



ISSN: 1817-6798 (Print)

Journal of Tikrit University for Humanities

available online at: www.jtuh.org/

Ali Mohsen Salman

University of Tikrit / College of Education for Girls

* Corresponding author: E-mail :
Ali.Mohsen@tu.edu.iq

Keywords:

Psychological enrichment
 Self-motivation
 University students

ARTICLE INFO**Article history:**

Received 3 Feb 2026
 Received in revised form 25 Mar 2026
 Accepted 27 Mar 2026
 Final Proofreading 31 May 2026
 Available online 31 May 2026

E-mail t-jtuh@tu.edu.iq

©THIS IS AN OPEN ACCESS ARTICLE UNDER
 THE CC BY LICENSE

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Psychological Richness and Its Relationship to Self-motivation among University Students

A B S T R A C T

This study aims to identify the level of psychological richness and self-motivation among university students, and to explore the relationship between psychological richness and self-motivation. The research sample consisted of 250 male and female students from Tikrit University. The researcher developed a psychological richness scale, and the self-motivation scale developed by Zara'a Allah (2023) was administered. The results showed an average level of psychological richness and a below-average level of self-motivation among university students. The research also found no statistically significant differences in psychological richness and self-motivation among university students based on gender or academic specialization. A positive correlation was found between psychological richness and self-motivation. Therefore, the researcher recommends strengthening psychological support, educational guidance, and academic counseling programs by developing university programs that aim to cultivate psychological richness among students, such as psychological support sessions, workshops on stress management skills, and the promotion of positive relationships, given the direct relationship between psychological richness and self-motivation.

DOI: <http://doi.org/10.25130/jtuh.33.5.2026.15>

الثراء النفسي وعلاقته بالتحفيز الذاتي لدى طلبة الجامعة

علي محسن سلمان / جامعة تكريت / كلية التربية للبنات

الخلاصة:

هدفت الدراسة التعرف على درجة الثراء النفسي لدى طلبة الجامعة، ودرجة التحفيز الذاتي لديهم، وإيجاد العلاقة بين الثراء النفسي والتحفيز الذاتي لدى طلبة الجامعة. وتألّفت عينة البحث من (٢٥٠) طالبا وطالبة من طلبة جامعة تكريت. وتم تطبيق مقياس (الثراء النفسي) من إعداد الباحث ومقياس (التحفيز الذاتي) لـ زرع الله (٢٠٢٣)، وأظهرت النتائج مستوى متوسطا من الثراء النفسي، ومستوى اقل من المتوسط في التحفيز الذاتي لدى طلبة الجامعة، وجاءت نتائج البحث بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متغيرات

(الجنس، التخصص) في الثراء النفسي والتحفيز الذاتي لدى طلبة الجامعة. وأظهرت علاقة ارتباطية إيجابية بين الثراء النفسي والتحفيز الذاتي لدى طلبة الجامعة. وعليه أوصى الباحث بضرورة تعزيز برامج الدعم النفسي والتوجيه التربوي والأكاديمي من خلال تطوير برامج جامعية تهدف إلى تنمية الثراء النفسي لدى الطلاب، مثل جلسات الدعم النفسي، ورش العمل على مهارات التعامل مع الضغوط، وتعزيز العلاقات الإيجابية، نظرا للعلاقة الطردية بين الثراء النفسي والتحفيز الذاتي.

الكلمات المفتاحية: الثراء النفسي/ التحفيز الذاتي/ طلبة الجامعة

مشكلة البحث

يتميز العصر الحالي بالتطور في مجالات متعددة وخاصة مجال المعرفة، لذا فإن هذا التطور يتطلب مواكبة التغير في مجال المتغيرات النفسية من أجل أن تواكب التغير المنشود وفي مواجهة تحديات هذا القرن. ونظراً لأن علم النفس مرتبط بحياة الفرد ارتباطاً مباشراً، فقد ركز القائمين على العملية التعليمية بزيادة الاهتمام في دراسة الظواهر النفسية التي من الممكن أن تؤثر على سلوك الطلبة وخصوصاً طلبة الجامعة.

في الواقع كثير من الناس في العالم ليسوا محظوظين بما فيه الكفاية ليعيشوا حياة سعيدة بالرغم من أن بعض الاتجاهات الذهنية مثل الامتتان أو الاستمتاع بالتفاصيل قد تعزز مشاعر السعادة، إلا أن الظروف المعيشية القاسية كالحروب أو الفقر تُقوّض إمكانية السعادة. ومع ذلك تشير البحوث والدراسات (Oishi & Westgate, 2022;3) إلى أن الأفراد الذين يعيشون في بلدان تعاني من ركود اقتصادي لا يبلغون عادة عن حياة سعيدة، لكن كثيرين منهم يبلغون عن حياة ذات معنى، وهذا يوضح أن افتقار الحظ لا يمنع الرفاهية النفسية إذا كانت ثرية بالمعنى. (٢٠٠٥ Lyubomirsky et al.,

يعتبر الثراء النفسي أساس الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة وإن يكون الفرد لديه من الروحانية التي تدفعه للشعور بالمعنى وقيمة الحياة. وهذا بدوره يعد من مقومات الثروة النفسية التي يتمتع عند توفرها الإنسان بصحة نفسية وبدنية جيدة، ويمتلك علاقات اجتماعية متميزة وودودة، وأن يشارك بإيجابية في الأنشطة المفيدة والجدابة، وتصبح الابتسامة يومية في حياته، وتتكون لديه من القيم والمثل والاهداف ما يعمل من اجله، وأن يشعر بأن السعادة لا تتوقف عند الحصول على المال الواسع بل ان المال جزء يسير من هذه الثروة النفسية ويكفي ان يلبي احتياجاته التي تكفيه

الحاجة. وهنا سوف تصبح الحياة اكثر صحة وبهجة ورضا وسعادة (إد داينر، وروبورت، ٢٠١١)

أن نجاح طلبة الجامعة يتطلب قدرات ومهارات وقابليات واسعة وكبيرة كتحفيز الذات وإدارتها ومن يمتلك هذه المهارات يستطيع التواصل مع الآخرين ببساطة، أن تحفيز الذات يتطلب من الطلبة العمل الايجابي والمبادرة والاستمتاع بالعمل وصولاً الى قمة الأداء المهني وان ضعف امتلاك لتحفيز ذاتهم يعرضهم الى سوء التوافق وبالتالي يؤدي الى اخفاقات ومعاناة تصبح عائق بينهم وبين البيئة الجامعية، وأن المسؤولية الشخصية الضعيفة تؤثر سلباً على تقدير الطلبة لذواتهم وقدرتهم على تحقيق التفوق الاكاديمي وهذا يتعارض مع اهداف العملية التعليمية التي تسعى الى تحقيق النجاح في تذليل الصعوبات التي تواجه الطلبة بصورة عامة (٦). spritzers, (1995,p

وفي ضوء ما سبق ومن منطلق الدور الهام الذي يؤديه طلبة الجامعة جاءت فكرة البحث الحالي نحو البحث في مكامن القوة والمتغيرات الإيجابية التي من المفترض ان يكون لها دور هام في دعم طلبة الجامعة في تحقيق النهوض الأكاديمي من خلال فهم متغيرات الثراء النفسي والتحفيز الذاتي لدى طلبة الجامعة.

أهمية البحث

يعد الثراء النفسي واحداً من أهم القضايا التي تسهم في تحقيق تطور مثمر وإيجابي في شخصية الفرد، حيث تنعكس جوانب هذا التطور على جميع جوانب حياته بالنجاح. إذ يعكس الثراء النفسي خبرة الحياة المتجددة والهادفة ذات المعنى والتي يشعر فيها الفرد بالرضا عن حياته، ويشارك في الأنشطة البناءة ويؤمن بالمشاعر الإيجابية والأحاسيس الروحانية، ويمارسها فالثراء الحقيقي لا يتعلق بالأموال المادية فحسب، بل يتعلق بالاتجاهات الإيجابية التي توجد داخل الفرد ذاته وهو القوة الدافعة لتحقيق أهدافه وطموحاته وجعله عضواً فعالاً في مجتمعه ومشارك وقادر على خدمته وتطويره. فالثراء النفسي أساس الشعور بالسعادة. ومن مقومات الثروة النفسية أن يتمتع الإنسان بصحة نفسية وبدنية جيدة، وشعور بالرضا عن حياته، وأن تكون لديه حالة من الروحانية التي تدفعه للشعور بمعنى وقيمة الحياة التي يعيشها، وأن يمتلك علاقات اجتماعية ودودة ومتميزة، وأن يشارك بإيجابية في الأنشطة المفيدة والجاذبة، وأن تصبح الابتسامة يومية في حياته، وأن يصبح لديه من القيم والمثل والأهداف ما (عصفور، ٢٠١٦: ٢٤٠).

