكلاته الشخصية مما يجعله يرقى بذاته، ويسمو بها (السباعي، ٢٠١٠)؛ وأشار كلاً من Barry (2009); Coddington (2007, 29) إلى أن الصحة النفسية الإيجابية تتعلق بكون الفرد انساناً كاملاً أي أنه يعيش في أفضل حالة ممكنة، ولديه القدرة على تحقيق الذات، والتكيف مع متطلبات الحياة. كما تعزي الباحثة نتيجة أن سمو الذات منبئ بالصحة النفسية الإيجابية إلى ما أشار إليه Frankl, 1982 بأن سمو الذات هو جوهر الوجود الإنساني، وأن الدافع الحقيقي في حياة البشر ليس البحث عن الذات فحسب، وإنما البحث عن المعنى، مع قدرة الشخص على مليء حياته بمعاني ذات مغزى وجودي بما يجعله يشعر تلقائياً بالسعادة، والرفاهية، والصحة النفسية الجيدة (Langel et al, 2003)؛ وأكد Levenson et al (2005, 128) على أن سمو الذات هو ملمح أساسي، ومركزي عند الشخص السوي المتمتع بالصحة النفسية.

سادساً: نتائج اختبار الفرض السادس: ونصه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي، ومنخفضي الوفاء الوجودي، وأبعاده في الصحة النفسية الإيجابية لدى طلاب الجامعة، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" لعينتين مستقلتين والجدول الآتي يوضح ذلك.

جدول (٢٠) قيمة "ت" لمعرفة الفروق بين مرتفعي ومنخفضي الوفاء الوجودي وأبعاده في الصحة النفسية الإيجابية

المتغيرات	المجموعات	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	قيمة الدلالة p
قبول الذات	مرتفع	١٠٠	٢٠,٧٢٠٠	٤,٧٣٧٧٣	٤,٦٢٥	٠,٠١
	منخفض	١٠٠	١٦,٩٧٠٠	٦,٥٨٠٤٣		
تحقيق الذات	مرتفع	١٠٠	٢١,٩٠٠٠	٣,٦٩١٣٨	٨,٥٤٩	٠,٠١
	منخفض	١٠٠	١٥,٧٦٠٠	٦,١٦١٣٣		
سمو الذات	مرتفع	١٠٠	٢٠,٦٦٠٠	٤,٨٦٠١٠	٥,٧٢٨	٠,٠١
	منخفض	١٠٠	١٦,٠٧٠٠	٦,٣٧١١١		
الدرجة الكلية للوفاء الوجودي	مرتفع	١٠٠	٢١,٣٤٠٠	٤,٧١٢٣٧	٦,٨٧٨	٠,٠١
	منخفض	١٠٠	١٥,٨٧٠٠	٦,٤٠٦٥٢		

**P ≤ 0.01

يتضح من الجدول السابق أن قيم "ت" لمعرفة الفروق بين مرتفعي، ومنخفضي الوفاء الوجودي، وأبعاده (قبول الذات، تحقيق الذات، سمو الذات) في الصحة النفسية الإيجابية بلغت (٤,٦٢٥ - ٨,٥٤٩ - ٥,٧٢٨ - ٦,٨٧٨)، وهي قيم ذات دلالة احصائية عند مستوى ($P \leq 0.01$) مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين مرتفعي، ومنخفضي الوفاء الوجودي، وأبعاده الثلاثة في الصحة النفسية الإيجابية في اتجاه مجموعة مرتفعي الوفاء الوجودي، وأبعاده، حيث كان المتوسط الحسابي لها أعلى من مجموعة منخفضي الوفاء الوجودي وأبعاده، وبذلك تم التحقق من صحة الفرض السادس.

وتُفسر هذه النتيجة في ضوء ما أشار إليه (Langel et al (2003) بأن الصحة النفسية الإيجابية تتأثر بدرجة كبيرة بالقوى الشخصية الوجودية كالوفاء الوجودي، وأن الشخص القادر على إيجاد المعنى، وإدراك هذا المعنى في الحياة يتمتع بصحة نفسية إيجابية؛ كما تُفسر هذه النتيجة في ضوء أهمية الوفاء الوجودي فقد أشار (Tomic & Tomic (2010 أن للوفاء الوجودي دوراً مهماً في أن يؤدي الإنسان مهامه، وأنشطته المكلف بها بكفاءة مما يكون له أكبر الأثر على شعوره بصحة نفسية جيدة؛ وأكد كلاً من (Loonstra et al (2007; Kay (2019 على أن للوفاء الوجودي أهمية حاسمة في شعور الإنسان بالرفاهية النفسية، وتمتعه بصحة نفسية جيدة فعندما يعتقد الإنسان بأن حياته

الوفاء الوجودي والصحة النفسية الإيجابية

ذات مغزى، وأن المهام التي يقوم بها مفيدة، وحيوية فإن ذلك بدوره ينعكس على شعوره بصحة نفسية إيجابية.

