**عنوان البحث:**

**ذاكرة السيرة الذاتية وعلاقتها بالرفاه النفسي**

**Autobiographical Memory and its Relationship with Psychological Well-Being**

**الباحث الرئيس**

**محمد يوسف عبابنة**

**Mohammed Yousof Ababneh**

طالب دكتوراة /جامعة اليرموك/ الأردن/ تخصص: علم النفس التربوي والارشادي. مكان العمل: جامعة العلوم والتكنولوجيا الأردنية.

البريد الالكتروني: 2017220008@ses.yu.edu.jo

Doctoral Student/ Faculty Education/ department Counseling and Ed. Psychology/ Yarmouk University/ Jordan/ Email: 2017220008@ses.yu.edu.jo

**الباحث المشارك**

**رافع عقيل الزغول**

**Rafe Aqeel Zghoul‏**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
|  |

 |  |

أستاذ دكتور/ كلية التربية/ قسم علم النفس/ جامعة اليرموك/ الأردن البريد الكتروني: rzghoul@yu.edu.jo‏

Professor/ Faculty Education/ department Counseling and Ed. Psychology/ Yarmouk University/ Jordan/ Email: rzghoul@yu.edu.jo‏

**الملخص**

هدفت هذه الدراسة للكشف عن ذاكرة السيرة الذاتية وعلاقتها بالرفاه النفسي. ولتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام استبانة خبرات الذاكرة ومقياس الرفاه النفسي، وتكونت العينة من (651) طالبا وطالبة من طلبة جامعة اليرموك وحسب المستوى الدراسي (بكالوريوس، دراسات عليا). أظهرت نتائج الدراسة 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. كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α=0.05) في مستوى ذاكرة السيرة الذاتية لدى طلبة جامعة اليرموك تعزى إلى الجنس، والمستوى الدراسي، وعدم وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (α=0.05) 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 عند مستوى الدلالة (α=0.05) بين ذاكرة السيرة الذاتية والرفاه النفسي لدى طلبة جامعة اليرموك على أبعاد: (الحيوية، والتماسك، والتفاصيل الحسية، والشدة العاطفية)، وكانت الأبعاد (إمكانية الوصول، والمنظر البصري، ومنظور الوقت، والمشاركة، والابتعاد، والتكافؤ) ليست دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (α=0.05).

الكلمات المفتاحية: ذاكرة السيرة الذاتية، الرفاه النفسي.

***Abstract***

This study aimed to reveal autobiographical memory and its relation psychological well-being. to achieve the objective of the study، the researcher used The Memory Experiences Questionnaire (MEQ), and psychological well-being scale. the sample of the study consisted of (651) male and female student of Yarmouk university and according academic level (Bacloreus, Postgraduate). The result of the study showed that dimensions autobiographical memory (Vividness, Time Perspective, Emotional Intensity, Accessibility, and Coherence) among the sample of Yarmouk University students was high, while dimensions (Sensory Detail, Sharing, visual perspective, distancing, Valence) were at the intermediate level. Also, the result reveald statistical significant differences at the level of significance (α = 0.05) in autobiographical memory for the due to gender, and academic level, Moreover, there were no differences between the means of the responses of student on Coherence, visual perspective, distancing to due 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 showed also that therewas a statistically significant correlation (α = 0.05) level of significance between autobiographical memory and psychological well-being of Yarmouk University studentson dimensions(Vividness, Coherence, Sensory Detail, and Emotional Intensity), and dimensions (Accessibility, visual perspective, time perspective, Sharing, Distancing, Valence) were not statistically significant at the level of significance (α = 0.05).

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

**المقدمة**

للذاكرة دور مهم في حياة الفرد، وذلك من خلال استخدامها في سلوكات متعددة في المواقف التي يواجهها ويعمل على تطويرها، ولها دور أساسي في مساعدة الفرد على القيام بالعمليات المعرفية المختلفة من معالجة وترميز واحتفاظ (Ali & zghoul, 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 مؤقتا 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 المدى(Dehn, 2008). وأما الذاكرة طويلة المدى فهي بمثابة المستودع الثالث في نظام معالجة المعلومات تستقر فيه الذكريات والخبرات بصورتها النهائية، ويتم فيها تخزين المعلومات على شكل تمثيلات عقلية بصورة دائمة بعد أن يتم ترميزها ومعالجتها في الذاكرة العاملة، وتمتاز هذه الذاكرة بأنها دائمة وذات قدرة هائلة على التخزين.

وقد ميز تولفنج (1983 (Tulving، بين نوعين من الذاكرة طويلة المدى، وهما الذاكرة الدلالية (SemanticMemory) وذاكرة الأحداث (Episodic Memory). فالذاكرة الدلالية هي نظام نمطي منفصل عن ذاكرة الأحداث، حيث توفر أساساً مفيد لدراسة وفهم تمثيل الدلالات البشرية، وهي نطاق أوسع كجزء من نظام ذاكرة متكامل، يرتكز على النظم الحسية، ويتم توزيعه عبر مناطق الدماغ الرئيسية (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 (Numlah, 2017). وذاكرة الأحداث والذاكرة الدلالية هما نظامان يختلفان فيما يتعلق بـنوع المعلومات التي تتم معالجتها، 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 (Atoum, 2004) أن ذاكرة الأحداث تقوم على الأحداث والعلاقات والمواعيد وأي حدث هام بالنسبة للفرد كزواج أو أعياد ميلاد. وتحتوي هذه الذاكرة على أحداث خاصة محددة في الزمان والمكان (Abu Ghazal, 2014). وتسجل الانطباعات والخبرات الحسية في ذاكرة الأحداث على نحو مباشر حسب تسلسل حدوثها، ويكون الاسترجاع فيها مقصودا، ويحدث بشكل شعوري، بعكس الذاكرة الدلالية التي تخزن فيها المعلومات على نحو تنظيمي مفاهيمي غير مرتبط بالزمن، ويكون فيها الاسترجاع أتوماتيكي لا شعوري (Zghoul & Zghoul, 2014).

 وبناءً عليه تُعدّ ذاكرة الأحداث ذاكرة شخصية، حيث تم التوصل 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 الأجل وطويلة الأجل 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 (Bauer, 1986) أربع فئات فرعية من ذاكرة السيرة الذاتية: الذاكرة الشخصية، حقائق السيرة الذاتية، الذاكرة الشخصية العامة، والذكريات التي تشكل مخططًا شخصيًا للفرد (Semegon, 2006). كما ذكرت تشيلي وستوبا (Çili & Stopa, 2019) الوظائف الرئيسية 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).

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

* 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 استعادةالتفاصيل 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، وتم استخدام 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 مراقبًا 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 سواء إيجابية أو 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 (Jean 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 راوية 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 مهمًا 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 منأنذوي 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، و تذكر 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 إن 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 بناء 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 & Moscovitch, 2002). وأكد ريباج (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 نسبيًا 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 تفصيلا وتركيزا عاطفيا حول التجارب السابقة، ويظهر ذلك من خلال التصوير الدماغي، حيث يُظهر منطقة الدماغ الأيسر أكثر قوة أثناء استدعاء حدث مثير العاطفة، على عكس الذكورالذين تكون منطقة الدماغ الأيمن أكثر قوة عند استدعاء المثيرات العاطفية، وأيضا 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 جزءًا من الوظائف الاجتماعية مثل الآلفة والتعاطف وتعليم الآخرين (McFadden & Siedlecki, 2020). وذكر ليهي و ريدوت وهولاند (Leahy, 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).

وتم تركيز علماء النفس في السنوات الأخيرة، على الجوانب الإيجابية في الشخصية الإنسانية بدلا من التركيز على المشكلات، إذ قام علم النفس الإيجابي بالعمل على تزويد الأفراد بالصفات الإيجابية بدلا من التركيز على تغيير الجوانب السلبية (Saricaoğlu & Arslan, 2013). وتزايد الاهتمام بالتدخل في المجالات ذات العلاقة بالصحة على الحد من الألم والمعاناةوالحالات النفسية الإيجابية التي تم اعتبارها 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 (Kharoub, 2016) إلى أن من المهم أن يتم 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 على التحكم في التوتر، كما تم تعريفها 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 يرتبط انخفاض الرفاه مع الأحداث السلبية (Sfeatcu, Miţariu, Ionescu, Roman, Coldea, Bota & Burcea, 2014)

وقد يكون هنالك تناقض بين الرفاهية النفسيةللفرد ووضعه الراهن، لأن مشاعر الفرد وعواطفه وانفعالاته تتأثربالمشكلات 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 (Mahfuz, 2018). والعلاقات الإيجابية مع الآخرين تسهم بشكل هام في الرفاه النفسي للفرد، وهي من أهم عناصر الصحة النفسية؛ لأنها تعد معيار اللنضج والتوافق والقدرة عل ىتحقيق الذات، وتقاسم الوقت مع الآخرين والثقة والدفء مع الآخرين (Aljjmal, 2013).

