

الذات الإيجابية وعلاقتها بنمط الشخصية الصباحية والمسائية لدى عينة من موظفي القطاع العام في لبنان

جوانا جهاد أبو شقرا¹, أ.د. نرمين محمد², د. هلكا عمر علاء الدين³

¹طالبة دكتوراه في قسم علم نفس-جامعة بيروت العربية

²أستاذ ورئيس قسم علم النفس - كلية العلوم الإنسانية - جامعة بيروت العربية

³أستاذ مشارك في علم النفس ومساعد عميد - كلية العلوم الإنسانية - جامعة بيروت العربية

استلام البحث: 16-09-2025 | مراجعة البحث: 21-10-2025 | قبول البحث: 10-11-2025

الملخص

يهدف هذا البحث إلى دراسة العلاقة بين الذات الإيجابية ونمط الشخصية (الصباحية / المسائية والمختلطة) لدى عينة من موظفي القطاع العام في لبنان، وفحص الفروق بين الجنسين (ذكور/إناث)، والتفاعل بين نمط الشخصية الصباحية والمسائية والنوع على أبعاد الذات الإيجابية. لتحقيق هذا الهدف، استخدمت الباحثة مقاييس الذات الإيجابية من إعداد عبد الخالق (2017) والمقاييس العربي للنمط الصباحي - المسائي من إعداد كاظم (2011)، وقد بلغت عينة البحث 184 موظفًا من القطاع العام تم اختيارهم من إدارات ومستشفيات عامة في محافظتي بيروت وجبل لبنان؛ تراوحت أعمارهم بين 35-55 سنة، وبلغ متوسط عمر أفراد العينة 45 سنة، باحراف معنوي قدره 5.77، وهو من حملة الإجازات الجامعية، ويلتزمون بدوام عمل صباحي أو مسائي. اتبع البحث المنهج الوصفي التحليلي، تم استخدام الاساليب الإحصائية التالية "t-test", "Pearson correlation coefficient", one-way and two-way ANOVA. أظهرت النتائج عدم وجود علاقة دالة إحصائياً بين الذات الإيجابية ونمط الشخصية الصباحية-المسائية-المختلطة لدى موظفي القطاع العام. كما بيّنت غياب فروق ذات دلالة في أبعاد الذات الإيجابية تبعاً للنوع (ذكور/إناث). في المقابل، لم تظهر فروق دالة في النمط الصباحي والمختلط، بينما ظهرت فروق دالة إحصائياً في النمط المسائي لصالح الإناث. وأظهر تحليل التباين ثانوي الاتجاه وجود تفاعل دال بين النمط الزمني والنوع، مما يشير إلى أن تأثير نمط الشخصية على الذات الإيجابية يختلف تبعاً للنوع.

الكلمات المفتاحية: الذات الإيجابية - الشخصية الصباحية والمسائية - موظفي القطاع العام.

Abstract:

This research aims to study the relationship between positive self-esteem and personality type (morning/evening and mixed) among a sample of public sector employees in Lebanon. It also investigates the differences among genders (male/female) and the interaction between morning and evening personality types and gender on the dimensions of positive self-esteem. To achieve this objective, the researcher used the Positive Self-Esteem Scale developed by Abdel-Khaleq (2017) and the Arab Morning-Evening Personality Type Scale developed by Kazem (2011). The research sample consisted of 184 public sector employees selected from private administrations, hospitals, and banks in the Beirut and Mount Lebanon governorates. Their ages ranged from 35 to 55 years, with a mean age of 45 years and a standard deviation of 5.77. All participants held university degrees and worked either morning or evening shifts. The research employed a descriptive-analytical approach, utilizing the following statistical methods: t-test, Pearson correlation coefficient, and one-way and two-way ANOVA. The study results showed no statistically significant relationship between positive self-esteem and the morning-evening-mixed personality type among public sector employees. The results also indicated no significant differences in the dimensions of positive self-esteem based on gender (male/female). Conversely, no significant differences were found between the morning and mixed personality types, while statistically significant differences were found in the evening personality type, favoring females. Two-way ANOVA revealed a significant interaction between time type and gender, suggesting that the influence of personality type on positive self-esteem varies according to gender.

Keywords : Positive self – Morning and evening personality – Public sector employees.

المقدمة

ظهر علم النفس الايجابي كاتجاه حديث في ثمانينات القرن العشرين على يد عالم النفس الأمريكي "مارتن سليجمان" (Martin Seligman, 1988)، وقد عرف انتشاراً واسعاً من خلال الأبحاث التي ركزت على دراسة قدرات الفرد وموارده النفسية والجسمية بهدف تعزيز الصحة النفسية والشعور بالسعادة والرضا عن الحياة، باعتبارها من الحاجات الأساسية للإنسان إلى جانب الحاجات الفسيولوجية كالغذاء والنوم (Mathews, 2025). في هذا المجال، ركز "سليجمان" على الموارد التي تسهم في تعزيز ونمو الأفراد والمؤسسات والموظفين، غالباً ما كان يسعى إلى تطوير الأهداف من خلال خلق ظروف تساعد على التتبُّؤ بأداء الفرد بالامل، والسعادة، والتفاؤل لمقاومة ضغوطات العمل والظروف الحياتية الصعبة لهم. لذلك إهتم بتعزيز مكامن القوة والإبداع عند الأفراد، وتنمية الكفاءة الذاتية وبناء السعادة والمتعة والصحة الجسدية، بما ذلك من أثر في تحقيق الفرد لذاته وفي جعل قيمة حياته ومعنى، كما يساعد في التخفيف من الضغوطات والاضطرابات النفسية (Delle fave, 2011).

إلى جانب اهتمام علم النفس الإيجابي بدراسة الموارد والقوى الداخلية التي تساعد الأفراد على مواجهة الضغوط وبناء حياة ذات معنى، فإنه من المهم أيضاً دراسة دور العوامل البيولوجية -النفسية والزمنية في تشكيل الصحة النفسية والرفاه. ومن هذه العوامل نمط شخصية الصباحية والمسائية الذي يُعد جزءاً من المفهوم البيولوجي -النفسي الذي يهتم بدراسة الإيقاعات الحيوية لدى الإنسان وعلاقتها بالسلوك والقدرات المعرفية والانفعالية، ويركز على الآليات والتغيرات في البنية الزمنية للفرد، مما يساعد على تحقيق التوافق بين خصائص الفرد البيولوجية ومتطلبات العمل مما يحد من الإرهاق المهني، ويزيد من الإنتاجية والرضا المهني لدى الموظفين خاصة إذ توافق نمطهم الزمني مع جدول عملهم اليومي (Randler, 2010). انطلاقاً من ذلك، يسعى هذا البحث إلى دراسة طبيعة العلاقة بين الذات الإيجابية وأنماط الشخصية (الصباحية، المسائية، المختلطة) لدى عينة من موظفي القطاع العام في لبنان.

أولاً: إشكالية البحث

من خلال ملاحظة الباحثة للعاملين في القطاع العام، ظهر أن البعض منهم يشكو من عدم القدرة على إنجاز المهام في الدَّوَام الصَّبَاحِي أو المسائي، مما يؤثر على إنتاجيتهم في العمل، وشعورهم بانخفاض في فعاليتهم الذاتية، وفي تقديرهم لذاتهم تزامناً مع المشكلات التي يعانون منها نتيجة تقصيرهم في العمل. وبسبب الاهتمام المتزايد بدور العوامل النفسية والبيولوجية النفسية في التأثير على الذات الإيجابية لدى العاملين في القطاع العام، يبرز نمط الشخصية الزمنية (الصباحي/المسائي/المختلط) بوصفه متغيراً قد يقوم بدور إيجابي لدى موظفي القطاع العام. تبعاً لذلك، اختارت الباحثة دراسة هذا الموضوع للكشف عن طبيعة العلاقة بين نمط الشخصية (الصباحي/المسائي/مختلط) والذات الإيجابية لدى موظفي القطاع العام. تتمثل تساؤلات هذا البحث في الآتي:

- ما طبيعة العلاقة بين نمط الشخصية (الصباحي/المسائي/مختلط) والذات الإيجابية لدى عينة من موظفي القطاع العام في لبنان؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أي بعد من أبعاد الذات الإيجابية لدى عينة من موظفي القطاع العام في لبنان تعزى إلى عامل النوع؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نمط الشخصية (الصباحي/المسائي/مختلط) لدى عينة من موظفي القطاع العام في لبنان؟
- هل يؤثر التفاعل بين نمط الشخصية (الصباحي/المسائي/مختلط) وعامل النوع على الذات الإيجابية لدى عينة من موظفي القطاع العام في لبنان؟

ثانياً: أهداف البحث

يهدف هذا البحث إلى ما يلي:

- التعرف على طبيعة العلاقة بين كل من نمط الشخصية (الصباحي/المسائي/المختلط) والذات الإيجابية لدى عينة من موظفي القطاع العام.
- الكشف عما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد الذات الإيجابية لدى عينة من موظفي القطاع العام في لبنان تعزى لعامل النوع.
- تحديد وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإثاث في نمط الشخصية (الصباحية والمختلطة والمسانية) لدى عينة من موظفي القطاع العام في لبنان.
- دراسة التفاعل بين نمط الشخصية (صباحي/مسائي/مختلط) وعامل النوع (ذكر/أنثى) والذات الإيجابية لدى عينة من موظفي القطاع العام.

ثالثاً: أهمية البحث

تتجلى أهمية هذا البحث من الناحية النظرية بكونه يتناول موضوعاً حديثاً في علم النفس الإيجابي يتمثل في دراسة الذات الإيجابية من خلال أبعادها وهي تقدير الذات، تنظيم الذات، ضبط الذات، والتعاطف مع الذات والفعالية الذاتية، مراقبة الذات ، تحقيق الذات، والثقة بالنفس وعلاقتها بنمط الشخصية الصباحية والمسانية، إذ يربط بين مورد نفسي دينامي مثل الذات الإيجابية وبين بنية بيولوجية-نفسية كالنمط الصباحي والمسائي، مما يقدم تقاطعاً معرفياً جديداً يسمح بهم أعمق لكيفية عمل الإنسان داخل بيئات العمل الحكومية الصارمة وكيف يمكن لأبعاد الذات الإيجابية لدى الموظف أن تتطور رغم القيود التنظيمية. أما من الناحية التطبيقية، فتبرز أهميته في إمكانية توظيف نتائجه لتحسين سياسات العمل عبر مراعاة الفروق الفردية في نمط الشخصية (الصباحية والمسانية والمختلطة) تعزى لعامل النوع عند تنظيم الدوامات وتوزيع المهام، مما يرفع الإنتاجية ويقلل الضغط ويعزز الرضا الوظيفي لدى موظفي القطاع العام في لبنان. وفي مجال علم النفس المهني، يدعم البحث تطوير نموذج للملاءمة بين الموظف والوظيفة بإضافة متغير نمط الشخصية الزمني بوصفه عاملًا مؤثراً في الأداء والاستقرار المهني. وأخيراً، تبرز أهميته في إطار علم النفس الإيجابي حيث يعزز البحث فهم أبعاد الذات الإيجابية بوصفها قابلة للنمو والتطوير مما يدعم التوجّه الذي يرتكز على بناء الرفاه والفاعلية في الحياة والعمل.

رابعاً: التعريفات الإجرائية لمتغيرات البحث

الذات الإيجابية: عرّفها "عبد الخالق" بأنها مدى امتلاك الفرد الأبعاد الأساسية المرتبطة بالذات الإيجابية، وهي تقدير الذات، وتنظيم الذات، والتعاطف مع الذات، وضبط الذات، وفاعلية الذات، ومراقبة الذات، وتحقيق الذات، والثقة بالنفس (عبد الخالق، 2018).

التعريف الإجرائي: هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها الموظف من خلال الإجابة على فقرات مقياس الذات الإيجابية المتمثلة بأبعادها وهي تقدير الذات، وتنظيم الذات، والتعاطف مع الذات، وضبط الذات، وفاعلية الذات، ومراقبة الذات، وتحقيق الذات، والثقة بالنفس من إعداد عبد الخالق (2017).

نطط الشخصية الصبّاحي والمسائي: عرّفها "كاظم" بأنها الميل إلى أداء الواجبات والأنشطة اليومية غير المرتبطة بزمن محدد وثبتت في ساعات معينة خلال اليوم، إذ إن أصحاب النمط الصبّاحي يفضلون أداء واجباتهم صباحاً، وأصحاب النمط المسائي يفضلون أداءها مساءً، في حين أن أصحاب النمط المختلط لا فرق لديهم بين الصباح والمساء في أداء الواجبات والأنشطة اليومية (كاظم، 2011).

التعريف الإجرائي: هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال الإجابة على فقرات مقياس العربي للنطط الصبّاحي والمسائي من إعداد كاظم (2011).

