

## معدلات انتشار النمط الصباحي - المسائي وعلاقتها بالوجدان الإيجابي لدى الطلبة السعوديين والعمانيين في المرحلة الجامعية

أ. د. علي مهدي كاظم

قسم علم النفس - كلية التربية - جامعة السلطان قابوس

سلطنة عمان

د. صديق أحمد محمد عريشي

قسم علم النفس - كلية التربية - جامعة جازان

المملكة العربية السعودية

### المُلخَص

استهدف البحث معرفة معدلات انتشار النمط الصباحي - المسائي، ومعرفة الفروق في متغير الجنسية والنوع، فضلاً عن معرفة علاقتها بالوجدان الإيجابي لدى الطلبة السعوديين والعمانيين في المرحلة الجامعية. تكونت العينة من (٣٦٠) طالباً وطالبة (٢٠٠) طالب وطالبة من جامعة جازان بالمملكة العربية السعودية، و١٦٠ طالب وطالبة من جامعة السلطان قابوس بسلطنة عمان). تم تطبيق المقياس العربي للنمط الصباحي - المسائي، وخمس أدوات لقياس الوجدان الإيجابي وهي: مقياس حب الحياة، ومقياس التفاؤل، ومقياس الأمل للراشدين، ومقياس الرضا عن الحياة، والمقياس العربي للصحة النفسية. بينت النتائج أن النمط المختلط هو النمط السائد لدى الطلبة السعوديين والعمانيين، يليه في ذلك النمط الصباحي المعتدل، ومن ثم النمط المسائي الكامل، ثم النمط الصباحي الكامل، وأخيراً النمط المسائي المعتدل. وأن الفروق غير دالة في متغير الجنسية (ف=٢.٨٥، الدلالة=٠.٠٠٩٣)، وفي متغير النوع (ف=٠.٥٢، الدلالة=٠.٤٧٣)، وفي التفاعل بينهما (ف=٠.٢٠، الدلالة=٠.٦٥٣)، كما أشارت النتائج إلى إمكانية التنبؤ بالنمط الصباحي - المسائي من خلال الصحة النفسية (ت=٢.٩٢، الدلالة=٠.٠٠٤)، والرضا عن الحياة (ارتباط سالب) (ت=-٢.١٥، الدلالة=٠.٠٣٢). وفي ضوء هذه النتائج خرج البحث بعدد من التوصيات والمقترحات.

**كلمات مفتاحية:** النمط الصباحي - المسائي، الوجدان الإيجابي، الطلبة السعوديين والعمانيين.

### مُقَيِّمَةٌ:

التعمق في دراستها، ومعرفة أسبابها، ومن بين الموضوعات النفسية التي نالت اهتماماً خاصاً النمط الصباحي - المسائي (كاظم، ٢٠١١: ٥٤٨). يشير النمط الصباحي - المسائي إلى "الوقت اليومي الذي يفضلهُ الفرد في أداء نشاطاته الفكرية أو الجسمية" (Randler & Truc, 2014: 35). وهناك فروق فردية تؤثر في كيفية اختيار النمط الصباحي - المسائي المفضل للفرد (Natale, Ballardini, Schumann, Mencarelli & Magelli, 2008: 549).

ظهر الاهتمام بالنمط الصباحي - المسائي morningness-eveningness or Chronotype في بداية السبعينيات، وذلك عند ظهور استبيان هورن وأوستبرج (Horne & Ostberg,

يتطلب التطور الحضاري والتقني، وتوسع الأعمال وتنوعها أن يقوم بعض الناس بالعمل في الليل، خلافاً لما هو طبيعي في تكوينهم، كالعاملين في المصانع التي تعمل وفق نوبات العمل shift working، والمرضى، والأطباء، والطيارين وغيرهم، ويضاف إلى ذلك ما قدمته الحضارة والتكنولوجيا من وسائل، منها الكهرباء، التي أطالت فترات بقاء الإنسان يقظاً بعد غياب الشمس، والواجبات التي على الإنسان أن ينجزها، والتي لم يعد النهار كافياً لوحده لإنجازها؛ فنجد أن البعض يضطر للعمل والسهر ليلاً، وهذا خلاف لما تفرضه عليه طبيعته البشرية. وقد يؤدي مثل هذا الواقع إلى حدوث اضطرابات وظيفية، وعقلية، ونفسية لدى الإنسان. وهذه الاضطرابات دفعت الباحثين في بعض التخصصات إلى

الحياة الطيبة مثل الرضا والتفاؤل والأمل والسعادة والقدرة على الحب وتحقيق الذات، ويفترض العلماء الذين يدرسون جودة الحياة أن حب الشخص ذاته وحياته والتوافق مع ذاته ومع الآخرين هو أهم مكونات الحياة الطيبة، ويتضمن الخبرات الوجدانية الإيجابية السارة، ودرجة منخفضة من المزاج السلبي، مع درجة عالية من الرضا عن الحياة. وقد يحدث تناقض بين حب الحياة والرضا عن الحياة أو الشعور بالسعادة، فبعض الأفراد قد بلغ درجة عالية من حب الحياة، إلا أنه ليس لديه رضا عن حياته أو غير مستمتع بحياته (Abdel-Khalek, 2007: 126). ويعتبر الدين أحد مصادر شعور الفرد بالرضا عن الحياة والسعادة، ويوفر الدين قاعدة وجدانية تضمن الأمن والاطمئنان النفسي والالتزان الانفعالي والتفاؤل وحب الحياة (المحروقي، ٢٠١١: ٣٠).

\* التفاؤل Optimism يلعب دوراً في حياتنا النفسية وفي سلوكياتنا وفي علاقتنا مع الآخرين. حيث أشار ونستين أن للتفاؤل تأثيراً لا يمكن إنكاره أو التقليل من أهميته على السلوك الإنساني (Weinstein, 1980: 806). فالطريقة التي تفسر بواسطتها الأشياء أو الأحداث هي الأكثر تأثيراً على سلوكنا الحالي والمستقبلي، أكثر من وقوعها، وقد يكون لها مضامين سيئة أو جيدة على صحتنا النفسية والجسدية (الحجار، ١٩٨٩: ٩٥). تؤدي الحروب إلى تغيرات اجتماعية وفسسية، وبشكل أدق تسبب تغييراً في نمط الشخصية السائد، ونظرة الفرد إلى المستقبل سواء كانت متفائلة أم متشائمة، إذ إن هناك علاقة بين مقومات المجتمع وأوضاعه، وبين نمط الشخصية التي تنمو وتتشكل تبعاً لتغيير هذه الأوضاع (الموسوي والعنكوشي، ٢٠١١: ١٦٣). ويذكر بيتيرسون أن التفاؤل نال اهتماماً بالغاً من قبل الباحثين، نظراً لارتباطه بالصحة النفسية للفرد، فقد أكدت مختلف النظريات على ارتباط التفاؤل بالسعادة والصحة والمثابرة والإنجاز والنظرة الإيجابية للحياة (Peterson, 2000: 44). كما يذكر عبد الخالق والأنصاري (١٩٩٥: ١٣٢) أن التفاؤل يرتبط بالتوقعات الإيجابية، ويعتبر مصدراً لتحديد النمط الذي يحدد للناس الطريق لتحقيق أهدافهم.

\* الأمل Hope من أهم المفاهيم في مجال علم النفس الإيجابي، وله آثار إيجابية عديدة على التوافق والصحة (عبد الخالق، ٢٠٠٤: ١٨٣). كما أشارت موزي القاسم (٢٠١١: ٤) إلى أن الأمل له آثار إيجابية عديدة على تحقيق التكيف الإنساني والصحة النفسية والجسدية والرغبة في التعلم. ويعتبر الأمل عملية التفكير التي تسمح للناس بالوصول إلى الأهداف بواسطة المقدرة والسبل" (Henry, 2004: 385).

\* الرضا عن الحياة Satisfaction with Life يعد مؤشراً من مؤشرات السعادة الوجدانية. حيث يشير كيبس وآخرين

(97: 1976). وفي الآونة الأخيرة نال النمط الصباحي- المسائي اهتماماً كبيراً، وتعددت الدراسات والبحوث حول هذا الموضوع من خلال علاقته بعدة مجالات، منها علاقة النمط الصباحي- المسائي بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية كدراسة منار مُجَّد (٢٠١٤)، والصحة النفسية كدراسة كل من راندلر (Randler, 2011)، ودراسة ديلجادو وآخرين (Delgado, Díaz-Morales, Escribano, Collado & Randler, 2012) والاكنتاب كدراسة كل من جيلمينسكي وآخرين (Chelminski, Ferraro, Petros & Plaud, 1999)، ودراسة هيدالجو وآخرين (Hidalgo, et al., 2009)، ودراسة لستر (Lester, 2015)، والمشكلات السلوكية مثل تعاطي المخدرات والميل للانتحار كدراسة كل من جاو وآخرين (Gau, et al., 2007)، ودراسة لستر (Lester, 2015)، واضطراب الأكل والنوم كدراسة Schmidt & Randler (2010)، وما سبق يتضح أن النمط المسائي يرتبط بالمظاهر السلبية للسلوك، حيث وجدت بعض البحوث والدراسات أن الأفراد ذوي النمط المسائي أكثر عرضة لاضطراب الصحة الجسمية أو النفسية (Mooney, 2015; Chelminski, et al., 1999; Drennan, Klauber, Kripke & Goyette, 1991).