منذ أن طرح (Oishi et al., ٢٠١٩) مفهوم الثراء النفسي ، وأجريت العديد من البحوث والدراسات في عدة دول حول التحقق من بناءه العاملي، وارتباطه مع مقاييس السعادة والمعنى، وثباته الثقافي عبر الدول (الولايات المتحدة اليابان كوريا الجنوبية، والهند، والصين، وإيطاليا). كما أجريت العديد من البحوث والدراسات حول علاقة الثراء النفسي بالسلوك الإيجابي للبيئة (Wei et al., ٢٠٢٣)، وعلاقة الثراء النفسي للوالدين بالسلوك البيئي الإيجابي للأبناء (Geng & Guan ٢٠٢٤) وبالمحافظة والايديولوجيا وأخلاقيات العمل (oishi et al., ٢٠٢٥) ، وبالسلوك الابتكاري (٢٠٢٥ Bai et al.,) ، وكذلك بالسلوك الاستهلاكي (Lee et al., ٢٠٢٥) وباليقظة الذهنية والتعاطف مع الذات والقلق والانصهار الذهني (Maroc et al. ٢٠٢٥) ، وبالانفتاح على الخبرة والفضول المعرفي (Oishi et al., 2020). كما أجريت بحوث ودراسات أخرى حول الدور الوسيط للثراء النفسي، مثل دوره الوسيط في العلاقة بين الضغوط الناتجة عن كوفيد - ١٩ والتثبيط الاجتماعي لدى طلبة الجامعة ، كما هدفت بحوث ودراسات أخرى إلى التعرف على العوامل المؤثرة في الثراء النفسي لدى الأفراد، مثل أثر الإصابة بعدوى فيروس كوفيد-١٩ (Dahlen 2022 & Thorbjørnsen)، وكذلك أثر الإساءة الانفعالية التي يتعرض لها الأطفال على الثراء النفسي (Liu et al., ٢٠٢٤)

وبمراجعة البحوث والدراسات التي أجريت حول الثراء النفسي، يُلاحظ أن الجهود البحثية في هذا المجال حديثة ومتزايدة، فقد بدأت في عام (٢٠١٩) منذ أن طرح. oishi et al (٢٠١٩) مفهوم الحياة الثرية نفسياً واقترحه كأحد ابعاد الرفاهية النفسية، كما أنها لا زالت مستمرة وتوسع واضح، في دراسة علاقته بمتغيرات أخرى في بيئات ثقافية متنوعة. كما أنه من الملاحظ أن جميع هذه البحوث والدراسات أجريت في سياقات ثقافية غربية وشرق آسيوية.

وفي ضوء ما سبق نجد أن دراسة موضوعات الثراء النفسي تساعد الطالب على تنمية المشاعر والانفعالات الإيجابية والرضا والانفتاح على الدنيا، وتنمية المهارات على اختلافها وتوظيفها في أنشطة هادفة، وإقامة صداقات وعلاقات اجتماعية ايجابية متبادلة مع الآخرين، ومساعدة الطالب على تحديد أهدافه في الحياة بشكل موضوعي، وأن يكون له هدف ورؤية توجه أفعاله وتصرفاته وسلوكياته مع المثابرة والاصرار على تحقيق أهدافه، والتفاؤل تجاه المستقبل ومساعدته على الرضا عن حياته بشكل عام.

ومن أهم الموضوعات التي يتناولها الثراء النفسي، الرضا عن الحياة، والعلاقات الاجتماعية الإيجابية مع الآخرين، والمساندة الاجتماعية والرضا عن التعليم، والرضا عن العائلة والاصدقاء

والشخصية والسرور، والصحة النفسية، والصحة البدنية، والهناء النفسي وتقدير الذات وجودة الحياة، والتفائل، والحب، والمعنى والهدف من الحياة، والرضا الشخصي (فoster ، ١٩٩٤ : ٩).

ان التحفيز الذاتي هو الذي يجعل الافراد منتجين ومبتكرين ويبدأ التحفيز عندما يتحول الانسان الى مفكر ايجابي يستخدم حواراً داخلياً مشجعاً وصوراً ذهنية. والمسؤولية الشخصية هي الشعور بالفخر والفرد الذي يشعر بالمسؤولية نحو نفسه ونحو الآخرين فرداً ايجابي عملي، وهناك بعض الدراسات التي اكدت على تحفيز الذات مثل دراسة (القرشي، ٢٠١٣) والذي هدفت الى ايجاد العلاقة بين تحفيز الذات وعلاقته بالإقناع وتوصلت الدراسة الى وجود علاقة ايجابية بين تحفيز الذات والإقناع لدى المرشدين التربويين.

وفي المقابل، توجد ندرة واضحة في البحوث والدراسات العربية التي تناولت الثراء النفسي، سواء من حيث التأسيس النظري أو دراسة علاقته بمتغيرات نفسية أخرى، إذ لا تتوفر الكثير من الدراسات التي تناولت هذا المفهوم على حد علم الباحث او توفر اداة تحققت من الخصائص السيكومترية لمقياس الثراء النفسي في البيئة العربية، ويعكس هذا القصور البحثي نقصاً في الاهتمام بالمفاهيم المعاصرة للرفاهية النفسية، والتي بدأت تفرض حضورها في الأدبيات النفسية العالمية في السنوات الأخيرة. وتبرز هذه الفجوة الحاجة الماسة إلى إجراء دراسات عربية موجهة لتعريب مقياس الثراء النفسي والتحقق من صدقه وثباته.

اهداف البحث

يهدف البحث الحالي التعرف على:

- ١: درجة الثراء النفسي لدى طلبة الجامعة.
- ٢: درجة التحفيز الذاتي لدى طلبة الجامعة.
- ٣: الفروق بين الجنس (الذكور، الاناث) تبعاً لمتغير الثراء النفسي لدى طلبة الجامعة.
- ٤: الفروق بين التخصص (الإنساني، العلمي) تبعاً لمتغير الثراء النفسي لدى طلبة الجامعة.
- ٥: الفروق بين الجنس (الذكور، الاناث) تبعاً لمتغير التحفيز الذاتي لدى طلبة الجامعة.
- ٦: الفروق بين التخصص (الإنساني، العلمي) تبعاً لمتغير التحفيز الذاتي لدى طلبة الجامعة.
- ٧: العلاقة بين متغيري الثراء النفسي والتحفيز الذاتي لدى طلبة الجامعة.

حدود البحث

يتحدد البحث الحالي في طلبة جامعة تكريت للعام الدراسي (٢٠٢٥ / ٢٠٢٦) للتخصصات (الإنسانية/ العلمية) للدراسة الصباحية.

تحديد المصطلحات

أولاً: الثراء النفسي: Psychological Richness

عرفه oishi et al 2019

بأنه امتلاك "حياة تتميز بخوض الفرد لتجارب متنوعة، غير اعتيادية، ومليئة بالمفاجآت، تكون مثيرة للاهتمام وتؤدي إلى تغييرات في وجهات نظره وفهمه للعالم، ولا تقتصر هذه الحياة على السعادة أو الإشباع، بل تتمحور حول التوسع المعرفي والتعقيد النفسي الناتج عن التعرض لمواقف وتجارب جديدة ومؤثرة تُثري الفهم الشخصي وتُوسّع الأفق الإدراكي والمعرفي للفرد".

وتتبنى الباحث هذا التعريف للثراء النفسي، والذي يُمثله في البحث الحالي

التعريف الاجرائي

الدرجة التي يحصل عليها الفرد في النسخة العربية لمقياس الثراء النفسي الذي أعده (2019 Oishi et al).

ثانياً: التحفيز الذاتي Self-motivation

عرفه كولمان ١٩٩٥ goleman: بأنه

القدرة على تنظيم الانفعالات وتوجيهها الى تحقيق الانجاز والتفوق والابداع واستعمال الانفعالات في صنع افضل القرارات والمتمتعين بهذه المهارة العاطفية على اعلى مستوى من الاداء يتمتعون بالفاعلية في كل مايعهد به اليهم (goleman,1995,p.٤١).

الفصل الثاني الإطار النظري والدراسات السابقة

أولاً: الثراء النفسي

مفهوم الثراء النفسي

يعتبر الثراء النفسي جوهر السعادة وجانب من مقومات الثروة النفسية أن يمتلك الإنسان صحة نفسية وبدنية جيدة وشعور بالرضا عن حياته وتكون لديه حالة روحانية تدفعه للشعور بمعنى وقيمة الحياة التي يعيشها وأن يمتلك علاقات اجتماعية ومتميزة وأن يشارك بإيجابية في الأنشطة المفيدة والجاذبة، وتكون لديه من القيم والمثل والأهداف ما يعمل من أجله وأن يشعر بأن السعادة هي الثروة النفسية الحقيقية ولكل مرحلة من مراحل النمو إثراءها المناسب لها فالإثراء النفسي في الطفولة المبكرة " إثراء أساسي" وكل أطوار النمو الإنساني محتاجة إلى إثراء أو الإشباع المجاوز للاكتفاء. (oishi et al,2021;271) وتعمل الأم على تحقيق الإثراء النفسي لطفلها من خلال الأدوار التي تقوم بها، فهي بوحى من الفطرة، أو بتوجيه من الخبرة، أو بمزيج منهما معا تحقق في الفطرة غنى وثراء من خلال إشباع حاجات طفلها بشكل كاف ومنتظم وتصور حواس الطفل وترعاها بمتابعة دقيقة لأية احتمالات من القصور أو الخلل في أي منها كما ترعى استجاباته للخبرات المادية كما تراقب استجاباته للمثيرات الاجتماعية متتبعة مسار نموه وتطوره في الاتجاه السليم وكل ذلك يحتاج دراية وتعلما وتدريباً للأُم. فعندما يكون الوسط النمائي يتضمن إثراء نفسيًا للطفل النامي في كافة جوانبه وتكويناته وأنشطته النفسية حسية كانت أو إدراكية، معرفية أو عقلية، وجدانية أو انفعالية، ذوقية أو جمالية، اجتماعية أو أخلاقية، قيمة أو دينية فإنه بقدر ثراء هذا الوسط النمائي الذي يتفتح فيه الطفل أي بقدر كفاءته وكفايته في التنبيه والاستجابة يتحقق نمو الطفل نمواً مجازاً لحدود العادية مرتفعاً على معدلات السواء لأنه نمو فائق (إد داينر وروبرت بيزاوس، ٢٠١١).