خامساً: حدود البحث

- الحدود الموضوعية: يتناول البحث متغيري الذات الإيجابية ونمط الشخصية الصبّاحية والمسائية.
- الحدود المكانية: يشمل البحث على عينة من العاملين في المستشفيات والادارات العامة في محافظي بيروت وجبل لبنان
- الحدود البشرية: موظفين من القطاع العام في لبنان
- الحدود الزمنية: عام 2025-2026

سادساً: الإطار نظري

1-الذات الإيجابية

أ-تعريف الذات الإيجابية

تُعدّ الذات الإيجابية من المفاهيم الأساسية في علم النفس الإيجابي، ووفقاً لـ"سليجمان وشكيرميهالي" فهي تشير إلى الطريقة التي يدرك بها الفرد نفسه بوصفه شخصاً ذات قيمة، قادراً على التكيف، وتحقيق الأهداف، وتنمية إمكاناته في سياق من القبول والتقدير الداخلي. (Kaufman, 2018; Tarrats-Pons., Mussons-Torras, & Jiménez-Pérez, 2025).

وقد عزفها "عبد الخالق" على أنها ذات عامة، ذات بُعد إيجابي مستمدَّة من اختزال ثمانية جوانب للذات: فاعليَّة الذات، وتنظيم الذات، والتحكُّم في الذات، وإدارة الذات، ومراقبة الذات، وتقدير الذات، والثقة بالنفس، والتعاطف مع الذات، وتحقيق الذات (عبد الخالق، 2018).

أمّا "فرانكل" فقد اعتبر أنَّ الذات الإيجابيَّة تتحقّق عبر إيجاد المعنى في الحياة الذي من خلاله يواجه الفرد القلق والتوتر بشجاعة ويتحمّل مسؤولية قراراته. (Batthyány & Russo-Netzer, 2014)

ب- أبعاد الذات الإيجابية

كشف "عبد الخالق" من خلال الأبعاد الأساسية للذات الإيجابيَّة وهي فاعليَّة الذات، وتنظيم الذات، والتحكُّم في الذات، وإدارة الذات، ومراقبة الذات، وتقدير الذات، والثقة بالنفس، والتعاطف مع الذات، وتحقيق الذات، حيث يسهم كل بُعد في تعزيز القدرة على التعامل مع تحديات الحياة بمرونة وثقة.

1- ب - تقدير الذات

يُعد تقدير الذات عنصراً أساسياً في بناء الشخصية وتعزيز الثقة بالنفس، إذ يعكس تقييم الفرد لنفسه ومدى اعتزازه بها. ويتأثر تقدير الذات بعده عوامل، منها البيئة الاجتماعية، والتشتئة الأسرية، والتجارب الحياتية. فالفرد الذي يتمتع بتقدير ذات مرتفع يكون أكثر قدرة على مواجهة التحديات، واتخاذ القرارات بثقة، والتكييف مع الظروف المحيطة به (Rosenberg, 1965).

يشير "بازاغليا" إلى أنَّ تقدير الذات ليس بُعداً واحداً بل يتكون من عدة مكونات مترابطة، تشمل: الكفاءة وهي تعني الشعور بالقدرة على الإنجاز، **البعد الاجتماعي** وال العلاقات بمعنى مدى القبول والتقدير من الآخرين ، **البعد الأسري** وهو يشمل مكانة الفرد داخل عائلته ودعمه الأسري، **البعد الجسدي** يشمل الرضا عن المظهر الخارجي والقدرات البدنية، وأخيراً **البعد الأكاديمي أو المهني** الذي يتضمن تقييم الذات من خلال الأداء الدراسي أو الوظيفي. إن هذه الأبعاد تساهم بشكل متكامل في تشكيل صورة الفرد عن ذاته، وترتبط مباشرةً بمستوى الرفاه النفسي وجودة الحياة (Pazzaglia et al., 2020).

2- التنظيم الذاتي

التنظيم الذاتي هو قدرة الفرد على ضبط عواطفه وسلوكياته بطريقة تُمكِّنه من تحقيق أهدافه بكفاءة. فهو يشمل إدارة الانفعالات، وضبط التشتت، وتحديد الأولويات، والتحكم في السلوك. كما يساعد التنظيم الذاتي على تطوير مهارات التعلم المستمر، وتحقيق الاستقلالية، وإدارة الوقت بشكل فعال، فالأفراد الذين يتمتعون بتنظيم ذاتي قوي يكونون أكثر إنتاجية، وأقل عرضة للاستسلام عند مواجهة العقبات (اليوسف، 2019).

يرى "Zimmerman" أنَّ التنظيم الذاتي عمليَّة تتضمَّن الإدراة السلوكيَّة في ثلاث مراحل رئيسة، هي: التخطيط حيث تحديد الأهداف ووضع الخطط لتحقيقها، مراقبة الأداء من خلال متابعة التقدم نحو تحقيق الأهداف، التقييم الذاتي عبر تقييم النتائج وتعديل السلوك بناءً على ذلك (Zimmerman, 2000).

أبعاد تنظيم الذات: تعتبر عملية تنظيم الذات عملية متكاملة إذ أنها تحتوي على عدة مهارات تمكن الفرد من توجيه سلوكه نحو تحقيق أهدافه بكفاءة، وهي تبدأ في التنظيم الذاتي للأفكار المسبقة، حيث يضع الفرد أهدافاً واضحة تتاسب مع قدراته ومويله، ثم يمارس الملاحظة الذاتية من خلال متابعة تقدمه ومراقبة أفعاله وإدراكه لأدائه أثناء السير نحو الهدف. ويعقب ذلك التقييم الذاتي الذي يتيح للفرد مراجعة سلوكه ونتائج خطواته بما يعزز وضوح الهوية الذاتية واتجاهاته. كما يشكل تعزيز الذات جزءاً مهماً من العملية، إذ يكفي الفرد ذاته عند النجاح ويستفيد من الشعور بالذنب أو الإخفاق بوصفه حافزاً للتطوير. ويختتم التنظيم الذاتي بالضبط في التحفيز، الذي يساعد على التعامل مع السلوكيات غير المرغوبية، وبناء عادات فعالة، وتطوير مهارات التكيف في مجالات متعددة مثل الدراسة وال العلاقات وإدارة الضغوط (عبد الهادي، 2018، ص 154).

3- بـ- ضبط الذات

ضبط الذات هو القدرة على التحكم في المشاعر والسلوكيات من أجل تحقيق أهداف طويلة الأمد. وهو يتطلب قدرة على تأجيل الإشباع الفوري، والتحكم في الانفعالات، والتصرف وفق القيم والمعايير الشخصية وضبط الذات هو مجموعة من العمليات الداخلية والخارجية التي يجريها الفرد ليصبح قادراً على توجيه نشاطاته بفاعلية نحو تحقيق أهدافه (أبو حسونة، 2012، ص 27).

تتلخص أبعاد ضبط الذات في الآتي:

- رقابة الذات: هي استخدام ضوابط المنع والتجاهل لأنماط غريزية، أو عادات معينة تتعارض مع السلوكيات الموجهة نحو الهدف (Muraven, Shmueli Blumberg, Burkley, 2006, p524).

- الثقة: هي اتفاق غير مكتوب إيجابي، ينشأ بين شخصين بشكل تلقائي لاتخاذ إجراءات منتظمة وتعاونية على مبادئ، ومعايير، وقواعد مشتركة تعزز إنشاء العلاقات الاجتماعية في المجتمع (Barlow, 2001, p:15).

- يقطة الضمير: هو مؤشر هام لأداء العمل، ويرتبط بدرجة وعي الفرد لإمكاناته على الإنجاز، كما أنه يعد مؤشراً تتنبؤياً لدافعية الفرد، وقدرته على تحقيق أهدافه (Anderson, 2009, p10).

4- بـ- التعاطف مع الذات

يشير التعاطف مع الذات إلى نوع من الحوار الإيجابي الداخلي المرتبط بمشاعر السعادة، والثقاؤ، والانسجام، إذ يُظهر الفرد تجاه ذاته مشاعر التعاطف بدلاً من النقد الذاتي وال الحوار التسلبي الذيبني على أساس المقارنة، والنقد، واللوم المستمر للذات (Umphrerey & Sherblom, 2018).

وهو يتضمن ثلاثة عناصر رئيسية:

اللطف مع الذات، بمعنى معاملة النفس بلطف بدلاً من توجيه النقد الذاتي الحاد. الإنسانية المشتركة، وهي التي تجعل الفرد يدرك أن جميع البشر يمررون بتحديات وصعوبات مماثلة، وأخيراً، اليقطة الذهنية التي تساعد الشخص على رؤية الأمور بموضوعية دون الانغماس في المشاعر السلبية. (Barnard & Curry, 2011; Neff, 2016).

5-ب- الفعالية الذاتية

تشير الفعالية الذاتية إلى إيمان الشخص بقدراته على أداء مهام معينة وتحقيق أهدافه، فالأفراد الذين يمتلكون فعالية ذاتية عالية هم أكثر مثابرة، ولديهم قدرة على التعامل مع التحديات بثقة، بينما يعاني الأفراد ذوو الفعالية الذاتية المنخفضة من القلق والتردد عند مواجهة العقبات (Vayre et al,2017,p.265).

- تشمل أنواعاً مثل الفعالية الذاتية الجماعية، وهي إيمان الفرد بقدرة المجموعة على تحقيق الأهداف، والفعالية الذاتية الخاصة بمعنى إيمان الفرد بقدراته الشخصية على إنجاز المهام (الجبوري، 2013، ص ص 69-70).

6-ب- المراقبة الذاتية

المراقبة الذاتية هي قدرة الفرد على مراقبة سلوكه وتعديلاته وفقاً للمعايير الاجتماعية بهدف التكيف مع محیطه، تشمل مكونات مثل الاتكاسب والحماية، وتعتمد على عوامل مثل الدافع لتغيير السلوك وتوقيت المراقبة (Rock,2006).

وهي تنقسم إلى نوعين رئيسيين: المراقبة من أجل الاتكاسب: حيث يسعى الشخص إلى تعديل سلوكه لكسب رضا الآخرين .
المراقبة من أجل الحماية : حيث يهدف الشخص إلى تفادي الرفض الاجتماعي من خلال ضبط تصرفاته (wilmot et al.,2016).

7-ب- تحقيق الذات

تحقيق الذات هو عملية مستمرة لتحسين إمكانات الفرد وقدراته بهدف الوصول إلى أقصى إمكانياته وتطويرها بما يتماشى مع قيمه وأهدافه. عرّفها "السعاوي" بأنها حاجة الفرد إلى التعبير عن نفسه بشكل مباشر أو غير مباشر وبلغ أفضل إمكاناته وقدراته بهدف تلبية احتياجاته، وإستعادة حالة التوازن التي تساعده على ممارسة هذه المهارات في أداء أدواره ومسؤولياته والتزاماته الطبيعية (السعاوي، 2010).

يشمل هذا البعد التوازن بين الذات المثالية والذات الواقعية عبر تحقيق التطابق بين ما يريد الفرد وما هو عليه، النمو الشخصي من خلال السعي المستمر لتحسين الذات، والاستقلالية، وقدرة على اتخاذ القرارات بناءً علىوعي داخلي وليس دافع من الآخرين، فالأفراد الذين يسعون إلى تحقيق ذاتهم يعيشون حياة مليئة بالإبداع والتحدي والتجارب الغنية (Maslow,1954).

8-ب- الثقة بالذات

تشير الثقة بالذات إلى إدراك الفرد لقيمة وقدراته وإمكاناته في التعامل مع المواقف المختلفة، مما يساعد على اتخاذ قرارات صحيحة وتحقيق أهدافه بثبات. تُعرف أيضًا بأنها الشعور بالكفاءة والقدرة على مواجهة التحديات دون خوف أو تردد (السيد، 2010). وتختلف الثقة بالذات من شخص لآخر بناءً على العوامل البيئية والتجارب الحياتية. تتكون الثقة بالنفس من عدة عناصر متربطة، تشمل: الثقة بالذات إذ تُعد أحد الركائز الأساسية للذات الإيجابية، فهي تقوم على الإيمان بالقدرات الذاتية والاعتقاد بقدرة الفرد على تحقيق أهدافه وإنجاز المهام المطلوبة منه، كما تتعزز من خلال الشعور بالانتماء الناتج عن التفاعل الاجتماعي الإيجابي مع الآخرين. وتنعكس في التفاؤل والنظرة الإيجابية للحياة التي تتمكن الفرد من مواجهة التحديات بروح معنوية مرتفعة، إلى جانب قدرته على مواجهة الإخفاقات وتحويلها إلى فرص للتعلم والتطور بدلاً من

الاستسلام لها. كما أن وجود قدوة إيجابية يوفر نموذجاً عملياً يساعد الفرد على بناء ثقته بنفسه وتطويرها بشكل مستمر .

(Baggerly&max,2005)

تعد هذه الأبعاد (تقدير الذات، التنظيم الذاتي، ضبط الذات، التعاطف مع الذات، الفعالية الذاتية، المراقبة الذاتية، وتحقيق الذات) هي العناصر الأساسية في بناء الذات الإيجابية كما حددها عبد الخالق (2017)، إذ أن كل بعد يساهم في تعزيز الصحة النفسية للفرد وزيادة قدرته على التكيف مع التحديات الحياتية، مما يؤدي إلى تحقيق التوازن النفسي والاجتماعي.

