

العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وأثرها علي السلوك الصحي
و الهناء النفسى (الشخصى) لدى طلاب الجامعة^١
عبد النادى موسى على • منتصر صلاح فتحى • نبيل وليم حنا •

ملخص

تهدف هذه الدراسة إلى محاولة التعرف علي العلاقة بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وأنماط السلوك الصحي والهناء النفسى لدى طلاب الجامعة، كما تهدف لمعرفة ما إذا كان هناك فروق دالة احصائياً بين طلاب الجامعة (الذكور والإناث) في متغيرات الدراسة، وهل تسهم العوامل الخمسة الكبرى للشخصية في التنبؤ بأنماط السلوك الصحي والهناء النفسى. وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) طالباً وطالبة بجامعة الوادي الجديد (١٠٠ طالباً، و١٠٠ طالبة)، وطبق عليهم قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، واستخبار الصبوة للسلوك الصحي، ومقياس الهناء النفسى (الشخصى)، وأسفرت النتائج عن عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في متغيرات الدراسة، ووجود علاقة موجبة بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية واستخبار الصبوة للسلوك الصحي، وأيضاً وجود علاقة بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والهناء النفسى الشخصى لدى طلاب الجامعة، وأوضحت النتائج بأن العوامل الخمسة الكبرى للشخصية تسهم وبشكلٍ دال في التنبؤ بالسلوك الصحي، والهناء النفسى (الشخصى) لدى أفراد عينة البحث.

الكلمات المفتاحية: العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، السلوك الصحي، الهناء النفسى (الشخصى).

^١ تم استلام البحث بتاريخ: ٢٠٢٤/٦/١٣ وتم القبول النهائي بتاريخ: ٢٠٢٤/٧/١٥ وتم النشر بتاريخ ٢٠٢٤/٨/١

المعرف الرقمى للوثيقة: 10.21608/BSHJO.2024.297508.1068

• أستاذ علم النفس المساعد - بكلية الآداب - جامعة المنيا
• أستاذ علم النفس المساعد - بكلية الآداب - جامعة الوادي الجديد
• أستاذ علم النفس المساعد - بكلية الآداب - جامعة الوادي الجديد

The Five Big Factors of personality and their impact on Health Behavior And the psychological (personal) Happiness of University Students

Abdelnadi M. Ali
Dep. of Psychology
Minya University

Montaser S. Ahmad
Dep. of Psychology
New Valley University

Nabil W. Hanna
Dep. of Psychology
New Valley University

Abstract:

This study aims to identify the relationship between the Big Five Factors of personality and patterns of healthy behavior and psychological well-being among university students, and also aims to find out whether there are statistically significant differences between university students (male and female) in the study variables, and whether the Big Five Factors of personality contribute to predicting patterns of healthy behavior and psychological well-being. The study sample consisted of (200) male and female students at New Valley University (100 male and 100 female students), and the list of the Big Five Factors of personality, the boyhood survey of Health Behavior, and the psychological (personal) happiness scale were applied to them, and the results resulted in no statistically significant differences between males and females in the study variables, and there is a positive relationship between the Big Five Factors of Personality Personality contributes significantly to the prediction of healthy behavior and psychological (personal) well-being in the individuals of the research sample.

Keywords: the Big Five Factors of personality, healthy behavior, psychological (personal) happiness

مقدمة:

تُعد العوامل الخمسة الكبرى للشخصية من أهم النماذج التي من خلالها يمكن تفسير الشخصية وذلك عن طريق خمسة عوامل كبرى، حيث يُعد هذا النموذج من أهم النماذج التي طُرحت لوصف الشخصية وتفسيرها، وسبب ذلك هو شموله على وصف وتصنيف العديد من المصطلحات والمفردات التي تصف وتصنف عوامل الشخصية التي تميز الأفراد وتصف الفروق الفردية في الشخصية، كما نتج عن نموذج العوامل الخمسة الكبرى وسمات الشخصية أداة مفيدة في مجال تقييم الشخصية والتنبؤ بها، فهي تتنبأ بمخرجات شديدة التنوع، ومن ثم فهي مفيدة في فهم ظاهرة ما في أي ثقافة، كما أنها تمثل نظرية موحدة رئيسة للشخصية تتميز بأهمية تطبيقها على الشباب الجامعي.

فالشخصية مصطلح نستخدمه كثيرًا في تعاملنا مع الناس وفي معظم الأحيان يستخدم للدلالة على شخص في حُسن تعامله مع الناس اجتماعيًا، أما عالم النفس فينظر إلى مصطلح الشخصية من خلال كونه موضوعًا للدراسة، له علاقة بالسلوك الإنساني المُعقد بما في ذلك الأفعال والعواطف والعمليات الفكرية أو المعرفية، وكل شخص يتميز عن الآخر نفسيًا وعقليًا ووجدانيًا واجتماعيًا مما يؤكد على الاختلاف والتباين بين الأفراد في الشخصية، وهي جملة الصفات أو الأبعاد أو السمات التي تطبع الشخصية وتحدد استجاباتها ونمط سلوكها (أبو هاشم، ٢٠٠٧).

وتهدف هذه الدراسة إلى محاولة الكشف عن علاقة عوامل الشخصية (العُصابية، والإنبساط، والانفتاح على الخبرة، والقبول/ الطيبة، والإتقان/ يقظة الضمير) بأنماط السلوك الصحي (ممارسة التمرينات الرياضية، وتناول الطعام الصحي، والرعاية الذاتية، والنوم، وتجنب التدخين والمواد النفسية)، وأثر ذلك في حدوث الهناء النفسي (الشخصي) لدى طلاب الجامعة، كما تهدف إلى استكشاف الدور التنبؤي لهذه العوامل؛ من حيث كونها مُنبئات للهناء النفسي (الشخصي) لدى طلاب الجامعة.

على الرغم من عدم حصر الباحثين لكل العوامل المُفسرة للمرض، نجد أن العوامل الشخصية أحد أهم المحددات لحدوث المرض من عدمه، وذلك من خلال تأثيرها المباشر في السلوك الصحي أو العادات الصحية التي يميل الفرد على ممارستها (شويخ، ٢٠١٢). وفي ظل جائحة كورونا مثلاً أصبح أحد الأهداف الرئيسية للجامعات هو رفع مستوى الوعي الصحي لدى الطلاب ليتمكنوا من حماية أنفسهم وأسرهم ومجتمعهم المحلي من مختلف الصدمات مثل إعتلال الصحة (Fernández, et al., 2013 & López-López, et al., 2020).

وتعتبر بعض السلوكيات وثيقة الصلة بالصحة مثل نمط الحياة كالنظافة الشخصية والمنزلية، وتهوية المنزل، ومدى الاستفادة من النظام الصحي، ومدى التعامل مع الخدمات الطبية والعلاجية، ومدى التعاون مع الإرشادات الطبية والعلاجية، ومدى تقبل النصائح التي تساعد على التخلص من المخاطر الصحية، وتناول الأطعمة الصحية وممارسة الرياضة والوقاية من الأمراض الوقائية من خلال اللقاحات (خلفي، ٢٠١٣).

ويشير السلوك الصحي إلى مجموعة من الأنماط السلوكية والمواقف القائمة على الصحة والمرض وعلى استخدام الخدمات الطبية، ويشمل كل أنماط السلوك التي تهدف إلى تنمية وتطوير الطاقات الصحية عند الفرد (المشعان، وآخرون، ١٩٩٩)، ومن أهم العوامل التي يقوم عليها السلوك الصحي وتحدده العوامل المتعلقة بالفرد وتحديداً عوامل شخصيته (النواصره، وآخرون، ٢٠١٨). حيث تُعد دراسة عوامل الشخصية مدخلاً مهماً لفهم الإنسان وإحتياجاته للإستمرار في التفاعلية الاجتماعية، وهي مفتاح الشخصية الإنسانية بكافة جوانبها ومكوناتها الحسية والبدنية منها (Riordan, et al., 2015).

لذا توجهت دراسات معدودة نحو تفسير ممارسة بعض الأفراد سلوكيات صحية من عدمه في ضوء مدى واسع من عوامل الشخصية منها (Zuckerman, et al., 1996 & Booth-Kewley, et al., 1994 & Hampson, et al., 2007 & Elke, et al., 2008). التي تُشير إلى دور عوامل الشخصية في دفع الفرد إلى ممارسة السلوك الصحي، سواء أكان ذلك على مستوى أنماط هذا السلوك.

ولقد تمت مناقشة موضوع السعادة بشكل عام وموضوع الهناء النفسى الشخصى بشكل خاص في دراسات عديدة سابقة، وهذه المفاهيم التي انتمت حديثاً إلى علم النفس الإيجابى كانت موضوعاً للنقاش منذ الفلسفة اليونانية القديمة، وتناولها علم النفس، وعلم الاجتماع، وما زالت تُدرس حتى الآن وأحياناً يستخدم الباحثون مفاهيم مثل السعادة، والهناء النفسى الشخصى أو الرفاهة النفسية، وتارة أخرى يستخدمون مفاهيم الرضا عن الحياة أو نوعية الحياة دون تحديد الفارق بين هذه المفاهيم، وقد تناول (محمد، ٢٠٠٥، ٢٠٠٩) مفهوم الهناء النفسى الشخصى في دراسة سابقة، وأشار إلى أن الهناء النفسى الشخصى أعم وأشمل لأنه يتضمن الرضا عن الحياة ويتضمن أيضاً غياب الوجدان السلبي، وحضور الوجدان الإيجابى.

والآن شاع استخدام مفاهيم الهناء النفسى والهناء الاجتماعى والهناء الجسدى الخ، وهذا يعكس أن مفهوم الهناء well-being مؤشر عام لصحة الفرد النفسية الاجتماعية والجسدية وهي أيضاً من وجهة نظر (محمد، ٢٠٠٥، ٢٠٠٩) الهدف العام للحياة، وهو أن يحقق الفرد مستوى عالٍ من الهناء وإن كان صعب المنال، بالإضافة إلى أننا يجب أن نضع في الاعتبار مجموعة من العوامل التي تُحدد درجة الهناء النفسى الشخصى للفرد منها: التوازن في الحالة الوجدانية العامة، والتقييمات المعرفية للحياة بشكل عام مُبهاجاتها ومُنغصاتها، ونوعية الحياة التي يحياها الفرد والعلاقات الاجتماعية، وعوامل الشخصية وحديثاً وضعت بعض المتغيرات ذات الصلة بالسلوك الاجتماعى والتي تُحدد أفعالنا، وتصرفاتنا إلى حد كبير، وهي القيم فنظراً للإختلاف الحضارى بين الشعوب وبعضها البعض اختلفت المفاهيم الدالة على الهناء النفسى الشخصى، وأختلفت أيضاً العوامل المسببة له مما دعا كثير من الباحثين إلى الإهتمام بالبعد الحضارى في بحوث علم النفس الإيجابى بشكل عام، وقدم (Schwartz; et al., 1987 & Schwartz; et al., 2005 & Schwartz, 1992) دراساتهم الدولية على أكثر من (٧٠) دولة تستخدم ثلاثون لغة مختلفة أن هناك فروق حضارية في القيم وتأثيرها على مستوى الهناء النفسى الشخصى.

وتُعرف موسوعة علم نفس الشخصية العوامل الخمسة الكبرى للشخصية بأنها التنظيم المتكامل الديناميكي للصفات الجسدية، والعقلية، والخُلقية، والاجتماعية للفرد، كما تبين للآخرين خلال عملية الأخذ والعطاء في الحياة الاجتماعية، وتضم الشخصية الدوافع الموروثة، والمكتسبة والعادات والإهتمامات والعقد، والعواطف، والمُثل، والآراء، والمعتقدات (الحفى، ٢٠٠٥).

وتُعرف الشخصية أنها نمط سلوكى مركب ثابت ودائم إلى حد كبير، يميز الفرد عن غيره من الناس ويتكون من تنظيم فريد لمجموعة من الوظائف والسمات والأجهزة المتفاعلة معاً، والتي تضم القدرات العقلية والوجدان أو الإنفعال والنزوع والإرادة، وتركيب الجسم، والوظائف الفسيولوجية والتي تحدد طريقة الفرد الخاصة فى الإستجابة وأسلوبه الفريد فى التوافق على البيئة (عبد الخالق، ٢٠١١).

وعرف (Santrock 2011) الشخصية بأنها تُشير إلى أنماط الفرد السلوكية والمعرفية التي تمتاز بالثبات والإستقرار على مرور الوقت ومن خلال المواقف المختلفة، فهي النمط الثابت والمميز من الأفكار، والسلوكيات، والدوافع، والانفعالات، التي تميز طريقة الفرد فى التكيف مع العالم المحيط، وعرف Raymond Cattell الشخصية بأنها ما يُمكننا التنبؤ (التوقع) بما سيفعله الشخص عندما يوضع فى موقف معين، ويضيف أن الشخصية تختص بكل سلوك يصدر عن الفرد سواء كان ظاهرياً أو خفياً.

مشكلة الدراسة:

إن دراسة الشخصية والعوامل المؤثرة فى تكوينها من الموضوعات ذات الأهمية الكبرى، إذ تمثل المصدر الرئيس لمعرفة جوهر الإنسان ومظاهر السلوك، وترتبط ارتباطاً وثيقاً بالاستجابات تجاه الآخرين، وطبيعة العلاقات بهم والتفاعل معهم، فضلاً عن ذلك فهي تمثل نسقاً ونظاماً لجميع الأشكال المختلفة من السلوك الذى يمارسه الفرد، ويُعد نموذج العوامل الخمسة للشخصية من أهم النماذج وأحدثها التي فسرت عوامل الشخصية ومن أكثرها قبولاً، حيث يُعد

نموذجاً شاملاً يهتم بوصف وتصنيف العديد من المصطلحات والمفردات التي تصف عوامل الشخصية التي يتباين ويختلف فيها الأفراد، وذلك بهدف تفسير أهم السلوكيات وردود الأفعال الصادرة من الأفراد، فهي تعطينا صورة واضحة عن أهم الخصائص والمميزات التي تجعل الإنسان يتفرد في تفكيره وانفعاله، وكذلك في معاشه ذاته وتعامله مع المحيطين به (الحويج، وآخرون، ٢٠٢١).

كما تتضح أهمية العوامل الخمسة الكبرى في صلتها الوثيقة بتكيف الفرد وصحته النفسية وعلاقاته الاجتماعية وعمله، فقد أوضحت دراسة (Costa & widiget, 2002) أن العوامل الخمسة الكبرى للشخصية ذات صلة باضطرابات الشخصية إذ تعمل إما كعوامل خطر أو عوامل وقائية من المشكلات التكيفية اللاحقة، كذلك أوضحت دراسة (الصالحى، وآخرون، ٢٠١٨) وجود ارتباط بين العوامل الأربع للشخصية (الإنبساطية، والطيبة، والتفتح على الخبرة، ويقظة الضمير) بجودة الحياة النفسية، وأكدت دراسة (الذهبي، وآخرون، ٢٠١٧) من أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين الإكتئاب والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلبة الجامعة.

ومن اللافت للإنتباه في التراث البحثي- في حدود علم الباحثين- قلة الدراسات التي تربط بين متغيرات عوامل الشخصية، والسلوك الصحي، والهناء النفسى معاً، وتتبع مشكلة الدراسة الحالية من خلال وجود وفرة في دراسات نمط السلوك الصحي لدى طلاب الجامعة في علاقته بمتغيرات ديموجرافية مثل (خطابية، وآخرون، ٢٠٠٣) الذين أكدوا على أهمية الوعي الصحي في حياة كل فرد في المجتمع، وخطورة دور الطالبات في المرحلة الجامعية وما تعكسه علي بناء الأسرة الجيدة، ولكون الأسرة أساس المجتمعات، ولأهمية تضافر جهود الجميع من أجل توفير الصحة للجميع، كما أكدوا أيضاً على أهمية الكشف عن مستوى الوعي الصحي لدى الطالبات في كليات المجتمع الأردني.

ودراسة شناعة، وآخرون (٢٠١٢) التي جاءت للتعرف على مستوى الوعي الصحي لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية وجامعة القدس، إضافة إلي تحديد الفروق في مستوى الوعي الصحي تبعاً لمتغيرات الجامعة، والجنس، والكلية، والمعدل التراكمي لدى الطلبة، وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الوعي الصحي العام لدى أفراد العينة كان متوسطاً، حيث وصلت النسبة المئوية للإستجابة إلى (٦٤,٨٠%)، إضافة إلي ظهور فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي لدى الطلبة تبعاً لمتغيرات الجامعة، ولصالح جامعة القدس، والكلية لصالح الكليات العلمية، ومتغير الجنس لصالح الطالبات، وكذلك لمتغير المعدل التراكمي، ولصالح المعدل الأعلى، كما أوصى.

ودراسة (Phillips, et al., 1997) التي شملت أكثر من (١٦) ألف طالباً من (٢١) دولة أوروبية، حيث كان مستوى ممارسة هذه العادات الغذائية الصحية منخفضاً، وأظهرت الدراسة إرتباطات مرتفعة مع متغيرات الجنس، وحالة النظام الغذائي، والمعتقدات الصحية الغذائية، وكانت هذه النتائج مُنبئة بالعادات الغذائية الصحية، وتمت مناقشة النتائج في ضوء التراث النفسي لأنماط السلوك الصحي المنشور على قاعدة بيانات جمعية علم النفس الأمريكية.

وفي دراسة (Bulmer, et al., 2010) التي حاولوا من خلالها المقارنة بين الحالة الصحية والسلوكيات الصحية لدى الخريجات والطالبات في مرحلة البكالوريوس في إحدى الجامعات العامة في شمال شرق الولايات المتحدة، وأسفرت نتائج الدراسة أن الخريجات يُشبهن الطالبات في حالتهم الصحية وسلوكياتهم الصحية، حيث تناولهم للفاكهة والخضروات بشكل دائم والمشاركة في الفحوص للكشف عن الأمراض النسائية، وأوصت الدراسة بضرورة تكرار مثل هذه الدراسة لمعرفة العوائق التي تحول دون مشاركة بعض الخريجات والطالبات ومحاولة دحضها.

وبناءً علي الهدف من الدراسة، وفي ضوء ما تم عرضه تم صياغة مشكلات الدراسة،

كما يلي:

١- هل توجد علاقة دالة إحصائية بين كل من العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، وأنماط السلوك الصحي، والهناء النفسى لدى عينة من طلاب الجامعة؟

- ٢- هل توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات طلاب الجامعة فى العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، وأنماط السلوك الصحى، والهناء النفسى تبعاً لمتغير النوع (الذكور والإناث)؟
- ٣- هل تُسهم العوامل الخمسة الكبرى للشخصية فى التنبؤ بأنماط السلوك الصحى، والهناء الذاتى لدى عينة من طلاب الجامعة؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلي ما يلي:

- ١- التحقق من العلاقة بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، وأنماط السلوك الصحى، والهناء النفسى لدى عينة من طلاب الجامعة.
- ٢- الكشف عن الفروق بين متوسطات درجات طلاب الجامعة فى العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، وأنماط السلوك الصحى، والهناء النفسى تبعاً لمتغير النوع (الذكور والإناث).
- ٣- التحقق من مدى إسهام العوامل الخمسة الكبرى للشخصية فى التنبؤ بأنماط السلوك الصحى، والهناء الذاتى لدى عينة من طلاب الجامعة.

أهمية الدراسة:

يمكن تحديد أهمية الدراسة الحالية فيما يلى:

— الأهمية النظرية:

- ١) الدراسة الحالية ركزت على أحد الجوانب الإيجابية فى شخصية الفرد وهي العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، وأنماط السلوك الصحى، والهناء النفسى، ونحن فى الأونة الأخيرة فى أمس الحاجة لتنمية وتدعيم مثل هذه الجوانب الإيجابية.
- ٢) قلة البحوث والدراسات العربية – فى حدود إطلاع الباحثين – التى تناولت العلاقة بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، وأنماط السلوك الصحى، والهناء النفسى لدى عينة من طلاب الجامعة.
- ٣) تُسهم النتائج التى سوف تنتهى إليها الدراسة الحالية فى توفير الكثير من المعلومات التى يمكن أن تُعطى إطاراً عاماً لطلاب الجامعة (ذكور وإناث) فى العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، وأنماط السلوك الصحى، والهناء النفسى، وذلك لمواجهة كافة التحديات التى يتعرضون لها.

— الأهمية التطبيقية:

- ١) تتضح الأهمية التطبيقية من خلال ما تُضيفه نتائج البحث إلى المعرفة الإنسانية، والمكتبة العربية حول متغيرات البحث المتمثلة فى العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، وأنماط السلوك الصحى، والهناء النفسى لدى عينة من طلاب الجامعة.
- ٢) كذلك أهمية العينة المستهدفة فى الدراسة الحالية، وهم طلاب الجامعة فهم أصل المجتمع وركيزته الهامة، وأيضاً بإعتبار أن طلاب الجامعة هم ركيزة العملية التعليمية والتربوية فى المجتمع، وهم نصف الحاضر وكل المستقبل.
- ٣) توعية طلاب الجامعة بأهمية العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، وأنماط السلوك الصحى، والهناء النفسى.
- ٤) وتكمن أهمية الدراسة الحالية فى إمكانية الاستفادة من نتائجها فى إعداد برامج تدريبية وارشادية لطلاب الجامعة، وذلك لتنمية مهاراتهم لتحقيق أنماط السلوك الصحى والهناء النفسى من خلال سمات شخصيتهم.
- ٥) كما تكمن أهمية هذه الدراسة فى إمكان إجراء تدخلات مبكرة لدعم السلوك الصحى لدى طلاب الجامعة من خلال إدارة تلك المحددات الشخصية بالصورة الملائمة، فعلى سبيل المثال إذا تبين أن عوامل الشخصية لها دور كبير فى ممارسة السلوك الصحى، فإنه يمكن بذل جهود لتوعية الطلاب على ضوء عوامل الشخصية للوقاية من ممارسة أنماط السلوك غير الصحى

(سلوك التدخين، وتناول الكحول)، وكذلك لدعم ممارستهم لأنماط أخرى صحية من قبيل سلوك ممارسة التمرينات الرياضية.

حدود الدراسة:

- الحدود الموضوعية: طبيعة العلاقة بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، وأنماط السلوك الصحي، والهناء النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة.
- الحدود البشرية: تكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) من طلاب الجامعة، منهم (١٠٠) ذكور، و (١٠٠) إناث) من محافظة الوادي الجديد خلال عام (٢٠٢٣/٢٠٢٤م).
- الحدود المكانية: تم التطبيق بشكل جماعي في جامعة الوادي الجديد.
- الحدود الزمنية: تم التطبيق خلال ثلاثة أشهر خلال العام الدراسي (٢٠٢٣/٢٠٢٤م).

مفاهيم الدراسة:

أولاً: عوامل الشخصية (العوامل الخمسة الكبرى للشخصية):

لقى نموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصية إهتماماً متزايداً من قبل الباحثين في مجال علم نفس الشخصية منذ أن قدمه (Costa, et al., 1985)، وتضمن في بداية ظهوره ثلاثة عوامل أساسية فقط، وهي: (العصبية، والإنبساط، والافتتاح على الخبرة)، وتم تطوير النموذج عام (١٩٩٢) ليُضاف عامل القبول/ الطيبة/ المقبولية، والافتقان/ يقظة الضمير، وذلك حتى تكون هذه العوامل ومظاهرها النوعية كافية لتمثيل معظم العوامل الأساسية في مجال الشخصية (Elke, et al., 2008).

ويكشف هذا النموذج – من الناحية التطبيقية – عن فائدته في عدة مجالات منها علم نفس الصحة، والعلاج النفسي، وغيرها (Craighead, et al., 2005). وذلك لأن أهم خصائص هذا النموذج هي: (١) نموذج شامل؛ إذ يحيط بأكثر عدد من متغيرات وصف الشخصية، ويصنفها داخل بنية متسقة، (٢) أنه نموذج للعوامل؛ حيث يعنى بدراسة عوامل الشخصية التي يتباين فيها الأفراد، (٣) أنه نموذج لوصف العوامل الشخصية السوية لا المضطربة (جلجل، وآخرون، ٢٠٢٠).

ويتكون هذا النموذج من خمسة عوامل مستقلة، وهي: (العصبية، والإنبساط، والافتتاح على الخبرة، والقبول/ الطيبة/ المقبولية، والافتقان/ يقظة الضمير)، ويندرج تحت كل عامل مجموعة من العوامل النوعية التي تُشكله أو تكونه (Zuckerman, 1996)؛ بحيث ترتب هذه العوامل وخصائصها النوعية في تدرج هرمي، فتحتمل العوامل قمة البناء الهرمي، وتليها الخصائص النوعية التي تميز كل عامل، حيث تأتي في المستوى الأدنى (Paunonen, et al., 2001).

وسوف يتبنى الباحثون تعريف (Costa, et al., 1985) لكل عامل من هذه العوامل الخمسة؛ وذلك لأنها أكثر التعريفات اتساقاً وشمولاً لأهدافنا الحالية، بالإضافة إلى تحديدها الدقيق لسمات يعبر عنها كل عامل من الناحية السلوكية والمعرفية والوجدانية، كما أنها أكثر تداولاً بين الباحثين، وتم التحقق منها إجرائياً عن طريق إخضاعها للقياس (Craighead, et al., 2005)، وفيما يلي نعرض لكل عامل من هذه العوامل الخمسة والسمات النوعية التي نلخصها فيما يلي:

١- العصبية: يتضمن مفهوم العصبية ست سمات نوعية، وهي: القلق (الخوف، والشعور بالهم، وسرعة الإستثارة)، والعدوانية الغاضبة (كالتوتر عند التعرض للإحباطات)، والاكنتاب (الإنقباض، والتشاؤم، والمزاج السيء، والشعور بالضيق)، والوعي الذاتي، والاندفاعية (العجز عن ضبط الإندفاعات أو التحكم فيها)، وسرعة الإستثارة (كضعف القدرة على تحمل الضغوط، والإنهيار والعجز، واليأس، وفقدان القدرة على إتخاذ القرارات الصائبة) (Costa, et al., 2002). ومفهوم العصبية مفهومًا قطبيًا؛ أي يحتل الأفراد مكانة على متصل بدرجات بين العصبية المتطرفة وقطبها العكسي وهو الإتزان الإنفعالي. ويتسم الحاصلون على درجة مرتفعة على بُعد الإتزان الإنفعالي بالهدوء، والقدرة على التحكم في الإنفعالات وتنظيمها، والشعور

بالرضا، والقدرة على مواجهة الإحباطات بما يكفل لهم التمتع بالصحة النفسية (Zhao, et al., 2006).

