

# حب الحياة وعلاقته بالحياة الطيبة والفاعلية الذاتية والشخصية<sup>١</sup>

أحمد محمد عبد الخالق<sup>٢</sup>

قسم علم النفس، كلية الآداب، جامعة الإسكندرية

## ملخص

استهدفت هذه الدراسة - بوجه عام - بحث العلاقات المتبادلة بين حب الحياة وعدد من مفاهيم علم النفس الإيجابي وهي: الحياة الطيبة، والصحة النفسية، والفاعلية الذاتية، فضلاً عن العوامل الخمسة الكبرى للشخصية. واستخدمت عينة متاحة من طلاب الجامعة (ن = ٢٥١). وكشفت نتائج الدراسة عن معاملات ثبات وصدق مرتبط بالمحك، تراوحت بين المقبولة والمرتفعة، وحصل الرجال على متوسط درجات أعلى جوهرياً من النساء في حب الحياة والصحة النفسية، في حين كان متوسط درجات النساء أعلى جوهرياً من الرجال في العصابية. وارتبط حب الحياة ارتباطات دالة إحصائياً وموجبة بمقاييس الحياة الطيبة، والصحة النفسية، والفاعلية الذاتية، والانبساط، والفتح، والإتقان. وقد استنتج أن لحب الحياة علاقات دالة وموجبة بمتغيرات علم النفس الإيجابي، وبالعوامل الإيجابية للشخصية. ومن ثم؛ يمكن أن تستخدم الدرجة المرتفعة في مقياس حب الحياة دليلاً على التوافق النفسي.

**المصطلحات الأساسية:** حب الحياة، الحياة الطيبة، الصحة النفسية، الفاعلية الذاتية، العوامل الخمسة الكبرى للشخصية.

<sup>١</sup> تم استلام البحث في ٢٤ / ٧ / ٢٠٢٠ والجث صالح للنشر من ٢٤ / ٨ / ٢٠٢٠

<sup>٢</sup> أستاذ علم النفس - كلية الآداب - جامعة الإسكندرية

## حب الحياة وعلاقته بالحياة الطيبة والفاعلية الذاتية والشخصية<sup>٢</sup>

أحمد محمد عبد الخالق<sup>٣</sup>

قسم علم النفس، كلية الآداب، جامعة الإسكندرية

### مقدمة:

من الأقوال المأثورة لعالم النفس الألماني "هيرمان إينجهاوز" Ebbinghaus (١٨٥٠ - ١٩٠٩)، "أن علم النفس له ماضٍ طويل وتاريخ قصير"، وعبر هذا التاريخ القصير الذي يقل قليلاً عن قرن ونصف، ركز علماء النفس بحوثهم وممارساتهم على الجوانب السلبية، كالأضطرابات، والأمراض، والانحرافات، وسوء التوافق ... وغيرها، على حساب الجوانب الإيجابية كالتوافق، والحياة الطيبة، والسعادة، والتدين، والشجاعة، والتفاؤل، والصحة، والرضا، والامتثال، والحب، والتسامح ... وغيرها. وقد صحح علماء النفس عدم التوازن هذا مؤخرًا، بالاهتمام بجانبَي خصال الإنسان: الإيجابية والسلبية، وكثرت البحوث على الجوانب الإيجابية عن ذي قبل، إلى الدرجة التي أطلق فيها أحد الباحثين على العقود الأخيرة: "عصر علم النفس الإيجابي"، ونُشرت أبحاث وكتب كثيرة في هذا المجال (انظر: Carr, 2011; Boniwell, 2012; Argyle, 2002; Compton & Hoffman, 2019; Hefferon & Boniwell, 2011; Layard, 2005; Lopez, 2009; Lopez & Snyder, 2003; Seligman, 2002; Snyder & Lopez, 2011; Veenhoven, 2002).

وفي إطار علم النفس الإيجابي، قدم الباحث الحالي، مفهوم حب الحياة Love of life ومقياسه، ويعرف بأنه: توجه إيجابي نحو الحياة عامة، وتقويم إيجابي لها، وتمسك بها، وتعلق سار بجوانبها، وحسن تقدير لها" (انظر: عبد الخالق، ٢٠٠٣؛ Abdel-Khalek, 2004, 2013c). وحب الحياة سمة على شكل متصل Continuum، أو بعد ثنائي القطب

<sup>٣</sup> تم استلام البحث في ٢٤ / ٧ / ٢٠٢٠ والبحث صالح للنشر من ٢٤ / ٨ / ٢٠٢٠

<sup>٤</sup> أستاذ علم النفس - كلية الآداب - جامعة الإسكندرية

Bipolar، يقابل بين حب الحياة وكره الحياة إلى درجة تصل إلى عدم التمسك بالحياة؛ أي: الانتحار، فلا شك أن المنتحر شخص يكره الحياة.

وقد نشر عدد غير قليل من البحوث عن حب الحياة، فوجد عبد الخالق، وعيد في دراستين (٢٠٠٨، ٢٠١١)، أن حب الحياة ينتمي إلى مجال الحياة الطيبة Well-being أو الهناء الشخصي، وليس إلى مجال الدافعية، وأن مقياس حب الحياة يعد إضافة جيدة إلى بحوث الحياة الطيبة. وكشفت دراستان عن الصدق البنائي لحب الحياة؛ إذ استخرج عامل عام للحياة الطيبة تشعب به مقياس حب الحياة تشعباً دالاً ومرتفعاً، وكذلك الصدق الاختلافي، إذ استخرج عاملان مستقلان لحب الحياة والضيق من الموت (Abdel-Khalek, 2007b, 2008).