2- نمط الشخصية الصباغي والمسائية

لقد بدأ الاهتمام بأنماط الشخصية الزمنية مع أستاذ علم وظائف الأعضاء "Nathaniel Kleitman" ، في كتابه الصادر عام 1939 بعنوان "النوم واليقظة" (الذي تمت مراجعته عام 1963) حيث عرض فيه الأسس لفهم أنماط النوم والأنماط الزمنية ، أما أول من وضع مفهوم النمط الشخصية الزمنية الصباغية او المسائية هو " Öquist " عام 1970 ، حيث تناول في أطروحته في جامعة جوتبرج في السويد موضوع "رسم إيقاعات الساعة البيولوجية الفردية" من منظور بيولوجي - فيزيولوجي ، و ركز على أن التباين بين الأفراد في تفضيل ساعات النشاط واليقظة يعود إلى آليات عصبية فيزيولوجية داخلية مرتبطة بالساعة البيولوجية، وقد فسر أن الفروق، بما فيها الإختلافات المرتبطة بالنوع، على أنها انعكاس لاختلافات في التنظيم العصبي - الهرموني كإفراز الميلاتونين والكورتيزول، ودور مراكز الدماغ المسؤولة عن تنظيم الإيقاع الحيوي. كما بين أن هذه العوامل يمكن أن تتأثر بالهرمونات الجنسية كالاستروجين والتستوستيرون، في تحديد تفضيل الأفراد لنمط زمني معين، وذلك كان بمثابة انطلاق البحث في الأنماط الزمنية. (Öquist,1970)

يُقصد بنمط الشخصية الصباغية والمسائية بأنها تمثل الإشارات البيئية لمزامنة ساعة الفرد البيولوجية إذ كانت صباغية أم مسائية وهي تتبع دورة مدتها 24 ساعة تختلف عند نقطة البداية والنهاية، هذا الاختلاف هو ما يسمى بالنمط الزمني .(Sawalma,2019)

أ - تعريف الشخصية الصباغية- المسائية:

يمكن تعريفها بأنها الفروق الفردية بين الأفراد في أوقات النوم والإستيقاظ المفضلة لديهم، وفي التراث الزمنية التي يبلغون فيها أعلى مستويات النشاط واليقظة في الأداء الذهني والجسدي. تُعد دراسة نمط الشخصية الصباغية والمسائية هي طريقة أساسية لفهم الفروق الفردية بين الأفراد في الإنتماء والأداء الوظيفي والتنظيم الذاتي في اليوم، وذلك لأنّه يعتمد على التنظيم اللارادي الذي تفرضه الساعة البيولوجية الداخلية على إيقاع النوم - الاستيقاظ. وبالتالي، يُعد النمط الصباغي-المسائي إنعكاساً مباشراً لأنماط النوم الفعلية والميول الزمنية الطبيعية لدى الفرد .(Demirci et al., 2025)

على المستوى البيولوجي هو نشاط دوري منظم لنشاط المخ تتزامنه الساعة البيولوجية في الدماغ، ويُعد المسؤول الأساسي عن تحديد أوقات النوم والاستيقاظ، ومستويات اليقظة، وتقويم الأداء العقلي والجسدي خلال اليوم & Buzsáki (Watson,2012)

أما على المستوى النفسي فيشير الإيقاع الحيوي إلى تفضيل الفرد لأوقات معينة من اليوم يظهر فيها أكثر اعتدالاً في المزاج، وأعلى قدرة على العمل، والإنجاز، وتنظيم الذات، وينشأ هذا التفضيل من التفاعل بين الإيقاع البيولوجي الداخلي والعوامل البيئية اليومية المحيطة بالفرد (Ito & Demirhan, 2019).

بـ- العوامل المؤثرة في نمط الشخصية الصباحية والمسائية

- العوامل الجينية والبيئية: حيث يتأثر الميل إلى النمط الصباحي أو المسائي بعوامل وراثية، بيئية، وفيزيولوجية أكثر من كونه مجرد عادة للنوم والاستيقاظ. تلعب الثقافة والبيئة الاجتماعية دوراً في تحديد هذا النمط، حيث تختلف التأثيرات بين المجتمعات الريفية والحضرية، كما أن المهام اليومية تؤثر على إرتباط الأفراد بنمطهم الزمني (Roenneberg et al., 2007).

- الخصائص المعرفية: يتميز الأفراد الصباحيون بقدرة أفضل على الانتباه والتحصيل الدراسي، بينما يعني نزو النمط المسائي من إضطرابات في النوم وصعوبة في الاستيقاظ، مما قد يؤثر سلباً على أدائهم الأكاديمي. كما تشير الدراسات إلى تفوق النساء على الرجال في التحصيل الدراسي وتأثير مدة النوم الإيجابي على الأداء (cavallera & Giudici, 2008).

تـ- خصائص نمط الشخصية الصباحية والمسائية

يميل الأفراد الصباحيون إلى الواقعية، التحليل المنطقي، احترام القوانين، والتصرف الرسمي، مع مستوى مرتفع من تقدير الذات. في المقابل، يرتبط النمط المسائي بالتفكير الرمزي، المخاطرة، الاستقلالية، والتمرد على المعايير التقليدية (Zhang & Mu, 2022).

ثـ- الإيقاع السركادي:

الإيقاع السركادي هو نظام بيولوجي يتحكم في دورة النوم والاستيقاظ، المزاج، والسلوك اليومي، متآثراً بتناوب الليل والنهار. أي اضطراب في هذا الإيقاع، مثل قلة النوم، يؤدي إلى اختلالات في وظائف الجسم والسلوك. (Korman, 2020).

جـ- النظرية التطورية الإيقاعية:

ظهرت النظرية التطورية الإيقاعية لتقسيم السلوك البشري في ضوء النظرة الكلية لنشاط المخ كوحدة سيكوبيلوجية متصلة في الصحة والمرض (الرخاوي، ١٩٨٥)، والتي تعتمد في تفسيرها العلمي على أن لكل فرد نمطاً خاصاً من الإيقاعات الحيوية غير المتساوية تتحدد من خلال مراقبة فروق جدول النوم واليقظة بين أيام العطل والأيام الاعتيادية (أبو غزالة، ٢٠١٢). ويتشكل الإيقاع الحيوي بفعل تذبذبات داخلية لمدة أربع وعشرون ساعة تنظمها عوامل بيولوجية التي تعتمد على نشاط الغدة الصنوبية وإفراز هرمون "الميلاتونين" الذي ينظم إيقاع الساعة البيولوجية لدورة النوم والاستيقاظ (Jansson, Sakarya, & Danielsson, 2019).

يتأثر الإيقاع الحيوي بعدد من العوامل الأخرى غير البيولوجية أهمها: العمر الزمني والنضج، التغيرات في درجات الضوء والظل، أنماط وقواعد التفاعل الاجتماعي للأسرة، والمواعيد المدرسية والإلتزامات اليومية كجدول العمل (Besoluk, Kadzikowska, 2018)، سمات الشخصية، والعادات الصحية، والهباء النفسي (Demirhan, 2018)، تأثير تكنولوجيا الاتصالات والمعلومات مثل الإنترنت، والهواتف الذكية، ووسائل التواصل الاجتماعي والتلفزيون.

(Jansson, et al, 2019) الفروق المجتمعية والثقافية التي تؤثر في تشكيل أنماط النوم والاستيقاظ

Sakarya, Danielsson,

سابعاً: دراسات سابقة

سيتم عرض عدد من الدراسات السابقة التي تناولت متغيرات البحث الحالي:

1- دراسات تناولت الذات الإيجابية

دراسة عبد العزيز وعبد الخالق (2021). بعنوان " المناعة النفسية والذات الإيجابية لدى المتعافين من فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19): دراسة عبر ثقافية "

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين المناعة النفسية والذات الإيجابية لدى المتعافين من فيروس كورونا (كوفيد-19). تم استخدام مقياس الذات الإيجابية (عبد الخالق، 2017) ومقاييس المناعة النفسية على عينة مكونة من 212 متعافياً في مصر وال سعودية. اتبعت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، واعتمدت على معاملات الارتباط واختبارات الفروق. وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين الذات الإيجابية والمناعة النفسية، كما ظهرت فروق لصالح الذكور في بعض أبعاد الذات الإيجابية. وأكدت النتائج الدور المهم للذات الإيجابية في تعزيز القدرة على التكيف بعد الأزمات الصحية.

دراسة عزيز ومحمود (2022). بعنوان "الدور الوسيط للذات الإيجابية في العلاقة بين المناعة النفسية والضبط الانفعالي لدى العاملين بالقطاع الصحي" .

هدفت هذه الدراسة إلى التتحقق مما إذا كانت الذات الإيجابية تؤدي دوراً وسيطاً بين المناعة النفسية والضبط الانفعالي لدى العاملين في القطاع الصحي. تكونت العينة من (300) موظف وموظفة في المجال الصحي. استخدمت الدراسة مقاييس الذات الإيجابية (عبد الخالق، 2017) إلى جانب مقاييس المناعة النفسية والضبط الانفعالي. اعتمد الباحث المنهج الوصفي التحليلي، ولجا إلى تحليل الوساطة باستخدام نمذجة المعادلات الهيكيلية (SEM). وأظهرت النتائج أن الذات الإيجابية تلعب دوراً وسيطاً جزئياً في العلاقة بين المناعة النفسية والضبط الانفعالي، ما يعكس أهميتها في خفض الضغوط وتعزيز الصحة النفسية لدى العاملين في بيئات العمل الضاغطة.

2- دراسات تناولت نمط الشخصية الصباحية والمسائية

دراسة Drezno,Stolarski & Matthews (2019). بعنوان: "تأثير الإيقاع الحيوي على الهناء النفسي: دور سمات الشخصية في تفسير العلاقة"

هدفت هذه الدراسة إلى التتحقق من العلاقة بين تفضيلات الإيقاع الحيوي (النمط الصباحي أو المسائي) ومستويات الهناء النفسي، مع التركيز على دور سمات الشخصية كعوامل وسيطة ومعدلة. شملت العينة 379 شخصاً من بولندا، تم اختيارهم من فئات عمرية ومهنية متنوعة. وقد تم استخدام المقياس الصباحي والمسائي (Composite Morningness Scale) (Satisfaction من إعداد Smith,Reilly, & Midkiff لقياس التفضيلات الإيقاع الحيوي، ومقاييس الرضا عن الحياة

من إعداد Diener, Emmons, Larsen, & Griffin لقياس الهناء النفسي، ومقاييس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية (Big Five Personality Traits) من إعداد Costa, McCrae & Costa لقياس سمات الشخصية، أظهرت النتائج أن الأفراد ذوي النمط الصباغي سجلوا مستويات أعلى من الهناء النفسي مقارنة بذوي النمط المسمائي. كما بين تحليل الوساطة أن سماتي الضمير والإستقرار العاطفي تتوازن جزئياً العلاقة بين النمط الصباغي والرضا عن الحياة. وأظهر تحليل التعديل أن الانبساط يلعب دوراً مهماً في تعديل العلاقة بين النمط المسمائي والرفاهية النفسية؛ إذ سجل الأفراد ذوي النمط المسمائي ذوو الانبساط المرتفع مستويات أعلى من الرضا عن الحياة مقارنة بنظرائهم الأقل انبساطاً.