وتعزي الباحثة هذه النتيجة إلى أن ما تُوفره المؤسسة الجامعية بجانب المؤسسات الأخرى للدولة من موارد مهمة لطلاب الجامعة تُتيح لهم فرص للتطور، والنمو الشخصي، والاجتماعي من خلال المساهمة في المجتمع، والمشاركة في الحياة، تجعلهم يشعرون بأن حياتهم مليئة بالمعنى، والهدف فيبدؤوا يستخدموا كفاءتهم الشخصية الوجودية المتمثلة في قبولهم لذاتهم، وتحقيقهم لها، وسموهم بها كآليات للتكيف، والتأقلم مع الحدود، والقيود الوجودية بما يجعلهم يشعرون بالوفاء الوجودي، والعيش ضمن المدى المثالي للأداء البشري، وبالتالي يرتفع لديهم مستوى الصحة النفسية الإيجابية، أما عكس ذلك فيؤدي بطلاب الجامعة إلى الشعور بالفراغ، والخواء الوجودي الأمر الذي بدوره يؤثر بالسلب على صحتهم النفسية، ويؤدي بهم إلى الشعور بالوهن، أو الضعف النفسي. فقد أشارت JCHS (2010) إلى أن تعزيز الصحة النفسية الإيجابية ورفع مستواها لدى الشباب يتحقق من خلال ما توفره المؤسسة الجامعية، والسياقات، والشبكات، والمؤسسات الاجتماعية من إجراءات داعمة للشباب تتضمن تطوير بيئات آمنة داخل الكلية والمجتمع، والتوجيه المباشر للطلاب حول المهارات، والاستراتيجيات التي تعزز قدرتهم على التأقلم، وحل المشكلات، وما توفره أيضاً من موارد مهمة، وبرامج منظمة تتضمن مجموعة من الأنشطة، والمهام الصعبة التي تشعروهم بأن الحياة مليئة بالأهداف الأمر الذي يتيح لهم فرص لاستكشاف ما لديهم من طاقات، وقدرات، والبناء عليها بهدف المساهمة في الحياة المجتمعية، والوصول بهم إلى الشعور بالعيش ضمن المدى المثالي للأداء البشري.

كما ترجع الباحثة هذه النتيجة إلى أن الكثير من الخصائص المميزة للأفراد ذوي الوفاء الوجودي تتقاطع مع الخصائص المميزة للأفراد ذوي الصحة النفسية الإيجابية حيث يرى (Solobutina & Miyassarova, 2019) أن ذوي الوفاء الوجودي يتصفون بأن حياتهم مليئة بالمعنى، والوئام الداخلي، ولديهم قدرة على بناء علاقات اجتماعية إيجابية، وأن توجههم نحو الحياة أكثر إيجابية، ولديهم فهم أفضل لمعنى ما يحدث في الحياة من ضغوط وتحديات، ويتقبلون أنفسهم، ويشعرون بحرية داخلية واستقلالية، ويتحررون من توقعات

الآخرين، ويُقيمون جدوى قراراتهم بشكل أفضل، ويتنبؤون بعواقب أفعالهم، ويزيد مستوى تعاطفهم مع الآخرين، ومستوى ثقتهم بأنفسهم، ولديهم رضا عن حياتهم، ويرى Bauer et al (2008, 82) أن ذوي الصحة النفسية الإيجابية يميلون إلى التركيز على نمو الشخصية، وتحقيق أهدافهم في الحياة، والادراك الجيد لخبرات الحياة الصعبة، وهم أكثر فاعلية في مواجهة الضغوط الاجتماعية، ولديهم القدرة على إدارة شؤون حياتهم، والاستخدام الفعال للفرص المتاحة لهم، كما لديهم قدرة على تكوين علاقات ناجحة مع الآخرين، ولديهم معتقدات بناءة تعطي معنى لحياتهم.

سابعاً: نتائج اختبار الفرض السابع: ونصه: لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في الوفاء الوجودي، وأبعاده لدى طلاب الجامعة ترجع لمتغير النوع (ذكور/ إناث)، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" "t-test" فكانت النتائج كما بالجدول الآتي:

جدول (٢١) الفروق في الوفاء الوجودي وفقاً لمتغير النوع (ذكور/ إناث) (ن=٣٧٠)

الأبعاد	ذكور (ن=١٥٧)		إناث (ن=٢١٣)		قيمة "ت"	قيمة الدلالة P
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
قبول الذات	١٢,٨٩١٧	٣,٢٦٧١٢	١٣,٤٤٦٠	٣,٧٤٨٣٥	١,٥١٤	٠,١٣١ غير دال
تحقيق الذات	١٢,٤٠١٣	٤,١٦٩٢٧	١٢,٦٩٠١	٤,١٢٦٢٨	٠,٦٦٣	٠,٥٠٨ غير دال
سمو الذات	١٢,٩٦١٨	٤,١٣٨٤٥	١٣,٣٢٣٩	٤,٨٤٩٩٤	٠,٧٧٣	٠,٤٤٠ غير دال
الدرجة الكلية للوفاء الوجودي	٣٨,٢٥٤٨	٩,٨٩٢٩٦	٣٩,٤٦٠١	٨,٧٥٧٩٩	١,٢٣٨	٠,٢١٧ غير دال

يتضح من الجدول السابق أن قيم "ت" في أبعاد مقياس الوفاء الوجودي، والدرجة الكلية للمقياس بلغت على الترتيب (١,٥١٤)، (٠,٦٦٣)، (٠,٧٧٣)، (١,٢٣٨)، وهي قيم غير دالة إحصائياً مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب، وطالبات الجامعة في مستوى الوفاء الوجودي (الأبعاد والدرجة الكلية) تبعاً لمتغير الجنس، وبذلك تم التحقق من صحة الفرض السابع.