يمثل مفهوم الثراء النفسي تطوراً حديثاً ومكملاً للمفاهيم المركزية في علم النفس الإيجابي، إذ يسعى إلى تجاوز الثنائية التقليدية للرفاهية النفسية المتمثلة في السعادة والمعنى. فهو يركز على اتساع نطاق الخبرات الحياتية وعمقها، بما تحمله من مفاجآت وتحولات وتحديات معرفية ووجدانية، حتى وإن كانت تلك التجارب محفوفة أحياناً بعدم الارتياح أو التوتر. وفي هذا السياق، يتكامل الثراء النفسي مع أهداف علم النفس الإيجابي لتنمية الإمكانات الإنسانية، غير أنه يقدم منظوراً أكثر تعقيداً وتجريبية للحياة، لا يقتصر على الشعور بالرضا أو تحقيق الأهداف، بل يشمل

الانخراط في تجارب تفتح آفاقاً أوسع للتفكير والتأمل. وبهذا، يُعد الثراء النفسي بُعداً نوعياً يُثري منظومة علم النفس الإيجابي، ويُسهّم في بناء فهم أكثر شمولاً وتوازناً لمفهوم الحياة المزدهرة.

المفاهيم المرتبطة بالثراء النفسي

إن المطلعين على أدبيات الرفاهية، لا ينبغي أن يكون مفهوم الثراء النفسي غريباً تماماً. على سبيل المثال، يتوافق جانب النمو الشخصي في مفهوم الرفاهية النفسية لريف (١٩٨٩) مع الحياة الغنية نفسياً لدرجة أن النمو الشخصي، مثل تجربة الثراء النفسي، غالباً ما يحدث عند مواجهة تجارب جديدة وتحديات. على الرغم من أن التجارب الجديدة قد تُغذي كلاً من النمو الشخصي والحياة الغنية نفسياً، إلا أنها تختلف في تركيزها على تحسين الذات. يركز النمو الشخصي بشكل صريح ومباشر على عزم الفرد على تحسين نفسه في حين أن الحياة الغنية نفسياً لا تتطلب تحسين الذات، لا كنتيجة ولا كدافع. بل يمكن أن تنشأ هذه الحياة بشكل عفوي، بدافع الفضول المحض أو أحداث الحياة غير المخطط لها. (oishi et al,2019;259).

يُعد مفهوم الاهتمام لدى سيلفيا وزملائها جانباً أساسياً من جوانب الحياة الغنية نفسياً. ويحدث الاهتمام وفقاً لتصور سيلفا، عندما يشعر الشخص بأنه يمتلك القدرة على التكيف، أو القدرة على فهم المحفزات الجديدة أو المعقدة. على سبيل المثال تُعتبر اللوحات والقصائد والمضلعات التي تتسم بالحدّثة والتعقيد (مثل الفن التجريدي) أكثر إثارة للاهتمام، لكنها أقل متعة من المحفزات الأبسط أو المألوفة. وهكذا، تُثبت سيلفيا وزملاؤها أن الأشياء الممتعة ليست بالضرورة مثيرة للاهتمام، وأن الأشياء المثيرة للاهتمام ليست بالضرورة ممتعة. أن التجارب السعيدة ليست بالضرورة مثيرة للاهتمام أو عميقة أو غنية نفسياً، وعلى العكس من ذلك، فإن التجارب الغنية نفسياً ليست بالضرورة ممتعة. بناءً على الأدبيات التي ركزت على المحفزات المثيرة للاهتمام والتقييم المعرفي، وجدت بأن الحياة الغنية نفسياً تتكون من تجارب مثيرة للاهتمام، حيث يصاحب الحدّثة أو التعقيد تغييراً عميقاً محتملاً في المنظور (Silvia, 2001;271).

يرى الانفتاح في اتساع وعمق ونفاذية الوعي، وفي الحاجة المتكررة لتوسيع التجربة وفحصها وبالتالي فإن الفضول جانب مهم من جوانب الانفتاح، والانفتاح على التجربة والفضول هما من الخصائص الشخصية التي قد تساعد في تعزيز حياة غنية نفسياً من حيث أنها قد تدفع الفرد نحو خوض تجارب جديدة قد تؤدي إلى الشعور بالثراء، لكنها ليست هي نفسها تماماً الشعور بأن المرء قد عاش حياة غنية. لذلك، أن الانفتاح على التجربة يجب أن يكون مرتبطاً بحياة غنية نفسياً، ولكن ليس مطابقاً لها. يتناقض هذا مع نتائج دراسة ستيجر التي أظهرت أن الانفتاح على التجربة لا يرتبط بالرضا عن الحياة أو بوجود معنى للحياة (Steger et al., 2006)، على الرغم من ارتباطه الإيجابي بالسعادة. أن الانبساط وانخفاض مستويات العصابية يُنبئان بحياة غنية نفسياً

(بالإضافة إلى حياة سعيدة)، لأن الانفتاح والبهجة وعدم القلق كثيرًا بشأن العواقب السلبية المحتملة قد يساعد الأفراد على الانخراط في أنشطة جديدة.

النتائج الصحية وجوانب الرفاهية

ترتبط الصحة بالأبعاد الجسدية والعقلية والاجتماعية، وهي أساسية لفهم الآثار الفريدة للثراء النفسي. وقد أثبتت أبحاث إلى وجود ارتباطات إيجابية بين الرفاهية اللذية والرفاهية، على سبيل المثال ترتبط الرفاهية اللذية بتركيزها على الرضا عن الحياة والتأثير الإيجابي، بانخفاض معدلات الوفيات، وتقليل الأمراض المزمنة، وتحسين مرونة الصحة العقلية، وتعزيز الدعم الاجتماعي المُدرَك. بينما ارتبطت الرفاهية السعيدة، التي تُركز على المعنى والهدف، بانخفاض الألم المزمن وأعراض الاكتئاب، وتحسين السلوكيات الصحية، وانخفاض مستويات التوتر، وتعزيز المشاركة الاجتماعية، والحفاظ على شبكات اجتماعية قوية (Ostafin,2020;612).

على الرغم من الفوائد الصحية الموثقة جيدًا للرفاهية اللذية والرفاهية، إلا أن الآثار الصحية المحتملة للثراء النفسي لا تزال غير مستكشفة إلى حد كبير. قد يُعزز نمط الحياة الغني نفسيًا، الذي يتميز بتجارب متنوعة ومحفزة، فوائد معرفية كالقدرة على التكيف والنمو الفكري. ومع ذلك، فإن تركيزه على التعقيد والتجديد قد يُسبب أيضًا ضغوطًا، مما قد يؤدي إلى آثار صحية فريدة. إذا أظهر الثراء النفسي ارتباطات صحية مميزة مقارنةً بأبعاد الرفاهية الأخرى، فسيبرز ذلك دوره كمكون أساسي وفريد للرفاهية. إن استكشاف هذه الديناميكيات لا يُوسع فهمنا المفاهيمي للرفاهية فحسب، بل يكشف أيضًا عن مسارات جديدة للصحة تتوافق مع متطلبات عالم متزايد التعقيد وسريع التغير (konishi et al,2025;3).

الخصائص المميزة للثراء النفسي:

١. **الصحة النفسية:** قد يتمتع الأفراد ذوو الثراء النفسي العالي بمرونة معرفية وقدرة على التكيف نتيجة تعرضهم لوجهات نظر متنوعة. ومع ذلك، فإن انفتاحهم على التحديات والمواقف المعقدة قد يؤدي أيضًا إلى زيادة التوتر والقلق. وبناءً على ذلك، بينما يرتبط الثراء النفسي ارتباطًا أساسيًا بنتائج إيجابية على الصحة النفسية، فقد يرتبط أيضًا ببعض الجوانب السلبية.

٢. **الصحة الاجتماعية:** قد يؤثر الثراء النفسي، الذي يتميز بالانفتاح القوي والفضول، بشكل إيجابي على الصحة الاجتماعية من خلال تشجيع السعي وراء التفاعلات الاجتماعية الجديدة. ومع ذلك، قد يفضل الأفراد

ذوو الثراء النفسي العالي أيضاً العزلة، مما قد يؤدي إلى زيادة العزلة الاجتماعية. وبالتالي، قد يساهم الثراء النفسي في نتائج صحية اجتماعية إيجابية وسلبية.

