ذاكرة السيرة الذاتية وعلاقتها بالرفاه النفسي لدى طلبة جامعة اليرموك

Autobiographical Memory and Its Relationship with Psychological Well - Being Among Yarmouk University Students

محمد يوسف عبابنة
طالب دكتوراه/ جامعة اليرموك/ الأردن

رافع عقيل الزغول
أستاذ دكتور/ جامعة اليرموك/ الأردن

Mohammed Yousof Ababneh
PhD. Student\Yarmouk University\ Jordan
Myousof900@gmail.com

Rafe Aqeel Zghoul
Professor\Yarmouk University\ Jordan
rzghoul@yu.edu.jo

تاريخ الاستلام: 9/ 12/ 2020م، **تاريخ القبول:** 29/ 3/ 2021م.
E-ISSN: 2307-4655
P-ISSN: 2307-4647

Received: 9/ 12/ 2020, **Accepted:** 29/ 3/ 2021.
DOI: 10.33977/1182-012-037-002
https://journals.qou.edu/index.php/nafsia

الملخص:

هدفت هذه الدراسة الكشف عن ذاكرة السيرة الذاتية، وعلاقتها بالرفاه النفسي لدى طلبة جامعة اليرموك. ولتحقيق أهداف الدراسة، استخدمت استبانة خبرات الذاكرة ومقياس الرفاه النفسي، وتكونت العينة من (651) طالباً وطالبة من طلبة جامعة اليرموك، حسب المستوى الدراسي (بكالوريوس، دراسات عليا). أظهرت نتائج الدراسة أنَّ مستوى أبعاد ذاكرة السيرة الذاتية (الحيوية، ومنظور الوقت، والشدة العاطفية، وإمكانية الوصول، والتماسك) لدى الطلبة كان مرتفعاً، وبقية الأبعاد في مستوى متوسط. كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى ذاكرة السيرة الذاتية لدى الطلبة تعزى إلى: الجنس، لأبعاد ذاكرة السيرة الذاتية: (الحيوية، وإمكانية الوصول، والتفاصيل الحسية، والشدة العاطفية، ومنظور الوقت، والمشاركة) لصالح الإناث، وبُعد (التكافؤ) لصالح الذكور، وعدم وجود فروق دالة بين المتوسطات الحسابية لأبعاد التماسك، والمنظور البصري، والابتعاد تعزى إلى متغير الجنس، وعدم وجود فروق دالة إحصائيا لأبعاد (إمكانية الوصول، والتفاصيل الحسية، والشدة العاطفية، والمنظور البصري، والمشاركة، والابتعاد، والتكافؤ) تعزى للمستوى الدراسي. كما أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين ذاكرة السيرة الذاتية والرفاه النفسي لدى الطلبة على أبعاد: (الحيوية، والتماسك، والتفاصيل الحسية، والشدة العاطفية، ومنظور الوقت، والمشاركة) ، بينما كانت الأبعاد (إمكانية الوصول، والمنظر البصري، والابتعاد، والتكافؤ) ليست دالة إحصائيا.

الكلمات المفتاحية: ذاكرة السيرة الذاتية، الرفاه النفسي.

Abstract:

This study aims to reveal autobiographical memory and its relation to psychological well - being among Yarmouk University students. To achieve the objectives of the study, the researcher uses the Memory Experiences Questionnaire (MEQ) , and the psychological well - being scale. The sample of the study consists of 651 male and female students of Yarmouk University in the bachelor and postgraduate academic levels. The result of the study showed that the dimensions of autobiographical memory (vividness, time perspective, emotional intensity, accessibility, and coherence) among the students were high, and the remaining dimensions were at a moderate level. The results also revealed statistically significant differences in autobiographical memory due to gender, for the autobiographical memory dimensions (vitality, accessibility, sensory details, emotional intensity, time perspective, and sharing) in favor of females, and the valence dimension in favor of males. Moreover, there were no differences between the means of the responses of students on coherence, visual perspective, distancing due to gender. There were no statistically significant differences for the dimensions of accessibility, sensory details, emotional intensity, visual perspective, participation, distancing, vividness due to academic level. The results also showed a statistically significant correlation between autobiographical memory and students› psychological well - being on the dimensions of vividness, coherence, sensory detail, emotional intensity, time perspective, and sharing. In contrast, the dimensions of accessibility, visual perspective, distancing, and valence were not statistically significant.

***Keyword**: Autobiographical Memory, Psychological Well - being.*

المقدمة:

تعد الذاكرة ركناً أساسياً في العمليات المعرفية، ومن أبرز العوامل المؤثرة في سلوك الفرد، فهي التي تمكّن الفرد من تخزين، واحتفاظ بالمعلومات، واستدعائها، واستخدامها في السلوكات المختلفة، فمن خلالها نتذكر حلقات الأحداث في الماضي، والتخطيط للمستقبل بناءً على الخبرات، والمعلومات المخزنة في الذاكرة، فذكريات التجارب الشخصية السابقة سواء هدفت لفهم الذات أو التعلم تعطينا سبباً لاستمرار الذكريات، مما تؤثر بشكل مباشر على تنظيم ذاكرتنا الذاتية.

وللذاكرة دور مهم في حياة الفرد، وذلك من خلال استخدامها في سلوكات متعددة في المواقف التي يواجهها ويعمل على تطويرها، ولها دور أساس في مساعدة الفرد على القيام بالعمليات المعرفية المختلفة من معالجة وترميز واحتفاظ (العلي والزغول، 2016) . وتعرف قدرات تخزين المهارات والخبرات وإعادة استخدامها باسم نظام الذاكرة البشرية، ولهذه الذاكرة نوعان مختلفان: الذاكرة قصيرة المدى، والذاكرة طويلة المدى (Amin & Malik, 2015) .

وتقوم الذاكرة العاملة على استخدام المعلومات المخزنة مؤقتاً في أداء المهام المعرفية المعقدة، وتشتمل على مساحة لتخزين المعلومات قيد المعالجة، ومساحة لمعالجتها على ضوء التمثيلات العقلية التي تم تنشيطها واستدعاؤها من الذاكرة طويلة المدىّ (Dehn, 2008) . أما الذاكرة طويلة المدى، فهي بمثابة المستودع الثالث في نظام معالجة المعلومات تستقر فيه الذكريات والخبرات بصورتها النهائية، ويجري فيها تخزين المعلومات على شكل تمثيلات عقلية بصورة دائمة بعد ترميزها ومعالجتها في الذاكرة العاملة، وتمتاز هذه الذاكرة بأنها دائمة، وذات قدرة هائلة على التخزين (الزغول والزغول، 2014) .

وقد ميز تولفنج (Tulving) 1983، بين نوعين من الذاكرة طويلة المدى، هما: الذاكرة الدلالية (SemanticMemory) ، وذاكرة الأحداث (Episodic Memory) . فالذاكرة الدلالية هي نظام نمطي منفصل عن ذاكرة الأحداث، حيث توفر أساساً مفيداً لدراسة وفهم تمثيل الدلالات البشرية، وهي نطاق أوسع كجزء من نظام ذاكرة متكامل، يرتكز على النظم الحسية، وتوزيعه عبر مناطق الدماغ الرئيسة (Mcrae & Jones, 2011) ، وتشير إلى معرفة الفرد بشكل عام بمختلف الأحداث والمعلومات حول العالم، أي أنها بمثابة

قاعدة معلومات عامة يشترك الجميع بها، وتكون متاحة للجميع ويمكن التأكد منها (النملة، 2017) . وذاكرة الأحداث والذاكرة الدلالية هما نظامان يختلفان فيما يتعلق بنوع المعلومات المعالجة، وخصائص عملهما بالإضافة إلى تطبيقها في الحياة الواقعية والمختبر (Gray & Tulving, 1983) .

وتتكون ذاكرة الأحداث من تجارب الفرد الخاصة واسترجاعه لذكريات الماضي، حيث يؤكد العتوم (2004) أن ذاكرة الأحداث تقوم على الأحداث والعلاقات والمواعيد وأي حدث مهم بالنسبة للفرد كزواج أو أعياد ميلاد. وتحتوي هذه الذاكرة على أحداث خاصة محددة في الزمان والمكان (أبو غزال، 2014) . وتسجل الانطباعات والخبرات الحسية في ذاكرة الأحداث على نحو مباشر حسب تسلسل حدوثها، ويكون الاسترجاع فيها مقصوداً، ويحدث بشكل شعوري، بعكس الذاكرة الدلالية التي تخزن فيها المعلومات على نحو تنظيمي مفاهيمي غير مرتبط بالزمن، ويكون فيها الاسترجاع أتوماتيكياً لا شعورياً (الزغول والزغول، 2014) .

وبناءً عليه، تُعدّ ذاكرة الأحداث ذاكرة شخصية، تتوصل إلى نظام للتذكر يتفرع من ذاكرة الأحداث سمي ذاكرة السيرة الذاتية (Autobiographical Memory) . ويعرّف بأنه تمثيل عقلي لأحداث الماضي، والتي تحتوي على ذكريات حدثيّة ومعلومات دلالية مرجعية ذاتية (Ros, Romero, Ricarte, Serrano, Nieto & latorre, 2018) أو هي الشكل الإنساني الفريد للذاكرة الذي يتعدى استدعاء الأحداث ذات الخبرة لدمج المنظور والتفسير والتقييم عبر الذات والوقت لإنشاء تاريخ شخصي، وهي تفاعل ذاتي مع الآخرين في خدمة الأهداف قصيرة المدى وطويلة المدى التي تحدد الهوية والهدف في وجودنا في العالم (Fivush, 2011) . وتعتبر ذكريات السيرة الذاتية هي الأساس لشعورنا بالذات (Rathbone, Moulin & Conway, 2009) .

كما حدد بروير (Brewer, 1986) أربع فئات فرعية من ذاكرة السيرة الذاتية: الذاكرة الشخصية، حقائق السيرة الذاتية، الذاكرة الشخصية العامة، والذكريات التي تشكل مخططًا شخصيًا للفرد (Semegon, 2006) . وذكرت تشيلي وستوبا (Çili & Stopa, 2019) الوظائف الرئيسة لذاكرة السيرة الذاتية، وهي:

- وظيفة توجيهية: وهي توجيه السلوك والإدراك والعاطفة، وذلك من خلال استخدام الأفراد الخبرات السابقة والدروس المستفادة منها في حل المشكلات واتخاذ القرارات وتخطيط السلوك في المستقبل.

- الوظيفة الذاتية: تتعلق بدور ذاكرة السيرة الذاتية في التطوير والمحافظة على شعور مستمر ومتماسك وإيجابي بشكل مثالي عن الذات.

- الوظيفة الاجتماعية: ترتبط هذه الوظيفة باستخدام ذاكرة السيرة الذاتية في تطوير ورعاية العلاقات الشخصية والمحافظة عليها، وهذا يساعد على تبادل الخبرات.

يعتبر منظور الظواهر (Phenomenology) أن الوعي هو أهم نوعية حياة تتعايش مع الجسد، وهو التحقيق في الوعي من خلال فحص أفعاله على الأشياء التي يأخذها دون افتراض أصول الأشياء، (أي ما تمثله هذه الظاهرة في خبرتنا الواعية، وهي الطرق التي نختبر بها الأشياء من خلال منظورنا الشخصي) (Broomé، 2011) . وفي علم النفس، يتم البحث في الخصائص الظاهرية للذكريات لفهم الاختلافات في عمليات الذاكرة مثل الذكريات الحقيقية أو الخاطئة (Boyacioglu & Akfirat, 2014) .

وقد أشار سوتين و روبن (Sutin & Robins, 2007) أن لذاكرة السيرة الذاتية خصائص حسب ظواهرها، هي:

- الحيوية: (Vividness) تشير إلى الوضوح البصري والشدة البصرية للذكرى التي تم استدعاؤها، حيث تميل ذكريات الأحداث المهمة والعاطفية إلى البقاء حية.

- التماسك: (Coherence) المدى الذي تتضمنه الذكرى المسترجعة من حيث الانسيابية والتسلسل المنطقي في وقت ومكان معينين مثل فترة حياة عامة (الجامعة) ، وفترة زمنية (فصل الشتاء) ، فتصبح الذكرى فترة تذكر أول سنة جامعية في فصل الشتاء.

- إمكانية الوصول (Accessibility) : سهولة استرجاع الذكرى.

- المنظور الزمني (Time Perspective) : يشير إلى وضوح وقت حدوث الخبرة في الذاكرة، ويتضمن ذلك يوم وشهر وسنة حدوث الخبرة، والشعور الشخصي بكمية الوقت الذي انقضى منذ وقوع الحدث.

- التفاصيل الحسية (Sensory Detail) : وهي استعادة التفاصيل الحسية أثناء استدعاء الذكرى، ويستثنى البصر لأنه ضمن المجال الحيوي، ويرتبط هذا البعد بالأحداث الحقيقية أكثر من المتخيلة.

- الشدة العاطفية (Emotional Intensity) : هي شدة العواطف التي مرت بها في وقت الترميز وفي وقت الاسترجاع، واستخدام هذا البعد للتمييز بين الأحداث المتخيلة والمدركة، والذكريات الحقيقية والكاذبة.

- المنظور البصري (Visual Perspective) : وهي استدعاء المشاهد البصرية للحدث من خلال ما شاهده الفرد، ففي ذكريات الشخص الأول، يرى الأفراد التجربة في ذاكرتهم من خلال أعينهم، كما لو كانوا يسترجعونها، بينما في ذكريات الشخص الثالث يرى الأفراد أنفسهم في الذاكرة كما لو كانوا مراقبين يشاهدونها.

- المشاركة (Sharing) : تشير إلى مدى مشاركة الذكرى مع أشخاص آخرين.

- الابتعاد (Distancing) : وهي الدرجة التي يحاول الفرد من خلالها أن ينأى بنفسه عن التجربة الموصوفة في ذاكرته، قد يؤدي عدم التوافق بين السلوك الماضي والمفاهيم الحالية للذات إلى تحفيز الأفراد على الابتعاد عن الذات السابقة في الذاكرة.

- التكافؤ (Valence) : ويشير إلى تكافؤ التجربة العاطفية سواءٌ إيجابية أم سلبية في وقت الحدث، وتكافؤ التجربة العاطفية في وقت الاستدعاء.