وتركز الرفاهية على الأنشطة الفاعلة ومعنى الحياة، فالرفاهية تتجه نحو حياةسعيدةأكثر 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 الطلاب ورفع طاقتهم، كما أن اختيار المهنة والخوف من البطالة يسبب ضغوطًا شديدة لطلاب الجامعات،وبالتالي يعكس تأثيرات سلبية على رفاههم النفسي (Botha, Mostert & Jacobs, 2019). وأشار ويلسون وستريفنز (Wilson & Strevens, 2018)إلى أن الطلاب 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 فيرفاهها النفسي (Fuller, Edwards, Vorakitphokatorn & Sermsr, 2004).

**مشكلة الدراسة**

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 هام  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،وأيضا 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 التالية:

1. ما مستوى ذاكرة السيرة الذاتية لدى طلبة جامعة اليرموك؟
2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α = 0.05) في مستوى خصائص ذاكرة السيرة الذاتية لدى طلبة جامعة اليرموك تعزى إلى (الجنس، المستوى الدراسي)؟
3. هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α=0.05) بين خصائص ذاكرة السيرة الذاتية والرفاه النفسي لدى طلبة جامعة اليرموك؟

**أهمية الدراسة**

* **أولاً-الأهمية النظرية**: ركزت ذاكرة السيرة الذاتية على ذكريات الأفراد التي تخدمهم طوال حياتهم، حيث إن ذكريات السيرة الذاتية تعمل على تعزيز إحساس الفرد بالذات، والمساعدة في تحقيق الأهداف الشخصية، وقد توفر وظيفة توجيهية، تقدم توجيهًا لمجموعة واسعة من السلوكيات الحالية والمستقبلية (Beaman, 2004). وتتسم الأهمية النظرية للدراسة بأنها سوف تتناول جانبا حيويا في أثر ذاكرة السيرة الذاتية وفق الجنس والمستوى العمري لدى الفرد في مفهوم الذات، والرضا عن الحياة وطريقة فهم الأفراد لفهم الأحداث من خلال تذكر الأحداث الإيجابية، وتجنب الأحداث السلبية للحفاظ على رؤية إيجابية للذات، وهذا ما أكد عليه تشنج و زنجو (Cheng & Zenghu, 2018)، 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 كذلكبأنها ستكشف عن علاقة الجنس والمستوى العمري بأبعاد ذاكرة السيرة الذاتية والرفاه النفسي.
* **ثانياً-الأهمية التطبيقية:**تظهر الأهمية التطبيقية لهذه الدراسة من خلال الاستفادة منها بتدريب الطلبة في مختلف المراحل الدراسيةعلى ملاحظة الأحداث الحياتية بدقة وموضوعية وحياد واستثمار آثارها الإيجابية بما يعزز التفاؤل والثقة بالنفس والمشاعر الإيجابية والرفاه النفسي، والعمل على تحييد آثارها السلبية، والنظر إليها كخبرات يمكن الاستفادة منها(Hallford, Noory & Mellor, 2017)، 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 الحياةوالرضا عنها، وستكون للدراسة أهمية في تعزيز وجهة نظر الطالب اعتمادا 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 ويخزن ويسترجع معلومات عن الأحداث الشخصية (Konrad, 2012)، وتشمل المعلومات الشخصية ذات الطابع الشخصي، والأحداث التي مر بها الفرد في الماضي سواء، أكانت أحداثا مفرحة أم حزينة. ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها أفراد عينة الدراسة على مقياس استبانة خبرات الذاكرة.
* **الحيوية**:(Vividness)هي بقاء ذكريات الأحداث الهامة والعاطفية حية، والتمييز بين الأحداث المتخيلة والمدركة، وتقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على المقياس الخاص بهذا البعد.
* **التماسك**:(Coherence)هو اتساق الأحداث المسترجعة بشكل منطقي وواضح وتوفير المعلومات المتعلقة بوقت ومكان حدوث الحدث، ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على المقياس الخاص بهذا البعد.
* **إمكانية الوصول**(Accessibility):سهولة استرجاع الذكرى، سواء أكانت إيجابية أم سلبية، ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على المقياس الخاص بهذا البعد.
* **المنظور الزمني**(Time Perspective): الوضوح المدرك للوقت الذي حدثت فيه التجربة (يوم، وشهر، وسنة) وشعور الفرد بالوقت الذي مضى، ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على المقياس الخاص بهذا البعد.
* **التفاصيل الحسية**(Sensory Detail): الإحساس بتفاصيل الحدث الحسية باستثناء البصر عند استرجاع الذكرى لهذا الحدث، وتقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على المقياس الخاص بهذا البعد.
* **الشدة العاطفية**(Emotional Intensity):هي شدة مشاعر الفرد في وقت حدوث الحدث وشعورهم بهذا الحدث عند الترميز والاسترجاع، وتقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على المقياس الخاص بهذا البعد.
* **المنظور البصري**(Visual Perspective): هو ما يراه الفرد للذكرى من خلال منظوره، الشخص الأول من خلال عيونهم والشخص الثالث كأنهم مراقبون للذكرى لذاتهم، ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على المقياس الخاص بهذا البعد.
* **المشاركة**(Sharing):مشاركة الأفراد لذكرياتهم مع الآخرين، وتقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على المقياس الخاص بهذا البعد.
* **الابتعاد**(Distancing): هو ابتعاد الفرد عن الذكرى السابقة لعدم توافق مفهومه عن ذاته الحالي والسلوك الماضي له، ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على المقياس الخاص بهذا البعد.
* **التكافؤ**(Valence):تكافؤ التجربة العاطفية في وقت الحدث، وتكافؤ التجربة العاطفية في وقت الاسترجاع، سواء أكانت التجربة إيجابية أم سلبية، ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على المقياس الخاص بهذا البعد.
* **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.
* **المستوى الدراسي**:تشير إلى مرحلة التعليم العالي الجامعي حتى الحصول على درجة البكالوريوس أو الدراسات العليا (ماجستير، دكتوراة) وفق البرنامج الذي يدخله الطالب في الجامعة، وتؤهل الطالب لسوق العمل وشغل المناصب والمهن بمختلف مستوياتها.

**حدود الدراسة ومحدداتها**

 اقتصرت عينة الدراسة على طلاب جامعة اليرموك (بكالوريوس ودراسات عليا)، وتم إجراء 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.

**الدراسات السابقة**

لقد حاول الباحثون كشف العلاقة بين ذاكرة السيرة الذاتية والرفاه النفسي، إذ 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 بين (18-39) عاماُ 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.

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،وتم تناول نوعين من الذكريات: ذكريات عامة ذاتية التحديد وذكريات الطفولة المبكرة، تكونت العينة من (76) مشاركاً على فئتين عمريتين: (20-30) عاما، و (31-40) عاما، وتم استخدم (استبانة خبرات الذاكرة) لسوتن وروبن (Sutin & Robins, 2007)، أظهرت النتائج وجود فروق في ذاكرة السيرة الذاتية تبعا للجنس، إذ كانت درجات أبعاد ذاكرة السيرة الذاتية (الحيوية، الشدة العاطفية، إمكانية الوصول) لدى الفئة العمرية (31-40) أعلى منها لدى الفئة العمرية (20-30) عاما.

وفي نفس السياق، 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 طلاب المدارس الثانوية الذكور والإناث، تراوحت أعمارهم بين (16-17) عاماً. أظهرت النتائج أن الأفراد ذوي الرفاهية العالية استدعوا الأحداث الإيجابية أكثر من الأحداث السلبية، فالمراهقون السعداء ذوو الرفاهية العالية أكثر ميلا لتذكر المثيرات الإيجابية.

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. حيث أظهرت النتائج أن التكافؤ العاطفي للصور الذاتية الدلالية يرتبط ارتباطا كبيرا بالرفاه النفسي، ولم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الرفاه النفسي بين الفئات العمرية والجنس.