كما يُعرف بُعد العُصابية أنه من أبعاد الشخصية يميل صاحبها إلى الانفعالات السلبية وعدم الإستقرار وعدم القابلية على التحمل، وتُعد العُصابية أشمل بُعد من أبعاد الشخصية فالأفراد الذين يكونون في مستوى مرتفع من هذا البُعد يكون لديهم أفكار غير منطقية، وأن يكونوا ضعاف القدرة على السيطرة على دوافعه، والمبالغة في الاستجابة الانفعالية، وعدم الثبات الانفعالي، ومن سماتهم: القلق، والإكتئاب، وانخفاض احترام الذات، والتوتر، والشعور بالذنب، وعدم المعقولية، وتقلب المزاج، والانفعالية، والخجل، كما يكون لديهم صعوبة في العودة للحياة السوية التي كانوا عليها قبل مرورهم بالخبرات الإنفعالية السلبية، والأشخاص العصائيون الذين يتسمون بدرجة عالية من هذه السمة هم أكثر عُرضه للأمراض النفسية (Mustafa, et al., 2022)، أما الأفراد الذين يكونون في مستوى منخفض في هذا البُعد فإنهم يكونون مستقرين انفعاليًا وهادئين ومعتدلي المزاج وقادرين على مواجهة المواقف الضاغطة من دون أن يصيبهم إرتباك أو إزعاج، ويمثل عامل العُصابية الفروق الفردية في التكيف والإستقرار العاطفي، فالأفراد الذين يحصلون على درجات عالية في هذا البُعد نجدهم يميلون إلى تجربة عدد من المشاعر السلبية بما في ذلك مشاعر القلق، والاندفاعية والضعف، والعدائية، والإكتئاب، ومن يحصل على درجات منخفضة في هذا البُعد نجدهم أشخاص لديهم مستوى عالٍ من الثقة بالنفس والهدوء والإستقرار، وقد سمي (Eysenck) هذا البُعد أحيانًا بعدم الإلتزان الانفعالي مقابل التوافق ويسميه أحيانًا القلق (أحمد، ٢٠١٦).

٢- **الإنبساط:** يشمل مفهوم الإنبساط على ست فئات من العوامل، وهي: المودة أو الدفاء (الميل للصدقة والمودة)، والاجتماعية (التوجه نحو الإثارة، وحب الحفلات، وتكوين علاقات اجتماعية)، والتوكيدية (الثقة بالنفس، وحب السيطرة، وعدم التردد)، والنشاط (الشعور بالحيوية، وسرعة الحركة، والاندفاعية، والإنطلاق)، والبحث عن الإثارة (السعى نحو المواقف المثيرة)، والمشاعر الإيجابية (الشعور بالسعادة، والبهجة، والتفاؤل، والحب) (Costa, et al., 2002)، ويطلق عليها البعض مصطلح الإنطلاق (Zuckerman, 1996).

كما يُشير بُعد الإنبساطية إلى الإهتمام القوي بالآخرين، وبالأحداث الخارجية والمغامرة والثقة تجاه الأشياء غير المعروفة، ويتميز الأشخاص الإنبساطيون بأنهم اجتماعيون، محبون، مؤكدون لذاتهم، نشطون، ودفاء المشاعر والانفعالات الإيجابية، باحثون عن الإثارة، كثيرو الكلام، يتمتعون بالتفاؤل، يحترم العادات والتقاليد والسلطة، ويوجه اهتمامه إلى خارج الذات ويحب العمل مع الآخرين، وعلى مستوى التفكير يميل الشخص الإنبساطي إلى تفسير جوانب العالم الخارجي باستخدام المنطق، والميل إلى العيش وفق قواعد ثابتة، ويذكر (Costa, et al., 1985) أن المنبسط هو شخص لبق، ومتفائل ومبتهج، بينما تدل الدرجة المنخفضة في هذه السمة على الإنطواء والهدوء والتحفظ، شديد الحساسية، وعلى مستوى التفكير ويميل إلى تفسير أفكار خاصة تستند إلى قواعد تخصه، ويوجه أفكاره ومشاعره إلى الداخل وليس تجاه العالم الخارجى ويشعر بالراحة مع الوحدة، وذلك مقارنةً مع معظم الأشخاص الآخرين (الحويج، ٢٠١٧).

٣- **الإنفتاح على الخبرة:** مفهوم يضم المظاهر المعرفية، والوجدانية، والسلوكية، فليس هو الذكاء أو العقلانية بل هو مفهوم أشمل من الذكاء، ولا يقتصر على الخبرة؛ لأنه يستوعب الخبرة في طياته (عبد المجيد، ٢٠١٨).

ويُعرف الإنفتاح على الخبرة بأنه مفهوم أكثر شمولية يضم ستة عناصر، وهي:

- الخيال (الأحلام والطموحات العديدة، والحياة المفعمة بالخيال، والتصورات القوية).
- والحساسية الجمالية (الإهتمامات الفنية والأدبية).
- والمشاعر (القدرة على التعبير عن المشاعر والانفعالات).
- والأفعال (تجديد النشاط، وحب المغامرة، والإهتمام بالجديد). - والأفكار (إبتكارية الأفكار وحدائتها).

- والقيم (إعادة النظر في القيم الاجتماعية والسياسية والدينية، والنضال من أجل هذه القيم) (Costa, et al., 2002).

ويعكس بُعد الإنفتاح علي الخبرة مدي تقبُّل الفرد لقيم ومعتقدات الآخرين والإهتمام بالأفكار الجديدة غير التقليدية، وهذا العامل يتضمن العديد من السمات كالخيال والتفتح الذهني وقوة البصيرة، والأشخاص ذوي الدرجات العالية علي هذا العامل يظهرون الإهتمامات فضولاً للعالم الخارجى والداخلى، وهم علي استعداد للنظر في أفكار وقيم أصيلة مبتكرة، كما أنه متحرر قادر علي التفكير والانتقاد، ويتمتع بمبادئ ولكنه يميل إلي دراسة الأساليب الجديدة وأخذها في الإعتبار (السليم، ٢٠٠٦)، ويتضمن أيضاً عامل الإنفتاح علي الخبرة السعى الدؤوب والإعجاب بالخبرات الجديدة، والإنتحائية، والإبداعية، والذكاء، والإعتقاد في عالم عادل، والإهتمامك العقلى، والحاجة للتنوع، والإنتفاح علي مشاعر الآخرين وخبراتهم الانفعالية (هريدى، وآخرون، ٢٠٠٢)، أما المتحفظ في الإنفتاح علي الخبرة فيتميز بعدد أقل من الإهتمامات، ويعد أكثر تمسكاً بالتقاليد، ويفضلون البسيط والمستقيم والواضح علي المُعقد والمبهم وغير المفهوم، يميلون إلي إمتلاك مصالح مشتركة ضيقة، وقد ينظروا إلي الفن والعلم نظرة شك فيما يتعلق بهذه المحاولات كشيء صعب أو من دون فائدة علمية، ويُفضل المنغلقون المؤلف علي الجديد، كما أنهم مقاومون للتغيير (العزى، ٢٠٠٧).

٤- **القبول/ الطيبة/ المقبولية:** مفهوم يضم مجموعة من العوامل، من أهمها:

- الثقة (الثقة بالنفس، والشعور بالكفاءة). - والإستقامة (الإخلاص، والصرامة، والمباشرة).
- والإيثار (حب الآخرين، والرغبة في مساعدتهم). - والإذعان أو الطاعة (قمع المشاعر العدائية، والتروى في معاملة الآخرين). - والتواضع (تجنب التكبر علي الآخرين، وعدم الصراع معهم).

- ورقة المشاعر (التعاطف مع الآخرين، والدفاع عن حقوقهم، ومساندتهم) (فرج، ٢٠٠٧). أما الطرف المقابل للقبول فهو التنافر أو العدائية، ويشير إلي الشك في الآخرين، وعدم الثقة والتسامح، والعدوانية، وعدم التعاون، والأنانية، واللامبالاة، وافتقاد القدرة علي إقامة علاقات اجتماعية، والخشونة في التعامل (Cloninger, 1996, 90).

ويُعد عامل القبول/ الطيبة/ المقبولية هو أكثر العوامل إرتباطاً بالعلاقات الشخصية، فتجعل الفرد قادراً علي مواجهة مشاكل وضغوط الحياة العامة، وتعكس هذه السمة الفروق الفردية في الإهتمام العام لتحقيق الواجبات الإجتماعية، ويتسم الذين يتصفون بهذه السمات بالتسامح والثقة، وحسن الطباع والتعاون والقبول بحيث يحترمون ويقدرّون الآخرين، والأفراد الحاصلين علي الدرجات العليا علي هذا العامل يكون لديهم ميل لإجهد أنفسهم في محاولة لمساعدة وإرضاء الآخرين مثلاً لأصدقاء والأسرة وزملاء العمل، وينقسم عامل المقبولية إلي **المستويات التالية:** يأتي في أحد طرفي بُعد الوداعة الشخصية المتكيفة، الذي يميل إلي إخضاع حاجاته الشخصية إلي حاجات الجماعة وقبول المعيارية للجماعة أكثر من الإصرار علي نماذجه المعيارية الشخصية، ويُصبح في المستويات العليا من هذا العامل شخص تابع وفاقد للإحساس بالذات، وعلي الطرف الآخر من البُعد يوجد الشخص المتحدي الذي يكون أكثر تركيزاً علي معايير واحتياجاته الخاصة، علي حساب معايير الجماعة ويصبح في الحالات القصوى نرجسياً، كثير الشك، أنانياً، ويرتبط عامل الطيبة بمتغيرات إيجابية في الشخصية مثل الإنجاز والتنظيم والمثابرة، والمسؤولية، ويسعون هؤلاء الأفراد وراء الإنجاز من خلال التطابق الإجتماعي (الشمالي، ٢٠١٥).

٥- **الإلتقان/ يقظة الضمير:** يُشار إليه بأنه عامل يتضمن عدداً من العوامل، ومن أهمها:

- الكفاءة (البراعة، والتصرف الحكيم). - والنظام (كالترتيب، والدقة، والأناقة).

- والإخلاص (كالإخلاص الذي يُمليه الضمير، والتقيّد بالقيم الأخلاقية).

- والسعى نحو الإنجاز (الكفاح، والطموح، والمثابرة، وتحديد الأهداف).

- وضبط الذات (الإستمرار فى إنجاز عمل دون ملل، وإنجاز الأعمال دون حاجة إلى تشجيع من الآخرين).

- والتأنى أو الروية (التفكير فى الأعمال قبل القيام بها، والحرص والحذر، والتروى) (شويخ، ٢٠١٢).

ويتسم أصحاب الدرجات المرتفعة على هذا العامل بأنهم ذوو هدف، ويتسمون بالمحافظة على الوقت، ومحددون، ولديهم دافعية لأداء العمل، والصدق، والمثابرة، والدقة، والضمير الحى، والعمل الجاد، والإلتزام، ويتميزون كذلك بالإخلاص والطموح. أما أصحاب الدرجات المنخفضة على هذا العامل فيتسمون بإفتقاد الصدق، والتخلى عن المسئولية وفقدان الهدف والإهمال والإستهتار واللامبالاة، والإندفاعية (Judge, et al., 1997).

بُعد الإلتقان/ يقظة الضمير يعنى الإلتزام فى أداء الواجبات وبذل جهد من أجل الإنجاز والقدرة على العمل والإستمرارية، والتفكير فى الإقدام على أى إنجاز أو عمل والتروى، ويعكس هذا العامل المثابرة والتنظيم لتحقيق الأهداف المرجوة، فالدرجة المرتفعة تدل على أن الفرد منظم ويؤدى واجباته بإستمرار وبإخلاص، وبالكفاءة، والنزاهة والتنظيم. والسيطرة على الدوافع، والإنضباط الذاتى، والتروى والإحساس بالنظام، والنشاط الموجه نحو الهدف، ومحاولة قسرية لإتقان الأشياء بينما الدرجة المنخفضة تدل على أن الفرد أقل حذرًا وأقل تركيزًا أثناء أدائه للمهام المختلفة، فيهتمون بالتركيز، والانتباه القليل فى العمل، وهم عديمو الضمير، ويميلون إلى المتع القصيرة الأجل (كاظم، ٢٠٠١)، ومن السمات المميزة للأفراد ذوى الضمير الحى فى الإقتدار والكفاءة، التأنى أو الروية، ضبط الذات، كما يتميزون بالقدرة على تحقيق التوازن فى كل المجالات واستثمار كل الطاقات بهدف الوصول إلى ما هو يُسمى بالأمانة، والإيثار، والتعاون، والتواضع، والرحمة، والصدق، والدقة، والوفاء، والتسامح، والتعاطف، والجدية، مناضلين فى سبيل الإنجاز (جرجيس، ٢٠٠٧).

ويُعد نموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصية بمثابة هيكل هرمى للسمات الشخصية، وتمثل العوامل الخمسة قمة الترتيب، وتمثل الشخصية مستوى أعلى من التجريد، كما أن كل عامل فيها يُعد ثنائى القطب مثل الإنبساط مقابل الإنطواء، ويندرج تحت كل عامل مجموعة من السمات الأكثر تحديدًا (Mammadov, 2022).

وأكد (Costa, et al., 2002) أن نموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصية يتبنى - بشكلٍ ضمنى - المعتقدات الأساسية لنظريات الشخصية، من أن الأفراد يمكن أن توصف شخصياتهم فى مصطلحات تعبر عن نماذج ثابتة نسبيًا بين الأفكار والمشاعر والأحداث، وهو ما يسمح بتوقع نماذج متكررة من أنماط السلوك الفردى، بما يمكننا فى نهاية الأمر من دراسة الشخصية (الرشيدى، ٢٠١٩).

ويعتبر نموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصية من أهم النماذج والتصنيفات التى فسرت سمات الشخصية فى وقتنا الحاضر، كما أنه يقدم نموذجًا يتصف بالثبات العالى والشمولية (أبو هاشم، ٢٠٠٧)، كما يعتبر نموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصية هو النموذج الأكثر وصفًا وشمولية للشخصية الإنسانية، والأقدر على تحديد اضطراباتها، ويحتوى على أعداد كثيرة من السمات الشخصية للأفراد، وكذلك يُسهم فى تحسين الفهم العام للشخصية التى تظهر أهميتها كذلك فى قدرتها على التنبؤ بالسلوك عمومًا ونتائج هذا السلوك، كما تضمن هذا النموذج السمات المتداولة والمألوفة فى التعامل اليومى بين الناس (Zhang, 2006).

ثانيًا: أنماط السلوك الصحي:

يُعرف السلوك الصحى بأنه أى نشاط يقوم الفرد بأدائه بهدف الوقاية من الأمراض أو المعافاة صحياً (Ferguson, et al., 1995) أو أنه تلك التصرفات التى نؤديها بشكلٍ قصى لتحقيق حالة من السلامة الصحية، والوقاية من الأمراض (Xiaoqi, et al., 2022). كما تتناول منظمة الصحة العالمية السلوك الصحى من خلال القول بأن: "السلوكيات مثل ممارسة النشاط الجسمى بانتظام، وتجنب تناول المواد المُضرة بالصحة مثل الكحول والمخدرات

والتدخين، وإتباع نظام غذائي يحتوي على فاكهة وخضراوات، وأخذ قسط وافر من النوم، واستخدام واقي ضد الشمس، والتحكم في الوزن، والرعاية الذاتية، وغيرها من السلوكيات التي تُسهم في المحافظة على صحة الفرد في صورة جيدة" (WHO, 2003)، وتلك الأنماط السلوكية التي تهدف إلى تنمية وتطوير الطاقات الصحية عند الفرد (Bulmer, et al., 2010).

وهناك من يميز بين السلوك الصحي، والعادات الصحية تلك التي ترتبط بسلوك صحي راسخ ويؤدي بشكلٍ أوتوماتيكي ولا يستدعي تدخل الشعور وغالبًا ما تتطور العادات الصحية في مرحلة الطفولة، وتنتج ما بين سن (١١-١٢) عامًا (Rieter, et al., 2007).

ومن أمثلة العادات الصحية استخدام حزام الأمان عند قيادة السيارة، وعدم التدخين، وممارسة الرياضة، وغسل الأسنان، والغذاء الصحي... إلخ، وقدّم بعض الباحثين صورًا للسلوك الصحي، ومنها: (١) السلوك الصحي الوقائي وهو أي نشاط يقوم به الفرد الذي يعتقد أنه معاف صحيًا بغرض الوقاية ضد الأمراض، (٢) السلوك الصحي المرضي عبارة عن أي نشاط يقوم به الفرد الذي يُدرك أنه مريض، ليصل إلى حالة من الصحة والشفاء بالعلاج المناسب له (الدق، ٢٠١١).

ويتبنى الباحثون تعريفًا للسلوك الصحي بأنه: "مجموعة من السلوكيات تهدف إلى الوقاية من الإصابة بالأمراض والمحافظة على دوام الصحة الجيدة، وتتمثل السلوكيات التي سيركز عليها في هذه الدراسة في: ممارسة التمرينات الرياضية، وتناول الطعام الصحي، والرعاية الذاتية، والنوم، وتجنب التدخين، واستخدام المواد النفسية".

تفسير السلوك الصحي:

فُسر السلوك الصحي من خلال نماذج عدة أهمها نموذج المعتقدات الصحية لـ (Becker, 1974) وفيه أُعتبر السلوك الصحي وظيفة لعمليات الاختيارات الفردية التي تقوم على أساس الحسابات الذاتية للفوائد والتكاليف (American College Health Association-National College Health Assessment, 2010b) فعلى سبيل المثال لو أُعتقد المدخن أن صحته غير مهددة، فإنه لن يقلع عن التدخين. وحديثًا فُسر السلوك الصحي وفقًا للنموذج البيولوجي النفسي الاجتماعي الذي يركز على العوامل البيولوجية، والنفسية، والاجتماعية معًا (Susan, et al., 2001).

وبشكلٍ عام يمكن القول بأن السلوك الصحي يتشكل وفقًا لمبدأ "الوقاية خير من العلاج"، حيث يوظف الشخص مهاراته لتغيير السلوك غير المرغوب أو تجنب العادات غير الصحية مثل: التدخين، والغذاء غير الصحي... إلخ.

العلاقة بين العوامل الخمسة للشخصية والسلوك الصحي:

قدم Booth-Kewley & Vickers (1994) تصورًا نظريًا على ضوء السمات التي يحتويها كل عامل من العوامل الشخصية، فعامل العصابية الذي يشمل نخبة من المشاعر والانفعالات السلبية يرتبط بممارسة السلوكيات الضارة للصحة، ويغيب معه ممارسة السلوكيات الصحية الإيجابية، أما عامل الإنسباط بما يحتويه من خروج، واجتماعية، وخبرة من الانفعالات السارة فيرتبط بكل من الانفعالات السارة السلوكيات الصحية السلبية كالتدخين واستخدام مواد نفسية، والسلوكيات الصحية الإيجابية. في حين أن عامل القبول/الطيبة/المقبولية وهو الميل إلى التحمل والتقبل أكثر من النقد والعدائية، ربما يتزامن مع سلوكيات صحية مثل ممارسة التمرينات الرياضية، والرعاية الذاتية، وعامل الإتقان/يقظة الضمير الذي يوصف بالميل نحو كل ما هو ثابت ومنهجي وعام، فقد شبهه بعض الباحثين بالمسؤولية والإحتياج إلى الإنجاز، ومثل هذه الصفات ترتبط بسلوك تجنب التدخين واستخدام المواد النفسية، وأخيرًا عامل الإنفتاح على الخبرة وهو يتلازم مع سلوك الطلب المتكرر للمواد النفسية، وهذا المستوي التصوري المقترح للربط بين العوامل الخمسة للشخصية والسلوك الصحي قد يُقبل أو يُرفض، على ضوء النتائج المستخلصة من هذا البحث.

ثالثًا: الهناء النفسي(*) (الشخصي) Subjective Well-being:

يعد مفهوم الهناء Well-being من المفاهيم الحديثة نسبيًا في علم النفس، وهو يمثل محور اهتمام علم النفس الإيجابي خلال العقود الماضية. ويرى (Ryff, et al, 2006) الهناء النفسى بأنه: "الإحساس الإيجابي بحسن الحال كما يرصد من المؤشرات السلوكية التي تدل على إرتفاع مستويات رضا الفرد عن ذاته وحياته بشكل عام، وسعيه المتواصل ليحقق أهدافه التي هي ذات قيمة ومعنى بالنسبة له، واستقلاليتته في تحديد مسار حياته وإقامته لعلاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين والإستمرار فيها، كما يرتبط الهناء النفسى بالإحساس العام بالسعادة، والسكينة، والطمأنينة النفسية. ويُضيف (Winefield, et al, 2012) أن الأشخاص الذين يتمتعون بمستويات عالية من الهناء النفسى، يتسمون بمشاعر أكبر من السعادة، والقدرة والدعم الجيد المتصور، والرضا عن الحياة، والصحة الجسدية أكثر من الآخرين.

(* يستخدم هذا المصطلح في البيئة العربية بمعانٍ متعددة، كالهناء النفسى، أو الرفاهية النفسية، أو جودة الصحة النفسية، أو الحالة النفسية، أو طيب الحياة النفسية، أو السعادة وكلها معانٍ متعلقة بجودة الحياة النفسية، ويفضل الباحث هذه الترجمة اتفاهًا مع (أحمد عبد الخالق وآخرون، ٢٠٠٨)، علمًا بأنها ترجمت في دراسات أخرى بمفردات مختلفة منها الوجود الشخصى الأفضل (عادل هريدى، طريف شوقي، ٢٠٠٢)، والهناء الذاتى (محمد شلى، عبد المحسن إبراهيم، ٢٠٠٣)، أو طيب الحال النفسى (هبة الله محمود أبو النيل، ٢٠٢٠).

ويمكن تعريف الهناء النفسى، على أنه مفهوم مكون من العمليات العاطفية، والجسدية، والمعرفية، والشخصية، والاجتماعية، وعلى وجه الخصوص، العمليات الروحية (Narimani, et al., 2014)، كما يُعرفه (Faircloth, 2017) على أنه يُشبه الإدراك الإيجابي للحياة في مختلف الأبعاد الفردية وفي السياقات الشخصية والاجتماعية، ويتضمن روح السعي لتحقيق الكمال من أجل تحقيق إمكانات الفرد. ويتشكل الهناء النفسى من خلال مكونات الإعتماد على الذات، والنمو الشخصى، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، ووجود هدف في الحياة، وقبول الذات، والسيطرة على البيئة.

الهناء النفسى (الشخصى) - وهو المجال الأحدث في دراسات علم النفس - فكانت البدايات المبكرة في هذا الموضوع على يد علماء الاجتماع والمهتمين ببحوث نوعية الحياة، الذين توصلوا في دراساتهم المسحية إلى تحديد: كيف تمثل العوامل الديموجرافية (مثل مستوى الدخل والزواج) دورًا فاعلاً في تحقيق درجة الهناء النفسى (الشخصى) للأفراد، وأضح ذلك في دراسات (Bradburn, 1969)؛ و(Andrews & Withey, 1976)؛ و (Campbell et al, 1976). وتأثر البحث في هذا الموضوع بمجال آخر ذي أهمية وهو مجال الصحة العقلية والذي أكد أن وجود أعراض الاكتئاب والمشقة النفسية يؤدي بدوره إلى غياب الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة (Jahoda, 1958). كما تأثر البحث في هذا المجال من جانب علماء نفس الشخصية الذين اهتموا بدراسة خصال شخصية السعداء وغير السعداء من الناس (Wessman & Ricks, 1966). كما تأثر البحث في مجال الهناء النفسى (الشخصى) بالتوجهات المعرفية والاجتماعية في علم النفس، والتي اهتمت بدراسة جوانب التوافق ومدى تأثير العوامل المعرفية والمشاعر والانفعالات على الهناء النفسى (الشخصى) للأفراد (Brickman & Campbell, 1971, Parducci, 1995)، وأخيرًا اجتمعت كل هذه التوجهات في وجهة نظر تكاملية لـ (Diener, Ed. et al, 2003) تهتم بكافة العوامل الشخصية والبيئية والانفعالية المسؤولة عن الهناء النفسى (الشخصى) للأفراد (Diener, Ed. et al, 2003).

ويُعرف Hasan (2019, p152) الهناء النفسى من منظور إيجابي أيضًا، بأنه حالة ذهنية تخلو من الاضطراب العقلي، ويشمل قدرة الفرد على الإستمتاع بالحياة، وخلق توازن بين أنشطة الحياة، والجهود المبذولة لتحقيقه بالمرونة النفسية. كما عرفه (Bernard, 2015) بأنه: "استخدام الفرد لكامل قدراته ومواهبه الشخصية، لتحقيق الذات، والإستقلال، والشعور بالسعادة والرضا، خلال وجود هدف للحياة، وتواصل إيجابي مع الآخرين"، أما (Udhayakumar, et al., 2018) فقد عرّف الهناء النفسى بأنه مدى شعور الناس أن لديهم سيطرة ذات مغزى على حياتهم وأنشطتها.