الوفاء الوجودي والصحة النفسية الإيجابية

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات كلاً من (Langle et al (2003); Kay (2014); Danilenko& Nosova (2020) والتي توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوفاء الوجودي وفقاً للنوع.

وترجع الباحثة هذه النتيجة إلى أن طلاب الجامعة بغض النظر عن النوع يتعرضون إلى نفس الصراعات النفسية التي تثيرها الحدود الوجودية المتمثلة في حدود حياتهم، وحدود قوتهم، وقدراتهم، وحدود وجود الآخرين، أو العالم الخارجي، وبالتالي يُدركون بنفس المستوى إلى حد ما تلك الحدود، والقيود الوجودية، وما تثيرها من صراعات، ويكونوا قادرين على مواجهتها في ضوء ما يتمتعون به في هذه المرحلة المهمة من حرية، ومسؤولية، واستقلالية، ومثل عليا، وقيم تزيد من قبولهم لذاتهم، وتحقيقهم لها، وسموهم بها باعتبارها جوانب، وأساليب تكيف وجودية إيجابية يجدون في توافرها لديهم معنى للحياة، والوجود، وتولد لديهم طاقة إيجابية للتعامل الناجح مع ذاتهم، والعالم الخارجي بكفاءة بما يحقق لديهم الشعور بالوجود الكامل، وبالتالي لا يختلف مستوى الوفاء الوجودي لديهم. فقد أشار LeSueur (2019) إلى أن المرحلة الجامعية تُشكل لدى الطلاب تجربة إيجابية يشعرون فيها بالحرية، والمسؤولية، وقبول الذات، وتحقيقها، والسمو بها، وبالتالي لا يعانون في هذه المرحلة التعليمية من الفراغ الوجودي، حيث تتوافر لديهم العديد من الأهداف التي يسعون إلى تحقيقها بما يجعلهم يشعرون بقيمة الحياة، وأهمية وجودهم فيها، وهذا بدوره يولد لديهم طاقة إيجابية للتعامل الناجح مع ذاتهم، والعالم الخارجي بكفاءة بما يحقق لديهم الشعور بالوفاء الوجودي.

ثامناً: نتائج اختبار الفرض الثامن: ونصه: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية الإيجابية لدى طلاب الجامعة ترجع إلى متغير النوع (ذكور/ إناث)، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" "t-test" فكانت النتائج كما بالجدول الآتي:

جدول (٢٢) الفروق في الصحة النفسية الإيجابية وفقاً لمتغير النوع (ذكور/إناث) (ن=٣٧٠)

قيمة الدلالة P	قيمة "ت"	إناث (ن=٢١٣)		ذكور (ن=١٥٧)	
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
٠,٠٢٥	٢,٢٤٤	٥,٦٤٨٥٩	١٨,٣٨٠٣	٥,٣١٤٩٤	١٩,٦٦٨٨

الصحة النفسية
الإيجابية

* $P \leq 0.05$

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "ت" في الدرجة الكلية لمقياس الصحة النفسية الإيجابية بلغت (٢,٢٤٤)، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى ($P \leq 0,05$)، مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب وطالبات الجامعة، وبالرجوع للمتوسطين في الدرجة الكلية لمقياس في الصحة النفسية الإيجابية تبين أن الفروق لصالح الذكور، وبذلك لم يتم التحقق من صحة الفرض الثامن حيث دلت النتائج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($P \leq 0,05$) في الصحة النفسية الإيجابية ترجع لمتغير النوع (ذكور/إناث) في اتجاه الذكور.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (Keyes & Simoes, 2012) والتي أسفرت نتائجها عن وجود فروق في الازدهار (الصحة النفسية الإيجابية) لدى عينة الدراسة من البالغين الذين تراوحت أعمارهم بين ٢٥ - ٧٤ عاماً وفقاً لمتغير الجنس لصالح الذكور، في حين تتعارض هذه النتيجة مع كلاً من دراسة (Howell & Buro, 2015) والتي كشفت نتائجها عن وجود فروق في الازدهار لدى عينة كندية من طلاب الجامعة وفقاً لمتغير الجنس لصالح الإناث، ودراسة (Guo et al, 2018) والتي أظهرت نتائجها وجود فروق في مستوى الصحة النفسية الإيجابية لدى عينة من المراهقين الصينيين وفقاً لمتغير الجنس لصالح الإناث حيث أظهر الإناث مستوى عال من الصحة النفسية الإيجابية مقارنة بالذكور، ودراسة (Verma & Tiwar, 2017) والتي أشارت نتائجها إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث من طلاب الجامعة بالهند في مستوى الازدهار، ودراسة (Duan & Xie

الوفاء الوجودي والصحة النفسية الإيجابية

(2019) والتي توصلت نتائجها إلى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث من المراهقين الصينيين في مستوى الازدهار. وتُفسر هذه النتيجة في ضوء ما أشار إليه (Picco et al (2017 بأن الاختلاف في مستوى الصحة النفسية الإيجابية بين الذكور والاناث يرجع إلى وجود اختلاف بينهما في قدرة كل منهما على إدارة الانفعالات، فقد أكدت (JCSH (2010 على أن الذكور لديهم قدرة أكبر على إدارة الانفعالات في المواقف الضاغطة بشكل أفضل من الإناث ففي نفس الوقت الذي يستخدم فيه الذكور استراتيجيات تكيفية لتنظيم صحتهم النفسية الإيجابية، وإدارة انفعالاتهم لمواجهة التحديات، والضغط بواقعية كاستراتيجية إعادة التقييم للموقف، فإن الاناث يستخدمن استراتيجيات تؤثر بالسلب على صحتهن النفسية الإيجابية كاستراتيجية القمع والكبت للمواقف الضاغطة.