واستخدمت دراسة ارتقائية مستعرضة، ست عينات من المراهقين، وصغار الراشدين، وكبار الراشدين من الجنسين (ن = ١،٤٢٠)، أسفرت عن ارتباط حب الحياة ارتباطاً دالاً إحصائياً وموجباً - في العينات الست- بمقاييس التقدير الذاتي الآتية: السعادة، والرضا عن الحياة، والصحة الجسمية، والصحة النفسية، والتدين، واستخرج مكون عام من هذه الارتباطات، سمي "الحياة الطيبة والتدين"، واستخرج العامل نفسه من عينات من طلاب جامعة من مصر، والكويت، وقطر، ولبنان، ومن المراهقين اللبنانيين (Abdel-Khalek, 2011a, 2012, 2013f, 2014, ) (2015c).

وفي رسالة هدى الفضلي (٢٠٠٩) للماجستير، ارتبط حب الحياة بالذكاء الوجداني، والأمل، والسعادة، والتفاؤل، والرضا عن الحياة. وفي رسالة السعيد (٢٠٠٩) للماجستير، حصل طلاب الجامعة الأكبر عمراً على متوسط أعلى جوهرياً في حب الحياة، من الطلاب الأصغر عمراً، وتنبأ التفاؤل ثم السعادة بحب الحياة. وكشفت دراسة عبد الخالق، وعيد، والنيال (٢٠١٠) عن ارتباط حب الحياة، ارتباطات دالة موجبة، بكل من: الصحة النفسية، والسعادة، والرضا، والأمل، والتفاؤل، في عينتين من طلاب الجامعة في الكويت ولبنان، وكان أهم منبئ بحب الحياة هو التفاؤل.

وفي مجال الدراسات الثقافية المقارنة، أجريت دراستان على عينتين من طلاب الجامعة من أمريكا والكويت، كشفت عن ارتباط مقياس حب الحياة ارتباطات دالة إحصائياً وموجبة بمقاييس الحياة الطيبة: السعادة، والرضا عن الحياة، والصحة النفسية، والصحة الجسمية، في حين كانت ارتباطات حب الحياة دالة وسلبية بالقلق والاكتئاب. وحصل طلاب الجامعة من أمريكا على متوسط أعلى جوهرياً في حب الحياة من طلاب الكويت



المتعدد، عن أن منبآت حب الحياة هي: تقدير الذات، والسعادة لدى الجنسين (عبد الخالق، ٢٠١٧ب). وفي دراسة أخرى طبق مقياس حب الحياة واستخبار "أيزنك" للشخصية، وكان الانبساط هو منبئ حب الحياة في عينة الذكور، في حين كانت منبآت حب الحياة لدى الإناث: الذهانية المنخفضة، والعصابية المنخفضة، والانبساط المرتفع (Abdel-Khalek, 2013b).

وتعقيباً على الدراسات السابقة، يتضح أن حب الحياة مفهوم جديد في علم النفس الإيجابي، يتسم بقياسه بخواص سيكومترية جيدة في دول عدة، ويرتبط ارتباطات متوقعة (إيجابية وسلبية) بغيره من مقاييس علم النفس الإيجابي والاضطراب النفسي، ويتاح لهذا المقياس ثلاث نسخ: عربية، وإنجليزية، وفارسية، واستخدم مع عينات متنوعة من دول عدة. وعلى الرغم من تعدد هذه الدراسات، التي استخدمت متغيرات إيجابية وسلبية، فلم تدرس علاقة حب الحياة بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية، والفاعلية الذاتية، وهذا من بين ما تضطلع به هذه الدراسة هدفاً لها.

### تساؤلات الدراسة:

اختيرت عينة من طلاب جامعة الكويت، أجابوا عن مقياس حب الحياة، ومقاييس الحياة الطيبة، والصحة النفسية، وفاعلية الذات، والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية. وتلخصت مشكلة هذه الدراسة في الإجابة عن الأسئلة الآتية:

- ١- ما معاملات ثبات المقاييس؟
- ٢- ما معاملات صدقها؟
- ٣- ما الفروق بين الجنسين في مقاييس الدراسة؟
- ٤- ما العلاقات المتبادلة بين هذه المقاييس؟

### المنهج والإجراءات

#### المشاركون:

أجريت هذه الدراسة على عينة متاحة قوامها ٢٥١ طالباً (ن = ١٩٢)، وطالبة (ن = ٥٩) من المسجلين في جامعة الكويت، من أقسام وكليات مختلفة، تراوحت أعمارهم بين ١٧، و٣٣ عاماً (م = ٢١،٢، ع = ٢٤،٨ عاماً).

## المقاييس:

### ١- مقياس حب الحياة:

يشتمل هذا المقياس على (١٦) عبارة قصيرة، من مثل: "هناك أشياء كثيرة تجعلني أحب الحياة"، و"حب الحياة يحقق لي السعادة"، ويجب عن كل عبارة على أساس مقياس "ليكرت" الخماسي، من "لا" (١)، إلى "كثيراً جداً" (٥)، وتتراوح الدرجة الممكنة في هذا المقياس بين ١٦ و ٨٠، وتشير الدرجة المرتفعة إلى حب الحياة؛ وقد وصل معامل ألفا من وضع "كرونباخ" إلى ٠,٩١، وكانت إعادة التطبيق بعد أسبوع ٠,٨١، كما يتسم هذا المقياس بصدق مفهوم مرتفع (عبد الخالق، ٢٠١٦).

### ٢- مقياس الحياة الطيبة: Well-being Index الصادر عن منظمة الصحة العالمية

(Psychiatric Research Unit-WHO Collaborating Center in Mental Health, 1998)

يضم هذا المقياس خمس عبارات، يجب عن كل منها في إطار الشهر الماضي، ومن أمثلتها: "شعرت بالبهجة وارتفعت معنوياتي"، و"شعرت بالنشاط والحيوية"، ويجب عن كل منها على أساس مقياس سداسي، يبدأ من صفر (أبداً) إلى ٥ (دائماً)، وتتراوح الدرجة الممكنة بين صفر، و ٢٥، وهو من ترجمة الباحث الحالي.