والذاكرة أساسية في الإدراك، وذات أهمية يعتمد عليها في الماضي والمستقبل، وتنمو وتتطور بسرعة خلال مرحلة الطفولة، وللذاكرة ركائز عصبية مهمة تُسهم في نمو ذاكرة السيرة الذاتية

(Bauer, 2007) . حيث أكد بياجيه (Piaget) أن ذاكرة السيرة الذاتية للأطفال لا تكون عادة ذات قيمة علمية، وأن محتوى الذكريات المبكرة التي «تبقى نفسها» يعود إلى نقص النضج العقلي للطفل (Ross, 1991) .

ويشير فيفيش (Fivush, 2011) إلى أنه في نهاية مرحلة ما قبل المدرسة، يكون الأطفال قادرين على الإفصاح عن تجاربهم الشخصية السابقة من خلال رواية القصص عن ماضيهم الشخصي، ويكون أكثر تماسكا وتفصيلا للأطفال الذين أمهاتهم أكثر تفصيلاً للأحداث، مثل مناقشة الأحداث معهم، واستخدام الأسئلة المفتوحة أيضا، ويشير أيضا إلى أن الإناث أكثر تفصيلاً للأحداث، وأكثر حيوية وعاطفية حول ذاكرة السيرة الذاتية. وأن تذكر أطفال ما قبل المدرسة للأحداث ما هو إلا خطوة مبكرة لتطور ذاكرة السيرة الذاتية، بعكس الأطفال الذين قاموا بدراستهم في عمر (7 – 9) سنوات والذين أظهروا تشابهًا مع ذاكرة الراشدين، ولكن بشكل أضعف، والراشدون يتذكرون الأحداث القديمة بترميز الحدث بشكل مطابق له، ولكن يكون من الصعب على الأطفال تحديد مصدر العناصر المدروسة (Pathman, Samson, Dugas, Cabeza,& Bauer, 2011) .

وأشار بيرنتسن وروبين (Berntsen & Rubin, 2012) في دراسة أجراها (Bauer et al, 2007) إلى أن توزيع ذكريات السيرة الذاتية للأطفال، بعمر 11 عامًا لا يشبه توزيع ذكريات البالغين، فالأطفال تحت عمر 11 عاما يعانون من معدل متسارع لنسيان ذكريات طفولتهم، وأقل كفاءة وفعالية للذكريات في هذه الفترة من الحياة، أي كلما كان الطفل أصغر سنًا في وقت الحدث زاد فقدان الذاكرة، على عكس الفئة العمرية (19) و (35) عاما. وأشار فوينتيس وديروشر (Fuentes & Desrocher, 2012) في دراسة أجريت على فئة عمرية تراوحت بين (18 – 25) عاما على وضوح مفهوم الذات وعلاقته باستدعاء الأحداث في ذاكرة السيرة الذاتية التي تتضمن تفاعلات اجتماعية تعاونية.

وتتغير خصائص الذاكرة حسب ظواهرها عبر مرحلة البلوغ، خاصة في عمر (21 – 34) عاما حيث تتغير ذكريات السيرة الذاتية والقصص الشخصية التي يرويها الأفراد مع مرور الوقت، وتتكون مرحلة البلوغ المبكر على وجه الخصوص من العديد من التجارب التي تحدث لأول مرة ولحظات فهم ذاته، أي هدفه في الحياة التي يمكن أن يكون لها تأثير طويل المدى على الهوية، وبالتالي تظل حية في ذاكرته، حيث يبقى الحفاظ على هذه الذكريات مهماً لأن الذكريات ذات المعنى تُسهم في إحساس الأفراد بالاستمرارية والرفاهية بشكل عام، وتعتبر التجربة الذاتية للذكريات ذات البعد الشخصي أقوى مع تقدم العمر، على الرغم من أن ذوي الأعمار الكبيرة يكون فيها استعادة التفاصيل أقل تحديدًا للذاكرة (Luchetti & Sutin, 2018) ، ويميل الأفراد الذين يعانون من القلق إلى استعادة الذكريات من منظور الشخص الثالث، وخاصة الذكريات التي تتوافق مع قلقهم، وتذّكر الصور المرئية للذات من منظور مراقب (الشخص الثالث) أثناء التواجد في موقف اجتماعي يزيد من القلق، ويزيد من سوء الأداء أثناء هذه الحالة (D'Argembeau, Linden, d'Acremont, & Mayers، 2006). وأشار بايفك و فنك (Piefke & Fink, 2005) إلى أن بعض وظائف نظام ذاكرة السيرة الذاتية ليست ناضجة بشكل كامل حتى مرحلة المراهقة المتأخرة، أي فترة العمر "Lifetime Period"، التي تصل خلال هذه المرحلة الهوية الشخصية إلى الاستقرار النسبي.

ويميل كبار السن إلى استرجاع ذكريات عامة بشكل أكبر بالنسبة للراشدين الأصغر سنا، فهم يذكرون ذكريات لا تقتصر على حدث واحد يقع في زمان ومكان، ولكن يميلون إلى أن يكون ملخصا لعدة أحداث أو فترات زمنية (Luchetti & Sutin, 2018)، ويبدو دور ذاكرة السيرة الذاتية بشكل واضح لدى الأفراد من فئات عمرية مختلفة، وبخاصة لدى المتقدمين في السن، حيث أشار (Mather & Carstensen، 2005) إلى أن تذكر كبار السن للأحداث الإيجابية كان بشكل أكبر من المراهقين مقارنة مع تذكر الأحداث السلبية. حيث يكون تكافؤ ذكريات السيرة الذاتية الإيجابية والسلبية، والتحيز العاطفي فيها بناءً على تقدير الذات؛ حيث يتحيز الذين لديهم رؤية إيجابية للذات، أي تقدير مرتفع للذات للأحداث الإيجابية ويستمرون بالحفاظ عليها (D'Argembeau & Linden, 2008) .

ويقدم كبار السن والمراهقون كميات مختلفة من المعلومات الأساسية عند استدعاء ذاكرة السيرة الذاتية، حيث تحتوي ذكريات الأكبر سناً على أحداث الحياة الواقعية، وتتضمن بيانات أكثر تفصيلاً تتعلق بالأفكار أو المشاعر الشخصية من تلك الموجودة لدى المراهقين (Levine, Svoboda, Hay, Winocur & Mosco-vitch, 2002) . وأكد ريباش (Rybash, 1999) ما أشار إليه (Jansari & Parkin,1996) من أن كبار السن لديهم عدد كبير من الذكريات في السنوات العشر الأخيرة من حياتهم، وأن لديهم مجموعة صغيرة نسبياً من الذكريات الحديثة المفصلة جيدًا بسبب عدم القدرة على دمج المعلومات الجديدة وترميزها واستعادتها.

ولدى الإناث ذكريات سيرة ذاتية أكثر حيوية وتفصيلاً وعاطفية من الذكور، حيث إن الإناث ينخرطن بأفكار ومحادثات أكثر تفصيلاً وتركيزاً عاطفياً حول التجارب السابقة، ويظهر ذلك من خلال التصوير الدماغي، حيث يُظهر منطقة الدماغ الأيسر أكثر قوة أثناء استدعاء حدث مثير العاطفة، على عكس الذكور الذين تكون منطقة الدماغ الأيمن أكثر قوة عند استدعاء المثيرات العاطفية، وأيضاً تظهر الاختلافات بين الجنسين في روايات ذاكرة السيرة الذاتية عند الأطفال بنهاية سنوات ما قبل المدرسة، وتظل مستقرة خلال الطفولة والبلوغ (Fivush & Zaman, 2014) . وهذا ما أكدت عليه جيليجان (Gilligan, 1982) بأن النساء يركزن أكثر على القضايا الاجتماعية، مثل الانتماء، والمسؤولية الاجتماعية، والمشاعر الذاتية، وأن الرجال يركزون أكثر على قضايا مثل النجاح والمهارات والوعي الذاتي.

وتشير ذاكرة السيرة الذاتية إلى تذكر الأحداث في جميع المراحل العمرية، وتعتبر أساسية في الرفاه النفسي الاجتماعي والعاطفي لدى كبار السن، وتعتبر ذاكرة السيرة الذاتية جزءاً من للوظائف الاجتماعية مثل الآلفة والتعاطف وتعليم الآخرين (Mc-Fadden & Siedlecki, 2020) . وذكر ليهي و ريدوت وهولاند (Lea-hy, Ridout & Holland, 2018) أن ذاكرة السيرة الذاتية تشير إلى تذكر الأحداث التي يتعرضون لها أو يشهدونها خلال فترات العمر، وتعتبر أساسية للرفاهية الاجتماعية والعاطفية لدى كبار السن، وهي جزء لا يتجزأ من الوظائف الاجتماعية، مثل الألفة والتعاطف والتعليم،

رغم وجود مؤشرات على أن كبار السن يجدون صعوبة في تذكر الذكريات التفصيلية لأحداث محددة. وترتبط ذاكرة السيرة الذاتية بالرفاهية؛ لأنها تسهل السلوك التكيفي ونمو الشخصية، وتعتبر آلية للحماية العاطفية والمعرفية، خاصة في حالات الأمراض التي تهدد حياة الفرد الجسدية والنفسية (Nieto et al, 2019) .

ركّز علماء النفس في السنوات الأخيرة، على الجوانب الإيجابية في الشخصية الإنسانية بدلاً من التركيز على المشكلات، إذ قام علم النفس الإيجابي بالعمل على تزويد الأفراد بالصفات الإيجابية بدلاً من التركيز على تغيير الجوانب السلبية (Saricaoğlu & Arslan, 2013) . وتزايد الاهتمام بالتدخل في المجالات ذات العلاقة بالصحة على الحد من الألم والمعاناة والحالات النفسية الإيجابية التي اعتبرت عوامل تحمي الصحة الجسدية والعقلية، وخاصة العلاقة الموجودة بين هذه الحالات النفسية الإيجابية وتداعياتها على تطور الأمراض (Vazquez, Hervas, Rahona & Gomez - Baya, 2009) ، وقد أشارت خرنوب (2016) إلى أن من المهم التركيز على الإنسان الذي يتمتع بالصحة النفسية، وليس الذي يعاني من المرض؛ لأن الصحة هي الأصل، فالإنسان قادر على أن يتكيف إذا ركز على الجوانب الإيجابية في حياته مثل التفاؤل والسعادة والرضا وغيرها. وهذا ما أكده علم النفس الإيجابي الذي كان أحد مفاهيمه مفهوم «الرفاه النفسي».

وقد عرّف ديفيس (Davis, 2019) الرفاه النفسي بأنه خبرة من الصحة والسعادة والرخاء، وتشمل الحصول على صحة عقلية جيدة، ومستوى عالٍ من الرضا عن الحياة، وإحساس بالمعنى أو الهدف، والقدرة علىَ التحكم في التوتر، كما عُرِّفت أنها مصطلح عام لحالة فرد أو جماعة، من النواحي الاجتماعية والاقتصادية والنفسية والروحية والطبية، حيث يكون هناك مستوى عال من الرفاهية، وهذا يعني أن أحوال الفرد أو الجماعة إيجابية، بينما ررتبط انخفاض الرفاه مع الأحداث السلبية (Sfeatcu, Miţariu, Io-nescu, Roman, Coldea, Bota & Burcea, 2014)

وقد يكون هناك تناقض بين الرفاهية النفسية للفرد ووضعه الراهن، لأن مشاعر الفرد وعواطفه وانفعالاته تتأثر بالمشكلات والمصاعب والأحداث التي يتعرض لها، وتحدد الجانب الوجداني لديه، وبالتالي تؤثر في رفاهه النفسي، ويجب أن يكون هناك توازن بين الحاجات الإيجابية والسلبية؛ حيث إن الأفراد ذوي الرفاهية العالية يتمتعون بمستويات عالية من الإبداع والتنظيم والتفاؤل والثقة، وهم أقل عرضة للمرض (محفوظ، 2018) . والعلاقات الإيجابية مع الآخرين تسهم بشكل هام في الرفاه النفسي للفرد، وهي من أهم عناصر الصحة النفسية؛ لأنها تعد معياراً للنضج والتوافق والقدرة عل تحقيق الذات، وتقاسم الوقت مع الآخرين والثقة والدفء مع الآخرين (الجمال، 2013) .

وتركز الرفاهية على الأنشطة الفاعلة ومعنى الحياة، فالرفاهية تتجه نحو حياة سعيدة أكثر من كونها مجرد متعة فقط، وأن الناس يطورون أفضل صفاتهم ويستخدمون مهاراتهم ومواهبهم لخدمة الصالح العام، وترتبط رفاهية الآخرين والبشرية بشكل عام بتحقيق الذات الشخصية والالتزام بالأهداف الاجتماعية، وتحقيقها، وتتطلب العمل الجاد إذا كان الشخص على دراية بنقاط قوته وكان قادرًا على تطبيقها على مهمة معينة، فمعنى الحياة يرتبط ارتباطًا إيجابيًا بالعديد من مؤشرات الرفاهية، مثل: (التأثير الإيجابي، واحترام الذات، والتفاؤل، والرضا عن الحياة، والأمل، والفرح، والفضول، والتفاعلات الاجتماعية الإيجابية اليومية، والتجارب الإيجابية في العمل، والرضا الوظيفي) . (Góngora & Solano, 2014)

وأشار رايف (Ryff, 1995) إلى ستة أبعاد للرفاه النفسي؛ حيث ذكر هذه الأبعاد وخصائص الأفراد بناءً على نقاطهم العالية والمنخفضة في الرفاه النفسي، وهي: (قبول الذات، والعلاقات الإيجابية، والاستقلال الذاتي، والإتقان البيئي، والهدف في الحياة، والشعور بالنمو الشخصي) .

وللرفاهية دور مهم في شتى مجالات الحياة كالصحة والتعليم؛ حيث تعتبر الرفاهية نتيجة مباشرة لاتخاذ الأفراد خيارات هادفة بشأن أسلوب حياتهم الخاص، إذ يكون وقتهم في الجامعة أول تجربة حقيقية للاستقلال الذاتي، والذي اعتبروه حرية وإيجابية لرفاهيتهم، والعلاقات الإيجابية والداعمة في المحاضرات لها تأثير قوي على تحفيز الطلبة ورفع طاقتهم، كما أن اختيار المهنة والخوف من البطالة يسبب ضغوطًا شديدة لطلبة الجامعات، وبالتالي يعكس تأثيرات سلبية على رفاههم النفسي (Botha, Mostert & Jacobs, 2019) . وأشار ويلسون وستريفنز (Wilson & Strevens, 2018) إلى أن الطلبة الجامعيين الذين لديهم مستويات عالية من التوتر، كان الإتقان البيئي والقبول الذاتي لديهم أقل بشكل ملحوظ. وعلاقات الإناث الاجتماعية تعزز من دور الرفاهية النفسية، والإناث يكرسن جهدًا أكبر من الذكور للحفاظ على العلاقات مع الآخرين، والحياة العاطفية في الزواج وعمل المرأة لهما تأثير في رفاهها النفسي (Fuller, Edwards, Vorakitphokatorn & Sermsr, 2004) .