كما أجرى مانزانيرو ولوبيز وأروزتيغي والأسطل(Manzanero ، López , Aróztegui , El-Astal, 2015) دراسة في فلسطين "قطاع غزة"، هدفت إلى التعرف على صفات خصائص ذاكرة السيرة الذاتية: الذكريات السلبية والإيجابية، وقدتم استخدام استبيان خصائص ذاكرة السيرة الذاتية (Manzanero & López, 2007)، على عينة مكونة من (114) طالباً وطالبة من طلاب الجامعات تراوحت أعمارهم بين (17-36) عاما، أظهرت النتائج أن الذكريات السلبية أكثر اضطرابا وأكثر تعقيدًا، وتتضاءل بمرور الوقت أكثر من الذكريات الإيجابية، ولم يتم العثور على فروق بين الذكريات الإيجابية والسلبية حول التفاصيل الحسية والموقع المكاني والوضوح، والتحديد وإمكانية الوصول ومنظور الاسترجاع والشكوك حول دقة الذاكرة.

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) فردًا (282 أنثى، 320 ذكرًا) تتراوح أعمارهم بين (16-64) عاماً، واستخدم (استبانة خبرات الذاكرة) لسوتن وروبن (Sutin & Robins,2007)، وقد أظهرت النتائج أن أبعاد (الحيوية، الشدة العاطفية، إمكانية الوصول) أكثر عند الإناث من الذكور، وكذلك القيمة العاطفية كانت أكثر عند الإناث.

كما أجرى سيدليكي وفالزارانو (Siedlecki & Falzarano, 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 بين (18-94) عاما، حيث كان التوزيع: (119) ذكورا و (160) إناثا، وتم استخدام 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.

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 بين (20-87) عاما، وأظهرت النتائج أن كبار السن مقارنة بمن هم أقل سنا أظهروا بشكل أعلى الذكريات السلبية والإيجابية، وكانت الذكريات الحديثة أقوى من الذكريات البعيدة، وأظهرت النتائج أن ذكريات كبار السن أكثر وضوحًا وتماسكًا، ويمكن الوصول إليها بسهولة باعتبارها أكثر كثافة عاطفيًا.

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) شخصًا، حيث طلب منهم أن يكتبوا قصصًا 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.

أجرى 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) مشاركا من المراحل العمرية المختلفة وكبار السن الأصحاء، وذلك على خمسة فترات عمرية، وهي: (0-15 عاما، 15-30 عاما، 31-45 عاما، 46-60 عاما، أكثر من 65 عاما). وأظهرت النتائج أن تداخل الذكريات لم يكن له تأثير في ذاكرة السيرة الذاتية والرفاهية النفسية.

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 سيميجون (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 أكدتهدراسة مانزانيرو ولوبيز وأروزتيغي والأسطل(Manzanero , López , Aróztegui , El-Astal, 2015) من تضاؤل الذكريات السلبية أكثر من الذكريات الإيجابية مع مرور الوقت، وتتفق نتائج دراسة مونتيباروتشي ولوتشيتي وسوتين (Montebarocci & Luchetti & Sutin, 2013) مع دراسة (Luchetti & Sutin, 2018)حول الفئة العمرية على أبعاد ذاكرة السيرة الذاتية، وتتفق نتائج دراسة بوياجقلو (Boyacioglu, 2015) مع نتائج دراسة سيدليكي وفالزارانو (Siedlecki & Falzarano, 2016) بأن أبعاد ذاكرة السيرة الذاتية كان في معظمها لصالح الإناث على الذكور، وهذه النتائج تتناقض مع نتائج دراسة ستوجيو (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 ستقوم هذه الدراسة بدراسة خصائص أبعاد ذاكرة السيرة الذاتية، وكشف علاقة ذاكرة السيرة الذاتية مع الرفاه النفسي.

**منهجية الدراسة وإجراءاتها**

**منهج الدراسة :**

استخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي 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، تم اختيار (651) طالباً وطالبة منهم بالطريقة المتيسرة، والجدول (1) يبين توزيع أفراد عينة الدراسة وفقاً لمتغيرات الدراسة.

**الجدول رقم (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 تم استخدام الأدوات التالية:

 **أولاً: استبانة خبرات الذاكرة:**

تم استخدام مقياس خصائص ذاكرة السيرة الذاتية لسوتين وروبينز (Sutin & Robins, 2007)، بعدترجمة 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:**

تم 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:**

لتقدير ثبات الاتساق الداخلي لاستبانة خصائص ذاكرة السيرة الذاتية وأبعادها، تم استخدام 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 تم 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 تمّ حساب 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)، وكما هو مبين في الجدول (2).

**الجدول رقم (2)**

**قيم معاملات الارتباط بين فقرات استبانة خصائص ذاكرة السيرة الذاتية من جهة والمجالات التي تتبع لها من جهة أخرى**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **المجال** | **الرقم** | **مضمون فقرات ذاكرة السيرة الذاتية** | **الارتباط مع المجال** |
| الحيوية | 1 | ذاكرتي لهذا الحدث واضحة | .684(\*\*) |
| 2 | ذاكرتي لهذا الحدث حية | .535(\*\*) |
| 3 | ذاكرتي لهذا الحدث مفصلة | .590(\*\*) |
| 4 | ذاكرتي لهذا الحدث باهته | .564(\*\*) |
| 5 | ذاكرتي لهذا الحدث غامضة | .691(\*\*) |
| 6 | ذاكرتي لهذا الحدث سطحية | .688(\*\*) |
| التماسك | 7 | ترتيب الأحداث في ذاكرتي واضح | .528(\*\*) |
| 8 | عندما أتذكر هذه الذكرى، يبدو تسلسل الأحداث فيه واقعيًا | .568(\*\*) |
| 9 | هذه الذكرى وقعت مرة واحدة في وقت ومكان معين، وليست دمجاً للعديد من الأحداث المتشابهة  | .602(\*\*) |
| 10 | أدرك الوضع الذي أتذكره بشكل متماسك | .412(\*\*) |
| 11 | ترتيب الأحداث في ذاكرتي مربك | .614(\*\*) |
| 12 | أتذكر الحدث كأجزاء أو تفاصيل، وليس كقصة منطقية متماسكة | .596(\*\*) |
| 13 | هذه الذكرى مزيجاً من الأحداث المتشابهة ذات الصلة وليست موقفاً مستقلاً | .605(\*\*) |
| 14 | لديّ صعوبة في تذكر الحدث بطريقة متماسكة | .547(\*\*) |
| إمكانية الوصول | 15 | تبادرت هذه الذكرى إلى ذهني عندما قرأت التعليمات | .585(\*\*) |
| 16 | كانت هذه الذكرى سهلة التذكر بالنسبة لي | .673(\*\*) |
| 17 | يصعب عليّ التفكير في هذه الذكرى | .622(\*\*) |
| 18 | كان عليّ أن أفكر لفترة من الوقت قبل أن أذكر هذا الحدث | .751(\*\*) |
| 19 | كان عليّ حقًا البحث في "بنك الذاكرة" الخاص بي عن هذه التجربة | .423(\*\*) |
| التفاصيل الحسية | 20 | عندما أتذكر الحدث، يمكنني سماع ذلك في ذهني | .562(\*\*) |
| 21 | اشعر بنفس المشاعر السابقة (وقت وقوع الحدث) عندما اتذكره | .778(\*\*) |
| 22 | اشعر أن جسدي شعر بهذه الذكرى | .759(\*\*) |
| 23 | عندما أتذكر هذا الحدث، اتذكر نفس الأشياء التي فكرت بها عند وقوع الحدث في الأصل | .640(\*\*) |
| 24 | عندما أتذكر هذا الحدث، لا أشعر بنفس المشاعر التي شعرت بها عند وقوعه في الأصل | .590(\*\*) |
| 25 | عندما أتذكر هذا الحدث، لا أشعر حقًا أنني أعيش نفس التجربة | .569(\*\*) |
| 26 | لا تتضمن ذاكرتي لهذا الحدث الكثير من المعلومات الحسية (الأصوات، الروائح، الأذواق، إلخ) | .696(\*\*) |
| 27 | عندما أتذكر الحدث، أجد صعوبة في تذكر ردود الفعل الجسدية والأحاسيس التي مررت بها أثناء التجربة | .569(\*\*) |
| الشدة العاطفية | 28 | بينما أتذكر التجربة الآن، تتملكني مشاعر جيّاشة | .719(\*\*) |
| 29 | عواطفي جيّاشة فيما يتعلق بهذا الحدث | .768(\*\*) |
| 30 | ذكرى هذا الحدث تثير لديّ مشاعر جيّاشة | .623(\*\*) |
| 31 | لا أتذكر وجود مشاعر جيّاشة عندما أتذكر هذا الحدث | .768(\*\*) |
| 32 | ليس لديّ مشاعر جيّاشة حول هذا الحدث | .724(\*\*) |
| 33 | هذه الذكرى لا تثير مشاعر جيّاشة في داخلي | .657(\*\*) |
| المنظور البصري | 34 | أرى التجربة في هذه الذكرى كأنها أمام عينيّ الآن | .674(\*\*) |
| 35 | عندما أتخيل هذه الذكرى، أرى هذا الحدث بوضوح من وجهة نظري الخاصة | .644(\*) |
| 36 | أرى هذه الذكرى كما لو كنت مراقبًا للحدث | .670(\*\*) |
| 37 | في ذاكرتي، أرى هذا الحدث كما يراه الآخرون | .579(\*\*) |
| 38 | كلما أتذكر هذا الحدث، أشعر أنني مراقب أُراقب نفسي  | .689(\*\*) |
| منظور الوقت | 39 | ذاكرتي للسنة التي وقع فيها الحدث واضحة | .568(\*\*) |
| 40 | ذاكرتي لليوم الذي وقع فيه الحدث واضحة | .767(\*\*) |
| 41 | ذاكرتي للساعة التي وقع فيها الحدث واضحة | .575(\*\*) |
| 42 | ذاكرتي للسنة التي وقع فيها الحدث غامضة | .517(\*\*) |
| 43 | ذاكرتي لليوم الذي وقع فيه الحدث غامضة | .610(\*\*) |
| 44 | ذاكرتي للساعة التي وقع فيها الحدث غامضة  | .673(\*\*) |
| المشاركة | 45 |  أشارك هذه الذكرى مع الأصدقاء أو العائلة | .583(\*\*) |
| 46 | منذ حدوث هذا الحدث تحدثت عنه عدة مرات | .684(\*\*) |
| 47 | أتحدث عن هذا الحدث مع الآخرين | .648(\*\*) |
| 48 | أخبر الآخرين عن هذه الذكرى | .599(\*\*) |
| 49 | لا أشعر بالحاجة إلى مشاركة هذه الذكرى مع الآخرين | .717(\*\*) |
| 50 | لا أفكر في هذه الذكرى  | .644(\*\*) |
| الابتعاد | 51 | ليس لديّ قواسم مشتركة مع الشخص الموجود في هذه الذكرى | .634(\*\*) |
| 52 | أشعر بأن الشخص الموجود في هذه الذكرى هو شخص مختلف عني | .731(\*\*) |
| 53 | عندما أتذكر هذه الذكرى، أعتقد أنه "هذا ليس أنا بعد الآن" | .670(\*\*) |
| 54 | سلوكي في هذه الذكرى يتوافق مع شخصيتي | .514(\*\*) |
| 55 | أشعر كأنني نفس الشخص في هذه الذكرى كما أنا اليوم | .786(\*\*) |
| 56 | تتوافق هذه الذكرى ما أعتقد أنني عليه اليوم | .640(\*\*) |
| التكافؤ | 57 | اشعر إجمالاً بان هذه الذكرى إيجابية | .798(\*\*) |
| 58 | التجربة الموصوفة في هذه الذكرى إيجابيه | .669(\*\*) |
| 59 | كانت مشاعري في ذلك الوقت إيجابيه | .629(\*\*) |
| 60 | اشعر أن هذه الذكرى إجمالاً سلبية | .693(\*\*) |
| 61 | التجربة الموصوفة في هذه الذكرى سلبيه | .764(\*\*) |
| 62 | كانت مشاعري في ذلك الوقت سلبية | .735(\*\*) |