### ٣- مقياس الصحة النفسية:

يشتمل على خمس عبارات، يجب عن كل منها في إطار الشهر الماضي، ثلاث منها تعد مؤشرات سلبية للصحة النفسية، ومن أمثلتها: "شعرت بالحزن والاكتئاب"، وعبارتان تعبران عن المؤشرات الإيجابية للصحة النفسية، وأمثلتها: "كنت شخصاً سعيداً". وقد عكس مفتاح تصحيح البنود السلبية، حتى تستخرج درجة للصحة النفسية الإيجابية في هذه الدراسة، ويجب عن كل بند على أساس مقياس سداسي، يبدأ من صفر (أبداً)، حتى ٥ (دائماً)، وتتراوح الدرجة الممكنة في هذا المقياس بين صفر، و ٢٥ (Berwick et al., 1991)، وهو من ترجمة الباحث الحالي.

### ٤- مقياس الفاعلية الذاتية:

هذا المقياس من إعداد الأنصاري، وعبد الخالق (٢٠١٢)، وقد اشتقت بنوده من ثلاثة مقاييس لفاعلية الذات العامة، تميزت بقلة عدد بنودها (٨، ١٠، ١٧) على التوالي، وتكرار استخدامها من قبل الباحثين في المجالات النفسية والتربوية والمهنية (انظر: Scherbaum et al.,

2006، فضلاً عن إمكانية البحث الآلي للوصول إلى البحوث التي اعتمدها، وجودة خصائصها السيكمترية، وهذه المقاييس الثلاثة من وضع: (Chen et al., 2001; Sherer et al., 1982; Schwarzer & Jerusalem, 1995)، وقد بلغ عدد بنودها المجمعة ٣٥ بنداً، ترجمت من اللغة الإنجليزية وروجعت، وعدلت بما يتناسب مع الثقافة العربية، وطبقت في دراستين استطلاعتين، لتحديد المعالم السيكمترية للمقياس. واشتمل المقياس في صورته النهائية على ٢٠ عبارة، يجاب عن كل منها باختيار أحد البدائل من صفر إلى ٤، وتتراوح الدرجة الممكنة بين صفر و ٨٠، وتشير الدرجة المرتفعة إلى فاعلية ذاتية عالية، وأسفر التحليل العاملي للمقياس عن استخراج ثلاثة عوامل هي: الكفاءة، والمثابرة، والثقة، وبلغ معامل ثبات ألفا للمقياس الكلي (٠,٧٩)، ومعامل الاستقرار عبر الزمن (٠,٧٦)، في حين بلغت قيمة الصدق المرتبط بالمحك (٠,٩٥).

#### ٥- قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية:

هذه القائمة من تأليف "كوستا، وماك كروي" (Costa & McCrae, 1992)، وترجمة عبد الخالق (غير منشور)، وتشتمل على ٦٠ بنداً (عبارة)، تقيس خمسة مقاييس، يضم كل مقياس ١٢ عبارة، يجاب عن كل منها باختيار بديل من خمسة بدائل، على النحو الآتي: لا = صفر، قليلاً = ١، متوسطاً = ٢، كثيراً = ٣، كثيراً جداً = ٤. وقد تُرجمت بنود هذه القائمة - إلى اللغة العربية السهلة، ثم خضعت الترجمة لسلسلة من المراجعات، من عدد من أعضاء هيئة تدريس علم النفس، ممن يتقنون اللغتين: الإنجليزية، والعربية، كما أجريت لها ترجمة عكسية Back translation (انظر: Brislin, 1970, 1980)، من عضو هيئة تدريس في قسم اللغة الإنجليزية، يتقن اللغتين، وليست له دراية بالمقياس.

وتضم هذه القائمة خمسة مقاييس فرعية، على النحو الآتي، مع نماذج لبنودها:  
١- العُصابية (N) Neuroticism (أنا شخص قلق، وأنا حزين ومكتئب، وأشعر بالتوتر والنفرة)، و٢- الانبساط (E) Extraversion (أحب أن يكون حولي عدد كبير من الناس، وأستمع حقاً بالتحدث مع الناس، وأنا متفائل مبهج)، و٣- التفتح للخبرة Openness to experience (O) (للشعر تأثير كبير فيّ، وتأسرني الأشكال الفنية التي أجدّها في الفن والطبيعة، ولديّ قدر كبير من حب الاستطلاع الفكري)، و٤- القبول (A) Agreeableness (أحاول أن أكون لطيفاً مع كل شخص ألتقي به، وأفضل التعاون مع الآخرين على التنافس معهم، ويحبني معظم الناس الذين أعرفهم)، و٥- الإتيان (C) Conscientiousness (أحاول إنجاز الأعمال المسندة إليّ بيقان، وأعمل باجتهاد في سبيل تحقيق أهدافي، وأنا شخص منظم) (انظر: عبد

## حب الحياة وعلاقته بالحياة الطيبة والفاعلية الذاتية والشخصية

الخالق، ٢٠١٦ ب، الفصل السابع).

وتجدر الإشارة إلى أن القائم على ترجمة هذه القائمة إلى اللغة العربية، عدّل من صياغة بعض البنود، من الاتجاه السلبي إلى الإيجابي، من مثل: عبارة "I am not a worrier"، عدّلت إلى: "أنا شخص قلق"، وأسباب ذلك كثيرة، منها: أن بعض المبحوثين يواجه صعوبة في الإجابة على أساس النفي المزدوج، فضلاً عن أن العبارات المنفية تخفض من معاملات ثبات القائمة وصدقها (انظر: Burisch, 1984, 1997; Carver & Scheier, 2000, p. 47; Schriesheim & Hill, 1981).

وقد تأكد وجود العوامل الخمسة، بتطبيق طرق القياس النفسي المختلفة، بما فيها الاستخبارات، والاختبارات الموضوعية، وتقارير الملاحظين (McCrae & Costa, 2008)، وأجريت عليها دراسات كثيرة في مختلف دول العالم.