وأهتم كثير من العلماء في دراسات متعددة (Diener, 1984; Diener, et al., 1984; Diener, et al., 1996; Diener, 1996; Pinty, et al., 2000; Diener &

(Biswas-Diener, 2002) بمفهوم الهناء النفسي (الشخصي) الذي يشير إلى كيفية تفكير الناس في أمور حياتهم وتقييمهم لها.

وفي عرض شائق تحت عنوان " من هو السعيد؟ " يذكر (Diener, et al., 1996) أن الدرجة المرتفعة من الهناء النفسي (الشخصي) تتحدد على أساس مكونات ثلاثة: تكرر الوجدان الايجابي، وعدم تكرر الوجدان السلبي، والإحساس بالرضا عن الحياة. ويضيفان أن الدراسات كشفت أن السعادة والرضا عن الحياة مُتاحة بنفس القدر للصغير والكبير، للرجل والمرأة، للغني والفقير. وتأتي أفضل المعلومات عن الهناء النفسي (الشخصي) من معرفة سمات الشخص، وعلاقاته الوثيقة وخبرات العمل، والثقافة، والتدين، ويؤكدان على أهمية جوانب التكيف والنظرة الثقافية الشاملة والأهداف الشخصية في أي نظرية عن السعادة (عبد الخالق، ٢٠٠١).

ويرى السلوكيون أن الهناء النفسي عملية متعلمة من أشكال مختلفة من وجهات النظر الفردية وفق الاستجابات النفسية مثل الكفاءة الذاتية، الكشف عن الذات، والقلق، وأنواع الشخصية، والجوانب العاطفية، والدعم الاجتماعي والمالي، والنجاح، وما إلى ذلك، أي حصول الفرد على تعزيز من خلال الدعم الخارجي، والمحفزات في أشكال تقدير أو مكافأة (Hasan, 2019).

وأشار (Steel & Ones, 2002) إلى أن الدراسات تتناول مفهوم الهناء النفسي (الشخصي) بشكل مباشر بعد أن تحول الإهتمام من دراسات الرضا عن العمل والرضا الزواجي إلى دراسات الرضا عن الحياة عموماً، وقد بلغ عدد المقالات التي تعاملت مع مفهوم الهناء النفسي (الشخصي) حتى نهاية القرن العشرين أكثر من عشرة آلاف دراسة على وجه التقريب.

والهناء النفسي (الشخصي) أعم وأشمل من السعادة كحالة انفعالية إيجابية حيث يتحدد مفهوم الهناء النفسي (الشخصي) على أنه تقييم معرفي لنوعية الحياة ككل أو حكم بالرضا عن الحياة يقوم به الفرد تجاه حياته، ويشمل هذا التقييم الجانبين المزاجي والمعرفي حيث يشعر الناس بالهناء حينما يخبرون كثير من المشاعر السارة، وقليل من المشاعر غير السارة، وعندما ينخرطون في أنشطة مهمة ومثيرة، وعندما يشبعون حاجاتهم الأساسية، ويشعرون بالرضا عن الحياة. حيث تنعكس انفعالات الناس وعواطفهم في ردود أفعالهم تجاه الأحداث التي تحدث لهم، وهناك عدد من المكونات القابلة للإنفصال كمكونات للهناء النفسي (الشخصي) هي: الرضا عن الحياة ويتضمن أحكام الشخص الكلية عن الحياة أو الرضا عن بُعد من أبعادها كالرضا عن العمل والرضا الزواجي، والمزاج الايجابي ويعني المرور بكثير من الخبرات السارة، وغياب المزاج السلبي ويعني المرور بخبرات أقل من المشاعر غير السارة.

والحقيقة أن مشاعر الحزن مستقلة عن مشاعر السعادة وهذا ما أعلنه (Bradburn & Caplovitz, 1969)، و(Beiser, 1974) في دراسة كشفت أن السعادة مستقلة عن الشعور بالحزن والكآبة، حيث ارتبط غياب المرض والإنساقية بالمزاج السار، وارتبطت الأحداث السلبية والعصائية سلبياً بالمزاج غير السار (Diener, Ed, 2000 : 38-43).

وقد أكد أراجيل (١٩٩٣) ذلك قائلاً: " أن هناك استقلالاً جزئياً للمشاعر الإيجابية عن السلبية في مجال الرضا عن الزواج على سبيل المثال فالأزواج يمكن أن يخبروا مشاعر إيجابية قوية (ترتبط مثلاً بمعدلات تكرر المعاشرة الجنسية)، ومشاعر سلبية قوية (ترتبط بمعدلات تكرر المشاحنات الزوجية مثلاً)، ومن الممكن أن نجمع المشاعر الإيجابية والسلبية في مقياس واحد، وهذا ما حدث في معظم البحوث في هذا المجال.

واقترح سلبي، وآخرون (٢٠١٨) أن ما يجعل الناس سعداء هو إنجازاتهم ومواردهم الشخصية وتوقعاتهم بالتقدم، وهم يحزنون عندما يلاقيهم سوء الحظ ويخفقون في التقدم. وأشارت (ثابت، ٢٠١٦) أن مصادر الهناء النفسي (الشخصي) لدى الفرد إلى عشرة مصادر للهناء الشخصي جاء في قمتها: الدخل، وعدد الأصدقاء، والتدين، والذكاء، ودرجة الإنجاز التعليمي وأسهمت هذه العوامل بنسبة (١٥%) من التباين الكلي في درجة الهناء النفسي (الشخصي).

وتُعد العوامل الشخصية من أقوى المؤشرات الدالة على الهناء النفسي (الشخصي) للأفراد وهذا ما أكدته دراسات (Diener, 2000)، ودراسة (Steel, P & Ones, D, 2002)

ودراسة (Diener et al, 2003) حيث أشارت نتائج هذه الدراسات إلى أنه يمكن التنبؤ بالهناء النفسى (الشخصى) من خلال بعض خصال الشخصية (مثل الانبساطية، والعصابية، وتقدير الذات، والإتزان الداخلى، والإتزان الانفعالى) إلا أن أهم ارتباطات متغيرات الشخصية بالهناء النفسى (الشخصى) كان الإرتباط الإيجابى بين الانبساطية، والهناء النفسى (الشخصى) الذى بلغ (٠,٨٠)، والإرتباط السلبى بين العصابية والهناء النفسى (الشخصى).

ومن أهم نظريات الشخصية التي فسرت العلاقة بين عوامل الشخصية والهناء النفسى (الشخصى) النظرية المزاجية، والتي يمثلها نموذج التوازن الدينامى Dynamic Equilibrium Model الذي قدمه (Headey, 2006)، و (Dodge, 2012) الذي ركز على ثلاثة أشكال رئيسة للفروق الفردية في الهناء النفسى (الشخصى) وهى:

- المستويات الأساسية للحالة المزاجية والمعرفية كمكون للهناء النفسى (الشخصى). فالأفراد لديهم المستوى الأساسى من الهناء النفسى (الشخصى)، والذي يتحدد بُناءً على سمات شخصيتهم الأصلية فالإنبساطيون مثلاً يكونون أكثر ميلاً للزواج أو الحصول على وظيفة ذات وضع اجتماعى أعلى عن الإنطوائيين، ومن ثم تؤثر الأحداث الحياتية التي يخرط فيها الفرد على مستوى هنائه بالزيادة أو النقصان.

- ردود الأفعال الانفعالية، فقد أشار (Larsen et al, 1997) إلى أن الإنبساطيين أكثر تفاعلاً مع المثيرات الانفعالية السارة عما يفعل الإنطوائيون، وأن العصابيين أكثر ميلاً للإنفعالات غير السارة عما يفعل المتزنون انفعالياً.

- المعالجة المعرفية للمعلومات ذات الطابع الانفعالى. فالفرد الذي ينشد السعادة عادةً ما ينتقى المثيرات السارة من البيئة، ويتعد عن المثيرات غير السارة.

وقد عرض (Diener, et al, 2003) لمجموعة تفسيرات أخرى للفروق بين الأفراد في الهناء النفسى (الشخصى) منها نماذج التنشئة العاطفية Emotion-socialization models ونماذج الأهداف goal models وقد أكدوا أنها نماذج أكثر فائدة في تفسير ثبات وإتساق الهناء النفسى (الشخصى) للفرد عبر الزمن من كونها خطوط نوعية بين الهناء النفسى (الشخصى) وسمات الشخصية.

النظريات المفسرة للهناء النفسى:

تمت دراسة الهناء الشخصى النفسى في ظل مدرستين أساسيتين، مبنيتين على مفهوم الأداء الإيجابى. إحداهما، قام بوضعها Bradburn، حيث قام بالتمييز بين جانبين أساسيين هما: الوجدان أو الإفعال الإيجابى، والوجدان أو الإفعال السلبى. وقد اعتبر أن التوازن بين هذين الجانبين هو ما يُعرف بالسعادة. والكثير من التعديلات المفاهيمية والمنهجية قد تم إدخالها على هذا النموذج الأولي للهناء الشخصى فيما بعد.

يُعد نموذج (Ryff, et al, 1995) عن الهناء النفسى Psychological Well-being من أكثر النماذج التي رسخت لهذا المفهوم وقياسه، وأهم مكوناته. وتعرف (Ryff, 1989) الهناء النفسى، بأنه مجموعة من المؤشرات السلوكية التي تدل على إرتفاع مستويات رضا الفرد عن حياته بشكل عام، وهو نموذج يتطلب أيضاً من الفرد تحليل له أو بأفكاره الخاصة، وتقييم الذات وفقاً لمعايير الفرد الخاصة. وتأكيد قيم الفرد وإتخاذ الخيارات المناسبة لتمثيل تلك القيم والعمل على تحقيق الأهداف التي حددها الفرد لنفسه، ووفقاً لهذا النموذج الجديد للهناء النفسى ليس مرتبباً مباشرةً "بالسعادة" بل هو "نتيجة ثانوية لحياة جيدة" (In: Al Ansari, 2020).

ويميز Ryan & Deci (2001) بين منظورين للهناء النفسى:

- المدخل الذاتى Hedonic View: والذي يركز على السعادة ويحدد الهناء في شروط الحصول على المتعة وتجنب الألم، ويقوم هذا المدخل على فكرة أن السعادة والسرور يُشكلان الهدف الأساسى للحياة البشرية. ووفقاً لهذا المنظور فإنه يتم تحقيق الهناء من خلال زيادة الشعور بالسعادة عن طريق السعى إلى اللحظات السارة.

- المدخل النفسى Eudaimonic View: والذي يركز على المعنى وتحقيق الذات. ويشير هذا المنحى إلى أن الهناء النفسى متميز عن السرور، والسعادة بحد ذاتها، ولا بد من التمييز بين تلك

الاحتياجات (الرغبات التي يتم الشعور بها ذاتياً فقط والتي تؤدي إلى الرضا والمتعة المؤقتة، وتلك الاحتياجات التي تضرب بجذورها الطبيعية البشرية والتي يؤدي إدراكها إلى نمو الإنسان. وبدلاً من تعريف الهناء على أنه الحصول على السعادة في المقام الأول فإن هذا المنحى يهتم بأنشطة الأفراد وتحدياتهم المنخرطة في تطوير وتحقيق الإمكانيات الفردية التي تماشى القيم المهمة والارتباط المتأصل في الذات، وعلى هذا يرتبط الهناء في ضوء هذا المدخل مع تطور وإدراك ذات الفرد، وتُشير إلى ازدهار الفرد وتحقيقه لإمكاناته وإستغلال قدراته. أي أن المدخل النفسي يركز على العلاقة بين الهناء النفسي وتنمية القدرات البشرية. بالنسبة للمدخل الثاني فإن مشاهير العلماء المعروفين مثل **Rogers** و **Maslow** ينصب تركيزهم على تحقيق الذات، وتتضمن نظرية **Maslow** احتياجات مهمة يجب على الفرد تحقيقها من أجل النمو والعمل بشكل كامل. ويبدأ الشخص بتلبية الاحتياجات الأساسية، وبعد الوفاء بالاحتياجات الأولى، ينتقل الفرد إلى الاحتياجات التالية، حتى يصل إلى أعلى مستوى (Panahi et al., 2013).

وعليه فإن المدخل الذاتي يعتبر السعادة والسرور الهدف الأساسي للفرد لتحقيق الهناء النفسي، بينما ينظر المدخل النفسي إلى أن الهناء النفسي يختلف عن السعادة والسرور وأنه يحدث خلال تطوير وإدراك ذات الفرد، وتحقيق الإمكانيات الفردية التي تُشير إلى ازدهار الفرد وتحقيقه لذاته. وبالتالي الهناء النفسي توظيف إمكانيات الفرد من خلال عملية تحقيق الذات.

أبعاد الهناء النفسي:

يتكون الهناء النفسي من ستة أبعاد، بما في ذلك الإستقلالية (الإستقلال وتقرير المصير)، والسيطرة على البيئة (القدرة على إدراك حياة المرء)، والنمو الشخصي (الإنتفاع على التجارب الجديدة)، والهدف في الحياة (الإعتقاد بأن حياة المرء ذات مغزى)، وقبول الذات (موقف إيجابي تجاه نفسه وحياة المرء الماضية)، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين (علاقات عالية الجودة) (Ryff, 2014).

وقد افترضت (Ryff, et al, 1995) نموذجاً للهناء النفسي يشتمل على ست مكونات

هي:

- ١- **الإستقلالية Autonomy**: يشير إلى استقلالية الفرد وقدرته على إتخاذ القرار، ومقاومة الإجهاد، وضبط وتنظيم السلوك الشخصي أثناء التفاعل مع الآخرين.
- ٢- **التمكين البيئي Environmental Mastery**: قدرة الفرد على التمكن من تنظيم الظروف والتحكم في كثير من الأنشطة، والإستفادة بطريقة فعّالة من الظروف المحيطة، وتوفير البيئة المناسبة والمرونة الشخصية.
- ٣- **النمو الشخصي Personal Growth**: قدرة الفرد على تنمية وتطوير قدراته، وزيادة فعّاليته وكفاءته الشخصية في الجوانب المختلفة، والتفاؤل.
- ٤- **العلاقات الإيجابية مع الآخرين Positive Relation With Others**: قدرة الفرد على تكوين وإقامة علاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين على أساس من الود، والتعاطف، والثقة المتبادلة، والتفهم، والتأثير، والصدقة، والأخذ والعطاء.
- ٥- **الحياة الهادفة Purpose in life**: قدرة الفرد على تحديد أهدافه في الحياة بشكل موضوعي، وأن يكون له هدف ورؤية واضحة توجه أفعاله، وتصرفاته، وسلوكياته مع المثابرة والإصرار على تحقيق أهدافه.
- ٦- **تقبل الذات Self Acceptance**: ويشير إلى القدرة على تحقيق الذات والإتجاهات الإيجابية نحو الذات والحياة الماضية، وتقبل المظاهر المختلفة للذات بما فيها من جوانب إيجابية وأخرى سلبية (Al Ansari, 2020).

الهناء النفسي وعلاقته ببعض المفاهيم النفسية:

- **الرافة بالذات**: تُعرف الرافة بالذات بأنها اتجاه إيجابي نحو الذات في المواقف المؤلمة، أو التي يشعر فيها الفرد بالإخفاق، ينطوي على اللطف بالذات وعدم نقدها وفهم خبراتها كجزء من الخبرات الإنسانية التي يعانى منها أغلب البشر مع معالجة المشاعر المؤلمة بوعى وعقل متفتح.

وتمثل الرأفة بالذات أحد الأبعاد الأساسية في البناء النفسى للفرد، وتعتبر مصدرًا مهمًا للسعادة والهناء النفسى لدى الفرد (Neef & Costigan, 2014).

وفي هذا السياق يؤكد Kyeong (2013) على أن الرأفة بالذات تقدم مدخلًا بديلاً للهناء النفسى، حيث تعد أحد المتغيرات المنبئة بالهناء النفسى، والصحة النفسية. كذلك تلعب اليقظة العقلية والرأفة بالذات أدوارًا مهمة في تحسين الهناء النفسى (Baer et al., 2012)، وأن هناك علاقة بين الهناء النفسى وسمات الشخصية ومستويات الرأفة بالذات. وأن السمات الشخصية ومستوى الرأفة بالذات تتنبأ بشكل كبير بالهناء النفسى (Saricaoglu & Arslan, 2013)، كما أكدت نتائج دراسة (Abu Ghali, 2015) أن الرأفة بالذات تؤدي دورًا وسيطًا في العلاقة بين المعاناة النفسية والهناء النفسى.

كما أكدت Neef على الارتباط الإيجابي للرأفة بالذات بالهناء النفسى، والسعادة، والتفاؤل، والحكمة والذكاء الانفعالى، حيث ترتبط الرأفة بالذات بالعديد من سمات الشخصية الإيجابية مثل الهناء النفسى، والسعادة والحكمة والتفاؤل، وأن الرأفة بالذات أحد المتغيرات الهامة في الشخصية التي تعمل على مقاومة الآثار السلبية للأحداث الضاغطة التي يمر بها الفرد، وذلك عندما يعيش حالة من حالات الفشل أو عدم الكفاية الشخصية في حل مشكلاته الحياتية (Neef & Costigan, 2014).

الدراسات السابقة:

المحور الأول: دراسات تناولت العوامل الخمسة للشخصية والسلوك الصحى:

قامت دراسة شويخ (٢٠١٢) بدراسة "العوامل الخمسة الكبرى للشخصية بوصفها منبئات للسلوك الصحى لدى طلاب الجامعة" بهدف التعرف على العلاقة بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وأنماط السلوك الصحى لدى طلاب الجامعة، كما هدفت إلى استكشاف الدور التنبؤى لهذه العوامل؛ من حيث كونها منبئات لأنماط السلوك الصحى، وأسفرت النتائج على وجود علاقة دالة إحصائيًا بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وأنماط السلوك الصحى فى ظل ضبط بعض المتغيرات الديموجرافية، وهناك فروق دالة إحصائيًا بين المنخفضين والمرتفعين فى العوامل الخمسة الكبرى للشخصية على أنماط السلوك الصحى، كما أسهمت العوامل الخمسة الكبرى للشخصية فى تفسير (٣٣٪) من التباين فى السلوك الصحى، وكان هناك أهمية لعامل العصابية – بالمقارنة بباقي عوامل الشخصية – فى القيام بدور المنبئ لجميع أنماط السلوك الصحى.

وجاءت دراسة الصقر، وآخرون (٢٠١٦) وتناولت القدرة التنبؤية للسلوك الصحى وأنماط الشخصية وطرق التعامل مع الضغوط بفاعلية المرشد التربوى، أظهرت نتائج الدراسة ارتفاع مستوى السلوك الصحى لدى المرشدين التربويين، وارتفاع مستوى مهارات التعامل مع الضغوط النفسية، كما بينت النتائج أيضًا أن أنماط الشخصية السائدة لدى المرشدين التربويين هي نمط الإتران والإنبساط، وأشارت النتائج إلى أن الأثر المشترك لمستوى السلوك الصحى، والتعامل مع الضغوط بفعالية المرشد التربوى، وأن للسلوك الصحى وأنماط الشخصية قدرة تنبؤية دالة إحصائيًا بفعالية المرشد التربوى.

وكشفت دراسة جلجل، وآخرون (٢٠٢٠) عن العلاقة بين العوامل الخمس الكبرى للشخصية والتفكير الإيجابى لدى طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠٠) طالبًا وطالبة من طلاب الفرقة الثانية للتربية الخاصة بكلية التربية جامعة كفر الشيخ، وجاءت نتائج الدراسة كالآتى: وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين التفكير الإيجابى وعوامل الشخصية التالية (الإنبساطية، والانفتاح على الخبرة، والمقبولية ويقظة الضمير)، بينما كانت العلاقة سلبية بين التفكير الإيجابى والعصابية لدى طلاب الجامعة.

وقامت دراسة آل مشافي، وآخرون (٢٠٢٠) التعرف على العلاقة الارتباطية بين العوامل الخمس الكبرى للشخصية وإستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى مرضى الفشل الكلوى، وتكونت عينة الدراسة من (١٤٧) مريضًا بالفشل الكلوى من المترددين على مستشفى عسير

والمحالة تم اختيارهم بصورة مقصودة، وأوضحت نتائج الدراسة عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في العوامل الخمس الكبرى للشخصية في بُعدى الإنفتاح على الخبرة والمقبولية، في حين وجدت فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في العصبية لصالح الذكور، ووجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في الإنبساطية لصالح الإناث، ووجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في يقظة الضمير لصالح الإناث، ولا توجد فروق دالة إحصائية في الأبعاد الفرعية للعوامل الخمس الكبرى للشخصية تبعًا للحالة الاجتماعية (أعزب - متزوج - مطلق - أرمل)، ووجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين العوامل الخمس الكبرى للشخصية وأساليب مواجهة الضغوط.

وتناولت دراسة Haliwa, et al. (2021) تقييم الارتباطات بين اليقظة العقلية، وجميع سمات الشخصية الخمسة في وقت واحد، وتكونت عينة الدراسة من (٥٩٤) من البالغين، وأوضحت النتائج أن هناك ارتباط سالب بين اليقظة العقلية والعصبية، ووجود ارتباط موجب بين اليقظة العقلية، ويقظة الضمير، والإنفتاح على الخبرة، والإنبساطية، والمقبولية.

وهدفت دراسة العنبي (٢٠٢٢) إلى التعرف على أنواع أساليب التفكير لدى طلاب جامعة شقراء، وكذلك العلاقة بين العوامل الخمسة وأساليب التفكير والفروق بين الذكور والإناث، وتكونت عينة الدراسة من (٧٩٢) طالبًا وطالبة، وأوضحت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين طلاب الجامعة على مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية ودرجاتهم على أبعاد مقياس أساليب التفكير، ووجود فروق تبعًا لمتغير النوع في عامل الإنبساطية لصالح الطالبات، وأيضًا وجود فروق في عامل العصبية تبعًا لمتغير النوع لصالح الطلاب، في حين توجد فروق في عامل الإنفتاح على الخبرة تبعًا لمتغير النوع لصالح الطالبات، وعدم وجود فروق تبعًا لمتغير النوع في عامل المقبولية وعامل يقظة الضمير بين الطلاب والطالبات، كما أوضحت النتائج وجود فروق في أساليب التفكير تبعًا لمتغير النوع.

كما هدفت دراسة محمود (٢٠٢٢) إلى التعرف على مدى إسهامات العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، في التنبؤ بالتغلب على الضغوط النفسية لدى المرأة المطلقة في المجتمع المصري، وتكونت عينة البحث من (١٧٦) سيدة مطلقة، وأوضحت النتائج أن النساء المطلقات في المجتمع المصري لديهن مستوى مرتفع من يقظة الضمير، والإنفتاح على الخبرة، ومستويات متوسطة من الإنبساطية، والعصبية، والمقبولية، وأن لديهن مستوى مرتفع من القدرة على التغلب على الضغوط النفسية بصفة عامة بأبعادها العاطفية، والروحية، والوظيفية المهنية، وكان مستوى التغلب على الضغوط النفسية بأبعادها الاجتماعية، والمادية الاقتصادية، متوسطًا، كما أظهرت النتائج أن مستوى التغلب على الضغوط النفسية بصفة عامة لدى المرأة المصرية المطلقة، يزداد بزيادة العمر، وزيادة عدد سنوات الزواج، ونوعية التعليم الأعلى، وأكدت النتائج على الإسهامات الإيجابية المرتفعة لعاملى الإنفتاح على الخبرة، والإنبساطية في التنبؤ بالتغلب على الضغوط النفسية لدى النساء المطلقات، بينما كان للعصبية إسهامات سلبية في التنبؤ بالتغلب على هذه الضغوط، وأنه كلما زادت العصبية قل معها التغلب على تلك الضغوط، بينما كان ليقظة الضمير إسهامات إيجابية في التنبؤ بالتغلب على الضغوط النفسية بأبعادها العاطفية، والروحية، وكان لعامل المقبولية إسهامات إيجابية في التنبؤ بالتغلب على الضغوط النفسية بأبعادها المادية الاقتصادية.

أما دراسة الكفوري، وآخرون (٢٠٢٢) فهدفتم للكشف عن العلاقة بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والكفاءة الاجتماعية لدى الموهوبين بالمرحلة الإعدادية، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠٠) طالبًا وطالبة من طلاب المرحلة الإعدادية، وأوضحت نتائج البحث عن وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين الكفاءة الاجتماعية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية.

وجاءت دراسة سنى، وآخرون (٢٠٢٣) لدراسة العلاقة بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والتفاؤل والتشاؤم لدى عينة من المتوافقين زواجياً، تكونت عينة الدراسة من (٢٢٥) زوجًا وزوجة ببعض ولايات الغرب الجزائري، أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية سالبة

بين نتائج أفرزت العُصابية والتفاؤل، وعلاقة إيجابية بين الانبساطية والتفاؤل، ووجود علاقة إيجابية بين الانبساطية والتشاؤم.

هدفت دراسة عبد الله (٢٠٢٣) إلى الكشف عن العلاقة بين الذكاء الوجدانى والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية، وتكونت عينة الدراسة من (٢٥٠) معلم ومعلمة سعوديين وغير سعوديين، وأوضحت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية دالة بين الذكاء الوجدانى والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية، كما يمكن التنبؤ بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية بمعلومية الدرجة الكلية علي مقياس الذكاء الوجدانى.