\*دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.05) \*\*دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.01)

**ثبات استبانة خبرات ذاكرة السيرة الذاتية**

لتقدير ثبات الاتساق الداخلي لاستبانة خصائص ذاكرة السيرة الذاتية وأبعادها، تم استخدام 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 تم 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 تمّ حساب 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 رقم (3)**

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **المجال** | **ثبات الإعادة** | **ثبات الاتساق الداخلي** | **عدد الفقرات** |
| الحيوية | 0.813 | 0.786 | 6 |
| التماسك | 0.754 | 0.713 | 8 |
| إمكانية الوصول | 0.807 | 0.775 | 5 |
| التفاصيل الحسية | 0.775 | 0.742 | 8 |
| الشدة العاطفية | 0.781 | 0.720 | 6 |
| المنظور البصري | 0.796 | 0.740 | 5 |
| منظور الوقت | 0.745 | 0.682 | 6 |
| المشاركة | 0.787 | 0.738 | 6 |
| الابتعاد | 0.768 | 0.724 | 6 |
| التكافؤ | 0.793 | 0.730 | 6 |
| الاستبانة (ككل) | 0.831 | 0.803 | 62 |

**تصحيح (استبانة خبرات الذاكرة) لذاكرة السيرة الذاتية**

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، تم حساب المدى بطرح الحد الأعلى من الحد الأدنى ( 5 – 1 = 4) ، ثم تقسيمه على (3) ( 4 ÷ 3 = 1.33)، وبعد ذلك تم إضافة 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 (3.66 – 2.34)، مرتفع (أكبر من 3.66).

**ثانياً: مقياس الرفاه النفسي**

تم استخدام مقياس الرفاه النفسي الذي قام الباحث بتطويره بعد الاطلاع على مقياس الرفاه النفسي لرايف (Ryff, 1989)، وتجدر الإشارة إلى أن تطوير المقياس تم 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:**

تم 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:**

تم التحقق 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 (α=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 (α=0.05)، وهذا يعد مؤشراً على صدق البناء للمقياس، كما يتضح في الجدول (4).