٣. **الصحة الجسدية:** ترتبط الرفاهية اللذية والرفاهية النفسية ارتباطاً وثيقاً بفوائد الصحة الجسدية، وقد يعزز الثراء النفسي بالمثل الآثار الإيجابية. ومع ذلك، فإن التجارب الفريدة والمحفزة التي يُقدِّرها الأفراد ذوو الثراء النفسي العالي ترتبط أيضاً بالتوتر والإرهاق والمشاعر السلبية. وبالتالي، قد يكون للثراء النفسي تأثير سلبي على نتائج الصحة البدنية (3; konishi et al,2025).

النماذج النظرية المفسرة للثراء النفسي

انموذج (oishi et al,2019) للحياة الغنية نفسياً: ما وراء السعادة والمعنى

يرى أوشي انه لطالما صوّر علم النفس الحياة الجيدة من منظور الرفاهية اللذية أو الرفاهية الرغيدة، نقترح أن الثراء النفسي جانب آخر مهمّ مما يعتبره الناس حياةً جيدة فعلى عكس الحياة السعيدة أو ذات المعنى، تتميز الحياة الغنية نفسياً بمجموعة متنوعة من التجارب الشيقة والمُغيِّرة للمنظور. نقدم أدلةً تجريبية على أن السعادة والمعنى والثراء النفسي جوانب مترابطة، لكنها متميزة ومرغوبة للحياة الجيدة، ولها أسبابها وعواملها الفريدة. وبذلك نُبيِّن أن عدداً لا بأس به من الناس حول العالم أفادوا بأنهم سيختارون حياة غنية نفسياً على حساب حياة سعيدة أو ذات معنى، وأن ما يقرب من ثلثهم يقولون إن التخلص من أكبر ندم في حياتهم كان سيجعل حياتهم أكثر ثراء نفسياً. إضافة لذلك يقترح أن مُتنبئات الحياة الغنية نفسياً تختلف عن مُتنبئات الحياة السعيدة أو ذات المعنى، ويُقدم أدلةً تُشير إلى أن الأشخاص الذين يعيشون حياة غنية نفسياً يميلون إلى أن يكونوا أكثر فضولاً، ويفكرون بشمولية، ويميلون أكثر إلى الليبرالية السياسية. معاً يتجاوز هذا العمل ثنائية الرفاهية اللذية والرفاهية اليوديمونية، ويرسي الأساس لدراسة الثراء النفسي كبعد آخر من أبعاد الحياة الجيدة (1; Oishi&Westgate,2022).

ويشير أوشي الى أن الثراء النفسي غير مستقل تماماً عن السعادة أو المعنى فكما تُظهر الأدلة التجريبية، غالباً ما ترتبط هذه العناصر الثلاثة ارتباطاً إيجابياً بل بأنه من المفيد التعامل معها كثلاثة جوانب مترابطة ومتميزة لحياة جيدة. أن الحياة الغنية نفسياً أفضل أو أفضل من حياة سعيدة أو ذات معنى. بل إن هدفنا هو ببساطة توسيع نطاق المفاهيم. هذا النموذج يُقدم وصفاً أشمل من النموذج الثنائي القائم الذي يُحكم الكثير من أبحاث الرفاهية: أي التمييز بين الرفاهية اللذية والرفاهية اليوديمونية. يقدم أدلة تجريبية على الثراء النفسي كبعد من أبعاد الحياة الطيبة منفصل عن السعادة والمعنى.

الأبعاد الثلاثة للحياة الغنية نفسياً

١: الحياة السعيدة A happy life

تُعرّف الحياة السعيدة بأنها حياة تتميز برضا عالٍ عن الحياة ونسبة عالية من المشاعر الإيجابية إلى السلبية (أي مشاعر إيجابية متكررة مصحوبة بمشاعر سلبية نادرة نسبياً، مثل الغضب أو الحزن). تُظهر العديد من الأبحاث أن الحياة السعيدة (أي الرفاهية الذاتية) تتميز بالرخاء والراحة والأمان والاستقرار. ويميل الأشخاص الذين يعيشون حياة سعيدة إلى التمتع بثروة مادية وعلاقاتية، على سبيل المثال يرتبط الدخل بشكل متواضع ولكن ثابت، بسعادة ورضا أكبر عن الحياة. يُبلغ الأشخاص ذوو الوضع الاجتماعي والاقتصادي الأعلى عن رضا أكبر عن الحياة، وكذلك أولئك الذين يتمتعون بأمان وظيفي أكبر (Helbling & Kanji, 2018). على وجه الخصوص يُنبئ امتلاك المال أو المدخرات بدلاً من الاستثمار في الأسهم والاستثمارات، بالأمن المالي المُتصور، والذي بدوره يُنبئ بمستوى أعلى من الرضا عن الحياة (Ruberton et al., 2016). وأخيراً يُنبئ الرضا الزوجي بالسعادة باستمرار وكذلك التفاعل المُنتظم مع الأصدقاء والجيران. باختصار تتميز الحياة السعيدة ببيئات شخصية ومالية وسياسية مستقرة ويسهلها وجود عقليات معينة بما في ذلك التفاؤل، والامتنان، والتلذذ، والرضا، وتوجهات النهج. وليس من المستغرب أن معظم الناس يرغبون في حياة سعيدة (Oishi&Westgate,2022;2).

ثانياً: الحياة ذات معنى A Meaningful Life

تُعرّف الحياة ذات المعنى بأنها التقييم الذاتي لحياة الفرد وتجاربه. هناك تنوع مفاهيمي كبير في الدراسات حول كيفية تعريف هذا المعنى. تُسلط الضوء على ثلاثة عناصر مشتركة بين العديد من التعريفات الحالية: وهي (١) الأهمية، أو الشعور الذاتي بأهمية حياة الفرد، (٢) التماسك، أي مدى تناغم أدوار الحياة وتجاربها في كلِّ متماسك، و(٣) الهدف، أي إدراك الفرد أن لحياته اتجاهاً محدداً وتساهم في شيء أعظم من الذات. وبالتالي يميل الأفراد الذين يعيشون حياة ذات معنى إلى الانخراط الفعّال والالتزام بقضايا مجتمعية مهمة. باختصار يميل الأشخاص الذين ينخرطون في أنشطة تعزز الأصالة وتُشبع دوافعهم الذاتية (مثل الاستقلالية والكفاءة)، والذين يمارسون تقبّل الذات، والذين يسعون إلى بناء علاقات إيجابية ونمو شخصي، إلى عيش حياة ذات معنى.

ثالثاً: الحياة الغنية نفسياً A psychologically rich life

الحياة الغنية نفسياً هي محاولة لتجسيد هذه الحياة، التي وفقاً للتعريفات السائدة في علم النفس - تفتقر ببساطة إلى السعادة والمعنى. نُقدّم وسيلة جديدة لفهمهم كأفراد يعيشون حياة جيدة غنية نفسياً، مليئة

بتجارب شيقة ومعقدة وجديدة، سواءً كانت مباشرة أو غير مباشرة، والتي، وإن لم تكن دائماً ممتعة، إلا أنها تُعزز تغييرات قيّمة في النظرة إلى العالم ومنظوره. الحياة الغنية نفسياً هي حياة جيدة تشير الابحاث الآن إلى أن الحياة الغنية نفسياً تختلف عن الحياة السعيدة أو ذات المعنى من حيث المؤشرات والعوامل المترابطة والنتائج. فإذا لم يرغب الفرد بحياة غنية نفسياً (مقابل حياة سعيدة أو ذات معنى)، فإنها ليست حياة جيدة. ان الحياة السعيدة أو ذات المعنى تعتمد على استراتيجية الاستغلال، حيث يستغل الناس البيئات المألوفة والروابط الاجتماعية العميقة، بشكل أكبر من استراتيجية الاستكشاف. في المقابل تعتمد الحياة الغنية نفسياً بشكل أكبر على استراتيجية الاستكشاف من خلال توسيع الآفاق وتوسيع الروابط الاجتماعية. في البيئات سريعة التغير قد تكون الحياة الغنية نفسياً أكثر تكيفاً مع التعلم وتجميع الموارد، بينما قد تكون الحياة السعيدة أو ذات المعنى أكثر فائدة في البيئات المستقرة والهادئة. من الناحية المثالية، يُمكن للناس الجمع بين هذه الاستراتيجيات الثلاثة مع الموازنة بين استراتيجيات الاستغلال والاستكشاف حسب الحاجة (oishi& Westgate,2022;17)

المحور الثاني: التحفيز الذاتي Self-Motivation

أولاً: مفهوم التحفيز الذاتي

يعد التحفيز الذاتي من أبرز القوى الحيوية والعاطفية والادراكية والاجتماعية التي تحرك وتوجه السلوك، كما أنه يعبر عن فن توجيه الأفراد إلى القيام بالأعمال بشكل أكثر كفاءة وهي واحدة من أهم مقومات النجاح بوجه عام إذ يتوقف نجاح الطالب دراسياً على مقدار ما لديه من حافز نحو الدراسة، فلكما كان حافزه أقوى كانت إنجازاته أفضل وإذا انخفض، فإنه تثبط عزيمته ويهمل التحصيل إذا ما قلت لديه الحوافز الذاتية نحو الإنجاز وتسهم الحوافز في تسهيل فهمنا لبعض الحقائق المحيرة في السلوك الإنساني، ويمكن القول بشكل عام أن الحوافز مهمة لتفسير عملية التعزيز وتحديد المعززات وتوجيه السلوك نحو هدف معين، والمساعدة في التغييرات التي تطرأ على عملية ضبط المثير وتحكم المثيرات بالسلوك والمثابرة على سلوك معين حتى يتم إنجازه (زرع الله، ٢٠٢٣: ٦٤)