كما ترجع الباحثة ارتفاع مستوى الصحة النفسية الإيجابية لدى الذكور مقارنة بالإناث إلى أن الذكور لديهم دافعية أكبر من الإناث للمشاركة في الأنشطة الاجتماعية، والبدنية الرياضية المنظمة، وغير المنظمة من قبل الجامعة ، كما أن دائرة علاقاتهم الاجتماعية أوسع منها لدى الإناث، وأن ما يحققونه من مساهمات فعالة في المجتمع، وإنجازات رياضية قد يُزيد لديهم مستوى الصحة النفسية الإيجابية، فقد أشارت (JCSH (2010 إلى أن الذكور مقارنة بالإناث تزيد لديهم نسبة المشاركة في الأنشطة، كما أن علاقاتهم الاجتماعية أكثر من الإناث، وهذا بدوره يُزيد لديهم مستوى الصحة النفسية الإيجابية، كما أكدت دراسة (Tiwari & Agashe (2016 أن الأفراد الذين يحققون إنجازات رياضية يزيد لديهم مستوى الصحة النفسية الإيجابية.

التوصيات والمقترحات: بناء على نتائج الدراسة التي توصلت إليها الباحثة يمكن تقديم بعض التوصيات الهادفة والمقترحات البحثية وذلك على النحو الآتي:

-تعزيز الجامعات للصحة النفسية الإيجابية بشكل أكثر فعالية في سياسات، وممارسات، وخدمات الجامعات، والنظام الجامعي، وذلك من خلال تعزيز عوامل الحماية التي تساهم في

النمو الوجداني، والنفسي، والاجتماعي للشباب، وتقليل عوامل الخطر التي تعيق التطور الوجداني، والنفسي، والاجتماعي.

- أن يكون لأعضاء هيئة التدريس، والعاملين في مؤسسات التعليم العالي دوراً في دعم، وتعزيز كلاً من الوفاء الوجداني، والصحة النفسية الإيجابية من خلال دعم بيئات تعليمية شاملة تقدر التنوع، مع تقديم استراتيجيات، ودعائم عامة، ومستهدفة مناسبة لمواجهة تحديات التعلم، ومجالات النمو، مع تغذية الشعور بالانتماء للمجتمع، والشعور الإيجابي بالذات، بالإضافة إلى توفير الدعم المناسب في إطار بيئة تعليمية ترحيبية، ومهتمة، ومحترمة، وأمنة عندما يدرك أعضاء هيئة التدريس أن الطالب قد يعاني من صعوبات في الصحة النفسية.

- توفير التوجيه المباشر للطلاب حول المهارات، والاستراتيجيات التي تعزز قدراتهم على التأقلم، وحل المشكلات.

- بناء علاقات ايجابية مع الطلاب، والأقران، والأسر، وغيرهم في الكلية، والمجتمع لدعم تعلم الطلاب، ورفاهيتهم.

- بناء علاقات عمل ايجابية مع الطلاب، والأسر، والشركاء المجتمعيين بحيث يمكن تحديد احتياجات الصحة النفسية، ومناقشتها، والاستجابة لها.

- دعم، وتعزيز الصحة النفسية الإيجابية من خلال التركيز على عدد من الاستراتيجيات تتمثل في تطوير المهارات الشخصية، والبناء على نقاط القوة، والمرونة، فالاستراتيجيات التي تركز على تعزيز الصحة النفسية الإيجابية تدعم المرونة الفردية، وتخلق بيئات داعمة، وتعالج تأثير المحددات الأوسع للصحة النفسية.

- إجراء المزيد من الدراسات تتناول متغيرات الدراسة لدى فئات أخرى في المجتمع.

- إجراء المزيد من الدراسات للتعرف على الخصائص التي تميز الأفراد المرتفعين عن المنخفضين في الوفاء الوجداني.

- اعداد ورش عمل لدعم، وتعزيز الوفاء الوجداني، والصحة النفسية الإيجابية لدى طلاب الجامعة.

- اعداد برنامج إرشادي في تنمية الوفاء الوجداني بهدف تحسين مستوى الصحة النفسية الإيجابية لدى طالبات الجامعة.

الوفاء الوجودي والصحة النفسية الإيجابية

-إجراء مزيد من الدراسات للكشف عن طبيعة العلاقة بين الوفاء الوجودي، والصحة النفسية الإيجابية، وبعض المتغيرات النفسية الأخرى كالإبداع الانفعالي، والشفقة بالذات، والاحتراق النفسي، والابداع في مجال العمل، والتفكير الإيجابي، والتفكير التأملي، والذكاء الأخلاقي، والذكاء الروحي، واليقظة العقلية.