**الجدول رقم (4)**

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| المجال | الرقم | مضمون فقرات الرفاه النفسي | الارتباط مع: |
| المجال | الكلي |
| الاستقلال الذاتي | 1 | لا أخاف من التعبير عن آرائي، حتى لو كانت تتعارض مع آراء الآخرين. | .819(\*\*) | .630(\*\*) |
| 2 | قراراتي لا تتأثر عادةً بما يفعله الآخرون | .744(\*\*) | .594(\*\*) |
| 3 | أشعر بالقلق نحو اعتقادات الآخرين عني | .638(\*\*) | .469(\*\*) |
| 4 | أتأثر بالأشخاص ذوي الآراء القوية | .630(\*\*) | .477(\*\*) |
| 5 | أثق في آرائي، حتى لو كانت تتعارض مع الآخرين | .731(\*\*) | .531(\*\*) |
| 6 | يصعب عليّ التعبير عن وجهة نظري الخاصة حول المسائل المثيرة للجدل | .576(\*\*) | .450(\*\*) |
| 7 | أحكم على ذاتي من خلال ما أعتقد أنه مهم، وليس من خلال ما يعتقده الآخرون أنه مهم | .842(\*\*) | .454(\*\*) |
| الإتقان البيئي | 8 | أنا مسؤول عن الوضع الذي أعيش فيه | .495(\*\*) | .367(\*\*) |
| 9 | متطلبات الحياة اليومية تجعلني استسلم | .670(\*\*) | .532(\*\*) |
| 10 | لا أتكيف بشكل مناسب مع الناس من حولي | .684(\*\*) | .591(\*\*) |
| 11 | أتحمل معظم مسؤوليات حياتي اليومية بكفاءة | .628(\*\*) | .547(\*\*) |
| 12 |  أشعر بالإرهاق من تحمل مسؤولياتي | .573(\*\*) | .350(\*\*) |
| 13 | أجد صعوبة في ترتيب حياتي بطريقة مرضية  | .644(\*\*) | .486(\*\*) |
| 14 | يمكنني خلق أسلوب حياة يناسُبني | .604(\*\*) | .559(\*\*) |
| الشعور بالنمو الشخصي | 15 | لا اهتم بالأنشطة التي تزيد من خبراتي | .637(\*\*) | .486(\*\*) |
| 16 | لدي خبرات جديدة تتحدى طريقة تفكيري | .586(\*\*) | .470(\*\*) |
| 17 | عندما أراجع نفسي أرى أنني لم أتحسن كثيراً على مر السنين | .604(\*\*) | .577(\*\*) |
| 18 | أشعر بتطوري الملحوظ مع مرور الوقت | .769(\*\*) | .688(\*\*) |
| 19 | لا استمتع بمواجهة مواقف جديدة تتطلب مني تغير طريقة تفكيري ومهارات القديمة | .693(\*\*) | .563(\*\*) |
| 20 | أرى أن الحياة عملية مستمرة للتعلم والتغيير  | .513(\*\*) | .401(\*\*) |
| 21 | تخليت عن محاولة إجراء تغييرات كبيرة في حياتي منذ فترة طويلة | .584(\*\*) | .415(\*\*) |
| العلاقات الإيجابية | 22 | معظم الناس يكنوّن لي المحبة والاحترام | .667(\*\*) | .452(\*\*) |
| 23 | أرى صعوبة المحافظة على علاقات وثيقة مع الآخرين | .757(\*\*) | .530(\*\*) |
| 24 | معظم الوقت أشعر بالوحدة لأن لديّ عدد قليل من الأصدقاء المقربين الذين يشاركونني مخاوفهم | .487(\*\*) | .354(\*\*) |
| 25 | أستمتع بالمحادثات مع أفراد العائلة و الأصدقاء | .521(\*\*) | .419(\*\*) |
| 26 | يصفني الناس بأنني شخص كريم، على استعداد لقضاء بعض الوقت معهم | .620(\*\*) | .427(\*\*) |
| 27 | أتفحص معظم علاقاتي الدافئة مع الآخرين | .704(\*\*) | .558(\*\*) |
| 28 | لدي ثقة متبادلة مع أصدقائي | .761(\*\*) | .592(\*\*) |
| الهدف في الحياة | 29 | أعيش الحياة يوماً بعد يوم ولا أفكر فعلياً في المستقبل | .614(\*\*) | .419(\*\*) |
| 30 | لدي شعور أن الإنسان خلق من اجل تحقيق هدف الحياة | .637(\*\*) | .432(\*\*) |
| 31 | تبدو أنشطتي اليومية تافهة وغير مهمة  | .750(\*\*) | .578(\*\*) |
| 32 | لا يراودني شعور جيد حيال ما أنا بصدد إنجازه في الحياة | .611(\*\*) | .540(\*\*) |
| 33 | أستمتع بوضع خططي المستقبلية والعمل على تحقيقها في الواقع | .693(\*\*) | .507(\*\*) |
| 34 | لست من الناس الذين يسيرون في الحياة بلا هدف | .516(\*\*) | .463(\*\*) |
| 35 | أشعر كما لو أنني فعلت كل ما يلزم في الحياة | .630(\*\*) | .473(\*\*) |
| القبول الذاتي | 36 | ارتكبت بعض الأخطاء في الماضي ، ولكنني أشعر أن كل الأمور سارت على أفضل صورة | .548(\*\*) | .474(\*\*) |
| 37 | أشعر بالثقة والإيجابية عن نفسي | .584(\*\*) | .527(\*\*) |
| 38 | أشعر بأن العديد من الأشخاص الذين أعرفهم قد استفادوا من الحياة أكثر مني | .727(\*\*) | .548(\*\*) |
| 39 | أنني راضٍ عن معظم جوانب شخصيتي | .589(\*\*) | .423(\*\*) |
| 40 | غالباً ما أشعر بخيبة أمل إزاء إنجازاتي في الحياة | .798(\*\*) | .481(\*\*) |
| 41 | تقيمي لذاتي قد لا يكون ايجابياً | .787(\*\*) | .568(\*\*) |
| 42 | عندما أقارن نفسي بالأصدقاء والمعارف، أشعر أنني راضٍ عن نفسي | .629(\*\*) | .494(\*\*) |

 \*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 تم استخدام 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 تم التحقق من ثبات الإعادة للمقياسمن 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 تمّ حساب 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 رقم (5)**

**قيم معاملات ثبات الإعادة وثبات الاتساق الداخلي لمقياس الرفاه النفسي ومجالاته**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **المقياس ومجالاته** | **ثبات الإعادة** | **ثبات الاتساق الداخلي** | **عدد الفقرات** |
| الاستقلال الذاتي | 0.806 | 0.791 | 7 |
| الإتقان البيئي | 0.737 | 0.678 | 7 |
| الشعور بالنمو الشخصي | 0.724 | 0.684 | 5 |
| العلاقات الإيجابية | 0.763 | 0.710 | 7 |
| الهدف في الحياة | 0.785 | 0.736 | 7 |
| القبول الذاتي | 0.798 | 0.754 | 7 |
| المقياس (ككل) | 0.846 | 0.814 | 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 التالية: (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)، وللوصول إلى حكم موضوعي على متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة، تم حساب المدى بطرح الحد الأعلى من الحد الأدنى (6 – 1 = 5) ، ثم تقسيمه على (3) (5 ÷ 3 = 1.67)، وبعد ذلك تم إضافة هذ القيمة إلى أقل قيمة في الاستبانة (1)؛ لتحديد الحد الأعلى لهذ الفئة، وبذلك أصبحت فئات مستويات الإجابة وفقاً للمتوسط الحسابي: منخفض (أقل من 2.67)، متوسط بين (4.34 – 2.67)، مرتفع (أكبر من 4.34).

**إجراءات الدراسة:**

لتحقيق أهداف الدراسة تم اتباع الخطوات والإجراءات التالية:

1. توزيع أداة الدراسة على الطلبة داخل القاعة الدراسية في الجامعة ورقياً وإلكترونياً، وتوضيح التعليمات الخاصة بها، إذ تم توضيح أهداف الدراسة وأهميتها.
2. تم التأكيد على سرية المعلومات التي يقدمها الطلبة، إذ لن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي فقط.
3. تمت قراءة التعليمات الخاصة باستبانة خبرات الذاكرة لذاكرة السيرة الذاتية ومقياس الرفاه النفسي وتقديم تعريف مختصر له، وقد تراوحت مدة تطبيق المقياس بين (15-20) دقيقة.
4. بعد التأكد من إكمال جميع الطلبة الإجابة عن (استبانة خبرات الذاكرة) لذاكرة السيرة الذاتية ومقياس الرفاه النفسي، تم استبعاد 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:**

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

**المعالجات الإحصائية:**

تمت المعالجات الإحصائية للبيانات في هذه الدراسة باستخدام الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، وذلك على النحو الآتي:

* للإجابة عن السؤال الأول للدراسة تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد(استبانة خبرات الذاكرة) لذاكرة السيرة الذاتية لدى طلبة جامعة اليرموك.

- للإجابة عن السؤال الثاني للدراسة تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد (استبانة خبرات الذاكرة) لذاكرة السيرة الذاتية لدى طلبة جامعة اليرموك وفقاً لمتغيرات (الجنس، المستوى الدراسي)، وتم استخدام 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 تم حساب قيم معاملات ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) بين خصائص ذاكرة السيرة الذاتية والرفاه النفسي لدى طلبة جامعة اليرموك.

**نتائج الدراسة**

**أولاً. النتائج المتعلقة بسؤال الدراسة الأول الذي نصَّ على: "مامستوى ذاكرة السيرة الذاتية لدى طلبة جامعة اليرموك؟"** للإجابة عن سؤال الدراسة الأول تم حساب 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 رقم (6)**

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الرتبة** | **الرقم** | **أبعاد ذاكرة السيرة الذاتية** | **الوسطالحسابي** | **الانحرافالمعياري** | **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 |
| 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 الفصل الثالث؛ حيث جاءت الأبعادعلى 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.

**ثانيا. النتائج المتعلقة بسؤال الدراسة الثاني الذي نصَّ على:"هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α= 0.05) في مستوى ذاكرة السيرة الذاتية لدى طلبة جامعة اليرموك تعزى إلى (الجنس، المستوى الدراسي)**؟" للإجابة عن سؤال الدراسة الثاني تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد ذاكرة السيرة الذاتية لدى عينة طلبة جامعة اليرموك وفقًا لمتغيرات (الجنس، المستوى الدراسي)، وذلك كما في الجدول (7).