أما الوجدان الإيجابي Positive Affect فيشير إلى توافر المشاعر الإيجابية أو فقدان التأثيرات السلبية (Deiner, Napa-Scoll, Oishi, Dzokoto & Suh, 2000: 162). ومن مكونات الوجدان الإيجابي: حب الحياة، والتفاؤل، والأمل، والرضا عن الحياة، والصحة النفسية. ويذكر (حجازي، ٢٠٠٦: ٣٢٨) أن حب الشخص لذاته وحياته يتضمن الخبرات الوجدانية الإيجابية والتفاؤل يساعد الفرد على النظرة الإيجابية للحياة والإقبال عليها (مرسي، ٢٠٠٠: ١٠٢). وللأمل آثار إيجابية عديدة على تحقيق التكيف الإنساني والصحة النفسية والجسمية (موزي القاسم، ٢٠١١: ٤). وذكر كيبس وآخرين (Keyes, Shmotkin & Ryff, 2002: 1011) أن ذوي الرضا عن الحياة أكثر إيجابية. وذكرت سلاف مشري (٢٠١٤: ٢٢١) أن احتفاظ الفرد بالصحة النفسية يرجع إلى وجود المشاعر الإيجابية. وفي ما يلي توضيح موجز لمكونات الوجدان الإيجابي:

\* حب الحياة Love of Life يرتبط إيجاباً بكل من السعادة والأمل والتفاؤل والرضا عن الحياة، في حين يرتبط حب الحياة سلباً بكل من القلق والاكنتاب والعصاوية. حيث أشارت دراسة بيتيرسون (Peterson, Ruch, Beermann, Park & Seligman, 2007: 152) أن الأمل والحب والامتنان وحب الاستطلاع ترتبط بقوة مع الرضا عن الحياة. يذكر حجازي (٢٠٠٦: ٣٢٨) أن الهناء الذاتي (أو جودة الحياة) Well-being يرتبط بتعزيز الصحة النفسية في أبعادها الوجدانية، وصولاً إلى بناء

١٩٩٥-٢٠٠٦، أن الدراسات قد تناولت الفروق بين الأفراد حول الساعة البيولوجية التي تعاملت مع النمط الصباحي- المسائي، ودورة اليقظة- النوم، والانتطاء- الانبساط، وتأثير الاضطرابات، وأوقات العمل، والعادات اليومية، وسات الشخصية، والقضايا البيولوجية والجينية، وتكرار استدعاء الأحلام، والعمر، والجنس، والوراثة، والأداء المعرفي مثل: سرعة معالجة المعلومات، والذكاء، والذاكرة، والفشل المعرفي، والمهام البصرية، والاندفاعية.

يرى سيلجمان وسكيزينتهالي Seligman & Csikszentmihalyi, 2000 ضرورة التركيز على الجوانب الإيجابية أكثر من الجوانب السلبية (كتلو، ٢٠١٥: ٦٦١)، وفي الآونة الأخيرة كثر الاهتمام بدراسة الجوانب الإيجابية للأفراد، وهو ما عرف بعلم النفس الإيجابي Psychology Positive، والذي يهتم بالموضوعات التالية: الهناء الذاتي (أو جودة الحياة) -Well-being، والرضا Satisfaction، والأمل Hope، والتفاؤل Optimism، والسعادة Happiness، والمقدرة على الحب the capacity for love، ومهارات التعامل مع الآخرين interpersonal skills وغيرها من الجوانب الإيجابية (Hymel & Etherton, 2001: 3).

على أساس ذلك، تتلخص مشكلة البحث الحالي في الحاجة الماسة للمزيد من الدراسات العربية أو الأجنبية التي تتناول النمط الصباحي- المسائي وعلاقته بالوجدان الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين.

#### أسئلة البحث:

##### سيحاول هذا البحث الإجابة عن الأسئلة الآتية:

١. ما النمط الصباحي- المسائي السائد لدى الطلبة السعوديين والعانيين في المرحلة الجامعية؟

٢. هل توجد فروق دالة إحصائية في النمط الصباحي- المسائي لدى الطلاب والطالبات السعوديين والعانيين في المرحلة الجامعية ترجع إلى الجنسية والنوع؟

٣. هل يمكن التنبؤ بالنمط الصباحي - المسائي لدى الطلبة السعوديين والعانيين في المرحلة الجامعية من خلال مكونات الوجدان الإيجابي الخمسة وهي: "حب الحياة، والتفاؤل، والأمل، والرضا عن الحياة، والصحة النفسية"؟

(Keyes, et al., 2002: 1011) إلى أن ذوي الرضا عن الحياة أكثر إيجابية من الآخرين. ويختلف الرضا عن الحياة من شخص إلى آخر، ومن ثقافة إلى أخرى، ومن مرحلة عمرية إلى مرحلة عمرية أخرى، ولذلك فإن الحكم على درجة الرضا عن الحياة يأتي من الأفراد بحسب تقييمهم لأنفسهم وتقديرهم لذواتهم (الزعبي، ٢٠١٥: ١٤). وأشار كل من راندلر (Randler, 2008) وجانكوفسكي (Jankowski, 2012) إلى أنه توجد علاقة طردية بين النمط الصباحي والرضا عن الحياة.

\* الصحة النفسية Mental Health تعني تمتع الفرد ببعض الخصائص الإيجابية التي تساعده على حسن التوافق مع نفسه وبيئته الاجتماعية والمادية (القريطي والشخص، ١٩٩٢: ٩). وبعض البحوث والدراسات أرجعت احتفاظ الفرد بالصحة النفسية إلى إمكانية وجود المشاعر الإيجابية والسلبية معاً خلال فترة تعرض الفرد للضغوط، فتتغلب المشاعر الإيجابية على المشاعر السلبية ليقبل إحساس الفرد بالضغوط (مشري، ٢٠١٤: ٢٢١). والصحة النفسية للفرد تعتبر عاملاً رئيسياً لتفسير وتحديد فعاليته وإنجازاته وقوته، فذلك يظهر في تصرفاته وانفعالاته وأساليب تفكيره (العمرى، ٢٠١٢: ٣).

ذكر كاظم (٢٠١١: ٥٤٦) أن أصحاب النمط المسائي يخالفون الطبيعة البشرية. حيث أشارت بعض البحوث والدراسات أنه قد يحدث لديهم اضطرابات وظيفية، وعقلية، ونفسية، مثل الانتوائية كدراسة مورا وليفي (Mura & Levy, 1986) والاكنتاب كدراسة كل من جيلمنسكي وآخرين (Chelminski, et al., 1999)، ودراسة لستر (Lester, 2015). والميل للاتحار وتعاطي المخدرات كدراسة كل من جاو وآخرين (Gau, et al., 2007)، ودراسة هيدالغو وآخرين (Hidalgo, et al., 2009). والشعور بتدهور الصحة النفسية كدراسة كل من راندلر (Randler, 2011)، ودراسة ديلجادو وآخرين (Delgado, et al., 2012).

إن هذا البحث هو محاولة لإلقاء الضوء على طبيعة العلاقة بين النمط الصباحي- المسائي والوجدان الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين في دولتين عريبتين، وهما المملكة العربية السعودية وسلطنة عمان.

#### مشكلة البحث:

لقد تمت دراسة العلاقة بين النمط الصباحي- المسائي، وبين عدد كبير من المتغيرات النفسية، والديمغرافية، فقد أوضح كافاليرا وجيودسي (Cavallera & Giudici, 2008) من خلال دراستها المسحية للأدبيات المنشورة خلال الفترة بين عامي

**أهداف البحث:**

متغيرات الوجدان الإيجابي التي سيتم تناولها في البحث الحالي حب الحياة، والتفاؤل، والأمل، والرضا عن الحياة، والصحة النفسية.

تحدد أهداف البحث فيما يلي:

\* **حب الحياة Love of Life:** يُعرف بأنه "اتجاه إيجابي لدى الفرد نحو حياته الخاصة بوجه عام، يشير إلى شدة التمسك بالحياة، والتعلق السار بها وتقديرها" (Abdel-Khalek, 2007: 125).

\* **التفاؤل Optimism:** يُعرف بأنه "استعداد يكمن داخل الفرد ويتضمن النظرة الإيجابية، والإقبال على الحياة، والاعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات في المستقبل، بالإضافة إلى الاعتقاد باحتمال حدوث الخير، أو الجانب الجيد من الأشياء بدلاً من حدوث الشر أو الجانب السيئ منها" (الأصاري، ٢٠١٤: ٤٦٣).

\* **الأمل Hope:** يعرف سنايدر وآخرين Snyder, et al., 1991 الأمل بأنه "حالة دافعية موجبة تعتمد على الشعور بالنجاح، وطاقة موجبة نحو الهدف، والتخطيط لتحقيق هذا الهدف" (عبد الخالق، ٢٠٠٤: ١٨٣).

\* **الرضا عن الحياة Satisfaction with Life:** يقصد به "مدى تقبل الشخص واقترانه بحياته بوجه عام اعتماداً على حكمه الشخصي، ويعمل هذا الرضا أو التقبل على مستويين، أولها: تقبل الحياة والرضا عنها بوجه عام وبشكل شامل، وثانيهما: الرضا عن الحياة في قطاعات معينة كالأسرة، والمال، والأصدقاء، والمهنة وغيرها" (عبد الخالق، ٢٠٠٨: ١٢٢).

\* **الصحة النفسية Mental Health:** هي "حالة وجدانية معرفية مركبة، دائمة دواماً نسبياً، من الشعور بأن كل شيء على ما يرام، والشعور بالسعادة مع الذات ومع الآخرين، والشعور بالرضا، والطمأنينة، والأمن، وسلام العقل، والإقبال على الحياة، مع شعور بالنشاط، والقوة، والعافية، ويتحقق في هذه الحالة، درجة مرتفعة نسبياً من التوافق النفسي، والتوافق الاجتماعي، مع علاقات اجتماعية راضية مرضية" (عبد الخالق، ٢٠١٦: ٩).

**حدود البحث:**

١. الحدود الموضوعية: اقتصر البحث على معرفة معدلات انتشار النمط الصباحي - المسائي وعلاقتها بالوجدان الإيجابي.
٢. الحدود المكانية: تم تطبيق البحث في المملكة العربية السعودية وفي سلطنة عمان.
٣. الحدود الزمانية: تم تطبيق البحث خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ٢٠١٦م.

١. معرفة النمط السائد لدى طلبة الجامعة السعوديين والعنانيين.

٢. الكشف عن وجود فروق دالة إحصائية في النمط الصباحي - المسائي تعزى إلى الجنسية والنوع؟

٣. التنبؤ بالنمط الصباحي - المسائي لدى طلبة الجامعة السعوديين والعنانيين من خلال مكونات الوجدان الإيجابي الخمسة (حب الحياة، والتفاؤل، والأمل، والرضا عن الحياة، والصحة النفسية).