المراجع:

- الأعسر، صفاء (٢٠١٢). الازدهار - القوى الإنسانية من منظور علم النفس الإيجابي، ورقة مقدمة لمؤتمر علم النفس والامكانات الإيجابية لدى الإنسان العربي، قسم علم النفس، كلية الآداب، جامعة القاهرة، ٣-١٦.
- تيغزة، أمحمد بوزيان. (٢٠١٢). التحليل العاملي الاستكشافي والتوكيدي: مفاهيمها ومنهجيتها بتوظيف حزمة SPSS و ليزرل LISREL. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- السباعوي، فضيلة عرفات (٢٠١٠). تحقيق الذات وإدارة العطاء. عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.
- عبدالله، أحمد مصطفى عبد الفتاح (٢٠١٨). الصحة النفسية وطلبة الجامعات المصرية. المجلة الدولية للآداب والعلوم الإنسانية والاجتماعية (IJAHSS)، المؤسسة العربية للبحث العلمي والتنمية البشرية، (١١)، ٦٢-٩٧.
- عبدالله، هشام إبراهيم (٢٠٠٤). الصحة النفسية مدخل إلى الشخصية الإيجابية والمجتمع السوي. مجلة التربية - اللجنة الوطنية القطرية للتربية والثقافة والعلوم، ٣٣ (١٥١)، ٢٠٨-٢٢٢.
- العصيمي، عبدالله سلمان سعود ؛ الهبيدة، جابر مبارك (٢٠٢٠). قياس مستوى الشفقة بالذات وعلاقته بالازدهار النفسي والوجداني والاجتماعي لدى طلبة الجامعة. مجلة دراسات الطفولة، جامعة عين شمس - كلية الدراسات العليا للطفولة، ٢٣ (٨٧)، ١-٢٠.
- علوان، فادية ؛ عبد الفتاح، هدى حسن ؛ إبراهيم، منى أحمد ؛ نوفل، فاطمة علي (٢٠١٨). البنية العاملية لمفهوم الصحة النفسية الإيجابية من الوهن إلى الازدهار. دراسات نفسية، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية (رأثم)، ٢٨ (٣)، ٤٦٥-٤٩٧.
- كاتب، سلوى على (٢٠١٥). العلاقة بين السلامة النفسية للبيئة التعليمية والصحة النفسية للطلاب. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب، ٦٠، ٣٥٣-٣٨٦.

- Barry, M.M, (2009). Addressing the determinants of positive mental health: concepts, evidence and practice. *International Journal of Mental Health Promotion*, 11(3), 4-17.
- Barzoki., S.T, Rafieinia., P, Bigdeli., I, & Najafi.,M. (2018). The Role of Existential Aspects in Predicting Mental Health and Burnout. *Iran Journal Psychiatry*, 13(1), 40-45.

- Bauer, J.J., McAdams, D.P., & Pals, J.L. (2008). Narrative identity and eudemonic well-being, *Journal of Happiness Studies*, 9 (1): 81-104.
- Bjornson, H.N., Espnes, G.A., Eilertsen, M.B., Ringdal, R., & Moksnes, U.K. (2019). The Relationship Between Positive Mental Health Literacy and Mental Well-Being Among Adolescents: Implications for School Health Services. *The Journal of School Nursing*, 35(2), 107-116.
- Canadian Population Health Initiative (CPHI)& Canadian Institute for Health Information (CIHI). (2011). *Improving the Health of Canadian: Exploring Positive Mental Health*. 1-31.
- Coddington, J.A. (2007). *Toward a theory of thriving*. Doctoral dissertation, Capella University.
- Crespo, R.F., & Mesurado, B. (2015). Happiness economics, Eudaimonia and positive psychology: From happiness economics to flourishing economics. *Journal of Happiness Studies*, 16 (4). 931-946.
- Danilenko, O. I., & Nosova, A. S. (2020). Existential fulfillment and socio-psychological adaptability as predictors of subjective well-being of students. *Perspektivy Nauki I Obrazovania – Perspectives of Science and Education -International Scientific Electronic Journal* , 46 (4), 315-325.
- Daty, J.A.D.(2018). Flourishing is associated with higher academic achievement and engagement in Filipino undergraduate and high school students. *Journal of Happiness Studies*, 19, 27-39.
- Duan,W., & Xie, D. (2019). Measuring adolescent flourishing: Psychometric properties of flourishing scale in a sample of Chinese adolescent. *Journal of Psychoeducation Assessment*, 37 (1), 131-135.
- Fan., X, & Sivo., S.A. (2007). Sensitivity of Fit Indices to Model Misspecification and Model Types. *Multivariate Behavioral Research*, 42 (3), 509- 529.
- Galante, J., Galante, I., Jet Bekkers, M., & Gallacher, J. (2014). Effect of Kindness-Based Meditation on Health and Wellbeing: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Article in Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 82(6), 1-45.
- Gilmour., H. (2014). Positive mental health and mental illness . Health Matters. Statistics Canada, *Catalogue no. 82-003-X . Health Reports*, 25 (9), 3-9.
- Gokcen, N., Hefferon, K., & Attree, E. (2012). University students' constructions of flourishing in British higher education: An inductive content analysis. *International Journal of Well-being*, 2 (1): 1-35.