**الجدول رقم (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** | **بكالوريوس** | 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 تم حساب 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 رقم (8)

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الابتعاد** | **المشاركة** | **منظور****الوقت** | **المنظور****البصري** | **الشدة****العاطفية** | **التفاصيل****الحسية** | **إمكانية****الوصول** | **التماسك** | **الحيوية** | **العلاقة وفقاً للمتغيرات** |
|  |  |  |  |  |  |  |  | 0.525 | **التماسك** |
|  |  |  |  |  |  |  | 0.455 | 0.514 | **إمكانية الوصول** |
|  |  |  |  |  |  | 0.251 | 0.261 | 0.454 | **التفاصيل الحسية** |
|  |  |  |  |  | 0.555 | 0.319 | 0.161 | 0.391 | **الشدة العاطفية** |
|  |  |  |  | 0.134 | 0.114 | 0.202 | 0.191 | 0.259 | **المنظور البصري** |
|  |  |  | 0.189 | 0.513 | 0.504 | 0.338 | 0.363 | 0.553 | **منظور الوقت** |
|  |  | 0.306 | 0.349 | 0.219 | 0.097 | 0.219 | 0.061 | 0.153 | **المشاركة** |
|  | -0.319 | -0.125 | -0.058 | -.0142 | -0.075 | -0.160 | -0.136 | -0.121 | **الابتعاد** |
| -0.217 | 0.066 | -0.124 | 0.132 | -0.192 | -0.248 | -0.008 | -0.087 | -0.195 | **التكافؤ** |
| للكروية Bartlett اختبار  |
| التقريبية2كا | درجة الحرية | الدلالة الإحصائية |
| 1683.924 | 45 | 0.000 |

يلاحظ من الجدول (8)، وجود علاقة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة α)=0.05) بين 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 رقم (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 | 0.000\* |
| المستوى الدراسي | Hotelling's Trace | 0.116 | 7.389 | 10 | 635 | 0.000\* |

\*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) عند مستوى الدلالة (0.05=α) علىأبعاد ذاكرة السيرة الذاتية لدى طلبة جامعة اليرموك مجتمعة، ولتحديد على أيٍّ من أبعاد ذاكرة السيرة الذاتية لدى طلبة جامعة اليرموك كان أثرُ متغيرات (الجنس، المستوى الدراسي)، فقد تم إجراء 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 رقم (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 | \*0.00 | 0.012 |
| التماسك | 0.97 | 1 | 0.97 | 2.74 | 0.10 | 0.004 |
| إمكانية الوصول | 7.06 | 1 | 7.06 | 14.52 | \*0.00 | 0.022 |
| التفاصيل الحسية | 10.07 | 1 | 10.07 | 20.47 | \*0.00 | 0.031 |
| الشدة العاطفية | 3.13 | 1 | 3.13 | 3.73 | \*0.05 | 0.006 |
| المنظور البصري | 0.16 | 1 | 0.16 | 0.72 | 0.40 | 0.001 |
| منظور الوقت | 2.73 | 1 | 2.73 | 4.42 | \*0.04 | 0.007 |
| المشاركة | 17.09 | 1 | 17.09 | 53.64 | \*0.00 | 0.077 |
| الابتعاد | 1.89 | 1 | 1.89 | 2.78 | 0.10 | 0.004 |
| التكافؤ | 7.41 | 1 | 7.41 | 4.61 | \*0.03 | 0.007 |
| المستوى الدراسي | الحيوية | 4.91 | 1 | 4.91 | 11.07 | \*0.00 | 0.017 |
| التماسك | 1.71 | 1 | 1.71 | 4.82 | \*0.03 | 0.007 |
| إمكانية الوصول | 1.52 | 1 | 1.52 | 3.13 | 0.08 | 0.005 |
| التفاصيل الحسية | 0.05 | 1 | 0.05 | 0.10 | 0.75 | 0.000 |
| الشدة العاطفية | 0.00 | 1 | 0.00 | 0.00 | 0.97 | 0.000 |
| المنظور البصري | 0.02 | 1 | 0.02 | 0.08 | 0.78 | 0.000 |
| منظور الوقت | 5.78 | 1 | 5.78 | 9.35 | \*0.00 | 0.014 |
| المشاركة | 0.34 | 1 | 0.34 | 1.07 | 0.30 | 0.002 |
| الابتعاد | 0.84 | 1 | 0.84 | 1.24 | 0.27 | 0.002 |
| التكافؤ | 1.02 | 1 | 1.02 | 0.63 | 0.43 | 0.001 |
| 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 |  |  |  |
| 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 إحصائيًا عند مستوى الدلالة (0.05=α) 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 إحصائيًا عند مستوى الدلالة (0.05=α) بين المتوسطات الحسابية لأبعاد (التماسك، المنظور البصري، الابتعاد) تعزى لمتغير الجنس.

وجود فروق دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة (0.05=α) 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 إحصائيًا عند مستوى الدلالة (0.05=α) بين المتوسطات الحسابية لأبعاد (إمكانية الوصول، والتفاصيل الحسية، والشدة العاطفية، والمنظور البصري، والمشاركة، والابتعاد، والتكافؤ) تعزى لمتغير المستوى الدراسي.

**ثالثا**. **النتائج المتعلقة بسؤال الدراسة الثالث الذي نصَّ على:** "**هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α=0.05) بين ذاكرة السيرة الذاتية والرفاه النفسي لدى طلبة جامعة اليرموك؟"** للإجابة عن سؤال الدراسة الثالث؛ فقد تم حساب قيم معاملات ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) بين ذاكرة السيرة الذاتية لدى طلبة جامعة اليرموك والرفاه النفسي لديهم، كما هو مبين في الجدول (11).

**الجدول رقم (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** | 0.126(\*\*) | -0.025 | 0.145(\*\*) | 0.160(\*\*) | 0.141(\*\*) | 0.061 | 0.137(\*\*) |
| **التماسك** | 0.162(\*\*) | 0.114(\*\*) | 0.232(\*\*) | 0.203(\*\*) | 0.273(\*\*) | 0.219(\*\*) | 0.270(\*\*) |
| **إمكانية الوصول** | 0.031 | -0.002 | 0.112(\*\*) | 0.122(\*\*) | 0.094(\*) | 0.063 | 0.094 |
| **التفاصيل الحسية** | 0.209(\*\*) | 0.063 | 0.158(\*\*) | 0.069 | 0.153(\*\*) | 0.111(\*\*) | 0.174(\*\*) |
| **الشدة العاطفية** | 0.149(\*\*) | 0.059 | 0.229(\*\*) | 0.093(\*) | 0.235(\*\*) | 0.055 | 0.184(\*\*) |
| **المنظور البصري** | -0.094(\*) | 0.026 | -0.016 | 0.012 | 0.160(\*\*) | 0.067 | 0.035 |
| **منظور الوقت** | 0.276(\*\*) | 0.085(\*) | 0.232(\*\*) | 0.300(\*\*) | 0.163(\*\*) | 0.209(\*\*) | 0.282(\*\*) |
| **المشاركة** | 0.139(\*\*) | 0.101(\*) | 0.144(\*\*) | 0.194(\*\*) | 0.225(\*\*) | 0.174(\*\*) | 0.218(\*\*) |
| **الابتعاد** | -0.060 | -0.008 | 0.071 | -0.016 | 0.007 | -0.112 | -0.031 |
| **التكافؤ** | -0.013 | 0.027 | -0.100(\*) | -0.061 | 0.043 | 0.192(\*\*) | 0.027 |

 \*دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.05). \*\*دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.01).

 يتضح من الجدول (11) ما يلي :

إن بُعد (الحيوية) في مقياس ذاكرة السيرة الذاتية لدى طلبة جامعة اليرموك ارتبط بعلاقات موجبة ودالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (α = 0.05) مع أبعادها الرفاه النفسي: (الهدف في الحياة، والعلاقات الإيجابية، والشعور بالنموالشخصي، والاستقلال الذاتي)، وبعلاقة موجبة غير دالة إحصائياعند مستوى الدلالة (α = 0.05) مع بُعد (القبول الذاتي)، وارتبط هذا البُعد بعلاقة سالبة غير دالة إحصائياعند مستوى الدلالة (α = 0.05) مع بُعد (الإتقان البيئي)، وبعلاقة موجبة دالة إحصائياعند مستوى الدلالة (α=0.05) مع الرفاه النفسي (ككل) بلغت قيمتها (0.137).

إن بُعد (التماسك) في مقياس ذاكرة السيرة الذاتية لدى طلبة جامعة اليرموك ارتبط بعلاقات موجبة ودالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (α=0.05) مع جميع أبعاد الرفاه النفسي: (القبول الذاتي، والهدف في الحياة، والعلاقات الإيجابية، والشعور بالنمو الشخصي، والإتقان البيئي، والاستقلال الذاتي) وتراوحت قيمها بين (0.114- 0.273)، وبعلاقة موجبة دالة إحصائياعند مستوى الدلالة (α=0.05) مع الرفاه النفسي(ككل) بلغت قيمتها (0.270).

