

استراتيجيات ونماذج تعزيز الجودة الشخصية

إعداد

د/ حامد سامي حامد غريب

مدرس علم النفس التعليمي والإحصاء التربوي

بكلية التربية بنين بتفهننا الأشراف- دقهلية جامعة الأزهر

استراتيجيات ونماذج تعزيز الجودة الشخصية

مقدمة:

تعد الجودة الشخصية من أهم المفاهيم الحديثة في مجال علم النفس الإيجابي، ومن أهم المطالب الأساسية والجوهرية في هذه الحياة المليئة بالتغيرات السريعة والتطورات التكنولوجية الهائلة، حيث تجعل الجودة الشخصية كل فرد يسعى إلى تحقيق ما يصبوا إليه من أهداف ليصبح فردًا متوافقًا نفسيًا وسعيًا في حياته، وقادرًا على مجابهة جميع المواقف والمشكلات الحياتية التي يتعرض لها.

ويعد موضوع الجودة الشخصية مجالًا حيويًا من مجالات الأبحاث النفسية، لما له من أهمية بالغة في الحياة، وهذا يتفق مع الاهتمام المتزايد بعلم النفس الإيجابي، وذلك للحاجة الماسة للإيجابية في حياة الأفراد بصفة عامة للوصول إلى السعادة والجودة الشخصية (Li, 2021)، وقد كانت التطورات النظرية والمنهجية ملحوظة في هذه الفترة، وربما يرجع ذلك إلى الاستخدام المتزايد للتصميمات الطولية والتجريبية التي قدمت فهمًا أعمق وأكبر للعوامل المسهمة في تعزيز الجودة الشخصية والنتائج المترتبة عليها، فضلًا عن ذلك أصبحت النظريات التي توجه هذه التدخلات أكثر تعقيدًا، حيث توضح النتائج أن كثيرًا من المتغيرات المرتبطة بالجودة الشخصية تعتمد على ثقافة الأفراد وقيمهم، وتعتمد أيضًا على البيئة التي يعيشون فيها (Diener, Lucas & Oishi, 2018).

وتعكس الجودة الشخصية الظروف الموضوعية لجودة الحياة ومجالاتها وشروطها، وتعتمد على تقييم الفرد الشامل لأفكاره ومشاعره تجاه هذه الظروف ومجالات حياته المهمة، ويبنى هذا التقييم على ردود الأفعال الانفعالية والأحكام المعرفية كالرضا، والمشاركة في الأنشطة المرغوبة، ووجود الأهداف، والشعور بأن الحياة ذات معنى (Cela & Balomenou, 2021; Hernandez, 2024).

كما تعد الجودة الشخصية مقياسًا للصحة النفسية للفرد، ومعياريًا لنجاح الفرد أو فشله في مختلف مجالات حياته، وتعني الجودة الشخصية الدرجة التي يُظهر بها الفرد سماته الإيجابية، ويتواصل مع الآخرين بطريقة فعالة، وتعد الثقة بالنفس وتقدير الذات من أبرز السمات المحورية التي تعزز الجودة الشخصية، وتؤدي الجودة الشخصية المرتفعة إلى تحسين الأداء، وتحسين العلاقات بالآخرين، كما أنها تساعد على وجود انطباع إيجابي لدى الأفراد (حنان أبو العنين، ٢٠٢١).

ويشير مفهوم الجودة الشخصية إلى عملية التقييم الشاملة لحياة الفرد، والنابعة من وجهة نظره الشخصية، وتعد الاكتشافات العلمية في هذا المجال متعددة ومتداخلة، حيث ترجع إلى مجالات متنوعة، منها: علم النفس، وعلم الاقتصاد، وعلم الاجتماع، والفلسفة، وعلم الإعمار البشري، والعلوم الصحية (Diener et al., 2018).

وتشكل الجودة الشخصية دورًا في تحقيق النجاح في مجالات متعددة من الحياة، وتدل على مستوى الصحة النفسية المرتفعة لدى الفرد، وعلى مدى تأقلمه في المجتمع الذي يعيش فيه، وتسهم بشكل إيجابي في الشخصية، حيث إن الفرد الذي ترتفع لديه الجودة الشخصية يكون أكثر إنتاجية ومسؤولية اجتماعية ومساندة وجدانية، وأكثر مشاركة في الأعمال التطوعية، مما يزيد

من الاندماج والمشاركة بين أفراد المجتمع، ويجعلهم أكثر فعالية وتحقيقًا للإنجازات والأهداف المشتركة، الأمر الذي ينعكس إيجابيًا على المجتمع (Oishi & Westgate, 2021; Rettig, 2023).

وترتكز الجودة الشخصية على تعزيز الجوانب الإيجابية في حياة الأفراد، ويمتد تأثير ذلك التعزيز إلى ضمان صحة الأفراد النفسية، والتعرف على العوامل التي تساعد على التكيف مع الحياة (Viejo, 2018)، كما تقوم الجودة الشخصية على خفض مستوى حدة المشكلات النفسية حال وقوعها، وليس بالضرورة إخفاء تلك المشكلات أو دحضها، بل تمكن الأفراد من تقبل الجوانب السلبية في حياتهم من خلال امتلاك نظرة إيجابية تجاه تلك الجوانب وتجاه الحياة بشكل عام (Oktaviami, 2021).

وتزداد الجودة الشخصية لدى الفرد عندما يتمكن من امتلاك صفات عديدة، مثل: الحكمة العملية والتفكير والتأمل والمثابرة والنزاهة والثقة ومهارات حل الصراعات، حيث تكون المفاتيح الرئيسة التي تشارك في كفاءة الفرد وفعاليته في العمل (Dimmock, 2012).

وأشار داؤد كسابري (٢٠١٥) إلى أمرين مهمين من أجل تعزيز الجودة الشخصية، يتمثل الأمر الأول في اعتقاد الفرد أن مصدر قوته هو الله، وأن الله هو مصدر المواهب والمهارات التي حصل عليها، ولذلك على الفرد تسخيرها من أجل الخير العام، ويتمثل الأمر الثاني في حرص الفرد على بناء العدل وإقامته في كل الأدوار التي يقوم بها.

ولا يتحقق تعزيز الجودة الشخصية من خلال فرض مبادئ للالتزام بها وتنفيذها فقط، ولكنها تتحقق أيضًا من خلال تضمين وتكامل المبادئ مع سلوكيات الأفراد، حيث يعكس سلوك الفرد مبادئه من خلال التصرف الحسن وتنفيذ المهام بدقة عالية، لأن الفرد صاحب المبادئ والقيم لن يرضى أن يكون عمله إلا كاملاً (Nadmilail, Matore & Maat, 2024).

وأشارت دراسات كل من (Katana, Roche, Spain & Allemand, 2019; Liang, Luo & Liu, 2021; Savahl, Casas & Adams, 2021; Dursun, 2021; Shabani, Ersever & Darabi, 2023; Adnan & Nadeem, 2023; Lv, Jiang, Li, Chen, Gu, Zhou & Zeng, 2023; Emmons & McCullough, 2023; Wang, Gu, Zhang, Luo & Zeng, 2024; Busseri & Newman, 2024) إلى أن تدخلات علم النفس الإيجابي تهدف إلى تعزيز الجودة الشخصية من خلال تحويل الانفعالات السلبية إلى انفعالات إيجابية، وتخفف من حدة المشكلات، وتساعد على التكيف والتأقلم مع الظروف الحالية.

وأوصت العديد من الدراسات مثل دراسات كل من (Dong, Martinez, Buysse & Harvey, 2019; Pothula, Devi, Sreedevi, Kiran & Reddy, 2020; Sabra & Hassan, 2020; Iwon, Skibinska, Jasielska & Kalwarczyk, 2021; Baby, George & Brinto, 2022; Emmons & McCullough, 2023; Bolognino, Renshaw & Phan, 2023; Chen & Ma, 2023; Oliveira, Sobrinho, Martins & Rosario, 2024) بضرورة تحسين وتعزيز الجودة الشخصية من خلال استخدام الاستراتيجيات المختلفة.

وتكمن أهمية البحث الحالي في ندرة الدراسات التي تناولت تعزيز الجودة الشخصية على المستويين المحلي والإقليمي- في حدود اطلاع الباحث- لذا يأمل الباحث أن يكون هذا البحث بمثابة إضافة إلى التراث السيكلوجي، وإثراء للمكتبة النفسية المصرية والعربية في مجال تعزيز الجودة

الشخصية، كما يساعد هذا البحث في تقديم معلومات حول استراتيجيات ونماذج تعزيز الجودة الشخصية، وهو ما يمهّد الطريق نحو دراسة هذه النماذج والاستراتيجيات، والبحث عن عوائق وميسرات تعزيز الجودة الشخصية، وهو ما ينعكس إيجابياً على البحث الحالي في مجال تعزيز الجودة الشخصية، بالإضافة إلى مساعدة الباحثين في مجال علم النفس التربوي والصحة النفسية من خلال تقديم الاستراتيجيات الفعالة والنماذج الملائمة التي تعمل على تعزيز الجودة الشخصية، وأخيراً توجيه المؤسسات التعليمية نحو توفير بيئات تعليمية تعمل على تعزيز الجودة الشخصية من خلال إقامة الدورات التدريبية وورش العمل المتنوعة.

ويهدف هذا البحث إلى الكشف عن طبيعة مفهوم الجودة الشخصية ومكوناتها والعوامل المؤثرة فيها والاتجاهات النظرية المفسرة لها كما تم تناولها في الإطار النظري والدراسات السابقة، وتحديد نماذج تعزيز الجودة الشخصية الشائعة كما تم تناولها في الإطار النظري والدراسات السابقة، بالإضافة إلى تحديد استراتيجيات تعزيز الجودة الشخصية الشائعة كما تم تناولها في الإطار النظري والدراسات السابقة، وأخيراً استخلاص أهم النتائج في مجال تعزيز الجودة الشخصية، وتقديم التوصيات والبحوث المقترحة التي تسهم في تعزيز الجودة الشخصية.

وبناءً على ما سبق قام الباحث بعرض أربعة محاور، وقد تناول في المحور الأول طبيعة مفهوم الجودة الشخصية، وتناول في المحور الثاني نماذج تعزيز الجودة الشخصية، كما تناول في المحور الثالث استراتيجيات تعزيز الجودة الشخصية، وأخيراً تم عرض الاستخلاصات العامة، بالإضافة إلى التوصيات والبحوث المستقبلية المقترحة.

المحور الأول: الجودة الشخصية

تقوم الحضارة الإنسانية على جهد الإنسان وتفكيره ومستوى أدائه ومقدرته على التطور، فالحضارة الإنسانية والتقدم البشري هما نشاط إنساني، وبالتالي فإن الإنسان هو الهدف والغاية النهائية لكل الأنشطة الحياتية، وهو العقل المدبر وقاعدة بناء المجتمعات، ولذلك لا يمكن تصور نجاح أي نظام أو مؤسسة أو أداء مهمة بفعالية إذا لم يقم عليها أشخاص ذو سمات وخصائص تنسجم بالجودة والنجاح.

وتتميز الجودة الشخصية بالتحسين المستمر والتواصل للذات، والذي ينعكس على السلوك اليومي للفرد، وبالتالي يمكن اكتسابها وتعزيزها، حيث يسعى الإنسان العاقل الواعي إلى تحسين ذاته دائماً بهدف الوصول إلى الكمال، مستخدماً جميع الوسائل المتاحة أمامه من أجل الوصول إلى الهدف الذي يسعى إليه (Muarifah et al., 2024).

التطور التاريخي لمفهوم الجودة الشخصية

تعود الجذور التاريخية للجودة الشخصية إلى العصر اليوناني، إذ أطلق "أرسطو" نظريته "نظرية الحياة الطيبة" أيديمونيا (Eudemuenia) وهي صفة تتكون في أصلها اليوناني من مقطعين (Eu) وتعني الطيبة أو حسن الحال، وديمونيا (Demuenia) وتعني الملاك الحارس أي وفرة النعمة، أي أن الجودة الشخصية ترتبط بفضائل الحياة والعطاء والوجود ذي المعنى (محمد الجبيلي، ٢٠٢١).

وبعد الحرب العالمية الثانية جرت العادة أن يقوم الأفراد بتقييم سعادتهم ورضاهم عن الحياة وفقاً لجوانب عديدة من حياتهم، فظهرت وجهة النظر الشخصية خلال الخمسينيات كبديل مهم للنهج الموضوعي لقياس الجودة الشخصية للفرد، حيث كان يقيم الأفراد حياتهم من

ناحية نظرية، وفي الثمانينيات تناولت ثلاث مقالات صحفية بارزة قضية الجودة الشخصية في التيار العام لعلم النفس الإيجابي (Keyes, 2007).

وأظهرت الدراسة العلمية للجودة الشخصية اهتمامًا متزايدًا في العقدين الماضيين، حيث تطور علم النفس من السلوكية الراديكالية والتركيز على الحالات السلبية إلى التركيز على الحالات الإيجابية، حيث أكد كل من Myers & Diener (1995) أن المقالات النفسية التي تهتم بدراسة الحالات السلبية قد فاقت تلك التي تناقش الحالات الإيجابية بمعدل سبعة عشر مقالًا سلبيًا ومقال واحد فقط إيجابي، مما أدى إلى تأسيس حركة علم النفس الإيجابي The Positive Psychology Movement، وقد أوضح Seligman (2002) في كتابه "السعادة الحقيقية" كيف استطاع علم النفس الإيجابي أن يحول المسار من التركيز الضيق على المرض النفسي إلى الصحة النفسية والانفعالات الإيجابية.

وظل مفهوم الجودة الشخصية أحد مجالات اهتمام الفلاسفة عبر عدة قرون، حتى جاء البحث العلمي ليهتم بما يجعل الأفراد سعداء في فترة تراوحت بين ثلاثين إلى أربعين عامًا حتى الآن، ثم تأثر مجال الجودة الشخصية بدرجة كبيرة بجهود علماء الاجتماع والباحثين في مجال جودة الحياة، حيث أجروا دراساتٍ مسحية لتحديد مدى تأثير العوامل الديموغرافية كالنوع والزواج والدخل على الجودة الشخصية (Andrews & Withey, 1976).

وقد جاءت تأثيرات أخرى من قبل الباحثين في مجال الصحة النفسية، حيث أكدوا أن الصحة النفسية لا تعني مجرد الخلو من المرض النفسي، وإنما لابد من توافر السعادة والرضا عن الحياة، كما اهتم الباحثون في مجال علم نفس الشخصية بدراسة السمات الشخصية للأفراد السعداء وغير السعداء، وأخيرًا، قام علماء علم النفس المعرفي بدراسة كيفية تأثير عملية التكيف والمعايير المتنوعة على شعور الأفراد بالجودة الشخصية.

ثم اجتمعت كل هذه التوجهات في وجهة نظر تكاملية قدمها "Diener" الذي كان من أبرز المؤسسين لمفهوم الجودة الشخصية، وذلك من أجل فهم جميع العوامل الشخصية والبيئية والانفعالية المسؤولة عن جودة الفرد الشخصية، وقد ناقش Diener, Suh, Lucas & Smith (1999) المراحل الثلاث لتطور الأبحاث حول مفهوم الجودة الشخصية، حيث ركزت المرحلة الأولى على وصف السعادة ومقارنتها لدى فئات مختلفة من الأفراد، وبالتالي فهي ذاتية في المقام الأول بالنسبة لتجارب الفرد، وتضمنت المرحلة الثانية تحسين عملية القياس النفسي وصلاحيته المقاييس المستخدمة، وتشمل تقييمًا عامًا لحياة الفرد كلها، والرضا عن جانب واحد من أي لحظة في حياته، وتكون صفة مستقرة في شخصية الفرد، أو حالة تظهر في مواقف معينة دون غيرها، بينما جمعت المرحلة الثالثة بين المناهج العملية والنماذج النظرية، وتساعد الأفراد على تحقيق النواتج الإيجابية في حياتهم.

مفهوم الجودة الشخصية

حاول الباحثون المهتمون بتنمية الأفراد الجمع بين مفهوم الجودة ومفهوم الشخصية، وأظهروا مفهومًا جديدًا، وهو "الجودة الشخصية"، وتعد الجودة الشخصية من بين المفاهيم التي حظيت ولا تزال تحظى باهتمام العديد من الباحثين باعتباره مفهومًا سيكولوجيًا مهمًا، ويتضمن الكثير من المتغيرات النفسية في الحياة اليومية، كما تعد الجودة الشخصية المفهوم الرئيس في

علم النفس الإيجابي لارتباطها بالحالة المزاجية الإيجابية للفرد، والرضا عن الحياة وجودتها، وتحقيق الذات والتفاؤل في المستقبل.

وقد تعددت التعريفات التي تناولت مفهوم الجودة الشخصية، ويرجع هذا إلى تعدد الاتجاهات العلمية التي يتبعها علماء النفس، وذلك نظراً لأن مفهوم الجودة الشخصية يعني "ما يفكر فيه الأفراد بشأن حياتهم ومشاعرهم نحوها" (Maddux, 2018)، حيث تمت صياغة تعريفات مختلفة لمفهوم الجودة الشخصية بناءً على الاتجاه النظري المستخدم، وقد عرف بعض الباحثين مفهوم الجودة الشخصية من المنحى الذي **Hedonic approach** (الذاتي أو الشخصي)، حيث ينظر إلى الجودة الشخصية بأنها ترتبط بتحقيق اللذة وتجنب الألم من خلال التأكيد على المشاعر الإيجابية والخلو من المشاعر السلبية، ومن رواد مذهب الهيدونيا أرسطوبس وأبقراط، بينما يعتقد ديموقراط أن الفرد السعيد هو من يستمتع بحياته لا لأجل الأشياء الممتعة والأحداث السارة التي تحدث له؛ وإنما بسبب طريقة استجابته لظروف هذه الحياة (Tatarkiewicz, 1976)، وهذا ما أشار إليه Webster, Dunne & Hunter (2021) بأن الجودة الشخصية هي: "شعور الفرد تجاه حياته الخاصة بالرضا أو السعادة أو الراحة، ويُستخدم هذا المفهوم في أبسط أشكاله للإشارة إلى عافية الفرد من حيث الصحة العقلية والعاطفية".

وأشار كل من (Stenlund, Junttila, Koivumaa-Honkanen & Rautava, 2021; Roy, Kumar & Bhattacharya, 2021) إلى الجودة الشخصية بأنها: "تشمل التقييم الشخصي المعرفي والوجداني للفرد تجاه حياته، ويتضمن ردود الفعل الوجدانية والأحكام المعرفية للرضا عن الحياة".

وعرفها (Emmons & McCullough (2023 بأنها: "حالة من الفرح والبهجة والراحة النفسية يعيشها الفرد نتيجة لخبراته الإيجابية في الحياة اليومية، وتمتعه بالصحة البدنية، وخلوه من الاضطرابات النفسية والعقلية، الأمر الذي يجعل الفرد راضياً عن حياته"، كما عرفها كل من Song, Xiao, Zhang & Shi, (2023) بأنها: "شعور الفرد بالسرور نتيجة ما يحققه من طموحاته المستقبلية".

وأشار (Chen & Ma (2023 إلى الجودة الشخصية بأنها: "تجربة الفرح أو الرضا الإيجابي، وشعور الفرد بأن حياته جيدة وذات مغزى وجديرة بالاهتمام"، كما أشار إليها كل من Fokke, Bye, Padilla, Kalibatseva & Batkhina, (2024) بأنها: "الإحساس الإيجابي لدى الفرد، واستمراره في تحقيق أهدافه الشخصية، وتوجيه أفعاله وتصرفاته نحو هذه الأهداف، وتكوين علاقات إيجابية مع الآخرين والاستمرار فيها، والإحساس العام بالراحة والسكينة والطمأنينة النفسية".

وقد عرف بعض الباحثين مفهوم الجودة الشخصية من المنحى النفسي **Eudaemonic approach** (الموضوعي)، ومن رواد مذهب اليوديمونيا سقراط وأفلاطون وأرسطو، وينظر هذا المنحى إلى الجودة الشخصية بأنها لا تعني مجرد تحقيق اللذة وتجنب الألم، بل لابد وأن يقوم الفرد بوظيفته في الحياة على الوجه الأمثل، كما ينظر إلى الجودة الشخصية من خلال معايير خارجية على أنها نوع من الفضيلة أو شيء مقدس من خلال امتلاك الفرد لخصائص شخصية مرغوب فيها، وهذا ما أشار إليه Diener et al., (2009) بأن الجودة الشخصية هي: "اعتقاد الفرد الذاتي بأن حياته مرغوب فيها وسعيدة وجيدة"، ويقصد بكلمة "مرغوب فيها"، أي تشتمل على الفضيلة

أو الشعور بطيب العيش، كما أشار Maddux (2018) إليها بأنها ما يفكر فيه الأفراد بشأن حياتهم ومشاعرهم نحوها.

وعرفها كل من (Tamannaeifar, 2014; Lampropoulou, 2018) بأنها: "حالة نفسية تهتم بمدى تقييم الفرد المعرفي والوجداني لحياته بصفة عامة".

وأشار كل من (Oishi & Westgate, 2021; Lin, Li, Zheng & Jiang, 2022) إلى الجودة الشخصية بأنها: "أحد مؤشرات التوافق الجيد التي تتمثل في الفرح العام والمشاعر الممتعة المبنية على الرضا عن الحياة".

وعرفها (Shabani et al., 2023) بأنها: "مجموعة من الظواهر العقلية والوجدانية التي تتراوح من الرضا العام للفرد عن الحياة إلى المشاعر والرضا اللطيف وغير السار في مجالات محددة كالعمل ووقت الفراغ والزواج"، وعرفها (Rettig (2023 أيضاً بأنها: "مجموع الصفات التي تتمتع بها الشخصية الإيجابية، وتتضح في التفكير العالي للذات، والقدرة على ممارسة المسؤولية الشخصية والمثابرة، وتنفيذ ما يوكل لها من أعمال، مع الحفاظ بقدر عالٍ من الصدق والأمانة، بالإضافة إلى قبول النقد البناء والمرونة والقدرة على التكيف مع التغيير وإدارة الوقت بنجاح".

وأشار (Grottis (2024 إلى الجودة الشخصية بأنها: "صفات الفرد الإيجابية التي تشكل شخصيته، وتساعد في عيش مواقف جديدة، وتجعله مختلفاً عن الآخرين"، كما أشار إليها (Hines (2024 بأنها: "مجموع تعبيرات الفرد عن خصائصه الإيجابية من خلال علاقاته مع زملائه، وتأدية واجبه بأداء مميز".

وهناك من الباحثين من يرى أن مفهوم الجودة الشخصية يجمع بين المنحى الشخصي والمنحى الموضوعي معاً، فهو مفهوم متعدد ومتداخل الأبعاد في ذات الوقت، حيث عرفها كل من (Oecd, 2017; Cela & Balomenou, 2021) بأنها جميع أنواع التقييمات المختلفة الإيجابية والسلبية التي يجربها الأفراد لحياتهم ككل، وتشمل التقييمات المعرفية التأملية كالرضا عن الحياة، إضافة إلى ردود الفعل العاطفية لأحداث الحياة كالفرح والحزن.

ووصفها (Monaco, Gil-Gomez & Montoya-Castilla, 2021) بأنها التقييم الشامل لنوعية الحياة التي يعيشها الفرد وفقاً لمعاييرها الخاصة، والتي تتألف من عنصري الإدراك (الرضا عن الحياة)، والتأثير (الإيجابي والسلبي).

وعرفها كل من (Bhatnagar, 2023; Muarifah et al., 2024) بأنها: "الحالة العقلية والعاطفية التي تتضمن تحكم الفرد في الانفعالات والتعامل مع الظواهر المختلفة في الحياة".

وأشار كل من (Hernandez, 2024; Su & He, 2024) إلى الجودة الشخصية بأنها "تقييم الفرد لظروف حياته وجودتها، بما في ذلك الأحكام المعرفية كالرضا عن الحياة ووجود مشاعر إيجابية أو سلبية".