### إجراءات تطبيق المقاييس:

طبقت مقاييس الدراسة في جلسات جماعية، ضم كل منها مجموعات صغيرة من الطلبة والطالبات، وكان ذلك في أثناء اليوم الجامعي، وفي فصول الدراسة، وقام الباحث بنفسه بتطبيق المقاييس، وكان اشترك الطلاب في الدراسة تطوعياً دون إجبار. وحُللت البيانات بمجموعة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS, 2009).

## النتائج

يعرض الجدول (١) معاملات الثبات والصدق لمقاييس الدراسة باستخدام عينة من الطلبة والطالبات.

الجدول (١): معاملات الثبات والصدق لمقاييس الدراسة

المقاييس	ثبات ألفا	صدق المحك
حب الحياة	٠،٩٠	٠،٧١
الحياة الطيبة	٠،٨٠	٠،٤١
الصحة النفسية	٠،٦٥	٠،٤٩
الفاعلية الذاتية	٠،٨٩	٠،٨١
العصابية	٠،٨٣	٠،٦٦
الانقباض	٠،٨٥	٠،٧٣
التفتح	٠،٨٤	٠،٤١
القبول	٠،٨٢	٠،٦٣
الإتقان	٠،٨٣	٠،٦٨



ومن مراجعة الجدول (١)، يتضح أن معاملات ثبات ألفا من وضع "كرونباخ"، تتراوح بين ٠,٦٥، و ٠,٩٠، وهي معاملات بين المقبولة والمرتفعة، فيما عدا مقياس الصحة النفسية، مع ملاحظة العدد القليل من البنود المكونة لهذا المقياس (خمسة بنود)، ولكن ذلك لم ينطبق على مقياس الحياة الطيبة المكون من نفس عدد البنود، والفرق بينهما يمكن أن يكمن في البنود السلبية في مقياس الصحة النفسية، وهو ما خفض معامل الثبات. وأما معاملات الصدق المرتبط بالمحك، فقد تراوحت بين ٠,٤١، و ٠,٧٣، وكلها دالة إحصائياً. ويقدم الجدول (٢) الإحصاءات الوصفية لمقاييس الدراسة، وقيم "ت" للفروق بين الجنسين، وقيم "د" لحجم الأثر.

الجدول (٢): الإحصاءات الوصفية والفروق بين الجنسين في مقاييس الدراسة

د	الدالة	ت	نساء		رجال		المقياس
			ع	م	ع	م	
†٠,٣٨	٠,٠١	٢,٥٥	١١,٢٨	٥٦,٤٣	١٠,٨٠	٦٠,٦٦	حب الحياة
-	-	٠,٥٦	٤,٨٠	١٢,٥١	٤,٩٠	١٢,٩١	الحياة الطيبة
†٠,٢٩	٠,٠٥	١,٩٧	٤,٤٢	١٠,١٢	٣,٨٠	١١,٢٧	الصحة النفسية
-	-	٠,١١	١٢,٩٩	٤٦,٤٥	١١,٩٧	٤٦,٦٧	الفاعلية الذاتية
†٠,٣٦	٠,٠١٦	٢,٤٥	٨,٢٧	٣٤,١٣	١٠,٤٤	٣٠,٤٩	العصابية
-	-	١,٤١	٧,٤٨	٣٩,٨٤	٥,٥٢	٣٨,٥٧	الانبساط
-	-	٠,٤٢	٦,٧٧	٣٥,٧٢	٤,٧٠	٣٦,٠٥	التفتح
-	-	٠,٧٠	٧,١٢	٣٨,٢١	٥,٦٠	٣٧,٥٨	القبول
-	-	٠,٦٣	٨,٩٥	٤٢,٠٢	٦,٢١	٤١,٢٣	الإتقان

† حجم أثر صغير.

ومن قراءة الجدول (٢)، يتضح أن الفروق الدالة إحصائياً توجد في ثلاثة مقاييس هي: حب الحياة، والصحة النفسية (متوسط الرجال أعلى)، والعصابية (متوسط النساء أعلى)، وكان حجم الأثر صغيراً في المقارنات الثلاث.

وقد حسبت معاملات ارتباط "بيرسون" بين مقاييس الدراسة للجنسين مستقلين، ونظراً للفروق الطفيفة بين المصنفتين، فقد حسبت الارتباطات على أساس جمع العينتين معاً، ويبين الجدول (٣) هذه النتائج.

## حب الحياة وعلاقته بالحياة الطيبة والفاعلية الذاتية والشخصية

**الجدول (٣): معاملات الارتباط بين المقاييس**

المقياس	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩
١- حب الحياة	-								
٢- الحياة الطيبة	**٠,٢٥٠	-							
٣- الصحة النفسية	**٠,٤١٣	**٠,٤٠٥	-						
٤- الفاعلية الذاتية	**٠,٤٥٥	**٠,٢٢٦	**٠,٢٦٩	-					
٥- العصابية	-٠,١١٤	-٠,٣١١	-	-	-				
٦- الانبساط	**٠,٤٥١	٠,٠٧٢	**٠,٣١٨	**٠,٤٢٠	٠,٠٥١	-			
٧- التفتح	**٠,٢٢٦	٠,٠٨٥	٠,٠٣٨	**٠,٢٨٣	-	**٠,٣٥٦	-		
٨- القبول	٠,٠٩٥	٠,٠٧٤	**٠,٢٢٠	**٠,٢٣٧	**٠,٣٨٤	**٠,٢٩٠	*٠,١٢٦	-	
٩- الإتقان	**٠,٤٣٦	٠,٠٦٨	**٠,١٧٥	**٠,٥٠٦	٠,٠٢٩	**٠,٥٦٥	**٠,٣٨٥	**٠,٣٢٦	-

\* دال عند مستوى ٠,٠٥٥

\*\* دال عند مستوى ٠,٠٠١ وما قبله.