كما يعتبر التحفيز الذاتي أحد الجوانب المهمة في نظام الدوافع الإنسانية، إذ حظي بقدر كبير من اهتمام العلماء باعتباره أحد المعالم المميزة للدراسة والبحث في ديناميات الشخصية والسلوك، ومن أبرز العلماء الدارسين له " هنري "موراي" الذي يعد أول من استخدم مصطلح الحاجة للإنجاز وقد تم استبدال مصطلح الحاجة إلى مصطلح الدافع من طرف العالم ماكيلاند (١٩٥٣) إذ لم يختلف معنى الدافع للإنجاز لدى ماكيلاند عما يقصد موراي بمفهوم الحاجة للإنجاز (التميمي، ٢٠١٣، ٧٦)

النظريات المفسرة للتحفيز الذاتي

نظرية الحافز البشري Human Motivation

تحاول نظرية الحافز البشري McClelland Human Motivation Theory تفسير العلاقة المعقدة بين التحفيز والأداء. وقد أشار "ماكلياند" إلى أن هذه النظرية تستند إلى ثلاثة مبادئ رئيسية وهي:

١: الحاجة إلى الإنجاز

هو تفوق بعض الطلبة الذين يشعرون بحاجة إلى الإنجاز فهم أولئك الذين يمتلكون رغبة شديدة في النجاح ولديهم خوف شديد من الفشل لذلك يلجأون إلى اجراءات عديدة منها وضع أهداف متوسطة وقابله للتنفيذ وتطبيق اساليب واقعيه في تحليلهم للمخاطر وتقييمهم للمشاكل التي تواجههم وتحملهم المسؤولية في أداء اعمالهم.

٢: الحاجة إلى الانتماء

شعور الفرد بحاجته إلى التقبل وتشكيل صداقات بحيث تؤدي إلى انشاء علاقات إنسانية مع الآخرين والمحيطين به مما يؤثر على تحفيز الفرد ذاتيا من خلال هذه العلاقات.

٣: الحاجة إلى القوة

هو ميل الطالب إلى الهيمنة والسيطرة واتخاذ القرارات دون مشاركة الآخرين. (McClelland, 1980: 220). يرى (McClelland) أن هناك افراد ذوي ميل ورغبة إلى اتمام العمل بصورة جيدة خلافا للأفراد العاديين وأطلق عليهم مسمى (ذا الانجاز العالي) و يتميزون بالتحفيز الذاتي العالي ، ويعتقد أن هناك حافز مميزة هو (دافع الإنجاز) ، فقد درس دافعية الإنجاز بدلا من الحاجة الإنجاز على أنها سمة وحافز شخصي فالأفراد يتفأوتون من إذ ميلهم أو رغبتهم في إتمام المهام الموكلة إليهم على أكمل وجد ، وفي ميلهم إلى التنافس فيما بينهم . وهو يرى أن دافع الإنجاز القوي يكون نتيجة لانفعالات عاطفية مؤثرة ومرتبطة بالسلوك المتعلق بالإنجاز ، فإذا كانت هذه الانفعالات العاطفية إيجابية تؤدي إلى نوع معين من التحفيز ، يحفز نحو الاستمرار والمتابعة مما يؤدي إلى الإنجاز في المقابل إذا كانت هذه الانفعالات سلبية تؤدي إلى سلوك التجنب والهروب من هذا التحفيز ، مما يؤدي التي التوقف عن الإنجاز ، وبالتالي فإن ماكلياند افترض وجود نوعين من دافعية الإنجاز ، النوع الأول كان معنية بالانفعالات العاطفية الإيجابية وتحقيق وأطلق عليه اسم (الأمل في الانجاز) ، أما النوع الثاني فكان معنية بالانفعالات السلبية وتجنب الفشل ، وأطلق عليه اسم (الخوف من الفشل) (piepeo,2003;11).

وتركز هذه النظرية على الحافز وتهتم بالخصائص الشخصية للأفراد والتي تجعلهم يندفعون ذاتياً وبصورة طبيعية لتحسين أدائهم ، ويتصرفون كما لو كانوا يملكون مصادر ذاتية لتحفيز أنفسهم (تحفيز ذاتي). إذ تبين وجود أدلة كثيرة تؤكد على أن الأفراد يختلفون في مدى امتلاكهم لدوافع ذاتية للإنجاز والأداء المتميز، والنجاح في تحقيق الأهداف التي يلتزمون بها . وعليه فإن الاختلافات بين الناس تكون في قوة حاجاتهم للإنجاز، ومن ثم فإن المؤسسات تحاول أن تستفيد من هذه السمة فتستقطب أو تعين من هذا الاستعداد بالمستوى الذي يناسبها ، ويرى McClelland " بأن الأفراد الذين يمتلكون يملكون تحفيز ذاتي عالي للإنجاز يتمتعون بعدد من الخصائص هي (زرع الله، ٢٠٢٣ : ٢٣).

الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته

أولاً: مجتمع البحث

ويقصد به جميع افراد عينة الظاهرة التي يقوم الباحث بدراستها (ملحم، ٢٠٠٠ : ٢١٩). وقد تحدد البحث الحالي في طلبة جامعة تكريت بفرعيها (العلمي، والانساني) من كلا الجنسين (الذكور، الاناث) في محافظة صلاح الدين للعام الدراسي (٢٠٢٥ / ٢٠٢٦) من طلبة الدراسة الصباحية.

ثانياً: العينة البحث

تكونت عينة البحث من (٢٥٠) طالب من طلبة جامعة تكريت وفقاً للمتغيرات الديموغرافية الجنس (ذكر، انثى) والتخصص (الانساني، العلمي)، كما هو موزع في الجدول التالي:

الجدول (١). توزع أفراد العينة وفقاً للمتغيرات الديموغرافية

المتغيرات الديموغرافية		حجم العينة	نسبة المئوية
الجنس	ذكر	127	50.8%
	انثى	123	49.2%
الاختصاص	الانساني	١١٧	46.8%
	العلمي	١٣٣	53.2%

أولاً: مقياس الثراء النفسي: يتكون المقياس من سبع عشرة فقرة تمثل أبعاد الثراء النفسي المختلفة، ويستخدم معها مقياس ليكرت المكون من سبعة بدائل، وهي: أعارض بشدة، أعارض، أعارض قليلاً، لا أوافق ولا أعارض، أوافق قليلاً، أوافق، وأوافق بشدة، حيث تُرمز البدائل بالقيم من ١ إلى ٧، لتعكس القيم الأعلى درجة أعلى من الثراء النفسي. وتُجمع درجات جميع الفقرات للحصول على الدرجة الكلية للمقياس لكل مشارك، ما يتيح تقييم مستوى الثراء النفسي لدى أفراد العينة، وتحليل الفروق وفق متغيرات ديموغرافية الجنس والتخصص

الخصائص السيكومترية لمقياس الثراء النفسي:

أ. صدق المحكمين: عرض الباحث مقياس الثراء النفسي على عشرة محكمين مختصين في المجال النفسي والتربوي في جامعتي تكريت، وبغداد وللتأكد من سلامة صياغتها اللغوية ووضوح عبارتها ومناسبتها للبيئة المدروسة تم تعديل بعض فقرات المقياس، وكانت نسبة اتفاق المحكمين (٩٥%) على ملائمة فقرات المقياس الثراء النفسي والذي يعد مؤشراً لتحقيق صدق المحكمين

ب: صدق الاتساق الداخلي: للتأكد من صدق الاتساق الداخلي قام الباحث بحساب معامل الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية باستخدام معامل الارتباط بيرسون واستخدام برنامج SPSS، كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول (٢). صدق الاتساق الداخلي لفقرات مقياس الثراء النفسي

ت	ببعدها	ت	ببعدها	ت	ببعدها	ت	ببعدها
1	**0.543	6	**0.514	١١	**0.503	١٦	**0.520
2	**0.578	7	**0.579	١٢	**0.517	١٧	**0.597
3	**0.599	8	**0.556	١٣	**0.527		
4	**0.538	9	**0.584	١٤	**0.505		
5	**0.532	١٠	**0.530	١٥	**0.568		

*دال عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، القيمة الحرجة لمعامل الارتباط بيرسون (٠.٢٧٣) عند مستوى دلالة

(٠.٠٥) ودرجة حرية (٥٠)

**دال عند مستوى دلالة (٠.٠١) (القيمة الحرجة لمعامل الارتباط بيرسون (٠.٣٥٤) عند مستوى

دلالة (٠.٠١) ودرجة حرية (٥٠)

من الجدول السابق نلاحظ ان قيمة معامل الارتباط دال عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ومستوى دلالة (٠.٠١) وهو مؤشر على الاتساق الداخلي لفقرات المقياس.