إن أبعاد (إمكانية الوصول) في مقياس ذاكرة السيرة الذاتية لدى طلبة جامعة اليرموك ارتبط بعلاقات موجبة ودالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (α=0.05) مع أبعاد الرفاه النفسي: (الهدف في الحياة، والعلاقات الإيجابية، والشعور بالنمو الشخصي)، وبعلاقة موجبة غير دالة إحصائياعند مستوى الدلالة (α=0.05) مع أبعاد (القبول الذاتي، والاستقلال الذاتي)، وارتبط هذا البُعد بعلاقة سالبة غير دالة إحصائياعند مستوى الدلالة (α=0.05) مع بُعد (الإتقان البيئي)، وبعلاقة موجبة غير دالة إحصائياعند مستوى الدلالة (α = 0.05) مع الرفاه النفسي (ككل).

إن بُعد (التفاصيل الحسية) في مقياس ذاكرة السيرة الذاتية لدى طلبة جامعة اليرموك ارتبط بعلاقات موجبةودالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (α=0.05) مع أبعاد الرفاه النفسي: (القبول الذاتي، والهدف في الحياة، والشعور بالنمو الشخصي، والاستقلال الذاتي)، وارتبط هذا البُعد بعلاقة موجبة غير دالة إحصائياعند مستوى الدلالة (α=0.05) مع أبعاد (العلاقات الإيجابية، والإتقان البيئي)، وبعلاقة موجبة دالة إحصائياعند مستوى الدلالة (α=0.05) مع الرفاه النفسي (ككل).

إن بُعد (الشدة العاطفية) في مقياس ذاكرة السيرة الذاتية لدى طلبة جامعة اليرموك ارتبط بعلاقات موجبة ودالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (α=0.05) مع أبعاد الرفاه النفسي (الهدف في الحياة، والعلاقات الإيجابية، والشعور بالنمو الشخصي، والاستقلال الذاتي)، وارتبط هذا البُعد بعلاقة موجبة غير دالة إحصائياعند مستوى الدلالة (α=0.05) مع أبعاد (القبول الذاتي، والإتقان البيئي)، وبعلاقة موجبة ودالة إحصائياعند مستوى الدلالة (α=0.05) مع الرفاه النفسي (ككل).

إن بُعد (المنظورالبصري) في مقياس ذاكرة السيرة الذاتية لدى طلبة جامعة اليرموكارتبط بعلاقات موجبة ودالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (α = 0.05) مع بُعد الرفاه النفسي (الهدف في الحياة)، وبعلاقة موجبة غير دالة إحصائياعند مستوى الدلالة (α = 0.05) مع أبعاد (القبول الذاتي، والعلاقات الإيجابية، والإتقان البيئي)، وارتبط هذا البُعد بعلاقة سالبةغير دالة إحصائياعند مستوى الدلالة (α=0.05) مع بُعد (الشعور بالنمو الشخصي، والاستقلال الذاتي)، وبعلاقة موجبة غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (α=0.05) مع الرفاه النفسي (ككل).

إن بُعد (منظور الوقت) في مقياس ذاكرة السيرة الذاتية لدى طلبة جامعة اليرموك ارتبط بعلاقات موجبة ودالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (α=0.05) مع جميع أبعاد الرفاه النفسي (القبول الذاتي، والهدف في الحياة، والعلاقات الإيجابية، والشعور بالنمو الشخصي، والإتقان البيئي، والاستقلال الذاتي)، وبعلاقة موجبة غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (α=0.05) مع الرفاه النفسي (ككل).

إن بُعد (المشاركة) في مقياس ذاكرة السيرة الذاتية لدى طلبة جامعة اليرموك ارتبط بعلاقات موجبة ودالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (α=0.05) مع جميع أبعاد الرفاه النفسي (القبول الذاتي، والهدف في الحياة، والعلاقات الإيجابية، والشعور بالنمو الشخصي، والإتقان البيئي، والاستقلال الذاتي)، وبعلاقة موجبة غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (α=0.05) مع الرفاه النفسي (ككل).

إن بُعد (الابتعاد) في مقياس ذاكرة السيرة الذاتية لدى طلبة جامعة اليرموك ارتبط بعلاقات موجبة غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (α=0.05) مع أبعاد الرفاه النفسي: (الهدف في الحياة، والشعور بالنمو الشخصي)، وبعلاقات سالبة غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (α=0.05) مع أبعاد: (القبول الذاتي، والعلاقات الإيجابية، والإتقان البيئي، والاستقلال الذاتي)، وبعلاقة سالبة غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (α= 0.05) مع الرفاه النفسي (ككل).

إن بُعد (التكافؤ) في مقياس ذاكرة السيرة الذاتية لدى طلبة جامعة اليرموك ارتبط بعلاقة موجبة ودالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (α=0.05) مع بُعد الرفاه النفسي (القبول الذاتي)، وارتبط بعلاقات موجبة غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (α = 0.05) مع أبعاد الرفاه النفسي (الهدف في الحياة، والإتقان البيئي)، وارتبط هذا البُعد بعلاقة سالبة ودالة إحصائياعندمستوى الدلالة (α =0.05) مع بُعد (الشعور بالنمو الشخصي)، وارتبط هذا البُعد بعلاقات سالبة غير دالةإحصائياعندمستوى الدلالة (α =0.05) مع أبعاد (العلاقات الإيجابية، والاستقلال الذاتي) وبعلاقة موجبة غير دالة إحصائياعند مستوى الدلالة (α=0.05) مع الرفاه النفسي (ككل).

**مناقشة النتائج**

كشفت نتائج السؤال الأول في الدراسة عن مستوى مرتفع لأبعادذاكرة السيرة الذاتية:(الحيوية، منظور الوقت، الشدة العاطفية، إمكانية الوصول، التماسك) لدى عينة طلبة جامعة اليرموك باستثناء أبعاد: (التفاصيل الحسية، المنظور البصري، الابتعاد، التكافؤ)، حيث جاءت بمستوى متوسط، ويُلاحظ 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 ولوبيز وأروزتيغي والأسطل (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 لوتشي وسوتين(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 مستوىٍ متوسط، فبعد (التفاصيل الحسية) جاء بمستوى متوسط؛ فقد تكون 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 ما تم ذكره في الأدب النظري سابقا (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 أيضا، 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.

وكانت نتائج السؤال الثاني في الدراسة بالنسبة للفروق في مستوى ذاكرة السيرة الذاتية تعزى لمتغير الجنس والمستوى الدراسي، والتي أظهرت وجود أثر دال إحصائيا لكلا المتغيرين عند مستوى الدلالة (α=0.05) على أبعاد (استبانة خبرات الذاكرة)، وكان هناك 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 الذكريات التفصيلية والعاطفية، حيث كما ذكر فيفوش وزمان(Fivush & Zaman, 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 سيدليكي وفالزارانو(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، وتعتبر العلاقات الشخصية للإناث والترابط مع الآخرين أكثر من الذكور، ولأن الذكور يكون التركيز لديهم على الذات أكثر، وهذا ما أكدت عليه جيليجان Gilligan, 1982)).

وأيضا أكدت دراسة بوياجقلو (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 عند مستوى الدلالة (α=0.05) لصالح الذكور في بُعد (التكافؤ)، قد يكون من الأسهل على الفرد استعادة ذكرى عندما يتم توجيهه 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 ستوجيو (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 عند مستوى الدلالة (α=0.05) 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 مونتيباروتشي ولوتشيتي وسوتين(Montebarocci & Luchetti & Sutin, 2013) والتي أكد فيها أن الفئة العمرية من (31-40) عاما أكثر حيوية وإمكانية الوصول وتماسك فيها أكثر من الفئة العشرينية من العمر باستثناء بُعد (التماسك) الذي كان متفقا 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 لوتشي وسوتين(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 ) أيضا غير دال إحصائيا، ومن المحتمل أن تختلف القدرة على الوصول إلى المعلومات والتفاصيل،وذلك وفقا للظروف التي يمكن أن تكون سلبية، وعند التعامل مع موقف صعب في الوقت الحاضر أيضا، والمنظور البصري غير دال إحصائيا 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 إحصائيا 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 راثبون وهولمز ومورفي وإيليس (Rathbone, Holmes, Murphy ,& Ellis, 2015 ) الذين أكدوا عدم وجود فروق لبعد (التكافؤ) بين الفئات العمرية المختلفة.