ويهمنا في الجدول (٣)، العلاقات بين حب الحياة وبقية المقاييس، فكانت معاملات الارتباط دالة إحصائياً وموجبة بين حب الحياة وكل من: الحياة الطيبة، والصحة النفسية، والفاعلية الذاتية، والانبساط، والتفتح، والإتقان، في حين لم تكن معاملات الارتباط دالة إحصائياً بين حب الحياة والعصابية، والتفتح.

### مناقشة النتائج

فيما يختص بالتساؤل الأول عن معاملات ثبات المقاييس، يتضح أن جميعها مقبولة أو مرتفعة (Kline, 2000; Nunnally, 1978)، دليلاً على الاتساق الداخلي لها، فيما عدا مقياس الصحة النفسية، مع ملاحظة أن هذا المقياس يشتمل على عدد قليل من البنود (خمسة)، ويضم عبارات إيجابية وأخرى سلبية. وقد دلت البحوث السابقة، على أن كثيراً من المبحوثين يواجهون صعوبات في الإجابة عن العبارات المنفية، ولا سيما عندما يجاب عنها بالنفي، فيصبح النفي مزدوجاً Double negative. وقد اتضح أن البنود المصوغة سلبياً، تكون غالباً أصعب في فهمها، أو أكثر تعقيداً عند الإجابة عنها، مقارنة بالبنود المصوغة إيجابياً (Carver & Scheier, 2000, p.

(47). كما استنتج باحثون آخرون أن البنود المصوغة سلبياً تعوق دقة الاستجابة (Schriesheim & Hill, 1981).

ويضيف باحثون آخرون، أن البنود المصوغة سلبياً (مثل: أنا حزين) لا تكافئ البنود الإيجابية بعد عكس صياغتها (مثل: أنا سعيد)، ذلك أن وصف الانفعالات السلبية، يميل إلى أن يثير استجابات أقوى بكثير، من البنود التي تصف الانفعالات الإيجابية، ويميل المبحوثون إلى التقليل من تقدير تكرار الانفعالات الإيجابية، وليس الانفعالات السلبية. وخلص هؤلاء المؤلفون إلى أن الانفعالات السلبية ينتج عنها عادة عمليات معرفية أكثر، ولها تأثيرات أخرى في السلوك، تعد أقوى من الانفعالات الإيجابية (Baumeister et al., 2001, p.334).

وتجيب نتائج هذه الدراسة عن التساؤل الثاني، المتعلق بمعاملات الصدق (انظر الجدول ١)، وقد استخدم الصدق المرتبط بالمحك Criterion-related validity، واختيرت المحكات المناسبة لكل مقياس، وتراوحت هذه المعاملات بين ٠،٤١، و٠،٧٣، وكلها دالة إحصائياً عند مستوى ٠،٠١ أو ما قبله. وعلى الرغم من الدلالة الإحصائية لهذه المعاملات، فإن بعضها مرتفع عن بعضها الآخر، وهذا أمر متوقع.

وفيما يختص بالتساؤل الثالث عن الفروق بين الجنسين في متغيرات الدراسة، فقد كان متوسط الرجال أعلى جوهرياً من النساء في حب الحياة، والصحة النفسية، ويتفق ارتفاع حب الحياة لدى الرجال مع دراسة كويتية (Abdel-Khalek, 2012)، ويختلف عن دراسة هندية كشفت عن ارتفاع حب الحياة لدى النساء (Abdel-Khalek & Singh, 2019). ومن الواضح أن الفروق بين الجنسين في حب الحياة - تبعاً للدراسات السابقة - غير متسقة، إذ إنها يمكن أن تعتمد على ظروف حياتية عدة. وأما ارتفاع الصحة النفسية لدى الرجال بالمقارنة إلى النساء، فيتفق مع كثير من الدراسات السابقة (انظر مثلاً: عبد الخالق، ٢٠١٦، 2013a, 2011b, Abdel-Khalek, 2013e; Abdel-Khalek & Lester, 2017).

ويتفق حصول النساء على متوسط درجات أعلى جوهرياً من الرجال في العصابية، مع عدد كبير من الدراسات السابقة (انظر مثلاً: Abdel-Khalek, 2013a, 2013d, 2018, 2019; Abdel-Khalek & Eysenck, 1983; Escorial & Navas, 2007; Eysenck & Eysenck, 1975; Lynn & Martin, 1997; Sharma & Gulati, 2015).

وقد قدمت تفسيرات عدة لارتفاع العصابية لدى النساء مقارنة بالرجال، ومنها نظريات بيولوجية تركز على الفروق بين الجنسين في الهرمونات، وتأثيرها في الشخصية، وفي الاستعداد

## حب الحياة وعلاقته بالحياة الطيبة والفاعلية الذاتية والشخصية

الوراثي للإصابة بالاضطراب النفسي (Berenbaum, 1999; Seeman, 1997)، كما قدم باحثون آخرون عددًا من النظريات الاجتماعية الثقافية، ويترجم تحتها نظرية التعلم الاجتماعي (الافتداء بالنموذج، والمحاكاة)، ونظريات التطور المعرفي، ونظريات المخططات المرتبطة بالجنس (النوع)، ودور الجنس (sex role) (Jacklin, 1989).

وللإجابة عن التساؤل الرابع، حسبت معاملات الارتباط المتبادلة بين مقاييس الدراسة، وما يهمنها هو ارتباطات مقياس حب الحياة بغيره من المقاييس، فقد استخرجت معاملات ارتباط دالة إحصائيًا وموجبة بين حب الحياة ومقاييس: الحياة الطيبة، والصحة النفسية، والفاعلية الذاتية، والانبساط، والتفتح، والإتقان، ومن الواضح أن حب الحياة له علاقات دالة إحصائيًا وموجبة بمتغيرات علم النفس الإيجابي (الحياة الطيبة، والصحة النفسية، والفاعلية الذاتية)، فضلاً عن العوامل الإيجابية في الشخصية (الانبساط، والتفتح، والإتقان)، ويمكن أن يعد ذلك دليلاً على صدق المفهوم لمقياس حب الحياة.