وأجرى ألينا ودوييل وروش (Allena, Doyleb & Roche, 2020) دراسة في إيرلندا، هدفت إلى كشف أثر تداخل الذكريات على ذاكرة السيرة الذاتية والرفاهية النفسية، حيث تكونت العينة من (36) مشاركاً من المراحل العمرية المختلفة وكبار السن الأصحاء، وذلك على خمس فترات عمرية، وهي: (0 – 15 عاماً، 15 – 30 عاماً، 31 – 45 عاماً، 46 – 60 عاماً، أكثر من 65 عاماً) . وأظهرت النتائج أن تداخل الذكريات لم يكن له تأثير في ذاكرة السيرة الذاتية والرفاهية النفسية.

كما أكد ستوجيو (Sotgiu, 2019) في دراسة أجراها في إيطاليا، حول الفروق بين الجنسين في ذاكرة السيرة الذاتية للأحداث التي توحي بالسعادة، وقد تكونت العينة من (186) شخصاً، حيث طلب منهم أن يكتبوا قصصاً شخصية عن تجارب الحياة الهادفة التي مكنتهم من تطوير أفضل إمكاناتهم، وأظهرت النتائج أن الجنس لم يكن له تأثير كبير على أي من خصائص الذاكرة التي تم تقييمها؛ أي أنه كانت هناك أوجه تشابه كبيرة في كيفية سرد القصص من قبل المشاركين الذكور والإناث لذكرياتهم وتقييمها.

وأجرى لوتشي وسوتين (Luchetti & Sutin, 2018) دراسة في الولايات المتحدة الأمريكية، هدفت إلى دراسة الفروق العمرية في ظواهر أو خصائص (التجربة الذاتية التي تعكس الجوانب الهامة للأداء النفسي للأفراد) ذكريات السيرة الذاتية، وفق ثلاثة عوامل زمنية تؤثر في هذه الخصائص، وهي: عمر المشارك، وعمره وقت

حدوث الحدث، وعمر الذكرى (حداثتها) ، على عينة مكونة من (1120) من الجنسين تراوحت أعمارهم ما بين (20 – 87) عاماً، وأظهرت النتائج أن كبار السن مقارنة بمن هم أقل سناً أظهروا بشكل أعلى الذكريات السلبية والإيجابية، وكانت الذكريات الحديثة أقوى من الذكريات البعيدة، وأظهرت النتائج أن ذكريات كبار السن أكثر وضوحًا وتماسكاً، ويمكن الوصول إليها بسهولة باعتبارها أكثر كثافة عاطفيًا.

مما أجرى سيدليكي وفالزارانو (Siedlecki & Falzara-no, 2016) دراسة في الولايات المتحدة الأمريكية، اختبار ثبات خصائص ذاكرة السيرة الذاتية من خلال الجنس، على عينة مكونة من (279) من الذكور والإناث تراوحت أعمارهم ما بين (18 – 94) عاماً، حيث كان التوزيع: (119) ذكوراً و (160) إناثاً، واستخدام مقياس (استبانة خبرات الذاكرة) لسوتن وروبن (Sutin & Robins, 2007) ، وقد أظهرت النتائج وجود فروق لصالح الإناث؛ حيث كانت الأبعاد (التفاصيل الحسية، الشدة العاطفية، الحيوية، منظور الوقت) أكثر لدى الإناث من الذكور.

وفي دراسة بوياجقلو (Boyacioglu, 2015) الذي أجراها في تركيا، هدفت إلى اختبار الاختلافات المرتبطة بالجنس في سمات ذاكرة السيرة الذاتية، على عينة مكونة من (602) من الأفراد (282 أنثى، 320 ذكرًا) ، تتراوح أعمارهم ما بين (16 – 64) عاماً، االستخدم (استبانة خبرات الذاكرة) لسوتن وروبن (Sutin & Rob-ins, 2007) ، وقد أظهرت النتائج أن أبعاد (الحيوية، الشدة العاطفية، إمكانية الوصول) أكثر عند الإناث من الذكور، وكذلك القيمة العاطفية كانت أكثر عند الإناث.

مما أجرى مانزانيرو ولوبيز وأروزتيغي والأسطل (El - Man-zanero , López , Aróztegui , Astal, 2015) دراسة في فلسطين «قطاع غزة»، هدفت التعرف إلى صفات خصائص ذاكرة السيرة الذاتية: الذكريات السلبية والإيجابية، وقد استخدم استبيان خصائص ذاكرة السيرة الذاتية (Manzanero & López, 2007) ، على عينة مكونة من (114) طالباً وطالبة من طلبة الجامعات، تراوحت أعمارهم ما بين (17 – 36) عاماً، وأظهرت النتائج أن الذكريات السلبية أكثر اضطراباً وأكثر تعقيدًا، وتتضاءل بمرور الوقت أكثر من الذكريات الإيجابية، ولم يُعثر على فروق بين الذكريات الإيجابية والسلبية حول التفاصيل الحسية والموقع المكاني والوضوح، والتحديد وإمكانية الوصول ومنظور الاسترجاع والشكوك حول دقة الذاكرة.

وقد أجرى راثبون وهولمز ومورفي ووإيليس (Rathbone, Holmes, Murphy ,& Ellis, 2015) دراسة في المملكة المتحدة، عن علاقة ذاكرة السيرة الذاتية مع الرفاه النفسي على عينة مكونة من (32) من كبار السن و (32) من الشباب، باستخدام مقياس لقياس الرفاه النفسي والتكافؤ العاطفي لنوعين من ذاكرة السيرة الذاتية: ذكريات السيرة الذاتية الحدثيّة والصور الذاتية الدلالية. أظهرت النتائج أن التكافؤ العاطفي للصور الذاتية الدلالية يرتبط ارتباطاً كبيراً بالرفاه النفسي، ولم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الرفاه النفسي بين الفئات العمرية والجنس.

ولمعرفة الفروق في درجات أبعاد ذاكرة السيرة الذاتية وفق مستويات الرفاه النفسي، أجرى جارسيا (Garcia, 2014) دراسة في السويد، هدفت إلى معرفة الفروق في درجات أبعاد ذاكرة السيرة الذاتية وفق مستويات الرفاه النفسي، أي التحقق من الاختلافات في تفسير المراهقين السعداء وغير السعداء للأحداث المتعلقة بذاكرة السيرة الذاتية الإيجابية والسلبية، حيث تكونت العينة من (687) من طلبة المدارس الثانوية الذكور والإناث، تراوحت أعمارهم ما بين (16 – 17) عاماً. أظهرت النتائج أن الأفراد ذوي الرفاهية العالية استدعوا الأحداث الإيجابية أكثر من الأحداث السلبية، فالمراهقون السعداء ذوو الرفاهية العالية أكثر ميلاً لتذكر المثيرات الإيجابية.

وأجرى مونتيباروتشي ولوتشيتي وسوتين (Montebarocci & Luchetti & Sutin, 2013) دراسة في جامعة بولونيا في إيطاليا، هدفت إلى كشف الاختلافات في خصائص ذاكرة السيرة الذاتية وفق العمر، وتناولت نوعين من الذكريات: ذكريات عامة ذاتية التحديد وذكريات الطفولة المبكرة، تكونت العينة من (76) مشاركاً على فئتين عمريتين: (20 – 30) عاماً، و (31 – 40) عاماً، واستخدمت (استبانة خبرات الذاكرة) لسوتن وروبن (Sutin & Robins, 2007) ، أظهرت النتائج وجود فروق في ذاكرة السيرة الذاتية تبعاً للمستوى العمري، إذ كانت درجات أبعاد ذاكرة السيرة الذاتية (الحيوية، الشدة العاطفية، إمكانية الوصول) لدى الفئة العمرية (31 – 40) أعلى منها لدى الفئة العمرية (20 – 30) عاماً.

كما أجرى سيميجون (Semegon, 2006) دراسة في الولايات المتحدة الأمريكية، هدفت إلى كشف العلاقة بين مفهوم الذات وذاكرة السيرة الذاتية (بُعد التكافؤ) والرفاه النفسي، حيث تكونت العينة من (123) فرداً موزعة على مجموعتين تراوحت أعمارهم ما بين (18 – 39) عاماً للمجموعة الأولى و (60 – 87) عاماً للمجموعة الثانية، أظهرت النتائج أن الأفراد ذوي العواطف الإيجابية المرتبطة بذكريات السيرة الذاتية (التكافؤ الإيجابي) أظهروا مستوى أعلى من الرفاه النفسي، وأظهرت النتائج أيضاً أنه كلما ارتفع مستوى مفهوم الذات ارتفع مستوى الرفاه النفسي.

بعد استعراض الدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع الدراسة، يلاحظ ندرة الدراسات المحلية والعربية التي تناولت موضوع ذاكرة السيرة الذاتية وعلاقتها بالرفاه النفسي، ونجد أن دراسة (Semegon, 2006) أشارت إلى ارتباط ذاكرة السيرة الذاتية العواطف الإيجابية بالرفاه النفسي، إذ ارتبطت المستويات المرتفعة لدرجات ذاكرة السيرة الذاتية بالدرجات المرتفعة للرفاه النفسي، وهذا ما أكدته دراسة (Manzanero, López, Aróztegui & El - Astal, 2015) من تضاؤل الذكريات السلبية أكثر من الذكريات الإيجابية مع مرور الوقت، وتتفق نتائج دراسة (Montebarocci & Luchetti & Sutin, 2013) مع دراسة (Luchetti & Sutin, 2018) حول الفئة العُمرية على أبعاد ذاكرة السيرة الذاتية، وتتفق نتائج رراسة (Boyacioglu, 2015) مع نتائج دراسة (Siedlecki & Fal-zarano, 2016) بأن أبعاد ذاكرة السيرة الذاتية كان في معظمها لصالح الإناث على الذكور، وهذه النتائج تتناقض مع نتائج دراسة (Sotgiu, 2019) بأنه لا يوجد فروق بين الجنس، وأكدت نتائج دراسة وهولمز ومورفي ووإيليس (Rathbone, Holmes, Murphy & Ellis, 2015) أنه لا يوجد فروق بين الذكور والإناث. ولعدم وجود تناسق واضح بين نتائج الدراسات السابقة، سعت هذه الدراسة بدراسة خصائص أبعاد ذاكرة السيرة الذاتية، وكشف علاقة ذاكرة السيرة الذاتية مع الرفاه النفسي.

مشكلة الدراسة وأسئلتها

لكل فرد سيرة ذاتية ممتلئة بالعديد من الأحداث، وشريط هائل من الذكريات من مواقف وأحداث في الماضي، ومنها ما نتذكره وبعضها لا نتذكره، وهذا ما تشير إليه ذاكرة السيرة الذاتية التي حظيت باهتمام الباحثين، ولذاكرة السيرة الذاتية دور مهم في بناء هوياتنا، ولها مهمة تطورية مميزة ومهمة للتكيف النفسي، وأثر قوي في الإدراك الذاتي الإيجابي الذي يعد سمة مهمة للرفاهية النفسية (Waters, 2013). وقد تبين من خلال مراجعة الأدب التربوي السابق ندرة الدراسات التي تناولت ذاكرة السيرة الذاتية على المستوى المحلي والعربي، والتناقض الواضح في نتائج الدراسات السابقة التي تناولت الفروق بين الجنسين في مستوى ذاكرة السيرة الذاتية، علاوة على عدم وضوح علاقة الجنس والعمر في مستوى ذاكرة السيرة الذاتية، وأيضاً عدم إبراز دور الرفاه النفسي وعلاقته بذاكرة السيرة الذاتية، مثل دراسة جارسيا (Garcia, 2014) ، ودراسة راثبون وهولمز ومورفي ووإيليس (Rathbone, Holmes, Murphy & Ellis, 2015) . وتظهر الحاجة الماسة لإجراء دراسة عربية تسلط الضوء على دور ذاكرة السيرة الذاتية من حيث التعرف إلى مدى ارتباطها بالرفاه النفسي، لعلها تُسهم في إزالة اللبس والغموض الذي كشفت عنه نتائج الدراسات السابقة. وبالتحديد حاولت الدراسة الحالية الإجابة عن الأسئلة الآتية:

- السؤال الأول: ما مستوى ذاكرة السيرة الذاتية لدى طلبة جامعة اليرموك؟
- السؤال الثاني: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في ذاكرة السيرة الذاتية لدى طلبة جامعة اليرموك تعزى إلى (الجنس، المستوى الدراسي) ؟
- السؤال الثالث: هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين ذاكرة السيرة الذاتية والرفاه النفسي لدى طلبة جامعة اليرموك؟

أهمية الدراسة

- أولاً – الأهمية النظرية: تعد ذاكرة السيرة الذاتية أساسية في بناء الهوية، والحفاظ على الشعور بالذات مع مرور الوقت، وتسمح لنا بتطوير العلاقات الشخصية، والحفاظ عليها وتحسينها، وتساعد في حل المشكلات وتوجيه السلوك المستقبلي، وتتسم الأهمية النظرية للدراسة بأنها سوف تتناول جانبا حيويا في أثر ذاكرة السيرة الذاتية وفق الجنس والمستوى الدراسي لدى الفرد، والرفاه النفسي، وطريقة فهم الأفراد لفهم الأحداث من خلال تذكر الأحداث الإيجابية، وتجنب الأحداث السلبية للحفاظ على رؤية إيجابية للذات، وهذا يؤثر في رفع مستوى التحصيل لدى الطلبة، وتُسهم هذه الدراسة في تطوير الجانب النظري الخاص بموضوع ذاكرة السيرة الذاتية، وذلك نظراً لندرة البحوث والدراسات التي أجريت على هذا النوع من الدراسات في البلاد العربية، كما تسهم برفد البحوث التربوية بدراسة تزيد من تقدم هذه البحوث وتطورها، وتكمن أهمية هذه الدراسة كذلك بأنها ستكشف عن علاقة الجنس والمستوى الدراسي بأبعاد ذاكرة السيرة الذاتية والرفاه النفسي.