- Guo., C, Tomson., G, Keller., C & Söderqvist., F.(2018). Prevalence and correlates of positive mental health in Chinese adolescents. *BMC Public Health*, 18 (263), 1-11.
- Hoffman, L., Lopez, A. J., & Moats, M.(2013). *Humanistic psychology and self- acceptance. In Michael E. Bernard: Theory practice and research*. New York: Springer Science& Business Media, LLC.
- Hojabrian, H., Rezaei, A.M., Bigdeli, I., Najafi, M., & Mohammadifar, M.A.(2018). Construction and Validation of the Human Psychological Flourishing Scale (HPFS) in Sociocultural Context of Iran. *Journal of Practice in Clinical Psychology*, 6(2), 129-139.
- Hone, L.C., Jarden, A., Schofield, G.M., & Duncan, S. (2014). Measuring flourishing: The impact of operational definitions on the prevalence of high levels of wellbeing. *International Journal of Well-being*, 4(1), 62-90.
- Howell, A.J., &Buro, K. (2015). Measuring and predicting student well-being: Further evidence in support of the flourishing scale and the scale of positive and negative experiences social. *Indicators Research*, 121, 903-915.
- Huppert, F.A& So, T.C. (2009). What percentage of people in Europe are flourishing and what characterizes them? *Presented at the meeting of the OECD/ Is QOLS meeting , July 23/ 24, Florence*.
- Huppert, F.A., & So, T.T.C.(2013). Flourishing across Europe: Application of anew conceptual frame work for defining well-being. *Social Indicators Research*, 110 (3), 837-861.
- Joint Consortium for School Health (JCSH)., (2010). *Schools as a Setting for Promoting Positive Mental Health: Better Practices and Perspectives*. JCSH Library Cataloguing-in-Publication Data, pan-Canadian Joint Consortium for School Health, Holman Centre. ISBN 978-0-9866785-0-9
- Joseph, S. (2015). The future of positive psychology in practice: Promoting human flourishing in work, health education, and everyday life. *Hoboken: Wiley. Ch.47,823-828*.
- Kay., J. (2014). Existential Fulfillment, Work Engagement and Job Burnou. Kabarak *Journal of Research & Innovation (KJRI)*, 2(1), 90-101.
- Kay., J. (2019). Influence of Existential Fulfillment on Job Burnout among Kenya Universities Professional Counsellors. *Editon Consortium Journal of Psychology, Guidance, and Counseling (ECJPGC)*, 1(1), 1-9.

- Keyes, C. L. M. (2007). Promoting and Protecting Mental Health as Flourishing A Complementary Strategy for Improving National Mental Health. *American Psychologist*, 62(2), 95-108.
- Keyes, C.L.M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health & Behavior Research*, 43, 207-222.
- Keyes, C.L.M. (2005). Mental illness and/ or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(3), 539-548.
- Keyes, C.L.M. (2009). The black-white paradox in health: Flourishing in the face of social in equality and discrimination. *Journal of Personality*, 77 (6): 1677-1706.
- Keyes., C.L.M, Simoes., E.J. (2012). To Flourish or Not: Positive Mental Health and All-Cause Mortality. *American Journal of Public Health*, 1-9.
- Kislyakov, P., Shmeleva, E., & Karaseva, F. (2014). *Monitoring of Education Environment According to the social- psychological safety criterion*. Published by Canadian Center of Science and Education.
- Lamers., S. (2012). *Positive Mental Health: Measurement, Relevance and Implications*. Enschede, the Netherlands: University of Twente.
- Langle A. (2003). The method of "Personal Existential Analysis". *European Psychotherapy*, 4 (1), 59-75.
- Langle A., Orgler Ch., Kundi M. (2003). The Existence Scale. *European Psychotherapy*, 4 (1) ,143-145.
- LeSueur., I. (2019). *An Investigation of Existential and Positive Psychological Resources in College Students*. Ph.D., Seton Hall University Dissertations and Theses (ETDs). 2669.
- Levnson, M. R., Jennings, P. A., Aldwin, C.M.,& Shiraishi, R.W. (2005). Self- Transcendence: Conceptualization and Measurement. *The International Journal of Aging and Human Development* , 60(2):127-143.
- Loonstra B., Brouwers A., & Tomic W .(2007). Conceptualization, Construction and Validation of the Existential Fulfilment Scale. *European Psychotherapy*, 7 (1), 5-18.
- Loonstra B., Brouwers A., & Tomic W .(2009). Feelings of existential fulfilment and burnout among secondary school teachers. *Teaching and Teacher Education*, 25,752-757.