وقامت دراسة Luo X, et al, (2023) للكشف عن العلاقة بين العوامل الخمس الكبرى للشخصية وسلوكيات القيادة، وذلك من خلال مراجعة العديد من الدراسات التي بحثت العلاقة بين السمات الشخصية الخمس الكبرى وسلوكيات القيادة، وكان الغرض الرئيس من هذه الدراسة هو إجراء مراجعة منهجية للعلاقات بين السمات الشخصية الخمس الكبرى وسلوكيات القيادة المختلفة ذات النوايا المختلفة من خلال تحليل (٣٤) مقالة، وأظهرت النتائج أن سلوكيات القيادة المحفوفة بالمخاطر والعدوانية ارتبطت سلبًا ببقطة الضمير، يرتبط ايجابيًا بالعُصابية، وارتبطت سلوكيات القيادة الإيجابية بشكل إيجابي بالضمير، والقبول والانفتاح علي الخبرة، بالإضافة إلى ذلك، يمكن تعديل الارتباط بين السمات الشخصية الخمس الكبرى وسلوكيات القيادة حسب العمر والجنس.

المحور الثاني: دراسات تناولت العوامل الخمسة للشخصية والهناء النفسى الشخصى:

أجرى Haslam, et al., (2009) دراسة علي عينة بلغ عددها (١٨٠) طالبًا، مقسمين إلي (١٣٢) أنثى، و(٤٨) ذكور، طُبِق عليهم مقياس العوامل الخمسة الكبرى لـ (Coldberg, 1999)، وقائمة (Schwartz, 1992) للقيم العشرة، ومقياس الرضا عن الحياة (Diener, 1989)، ومقياس الوجدان الايجابي والسلبى لـ (Watson, 1989)، وقد ارتبطت عوامل الشخصية الخمسة الكبرى - فيما عدا العُصابية - إيجابيًا مع الرضا عن الحياة والوجدان الإيجابي، وارتبط عامل الطيبة والوعى بالخبرة بقيم الإحسان، والأمن، والمحافظة على التقاليد، بينما ارتبطت قيم الإنجاز والمتعة والإثارة وتوجيه الذات بالإنبساطية والتفتح. ومن ناحية أخرى وجدت ارتباطات دالة موجبة بين الوجدان الإيجابي وقيم الإحسان، وقيم الإنجاز والمتعة والأمن والإثارة وتوجيه الذات والعالمية، ووجدت نفس الارتباطات مع الرضا عن الحياة، ومن خلال الارتباط الجزئى وجد أنه بعد عزل تأثير سمات الشخصية كانت الارتباطات دالة بين القيم والهناء النفسى الشخصى إلا أنها تناقصت بشكل ملحوظ.

وهدف دراسة الخطيب (٢٠١٧) إلى بحث العلاقة السببية بين العوامل الخمسة للشخصية (بقطة الضمير، والإنبساط، والتفتح على الخبرات، والعُصابية، والمقبولية) كمتغيرات مستقلة، والحكمة كمتغير وسيط وأبعاد الهناء النفسى (الاستقلالية، والسيطرة على البيئة، والنضج الشخصى، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، والهدف في الحياة، وتقبل الذات) كمتغيرات تابعة، وبلغت عينة الدراسة (١٦٧) طالبًا وطالبة من تخصص لغة عربية وعلم النفس (١٠ ذكور، و١٥٧ إناث) الفرقة الرابعة بكلية التربية جامعة عين شمس، طبق عليهم الباحث القائمة المختصرة للعوامل الخمسة للشخصية لـ (Costa & McCrae, 1992)، ومقياس الحكمة، ومقياس الشفقة بالذات لـ (Ruini, et al., 2003)، وتوصلت الدراسة إلى وجود مطابقة جديدة للنموذج المقترح لبيانات عينة الدراسة، وتوصلت الدراسة إلي وجود تأثيرات مباشرة موجبة دالة إحصائيًا لكل من بقطة الضمير، والإنبساط، والتفتح على الخبرة والحكمة، ووجود تأثيرات مباشرة موجبة دالة إحصائيًا للحكمة في بعض أبعاد الهناء النفسى (السيطرة على البيئة، والنضج الشخصى، والهدف في الحياة، وتقبل الذات).

وقامت دراسة سعدى وآخرون (٢٠١٩) للكشف عن المساندة الاجتماعية كمتغير سيط بين سمات الشخصية وجودة الحياة، ومعرفة العلاقة بين سمات الشخصية وجودة الحياة ومعرفة العلاقة بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وجودة الحياة لدى ذوى الإعاقة البصرية، وتكونت عينة الدراسة من (١٩٦) شخصًا منهم (١٠٢) ذكورًا و(٩٤) إناثًا من ذوى الإعاقة البصرية،

وطبق عليهم مقياس العوامل الخمسة الكبرى تعريب الأنصاري (١٩٩٧)، ومقياس المساندة الاجتماعية وجودة الحياة، وقد أوضحت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين المساندة الاجتماعية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية عدا بُعد العُصابية حيث كانت سالبة لدى الأشخاص ذوي الإعاقة البصرية، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين المساندة الاجتماعية وجودة الحياة لدى الأشخاص ذوي الإعاقة البصرية، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وجودة الحياة عدا بُعد العُصابية حيث كانت سالبة لدى الأشخاص ذوي الإعاقة البصرية، وكذلك عدم وجود فروق في المساندة الاجتماعية تُعزى لمتغير الجنس، ودلالة الدور الوسطى الذي تلعبه المساندة الاجتماعية في العلاقة بين العوامل الخمسة الكبرى، وجودة الحياة لدى الأشخاص ذوي الإعاقة البصرية.

أما دراسة طيباوي (٢٠٢٠) فهدفت إلى التعرف على العلاقة بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وجودة الحياة، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠) معلماً ومعلمة، وأوضحت النتائج علي وجود علاقة بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وجودة الحياة على معلمى المرحلة الابتدائية، ووجود علاقة عكسية بين عامل الشخصية (العُصابية) وجودة الحياة، كما توجد علاقة طردية بين عامل الشخصية (الإنبساطية) وجودة الحياة، في حين توجد علاقة عكسية بين عامل الشخصية (الإنفتاح على الخبرة) وجودة الحياة، وعلاقة طردية بين (المقبولين - يقظة الضمير) وجودة الحياة.

أما دراسة مريزيق وآخرون (٢٠٢٠) فجاءت لمعرفة العلاقة بين الصحة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (٢٨٤) طالب منهم (٤٩ ذكوراً - ٢٣٥ إناثاً)، وطُبق عليهم مقياس الصحة النفسية، ومقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، وأوضحت النتائج ارتفاع مستوى الصحة النفسية لدى طلاب الجامعة وارتباطه بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية، ولا توجد فروق في الصحة النفسية تبعاً لمتغيري الجنس والسن، كما لا توجد فروق أيضاً في العوامل الخمسة الكبرى للشخصية تبعاً لمتغيري الجنس والسن.

وجاءت دراسة عبد الحليم (٢٠٢١) لدراسة نمذجة العلاقات السببية بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وجودة الحياة، ودافعية الإنجاز لدى الطالبة المعلمة للأطفال المعوقين وغير المعوقين، وتكونت العينة من (١١٠٨) طالبة معلمة بكلية التربية بواقع (٤٠٤) طالبة ببرنامج إعداد معلمات التأهيل المهني للفئات الخاصة و(٧٠٤) طالبة ببرنامج إعداد معلمات رياض الأطفال باللغة الإنجليزية بخلاف عينة التقنين للخصائص السيكومترية البالغ عددها (٢٥٠) طالبة معلمة، وطُبق عليهم مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، وأوضحت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين كل من العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، وجودة الحياة ودافعية الإنجاز لدى الطالبة المعلمة للأطفال المعوقين وغير المعوقين على حد سواء.

وهدفت دراسة المستكاوي وآخرون (٢٠٢٢) التعرف على الفروق في الرضا الزوجي لدى الممرضات باختلاف متغيري السن ومدة الزواج، والتعرف على مدى إسهام كل من الهناء النفسى والتسامح في التنبؤ بالرضا الزوجي لدى الممرضات، وتكونت عينة الدراسة من (١٥٠) ممرضة ممن تتراوح أعمارهن ما بين (٢٠-٥١) سنة، طُبق عليهن مقياس الهناء النفسى لـ (Ryff, 1989)، ومقياس التسامح لـ (Pollard et al., 1998)، ومقياس الرضا الزوجي لـ (Fower & Olson, 1993)، وأظهرت نتائج الدراسة أن الرضا الزوجي لدى الممرضات، يختلف باختلاف متغير السن (أصغر - أكبر)، وأن الممرضات الأصغر سناً أكثر رضا عن الزواج مقارنةً بالأكبر سناً، كما كشفت النتائج عن أن الدرجة الكلية للهناء النفسى لها الإسهام الأكبر في التنبؤ بالرضا الزوجي لدى الممرضات، يلي ذلك متغير السيطرة على البيئة كأحد أبعاد الهناء النفسى، أما باقي المتغيرات المستقلة فليس لأي منها إسهام في التنبؤ بالرضا الزوجي لدى الممرضات.

وجاءت دراسة حسن (٢٠٢٣) التعرف على العلاقة بين التنظيم الإنفعالي والهناء النفسى لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة الملك خالد، كما هدفت إلى التعرف على الفروق في كل من

التنظيم الإنفعالي والهناء النفسى لدى عينة الدراسة وفقاً لمتغير الجنس، والخبرة التدريسية، والتخصص العلمي)، وبلغت العينة الكلية (٣١٩) من أعضاء هيئة التدريس بالجامعة، واستخدمت الباحثة مقياس التنظيم الإنفعالي لـ (Gross, 2001)؛ ومقياس الرفاهية النفسية لـ (Ryff, 1989)، وتوصلت الدراسة لوجود علاقة إرتباطية موجبة دالة إحصائياً بين كل من التنظيم الإنفعالي والهناء النفسى لدى عينة الدراسة، كما كشفت الدراسة عن عدم وجود فروق دالة إحصائياً في التنظيم الإنفعالي لدى عينة البحث وفقاً للمتغيرات الديموغرافية (الجنس، والخبرة التدريسية، والتخصص العلمي)، كما كشفت الدراسة عن عدم وجود فروق في الهناء النفسى لدى عينة الدراسة وفقاً للمتغيرات الديموغرافية (الخبرة التدريسية، والتخصص العلمي)، إلا أنه توجد فروق دالة إحصائياً في الهناء النفسى لدى عينة الدراسة لصالح أعضاء هيئة التدريس الذكور.

وقامت دراسة موسى، وآخرون (٢٠٢٣) بتحديد نوع وقوة العلاقة بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وجودة الحياة النفسية لأعضاء هيئة التدريس وأعضاء الهيئة المعاونة والعاملين في جامعة مدينة السادات، ونوع وقوة العلاقة بين الصلابة النفسية وجودة الحياة النفسية، والتعرف علي الدور الوسيط للصلابة النفسية في العلاقة بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وجودة الحياة النفسية، وتكونت العينة من (٣١٢) من أعضاء هيئة التدريس وأعضاء الهيئة المعاونة والعاملين بجامعة مدينة السادات، وأوضحت النتائج وجود ارتباط طردى ذو دلالة إحصائية بين أربعة عوامل من العوامل الخمسة الكبرى للشخصية (الانبساطية، والقبول، والافتتاح علي الخبرة، ويقظة الضمير) وجودة الحياة النفسية، في حين توجد علاقة ارتباط عكسية بين بُعد العصائية كأحد أبعاد العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وجودة الحياة النفسية، ووجود علاقة ارتباط طردى وذات دلالة إحصائية بين الصلابة النفسية وجودة الحياة النفسية، ووجود علاقة ارتباط طردى وذات دلالة إحصائية بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والصلابة النفسية، ولعبت الصلابة النفسية دور الوساطة الجزئية في العلاقة بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وجودة الحياة النفسية.

أما دراسة الجندى (٢٠٢٣) فجاءت لمعرفة مدى فعالية برنامج تدريبي قائم علي الهندسة النفسية لتحسين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والرفاهية النفسية لدى معلمات رياض الأطفال، واستخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي، وتكونت عينة البحث من (١٠) معلمات رياض الأطفال، وطبق عليهن مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، ومقياس الرفاهية النفسية، برنامج تدريبي قائم علي الهندسة النفسية لتحسين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والرفاهية النفسية لدى معلمات رياض الأطفال، وأوضحت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رُتب درجات معلمات المجموعة الأساسية في القياسين القبلى والبعدى لتطبيق البرنامج علي مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لمعلمات الروضة لصالح القياس البعدى، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رُتب درجات معلمات المجموعة الأساسية في القياسين البعدى والتتبعي لتطبيق البرنامج علي مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى معلمات رياض الأطفال، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رُتب درجات معلمات المجموعة الأساسية في القياسين القبلى والبعدى لتطبيق البرنامج علي مقياس الرفاهية النفسية لدى معلمات رياض الأطفال لصالح القياس البعدى، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رُتب درجات معلمات المجموعة الأساسية في القياسين البعدى والتتبعي لتطبيق البرنامج علي مقياس الرفاهية النفسية لدى معلمات رياض الأطفال.

تعقيب علي الدراسات السابقة:

من خلال العرض السابق للدراسات السابقة يتضح لنا ما يلي:

- قلة الدراسات العربية - في حدود إطلاع الباحثون- التي تناولت دراسة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وأثرها علي السلوك الصحي والهناء النفسى (الشخصى) لدى طلاب الجامعة.

- تناولت دراسات العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والسلوك الصحي عينات مختلفة منها ما تناولت عينة من الطلاب مثل دراسة (شويخ، ٢٠١٢)، و(جلجل، وآخرون، ٢٠٢٠)، (العتيبي، ٢٠٢٢)، و(الكفوري، وآخرون، ٢٠٢٢)، ودراسات أخرى تناولت عينة من المرشدين التربويين، والمعلمين مثل دراسة (الصقر، وآخرون، ٢٠١٦)، و(عبد الله، ٢٠٢٣)، ودراسات تناولت عينات من العاديين والمرضى مثل دراسة (آل مشافي، وآخرون، ٢٠٢٠)، و(علي، عينة من البالغين مثل دراسة (Haliwa, et al. 2021)، و(علي، عينة من المطلقات مثل دراسة (محمود، ٢٠٢٢)، و(علي، عينة من المتزوجين مثل دراسة (سني، وآخرون، ٢٠٢٣).
- كما اختلفت نتائج دراسات العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والسلوك الصحي في نتائجها فمنها ما أوضحت نتائجها وجود فروق في العوامل الخمسة الكبرى للشخصية بين الذكور والإناث مثل دراسة (آل مشافي، وآخرون، ٢٠٢٠)، و(العتيبي، ٢٠٢٢)، ومنها ما أوضحت نتائجها وجود علاقة ارتباطية بين العوامل الخمسة الكبرى والسلوك الصحي وبعض المتغيرات الأخرى مثل دراسة (شويخ، ٢٠١٢)، و(جلجل، وآخرون، ٢٠٢٠)، (آل مشافي، وآخرون، ٢٠٢٠)، و(العتيبي، ٢٠٢٢)، و(الكفوري، وآخرون، ٢٠٢٢)، و(سني، وآخرون، ٢٠٢٣)، و(عبد الله، ٢٠٢٣)، و(LuoX, et al, 2023).
- أما الدراسات التي تناولت العوامل الخمسة للشخصية والهناء النفسي فقد تناولت الدراسات علي عينات من فئات مختلفة منها من تناول علي عينة من الطلاب مثل دراسة (Haslam, et al., 2009)، و(الخطيب، ٢٠١٧)، و(مريزيق، وآخرون، ٢٠٢٠)، ودراسات تناولت عينة من أعضاء هيئة التدريس بالجامعة مثل دراسة (حسن، ٢٠٢٣)، و(موسي، وآخرون، ٢٠٢٣)، ودراسات تناولت عينة من المعلمين مثل دراسة (طيباوي، ٢٠٢٠)، و(عبد الحليم، ٢٠٢١)، و(الجندي، ٢٠٢٣)، ودراسات تناولت عينة من المرضيات مثل دراسة (المستكاوي، وآخرون، ٢٠٢٢)، أما دراسة (سعد، وآخرون، ٢٠١٩) فقد تناولت عينة من ذوي الإعاقة البصرية.
- كذلك اختلفت نتائج الدراسات السابقة منها ما أوضحت نتائجها وجود فروق بين الذكور والإناث في العوامل الخمسة للشخصية والهناء النفسي مثل دراسة (سعد، وآخرون، ٢٠١٩)، ومنها ما أوضحت نتائجها عدم وجود فروق بين الجنسين مثل دراسة (مريزيق، وآخرون، ٢٠٢٠)، وأوضحت نتائج دراسات أخرى وجود علاقة بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والهناء النفسي وبعض المتغيرات الأخرى مثل دراسة (Haslam, et al., 2009)، و(الخطيب، ٢٠١٧)، و(سعد، وآخرون، ٢٠١٩)، و(طيباوي، ٢٠٢٠)، و(عبد الحليم، ٢٠٢١)، و(المستكاوي، وآخرون، ٢٠٢٢)، و(حسن، ٢٠٢٣)، و(موسي، وآخرون، ٢٠٢٣).
- وقد استفاد الباحثون من العرض السابق للدراسات السابقة في تحديد متغيرات الدراسة من خلال تناول وتحليل الدراسات السابقة في تلك المتغيرات، ثم حصر متغيرات الدراسة وهي العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، والسلوك الصحي، والهناء النفسي، وتم تحديد طبيعة العلاقة بينهم، وقد تم تحديد المصطلحات الإجرائية من خلال الدراسات السابقة، وكذلك اختيار أدوات الدراسة من خلالها، وأيضاً تحديد عينة الدراسة التي اختيرت من طلاب جامعة الوادي الجديد، ونتيجة لتضارب بعض النتائج واختلاف العينات والمتغيرات المستخدمة في الدراسات السابقة لذلك حاول البحث الحالي دراسة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وأثرها علي السلوك الصحي والهناء النفسي (الشخصي) لدى طلاب الجامعة.

الفروض:

في ضوء ما تم عرضه يمكن صياغة فروض الدراسة، كما يلي:

- ١- توجد علاقة دالة احصائياً بين كل من العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، وأنماط السلوك الصحي، والهناء النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة.

- ٢- توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات طلاب الجامعة فى العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، وأنماط السلوك الصحى، والهناء النفسى تبعاً لمتغير النوع (الذكور والإناث).
- ٣- تُسهم العوامل الخمسة الكبرى للشخصية فى التنبؤ بأنماط السلوك الصحى، والهناء الذاتى لدى عينة من طلاب الجامعة.

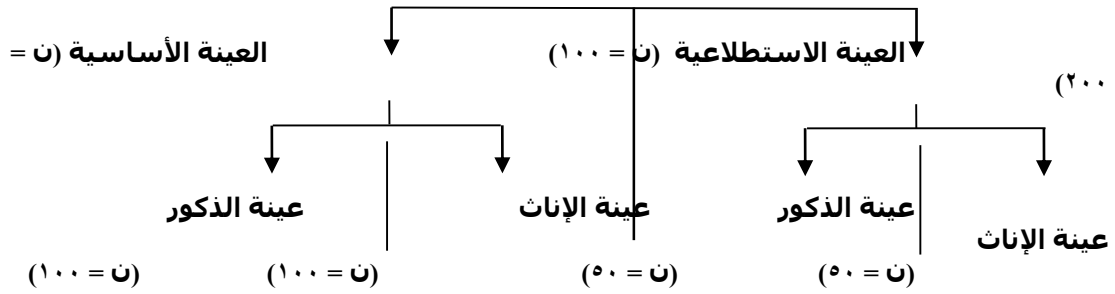
منهج الدراسة وإجراءاتها:

أولاً: منهج الدراسة: يعتمد هذا البحث على المنهج الوصفى الإرتباطى المقارن.

ثانياً: عينة الدراسة: تم اختيار العينة من طلاب جامعة الوادى الجديد من الكليات الآتية (الآداب، والتربية الرياضية، والعلوم، والتربية، والزراعة، والطب البيطرى، والطب البشرى، والصيدلة)، وتراوح المدى العمرى لكل العينات من (١٩-٢٥) عاماً، وتكونت عينات الدراسة الحالية من:

١- **العينة الاستطلاعية:** الهدف منها التأكد من الخصائص القياسية للأدوات المستخدمة فى الدراسة الحالية، ومدى صلاحيتها للتطبيق على عينة الدراسة الأساسية، وتكونت العينة الاستطلاعية من (١٠٠) مشاركاً قُسموا إلي مجموعتين (٥٠) مشاركاً طالباً ذكراً، و(٥٠) مشاركة أنثى.

٢- **العينة الأساسية:** تكونت من (٢٠٠) مشاركاً قُسموا إلي مجموعتين مجموعة الذكور قوامها (١٠٠) مشاركاً، و(١٠٠) أنثى مشاركة، والشكل التالى يوضح توزيع عينات الدراسة:



شكل (١) توزيع عينات الدراسة وأعداد المشاركين فيها

محكات إختيار العينة:

راعى الباحثون مجموعة من المحكات لإختيار عينة الدراسة، وذلك بهدف إحداث التكافؤ بين المجموعتين، وتضمنت هذه المحكات المتغيرات التالية:

متغير العمر: تم تحديد المدى العمرى لأفراد عينات الدراسة بحيث لا يقل عمر الأفراد المشاركين عن (١٩) سنة ولا يزيد عن (٢٤) سنة.

متغير المستوى التعليمى: تم اختيار عينة الدراسة من طلاب جامعة الوادى الجديد من الفرقة الأولى للفرقة الرابعة.

متغير الجنس: تكونت عينات الدراسة الإستطلاعية والأساسية من الإناث والذكور.

عدم وجود أمراض عضوية: وحرص الباحثين على ضرورة ألا يعانى أحد أفراد العينة من أمراض عضوية.

ثالثاً: أدوات الدراسة:

١- قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية:

أعدّها Costa & McCrae (1992) وتعتبر أول أداة موضوعية تهدف إلى قياس الأبعاد الأساسية للشخصية بواسطة مجموعة من البنود (٦٠) بنداً تم استخراجها عن طريق التحليل العاملى لعدد كبير من بنود مشتقة من عديد من اختبارات الشخصية، وتشتمل على مقاييس فرعية وهي (العصبية، والإنبساط، والإفتتاح على الخبرة، والقبول/ الطيبة/ المقبولية، ويقظة الضمير) (الأنصارى، ٢٠٠٢).

قام الأنصارى (١٩٩٧) بترجمة بنود القائمة من الإنجليزية إلى العربية الفصحى السهلة، ثم خضعت الترجمة لدورات عديدة من المراجعة من قبل المتخصصين فى علم النفس وفي اللغة

الإنجليزية ممن يتقنون اللغة العربية أيضاً، ولم يقم الباحثين الحاليين بأي تعديل (حذفًا أو إضافة) بالنسبة لعدد البنود أو مضمونها.

وتتكون قائمة العوامل الخمسة في صورتها الأولية من (٦٠) فقرة موزعة على خمسة عوامل أو أبعاد، هي: (بُعد العُصابية (١٢) فقرة - بُعد الإنبساط (١٢) فقرة - بُعد الإنفتاح على الخبرة (١٢) فقرة - بُعد المقبولية (١٢) فقرة - بُعد يقظة الضمير (١٢) فقرة).

وقد وزعت درجات الإجابة على فقرات المقياس بطريقة (Likert) حيث يحصل المستجيب على: (٥) درجات عندما يُجيب موافق جداً - (٤) درجات عندما يجيب موافق - (٣) درجات عندما يجيب محايد - (٢) درجة عندما يجيب غير موافق - (١) درجة عندما يجيب غير موافق (على الإطلاق)، وذلك في الفقرات الإيجابية، في حين يتم احتساب الدرجات بطريقة عكسية في الفقرات السلبية، ويبين الجدول التالي توزيع فقرات المقياس على العوامل الخمسة.