تبيين مما سبق، تعدد التعريفات التي تناولت مفهوم الجودة الشخصية، حيث لا يوجد تعريف جامع بين الباحثين يُعرف الجودة الشخصية، وأن كلاً منهم عرفها تبعاً للاتجاه أو المنحى النظري الذي استند إليه في دراسته فممنهم من عرفها من المنحى اللدني "الهيدونيا" (الذاتي أو الشخصي) من خلال التأكيد على الغرض الإيجابي من حياة الفرد، وينظرون للجودة الشخصية

من منظور المشاعر الإيجابية والحالات المزاجية المتمثلة في الشعور بالسعادة والفرح والبهجة والسرور، وليس من منظور المشاعر السلبية، وهناك من عرفها من خلال المنحى النفسي "اليوديمونيا" (الموضوعي) من خلال معايير ومقومات خارجية، وينظرون للجودة الشخصية من خلال امتلاك الخصائص الشخصية المرغوب فيها، وليس من منظور شخصي أو ذاتي، وهناك أيضاً من عرفها عن طريق الجمع بين المنحى اللذي والمنحى النفسي "الهيدونيا واليوديمونيا" باعتبار الجودة الشخصية مصطلحاً واسعاً يغطي مفاهيم كثيرة تقع في نطاقه، وترتبط بدرجة أكبر بالشخصية والعاطفة (الإيجابية والسلبية) والمعرفة (التقييم الذاتي للحياة)، وفي ضوء ما سبق يمكن تعريف الجودة الشخصية بأنها حالة الرضا والسعادة التي يشعر بها الفرد خلال عملية تقييمه لمجالات حياته المختلفة، وقدرته على الاستمتاع بالأحداث السارة والإيجابية، وعدم اليأس عند التعرض للآزمات والأحداث السلبية في حياته.

كما تبين مما سبق، أن الجودة الشخصية تتسم بعدة خصائص تتمثل في أنها محور أساس في علم النفس الإيجابي، ونقطة التقاء للعديد من المتغيرات الإيجابية، كما أنها تعتبر سقف واسع يضم العديد من المفاهيم الإيجابية، وتعتمد على تقديرات الفرد لنفسه وتقييمه لها دون أن يكون للخبراء يداً في ذلك، كما أنها تتضمن مشاعر متوازنة تستمر مع الفرد لفترة طويلة دون النظر للأحاسيس والانفعالات المؤقتة، وهي أيضاً عملية مستمرة لا تنتهي من التحسن المستمر، ويمكن اكتسابها وتعزيزها، وتنعكس على السلوك اليومي لأداء الفرد وعلاقاته الإنسانية.

أهمية الجودة الشخصية

شهدت السنوات الأخيرة قدرًا كبيرًا من البحوث في مجال الجودة الشخصية، وكانت معظم تلك البحوث في مجال علم النفس الإيجابي، ويرجع الاهتمام المتزايد بمفهوم الجودة الشخصية لتأثيرها على مختلف جوانب حياة الفرد، حيث تنعكس الجودة الشخصية على سلوك الفرد، وبالتالي تكون مصدراً لتفاعلاته مع الآخرين، ومصدراً لاستجاباته أمام المواقف المختلفة، وتعمل الجودة الشخصية على التأثير في خصائص الفرد، وتمنحه القدرة على التكيف مع الآخرين، والقدرة على فهم الواقع الذي يعيش فيه، وتبرز الصفات الإيجابية لدى الفرد، مما يؤدي إلى إخلاصه في عمله والارتقاء به (Wong, Liem, Chan & Datu, 2024).

وتعد الجودة الشخصية مهمة للغاية في تحقيق النجاح والتأثير الإيجابي في الحياة من خلال الثقة بالنفس وتحقيق الذات وامتلاك الخصائص الشخصية الإيجابية، مما يعمل على إظهار قيمة الفرد الاجتماعية والشخصية والمهنية، ويؤثر على مستوى الأداء في العمل، والطريقة التي يتعامل بها الفرد مع الآخرين، وهو ما يشير إلى أن هذه السمات تعد مفتاح الشخصية السوية للوصول إلى النجاح في العلاقات الاجتماعية، والتوافق الشخصي والاجتماعي والمهني، ولذا فالجودة الشخصية عامل مهم في تحديد السلوك الاجتماعي والشخصي (كمال مخامرة، ٢٠١٥).

وقد توصلت دراساتي (Diener & Chan, 2011; Ngamaba et al., 2017) إلى أن الجودة الشخصية تؤثر إيجابياً على الحالة الصحية للفرد طوال حياته، كما أشارت دراسة (Schulte & Vainio, 2010; Bakker & Oerlemans, 2011) إلى أن الجودة الشخصية لها مردود إيجابي على العاملين في الوظائف المختلفة، وبالتالي فهي تزيد من الإيجابية في العمل، وتحسن من مستوى الأداء بشكل عام.



وقد أجريت دراسة (Stenlund et al., 2021) التي تم تطبيق أدواتها على (١٠٨٥٥) طفلًا، وتم تتبعهم باستخدام المنهج الطولي لمدة تسعة أعوام، وذلك للكشف عن تأثير بعض جوانب الجودة الشخصية على السلوكيات الصحية كالتباعد الصحية، ومستوى النشاط البدني، وتعاطي الكحول، والتدخين، وتوصلت الدراسة إلى أنه يمكن من خلال الجودة الشخصية التنبؤ بالسلوكيات الصحية الجيدة سائلة الذكر، وأن الجودة الشخصية لها العديد من الفوائد الصحية على المدى البعيد.

كما أشارت دراسة (Hoogwegt et al., 2013) إلى أن من يتصف بالجودة الشخصية يميل إلى الانخراط في السلوكيات الصحية كالتمارين الرياضية وغيرها، وكذلك توصلت دراسة (Koivumaa-Honkanen et al., 2012; Diener et al., 2018) إلى أن ذوي الجودة الشخصية يميلون إلى تجنب السلوكيات المضرة بالصحة كشرب الكحول والتدخين.

وتساعد الجودة الشخصية على الوقاية من الجوانب النفسية السلبية، وبالتالي فهي ترتبط عكسيًا بالاكتئاب، كما أشارت لذلك دراسة (Song et al., 2023) التي أجريت على (٧٨٣) طالبًا جامعيًا، وتوصلت نتائجها إلى أن الجودة الشخصية ترتبط سلبًا بالاكتئاب، ويمكن التنبؤ بالاكتئاب سلبًا من خلال الجودة الشخصية، كما أن الجودة الشخصية تساعد في اتصاف الفرد بالشفقة بالذات Self-Compassion والتي تقي الفرد من الشعور بالاكتئاب.

وتوصلت دراسة (Huebner 2014) إلى أن هناك ستة جوانب تعليمية مرتبطة بالمدرسة، يمكن أن تؤثر بشكل مباشر على مستوى الجودة الشخصية لدى الطلاب، وهي كالآتي:

١. الحالة الأكاديمية للطلاب: يشعر الطالب بعدم الرضا عن المدرسة إذا لم يحصل على المعرفة من خلالها، فيصاب بالكسل والخمول في المدرسة، وغالبًا ما ينظر إلى المدرسة على أنها مملة، وغير مفيدة له.
٢. العلاقة بالأصدقاء: يميل الطالب الذي يحظى بعلاقات طيبة داخل المدرسة إلى الاستمتاع بالعملية التعليمية والعلاقة بالأصدقاء داخل المدرسة، مما يزيد من شعوره بالجودة الشخصية على النقيض من الطالب الذي يتعرض للتنمر والإهانة من زملاء.
٣. العلاقة بالمعلمين: يفضل الطالب المعلم المرح الذي يجيد التواصل معه، ويستخدم طرقًا متنوعة للتدريس بما يحسن من شعور الطالب بالرضا عن المدرسة والاستمتاع بها.
٤. الأنشطة المدرسية: ينظر الطلاب للأنشطة المدرسية على أنها أنشطة تكسر الملل وتخفف الأعباء التعليمية، مما ينعكس إيجابيًا على رضاه عن المدرسة.
٥. التسهيلات التعليمية بالمدرسة: يزداد رضا الطلاب عن المدرسة واستمتاعهم بوقتهم فيها إذا توافرت بها التسهيلات التعليمية المناسبة التي تلبي احتياجاتهم التعليمية.

٦. حالة الذات: يميل الطلاب ذوي تقدير الذات المنخفض إلى التقليل من قيمة أنفسهم مقارنة بأقرانهم في المدرسة، مما يجعلهم لا يحبوا المدرسة ويؤثر سلباً على الجودة الشخصية لديهم.

وأشارت دراسة كل من (Ndayambaje et al., 2020; Liang et al., 2021; Cheng et al., 2021) إلى أهمية الجودة الشخصية في أداء الطلاب الأكاديمي، حيث تمكن الجودة الشخصية المعلمين وصانعي السياسات التعليمية من تحسين النتائج الإيجابية للطلاب في جميع المستويات التعليمية.

وأن أحد الأسباب الأكثر إلحاحاً للتركيز على الجودة الشخصية داخل العملية التعليمية هو ارتباطها القوي بالأداء الأكاديمي، حيث توصلت العديد من الدراسات إلى وجود علاقة إيجابية بين جودة حياة الطلاب وتحصيلهم الأكاديمي عبر مختلف الفئات العمرية والمستويات التعليمية (Amholt, Dammeyer, Carter & Niclasen, 2020; Bortes, Ragnarsson, Strandh & Petersen, 2021; Kaya & Erdem, 2021).

وتتأثر الجودة الشخصية بمستوى اندماج الطلاب الأكاديمي، حيث تعد المشاركة التي تشمل الأبعاد السلوكية والعاطفية والمعرفية مؤشراً رئيساً للنجاح الأكاديمي والنتائج التعليمية الإيجابية (Passeggia et al., 2023; Wong et al., 2024)، وبالتالي يميل الطلاب الذين لديهم مستويات أعلى من الجودة الشخصية إلى إظهار اندماج أكبر أثناء دراساتهم، وإظهار اندماج أكثر نشاطاً داخل الفصل، ومستويات أعلى من الدافعية، وزيادة المثابرة في مواجهة التحديات الأكاديمية (Kaya & Erdem, 2021).

وتعمل المشاعر الإيجابية كمكون أساس للجودة الشخصية على توسيع نطاق الاهتمام وتعزيز المرونة المعرفية، مما يؤدي إلى المزيد من الحل الإبداعي للمشكلات والتفكير الابتكاري داخل البيئات التعليمية (Hendriks et al., 2021; Tidmand, 2021)، ويتوافق ذلك مع نظرية "التوسيع والبناء" والتي تُشير إلى أن تعزيز المشاعر الإيجابية في الفصل الدراسي يمكن أن يكون له فوائد بعيدة المدى لتعلم الطلاب وتنمية قدراتهم (Elkheloufi & Yean, 2022; Adnan & Nadeem, 2023).

وتمتد أهمية الجودة الشخصية داخل العملية التعليمية إلى ما هو أبعد من الأداء الأكاديمي لتشمل التعلم الاجتماعي الوجداني والتنمية الشاملة للطلاب (Aghatabay et al., 2023)، ولذا فقد اكتسبت برامج التعلم الاجتماعي الوجداني التي تركز على تطوير مهارات مثل الوعي الذاتي، وإدارة الذات، والوعي الاجتماعي، ومهارات العلاقات، واتخاذ القرارات المسؤولة، اهتماماً متزايداً في السنوات الأخيرة (Bear & Soltys, 2020; Lander, 2020; Gimbert et al., 2023).

ويميل الطلاب ذوي المستويات المرتفعة من الجودة الشخصية إلى امتلاك مهارات اجتماعية أفضل، وعلاقات أكثر إيجابية مع أقرانهم والمعلمين، وذكاء وجداني مرتفع (Bear & Soltys, 2020; Chamizo-Nieto et al., 2021)، وهذه الكفاءات الاجتماعية والوجدانية ليست مهمة فقط للتنمية الشخصية، ولكنها تسهم أيضاً في إيجاد مناخ إيجابي داخل الفصل الدراسي، بالإضافة إلى تحسين نتائج تعلم جميع الطلاب.

تبين مما سبق أن الجودة الشخصية من العوامل المهمة التي تؤثر على مختلف جوانب حياة الفرد، حيث تحمل العديد من الفوائد التي تعمل على تحسين حياة الفرد الصحية والمهنية، وتساعد على الوقاية من الجوانب النفسية والسلبية، كما أنها تحسن علاقات الفرد الاجتماعية، وتزيد من رغبته الأكاديمية.

مكونات الجودة الشخصية

أشار Huebner (2014) إلى أن الجودة الشخصية اتخذت ثلاثة مسارات، حيث درس المسار الأول العوامل الموضوعية التي تؤثر على مستويات الجودة الشخصية كالوضع المادي والزواج، أما المسار الثاني فقد توجه إلى دراسة الأنشطة التي يمارسها الفرد بشكل يومي كالرياضة، بينما اتجه المسار الثالث إلى دراسة سمات الشخصية مثل الانبساطية والعصابية والانفتاح على الخبرة والمقبولية والضمير الحي.

وأوضح كل من (كمال مخامرة، ٢٠١٥؛ عماد علي، ٢٠١٨؛ علي المعموري، ومحمد عباس، ٢٠٢٠؛ حنان أبو العنين، ٢٠٢١؛ نضال حسن، ٢٠٢١؛ علاء الخيكاني، ٢٠٢١) أن الجودة الشخصية تتكون من الأبعاد التالية:

١. سمات الشخصية الإيجابية: وتشير إلى الصفات العقلية والبدنية والوجدانية التي يتميز بها الفرد، وتميزه عن غيره، وتظهر أثناء تعامله مع الآخرين، ومن أمثلة سمات الشخصية الإيجابية: القدرة على التمتع بتقدير عالٍ للذات، وممارسة المسؤولية الشخصية، والمثابرة، والمحافظة على قدرٍ عالٍ من الصدق والأمانة، والصبر، وقبول النقد البناء، والمرونة، والقدرة على التكيف مع التغيير، وإدارة الوقت بنجاح، والجد في العمل والانضباط والالتزام.

٢. العلاقات الإنسانية: وتشير إلى التفاعلات الإيجابية التي تحدث بين الأفراد في البيئات المختلفة، والتي تحمل في ثناياها معاني التواضع والعدل والأخوة والاحترام المتبادل والتعاون لتحفيزهم لأداء مهامهم بجودة عالية، ويتطلب النجاح الدراسي والمهني الوصول إلى درجة عالية من الجودة الشخصية، وممارسة أسلوب العلاقات الإنسانية مع الآخرين، ويقتضي ذلك تطبيق قواعد أساسية ومحددة تتمثل في إدارة الانفعالات بشكل متوازن، واتصاف الشخصية ببصيرة نافذة أثناء التعامل مع الآخرين، والمعرفة بسلوكياتهم للتعامل معهم من منطلق سلوكياتهم وحالاتهم، والاحترام المتبادل لأرائهم وأفكارهم، ورفض ما لا يتناسب بطريقة مهذبة، وأن يكون لديه قدرة فائقة على حل المشكلات، والتحلي بأسلوب هادئ ومتزن لمواجهة الأزمات، وحل الخلافات.

٣. الأداء العلمي المتميز: ويشير إلى قيام الفرد بالأداء بكفاءة وفعالية عالية من خلال الإنتاج الخالي من الأخطاء، وتوجيه الأداء لتحقيق الميزة التنافسية، والمعرفة بأساليب إدارة الوقت والمحافظة عليه، بالإضافة إلى استخدام طرائق التفكير الإيجابية، والتعامل السليم مع المشكلات وحلها، وامتلاك قوة التركيز والملاحظة والانتباه أثناء حل المشكلات، وتجنب التطابق مع الآخرين في الأفكار، والانفتاح على الأفكار الجديدة.

وأكد Llinares-Insa et al., (2020) على أن مكونات الجودة الشخصية تتمثل فيما يلي:

١. **المكون المعرفي:** ويتضمن تقييم الفرد لجوانب حياته، وإقراره بالرضا عن نفسه وصحته وأسرته، والجوانب الاقتصادية وأوقات الفراغ.
 ٢. **المكون الوجداني:** ويتضمن الحالة الوجدانية الإيجابية كالإبتهاج والسعادة والحب والفرح والثقة بالنفس والقناعة، بالإضافة إلى الحالة الوجدانية السلبية كالحنين والغضب والضغوط والدونية والقلق والاكتئاب.
- واقترح (Kleinkorres, Stang & McElvany, 2020; Bortes et al., 2021) خمسة مكونات للجودة الشخصية تتضح فيما يلي:
١. **الانفعال الموجب أو العاطفة الإيجابية:** وتعني قدرة الفرد على البحث عن المشاعر التي تجعله يشعر بالسعادة والراحة وطيب الحياة والتفاؤل، أي كل ما يمدّه بالطاقة الإيجابية، والنظر للماضي والحاضر والمستقبل نظرة إيجابية، ويمكن أن يتحقق ذلك من خلال الأنشطة اليومية التي يمارسها الفرد كالرياضة والجلوس مع الأصدقاء.
 ٢. **العلاقات مع الآخرين:** يرتبط الدعم الاجتماعي ارتباطاً وثيقاً بالإحساس بالجودة الشخصية، ويعني قدرة الفرد على إقامة علاقات طيبة وناجحة مع الآخرين، ويبدأ ذلك بتقبل الفرد لذاته ثم تقبل الآخرين، وتوطيد العلاقات الإيجابية بينهم.
 ٣. **الحياة ذات المعنى:** هي أحد مبادئ علم النفس الإيجابي، وهي الغرض من الحياة الذي يشعر الفرد بأنه موجود، كما أن البحث عن المعنى ليس بالشيء السهل دائماً، ولكن من المهم أن يكون الفرد سعيداً.
 ٤. **الإنجاز:** يساعد وجود أهداف لدى الفرد في تحقيق الشعور بالإنجاز، ومن الضروري أن تكون الأهداف واقعية يسهل تحقيقها، ويساعد بذل الجهد من أجل تحقيقها في منح الفرد الشعور بالرضا والثقة بالنفس وبالإنجازات التي حققها، وفي نهاية المطاف الشعور بالازدهار النفسي.
 ٥. **المشاركة والانخراط في المهام:** وتعني البحث عن الأنشطة التي يندمج فيها الفرد بشكل كامل لحين الانتهاء منها كممارسة الرياضة، أو الاندماج في الدراسة، وهذا يعمل على إيجاد حالة من التدفق والانغماس في المهمة أو النشاط، كما تساهم المشاركة في توسيع مستوى إدراك الفرد وقدراته المعرفية والوجدانية.
- وأشار كل من (Chen, 2011; Mustafa et al., 2020) إلى أن مكونات الجودة الشخصية هي:
١. **الرضا عن الحياة:** وتعني مدى تقبل الفرد واقتناعه بحياته بوجه عام اعتماداً على حكمه الشخصي.
 ٢. **حب الحياة:** اتجاه إيجابي لدى الفرد نحو حياته الخاصة، ويعكس شبه التمسك بالحياة، والتعلق السار بها وتقديرها.
 ٣. **التفاؤل:** ويقصد به نظرة استبشار نحو المستقبل تجعل الفرد يتوقع الأفضل، وينتظر حدث الخير.

٤. الأمل: هو التفكير الموجه نحو الهدف، حيث يدرك الفرد الذي يحصل على درجة مرتفعة في الأمل قدرته على أن يجد السبل الموصلة إلى الهدف مع وجود الدافع لاستخدام هذه السبل، أي القدرة على الفعل.

وأضاف (Kaya & Erdem, 2021) مكونات أخرى للجودة الشخصية كما يلي:

١. الرضا عن الحياة: ويمثل تقييماً واسعاً تأملياً يقوم به الفرد حول حياته.

٢. التأثير الإيجابي: يشير إلى الحالة المزاجية والعواطف السارة الممتعة مثل الفرح والسعادة.

٣. التأثير السلبي: يشير إلى الحالة المزاجية والعواطف غير السارة والتي تمثل ردود فعل سلبية يمر بها الأفراد كرد فعل على حياتهم وصحتهم وظروفهم مثل القلق والإحباط والتوتر.

تبين مما سبق أن للجودة الشخصية مكونات أساسية متكامل وتترابط مع بعضها البعض، فكلما تجمعت هذه المكونات في فرد واحد، ارتفع لديه مستوى الجودة الشخصية، فإذا تقبل الفرد حياته واقتنع بها ونظر لحياته نظرة إيجابية وتوقع الأفضل في المستقبل، وكان دائماً تفكيره موجه نحو أهدافه، اتسم الفرد بأنه ذو مستوى مرتفع من الجودة الشخصية.

مقومات الجودة الشخصية

أشار كل من (Richard, 2009; Lampropoulou, 2018; Hernandez, 2024) إلى العديد من مقومات الجودة الشخصية، ومن أبرز هذه المقومات ما يلي:

١. الاستقرار: يشير إلى أن الأفراد يميلون إلى التمسك بأحكام السعادة عندما تتحقق، ولذلك ليس من الضروري أن تكون الأحكام مستمرة مع الزمن، حيث إن بعض الأفراد يغيرون من آرائهم بشكل كبير، ولا تستقر الجودة الشخصية لديهم.

٢. التحديد: وذلك عندما لا يستطيع الأفراد الحكم، أو تحديد حياتهم من ناحية الأفضلية، فلا يمكن الحكم عليهم بأنهم سعداء أو تعساء.

٣. التأكيد على الزمن أو الوقت: الجودة الشخصية هي تقييم للحياة ككل، لذا يمكن الحكم عليها بأنها تستمر من الماضي، وتغطي الحاضر، وتتوقع المستقبل، فهناك من الأفراد من يركز على الماضي، وبعضهم يعيش يومه، وآخر يوجه نفسه للمستقبل.

٤. الوعي: إن الجودة الشخصية هي حالة من حالات الوعي، فهي حكم يظهر في العقل، ولكن ليس ككل حالات العقل يمكن تقسيمها بشكل متساوٍ، فبعض الأفراد الذين يحكمون على أنفسهم بأنهم غير سعداء يمكن أن يكونوا مترددين حول إدراكهم لهذه الحقيقة، أو عدم إدراكهم لها.

٥. الملاءمة: عندما يحكم الفرد على نفسه بالجودة الشخصية يمكن أن يكون هذا الحكم غير مناسب في فترة معينة.

وأوضح كل من (Kifper, 2010; Grottis, 2024) أن أشكال الجودة الشخصية تنقسم إلى ما يلي:

أ. الجودة الشخصية القصيرة (قصيرة الأمد): وهي التي تحدث نتيجة موقف يتعرض له الفرد مثل: الحصول على مكافأة وتقدير ما، أو لقاء صديق.

ب. الجودة الشخصية الطويلة (طويلة الأمد): وهي مجموعة من المحفزات التي تحفز نوبات من السعادة القصيرة، وهذه المحفزات تتجدد دومًا لتستمر طوال فترة الحياة.

مبادئ الجودة الشخصية

يشير كل من (Zhang & Renshaw, 2020; Bear & Soltys, 2020; Hines, 2024) إلى بعض المبادئ الإيجابية للجودة الشخصية والتي تعزز أداء الأفراد وإنتاجيتهم بكفاءة وفعالية كما يلي:

١. تقدير الذات هو أساس الجودة الشخصية.
٢. تتضمن الجودة الشخصية تقوية الذات، وتقوية الذات هي أكثر القوى التحفيزية تأثيرًا وفعالية في حماس الفرد لبلوغ ذروة الأداء.
٣. تشمل الجودة الشخصية على القيام بالأشياء الصحيحة على نحو صحيح وبشكل منتظم.
٤. تنعكس الجودة الشخصية في السلوك اليومي للفرد على أنها انعكاس مباشر لشخصية الفرد.
٥. الجودة الشخصية هي القيادة الذاتية، وتتضمن التحلي بروح المبادرة وتحمل المسؤولية بشكل كامل عن الحياة الشخصية والمهنية.
٦. تتضمن الجودة الشخصية إدارة الوقت بنجاح، كما أنها تتضمن القيام بالأشياء حسب أولويتها.
٧. تشمل الجودة الشخصية الانطباع الإيجابي الأول.
٨. تشمل الجودة الشخصية الذكاء العاطفي الذي يتضمن التحكم في العواطف والانفعالات.
٩. تتضمن الجودة الشخصية الإدارة بالحقائق.
١٠. الجودة الشخصية هي الفخر بكل ما يقوم به الفرد، وبالتالي فإنها مسألة توجه عقلي.