- ثانياً – الأهمية التطبيقية: تظهر الأهمية التطبيقية لهذه الدراسة من خلال الاستفادة منها بفهم علاقة ذاكرة السيرة الذاتية والرفاه النفسي ومدى انعكاسها على الطلبة في مختلف المراحل الدراسية وتوجيههم على ملاحظة الأحداث الحياتية بدقة وموضوعية وحياد واستثمار آثارها الإيجابية في تعزيز الشعور بالذات، والرفاه النفسي، وفهم وإدراك التحديات النفسية والاجتماعية التي يواجهونها من خلال النظر في آثارها المحتملة على الهوية، وقد تؤدي الدراسة الحالية إلى نتائج ذات أهمية كبرى في لفت انتباه المربيين والمعلمين إلى الاهتمام بالتدريب على تحسين ذاكرة السيرة الذاتية، لما لها من دور ينعكس على حياة الطلبة، وعملية التعلم، ونظرتهم لتحسين مشاعره نحو الحياة والرضا عنها، وستكون للدراسة أهمية في تعزيز وجهة نظر الطالب اعتماداً على ذاكرة السيرة الذاتية، والمحاولة في تطوير الاستراتيجيات المناسبة لتطوير هذه الذاكرة في المؤسسات والقطاعات التعليمية.

التعريفات الاصطلاحية والإجرائية

◄ **ذاكرة السيرة الذاتية**: هي نظام يشفر معلومات عن الأحداث الشخصية ويخزنها ويسترجعها، وتشمل المعلومات الشخصية ذات الطابع الشخصي، والأحداث التي مر بها الفرد في الماضي سواء، أكانت أحداثا مفرحة أم حزينة (Konrad, 2012) ، وله عشرة أبعاد (الحيوية، والتماسك، وإمكانية الوصول، والمنظور الزمني، والتفاصيل الحسية، والشدة العاطفية، والمنظور البصري، والمشاركة، والابتعاد، والتكافؤ) . وتقاس بالدرجة التي يحصل عليها أفراد عينة الدراسة على مقياس استبانة خبرات الذاكرة.

◄ **الرفاه النفسي**: هي بنية متعددة الأبعاد التي تعكس تقييمات الأفراد لأنفسهم ونوعية حياتهم (Ryff et al, 1999)، وله ستة أبعاد للرفاه النفسي (قبول الذات، والعلاقات الإيجابية، والاستقلال الذاتي، والإتقان البيئي، والهدف في الحياة، والشعور بالنمو الشخصي) . ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها أفراد عينة الدراسة على مقياس الرفاه النفسي.

حدود الدراسة ومحدداتها

اقتصرت عينة الدراسة على طلاب جامعة اليرموك (بكالوريوس ودراسات عليا) ، وأجريت هذه الدراسة في الفصل الصيفي 2019/ 2020، علاوة على ذلك تحدد إمكانية تعميم نتائج الدراسة بمدى صدق أداة الدراسة وثباتها، كذلك استخدام الإنترنت في توزيع الاستبيانات الإلكترونية عبر البريد الإلكتروني لطلبة جامعة اليرموك.

منهجية الدراسة وإجراءاتها

منهج الدراسة:

استخدم المنهج الوصفي الارتباطي في هذا البحث.

مجتمع الدراسة وعينتها

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة جامعة اليرموك في مرحلتي البكالوريوس والدراسات العليا المسجلين في الفصل الصيفي للعام الدراسي 2019/ 2020م، والبالغ عددهم

(28187) وفق إحصائيات دائرة القبول والتسجيل في جامعة اليرموك، واختير منهم (651) طالباً وطالبة بالطريقة المتيسرة، والجدول (1) يبين توزيع أفراد عينة الدراسة وفقاً لمتغيرات الدراسة.

الجدول (1)

توزيع أفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغيرات (الجنس، المستوى الدراسي)

المتغير	المستوى	التكرار	النسبة المئوية %
الجنس	أنثى	486	74.65
	ذكر	165	25.35
المستوى الدراسي	بكالوريوس	392	60.22
	دراسات عليا	259	39.78
المجموع		651	100.00

أدوات الدراسة:

لتحقيق أهداف الدراسة، استخدمت الأدوات الآتية:

أولاً: استبانة خبرات الذاكرة:

استخدمت الدراسة مقياس خصائص ذاكرة السيرة الذاتية لسوتين وروبينز (Sutin & Robins, 2007) ، بعد ترجمة المقياس وإعادة ترتيب الفقرات حسب الأبعاد، وإعادة صياغة الفقرات، حيث يتكون المقياس من (10) أبعاد، ولكل بُعد عدد من الفقرات، وهذه الأبعاد منفصلة، وكل بعد له نمط مميز من الارتباطات، وكانت الفقرات موزعة على الأبعاد كالتالي: الحيوية ولها (6) فقرات، التماسك وله (8) فقرات، وإمكانية الوصول ولها (5) فقرات، والتفاصيل الحسية ولها (8) فقرات، والشدة العاطفية ولها (6) فقرات، والمنظور البصري وله (6) فقرات، ومنظور الوقت وله (6) فقرات، والمشاركة ولها (6) فقرات، والتباعد وله (6) فقرات، والتكافؤ وله (6) فقرات. وكان مجموع عدد الفقرات (63) فقرة. وقد تمتع المقياس بصورته الأصلية بمؤشرات صدق وثبات جيدة، حيث تراوحت قيم معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية لكل بُعد بين (0.72 – 0.97) بمتوسط (0.87) ، وكانت الارتباطات بين الأبعاد بمتوسط (0.40 – 0.71) ، وتراوحت قيم معامل ثبات ألفا للأبعاد (0.70 – 0.91) .

◄ **صدق وثبات المقياس بصورته الحالية:**

- الصدق الظاهري:

جرى التحقق من الصدق الظاهري للمقياس من خلال عرضه على مجموعة محكمين من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال علم النفس التربوي، والإرشاد النفسي، في جامعة اليرموك، والبالغ عددهم (10) محكمين، وبعد الأخذ بملاحظات المحكمين أصبح عدد فقرات المقياس (62) فقرة موزعة على عشرة أبعاد: الحيوية وتقيسه الفقرات (1 – 6) ، التماسك وتقيسه الفقرات (7 – 14) ، إمكانية الوصول وتقيسه الفقرات (15 – 19) ، التفاصيل الحسية وتقيسه الفقرات من (20 – 27) ، الشدة العاطفية وتقيسه الفقرات (28 – 33) ، المنظور البصري وتقيسه الفقرات من (34 – 38) ، منظور الوقت وتقيسه الفقرات من (39 – 44) المشاركة وتقيسه الفقرات (45 – 50) ، الابتعاد وتقيسه الفقرات من (51 – 56) ، التكافؤ وتقيسه الفقرات من (57 – 62) .

- صدق البناء:

تحقق الباحث من مؤشرات صدق البناء، من خلال تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (30) طالباً وطالبة من خارج عينة الدراسة المستهدفة، وحساب قيم معامل ارتباط بيرسون (Pearson) بين الفقرة والدرجة الكلية على البُعد، حيث تراوحت قيم معاملات ارتباط فقرات بُعد الحيوية مع بُعدها بين (0.535 – 0.691) ، وتراوحت قيم معاملات ارتباط فقرات بُعد التماسك مع بُعدها ما بين (0.412 – 0.614) ، وتراوحت قيم معاملات ارتباط فقرات بُعد إمكانية الوصول مع بُعدها ما بين (0.423 – 0.751) ، وتراوحت قيم معاملات ارتباط فقرات بُعد التفاصيل الحسية مع بُعدها ما بين (0.562 – 0.778) ، وتراوحت قيم معاملات ارتباط فقرات بُعد الشدة العاطفية مع بُعدها ما بين (0.623 – 0.768) ، وتراوحت قيم معاملات ارتباط فقرات بُعد المنظور البصري مع بُعدها ما بين (0.579 – 0.689)، وتراوحت قيم معاملات ارتباط فقرات بُعد منظور الوقت مع بُعدها ما بين (0.517 – 0.767) مع بُعدها، وتراوحت قيم معاملات ارتباط فقرات بُعد المشاركة قد تراوحت بين (0.717 – 0.583) ، وأنَّ قيم معاملات ارتباط فقرات بُعد الابتعاد ما بين (0.514 – 0.786) ، وتراوحت قيم معاملات ارتباط فقرات بُعد التكافؤ ما بين (0.629 – 0.798) . وكانت جميع هذه القيم دالة إحصائيا، وكما هو مبين في الجدول (2) .

الجدول (2)

قيم معاملات الارتباط بين فقرات استبانة خبرات الذاكرة من جهة والمجالات التي تتبع لها من جهة أخرى

رقم الفقرة	الارتباط مع البُعد	رقم الفقرة	الارتباط مع البُعد	رقم الفقرة	الارتباط مع البُعد
1	.684 (**)	20	.562 (**)	39	.568 (**)
2	.535 (**)	21	.778 (**)	40	.767 (**)
3	.590 (**)	22	.759 (**)	41	.575 (**)
4	.564 (**)	23	.640 (**)	42	.517 (**)
5	.691 (**)	24	.590 (**)	43	.610 (**)
6	.688 (**)	25	.569 (**)	44	.673 (**)
7	.528 (**)	26	.696 (**)	45	.583 (**)
8	.568 (**)	27	.569 (**)	46	.684 (**)
9	.602 (**)	28	.719 (**)	47	.648 (**)
10	.412 (**)	29	.768 (**)	48	.599 (**)
11	.614 (**)	30	.623 (**)	49	.717 (**)
12	.596 (**)	31	.768 (**)	50	.644 (**)
13	.605 (**)	32	.724 (**)	51	.634 (**)
14	.547 (**)	33	.657 (**)	52	.731 (**)

رقم الفقرة	الارتباط مع البُعد	رقم الفقرة	الارتباط مع البُعد	رقم الفقرة	الارتباط مع البُعد
15	.585 (**)	34	.674 (**)	53	.670 (**)
16	.673 (**)	35	.644 (*)	54	.514 (**)
17	.622 (**)	36	.670 (**)	55	.786 (**)
18	.751 (**)	37	.579 (**)	56	.640 (**)
19	.423 (**)	38	.689 (**)	57	.798 (**)
				58	.669 (**)
				59	.629 (**)
				60	.693 (**)
				61	.764 (**)
				62	.735 (**)

*دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.05)

**دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.01)

- **ثبات استبانة خبرات الذاكرة**

لتقدير ثبات الاتساق الداخلي لاستبانة خصائص ذاكرة السيرة الذاتية وأبعادها، استخدم الباحث معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha) ، على بيانات التطبيق الأول للعينة الاستطلاعية والبالغ عددها (30) طالباً وطالبة من خارج عينة الدراسة، حيث بلغت قيمة ثبات الاتساق الداخلي للاستبانة ككل (0.803) ، وتراوحت قيم ثبات الاتساق الداخلي لأبعادها ما بين (0.682 – 0.786) ، كما جرى التحقق من ثبات الإعادة للمقياس؛ من خلال إعادة تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية السابقة، باستخدام طريقة الاختبار وإعادة الاختبار (Test - Retest) ، وذلك بفارق زمني مقداره أسبوعان بين التطبيقين الأول والثاني، ثم حُسب معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين الأول والثاني على العينة الاستطلاعية، حيث بلغت قيمة ثبات الإعادة للاستبانة ككل بلغ (0.831) ، وتراوحت قيم ثبات الإعادة لأبعادها ما بين (0.745 – 0.813) ، وذلك كما هو موضح في الجدول (3) .

الجدول (3)

قيم معاملات ثبات الإعادة وثبات الاتساق الداخلي لمجالات استبانة خصائص ذاكرة السيرة الذاتية

المجال	ثبات الإعادة	ثبات الاتساق الداخلي	عدد الفقرات
الحيوية	.813	.786	6
التماسك	.754	.713	8
إمكانية الوصول	.807	.775	5
التفاصيل الحسية	.775	.742	8
الشدة العاطفية	.781	.720	6
المنظور البصري	.796	.740	5
منظور الوقت	.745	.682	6
المشاركة	.787	.738	6
الابتعاد	.768	.724	6
التكافؤ	.793	.730	6
الاستبانة (ككل)	.831	.803	62

- **تصحيح استبانة خبرات الذاكرة**

تكونت (استبانة خبرات الذاكرة) لذاكرة السيرة الذاتية بصورتها النهائية من (62) موزعة على عشرة أبعاد يُستجاب عليها وفق تدريج خماسي يشتمل البدائل التالية: (أوافق بدرجة قوية، وتعطى عند تصحيح المقياس 5 درجات، أوافق وتعطى 4 درجات، محايد وتعطى 3 درجات، لا أوافق وتعطى درجتين، لا أوافق بدرجة قوية وتعطى درجة واحدة) ، وهذه الدرجات تطبق على جميع الفقرات ذات الاتجاه الموجب، في حين يعكس التدريج في الفقرات ذات الاتجاه السالب، وهي: (4 – 5 – 6 – 11 – 12 – 13 – 14 – 17 – 18 – 19 – 24 – 25 – 26 – 27 – 31 – 32 – 33 – 36 – 37 – 38 42 – 43 – 44 – 48 – 49 – 50 – 54 – 55 – 56 – 60 – 61 – 62) . وللوصول إلى حكم موضوعي على متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة، حُسب المدى بطرح الحد الأعلى من الحد الأدنى (5 – 1 = 4) ، ثم تقسيمه على (3) (4 ÷ 3 = 1.33) ، وبعد ذلك أضيفت هذه القيمة إلى أقل قيمة في الاستبانة (1) ؛ لتحديد الحد الأعلى لهذه الفئة، وبذلك أصبحت فئات مستويات الإجابة وفقاً للمتوسط الحسابي: منخفض (أقل من 2.34) ، متوسط بين (2.34 – 3.66) ، مرتفع (أكبر من 3.66) .