جدول (١) توزيع الفقرات على مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية

العامل	الفقرات الموجبة	الفقرات السلبية
العُصابية	٥٩-٥١-٤١-٢٦-٢١-١١-٦	٣٢-٤٦-٣١-١٦-١
الإنبساط	٥٢-٤٧-٣٧-٢٣-٢٢-١٧-٧-٢	٥٧-٤٢-٢٧-١٢
الإنفتاح على الخبرة	٣٦-٥٨-٥٣-٤٣-٢٨-١٣	٤٨-٣٨-٣٣-١٨-٨-٣
القبول/ الطيبة/ المقبولية	٥٦-٤٩-٣٤-١٩-٤	٥٤-٤٤-٣٩-٢٩-٢٤-١٤-٩
يقظة الضمير	٦٠-٥٠-٤٠-٣٥-٢٥-٢٠-١٠-٥	٥٥-٤٥-٣٠-١٥

صدق وثبات قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية في البحث الحالي:
أولاً: الصدق:

صدق الإتساق الداخلي Internal Consistency في البحث الحالي:

قام الباحثون بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للبعد الذي تندرج تحته على مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، وذلك كما يوضحه الجدول التالي:
جدول (٢) معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والبعد الذي تندرج تحته لمقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية

العُصابية		الإنبساط		الإنفتاح على الخبرة		القبول/ الطيبة/ المقبولية		الإتقان/ يقظة الضمير	
رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
١	** (٠,٥١٠)	٢	** (٠,٣٩٢)	٣	** (٠,٣٣١)	٤	** (٠,٢٥٩)	٥	** (٠,٥٤٤)
٦	** (٠,٤١٤)	٧	** (٠,٤٠١)	٨	/// (٠,١٦٢)	٩	** (٠,٢٨٦)	١٠	** (٠,٦١٣)
١١	** (٠,٦٠٨)	١٢	** (٠,٢٦٧)	١٣	** (٠,٥٣٠)	١٤	** (٠,٥٦٥)	١٥	** (٠,٥٩٦)
١٦	** (٠,٢٦١)	١٧	** (٠,٤٨٥)	١٨	** (٠,٤٠٨)	١٩	** (٠,٢٧٠)	٢٠	** (٠,٥٧٣)
٢١	** (٠,٤٩٥)	٢٢	** (٠,٥٠٩)	٢٣	** (٠,٥٨١)	٢٤	** (٠,٤٩٣)	٢٥	** (٠,٤٥٨)
٢٦	** (٠,٤٤٥)	٢٧	** (٠,٢٠٧)	٢٨	** (٠,٣٠٣)	٢٩	** (٠,٣٤٩)	٣٠	** (٠,٤٥٢)
٣١	** (٠,٢٩٩)	٣٣	** (٠,٣٧١)	٣٣	/// (٠,٤٠١)	٣٤	** (٠,١٩٠)	٣٥	** (٠,٦٦٩)
٣٦	** (٠,٤٠٣)	٣٧	** (٠,٥٠١)	٣٨	/// (٠,١٥٤)	٣٩	** (٠,٤٩٣)	٤٠	** (٠,٦٢١)
٤١	** (٠,٥٩٠)	٤٢	** (٠,٤٧٦)	٤٣	** (٠,٥٩٣)	٤٤	** (٠,٣١٣)	٤٥	** (٠,٤٥٢)
٤٦	** (٠,٤٦٧)	٤٧	** (٠,٣٦١)	٤٨	** (٠,٤٢٨)	٤٩	** (٠,٣١٨)	٥٠	** (٠,٦٠٧)
٥١	** (٠,٢٨٥)	٥٢	** (٠,٣٨٧)	٥٣	** (٠,٥٩١)	٥٤	** (٠,٣٥٧)	٥٥	** (٠,٦٧٦)
٥٦	** (٠,٤٦٨)	٥٧	/// (٠,١٥٨)	٥٨	** (٠,٣٨١)	٥٩	** (٠,٣٣٦)	٦٠	** (٠,٣٨٠)

** تعني دالة عند مستوى (٠,٠١) * تعني دالة عند مستوى (٠,٠٥) // تعني غير دالة

ثانياً: الثبات Reliability: الثبات بطريقة التجزئة النصفية ومعامل ألفا كرونباخ في البحث الحالي:

قام الباحثون بحساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية، ومعامل ألفا كرونباخ وذلك بحساب معامل الارتباط بين مجموعة درجات الفقرات الفردية، ومجموع درجات الفقرات الزوجية لكل عامل من العوامل الخمسة، ومن ثم تم استخدام معادلة سبيرمان - براون Spearman - Brown لتعديل طول الاختبار، وذلك كما يوضحه الجدول التالي:

جدول (٣) معاملات الثبات لمقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية بطريقة التجزئة النصفية

ومعامل ألفا كرونباخ

البعد	عدد الفقرات	معامل الارتباط	معامل الثبات بعد التعديل	معامل ألفا كرونباخ
-------	-------------	----------------	--------------------------	--------------------

٠,٦١١	٠,٦١٤	٠,٤٤٣	١٢	الغصائية
٠,٤٨٧	٠,٤١٥	٠,٢٦١	١١	الانسياسط
٠,٥٩٧	٠,٦٠٢	٠,٤٢٩	٩	الإفتاح على الخبرة
٠,٣٨٠	٠,٤٠٢	٠,٢٥٢	١٢	المقبولية
٠,٧٨٤	٠,٧٠٢	٠,٥٤٠	١٢	يقظة الضمير

بعد إجراء عمليات الصدق والثبات على مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وقام الباحثون الحاليون بحذف العبارات التي لم تصل إلى مستوى الدلالة الإحصائية في عمليات اختبار صدق المقياس الفقرات أرقام (٨، ٣٣، ٣٨، ٥٧)، وبذلك يُصبح المقياس في صورته النهائية (بعد التقنين) مكوناً من (٥٦) فقرة.

٢- اختبار الصبوة للسلوك الصحي (س س ص ص) Al-Sabwah Health Behavior Questionnaire (AHBQ):

أعدّه الصبوة (٢٠١٣) وهو أداة موضوعية تهدف إلى قياس السلوكيات الصحية بواسطة مجموعة من البنود (١٥٤) بنداً لعدد كبير من المقاييس الفرعية، ويشمل الاستخبار (١١) مقياس فرعي (مقياس ممارسة التمرينات الرياضية، ومقياس سلوكيات التدخين، ومقياس كفاية النوم ومدته، ومقياس السلوك الغذائي، ومقياس الوقاية الصحية نفسياً وبدنياً، ومقياس النصائح والمساعدة الصحية، ومقياس تناول الأدوية النفسية بدون إذن الطبيب، ومقياس سلوك قيادة السيارات، ومقياس الممارسات الجنسية، ومقياس التعرض لأشعة الشمس، ومقياس تعاطي المخدرات والكحوليات).

وأراد (الصبوة، ٢٠١٣) من هذا الاستخبار أن يرصد الأفعال أو السلوكيات المتعلقة بالصحة النفسية والبدنية، والمزاجية، والعقلية، والحياة الاجتماعية للمشارك، والتي من الممكن أن يكون قد قام بها، ومن ثم فقد تنعكس على حالته الصحية بالإيجاب أو بالسلب. ونطلب من المشارك قراءة كل عبارة بدقة، ووضع دائرة حول البديل الملائم أمامها، والذي يعبر عن عدد مرات ممارسته لهذا السلوك، وكانت بدائل الإجابة موزعة على مقياس بطريقة (Likert) حيث يحصل المستجيب على: ((١) درجة واحدة عندما يُجيب مطلقاً (ولا مرة) - (٢) درجات عندما يجيب نادراً (مرة إلى خمس مرات) - (٣) درجة عندما يجيب أحياناً (٦ إلى ١٠ مرات) - (٤) درجة عندما يجيب كثيراً (١١ إلى ٢٠ مرة) - (٥) درجة عندما يجيب كثيراً جداً (٢١ مرة فأكثر)). ويتكون اختبار الصبوة للسلوك الصحي من (١٥٤) فقرة موزعة على أحد عشر مقياس فرعي، هي:

- ١- مقياس ممارسة التمرينات الرياضية (١٠ فقرات).
- ٢- مقياس سلوكيات التدخين (١٢ فقرة).
- ٣- مقياس كفاية النوم ومدته (١٦ فقرة).
- ٤- مقياس السلوك الغذائي (١٧ فقرة).
- ٥- مقياس الوقاية الصحية نفسياً وبدنياً (١٢ فقرة).
- ٦- مقياس النصائح والمساعدة الصحية (١٧ فقرة).
- ٧- مقياس تناول الأدوية النفسية بدون إذن الطبيب (٩ فقرة).
- ٨- مقياس سلوك قيادة السيارات (١٤ فقرة).
- ٩- مقياس الممارسات الجنسية (١٤ فقرة).
- ١٠- مقياس التعرض لأشعة الشمس (١٣ فقرة).
- ١١- مقياس تعاطي المخدرات والكحوليات (٢٠ فقرة).

ويبين الجدول التالي توزيع العبارات على المقاييس الفرعية للاستخبار:

جدول (٤) توزيع العبارات على المقاييس الفرعية للاستخبار

عدد العبارات	العبارات	المقاييس الفرعية
١٠	١٠-٩-٨-٧-٦-٥-٤-٣-٢-١	١- مقياس ممارسة التمرينات الرياضية
١٢	٢٢-٢١-٢٠-١٩-١٨-١٧-١٦-١٥-١٤-١٣-١٢-١١	٢- مقياس سلوكيات التدخين
١٦	٣٥-٣٤-٣٣-٣٢-٣١-٣٠-٢٩-٢٨-٢٧-٢٦-٢٥-٢٤-٢٣ ٣٨-٣٧-٣٦	٣- مقياس كفاية النوم ومدته
١٧	٥١-٥٠-٤٩-٤٨-٤٧-٤٦-٤٥-٤٤-٤٣-٤٢-٤١-٤٠-٣٩ ٥٥-٥٤-٥٣-٥٢	٤- مقياس السلوك الغذائي
١٢	٦٧-٦٦-٦٥-٦٤-٦٣-٦٢-٦١-٦٠-٥٩-٥٨-٥٧-٥٦ ٨٠-٧٩-٧٨-٧٧-٧٦-٧٥-٧٤-٧٣-٧٢-٧١-٧٠-٦٩-٦٨	٥- مقياس الوقاية الصحية نفسياً وبدنياً

١٧	٨٤-٨٣-٨٢-٨١	٦- مقياس النصح والمساعدة الصحية
٩	٩٣-٩٢-٩١-٩٠-٨٩-٨٨-٨٧-٨٦-٨٥	٧- مقياس تناول الأدوية النفسية بدون إذن الطبيب
١٤	-١٠٤-١٠٣-١٠٢-١٠١-١٠٠-٩٩-٩٨-٩٧-٩٦-٩٥-٩٤ ١٠٧-١٠٦-١٠٥	٨- مقياس سلوك قيادة السيارات
١٤	-١١٦-١١٥-١١٤-١١٣-١١٢-١١١-١١٠-١٠٩-١٠٨ ١٢١-١٢٠-١١٩-١١٨-١١٧	٩- مقياس الممارسات الجنسية
١٣	-١٣٠-١٢٩-١٢٨-١٢٧-١٢٦-١٢٥-١٢٤-١٢٣-١٢٢ ١٣٤-١٣٣-١٣٢-١٣١	١٠- مقياس التعرض لأشعة الشمس
٢٠	-١٤٣-١٤٢-١٤١-١٤٠-١٣٩-١٣٨-١٣٧-١٣٦-١٣٥ -١٥٢-١٥١-١٥٠-١٤٩-١٤٨-١٤٧-١٤٦-١٤٥-١٤٤ ١٥٤-١٥٣	١١- مقياس تعاطي المخدرات والكحوليات
١٥٤ فقرة		إجمالي عدد الفقرات

ويتم احتساب الدرجة الكلية على هذا الاستخبار حيث تراوحت الدرجة الكلية بين (١٥٤ - ٧٧٠)، ويوصف المستجيب الذي تقترب درجته من الحد الأعلى (٧٧٠) بأن لديه قصور في المقاييس الفرعية للاستخبار، ومن تقترب درجته من الحد الأدنى (١٥٤) بأنه يتمتع بسلوكيات صحية على المقاييس الفرعية للاستخبار. والدرجة الكلية للاستخبار تساوي مجموع المقاييس الفرعية الأحد عشر.

معاملات الصدق والثبات لاستخبار الصبوة للسلوك الصحي في البحث الحالي: جدول (٥) معاملات الصدق والثبات لاستخبار الصبوة للسلوك الصحي

م	اسم المقياس الفرعي	الثبات		الصدق	
		ألفا كرونباخ	القسمية النصفية	محك خارجي	المضمون %
١	مقياس ممارسة التمرينات الرياضية	٠,٨٧	٠,٧٦	٠,٧٣	١٠٠
٢	مقياس سلوكيات التدخين	٠,٨٦	٠,٧٨	٠,٧٧	٩٥
٣	مقياس كفاية النوم ومدته	٠,٨٣	٠,٧١	٠,٧٦	٨٥
٤	مقياس السلوك الغذائي	٠,٩١	٠,٨٧	٠,٨١	١٠٠
٥	مقياس الوقاية الصحية نفسياً وبدنياً	٠,٩٢	٠,٨١	٠,٧٥	١٠٠
٦	مقياس النصح والمساعدة الصحية	٠,٨٥	٠,٧٧	٠,٧٢	١٠٠
٧	مقياس تناول الأدوية النفسية بدون إذن الطبيب	٠,٩٣	٠,٨٩	٠,٧٤	١٠٠
٨	مقياس سلوك قيادة السيارات	٠,٨٢	٠,٧٢	٠,٧٩	٩٥
٩	مقياس الممارسات الجنسية	٠,٨٨	٠,٧٣	٠,٧١	١٠٠
١٠	مقياس التعرض لأشعة الشمس	٠,٩٢	٠,٨٤	٠,٧٨	١٠٠
١١	مقياس تعاطي المخدرات والكحوليات	٠,٨٤	٠,٨١	٠,٧٢	١٠٠

حُسب صدق المضمون بمتوسط نسب الاتفاق بين المحكمين على كل مقياس على حدة.

٣- مقياس الهناء النفسي (الشخصي):

هذا المقياس من إعداد (Ryff, 1989)، وقامت (إسماعيل، ٢٠٢٠) بترجمته وإعداده للبيئة المصرية، كما قامت (يوسف، وآخرون، ٢٠٢١) بإعداد صورة مختصرة من هذا المقياس، وهي الصورة المستخدمة في هذا البحث. ويهتم بقياس الهناء النفسي المتكامل (منحى السعادة) حيث قدمت مُعدة المقياس لهذا المفهوم نظرية متكاملة عن الرفاهية النفسية (الهناء النفسي)، مما جعله أداة واسعة الانتشار، والأكثر استخداماً من بين المقاييس النفسية الأجنبية، التي تهتم بقياس الهناء النفسي.

وصف المقياس:

يتكون مقياس الهناء النفسي في صورته الأجنبية والعربية ترجمة (إسماعيل، ٢٠٢٠) من (٨٤) عبارة، موزعة على ستة أبعاد، بواقع (١٤) عبارة لكل بُعد من الأبعاد الستة التالية (الإستقلالية، والسيطرة على البيئة ما يُسمى "التمكن البيئي"، والنمو الشخصي، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، والهدف في الحياة، وتقبُّل الذات)، ويُجاب عن كل عبارة بإختيار واحدة من إحدى البدائل الستة الموجودة أمامها وفقاً لتدرج "ليكرت" السداسي والبدائل هي: (أرفض بشدة = ١، وأرفض بدرجة متوسطة = ٢، وأرفض بدرجة قليلة = ٣، وأوافق بدرجة قليلة = ٤، وأوافق بدرجة متوسطة = ٥، وأوافق بشدة = ٦). وقد قامت (يوسف، وآخرون، ٢٠٢١)، بإعداد صورة مختصرة من هذا المقياس، ويتكون من (٧) عبارات فقط لكل بُعد من أبعاده الستة، وعلى ذلك يتكون المقياس الكلي من (٤٢) عبارة.

ويتم استخراج درجة لكل بُعد من الأبعاد الستة المكونة للمقياس، بالإضافة إلى درجة كلية للهناء النفسي، وتتراوح الدرجة على البعد الواحد ما بين (٧ - ٤٢) درجة، بينما تتراوح الدرجة على المقياس ككل ما بين (٤٢ - ٢٥٠) درجة، حيث تُشير الدرجة المرتفعة على المقياس إلى ارتفاع الهناء النفسي للفرد، بينما تُشير الدرجة المنخفضة عليه إلى انخفاض الهناء النفسي لديه.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

يتسم مقياس الهناء النفسي بخصائص سيكومترية مرتفعة، وفيما يلي عرض لمؤشرات كل من ثبات المقياس، وصدقه لدى مُعد المقياس الأصلي في الصورة الأجنبية، ولدى مُعد المقياس في صورته العربية، وأيضًا التحقق من ثبات وصدق الصورة المختصرة في الدراسة الحالية.

ثبات المقياس:

ثبات ألفا كرونباخ، والتجزئة النصفية لمقياس الهناء النفسي في البحث الحالي:

تم التحقق في البحث الحالي من ثبات مقياس الهناء النفسي وأبعاده (الصورة المختصرة) باستخدام معامل ألفا كرونباخ، ومعامل ثبات التجزئة النصفية مع تصحيح الطول باستخدام معادلة (جتمان) للأبعاد، وباستخدام معادلة سبيرمان - براون للدرجة الكلية للمقياس (ن=١٠٠)، والجدول (٦) يوضح هذه النتائج.

ثانياً: ثبات التجزئة النصفية		أولاً: الثبات بمعامل ألفا كرونباخ		مقياس الهناء النفسي (الصورة المختصرة - ٤٢ فقرة)
تصحيح الأبعاد بمعادلة "جتمان"	بين النصفين	معامل ألفا	عدد الفقرات	
٠,٧٥٥	٠,٦٦٣	٠,٦٩٢	٧	١- الإستقلالية
٠,٧٨١	٠,٦٥٦	٠,٧٠٧	٧	٢- السيطرة على البيئة
٠,٨٩٣	٠,٨١٢	٠,٧٤٣	٧	٣- النمو الشخصي
٠,٧٩١	٠,٦٧٣	٠,٦٩٥	٧	٤- العلاقات الإيجابية مع الآخرين
٠,٧٨٢	٠,٦٤٩	٠,٧٤٢	٧	٥- الهدف في الحياة
٠,٨١٩	٠,٦٦٥	٠,٧٢٢	٧	٦- تقبل الذات
تصحيح "سبيرمان - براون" ٠,٩٤٨	٠,٩١٧	٠,٧٤٥	٤٢	الدرجة الكلية للهناء النفسي

وتشير نتائج الجدول (٦) إلى أن مقياس الهناء النفسي "المختصر" يتسم بمعاملات ثبات مرتفعة، سواء باستخدام معامل ألفا كرونباخ، والذي تراوح للأبعاد ما بين (٠,٦٩٢ - ٠,٧٤٣)، والدرجة الكلية (٠,٧٤٥)، أو باستخدام ثبات التجزئة النصفية للمقياس، حيث تراوحت معاملات الثبات بعد تصحيح معامل الارتباط للأبعاد باستخدام معادلة "جتمان" ما بين (٠,٧٥٥ - ٠,٨٩٣)، وللدرجة الكلية بعد التصحيح بمعادلة "سبيرمان - براون" (٠,٩٤٨)، وتوضح هذه النتائج أن المقياس يتسم بمعاملات ثبات مرتفعة ومطمئنة لاستخدام مقياس الهناء النفسي في البحث الحالي.

صدق المقياس:

الصدق العامي للمقياس في البحث الحالي:

تم التحقق من الصدق العامي للمقياس، حيث أدخلت نتائج عينة البحث الكلية (ن=٢٠٠)، الخاصة بعبارات مقياس الهناء النفسي المختصر ككل وعددها (٤٢) عبارة، باستخدام طريقة المكونات الرئيسية لـ "هوتلينج"، ونتج عن ذلك وجود (١٠) عوامل قبل التدوير، استحوزت على نسبة تباين ارتباطي قدره (٦٨,٧٨٧%)، ولم يتم تدوير العوامل، ولكن اكتفي بالصفوفة العاملية قبل التدوير، حيث يُنظر إلى العامل الأول قبل التدوير، علي أنه يمثل العمل العام.

وفي ذلك يرى فرج، (١٩٨٠، ١٥١)، أن الدلالة الإحصائية للتشعب علي العامل وفقاً لمحك "جيلفورد" هي (٠,٣) علي الأقل، بحيث يُعد التشعب الذي يبلغ هذه القيمة أو يزيد عنها دالاً وفقاً لهذا المحك التحكمي. غير أن هذا المحك لا يُعد محكاً تحكيمياً في واقع الأمر، إذ عدنا لشروط التصميم العامي الجيد التي يذكرها "جيلفورد" والحجم الأمثل لعينة الدراسة العاملية وشرط

استخدام ثلاث متغيرات لحسن تحديد هوية العامل فسنتبين إن هذا المحك يقوم في حقيقة الأمر علي حساب الخطأ المعياري لمعامل الارتباط في هذا التصميم النموذجي معتمداً في ذلك علي معادلة الخطأ المعياري لـ "برت وبانكس"، وحيث نجد أن الخطأ المعياري للتشبع علي العامل هو الخطأ المعياري لمعامل الارتباط بالمعادلة التالية:

$$\text{خطأ} = \frac{\text{ن}}{\sqrt{\text{ت} \cdot (\text{ن} - 1)}}$$

حيث $\text{خطأ} = \text{خطأ المعياري للتشبع علي العامل}$.
 $\text{خطأ} = \text{خطأ المعياري لمعامل الارتباط للعينة المعنية التي حلت إرتباطاتها عاملياً}$.
 $\text{ن} = \text{عدد المتغيرات المستخدمة في المصفوفة الارتباطية المحللة}$.
 $\text{ر} = \text{رقم العمل المستخلص في المصفوفة العملية}$.
 وقد استخدم الباحثون الحاليون في هذا البحث محك "جيلفورد" كحد أدني لجوهريّة التشبعات علي العامل، والجدول (٧) يوضح تشبعات كل عبارة علي العامل الأول قبل التدوير (العامل الأول).

جدول (٧) التشبعات علي العامل الأول قبل التدوير لعبارات مقياس الهناء النفسي (الصورة المختصرة)

وعددها (٤٢) عبارة (ن=٢٠٠)

الفقرة	التشبع	الفقرة	التشبع	الفقرة	التشبع	الفقرة	التشبع
١	٠,٤٤٦	١٢	٠,٤٤٠	٢٣	٠,٣٨٠	٣٤	٠,٦٠٥
٢	٠,٢٦٢	١٣	٠,٥٢٨	٢٤	٠,٤٠٠	٣٥	٠,٦٣٠
٣	٠,٣١٢	١٤	٠,٣٢٨	٢٥	٠,٥٩٥	٣٦	٠,٥٣٥
٤	٠,٣٧٧	١٥	٠,٤٣٢	٢٦	٠,٤٩٠	٣٧	٠,٧١٥
٥	٠,٣٠٥	١٦	٠,٤٥٨	٢٧	٠,٦١٠	٣٨	٠,٤٢٥
٦	٠,١٩٩	١٧	٠,٦٠١	٢٨	٠,٦٨٠	٣٩	٠,٦٤٥
٧	٠,٣١٨	١٨	٠,٤٦٥	٢٩	٠,٣٢٠	٤٠	٠,٤٧٥
٨	٠,٣٠٢	١٩	٠,٥٤٥	٣٠	٠,٧٠٠	٤١	٠,٤٤٥
٩	٠,٣٠١	٢٠	٠,٤٢٥	٣١	٠,٣٨٩	٤٢	٠,٤٦٠
١٠	٠,٤٧٩	٢١	٠,٣١٠	٣٢	٠,٦٢٠		
١١	٠,٣٧١	٢٢	٠,٤٢٥	٣٣	٠,٥٥٥		
				الجذر الكامن للعامل الأول (العامل العام)			
				نسبة التباين الارتباطي للعامل الأول %			
١١,٦٩٢				٢٥,٤٧٠ %			

وبمراجعة قيم التشبعات الخاصة بعبارات مقياس الهناء النفسي بالجدول (٧) يمكن ملاحظة أن هذه القيم كانت كبيرة ودالة مع استخدام القيمة (٠,٣) لجيلفورد كمحك لدلالة التشبع علي العامل الأول قبل التدوير فيما عدا الفقرتين (٢، ٦) حيث لم يصل تشبع كل منها إلي مستوي الدلالة الإحصائية، مما يُعد مؤشراً علي الصدق العام لمقياس الهناء النفسي (الصورة المختصرة) المستخدم في هذا البحث بشكل عام.

رابعاً: خطة التحليلات الإحصائية للبيانات:

تم تحليل البيانات إحصائياً باستخدام برنامج SPSS.18 وباستخدام الأساليب الآتية:

- معامل ارتباط بيرسون البسيط.
- تحليل الإنحدار الخطي.
- اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات عينتين مستقلتين.

عرض نتائج الدراسة ومناقشتها:

نتائج الفرض الأول:

نص الفرض الأول على أنه: توجد علاقة دالة احصائياً بين كل من العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، وأنماط السلوك الصحي، والهناء النفسى لدى عينة من طلاب الجامعة ولاختبار صحة هذا الفرض تم عمل معامل ارتباط بيرسون، وتوضح الجداول أرقام (٨)، و(٩)، ذلك:

جدول (٨) معاملات ارتباط بيرسون بين قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية واستخبار الصبوة للسلوك الصحي لدي عينات البحث (ن=٢٠٠)

المتغيرات	العصابية	الإنبساط	الإنفتاح علي الخبرة	الطبية	يقظة الضمير
مقياس ممارسة التمرينات الرياضية	٠,٠٢	٠,٠٦-	٠,١٠-	٠,١٤-	٠,٠٣-
مقياس سلوكيات التدخين	٠,٠٩-	٠,٠٣	٠,١٧*	٠,٠٢	٠,٠٥
مقياس كفاية النوم ومدته	٠,٠٧-	٠,١٤	٠,٠٤	٠,٠١	٠,١٤
مقياس السلوك الغذائى	٠,١٦*	٠,٠٦-	٠,٠٢-	٠,٠٨	٠,٠٤-
مقياس الوقاية الصحية نفسياً وبدنياً	٠,٠٣-	٠,٠٥	٠,٠٤	٠,٠١-	٠,٠٥-
مقياس النصائح والمساعدة الصحية	٠,١٢-	٠,٠٤	٠,٠٥-	٠,٠٢	٠,٠٣-
مقياس تناول الأدوية النفسية بدون إذن الطبيب	٠,٠٩-	٠,٠٦-	٠,٠٣	٠,٠٧	٠,١٧*
مقياس سلوك قيادة السيارات	٠,١١	٠,٠١-	٠,٠٥-	٠,٠٢	٠,٠٧
مقياس الممارسات الجنسية	٠,٠٨-	٠,٠٢-	٠,٠٨-	٠,٠٨	٠,٠٣-
مقياس التعرض لأشعة الشمس	٠,٠٢	٠,٠٦	٠,٠٦	٠,٠٧-	٠,٠٤
مقياس تعاطي المخدرات والكحوليات	٠,٠١-	٠,١٦*	٠,٠٤	٠,٠٥	٠,١١-

* دالة عند مستوى دلالة ٠,٠٥

يتضح من جدول (٨):

- وجود علاقة سالبة بين العصابية كأحد أبعاد قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية ومقياس السلوك الغذائى كأحد المقاييس الفرعية لاستخبار الصبوة للسلوك الصحي.
- وأيضاً وجود علاقة موجبة بين الإنبساط كأحد أبعاد قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية ومقياس تعاطي المخدرات والكحوليات كأحد المقاييس الفرعية لاستخبار الصبوة للسلوك الصحي.
- كذلك وجود علاقة سالبة بين الإنفتاح علي الخبرة كأحد أبعاد قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية ومقياس سلوكيات التدخين كأحد المقاييس الفرعية لاستخبار الصبوة للسلوك الصحي.
- وكذلك وجود علاقة سالبة بين يقظة الضمير كأحد أبعاد قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية ومقياس تناول الأدوية النفسية بدون إذن الطبيب كأحد المقاييس الفرعية لاستخبار الصبوة للسلوك الصحي.