العوامل المؤثرة في الجودة الشخصية

أشار Diener et al., (2018) إلى أنه لا يوجد سبب أو عامل معين يمكن أن يؤدي بدوره إلى الشعور بالجودة الشخصية، إلا أنه يمكن تحديد بعض العوامل والأسباب التي يمكن أن تؤدي إلى الإسهام في الشعور بالجودة الشخصية من أجل مساعدة الأفراد على تحديد وتشخيص مناطق السعادة في أنفسهم على المستويين الفردي والجماعي، ودفعهم نحو تطوير تلك المناطق على نحو يضمن لهم حياة أفضل، حيث اشتمل البحث عن العوامل المؤثرة في الجودة الشخصية على جانبين يمكن تناولهم على النحو التالي:

١. العوامل الخارجية: وتشتمل على ما يلي:

أ. الدخل: يساعد المال على التخفيف من العناء الذي يسببه العديد من الأمور التي يتعرض لها الفرد كالمريض أو الجوع، وذلك يمكن أن يساعده على الشعور بالبهجة من خلال ما يوفره من إمكانيات للإنفاق، كما أن الأفراد ذوي الدخل المرتفع هم أكثر سعادة إلى حد ما ممن هم أقل دخلاً، إلا أن هذه العلاقة ليست مرتفعة فهي لا تتجاوز نسبة (٢٠٪)، حسب الدراسة التي أجريت في الولايات المتحدة الأمريكية، وأشارت إلى أن المستوى المالي للأفراد من أقل المحددات والعوامل أهمية في التأثير على مستوى رضاهم عن حياتهم، فالمال لا يجعل الأفراد سعداء، وبذلك يتضح تأثيره المحدود على الجودة الشخصية (Roy et al., 2021).

وأشارت دراسة (Roy et al., 2021) إلى أن زيادة الدخل لا يرتبط بالجودة الشخصية، وأن اختلاف الدخل ينتج عنه زيادة أو نقص في مستوى الجودة الشخصية، حيث إن زيادة الدخل تتبعها زيادة مستوى الاضطراب، وعلى هذا فإن التغيرات الإيجابية للدخل تؤدي إلى ضغوط أكثر، فكلما زاد الدخل زاد حجم النفقات، بالإضافة إلى أن العلاقة بين الأصدقاء والأسرة تزداد توتراً لدى الأفراد الأغنياء الذين يتوقعون زيادة المساعدات المالية لغيرهم.

ب. الوضع الزواجي: يعد الزواج من أهم مصادر الدعم الاجتماعي فيما يتعلق بالحماية من تأثير المشقة، بينما تكون العلاقات الاجتماعية الأخرى في المجتمع مؤثرة فقط في المستويات العليا منها (Shabani et al., 2023).

ج. المجتمع: الحياة التي تسودها الروح الجماعية هي العامل الأساس والمبرر لارتفاع نسبة الجودة الشخصية، حيث يتمتع أفرادها بنوعية الحياة التي توفر المزيد من الرعاية وتقديم المشورة والحد من وتيرة الاكتئاب والشعور بالوحدة (Webster et al., 2021).

٢. العوامل الداخلية: وتشتمل على ما يلي:

أ. الشخصية: تعد الشخصية من أقوى المنبئات بالجودة الشخصية، وهي الأكثر ارتباطاً بها، كما أن العوامل البيولوجية تؤثر بنسبة (٤٠٪) في المشاعر الإيجابية، و(٥٥٪) في المشاعر السلبية، بينما تشارك البيئة الأسرية بحوالي (٢٢٪) من تباين المشاعر الإيجابية، و(٢٠٪) من تباين المشاعر السلبية (Grotti, 2024).

ب. تقدير الذات: يعد تقدير الذات من أقوى المتغيرات ارتباطاً بالجودة الشخصية، فالأفراد ذوو تقدير الذات المنخفض يقدر على أدائهم على الأعمال المختلفة بصورة سلبية، ويقللون من كفاءة أدائهم، فالسعادة تؤثر بشكل إيجابي على تقدير الذات والعكس صحيح (Huebner, 2014).

في حين ورد في دراسة محمد الجبيلي (٢٠٢١) أن تحقيق الجودة الشخصية يعتمد على عوامل عديدة لا يمكن إغفالها، وتؤثر بصورة متفاوتة على درجة الجودة الشخصية بالنسبة للفرد، وهي:

- العامل الديني: يعد العامل الديني عاملاً مهماً يؤثر على مستوى الجودة الشخصية، وتنطوي الناحية الإيمانية على ارتباط الفرد الوثيق مع خالقه عز وجل، إذ يوفر هذا

الارتباط عادة الجودة الشخصية، فالفرد المؤمن بالله عز وجل يجد جواباً لجميع الأسئلة المتعلقة بوجوده، مما يوفر له الاطمئنان والراحة النفسية.

- الثقافة: ترتبط الجودة الشخصية بالثقافة ارتباطاً وثيقاً، حيث تحدد القيم الثقافية لكل مجتمع طريقة تقييمه للرضا عن الحياة على الرغم من أن كل مجتمع له ثقافته الخاصة، ويمكن تقييم الجودة الشخصية بشكل مختلف تبعاً لكل ثقافة، إلا أن الجوهر يظل كما هو، حيث إن كل المجتمعات تقدر الرضا عن الحياة.

وأشارت دراسة (Wang & Vander (2011 إلى وجود كثير من العوامل الديموغرافية والعوامل البيئية التي تؤثر على الجودة الشخصية بدرجات متباينة، وتفسر العوامل الديموغرافية حوالي (٢٠٪) تقريباً من التباين في مستويات الجودة الشخصية، بينما تفسر العوامل البيئية الخارجية حوالي (١٥٪) تقريباً من التباين في مستويات الجودة الشخصية، كما أشارت دراسة (Argyle (2009 إلى أن العوامل الطارئة مثل الحالة المزاجية أو أحوال الطقس تؤثر على مفهوم الرضا عن الحياة.

وتوصلت دراسة (Das et al., (2020 إلى وجود سبعة عوامل مؤثرة على جودة الحياة الشخصية تتمثل فيما يلي: (١) العوامل الديموغرافية الأساسية (النوع، العمر، السلالة)، (٢) الحالة الاجتماعية الاقتصادية (الدخل، مستوى التعليم، الوظيفة، البناء الأسري، حالة الهجرة)، (٣) الصحة والأداء (الحالة الصحية العامة، المرض، الإعاقة النفسية والجسمية، السمعة، الحرمان من النوم، النشاط البدني)، (٤) الشخصية (الانبساطية، العصابية، الانفتاح على الخبرة، المقبولية، الضمير الحي)، (٥) المساندة الاجتماعية (عدد العلاقات، جودتها، الأصدقاء، الأسرة، الرضا الأسري، الرضا الاجتماعي، التفرقة)، (٦) الدين والثقافة (مفاهيم جودة الحياة الشخصية، تشكيل معايير المقارنة، مستوى التدين، زيارات أماكن العبادة، مثل المسجد والكنيسة)، (٧) الجغرافيا والأحوال المعيشية (المجتمع المحيط، المنطقة، الحي السكني، البيت، المأكل، المشرب، المواصلات، وسائل الترفيه، النظام الاقتصادي).

خصائص الأفراد ذوي المستوى المرتفع من الجودة الشخصية

أشار (Diener et al., (2009 إلى أن المستويات المرتفعة من الجودة الشخصية ترتبط بالقدرة على تحسين الحياة وجلب السعادة في المجالات الصحية والمهنية والأكاديمية والاجتماعية، أما المستويات المنخفضة من الجودة الشخصية فتعوق نجاح الفرد في الحياة.

وذكر (Luhmann & Kalitzki (2018 أن من خصائص الأفراد ذوي المستوى المرتفع من الجودة الشخصية هي القدرة على مقاومة الضغوط الاجتماعية، والانفتاح على الخبرات الجديدة، والشعور بالتفاؤل والاستقلالية، والشعور بالتحسن المستمر للذات، والاهتمام بسعادة الآخرين، والقدرة على التفهم والتأثير والصدقة والأخذ والعطاء في العلاقات الإنسانية، والشعور بمعنى الحياة في الوقت الحاضر والماضي، والثقة والموضوعية في تحديد الأهداف الحياتية، والتفكير والتفاعل بطرق محددة، والضبط الداخلي للسلوك.

وأوضح (Zhang & Renshaw (2020 أن الأفراد الذين يتمتعون بمستوى مرتفع من الجودة الشخصية هم يتمتعون بمستوى أعلى من السعادة ودخل أعلى، وخلفية تعليمية ووضع اجتماعي أفضل، وذلك نظراً لأنهم اعتادوا على نوعية حياة عالية.

وأكد كل من (King, 2019; Adnan & Nadeem, 2023) على أن الأفراد مرتفعي الجودة الشخصية يتميزون بعدد من الخصائص والسمات كالآتي:

١. الاستقلالية: وتعني استقلالية الفرد وقدرته على اتخاذ القرار الذاتي، ومقاومة الضغوط الاجتماعية، والتفكير والتفاعل بطرق محددة، والقدرة على امتلاك الضبط الداخلي للسلوك، وتقييم الذات بمعايير شخصية.
٢. التمكن البيئي أو السيطرة على البيئة: وتعني الإحساس بالتمكن والكفاءة في إدارة البيئة، والضبط والتحكم في الأنشطة الخارجية، والعمل بفاعلية على استخدام الاحتياطات المناسبة، والقدرة على اختيار وإيجاد بيئة مناسبة وفقاً لاحتياجاته وقيمه الشخصية.
٣. تقبل الذات: الفرد المتسم بتقبل الذات المرتفع تكون اتجاهاته إيجابية نحو ذاته، ومتقبل لها بكل ما فيها من إيجابيات وسلبيات، ويشعر دائماً بالإيجابية نحو الحياة.
٤. العلاقات الإيجابية مع الآخرين: وتعني تكوين العلاقات الحميمة والإيجابية مع الآخرين، والشعور بالرضا والثقة في العلاقات الشخصية معهم، بالإضافة إلى قدرته على التعاطف وتكوين الصداقات، ومهارة الأخذ والعطاء، وفهم العلاقات الإنسانية بمهارة، والاهتمام بسعادة الآخرين.
٥. التطور الشخصي: وتعني القدرة على التطور المستمر لشخصية الفرد، والانفتاح على كل ما هو جديد مع الإحساس الدائم بالتفاؤل والأمل، والشعور بالتحسن المستمر لذاته ولسلوكياته مع مرور الوقت والزمن، بالإضافة إلى ارتفاع فاعليته الذاتية.
٦. الأهداف في الحياة: وتعني أن يكون لدى الفرد أهدافاً محددة وواضحة وقابلة للتحقق، ويشعر بأن للحياة معنى في الماضي والحاضر، ويتسم الفرد بالموضوعية في تحديد أهدافه في الحياة.

تبين مما سبق أن خصائص الأفراد ذوي المستوى المرتفع من الجودة الشخصية متعددة، ولكن لا يمكن أن تتجمع كل هذه الخصائص في فرد واحد، كما أن الجودة الشخصية هي عملية نسبية تختلف من فرد لآخر، وتختلف أيضاً من وقت لآخر، وقد يتمتع الفرد بمستوى مرتفع من الجودة الشخصية ويتعرض لمواقف تجعل مستوى الجودة الشخصية لديه ينخفض.

الاتجاهات المفسرة للجودة الشخصية

هناك بعض الاتجاهات الأساسية المفسرة للجودة الشخصية، ويمكن إيجازها وعرضها وفقاً لأكثرها استخداماً في دراسات الجودة الشخصية، وهي كما يلي:

١. الاتجاه المعرفي الوجداني:

أشار (Diener et al., 2013) إلى أن الجودة الشخصية أعم وأشمل من السعادة كحالة انفعالية إيجابية، حيث يتحدد مفهوم الجودة الشخصية على أنه تقييم معرفي وجداني لنوعية الحياة ككل، أو حكم بالرضا عن الحياة يقوم به الفرد تجاه حياته، ويشتمل هذا التقييم على الجانبين المعرفي والوجداني، حيث يشعر الأفراد بالجودة الشخصية حينما يخبرون بكثير من المشاعر السارة وقليل من المشاعر غير السارة، وعندما ينخرطون في أنشطة مهمة ومثيرة، وعندما

يشعرون بالرضا عن الحياة، حيث تنعكس انفعالات الأفراد وعواطفهم في ردود أفعالهم تجاه الأحداث التي تحدث لهم.

وتهتم النظريات التي تناولت هذا الاتجاه بالتقييم كعملية جوهرية إما لكونه عاملاً محدداً أو نتيجة للجودة الشخصية (Das et al., 2020)، فضلاً عن ذلك يحدث هذا التقييم على المستوى المعرفي، ويساعد الانفعال أيضاً على المستوى العاطفي، وتؤثر كثير من معايير الحكم والتقييم على جودة الحياة الشخصية للأفراد، وهذه المعايير هي مقارنات نفسية فريدة بين توقعات حياة الأفراد والأوضاع المرجعية لهؤلاء الأفراد والتي تختلف من فرد إلى آخر، ويتضمن الاتجاه المعرفي الوجداني النظريات التالية:

أ. **نظرية المقارنة الاجتماعية:** تفترض نظرية المقارنة الاجتماعية في الجودة الشخصية أن الأفراد يقارنون أنفسهم إما بمن فوقهم أو بمن دونهم، ويكونوا أكثر شعوراً بالجودة الشخصية إذا كانت ظروفهم أفضل ممن يحيطون بهم، حيث توجد المقارنة درجات مختلفة من الجودة الشخصية ضمن المجتمع الواحد، وتعتمد الجودة الشخصية على المقارنة بين المعايير الاجتماعية أو المادية أو الثقافية، وبالتالي تختلف درجات الجودة الشخصية باختلاف المعايير الاجتماعية والاقتصادية، وتشير أيضاً هذه النظرية إلى أن الأفراد في الغالب يقارنون أنفسهم إما بالخبرات الماضية لهم، أو مع أفراد آخرين من طبقهم ومستواهم المعيشي، وهذه الخبرة يمكن أن تكون إيجابية وسلبية، ومع ذلك فإن هذه الفكرة تضع الأفراد في المسار اللذي، والذي يجعلهم يطاردون السعادة (Brickman & Campbell, 1971)، وترى هذه النظرية أننا ينبغي أن ندخل في مقارنات مع الأعلى منا لكي نتخذهم فقط كمصادر إلهام، ومع الأقل منا لكي نشعر بالشكر أو نصحح مسارنا.

ب. **نظرية التكيف:** تقترح نظرية التكيف وجود استجابة تقف خلف المسار اللذي Diener, Lucas & Scollon (2009)، وترى النظرية أن التكيف حدث يحدث مع الأفراد، فهم قادرون على التكيف مع الأحداث الجديدة في حياتهم تبعاً لنمط شخصياتهم وردود أفعالهم وأهدافهم في الحياة، وبالتالي مهما تعرض الفرد لأحداث قد تؤثر عليه سلباً، فإن لديه القدرة على العودة إلى ما كان عليه قبل تعرضه لهذه الأحداث، فالأفراد من مختلف الأعمار لا يختلفون بدرجة الشعور بالجودة الشخصية، وذلك بسبب التكيف مع الأوضاع الجديدة في حياتهم (Wood, Joseph & Maltby, 2019)، وبالتالي تؤكد نظرية التكيف على رغبة الأفراد في التطور لمعالجة الأحداث الجارية، والتكيف مع الوضع الراهن حتى العودة إلى المستويات السابقة من الجودة الشخصية، حيث يستطيع الأفراد التكيف نسبياً مع الأحداث سواء كانت سارة أو غير سارة من خلال المكون الوجداني الذي يتفاعل مع الأحداث الجديدة.

ج. **النظرية المعرفية:** تركز النظرية المعرفية للجودة الشخصية على قوة عمليات الإدراك، وترى أن الحياة ببساطة تتمثل في كيفية انتباه الفرد وتفسيره لها، وتنص على أن الأفراد الأكثر شعوراً بالسعادة يركزون انتباههم على المحفزات الإيجابية، ويفسرون الأحداث بشكل إيجابي، ويسترجعون الأحداث الماضية مع وجود تحيز إيجابي للذاكرة، ويمتلكون مستويات أعلى من الجودة الشخصية بسبب عمليات التفكير الوقائية، وهذه الطريقة يعمل التفسير الإيجابي كعازل وقائي (Margolis & Lyubomirsky, 2018)، وفي ضوء

النظرية المعرفية لا يختلف الأفراد السعداء في مقدار الأحداث الإيجابية والسلبية التي يمرون بها، ولكنهم يميلون إلى تذكر الأحداث على أنها أفضل مما كانت عليه بالفعل في الواقع، والانخراط في تحيز إيجابي ووقائي للذاكرة.

د. نظرية القاع- القمة في مقابل القمة- القاع: تفترض نظرية القاع- القمة أن رضا الفرد عن حياته ككل ينبع من خلال رضائه عن بعض المجالات المختلفة في حياته كالمجال الأسري أو المهني أو الاقتصادي أو الاجتماعي، وأن الجودة الشخصية تعتبر ناتجاً نهائياً، بينما تفترض نظرية القمة- القاع أن سمات الفرد الشخصية هي ما تقود الفرد للرضا عن حياته ككل، مما يمكنه من تقييم مجالات حياته بشكل إيجابي (Durayappah, 2015; Joseph & Linley, 2010)، وتشير نظرية القاع- القمة إلى دور الأحداث السارة في إحداث الجودة الشخصية، بينما تشير نظرية القمة- القاع إلى أن الجودة الشخصية سمة ناتجة عن التفاعل بشكل إيجابي بدلاً من الشعور بالسعادة، أو حالة ناتجة عن مجموعة من اللحظات السعيدة.

٢. الاتجاه التكاملي:

استخدم Ryff & Singer (2008) مصطلح الجودة الشخصية من خلال الاعتماد على مراجعة الكتابات المبكرة في علم النفس مثل أعمال كل من ماسلو Maslow، وكارل روجرز Carl Rogers، وزيلر Zeller، وحدد ستة محاور أساسية للجودة الشخصية وهي: "قبول الذات، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، النمو الشخصي، الهدف من الحياة، السيطرة على البيئة، الاستقلالية"، وتفترض النظريات التي تناولت هذا الاتجاه أن الحاجات الأساسية للفرد يجب أن تشبع، وينبغي تحديد هذه الحاجات لكل فرد بشكل مستقل، وقد تكون هذه الحاجات بالنسبة لفرد ما هي الطعام والماء، وبالنسبة لآخر تكون النمو والاستقلالية، وبمجرد أن يتم تحديد هذه الحاجات تتجه الجهود نحو إشباعها، ومن النظريات التي تندرج تحت هذا الاتجاه ما يلي:

أ. نظرية ماسلو (1970) Maslow: أكد "ماسلو" في هرمه أن هناك مجموعة من الحاجات، ومنها حاجات تقدير الذات، وقد قسمها إلى: حاجات الفرد إلى تقدير ذاته بمعنى الرغبة في القوة والإنجاز والكفاية، وحاجات الفرد إلى تقدير الآخرين له بمعنى الرغبة في السمعة الحسنة والمكانة الجيدة والاعتراف أو التقدير من قبل الآخرين له، والحيولة دون إتاحة الفرص لإشباع هذه الحاجات، ويمكن أن تؤدي إلى الشعور بالنقص أو الدونية، وترى النظرية أن الدوافع والحاجات تنمو لدى الفرد بشكل هرمي متدرج، وتتوقف دافعية الأفراد للسعي نحو تحقيق الحاجات في المستوى الأعلى على مدى إشباع الحاجات في المستوى الأدنى، وقد صنفها إلى مجموعتين: الحاجات الأساسية، وتسمى الفسيولوجية وهي ضرورة لبقاء الكائن الحي واستمراره، والحاجات النفسية والاجتماعية، وتسمى بالحاجات النمائية ومنها تحقيق الذات، ويعد تحقيق الذات من أهم المفاهيم في نظرية "ماسلو"، ويعني استخدام إمكانياتنا حتى أقصى الدرجات (Doyal & Gough, 2001; Deci & Ryan, 2008; Veenhoven, 2017).

ب. نظرية كارل روجرز (1987) Carl Rogers: تفترض هذه النظرية أن الذات هي جوهر الشخصية الإنسانية، وأن مفهوم الذات هو حجر الزاوية الذي ينظم السلوك الإنساني، كما أن مفهوم الذات يتأثر بخبرات الفرد وقيم الآباء وأهدافه وفكرته عن

نفسه، ويوجد ثلاث مصادر لتكوين صورة الفرد عن نفسه: "التصورات التي تواجه الفرد في المجتمع المحيط به، وخبرات الفرد المباشرة، والصور التي تبين الصورة المثالية التي يرغب أن تكون عليها"، وإن الفرد إذا أدرك بأن يتصرف في مختلف المواقف بما يتلاءم مع صورته عن نفسه فإنه يشعر بالكفاية والأمن والجودة الشخصية، وأما إذا شعر بأنه يتصرف خلاف فكرته عن نفسه فإنه يشعر بالتهديد والخوف (Ryan & Martela, 2016; Lucas, 2018).

ج. نظرية زيلر (1969): تربط هذه النظرية بين تقدير الذات وتكامل شخصية الفرد من ناحية، وقدرته على أن يستجيب للمثيرات المختلفة التي يواجهها من ناحية أخرى، وافترضت هذه النظرية أن الشخصية التي تتمتع بدرجة عالية من التكامل مع البيئة ستحظى بدرجة عالية من تقدير الذات، وأن هذا يساعد على أن تؤدي وظائفها بدرجة عالية من الكفاءة في الوسط الاجتماعي الذي توجد فيه، وأن تقدير الذات ينشأ ويتطور بلغة الواقع الاجتماعي والمحيط للذات يعيش فهمها الفرد، ويؤكد أن تقييم الذات لا يحدث في معظم الحالات إلا في الإطار المرجعي الاجتماعي (Csikszentmihalyi, 2014; Klug & Maier, 2015).

٣. الاتجاه الوجودي:

طور هذا الاتجاه (Simsek, 2009) لتقييم الحياة بشكل عام وجدانيًا ومعرفيًا، ويعني الاتجاه الوجودي تقييم الفرد تجاه حياته كلها في الماضي والحاضر والمستقبل، كما أنه يشير إلى المعيار الشخصي الذي يقيم من خلاله الأفراد حياتهم، وهي ليست معايير ثابتة، فلكل فرد معايير الخاصة، ويتكون الاتجاه الوجودي من ثلاثة أبعاد كما يلي:

أ. الماضي: يتكون من عواطف تختلف وفقًا لتقييم الفرد لمشروع حياته ككل، ويمكن أن يحفز هذا التقييم مشاعر الفرد الإيجابية كالفرح والرضا والنجاح، ومن جهة أخرى يمكن أن تنشط المشاعر السلبية كالإحباط وعدم الكفاءة والشعور بالذنب (Lucas, 2018).

ب. الحاضر: يصف الحاضر مشروع حياة الفرد الذي يسعى إلى تحقيقه ودوافعه وإدراكه واستمراره في هذا المشروع، وعند النظر إلى الاتجاه الوجودي في الحاضر فإنه يتوافق مع التقدم الذي حققه الفرد، والذي يعتبر دافعًا له لمواصلة مشروعه، وكلما زاد الدافع زاد ارتباطه بمشروعه (Kapa, 2020).

ج. المستقبل: يرتبط الاتجاه الوجودي ارتباطًا وثيقًا بالتفاؤل، وتعد جميع مشاعر التفاؤل مشاعر وجودية، وكلمة مستقبل تحفز السعادة أو الشعور بالأمل، ويرتبط المزاج الإيجابي للفرد بصحته النفسية، أما المزاج السلبي فيرتبط بزيادة احتمالية الفشل في المستقبل (Kenrick & Krems, 2018).

٤. الاتجاه التوازني:

يرى هذا الاتجاه أن الحياة السعيدة هي الحياة الهادئة التي لا تخرج الأشياء فيها عن إطار التوازن، حيث لا يكون التركيز على مجرد تراكم الخبرات الإيجابية وحده، وإنما يتجه نحو الحفاظ على التوازن بين الخبرات الإيجابية والسلبية (Lomas, 2021)، ويبرز هذا الاتجاه أهمية

التوازن بين الذات والمجتمع، وبين الأدوار المتعددة التي يقوم بها الفرد، وبين اللذة والألم (Arthur & Mair, 2017).

٥. اتجاه الأيديمونيا:

يجمع هذا الاتجاه النظريات التي تهتم بالحاجات والصفات المطلوبة بشكل ضروري للنمو والتطور والارتقاء من مستوى إلى مستوى أفضل (Tov, 2018)، حيث تفترض نظريات الاسترخاء للحالة الداخلية أن الحياة الممتعة هي الحياة السعيدة، وتؤكد على سمو الأهداف واستمرار الفرد في الارتقاء، ويعد المعنى جانباً ضرورياً في هذا المنحى، ومن التعريفات المتفق عليها لمعنى الحياة أنها "الحياة التي تكون ذات معنى عندما يشعر الفرد بأهميتها بعيداً عن الأمور الثقافية، ويكون لها هدف، وتتسم بالتماسك (Heintzelman, 2018).