دراسة Ahmed, Tharumalai, Chidin, Ibrahim, Amit, Ifrah, Osman, Abdul Hamid, Jismari, Balil (2020) بعنوان "آثار اضطراب ايقاع الساعة البيولوجي على الصحة النفسية والاستجابات الفسيولوجية بين عمال الورديات والسكان العامين"

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن تأثير اضطراب الساعة البيولوجية على الصحة النفسية والاستجابات الفسيولوجية بين عمال الورديات والسكان العامين. تكونت الدراسة من 42 شخصاً وقد تقسّمهم إلى مجموعتين، مجموعة من عمال الورديات (عدهم 20) ومجموعة من السكان العامين (عدهم 22). وقد خضعوا لاختبارات التسجيل الليلي للنوم (Polysomnography)، واختبارات الدم (الكورتيزول، الدهون الثلاثية والجلوكوز)، واختبارات نفسية (ملخص لمزاج الاستبيان العام للصحة-GHQ-28) من إعداد Goldberg & Hillier، مؤشرات الذاكرة العاملة وسرعة المعالجة من مقاييس ويكسيلر للذكاء البالغين (WAIS-IV) لفحص تأثير اضطراب النظام السيركادي. وقد أسفرت النتائج عن وجود علاقة طردية بين اضطراب الساعة البيولوجية والمزاج، وسرعة المعالجة، والذاكرة العاملة لدى عمال الورديات والسكان العامين. بينما لم تظهر النتائج تأثيراً كبيراً لاضطراب الإيقاع البيولوجي على الرفاهية النفسية العامة والاستجابات الفسيولوجية مثل مستويات الكورتيزول والجلوكوز والدهون الثلاثية

دراسة الشنا، حسين خان Shena, Hussain Khan (2021). بعنوان "آثار النمط الزمني على الشخصية والقلق والتوتر والجسدية النشاط في هيئة التدريس بالجامعة"

هدفت الدراسة إلى استكشاف العلاقة بين النمط الزمني (الصباغي والمسمائي) وكل من سمات الشخصية، القلق، التوتر، والاكتئاب، بالإضافة إلى دراسة تأثير النمط الزمني على مستوى النشاط البدني لدى أعضاء هيئة التدريس في الجامعات. تألفت عينة الدراسة من 102 من أعضاء هيئة التدريس (ذكور وإناث) في إحدى الجامعات، حيث تم استخدام تصميم وصفي تحليلي لاستكشاف العلاقة بين النمط الزمني والمتغيرات النفسية والسلوكية المدروسة. لهذه الغاية استعان الباحثون بالمقاييس التالية، مقاييس النمط الزمني المركب (Composite Morningness Scale - CMS) من إعداد Smith et al., لتحديد تفضيلات المشاركون من حيث النمط الصباغي أو المسمائي، مقاييس الشخصية الخمسية الكبرى من إعداد Costa & McCrae لتقدير سمات الشخصية المختلفة، مقاييس الاكتئاب والقلق والتوتر (DASS-21) من إعداد Lovibond & Lovibond لقياس مستويات القلق والتوتر والاكتئاب لدى المشاركون. واستبيان النشاط البدني الدولي

(IPAQ) من إعداد IPAQ Committee لتقييم مستوى النشاط البدني لدى أفراد العينة. أظهرت الدراسة علاقة ارتباطية إيجابية بين النمط الصباغي وكل من القلق، التوتر، والنشاط البدني، مما يشير إلى أن الأفراد الذين يميلون إلى الاستيقاظ مبكراً يكونون أكثر عرضة للقلق والتوتر، ولكنهم في الوقت ذاته يمارسون نشاطاً بدنياً أعلى ، في المقابل، أظهر النمط المسائي ارتباطاً إيجابياً مع تقلب المزاج والاكتئاب، مما يشير إلى أن الأفراد الذين يميلون إلى السهر قد يكونون أكثر عرضة للاضطرابات المزاجية، كما أشارت النتائج إلى فروق بين الجنسين ، فالإناث من النمط الصباغي سجلن مستويات أعلى من القلق والتوتر مقارنة بالذكور من النمط الصباغي، والذكور من النمط المسائي سجلوا مستويات أعلى من الإكتئاب مقارنة بالإلئاث من النمط المسائي.

3- دراسات تناولت الذات الإيجابية وعلاقتها بنمط الشخصية الصباغية والمسائية.

لم تتمكن الباحثة من ايجاد دراسات تتعلق بالذات الإيجابية بجميع ابعادها وارتباطها بنمط الشخصية الصباغية والمسائية، لذلك لجأت الى ذكر أبحاث تتعلق ببعض أبعاد الذات الإيجابية وارتباطها بنمط الشخصية الصباغية والمسائية.

دراسة **Przepiórka A, Błachnio A, Siu** (2019). العنوان: العلاقة بين الكفاءة الذاتية، وضبط النفس، والنط
الزماني، والتسويف، ومشاكل النوم لدى الشباب.

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الكفاءة الذاتية، التحكم الذاتي، النمط الزماني، التسويف، ومشكلات النوم لدى الشباب. بلغ حجم العينة 315 شاباً وشابة تتراوح أعمارهم بين 18-27 سنة، وقد خضعوا لمقاييس النمط الزماني من CSM إعداد Schwarzer & Jerusalem، إضافة إلى مقاييس التسويف من Lay ومقياس ضبط الذات من Tangney، Baumeister، & Boone وقد استخدمت الأساليب الحصائية التسويف العام من إعداد Buysse، Reynolds، Monk، Berman & Kupfer وقد استخدمت الأساليب الحصائية كالارتباطات (Correlations)، الانحدار المتعدد (Multiple regression)، واختبارات T للفروق بين المجموعات. وقد أسفرت النتائج إلى أن الأفراد ذوو النمط المسائي هم أقل في الكفاءة الذاتية والسيطرة الذاتية من الأفراد ذوو النمط الصباغي، وكما أنهم كانوا أكثر ميلاً للتسويف، وقد ارتبط التسويف لدى النمط المسائي بمشكلات النوم.

دراسة **Marques, Castilho, Allen Gomes,& Pereira** (2019)عنوان: الصباح والمساء والتعاطف الذاتي واليقطة النفسية: الارتباطات المقطعية والطويلة.

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين نمط الشخصية الصباغية والمسائية التعاطف الذاتي واليقطة النفسية، بلغ عدد المشاركين 483 مشاركاً من البالغين، خضعوا لاستبيان اليقطة الذهنية ذي الجوانب الخمسة من إعداد Baer، Hopkins، Krietemeyer & Toney ومقياس النمط الزماني من Neff. وقد استخدمت الأساليب الإحصائية كالتحليل التباين (ANOVA)، معاملات إعداد Smith، Reilly & Midkiff. وقد استخدمت الأساليب المقطرية (Moderation) لبيان الارتباط، والتحليل الطولي باستخدام نماذج الانحدار. أشارت النتائج إلى أن الأفراد من النوع الصباغي أظهروا مستويات أعلى من الادراك المعرفي مقارنة بالأفراد من النمطين المختلط والمسائي، كما تبيّن أن الأفراد من النوع الصباغي أظهروا

مستويات أعلى من اليقظة الذهنية والتعاطف مع الذات من الأفراد من النوع المتوسط والمسائي. مما يشير إلى أن الصبا Higgins يميلون لامتلاك موارد ذاتية إيجابية أكثر مقارنة بالمسائين، بينما لم تشير نتائج الدراسة إلى وجود فروق جوهرية بين الذكور والإناث.

التعليق على الدراسات السابقة

تُظهر الدراسات السابقة التي تناولت الذات الإيجابية أو بعض أبعادها (مثل الكفاءة الذاتية، ضبط الذات، اليقظة الذهنية، والتعاطف مع الذات) إنفاقاً عاماً على أنها ترتبط بمؤشرات الصحة النفسية كالقدرة على التكيف والضبط الانفعالي. فقد بينت دراسات عبد العزيز وعبد الخالق (2021) وعزيز ومحمد (2022) أهمية الذات الإيجابية بوصفها مورداً نفسياً مرتبطة بالمناعة النفسية والقدرة على مواجهة الضغوط، كما أظهرت قدرتها على أداء دور وسيط في تحسين الضبط الانفعالي لدى العاملين في البيئات الضاغطة. وهذا يشير إلى أن الذات الإيجابية تُعد بنية نفسية مركبة في فهم التكيف الإنساني بعد الأزمات الصحية أو المهنية.

وفيما يتعلق بدراسات نمط الشخصية الصبا Higginsy والمسائية فإن معظم الدراسات مثل Ahmed ، Drezno et al. (2019) Shena & Hussain Khan (2021) et al. (2020) ، أجمعت على أن الأفراد الصبا Higgins يميلون إلى مستويات أعلى من الهناء النفسي، الاستقرار الانفعالي، والنشاط البدني، في حين يُظهر المسائين مستويات أعلى من القلق، التوتر، الاكتئاب، أو مشكلات النوم. كما توصلت دراسات أخرى إلى أن سمات الشخصية (الضمير والانبساط) قد تفسر جزئياً الفروق بين الصبا Higginsy والمسائين.

أما بالنسبة للدراسات التي تجمع بين الذات الإيجابية وعلاقتها بنمط الشخصية الصبا Higginsy والمسائية، فهي قليلة جداً. الدراسات التي ذكرت في هذه الدراسة مثل Marques et al. (2019) Przepiórka et al. (2019) و تناولت فقط بعض الأبعاد الذات الإيجابية كالخدمة الذاتية Self-Compassion ، الكفاءة الذاتية Self-Efficacy ، وضبط الذات Self-Control ، ووجدت أن الصبا Higgins يسجلون مستويات أعلى من اليقظة الذهنية والتعاطف مع الذات والكفاءة الذاتية مقارنة بذوي النمط المائي.

إلا أن هذه الدراسات لم تطرق إلى الذات الإيجابية بأبعادها الشاملة كما حددها عبد الخالق (2017)، كما أنها لم تبحث في كيفية ارتباطها بنمط الشخصية الصبا Higginsy والمسائي، كما أن معظم الدراسات السابقة أجريت في سياقات غير عربية (بولندا - ماليزيا - باكستان - أوروبا)، ما يجعل تعميم النتائج على المجتمعات العربية محدوداً نظرًا لاختلاف العوامل الثقافية والبيولوجية والاجتماعية والمهنية المؤثرة على كلٍ من نمط الشخصية والذات الإيجابية.

انطلاقاً من هذه الفجوات، تبرز أهمية البحث الحالي في سد النقص العلمي من خلال دراسة العلاقة بين الذات الإيجابية (بكل أبعادها) كما حددها عبد الخالق (2017)، ونمط الشخصية الصبا Higginsy-المائية في سياق عربي.

ثامناً: فرض البحث

من خلال الإطار النظري ونتائج الدراسات السابقة يمكن صياغة فرض البحث على النحو التالي:

1. لا توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة احصائية بين الذات الايجابية ونمط الشخصية الصباحية/المسمى لدى عينة من موظفي القطاع العام في لبنان.
2. توجد فروق ذات دلالة احصائية في ابعاد الذات الايجابية لدى عينة من موظفي القطاع العام في لبنان تعزى لعامل النوع.
3. توجد فروق دلالة احصائية في نمط الشخصية (الصباحي/المسمى/مختلط) لدى عينة من موظفي القطاع العام في لبنان تعزى لعامل النوع.
4. يوجد تفاعل دال احصائياً بين نمط الشخصية (الصباحي/المسمى/مختلط) وعامل النوع في مستوى الذات الايجابية لدى عينة من موظفي القطاع العام في لبنان.

تاسعاً: منهجية البحث واجراءاته

1- منهج البحث

اعتمد البحث الحالي على المنهج الوصفي التحليلي لانه المنهج المناسب لوصف وتحليل العلاقات والارتباطات بين متغيرات البحث، الذات الايجابية ونمط الشخصية الصباحية والمسمى لدى افراد العينة في القطاع العام.

2- عينة البحث

تشمل العينة عدداً من موظفي القطاع العام في لبنان الذي يتضمن بعض موظفي الادارات والمؤسسات العامة في محافظتي بيروت وجبل لبنان، وبلغ قوامها 184 موظفاً بلغ متوسط عمر أفراد العينة 45.0 سنة، وبانحراف معياري قدره 5.77، تراوحت اعمارهم بين 35-55 سنة من حملة الاجازات الجامعية، وهم يلتزمون بدوام عمل صباحي أو مسمى، موزعين على الشكل التالي:

جدول (1) توزيع العينة بحسب الخصائص демографية

النسبة المئوية	النكرار	الخصائص الديموغرافية بحسب دوام العمل
87.50%	161	دوام صباحي
12.50%	23	دوام ليلي

جدول (2) الخصائص الديموغرافية بحسب النوع ونمط الشخصية (الصباحي / المسمى والمختلط)

النسبة المئوية	النكرار	نمط الشخصية (الصباحي / المسمى والمختلط)	النوع
17.39 %	12	المسمى	ذكور
44.93 %	31	المختلط	

37.68 %	26	صباحي	
%100	69	المجموع	
12.17 %	14	المسائي	إناث
40.00 %	46	المختلط	
47.83 %	55	صباحي	
%100	115	المجموع	
14.13 %	26	المسائي	المجموع بحسب كل نمط
41.85 %	77	المختلط	
44.02 %	81	صباحي	(نكور وإناث)
100%	184	المجموع	المجموع الكلي لأفراد العينة

- أدوات البحث:

أ- مقياس الذّات الإيجابية من إعداد أحمد عبد الخالق (2017)

قام "عبد الخالق" بإعداد هذا المقياس سنة (2017)، ويتألف من 16 عبارة، تقيس الذّات الإيجابية، موزعة على ثمانية أبعاد، هي: (فعالية الذّات - تنظيم الذّات - إدارة الذّات - مراقبة الذّات - تقدير الذّات - الثقة بالنفس - التعاطف عن الذّات - تحقيق الذّات)، يتم الإجابة عليها على أساس مقياس "ليكرت" الخمسي من قِبَل المستطلعين بحسب درجة انطباقها عليهم عبر اختيارهم أحد الخيارات الأربع المتاحة وهي: لا (1)، أحياناً (2)، كثيراً (3)، دائمًا (4). بحيث تتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين 16 إلى 64 درجة، وتتلئ درجة مرتفعة من الذّات الإيجابية، والعكس صحيح.