**أهمية البحث:**

١. تبرز أهمية البحث من خلال تناوله متغيرات هامة مثل النمط الصباحي - المسائي ومكونات الوجدان الإيجابي لدى فئة عمرية هامة وهي طلبة الجامعة.

٢. قد تفيد نتائج البحث في إبراز النمط الصباحي - المسائي السائد لدى طلبة الجامعة بالسعودية وعمان، ومن ثم إمكانية التشجيع على النمط الأفضل ومعرفة مميزاته.

٣. قد تبرز نتائج البحث مكونات الوجدان الإيجابي التي لها دور وتأثير في التنبؤ بالنمط الصباحي - المسائي، وبالتالي يجب الاهتمام بها لدى طلبة الجامعة.

**مصطلحات البحث:**

\* **النمط الصباحي-المسائي morningness-eveningness or Chronotype:** هو تفضيل الوقت المناسب لقيام الأفراد بواجباتهم، وأداء نشاطاتهم؛ فمنهم من يفضل أداءها في ساعات مبكرة من اليوم، ومنهم من يفضل أداءها في ساعات متأخرة من الليل. ومن خلال تكرار ممارسة ذلك فترة من الزمن، يصبح هذا التفضيل نمطاً سلوكياً مميزاً، فمن يفضل ساعات النهار في أداء الواجبات يسمى بالنمط الصباحي morningness type، ومن يفضل ساعات الليل يسمى النمط المسائي eveningness type (كازم، ٢٠١١: ٥٤٦).

\* **الوجدان الإيجابي Positive Affect:** هو "شعور الفرد بالانفعالات الإيجابية، وتواتر الحالات الانفعالية المتعلقة بالسرور، والاهتمام" (عبد الخالق والحويلة، ٢٠١٣: ١١٥). ومن أهم

٤. الحدود البشرية: تم تطبيق البحث على طلاب جامعة جازان وطلاب جامعة السلطان قابوس.
- البحوث والدراسات السابقة:**
- أولاً: البحوث والدراسات السابقة التي تناولت النمط الصباحي-المسائي:**
- دراسة لستر (Lester, 2015) يهدف التعرف على العلاقة بين النمط الصباحي- المسائي والاكنتاب والتفكير بالانتحار، على عينة مكونة من (١٩٤) طالباً وطالبة بالجامعة، توصلت الدراسة إلى أن أصحاب النمط المسائي حصلوا على درجات عالية في الاكنتاب مقارنة بأصحاب النمط الصباحي، ولديهم ميل للتفكير بالانتحار.
  - دراسة رودريغز وآخرين (Rodrigues, et al., 2016) يهدف التعرف على العلاقة بين النمط الصباحي- المسائي السائد وبين التكيف والصحة النفسية لدى المراهقين في البرتغال، وتكونت العينة من (٣٠٠) مراهق ومراهقة، أشارت النتائج إلى أن غالبية المراهقين البرتغاليين من أصحاب النمط المختلط، وأشارت إلى عدم وجود فروق ترجع للجنس.
  - دراسة روبرتسون وآخرين (Roberts, et al., 2016) يهدف التعرف على العلاقة بين النمط الصباحي- المسائي السائد وبين التكيف والصحة النفسية لدى المراهقين في البرتغال، وتكونت العينة من (٣٠٠) مراهق ومراهقة، أشارت النتائج إلى أن غالبية المراهقين البرتغاليين من أصحاب النمط المختلط، وأشارت إلى عدم وجود فروق ترجع للجنس.
  - دراسة كولاتكين وآخرين (Kolotkin, Lee, Woude, 1994) يهدف التعرف على الفروق بين الأفراد بخصوص عدد من المتغيرات وسات الشخصية، لدى عينة مكونة من (١٦٨) طالباً وطالبة بالجامعة، ومن بين النتائج التي تكشفت عنها هذه الدراسة أن الطالبات أكثر نزوعاً نحو سمة التشاؤم مقارنة بالطلبة الذكور الذين أظهروا ميلاً أكبر نحو سمة التفاؤل.
  - دراسة عبد الخالق والأنصاري (١٩٩٥) يهدف وضع قائمة عربية لتقدير الفروق الفردية في التفاؤل والتشاؤم، والفروق بين الجنسين في التفاؤل والتشاؤم، على عينة مكونة من (٥٠٣) طلاب و(٥٢٢) طالبة من طلاب الجامعة، وأشارت النتائج إلى أن الطلاب أكثر تفاؤلاً والطالبات أكثر تشاؤماً.
  - دراسة عبد اللطيف وحادة (١٩٩٨) يهدف الكشف عن سمة التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها ببعدي الشخصية الانبساطية والعصائية، وما إذا كان هناك فروق في التفاؤل والتشاؤم بين الذكور والإناث، وقد بلغت عينة الدراسة (٢٢٠) طالباً وطالبة، بواقع
  - دراسة مورا وليفي (Mura & Levy, 1986) يهدف التعرف على العلاقة بين نمط الشخصية الصباحي- المسائي والانبساط، والتفاؤل، والتشاؤم، وبعد تطبيق مقياس مودسكي في الشخصية على عينة مكونة من (١١٦) طالباً وطالبة من الجامعة، تم تصنيفها إلى مجموعتين صباحية ومساوية، توصلت الدراسة إلى عدم دلالة الفروق بين المجموعتين في الانبساط والتفاؤل، وأن الانبساطيين يميلون للعمل الصباحي، والانبساطيين للعمل المسائي.
  - دراسة جيلمنسكي وآخرين (Chelminski, et al., 1999) يهدف التعرف على العلاقة بين الاكنتاب ونمط الشخصية الصباحي- المسائي، وبناء على استجابات (١٦١٧) ممن يعانون من الاكنتاب، توصلت الدراسة إلى وجود علاقة بين النمط المسائي والاكنتاب؛ حيث كان المكتشون من أصحاب النمط المسائي.
  - دراسة جاو وآخرين (Gau, et al., 2007) يهدف التعرف على العلاقة بين نمط الشخصية الصباحي- المسائي والاضطرابات النفسية، وبعد استجابة (١٣٣٢) طالباً وطالبة ممن تتراوح أعمارهم بين ١٢-١٣ سنة، على مقياسي: نمط الشخصية الصباحي المسائي، والنمو والنضج في المراهقة، إضافة إلى معلومات أخرى عن مواعيد النوم، كما قامت الأبحاث بتعبئة استبانته تتعلق بالاضطرابات السلوكية لدى أولادهم، توصلت الدراسة إلى أن أصحاب النمط المسائي مقارنة بأصحاب النمط الصباحي أظهروا ميلاً للنوم أقل في أيام الأسبوع والنوم أكثر في نهاية الأسبوع، كما كانوا يعانون من مشكلات سلوكية أكثر، ولديهم ميل للانتحار، وتعاطي المخدرات.
  - دراسة هيدالغو وآخرين (Hidalgo, et al., 2009) يهدف التعرف على العلاقة بين نمط الشخصية الصباحي- المسائي والاكنتاب، وبناء على استجابات عينة عادية من الأفراد ممن تتراوح أعمارهم بين ١٨-٩٩ سنة، توصلت الدراسة إلى أن أصحاب النمط المسائي حصلوا على درجات عالية في الاكنتاب مقارنة بأصحاب النمط الصباحي، وأن الإناث أكثر ميلاً للعمل المسائي من الذكور، وبالتالي يشعرون أكثر بالاكنتاب.

إناث، وأشارت النتائج إلى أن النمط المختلط أو المتوسط هو النمط السائد، ثم النمط المسائي، ثم الصباحي.

(١١٠) ذكور و(١١٠) إناث من طلاب جامعة الكويت. وأشارت النتائج إلى أن الذكور أكثر تفاعلاً من الإناث.

دراسة راندلر (Randler, 2011) تهدف التعرف على العلاقة بين نمط الشخصية الصباحي- المسائي والصحة النفسية والجسمية، تكونت العينة من (٣٠٧) أفرد من تتراوح أعمارهم من ١٠-٢٠ سنة، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة موجبة ودالة بين النمط الصباحي، وبين الصحة النفسية، والجسمية، وتقدير الذات، والأداء المدرسي، وأن أصحاب النمط المسائي أكثر عرضة للتدهور في الصحتين النفسية والجسمية.

دراسة اليحفوفي (٢٠٠٢) تهدف التعرف على التفاعل والتشاؤم وعلاقتها ببعض المتغيرات الاجتماعية والديموغرافية لدى طلاب الجامعة، وتكونت العينة من (٦١٠) طلاب وطالبات، وأشارت النتائج إلى أنه لا توجد فروق جوهرية بين الجنسين في التفاعل والتشاؤم.

دراسة جانكوفسكي (Jankowski, 2012) تهدف التعرف على العلاقة بين النمط الصباحي- المسائي والرضا عن الحياة لدى عينة من بولندا. وتكونت العينة من (١٦٤) طالباً جامعياً، وأشارت النتائج إلى أنه توجد علاقة طردية بين النمط الصباحي والرضا عن الحياة.

دراسة الجهمري (٢٠٠٤) تهدف التعرف على مدى شيوع سمة التفاعل والتشاؤم لدى الطلبة الجامعيين اليمنيين، كذلك التعرف على طبيعة الفروق استناداً إلى متغيري الجنس والتخصص، وتكونت عينة الدراسة من (٤٠٠) طالب وطالبة، وأظهرت النتائج عدم وجود فروق جوهرية في درجاتهم على مقياس التفاعل والتشاؤم استناداً لمتغير الجنس والتخصص.

دراسة ديلجادو وآخرين (Delgado, et al., 2012) تهدف التعرف على العلاقة بين نمط الشخصية الصباحي- المسائي وجودة الحياة الصحية، بلغ حجم العينة (١٦٠٠) من المراهقين في إسبانيا، وتوصلت الدراسة إلى أن الإناث والفئات العمرية الكبيرة من أصحاب النمط المسائي أظهروا مشكلات صحية أكثر مقارنة بالذكور والفئات العمرية الصغيرة. كما أظهر الطلبة من ذوي النمط المسائي درجات منخفضة في مقياس النشاط، والصحة النفسية، والجسمية، وعلاقتهم بالمعلمين، والنشاطات الأكاديمية في المدرسة.