ج: صدق المقارنات الطرفية: للتأكد من صدق المقارنات الطرفية قام الباحث بمقارنة استجابات الفقرات تبعاً للمجموعة حيث اعتبرت أعلى (٢٧%) مجموعة عليا وأدنى مجموعة هي أقل (٢٧%) من البيانات، كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول (٣). صدق المقارنة الطرفية لفقرات مقياس الثراء النفسي

القرار	قيمة ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		ت
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
ملائمة	13.10٢	1.37	4.48	1.08	1.71	1
ملائمة	11.09٨	0.84	3.70	0.60	2.31	2
ملائمة	15.889	1.63	4.53	0.58	1.19	3
ملائمة	23.335	0.11	2.99	0.41	1.79	4
ملائمة	14.70٢	0.85	3.88	0.76	1.85	5
ملائمة	10.47١	0.99	4.31	0.79	2.71	6
ملائمة	10.226	0.85	3.36	0.73	1.97	7
ملائمة	12.471	0.42	5.08	1.36	2.93	8
ملائمة	14.28٦	0.78	3.70	0.87	1.68	9
ملائمة	25.824	0.00	3.00	0.37	1.84	10
ملائمة	18.88٩	0.33	4.12	0.41	2.91	١١
ملائمة	36.834	0.00	3.00	0.24	1.94	١٢
ملائمة	15.518	0.11	3.99	1.00	2.09	١٣
ملائمة	34.715	0.31	4.00	0.36	2.00	١٤
ملائمة	11.52٦	0.87	5.31	1.58	2.79	١٥
ملائمة	12.47٦	0.50	3.42	0.62	2.22	١٦
ملائمة	13.10٢	1.37	4.48	1.08	1.71	١٧

من الجدول السابق نلاحظ أن قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمة ت الجدولية وبالتالي فإن الفقرات تتميز بقدرة تمييزية وهو مؤشر على صدق المقارنات الطرفية لفقرات مقياس الثراء النفسي.

ثانياً: ثبات مقياس الثراء النفسي: حيث قام الباحث من تأكد من ثبات المقياس عن طريق حساب معامل ألفا كرونباخ وحساب معامل التجزئة النصفية واختبار ثبات الاعداد لفقرات المقياس، وذلك باستخدام برنامج SPSS، كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول (٤). ثبات مقياس الثراء النفسي

الاعادة	التجزئة النصفية	ألفا كرونباخ
0.912	0.844	0.854

من الجدول السابق نلاحظ أن معامل الثبات ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية لمقياس الثراء النفسي وهي مؤشرات على تميز المقياس بالثبات.

ثانياً: مقياس التحفيز الذاتي: لتحقيق اهداف البحث الحالي ولقياس التحفيز الذاتي قام الباحث بتبني مقياس التحفيز الذاتي من اعداد زرع الله (٢٠٢٣) كونه يتمتع بخصائص سايكومترية جيدة ويتكون المقياس من (٢٢) فقرة وطبق أيضا على طلبة الجامعة.

الخصائص السيكومترية لمقياس التحفيز الذاتي:

أ. صدق المحكمين: عرض الباحث مقياس التحفيز الذاتي على عشرة محكمين مختصين في المجال النفسي والتربوي في جامعتي تكريت، وبغداد وللتأكد من سلامة صياغتها اللغوية ووضح عبارتها ومناسبتها للعينة المدروسة تم تعديل بعض فقرات المقياس، وكانت نسبة اتفاق المحكمين (٩٠%) على ملائمة فقرات المقياس التحفيز الذاتي والذي يعد مؤشرا لتحقيق صدق المحكمين.

ب: صدق الاتساق الداخلي: للتأكد من صدق الاتساق الداخلي قام الباحث بحساب معامل الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية بأستخدام معامل الارتباط بيرسون واستخدام برنامج SPSS، كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول (٥). صدق الاتساق الداخلي لفقرات مقياس التحفيز الذاتي

ت	ببعدها	ت	ببعدها
1	**0.589	١٢	**0.533
2	**0.541	١٣	**0.502
3	**0.598	١٤	**0.578
4	**0.504	١٥	**0.538
5	**0.523	١٦	**0.534
6	**0.564	١٧	**0.502
7	**0.571	١٨	**0.553
8	**0.562	١٩	**0.594
9	**0.523	٢٠	**0.588
١٠	**0.520	٢١	**0.588
١١	**0.560	٢٢	**0.572

*دال عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، القيمة الحرجة لمعامل الارتباط بيرسون (٠.٢٧٣) عند مستوى دلالة

(٠.٠٥) ودرجة حرية (٥٠)

**دال عند مستوى دلالة (٠.٠١) (القيمة الحرجة لمعامل الارتباط بيرسون (٠.٣٥٤) عند مستوى

دلالة (٠.٠١) ودرجة حرية (٥٠)

من الجدول السابق نلاحظ ان قيمة معامل الارتباط دال عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ومستوى دلالة (٠.٠١) وهو مؤشر على الاتساق الداخلي لفقرات مقياس التحفيز الذاتي.

صدق المقارنات الطرفية: للتأكد من صدق المقارنات الطرفية قام الباحث بمقارنة استجابات الفقرات تبعاً للمجموعة حيث اعتبرت أعلى (٢٧%) مجموعة عليا وأدنى مجموعة هي أقل (٢٧%) من البيانات، كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول (٦). صدق المقارنات الطرفية لمقياس التحفيز الذاتي لطلبة

القرار	قيمة ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		ت
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
ملائمة	13.95	0.50	3.42	0.63	2.00	1
ملائمة	9.19	0.40	4.13	0.76	3.13	2
ملائمة	14.79	0.52	3.00	0.18	1.97	3
ملائمة	30.45	0.23	3.00	0.13	1.98	4
ملائمة	14.33	0.98	2.82	0.13	1.02	5
ملائمة	11.32	0.26	4.93	1.48	2.77	6
ملائمة	23.87	0.26	3.07	0.22	2.05	7
ملائمة	22.74	0.40	3.20	0.52	1.29	8
ملائمة	20.94	0.38	3.14	0.57	1.32	9
ملائمة	26.80	0.49	3.11	0.32	1.11	10
ملائمة	17.86	0.69	4.25	0.97	1.55	١١
ملائمة	50.41	0.12	3.00	0.10	2.00	١٢
ملائمة	47.62	0.11	3.00	0.13	1.98	١٣
ملائمة	11.50	0.57	3.54	0.80	2.10	١٤
ملائمة	12.44	1.35	3.74	0.66	1.37	١٥
ملائمة	11.30	1.02	2.48	0.10	1.00	١٦
ملائمة	16.42	0.51	4.07	0.95	1.82	١٧
ملائمة	12.20	0.84	3.67	0.87	1.79	18
ملائمة	12.50	0.95	4.17	1.10	1.85	19
ملائمة	33.23	1.04	5.43	0.10	1.00	20
ملائمة	16.09	0.11	3.99	0.57	2.81	21
ملائمة	15.80	0.46	3.07	0.48	1.74	22

من الجدول السابق نلاحظ أن قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمة ت الجدولية وبالتالي فإن الفقرات تتميز بقدرة تمييزية وهو مؤشر على صدق المقارنات الطرفية لفقرات مقياس التحفيز الذاتي.

ثانياً: ثبات مقياس التحفيز الذاتي: حيث قام الباحث من تأكد من ثبات المقياس عن طريق حساب معامل ألفا كرونباخ وحساب معامل التجزئة النصفية لفقرات المقياس، وذلك باستخدام برنامج SPSS، كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول (٧). ثبات مقياس التحفيز الذاتي

ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية	الاعادة
0.8٨٩	0.8٩١	0.9٣٣

من الجدول السابق نلاحظ أن معامل الثبات ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية لمقياس التحفيز الذاتي وهي مؤشرات على تميز المقياس بالثبات.