### حدود الدراسة:

على الرغم من معاملات الثبات والصدق المقبولة إلى المرتفعة لمقاييس هذه الدراسة، والحجم الكلي المناسب للعينة (ن = ٢٥١)، فإن حجم عينة النساء كان أقل بكثير من حجم عينة الرجال (٥٩ مقابل ١٩٢ على التوالي)، ويقترح عند إعادة هذه الدراسة ونظائرها، إقامة توازن - إلى حد ما - بين حجم عيني الجنسين. وبالإضافة إلى ذلك، فإن عينات الطلاب، تمثل - عادة - مستوى أعلى من الذكاء والتعليم - إلى حد بعيد - عن عينات المجتمع، ومن ثم؛ يوصى باستخدام عينات احتمالية من الجمهور العام.

### خلاصة:

هدفت هذه الدراسة إلى استكشاف علاقات حب الحياة، بعدد من مفاهيم علم النفس الإيجابي، والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية، وتراوحت معاملات ثبات المقاييس وصدقها بين المقبولة والمرتفعة، وحصل الرجال على متوسط أعلى جوهرياً من النساء في حب الحياة والصحة النفسية، في حين حصلت النساء على متوسط أعلى بمستوى دال من الرجال في العصابية. وارتبط حب الحياة ارتباطات دالة بمقاييس الحياة الطيبة، والصحة النفسية، والفاعلية الذاتية، والانبساط، والتفتح، والإتقان، وخلصت هذه الدراسة، إلى أن مقياس حب الحياة له علاقات دالة إحصائيًا وموجبة ببعض متغيرات علم النفس الإيجابي، وبالعوامل الإيجابية للشخصية، ومن ثم؛ يمكن أن

تستخدم الدرجة المرتفعة في مقياس حب الحياة إشارة إلى التوافق النفسي.

## المراجع

الأنصاري، هيفاء، وعبد الخالق، أحمد محمد (٢٠١٢). التدين وعلاقته بفعالية الذات والقلق لدى ثلاث عينات كويتية. *دراسات نفسية*، ٢٢ (١)، ١٤٩-١٨٠.

الأيوب، حصة، وعبد الخالق، أحمد (٢٠١٢). التفاؤل وحب الحياة والدعم الاجتماعي وعلاقتها بالصحة النفسية والجسمية لدى المسنين. *دراسات نفسية*، ٢٢ (٣)، ٤٢٣-٤٣٨.

السعيدى، صالح شويت (٢٠٠٩). *حب الحياة وعلاقته بالسعادة والتفاؤل لدى طلبة الجامعة بدولة الكويت* (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية التربية، الجامعة الخليجية، مملكة البحرين.

عبد الخالق، أحمد (٢٠٠٣). *مفهوم حب الحياة ومقياسه*. المؤتمر السنوى الثانى لكلية العلوم الاجتماعية، جامعة الكويت.

عبد الخالق، أحمد (٢٠١٦أ). *دليل تعليمات مقياس حب الحياة*. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

عبد الخالق، أحمد (٢٠١٦ب). *علم نفس الشخصية*. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

عبد الخالق، أحمد (٢٠١٧أ). *دليل تعليمات المقياس العربي للسعادة*. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

عبد الخالق، أحمد (٢٠١٧ب). *السعادة وتقدير الذات بوصفهما منبئات بحب الحياة لدى عينة من المراهقين*. *مجلة الطفولة العربية*، مجلد ١٨، العدد ٧٠، ص ٢٩-٤١.

عبد الخالق، أحمد (2018). *حب الحياة في مقابل الأفكار الانتحارية بوصفه عاملاً ثنائى القطب في الشخصية*. *مجلة علم النفس*. العدد ١١٩، ٤٣-٥٦.

عبد الخالق، أحمد، والحويلة، أمثال (٢٠١٣). *الحياة النفسية الطيبة وعلاقتها بالتدين لدى عينة من الكويتيين كبار السن من الجنسين*. *مجلة العلوم الاجتماعية*، جامعة الكويت، ٤١ (٣)، ١١١-١٣٥.

عبد الخالق أحمد، وزين العابدين، فارس (٢٠١٩). *حب الحياة لدى عينات من طلاب الجامعة في الجزائر*. *مجلة العلوم النفسية والتربوية*، جامعة الشهيد حمزة لخضر الوادي -

عبد الخالق، أحمد، وعيد، غادة (٢٠٠٨). حب الحياة ومدى استقلاليته أو ارتباطه بمتغيرات الهناء الشخصي أو الحياة الطبية. *دراسات نفسية*، ١٨ (٤)، ٥٨٧-٦٠٠.

عبد الخالق، أحمد، وعيد، غادة (٢٠١١). حب الحياة وارتباطه بالهناء الشخصي واستقلاله عن الدافعية. *مجلة العلوم الاجتماعية*، جامعة الكويت، ٣٩ (٢)، ١٥-٣٦.

عبد الخالق، أحمد، وعيد، غادة، والنيال، مايسة (٢٠١٠). حب الحياة لدى عينتين من طلاب الجامعة الكويتيين واللبنانيين: دراسة في علم النفس الإيجابي. *حوليات الآداب والعلوم الاجتماعية*، جامعة الكويت، الرسالة ٣٢١، الحولية ٣١.

الفضلي، هدى ملوح (٢٠٠٩). *الذكاء الوجداني وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية الإيجابية لدى عينة من طلاب جامعة الكويت*. (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة الكويت.

Abdel-Khalek, A. M. (2004, November). *Love of life: A sub-component on the well-being construct: A cross-cultural study*. Presented at the International Cultural Psychiatry Conference. Melbourne, Australia, November 26-28, 2004.