دراسة الموسوي والعنكوشي (٢٠١١) تهدف التعرف على مدى شيوع التفاعل - التشاؤم لدى طلبة جامعة القادسية، والفروق بينهم بحسب الجنس، وتكونت العينة من (٤٠٠) طالب وطالبة بجامعة القادسية، وأشارت النتائج إلى أن الإناث أكثر تفاعلاً من الذكور.

دراسة موني (Mooney, 2015) تهدف اكتشاف العلاقة بين النمط الصباحي- المسائي وصحة المراهقين، وتكونت العينة من (٢٤٥) مراهقاً، وأشارت النتائج إلى ارتباط النمط المسائي سلباً بالصحة النفسية والإصابة بالخلل السلوكي في مرحلة المراهقة مثل اضطراب النوم، والعاطفة والمشاكل الصحية كالإكتئاب والقلق، وأن النمط المسائي يعتبر منبئاً أو مؤشر بظهور الاضطرابات السلوكية.

دراسة إبراهيم (٢٠١١) تهدف التعرف على الرضا عن الحياة وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى طلاب الجامعة، والكشف عن الفروق في الرضا عن الحياة تبعاً للنوع (ذكور- إناث)، وتكونت العينة من (٢٠٣٥) طالباً وطالبة. وأشارت النتائج إلى أنه توجد علاقة سلبية بين درجات مقياس الرضا عن الحياة ودرجات مقياس قلق المستقبل، وأشارت إلى أنه لا توجد فروق بين الطلاب تعزى للنوع (ذكور- إناث) على مقياس الرضا عن الحياة.

دراسة الزعبي (٢٠١٥) للتعرف على العلاقة بين الرضا عن الحياة وتقدير الذات لدى طلبة كلية التربية - جامعة دمشق، وتكونت العينة من (٣٠٠) طالب وطالبة، وأشارت النتائج إلى عدم وجود فروق جوهرية بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث في الرضا عن الحياة وتقدير الذات.

#### التعليق على البحوث والدراسات السابقة:

أشارت بعض البحوث والدراسات السابقة إلى أن النمط المختلط هو النمط السائد لدى طلاب الجامعة، كدراسة كل من سوكيجوا وآخرين (Sukegawa, et al., 2009)، ودراسة كاظم (Rodrigues, et al., 2016).

ثالثاً- البحوث والدراسات السابقة التي تناولت العلاقة بين النمط الصباحي- المسائي والوجدان الإيجابي:

دراسة سوكيجوا وآخرين (Sukegawa, et al., 2009) تهدف التعرف على أسلوب الحياة والنوم والعادات في الصباح والمساء، وتكونت العينة من (٥٢) طالباً بالجامعة، (٥) ذكور و(٤٧)

تفاوتاً من الإناث. وعلى العكس أشارت دراسة الموسوي والنعكوشي (٢٠١١)، إلى أن الإناث أكثر تفاوتاً من الذكور.

وبناء على ما تقدم يتضح لنا وجود تناقض بين نتائج البحوث السابقة مما يدعم إجراء البحث الحالي. ويمكن الاستنتاج بأن النمط الصباحي يرتبط بالمظاهر الإيجابية للسلوك، والنمط المسائي يرتبط بالمظاهر السلبية للسلوك، وهذا يمكن القول أن النمط الصباحي يشير بطريقة أو بأخرى إلى الصحة النفسية.

### فروض البحث:

١. النمط المختلط هو النمط السائد لدى الطلبة السعوديين والعانيين في المرحلة الجامعية.

٢. لا توجد فروق دالة إحصائية في النمط الصباحي- المسائي لدى الطلاب والطالبات السعوديين والعانيين في المرحلة الجامعية ترجع إلى الجنسية والنوع.

٣. يمكن التنبؤ بالنمط الصباحي - المسائي لدى الطلبة السعوديين والعانيين في المرحلة الجامعية من خلال مكونات الوجدان الإيجابي الخمسة: حب الحياة، والتفاؤل، والأمل، والرضا عن الحياة، والصحة النفسية.

### الطريقة والإجراءات

#### منهج البحث:

اتباع البحث المنهج الوصفي.

#### العينة:

تم اختيار عينة عشوائية من طلبة جامعة جازان في المملكة العربية السعودية بلغ حجمها (٢٠٠) طالب وطالبة، كما تم اختيار عينة عشوائية من جامعة السلطان قابوس في سلطنة عمان بلغ حجمها (١٦٠) طالباً وطالبة. بلغ المتوسط الحسابي للعمر الزمني لأفراد العينة ٢١.٩٣ بانحراف معياري مقداره ٢.٢٩. والجدول رقم (١) يبين توزيع عينة البحث.

- أشارت بعض البحوث والدراسات السابقة إلى أنه لا توجد فروق في النمط الصباحي- المسائي ترجع للنوع (ذكر- أنثى) لدى الطلاب، كدراسة كل من كاظم (٢٠١١)، ودراسة رودريغز وآخرين (Rodrigues, et al., 2016). وتختلف النتائج السابقة دراسة هيدالغو وآخرين (Hidalgo, et al., 2009)، والتي أشارت إلى أن الإناث أكثر ميلاً للعمل المسائي من الذكور.

- أشارت بعض البحوث والدراسات السابقة إلى أن الأفراد ذوي النمط المسائي أكثر عرضة للتدهور في الصحة النفسية والجسمية، كدراسة كل من راندلر (Randler, 2011)، ودراسة ديلجادو وآخرين (Delgado, et al., 2012)، ودراسة موني (Mooney, 2015). حيث أشارت بعض الدراسات إلى أن ذوي النمط المسائي يعانون من مشكلات سلوكية مثل:

- الشعور بالانكئاب، كدراسة كل من جيلمنسكي وآخرين (Chelminski, et al., 1999)، ودراسة هيدالغو وآخرين (Hidalgo, et al., 2009)، ودراسة موني (Mooney, 2015)، ودراسة لستر (Lester, 2015).

- والميل للانتحار، كدراسة كل من جاو وآخرين (Gau, et al., 2007)، ودراسة لستر (Lester, 2015).

- وتعاطي المخدرات، كدراسة جاو وآخرين (Gau, et al., 2007).

- والميل للانطواء، كدراسة إيلين وديفيد (Mura & Levy, 1986).

- أشارت بعض البحوث والدراسات السابقة إلى أن أصحاب النمط الصباحي أكثر تفاوتاً كدراسة مورا ولفني (Mura & Levy, 1986)، ويشعرون بالرضا عن الحياة كدراسة جانكوفسكي (Jankowski, 2012).

- أشارت بعض البحوث والدراسات السابقة إلى أنه لا توجد فروق ترجع للنوع (ذكر- أنثى) في متغير الرضا عن الحياة كدراسة كل من مروة إبراهيم (٢٠١١)، ودراسة الزعبي (٢٠١٥).

- أشارت بعض البحوث والدراسات السابقة إلى أنه لا توجد فروق ترجع للنوع (ذكر- أنثى) في متغير التفاؤل كدراسة كل من نجوى اليحفي (٢٠٠٢)، ودراسة الحميري (٢٠٠٤). وتختلف النتائج السابقة دراسة كل من كولتكين وآخرين (Kolotkin, et al., 1994)، ودراسة عبد الخالق والأصاري (١٩٩٥)، ودراسة عبد اللطيف ولولوه حادة (١٩٩٨)، والتي أشارت إلى أن الذكور أكثر

درجات القطع	الأنماط
٥٤-٤١	Intermediate
٦١-٥٥	Moderately الصباحي المعتدل Morning
٧٠-٦٢	Definitely الصباحي الكامل Morning

الجدول رقم (١) عينة البحث موزعة وفقاً لمتغير الجنسية والنوع

النوع الجنسية	ذكور	إناث	المجموع
السعودية	١٠٠	١٠٠	٢٠٠
عمان	٧٦	٨٤	١٦٠
المجموع	١٧٦	١٨٤	٣٦٠

٢- مقياس حب الحياة: وضع هذا المقياس عبد الخالق (Abdel-Khalek, 2007) ليقيس مفهوماً بنائياً جديداً في مجال الهناء الشخصي Subjective well-being، يتكون المقياس من (١٦) عبارة، أمام كل عبارة مقياس تقدير خاسي (لا، قليلاً، متوسط، كثيراً، كثيراً جداً) تُعطى لها الدرجات (١، ٢، ٣، ٤، ٥) على التوالي. تتراوح الدرجة الكلية بين (١٦-٨٠) درجة، وتشير الدرجة المرتفعة على حب مرتفع للحياة. تتوافر في المقياس مؤشرات صدق وثبات مقبولة.

#### أدوات البحث:

للإجابة عن أسئلة البحث والتحقق من فروضه تم تطبيق ست أدوات، وفيما يلي وصف لكل أداة:

٣- مقياس التفاؤل: وهو جزء من القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم التي أعدها عبد الخالق ١٩٩٦. يتكون مقياس التفاؤل من (١٥) عبارة، ومقابل كل عبارة مقياس تقدير خاسي (لا، قليلاً، متوسطاً، كثيراً، كثيراً جداً)، تُعطى له الدرجات الآتية (١، ٢، ٣، ٤، ٥)، تتوافر في المقياس مؤشرات مقبولة للثبات والصدق، فقد بلغ معامل ثبات ألفا لكرونباخ (٠.٩٣). وأما بالنسبة للصدق، تم حساب الارتباط بين المقياس واختبار التوجه نحو الحياة، وبلغ معامل ارتباط بيرسون (٠.٧٨)، وتم حساب الارتباط بين المقياس وبعض مقاييس الشخصية مثل الاكتئاب، والقلق، وكان الارتباط مع الاكتئاب (ر = -٠.٥٤)، ومع القلق (ر = -٠.٦٨)، مما يشير إلى صدق تلازمي مرتفع للمقياس. كما تم حساب الصدق العاملي الذي أسفر عن استخلاص عامل تقي يتضمن جميع البنود الخمسة عشر للتفاؤل، تراوحت التشبعات عليه بين (٠.٦٢)، و(٠.٨١). ومن جهة أخرى تم حساب ثبات المقياس وصدقه في عدد من الدراسات التي أجريت في بلدان عربية وأجنبية ومنها سلطنة عمان (الأنصاري وكاظم، ٢٠٠٨؛ الجهوري، ٢٠٠٤؛ حسن وكاظم، ٢٠٠٣؛ Alansari & Kazem, 2008)، والتي توصلت إلى ثباته وصدقه، الأمر الذي يجعله صالحاً للاستخدام في البحوث النفسية.