الفصل الرابع: عرض النتائج ومناقشتها

الهدف الأول: ما مستوى الثراء النفسي لدى طلبة الجامعة؟

للإجابة عن هذا التساؤل قام الباحث بحساب المتوسط الحسابي لمقياس الثراء النفسي والانحراف المعياري ومقارنته مع المتوسط الفرضي البالغ (٦٨)، ومن كون مؤشرات الاعتدالية محققة لمقياس الثراء النفسي نستخدم اختبار ت للعينات الواحدة one sample t test، لاختبار هذه الفرضية وذلك لملائمته، باستخدام برنامج SPSS، كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول (٨). دلالة الفروق في الثراء النفسي والمتوسط الفرضي

العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط النظري	قيمة ت	درجة الحرية	القرار
٢٥٠	٦٨.٣٨٤	٦.١٧١	٦٨	٠.٩٨٤	٢٤٩	دال

نلاحظ ان قيمة ت المحسوبة (٠.٩٨٤) أصغر من قيمة ت الجدولية (١.٩٧) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢٤٩) وبالتالي لا يوجد فروق ذات دلالة أحصائية في الثراء النفسي لطلبة الجامعة والمتوسط الفرضي، وبالتالي الثراء النفسي لطلبة متوسط. يوعز الباحث ان درجة الثراء النفسي جاءت متوسط الى ان هنالك مشكلة حقيقية في هذا الجانب دفعت الباحث الى اجراء الدراسة الحالية، وان مستوى مؤشرات السعادة كان في منطقة وسطى تشير الى وجود توازن محدود، ومع وجود الضغوط على مختلف اشكالها الاقتصادية، والاجتماعية، والأكاديمية، ومعظم الطلبة يمرون في مرحلة عمرية حساسة مثل البحث عن الهوية، بناء المستقبل، تقلبات انفعالية تمنع من وصول الطلبة الى مستوى اعلى من الثراء النفسي

(oishi et al,2020;20)

الهدف الثاني: ما مستوى التحفيز الذاتي لدى طلبة الجامعة؟

للإجابة عن هذا التساؤل قام الباحث بحساب المتوسط الحسابي لمقياس التحفيز الذاتي والانحراف المعياري ومقارنته مع المتوسط الفرضي البالغ (٦٦)، ومن كون مؤشرات الاعتدالية محققة لمقياس التحفيز نستخدم أختبار ت للعينات الواحدة one sample t test، لاختبار هذه الفرضية وذلك لملائمته، باستخدام برنامج SPSS، كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول (٩). دلالة الفروق في التحفيز والمتوسط الفرضي

العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط النظري	قيمة ت	درجة الحرية	القرار
٢٥٠	٤٩.٦٨٠	٦.٩٥٤	٦٦	٣٧.١٠٥	٢٤٩	دال

نلاحظ ان قيمة ت المحسوبة (٣٧.١٠٥) أكبر من قيمة ت الجدولية (١.٩٧) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢٤٩) وبالتالي يوجد فروق ذات دلالة أحصائية في التحفيز الذاتي لدى طلبة الجامعة والمتوسط الفرضي، وبالتالي التحفيز الذاتي أقل من المتوسط. يشير انخفاض مستوى التحفيز الذاتي لدى طلبة الجامعة إلى وجود صعوبات داخلية أو بيئية تؤثر في قدرة الطلبة على دفع أنفسهم لإنجاز المهام الأكاديمية والشخصية دون وجود حافز خارجي. ويمكن تفسير هذا الانخفاض من خلال عدة عوامل مترابطة الحياة الجامعية والأكاديمية، غياب الأهداف الواضحة، ضعف الشعور بالكفاءة الذاتية، ومشكلات النفسية والانفعالية، ضعف الدعم الاجتماعي، وهذا يؤدي بدوره الى انخفاض التحفيز الذاتي لديه. وتتفق الدراسة الحالية مع دراسة (التكريتي، ٢٠٢١) اذ يرى ان التحفيز الذاتي لدى طلبة الجامعة كان متوسط او دون ذلك ويعود السبب في ذلك الى نمطية البرامج والأنشطة الجامعية التي تكون غير قادرة على سد الحاجة النفسية للطلبة في ظل تطورات العصر.

الهدف الثالث: هل يوجد فروق ذات دلالة احصائية في الشراء النفسي تبعاً لمتغير الجنس؟

للإجابة عن هذا التساؤل قام الباحث بأختبار دلالة الفروق في الشراء النفسي تبعاً لمتغير الجنس، قام الباحث بحساب الاحصائيات الوصفية واختبار دلالة الفروق باستخدام اختبار ت للعينات المستقلة Independent Sample T Test، وباستخدام برنامج spss، أظهرت النتائج:

الجدول (١٠). دلالة الفروق في الشراء النفسي تبعاً لمتغير الجنس.

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية	درجة الحرية	القرار
ذكر	127	68.472	6.6٢٠	٠.٢٣٠	٢٤٨	دال
انثى	123	68.29٣	5.69٦			

من الجدول السابق نلاحظ ان قيمة ت المحسوبة (٠.٢٣٠) في الثراء النفسي أصغر من قيمة ت الجدولية (١.٩٧) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢٤٨) وبالتالي لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في الثراء النفسي بين الذكور والإناث، أي أن الثراء النفسي لدى الإناث مساوي للثراء النفسي للذكور. تشير نتائج الدراسة الحالية إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الثراء النفسي بين الذكور والإناث، وهي نتيجة تتسجم مع ما توصلت إليه العديد من الدراسات السابقة التي تناولت هذا المتغير. ويمكن تفسير هذا التشابه بين الجنسين بأن الثراء النفسي يعتمد بدرجة أكبر على عوامل نفسية واجتماعية مشتركة مثل جودة العلاقات، والدعم الاجتماعي، واستراتيجيات التكيف فالدراسة التي أجراها Salleh & Mustaffa (٢٠١٦) باستخدام مقياس للرفاه النفسي وجدت أن الفروق بين الذكور والإناث لم تكن ذات دلالة إحصائية، وأن كلا الجنسين أظهر مستويات متقاربة في أبعاد الرفاه النفسي، مما يعكس أن الجنس لا يشكل عاملاً محدداً لقوة الرفاه النفسي.

الهدف الرابع: هل يوجد فروق ذات دلالة احصائية في الثراء النفسي تبعاً لمتغير الاختصاص؟

للإجابة عن هذا التساؤل قام الباحث بأختبار دلالة الفروق في الثراء النفسي تبعاً لمتغير الاختصاص، قام الباحث بحساب الاحصائيات الوصفية واختبار دلالة الفروق باستخدام اختبار ت للعينات المستقلة Independent Sample T Test، وباستخدام برنامج spss، أظهرت النتائج:

الجدول (١١). دلالة الفروق في الثراء النفسي تبعاً لمتغير الاختصاص.

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية	درجة الحرية	القرار
نظرية	١١٧	٦٨.٢٧٣	٦.٦٧٧	٠.٢٦٥	٢٤٨	دال
تطبيقية	١٣٣	٦٨.٤٨١	٥.٧١٢			

من الجدول السابق نلاحظ ان قيمة ت المحسوبة (٠.٢٦٥) في الثراء النفسي أصغر من قيمة ت الجدولية (١.٩٧) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢٤٨) وبالتالي لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في الثراء النفسي بين التخصصات الانساني والعلمي. يمكن تفسير هذه النتيجة أن الثراء النفسي هو نتاج مجموعة من العوامل النفسية والبيئية المشتركة بين الطلبة، مثل الدعم الاجتماعي، والتكيف مع الحياة الجامعية، والمهارات الشخصية، أكثر من كونه مرتبطاً بطبيعة المواد الدراسية التي يدرسها الطالب. فقد يتعرض كل من طلاب التخصص العلمي والإنساني لضغوط وبواعث نفسية مشابهة في الحياة اليومية، مثل تنظيم الوقت، وإدارة الضغوط الأكاديمية، والعلاقات مع الأقران والأسرة، مما يقلل من احتمال وجود اختلافات كبيرة في الثراء النفسي الناتج عن التخصص وحده.

الهدف الخامس: هل يوجد فروق ذات دلالة احصائية في التحفيز الذاتي تبعاً لمتغير الجنس؟

للإجابة عن هذا التساؤل قام الباحث بأختبار دلالة الفروق في التحفيز الذاتي تبعاً لمتغير الجنس، قام الباحث بحساب الاحصائيات الوصفية واختبار دلالة الفروق باستخدام اختبار ت للعينات المستقلة Independent Sample T Test، وباستخدام برنامج spss، أظهرت النتائج:

الجدول (١٢). دلالة الفروق في التحفيز الذاتي تبعاً لمتغير الجنس.

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية	درجة الحرية	القرار
ذكر	127	٤٩.٩٧٦	٧.٢٠١	٠.٦٨٤	٢٤٨	دال
انثى	123	٤٩.٣٧٤	٦.٧٠٦			

من الجدول السابق نلاحظ ان قيمة ت المحسوبة (٠.٦٨٤) في التحفيز الذاتي أصغر من قيمة ت الجدولية (١.٩٧) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢٤٨) وبالتالي لا يوجد فروق ذات دلالة أحصائية في التحفيز الذاتي بين الذكور والإناث، أي أن التحفيز الذاتي لدى الإناث مساوي للتحفيز الذاتي للذكور. تُظهر نتائج الدراسة أن التحفيز الذاتي لدى الطلاب لا يختلف دالة إحصائية بين الذكور والإناث، ما يعكس أن القدرة على الحفاظ على الدافع والتحفيز الذاتي لتحقيق الأهداف الأكاديمية لا تتأثر ارتباطاً مباشراً بجنس الطالب الذي ينتمي إليه. يتفق هذا الاتجاه مع ما أظهرته بعض الدراسات المحلية المنهجية، ففي دراسة على طلاب جامعة بغداد أجرتها (زرع الله، ٢٠٢٢) تم قياس مستوى التحفيز الذاتي وتبين أن الفروق في التحفيز الذاتي لم تكن ذات دلالة إحصائية بحسب الجنس (ذكر/أنثى) أو التخصص (علمي/إنساني)، مما يدعم الفرضية القائلة بأن التحفيز الذاتي يمثل سمة شخصية مستقرة نسبياً تتجاوز هذه المتغيرات الديموغرافية البسيطة.