Abdel-Khalek, A. M. (2007a). Love of life as a new construct in the well-being domain. *Social Behavior and Personality*, 35, 125-134.

Abdel-Khalek A. M. (2007b). Love of life and death distress: Two separate factors. *Omega: Journal of Death and Dying*, 55, 267-278.

Abdel-Khalek, A. M. (2008). Religiosity, health and well-being among Kuwaiti personnel. *Psychological Reports*, 102, 181-184.

Abdel-Khalek, A. M. (2011a). Subjective well-being and religiosity in Egyptian college students. *Psychological Reports*, 108, 54-58.

Abdel-Khalek, A. M. (2011b). The development and validation of the Arabic Scale of Mental Health (ASMH). *Psychological Reports*, 109, 949-964.

Abdel-Khalek, A. M. (2012). Subjective well-being and religiosity: A cross-sectional study with adolescents, young and middle-age adults. *Mental Health, Religion and Culture*, 15, 39-52.

Abdel-Khalek, A. M. (2013a). Constructions of anxiety and dimensional personality model among college students. *Psychological Reports*, 112, 992-1004.

Abdel-Khalek, A. M. (2013b). Love of life and its associations with personality dimensions in college students. In F. Sarracino

- (Ed.), *The happiness compass: Theories, actions, and perspectives for well-being* (pp. 53-65). New York: Nova Science Publishers.
- Abdel-Khalek, A. M. (2013c). Love of Life Scale (LLS). In C. A. Simmons & P. Lehmann (Eds. ), *Tools for strengths-based assessment and evaluation*. (pp. 59 – 61). New York: Springer.
- Abdel-Khalek, A. M. (2013d). Personality dimensions and religiosity among Arab Muslim college students. *Personality and Individual Differences, 54*, 149-152.
- Abdel-Khalek, A. M. (2013e). The Arabic Scale of Happiness (ASH): Psychometric characteristics. *Comprehensive Psychology, 2*, article 5.
- Abdel-Khalek, A. M. (2013f). The relationships between subjective well-being, health, and religiosity among young adults from Qatar. *Mental Health, Religion and Culture, 16*, 306-318.
- Abdel-Khalek, A. M. (2014). Happiness, health, and religiosity: Significant associations among Lebanese adolescents. *Mental Health, Religion, and Culture 17*, 30-38.
- Abdel-Khalek, A. M. (2015). Happiness, health, and religiosity among Lebanese young adults. *Cogent Psychology, 2*: 1035927
- Abdel-Khalek, A.M. (2018). Sex differences in personality dimensions in an Egyptian sample. *Mankind Quarterly, 58*, 588-598.
- Abdel-Khalek, A. M. (2019). Sex differences in the Big Five personality factors among Egyptian adolescents. *Mankind Quarterly, 59* (4), 532-542.
- Abdel-Khalek, A. M., & El Nayal, M. A. (2018). Love of life in nine developed and underdeveloped countries. *Beirut Arab University Journal*. Special edition: Health and well-being, pp. 590-596.
- Abdel-Khalek, A.M., & Eysenck, S.B.G. (1983). A cross-cultural study of personality: Egypt and England. *Research in Behavior and Personality, 3*, 215-226.
- Abdel-Khalek, A. M., & Lester, D. (2011). Love of life in Kuwaiti and American college students. *Psychological Reports, 108*, 94.
- Abdel-Khalek, A. M., & Lester, D. (2012). Constructions of religiosity, subjective well-being, anxiety and depression in two cultures: Kuwait and USA. *International Journal of Social*

*Psychiatry*, 58, 138-145.

- Abdel-Khalek, A. M., & Lester, D. (2017). The association between religiosity, generalized self-efficacy, mental health, and happiness in Arab college students. *Personality and Individual Differences*, 109, 12-16.
- Abdel-Khalek, A. M., & Singh, A. P. (2019). Love of life, happiness, and religiosity in Indian college students. *Mental Health, Religion & Culture*, 22 (8), 769-778.
- Abdel-Khalek, A. M., & Tekke, M. (2019). The association between religiosity, well-being, and mental health among college students from Malaysia. *Revista Mexicana de Psicología*, 36, 5-16.
- Argyle, M. (2002). *The psychology of happiness* (2<sup>nd</sup> ed.). London: Methuen.
- Atef Vahid, M. K. A., Dadfar, M., Abdel-Khalek, A. M., & Lester, D. (2016). Psychometric properties of the Persian version of the Love of Life Scale. *Psychological Reports*, 119, 505-515.
- Bahrami, F., Dadfar, M., Lester, D., & Abdel-Khalek, A. M. (2014). Death distress in Iranian older adults. *Advances in Environmental Biology*, 8 (12), 56-62.
- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Finkenauer, C., & Vohs, K. D. (2001). Bad is stronger than good. *Review of General Psychology*, 5, 323-370.
- Berenbaum, S.A. (1999). Effects of early androgens on sex-typed activities and interests in adolescents with congenital adrenal hyperplasia. *Hormones and Behavior* 35 , 102-110.
- Berwick, D. M., Murphy, J. M., Goldman, P. A., Ware, J. E., Barsky, A. J., & Weinstein, M. C. (1991). Performance of a five-item Mental Health Screening Test. *Medical Care*, 29 (2), 169-176.
- Boniwell, I. (2012). *Positive psychology in a nutshell: The science of happiness* (3<sup>rd</sup> ed.). London: McGraw-Hill.
- Brislin, R.W. (1970). Back translation for cross-cultural research. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 1, 185-216.
- Brislin, R.W. (1980). Translation and content analysis of oral and written material. In H.C. Triandis and J.W. Berry (Eds.), *Handbook of Cross-cultural psychology* (Vol. 2, pp. 389-444). Boston: Allyn & Bacon.