الخصائص السيكومترية للمقياس

ثبات المقياس: تحقق الباحثة من معامل ثبات مقياس الذّات الإيجابية من خلال حساب معامل ألفا كرونباخ للمقياس وبلغت قيمة معامل الثبات (0.919)، الأمر الذي يدل على درجة جيدة جدًا من الثبات للمقياس تفي بمتطلبات الدراسة.
الاتساق الداخلي: يعتمد على حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بُعد مع الدرجة الكلية للمقياس الذي تنتهي إليه، وذلك وفق الجدول الآتي من خلال احتساب معامل الارتباط "بيرسون" ومستوى الذلالة الإحصائية لكل بند مع الدرجة الكلية للمقياس. وتتجدر الإشارة إلى أنَّ التّجذتين (**) الموجودتين بجانب كل معامل ارتباط، تشيران إلى وجود ارتباط عند مستوى الذلالة 0.01، مما يعني أنَّ قيمة الذلالة الإحصائية أصغر من 0.01.

جدول (3): معامل ارتباط بيرسون بين أبعاد مقياس الذّات الإيجابية والدرجة الكلية للمقياس

البعد	معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية	النتيجة
فاعلية الذّات	.688 **	0.000	دالة عند 0.01
تنظيم الذّات	.828 **	0.000	دالة عند 0.01
إدارة الذّات	.818 **	0.000	دالة عند 0.01

دالة عند 0.01	0.000	.834**	مراقبة الذات
دالة عند 0.01	0.000	.783**	تقدير الذات
دالة عند 0.01	0.000	.819**	الثقة بالنفس
دالة عند 0.01	0.000	.649**	التعاطف مع الذات
دالة عند 0.01	0.000	.783**	تحقيق الذات

من خلال الجدول (3)، نلاحظ أنَّ الأبعاد الثمانية لمقياس الذات الإيجابية مرتبطة بالدرجة الكلية للمقياس عند مستوى الدلالة (0.01) حيث تراوحت قيمتها ما بين (0.627 و 0.899)، وهذا يحقق درجة مقبولة من اتساق الأبعاد، ويؤكِّد تمثُّل المقياس بدرجة عالية من الاتساق.

جدول(4) معامل ارتباط بين بنود المقياس وابعاد الذات الإيجابية والدرجة الكلية للمقياس

رقم البند	1	2
فاعالية الذات	.888**	.876**
رقم البند	3	4
تنظيم الذات	.876**	.897**
رقم البند	5	6
إدارة الذات	.848**	.892**
رقم البند	7	8
مراقبة الذات	.887**	.895**
رقم البند	9	10
تقدير الذات	.863**	.901**
رقم البند	11	12
الثقة بالنفس	.905**	.902**
رقم البند	13	14
التعاطف مع الذات	.823**	.816**
رقم البند	15	16
تحقيق الذات	.835**	.815**

-صدق المقياس: تم استخدام صدق التحليل العائلي التوكيدى للتأكد من صحة وجودة حسن المطابقة النموذج المقترض للمقياس حيث تم اقتراح 8 عوامل كامنة مكونة للمقياس ومتداشبة تمثل جميعها الذات الإيجابية، وتم استخدام برنامج Amos v 23 باستخدام أسلوب أقصى احتمال ML للتحقق من حسن المطابقة وجودتها وكانت النتيجة كالتالي:

جدول (5) قيم حسن المطابقة للنموذج البنائي لمقياس الذات الإيجابية

<i>RMESA</i> متوسط مربع الخطأ التقريري الجذري	<i>CFI</i> مؤشر المطابقة المقارن	χ^2/df نسبة كاي تربيع إلى درجات الحرية	<i>DF</i> درجات الحرية	χ^2 كا تربيع
0.019	0.878	1.668	394	887.659
	<i>RMR</i> متوسط الجذر التربعي لبواقي المربعات	<i>TLI</i> مؤشر تاكر-لويس	<i>NFI</i> مؤشر المطابقة المعياري	<i>IFI</i> مؤشر المطابقة المتزايد
	0.078	0.851	0.850	0.847

يتضح من الجدول السابق تحقق جودة المطابقة للمؤشرات وتشبع المفردات، حيث يتضح أن مؤشر *RMESA* أقل من 0.05 مع انخفاض قيمة جزر مربعات البوادي، وتراوحت معاملات الانحدار ما بين 0.487 إلى 0.859

ب- المقاييس العربي للنمط الصباهي - المسائي (كاظم، 2011):

يهدف هذا المقاييس إلى قياس توجُّه الفرد نحو أحد الأنماط الثلاثة: صباهي، ومسائي، وصباحي مسائي. ويتألَّف من 24 عبارة، يتم الإجابة عليها من قبل المستطاعين عبر اختيارهم لأحد الخيارات الثلاث المتاحة، وهي: الصباح: ويعطي لهذا النمط(3) نقاط، الصباح والمساء: (2) نقطتين، والمساء: (1) نقطة واحدة. كما أن الدرجة العليا تدل على التوجُّه الصباهي، والدرجة المنخفضة تدل على التوجُّه المسائي.

الخصائص السيكومترية للمقاييس

- ثبات المقاييس: تحققت الباحثة من معامل ثبات مقاييس نمط الشخصية الصباهي والمسائي من خلال حساب معامل ألفا كرونباخ للمقاييس وبلغت قيمة معامل الثبات (0.895) الأمر الذي يدل على درجة جيدة جدًا من الثبات للمقاييس تقي بمتطلبات الدراسة.

- الاتساق الداخلي: يعتمد على حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بُعد مع الدرجة الكلية للمقاييس الذي تتنمي إليه، وذلك وفق الجدول الآتي من خلال احتساب معامل الارتباط "بيرسون" ومستوى الذاللة الإحصائية لكل بند مع الدرجة الكلية للمقاييس. وتجدر الإشارة إلى أنَّ التجمتين (*) الموجودتين بجانب كل معامل ارتباط، تشيران إلى وجود ارتباط عند مستوى الذاللة 0.01، مما يعني أنَّ قيمة الذاللة الإحصائية أصغر من 0.01.

جدول(6): معامل الارتباط بين فقرات مقاييس النمط الصباهي - المسائي والدرجة الكلية للمقاييس

8	7	6	5	4	3	2	1	رقم البند
.443**	.460**	.596**	.617**	.566**	.399**	.582**	.535**	معامل الارتباط

16	15	14	13	12	11	10	9	رقم البند
----	----	----	----	----	----	----	---	-----------

.362**	.755**	.506**	.685**	.467**	.522**	.563**	.613**	معامل الارتباط
--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	----------------

24	23	22	21	20	19	18	17	رقم البند
.675**	.405**	.430**	.429**	.353*	.336**	.496**	.372**	معامل الارتباط

فيما يخص مقياس النمط الصبّاحي - المسائي، فقد قمنا بقياس معاملات الارتباط بين البند والدرجة الكلية للمقياس في الجدول (6)، إذ نلاحظ من خلال الجدول أعلاه، أنَّ كل فرات مقياس النمط الصبّاحي - المسائي مرتبطة بالدرجة الكلية للمقياس عند مستوى الدلالة (0.01) حيث تراوحت قيمتها ما بين (0.353 و 0.755)، وهذا يحقق درجة مقبولة من اتساق الفرات، ويؤكّد تمثُّل المقياس بدرجة عالية من الصدق. كما نلاحظ من خلال قياس معامل ارتباط "سييرمان" بين الفقرة والدرجة الكلية للمقياس أنَّ كل فرات مقياس النمط الصبّاحي - المسائي مرتبطة بالدرجة الكلية للمقياس عند مستوى الدلالة (0.01) حيث تراوحت قيمتها بين (0.253 و 0.755)، وهذا يحقق درجة مقبولة من اتساق الفرات، ويؤكّد تمثُّل المقياس بدرجة عالية من الاتساق.

صدق المقياس: تم استخدام صدق التحليل العائلي التوكيدى للتأكد من صحة وجودة حسن المطابقة للنموذج المفترض للمقياس حيث تم اقتراح عاملين كامنين مكونة للمقياس ومتربطة نمط الشخصية الصبّاحية والمسائية، وتم استخدام برنامج Amos v 23 باستخدام أسلوب أقصى احتمال ML للتحقق من حسن المطابقة وجودتها وكانت النتيجة كالتالي:

جدول (7) قيم حسن المطابقة للنموذج البنائي لمقياس نمط الشخصية الصبّاحية والمسائية

<i>RMSEA</i>	<i>CFI</i>	χ^2/df	<i>DF</i>	χ^2 كا تربع
متوسط مربع الخطأ التقريري الجزي	مؤشر المطابقة المقارن	نسبة كاي تربع إلى درجات الحرية	درجات الحرية	
0.011	0.832	1.556	394	781.681
<i>RMR</i>	<i>TLI</i>	<i>NFI</i>	<i>IFI</i>	مؤشر المطابقة المتزايد
متوسط الجذر التربيعي لبواقي المربعات	مؤشر تاكر-لويس	مؤشر المطابقة المعياري		
	0.068	0.840	0.839	0.832

يتضح من الجدول السابق تحقق جودة المطابقة للمؤشرات وتشبع المفردات، حيث يتضح أن مؤشر *RMSEA* أقل من 0.05 مع انخفاض قيمة جزر مربعات الباقي، وتراوحت معاملات الانحدار ما بين 0.649 و 0.834.

عاشرًا: تفسير النتائج ومناقشتها

الفرض الأول: " لا توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة احصائية بين الذات الإيجابية ونمط الشخصية الصباحية/المسائية /المختلط لدى عينة من موظفي القطاع العام في لبنان ".

جدول (8) معامل الارتباط بين الذات الإيجابية ونمط الشخصية الصباحية/المسائية وفقا لنوع العمل ن = 184

قيمة الدلالة	معامل الارتباط	العدد	المتغيرات
0.244 غير دال	0.086	184	نمط الشخصية الصباحية/ المسائية/ المختلطة
			الذات الإيجابية

يتضح من الجدول أعلاه أن العلاقة بين نمط الشخصية الصباحية/المسائية والذات الإيجابية هي علاقة ضعيفة وغير دالة، مما يعني أن نمط شخصية الفرد (صباحي، مختلط او مسائي) لا يؤثر على مستوى الذات الإيجابية.

جدول (9) تحليل التباين الأحادي للذات الإيجابية وفق نمط الشخصية

Sig (p)	قيمة F	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	المصدر
0.146	1.946	178.89	2	357.78	نمط الشخصي
		91.92	181	16639.22	الخطأ

$$R^2 = 0.011$$

أظهرت نتائج تحليل الارتباط بين الذات الإيجابية ونمط الشخصية الصباحية/المسائية /المختلط وجود علاقة ضعيفة وغير دالة إحصائياً، حيث بلغ معامل الارتباط (0.086) بقيمة دلالة (Sig = 0.244) ، وهي أكبر من مستوى الدلالة المعتمد ($\alpha = 0.05$) وتشير هذه النتيجة إلى أن التغيير في درجات الذات الإيجابية لا يرتبط بشكل ذي معنى بالتغيير في درجات النمط الزمني للشخصية، وبالتالي فإن نمط الشخصية (صباحي / مسائي / مختلط) لا يمثل متغيراً قادراً على التنبؤ بمستوى الذات الإيجابية لدى أفراد العينة.

ولتعزيز هذا الاستنتاج، تم إجراء تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA) لمقارنة متوسطات الذات الإيجابية بين الأنماط الثلاثة للشخصية، وقد أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين المتوسطات ($F = 1.946$, $Sig = 0.146$)، مع قيمة تباين مفسر منخفضة جدًا ($R^2 = 0.011$) ، مما يعني أن النمط الزمني يفسر فقط 1.1% من التباين في الذات الإيجابية، وهي نسبة ضعيفة وغير ذات تأثير عملي.

وتوكّد النتيجتان (بيرسون وANOVA) على أنّ نمط الشخصية (الصباحية والمسائية والمختلطة) ليس عاملًا مؤثّرًا في مستوى الذات الإيجابية في هذه العينة، ما يدعم قبول الفرض الإحصائي القائل بعدم وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين المتغيرين القطاع العام. يعود ذلك إلى أنّ نمط الشخصية الصباحية والمسائية، بما يحمله من فروق في إيقاعات النشاط واليقظة، قد يؤثر نظرياً في مستوى الذات الإيجابية عبر آليات التنظيم الذاتي والكفاءة الذاتية. كما يؤكّد "سيلجمان" أنّ تعزيز الموارد الإيجابية لدى الأفراد يرتبط بأنماط الحياة التي تتيح قدرًا من الانسجام بين القدرات الشخصية والمتطلبات البيئية. ومن هذا المنطلق يمكن افتراض أن توافق نمط الشخصية الصباحية والمسائية مع متطلبات العمل أو الدراسة يسهم في رفع مستوى الذات الإيجابية (Seligman, 2002). في المقابل، يذهب "ماسلو" إلى أن تحقيق الذات ورفاهية الفرد لا يرتبطان مباشرة بالإيقاعات الزمنية، بل بقدرة الفرد على إشباع حاجاته الأساسية والاجتماعية وصولاً إلى التوازن النفسي (Maslow, 1968). المقاربات النفسية-الاجتماعية ترى أن الموارد النفسية ليست محكومة بالإيقاع البيولوجي بل بالخبرات والعلاقات الاجتماعية. أمّا بعض النظريات البيولوجية النفسية "أوكيسن" و"راندلر"، تعتبر أن النمط الصباحي يمنح صاحبه استقرارًا أكبر في الأداء الانفعالي والمعرفي، ما يؤدي إلى انعكاسات إيجابية على مستوى الرفاه النفسي والذات الإيجابية (Randler, 2010; Öquist, 1970).