٦. الاتجاه الارتقائي:

يشمل هذا الاتجاه أفكاراً مستمدة من علم النفس الاجتماعي وعلم الأحياء الارتقائي، ويفترض أن كل فرد له انطباعاته ومشاعره الخاصة حول جودة الحياة الشخصية، وأن هذه الفروق الفردية قد تختلف من ثقافة لأخرى (Kenrick & Krems, 2018)، كما يزعم أصحاب هذا الاتجاه أن مفهوم عدم السعادة أو عدم الرضا له هدفه، وله أهميته التي لا تقل عن أهمية مفهوم السعادة، وتجمع نظرية تاريخ الحياة بين هذين المفهومين لتربطهم بجودة الحياة الشخصية، وتكمن الفكرة الرئيسية لهذا الاتجاه في الإحساس بالنجاح والنمو وتقديم الأداء الأفضل، بدلاً من الشعور بالفشل والإخفاق.

تبين مما سبق تعدد الاتجاهات والنظريات المفسرة للجودة الشخصية، ولا يوجد منها اتجاه واحد يمكن الاعتماد عليه بشكل كلي، وذلك بسبب الذاتية التي يوليها مفهوم الجودة الشخصية بالنسبة للفرد، وبذلك تكون الجودة الشخصية إما كنتيجة (مثل الصحة، السعادة، والمعنى) أو كعملية (مثل الضبط، الضغوط، وقوة الإرادة).

المحور الثاني: نماذج تعزيز الجودة الشخصية

تنوعت وجهات نظر الباحثين حول نماذج تعزيز الجودة الشخصية، نظراً لعدم وجود اتفاق على نموذج محدد للجودة الشخصية، ويستند كل نموذج على خلفية واضحة المعالم حول هذا المفهوم، وفيما يلي عرض لأبرز تلك النماذج:

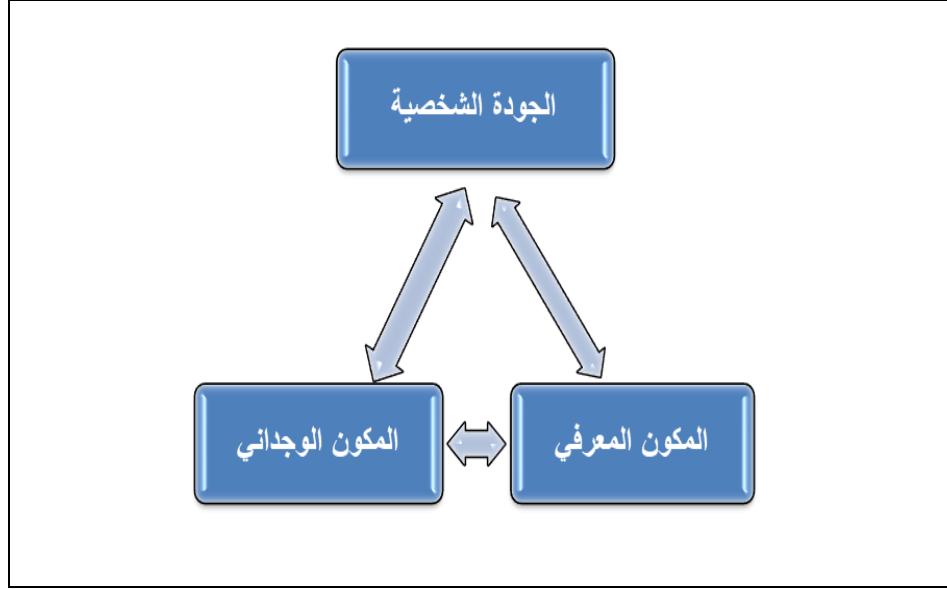
أولاً: النموذج الثنائي للجودة الشخصية

يعد النموذج الثنائي للجودة الشخصية من أقدم النماذج التفسيرية لهذا المفهوم، ويشير Diener (2000) إلى أن الجودة الشخصية تعني تقييم الفرد لحياته الشخصية من الجانبين المعرفي والوجداني، وبالتالي فهو مفهوم واسع يشتمل على الشعور بمجموعة من المشاعر السارة، وانخفاض مستوى الحالات المزاجية غير السارة، وارتفاع مستوى الرضا عن الحياة، ويمكن حصرها في مكونين كالتالي:

١. المكون المعرفي: ويقصد به الرضا عن الحياة، وتقييم الفرد لحياته الشخصية.

٢. المكون الوجداني: ويقصد به ارتفاع مستوى الحالة الوجدانية الإيجابية، وانخفاض مستوى الحالة الوجدانية السلبية.

ويوضح الشكل التالي النموذج الثنائي لتعزيز الجودة الشخصية كما يلي:



شكل (١): النموذج الثنائي للجودة الشخصية

تبين من الشكل (١) أن الجودة الشخصية طبقاً للنموذج الثنائي تتكون من مكونين هما: "المكون المعرفي، والمكون الوجداني"، ويعني المكون المعرفي تقييم الفرد لجوانب حياته المختلفة وأقراره بالرضا عن الحياة عمومًا، بينما يعني المكون الوجداني مشاعر الفرد سواء بالسعادة أو الحزن.

وفي هذا الصدد قدمت دراسة (Jovanovic, 2015) نموذجًا ثنائيًا للجودة الشخصية، وقد طبقت أدوات الدراسة على عيّنتين من الراشدين بلغ قوام العينة الأولى (١٦٦٩) مشاركًا، بينما بلغ قوام العينة الثانية (١٥٢٢) مشاركًا، وقد أكدت النتائج صدق النموذج الثنائي على العيّنتين، وأشارت النتائج إلى أن الجودة الشخصية يمكن حصرها في مكونين أساسيين، وهما: المكون العام والذي يشتمل على كل جوانب الجودة الشخصية، والمكون الخاص الذي يشتمل على ثلاثة مكونات فرعية وهي: "الرضا عن الحياة، العاطفة الإيجابية، العاطفة السلبية".

وقدمت دراسة (Stupar-Rutenfrans, Fokke, Bye, Padilla & Bushina, 2024) نموذجًا تفسيريًا ثنائيًا للجودة الشخصية، وربطت الدراسة الجودة الشخصية بالتنظيم الإيجابي والسلبي للانفعالات، مشيرة إلى أن الجودة الشخصية تشتمل على مكونين أساسيين وهما: "الشعور بالسعادة، الرضا عن الحياة، كما توصلت الدراسة إلى أن الجودة الشخصية ترتبط بشكل مباشر باستراتيجيات تنظيم الانفعال.

ثانيًا: النموذج الثلاثي للجودة الشخصية

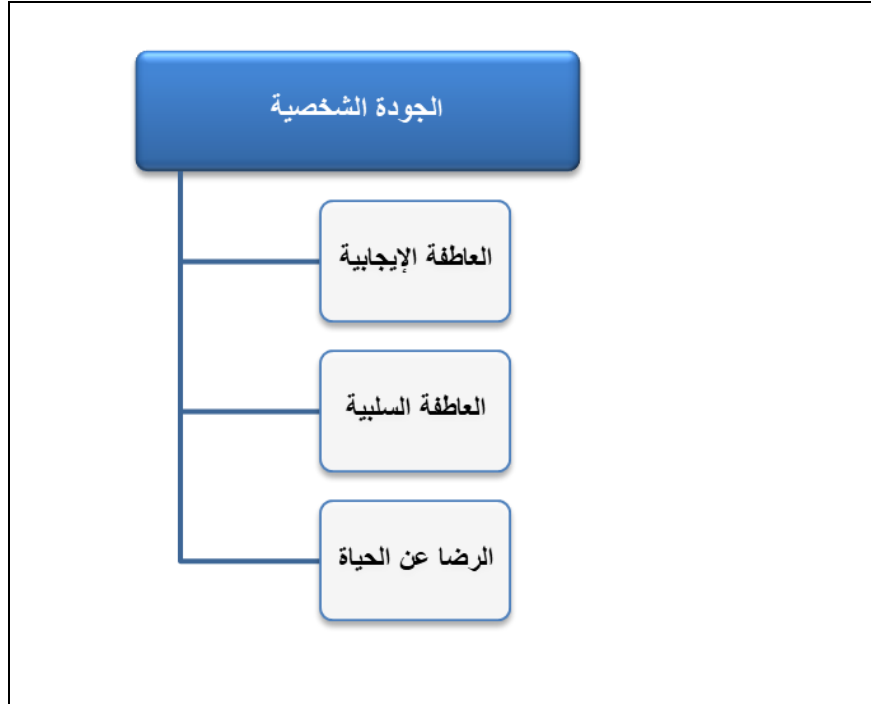
أعد (Diener et al., 1999; Diener et al., 2009) أول نموذج ثلاثي للجودة الشخصية، حيث اشتمل النموذج على المكونات التالية:

١. العاطفة الإيجابية (PA) Positive Affect: ويقصد بها المشاعر والحالات المزاجية الممتعة، مثل الشعور بالفرح والمودة والرضا والرغبة والسعادة، فالعاطفة الإيجابية هي رد فعل الفرد تجاه الأحداث، وخبرة المشاعر الإيجابية الأكثر تكرارًا والتي تشير إلى أن الحياة تسير بطريقة مرغوبة.

٢. العاطفة السلبية (NA) Negative Affect: ويقصد بها المشاعر والحالات المزاجية غير السارة، والتي تتضمن مشاعر مثل الحزن، القلق، الخوف، والغضب، كما أن تجربة فترات طويلة من العاطفة السلبية يمكن أن تؤدي إلى إدراك الأفراد بأن حياتهم تمضي قدمًا بشكل سيء، مما قد يعيق الأداء.

٣. الرضا عن الحياة (LS) Life Satisfaction: ويقصد بها مقدار شعور الفرد بالرضا عن حياته بشكل عام، ويمكن أن يبني هذا الحكم على الحياة بأكملها أو على فترة زمنية معينة.

ويعتبر هذا النموذج هو أشهر النماذج التفسيرية للجودة الشخصية، ويوضح الشكل التالي النموذج الثلاثي للجودة الشخصية كما يلي:



شكل (٢): النموذج الثلاثي للجودة الشخصية

تبين من الشكل (٢) أن النموذج الثلاثي للجودة الشخصية اشتمل على ثلاثة مكونات، حيث اشتمل المكون الأول على العاطفة الإيجابية، وتعني الحالة المزاجية والعواطف الممتعة مثل الفرح والسعادة، واشتمل المكون الثاني على العاطفة السلبية، وتعني الحالة المزاجية والعواطف غير السارة التي تمثل ردود فعل سلبية يمر بها الأفراد كرد فعل على حياتهم وصحتهم وظروفهم،

مثل: القلق والإحباط والتوتر، واشتمل المكون الثالث على الرضا عن الحياة، ويعني الدرجة التي يحكم فيها الفرد إيجابيًا على نوعية حياته الحاضرة، واستمتعته بها بناءً على تقديراته وأحكامه الشخصية.

وقد أجريت العديد من الدراسات التجريبية والتحليلية للتحقق من صحة النموذج الثلاثي للجودة الشخصية، كما أن الدراسات التي تحققت من هذا النموذج تعاملت مع مكوناته الثلاثة: "العاطفة الإيجابية (PA)، والعاطفة السلبية (NA)، الرضا عن الحياة (LS)" بطرق مختلفة، وقد توصلت دراسة Busseri & Sadava (2011) التحليلية إلى أن هذا النموذج الثلاثي فعالاً في تفسير الجودة الشخصية.

وهدف دراسة Metler & Busseri (2017) إلى التعرف على صدق النموذج الثلاثي، واستخدمت المنهج الطولي والتجريبي للتحقق من ثبات النموذج، وقد اشتملت على عيتين، حيث تكونت العينة الأولى (عينة الدراسة الطولية) من (٤٥٢) مشاركاً، بينما تكونت العينة الثانية (عينة الدراسة التجريبية) من (١٩٥) مشاركاً، وتوصلت نتائج الدراستين الطولية والتجريبية إلى صدق النموذج الثلاثي وفاعليته في تفسير الجودة الشخصية.

كما هدفت دراسة Moore & Diener (2019) إلى التعرف على العلاقة بين أبعاد الجودة الشخصية والمخرجات الاجتماعية، وذلك بعد تطبيق النموذج الثلاثي للجودة الشخصية على عينة قوامها (٩٠) ثنائياً "الزوج والزوجة"، وأشارت نتائج الدراسة إلى صدق النموذج، كما أسفرت نتائج الدراسة عن أن هذه المكونات الثلاث لها علاقات مباشرة بالجوانب الاجتماعية، فالعاطفة الإيجابية يصاحبها شعور بدعم ومساندة الوالدين، ورضا عام عن العلاقات الاجتماعية، وإدراك للوالدين على أنهم يقدمون المساعدة والدعم، ولهم أهمية كبيرة، وعلى الجانب الآخر غالباً ما يصاحب العاطفة السالبة شعور بأن الوالدين لا يقدموا الدعم والمساندة المطلوبة، ونقص الرضا عن العلاقات الاجتماعية، ويعتبرون الوالدين مصدرًا للإزعاج ولا يقدموا المساعدة.

بينما هدفت دراسة علي المعموري، ومحمد عباس (٢٠٢٠) إلى التحقق من صدق نموذج الجودة الشخصية لدى عينة مكونة من (٤٠٠) طالب وطالبة من بين طلبة جامعة القادسية، وأسفرت النتائج عن التحقق من صدق النموذج الثلاثي للجودة الشخصية، كما أسفرت النتائج عن تمتع طلبة الجامعة بالجودة الشخصية.

في حين هدفت دراسة Liang, et al., (2021) إلى التعرف على مكونات النموذج الثلاثي للجودة الشخصية (العاطفة الإيجابية، العاطفة السلبية، الرضا عن الحياة) لدى عينة مكونة من (٥٦٠) عاملاً، وتوصلت الدراسة إلى أن المكونات الثلاث عبارة عن مكونات منفصلة تربطها علاقات متبادلة، وهو التفسير الأشهر والأكثر انتشاراً للجودة الشخصية.

وهدف دراسة Savahl et al., (2021) إلى تحديد مكونات النموذج الثلاثي للجودة الشخصية لدى عينة مكونة من (٧١٤) طفلاً تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (٩:١٢) عاماً، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن النموذج الثلاثي للجودة الشخصية هو نموذج هرمي ترتبط فيه الدرجة الكلية للجودة الشخصية إيجابياً بكل من الرضا عن الحياة والعاطفة الإيجابية، بينما ترتبط سلبياً بالعاطفة السلبية.

وكشفت دراسة Dursun (2021) عن مكونات النموذج الثلاثي للجودة الشخصية لدى عينة قوامها (٤٢٠) عاملاً في المدارس، وأظهرت النتائج أن النموذج الثلاثي هو نموذج مركب تتكون

فيه الجودة الشخصية من خلال خليط من ثلاثة مكونات سببية، وهي الرضا عن الحياة والعاطفة الإيجابية والسلبية، وتلك المكونات تربطها علاقات متبادلة في نفس الوقت.

وبحثت دراسة (Shabani et al., 2023) مكونات النموذج الثلاثي للجودة الشخصية لدى عينة قوامها (٢٢٠) طالبًا جامعيًا، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن النموذج الثلاثي للجودة الشخصية هو نموذج سببي يتم فيه التعامل مع الرضا عن الحياة على أنه نتاج للعاطفة الإيجابية والسلبية، ويتم فيه التعامل مع العاطفة نفسها على أنها متغير مستقل.

وأشارت دراسة (Adnan & Nadeem 2023) إلى التحقق من صدق النموذج الثلاثي للجودة الشخصية لدى عينة قوامها (٥٨٠) طالبًا جامعيًا، وأظهرت نتائج الدراسة أن النموذج الثلاثي بمثابة نموذج تكاملي متكامل فيه جميع المكونات الثلاثة، فلكي يتصف الفرد بجودة الشخصية ينبغي أن يكون لديه شعورًا مرتفعًا بالرضا عن الحياة والعاطفة الإيجابية، وكذلك لديه شعور منخفض بالعاطفة السلبية في الوقت ذاته، أما من يتصف بانخفاض جودة الشخصية فلديه شعور منخفض بالرضا عن الحياة وشعور متوسط بالعاطفة الإيجابية والسلبية، بغض النظر عن العلاقة بين تلك المكونات.

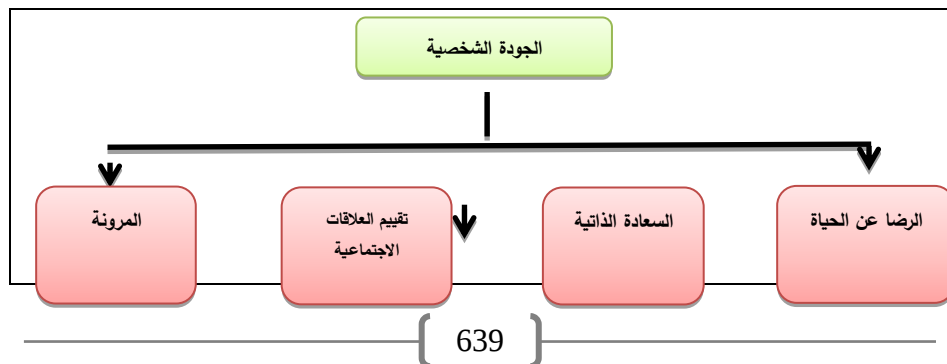
وأوضحت دراسة (Busseri & Newman 2024) صدق النموذج الثلاثي للجودة الشخصية (العاطفة الإيجابية، العاطفة السلبية، الرضا عن الحياة)، وطبقت أدواتها على عينة قوامها (٩١١) مشاركًا، وتوصلت نتائج الدراسة إلى التحقق من صدق النموذج الثلاثي (العاطفة الإيجابية، العاطفة السلبية، الرضا عن الحياة) للجودة الشخصية.

تبين من الدراسات السابقة التي تناولت النموذج الثلاثي للجودة الشخصية أنها وضعت خمسة نماذج مختلفة ترتبط من خلالها مكونات النموذج الثلاثي، حيث أشارت دراسة (Liang, et al., 2021) إلى نموذج المكونات المنفصلة من خلال الارتباطات المعتدلة، وأوضحت دراسة (Savahl et al., 2021) النموذج الثلاثي الهرمي من خلال وجود عامل كامن ذي ترتيب أعلى، وكشفت دراسة (Dursun 2021) عن النموذج الثلاثي المركب من خلال الجمع بين المكونات، وتوصلت دراسة (Shabani et al., 2023) إلى النموذج الثلاثي السببي من خلال وجود علاقات سببية بين المكونات، وأوضحت (Adnan & Nadeem 2023) النموذج الثلاثي التكاملي من خلال ارتباط المكونات الثلاثة بأفراد مختلفين.

ثالثًا: النموذج الرباعي للجودة الشخصية

افترض نموذج لتعزيز الجودة الشخصية يتضمن أربعة مكونات، كما يوضحها الشكل

التالي:



شكل (٣): النموذج الرباعي للجودة الشخصية

تبين من الشكل (٣) أن النموذج الرباعي للجودة الشخصية يتكون من أربعة أبعاد على النحو التالي:

١. الرضا عن الحياة: ويشير إلى مستوى رضا الأفراد عن ظروف حياتهم الاجتماعية والثقافية.

٢. السعادة الذاتية: ويقصد بها حالة شخصية من الرفاهية والرضا والاستمتاع.

٣. تقييم العلاقات الاجتماعية: وتشمل تقييم الفرد للعلاقات الضرورية والمهمة في حياته مثل: العلاقة بالزوج أو الزوجة، والعلاقة بالوالدين، والعلاقة بالأصدقاء المقربين.

٤. المرونة: ويقصد بها طريقة مواجهة الأفراد لما يتعرضون له من ضغوط وتحديات في حياتهم اليومية، كما تشمل القدرة على الصمود والتعافي بعد التعرض للآزمات أو التحديات، والقدرة على النجاة والتأقلم مع تغيرات الحياة.

وأجريت العديد من الدراسات التي أكدت على فعالية النموذج الرباعي في تعزيز الجودة الشخصية، ومنها دراسة Galinha & Pais-Ribeiro (2008) التي أجريت على عينة قوامها (٣٠٣) مشاركاً تم تتبعهم على مدار شهرين للتحقق التجريبي من صدق النموذج الرباعي لتفسير الجودة الشخصية، وأشارت النتائج إلى أن الجودة الشخصية تشتمل على أربعة مكونات تمثل في الرضا عن الحياة، والسعادة الذاتية، وتقييم العلاقات الاجتماعية والمرونة.

وهدف دراسة Lander (2020) إلى التحقق من النموذج الرباعي للجودة الشخصية على عينة قوامها (٨٥١) مشاركاً من طلاب وخريجي جامعة أوهايو بالولايات المتحدة الأمريكية، وأظهرت النتائج تشبع جميع المفردات على العوامل الأربعة المكونة للجودة الشخصية، والمتمثلة في الرضا عن الحياة، والسعادة الذاتية، وتقييم العلاقات الاجتماعية، والمرونة.

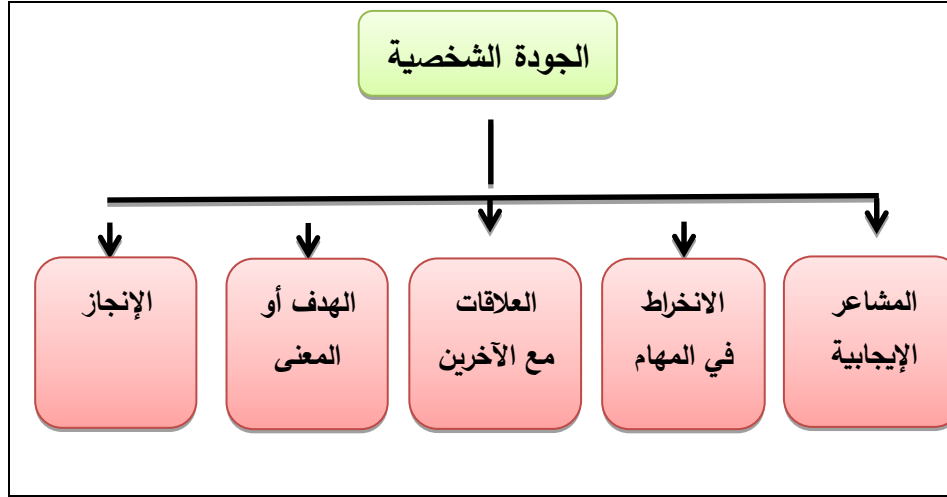
كما هدفت دراسة Savahl et al., (2021) إلى تفسير مكونات النموذج الرباعي للجودة الشخصية لدى عينة قوامها (٩٢٧٨٢) طفلاً من (٣٥) دولة مختلفة حول العالم ممن تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (١٠:١٢) عاماً، واستندت الدراسة على التحليل العاملي الاستكشافي والتوكيدي للتحقق من صدق النموذج، وأشارت نتائج الدراسة إلى حسن مطابقة النموذج الهرمي للجودة الشخصية والذي يشتمل على أربعة مكونات وهي: الرضا عن الحياة غير المرتبط بسياق محدد، والرضا عن الحياة المرتبط بسياق محدد، والسعادة الذاتية، والمرونة.

وكشفت دراسة Song et al., (2023) عن التحقق من مكونات النموذج الرباعي لتعزيز الجودة الشخصية على عينة مكونة من (٦٢٠) طالباً وطالبة من طلاب الجامعة، وأظهرت نتائج الدراسة صدق النموذج الرباعي لمكونات الجودة الشخصية (الرضا عن الحياة، السعادة الذاتية، تقييم العلاقات الاجتماعية، المرونة).

وفحصت دراسة Emmons & McCullough (2023) صحة النموذج الرباعي في تعزيز الجودة الشخصية من خلال التحقق التجريبي على عينة قوامها (٦٠) طالباً وطالبة في المرحلة الثانوية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى صدق النموذج الرباعي، والتحقق من فاعليته في تعزيز الجودة الشخصية.