ثانياً: مقياس الرفاه النفسي

أُستخدم مقياس الرفاه النفسي الذي قام الباحث بتطويره بعد الاطلاع على مقياس الرفاه النفسي لرايف (Ryff, 1989) ، وتجدر الإشارة إلى أن تطوير المقياس جرى استناداً إلى تصور (Abbott et al, 2006) ؛ حيث قام بإدراج (42) فقرة بناءً على توصية رايف (Ryff) في مؤتمر استبيان صحة المرأة في سن (52) ، حيث يحتوي المقياس على فقرات موجبة وسالبة ل 6 أبعاد، (7) فقرات لكل بُعد، وهذه الأبعاد هي: الاستقلال الذاتي (Autonomy) ، الإتقان البيئي (Environmental mastery) ، الشعور بالنمو الشخصي (Personal Growth) ، العلاقات الإيجابية (Positive Relations) ، الهدف في الحياة (Purpose in life) ، القبول الذاتي (Self - acceptance) .

وقد تمتع المقياس بصورته الأصلية بمؤشرات صدق وثبات جيدة، حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط بين الأبعاد الستة (0.32 – 0.76)، وتراوحت قيم ثبات الاتساق الداخلي للأبعاد الستة بين (0.86 – 0.93) .

◄ **صدق وثبات المقياس بصورته الحالية:**

- الصدق الظاهري:

جرى التحقق من الصدق الظاهري للمقياس؛ من خلال عرضه على مجموعة محكمين من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال علم النفس التربوي، والإرشاد النفسي، في جامعة اليرموك، والبالغ

عددهم (10) محكمين، وبعد الأخذ بملاحظات المحكمين أصبح عدد فقرات المقياس بعد التحكيم (42) فقرة موزعة على ستة أبعاد: الاستقلال الذاتي وتقيسه الفقرات (1 – 7) ، الإتقان البيئي وتقيسه الفقرات (8 – 14) ، الشعور بالنمو الشخصي وتقيسه الفقرات (15 – 21) ، العلاقات الإيجابية وتقيسه الفقرات من (22 – 28) الهدف في الحياة وتقيسه الفقرات (29 – 35) ، القبول الذاتي وتقيسه الفقرات من (36 – 42) .

- صدق البناء:

تحقق الباحث من مؤشرات صدق البناء، من خلال تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (30) طالباً وطالبة من خارج عينة الدراسة المستهدفة، وحساب قيم معامل ارتباط بيرسون (Pearson) بين الفقرة والبعد والدرجة الكلية للمقياس، حيث تراوحت قيم معاملات ارتباط فقرات بُعد الاستقلال الذاتي بين (0.576 – 0.842) مع بُعدها، وبين (0.450 – 0.630) مع الدرجة الكلية للمقياس، وتراوحت قيم معاملات ارتباط فقرات بُعد الإتقان البيئي بين (0.495 – 0.684) مع بُعدها، وبين (0.350 – 0.591) مع الدرجة الكلية للمقياس، وتراوحت قيم معاملات ارتباط فقرات بُعد الشعور بالنمو الشخصي بين (0.513 – 0.769) مع بُعدها، وبين (0.401 – 0.688) مع الدرجة الكلية للمقياس، وتراوحت قيم معاملات ارتباط فقرات بُعد العلاقات الإيجابية بين (0.487 – 0.761) مع بُعدها، وبين (0.354 – 0.592) مع الدرجة الكلية للمقياس، وتراوحت قيم معاملات ارتباط فقرات بُعد الهدف في الحياة بين (0.516 – 0.750) مع بُعدها، وبين (0.419 – 0.578) مع الدرجة الكلية للمقياس، وتراوحت قيم معاملات ارتباط فقرات بُعد القبول الذاتي بين (0.548 – 0.798) مع بُعدها، وبين (0.423 – 0.568) مع الدرجة الكلية للمقياس، وكانت جميع هذه القيم دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) .

كما تراوحت قيم معاملات الارتباط البينية بين أبعاد مقياس الرفاه النفسي بين (0.373 – 0.666)، وتراوحت قيم معاملات الارتباط بين الأبعاد والمقياس ككل بين (0.674 – 0.844)، وجميعها ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)، وهذا يعد مؤشراً على صدق البناء للمقياس، كما يتضح في الجدول (4) .

الجدول (4)

قيم معاملات الارتباط بين فقرات مقياس الرفاه النفسي من جهة وبين الدرجة الكلية للمقياس والمجالات التي تتبع له من جهة أخرى

رقم الفقرة	الارتباط مع:		رقم الفقرة	الارتباط مع:		رقم الفقرة	الارتباط مع:		رقم الفقرة	الارتباط مع:	
	البُعد	الكلي		البُعد	الكلي		البُعد	الكلي		البُعد	الكلي
1	.819 (**)	.630 (**)	12	.573 (**)	.350 (**)	23	.757 (**)	.530 (**)	34	.516 (**)	.463 (**)
2	.744 (**)	.594 (**)	13	.644 (**)	.486 (**)	24	.487 (**)	.354 (**)	35	.630 (**)	.473 (**)
3	.638 (**)	.469 (**)	14	.604 (**)	.559 (**)	25	.521 (**)	.419 (**)	36	.548 (**)	.474 (**)
4	.630 (**)	.477 (**)	15	.637 (**)	.486 (**)	26	.620 (**)	.427 (**)	37	.584 (**)	.527 (**)
5	.731 (**)	.531 (**)	16	.586 (**)	.470 (**)	27	.704 (**)	.558 (**)	38	.727 (**)	.548 (**)
6	.576 (**)	.450 (**)	17	.604 (**)	.577 (**)	28	.761 (**)	.592 (**)	39	.589 (**)	.423 (**)
7	.842 (**)	.454 (**)	18	.769 (**)	.688 (**)	29	.614 (**)	.419 (**)	40	.798 (**)	.481 (**)
8	.495 (**)	.367 (**)	19	.693 (**)	.563 (**)	30	.637 (**)	.432 (**)	41	.787 (**)	.568 (**)
9	.670 (**)	.532 (**)	20	.513 (**)	.401 (**)	31	.750 (**)	.578 (**)	42	.629 (**)	.494 (**)
10	.684 (**)	.591 (**)	21	.584 (**)	.415 (**)	32	.611 (**)	.540 (**)			
11	.628 (**)	.547 (**)	22	.667 (**)	.452 (**)	33	.693 (**)	.507 (**)			

* دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.05) .

** دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.01) .

- ثبات مقياس الرفاه النفسي

لتقدير ثبات الاتساق الداخلي لمقياس الرفاه النفسي وأبعاده، استخدم الباحث معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha)، على بيانات التطبيق الأول للعينة الاستطلاعية، والبالغ عددها (30) طالباً وطالبة من خارج عينة الدراسة، حيث بلغت قيمة ثبات الاتساق الداخلي للمقياس ككل (0.814) ، وتراوحت قيم ثبات الاتساق الداخلي لأبعاده ما بين (0.678 – 0.791) ، كما تحقق من ثبات الإعادة للمقياس من خلال إعادة تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية السابقة، باستخدام طريقة الاختبار وإعادة الاختبار (Test - Retest)، وذلك بفارق زمني مقداره أسبوعان بين التطبيقين الأول والثاني، ثم حسب معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين الأول والثاني على العينة الاستطلاعية، حيث بلغت قيمة ثبات الإعادة للمقياس ككل (0.846) ، وتراوحت قيم ثبات الإعادة لأبعاده ما بين (0.724 – 0.806) ،

وكما هو مبين في الجدول (5) .

الجدول (5)

قيم معاملات ثبات الإعادة وثبات الاتساق الداخلي لمقياس الرفاه النفسي ومجالاته

المقياس ومجالاته	ثبات الإعادة	ثبات الاتساق الداخلي	عدد الفقرات
الاستقلال الذاتي	.806	.791	7
الإتقان البيئي	.737	.678	7
الشعور بالنمو الشخصي	.724	.684	5
العلاقات الإيجابية	.763	.710	7
الهدف في الحياة	.785	.736	7
القبول الذاتي	.798	.754	7
المقياس (ككل)	.846	.814	42

- تصحيح مقياس الرفاه النفسي

تكون مقياس الرفاه النفسي بصورته النهائية من (42) فقرة موزعة على ستة أبعاد يُستجاب عليها وفق تدريج سداسي يشتمل البدائل الآتية: (أوافق بدرجة قوية، وتعطى عند تصحيح المقياس 6 درجات، أوافق بدرجة متوسطة وتعطى 5 درجات، أوافق بدرجة قليلة وتعطى 4 درجات، أرفض بدرجة قليلة وتعطى 3 درجات، أرفض بدرجة متوسطة وتعطى درجتين، أرفض بدرجة قوية وتعطى درجة واحدة) ، وهذه الدرجات تطبق على جميع الفقرات ذات الاتجاه الموجب، في حين يعكس التدريج في الفقرات ذات الاتجاه السالب وهي: (3 – 4 – 6 – 10 – 12 – 13 – 15 – 17 – 19 – 21 – 23 – 24 – 27 – 29 – 31 – 32 – 35 – 38 – 40 – 41) .

إجراءات الدراسة:

لتحقيق أهداف الدراسة، أُتبعت الخطوات والإجراءات الآتية:

1. توزيع أداة الدراسة على الطلبة داخل القاعة الدراسية في الجامعة ورقياً وإلكترونياً، وتوضيح التعليمات الخاصة بها، إذ وضحت أهداف الدراسة وأهميتها.
2. التأكيد على سرية المعلومات التي يقدمها الطلبة، إذ لن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي فقط.
3. قراءة التعليمات الخاصة باستبانة خبرات الذاكرة لذاكرة السيرة الذاتية، ومقياس الرفاه النفسي، وتقديم تعريف مختصر له، وقد تراوحت مدة تطبيق المقياس ما بين (15 – 20) دقيقة.
4. بعد التأكد من إكمال جميع الطلبة الإجابة عن (استبانة خبرات الذاكرة) لذاكرة السيرة الذاتية، ومقياس الرفاه النفسي، أُستبعدت الاستبانات التي لم تحقق الشروط، إما لعدم العمر أو الجنس أو إكمال الفقرات، وقد بلغ عددها (30) استبانة، وبذلك بلغ عدد أفراد عينة الدراسة (651) طالباً وطالبة.
5. جمع البيانات بهدف إجراء التحليل المناسب لها للخروج بالنتائج والتوصيات.

متغيرات الدراسة:

المتغيرات المستقلة والتابعة في السؤال الأول والثاني من الدراسة:

- المتغيرات المستقلة، وهي:
  - الجنس وله فئتان: ذكر، أنثى.
  - المستوى الدراسي، وله فئتان: بكالوريوس، دراسات عليا.
- المتغيرات التابعة، وهي:
  - ذاكرة السيرة الذاتية لدى طلبة جامعة اليرموك.
  - الرفاه النفسي لدى طلبة جامعة اليرموك.

وفي السؤال الثالث الارتباطي (التنبؤي) كان المتغير المستقل هو خصائص ذاكرة السيرة الذاتية لدى طلبة جامعة اليرموك (متنبئ) والمتغير التابع هو الرفاه النفسي لدى طلبة جامعة اليرموك (متنبئ به) .

المعالجات الإحصائية:

- للإجابة عن السؤال الأول للدراسة، حُسبت المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لأبعاد (استبانة خبرات الذاكرة) لذاكرة السيرة الذاتية لدى طلبة جامعة اليرموك.

- للإجابة عن السؤال الثاني للدراسة، حُسبت المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لأبعاد (استبانة خبرات الذاكرة) لذاكرة السيرة الذاتية لدى طلبة جامعة اليرموك وفقاً لمتغيرات (الجنس، المستوى الدراسي) ، واستخدم تحليل التباين الثنائي المتعدد (2 - way MANOVA) (دون تفاعل) لدراسة أثر متغيرات الدراسة على أبعاد (استبانة خبرات الذاكرة) لذاكرة السيرة الذاتية لدى طلبة جامعة اليرموك.

- للإجابة عن السؤال الثالث للدراسة، حُسبت قيم معاملات ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) بين خصائص ذاكرة السيرة الذاتية والرفاه النفسي لدى طلبة جامعة اليرموك.

نتائج الدراسة ومناقشتها

◄ أولاً. النتائج المتعلقة بسؤال الدراسة الأول الذي نصَّ على: «**ما مستوى ذاكرة السيرة الذاتية لدى طلبة جامعة اليرموك؟** »

للإجابة عن سؤال الدراسة الأول، حُسبت الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد ذاكرة السيرة الذاتية لدى أفراد عينة الدراسة، مع مراعاة ترتيب أبعاد ذاكرة السيرة الذاتية لدى عينة الدراسة تنازليًا وفقًا لأوساطها الحسابية، وذلك كما هو مبين في الجدول (6) .

الجدول (6)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد ذاكرة السيرة الذاتية لدى طلبة جامعة اليرموك مرتبة تنازليًا وفقًا لأوساطها الحسابية.

الرتبة	الرقم	أبعاد ذاكرة السيرة الذاتية	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	1	الحيوية	4.10	0.67	مرتفع
2	7	منظور الوقت	3.93	0.79	مرتفع
3	5	الشدة العاطفية	3.80	0.92	مرتفع

الرتبة	الرقم	أبعاد ذاكرة السيرة الذاتية	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
4	3	إمكانية الوصول	3.71	0.70	مرتفع
5	2	التماسك	3.68	0.60	مرتفع
6	4	التفاصيل الحسية	3.54	0.71	متوسط
7	8	المشاركة	3.29	0.59	متوسط
8	6	المنظور البصري	3.28	0.47	متوسط
9	9	الابتعاد	2.76	0.83	متوسط
10	10	التكافؤ	2.40	1.27	متوسط

يتضح من الجدول (6) ؛ أنَّ مستوى أبعاد ذاكرة السيرة الذاتية: (الحيوية، ومنظور الوقت، والشدة العاطفية، وإمكانية الوصول، والتماسك) لدى عينة طلبة جامعة اليرموك كان مرتفعا، في حين وقعت أبعاد: (التفاصيل الحسية، والمشاركة، والمنظور البصري، والابتعاد، والتكافؤ) في المستوى المتوسط لوجود السمة، بعد تصنيف الأوساط الحسابية العائدة عليها وفقًا للمعيار المذكور في أداة الدراسة (استبانة خبرات الذاكرة) ؛ حيث جاءت الأبعاد على الترتيب الآتي: الحيوية في المرتبة الأولى، تلاه منظور الوقت في المرتبة الثانية، تلاه الشدة العاطفية في المرتبة الثالثة، تلاه إمكانية الوصول في المرتبة الرابعة، تلاه التماسك في المرتبة الخامسة، تلاه التفاصيل الحسية في المرتبة السادسة، تلاه المشاركة في المرتبة السابعة، تلاه المنظور البصري في المرتبة الثامنة، تلاه الابتعاد في المرتبة التاسعة، تلاه التكافؤ في المرتبة العاشرة والأخيرة.