الهدف السادس: هل يوجد فروق ذات دلالة احصائية في التحفيز الذاتي تبعاً لمتغير الاختصاص؟

للإجابة عن هذا التساؤل قام الباحث بأختبار دلالة الفروق في التحفيز الذاتي تبعاً لمتغير الاختصاص، قام الباحث بحساب الاحصائيات الوصفية واختبار دلالة الفروق باستخدام اختبار ت للعينات المستقلة Independent Sample T Test، وباستخدام برنامج spss، أظهرت النتائج:

الجدول (١٣). دلالة الفروق في التحفيز الذاتي تبعاً لمتغير الاختصاص.

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية	درجة الحرية	القرار
نظرية	١١٧	٤٩.٣٥٠	٧.٥١٢	٠.٧٠٢	٢٤٨	دال
تطبيقية	١٣٣	٤٩.٩٧٠	٦.٤٣٨			

من الجدول السابق نلاحظ ان قيمة ت المحسوبة (٠.٧٠٢) في التحفيز أصغر من قيمة ت الجدولية (١.٩٧) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢٤٨) وبالتالي لا يوجد فروق ذات دلالة أحصائية في

التحفيز بين التخصصات الانسانية والعلمية. إن التحفيز الذاتي لدى الطلاب يتشكل أساسا من العوامل الداخلية والبيئية المشتركة بينهم وليس من طبيعة التخصص الذي يدرسونه وهو ما يفسر غياب الفروق الإحصائية بين طلاب التخصص العلمي والإنساني في البحث الحالي. وتؤكد هذه النتائج أهمية التركيز على تعزيز التحفيز الذاتي لكل الطلاب بغض النظر عن التخصص من خلال برامج تنمية المهارات الذاتية، الدعم النفسي، والبيئة التعليمية المحفزة.

الهدف السابع: هل يوجد علاقة ذات دلالة احصائية الثراء النفسي والتحفيز الذاتي لدى طلبة الجامعة؟
للإجابة عن هذا التساؤل قام الباحث بحساب معامل ارتباط بيرسون person correlation، وذلك باستخدام برنامج spss كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول (١٣). العلاقة بين الثراء النفسي والتحفيز الذاتي لدى طلبة الجامعة

العلاقة	التحفيز
الثراء النفسي	0.564**

من الجدول السابق نلاحظ ان ارتباط الثراء النفسي للطلبة بالتحفيز الذاتي لديهم كانت موجبة وذات دلالة احصائية اي انه كل ما زاد الثراء النفسي زاد التحفيز الذاتي. تكشف نتائج الدراسة الحالية عن وجود علاقة طردية دالة إحصائيا بين الثراء النفسي والتحفيز الذاتي لدى طلبة الجامعة، بحيث يشير ارتفاع مستويات الثراء النفسي إلى ارتفاع مماثل في مستوى التحفيز الذاتي. ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن الثراء النفسي الذي يتضمن الشعور بالرضا، الإيجابية، المعنى، والقدرة على إدارة الضغوط يوفر قاعدة انفعالية ومعرفية مستقرة تمكّن الطالب من توليد دافع داخلي قوي يدفعه نحو الإنجاز والالتزام بالأهداف. فالفرد الذي يتمتع بدرجة عالية من الرفاه النفسي غالبا ما يكون قادرا على تبني توجهات إيجابية نحو ذاته ومستقبله، ويظهر مثابرة أعلى في مواجهة التحديات، وهو ما ينعكس مباشرة في مستوى تحفيزه الذاتي.

التوصيات:

- ١: تعزيز برامج الدعم النفسي والتوجيه التربوي والأكاديمي من خلال تطوير برامج جامعية تهدف إلى تنمية الثراء النفسي لدى الطلاب، مثل جلسات الدعم النفسي، ورش العمل على مهارات التعامل مع الضغوط، وتعزيز العلاقات الإيجابية، نظرا للعلاقة الطردية بين الثراء النفسي والتحفيز الذاتي.
- ٢: تفعيل دور مراكز الإرشاد النفسي والتربوي داخل الجامعة من خلال جلسات الدعم الفردية أو الجماعية.
- ٣: تطوير البرامج التي تهدف إلى تنمية المهارات الشخصية والإدارة الذاتية لطلبة الجامعة.
- ٤: تنمية مهارات التحفيز الذاتي لدى طلبة الجامعة من خلال إدراج استراتيجيات لتعزيز التحفيز الذاتي في المناهج الدراسية أو الأنشطة اللامنهجية، مثل تدريب الطلاب على تحديد أهداف شخصية واضحة، ومتابعة تقدمهم بشكل منتظم، واستخدام أساليب التقييم الذاتي.

٥: توفير بيئة تعليمية محفزة، تشمل توفير فرص الاستقلالية للطلبة، وتعزيز الدعم الاجتماعي، وفتح قنوات للتواصل مع المرشدين الأكاديميين، لأن ذلك يسهم في تعزيز كل من الثراء النفسي والتحفيز الذاتي بشكل متزامن.

المقترحات

- ١: بناء برنامج ارشادي قائم على تنمية استراتيجيات الثراء النفسي لدى طلبة الجامعة.
- ٢: دراسة العلاقة بين الثراء النفسي والتعامل مع الضغوط او التقبل الذاتي او النمو الشخصي.
- ٣: البحث حول العلاقة بين الثراء النفسي والقدرة على مواجهة الفشل.
- ٤: تطبيق الثراء النفسي على عينات أخرى مثل طلبة الإعدادية، المدرسين، طلبة الدراسات العليا.
- ٥: دراسة التحفيز الذاتي مع متغيرات الشخصية الأخرى لمعرفة مدى تأثيره في الجانب الشخصي.
- ٦: تصميم برنامج ارشادي لتنمية مهارات التحفيز الذاتي لدى طلبة الجامعة

References

- ❖ Goleman d.1995 : emotional intelligence why it can matter more than I . new York , bantam book .
- ❖ Liu, Y., Ren, A., Guo, T., Li, C., Liu, Y., & Kong, F. (2024). Childhood emotional maltreatment and psychological richness among Chinese adolescents: The mediating effect of gratitude. *Child abuse & neglect*, 158, 107133. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2024.107133>
- ❖ Lyubomirsky, S., and Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: preliminary reliability and construct validation. *Soc. Indic. Res*, 46, 137–155. doi: 10.1023/A:1006824100041
- ❖ McClelland, D. C., & Koestner, R. (1992). The achievement motive. In C.Smith (Ed.), *Motivation and personality: Handbook of thematic content analysis* (pp. 143-152). New York: Cambridge University Press.
- ❖ Oishi, S., & Westgate, E. C. (2022). A psychologically rich life: Beyond happiness and meaning. *Psychological Review*, 129(4), 790–811.
- ❖ Oishi, S., & Westgate, E. C. (2022). The psychologically rich life: Beyond happiness and meaning. *Psychological Review*, 129,790–811.
- ❖ Oishi, S., & Westgate, E. C. (2025). Psychological richness offers a third path to a good life. *Trends in cognitive sciences*, S1364-6613(25)00081-6. Advance online publication. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2025.04.002>
- ❖ Oishi, S., Choi, H., & Koo, M. (2019a). Psychologically rich life: Beyond happiness and meaning. *Review of General Psychology*, 23(4), 480–493.
- ❖ Oishi, S., Choi, H., Buttrick, N., Heintzelman, S. J., Kushlev, K., Westgate, E. C., Tucker, J., Ebersole, C. R., Axt, J., Gilbert, E., Ng, B. W., & Besser, L. L. (2019b). The psychologically rich life questionnaire. *Journal of Research in Personality*, 81, 257–270.
- ❖ Oishi, S., Choi, H., Cha, Y., Heintzelman, S., Buttrick, N. R., & Westgate, E. C. (2025). Differing worldviews: The politics of happiness, meaning, and psychological richness. *Journal of Personality*, 93, 653–669. <https://doi-org.sdl.idm.oclc.org/10.1111/jopy.12959>
- ❖ Oishi, S., Choi, H., Cha, Y., Heintzelman, S., Buttrick, N. R., & Westgate, E. C. (2025). Differing worldviews: The politics of happiness, meaning, and psychological richness. *Journal of Personality*, 93, 653–669. <https://doi.org/10.1111/jopy.12959>
- ❖ Oishi, S., Choi, H., Koo, M., Galinha, I., Ishii, K., Komiya, A., Luhmann, M., Scollon, C., Shin, J. E., Lee, H., Suh, E. M., Vittersø, J., Heintzelman, S. J., Kushlev, K., Westgate, E. C., Buttrick, N., Tucker, J., Ebersole, C. R., Axt, J., Gilbert, E., ... Besser, L. L. (2020). Happiness, Meaning, and Psychological Richness. *Affective science*, 1(2), 107–115. <https://doi.org/10.1007/s42761-020-00011-z>
- ❖ Oishi, S., Westgate, E. C., Tucker, J. A., & Kesebir, S. (2021). Psychological richness as a dimension of a good life. *PNAS*, 118(2), e2007055118. <https://doi.org/10.1073/pnas.2007055118>
- ❖ Pie Peo (2003): con firmatory Factor Anal ysis of the Gibb Experimental Test of Test-wiseness Educational and psychological Measurement.
- ❖ Spritzers , r.dean , 1995 , super _ mot ivation, publisher, amacom .
- ❖ Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53, 80–93.