رابعاً: نموذج بيرما للجودة الشخصية

يعد مارتن سليجمان "Marten Seligman" عالم نفس استرالي من أنصار نظريات الجودة الشخصية وأكثر المؤيدين لها، وأشار إلى أنه من الممكن تنمية الجودة الشخصية من خلال الربط بينها وبين العديد من المتغيرات كالذكاء بأنواعه المتعددة، والتحصيل الدراسي، والإنجاز، والدافعية، وقد طور سليجمان نظريته الحديثة في الجودة الشخصية، واقترح (Seligman 2011) نموذجاً يطلق عليه "PERMA"، ويرى أنه يساعد في الوصول إلى حياة مليئة بالجودة الشخصية، وقد اقترح من خلاله وجود خمسة أبعاد للجودة الشخصية كما يوضحها الشكل التالي:



شكل (٤): نموذج بيرما للجودة الشخصية

تبين من الشكل (٤) أن نموذج بيرما "PERMA" للجودة الشخصية يتكون من خمسة أبعاد تتضمن المشاعر الإيجابية التي تعني قدرة الفرد على البحث عن المشاعر التي تجعله يشعر بالسعادة والراحة وطيب الحياة والتفاؤل، أي كل ما يمدده بالطاقة الإيجابية، والنظر للماضي والحاضر والمستقبل نظرة إيجابية، ويعني الانخراط في المهام اندماج الفرد في أداء مهمة ما لحين الانتهاء منها مع المشاركة في العمل أو المهمة لحين انتهائه منها، مما يجعله أكثر سعادة، كما تعني العلاقات مع الآخرين قدرة الفرد على إقامة علاقات طيبة وناجحة مع الآخرين، ويبدأ ذلك بتقبل الفرد لذاته، ثم تقبل الآخرين، وتوطيد العلاقات الإيجابية بينهم، بينما يعني الهدف أو المعنى إحساس الفرد بأن له أهدافاً يسعى دائماً للوصول إليها وتحقيقها، مما يزيد من سعادته وإحساسه بأن للحياة معنى، في حين يعني الإنجاز شعور الفرد بنجاحه وتقدير الآخرين له، مما يزيد من الإحساس بالسعادة والرضا والإنجاز في تحقيق الأهداف المنشودة، ومن ثم الانتقال إلى أهداف أخرى؛ مما يحقق المزيد من النجاح والمشاعر نحو السعادة والرضا.

وقد أجريت العديد من الدراسات التي أكدت على فعالية نموذج "بيرما" في تعزيز الجودة الشخصية، ومنها دراسة (Kleinkorres et al., 2020) التي هدفت إلى التأكد من صدق نموذج "بيرما" للجودة الشخصية على عينة قوامها (٥٦١) طالباً وطالبة من طلاب الجامعة، وأظهرت نتائج الدراسة صدق نموذج بيرما، وكشفت نتائج الدراسة عن تعزيز الجودة الشخصية وفقاً لمكونات نموذج "بيرما" للجودة الشخصية.

وكشفت دراسة Bortes et al., (2021) عن صدق نموذج "بيرما" للجودة الشخصية على عينة قوامها (٤٥٠) طالبًا وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى التحقق من صدق نموذج "بيرما" للجودة الشخصية على عينة الدراسة.

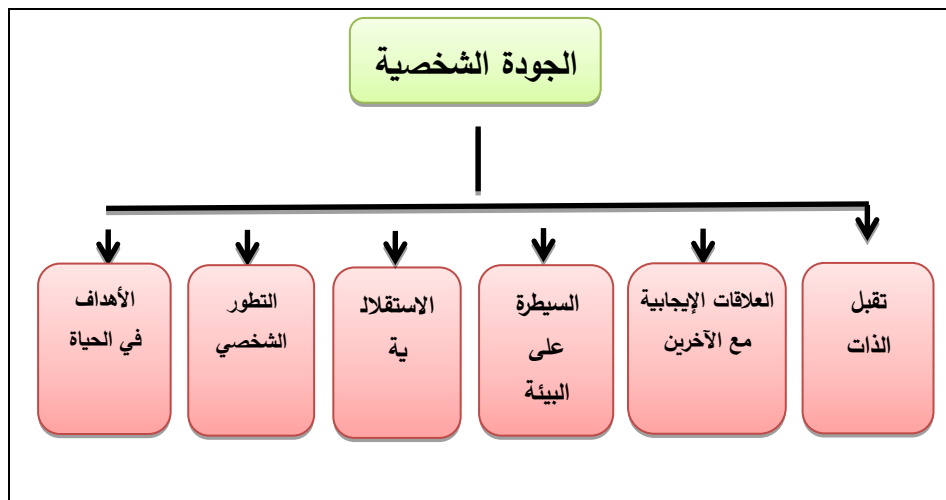
وأوضحت دراسة Solanes et al., (2021) صدق نموذج "بيرما" لتعزيز الجودة الشخصية على عينة مكونة من (٦٨٠) مشاركًا من الأفراد الذين تتراوح أعمارهم الزمنية ما بين (٣٥:٢٢) عامًا، وأظهرت نتائج الدراسة صدق نموذج "بيرما" للجودة الشخصية، (المشاعر الإيجابية، الانخراط في المهام، العلاقات مع الآخرين، الهدف، الإنجاز).

وأشارت دراسة Iwon et al., (2021) إلى التحقق من صدق نموذج "بيرما" للجودة الشخصية على عينة قوامها (١٩٠) مشاركًا من الرياضيين، وأسفرت نتائج الدراسة عن صدق مكونات نموذج "بيرما" التالية: المشاعر الإيجابية، الانخراط في المهام، العلاقات مع الآخرين، الهدف، الإنجاز في تعزيز الجودة الشخصية.

خامسًا: نموذج رايف وسنجر للجودة الشخصية

تكون نموذج Ryff & Singer (2008) للجودة الشخصية من ستة أبعاد يوضحها الشكل

التالي:



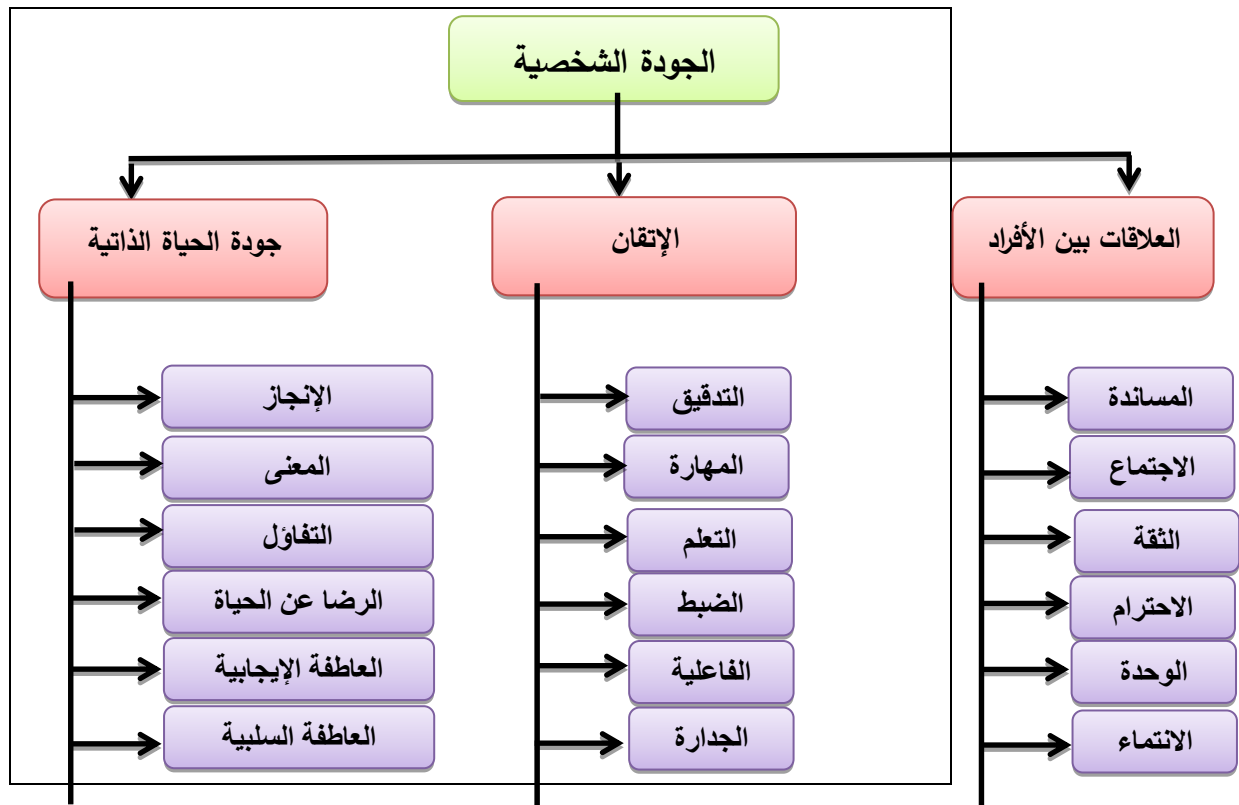
شكل (٥): نموذج رايف وسنجر (Ryff & Singer, 2008)

تبين من الشكل (٥) أن نموذج Ryff & Singer (2008) للجودة الشخصية يتكون من ستة أبعاد تتضمن تقبل الذات الذي يعني تقييمات الفرد الإيجابية لذاته ولحياته الماضية، وتعني العلاقات الإيجابية مع الآخرين مدى امتلاك الفرد لعلاقات اجتماعية إيجابية ومتبادلة ومثمرة مع الآخرين، وتعني السيطرة على البيئة قدرة الفرد على إدارة بيئته والتعامل معها بفاعلية ومهارة وحكمة، وتعني الاستقلالية مدى إحساس الفرد بقدرته على تقرير مصيره وضبط سلوكه أثناء تفاعله مع الآخرين، ويعني التطور الشخصي قدرة الفرد على الانفتاح على كل ما هو جديد من أجل التطور المستمر وتنمية قدراته وإمكاناته الشخصية، وتعني الأهداف في الحياة: وتعني اعتقاد الفرد وإيمانه بأن لحياته معنى وهدف يعمل من أجل تحقيقه.

وقد أجريت العديد من الدراسات للتحقق من صدق نموذج "رايف وسنجر" في تعزيز الجودة الشخصية، ومنها دراسة (Zhang & Renshaw (2020) التي هدفت إلى التحقق من صدق نموذج "رايف وسنجر" للجودة الشخصية على عينة قوامها (٥٢٥) طالبًا وطالبة من طلاب الجامعة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن نموذج "رايف وسنجر" صادق وله تأثير فعال في تعزيز الجودة الشخصية، وهدفت دراسة (Rettig (2023) إلى التأكد من صدق نموذج "رايف وسنجر" في تعزيز الجودة الشخصية على عينة مكونة من (١٦٠) معلمًا ومعلمة في التعليم الأساسي، وأسفرت نتائج الدراسة عن صحة نموذج "رايف وسنجر" في تعزيز الجودة الشخصية، وكشفت دراسة (Hines (2024) عن صدق نموذج "رايف وسنجر" للجودة الشخصية (تقبل الذات، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، السيطرة على البيئة، الاستقلالية، التطور الشخصي، الأهداف في الحياة) على عينة قوامها (٦٥٠) مشاركا من أولياء أمور طلاب المدارس المتوسطة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى التحقق من صدق نموذج "رايف وسنجر" للجودة الشخصية على عينة الدراسة.

سادسًا: نموذج مورودينر للجودة الشخصية

قدم كل من (Moore & Diener (2019 نموذجًا لتعزيز الجودة الشخصية كما يوضحه الشكل التالي:



شكل (٦): نموذج مورودينر (Moore & Diener, 2019)

تبين من الشكل (٦) أن نموذج Moore & Diener (2019) للجودة الشخصية يتكون من ثلاثة مفاهيم ذات ترتيب دقيق، حيث يتضمن العلاقات بين الأفراد ويتم قياسها من خلال المساندة، الاجتماع، الثقة، الاحترام، الوحدة، والانتماء، ويتضمن الإلتقان ويستدل عليه عن طريق التدفق، المهارة، التعلم، الضبط، الفاعلية، والجدارة، كما يتضمن جودة الحياة الذاتية التي يتم قياسها من خلال الإنجاز، المعنى، التفاؤل، الرضا عن الحياة، العاطفة الإيجابية، والعاطفة السلبية.

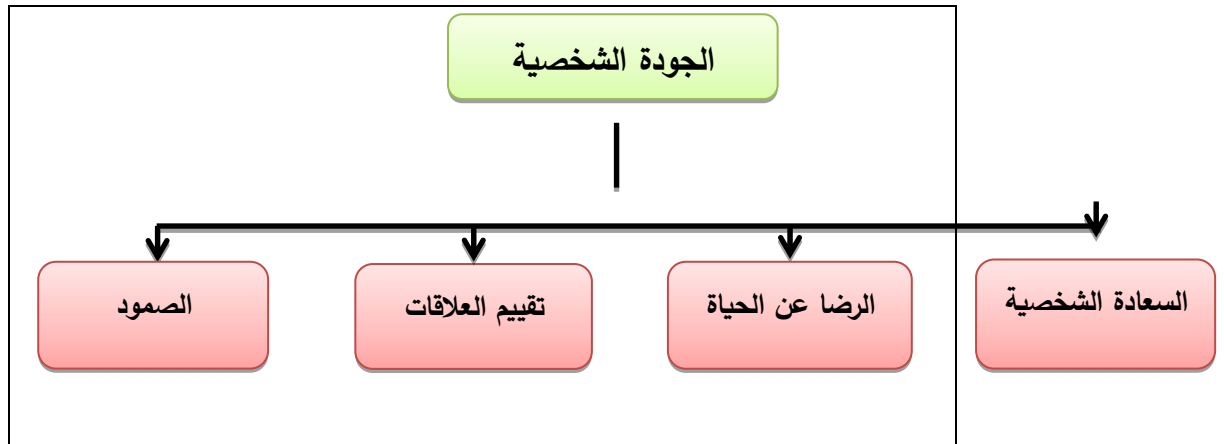
وأجريت العديد من الدراسات للتحقق من صدق نموذج "مور ودينر" في تعزيز الجودة الشخصية، ومنها دراسة Monaco et al., (2021) التي هدفت إلى التحقق من كفاءة وصدق نموذج "مور ودينر" للجودة الشخصية على عينة قوامها (٣٨٥) مشاركاً من الشباب الأسبان، وأظهرت نتائج الدراسة أن نموذج "مور ودينر" صادق في التحقق من الجودة الشخصية.

وهدف دراسة Lin et al., (2022) إلى التأكد من صدق نموذج "مور ودينر" في تعزيز الجودة الشخصية على عينة مكونة من (٥٩٠) طالباً وطالبة من طلاب الجامعة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى صدق نموذج "مور ودينر" في تعزيز الجودة الشخصية المتمثلة في: (العلاقات بين الأفراد، الإلتقان، جودة الحياة الذاتية).

كما هدفت دراسة Grotis (2024) إلى التحقق من صدق نموذج "مور ودينر" للجودة الشخصية على عينة مكونة من (١١٦) عضوة من أعضاء الهيئة الإدارية في التعليم الجامعي، وأسفرت نتائج الدراسة عن صدق نموذج "مور ودينر" للجودة الشخصية على عينة الدراسة.

سابعاً: نموذج لاروين وهارفي وكونستانتيانو للجودة الشخصية

تكون نموذج Larwin, Harvey & Constantinou (2020) للجودة الشخصية من أربعة مكونات يمكن توضيحها على النحو التالي:



شكل (٧): نموذج لاروين وهارفي وكونستانتيانو (Larwin, Harvey & Constantinou, 2020)

تبين من الشكل (٧) أن نموذج لاروين وهارفي وكونستانتيانو يفترض أن الجودة الشخصية مفهوم يجمع بين السعادة الشخصية، والرضا عن الحياة، وتقييم العلاقات،

والصمود، وقد أثبت هذا النموذج أن السعادة يمكن فهمها بشكل أفضل إذا أضيف إليها جودة الحياة الشخصية وتقييم الفرد لخبرات الحياة والعلاقات الاجتماعية.

وقد أجريت العديد من الدراسات للتحقق من صدق نموذج "لاروين وهارفي وكونستانينو" في تعزيز الجودة الشخصية، ومنها دراسة Roy et al., (2021) التي هدفت إلى التحقق من نموذج "لاروين وهارفي وكونستانينو" للجودة الشخصية على عينة مكونة من (٤٦٠) طالبًا وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية، وأسفرت نتائج الدراسة عن كفاءة نموذج "لاروين وهارفي وكونستانينو" في التحقق من الجودة الشخصية.

وهدف دراسة Webster et al., (2021) إلى التأكد من صدق نموذج "لاروين وهارفي وكونستانينو" في تعزيز الجودة الشخصية على عينة قوامها (٤٠٠) طالب وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى صدق نموذج "لاروين وهارفي وكونستانينو" في تعزيز الجودة الشخصية لدى المراهقين من طلاب المرحلة الثانوية.

وأشارت دراسة Hernandez (2024) إلى التحقق من صدق نموذج "لاروين وهارفي وكونستانينو" للجودة الشخصية (السعادة الشخصية، الرضا عن الحياة، تقييم العلاقات، الصمود) على عينة مكونة من (٣١٦) عضوة من أعضاء الهيئة الإدارية في التعليم الجامعي، وتوصلت نتائج الدراسة إلى صدق نموذج "لاروين وهارفي وكونستانينو" للجودة الشخصية، وفاعليته في تعزيز الجودة الشخصية.

تبين مما سبق تعدد وتنوع نماذج تعزيز الجودة الشخصية، وذلك نظرًا لتنوع الاتجاهات البحثية والمجالات العلمية التي اهتمت بنماذج تعزيز الجودة الشخصية، حيث اقتصر النموذج الثنائي على المكون المعرفي والمكون الوجداني في تقييم الفرد لجودة حياته الشخصية، وأهمل العلاقات الاجتماعية والمرونة والرضا عن الحياة، بينما أكد النموذج الثلاثي للجودة الشخصية على العاطفة الإيجابية والعاطفة السلبية والرضا عن الحياة، ولم يهتم بالعلاقات الاجتماعية بين الأفراد، بينما أكد النموذج الرباعي على الرضا عن الحياة والسعادة الذاتية وتقييم العلاقات الاجتماعية والمرونة، ولكنه لم يوضح كيفية الاندماج والانخراط في المهام الحياتية، وهذا ما أوضحه نموذج بيرما، في حين تناول نموذج "رايف وسنجر" للجودة الشخصية هذه المكونات بالإضافة إلى قدرة الفرد على الانفتاح على كل ما هو جديد، واعتقاده بأن لحياته معنى وهدف يعمل من أجل تحقيقه، كما قدم "مور ودينر" نموذج دقيق للجودة الشخصية اشتمل على معظم مكونات النماذج السابقة، وقدم رؤية مفصلة في تعزيز الجودة الشخصية، وهذا النموذج هو الذي تبناه الباحث في الدراسة الحالية، في حين يفترض نموذج "لاروين وهارفي وكونستانينو" أن الجودة الشخصية مفهوم يجمع بين السعادة الشخصية، والرضا عن الحياة، وتقييم العلاقات، والصمود.

يتضح مما سبق أن كل نموذج من النماذج السابقة التي تناولت تعزيز الجودة الشخصية قد ركز على جانب ما من جوانب تعزيز الجودة الشخصية، وذلك باستثناء نموذج "مور ودينر" الذي قدم وجهة نظر شاملة ومتكاملة لتعزيز الجودة الشخصية، وذلك من خلال تحديد واضح لمؤشرات كل مكون، وهذا ما جعل الباحث يتبنى هذا النموذج في الدراسة الحالية.

المحور الثالث: استراتيجيات تعزيز الجودة الشخصية

شهدت العقود الأخيرة اهتماماً ملحوظاً بتحسين وتعزيز الجودة الشخصية، وذلك لما لها من فوائد ونتائج إيجابية، فالأفراد السعداء— وهم ذوي الدرجة المرتفعة من جودة الحياة الذاتية والموضوعية- يتمتعون بمستوى صحي أفضل، ولديهم علاقات اجتماعية أحسن، ويكونون مواطنين أكثر نفعاً وصلاًحاً، ففي العمل مثلاً، الفرد السعيد يكون أكثر إنتاجاً من غيره، وأكثر تعاوناً مع زملائه في العمل (Moore & Diener, 2019).

وتفيد الجودة الشخصية في كونها دافعاً رئيساً لاتخاذ القرارات المهمة في مجالات التعليم، والصحة، والاقتصاد، والتنمية المهنية، وبعد التركيز على تعزيز الجودة الشخصية الإيجابية— وليس مجرد تخفيف المعاناة فقط- مكوناً مهماً في تدخلات جودة الحياة، حيث تفترض البحوث الحديثة أن تحسين مستوى الانفعالات الإيجابية يعد مدخلاً مفيداً بالنسبة لمجموعة كبيرة من الحالات، ومنها التعامل مع الاكتئاب (Taylor, Lyubomirsky & Stein, 2017)، والتغلب على المشكلات الصحية الجسمية مثل أمراض القلب والسرطان (Moskowitz, Carrico, Duncan, & Folkman, 2017).

وأكد (8: 2014) Neuhauser, Myhre & Alemi إلى أن تحسين وتعزيز الجودة الشخصية يقصد بها تحديد المناطق التي تتسبب في إهدار العديد من الجهود في الحياة الشخصية، أو ما يطلق عليه سوء إدارة المصادر الذاتية، كما يمكن للفرد تعزيز جودته الشخصية بنفسه من خلال عدة طرق أبرزها ما يلي:

١. **مخطط التدفق Flow Chart:** وهو عبارة عن منظومة يتم من خلالها فهم أي سلوك يريد الفرد تطويره، وتكوين صورة كاملة عنه، وتتطلب هذه الطريقة من الفرد أن يقوم بتدوين جميع الخطوات اللازمة لإتمام ما يريد إنجازه، ثم تتبع تلك الخطوات حتى يصل لهدفه.
٢. **الرسم البياني للسبب والنتيجة Cause and Effect Diagram:** وهو طريقة لتحليل البيانات وربط الأسباب بالنتائج، ويمكن للفرد من خلاله تحديد نقاط الضعف في شخصيته التي يريد معالجتها، وربطها بأسبابها الأساسية، ومن ثم التعامل معها.
٣. **مخطط التحكم Control Chart:** وهو طريقة يتم من خلالها تتبع عملية جمع البيانات، وفهم سبب الانحراف عن الهدف المنشود، وضبط تلك العملية.
٤. **المدرج التكراري Histogram:** ويقصد به ملخص مصور لتنوع البيانات، ويتم فيه جمع البيانات المتعلقة بالأداء الشخصي في مجال معين، وتلخيصها في شكل أعمدة، مما ييسر التعرف على نقاط القوة والضعف، وكذلك تتبع الأداء الشخصي عبر فترة زمنية محددة.

وتتعدد استراتيجيات تعزيز الجودة الشخصية بتعدد الفئات المستهدفة منها، فالمرضى النفسيون أو ذوو الاحتياجات الخاصة مثلاً لهم استراتيجيات خاصة لتعزيز الجودة الشخصية لديهم (Stone & Parks, 2018)، وبالتالي سوف تتناول هذه الدراسة استراتيجيات وتدخلات تحسين وتعزيز الجودة الشخصية لدى الأفراد العاديين باختلاف مواقعهم ووظائفهم: "المعلمون، الطلاب، الموظفون، الآباء، الأبناء، الأطباء، الممرضون، وفئات أخرى كثيرة".

ونظرًا لتعدد أبعاد الجودة الشخصية وتشعبها، فليس هناك استراتيجية واحدة يمكن الاعتماد عليها لتحسين الجودة الشخصية، وإنما يتم الاعتماد على أكثر من استراتيجية لتحسين كل بُعد من أبعاد الجودة الشخصية، ويمكن تناول بعض الاستراتيجيات التي تم استخدامها في تعزيز الجودة الشخصية أو أحد أبعادها كما يلي:

أولاً: استراتيجية اليقظة العقلية

يعبر مصطلح اليقظة عن الحالة الذهنية التي يكون فيها الفرد وتتسم بالوعي الذي يتضمن الانتباه المحسن والتقبل غير المشروط للأحداث الداخلية والخارجية حال وقوعها (Brown, Ryan & Creswell, 2007)، وترجع أصول هذا المفهوم إلى الأدب البوذي، وتعرف اليقظة العقلية بأنها: "القدرة على توجيه الانتباه بطريقة معينة وبشكل مقصود إلى اللحظة الحالية ودون إصدار أحكام" (Hoffmann & Geisler, 2020).