يُلاحظ ارتفاع مستوى بعض أبعاد ذاكرة السيرة الذاتية لدى طلاب جامعة اليرموك، ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن ارتفاع مستوى ذاكرة السيرة الذاتية والمحافظة على تذكر الأحداث المهمة والمنتظمة والتوفيق بين الحياة الماضية والحالية للفرد يعزز الشعور بالاستمرارية والتماسك (Luchetti & Sutin, 2018) ، وجاءت هذه النتيجة متوافقة مع دراسة (Manzanero , López , Aróztegui , El - Astal, 2015) ، الذين أكدوا على عدم وجود فروق بين خصائص ذاكرة السيرة الذاتية، فارتفاع مستوى بُعد التماسك يدل على تماسك ذكريات الفرد بشكل جيد، وأن الفرد يربط تجارب مهمة قد مرّ بها بشكل هادف، ويستخدم هذه التجارب لفهم الذات؛ مما ينعكس على الفرد أن يكون ذا ثقة أكثر، وتتوافق هذه النتيجة مع دراسة (Luchetti & Sutin, 2018) ، وذلك يعود للفئة العمرية كلما تقدم العمر ارتفع مستوى التماسك فيها أكثر، لكن في المقابل جاءت أبعاد من ذاكرة السيرة الذاتية على مقياس (استبانة خبرات الذاكرة) في مستوى متوسط، فبعد (التفاصيل الحسية) جاء بمستوى متوسط؛ فقد تكونَ الذكريات المرتبطة بإعادة التجربة والاعتقاد بأن الحدث كان حقيقيا مثل (أصوات، روائح، تذوق) والمزيد من التفاصيل الحسية قد أثر فيها عمر الحدث أو تداخل الذكريات أو لطبيعة الحدث. كما ظهر بُعد التكافؤ بمستوى متوسط؛ حيث تعتمد تكافؤ ذكريات السيرة الذاتية الإيجابية والسلبية على تقدير الذات، حيث يكون التحيز الإيجابي للأحداث الإيجابية بناءً على رؤية الفرد الإيجابية للذات والاستمرار بالمحافظ عليها، وهذا ذكر في الأدب النظري سابقاً (D'Argembeau &Linden, 2008) . وكان بُعد المنظور البصري من ضمن الأبعاد ذات المستوى المتوسط في نتائج الدراسة، وهذا يدلل على تأثر المنظور البصري بعوامل عدة منها: الاكتئاب والقلق الذي يعمل على تقليل استعادة الذكريات من منظوره الخاص، ويتركز الاستدعاء فقط من المنظور الشخص الثالث بناء على دراسة قام بها (D'Argembeau, Van der Linden, d'Acremont,& Mayers, 2006) . كما أظهرت النتائج وجود بُعد (المشاركة) في مستوى متوسط أيضاً، فمشاركة التفاصيل العاطفية مع الآخرين يزيد من التفاعل معهم والتقرب الاجتماعي أكثر، لكن انخفاض هذه المشاركة يزيد من العزلة الاجتماعية والتفاعل بينها، وهذا يبين لنا وجود بُعد (الابتعاد) في مستوى متوسط قد يكون نتيجة محاولة الابتعاد عن التجربة السابقة في حياته، وعدم توافقها مع المفهوم الحالي للذات.

◄ ثانيا. النتائج المتعلقة بسؤال الدراسة الثاني الذي نصَّ على: »**هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في ذاكرة السيرة الذاتية لدى طلبة جامعة اليرموك تعزى إلى (الجنس، المستوى الدراسي)** ؟ «

للإجابة عن سؤال الدراسة الثاني، حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد ذاكرة السيرة الذاتية لدى عينة طلبة جامعة اليرموك وفقًا لمتغيرات (الجنس، المستوى الدراسي) ، وذلك كما في الجدول (7) .

الجدول (7)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد لذاكرة السيرة الذاتية لدى عينة طلبة جامعة اليرموك وفقًا لمتغيرات الدراسة

المتغير	مستويات المتغير	الإحصائي	أبعاد ذاكرة السيرة الذاتية								
			الحيوية	التماسك	إمكانية الوصول	التفاصيل الحسية	الشدة العاطفية	المنظور البصري	منظور الوقت	المشاركة	الابتعاد	التكافؤ
الجنس	أنثى	المتوسط الحسابي	4.14	3.70	3.77	3.61	3.84	3.29	3.98	3.39	2.72	2.33
		الانحراف المعياري	0.59	0.61	0.69	0.68	0.93	0.46	0.76	0.56	0.83	1.32
	ذكر	المتوسط الحسابي	3.99	3.59	3.53	3.33	3.68	3.25	3.77	2.99	2.86	2.60
		الانحراف المعياري	0.87	0.56	0.73	0.76	0.86	0.49	0.86	0.58	0.82	1.09
المستوى الدراسي	بكالوريس	المتوسط الحسابي	4.16	3.62	3.73	3.53	3.79	3.28	3.84	3.24	2.74	2.45
		الانحراف المعياري	0.62	0.58	0.65	0.71	0.87	0.47	0.77	0.58	0.75	1.21
	دراسات عليا	المتوسط الحسابي	4.01	3.74	3.67	3.56	3.82	3.28	4.06	3.36	2.78	2.33
		الانحراف المعياري	0.73	0.62	0.78	0.71	0.98	0.47	0.82	0.60	0.93	1.35

يلاحظ من الجدول (7) وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية لأبعاد ذاكرة السيرة الذاتية لدى طلبة جامعة اليرموك عند اختلاف مستويات المتغيرات، وبهدف التحقق من جوهرية الفروق الظاهرية، حُسبت معاملات الارتباط بين أبعاد ذاكرة السيرة الذاتية لدى طلبة جامعة اليرموك متبوعة بإجراء اختبار (Bartlett) للكروية وفقًا للمتغيرات؛ لتحديد أنسب تحليل تباين (تحليل تباين ثنائي متعدد، أم تحليل تباين ثنائي) توجب استخدامه، وذلك كما في الجدول (8) .

الجدول (8)

نتائج اختبار (Bartlett) للكروية لأبعاد ذاكرة السيرة الذاتية لدى طلبة جامعة اليرموك وفقًا للمتغيرات

العلاقة وفقاً للمتغيرات	الحيوية	التماسك	إمكانية الوصول	التفاصيل الحسية	الشدة العاطفية	المنظور البصري	منظور الوقت	المشاركة	الابتعاد
التماسك	0.525								
إمكانية الوصول	0.514	0.455							
التفاصيل الحسية	0.454	0.261	0.251						
الشدة العاطفية	0.391	0.161	0.319	0.555					
المنظور البصري	0.259	0.191	0.202	0.114	0.134				
منظور الوقت	0.553	0.363	0.338	0.504	0.513	0.189			
المشاركة	0.153	0.061	0.219	0.097	0.219	0.349	0.306		
الابتعاد	- 0.121	- 0.136	- 0.160	- 0.075	- .0142	- 0.058	- 0.125	- 0.319	
التكافؤ	- 0.195	- 0.087	- 0.008	- 0.248	- 0.192	0.132	- 0.124	0.066	- 0.217

اختبار Bartlett للكروية

الدلالة الإحصائية	درجة الحرية	كا^2 التقريبية
0.000	45	1683.924

يلاحظ من الجدول (8) ، وجود علاقة دالة إحصائياً ين أبعاد ذاكرة السيرة الذاتية لدى طلبة جامعة اليرموك تعزى للمتغيرات؛ مما يستوجب استخدام تحليل التباين الثنائي المتعدد (دون تفاعل) لأبعاد ذاكرة السيرة الذاتية لدى طلبة جامعة اليرموك مجتمعة وفقًا للمتغيرات، وذلك كما في الجدول (9) .

الجدول (9)

نتائج تحليل التباين الثنائي المتعدد (دون تفاعل) لأبعاد ذاكرة السيرة الذاتية لدى طلبة جامعة اليرموك مجتمعة وفقًا للمتغيرات

الأثر	نوع الاختبار المتعدد	قيمة الاختبار المتعدد	قيمة ف الكلية المحسوبة	درجة حرية الفرضية	درجة حرية الخطأ	الدلالة الإحصائية
الجنس	Hotelling's Trace	0.150	9.498	10	635	.000*
المستوى الدراسي	Hotelling's Trace	0.116	7.389	10	635	.000*

* دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.05) .

** دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.01) .

يتبين من الجدول (9) ، وجود أثر دال إحصائيًا لمتغيرات (الجنس، المستوى الدراسي) على أبعاد ذاكرة السيرة الذاتية لدى طلبة جامعة اليرموك مجتمعة، ولتحديد أيٍّ من أبعاد ذاكرة السيرة الذاتية لدى طلبة جامعة اليرموك كان أثرُ متغيرات (الجنس، المستوى الدراسي) ، فقد أجري تحليل التباين الثنائي المتعدد (دون تفاعل) لأبعاد ذاكرة السيرة الذاتية لدى طلبة جامعة اليرموك كلّ على حدة وفقًا للمتغيرات، وذلك كما في الجدول (10) .

الجدول (10)

نتائج تحليل التباين الثنائي المتعدد (دون تفاعل) لأبعاد ذاكرة السيرة الذاتية لدى طلبة جامعة اليرموك وفقًا لمتغيرات الدراسة

مصدر التباين	المتغير التابع	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف المحسوبة	الدلالة لإحصائية	حجم الأثر
الجنس	الحيوية	3.53	1	3.53	7.96	*.00	.012
	التماسك	0.97	1	0.97	2.74	.10	.004
	إمكانية الوصول	7.06	1	7.06	14.52	*.00	.022
	التفاصيل الحسية	10.07	1	10.07	20.47	*.00	.031
	الشدة العاطفية	3.13	1	3.13	3.73	*.05	.006
	المنظور البصري	0.16	1	0.16	0.72	.40	.001
	منظور الوقت	2.73	1	2.73	4.42	*.04	.007
	المشاركة	17.09	1	17.09	53.64	*.00	.077
	الابتعاد	1.89	1	1.89	2.78	.10	.004
	التكافؤ	7.41	1	7.41	4.61	*.03	.007
المستوى الدراسي	الحيوية	4.91	1	4.91	11.07	*.00	.017
	التماسك	1.71	1	1.71	4.82	*.03	.007
	إمكانية الوصول	1.52	1	1.52	3.13	.08	.005
	التفاصيل الحسية	0.05	1	0.05	0.10	.75	.000
	الشدة العاطفية	0.00	1	0.00	0.00	.97	.000
	المنظور البصري	0.02	1	0.02	0.08	.78	.000
	منظور الوقت	5.78	1	5.78	9.35	*.00	.014
	المشاركة	0.34	1	0.34	1.07	.30	.002
	الابتعاد	0.84	1	0.84	1.24	.27	.002
	التكافؤ	1.02	1	1.02	0.63	.43	.001
الخطأ	الحيوية	285.64	644	0.44			
	التماسك	228.93	644	0.36			
	إمكانية الوصول	313.08	644	0.49			
	التفاصيل الحسية	316.86	644	0.49			
	الشدة العاطفية	540.71	644	0.84			
	المنظور البصري	142.27	644	0.22			
	منظور الوقت	398.08	644	0.62			
	المشاركة	205.12	644	0.32			
	الابتعاد	437.25	644	0.68			
	التكافؤ	1036.30	644	1.61			

مصدر التباين	المتغير التابع	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف المحسوبة	الدلالة لإحصائية	حجم الأثر
الكلي	الحيوية	292.82	646				
	التماسك	232.18	646				
	إمكانية الوصول	320.73	646				
	التفاصيل الحسية	327.06	646				
	الشدة العاطفية	543.97	646				
	المنظور البصري	142.43	646				
	منظور الوقت	408.34	646				
	المشاركة	224.01	646				
	الابتعاد	439.60	646				
	التكافؤ	1046.02	646				

* دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.05) .

** دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.01) .

يتضح من الجدول (10) ما يلي:

وجود فروق دالة إحصائياً بين المتوسطات الحسابية لأبعاد ذاكرة السيرة الذاتية: (الحيوية، وإمكانية الوصول، والتفاصيل الحسية، والشدة العاطفية، ومنظور الوقت، والمشاركة، والتكافؤ) لدى طلبة جامعة اليرموك تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث في أبعاد (الحيوية، وإمكانية الوصول، والتفاصيل الحسية، والشدة العاطفية، ومنظور الوقت، والمشاركة) ولصالح الذكور في بُعد (التكافؤ) ، كما هو مبين في الجدول (7) ، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً بين المتوسطات الحسابية لأبعاد (التماسك، المنظور البصري، الابتعاد) تعزى لمتغير الجنس.

وجود فروق دالة إحصائياً بين المتوسطات الحسابية لأبعاد ذاكرة السيرة الذاتية (الحيوية، والتماسك، ومنظور الوقت) لدى طلبة جامعة اليرموك تعزى لمتغير المستوى الدراسي لصالح طلبة البكالوريوس في بُعد (الحيوية) ولصالح طلبة الدراسات العليا في أبعاد (التماسك، ومنظور الوقت) كما هو مبين في الجدول (7) ، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً بين المتوسطات الحسابية لأبعاد (إمكانية الوصول، والتفاصيل الحسية، والشدة العاطفية، والمنظور البصري، والمشاركة، والابتعاد، والتكافؤ) تعزى لمتغير المستوى الدراسي.