٤- مقياس الأمل للراشدين: من إعداد سنايدر وآخرين، وتعريب عبد الخالق (Abdel-Khalek, 2004)، يتكون المقياس من (١٢) بنداً، موزعة كالتالي: أربعة بنود لعامل الإرادة، وأربعة بنود

١- المقياس العربي للنمط الصباحي- المسائي: أعد هذا المقياس كاظم (٢٠١١) بهدف قياس توجه الفرد نحو أحد الأنماط الثلاثة: الصباحي، أو المسائي، أو المختلط. يتكون المقياس من (٢٤) عبارة، أمام كل عبارة ثلاثة بدائل (الصباح، المساء، الصباح والمساء)، تتوافر في المقياس مؤشرات مقبولة لصدق الحكمين، والصدق العاملي، والصدق التلازمي (مع الاكتئاب، والقلق، واضطرابات النوم، والتفاؤل، والتشاؤم، وعدد مرات شرب المنبهات، والمعدل التراكمي). كما تتوافر فيه مؤشرات عالية لثبات إعادة التطبيق (٠,٨٨)، ومعامل ألفا كرونباخ (٠,٨٦). يتم تصحيح المقياس بإعطاء بديل (الصباح) ثلاث درجات، وبديل (الصباح والمساء) درجتين، وبديل (المساء) درجة واحدة، وبذلك فإن الدرجة العالية تدل على التوجه نحو النمط الصباحي، والدرجة المنخفضة تدل على التوجه نحو النمط المسائي، وما بينهما تدل على النمط المختلط. والجدول رقم (٢) يتضمن الأنماط الخمسة التي يمكن أن تصف الصباحي- المسائي لكل فرد.

الجدول رقم (٢) درجات القطع لمقياس النمط الصباحي- المسائي

الأنماط	درجات القطع
المسائي الكامل Evening	٣٦-٢٦
المسائي المعتدل Evening	٤٠-٣٧

بين (٠.٥٨ و ٠.٧٣). وقد اعتمدت هذه النتائج على عينات كويتية، وتشير إلى اتساق داخلي مرتفع للمقياس SWLS على الرغم من قصره (خمسة عبارات)، وثبات مرتفع عبر الزمن، وصدق محك مرتفع أيضاً.

**٦- المقياس العربي للصحة النفسية:** أعد هذا المقياس عبد الخالق (٢٠١٦)، وهو يتكون من (٤٠) عبارة، بالإضافة إلى (١٠) عبارات لا علاقة لها بالمقياس، وتعد عبارات إضافية filler، ولا تدخل في الدرجة الكلية للمقياس، الهدف منها تجنب وجهة الاستجابة على وتيرة واحدة لعبارات المقياس الأصلي، وحيث إن مضمون عبارات المقياس الأصلي يدور حول الصحة النفسية فقد تم اختبار المضمون المرضي للعبارات الإضافية. وصيغت عبارات المقياس في صيغة موجزة، ومن نماذجها: أشعر بالأمان، معنوياتي مرتفعة، أثق في قدراتي. ويطلب من المستجيب أن يبين مدى انطباق كل عبارة عليه، فيجب عن كل منها على أساس مقياس تقدير خماسي (لا، قليلاً، بدرجة متوسطة، كثيراً، كثيراً جداً)، تعطى لها الدرجات (١، ٢، ٣، ٤، ٥) على التوالي. وبذلك تتراوح الدرجة الكلية على المقياس بين (٤٠-٢٠٠) درجة؛ حيث تشير الدرجة العالية إلى ارتفاع الصحة النفسية. تتوافر في المقياس مؤشرات ثبات وصدق مرتفعة؛ حيث بلغت قيمة معامل ألفا (٠.٩٦) في العينة الكويتية، و(٠.٩٤) في العينة المصرية، وأما الصدق فقد تم التحقق من صدق المحكمين، والصدق الاتفاقي convergent مع مقياس روزنبرج لتقدير الذات فبلغ (٠.٧٤)، والتقدير الذاتي للصحة النفسية فبلغ (٠.٥٦)، والتقدير الذاتي للسعادة فبلغ (٠.٦٢) وجميع هذه المعاملات دالة إحصائياً.

#### الخصائص السيكومترية لأدوات البحث:

**الصدق:** تم حساب صدق المقاييس بطريقة الصدق الاتفاقي والاختلافي، عن طريق حساب معاملات ارتباط "بيرسون" المتبادلة بين المقاييس.

لعامل السبل، وأربعة بنود لا تصحح ضمن درجة المقياس، تم وضعها في المقياس لتشتيت ذهن المفحوص، وحتى لا يعرف المفحوص هدف المقياس، وتتصف النسخة العربية بخصائص سيكومترية مقبولة، من حيث الثبات والصدق، حيث بلغ معامل ألفا (٠.٨٦) وأمكن استخراج عاملي "الإرادة، والسبل"، كما يتمتع مقياس الأمل بصدق المحك، حيث ارتبط إيجابياً بكل من "التفاؤل، وتقدير الذات، والوجدان الإيجابي، والرضا عن الحياة، والانبساط، والسعادة، والصحة النفسية، والصحة الجسمية، والتدين" وسلباً بكل من "التشاؤم، والوجدان السلبي، والقلق (عبد الخالق، ٢٠٠٤؛ Abdel-Khalek& Snyder, 2007)

**٥- مقياس الرضا عن الحياة:** من إعداد ديزر وآخرين (Diener, et al., 1985) يهدف المقياس إلى قياس الرضا العام عن الحياة، وقياس الحكم المعرفي لمدى شعور الفرد بالرضا العام دون تفصيل لمجالات الرضا، كالعمل، أو العلاقات، أو الصحة، لكنه مع ذلك يسمح للمبحوث بأن يقيم نوعاً من التكامل بين هذه المجالات وغيرها، بالطريقة التي يختارها وبالتالي يقيس الرضا عن الحياة ككل. كما أنه لا يتطرق للمفاهيم القريبة كالوجدان السلبي أو الشعور بالوحدة. يتكون المقياس في صورته الأصلية من خمسة بنود أمام كل بند سبعة بدائل، يحدد عليها المفحوص درجة موافقته أو عدم موافقته على صحة البنود الخمسة. حيث تعبر الدرجة (٧) عن الموافقة بشدة، والدرجة (١) عن المعارضة بشدة. يتميز المقياس بخصائص سيكومترية مناسبة بما في ذلك الاتساق الداخلي وثبات الاستقرار (Pavot, & Diener, 1993; Pavot, et al., 1991). وقام عبد الخالق (٢٠٠٨) بترجمة المقياس إلى العربية، وحسب ارتباط البند بالدرجة الكلية بعد حذف البند، وتراوحت هذه الارتباطات بين (٠.٣٤ و ٠.٧٣)، كما تراوحت معاملات ثبات ألفا من وضع "كرونباح" بين (٠.٧١ و ٠.٨٦)، وقد حسب ثبات إعادة التطبيق بعد أسبوع على ثلاث عينات مختلفة من طلاب الجامعة وطالباتها فوصل معامل الثبات إلى (٠.٨٦)، و(٠.٨٩، و ٠.٩١) وهي معاملات مرتفعة. وتراوح الصدق المرتبط بالحكم (التقدير الذاتي للرضا عن الحياة اعتماداً على عبارة واحدة)

الجدول رقم (٣) مصفوفة الارتباطات بين النمط الصباحي- المسائي ومكونات الوجدان الإيجابي

٦	٥	٤	٣	٢	١	المتغيرات
					--	النمط الصباحي- المسائي
				--	٠.٠١-	حب الحياة
			--	**٠.٧٤	٠.٠٤	التفاؤل
		--	**٠.٧٢	**٠.٦٧	٠.٠٢	الأمل
	--	**٠.٥١	**٠.٤٥	**٠.٥٢	٠.٠٥-	الرضا عن الحياة
--	**٠.٤٧	**٠.٥٢	**٠.٤٧	**٠.٥٢	*٠.١١	الصحة النفسية
ملاحظة: * دالة عند مستوى >٠.٠٥، ** دالة عند مستوى >٠.٠١.						

النتائج: تم حساب معامل ألفا كرونباخ لأدوات البحث الست وفقاً لمتغير الجنسية وللعينة ككل، واتضح أن جميع معاملات الثبات مقبولة مقارنة بالدراسات السابقة ومعاملات ثبات الأدوات الأصلية. والجدول رقم (٤) يبين معاملات ثبات أدوات البحث.

يتضح من الجدول رقم (٣) أن النمط الصباحي- المسائي يرتبط ارتباطاً موجباً ودالاً عند مستوى >٠.٠٥ بمكون واحد من مكونات الوجدان الإيجابي (الصحة النفسية)، كما يتضح أن مكونات الوجدان الإيجابي ترتبط جميعاً فيما بينها ارتباطاً إيجابياً ودالاً عند مستوى >٠.٠١. وهذه مؤشرات على صدق أدوات البحث.