هذا التباين بين الطرóوحت النظرية يفسّر النتائج الحالية، إذ رغم وجود أساس نظري يدعم احتمال الارتباط، فإن البنى النفسية المرتبطة بالذات الإيجابية تبدو أكثر تأثّرًا بالعوامل الاجتماعية والمهنية والبيئية، الأمر الذي يجعل تأثير النمط الزمني محدودًا وغير كافٍ لإحداث علاقة دالة إحصائيًا، كما أظهرته نتائج الدراسة.

على صعيد الدراسات السابقة، وجدت بعض الدراسات ارتباطاً محدوداً بين النمط الصباحي وبعض أبعاد الذات الإيجابية (التعاطف مع الذات، الكفاءة الذاتية، ضبط الذات)، دراسة Marques et al. (2019)، التي وجدت أنّ الأفراد الصباحيين سجلوا مستويات أعلى في اليقظة الذهنية والتعاطف مع الذات مقارنة بالمسائين، وأظهرت دراسة Przepiórka, Blachnio & Siu (2019) ارتفاع الكفاءة الذاتية وضبط الذات لدى الصباحيين؛ إلا أنّ هذه الدراسات لم تبيّن وجود علاقة شاملة بين النمط الصباحي-المسائي وجميع مكونات الذات الإيجابية. كما دعمت نتائج الدراسة الحالية ما توصلت إليه دراسة Ahmed et al. (2020) التي أشارت إلى أن اضطراب الساعة البيولوجية لا يؤدي بالضرورة إلى تغييرات واضحة في الصحة النفسية العامة أو في مستويات الرفاه النفسي، مما يدل على أنّ نمط الشخصية الصباحي والمسائي الذي يرتكز على الإيقاع الحيوي ليس متغيّرًا قويًا في تفسير البنى النفسية الإيجابية. وفي الاتجاه نفسه، توصلت دراسة Shena & Hussain Khan (2021) إلى أن تأثير نمط الشخصية الصباحي والمسائي يظهر على مستويات القلق والتوتر والنشاط البدني، لكنه لا يمتد ليؤثر بشكل واضح على السمات النفسية الإيجابية أو الموارد الذاتية، وهو ما يُشير إلى أن نمط الشخصية الصباحي والمسائي يرتبط بالجوانب الانفعالية أو السلوكية المباشرة أكثر من ارتباطه بأبعاد الذات الإيجابية. كذلك أوضحت دراسة Drezno, Stolarski & Matthews (2019) أن العلاقة بين النمط الصباحي-المسائي والرفاه النفسي ليست علاقة مباشرة، إذ تمر بمتغيرات وسيطة مثل سمات الشخصية (عامل الضمير

والاستقرار الانفعالي)، مما يعني أن تأثير نمط الشخصية الصباغي والمسائي يعتمد على تداخلات أخرى، ولا يُعد عاملًا مستقلًا في تحديد الموارد النفسية الإيجابية.

وبناءً على ما تقدم، يتضح أن غياب العلاقة بين الذات الإيجابية والنمط الصباغي-المسائي في الدراسة الحالية يتوافق مع الاتجاه العام للدراسات التي ترى أن الذات الإيجابية تُبني عبر خبرات الفرد، ودعمه الاجتماعي، وقدرته على التنظيم والتكيف، أي عبر عوامل نفسية-اجتماعية، أكثر من ارتباطها بالعوامل البيولوجية المرتبطة بالإيقاع الزمني. ولذلك لم يظهر نمط الشخصية الصباغي-المسائي كمتغير قادر على التنبؤ بالذات الإيجابية لدى أفراد العينة

تري الباحثة أن ضعف العلاقة قد يعود إلى طبيعة بيئة العمل في القطاع العام اللبناني، حيث يتم فرض دوام صباغي على الجميع بغض النظر عن أنماطهم الزمنية، مما يقلل من أثر الفروق الفردية في الإيقاعات الحيوية. كما أنّ الذات الإيجابية هي خاصية دينامية تُبني من خلال التفاعل بين عوامل معرفية (مثل الكفاءة الذاتية)، وعوامل بيئية (مثل الدعم الاجتماعي والمهني)، أكثر من ارتباطها بالميل الزمني البيولوجي. وبذلك، فإن النتائج الحالية تؤكد أن نمط الشخصية الصباغية والمسائية ليس محدوداً أساسياً لمستوى الذات الإيجابية، بل هو عامل ثانوي تتدخل معه متغيرات وسيطة مثل سمات الشخصية، الدعم الأسري والمهني، وطبيعة متطلبات العمل.

الفرض الثاني: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد الذات الإيجابية لدى عينة من موظفي القطاع العام في لبنان تعزى لعامل النوع".

الجدول (10) أبعاد الذات الإيجابية لدى موظفي القطاع العام تعزى إلى عامل النوع

الدالة الإحصائية	قيمة t	الإناث		الذكور		البعد
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.823 غير دال	0.22	1.45	5.92	1.44	5.97	فاعلية الذات
0.808 غير دال	-0.24	1.48	5.96	1.61	5.90	تنظيم الذات
0.201 غير دال	-1.28	1.43	5.97	1.65	5.67	إدارة الذات
0.732 غير دال	-0.34	1.17	6.02	1.58	5.94	مراقبة الذات
0.886 غير دال	-0.14	1.32	6.30	1.74	6.26	تقدير الذات
0.280	1.09	1.31	6.24	1.61	6.49	الثقة بالنفس

غير دال						
0.908	0.12	1.49	5.19	1.46	5.22	التعاطف مع الذات
غير دال						
0.501	0.67	1.39	6.14	1.73	6.30	تحقيق الذات

يوضح الجدول أعلاه المتوسطات الحسابية وقيمة "ت" لكل بعد من أبعاد مقاييس الذات الإيجابية للذكور والإناث،

وقد أظهرت النتائج أن كل قيم الدلالة الإحصائية (p-value) أكبر من 0.05) مما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في أبعاد الذات الإيجابية، كما أن الفروق في المتوسطات ضعيفة جداً وغير دالة إحصائياً.

تسجم نتيجة هذا الفرض مع التصور النظري للذات الإيجابية بأنها بناءً متكاملًا من ثمانية أبعاد كما يُظهره مقاييس "عبد الخالق" وهي موارد قابلة للتنمية عبر البيئة والخبرة والتخطيم الذاتي، والتجربة الشخصية والدعم الاجتماعي والمهني، فهي ليست صفة بيولوجية يحكمها عامل النوع، مما يبرر إحصائياً غياب الفروق. كما يعد "روزنبرغ"، تقدير الذات حكمًا يقوم على الخبرات والتشتت لا عبر النوع (Rosenberg, 1965)، فيما يضع "ماسلو" تحقيق الذات في قمة هرم الحاجات بوصفه عملية نمائية مشتركة متاحة للجميع بغض النظر عن النوع (Maslow, 1954). وعلى مستوى آليات التخطيم الذاتي فهو يتحقق من خلال العوامل الذاتية والسلوكية والبيئية دون تحديد فروق من ناحية النوع & Zimmerman (1985) Rigo, 1985. بناءً على ما ذكر أن العوامل التي تشكل الذات الإيجابية للموظف كالدعم الاجتماعي، والمهارات المكتسبة، والخبرة المهنية، والظروف البيئية المناسبة هي عوامل مشتركة بين الجنسين، ولا تختلف اختلافاً جوهرياً بين الذكور والإناث، لذا فإن تأثير البيئة والخبرة يتغلب على تأثير النوع في تشكيل مستويات الذات الإيجابية، الأمر الذي يبرر عدم ظهور فروق دالة في الدراسة الحالية.

تفق نتائج هذا الفرض مع دراسة كل "عبد العزيز وعبد الخالق" (2021) التي أشارت أن الذات الإيجابية مرتبطة بالمناعة النفسية لدى المتعاونين من كوفيد-19، ولم تظهر فروق جوهرية مرتبطة بالنوع، و مع دراسة "عزيز ومحمود" (2022) التي أكدت أن الذات الإيجابية تؤدي دوراً وسيطاً في العلاقة بين المناعة النفسية والضبط الانفعالي لدى العاملين بالقطاع الصحي، دون إبراز فروق نوعية ملحوظة بين الذكور والإناث.

وترى الباحثة أن غياب الفروق بين الإناث والذكور في أبعاد الذات الإيجابية لا يعود إلى النوع بحد ذاته وليس محكوماً به، بقدر ما يتأثر بعوامل بيئية وتنظيمية مشتركة يعيشها موظفو القطاع العام، حيث أن العمل ضمن ظروف مهنية متشابهة، والposure لضغوط وظيفية متقاربة بشكلان عوامل ساعدت في تقليل أي فروق محتملة بين الجنسين، وهذا ما أشارت إليه الأدبيات النفسية إذ يؤكد كل من "روزنبرغ" و"ماسلو" أن تقدير الذات وتحقيقها يتحددان عبر الخبرات والبيئة والدعم الاجتماعي أكثر مما يتحددان عبر النوع البيولوجي (Rosenberg, 1965; Maslow, 1954).

الفرض الثالث: " توجد فروق دلالة إحصائية في نمط الشخصية (الصباخي/المسائي/مختلط) لدى عينة من موظفي القطاع العام تعزى لعامل النوع".

جدول

الدلاله	Sig (p)	قيمة T	الإناث				الذكور				النمط	
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
غير دال	0.28	1.08	8.76	47.07	55	12.00	49.92	26	12.00	49.92	صباخي	
غير دال	0.66	0.43	8.64	48.24	46	9.95	49.19	31	10.27	39.33	مختلط	
DAL	0.016	-2.65	7.24	48.71	14	10.27	39.33	12	12.00	49.92	مسائي	

ي القطاع العام تعزى الى عامل النوع

يوضح الجدول أعلاه المتوسطات الحسابية وقيمة "ت" لكل بعد من أبعاد مقاييس نمط الشخصية الصباخية والمسائية للذكور والإناث ، وقد أظهرت النتائج أن قيم الدلالة الإحصائية (p-value) أكبر من 0.05) مما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في نمط الشخصية الصباخية والمختلطة، بينما وجدت فروقاً دالة إحصائياً في النمط المسائي بين الذكور والإناث لصالح الإناث حيث أنَّ متوسط الإناث 48.71 هو أعلى من متوسط الذكور 39.99 هذا يشير إلى أن الإناث أكثر ميلاً إلى النمط المسائي مقارنة بالذكور في عينة من موظفي القطاع العام اللبناني. يمكن توضيح ذلك من خلال نظرية الإيقاعات الحيوية (Chronobiology) التي تشير إلى أن الأنماط الزمنية للصباح أو المساء ترتبط بعوامل بيولوجية وجينية، ولكنها تتأثر أيضاً بالمتغيرات الاجتماعية والثقافية . (Roenneberg et al., 2007) فالعامل الزمني لا ينفصل عن البنية الاجتماعية والبيئة العملية التي يعيش فيها الفرد. من منظور "ماسلو" يمكن اعتبار تفضيل نمط الشخصية الصباخية والمسائية جزءاً من السعي لتحقيق التوازن في الحاجات الجسمية والنفسية (Maslow, 1968). بينما يرى "إريكسون" أن الفروق في التوجهات والأنماط يمكن أن تكون انعكاساً لتجارب اجتماعية ومرحلية أكثر منها عوامل بيولوجية بحثة (Erikson, 1950).

وعلى خلاف ذلك، ركزت مقاربة "أوكويست" على الأساس البيولوجي للنمط الصباخي/المسائي ، حيث إنعتبره انعكاساً لاختلافات عصبية-فيزيولوجية مرتبطة بالساعة البيولوجية، وإعتبر أن ظهور التباينات بين الأفراد، بما في ذلك الفروق المرتبطة بال النوع، ناتجة عن اختلافات في التنظيم العصبي-الهرموني وإيقاعات الإفرازات الحيوية (Öquist, 1970). وبالتالي، تظهر النظريات وجهات نظر متقابلة، حيث يُسقط بعضها التفسير على البيولوجيا مثل (Öquist)، بينما البعض

الآخر يُسقطه على البنية الاجتماعية والنفسية مثل (Maslow, Erikson). هذا التناقض يُبرر ضرورة اختبار ما إذا كان النوع يُشكل عاملاً مؤثراً في هذه الأنماط.