اظهرت النتائج وجود فروق لمتغير الجنس لصالح الإناث على أبعاد: (الحيوية، إمكانية الوصول، التفاصيل الحسية، الشدة العاطفية، منظور الوقت، المشاركة) ولصالح الذكور بُعد (التكافؤ) ، بشكل عام تعتبر الإناث أكثر قدرة في التركيز على الجوانب من للذكريات التفصيلية والعاطفية، حيث كما ذكر (Fivush & Za-man, 2014) في الأدب النظري أن لدى الإناث ذاكرة سيرة ذاتية أكثر حيوية وتفصيل وعاطفة وتقدير للذكريات أكثر من الذكور، ولديهن تركيز عاطفي حول التجارب السابقة. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (Siedlecki & Falzarano, 2016) التي أظهرت تفوق الإناث على الذكور في أبعاد (الحيوية، التفاصيل الحسية، الشدة العاطفية، منظور الوقت) ، ويعزى الاختلاف في تذكر بُعد الحيوية عن الذكور إلى اختلاف الأعراف الاجتماعية المغروسة لدى الأطفال في حياتهم وطرق تواصل الأهالي مع أبنائهم، حيث تميل ذكريات الأحداث المهمة والعاطفية إلى البقاء حية، كما هو الحال في أبعاد التفاصيل الحسية والشدة العاطفية؛ حيث تكون مناقشة الأهل لبناتهم أو من يؤثر فيهم بشكل أكثر تفصيلاً وذات علاقة عاطفية، وبالتالي دعمهن لتذكر الذكريات بمزيد من التفاصيل والعاطفة، وتعد العلاقات الشخصية للإناث والترابط مع الآخرين أكثر من الذكور، ولأن التركيز على الذات لدى الذكور أكثر، وهذا ما أكدت عليه (Gilligan, 1982).

وأيضا أكدت دراسة (Boyacioglu, 2015) أن أبعاد (الحيوية، والشدة العاطفية، وإمكانية الوصول) كانت أكثر عند الإناث من الذكور، وهذا يتفق بما جاءت به هذه الدراسة. وأظهرت النتائج أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية لصالح الذكور في بُعد (التكافؤ) ، قد يكون من الأسهل على الفرد استعادة ذكرى عندما يوجه إلى حدث أكثر تحديدًا (مثل ذكرى إيجابية في الجامعة) ، وبالتالي يكون مفهوم الذات أكبر لديهم، وبالتالي الذكور أكثر استدعاء للذكرى الإيجابية من السلبية مقارنة مع الإناث، حيث تميل الإناث لبناء العلاقات والتفاصيل الحسية حول الحقائق، والتركيز العاطفي حول التجارب السابقة. واختلفت هذه النتائج مع نتائج دراسة (Sotgiu, 2019) ، الذي أكد فيها عدم وجود فروق تعزى لمتغير الجنس على أبعاد (استبانة خبرات الذاكرة) ككل.

كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية لأبعاد ذاكرة السيرة الذاتية، تعزى لمتغير المستوى الدراسي لدى طلبة جامعة اليرموك، حيث كان هناك فروق لصالح طلبة البكالوريوس في بُعد (الحيوية) ، ولصالح طلبة الدراسات العليا في أبعاد (التماسك، منظور الوقت) ، ولم تتفق نتيجة الدراسة مع نتائج دراسة (Montebarocci & Luchetti & Sutin, 2013) ، والتي أكد فيها أن الفئة العمرية من (31 – 40) عاماً أكثر حيوية وإمكانية الوصول وتماسك فيها أكثر من الفئة العشرينية من العمر، باستثناء بُعد (التماسك) الذي كان متفقاً مع نتيجة الدراسة. يحتاج طلبة البكالوريوس إلى وقت أكثر لفهم تجاربهم، وبناء

ذكريات متماسكة حول تجاربهم مقارنة مع طلبة الدراسات العليا الذين قاموا بفهم تجاربهم وتحديد هويتهم، وتنسجم هذه النتائج مع نتائج دراسة (Luchetti & Sutin, 2018) ، حول بُعد (التماسك) لصالح الفئة العمرية الأعلى.

وفي بُعد (إمكانية الوصول) أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α=0.05) تعزى لمتغير المستوى الدراسي، حيث تكون استخدامات عمليات التدريب والاسترجاع المتكرر لطلبة جامعة اليرموك متقاربة من المستويين الدراسيين البكالوريوس والدراسات العليا، وكان (بُعد التفاصيل الحسية) أيضاً غير دال إحصائيا، ومن المحتمل أن تختلف القدرة على الوصول إلى المعلومات والتفاصيل، وذلك وفقاً للظروف التي يمكن أن تكون سلبية، وعند التعامل مع موقف صعب في الوقت الحاضر أيضا، والمنظور البصري غير دال إحصائياً لأن ذكريات المراقب تجعل الفرد يتوقع أن الأحداث التي تستهدف الذات يتم تذكرها من منظور مراقب (الشخص الثالث) أكثر من الأحداث التي تستهدف شخصًا آخر، وقد تكون هذه الأحداث سلبية تهدد الذات. وبُعد المشاركة غير دال إحصائيا؛ وذلك لأن مشاركات الذكريات تنعكس على نظرة الفرد لذاته ونوع الذكرى إذا كانت إيجابية أو سلبية. والتكافؤ غير دال إحصائياً بسبب غياب دافع التعزيز الذاتي المرتبط بتذكر الأحداث الإيجابية مقابل الأحداث السلبية، والذي يؤدي إلى خلق رؤية إيجابية للذات، حيث اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (Rathbone, Holmes, Murphy & Ellis, 2015) ، الذين أكدوا عدم وجود فروق لبعد (التكافؤ) بين الفئات العمرية المختلفة.

◄ ثالثا. النتائج المتعلقة بسؤال الدراسة الثالث الذي نصَّ على: «**هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين ذاكرة السيرة الذاتية والرفاه النفسي لدى طلبة جامعة اليرموك؟** »

للإجابة عن سؤال الدراسة الثالث؛ فقد حُسبت قيم معاملات ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) بين ذاكرة السيرة الذاتية لدى طلبة جامعة اليرموك والرفاه النفسي لديهم، كما هو مبين في الجدول (11) .

الجدول (11)

معاملات ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) بين ذاكرة السيرة الذاتية لدى طلبة جامعة اليرموك والرفاه النفسي لديهم.

المتغير	الاستقلال الذاتي	الإتقان البيئي	الشعور بالنمو الشخصي	العلاقات الإيجابية	الهدف في الحياة	القبول الذاتي	مقياس الرفاه النفسي
الحيوية	.126 (**)	- .025	.145 (**)	.160 (**)	.141 (**)	.061	.137 (**)
التماسك	.162 (**)	.114 (**)	.232 (**)	.203 (**)	.273 (**)	.219 (**)	.270 (**)
إمكانية الوصول	.031	- .002	.112 (**)	.122 (**)	.094 (*)	.063	.094
التفاصيل الحسية	.209 (**)	.063	.158 (**)	.069	.153 (**)	.111 (**)	.174 (**)
الشدة العاطفية	.149 (**)	.059	.229 (**)	.093 (*)	.235 (**)	.055	.184 (**)
المنظور البصري	- .094 (*)	.026	- .016	.012	.160 (**)	.067	.035
منظور الوقت	.276 (**)	.085 (*)	.232 (**)	.300 (**)	.163 (**)	.209 (**)	.282 (**)
المشاركة	.139 (**)	.101 (*)	.144 (**)	.194 (**)	.225 (**)	.174 (**)	.218 (**)
الابتعاد	- .060	- .008	.071	- .016	.007	- .112	- .031
التكافؤ	- .013	.027	- .100 (*)	- .061	.043	.192 (**)	.027

* دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.05) .

**دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.01) .

يتضح من الجدول (11) ما يلي:

تراوحت قيم المتوسطات الحسابية بين أبعاد ذاكرة السير الذاتية (الحيوية، والتماسك، وإمكانية الوصول، والتفاصيل الحسية، والشدة العاطفية، والمنظور البصري، ومنظور الوقت، والمشاركة، والابتعاد، والتكافؤ) وأبعاد الرفاه النفسي (الاستقلال الذاتي، والإتقان البيئي، والشعور بالنمو الشخصي، والعلاقات الإيجابية، والهدف في الحياة، والقبول الذاتي) ما بين (– 0.112 – 0.300) . وتراوحت قيم معاملات الارتباط بين أبعاد ذاكرة السيرة الذاتية، وأبعاد الرفاه النفسي ما بين (– 0.31 – 282) . وكان معظمها دال إحصائياً.

فالحيوية تشير إلى الوضوح البصري للذكرى، فالذكريات الإيجابية تؤثر في الرفاه النفسي للفرد، بالإضافة إلى الأهمية الشخصية للحدث بالنسبة إلى الفرد، فيظهر ذلك على طلبة جامعة اليرموك لما يكون لهم من ذكرى إيجابية واضحة حيوية تحفز مشاعرهم ورفاهيتهم. وكان بُعد (التماسك) ذا دلالة إحصائية مع أبعاد الرفاه النفسي (ككل) ؛ فطلبة جامعة اليرموك لديهم ذكريات متناسقة منطقية ضمن وقت ومكان معينين واضحين خلال فترة حياتهم العامة (الجامعة) وهي فترة زمنية معينة لهم، فتصبح الذكرى لهم مميزة وتحفز رفاهيتهم لأنها من خلال أثرها الإيجابي تنعكس على مفهومهم لذاتهم. أما بعُد (إمكانية الوصول) فقد ارتبط بعلاقة موجبة وغير دالة إحصائياً مع أبعاد الرفاه النفسي (ككل) ؛ فالمعلومات والمثيرات السلبية تنعكس على الرفاه النفسي لدى الأفراد؛ فقد يكون طلبة اليرموك تأثروا بخبرة سلبية أثرت في سهولة استرجاع الأحداث التي تزيد من رفاهيتهم، بالإضافة إلى تداخل للذكريات، وهذه النتيجة لم تتفق مع نتائج دراسة (Allena, Doy-

leb & Roche, 2020) ، الذي أكد أنه لا يوجد أثر لتداخل الذكريات على الرفاه النفسي. وارتبط بُعد (التفاصيل الحسية) بعلاقة موجبة دالة إحصائياً مع أبعاد الرفاه النفسي (ككل) ؛ فمن خلال الذكرى التي ارتبطت ببُعد الحيوية نجد أن استدعاءها يتطلب وجود الحواس في وقتها، عندما يكون الحدث إيجابيًا، وهذا يرفع رفاهية الفرد لتذكر هذه الذكرى بشكل مستمر. وأيضا ارتبط بُعد (الشدة العاطفية) بعلاقة موجبة دالة إحصائيا مع أبعاد الرفاه النفسي (ككل) ؛ لأن الأحداث السارة يتم تذكرها بشكل أفضل على المدى الطويل بعكس الأحداث غير السارة التي تتلاشى بسرعة، فربما يتذكر الطالب حدثا سارا، فيستمر بتذكره، فيزيد من الرفاه النفسي لديه، وينعكس عليه بإيجابية. وارتبط بُعد (المنظور البصري) بعلاقة موجبة غير دالة إحصائياً مع أبعاد الرفاه النفسي (ككل) ؛ فطلاب جامعة اليرموك يتذكرون معظم الوقت الأحداث من خلال منظور (الشخص الثالث) ، خاصة في الذكريات الإيجابية؛ لأنهم لا يعتقدون أن لديهم نفس السمات الإيجابية، مثل النسخة السابقة من أنفسهم (منظور الشخص الأول) . وارتبط بُعد (منظور الوقت) بعلاقة موجبة غير دالة إحصائياً مع أبعاد الرفاه النفسي (ككل) ؛ إذ يختلف الناس في تصورهم للوقت، فقد يؤثر في شعور الشخص تجاه حياته في لحظة معينة، فالماضي قد يكون سلبيا، والآثار النفسية للأحداث السلبية في الماضي، وخاصة التجارب المبكرة من الحياة، تكون طويلة، ويمكن أن تؤدي إلى ارتفاع مستويات القلق والتوتر، وهذا يؤثر في رفاهية الفرد، فيبقى في خوف من المستقبل نتيجة ماضيه السلبي، وأظهرت النتائج أيضا أن بُعد (المشاركة) ارتبط بعلاقة سالبة وغير دالة إحصائياً مع أبعاد الرفاه النفسي (ككل) ؛ فعندما يكون هناك ذكرى سلبية لدى الأفراد ويتحدثون عنها؛ فإنه ستتم مشاركة هذه العواطف معهم، والتي سوف تنعكس على رفاهيتهم، لأنه من خلال مشاركة أحداث حياتهم مع الآخرين يطورون فهما أكثر للأحداث، وكيف يفكر الآخرون، وكيف يشعرون، ومدى تشابه أفكارهم واختلافها، ومشاعرهم عنهم، وبالتالي إذا كانت الذكرى سلبية، فسيؤثر هذا في تقدير الذات لديهم، وينخفض مستوى الرفاهية لديهم. وبُعد (الابتعاد) ارتبط بعلاقة سالبة وغير دال إحصائياً مع أبعاد الرفاه النفسي (ككل) ؛ فعندما تكون الذكرى سلبية وأقل من ناحية التأثير الإيجابي فإنهم يميلون لأبعاد أنفسهم عن ماضيهم، وهذا يؤثر في مستوى رفاهيتهم وقد يؤدي عدم التوافق بين السلوك الماضي والمفاهيم الحالية للذات إلى تحفيز الأفرادعلى الابتعادعن الذات السابقة في الذاكرة. أما بُعد (التكافؤ) فارتبط بعلاقة موجبة وغير دالة إحصائياً مع أبعاد الرفاه النفسي (ككل) ؛ فتذكُّر الأحداث السلبية وليس الإيجابية بشكل متكافئ عاطفياً يؤثر في مفهوم الذات لدى الفرد، وهذا يؤدي إلى مستوى منخفض من الرفاه النفسي، فنتائج هذه الدراسة لا تتفق مع نتائج دراسة (Semegon, 2006) الذي أكد أن التكافؤ العاطفي لدى الأفراد ذوي مفهوم الذات العالي يكون لديهم مستوى مرتفع من الرفاه النفسي، وتتعارض نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة (Garcia, 2014) بأن الأفراد ذوي الرفاهية العالية استدعوا الأحداث الإيجابية أكثر من الأحداث السلبية، وكذلك لم تتفق مع نتائج دراسة (Rathbone, Holmes, & Murphy, Ellis, 2015) .