جدول (٩) معاملات ارتباط بيرسون بين قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية ومقياس الهناء النفسى الشخصى لدي عينات البحث (ن=٢٠٠)

المتغيرات	العصابية	الإنبساط	الإنفتاح علي الخبرة	الطبية	يقظة الضمير
الاستقلالية	٠,٠٤	٠,٠٦	٠,١٢-	٠,١٢-	٠,١٤
السيطرة علي البيئة	٠,١١	٠,٠٢-	٠,٠٢	٠,١٦*	٠,١١
النمو الشخصى	٠,٠٥-	٠,٠١-	٠,١١	٠,٠٧	٠,١٨*
العلاقات الإيجابية مع الآخرين	٠,١٣-	٠,٠١	٠,٠٦	٠,٠٣	٠,١٣-
الهدف في الحياة	٠,١٨*	٠,٠٩	٠,٠٤-	٠,٠٥	٠,١٢
تقبل الذات	٠,١١	٠,٠٢-	٠,٠٥-	٠,٠٥-	٠,١١

* دالة عند مستوى دلالة ٠,٠٥

يتضح من جدول (٩):

- وجود علاقة سالبة بين العصابية كأحد أبعاد قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والهدف في الحياة كأحد المقاييس الفرعية لمقياس الهناء النفسى الشخصى.
- كذلك وجود علاقة سالبة بين الطبية كأحد أبعاد قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والسيطرة علي البيئة كأحد المقاييس الفرعية لمقياس الهناء النفسى الشخصى.
- وكذلك وجود علاقة سالبة بين يقظة الضمير كأحد أبعاد قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والنمو الشخصى كأحد المقاييس الفرعية لمقياس الهناء النفسى الشخصى، وبهذا يتحقق صحة الفرض الثانى.

بالرجوع إلي نتيجة الفرض الثانى المتعلقة بوجود علاقة دالة احصائياً بين كل من قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية واستخبار الصبوة للسلوك الصحي من ناحية، وقائمة العوامل الخمسة

الكبرى للشخصية ومقياس الهناء النفسى الشخصى من ناحية أخرى لدى عينات البحث، أتضح من الجدول (٨)، و(٩) وجود علاقات معظمها سالبة بين قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية واستخبار الصبوة للسلوك الصحى، وأيضًا بين قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية ومقياس الهناء النفسى الشخصى لدى عينات البحث، ماعدا العلاقة بين الإنبساط كأحد أبعاد قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية ومقياس تعاطي المخدرات والكحوليات كأحد المقاييس الفرعية لاستخبار الصبوة للسلوك الصحى فكانت موجبة.

حيثُ أظهرت نتائج دراسة (Haslam, et al., 2009) أن العوامل الخمسة الكبرى للشخصية سجلت متوسط أعلى لدى الذكور بمتوسط حسابي (٥٢%)، وأن الإناث كانوا يسلكون سلوكيات صحية، كما ارتبطت عوامل الشخصية الخمسة الكبرى - فيما عدا العُصابية - إيجابيًا مع الرضا عن الحياة والوجدان الإيجابي، وارتبطت سمات الطيبة والوعى بالخبرة بقيم الإحسان، والأمن، والمحافظة على التقاليد، بينما ارتبطت قيم الإنجاز والمتعة والإثارة وتوجيه الذات بالإنبساطية والتفتح. ومن ناحية أخرى وجدت ارتباطات دالة موجبة بين الوجدان الإيجابي وقيم الإحسان، وقيم الإنجاز والمتعة والأمن والإثارة وتوجيه الذات والعالمية، ووجدت نفس الارتباطات مع الرضا عن الحياة.

ويتفق البحث الحالى مع ما توصل إليه (Oliver, et al., 2002) دراسته للكشف عن التقييم المعرفى والحالة المزاجية والهناء النفسى الشخصى، وأظهرت النتائج إلى أن التقييم المعرفى الأولى أرتبط إيجابيًا بالمزاج السلبي حيث أسهم بنسبة (١٦%) من تبيين درجة المزاج السلبي وأن التقييم المعرفى يتوسط العلاقة بين الحالة المزاجية والهناء النفسى الشخصى لدى عينة الدراسة.

واتفقت نتيجة البحث الحالى مع نتائج بحث الخطيب (٢٠١٧) حيثُ توصلت إلي وجود تأثيرات مباشرة موجبة دالة إحصائيًا لكل من يقظة الضمير، والإنبساط، والتفتح على الخبرة والحكمة، ووجود تأثيرات مباشرة موجبة دالة إحصائيًا للحكمة في بعض أبعاد الهناء النفسى (السيطرة على البيئة، والنضج الشخصى، والهدف في الحياة، وتقبل الذات).

كما تتفق نتيجة البحث الحالى مع دراسة علاجى (٢٠٢٠) التي أكدت علي الأهمية النسبية للدرجة الكلية لمقياس الهناء النفسى الشخصى لدى طالبات عينة البحث بلغت (٧٣,٨٣%) وهي قيمة مرتفعة؛ مما يُشير إلى إرتفاع مستوى الهناء النفسى الشخصى لديهن، كما أن الأهمية النسبية للدرجة الكلية للشفقة بالذات لدى طالبات عينة البحث بلغت (٦٣,١١%) وهي قيمة متوسطة؛ مما يُشير إلى إرتفاع مستوى الشفقة بالذات لدى عينة البحث بشكلٍ متوسط، كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١)، و(٠,٠٥) بين الدرجة الكلية للهناء النفسى الشخصى والدرجة الكلية للشفقة بالذات، وأبعادهم المدروسة، كما توصلت النتائج إلى أن قيمة "ف" لمعرفة إمكانية التنبؤ بالدرجة الكلية للشفقة بالذات من خلال أبعاد الهناء النفسى الشخصى بلغت (٥,٤٩٠) وهي قيمة دالة إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١).

نتائج الفرض الثانى:

نص الفرض الثانى علي أنه: توجد فروق دالة احصائيًا بين طلاب الجامعة الذكور والإناث في الأداء علي أدوات الدراسة (قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، واستخبار الصبوة للسلوك الصحى، ومقياس الهناء النفسى الشخصى)، ولاختبار صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار (ت) لحساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات الذكور، والإناث، وذلك للتأكد من اعتدالية توزيع الدرجات، وتوضح الجداول أرقام (١٠، ١١، ١٢) ذلك:

جدول (١٠) نتائج اختبار (ت) لقائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدلالة الفروق بين متوسطات درجات عينة الذكور، وعينة الإناث (ن=٢٠٠)

المقياس والأبعاد الفرعية	عينة الذكور (ن=١٠٠)		عينة الإناث (ن=١٠٠)		قيمة (ت) دلالة (٩٨)	مستوى الدلالة
	ع	م	ع	م		
قائمة العوامل العصبية	٢٤,٤	٧,٠٥	٢٤,٧٧	٧,١٦	٠,٨٠	غير دالة

الخمسـة الكبرى للشخصية	الانسياسط	٢٨,٨٨	٥,٦٢	٢٨,٦٣	٥,٦٤	١,٣٥	غير دالة
	الإفتاح على الخبرة	٢٤,٤٠	٤,٤٠	٢٤,١٧	٤,٤٧	٠,٩٥	غير دالة
	المقبولية	٢٦,٥١	٥,٤٠	٢٨,٩	٥,٤١	٢,٣٩	دالة
	يقظة الضمير	٣٣,٣٧	٦,٦٤	٣٣,٥٤	٦,٤٥	١,٣٨	غير دالة

يتضح من الجدول رقم (١٠) عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث أثناء الأداء علي قائمة العوامل الخمسة الكبرى، ماعدا بُعد المقبولية فهو دال في إتجاه الإناث.

جدول (١١) نتائج اختبار (ت) لاستخبار الصبوة للسلوك الصحي لدلالة الفروق بين متوسطات درجات عينة الذكور، وعينة الإناث (ن=٢٠٠)

المقياس والأبعاد الفرعية	عينة الذكور (ن=١٠٠)		عينة الإناث (ن=١٠٠)		قيمة (ت) د.ج (٩٨)	مستوي الدلالة
	م	ع	م	ع		
مقياس ممارسة التمرينات الرياضية	٢١,٥	٨,١٥	٢١,٧٧	٧,١٦	٠,٨٠	غير دالة
مقياس سلوكيات التدخين	٢٥,٧٥	٦,٥٠	٢٥,٦٣	٥,٦٤	١,٣٥	غير دالة
مقياس كفاية النوم ومدته	٢٩,٥٥	٥,٢٠	٢٩,١٧	٤,٤٧	٠,٩٥	غير دالة
مقياس السلوك الغذائي	٢٧,٣١	٦,١٠	٢٨,٩	٥,٤١	٢,٣٩	دالة
مقياس الوقاية الصحية نفسياً وبدنياً	٣٠,٢٢	٧,١٠	٣٣,٥٤	٦,٤٥	١,٣٨	دالة
مقياس النصائح والمساعدة الصحية	٢٦,٤	٧,٠٥	٢٦,٧٧	٧,١٦	٠,٨٠	غير دالة
مقياس تناول الأدوية النفسية بدون إذن الطبيب	٢٧,٧٥	٥,٦٢	٢٧,٦٣	٥,٦٤	١,٣٥	غير دالة
مقياس سلوك قيادة السيارات	٢٤,٤٠	٤,٤٠	٢٤,١٧	٤,٤٧	٠,٩٥	غير دالة
مقياس الممارسات الجنسية	٢٨,٥١	٥,٣٨	٢٨,٩	٥,٤١	٢,٣٩	غير دالة
مقياس التعرض لأشعة الشمس	٣٣,٩٥	٦,٦٤	٣٣,٥٤	٦,٤٥	١,٣٨	غير دالة
مقياس تعاطي المخدرات والكحوليات	٢٤,٤	٧,٠٥	٢٤,٧٧	٧,١٦	٠,٨٠	غير دالة

يتضح من الجدول رقم (١١) عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث أثناء الأداء علي اختبار الصبوة للسلوك الصحي، ماعدا المقياس الفرعي السلوك الغذائي، ومقياس الوقاية الصحية نفسياً وبدنياً فكانا دالين في إتجاه الإناث.

جدول (١٢) نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات درجات عينة الذكور، وعينة الإناث (ن=٢٠٠)

المقياس والأبعاد الفرعية	عينة الذكور (ن=١٠٠)		عينة الإناث (ن=١٠٠)		قيمة (ت) د.ج (٩٨)	مستوي الدلالة
	م	ع	م	ع		
الاستقلالية	٢٦,٢٥	٧,٠٥	٢٦,٧٠	٧,١٦	٠,٨٢	غير دالة
السيطرة على البيئة	٣٢,٢١	٦,٣٥	٣٢,٧٧	٦,٧٥	١,٤٠	غير دالة
النمو الشخصي	٢٨,٧٥	٥,٦٠	٢٨,٦٣	٥,٥٥	٢,٣٤	غير دالة
العلاقات الإيجابية مع الآخرين	٢٩,٥٥	٥,٢٠	٢٩,١٧	٣,٩٥	١,٥٥	غير دالة
الهدف في الحياة	٢٤,٧٥	٦,٣٥	٢٤,٤٠	٥,٦٠	٢,٢٠	غير دالة
تقبل الذات	٢٦,٦٥	٥,٦٢	٢٦,٤٥	٤,٦٨	٣,٤٧	غير دالة

يتضح من الجدول رقم (١٢) عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث أثناء الأداء علي مقياس الهناء النفسي (الشخصي)، وبهذا لا يتحقق صحة الفرض الأول.

بالرجوع إلي نتيجة الفرض الأول المتعلقة بالفروق بين الذكور والإناث أثناء الأداء علي أدوات الدراسة (قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، واستخبار الصبوة للسلوك الصحي، ومقياس الهناء النفسي الشخصي)، فقد أشارت النتائج في الجداول أرقام (١٠)، و(١١)، و(١٢) إلي عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في المجموعة التجريبية أثناء الأداء علي مقاييس البحث، ماعدا بُعد المقبولية من قائمة العوامل الخمسة الكبرى فهو دال في إتجاه الإناث، وماعدا المقياس الفرعي السلوك الغذائي، ومقياس الوقاية الصحية نفسياً وبدنياً فكانا دالين في إتجاه الإناث من استخبار الصبوة للسلوك الصحي.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات (Hartung, et al., 2022)، و (Maalouf, et al., 2022)، و (Ash Elliott, et al., 2024)، و (المستكاوي، وآخرون، ٢٠٢٢) التي توصلت إلي عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في الأداء علي مقاييس البحث الحالي.

ويذكر (Jusiene, et al., 2022) أن الدراسات النفسية تُشير إلي أنه يمكن تفسير الاختلافات بين الجنسين في الهناء النفسي بشكل أفضل علي أنها اختلافات بين الجنسين في الأدوار الاجتماعية، أو القوالب النمطية الجنسية. كما أن الأفراد لا يتعلمون فقط ما هي طبيعة الرفاهية والهناء النفسي (الشخصي)، بل أيضاً يتعلمون ما الدرجة المسموح بها لهم في التعبير

عن هذا الهناء النفسي، وتتوقف درجة تعبير الأفراد عن مدى راحتهم ورفاهيتهم النفسية علي عدد من العوامل الاجتماعية، والثقافية، والموقفية. كما أن القدرة علي التعبير لدى الذكور، والإناث تتأثر بالعوامل الاجتماعية، لذلك فهم يختلفون في قدرتهم علي التعبير عن مستوى هنائهم النفسي والشخصي، ويُعتقد أن الإناث أكثر من الذكور في القدرة علي التعبير الهناء النفسي (الشخصي)، بينما يكون الذكور أكثر قمعاً لهذا الهناء النفسي (الشخصي)، واستناداً لنظرية التنشئة الاجتماعية بين الجنسين فإن الأولاد الذكور يكونوا أقل تعبيراً عن هنائهم النفسي والشخصي من البنات بسبب ردود الفعل التي يقدمها الوالدان، أو المعلمون، أو الأصدقاء عندما يُظهرون المودة، أو العاطفة (Spinelli, et al., 2020)، ومن المتوقع أن يكون الذكور أكثر سعادة، وراحة في حين يُتوقع من المرأة أن تكون أكثر عاطفية، وإحساساً، وتعبيراً (Saricaoglu, et al., 2013).

وتختلف هذه النتيجة أيضاً مع نتيجة دراسة (Hartung, et al., 2022)، و (Andrea, et al., 2024)، و(قارة، وآخرون، ٢٠٢١)، و(الحوالة، ٢٠١٧) التي توصلت إلي أن هناك فروقاً دالة إحصائياً في مقياس ممارسة التمرينات الرياضية، ومقياس سلوكيات التدخين كمقاييس فرعية لاستخبار الصبوة للسلوك الصحي لصالح الذكور مقارنةً بالإناث، في حين كانت الفروق دالة إحصائياً في المقياس الفرعي السلوك الغذائي لصالح الإناث، وقد تم تفسير ذلك في ضوء عدد من العوامل الثقافية الاجتماعية، والموقفية، إذ إن هذه العوامل تؤدي دوراً مهماً في جعل السلوك صحي، حيث تتيح ثقافة المجتمع للذكر فرصة التعبير عن سلوكه الصحي بعكس الأنثى التي تمنعها تلك الثقافة عن ذلك.

وعلي الرغم من أن هناك بعض الدراسات التي تشير إلي أن الذكور قد يحتاجون إلي بذل جهد أقل من الإناث لإظهار سلوك (العُصابية، والإنبساط، والانفتاح علي الخبرة، والمقبولية، ويقظة الضمير) لأنهم يفعلون ذلك بشكل أكثر غريزية، وأقل عمقاً، فإن التراث النفسي يُشير إلي قصور هذه الفكرة، إذ يعتقد (Hartung, et al., 2022) أن الاختلافات بين الجنسين في أبعاد قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية عادةً غير موجودة، أو صغيرة، وربما يرجع ذلك إلي طبيعة أفراد العينة الذين قد يتميزون بقدرات عقلية تتيح لهم فرصاً متساوية للقيام بسلوكيات (الاستقلالية، والسيطرة علي البيئة، والنمو الشخصي، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، والهدف في الحياة، وتقبل الذات).

كما أختلفت هذه النتيجة أيضاً مع نتيجة دراسة (Moshagen, et al., 2020) التي توصلت إلي أن الذكور حصلوا علي مستويات أعلى في الأبعاد الفرعية المكونة لمقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية (العُصابية، والإنبساط، والانفتاح علي الخبرة، والمقبولية، ويقظة الضمير) في حين حققت الإناث مستويات أقل، كما تُفسر هذه النتيجة في ضوء ما ذكره (Xiangdan Piao, et al., 2022)، و(المستكاوي، وآخرون، ٢٠٢٢) من أن المقاييس الفرعية لمقياس الهناء النفسي (الاستقلالية، والسيطرة علي البيئة، والنمو الشخصي، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، والهدف في الحياة، وتقبل الذات) يرتبط بشكل واضح بمستويات أعلى لدى الذكور منه لدى الإناث.

وأتفقت هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (Elizabeth A. Minton, 2022) التي أكدت أن الإناث أفضل من الذكور في التعبير عن الهناء النفسي (الشخصي).

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء نموذج الهناء النفسي الذي افترضه (Ryff, et al., 1995) والذي يشتمل على ست مكونات هي:

١- **الاستقلالية** Autonomy: يشير إلي استقلالية الفرد وقدرته علي إتخاذ القرار، ومقاومة الإجهاد، وضبط وتنظيم السلوك الشخصي أثناء التفاعل مع الآخرين.

٢- **التمكين البيئي** Environmental Mastery: قدرة الفرد علي التمكن من تنظيم الظروف والتحكم في كثير من الأنشطة، والإستفادة بطريقة فعّالة من الظروف المحيطة، وتوفير البيئة المناسبة والمرونة الشخصية.

٣- **النمو الشخصي Personal Growth**: قدرة الفرد على تنمية وتطوير قدراته، وزيادة فعاليته وكفاءته الشخصية في الجوانب المختلفة، والتفاؤل.

٤- **العلاقات الإيجابية مع الآخرين Positive Relation With Others**: قدرة الفرد على تكوين وإقامة علاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين على أساس من الود، والتعاطف، والثقة المتبادلة، والتفهم، والتأثير، والصداقة، والأخذ والعطاء.

٥- **الحياة الهادفة Purpose in life**: قدرة الفرد على تحديد أهدافه في الحياة بشكل موضوعي، وأن يكون له هدف ورؤية واضحة توجه أفعاله، وتصرفاته، وسلوكياته مع المثابرة والإصرار على تحقيق أهدافه.

٦- **تقبل الذات Self Acceptance**: ويشير إلى القدرة على تحقيق الذات والإتجاهات الإيجابية نحو الذات والحياة الماضية، وتقبل المظاهر المختلفة للذات بما فيها من جوانب إيجابية وأخرى سلبية (Al Ansari, 2020).

ويمكن تفسير هذه النتيجة أيضاً في ضوء الأبعاد الفرعية لقائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، والمقاييس الفرعية لإستخبار الصبوة للسلوك الصحي، والأبعاد الفرعية لمقياس الهناء النفسي (الشخصي) فعينة الدراسة – من الذكور والإناث علي حد سواء – وبحكم مرحلتهم العمرية أصبحوا أكثر خبرة في الحياة، ووعى بمشاعرهم الذاتية، كما أن استجاباتهم السلوكية تجاه المواقف تغيرت عن ذي قبل، وأصبحت تنسم بالسعادة والسرور، والهناء النفسي، وذلك كان في إتجاه الإناث، كما أن الإناث أصبح أكثر قدرة في التحكم في استجاباتهم الفسيولوجية كضربات القلب، وضغط الدم، والجلد (Ryff, et al, 1995).

كما يمكن تفسير هذه النتيجة أيضاً في ضوء ما تتمتع به الإناث من سلوكيات صحية مختلفة التي أتاحت لهم حرية التعبير عن سمات وعوامل الشخصية الخمسة الكبرى (العصائية، والإنبساطية، والإنفتاح علي الخبرة، والمقبولية، ويقظة الضمير)، الأمر الذي مهد الطريق أمامهم بشكل متساوٍ تقريباً في التعبير عما يدور بداخلهم في المواقف الانفعالية المختلفة التي يتعرضون لها، كما أن أساليب التنشئة الاجتماعية التي تعامل بها الأسرة أبنائهما في الوقت الحاضر – بالنسبة لعينات البحث الحالي، أصبحت أكثر تقبلاً عن ذي قبل، وأكثر تفهماً لمطالب سمات الشخصية، والسلوكيات الصحية، والهناء النفسي (الشخصي)، الأمر الذي جعل الإناث يتفوقن علي الذكور.

نتائج الفرض الثالث:

نص الفرض الثالث علي: تسهم العوامل الخمسة الكبرى للشخصية كمتغير مستقل في التنبؤ بأنماط السلوك الصحي، والهناء النفسي (الشخصي) كمتغيرات تابعة لدي عينة من طلاب الجامعة، وللتحقق من ذلك تم تقدير معامل الإنحدار الخطي للعوامل الخمسة الكبرى للشخصية كمتغير مستقل في التنبؤ بتباين درجة أنماط السلوك الصحي، والهناء النفسي (الشخصي) كمتغير تابع لكل عينة على حدة وكانت النتائج كالتالي:

جدول (١٣) نتائج تحليل الإنحدار الخطي للعوامل الخمسة الكبرى للشخصية كمتغير مستقل في التنبؤ بتباين درجة أنماط السلوك الصحي، والهناء النفسي (الشخصي) كمتغيرات تابعة لدي عينات البحث (ن=٢٠٠)

حجم الإسهام في مربع الارتباط المتعدد	مربع الارتباط المتعدد R2	الارتباط المتعدد R1	مستوى دلالة ف	قيمة (ف)	مستوى دلالة ت	قيمة (ت)	بيتا	قيمة الثابت	المتغيرات الدخيلة	الأبعاد الفرعية	قائمة العوامل الخمسة الكبرى (كمتغير مستقل)
٠,٢٨	٠,٢٩	٠,٥٤	٠,٠٠١	٤٠,٤٧	٠,٠٠١	٦,٣٦	٠,٥٤	٢١,٨٦	استخبار الصبوة للسلوك الصحي	العصائية	
٠,٢٣	٠,٢٤	٠,٤٩	٠,٠٠١	٣١,٥٠	٠,٠٠١	٥,٦٤	٠,٤٩	٢٠,٧٠	مقياس الهناء النفسي الشخصي		
٠,٠٧	٠,٠٨	٠,٢٩	٠,٠١	٨,٤٨	٠,٠٠١	٣,٠٢	٠,٢٥	٧,٦٨	استخبار الصبوة للسلوك الصحي	الإنبساط	
٠,٠٦	٠,٠٧	٠,٢٧	٠,٠١	٩,٤١	٠,٠٠١	٣,٠٦	٠,٢٩	٩,٨٩	مقياس الهناء النفسي الشخصي		
٠,٠٣	٠,٠٣	٠,١٧	٠,٠١	٥,٢٧	٠,٠١	٢,٣٠-	٠,١٨-	٣١,٥٧	استخبار الصبوة للسلوك الصحي	الإنفتاح علي الخبرة	
٠,٠٦	٠,٠٣	٠,٢٤	٠,٠٥	٤,٩٥	٠,٠٥	٢,١٣-	٠,١٦-	٣٦,٩١	مقياس الهناء		

										النفسى الشخصى	
٠,٠٢	٠,٠٣	٠,١٦	٠,٠٥	٤,٤٣	٠,٠٥	٢,١١-	٠,١٦-	٢٩,٤١	استخبار الصبوة للسلوك الصحى	الطبية	
٠,٠٢	٠,٠٦	٠,١٦	٠,٠٠١	٣,٣٣	٠,٠٥	٢,٠٨	٠,١٦-	٣,٦٣	مقياس الهناء النفسى الشخصى		
٠,٠٢	٠,٠٣	٠,١٨	٠,٠٠١	٥,٧٧	٠,٠٥	٢,٤٠-	٠,١٧-	٢٨,٨٤	استخبار الصبوة للسلوك الصحى	يقظة الضمير	
٠,٠٢	٠,٠٣	٠,١٦	٠,٠٥	٤,٤٣	٠,٠٥	٣,٣٣-	٠,١٦-	٢٧,٤٤	مقياس الهناء النفسى الشخصى		

ويتضح من الجدول (١٣):

أ- إسهام درجة بُعد العصابية كأحد أبعاد قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية بشكلٍ دالٍ إحصائياً في التنبؤ بالدرجة الكلية لاستخبار الصبوة للسلوك الصحى حيث بلغ معامل الارتباط المتعدد (R1) بين درجة بُعد العصابية كأحد أبعاد قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية (كمتغير مستقل)، والدرجة الكلية لاستخبار الصبوة للسلوك الصحى (كمتغير تابع) (٠,٥٤)، وهو ارتباط دالٍ عند (٠,٠٠١)، وبلغ معامل التحديد (R2) (٠,٢٩)، وهو يُمثل إسهام درجة بُعد العصابية كأحد أبعاد قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية في التنبؤ بالدرجة الكلية لاستخبار الصبوة للسلوك الصحى وهو يُعادل (١%) من حجم التباين، وبلغ معامل التحديد المُعدل (٠,٢٨) وهو يُمثل حجم الإسهام الفريد أو الخالص للمتغير المستقل درجة بُعد العصابية كأحد أبعاد قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية للتأثير في التنبؤ بالمتغير التابع الدرجة الكلية لاستخبار الصبوة للسلوك الصحى.