الجدول رقم (٤) معاملات ثبات ألفا كرونباخ لأدوات البحث الست

العينة ككل	عينة عمان	عينة السعودية	عدد العبارات	الأداة
٠.٨٨	٠.٨٢	٠.٩٠	٢٤	مقياس النمط الصباحي- المسائي
٠.٩٣	٠.٩٢	٠.٩٣	١٦	مقياس حب الحياة
٠.٩٤	٠.٩٣	٠.٩٥	١٥	مقياس التفاؤل
٠.٨٧	٠.٨٤	٠.٨٨	٨	مقياس الأمل للراشدين
٠.٧٥	٠.٧٢	٠.٧٦	٥	مقياس الرضا عن الحياة
٠.٩٢	٠.٩٢	٠.٩٢	٤٠	المقياس العربي للصحة النفسية

## نتائج البحث:

## نتائج الفرض الأول:

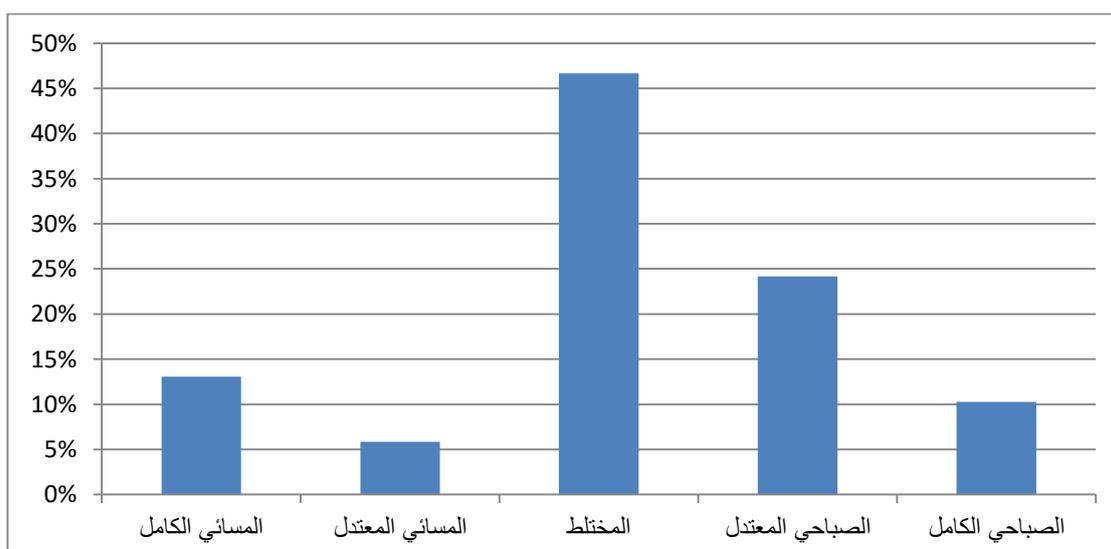
ولكل من الطلبة السعوديين (ن=٢٠٠)، والطلبة العُمانية (ن=١٦٠)، والجدول رقم (٥) يتضمن خلاصة نتائج الفرض الأول، كما يتضمن الشكل البياني رقم (١) والشكل البياني رقم (٢) رسماً بيانياً للنسب المئوية لمعدلات انتشار النمط الصباحي-المسائي.

ينص الفرض الأول على: "النمط المختلط هو النمط السائد لدى الطلبة السعوديين والعُمانية في المرحلة الجامعية"

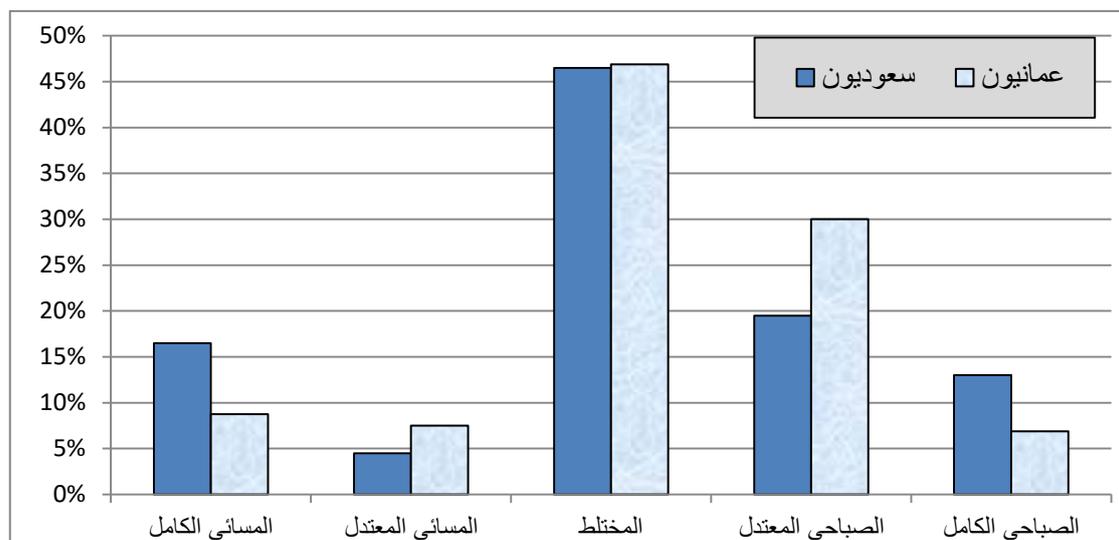
للتحقق من صحة الفرض الأول حُسبت التكرارات والنسب المئوية المقابلة لكل نمط من الأنماط الخمسة، للعينة كلها (ن=٣٦٠).

الجدول رقم (٥) معدلات انتشار النمط الصباحي-المسائي وفقاً لمتغير الجنسية

العينة ككل (ن=٣٦٠)		عينة عمان (ن=١٦٠)		السعودية (ن=٢٠٠)		الأنماط
العدد	%	العدد	%	العدد	%	
١٦٨	٤٦.٦٧%	٧٥	٤٦.٨٨%	٩٣	٤٦.٥٠%	المختلط Intermediate
٨٧	٢٤.١٧%	٤٨	٣٠.٠٠%	٣٩	١٩.٥٠%	الصباحي المعتدل Moderately Morning
٤٧	١٣.٠٦%	١٤	٨.٧٥%	٣٣	١٦.٥٠%	المسائي الكامل Definitely Evening
٣٧	١٠.٢٨%	١١	٦.٨٨%	٢٦	١٣.٠٠%	الصباحي الكامل Definitely Morning
٢١	٥.٨٣%	١٢	٧.٥٠%	٩	٤.٥٠%	المسائي المعتدل Moderately Evening



الشكل رقم (١) معدلات انتشار النمط الصباحي المسائي لدى أفراد العينة



الشكل رقم (٢) معدلات انتشار النمط الصباحي المسائي وفقاً لمتغير الجنسية

إن سيادة النمط المختلط لدى طلبة الجامعة في السعودية وسلطنة عمان وهم يعيشون في أهم مرحلة عمرية في حياتهم يعكس إلى حد كبير عدم الوعي بالقدرة على الأداء في أوقات الليل وأوقات النهار، مما يجعل الحاجة ماسة جداً لزيادة وعيهم بواقع قدراتهم المعرفية والجسدية خلال يومهم الذي يتكون من ٢٤ ساعة، كما يجعل الحاجة ماسة لتدريبهم على الأنماط الخمسة، ومن ثم الانتقال بشكل تدريجي من النمط الحالي الذي يتصفون به وصولاً إلى النمط الصباحي الكامل.

#### نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على: "لا توجد فروق دالة إحصائية في النمط الصباحي- المسائي لدى الطلاب والطالبات السعوديين والعانيين في المرحلة الجامعية ترجع إلى الجنسية والنوع".

للتحقق من صحة الفرض الثاني حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية في النمط الصباحي- المسائي لكل من الذكور والإناث، ولكل من الطلبة السعوديين والعانيين. والجدول رقم (٦) يبين ذلك.

تشير نتائج معدلات الانتشار الموضحة في الجدول رقم (٥)، والشكلين البيانيين رقم (١،٢) إلى أن النمط المختلط هو النمط السائد لدى الذكور، ولدى الإناث، وللعينة ككل، يليه في ذلك النمط الصباحي المعتدل، ومن ثم النمط المسائي الكامل، ثم النمط الصباحي الكامل، وأخيراً النمط المسائي المعتدل.

وتتفق نتيجة هذا البحث مع دراسة كل من سوكيجاوا وآخرين (Suwegawa, et al., 2009)، ودراسة كاظم (٢٠١١)، ودراسة رودريغز وآخرين (Rodrigues, et al., 2016)، والتي أشارت إلى أن النمط المختلط هو النمط السائد لدى طلاب الجامعة.

إن تحقيق النتائج للفرضية الأولى التي تعكس توجه الدراسات السابقة، سببه تغير نمط الحياة الذي انعكس بشكل مباشر أو غير مباشر في نمط حياة الأفراد، ومنهم طلبة الجامعة؛ حيث أصبح الطالب الجامعي أسيراً لما حوله، غير قادر على التخطيط لما يريد، سواء أكان مع زملائه في السكن الجامعي، أو مع أفراد أسرته.

الجدول رقم (٦) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية في النمط الصباحي - المسائي وفقاً لمتغيري الجنسية والنوع

الجنسية	النوع	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
السعودية	ذكور	٢.٠٤	٠.٥٠
	إناث	٢.٠٣	٠.٤٣
عمان	ذكور	٢.١٤	٠.٣٤
	إناث	٢.٠٩	٠.٣٧
السعودية وعمان	ذكور	٢.٠٩	٠.٤٤
	إناث	٢.٠٦	٠.٤١

ولمعرفة طبيعة الفروق في النمط الصباحي - المسائي وفقاً لمتغيري الجنسية والنوع استخدم تحليل التباين الأحادي، والجدول رقم (٧) يبين ذلك.

الجدول رقم (٧) خلاصة نتائج تحليل التباين الثاني لمعرفة أثر الجنسية والنوع في النمط الصباحي - المسائي

الجدول رقم (٧) خلاصة نتائج تحليل التباين الثاني لمعرفة أثر الجنسية والنوع في النمط الصباحي - المسائي

الجدول رقم (٧) خلاصة نتائج تحليل التباين الثاني لمعرفة أثر الجنسية والنوع في النمط الصباحي - المسائي

النمط الصباحي - المسائي

مصدر التباين	مجموع المربعات	متوسط المربعات	ف (١)	الاحتمال
الجنسية (أ)	٠.٥١	٠.٥١	٢.٨٥	٠.٠٩٣
النوع (ب)	٠.٠٩	٠.٠٩	٠.٥٢	٠.٤٧٣
(أ) × (ب)	٠.٠٤	٠.٠٤	٠.٢٠	٠.٦٥٣
الخطأ	٦٣.٩٦	٠.١٨		

إن تأثير الحياة المدنية المعاصرة في دول الخليج العربي ومنها المملكة العربية السعودية وسلطنة عمان أصبح واضحاً في تفاصيل حياة الناس في هذه الدول؛ حيث يجد الزائر لتلك الدول التشابه الكبير في انتشار المجمعات التجارية، والمطاعم، والمقاهي، وغيرها، مما أدى إلى وجود عوامل التشابه أكثر من عوامل الاختلاف. وهذا ما أدى إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في النمط الصباحي - المسائي لدى طلبة الجامعة وفقاً لمتغيري الجنسية والنوع.

نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على: "يمكن التنبؤ بالنمط الصباحي - المسائي لدى الطلبة السعوديين والعُمانيين في المرحلة الجامعية من خلال مكونات الوجدان الإيجابي الخمسة: حب الحياة، والتفاؤل، والأمل، والرضا عن الحياة، والصحة النفسية".

للتحقق من صحة الفرض الثالث استخدم الانحدار الخطي المتعدد التدريجي Stepwise Multiple Linear Regression للتنبؤ بالنمط الصباحي - المسائي من خلال مكونات الوجدان الإيجابي الخمسة وهي: حب الحياة، والتفاؤل، والأمل، والرضا عن الحياة، والصحة النفسية. والجدول رقم (٨) يبين خلاصة نموذج الانحدار الخطي المتعدد التدريجي للتنبؤ بالنمط الصباحي - المسائي.

يتضح من الجدول رقم (٧) أن الفروق غير دالة في متغيري الجنسية، وفي متغير النوع، وفي التفاعل بينهما. وبذلك تم قبول الفرضية البحثية الثانية. وتتفق نتيجة هذا البحث بالنسبة للنوع (ذكر- أنثى) مع دراسة كل من كاظم (٢٠١١)، ودراسة رودريغز وآخرين (Rodrigues, et al., 2016)، والتي أشارت إلى أنه لا توجد فروق في النمط الصباحي - المسائي ترجع للنوع (ذكر-أنثى) لدى الطلاب. وتختلف النتائج السابقة دراسة هيدالجو وآخرين

الجدول رقم (٨) نتائج تحليل الانحدار الخطي المتعدد التدريجي والمتغيرات القادرة على التنبؤ بالنمط الصباحي- المسائي

ت	المتغيرات المستقلة	معامل الانحدار غير المعياري B	الخطأ المعياري	معامل الانحدار المعياري Beta	قيمة "ت" المحسوبة	مستوى الدلالة الإحصائية
١	الصحة النفسية	٠.١٦	٠.٠٥	٠.١٧	٢.٩٢	٠.٠٠٤
٢	الرضا عن الحياة	٠.٠٨-	٠.٠٤	٠.١٣-	٢.١٥-	٠.٠٣٢
معامل التحديد ( $R^2$ ) = ٠.٠٢٥، ن = ٤٩٥، الثابت = ١.٧٧٥، الخطأ المعياري = ٠.١٧٤.						

٢- للانتقال إليه، ليكون نمطاً مميزاً لهم بدلاً من النمط المسائي، أو المختلط.

٣- تسليط الأضواء باستخدام وسائل الإعلام المناسبة على النمط الصباحي والجوانب الإيجابية التي يمكن أن يستفيد منها الفرد وانعكاسها على شعوره بالتفاؤل، وبالتالي رغبتهم بحياة أفضل، ومستقبل مشرق.

٤- لفت انتباه المسؤولين بالجامعات للاهتمام بالصحة النفسية والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة باعتبار أن لها تأثيراً واضحاً على النمط الصباحي - المسائي.

٥- التشجيع على العمل في النهار، ونشر الوعي بخطورة العمل الليلي وآثاره على الصحتين النفسية والجسمية.

#### البحوث المقترحة:

١- إجراء بحوث أخرى على النمط الصباحي - المسائي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية والمتوسطة وطلبة المرحلة الثانوية.

٢- إجراء بحث للكشف عن المتغيرات الأكثر إسهاماً في التنبؤ بالنمط الصباحي - المسائي لدى طلاب المراحل التعليمية المختلفة.

٣- إجراء بحث عن العوامل المرتبطة بالنمط الصباحي - المسائي لدى طلبة الجامعة أو المرحلة الثانوية.

يتضح من الجدول رقم (٨) إمكانية التنبؤ بالنمط الصباحي- المسائي من خلال الصحة النفسية، والرضا عن الحياة (ارتباط سالب). كما يتضح أن نسبة التباين المفسر هي (٣%)، مما يشير إلى وجود متغيرات أخرى يمكن أن تتنبأ بالنمط الصباحي- المسائي، ولم يتم تناولها في هذا البحث. أما معادلة التنبؤ التي يمكن الخروج بها من هذا النموذج فهي:

النمط الصباحي- المسائي =  $١.٧٧٥ + ٠.١٦ \times$  متوسط درجات الصحة النفسية -  $٠.٠٨ \times$  متوسط درجات الرضا عن الحياة

إن انخفاض نسبة التباين المفسر في معادلة التنبؤ بالنمط الصباحي- المسائي من خلال الصحة النفسية والرضا عن الحياة، يجعل من تفسير هذه النتيجة محمداً، ويصعب تعميمه على مجتمع طلبة الجامعة في الدولتين. وهذه النسبة المنخفضة من التباين المفسر تفتح الباب على مصراعيه للباحثين لدراسة متغيرات أخرى يمكن أن يكون لها دور أكبر من دور الصحة النفسية والرضا عن الحياة.

في ظل النتيجة الحالية للفرضية الثالثة للبحث الحالي يمكن التنبؤ بما نسبته ٣% من النمط الصباحي- المسائي من خلال قياس درجة الصحة النفسية والرضا عن الحياة للطلاب الجامعي في المملكة العربية السعودية وسلطنة عمان باستخدام المعادلة السابقة.

#### التوصيات والبحوث المقترحة:

##### التوصيات:

١- بما أن النمط الصباحي الكامل هو النمط الأفضل، فإن أصحاب الأنماط الأخرى بحاجة إلى تدريب على تفضيل النمط الصباحي بنوعيه الكامل والمعتدل، وتعرف إيجابياته، تمهيداً

عبد الخالق، أحمد مُجَّد (٢٠٠٨). الرضا عن الحياة في المجتمع الكويتي. دراسات نفسية، ١٨ (١)، ١٢١-١٣٥.

عبد الخالق، أحمد مُجَّد (٢٠١٦). دليل تعليقات المقياس العربي للصحة النفسية. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.

عبد الخالق، أحمد مُجَّد؛ والأصاري، بدر مُجَّد (١٩٩٥). التناؤل والتشاؤم دراسة عربية في الشخصية. بحوث المؤتمر الدولي الثاني للإرشاد النفسي (ص ص ١٣١-١٥٢). مركز الإرشاد، جامعة عين شمس.

عبد الخالق، أحمد مُجَّد؛ والحويلة، أمثال (٢٠١٣). الحياة النفسية الطبية وعلاقتها بالتدين لدى عينة من كبار السن الكويتيين. مجلة العلوم الاجتماعية، ٤١ (٣)، ١١٠-١٣٥.

عبد اللطيف، حسن؛ وحجادة، لولوة (١٩٩٨). التناؤل والتشاؤم وعلاقتها ببعدي الشخصية: الانساقطة والعصافية. مجلة العلوم الاجتماعية، الكويت، ٢٦ (١)، ٨٣-١٠٤.

العمرى، مرزوق أحمد (٢٠١٢). الضغوط النفسية المدرسية وعلاقتها بالإنجاز الأكاديمي ومستوى الصحة النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الليث (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية، جامعة أم القرى.

القاسم، موزي مُجَّد حمد (٢٠١١). الذكاء الوجداني وعلاقته بكل من السعادة والأمل لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية، جامعة أم القرى.

القرطي، عبد المطلب؛ والشخص، عبد العزيز (١٩٩٢). مقياس الصحة النفسية للشباب: المعايير المصرية والسعودية. مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.

كاظم، علي محمد (٢٠١١). المقياس العربي للنمط الصباحي- المسائي: خصائصه السيكمترية ومعدلات انتشاره لدى طلبة جامعة السلطان قابوس. دراسات نفسية، ٢١ (٤)، ٥٤٥-٥٦٩.

كنلو، كامل حسن (٢٠١٥). السعادة وعلاقتها بكل من التدين والرضا عن الحياة والحب لدى عينة من الطلاب الجامعيين المتزوجين. مجلة دراسات العلوم التربوية، ٤٢ (٢)، ٦٦١-٦٧٩.

الحروقي، عائشة عباس مُجَّد (٢٠١١). مصادر السعادة لدى عينة من طالبات المرحلة المتوسطة والثانوية والجامعية في ضوء بعض الخصائص الديموجرافية والاجتماعية والأكاديمية بمدينة مكة المكرمة (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية، جامعة أم القرى.

٤- إجراء دراسة مقارنة بين عينات تمارس العمل النهاري وأخرى تمارس العمل الليلي في بعض المتغيرات النفسية والديموجرافية.

## المراجع:

### أولاً: المراجع العربية:

إبراهيم، مروة مُجَّد حسن (٢٠١١). الرضا عن الحياة وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى طلاب الجامعة: دراسة وصفية كينيكية (رسالة دكتوراه غير منشورة). كلية التربية، جامعة حلوان.

الأصاري، بدر مُجَّد (٢٠١٤). المرجع في مقاييس الشخصية (ط ٢). القاهرة: دار الكتاب الحديث.

الأصاري، بدر مُجَّد؛ وكاظم، علي محمد (٢٠٠٨). قياس التناؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعة: دراسة ثقافية مقارنة بين الكويتيين والغانين. مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة البحرين، ٩ (٤)، ١٠٧-١٣١.

الجهوري، خليفة سيف (٢٠٠٤). التناؤل والتشاؤم وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى طلبة جامعة السلطان قابوس (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية، جامعة السلطان قابوس، سلطنة عمان.