التوصيات

في ضوء نتائج الدراسة، يوصي الباحث بما يأتي:

1. إجراء دراسات على البيئة المحلية والعربية تبحث في دور العوامل المؤثرة في الرفاه النفسي.
2. مساعدة الطلبة على فهم دور أبعاد ذاكرة السيرة الذاتية كأبعاد (المنظور البصري، والمشاركة، والابتعاد) على رفاهية الطلبة من خلال فهم التفاصيل والمشكلات العاطفية، والاجتماعية، التي تؤثر عليهم، وتوجيههم نحو تطوير الروابط الاجتماعية وتعزيزها.
3. حث الطلبة على تعزيز الرفاه النفسي من خلال تبني أفكار إيجابية، وضرورة تجنب الخوض في تفاصيل الأفكار السلبية في ذاكرتهم، من خلال توجيهات جهات الاختصاص.
4. إجراء المزيد من الدراسات حول أبعاد ذاكرة السيرة الذاتية، وخاصة بُعد (المنظور البصري) لارتباطه بمشاعر تجارب الفشل والنجاح، من خلال وظائف ذاكرة السيرة الذاتية كالوظيفة التوجيهية أو الذاتية.

المصادر والمراجع العربية:

- أبو غزال، معاوية. (2014) . نظريات النمو وتطبيقاتها التربوية، عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- الجمال، سمية. (2013) . السعادة النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي والاتجاه نحو الدراسة الجامعية لدى طلاب جامعة تبوك، مجلة كلية التربية بالزقازيق، 28 (78) : 1 – 65
- خرنوب، فتون. (2016) . الرفاهية النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعال والتفاؤل: دراسة ميدانية لدى عينة من طلبة كلية التربية في جامعة دمشق. مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، 14 (1) : 217 – 242
- الزغول، رافع والزغول، عماد. (2014) . علم النفس المعرفي، عمان: دار الشروق للنشر والتوزيع.
- العتوم، عدنان. (2004) . الذاكرة، في محمد الريماوي (محرر) . علم النفس العام. عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- العلي، ميسون والزغول، رافع. (2016) . أثر برنامج تكيفي معدل يستند إلى نموذج بادلي في الذاكرة العاملة لدى طلبة الصف السادس الأساسي في مدينة إربد، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، 4 (15) ، 241 – 282.
- المحفوظ، صبا. (2018) . الرفاهية النفسية لدى معلمات رياض الأطفال. دراسات تربوية، (44) : 1 – 20.
- النملة، عبدالرحمن. (2017) . ذاكرة السيرة الشخصية. مجلة فكر الثقافية، استرجعت بتاريخ 01/ 07/ 2020 على الرابط

http:// www. fikrmag. com/ article_details. php?article_id=449

المصادر والمراجع العربية مترجمة:

- *Abu Ghazal, M. (2014). Growth theories and educational applications. Amman: Dar Al Massira For Publishing Printing & Distribution.*
- *Ali, M., & Zghoul, R. (2016). The Effect of a Modified Adaptive Training Program Based on the Baddeley's Model on Working Memory among Sixth Graders in the City of Irbid. The Journal of QOU for Educational and Psychological Research, 4 (15), 241-282.*
- *Aljjmal, S. (2013). The Psychological Well – Being and its relationship with academic achievement and the trend towards university study of students at the University of Tabuk. Journal of the Faculty of Education in Zagazig, 28 (78), 1-65.*
- *Atoum, A. (2004). Memory (Muhammad al-Rimawi, Ed.). General Psychology. Amman, Dar Al Massira For Publishing Printing & Distribution.*
- *Kharnub, F. (2016). Psychological well-being and its relationship with emotional intelligence and optimism: Field study on a sample of the students of the Faculty of Education in Damascus University. Journal of the Association of Arab Universities for Education and Psychology, 14 (1), 217-242*
- *Mahfuz, S. (2018). Psychological well-being of kindergarten teachers. Educational Studies, (44), 1-20.*
- *Namlah, A. (2017). Autobiographical memory. Fikr Cultural Magazine, retrieved on 01/07/2020, at the link http://www.fikrmag.com/article_details.php?article_id=449*
- *Zghoul, R., & Zghoul, E. (2014). Cognitive Psychology. Amman: Dar Al-Shorok For Publishing Printing & Distribution.*

المصادر والمراجع الأجنبية:

- *Amin, M., & Malik, A.(2015). EEG/ERP Analysis. Florida: Taylor & francis Group.*
- *Allen, A. P., Doyle, C.,& Roche, R. A. P. (2020). The Impact of Reminiscence on Autobiographical Memory, Cognition and Psychological Well-Being in Healthy Older Adults. Europe's Journal of Psychology, 16(2), 317-330.*
- *Berntsen, D.,& Rubin, D. C. (Eds.). (2012). Understanding autobiographical memory: Theories and approaches. Cambridge University Press. https://doi.org/10.1017/CBO9781139021937*
- *Botha, B., & Mostert, K., & Jacobs, M. (2019) Exploring indicators of subjective well-being for first-year university students, Journal of Psychology in Africa, 29(5), 480-490, DOI: 10.1080/14330237.2019.1665885*
- *Boyacioglu, I., & Akfirat, S. (2014): Development and psychometric properties of a new measure for memory phenomenology: The Autobiographical Memory Characteristics Questionnaire, Memory, 23(7), 1070-1092, DOI: 10.1080/09658211.2014.953960*
- *Boyacıoğlu, I. (2015). Gender Differences in the Phenomenological Characteristics of Self-Defining Memories,Studies in Psychology, 35(1), 1-14.*
- *Broomé, R. (2011). Descriptive Phenomenological Psychological Method: an Example of a Methodology Section From Doctoral Dissertation (Doctoral dissertation). Saybrook University, California. Retrieved from https://phenomenologyblog.com/wp-content/uploads/2012/04/Broome-2011-Phenomenological-Psychological-Dissertation-Method-Chapter.pdf*
- *Çili., S & Stopa., L. (2019). Autobiographical Memory and the Self, New York: Routledge.*
- *Davis, T. (2019). What Is Well-Being? Definition, Types, and Well-Being Skills, Retrieved from https://www.psychologytoday.com/us/blog/click-here-happiness/201901.*
- *Dehn, M. (2008). Working memory and academic learning : assessment and intervention, Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons.*
- *D'Argembeau, A., & Linden, M. (2008). Remembering pride and shame: Self-enhancement and the phenomenology of autobiographical memory, Memory, 16(5), 538-547, DOI: 10.1080/09658210802010463*
- *D'Argembeau, A., & Linden, M., & d'Acremont, M., & Mayers, I. (2006). Phenomenal characteristics of autobiographical memories for social and non-social events in social phobia. Memory, 4, 637–647. doi:10.1080 /09658210600747183*
- *Fivush, R. (2011). The Development of Autobiographical Memory. Annual Review of Psychology, 62: 559-582. doi.org /10.1146/annurev.psych.121208.131702.*
- *Fivush, R., & Zaman, W. (2014). Gender, subjectivity and autobiography. In P. J. Bauer,& R. Fivush (Eds.),Handbook of the development of children's memory. NY: Wiley-Blackwell*
- *Fuentes, A., Desrocher, M. (2012). Autobiographical Memory in Emerging Adulthood: Relationship with Self-Concept Clarity. J Adult Dev, 19, 28–39. https://doi.org/10.1007/s10804-011-9131-1*
- *Fuller, T., & Edwards, J., & Vorakitphokatorn, S.,& Sermsri, S. (2004). Gender Differences in the Psychological Well-Being of Married Men and Women: An Asian Case, The Sociological Quarterly, 45(2), 355-378, DOI: 10.1111/j.1533-8525.2004.tb00016.x*
- *Garcia, D. (2014). La Vie en Rose: High Levels of Well-Being and Events Inside and Outside Autobiographical Memory, Happiness Stud, 15: 657-672. DOI 10.1007/s10902-013-9443-x.*
- *Gilligan, C. (1982). ina different voice: Psychological theory and women's development. Cambridge, MA: Harvard University Press.*
- *Góngora, V & Solano, A. (2014). Well-being and life satisfaction in Argentinean adolescents, Journal of Youth Studies, 17(9), 1277-1291, DOI: 10.1080/13676261.2014.918251*
- *Gray, J.,& Tulving, E. (1983). Elements of episodic memory. New York: Oxford University Press.*
- *Jansari, A., & Parkin, A. J. (1996). Things that go bump in your life: Explaining the reminiscence bump in autobiographical memory. Psychology and Aging, 11(1), 85–91. https://doi.org/10.1037/0882-7974.11.1.85*
- *Konrad, A. (2012). The Influence of Autobiographical Memory on Behavior, and Technologies that Support Both (Unpublished doctoral dissertation). University of California, Santa Cruz.*
- *Leahy, F., & Ridout, N., & Holland, C. (2018) Memory flexibility training for autobiographical memory as an*

M., & Latorre, J., M. (2018) Measurement of overgeneral autobiographical memory: Psychometric properties of the autobiographical memory test in young and older populations. PLoS ONE 13(4): e0196073. https://doi.org/10.1371/ .0196073

- *Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. Current Direction in Psychological Science, 4 (4), 99–104*
- *Ryff, C. D., Magee, W. J., Kling, K. C.,& Wing, E. H. (1999). Forging macro-micro linkages in the study of psychological well-being. (Ed. Ryff C.D., Magee, J.W.). The self and society in aging processes, (pp 247-278). Springer Publishing Company: New York.*
- *Saricaoğlu, 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), 2097-2104. DOI: 10.12738/estp.2013.4.1740*
- *Semegon, B. (2006). Self-Defining Autobiographical Memory in Relation to Adult Selfconcept and Psychological Well-Being (Unpublished doctoral dissertation).University Of Florida, Florida, USA*
- *Sfeatcu, R., Cernuşcă-Miţariu, M., Camelia Ionescu, C.-C.,& Burcea. (2014). The Concept of Wellbeing in Relation to Health And Quality of Life.European Journal of Science and Theology, 10(4), 123-128.*
- *Siedlecki, K., & Falzarano, F. (2016). Examining Measurement Invariance Across Gender in Self-defining Autobiographical Memory Characteristics Using a Shortened Version of the Memory Experiences Questionnaire, Applied Cognitive Psychology, 30, 1073–1079.*
- *Sotgiu, I. (2019). Gender Differences and Similarities in Autobiographical Memory for Eudaimonic Happy Events, Journal of Happiness Studies, Springer, 20(5), 1457-1479*
- *Sutin, A., & Robins, R. (2007). Phenomenology of autobiographical memories: The Memory Experiences Questionnaire. Memory, 15(4), 1386–1397. doi:10.1016/j.concog.2008.09.001*
- *Toffalini, E., & Borella, E., & Cornoldi & C., & Beni, R. (2016). The relevance of memory sensitivity for psychological well-being in aging,Quality of Life, 25, 1943–1948.*
- *Tulving, E. (1983). Elements of Episodic Memory. Oxford: Clarendon Press.*
- *Vazquez, C., & Hervas, G., & Rahona, J.,& Gomez-Baya, D. (2009). Psychological well-being and health. Contributions of positive psychology. Annuary of Clinical and Health Psychology. 5. 15-28*
- *Waters, T. (2013). Relations between the functions of autobiographical memory and psychological well being, Memory. 22, DOI:10.1080/09658211.2013.778293*
- *Wilson, J.,& Strevens, C. (2018). Perceptions of psychological well-being in UK law academics, The Law Teacher, 52(3), 335-349.*

intervention for maintaining social and mental well-being in older adults, Memory, (26)9, 1310-1322. DOI: 10.1080/09658211.2018.1464582

- *Levine, B., & Svoboda, E., & Hay, J., & Winocur, G., & Moscovitch, M. (2002). Aging and Autobiographical Memory: Dissociating Episodic From Semantic Retrieval, Psychology and Aging, 17(4), 677-689*
- *Luchetti, M., & Sutin, A. (2018) Age differences in autobiographical memory across the adult lifespan: older adults report stronger phenomenology, Memory, 26(1): 117-130, DOI: 10.1080/09658211.2017.1335326*
- *Mather, M.,& Carstensen, L. L. (2005). Aging and motivated cognition: The positivity effect in attention and memory. Trends in Cognitive Sciences, 9, 496–502*
- *McFadden, E., & Siedlecki, L. K. (2020) Do depressive symptoms and subjective well-being influence the valence or visual perspective of autobiographical memories in young adults?, Memory, 28(4), 506-515, DOI: 10.1080/09658211.2020.1737713*
- *Mcrae, K., & Jones, M. (2011). Semantic Memory, The Oxford Handbook of Cognitive Psychology. New York: Oxford University Press.*
- *Montebarocci, O., & Luchetti, M., & Sutin, A. (2013). Age, memory type, and the phenomenology of autobiographical memory: Findings from an Italian sample, Memory, 22(3), 295-306, DOI: 10.1080/ 09658211.2013.786093*
- *Manzanero, A., & López, B., & Aróztegui, J., & El-Astal, S. (2015). Autobiographical Memories For Negative And Positive Events in War Contexts, Anuario de Psicología Jurídica,25, 57-64.*
- *Nieto, M., & Navarro-Bravo, B., & Moreno, B., & Ocana, A.,& Serrano, J., & Gras, C., & Ricarte, J., & Fernández-Aguilar, L.,& Ros, L., Latorre, J. (2019). Functioning of autobiographical memory specificity and self-defining memories in people with cancer diagnosis. PeerJ 7: 1-20, DOI 10.7717/peerj.8126*
- *Pathman, T.,& Samson, Z.,& Dugas, K.,& Cabeza, R.,& Bauer, P. (2011). A "snapshot" of declarative memory: Differing developmental trajectories in episodic and autobiographical memory. Memory, 19(8), 825-835, DOI: 10.1080 / 09658211 .2011.613839*
- *Piefke, M., Fink, G.R. (2005). Recollections of one's own past: the effects of aging and gender on the neural mechanisms of episodic autobiographical memory. Anat Embryol, 2(10), 497–512 https://doi.org/10.1007/s00429-005-0038-0*
- *Rathbone, J., Holmes, A., Murphy, E.,& Ellis, A. (2015). Autobiographical memory and well-being in aging: The central role of semantic self-images,Consciousness and Cognition. (33), 422-431. http: // dx. doi.org /10.1016 /j.concog. 2015.02.017*
- *Rathbone, C., & Moulin, C., & Conway, M. (2009). Autobiographical memory and amnesia: Using conceptual knowledge to ground the self, Psychology Press Taylor & Francis group, 15(5), 405-418.*
- *Ross, B. (1991). Remembering the personal past: descriptions of autobiographical memory. Oxford University Press, New York.*
- *Ros, L., & Romero, D., & Ricarte, J., & Serrano, P., & Nieto,*