ب- إسهام درجة بُعد العصابية كأحد أبعاد قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية بشكلٍ دالٍ إحصائياً في التنبؤ بالدرجة الكلية لمقياس الهناء النفسى الشخصى حيث بلغ معامل الارتباط المتعدد (R1) بين درجة بُعد العصابية كأحد أبعاد قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية (كمتغير مستقل)، والدرجة الكلية لمقياس الهناء النفسى الشخصى (كمتغير تابع) (٠,٤٩)، وهو ارتباط دالٍ عند (٠,٠٠١)، وبلغ معامل التحديد (R2) (٠,٢٤)، وهو يُمثل إسهام درجة بُعد العصابية كأحد أبعاد قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية في التنبؤ بالدرجة الكلية لمقياس الهناء النفسى الشخصى وهو يُعادل (١%) من حجم التباين، وبلغ معامل التحديد المُعدل (٠,٢٣) وهو يُمثل حجم الإسهام الفريد أو الخالص للمتغير المستقل درجة بُعد العصابية كأحد أبعاد قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية للتأثير في التنبؤ بالمتغير التابع الدرجة الكلية لمقياس الهناء النفسى الشخصى.

ج- إسهام درجة بُعد الإنبساط كأحد أبعاد قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية بشكلٍ دالٍ إحصائياً في التنبؤ بالدرجة الكلية لاستخبار الصبوة للسلوك الصحى حيث بلغ معامل الارتباط المتعدد (R1) بين درجة بُعد الإنبساط كأحد أبعاد قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية (كمتغير مستقل)، والدرجة الكلية لاستخبار الصبوة للسلوك الصحى (كمتغير تابع) (٠,٢٩)، وهو ارتباط دالٍ عند (٠,٠١)، وبلغ معامل التحديد (R2) (٠,٠٨)، وهو يُمثل إسهام درجة بُعد الإنبساط كأحد أبعاد قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية في التنبؤ بالدرجة الكلية لاستخبار الصبوة للسلوك الصحى وهو يُعادل (١%) من حجم التباين، وبلغ معامل التحديد المُعدل (٠,٠٧) وهو يُمثل حجم الإسهام الفريد أو الخالص للمتغير المستقل درجة بُعد الإنبساط كأحد أبعاد قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية للتأثير في التنبؤ بالمتغير التابع الدرجة الكلية لاستخبار الصبوة للسلوك الصحى.

د- إسهام درجة بُعد الإنبساط كأحد أبعاد قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية بشكلٍ دالٍ إحصائياً في التنبؤ بالدرجة الكلية لمقياس الهناء النفسى الشخصى حيث بلغ معامل الارتباط المتعدد (R1) بين درجة بُعد الإنبساط كأحد أبعاد قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية (كمتغير مستقل)، والدرجة الكلية لمقياس الهناء النفسى الشخصى (كمتغير تابع) (٠,٢٧)، وهو ارتباط دالٍ عند (٠,٠١)، وبلغ معامل التحديد (R2) (٠,٠٧)، وهو يُمثل إسهام درجة بُعد الإنبساط كأحد أبعاد قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية في التنبؤ بالدرجة الكلية لمقياس الهناء النفسى الشخصى وهو يُعادل (١%) من حجم التباين، وبلغ معامل التحديد المُعدل (٠,٠٦)

وهو يُمثل حجم الإسهام الفريد أو الخالص للمتغير المستقل درجة بُعد الإنبساط كأحد أبعاد قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية للتأثير في التنبؤ بالمتغير التابع الدرجة الكلية لمقياس الهناء النفسي الشخصي.

هـ- إسهام درجة بُعد الإنفتاح علي الخبرة كأحد أبعاد قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية بشكل دال احصائياً في التنبؤ بالدرجة الكلية لإستخبار الصبوة للسلوك الصحي حيث بلغ معامل الارتباط المتعدد (R1) بين درجة بُعد الإنفتاح علي الخبرة كأحد أبعاد قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية (كمتغير مستقل)، والدرجة الكلية لإستخبار الصبوة للسلوك الصحي (كمتغير تابع) (0,17)، وهو ارتباط دال عند (0,01)، وبلغ معامل التحديد (R2) (0,03)، وهو يُمثل إسهام درجة بُعد الإنفتاح علي الخبرة كأحد أبعاد قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية في التنبؤ بالدرجة الكلية لإستخبار الصبوة للسلوك الصحي وهو يُعادل (1%) من حجم التباين، وبلغ معامل التحديد المُعدل (0,03) وهو يُمثل حجم الإسهام الفريد أو الخالص للمتغير المستقل درجة بُعد الإنفتاح علي الخبرة كأحد أبعاد قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية للتأثير في التنبؤ بالمتغير التابع الدرجة الكلية لإستخبار الصبوة للسلوك الصحي.

و- إسهام درجة بُعد الإنفتاح علي الخبرة كأحد أبعاد قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية بشكل دال احصائياً في التنبؤ بالدرجة الكلية لمقياس الهناء النفسي الشخصي حيث بلغ معامل الارتباط المتعدد (R1) بين درجة بُعد الإنفتاح علي الخبرة كأحد أبعاد قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية (كمتغير مستقل)، والدرجة الكلية لمقياس الهناء النفسي الشخصي (كمتغير تابع) (0,24)، وهو ارتباط دال عند (0,05)، وبلغ معامل التحديد (R2) (0,03)، وهو يُمثل إسهام درجة بُعد الإنفتاح علي الخبرة كأحد أبعاد قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية في التنبؤ بالدرجة الكلية لمقياس الهناء النفسي الشخصي وهو يُعادل (1%) من حجم التباين، وبلغ معامل التحديد المُعدل (0,06) وهو يُمثل حجم الإسهام الفريد أو الخالص للمتغير المستقل درجة بُعد الإنفتاح علي الخبرة كأحد أبعاد قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية للتأثير في التنبؤ بالمتغير التابع الدرجة الكلية لمقياس الهناء النفسي الشخصي.

ز- إسهام درجة بُعد الطيبة كأحد أبعاد قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية بشكل دال احصائياً في التنبؤ بالدرجة الكلية لإستخبار الصبوة للسلوك الصحي حيث بلغ معامل الارتباط المتعدد (R1) بين درجة بُعد الطيبة كأحد أبعاد قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية (كمتغير مستقل)، والدرجة الكلية لإستخبار الصبوة للسلوك الصحي (كمتغير تابع) (0,16)، وهو ارتباط دال عند (0,05)، وبلغ معامل التحديد (R2) (0,03)، وهو يُمثل إسهام درجة بُعد الطيبة كأحد أبعاد قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية في التنبؤ بالدرجة الكلية لإستخبار الصبوة للسلوك الصحي وهو يُعادل (1%) من حجم التباين، وبلغ معامل التحديد المُعدل (0,02) وهو يُمثل حجم الإسهام الفريد أو الخالص للمتغير المستقل درجة بُعد الطيبة كأحد أبعاد قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية للتأثير في التنبؤ بالمتغير التابع الدرجة الكلية لإستخبار الصبوة للسلوك الصحي.

ح- إسهام درجة بُعد الطيبة كأحد أبعاد قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية بشكل دال احصائياً في التنبؤ بالدرجة الكلية لمقياس الهناء النفسي الشخصي حيث بلغ معامل الارتباط المتعدد (R1) بين درجة بُعد الطيبة كأحد أبعاد قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية (كمتغير مستقل)، والدرجة الكلية لمقياس الهناء النفسي الشخصي (كمتغير تابع) (0,16)، وهو ارتباط دال عند (0,001)، وبلغ معامل التحديد (R2) (0,06)، وهو يُمثل إسهام درجة بُعد الطيبة كأحد أبعاد قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية في التنبؤ بالدرجة الكلية لمقياس الهناء النفسي الشخصي وهو يُعادل (1%) من حجم التباين، وبلغ معامل التحديد المُعدل (0,02) وهو يُمثل حجم الإسهام الفريد أو الخالص للمتغير المستقل درجة بُعد الطيبة كأحد أبعاد قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية للتأثير في التنبؤ بالمتغير التابع الدرجة الكلية لمقياس الهناء النفسي الشخصي.

ط- إسهام درجة بُعد يقظة الضمير كأحد أبعاد قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية بشكل دال إحصائياً في التنبؤ بالدرجة الكلية لإستخبار الصبوة للسلوك الصحي حيث بلغ معامل الارتباط المتعدد (R1) بين درجة بُعد يقظة الضمير كأحد أبعاد قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية (كمتغير مستقل)، والدرجة الكلية لإستخبار الصبوة للسلوك الصحي (كمتغير تابع) (٠,١٨)، وهو ارتباط دال عند (٠,٠٠١)، وبلغ معامل التحديد (R2) (٠,٠٣)، وهو يمثل إسهام درجة بُعد يقظة الضمير كأحد أبعاد قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية في التنبؤ بالدرجة الكلية لإستخبار الصبوة للسلوك الصحي وهو يُعادل (١%) من حجم التباين، وبلغ معامل التحديد المُعدل (٠,٠٢) وهو يمثل حجم الإسهام الفريد أو الخالص للمتغير المستقل درجة بُعد يقظة الضمير كأحد أبعاد قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية للتأثير في التنبؤ بالمتغير التابع الدرجة الكلية لإستخبار الصبوة للسلوك الصحي.

ى- إسهام درجة بُعد يقظة الضمير كأحد أبعاد قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية بشكل دال إحصائياً في التنبؤ بالدرجة الكلية لمقياس الهناء النفسي الشخصي حيث بلغ معامل الارتباط المتعدد (R1) بين درجة بُعد يقظة الضمير كأحد أبعاد قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية (كمتغير مستقل)، والدرجة الكلية لمقياس الهناء النفسي الشخصي (كمتغير تابع) (٠,١٦)، وهو ارتباط دال عند (٠,٠٥)، وبلغ معامل التحديد (R2) (٠,٠٣)، وهو يمثل إسهام درجة بُعد يقظة الضمير كأحد أبعاد قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية في التنبؤ بالدرجة الكلية لمقياس الهناء النفسي الشخصي وهو يُعادل (١%) من حجم التباين، وبلغ معامل التحديد المُعدل (٠,٠٢) وهو يمثل حجم الإسهام الفريد أو الخالص للمتغير المستقل درجة بُعد يقظة الضمير كأحد أبعاد قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية للتأثير في التنبؤ بالمتغير التابع الدرجة الكلية لمقياس الهناء النفسي الشخصي.

وفيما يخص الفرض الثالث والذي أهتم بتفسير النتائج الخاصة بمعاملات الارتباط المتعدد وتحليل الانحدار الخطى المرحلي المتعدد، وذلك للكشف عن الإسهام النسبي ومستوي تأثير المتغير المستقل (قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية) في التنبؤ بتباين درجة إستخبار الصبوة للسلوك الصحي، ومقياس الهناء النفسي (الشخصي) (كمتغيرات تابعة) لدي عينات البحث الحالي، حيثُ كشفت نتائج هذا الفرض إسهام المتغير المستقل (قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية) علي مستوى درجة التأثير في التنبؤ بدرجة إستخبار الصبوة للسلوك الصحي، ومقياس الهناء النفسي (الشخصي).

اتفقت هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (Mohamed Abdelrahman 2022) التي أشارت إلي وجود تأثير مباشر للعوامل الخمسة الكبرى للشخصية (عوامل الشخصية) لحدوث السلوك الصحي، الأمر الذي ينتج عنه مستوى من الهناء والرفاهية النفسية.

ومقارنةً بالنتائج القليلة جداً في الدراسات التي تناولت إمكانية التنبؤ بسمات الشخصية (العوامل الخمسة الكبرى للشخصية) في درجة ظهور السلوكيات الصحية، والهناء النفسي (الشخصي)، ويشير الباحثون الحاليون إلي أن هذه النتائج متسقة مع قيم الثقافة النفسية والتراث النفسي الخاص بعلم نفس الشخصية، وعلم النفس الإيجابي.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أظهرته دراسة (Salgado 2002)، و Ministry of public Health (2020)، (Udhayakumar, et al., 2018) التي توصلت إلي نتيجة يمكن الإسترشاد بها حيثُ قرر المشاركون أن أهم السمات والعوامل الشخصية التي تؤدي لتجنب الكثير من السلوكيات غير الصحية هو العصابية، والانبساط، والانفتاح علي الخبرة، والمقبولية، ويقظة الضمير، وذلك لظهور مستوى من الهناء النفسي (الشخصي).

وأشارت دراسة (Donnellan, et al., 2006) إلي أهمية تأثير العوامل الخمسة الكبرى في ظهور السلوكيات الصحية، والرفاهية النفسية لدى البالغين كما يلي:
- السلوكيات الصحية والتي تتجلي في عدة ممارسات منها علي سبيل المثال لا الحصر (ممارسة التمرينات الرياضية، والإمتناع عن التدخين، وكفاية النوم ومدته، وتناول الغذاء الصحي السليم، والوقاية الصحية نفسياً وبدنياً، وقبول النصائح والمساعدات الطبية، وعدم تناول الأدوية النفسية

بدون إذن طبيب، وسلوكيات قيادة السيارة بشكل آمن، والإمتناع عن ممارسة السلوكيات الجنسية غير الآمنة، وعدم التعرض لأشعة الشمس لفترات طويلة، والبُعد عن تعاطى المخدرات والكحوليات الخ).

- والرفاهية والهناء النفسى (الشخصى) والتي تتجلى في عدة مظاهر مثل (الإستقلالية، والسيطرة علي البيئة، والنمو الشخصى، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، والهدف في الحياة، وتقبل الذات الخ).

التوصيات:

- المساهمة في تهيئة المناخ الجامعى الذي يشعر فيه الطلاب بوضعهم وقيمتهم الذاتية داخل مجتمعهم، مما يسهم في تقوية الهناء النفسى لديهم.
- إعداد برامج إرشادية لتدريب الطلاب الجامعيين على السلوك الصحى والهناء النفسى.
- الإهتمام بالمناهج الدراسية وطرق التدريس والعمل علي تطويرها مما يسهم في خلق شخصيات قوية تتسم بالثقة بالنفس والمرونة والقدرة علي مواجهة الضغوط.
- عقد دورات ولقاءات متخصصة تدعم موضوعات هامة مثل العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، والسلوك الصحى، والهناء النفسى لدى طلاب الجامعة.

المقترحات:

- يمكن اقتراح عدد من البحوث المستقبلية مثل:
- إجراء دراسات حول تأثير الهناء النفسى لدي طلاب الجامعة في تنمية قدراتهم الإبداعية.
- إجراء دراسات هادفة لدراسة العوامل الخمسة الكبرى لدى عينات في مراحل عمرية أصغر من المرحلة الجامعية ولدى عينة من الموظفين.
- إجراء دراسات عن الهناء النفسى والسلوك الصحى لدى فئات مرضية مثل اضطرابات الشخصية المختلفة.
- إجراء دراسات قائمة علي إعداد برامج لتنمية العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلاب الجامعة.
- دراسة متغير الهناء النفسى على عينات مختلفة مثل المسئولين ومتخذى القرار.
- إعداد برامج لتوجيه الطلاب وتوعيتهم بأهيمية إتباع السلوك الصحى والهناء النفسى في مواجهة الضغط.
- إجراء دراسات مقارنة حول استخدام العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والسلوك الصحى بين طلاب الجامعة وطلاب المرحلة الثانوية.
- إجراء مزيداً من الدراسات التي تهتم بالكشف عن المتغيرات الانفعالية، والشخصية، والمعرفية، والاجتماعية المرتبطة بمتغيرات البحث الراهن، والمقارنة بين عينات مختلفة.

المراجع

أبو عيشة، زاهدة جميل. (٢٠٢٢). الإسهام النسبي للذكاء الإنفعالي والسمات الأساسية للشخصية في التنبؤ بالهناء النفسى لدى طالبات جامعة الطائف. *مجلة جامعة النجاح للأبحاث للعلوم الإنسانية*، ٣٦ (٦)، ١١٣٤-١١٧٢.

أبو هاشم، السيد محمد. (٢٠٠٧). المكونات الأساسية للشخصية في نموذج كل من كاتل وأيزنك وجليبرج لدي طلاب الجامعة (دراسة عاملية). *مجلة كلية التربية، جامعة بنها*، (٧٠)، ٢١٠-٢٧٤.

أحمد، شيماء شعبان. (٢٠١٦). *العوامل الخمسة الكبرى وإستراتيجيات المواجهة دراسة مقارنة بين السيكيوباتيين والعاديين*. [أطروحة ماجستير غير منشورة]، كلية الآداب، جامعة المنيا.

أراجيل، مايكل. (١٩٩٣). *سيكولوجية السعادة*، ترجمة: فيصل عبد القادر يوسف، مراجعة: شوقي جلال، الكويت، المجلس الوطنى للثقافة والفنون.

- إسماعيل، هبه. (٢٠٢٠). أبعاد الرفاهية النفسية وفق نظرية رايف محددات للصمود الأكاديمي لدي الطلاب الموهوبين. *مجلة الخدمة النفسية الصادرة عن مركز الخدمة النفسية، كلية الآداب جامعة عين شمس، (١٣)، ١٢٠-٨١.*
- الأصاري، بدر محمد. (٢٠٠٢). المرجع في مقاييس الشخصية تقنين علي المجتمع الكويتي، الكويت، دار الكتاب الحديث.
- الجندي، شيماء محمد. (٢٠٢٣). فاعلية برنامج تدريبي قائم على الهندسة النفسية لتحسين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والرفاهية النفسية لدى معلمات رياض الأطفال. *مجلة قطاع الدراسات الإنسانية، كلية الدراسات الإنسانية- جامعة الأزهر، (٣١)، ٤٤٤-٣١٧.*
- الحفني، عبد المنعم. (٢٠٠٥). *موسوعة علم النفس والتحليل النفسي، بيروت، دار نوبليس.*
- الحوالة، إيمان محمد صادق. (٢٠١٧). مكونات تنظيم الذات كمنبئات بكفاءة أداء كل مكون من مكونات الذاكرة العاملة وبعض أنماط السلوك الصحي لدي مرضي الشريات التاجي والأصحاء. [أطروحة ماجستير غير منشورة]، قسم علم النفس، كلية الآداب، جامعة بنها.
- الحويج، أحمد عبد الهادي. (٢٠١٧). العوامل الخمس الكبرى للشخصية وعلاقتها بجنوح الأحداث، *مجلة التربوي كلية التربية بالخمسة، جامعة المرقب، (١٠)، ٢١١-٢٤٤.*
- الحويج، أحمد عبد الهادي، سليم، أحمد محمد. (٢٠٢١). العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بالذكاء الوجداني لدي طلبة مرحلة التعليم الثانوي. *مجلة التربوي، كلية التربية بالخمسة، جامعة المرقب، (١٩)، ٧١ - ١٠٥.*
- الخطيب، وليد حسن. (٢٠١٧). العلاقات السببية بين العوامل الخمسة للشخصية والحكمة والهناء النفسي لدي طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية في العلوم النفسية جامعة عين شمس، ٤١(٤)، ٢٨٢-٣٢١.*
- الدق، أميرة محمد محمد. (٢٠١١). أنماط السلوك الصحي لدي مرضي الكبد الفيروسي (س) المزمن في ضوء فعالية الذات الصحية والحالة الفعلية. القاهرة، دار إيتراك للنشر والتوزيع.
- السعدي، رحاب عارف. (٢٠٢٣). الفروق في العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وفقاً لمتغيري تقضيلات اللون والجنس لدى طلبة المرحلة الثانوية. *مجلة الزرقاء للبحوث والدراسات الإنسانية، جامعة الزرقاء، ٢٣(١)، ٢١٥-٢٣١.*
- الذهبي، جمال حميد، السلماي، عمار عبد الجبار. (٢٠١٧). الاكتئاب وعلاقته بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدي طلبة الجامعة. *مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، (٨٢)، ٤١٤-٣٨٣.*
- السليم، هيله عبد الله. (٢٠٠٦). *التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدي طلبة جامعة الملك سعود، [أطروحة ماجستير غير منشورة].* كلية التربية، جامعة الملك سعود.
- الشافعي، إنتصار نصر. (٢٠٢٢). اليقظة العقلية وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدي طلبة الجامعة. *مجلة كلية التربية، كلية التربية، جامعة المنوفية، ٣٧(٢)، ٤٢٦-٣٩٥.*
- الشمالي، نضال عبد اللطيف. (٢٠١٥). *العوامل الخمسة للشخصية وعلاقتها بالإكتئاب لدي المرضي المترددين علي مركز غزة المجتمعي.* [أطروحة ماجستير غير منشورة]، كلية التربية، الجامعة الإسلامية بغزة.
- الصقر، تيسير محمد علي، وهنداوي، غرام أحمد توفيق. (٢٠١٦). القدرة التنبؤية للسلوك الصحي وأنماط الشخصية وطرق التعامل مع الضغوط بفتعلية المرشد التربوي، مؤتم للبحوث والدراسات، سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة مؤتم، ٣١(٣)، ١٨٨-١٥٣.
- الصالح، سعيدة، حبوش، سعاد، شريقي، هناء. (٢٠١٨). علاقة جودة الحياة النفسية بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية دراسة ميدانية علي طلبة جامعة الجزائر. *المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية، ٤(٣)، ٣٨٤-٣٩٥.*
- العتيبي، محمد حوال. (٢٠٢٢). العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وأساليب التفكير لدى طلاب جامعة شقراء، *مجلة الجامعة الإسلامية للعلوم التربوية والاجتماعية، الجامعة الإسلامية بالمدينة المنورة، (٩)، ١٣٠-٢٠٧.*
- العززي، فهد بن سعيد. (٢٠٠٧). *الوسواس القهري وعلاقته بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية، [أطروحة ماجستير غير منشورة]، قسم العلوم الاجتماعية، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض.*

- القصبي، هبه كمال القصبي عطا الله. (٢٠٢٣). العلاقة بين العوامل الخمس الكبرى للشخصية والقيادة الأخلاقية بالتطبيق على الجامعة المصرية للتعليم الإلكتروني الأهلية. *المجلة المصرية للدراسات التجارية، كلية التجارة جامعة المنصورة*، ٤٧(٢)، ٥٠-٧٧.
- الكفوري، صبحي عبد الفتاح، وعبد الرسول، محمد محمود حامد. (٢٠٢٢). العوامل الخمس الكبرى للشخصية وعلاقتها بالكفاءة الاجتماعية لدى الموهوبين بالمرحلة الإعدادية. *مجلة كلية التربية، كلية التربية جامعة كفر الشيخ*، (١٠٧)، ٢٤٩-٢٧٦.
- المستكاوي، طه أحمد، وجاد، بوسي عصام، وقنديل، هدى عنتر. (٢٠٢٢). إسهام الهناء النفسي والتسامح في التنبؤ بالرضا الزوجي لدى الممرضات. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٣٢(١١١)، ٣١٧-٣٧٤.
- آل مشافي، إيمان رشاد يحيى، والقشيشي، هبه إبراهيم. (٢٠٢٠). العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط لدي مرضي الفشل الكلوي. *مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب*، (١٢٢)، ٢١٧-٢٨٣.
- المشعان، عويد سلطان، وخليفة، عبد اللطيف محمد. (١٩٩٩). استخدام الناقلات العصبية بين طلاب جامعة الكويت. *مجلة الخدمة النفسية والتنمية، الكويت، جامعة الكويت*.
- النواصره، فيصل، وعويس، بثينه، والهوراني، صفاء. (٢٠١٨). السلوك الصحي لدي الموهوبين والعاديين من طلبة المدارس في محافظة عجلون وعلاقته بالتحصيل الأكاديمي. *مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)*، ٣٢(٦)، ١١١١-١١٤٠.
- الرشيدي، أنوار بنت حماد. (٢٠١٩). العوامل الخمس الكبرى للشخصية وتحسين الكفاءة الاجتماعية لدي طلاب المرحلة الثانوية من وجهة نظر المرشدين الطلابيين. *المجلة العلمية لكلية الآداب، جامعة أسيوط*، (٧٢)، ٨-٦٣.
- ثابت، أمل سليم. (٢٠١٦). الهناء الذاتي وعلاقته بكل من المساندة الاجتماعية المُدركة ومواجهة الضغوط المحتملة وإشباع الاحتياجات الأساسية " دراسة تنبؤية ". [أطروحة ماجستير غير منشورة]، جامعة عين شمس، كلية التربية، قسم علم النفس التربوي.
- جلجل، نصره محمد عبد المجيد، والبسيوني، صفاء محمد، وزايد، أمل محمد أحمد. (٢٠٢٠). العوامل الخمس الكبرى للشخصية والتفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ*، ٢٠(١)، ٣٢٥-٣٥٦.
- جرجيس، مؤيد إسماعيل. (٢٠٠٧). كشف الذات وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى تدريسي الجامعة والمحامين والصحفيين. [أطروحة دكتوراه غير منشورة]، كلية التربية ابن رشد -جامعة بغداد.
- حسن، فاطمة بنت يحيى. (٢٠٢٣). التنظيم الإنفعالي وعلاقته بالهناء النفسي لدي عينه من أعضاء هيئة التدريس بجامعة الملك خالد. *مجلة العلوم التربوية والدراسات الإنسانية، جامعة تعز فرع الترب*، (٣٣)، ٤٧٢-٤٩٨.
- خطابية، عبد الله محمد، ورواشدة، إبراهيم فيصل. (٢٠٠٣). مستوى الوعي الصحي لدي طالبات كليات المجتمع الحكومية في الأردن. *مجلة العلوم التربوية*، ١٥(١)، ٢٥٩-٢٩٦.
- خلفي، عبد الحليم. (٢٠١٣). أثر الرقابة الصحية على مستوى الوعي الصحي لدى طلاب المركز الجامعي بتمنفيست (الجزائر). *مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد (١٣)*، ديسمبر.
- سني، أحمد، عبد الخالق، منصور. (٢٠٢٣). العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بالتقاول والتشاؤم دراسة على عينه من المتوافقين زواجياً. *مجلة دراسات نفسية وتربوية، جامعة قاصدي مرياح*، (١)١٦، ٢٥٩-٢٧٣.
- سعدى، هاني منير، ويوسف، عاطف عثمان. (٢٠١٩). *المساندة الاجتماعية كمتغير وسيط بين سمات الشخصية وجودة الحياة لدى عينه من ذوي الإعاقة البصرية (رسالة ماجستير غير منشورة) الجامعة الإسلامية (غزة)، غزة*.
- شليبي، أمينة إبراهيم، وأحمد، هدي عبد اللطيف. (٢٠١٨). القيم كمنبئات بالهناء الشخصي لدي طلبة المرحلة الجامعية. المؤتمر القومي التاسع عشر (العربي الحادي عشر) في الفترة من ١٦-١٧ سبتمبر ٢٠١٥، *مجلة دراسات في التعليم الجامعي (مجلة دورية محكمة متخصصة)*، جامعة عين شمس، كلية التربية، مركز تطوير التعليم الجامعي، (عدد خاص)، العدد ٣٩، ١٤٥-١٨٤.
- شويخ، هناء محمد أحمد. (٢٠١٢). *السلوك الصحي، القاهرة، مكتبة الأنجلو*.