- Lotfi, S., (2011). *A theory of Flourishing. A dissertation submitted to the department of philosophy in partial fulfillment of the requirements for degree of Doctor of Philosophy Degree*. The Florida State University, College of Arts and Sciences.
- Lukat., J, Margraf., J, Lutz., R, van der Veld., W.M & Becker., E.S. (2016). Psychometric properties of the Positive Mental Health Scale (PMH-scale). *Research Article ,BMC Psychology*,4 (8), 1-14.
- Mantas, S., Juvinyà, D., Bertran, C., Roldán, J., Sequeira, C., & Lluch, M. (2015). Evaluation of positive mental health and sense of coherence in mental health professionals. *Revistas Portuguesa de Enfermagem de Saude Mental* (13), 34-42.
- Mausch., K.& Rys., E. (2020). Existential Fulfilment, Religiousness, Values and State of Mental Health: Results of Empirical Research Among Students. *Existential Analysis, Gale Literature Resource Center*, 31(1), 142-160.
- Mjosund, N.H., (2017). *Positive mental health - from what to how A study in the specialized mental healthcare service*. PHD, NTNU Norwegian University of Science and Technology.
- Monroz., A, Aidman., E, & Ivannikov., V. (2017). Sense-making and existential fulfilment mediate the effect of action orientation on willpower. *The Journal of Science and Medicine in Sport (JSAMS)*, 20 (3), 74.
- Ouweneel, E., Leblance, P., & Schaufeli, W. (2011). Flourishing students: A longitudinal study on positive emotions, personal resources, and study engagement. *The Journal of Positive Psychology*, 6, 142-153.
- Picco., L, Yuan., Q, Vaingankar., J.A, Chang., S, Abidin., E, Chua., H.C, Chong., S.A & Subramaniam., M.(2017). Positive mental health among health professionals working at a psychiatric hospital. *PLOS ONE*12(6), 1-16.
- Rubtcova., M, Pavenkov., O, & Stankovskaya., E.B. (2017). The Role of Existential Fulfilment in Interpersonal Relations: Methodological Aspects. *Proceedings of the Conference on Spirituality and Psychology, Bangkok, Thailand*, 13-15 March, Available at SSRN.
- Satic, S.A., Uysal, R., & Akin, A. (2013). Investigating the relationship between flourishing and self-compassion: A Structural equation modeling approach. *Psychologica Belgica*, 53(4), 85-99.
- Seligman, M. (2011). *Flourish*. New York: Free press.

- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Seyranian, V., Madva, A., Duong, N., Abramzon, N., Trbbetts, Y., & Harackiewicz, J.M. (2018). The longitudinal effects of STEM identity and gender on flourishing and achievement in college physics. *International Journal of STEM Education*, 5, 1-14.
- Shin, N & Jin Lim, Y. (2018). Contribution of self-compassion to positive mental health among Korean university students. *International Journal of Psychology*, 1-7.
- Solobutina, M. & Miyassarova, M. (2019). Dynamics of Existential Personality Fulfillment in the Course of Psychotherapy. *Behavioral Sciences*, 10(21), 1-10.
- Sym A., Wiraszka-Lewandowska K & Kokoszka A. (2006). *Corrective Experience of Values and Existential Fulfillment in a course of short-term psychodynamic group psychotherapy*. Ph.D, II Department of Psychiatry, Medical University of Warsaw, Poland.
- Teismann, T, Forkmann, T, Brailovskaia, J, Siegmann, P, Glaesmer, H & Margraf, J. (2017). Positive mental health moderates the association between depression and suicide ideation: A longitudinal study. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, (104), 1-7.
- Tiwari, P.K & Agashe, C.D. (2016). A Comparative Study of Positive Mental Health among Kho-Kho Players with Varying Level of Sports Achievements. *International Journal of Science and Research (IJSR)*, 5 (4), 1582- 1584.
- Tomić W., Evers W., & Brouwers A. (2004). Existential Fulfillment And Teacher Burnout. *European Psychotherapy*, 5(1), 65-73.
- Tomic, M, & Tomic, E. (2010). Existential fulfilment, workload and work engagement among nurses, *Journal of Research in Nursing*, 16 (5). 1-12.
- Tomic, W. & Tomic, E. (2008). Existential fulfillment and burnout among principals and teachers. *Journal of Beliefs & Values*, 29(1), 11-27.
- Trompetter, H.R., Kleine, E.D, & Bohlmeijer, E.T. (2016). Why Does Positive Mental Health Buffer Against Psychopathology? An Exploratory Study on Self-Compassion as a Resilience Mechanism and Adaptive Emotion Regulation Strategy. *Original Article*.
- Vaingankar, J.A, Abidin, E, Chong, S.A, Sambasivam, R, Jeyagurunathan, A, Seow, E, Picco, L, Pang, S, Lim, S & Subramaniam, M. (2016). Psychometric properties of the positive mental health instrument

- among people with mental disorders: a cross-sectional study. *Health and Quality of Life Outcomes*, 14 (19), 1-14.
- VanderWeele, T.J. (2017). Religious Communities and Human Flourishing. *Current Directions in Psychological Science*, 26(5) 476–481.
- Verma., Y.& Tiwar., K.G. (2017). Self-compassion as the predictor of flourishing of the students. *The Journal of Indian Psychology*, 4(3), 10-29.
- White., S.C.& Eyber., C. (2018). *Positive Mental Health and Wellbeing*. Chapter In book: The Palgrave Handbook of Sociocultural Perspectives on Global Mental Health (pp.129-150).
- World Health Organization (2005). *Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice*. Geneva: WHO.

Existential fulfillment and positive mental health among university students: a differential predictive study

Hanan Mousa El-Sayed Abdul-Allah

Department of Psychology Faculty of Humanities
Al-Azhar University

Abstract:

The study aimed to identify the level of existential fulfillment and positive psychological health among university students, and to reveal the relationship between existential fulfillment and positive mental health, and the possibility of predicting positive mental health through existential fulfillment and its dimensions, and to examine the different levels of positive mental health with different levels and dimensions of existential fulfillment, and to identify the differences in existential fulfillment and positive mental health according to the gender variable among university students. The study sample consisted of (370) university student (157 male / 213 female) in the Faculties of Education and Human Studies, Al-Azhar University in Dakahlia. Existential Fulfilment Scale (EF-scale), prepared by (Loonstra et al, 2007), and the Positive Mental Health Scale (PMH-scale) prepared by (Lukat et al, 2016) (Arabization of the researcher). The results of the study: University students possess a high level of existential fulfillment and positive mental health, and there is a positive, statistically significant correlation between existential fulfillment and Positive mental health at the level ($P \leq 0.01$) and the possibility of predicting positive mental health from existential fulfillment and its dimensions, except for the first dimension of existential fulfillment, which is self-acceptance, as its effect was not statistically significant on positive mental health. Level ($P \leq 0.01$) between high and low existential fulfillment and its dimensions in positive mental health in favor of high existential fulfillment and its dimensions, and there are no statistically significant differences in existential fulfillment and its

dimensions among university students according to the gender variable, while statistically significant differences were found at the level of ($P \leq 0.05$) in the positive mental health of university students according to the gender variable in favor of males.