وأشارت نتائج دراسة Hoffmann, Grossman & Hinton (2011) إلى إمكانية تعزيز الجودة الشخصية من خلال استراتيجية التأمل القائم على اليقظة العقلية، وتوصلت أيضًا إلى أن تلك الاستراتيجية تحسن من الشعور بالسعادة والحالة الوجدانية الإيجابية وتخفف شعور الفرد بالحالة الوجدانية السلبية بشكل ملموس، وقد أوضحت نتائج دراسة Bajaj & Pande (2016) وجود علاقة إيجابية دالة إحصائيًا بين اليقظة العقلية وجودة الحياة الشخصية.

وأظهرت دراسة Pan, Wu & Zhang (2022) التي أجريت على عينة قوامها (٣٢١) معلّمًا أن اليقظة العقلية يمكن أن تتنبأ بجودة الحياة الشخصية، وكشفت عن بعض استراتيجيات اليقظة العقلية المؤثرة على جودة الحياة الشخصية مثل: "الملاحظة، الوصف، الوعي بالحدث، عدم الحكم على الشيء، والتقبل غير المشروط"، في حين توصلت نتائج دراسة Zok, Matecka, Zapala, Izycki & Baum (2023) إلى أن الاستراتيجيات القائمة على اليقظة العقلية تؤدي إلى تحسين مستوى الجودة الشخصية لدى الأفراد.

ثانيًا: استراتيجية حب العطف

يشير حب العطف إلى حالة من العطف غير الأناني وغير المشروط مع جميع الكائنات (Hoffmann et al., 2011)، ويعتبر هذا النوع من العطف هو أحد الحالات الأربعة النبيلة التي لا يمكن قياسها: "التعاطف، السرور التعاطفي، رباطة الجأش، والعطف المحبوب"، ويتضمن حب العطف التعبير عن مشاعر العطف والعناية بفئات كثيرة من الأفراد، وخاصة الذات، والأحباب والغرباء وجميع الكائنات.

وأشارت دراسة Otake, Shimai, Tanaka-Matsumi, Otsui & Fredrickson (2016) التي أجريت على (١٧٥) طالبًا جامعيًا و(١١٩) امرأة إلى أن استخدام استراتيجية التعامل مع الآخرين بالطيبة والعطاء يجعل الأفراد يشعرون بالسعادة والجودة الشخصية ويحظون بذكرات سعيدة تملأ حياتهم اليومية، كما أشارت نتائج دراسة كل من Sabra & Hassan, 2020; Chen & Ma, 2023 إلى فعالية استراتيجية العطف في تعزيز الجودة الشخصية.

وقد أثبتت نتائج دراسات كل من (Lv et al., 2023; Wang et al., 2024) فعالية ممارسة حب العطف في تحسين المؤشرات الإيجابية وخفض المؤشرات السلبية لجودة الحياة الشخصية لدى الراشدين، وأظهرت نتائج دراسة Bolognino et al., (2023) وجود تحسنات دالة إحصائيًا في

الرضا عن الحياة فضلاً عن خفض القلق والاكتئاب بعد التعرض لاستراتيجية حب العطف لدى طلاب الجامعة.

ثالثاً: استراتيجية الإيثار

يعد الإيثار الذي يعرف بأنه اهتمام متجرد بجودة حياة الآخرين عنصراً رئيساً في تحسين الجودة الشخصية (Sharma & Zahoor, 2024)، والسلوك الإيثاري يشمل مجموعة كبيرة من الأفعال المقبولة اجتماعياً، والتي تبدأ من تصرفات بسيطة من العطف وتمتد حتى التضحيات الغالية، والتي تكون جميعها بدافع داخلي من الرغبة في إفادة الآخرين دون توقع لتحقيق منفعة شخصية (Feigin, Owens & Goodyear-Smith, 2014).

وأشارت نتائج دراسة (Feigin et al., 2014) إلى أن المشاركة في الأعمال الإيثارية وتنشيط الاهتمام الموجه نحو الآخرين يمكن أن يساهم في تحقيق مستوى أعلى من جودة الحياة الشخصية والرضا عن الحياة، وتوصلت نتائج دراسة Chancellor, Margolis, Jacobs & Lyubomirsky, (2018) التي أجريت على (١١١) موظفاً إلى فعالية ممارسة الإيثار والسلوك الاجتماعي الإيجابي في تحسين الجودة الشخصية، كما توصلت إلى وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين الاتجاهات الإيثارية والسلوك المقبول اجتماعياً ومؤشرات جودة الحياة الشخصية، مثل خفض الإجهاد الانفعالي وتحسين مستوى الرضا الوظيفي وزيادة معدل الصمود.

رابعاً: استراتيجية العفو

يعد العفو من العوامل التي تؤثر على جودة الحياة الشخصية، والعفو هو الاستجابة النفسية الإيجابية التي يقوم بها الفرد كرد فعل على الأذى الذي يتعرض له، ولا يتمنى هذا الفرد أن يثار أو ينتقم من الفرد الذي سبب له هذا الضرر، بل يتطلع جاهداً إلى بناء علاقات إيجابية مستقبلية مع الآخرين، وفي السابق، كانت كل معاني العفو الجيدة تقوم بقوة على الدين، ولكن في أواخر عام (١٩٨٠) بدأ الباحثون في علم النفس يتناولون هذا المفهوم كظاهرة نفسية ذات دلالة أخلاقية بعيداً عن الدين (Sharma & Zhoor, 2024).

وعرف علماء النفس العفو كاتجاه أو نزعة من خلال توجيه الانتباه إلى التغيرات التي تحدث في مزاج الأفراد الواقع عليهم الضرر، وبالتالي فإن العفو يعد عملية يمكن من خلالها أن يتخلى الفرد المعتدى عليه عن الغضب والكراهية تجاه المعتدي، وفي المقابل يتعامل مع هذا المعتدي بالتعاطف والشفقة والحب (Gao, Li & Bai, 2022).

بينما يرى آخرون أن العفو سلسلة من التغيرات الدافعية التي تشجع المعتدى عليه على التعاطف مع المعتدي، وهذا يقلل من الدوافع السلبية لدى المعتدى عليه من حيث الثأر أو الانتقام أو الابتعاد عن محيط الفرد المعتدي، وبالتالي تتحسن الدوافع الإيجابية لدى الفرد الضحية، ويتم ذلك عن طريق تعزيز المصالحة بين المعتدي والمعتدى عليه (Emmons & McCullough, 2023).

خامساً: استراتيجية المهارات الحياتية

تتضمن استراتيجيات المهارات الحياتية مهارات (الوعي الذاتي، التفكير الناقد، التفكير الإبداعي، اتخاذ القرار، حل المشكلات، التواصل الفعال، العلاقات الاجتماعية، مواجهة

الضغوط، والتعامل مع المشاعر) والتي تساعد الفرد على التأقلم مع متطلبات الحياة، والتفاعل الإيجابي مع معايير مجتمعه.

وأوضحت دراسة (Friedman et al., 2017) التي أجريت على (١٦٩) مشاركاً من الراشدين على مدار ثمانية أسابيع فعالية واستمرارية استراتيجيات المهارات الحياتية في تعزيز الجودة الشخصية.

وأشارت نتائج دراسة (Pothula et al., 2020) إلى فعالية استراتيجيات المهارات الحياتية في تعزيز الجودة الشخصية، وقد أثبتت نتائج دراسة (Baby et al., 2022) فعالية استراتيجيات التدريب على المهارات الحياتية في تعزيز الجودة الشخصية.

سادساً: استراتيجيات الأنشطة البدنية

تقوم استراتيجيات الأنشطة البدنية على ممارسة الأنشطة الرياضية، وهي استراتيجية فعالة في تحسين الجودة الشخصية، ويرتبط مفهوم الجودة الشخصية بالصحة البدنية والممارسات الرياضية، كما أن النشاط البدني يؤثر على الجوانب النفسية لجودة الحياة الشخصية (Niles, Haltom, Mulvenna, Lieberman & Stanton, 2014).

وأظهرت نتائج دراسة (Dong et al., 2019) أن النشاط البدني له تأثير إيجابي على بعض مكونات جودة الحياة الذاتية والموضوعية: (تقدير الذات، العاطفة الإيجابية، فاعلية الذات)، وعلى الأداء المعرفي مثل: "الوظيفة التنفيذية والذاكرة العاملة".

وتوصلت دراسة (Iwon et al., 2021) التي أجريت على عينة قوامها (٢١٧) مشاركاً تم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات فرعية (نشطاء، مبتدئين، خاملين) إلى أن مجموعة الأفراد النشطاء الذين يمارسون النشاط البدني بشكل مستمر كانوا أكثر الفئات الثلاث شعوراً بالجودة الشخصية، كما توصلت إلى أن المحافظة على ممارسة التمارين الرياضية والنشاط البدني بشكل منظم يعمل على تحسين الشعور بالجودة الشخصية، وكذلك الشعور بالسعادة وتقدير الذات الإيجابي.

سابعاً: استراتيجيات النوم

يعد النوم وظيفة طبيعية وأساسية وضرورية لصحة الفرد وجودة حياته، ويعتبر النوم من أكثر الموضوعات أهمية بسبب ارتباطه بالعديد من المجالات الصحية مثل السمنة (Knutson, 2012)، والحالة النفسية مثل الاكتئاب والقلق (Dong et al., 2019)، وبالرغم من ذلك لا يزال موضوع النوم مهماً من الناحية البحثية، ويمكن أن تسبب اضطرابات النوم آثاراً سلبية عديدة على الصحة والجودة الشخصية والرضا عن الحياة ونقص الدافعية (Bonanno, Metro & Papa, 2019)، كما أن النوم المفرط أثناء النهار لا يعتبر فقط نتيجة لمشكلات سلوكية واضطرابات في النوم أو ظروف صحية أخرى، ولكنه أيضاً مؤشر ومنبئ بحالات خطيرة أخرى مثل اضطراب ضربات القلب الوظيفية وبعض الاضطرابات العصبية (Perez-Carbonell et al., 2022).

وأظهرت نتائج دراسة (Oliveira et al., 2024) التي أجريت على عينة من الطلاب الذين تجاوزت أعمارهم (١٨) عاماً وجود علاقة سلبية دالة إحصائياً بين اضطرابات النوم والرضا عن الحياة والجودة الشخصية.

ثامناً: استراتيجية تحديد نقاط القوة

تركز هذه الاستراتيجية على تحديد نقاط القوة بدلاً من تحديد نقاط الضعف، ويقسم الباحثون نقاط القوة إلى نوعين: النوع الأول هو نقاط قوة الشخصية (مثلاً التعاطف، الصرامة، الرحمة)، وهي الصفات التي يمتلكها الفرد كسمات شخصية لديه؛ بينما يشمل النوع الثاني من هذه القوى المواهب (مثل صديق أو والد جيد، لاعب كرة قدم استثنائي، أو موسيقار بارع)، وهي عبارة عن صفات يمتلكها الأفراد كمهارات أو كاستعداد فطري (Park, Peterson & Seligman, 2004).

والبنية الرئيسة العامة لهذه الاستراتيجية عبارة عن تقييم يراعي الانتباه والوعي بنقاط القوة للفرد، ثم بعدها يستكشف المرشد أو المعالج هذه القوى مع العميل، وتعمل من خلال تقديم التغذية الراجعة للفرد وتوجيهه لاستخدام هذه القوى كثيرًا جدًا، وبأسلوب حديث أو كوسيلة لاستبدال السلوكيات السلبية أو المضرة (Parks & Layous, 2015).

وقد تكشف تقييمات نقاط القوة أن شخصاً ما هو شخص معني بشكل لا يوصف، وبالتالي يستطيع شخص آخر أن يأخذ هذه المعلومات ويحاول أن يركز على جهود الفرد في التمرن والتدريب على سلوك العناية عن طريق القيام بأعمال تطوعية أو أخذ العناية بالأسرة والأصدقاء من خلال تصرفات بسيطة من العطف والرأفة وبالمثل، قد يظهر تقييم لنقاط القوة أن شخصاً ما جيد بدرجة ملحوظة في استيعاب وجهات النظر المختلفة للآخرين، وبالتالي يستطيع هذا الفرد أن يمارس هذه القوة من خلال انضمامه للهيئة القضائية بالكلية (Diener et al., 2018).

وأظهرت نتائج دراسة Seligman, Steen, Park & Peterson, (2005) أن التدخلات القائمة على نقاط القوة كانت فعالة في زيادة مستويات السعادة والجودة الشخصية وخفض الأعراض الاكتئابية بعد شهر واحد فقط، وظلت هذه الآثار مستمرة لمدة ستة أشهر متتابعة.

وتوصلت دراسة كل من Park et al., (2004) إلى أن أنواع معينة من نقاط القوة الشخصية مثل: "الإبداع أو حب التعلم" ارتبطت ارتباطاً إيجابياً بتحسين مستوى جودة الحياة الشخصية، كما توصلت دراسة Martinez-Marti & Ruch (2017) إلى أن نقاط القوة كانت محفزة للصمود والجودة الشخصية أكثر من العاطفة الإيجابية وفاعلية الذات والتفاؤل والمساندة الاجتماعية وتقدير الذات والرضا عن الحياة.

تاسعاً: استراتيجية المعنى

تركز هذه الاستراتيجية على توضيح معنى الحياة وهدفها وقيمتها للفرد، وبالتالي يشعر بأهميتها، وتفترض الدراسات السابقة في هذا الشأن أن الحياة عموماً جميلة ولها معنى كبير، وأن إدراك هذا المعنى قد يكون عنصراً مهماً في قيام الفرد بدوره ووظيفته (Heintzelman & King, 2012; Steger, 2014)، وبسبب الطبيعة المعقدة لهذا المفهوم، يوجد جدال حول انتمائه إلى أي من المجالين: الأحادي (قياس المعنى الفردي)، أو متعدد الأبعاد (قياس نواحي متعددة تكون المعنى).

ويميل كل من Martela & Steger (2016) إلى المدخل متعدد الأبعاد، ويقسمونه إلى بُعدين رئيسيين:

أ. البُعد الأول "الهدف": وهو مجموع الأهداف والرؤى التي يمتلكها الفرد، وينطبق هذا المكون على أفكار متنوعة موجّهة نحو المعنى، مثل مبررات تكوين علاقات معينة أو طموحات وظيفية.

ب. البُعد الثاني "التماسك": وهو الفهم العميق للحياة، ويرتبط هذا المكون بشعور الفرد بالاتساق عند تقسيم المعنى على فترات الحياة المختلفة (أي وضع الظروف والسلوكيات المختلفة في صورة واحدة أكبر).

وتوجد أدلة تدعم صحة الافتراض بتحقيق كثير من الفوائد النفسية من خلال إيجاد معنى الحياة ومعايشتها، وقد وجد كل من (Duffy & Dik, 2013) أن تنمية فهم معنى الازدواج (شعور داخلي لدى الفرد تجاه العمل أو الشيء بغض النظر عما يترتب عليه من مصلحة دنيوية أو منفعة شخصية) لدى الفرد يؤدي إلى مستويات أعلى من النضج المهني، والذي يمكن الفرد من اتخاذ قرارات مهنية صعبة، وبالتالي تحقيق نتائج أكثر إنجازاً وأفضل أداءً.

ومن أمثلة النماذج القائمة على المعنى وضع الأهداف (Parks & Layous, 2015)، ففي هذا النشاط يضع الفرد أهدافه التي يسعى لتحقيقها في ضوء خطة زمنية تحدد وقت إنجاز هذه الأهداف، وهذا التخطيط يقوي جانب الهدف في معنى الحياة من خلال تحديد دوافع التقدم وخطوات تحقيقه، ومن النماذج الأخرى أيضاً التأمل في حياة الفرد بشكل عام (Niles et al., 2014)، ويمكن أن يستخدم هذا النشاط للتركيز على بعض جوانب الحياة السلبية الأكثر غموضاً (مثل الطلاق) عن طريق شغل الفترات الغامضة بالمعنى أو تقديم تفسيرات إيجابية لها.

عاشراً: استراتيجيات الشكر والامتنان

يتكون الشكر من الأنشطة التي يمارسها الفرد ليعبر عن تقديره للأفعال الإيجابية التي يقدمها له فرد آخر أو مجموعة أفراد، وقد افترض عالم الاجتماع البيولوجي (Trivers, 1971) أن انفعال الشكر يعتمد على تكلفة معدل الفائدة التي يخبرها الفرد في علاقة ما، ويزعم وجود نظام بين الأفراد يسمى بالإيثار المتبادل.

والامتنان هو انفعال ينتج عن تقدير المرء لأفعال الخير والمساعدة التي يقدمها له الآخرون، كما يعني الامتنان النزعة إلى تقدير الجوانب الإيجابية في الحياة والعالم، وهو ما يعني أن الامتنان متعدد الأبعاد، ويشتمل على تقدير الجوانب الإيجابية في الحياة، والانخراط في السلوكيات التي ينقل من خلالها الشكر للآخرين، وكذلك يكون شاكرًا للأفراد، والأحداث، والمواقف (Wood et al., 2019).

ومن أكثر نماذج الشكر أهمية في العلاقات بين الأفراد هو التدريب على خطاب الشكر، ففي هذا النشاط، يكتب الفرد خطاباً لفرد ما يشعر أنه ممتن له جداً، حتى وإن لم يكن قد سبق لهذا الفرد أن قام بالتعبير عن شكره بشكل كامل لذلك الفرد الآخر، فعندما يكتب الفرد هذا الخطاب، تحدث زيادة في جودة الحياة الشخصية لديه بعد عشر دقائق فقط، وتتحقق فوائد كتابة خطاب الشكر بغض النظر عن استلام الفرد المقصود بالشكر لهذا الخطاب أو عدم استلامه له (Seligman et al., 2005; Lyubomirsky, Dickerhoof, Boehm & Sheldon, 2011).

وهدف دراسة (Watkins et al., 2014) إلى التدريب على الشعور بالشكر والامتنان لتحسين الجودة الشخصية لدى عينة قوامها (١٢٩) مشاركاً بواقع (٩٢) من الإناث، و(٣٧) من

الذكور، وأشارت النتائج إلى أن تكرار الشعور بالشكر والامتنان يحسن من الشعور بالجودة الشخصية، ويزيد من قدرة الفرد على تذكر الذكريات السعيدة في حياته.

وأشارت دراسة (Emmons & McCullough (2023 إلى فعالية استراتيجية التعبير عن الشكر والامتنان في تعزيز الجودة الشخصية، وأظهرت الدراسة فعالية هذه الاستراتيجية بشكل عملي في تحسين الجودة الشخصية.

إحدى عشر: استراتيجية إعادة التقدير المعرفي

تعد استراتيجية إعادة التقدير استراتيجية معرفية موجهة بشكل محدد، وتهدف إلى تغيير تأثير انفعال ما، وذلك إما بتغيير الطريقة التي يتم بها إدراك الموقف وفهمه، أو من خلال تقويم المثير الانفعالي (Gross, 2008).

ويمكن تطبيق استراتيجية إعادة التقدير في تعزيز الجودة الشخصية من خلال إعادة تقدير الانفعالات الإيجابية، وهذا يعني تغيير الطريقة التي يفكر بها الفرد بهدف زيادة الانفعالات الإيجابية، بينما يعبر إعادة تقدير الانفعالات السلبية عن تغيير طريقة تفكير الفرد بهدف تقليل الانفعالات السلبية (Nezlek & Kuppens, 2008).

وأظهرت نتائج دراسة (Butler & Randall (2013 أن الاستخدام المتكرر لاستراتيجية إعادة التقدير يرتبط بنتائج إيجابية مفيدة مثل: تحقيق درجة أكبر بالنسبة لجودة الحياة النفسية والجسمية، وتحسين الأداء الينشخصي، وأوضحت نتائج دراسة Hu, Zhang, Wang, (2014) أن الأفراد الذين يستخدمون استراتيجية إعادة التقدير كعادة لديهم يحققون مستويات أعلى من جودة الحياة الشخصية، لأن الغرض الأساسي لهذه الاستراتيجية هو تقليل الانفعالات السلبية، كما أوضحت دراسة Houben, Van & Kuppens (2015) التي تناولت أسلوب ما وراء التحليل لعينة مكونة من (٧٩) دراسة أن إعادة التقدير المعرفي يرتبط بالجودة الشخصية،

وتوصلت نتائج دراسة (Brockman, Ciarrochi, Parker & Kashdan (2016 التي تم إجرائها على (١٨٧) طالبًا، إلى أن أيام الدراسة ذات الاستخدام الأعلى من إعادة التقدير المعرفي ارتبطت بدرجات أعلى من العاطفة الإيجابية، وأن القمع اليومي ارتبط بمعدلات أعلى من العاطفة السلبية.

وتوصلت نتائج دراسة كل من (Balzarotti, Biassoni, Villani, Prunas & Velotti, 2019; Katana et al., 2016) إلى أن استراتيجية إعادة التقدير المعرفي تتيح للفرد إمكانية تقليل الانفعالات السلبية، وترتبط ارتباطًا إيجابيًا بجودة الحياة الشخصية، كما توصلت إلى فعالية استراتيجية إعادة التقدير المعرفي في جودة حياة الفرد الشخصية.

تبين مما سبق تعدد الاستراتيجيات التي تسهم في تعزيز الجودة الشخصية، وذلك نظرًا لأن الأدبيات البحثية تزخر بالكثير من الاستراتيجيات على اختلاف أسسها وتوجهاتها النظرية، ومن بين هذه الاستراتيجيات ما يركز على التفكير والمعرفة مثل استراتيجية اليقظة العقلية، واستراتيجية المهارات الحياتية، واستراتيجية إعادة التقدير المعرفي، ومنها ما يستهدف العلاقات الاجتماعية مثل استراتيجية الإيثار، واستراتيجية العفو، واستراتيجية حب العطف، ومنها ما يقوم على أسس بيولوجية مثل استراتيجية الأنشطة البدنية، واستراتيجية النوم، ومنها ما هو مؤثر

وإيجابي ويساعد في توضيح الجوانب الإيجابية في الحياة مثل استراتيجية تحديد نقاط القوة، واستراتيجية المعنى واستراتيجية الشكر والامتنان.

وبالرغم من هذا الكم من الاستراتيجيات التي تستخدم في تعزيز الجودة الشخصية إلا أنه لا يمكن الاعتماد على استراتيجية واحدة فقط في تعزيز الجودة الشخصية، وذلك لأن مفهوم الجودة الشخصية يتسم بالتنوع والثراء، بالإضافة إلى أن بعض هذه الاستراتيجيات لا زالت قاصرة من حيث تحقيق أهدافها وتطبيقها والنتائج المرجوة منها.

وبناءً على المراجعة الدقيقة للدراسات السابقة والأدبيات التي تناولت تعزيز الجودة الشخصية وبعد القراءة الجادة لكثير من الاستراتيجيات والتدخلات المعنية بتعزيز الجودة الشخصية وجد الباحث أن هناك برنامج تكاملي شامل يجمع العديد من الاستراتيجيات في إطار موحد لتعزيز الجودة الشخصية، وقد أثبتت الدراسات الحديثة جدوى وفعالية هذا البرنامج في تحقيق نتائج إيجابية مطمئنة، مثل دراسات كل من (Heintzelman, Kushlev, Lutes, Wirtz, Kanipayoor, Leitner & Diener, 2020; Sakuraya, Imamura, Watanabe & Kawakami, 2020; Martin, 2022; Rettig, 2023; Grottis, 2024; Wong et al., 2024)، ومن ثم سوف يتبنى الباحث هذا البرنامج لأنه يقوم على عدة استراتيجيات من مدارس مختلفة، ولا يقوم على استراتيجية بعينها في تعزيز الجودة الشخصية، ويمكن عرضه بشيء من التفصيل كما يلي:

برنامج السعادة الدائمة وتحسين الذات المستمر Enduring Happiness and Continued Self-Enhancement (ENHANCE)

مبررات اختيار البرنامج

أشار (Heintzelman et al., 2020) إلى أن هذا البرنامج يهدف إلى تعزيز الجودة الشخصية، وينتهي إلى فئة البرامج التكاملية، وقد اعتمد في بنائه على نتائج الدراسات العلمية التي تناولت طبيعة الشعور بالسعادة، ومصادرها، وأسبابها، كما تم تصميم البرنامج لمساعد المستفيد على الوصول إلى الشعور بالسعادة في حياته والمحافظة على استمرارية هذا الشعور على مدار ثلاثة أشهر، بجانب تحسين القدرة على اليقظة العقلية، ويتصف البرنامج بالمرونة العالية، ويمكن تطبيقه بشكل مباشر وجهاً لوجه، أو من خلال الجلسات الإلكترونية عبر الإنترنت، ويستغرق تطبيق جلسات أو موديلات البرنامج اثنا عشر أسبوعاً.