وأظهرت نتائج السؤال الثالث في الدراسة أن العلاقات الارتباطية بين أبعاد (استبانة خبرات الذاكرة) وأبعاد الرفاه النفسي كانت متنوعة، فمنها ما هو دال وغير دال إحصائيا، حيث كان بُعد (الحيوية) في (استبانه خبرات الذاكرة) لدى طلبة جامعة اليرموك مرتبطا بعلاقة موجبة ودالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (α=0.05) مع أبعاد الرفاه النفسي (ككل)؛ فالحيوية تشير إلى الوضوح البصري للذكرى، فالذكريات الإيجابية تؤثر في الرفاه النفسي للفرد، بالإضافة إلى الأهمية الشخصية للحدث بالنسبة إلى الفرد، فيظهر ذلك على طلاب جامعة اليرموك لما يكون لهم من ذكرى إيجابية واضحة حيوية تحفز مشاعرهم ورفاهيتهم. وكان بُعد (التماسك) ذا دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α=0.05) 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 إحصائيا عند مستوى الدلالة (α=0.05) 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 الذكريات، وهذه النتيجة لم تتفق مع نتائج دراسة ألينا ودوييل وروش(Allena, Doyleb & Roche, 2020) الذي أكد أنه لا يوجد أثر لتداخل الذكريات على الرفاه النفسي. وارتبط بُعد (التفاصيل الحسية) بعلاقة موجبة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (α=0.05) مع أبعاد الرفاه النفسي (ككل)؛ فمن خلال الذكرى التي ارتبطت بِبُعد الحيوية نجد أن استدعاءها يتطلب وجود حاسة الشم والذوق واللمس في وقتها خاصة، عندما يكون الحدث إيجابيًا، وهذا يرفع رفاهية الفرد لتذكر هذه الذكرى بشكل مستمر. وأيضا ارتبط بُعد (الشدة العاطفية) بعلاقة موجبة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (α=0.05) 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 إحصائيا عند مستوى الدلالة (α=0.05) مع أبعاد الرفاه النفسي (ككل)؛ فطلاب جامعة اليرموك يتذكرون معظمالوقت 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 إحصائيا عند مستوى الدلالة (α=0.05) 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 إحصائيا عند مستوى الدلالة (α=0.05) 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 واختلاف أفكارهم ومشاعرهم عنهم، وبالتالي إذا كانت الذكرى سلبية فسيؤثر هذا في تقدير الذات لديهم وتنخفض مستوى الرفاهية لديهم. وبُعد (الابتعاد) ارتبط بعلاقة سالبة وغير دال إحصائيا عند مستوى الدلالة (α=0.05) 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 إحصائيا عند مستوى الدلالة (α=0.05) مع أبعاد الرفاه النفسي (ككل)؛ فتذكُّر الأحداث السلبية وليس الإيجابية بشكل متكافئ عاطفيا يؤثر في مفهوم الذات لدى الفرد، وهذا يؤدي إلى مستوى منخفض من الرفاه النفسي، فنتائج هذه الدراسة لا تتفق مع نتائج دراسة سيميجون (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 جارسيا (Garcia, 2014) بأن الأفراد ذوي الرفاهية العالية استدعوا الأحداث الإيجابية أكثر من الأحداث السلبية، وكذلك لم تتفق مع نتائج دراسة راثبون وهولمز ومورفي وإيليس (Rathbone, Holmes, Murphy ,& Ellis, 2015).

**التوصيات**

في ضوء نتائج الدراسة يوصي الباحث بما يأتي:

* إجراء دراسات على البيئة المحلية والعربية تبحث في دور العوامل المؤثرة في الرفاه النفسي، والمحاولة بالارتقاء بشعور الرفاهية النفسية لدى طلاب الجامعات.
* إجراء المزيد من الأبحاث من خلال مقارنة ذكريات السيرة الذاتية للطلاب الذين يعانون من ضعف الذاكرة،وخلال المراحل العمرية لاختبار ما إذا كانوا يختلفون في أبعاد ذاكرة السيرة الذاتية وأثرها في مستواهم الدراسي ورفاهم النفسي.
* دعم فئة الذكور لزيادة مستوى رفاهيتهم من خلال تكثيف الأنشطة الاجتماعية لديهم، والترغيب لديهم للقيام بالأنشطة الإيجابية التي ترفع من رفاهيتهم.
* تعزيز الرضا عن الحياة لمساعدة الطلاب، وخاصة طلبة البكالوريوس في التوفيق بين حياتهم الماضية والحالية لتعزيز الشعور بالاستمرارية والتماسك الشخصي، وذلك من خلال ذكرياتهم في ذاكرة السيرة الذاتية.
* عمل برامج تربوية وإرشادية لتعزيز الرفاه النفسي لدى الطلبة
* إجراء المزيد من الدراسات حول أبعاد ذاكرة السيرة الذاتية، وخاصة بُعد (المنظور البصري) لارتباطه بمشاعر تجارب الفشل وتدني تقدير الذات لدى الفرد

**المراجع**

Amin., M. & Malik, A.(2015). *EEG/ERP Analysis*. Florida: Taylor & francis Group.

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 it's 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.

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. <https://doi.org/10.5964/ejop.v16i2.2097>

Atoum, A. (2004). *Memory*, in Muhammad al-Rimawi "Ed" General Psychology. Amman, Dar Al Massira For Publishing Printing & Distribution.

Beaman, A. (2004). *Is Autobiographical Memory Ability Related to Social Problem Solving Ability in Older Adults.* (Unpublished Master Thesis). Concordia University, Canada.

Berntsen, D.,& Rubin, D. C. (Eds.). (2012). *Understanding autobiographical memory: Theories and approaches.* Cambridge University Press. [https://doi.org/10.1017/CBO9781139021937](https://psycnet.apa.org/doi/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](https://doi.org/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>

Cheng, Z.,& Yugui, S. (2018) The effects of autobiographical memory and visual perspective on working memory, *Memory*, 26:7, 913-921, DOI: [10.1080/09658211.2018.1455874](https://doi.org/10.1080/09658211.2018.1455874)

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/what-is-well-being-definition-types-and-well-being-skills>.

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](https://doi.org/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](http://0n11mvqgz.y.https.doi.org.just.proxy.coe-elibrary.com/10.1080/13676261.2014.918251)

Gray, J.,& Tulving, E. (1983*). Elements of episodic memory*. New York: Oxford University Press.

Hallford, D.,& Noory, N.,& Mellor, D. (2017). Reduced autobiographical memory specificity as a mediating factor between general anxiety symptoms and performance on problem‐solving tasks,*Appl Cognit Psychol*, 32: 641–647. <https://doi.org/10.1002/acp.3428>

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](https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0882-7974.11.1.85)

Kharnub, F. (2016). Psychological well-being and its relationship with emotional intelligence and optimism: field study on a sample of the students of faculty of education in Damascus University, *Journal of the Association of Arab Universities for Education and Psychology*, 14 (*1*): 217-242

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 intervention for maintaining social and mental well-being in older adults, *Memory*, 26:9, 1310-1322, DOI: [10.1080/09658211.2018.1464582](https://doi.org/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

Mahfuz, S. (2018). Psychological well-being of kindergarten teachers. *Educational Studies*, (*44*): 1-20.

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](https://doi.org/10.1080/09658211.2020.1737713)

Mcrae, K., & Jones, M. (2011*). Semantic Memory*, The Oxford Handbook of Cognitive Psychology.

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.

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

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, 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., Cernuşcǎ-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 AutobiographicalMemory Characteristics Using a Shortened Version of the Memory ExperiencesQuestionnaire,*Applied Cognitive Psychology*, 30: 1073–1079. DOI: 10.1002/acp.3276

# Sotgiu, I. (2019). [Gender Differences and Similarities in Autobiographical Memory for Eudaimonic Happy Event*s*](https://ideas.repec.org/a/spr/jhappi/v20y2019i5d10.1007_s10902-018-0006-z.html)*, 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, DOI 10.1007/s11136-016-1231-8.

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 wellbeing,*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, DOI:10.1080/03069400.2018.1468004

Zghoul, R., & Zghoul, E. (2014). *Cognitive Psychology*, Amman: Dar Al-Shorok For Publishing Printing & Distribution.