- شويخ، هناء محمد أحمد. (٢٠١٢). العوامل الخمسة الكبرى للشخصية بوصفها منبئات للسلوك الصحي لدى طلاب الجامعة. *مجلة العلوم الاجتماعية*، (٤٠)، ١، ٦١-١٠٥.
- شناعة، مؤيد، والعمد، سليمان حافظ سليمان، ونعيرات، قيس محمود محمد، وعبد الحق، عماد صالح عبد الكريم. (٢٠١٢). مستوى الوعي الصحي لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية وجامعة القدس، *مجلة جامعة النجاح للعلوم الإنسانية*، ٢٦ (٤)، ٩٣٩-٩٥٨.
- طيباوي، صونيا. (٢٠٢٠). *العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بجودة الحياة لدى معلمي المرحلة الابتدائية*، [أطروحة ماجستير غير منشورة]، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد خضير، الجزائر.
- عبد الخالق، أحمد محمد. (٢٠٠١). *قياس الشخصية*، الأسكندرية، دار المعرفة الجامعية.
- عبد الله، سعود ساطي. (٢٠٢٣). الذكاء الوجداني وعلاقته بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى المعلمين السعوديين وغير السعوديين دراسة تنبؤية مقارنة عبر ثقافية. *مجلة القراءة والمعرفة، الجمعية المصرية للقراءة والمعرفة، كلية التربية جامعة عين شمس*، (٢٥٧)، ٤٧-٧٤.
- عبد الحليم، زجلاء فتحي. (٢٠٢١). نمذجة العلاقات السببية بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وجودة الحياة ودافعية الإنجاز لدى الطالبه المعلمة للأطفال المعاقين وغير المعوقين. *مجلة الطفولة والتربية*، ١٣ (٤٨)، ١٠٣-١٩٦.
- عبد المجيد، نصره منصور. (٢٠١٨). دور الذكاء الوجداني وفاعلية الذات في التنبؤ بإتخاذ القرار لدى طلاب الجامعة. *مجلة دراسات عربية*، ١٧ (١)، ١١٧-١٦١.
- علاجي، أميرة بنت إمعادي. (٢٠٢٠). الهناء النفسي وعلاقته بالشفقة بالذات لدى طالبات المرحلة الثانوية. *مجلة التربية جامعة الأزهر*، (١٨٥)، ٦٠٦-٥٨٥.
- فرج، صفوت. (١٩٨٠). *التحليل العاملي في العلوم السلوكية (ط٢)*. القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- فرج، صفوت. (٢٠٠٧). *القياس النفسي (ط٦)*، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- قازة، سعيد، والعربي، سمير. (٢٠٢١). النماذج المعرفية الاجتماعية للسلوك الصحي وتطبيقاتها العلاجية في مجال علم النفس الصحة (نموذج المعتقدات الصحية - نظرية السلوك المخطط - نموذج مراحل التغيير). *مجلة دراسات في علم نفس الصحة*، ٦ (٣)، ٩-٣٠.
- كاظم، علي مهدي. (٢٠٠١). نموذج العوامل الخمسة الكبرى في الشخصية (مؤشرات سيكومترية من البيئة العربية). *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ١١ (٣٠)، ٢٧٧-٢٩٩.
- محمد، النايفة فتحي. (٢٠٠٥). إشباع الحاجات النفسية الأساسية كمنبئات بالهناء الشخصي لدى عينة من الراشدين. جامعة القاهرة، فرع بني سويف، *مجلة كلية الآداب*، عدد (٨)، ٢٠٩-٢٤٩.
- محمد، النايفة فتحي. (٢٠٠٩). القيم كمنبئات للهناء الشخصي الاجتماعي لدى عينة من طلاب الجامعة. *المؤتمر السنوي الثالث لقسم علم النفس (جودة الحياة وعلم النفس)*، ٣٣٣-٣٧٦.
- محمود، صلاح محمد. (٢٠٢٢). إسهامات العوامل الخمسة الكبرى للشخصية في التنبؤ بالتغلب على الصغوط النفسية لدى المرأة المطلقة في المجتمع المصري. *مجلة البحث العلمي في الآداب، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس*، ٨ (٢٣)، ١-٦٠.
- مريزيق، حفصة، مريزيق، زينب، و زعطوط، رمضان. (٢٠٢٠). الصحة النفسية وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلاب الجامعة: دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة قاصدي مرباح ورقلة (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة قاصدي مرباح - ورقلة، ورقلة.
- مصطفي، إيناس محمد صفوت، سالم، هانم أحمد، عطيه، رانيا محمد علي. (٢٠١٩). النموذج البنائي للعلاقات بين اليقظة العقلية والذكاء الوجداني والرافاهية النفسية لدى طلبة الفرقة الأولى بكلية التربية جامعة الزقازيق، *مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس*، ١١٦، ١٠٧-١٦٤.
- موسي، عمار فتحي، و السيد، مني حسنين. (٢٠٢٣). الصلابة النفسية كمتغير وسيط في العلاقة بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وجودة الحياة النفسية: دراسة تطبيقية. *المجلة العلمية للبحوث التجارية*، ١٠ (٢)، ٣٣٥-٤٠٤.
- هريدي، عادل محمد، فرج، طريف شوقي. (٢٠٠٢). مصادر ومستويات السعادة المُدرَكة في ضوء العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، والتدين، وبعض المتغيرات الأخرى. *الهيئة المصرية العامة للكتاب*، ١٦ (٦١)، ٤٦-٧٩.
- يوسف، محمد محمود. (٢٠٢٢). الصورة المُدرَكة للزوج والهناء النفسي لدى عينة من المتزوجات. *مجلة كلية الآداب بقنا*، (٥٥)، ٧٦٣-٧٩٥.

يوسف ، هاجر، والمستكاوي، طه. (٢٠٢١). التسامح وعلاقته بالهناء النفسي لدي الهيئة المعاونة بالجامعة. مجلة كلية التربية جامعة بني سويف، عدد أكتوبر – الجزء الثاني، ٥١١-٥٦٤.

- Abu Ghali, E. (2015). Self- Compassion as a Mediator and Moderator of the Relationship between Psychological Suffering and Psychological Well-being among Palestinian Widowed Women. *Research on Humanities and Social Sciences*, 5(24), 66-76.
- Al Ansari, B. (2020). Psychometric Characteristics of the Ryff's Psychological Well-Being Scale (PWB-42) of a sample of Kuwaitis. *BAU Journal - Society, Culture and Human Behavior*, 2(10), 1-34. <https://digitalcommons.bau.edu.lb/schbjournal/vol2/iss1/2>
- Alhoish, F. K. (2019). The big five personality traits relevant to the locus of control among gifted and non-gifted female students. *Journal of the Islamic University for Educational and Psychological Studies*, 27(2), 41-55.
- American College Health Association-National College Health Assessment .(2010b). *About ACHA-NCHA: Generalizability, reliability, and validity analysis*, Retrieved from <http://www.achan-cha.org/grvanalysis.htm>
- Andrea L. Mudd; Michèlle Ball; Sanne E. Verra; Maartje P. Poelman; John de Wit; Carlijn B. M. Kamphuis. (2024). The current state of complex systems research on socioeconomic inequalities in health and health behavior—a systematic scoping review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 21(13), 1-19.
- Andrews, F. M., Withey, S. B., Andrews, F. M., & Withey, S. B. (1976). Americans' Well-Being: Specific Life Concerns. *Social Indicators of Well-Being: Americans' Perceptions of Life Quality*, 249-281.
- Andrew Steptoe, Jane Wardle .(2001). Locus of control and health behaviour revisited: A multivariate analysis of young adults from 18 countries. *British Journal of Psychology*, 92, 659–672.
- Ash Elliott; Sergio Galletta; Dominik Hangartner; Yotam Margalit; and Matteo Pinna. (2024). The Effect of Fox News on Health Behavior during COVID-19. *Political Analysis*, 32, 275–284.
- Baer, R., Lykins, E., & Peters, J. (2012). Mindfulness and self-compassion as predictors of psychological wellbeing in long-term meditators and matched nonmeditators. *The Journal of Positive Psychology*, 7(3), 230-238. doi:10.1080/17439760.2012.674548
- Becker, M. H. (1974). The health belief model and sick role behavior. *Health education monographs*, 2(4), 409-419.
- Beiser, M. (1974). Components and correlates of mental well-being. *Journal of Health and Social Behavior*, 320-327.
- Bernard, M., (2015). Gratitude In Palliative Care: Is It A Psychological Factor Contributing To Well-Being And Quality Of Life?. *Psycho-Oncology*, 9(2). 115-120. doi:10.1007/s11839-015-0520-8
- Booth-Kewley, S., & Vickers, R. R. (1994). Associations between major domains of personality and health behavior. *Journal of Personality*, 62(3), 281–298. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1994.tb00298.x>
- Bradburn, N. M.(1969). The structure of psychological well-being.

- Bradburn, N. M. & Orden, S. R. (1969). Working wives and marriage happiness. *American Journal of sociology*, 74(4), 392-407.
- Brickman, P., & Campbell, D. T. (1971). Hedonic relativism and planning the good society. In M. H. Appley (Ed.), *Adaptation-level theory* (pp. 287-305), New York: Academic Press.
- Bulmer, Sandra Minor; Irfan, Syed; Barton, Barbara; Vancour, Michele; Breny, Jean (2010). Comparison of Health Status and Health Behaviors between Female Graduate and Undergraduate College Students. *Health Educator*, 42(2), 67-76.
- Campbell, A. (1976). Subjective measures of well-being. *American Psychologist*, 31(2), 117-124. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.31.2.117>
- Costa, P.T., & McCrea, R.R. (1985). *The NEO personality inventory*, Odessa, FL: Psychological Assessment Resources, Inc.
- Costa Jr, P. T., & McCrae, R. R. (1992). The five-factor model of personality and its relevance to personality disorders. *Journal of personality disorders*, 6(4), 343-359.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (2002). The five-factor model of personality and its relevance to personality disorders. *Journal of Personality Disorders*, 6(4), 343-359. <https://doi.org/10.1521/pedi.1992.6.4.343>.
- Costa, A., & T, Widiger.(2002). Personality disorders and the five factor model of personality (2 nd ed, 431-456). *Washington, DC:American Psychological Association*.
- Cloninger, S. C. (1996). *Personality*, New York, Freeman.
- Craighead, W. E., & Nemeroff, C. B. (2005). The impact of early trauma on response to psychotherapy. *Clinical Neuroscience Research*, 4, 405 – 411.
- Dodge, R., Daly, A., Huyton, J., & Sanders, L. (2012). The challenge of defining wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 2(3), 222-235. [doi:10.5502/ijw.v2i3.4](https://doi.org/10.5502/ijw.v2i3.4)
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403-425. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.146>
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological bulletin*, 95(3), 542.
- Diener, E., & Emmons, R. A. (1984). The independence of positive and negative affect. *Journal of personality and social psychology*, 47(5), 1105.
- Diener, E., & Diener, C. (1996). Most people are happy. *Psychological science*, 7(3), 181-185.
- Diener, E. (1996). Traits can be powerful, but are not enough: Lessons from subjective well-being. *Journal of research in personality*, 30(3), 389-399.
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2002). Will money increase subjective well-being?. *Social indicators research*, 57, 119-169.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a

- proposal for a national index. *American psychologist*, 55(1), 34.
- Donnellan, M. B.; Oswald, F. L.; Baird, B. M.; & Lucas, R. E. (2006). The Mini-IPIP scales: Tiny-yet-effective measures of the Big Five factors of personality. *Psychological Assessment*, 18, 192–203.
- Elizabeth A. Minton. (2022). Pandemics and consumers' mental well-being. *Journal of Consumer Affairs*, 56, 5-14.
- Elke M. Hennes, Mikio Zeniya, Albert. J. Czaja, Albert Parés, George N. Dalekos, Edward L. Krawitt, Paulo L. Bittencourt, Gilda Porta, Kirsten M. Boberg, Harald Hofer, Francesco B. Bianchi, Minoru Shibata, Christoph Schramm, Barbara Eisenmann de Torres, Peter R. Galle, Ian McFarlane, Hans-Peter Dienes, Ansgar W. Lohse (2008). Simplified criteria for the diagnosis of autoimmune hepatitis. *Journal of Hepatology*, 48(1), 169-176.
- Faircloth, A. (2017). Resilience as a mediator of the relationship between negative life events and psychological well-being. *Electronic Theses & Dissertations*. <https://digitalcommons.georgiasouthern.edu/etd/1373>
- Fernández E, Bernardo A, Suárez N, et al. (2013) Predicción del uso de estrategias de autorregulación en la educación superior: Un análisis a nivel individual y de context. *Anales de Psicología*, 29, 75-865.
- Ferguson, E & Danial, E.(1995). The Illness attitudes scale: A psychometric analysis in a non-clinical population. *personality and individual differences*, 18, 463-469.
- Haliwa, I., Wilson, J. M., Spears, S. K., Strough, J., & Shook, N. J. (2021). Exploring facets of the mindful personality: Dispositional mindfulness and the Big Five. *Personality and Individual Differences*, 171, 1-6.
- Hampson, Sarah E., Goldberg, Lewis R., Vogt, Thomas M., Dubanoski, Joan P. (2007). Mechanisms by which childhood personality traits influence adult health status: Educational attainment and healthy behaviors. *Health Psychology*, 26(1), 121-125.
- Hartung, Johanna; Martina Bader; Morten Moshagen and Oliver Wilhelm (2022). Age and gender differences in socially aversive (“dark”) personality traits. *European Journal of Personality* , 36(1), 3–23, DOI: 10.1177/0890207020988435journals.sagepub.com/home/ejop.
- Hasan, M. (2019). Psychological Well-being and Gender Difference among Science and Social Science students. *Indian Journal of Psychological Science*, 6(2), 151-158.
- Haslam, N; Whelam. J; Bastian, B. (2009). Big five traits mediate associations between values and subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 49, 40-42.
- Headey, B. (2006). Subjective Well-Being: Revisions to Dynamic Equilibrium Theory Using National Panel Data and Panel Regression Methods. *Social Indicators Research*, 79(3), 369–403. <http://www.jstor.org/stable/27522645>
- Jahoda, M. (1958). Current concepts of positive mental health, Basic Books, <https://doi.org/10.1037/11258-000>
- Judge, T. A., Martocchio, J. J., & Thoresen, C. J. (1997). Five-factor model of personality and employee absence. *Journal of applied*

- psychology*, 82(5), 745-755.
- Jusiene Roma; Rima Breidokiene; Stanislav Sabaliauskas; Brigita Mieziene; and Arunas Emeljanovas. (2022). The Predictors of Psychological Well-Being in Lithuanian Adolescents after the Second Prolonged Lockdown Due to COVID-19 Pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19, 3360, <https://doi.org/10.3390/ijerph19063360>.
- Kyeong, L. (2013). Self-compassion as a moderator of the relationship between academic burn-out and psychological health in Korean cyber university students. *Personality and Individual Differences*, 54(8), 899–902. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.01.001>
- Larsen TM, et al. (1997) Ligand-induced domain movement in pyruvate kinase: structure of the enzyme from rabbit muscle with Mg²⁺, K⁺, and L-phospholactate at 2.7 Å resolution. *Arch Biochem Biophys* 345(2):199-206.
- López-López MJ, Navarro-Abal Y, Climent-Rodríguez JA, Gómez-Salgado J. Healthcare students' personality traits and competence-based learning methodologies. *Medicine (Baltimore)* (2020). 99(17):e19812. doi: 10.1097/MD.0000000000019812. PMID: 32332624; PMCID: PMC7220779.
- Luo X, Ge Y, Qu W. (2023). The association between the Big Five personality traits and driving behaviors: A systematic review and meta-analysis. *Accident Analysis & Prevention*, 183, 106-968. doi: 10.1016/j.aap.2023.106968. PMID: 36657233.
- Maalouf, Elise; Souheil Hallit; Sahar Obeid (2022). Personality traits and quality of life among Lebanese medical students: any mediating effect of emotional intelligence? A path analysis approach. *BMC Psychology*, 10-28 <https://doi.org/10.1186/s40359-022-00739-2>.
- Mammadov, S. (2022). Big Five personality traits and academic performance: A meta-analysis. *Journal of Personality*, 90(2), 222-255.
- Ministry of public Health. (2020). Mental Health and wellbeing. <https://www.moph.gov.qa/english/Pages/Mental-Health-and-Wellbeing.aspx>.
- Mohamed Abdelrahman. (2022). Personality Traits, Risk Perception, and Protective Behaviors of Arab Residents of Qatar During the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Mental Health and Addiction* (2022) 20:237–248.
- Moshagen, M.; Zettler, I., & Hilbig, B. E. (2020). Measuring the dark core of personality. *Psychological Assessment*. 2(32), 182–196, <https://doi.org/10.1037/pas0000778>
- Mustafa, S., Qiao, Y., Yan, X., Anwar, A., Hao, T., & Rana, S. (2022). Digital students' satisfaction with and intention to use online teaching modes, role of big five personality traits. *Frontiers in psychology*, 13.
- Narimani, M.; Mirzavand, M.; Bolghasemi, A., & Ahadi, B. (2014). Effective of the group training of spiritual intelligence on psychological wellbeing in HIV-positive Patients. *International Journal of Psychology and Behavioral Research*, 3(1), 55-59.

- Neef, K., & Costigan, A. (2014). Self-compassion, wellbeing, and happiness. *Psychologie in Österreich, 2, 114-119.*
- Oliver, J., & Brough, P. (2002). Cognitive appraisal, negative affectivity and psychological well-being. *New Zealand Journal of Psychology, 31(1), 2-7.*
- Ozdemir, G. & Dalkiran, E. (2017). Identification of the presictive power of five factor personality traits for individual instrument performance anxiety. *Journal of Education and training Stadies, 5, (9), 109 – 114.*
- Panahi, S., Suraya, A., Yunus, B., & Roslan, S. (2013). Correlates of Psychological Well-being amongst Graduate Students in Malaysia. *Life Science Journal, 5(8), 39- 49.* <http://www.sciencepub.net/report>.
- Parducci, A. (1995). *Happiness, pleasure, and judgment: The contextual theory and its applications*, Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Paunonen, S. V., & Ashton, M. C. (2001). Big five factors and facets and the prediction of behavior. *Journal of personality and social psychology, 81(3), 524.*
- Phillips, M. L., Young, A. W., Senior, C., Brammer, M., Andrew, C., Calder, A. J., ... & David, A. S. (1997). A specific neural substrate for perceiving facial expressions of disgust. *Nature, 389(6650), 495-498.*
- Pinty, B., Roveda, F., Verstraete, M. M., Gobron, N., Govaerts, Y., Martonchik, J. V., ... & Kahn, R. A. (2000). Surface albedo retrieval from Meteosat: 2. Applications. *Journal of Geophysical Research: Atmospheres, 105(D14), 18113-18134.*
- Rieter, W. J., Taylor, K. M., & Lin, W. (2007). Surface modification and functionalization of nanoscale metal-organic frameworks for controlled release and luminescence sensing. *Journal of the American Chemical Society, 129(32), 9852-9853.*
- Riordan, B. C., Flett, J. A., Hunter, J. A., Scarf, D., & Conner, T. S. (2015). Fear of missing out (FoMO): The relationship between FoMO, alcohol use, and alcohol-related consequences in college students. *Annals of Neuroscience and Psychology, 2(7),1-7.*
- Ryan, R., & Deci, E. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology, 52(1), 141-166.* doi:10.1146/annurev.psych.52.1.141
- Ryff, C. D. (2014). Self-realisation and meaning making in the face of adversity: A eudaimonic approach to human resilience. *Journal of psychology in Africa, 24(1), 1-12.*
- Ryff, C., Love, G.; Urry, H.; Muller, D.; Rosenkranz, M.; Friedman, E.; Davidson, R.; & Singer, B. (2006). Psychological well-being and illbeing: do they have distinct or mirrored biological correlates?. *Psychother Psychosom, 75(2), 85-95.* doi: 10.1159/000090892.
- Ryff, C. & Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality & Social Psychology, 69(4), 719 – 727.*
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology, 57(6), 1069.*

- Ruini, C., Ottolini, F., Rafanelli, C., Tossani, E., Ryff, C. D., & Fava, G. A. (2003). The relationship of psychological well-being to distress and personality. *Psychotherapy and psychosomatics*, 72(5), 268-275.
- Salgado, J. F. (2002). The Big Five personality dimensions and counterproductive behaviors. *International Journal of Selection and Assessment*, 10(1-2), 117-125. <https://doi.org/10.1111/1468-2389.00198>.
- Saricaoglu, H., & Arslan, C. (2013). An Investigation into Psychological Well-being Levels of Higher Education Students with Respect to Personality Traits and Self-compassion. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 13(4), 2087- 2104. doi:10.12738/estp.2013.4.1740.
- Santrock, J. (2011). *Educational psychology*, 5thed, New York, MC Grow Hill.
- Schwartz, S. H. & Sagiv, L. (1995). Value priorities and readiness for out-group social contact. *Journal of personality and social psychology*, 69(3), 437.
- Schwartz, S. H. (1992). Universals in the content and structure of values: Theoretical advances and empirical tests in 20 countries. *Advances in Experimental Social Psychology*, 25, 1-65.
- Schwartz, S. H; Rubel, T.(2005). Sex differences in value priorities: Cross-cultural and multi-method studies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89, 1010-1028.
- Schwartz, S. H., & Bilsky, W. (1987). Toward a universal psychological structure of human values. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 550-562.
- Spinelli, M.; Lionetti, F.; Pastore, M.; Fasolo, M.(2020). Parents' stress and children's psychological problems in families facing the COVID-19 outbreak in Italy. *Front. Psychology*, 11, 13-17.
- Steel, P., & Ones, D. S. (2002). Personality and happiness: a national-level analysis. *Journal of personality and social psychology*, 83(3), 767-781.
- Susan, B. Shiriki, k. Alfredo, M. & Elizabeth, P. (2001) . "A comparison of knowledge and attitudes about diet and health among 35 to 75 – years – old adult in the – United States and Geneva, Switzer land ". *American Journal of Public Healt* ,91, 418-424.
- Udhayakumar, P., & Illango, p. (2018). Psychological Wellbeing among College Students. *Journal of Social Work Education and Practice*, 3(2) 79-89. <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>.
- Wessman, A. E., & Ricks, D. F. (1966). *Mood and personality*, Holt, Rinehart, & Winston.
- Winefield, H.; Gill, T.; Taylor, A., & Pilkington, R. (2012). Psychological well-being and psychological distress: is it necessary to measure both?. *Psychology of Well-Being: Theory, Research and Practice*, 2(3), 1-14. <https://doi.org/10.1186/2211-1522-2-3>.
- World Health Organization (2003). World Health Report, Shaping the future, World Health Organization: Geneva.
- Xiangdan Piao, Shunsuke Managi (2022). Long-term improvement of psychological well-being in the workplace: What and how. *Social*

- Science & Medicine* ,298, 1-10.
- Xiaoqi Feng, Thomas Astell-Burt, Marie Standl, Claudia, Flexeder, Joachim Heinrich, Iana Markevych (2022). Green space quality and adolescent mental health: do personality traits matter?, *Environmental Research*, 206, 1-9.
- Zhao, H., & Seibert, S. E. (2006). The big five personality dimensions and entrepreneurial status: a meta-analytical review. *Journal of applied psychology*, 91(2), 259.
- Zhang, L.(2006). Thinking styles and the Big Five Personality Traits Revisited. *Personality and Individual Differences*, 40,1177-1187.
- Zuckerman M, Cloninger CR. Relationships between Cloninger's, Zuckerman's, and Eysenck's (1996). dimensions of personality. *Pers Individ Dif*, 21(2), 283-285, doi: 10.1016/0191-8869(96)00042-6. PMID: 26146428; PMCID: PMC4486314.
- .