بناءً على الطفرة الإمريقية الكبيرة في الجودة الشخصية، تم تطوير هذا البرنامج الشامل التكاملي الذي يستغرق (١٢) أسبوعاً لتنفيذه، وقد أشار (Heintzelman et al., 2020) إلى وجود عدة مبررات منطقية تميز هذا البرنامج عن غيره من استراتيجيات تعزيز الجودة الشخصية كما يلي:

- أن معظم الاستراتيجيات الموجزة لا زالت قاصرة من حيث تحقيق أهدافها.
- بعض الاستراتيجيات الأخرى ينقصها التنوع والثراء الذي يتسم به مفهوم الجودة الشخصية.
- معظم استراتيجيات علم النفس الإيجابي كانت مصممة للاستخدام مع عينات كينيكية أو فئات مرضية.

- معظم الاستراتيجيات الإيجابية سواء الفردية أو متعددة النماذج يتم تطبيقها عبر الإنترنت أو تطبيقات الهواتف الذكية، مما يجعل نتائجها إلى الآن غير ثابتة
- بعض هذه الاستراتيجيات قصيرة المدى من حيث التطبيق ومن حيث النتائج المرجوة كذلك.

واستناداً لأوجه القصور السابقة تم تطوير برنامج ENHANCE، وهو عبارة عن مجموعة من الموضوعات ذات روابط قوية مع السعادة (Quoidbach et al., 2021)، وتمثل مجالات مختلفة من مكونات الجودة الشخصية المبنية على أسس نظرية متينة.

أهداف البرنامج

يوجد عدة أهداف لبرنامج السعادة الدائمة وتحسين الذات المستمر ENHANCE يمكن تناولها كما يلي:

١. تعليم المشاركين مبادئ السعادة.
 ٢. المشاركة في الأنشطة التي تطبق هذه المبادئ.
 ٣. تنمية العادات التي تتكامل مع هذه المبادئ في الحياة اليومية.
- ولتحقيق هذه الأهداف يضم البرنامج دروساً من الأدبيات العلمية للسعادة، وعلم النفس الإنساني الأوسع، والتدخل النفسي، وعلم تكوين العادات.

محتوى البرنامج

تم تصميم برنامج السعادة الدائمة وتحسين الذات المستمر ENHANCE كوحدة متكاملة تتكون من (١٠) موديولات أو مبادئ للسعادة، مبنية على الموديولات السابقة لخبرة تعلم متكاملة قائمة على المهارة، وتهدف إلى تقديم تحسينات مستدامة في الجودة الشخصية.

ويبدأ البرنامج بموديول تقديمي، متبوع بثلاث موديولات تركز على مساعدة الذات الجوهرية، حيث يتعرف المشاركون على ذواتهم: من يكونون؟ وماذا يريدون من الحياة؟ ويركز الجزء الثاني على مساعدة الذات الخبراتية، من خلال تفاعلات المشاركين مع خبراتهم الداخلية والخارجية، ويحتوي الجزء الثالث على أربع موديولات تركز على الذات الاجتماعية، وتغطي جوانب مهمة في الحفاظ على العلاقات الحميمة السوية، فضلاً عن الروابط مع الغرباء والمعارف الأكثر بعداً في المسافة الاجتماعية، ويركز الموديول الأخير على تأمل الاستراتيجية، ومطابقة الفرد مع النشاط، وتنمية العادة، ويوضح الجدول التالي وصف موديولات برنامج ENHANCE كما يلي:

جدول (١) وصف موديولات برنامج ENHANCE

الموديولات والجلسات	وصف الأنشطة	المهارات المستهدفة	المقياس المستخدم
المقدمة	تقديم وصف لبنية البرنامج وتعلم كيفية تحسين وتعزيز الجودة الشخصية من خلال أنشطة يومية مقصودة.	-	-
الذات الجوهرية			
١. القيم	- التعرف على القيم الجوهرية القائمة على مصفوفة (Schwartz & Boehnke, 2004). - إكمال تمرين تأكيد الذات (Cohen & Sherman, 2014)، والمشاركة في الأنشطة التي تتسق مع هذه القيم.	مواءمة السلوك مع القيم الجوهرية	مقياس تكامل الذات
٢. الأهداف	- وضع الأهداف ذات الدوافع الداخلية. - الكتابة عن أفضل ذات ممكنة.	السعي نحو الهدف وتحقيقه	مقياس الأمل والتوكل
٣. نقاط القوة الشخصية	- تحديد أهم خمس قوى شخصية. - استخدام هذه القوى بطرق جديدة على مدار الأسبوع.	توظيف قوى الشخصية الأكثر أهمية	مقياس توظيف نقاط القوة
الذات الخيرية			
٤. اليقظة العقلية	- يصبح مفهوم اليقظة مألوفاً لدى الفرد، ويتعلم تقنيات تنظيم الانفعالات المرتبطة، مثل تسمية الانفعالات. - يكمل أنشطة التأمل الموجهة لتنشيط التركيز على الحاضر والتقبل والعطف.	التركيز على الحاضر واليقظة العقلية للأفكار والمشاعر والسلوك	مقياس اليقظة العقلية المعرفية والوجدانية
٥. التعامل مع السلبية	- ممارسة العطف على الذات استجابة للأحداث والمشاعر السلبية. - تعلم مواجهة الأفكار السلبية التلقائية من خلال إعادة البناء المعرفي. - إعادة صياغة الحكايات الشخصية من خلال الكتابة عن خبرات الماضي السلبية.	تنمية العطف على الذات وإعادة بناء التفكير السلبي التلقائي	مقياس العطف على الذات

وقد تعددت الدراسات التي أكدت على فعالية برنامج ENHANCE في تعزيز الجودة الشخصية، ومنها دراسة (Heintzelman et al., 2020) التي أجريت على عينة قوامها (١٥٥) مشاركاً منهم (٥٥) مشاركاً طبق عليهم البرنامج وجهًا لوجه، و (١٠٠) مشارك طبق عليهم البرنامج عن طريق الإنترنت، وتم توزيعهم على مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة، وخضعت المجموعة التجريبية فقط لبرنامج ENHANCE، وأكمل جميع المشاركين اختبارات الجودة الشخصية والمتغيرات الأخرى ثلاث مرات: (قبلي، وبعدي، وتبعي بعد "٣" أشهر)، وأوضحت النتائج تأكيد فعالية برنامج ENHANCE في تعزيز الجودة الشخصية سواء بالنسبة للتطبيق المباشر أو التطبيق

عبر الإنترنت، ووجد أن المهارات المستهدفة في البرنامج مثل الشكر واليقظة العقلية أدت إلى تحسينات دالة إحصائية في تعزيز الجودة الشخصية.

وكشفت دراسة Sakuraya et al., (2020) عن أفضل الطرق المستخدمة في تعزيز الجودة الشخصية من خلال فحص (٣٩) دراسة تدخلية استهدفت تحسين الجودة الشخصية أو بعض أبعادها للوصول إلى خصائص التدخلات الفعالة في هذا السياق، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن المدخل التكاملية الذي يعتمد على برنامج ENHANCE من أفضل المداخل في تعزيز الجودة الشخصية.

وهدفت دراسة Martin (2022) إلى اختبار صورة مختصرة من برنامج ENHANCE ومدتها (٧) أسابيع فقط في تعزيز الجودة الشخصية على عينة قوامها (٥١) مشاركًا، وأكملوا المقاييس ثلاث مرات: (قبلي، وبعدي، وتتبعي بعد خمس أسابيع)، وأظهرت النتائج وجود تحسينات دالة إحصائية في مكونات الجودة الشخصية الأربعة: "الرضا عن الحياة، العاطفة الإيجابية، العاطفة السلبية، والاكتئاب".

وأوضحت نتائج دراسة Rettig (2023) فعالية برنامج ENHANCE في تحسين وتعزيز الجودة الشخصية لدى معلمي التعليم الأساسي، كما أوضحت نتائج دراسة Song et al., (2023) أن برنامج ENHANCE فعال وله أثر كبير في تعزيز الجودة الشخصية.

وتوصلت نتائج دراسة Grottis (2024) إلى التحقق من فعالية برنامج ENHANCE في تعزيز الجودة الشخصية لدى أعضاء الهيئة الإدارية في التعليم الجامعي، كما توصلت نتائج دراسة Wong et al., (2024) التي أجريت على عينة قوامها (٦٦) طالبًا تم توزيعهم بالتساوي إلى مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة إلى فعالية برنامج ENHANCE في تعزيز الجودة الشخصية والتحصيل الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، في حين توصلت نتائج دراسة Hines (2024) إلى أن برنامج ENHANCE فعال وله تأثير إيجابي في تعزيز الجودة الشخصية لدى طلاب المدارس المتوسطة.

المحور الرابع: الاستخلاصات العامة والتوصيات والبحوث المستقبلية المقترحة

اشتمل هذا الجزء على الاستخلاصات العامة التي تم التوصل إليها من الإطار النظري والدراسات السابقة في موضوع الدراسة الحالية، بالإضافة إلى بعض التوصيات التي يمكن أن تسهم في تعزيز الجودة الشخصية، وأخيرًا صياغة بعض البحوث المستقبلية المقترحة في مجال تعزيز الجودة الشخصية كما يلي:

أولاً: الاستخلاصات العامة

قدم الباحث مجموعة من الاستخلاصات العامة بناءً على ما طرح في هذا البحث على النحو التالي:

١. تمت صياغة تعريفات مختلفة لمفهوم الجودة الشخصية، وتركز هذه التعريفات على المنحى اللذّي Hedonic approach (الذاتي أو الشخصي) الذي يرتبط بتحقيق اللذة وتجنب الألم، والمنحى النفسي Eudaemonic approach (الموضوعي) الذي يرتبط بامتلاك الفرد لخصائص

شخصية مرغوب فيها، كما تمت صياغة بعض التعريفات التي جمعت بين المنحى اللذي والمنحى النفسي "الهيدونيا واليوديمونيا".

٢. تؤثر الجودة الشخصية على مختلف جوانب حياة الفرد، وتنعكس على سلوك الفرد، وتعمل على إظهار قيمة الفرد الاجتماعية والشخصية والمهنية، وتساعد على الوقاية من الجوانب النفسية السلبية.

٣. ترتبط الجودة الشخصية بالعملية التعليمية من خلالها ارتباطها القوي بالأداء الأكاديمي والتعلم الاجتماعي الوجداني والتنمية الشاملة للطلاب، مما يساهم في إيجاد مناخ إيجابي داخل الفصل الدراسي، بالإضافة إلى تحسين نتائج تعلم جميع الطلاب.

٤. هناك تصنيفات مختلفة لمكونات الجودة الشخصية تتكامل وتترابط مع بعضها البعض، وتعمل على تعزيز الجودة الشخصية، وقد اشتملت الجودة الشخصية أيضًا على عدة مقومات تمثلت في الاستقرار والتحديد والتأكيد على الوقت والوعي والملاءمة.

٥. تتأثر الجودة الشخصية نسبيًا بالعوامل الخارجية المتمثلة في الوضع المادي للفرد، والوضع الزواجي "أعزب، متزوج، أرمل"، والمجتمع من خلال الروح الجماعية، بالإضافة إلى العوامل الداخلية المتمثلة في شخصية الفرد، وتقديره لذاته، كما تتأثر الجودة الشخصية نسبيًا بالعوامل الديموغرافية بنسبة (٢٠٪)، والعوامل البيئية بنسبة (١٥٪).

٦. هناك فروقًا بين الأفراد مرتفعي ومنخفض الجودة الشخصية، حيث يُظهر الأفراد مرتفعي الجودة الشخصية معدلات أعلى من السعادة، ويتميزون بالاستقلالية ومقاومة الضغوط الاجتماعية، كما تكون لديهم اتجاهات إيجابية نحو الذات، وأهداف واضحة ومحددة وقابلة للتحقق، بالإضافة إلى تكوين علاقات حميمة وإيجابية مع الآخرين، والانفتاح على كل ما هو جديد، والشعور بالتحسن المستمر.

٧. تعدد الاتجاهات والنظريات المفسرة للجودة الشخصية، ولا يوجد منها اتجاه واحد يمكن الاعتماد عليه بشكل كلي، وذلك بسبب الذاتية التي يولها مفهوم الجودة الشخصية بالنسبة للفرد، ويمكن توضيح هذه الاتجاهات كما يلي:

- اعتمد الاتجاه المعرفي الوجداني المفسر للجودة الشخصية على أربع نظريات، حيث أكدت نظرية المقارنة الاجتماعية على دخول الفرد في مقارنات مع الأعلى منه لكي يتخذهم فقط كمصادر إلهام، ومع الأقل منه لكي يشعر بالشكر أو يصحح مساره، كما أكدت نظرية التكيف على رغبة الفرد في التكيف مع الوضع الراهن سواء كانت الأحداث سارة أو غير سارة، كما أكدت النظرية المعرفية على تركيز الانتباه على المحفزات الإيجابية وتفسير الأحداث واسترجاعها بشكل إيجابي، في حين أكدت نظرية القاع-القمة إلى دور الأحداث السارة في إحداث الجودة الشخصية، وتشير نظرية القمة-القاع إلى أن الجودة الشخصية حالة ناتجة عن مجموعة من اللحظات السعيدة.

- تفسر الجودة الشخصية وفقًا للاتجاه التكاملي من خلال اشباع الحاجات الأساسية للفرد سواء كانت هذه الحاجات أولية أو ثانوية، ومن النظريات التي تندرج تحت هذا الاتجاه: "نظرية ماسلو، ونظرية كارل روجرز، ونظرية زيلر".

- تفسر الجودة الشخصية وفقاً للاتجاه الوجودي المفسر للجودة الشخصية عن طريق المعيار الشخصي الذي يقيم من خلاله الفرد اتجاه حياته كلها في الماضي والحاضر والمستقبل، حيث إن لكل فرد معايير الخاصة بالجودة الشخصية.
 - اعتمد الاتجاه التوازني المفسر للجودة الشخصية على التوازن بين الخبرات الإيجابية والسلبية وبين الذات والمجتمع وبين اللذة والألم، واعتمد اتجاه الايديمونيا على الجوانب الموضوعية أو النفسية للجودة الشخصية، واعتمد الاتجاه الارتقائي على انطباعات ومشاعر الفرد الخاصة حول الجودة الشخصية.
٨. تنوعت وجهات نظر الباحثين حول نماذج تعزيز الجودة الشخصية، حيث لا يوجد اتفاق على نموذج محدد للجودة الشخصية، ويستند كل نموذج على خلفية واضحة المعالم، واعتمد الباحث على نموذج "مور ودينر" الذي قدم وجهة نظر شاملة ومتكاملة لتعزيز الجودة الشخصية، وذلك من خلال تحديد واضح لمؤشرات كل مكون، وهذا ما جعل الباحث يتبنى هذا النموذج في الدراسة الحالية، حيث اشتمل المكون الأول على العلاقات بين الأفراد التي تمثلت في المساندة والاجتماع والثقة والاحترام والوحدة والانتماء، وارتكز المكون الثاني على الاتقان الذي تمثل في التدقيق والمهارة والتعلم والضبط والفاعلية والجدارة، وتضمن المكون الثالث جودة الحياة الذاتية المتمثلة في الإنجاز والمعنى والتفاؤل والرضا عن الحياة والعاطفة الإيجابية والعاطفة السلبية.
٩. وجد الباحث أنه لا يمكن الاعتماد على استراتيجية واحدة فقط في تعزيز الجودة الشخصية، وذلك لأن مفهوم الجودة الشخصية يتسم بالتنوع والتواء، بالإضافة إلى أن معظم هذه الاستراتيجيات لا زالت قاصرة من حيث تحقيق أهدافها وتطبيقها والنتائج المرجوة منها.
١٠. وجد الباحث أن هناك برنامج تكاملي شامل يجمع العديد من الاستراتيجيات من المدارس النظرية المختلفة في إطار موحد لتعزيز الجودة الشخصية، وبالتالي اعتمد الباحث على هذا البرنامج في تعزيز الجودة الشخصية، ويطلق عليه برنامج السعادة الدائمة وتحسين الذات المستمر (ENHANCE)، حيث يسمح بتعليم المشاركين مبادئ السعادة، والمشاركة في الأنشطة التي تطبق هذه المبادئ، وتنمية العادات التي تتكامل مع هذه المبادئ في الحياة اليومية، مما يعمل على تعزيز الجودة الشخصية، ويتكون هذا البرنامج من ثلاثة أجزاء يتم تناولها خلال عشرة موديولات، حيث يركز الجزء الأول على مساعدة الذات الجوهرية ويحتوي على ثلاث موديولات، ويركز الجزء الثاني على مساعدة الذات الخبراتية ويحتوي على ثلاث موديولات، ويركز الجزء الأخير على مساعدة الذات الاجتماعية ويحتوي على أربع موديولات.

ثانياً: التوصيات

- قدم الباحث مجموعة من التوصيات في ضوء الاستخلاصات العامة التي تم التوصل إليها على النحو التالي:
١. عقد برامج تدريبية للطلبة في المراحل التعليمية المختلفة تساعدهم على تعزيز الجودة الشخصية.

٢. الاهتمام بتنمية الجودة الشخصية لدى الطلاب، لأن لها علاقة بالصحة النفسية والنجاح الأكاديمي.
٣. تقديم ورش وندوات تعليمية تتمحور حول إيجابيات تعزيز الجودة الشخصية في مواجهة الضغوط الحياتية.
٤. الاهتمام بالإبداع والابتكار، مما يعزز الثقة بالنفس، ويرفع من تقدير الذات، ويسهم في تعزيز الجودة الشخصية.
٥. إتاحة المزيد من الأنشطة التي تشعر الطلبة بالجودة الشخصية في البيئة التعليمية.
٦. تضمين مناهج ومقررات تعلم الطلبة أساليب التكيف مع البيئة وإظهار المشاعر الإيجابية.

ثالثاً: البحوث المستقبلية المقترحة

قدم الباحث مجموعة من العناوين المقترحة لدراسات لاحقة على النحو التالي:

١. فعالية البرامج القائمة على الاستراتيجيات المعرفية والاجتماعية والبيولوجية والإيجابية وتنظيم الانفعال في تعزيز الجودة الشخصية.
٢. فعالية برنامج تدريبي في تعزيز مكونات الجودة الشخصية.
٣. العلاقة بين الجودة الشخصية وسمات الشخصية.
٤. العلاقة بين الجودة الشخصية وجودة الحياة.
٥. نمذجة العلاقات البنائية بين الجودة الشخصية وسمات الشخصية وجودة الحياة.
٦. دراسة مقارنة بين مراحل التعليم المختلفة في ضوء الجودة الشخصية.
٧. الفروق بين الجنسين (الذكور/ الإناث) في مكونات الجودة الشخصية.

المراجع

أولاً: المراجع العربية

- حنان عثمان أبو العنين (٢٠٢١). أثر المستوى الدراسي والتخصص الأكاديمي في تحسين الجودة الشخصية لدى طلبة كلية التربية جامعة حلوان. *مجلة العلوم التربوية والنفسية بالمركز القومي للبحوث غزة*، ١٩(٥)، ٢٣-١.
- داؤد موسى كسابري (٢٠١٥). تطوير معايير اختيار القادة التربويين في المدارس الخاصة في فلسطين في ضوء الواقع وأبعاد الجودة الشخصية. *رسالة دكتوراه*، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية.
- علاء طه الخيكاني (٢٠٢١). الجودة الشخصية وعلاقتها بصورة الذات الواقعية والمثالية لدى طلبة الجامعة. *مجلة القادسية في الآداب والعلوم التربوية*، ٢٢(١)، ٣٥٦-٣٧١.
- علي حسين المعموري، ومحمد عبود عباس (٢٠٢٠). الجودة الشخصية لدى طلبة الجامعة. *مجلة كلية التربية للعلوم الإنسانية جامعة بابل*، ٢٧(٤)، ٣١-١.
- عماد رمضان علي (٢٠١٨). بعض أنماط الذكاء وعلاقتها بمكونات الجودة الشخصية لدى طلبة الجامعة في المملكة العربية السعودية. *مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية*، ١٠(٢٧)، ٢٨٢-٣٠٧.
- كمال خليل مخامرة (٢٠١٥). معايير أداء الجودة الشخصية وسبل تعزيزها لدى رؤساء الأقسام بمديرية تربية وتعليم بيت لحم دراسة حالة. *مجلة العلوم الإنسانية جامعة الأزهر- غزة*، ١٧(٢)، ١٢٥-١٤٦.
- محمد عبد الله الجبيلي (٢٠٢١). التواضع الفكري كمنبئ بالهناء الذاتي الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا. *المجلة العربية للآداب والدراسات الإنسانية*، ٤(١٧)، ١٧٨-١٣٣.
- نضال سهييم حسن (٢٠٢١). التحسس بالواجب وعلاقته بالجودة الشخصية لدى معلمات رياض الأطفال. *مجلة الجمعية العلمية للدراسات التربوية المستدامة*، ٣(١)، ٥١٥-٥٥٨.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- Adnan, M. & Nadeem, M. (2023). Impact of Positive Emotions on the Willingness to Communicate in Second Language. *Linguistics and Literature Review*, 9(1), 1-22.
- Aghatabay, R., Mahmoodabad, S., Vaezi, A., Rahimi, M., Fallahzadeh, H. & Alizadeh, S. (2023). Effectiveness of a social-emotional learning program on developmental assets and subjective well-being. *Scientific Reports*, 13(1), 150-155.
- Amholt, T., Dammeyer, J., Carter, R. & Niclasen, J. (2020). Psychological well-being and academic achievement among school-aged children: A systematic review. *Child Indicators Research*, 13, 1523-1548.

- Andrews, F. & Withey, S. (1976). *Social indicators of well-being: America's perception of life quality*. Plenum Press.
- Argyle, M. (2009). *Well-being: The foundations of hedonic psychology*. Russell Sage.
- Arthur, S. & Mair, V. (2017). East Asian historical traditions of well-being. In R. J. Estes & M. J. Sirgy (Eds.), *The pursuit of human well-being* (Pp. 59-82). Springer.
- Baby, G., George, M. & Brinto, A. (2022). Enhancing self-esteem of adolescents through life skills. *IJMER*, 11(10), 72-76.
- Bajaj, B. & Pande, N. (2016). Mediating role of resilience in the impact of mindfulness on life satisfaction and affect as indices of subjective well-being. *Personal. Individ. Differ*, 93, 63-67.
- Bakker, A. & Oerlemans, W. (2011). *Subjective well-being in organizations*. New York: Oxford University Press.
- Balzarotti, S., Biassoni, F., Villani, D., Prunas, A. & Velotti, P. (2016). Individual differences in cognitive emotion regulation/ implications for subjective and psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 17(1), 125-143.
- Bear, G. & Soltys, A. (2020). *Developing social and Emotional competencies and self-discipline*. Routledge.
- Bhatnagar, T. (2023). *Subjective Well-Being in the Indian Context*. India: Springer.
- Bolognino, S., Renshaw, T. & Phan, M. (2023). Differential effects of Mindful breathing and loving-kindness meditations: A component analysis study. *Advances in Mental Health*, 10(1), 83-87.
- Bonanno, L., Metro, D. & Papa, M. (2019). Assessment of sleep and obesity in adults and children: Observational study. *Medicine Baltimore*, 98(46), 17642-17654
- Bortes, C., Ragnarsson, S., Strandh, M. & Petersen, S. (2021). The bidirectional relationship between subjective well-being and academic achievement in adolescence. *Journal of youth and adolescence*, 50(5), 992-1002.
- Brickman, P. & Campbell, D. (1971). *Adaptation-level theory: A symposium*. Academic Press.
- Brockman, R., Ciarrochi, J., Parker, P. & Kashdan, T. (2016). Emotion regulation strategies in daily life: mindfulness, cognitive reappraisal and emotion suppression. *Cogn Behav Ther*. 46, 91-113.
- Brown, K, Ryan, R & Creswell, J. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychol. Inq.*, 18, 211-237.