أما على صعيد الدراسات السابقة فقد أظهرت دراسة "درizinو، ستولتارسكي، وماشيز" (2019) أن النمط الصباغي يرتبط بمستويات أعلى من الرفاه النفسي، لكن دون التركيز على النوع كمتغير. بينما وجدت دراسة "أحمد وآخرون" (2020) أن اضطراب الساعة البيولوجية يؤثر على المزاج وسرعة المعالجة، لكنها لم تُسجل فروقاً دالة مرتبطة بال النوع. من جانب آخر بينت دراسة "الشنا وحسين خان" (2021) أن النمط الصباغي ارتبط بالقلق والتوتر والنشاط البدني، بينما ارتبط النمط المسائي بالاكتئاب وتقلب المزاج، مع وجود فروق بين الذكور والإإناث، إذ سجلت الإناث من النمط الصباغي مستويات أعلى من القلق والتوتر مقارنة بالذكور من النمط الصباغي، في حين أن الذكور من النمط المسائي سجلوا مستويات أعلى من الإكتئاب مقارنة بالإإناث من النمط المسائي. كما أوضحت دراسة "ماركيس وآخرون" (2019) أن الأفراد الصباغيين يتمتعون بموارد ذاتية أعلى، دون الإشارة إلى وجود فروق جوهريّة بين الذكور والإإناث.

لم تُظهر نتائج الدراسات السابقة توافقاً قاطعاً حول تأثير النوع على نمط الشخصية الصباغي المسائي، فبعضها لم يجد فروقاً جوهريّة بين الذكور والإإناث، في حين أشارت بعض الدراسات إلى فروق مرتبطة بال النوع تظهر في ظروف معينة. هذا التباين يعكس أن تأثير النوع ليس ثابتاً، وإنما يختلف باختلاف السياق الثقافي والاجتماعي.

ترى الباحثة أن وجود الفروق النوعية التي ظهرت لصالح الإناث في النمط المسائي لا يمكن تفسيرها بعامل بيولوجي فقط، وإنما إلى عوامل ثقافية واجتماعية خاصة بالمجتمع اللبناني. إذ أن المسؤوليات الأسرية الملقاة على عاتق المرأة العاملة، مع دوامها الوظيفي، قد تجعل ميلها للنمط المسائي بمثابة آلية تكيف مع الضغوط المزدوجة للأدوار الأسرية والوظيفية. كما أن غياب الفروق في النمطين الصباغي والمختلط يؤكد أن تأثير النوع ليس مطلقاً، بل يظهر فقط في بعض الظروف الخاصة.

الفرض الرابع: "يوجد تفاعل دال إحصائياً بين نمط الشخصية (الصباغي/المسائي/مختلط) وعامل النوع على مستوى الذات الإيجابية لدى موظفي القطاع العام".

الجدول (12) تحليل التباين ثانوي الاتجاه بين نمط الشخصية الصباغية والمسائية والمختلط والنوع (ذكور / إناث) لدى موظفي القطاع العام في مقياس الذات الإيجابية

المصدر	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	مجموع (f)	مستوى الدلالة	مرجع ايتا
نوع (أ)	1.28	1	1.28	0.014	0.905 غير دال	0.0001
نط الشخصية(ب)	359.04	2	179.52	2.008	0.137 غير دال	0.021
أ × ب	727.65	2	363.83	4.070	0.019	0.043

	DAL					التفاعل
		89.38	178	15910.29		الخطأ
			183	16996.995	الكلى	المجموع
						المصحح

$$R^2 = 0.064$$

أظهر تحليل التباين الثنائي Two-Way ANOVA للذات الإيجابية تبعاً لمتغيري النوع ونمط الشخصية (صباحي

- مسائي - مختلط)، بالإضافة إلى التفاعل بينهما النتائج الآتية:

1. تأثير النوع (ذكور/إناث)، يتبيّن من الجدول أن قيمة (f) بلغت 0.014 عند مستوى دلالة 0.905، وهي قيمة غير دالة إحصائياً، مما يشير إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإثاث في مستويات الذات الإيجابية. كما أن $(\text{ETA}^2 = 0.0001)$ يُعد ضئيلاً للغاية، مما يدل على أن النوع لا يفسّر أي نسبة تذكر من تباين الذات الإيجابية.

2. تأثير نمط الشخصية (صباحي - مسائي - مختلط - مسائي) تظهر النتائج أن قيمة (f) بلغت 2.008 عند مستوى دلالة 0.137، وهي أيضاً غير دالة إحصائياً. وهذا يعني أن أفراد العينة، بغض النظر عن انتمائهم لنمط الصباحي أو المسائي أو المختلط، لا يختلفون في مستويات الذات الإيجابية. ويعكس حجم الأثر $(\text{ETA}^2 = 0.021)$ أن تأثير نمط الشخصية ضعيف جداً وغير كافٍ لإحداث فروق حقيقة.

3. تأثير التفاعل بين المتغيرين النوع ونمط الشخصية (الصباحي، المسائي والمختلط)، تشير النتائج إلى وجود تفاعل دال إحصائياً بين المتغيرين، حيث بلغت قيمة (f) 4.070 عند مستوى دلالة 0.019، وهو مستوى دال عند 0.05). يدل هذا على أن العلاقة بين النوع والذات الإيجابية تختلف باختلاف نمط الشخصية ويعُد حجم الأثر للتفاعل $(\text{ETA}^2 = 0.043)$ تأثيراً منخفضاً إلى متوسط، مما يعكس تأثيراً فعلياً لكنه محدود في تفسير تباين الذات الإيجابية كما أوضح معامل التحديد $(R^2 = 0.064)$

الذي يضم النوع، نمط الشخصية، والتفاعل بينهما يُظهر 6.4% فقط من تباين الذات الإيجابية، وهو مقدار منخفض، مما يعني أن غالبية التباين تعود لعوامل أخرى غير مضمونة في التحليل.

الجدول (13) نتائج اختبار شيفي لتحديد مصدر الفروق بين مجموعات التفاعل النوع والنمط

الدلالة	p-value	فرق المتوسطات	المقارنة
دالة	0.049	0.407	ذكور صباحي - ذكور مختلط
غير دال	0.830	0.222	ذكور صباحي - ذكور

			مسائي
غير دال	0.970	0.098	ذكور صباحي - إناث صباحي
غير دال	0.990	-0.056	ذكور صباحي - إناث مختلط
غير دال	0.920	-0.244	ذكور صباحي - إناث مسائي
غير دال	0.980	-0.184	ذكور مختلط - ذكور مسائي
غير دال	0.140	-0.309	ذكور مختلط - إناث صباحي
على حدود الدلالة	0.060	-0.464	ذكور مختلط - إناث مختلط
على حدود الدلالة	0.080	-0.651	ذكور مختلط - إناث مسائي
غير دال	0.990	-0.125	ذكور مسائي - إناث صباحي
غير دال	0.960	-0.280	ذكور مسائي - إناث مختلط
غير دال	0.920	-0.467	ذكور مسائي - إناث مسائي
غير دال	0.940	-0.155	إناث صباحي - إناث مختلط
غير دال	0.900	-0.342	إناث صباحي - إناث مسائي
غير دال	0.980	-0.186	إناث مختلط - إناث مسائي

تم إجراء اختبار المقارنات البعدية (شيقه) لتحديد مصدر الفروق، إذ أظهرت نتائج اختبار المقارنات البعدية أن الفروق بين المجموعات السّتّ النوع ونمط الشخصية كانت محدودة، باستثناء فرق واحد دالٌّ بين الذكور الصبا Higgins والذكور ذوي النمط المختلط لصالح الصبا Higgins، مما يشير إلى إنخفاض واضح في مستوى الذات الإيجابية لدى الذكور

المختلطين. كما ظهرت اتجاهات غير دالة لكنها قريبة من الدلالة تُظهر مستويات أعلى لدى الإناث في النمطين المختلط والمسائي مقارنة بالذكور المختلطين. بما يعكس استقراراً نسبياً لدى الإناث عبر الأنماط الزمنية المختلفة، مقابل انخفاض واضح لدى الذكور في النمط المختلط. وتدلّ هذه النتائج مجتمعة على أنَّ تأثير نمط الشخصية الزمني يختلف باختلاف النوع، خاصة لدى الذكور، الأمر الذي يفسّر بوضوح التفاعل الدال الذي كشفه تحليل التباين الثنائي.

بذلك، يمكن القول إن التفاعل بين النوع ونمط الشخصية كلٌّ منها منفرداً لا يؤثران في الذات الإيجابية، بينما يظهر تأثير ذو دلالة عند تداخلهما معاً، بما يشير إلى وجود فروق في الذات الإيجابية تعتمد على الجمع بين النوع والنمط وليس على كل متغير على حدة.

تسجم هذه النتيجة مع ما ورد في الإطار النظري حيث أوضح "Öquist" و"Randler" ، من خلال المنظور البيولوجي، أنَّ الاختلافات في الإيقاعات الحيوية قد تختلف بين الجنسين بسبب التباينات الهرمونية والعصبية، ما قد يؤدي إلى تفاعل واضح بين النوع ونمط الشخصية الصباحية والمسائية في التأثير على الصحة النفسية والذات الإيجابية **Randler, Öquist, 1970; 2010** ، وهذا يشير إلى أن ظهور التفاعل في هذه الدراسة يتوافق مع الطرح الذي يرى أنَّ العلاقة بين النمط والنوع ليست بيولوجية فقط، بل تتشكل من خلال تفاعل عوامل بيولوجية واجتماعية معاً.

على صعيد الدراسات السابقة، أظهرت دراسة "الشنا وحسين خان" (2021) أنَّ النمط الصباحي ارتبط بالقلق والتوتر لدى الإناث، بينما ارتبط النمط المسائي بالاكتئاب بشكل أكبر عند الذكور، وهو ما يعكس وجود تفاعل بين النوع ونمط الشخصية الصباحية والمسائية. أوضحت دراسة "عبد العزيز وعبد الخالق" (2021) أنَّ الذات الإيجابية تسهم في التكيف بعد الأزمات الصحية دون فروق جوهرية بين الجنسين، ما يقلل من فرضية التفاعل. دراسة "عزيز ومحمود" (2022) أظهرت أنَّ الذات الإيجابية تلعب دوراً وسيطاً بين المناعة النفسية والانفعال، لكن دون فروق واضحة بين الذكور والإإناث. على صعيد آخر، أشار "راندر" (2010) إلى أنَّ الإناث قد يظهرن ميلاً أكبر للنمط المسائي، وهو ما قد يخلق فروقاً نوعية عند تفاعل هذا النمط مع متغيرات اجتماعية وثقافية.

ترى الباحثة أنَّ هذا التفاعل الدال يشير إلى أنَّ العوامل البيولوجية الكامنة وراء النوع ونمط الشخصية ليست كافية وحدها لتفسير النتائج، إذ يتشكل التفاعل من خلال مزيج من العوامل النفسية والاجتماعية والثقافية. فقد يواجه الذكور في النمط المختلط صعوبات أكبر في التكيف النفسي والاجتماعي نتيجة الأدوار المتوقعة منهم في المجتمع اللبناني (مثل الالتزامات الوظيفية والضغط المعيشي)، مما ينعكس سلباً على مستويات الذات الإيجابية. بينما قد تتمتع الإناث بمرونة أكبر في التكيف مع الأنماط المختلطة أو المسائية من خلال الدعم الاجتماعي أو إعادة توزيع الأدوار، مما يتيح لهنّ الحفاظ على مستويات أعلى من الذات الإيجابية. وبذلك، تؤكد نتائج ANOVA ونتائج اختبار شيفه معًا أنَّ الفروق في الذات الإيجابية لا تُفسّر بالنوع أو النمط الزمني منفردين، بل بالتفاعل بينهما، وهو تفاعل يتأثر بما يحمله كل من النوع والنمط من خصائص بيولوجية وسياقية واجتماعية.

الخاتمة

أظهرت نتائج هذا البحث حول الذات الإيجابية لدى موظفي القطاع العام في ضوء نمط الشخصية الصباحية والمسائية والنوع مجموعة من الاستنتاجات المهمة التي تسهم في فهم طبيعة تفاعل هذه المتغيرات داخل بيئة العمل. وبالنسبة للفرض الأول الذي لم يفترض وجود علاقة ارتباطية بين الذات الإيجابية ونمط الشخصية الصباحية والمسائية، فقد أظهرت النتائج أن العلاقة كانت ضعيفة وغير دالة إحصائياً، مما يدل على أن نمط الشخصية الصباحية والمسائية بمفرده لا يعتبر متغيراً مفسراً للذات الإيجابية لدى الموظفين.

أما للفرض الثاني، الذي افترض وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد الذات الإيجابية تُعزى لعامل النوع، لم تُظهر النتائج أي فروق جوهرية بين الذكور والإناث، مما يشير إلى أن الذات الإيجابية ليست مرتبطة بالنوع بشكل مباشر ، بل تتشكل من عوامل بيئية وتنظيمية مشتركة يعيشها جميع الموظفين بغض النظر عن جنسهم.

أما الفرض الثالث، الذي افترض وجود فروق في الذات الإيجابية تبعاً للنطاق الزمني، فقد بيّنت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائياً بشكل عام، باستثناء النمط المسائي حيث حققت الإناث متوسطات أعلى مقارنة بالذكور، الأمر الذي يعكس أثراً محدوداً مرتبطاً بظروف اجتماعية وثقافية خاصة.