Keywords: existential fulfillment, positive mental health, university students.

الوفاء الوجودي والصحة النفسية الإيجابية

ملحق (١) مقياس الوفاء الوجودي Existential Fulfilment Scale

إعداد (Loonstra et al, 2007)

The following are some statements about your subjective feelings that describe the harmony between oneself and the world for the purpose of achieving the goal of life, as well as determining the appropriate choice for you in each statement with the greatest honesty and accuracy.

Item nr	Item	Not at all	Occasionally	Some of the time	often	Fully
1	I often feel uncertain about the impression I make on other people					
2	I'll remain motivated to carry on even in times of bad luck					
3	I do a lot of things that I would actually rather not do					
4	I feel incorporated in a larger meaningful entity					
5	Deep inside I feel free					
6	I think I am part of a meaningful entity					
7	Even in busy times I experience feelings of inner calmness					
8	I often feel I have to prove myself					
9	It is my opinion that my life is meaningful					
10	I have experienced that there is more in life than I can perceive with my senses					
11	I find it very hard to accept myself					
12	I often do things because I have to, not because I really want to do them					
13	I think my life has such a deep meaning that it surpasses my personal interests					
14	I completely approve of the things that I do					
15	My ideals inspire me					

فيما يلي بعض العبارات حول مشاعرك الذاتية التي تصف الانسجام بين النفس والعالم بغرض تحقيق هدف الحياة ، فضلاً تحديد الاختيار المناسب لك في كل عبارة بأكبر قدر من الصدق والدقة.

رقم البند	البند	إطلاقاً	من حين لآخر	بعض الوقت	غالباً	تماماً
١	غالباً ما أشعر بعدم اليقين بشأن الانطباع الذي أتركه على الآخرين					
٢	سأظل متحمساً للمضي قدماً حتى في أوقات الحظ السيئ					
٣	أقوم بالكثير من الأشياء التي في الواقع أفضل عدم القيام بها					
٤	أشعر بالاندماج في كيان ذي معنى أكبر					
٥	في أعماقي أشعر بالحرية					
٦	أعتقد أنني جزء من كيان ذي معنى					
٧	حتى في أوقات الانشغال ، أشعر بمشاعر الهدوء الداخلي					
٨	غالباً ما أشعر أنني يجب أن أثبت نفسي					
٩	في رأيي أن حياتي ذات مغزى					
١٠	تعلمت بنفسي أن هناك في الحياة أكثر مما يمكنني إدراكه بحواسي					
١١	أجد صعوبة في قبول نفسي					
١٢	غالباً ما أفعل أشياء لأنني مضطر إلى ذلك ، وليس لأنني أريد فعلاً القيام بها					
١٣	أعتقد أن حياتي لها معنى عميق لدرجة أنها تتجاوز اهتماماتي الشخصية					
١٤	أوافق تماماً على الأشياء التي أقوم بها					
١٥	مثلي العليا تُلهمني					

الوفاء الوجودي والصحة النفسية الإيجابية

ملحق (٢) مقياس الصحة النفسية الإيجابية

the Positive Mental Health Scale (PMH-scale)

إعداد (Lukat et al , 2016)

The following are some statements about subjective feelings, please indicate the extent to which you agree with each of the following statements, by selecting the appropriate choice for you in all honesty and accuracy. Please do not leave out a statement.

Item nr	Item	do not agree	disagree	tend to agree	agree
1	I am often carefree and in good spirits.				
2	I enjoy my life.				
3	All in all, I am satisfied with my life.				
4	In general, I am confident.				
5	I manage well to fulfill my needs.				
6	I am in good physical and emotional condition.				
7	I feel that I am actually well equipped to deal with life and its difficulties.				
8	Much of what I do brings me joy.				
9	I am a calm, balanced human being.				

فيما يلي بعض العبارات حول المشاعر الذاتية، يرجى الإشارة إلى مدى اتفاقك مع كل عبارة من العبارات التالية، وذلك بتحديد الاختيار المناسب لك بكل صدق ودقة. من فضلك لا تترك عبارة.

رقم البند	البند	لا أوافق	أعارض	أميل للموافقة	أوافق
١	غالباً ما أشعر بالابتهاج والمعنويات الجيدة				
٢	أنا مستمتع بحياتي				
٣	أنا راض عن حياتي بشكل عام				
٤	أشعر بالثقة بشكل عام				
٥	أتصرف جيداً لتوفير احتياجاتي				
٦	أنا في حالة بدنية وانفعالية جيدة				
٧	أشعر أنني في الواقع مؤهل جيداً للتعامل مع الحياة وصعوباتها				
٨	الكثير مما أفعله يجلب لي السعادة				
٩	أنا إنسان هادئ ومتوازن				