- Busseri, M. & Newman, D. (2024). Happy days: Resolving the structure of daily subjective well-being, between and within individuals. *Social Psychological and Personality Science*, 15(1), 80-92.
- Busseri, M. & Sadava, S. (2011). A review of the tripartite structure of subjective well-being: Implications for conceptualization, operationalization, analysis and synthesis. *Personality and Social Psychology Review*, 15, 290-314.
- Butler, E. & Randall, A. (2013). Emotional co-regulation in close relationships. *Emot. Rev.* 5, 202-210.
- Cela, A. & Balomenou, C. (2021). *Determinants of subjective well-being: Case of Albania*. Springer.
- Chamizo-Nieto, M. T., Arrivillaga, C., Rey, L. & Extremera, N. (2021). The role of emotional intelligence, the teacher-student relationship and flourishing on academic performance in adolescents: a moderated mediation study. *Frontiers in psychology*, 12, 655-667.
- Chancellor, J., Margolis, S., Jacobs K. & Lyubomirsky, S. (2018). Everyday prosociality in the workplace: The benefits of giving, getting and glimpsing. *Emotion*, 18, 507-517.
- Chen, X. & Ma, R. (2023). Adolescents' Self-Esteem: The Influence Factors and Solutions. *Journal of Education, Humanities and Social Sciences*, 8, 1562-1566.
- Chen, Y. (2011). The Effects of Vacation on Travelers Subjective well-being. *Ph.D.* Purdue University.
- Cheng, T., Jin, J. & Chen, J. (2021). Demystifying Subjective Well-Being of Academically At-Risk Students: Case Study of a Chinese High School. *Social Inclusion*, 9(4), 36-46.
- Csikszentmihalyi, M. (2014). *Flow and the foundations of positive psychology: The collected works of Mihaly Csikszentmihalyi*. Springer.
- Das, K., Jones-Harrell, C., Fan, Y., Ramaswami, A., Orlove, B. & Botchwey, N. (2020). Under-standing subjective well-being: Perspectives from psychology and public health. *Public Health Reviews*, 41(1), 1-32.
- Deci, E. & Ryan, R. (2008). Self-determination theory: A macro theory of human motivation, development and health. *Canadian Psychology/psychologie Canadienne*, 49(3), 182.
- Diener, E. & Chan, M. (2011). Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Appl. Psychol. Health Well Being*. 3, 1-43.

- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43.
- Diener, E. (2009). *The science of well-being: The collected works of Ed Diener*. Springer Science & Business Media.
- Diener, E. Inglehart, R. & Tay, F. (2013). Theory and Validity of Life Satisfaction Scales. *Social Indicators Research*, 112(3), 497-527.
- Diener, E. Suh, E., Lucas, R. & Smith, H. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Diener, E., Lucas, R. & Oishi, S. (2018). Advances and open questions in the science of subjective well-being. *Collabra: Psychology*, 4(1): 15-21.
- Diener, E., Lucas, R. & Scollon, C. (2009). Beyond the hedonic treadmill: Revising the adaptation theory of well-being. *The science of well-being*, 12(1), 103-118.
- Dimmock, C. (2012). *Leadership Capacity, Building and School Improvement*. New York: Routledge.
- Dong, L., Martinez, A., Buysse, D. & Harvey, A. (2019). A composite measure of sleep health predicts concurrent mental and physical health outcomes in adolescents prone to eveningness. *Sleep Health*, 5(02), 166-174.
- Doyal, L. & Gough, I. (2001). *A theory of human needs*. Macmillan.
- Duffy, R. & Dik, B. (2013). Research on calling: What have we learned and where are we going? *Journal of Vocational Behavior*, 83(3), 428-436.
- Durayappah, A. (2010). The 3p model: a general theory of Subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 12(4), 681-716.
- Dursun, P. (2021). Optimism, hope and subjective well-being: a literature overview. *International Journal of Tourism and Social Research*, (6), 61-74.
- Elkheloufi, A. & Yean, T. (2022). The mediating role of positive emotions in growth mindsets and work engagement relationship among Algerian academics. *Journal of Positive School Psychology*, 6(3), 1571-1586.
- Emmons, R. & McCullough, M. (2023). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389.
- Feigin, S. Owens, G. & Goodyear-Smith, F. (2014). Theories of human altruism: A systematic review. *Annals of Neuroscience and Psychology*, 1(1), 1-9.

- Fokke, A., Bye, S., Padilla, E., Kalibatseva, Z. & Batkhina, A. (2024). Subjective well-being: A pilot study on the importance of emotion regulation, gender identity and sexuality. *Psychology & Sexuality*, 16(1), 1-16.
- Friedman, E., Ruini, C., Foy, R., Jaros, L., Sampson, H. & Ryff, C. (2017). Lighten UP! A community-based group intervention to promote psychological well-being in older adults. *Aging and Mental Health*, 21(2), 199-205.
- Galinha, I. & Pais-Ribeiro, J. (2008). The structure and stability of subjective well-being: A structure equation modeling analysis. *Applied Research in Quality of Life*, 3, 293-314.
- Gao, F., Li, H. & Bai, X. (2022). Forgiveness and subjective well-being: A meta-analysis review. [*Personality and Individual Differences*, 186, Part B](#), 12(2), 111-123.
- Gimbert, B., Miller, D., Herman, E., Breedlove, M. & Molina, C. (2023). Social emotional learning in schools: The importance of educator competence. *Journal of Research on Leadership Education*, 18(1), 3-39.
- Gross, J. (2008). *Emotion regulation: personality processes and individual differences*. New York, NY: Guilford.
- Grottis, L. (2024). Balancing Wellness and Leadership: Exploring Black Women Administrators' Subjective Well-Being, Resilience and Radical Self-Care in Higher Education. *Ph.D.* Abilene Christian University.
- Heintzelman, S. & King, L. (2014). Life is pretty meaningful. *American Psychologist*, 69, 561-574.
- Heintzelman, S. (2018). Eudaimonia in the contemporary science of subjective well-being: Psychological well-being, self-determination and meaning in life. In E. Diener, S. Oishi, S. & L. Tay (Eds.), *Handbook of well-being*. DEF Publishers. DOI: nobascholar.com.
- Heintzelman, S., Kushlev, K., Lutes, L., Wirtz, D., Kanippayoor, J., Leitner, D. & Diener, E. (2020). ENHANCE: Evidence for the efficacy of a comprehensive intervention program to promote subjective well-being. *Journal of Experimental Psychology: Applied*, 26(2), 360-383.
- Hendriks, T., Schotanus-Dijkstra, M., Graafsma, T., Bohlmeijer, E. & De Jong, J. (2021). Positive emotions as a potential mediator of a multi-component positive psychology intervention aimed at increasing mental well-being and resilience. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 6(1), 1-21.
- Hernandez, R. (2024). The Relationship Between Ultra running Status, Subjective Well-being and Life Satisfaction. *Ph.D.* Walden University.

- Hines, D. (2024). Parents as Reporters of Middle School Students' Subjective Well-Being. *Ph.D.* Department of Educational and Psychological Studies, College of Education, University of South Florida.
- Hoffmann, C. & Geisler, F. (2020). Accept what you observe: A conditional process model linking mindfulness facets, threat appraisal and perceived stress in German college students. *Personal. Individ. Differ.*, 156, 109-152.
- Hoffmann, C. Grossman, P. & Hinton, D. (2011). Loving kindness and compassion meditation: Potential for psychological interventions. *Clinical Psychology Review*, 31(7), 1126-1132.
- Hoogwegt, M., Versteeg, H., Hansen, T., Thygesen, L., Pedersen, S. & Zwisler, A. (2013). Exercise mediates the association between positive affect and 5-year mortality in patients with ischemic heart disease. *Journal for educational research online*, 6(5), 559-566.
- Houben, M., Van, W. & Kuppens, P. (2015). The relation between short-term emotion dynamics and psychological well-being: a meta-analysis. *Psychol. Bull.* 141, 901-930.
- Hu, T., Zhang, D., Wang, J., Mistry, R., Ran, G. & Wang, X. (2014). Relation between emotion regulation and mental health: a meta-analysis review. *Psychol. Rep.* 114, 341-362.
- Huebner, E. (2014). Schooling and Children Subjective well-being. *Handbook of child well-bing*, 2(3), 797-819.
- Iwon, K., Skibinska, J., Jasielska, D. & Kalwarczyk, S. (2021). Elevating subjective well-being through physical exercises: an intervention study. *Frontiers in psychology*, 12, 702678.
- Joseph, S. & Linley, P. (2015). Positive adjustment to threatening events: An organismic valuing theory of growth through adversity. *Review of General Psychology*, 9(3), 262-280.
- Jovanovic, V. (2015). A factor model of subjective well-being: A re-examination of the structure of subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 87, 45-49.
- Kapa, I. (2020). Ontological well-being (Life Project). *Social Indicators Research*, 77(12), 23-31.
- Katana, M., Rocke, C., Spain, S. & Allemand, M. (2019). Emotion regulation, subjective well-being and perceived stress in daily life of geriatric nurses. *Frontiers in Psychology*, 10(1), 197-209.
- Kaya, M. & Erdem, C. (2021). Students' well-being and academic achievement: A meta-analysis study. *Child Indicators Research*, 14(5), 1743-1767.
- Kenrick, D. & Krems, J. (2018). Well-being, self-actualization and fundamental motives: An evolutionary perspective. In E. Diener,

-
- S. Oishi, S. & L. Tay (Eds.), *Handbook of well-being*. DEF Publishers. DOI:nobascholar.com.
- Keyes, L. (2007). Subjective well-being in Mental and Human Development Research Worldwide. *An Introduction Social Indicators*, 77(12), 1-10.
- Kifper, S. (2010). *The Theology of Happiness*. NJ: The free Press.
- King, J. (2019). Gender Ideology: Impact on Dual-Career Couples role Strain Marital Satisfaction and Life Satisfaction. *Ph.D.* Texas University.
- Kleinkorres, R., Stang, J. & McElvany, N. (2020). A longitudinal analysis of reciprocal relations between students' well-being and academic achievement. *Journal for educational research online*, 12(2), 114-165.
- Klug, H. & Maier, G. (2015). Linking goal progress and subjective well-being: A meta-analysis. *Journal of Happiness Studies*, 16, 37-65.
- Knutson, K. (2012). Does inadequate sleep play a role in vulnerability to obesity? *Am J Hum Biol*, 24(03), 361-371.
- Koivumaa-Honkanen, H., Tuovinen, T., Honkalampi, K., Antikainen, R., Hintikka, J., Haatainen, K. & Viinamaki, H. (2012). Mental health and well-being in a 6-year follow-up of patients with depression: assessments of patients and clinicians. *Epidemiol.* 43(9), 688-696.
- Lampropoulou, A. (2018). Personality, school and family: What is their role in adolescents' subjective well-being. *Journal of adolescence*, 67, 12-21.
- Lander, J. (2020). *Examining the Effectiveness of a Social and Emotional Learning Program in Middle School* [Unpublished doctoral dissertation]. University of Houston.
- Larwin, K., Harvey, M. & Constantinou, S. (2020). An Expanded Life Satisfaction Model: A Component of Subjective Well-Being. *Journal of Methods and Measurement in the Social Sciences*, 11(1), 25-44.
- Li, S. (2021). Psychological wellbeing, Mindfulness and immunity in Second or foreign Language education: a theoretical review. *Journal of Frontiers in Psychology*, 12(1), 112-124.
- Liang, Z., Luo, H. & Liu, C. (2021). The concept of subjective well-being: its origins an application in tourism research: a critical review with reference to China. *Tourism Critiques: Practice and Theory*, 2(1), 2-19.
- Lin, S., Li, L., Zheng, D. & Jiang, L. (2022). Physical exercise and undergraduate students' subjective well-being: Mediating roles

- of basic psychological need satisfaction and sleep quality. *Behavioral Sciences*, 12(9), 316-325.
- Llinares-Insa, L., Casino-Garcia, A. & Garcia-Perez, J. (2020). Subjective well-being, emotional intelligence and mood of parents: A model of relationships. Impact of giftedness. *Sustainability*, 12(21), 88-100.
- Lomas, T. (2021). Life balance and harmony: Wellbeing's golden thread. *International Journal of Wellbeing*, 11(1), 50-68.
- Lucas, R. (2018). *Exploring the associations between personality and subjective well-being*. DEF Publishers. DOI: nobascholar.com.
- Luhmann, M. & Kalitzki, A. (2018). How animals contribute to subjective well-being: A comprehensive model of protective and risk factors. *Journal of Positive Psychology*, 13(2), 200-214.
- Lv, Y., Jiang, R., Li, Y., Chen, X., Gu, J., Zhou, X. & Zeng, X. (2023). Effects of loving-kindness and compassion meditations on self-compassion: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(1), 177-185.
- Lyubomirsky, S., Dickerhoof, R., Boehm, J. & Sheldon, K. (2011). Becoming happier takes both a will and a proper way: An experimental longitudinal intervention to boost well-being. *Emotion*, 11(2), 391-399.
- Maddux, J. (2018). *Subjective well-being and life satisfaction: An introduction to conceptions, theories and measures*. Routledge: Taylor & Francis Group.
- Margolis, S. & Lyubomirsky, S. (2018). *Cognitive outlooks and well-being*. DEF Publishers. DOI: nobascholar.com.
- Martela, F. & Steger, M. (2016) The three meanings of meaning in life: Distinguishing coherence, purpose and significance. *The Journal of Positive Psychology*, 11 (5), 531-545.
- Martin, C. (2022). ENHANCE-II: An Abridged Intervention to Promote Subjective Well-Being. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 7, 119-141.
- Martinez-Marti, M. & Ruch, W. (2017). Character strengths predict resilience over and above positive affect, self-efficacy, optimism, social support and Self-esteem and life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 12(2), 110-119.
- Metler, S. & Busseri, M. (2017). Further evaluation of the tripartite structure of subjective well-being: Evidence from longitudinal and experimental studies. *J. Person.* 85, 192-206.
- Monaco, E. Gil-Gomez, J. & Montoya-Castilla, I. (2021). Emotional competences and subjective well-being: The mediating role of relationship satisfaction in young Spanish adults. *International Journal of Psychology*, 56(6), 908-916.

- Moore, S. & Diener, E. (2019). Types of subjective well-being and their associations with relationship outcomes. *Journal of Positive Psychology and Wellbeing*, 3(2), 112-118.
- Moskowitz, J., Carrico, A., Duncan, L. & Folkman, S. (2017). Randomized controlled trial of a positive affect intervention for people newly diagnosed with HIV. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 85(5), 409-423.
- Muarifah, A., Widyastuti, D. & Fajarwati, I. (2024). The effect of social support on single mothers' subjective well-being and its implication for counseling. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 4(4), 143-149.
- Mustafa, M., Rani, N., Bistaman, M., Salim, S., Ahmad, A., Zakaria, N. & Safian, N. (2020). The relationship between psychological well-being and university students academic achievement. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 10(7), 518-525.
- Myers, D. & Diener, E. (1995). Who is happy?. *Psychological Science*, 6, 10-19.
- Nadmilail, A., Matore, M. & Maat, S. (2024). A Kick-Start to Explore the Concept of Personal Quality. *MJSSH*, 8(2), 85-92.
- Ndayambaje, E., Pierewan, A., Nizeyumukiza, E., Nkundimana, B. & Ayriza, Y. (2020). Marital status and subjective well-being: Does education level take into account. *Cakrawala Pendidikan*, 39(1), 120-132.
- Neuhauser, D., Myhre, S. & Alemi, F. (2014). *Personal continuous quality improvement work book*. New York: Routledge.
- Nezlek, J. & Kuppens, P. (2008). Regulating positive and negative emotions in daily life. *J. Pers.* 76, 561-580.
- Ngamaba, K. Panagioti, M. & Armitage, C. (2017). How strongly related are health status and subjective well-being? Systematic review and meta-analysis. *Eur. J. Public Health*, 27, 879-885.
- Niles, A., Haltom, K., Mulvenna, C., Lieberman, M. & Stanton, A. (2014). Effects of expressive writing on psychological and physical health: The moderating role of emotional expressivity. *Anxiety, Stress and Coping*, 27, 65-74.
- Oecd, D. (2017). *Guidelines for measuring Subjective well-being*. Paris: Organization for Economic Cooperation and Development.
- Oishi, S. & Westgate, E. (2021). A psychologically rich life: Beyond happiness and meaning. *Psychological Review*, 10(1), 300-317.
- Oktaviani, N. (2021). Hubungan tingkat gratitude dengan subjective well-being pada mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2017

- UIN Malang. *Ph.D*, University Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Oliveira, S., Sobrinho, C., Martins, S. & Rosario, R. (2024). Sleep disorders and subjective well-being in Portuguese adults: Evidence from a representative study. *Sleep Science*, 17(1), 1, 1-6.
- Otake, K., Shimai, S., Tanaka-Matsumi, J., Otsui, K. & Fredrickson, B. (2006). Happy people become happier through kindness: A counting kindness intervention. *Journal of Happiness Studies*, 7(3), 361-375.
- Pan, B., Wu, H. & Zhang, X. (2022). The effect of trait mindfulness on subjective well-being of kindergarten teachers: The sequential mediating roles of emotional intelligence and work-family balance. *Psychology Research and Behavior Management*, 15, 2815-2830.
- Park, N., Peterson, C. & Seligman, M. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23, 603-619.
- Parks, A. & Layous, K. (2015). Positive psychological interventions. *American Psychological Association*, 3, 561-574.
- Passeggia, R., Testa, I., Esposito, G., Picione, R., Ragozini, G. & Freda, M. (2023). Examining the relation between first-year university students' intention to drop-out and academic engagement: The role of motivation, subjective well-being and retrospective judgements of school experience. *Innovative Higher Education*, 48(5), 837-859.
- Perez-Carbonell, L., Mignot, E., Leschziner, G. & Dauvilliers, Y. (2022). Understanding and approaching excessive daytime sleepiness. *Lancet*, 400(57), 1033-1046.
- Pothula, S., Devi, M., Sreedevi, P., Kiran, V. & Reddy, R. (2020). Effect of intervention on enhancing self-esteem among adolescent girls. *Mental Health*, 24(1), 119-130.
- Quoidbach, J., Mikolajczak, M. & Gross, J. (2021). Positive interventions: An emotion regulation perspective. *Psychological Bulletin*, 141, 655-693.
- Rettig, J. (2023). Subjective Well-Being of Teachers in K-12 Christian Schools. *Ph.D*. Southeastern University.
- Richard, L. (2009). *Happiness Lesson from a New Science*. NY: Penguing Press.
- Roy, N., Kumar, P. & Bhattacharya, D. (2021). Emotional Maturity and Subjective Well-Being Among School Going Adolescents. *International Journal of Indian Psychology*, 9(4), 1020-1029.



- Ryan, R. & Martela, F. (2016). *Eudaimonia as a way of living: Connecting Aristotle with self-determination theory*. Springer International Publishing.
- Ryff, C. & Singer, B. (2008). Know Thyself and Become What You Are: A Eudemonic Approach to Psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13-39.
- Sabra, A. & Hassan, L. (2020). Role of Perceived Social Support on Self-Esteem and Aggression among Adolescents. *Tanta Scientific Nursing Journal*, 19(2), 174-191.
- Sakuraya, A., Imamura, K., Watanabe, K. & Kawakami, N. (2020). What kind of intervention is effective for improving subjective well-being among workers? A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Frontiers in psychology*, 11, 528656.
- Savahl, S., Casas, F. & Adams, S. (2021). The structure of children's subjective well-being. *Frontiers in psychology*, 12, 650691.
- Schulte, P. & Vainio, H. (2010). Well-being at work-overview and perspective. *Scand. J. Work. Environ. Health*, 36, 422-429.
- Seligman, M. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Simon and Schuster.
- Seligman, M. (2011). Flourish: a visionary new understanding of happiness and wellbeing. *Journal of Policy*, 37(3), 1-60.
- Seligman, M., Steen, T., Park, N. & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, 410-421.
- Shabani, S. Ersever, G. & Darabi, F. (2023). Subjective well-being and its relationship with personality traits, irrational beliefs and social support: A model test. *Journal of Education and Community Health*, 10(3), 128-135.
- Sharma, N. & Zhoor, D. (2024). The role of altruism in promoting psychological well-being among healthcare workers: A review of the literature. *Educational Administration: Theory and Practice*, 30(4), 9048-9059
- Simsek, O. (2009). Happiness Revisited: Ontological well-being as a theory-Based Construct of subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 10(4), 404-422.
- Solanes, A., Albajes-Eizaguirre, A., Fullana, M. A., Fortea, L., Fusar-Poli, P., Torrent, C. & Radua, J. (2021). Can we increase the subjective well-being of the general population? An umbrella review of the evidence. *Revista de psiquiatria y salud mental*, 14(1), 50-64.

- Song, Y., Xiao, Z., Zhang, L. & Shi, W. (2023). Trait depression and subjective well-being: The chain mediating role of community feeling and self-compassion. *Behavioral Sciences*, 13(6), 448-456.
- Steger, M. (2012). Making meaning in life. *Psychological Inquiry*, 23(4), 381-385.
- Stenlund, S., Junttila, N., Koivumaa-Honkanen, H. & Rautava, P. (2021). Longitudinal stability and interrelations between health behavior and subjective well-being in a follow-up of nine years. *PloS one*, 16(10), 259-280.
- Stone, B. & Parks, A. (2018). *Cultivating subjective well-being through positive psychological interventions*. UT: Salt Lake City.
- Stupar-Rutenfrans, S., Fokke, A., Bye, S., Padilla, E. & Bushina, E. (2024). Subjective well-being: A pilot study on the importance of emotion regulation, gender identity and sexuality. *Psychology & Sexuality*, 13, 1-16.
- Su, P. & He, M. (2024). The mediating role of loneliness in the relationship between smartphone addiction and subjective well-being. *Scientific reports*, 14(1), 446-457.
- Tamannaefar, M. & Motaghedifard, M. (2014). Subjective well-being and its sub-scales among students: The study of role of creativity and self-efficacy. *Thinking Skills and Creativity*, 12, 37-42.
- Tatarkiewicz, W. (1976). *Analysis of happiness*. Martinus Nijhoff.
- Taylor, C., Lyubomirsky, S. & Stein, M. (2017). Upregulating the positive affect system in anxiety and depression: Outcomes of a positive activity intervention. *Depression and Anxiety*, 34(3), 267-280.
- Tidmand, L. (2021). *Building Positive Emotions and Playfulness*. Cham: Springer International Publishing.
- Tov, W. (2018). *Well-being concepts and components*. Noba Scholar.
- Trivers, R. (1971). The evolution of reciprocal altruism. *The Quarterly Review of Biology*, 46 (1), 35-57.
- Veenhoven, R. (2017). Greater happiness for a greater number: Did the promise of enlightenment come true? *Social Indicators Research*, 130(1), 9-25.
- Viejo, D. (2018). An Information-processing Model of the Decision to seek Professional help. *Professional Psychology Research and Practic*, 7(4), 398-406.
- Wang, P. & Vander, T. (2011). Empirical research on factors related to the subjective well-being of Chinese urban residents. *Social Indicators Research*, 101(3), 447-459.



-
- Wang, R., Gu, X., Zhang, Y., Luo, K. & Zeng, X. (2024). Loving-kindness and compassion meditations in the workplace: A meta-analysis and future prospects. *Stress and Health*, 40 (1), 32-37.
- Watkins, P., Uhder, J. & Pichinevskiy, S. (2014). Grateful recounting enhances subjective well-being: The importance of grateful processing. *The Journal of Positive Psychology*, 10(1), 909-927.
- Webster, D., Dunne, L. & Hunter, R. (2021). Association between social networks and subjective well-being in adolescents: A systematic review. *Youth & society*, 53(2), 175-210.
- Wong, Z., Liem, G., Chan, M. & Datu, J. (2024). Student engagement and its association with academic achievement and subjective well-being: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Educational Psychology*, 116(1), 48-75.
- Wood, A., Joseph, S. & Maltby, J. (2019). Gratitude predicts Psychology well-being above the big five facets. *Journal of Personality and Individual Differences*, 46, 443-447.
- Zhang, D. & Renshaw, T. (2020). Personality and College Student Subjective well-being: A domain-Specific approach. *Journal of Happiness Studies*, 21(3), 997-1014.
- Zok, A., Matecka, M., Zapala, J., Izycki, D. & Baum, E. (2023). The Effect of Vinyasa Yoga Practice on the Well-Being of Breast-Cancer Patients during COVID-19 Pandemic. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 20, 37-70.