أخيراً، جاء الفرض الرابع، الذي افترض وجود تفاعل بين النوع ونمط الشخصية الصباحية والمسائية، أظهرت النتائج تفاعلاً دالاً إحصائياً، حيث سُجل الذكور ذوو النمط المسائي أدنى مستويات الذات الإيجابية، في حين كانت مستويات الإناث من النمط نفسه أعلى نسبياً، بينما لم تُسجّل فروق جوهرية بين الجنسين في النمطين الصباحي والمختلط.

وبذلك يتضح أن الذات الإيجابية لا تتأثر بالنوع أو نمط الشخصية الصباحية والمسائية بشكل مستقل، وإنما من خلال التفاعل بينهما ضمن سياق اجتماعي وثقافي ومهني محدد. لم تُسجّل فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في جميع أبعاد الذات الإيجابية، وهو ما يعكس أن هذه السمة ليست مرتبطة بالنوع بشكل مباشر، وإنما تتأثر بعوامل بيئية وتنظيمية مشتركة يعيشها الموظفون في القطاع العام.

تشير هذه النتائج إلى أن الذات الإيجابية تمثل مورداً نفسياً مشتركاً لا يتأثر مباشرة بالنوع أو نمط الشخصية الصباحية والمسائية، بل تتحدد في ضوء التفاعل بينهما إلى جانب عوامل بيئية واجتماعية مرافقة. وتبرز أهمية مراعاة هذه الفروق عند تصميم البرامج المؤسسية وتنظيم بيئة العمل، بما يسهم في تعزيز الصحة النفسية والرضا الوظيفي لدى العاملين.

التوصيات

يوصى بإجراء دراسات مستقبلية تستكشف مزيداً من المتغيرات المحتملة التي قد تتفاعل مع النوع ونمط الشخصية، مثل الثقافة، والتنشئة الاجتماعية، والضغوط الحياتية ، ذلك قد يسمح للمؤسسات الوظيفية من تطوير بيئة عملية تعزز من الذات الإيجابية للأفراد وفقاً لأنماطهم الشخصية المختلفة.

- تكييف جداول العمل لتراعي الفروق الفردية في الأنماط الزمنية قدر الإمكان، بما يساهم في رفع مستوى الرضا والأداء الوظيفي.

- تنظيم برامج دعم نفسي ومهني لتعزيز الذات الإيجابية لدى الموظفين، خاصة في البيئات التي تتعرض ضغوطاً مضاعفة.

- إدراج تدريبات حول مهارات التنظيم الذاتي وإدارة الوقت ضمن برامج التطوير الوظيفي.
- اعتماد سياسات مؤسسية تشجع على المساواة بين الجنسين وتقلل من الآثار السلبية للتفاعل بين النوع ونمط الشخصية الصباحية والمسائية.
- إجراء مزيد من الأبحاث المستقبلية باستخدام عينات أكبر وتصاميم طولية لاستكشاف متغيرات وسيطة مثل الضغوط المهنية والدعم الاجتماعي.

قائمة المراجع

- 1- أبو حسونة، نشأت. (2012). بناء المقاييس لتقييم ضبط الذات وإدارتها لدى طلبة الجامعات الأردنية .*عالم التربية*، 13(41)، 245-278.
- 2- أبو غزالة، معاوية. (2012). التّسويف الأكاديمي: انتشاره وأسبابه من وجهة نظر الطّلبة الجامعيّين. *المجلة الأردنية في العلوم التّربويّة*، مج 8 (2)، 131-149.
- 3- عبد الخالق، أحمد. (2017). الذّات الإيجابيّة وعلاقتها بالعصابيّة. *مجلة علم النفس دراسات وبحوث*، (113)، 32-47.
- 4- عبد الهادي، سامر. (2018). التنظيم الذاتي لدى أعضاء هيئة التدريس في جامعة أبو ظبي في دولة الإمارات العربية المتحدة .*مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية*، 7(21)، 151-161.
- 5- عبد العزيز، منى محمد، عبد الخالق، أحمد محمد(2021) . المناعة النفسيّة والذّات الإيجابيّة لدى المتعافين من فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19): دراسة عبر ثقافية .*مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس(DAAP)* ، (135)، 95-124.
- 6- عزيز، عزالدين أحمد ومحمد، ديلان عبدالله (2022) . الدور الوسيط للذّات الإيجابيّة في العلاقة بين المناعة النفسيّة والضبط الانفعالي لدى العاملين بالقطاع الصحي .*مجلة العلوم النفسية والتربوية*، جامعة عين شمس، (36)، 211-238.
- 7- الجبوري، محمد عبد الهادي. (2013). قلق المستقبل وعلاقته بكلٍ من فعالية الذّات والطموح الأكاديمي والاتجاه للاندماج الاجتماعي لطلبة التعليم المفتوح، الأكاديمية العربية، الدانمارك.
- 8- السيد، معتز محمد (2010). برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية بعض مظاهر الثقة بالنفس لدى عينة من الشباب. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، 20 (7)، 260-309.
- 9- السبعاوي، فضيلة عرفات. (2010). *تحقيق الذّات وإدارة العطاء* . الأردن: دار صفاء.
- 10- كاظم، علي مهدي. (2011). المقاييس العربيّة للنّمط الصّباغيّ المُسائيّ: خصائصه السيكومترية ومعدلاته انتشاره لدى طلبة جامعة السلطان قابوس. *مجلة دراسات نفسية*، مج 21(4)، 545-569.
- 11- اليوسف، رامي محمود. (2019). مستوى التنظيم الذاتي واتخاذ القرار وتقدير الذّات لدى طلبة كلية العلوم التّربويّة في الجامعة الأردنيّة والعلاقة الارتباطيّة بينهما. *مجلة الجامعة الإسلاميّة للدراسات التّربويّة والنفسية*، (4).
- 12- Ahmed, M. D., Tharumalai, C., Chidin, I., Ibrahim, N., Amit, A., Ifrah, O., Osman, A. H., Jismari, B., & Balil, R. (2020). The effects of circadian rhythm disruption on mental health and physiological responses among shift workers and the general population.

International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health, 33(2), 112-129.

- 13- Al-Shena, H., & Hussain Khan, M. (2021). Effects of chronotype on personality, anxiety, stress, and physical activity in university faculty members. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 36(2), 221-239.
- American boys at the elementary school level". *Journal of Counseling &*
- 14- Anderson, R.D. (2009).The implicit association test for conscientiousness: an indirect method of measuring personality, Master of arts. *experimental psychology journal* ,51(3), p 79-153.
- 15- Baggerly, J. & Max, P. (2005). "Child – centered group play with African
- 16- Barlow, J. 2001. How to use education as an intervention in osteoarthritis. *Best Pract Res Clin Rheumatol*, 15, 545-58.
- 17- Barnard L., & Curry J. (2011). Self-Compassion: Conceptualizations, Correlates, & Interventions. *Review of General Psychology*, 15(4), p 289– 303.
- 18- Batthyány, A., & Russo-Netzer, P. (2014). *Meaning in positive and existential psychology*. New York: Springer.
- 19- Buzsáki, G., & Watson, B. O. (2012). Brain rhythms and neural cell assemblies. *Science*, 326(5957), 846–851
- 20- Cavallera, G. M., & Giudici, S. (2008). Morningness and eveningness personality: A survey in literature from 1995 up till 2006. *Personality and Individual differences*, 44(1), p 3- 21 .
- 21- **Coopersmith, S. (1967).** *The Antecedents of Self-Esteem*. W.H. Freeman
- 22- Danielsson, K., Sakarya, A., & Jansson, F. M. (2019). The reduced Morningness–Eveningness Questionnaire: Psychometric properties and related factors in a young Swedish population. *Chronobiology international*, 1-11.
- 23- **Delle Fave, A. (2011).** Psychological selection and optimal experience across cultures: Social empowerment through personal growth. In *Cross-Cultural Advancements in Positive Psychology* (Vol. 2, pp. 1–18). Springer
- 24- Demirci, H., Bilge, Y., Şirin, M., Sarıkaya, A. F., & İlhan, S. (2025). Chronotype and cognition: comparison of executive functions, sleepiness, and fatigue according to circadian rhythm preference. *Journal of Turkish Sleep Medicine*, 12(2), 70-80
- Development. 83 (4).
- 25- Drezno, M., Stolarski, M., & Matthews, G. (2019). An in-depth look into the association between morningness–eveningness and well-being: evidence for mediating and moderating effects of personality. *Chronobiology international*, 36(1), 96-109.
- 26- Erikson, E. H. (1950). *Childhood and society*. W. W. Norton.
- 27- Ito, T., & Demirhan, A. (2019). **Biological rhythm and time preference: Their effects on mood and work effectiveness.** *Journal of Applied Psychology*, 49(2), 123-135.
- 28- Kadzikowska,W., R. (2018). Self-regulation and bedtime procrastination: The role of selfregulation skills and chronotype. *Personality and Individual Differences*, 128, p 10-15.
- 29- Kaufman, S. B. (2018). *Self-Actualizing People in the 21st Century: Integration With Contemporary Theory and Research on Personality and Well-Being*. *Journal of Humanistic Psychology*, 63(5), 486-523.
- 30- Korman et al. (2020). *COVID-19 Mandated Social Restrictions Unveil the Impact of Social Time Pressure on Sleep and Body Clock*. *Nature Research Scientific Reports*.

- 31- Marques, D. R., Castilho, P., Allen Gomes, A., & Pereira, A. (2019). Mindfulness and self-compassion along the chronotype: a cross-sectional study. *Chronobiology International*, 36(4), 541–547.
- 32- **Maslow, A. H. (1954).** *Motivation and personality*. Harper & Row.
- 33- Maslow, A. H. (1968). *Toward a Psychology of Being* (2nd ed.). New York: Van Nostrand Reinhold. pp35-45
- 34- Matthews, S. M. (2025). *Positive Psychology and Health Behavior Change in Lifestyle Medicine: A Narrative Review*. *American Journal of Lifestyle Medicine*. online publication.
- 35- Muraven, M & Shmueli Blumberg, D & Burkley, Ed. (2006). Conserving Self-Control Strength. *Journal of personality and social psychology*. 91. 524-37.
- 36- Neff K. (2016). The Self-Compassion Scale is a Valid and Theoretically Coherent Measure of Self-Compassion. *Mindfulness*, 7, 264–274
- 37- Öquist, O. (1970). *Kartläggning av individuella dygnsrytmer* [Doctoral dissertation, Göteborgs universitet, Psykologiska institutionen]. Göteborgs Universite
- 38- Przepiórka A, Błachnio A, Siu NY. The relationships between self-efficacy, self-control, chronotype, procrastination and sleep problems in young adults. *Chronobiol Int*. 2019 Aug;36(8):1025-1035.
- 39- Pazzaglia, F., Meneghetti, C., & Vecchi, T. (2020). Multiple dimensions of self-esteem and their relationship with psychological well-being: What are the key dimensions today? *Frontiers in Psychology*, 11, 442.
- 40- **Randler, C. (2010).** Morningness-eveningness, sleep-wake variables and big five personality factors. *Personality and Individual Differences*, 45(2), 191–196.
- 41- **Rosenberg, M. (1965).** *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton University Press.
- 42- Roenneberg, T., Kumar, C. J., & Merrow, M. (2007). The human circadian clock entrains to sun time. *Current Biology*, 17(2), R44–R45.
- 43- Sawalma, A.R (2019). *The interplay of serotonin and clock genes in mediating the interaction between clinical depression and chronotypes* (Master's thesis). Al-Quds University.
- 44- Tarrats-Pons, E., Mussons-Torras, M., & Jiménez-Pérez, Y. (2025). *Efficacy of a Positive Psychology Intervention in Enhancing Optimism and Reducing Depression Among University Students: A Quasi-Experimental Study*. *Behavioral Sciences*, 15(5), Article 57.
- 45- Umphrey, L. & Sherblom, J. (2017). The Constitutive Relationship of Listening to Hope, Emotional Intelligence, Stress, and Life Satisfaction. *International Journal of Listening*. 1-25. 10.1080/10904018.2017.1297237.
- 46- Vayre, É., Vontron, A.-M., & Vannereau, J. (2017). Effets des motifs d'entrée, des croyances d'efficacité personnelle et de l'engagement en formation sur le maintien, l'échec et la réussite des étudiants en situation de e-learning : Influence of training motives, self-efficacy and commitment. *Orientation Scolaire et Professionnelle*, 46(1).
- 47- Wilmot, M. P., DeYoung, C. G., Stillwell, D. J., & Kosinski, M. (2016). Self-monitoring and the regulation of social behavior: Expanding the nomological net. *Journal of Personality*, 84(3), 335–347
- 48- Zhang, Q., & Mu, Z. (2022). The effect of chronotype on risk-taking behavior. *Frontiers in Psychology*, 13, 973707