- Burisch, M. (1984). You don't always get what you pay for: Measuring depression with short and simple versus long and sophisticated scales. *Journal of Research in Personality, 18*, 81-98.
- Burisch, M. (1997). Test length and validity revisited. *European Journal of Personality, 11*, 303-315.
- Carr, A. (2011). *Positive psychology: The science of happiness and human strengths* (2 nd ed.). Hove, UK: Routledge.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2000). *Perspectives on personality* (4<sup>th</sup> ed.). Boston: Allyn & Bacon.
- Chen, G., Gully, S. M., & Eden, D. (2001). Validation of a new general self-efficacy scale. *Organizational Research Methods, 4*, 62-83.
- Compton, W. C., & Hoffman, E. L. (2019). *Positive psychology: The science of happiness and flourishing* (3 rd ed.). UK: Sage Publications.
- Costa, P. T. J., & McCrae, R. R. (1992). *Revised NEO Personality Inventory (NEO-PI-R) and NEO Five Factor Inventory (NEO FFI): Professional Manual*. FL: Odessa: Psychological Assessment Resources.
- Dadfar, M., Abdel-Khalek, A. M., Lester, D., & Atef Vahid, M. K. (2017a). The psychometric parameters of the Farsi form of the Arabic Scale of Death Anxiety. *The Scientific World Journal*. <https://doi.org/10.1155/2017/7468217>.
- Dadfar, M., Lester, D., Atef Vahid, M. K., & Abdel-Khalek, A. M. (2017b). Psychometric properties of Farsi version of the Wish to be Dead Scale. *Omega: Journal of Death and Dying, 76* (1), 78-88.
- Dadfar, M., Abdel-Khalek, A. M., & Lester, D. (2018). Validation of the Farsi version of the Death Obsession Scale among nurses. *International Journal of Nursing Sciences, 5*, 186-192.
- Escorial, S., & Navas, M.J. (2007). Analysis of the gender variable in the Eysenck Personality Questionnaire-Revised Scales using differential item functioning techniques. *Educational and Psychological Measurement, 67*, 990-1001.
- Eysenck, H.J., & Eysenck, S.B.G. (1975). *Manual of the Eysenck Personality Questionnaire*. London: Hodder & Stoughton.

- Hefferon, K., & Boniwell (2011). *Positive psychology: Theory, research and applications*. Maidenhead: Open University Press.
- Jacklin, C. N. (1989). Female and male: Issues of gender. *American Psychologist, 44*, 127-133.
- Kline, P. (2000). *Handbook of psychological testing*. (2<sup>nd</sup> ed.) London: Routledge.
- Layard, R. (2005). *Happiness: Lessons from a new science*. New York: Penguin.
- Lopez, S. J. (Ed.) (2009). *The encyclopedia of positive psychology*. New York: Wiley.
- Lopez, S. J., & Snyder, C. R. (Eds.) (2003). *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Lynn, R., & Martin, T. (1997). Gender differences in extraversion, neuroticism, and psychoticism in 37 nations. *Journal of Social Psychology, 137*, 369-373.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. Jr. (2008). The Five-Factor theory of personality. In O. P. John, R. W. Robins, & L. A. Pervin (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 159-181). New York: Guilford.
- Nunnally, J. C. (1978). *Psychometric theory* (2nd ed.). San Francisco: Jossey-Bass.
- Psychiatric Research Unit, WHO Collaborating Centre in Mental Health (1998). *WHO (Five) well-being Index*. Frederiksberg General Hospital, Hillerod, Denmark.
- Scherbaum, Ch., Cohen-Charash, Y., & Kern, M. (2006). Measuring general self-efficacy: A comparison of three measurements using item response theory. *Educational and Psychological Measurement, 66*, 1047-1063.
- Schriesheim, C. A., & Hill, K. D. (1981). Controlling acquiescence response bias by item reversals: The effect on questionnaire validity. *Educational and Psychological Measurement, 41*, 1101-1114.
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). Generalized self-efficacy scale. In J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston (Eds.), *Measures in health psychology: A user's portfolio*. Causal and control beliefs. Slough, UK : NFER-Nelson.
- Seeman, M. V. (1997). Psychopathology in women and men: Focus on

- Female hormones. *American Journal of Psychiatry*, 154, 1641-1647.
- Seligman, M. E. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press.
- Sharma, N., & Gulati, K. (2015). Gender differences in happiness, self-esteem, and personality traits in adolescents living in socio-economic hardships. *International Journal of Home Science*, 1, 18-25.
- Sherer, M., Maddux, J. E., Mercadante, B., Prentice-Dunn, S., Jacobs, B., & Rogers, R. (1982). The self-efficacy scale: Construction and validation. *Psychological Reports*, 51, 663-671.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (Eds.) (2002). *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- SPSS, Inc. (2009). *SPSS: Statistical data analysis: Base 18.0, Users Guide*. Chicago, IL: SPSS Inc.
- Veenhoven, R. (2011). *World Database of Happiness*. Erasmus University, Rotterdam, the Netherlands, <http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl>.

## Love of life and its associations with well-being, self-efficacy, and personality

Ahmed M. Abdel-Khalek  
Department of Psychology  
Faculty of Arts  
Alexandria University

### Abstract

The main aim of the present study was to investigate love of life (LOL) associations with well-being, mental health, self-efficacy, and the Big-Five personality factors. A convenience sample of university students was recruited ( $N = 251$ ). The results indicated acceptable to high alpha reliabilities and criterion-related validities of the study scales. Men obtained statistically significant higher mean total scores on LOL and mental health than did their female counterparts, whereas women obtained a statistically significant higher mean total score on neuroticism than did their male peers. LOL was significantly associated with well-being, mental health, self-efficacy, extraversion, openness, and conscientiousness. It was concluded that LOL significantly associated with positive psychology variables and with positive personality factors. Therefore, the high LOL score would be used as an indicator of psychological adjustment.

**Key words:** Love of life, well-being, mental health, self-efficacy, Big-Five personality factors.