الحجار، مُجَّد (١٩٨٩). الطب السلوكي المعاصر: أبحاث في أهم موضوعات علم النفس الطبي والعلاج النفسي السلوكي. بيروت: دار العلم للملايين.

حجازي، مصطفى (٢٠٠٦). الإنسان المهدور: دراسة تحليلية نفسية اجتماعية. الدار البيضاء: المركز الثقافي العربي.

حسن، عبد الحميد سعيد؛ وكاظم، علي محمد (٢٠٠٣). التناؤل والتشاؤم وعلاقتها بقلق الامتحان والدعم الاجتماعي. مجلة دراسات، الجامعة الأردنية، ٣٠ (٢)، ٢٩٠-٣٠٦.

الحميري، عبده فرحان (٢٠٠٤). قياس التناؤل- التناؤل لدى الطلبة الجامعيين باليمن. مجلة كلية التربية، ٢٨ (٢)، ١٤٣-١٥٨.

الزعيبي، أحمد مُجَّد (٢٠١٥). الرضا عن الحياة وعلاقته بتقدير الذات لدى طلبة كلية التربية- جامعة دمشق. مجلة جامعة البعث، ٣٧ (٢)، ١١-٤٦.

عبد الخالق، أحمد مُجَّد (٢٠٠٤). الصيغة العربية لمقياس سنايدر للأمل. مجلة دراسات نفسية، ١٤ (٢)، ١٨٣-١٩٢.

literature from 1995 up till 2006. *Personality and Individual Differences*, 44, 3-21.

Chelminski, I., Ferraro, F. R., Petros, T. V., & Plaud, J. J. (1999). An analysis of the eveningness-morningness dimension in depressive college students. *Journal of Affective Disorders*, 52, 19-29.

Deiner, E., Napa-Scoll, C., Oishi, S., Dzokoto, V., & Suh, E. (2000). Positivity and The Construction of Life Satisfaction Judgment: Global Happiness is not the Sum of Its Part. *Journal of Happiness Studies*, 1(2), 159-176.

Delgado, P., Díaz-Morales, J. F., Escribano, C., Collado, M. J., & Randler, C. (2012). [Morningness-eveningness and health-related quality of life among adolescents](#). *The Spanish Journal of Psychology*, 15(2), 613-623.

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.

Drennan, M. D., Klauber, M. R., Kripke, D. F., & Goyette, L. M. (1991). The effects of depression and age on the Horne-Ostberg morningness-eveningness score. *Journal of Affective Disorders*, 23(2), 93 - 98.

Gau, S., Shang, C., Merikangas, K., Chiu, Y., Soong, W., & Cheng, A. (2007). Association between morningness-eveningness and behavioral/ emotional problems among adolescents. *Journal of Biological Rhythms*, 22, 268-274.

Henry, P. (2004). Hope, hopelessness and coping; aflame work for class-distinctive cognitive capital. *Psychology and Marketing*, 21(5), 375-403.

مُجَّد، منار مختار (٢٠١٤). نمط الشخصية الصباحي - المسائي وعلاقته بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وسلوك نمط (أ) لدى عينة من طلاب الجامعة (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية الآداب، جامعة الإسكندرية.

مرسي، كمال إبراهيم (٢٠٠٠). السعادة وتتمية الصحة النفسية. القاهرة: دار النشر للجامعات.

مشري، سلاف (٢٠١٤). جودة الحياة من منظور علم النفس الإيجابي: دراسة تحليلية. مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، جامعة الوادي، ٨، ٢١٥-٢٣٧.

الموسوي، عبد العزيز حيدر؛ والعنكوشي، حلیم صخيل (٢٠١١). التفاؤل - التناؤم لدى طلبة جامعة القادسية. مجلة القادسية، ١٠ (٢-١)، ١٦٢-١٨٢.

اليفحفي، نجوى (٢٠٠٢). التفاؤل والتناؤم وعلاقته ببعض المتغيرات الاجتماعية والديموغرافية لدى طلاب الجامعة. مجلة علم النفس، ٦٢، ١٣٢-١٥٠.

#### ثانياً: المراجع الأجنبية:

Abdel-Khalek, A. M. (2004). Happiness among Kuwaiti college students. *Journal of Happiness Studies*, 5, 93-97.

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

Abdel-khalek, A. M., & Snyder, C. R. (2007). Correlates and predictors of an Arabic translation of the Snyder Hope Scale. *Journal of Positive Psychology*, 2(4), 228-235.

Alansari, B. M., & Kazem, A. M. (2008). Optimism and Pessimism in Kuwaiti and Omani Undergraduates. *Social Behavior and Personality*, 36(4), 503-518.

Cavallera, G., & Giudici, S. (2008). Morningness and eveningness personality: A survey in

- Natale, V., Ballardini, D., Schumann, R., Mencarelli, C., & Magelli, V. (2008). Morningness-eveningness preference and eating disorders. *Personality and Individual Differences*, 45(6), 549-553.
- Pavot, W. G., & Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction with Life Scale. *Psychological Assessment*, 5(2), 164-172.
- Pavot, W. G., Diener, E., Colvin, C. R., & Sandvik, E. (1991). Further validation of the Satisfaction with Life Scale: Evidence for the cross method convergence of well-being measures. *Journal of Personality Assessment*, 57(1) 149-161.
- Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist*, 55(1), 44-55.
- Peterson, C., Ruch, W., Beermann, U., Park, N., & Seligman, M. (2007). Strengths of character, Orientation to Happiness and Life satisfaction. *The Journal of Positive psychology*, 2(3), 149-156.
- Randler, C. (2008). Morningness–eveningness and Satisfaction with Life. *Social Indicators Research*, 86(2), 297–302.
- Randler, C. (2011). Association between morningness- eveningness and mental and physical health in adolescents. *Psychology, Health & Medicine*, 16(1), 29-38.
- Randler, C., & Truc, Y. (2014). Adaptation of the Composite Scale of Morningness for parent report and results from kindergarten children. *Swiss Journal of Psychology*, 73(1), 35-39.
- Rodrigues, P. F. S., Pandeirada, J. N. S., Marinho, P. I., Bem-Haja, P., Silva, C. F., Ribeiro, L., & Fernandes, N. L. (2016). Morningness–eveningness preferences in Portuguese adolescents: Adaptation and psychometric validity
- Hidalgo, M. P., Caumo, W., Posser, M., Coccaro, S. B., Camozzato, A. L., & Chaves, M. L. (2009). Relationship between depressive mood and chronotype in healthy subjects. *Psychiatry Clinical Neurosciences*, 63(3), 283-290.
- Horne, J. A., & Ostberg, O. (1976). A self-assessment questionnaire to determine morningness-eveningness in human circadian rhythms. *Journal Chronobiol*, 4(2), 97-110.
- Hymel, G. M., & Etherton, J. L. (2001). *Positive Psychology in the Personal Adjustment Course: A Salutogenic Model*. Retrieved from: <http://eric.ed.gov/?id=ED465352>.
- Jankowski, K. S. (2012). Morningness-eveningness and Satisfaction with Life in a Polish Sample. *Chronobiology International*, 29(6), 780–785.
- Keyes, C. L., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing Well- Being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1022.
- Kolotkin, R. A., Lee, M., Woude, A. J., Renneke, T., & Rice, P. L. (1994). *Sex Differences in Locus of Control, Helplessness, Hopelessness, and Depression*. Retrieved from: <http://files.eric.ed.gov/fulltext/ED377421>.
- Lester, D. (2015). Morningness-eveningness, current depression, and past suicidality. *Psychological Reports*, 116(2), 331-336.
- Mooney, A. Z. (2015). *Morningness-eveningness and adolescent mental health: a prospective longitudinal study* (Doctoral Dissertation). The University of Melbourne Australia.
- Mura, E. L., & Levy, D. A. (1986). Relationship between neuroticism and circadian rhythms. *Psychological Reports*, 58, 298

rhythm. *Biological Rhythm Research*, 40(2), 121-127.

Weinstein, N. D. (1980). Unrealistic optimism about future life events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(5), 806-820.

of the H&O questionnaire. *Personality and Individual Differences*, 88, 62-65.

Schmidt, S., & Randler, C. (2010). Morningness-eveningness and eating disorders in a sample of adolescent girls. *Journal of Individual Differences*, 31(1), 38-45.

Sukegawa, M., Noda, A., Morishita, Y., Ochi, H., Miyata, S., Honda, K., Maeno, N., Ozaki, N., & Koike, Y. (2009). Sleep and lifestyle habits in morning and evening types of human circadian

# The Prevalence Rate of the Morningness-Eveningness and its Relation with Positive Effects among Saudi and Omani University Students

**Prof. Ali Mahdi Kazem**  
Department of Psychology, College of  
Education, Sultan Qaboos University  
Oman

**Dr. Sadeeq Ahmed Arishy**  
Department of Psychology, College of  
Education, Jazan University  
Kingdom of Saudi Arabia

## Abstract

This study is aimed at exploring the prevalence rate of the morningness-eveningness among Saudi and Omani university students. It is also aimed at identifying whether there are differences according to gender and country, and determining the relationship between morningness-eveningness and positive effects. A random sample of (360) male and female university students was selected (200 from Jazan University and 160 from Sultan Qaboos University). The study used the Arabic scale of morningness-eveningness and five tools to measure the positive affect: Love of Life scale, Optimism Scale, Hope scale, Life satisfaction, and the Arabic scale of the mental health. The validity and reliability of the tools were obtained. Results in general showed the prevalence rate of the morningness-eveningness was intermediate followed by moderately morning, definitely evening, definitely morning and moderately evening. There were no significant effects of the country ( $F=2.85$ ,  $P<0.093$ ), the gender ( $F=0.52$ ,  $P<0.473$ ) and the interactions between them ( $F=0.20$ ,  $P=<0.653$ ). In addition, the results indicated that there is a possibility to predict the morningness-eveningness through mental health ( $T=2.92$ ,  $P=0.004$ ), and life satisfaction ( $T=-2.15$ ,  $P=0.32$ ). On the basis of the results, several recommendations and proposals were presented.

However, the discrepancy in them requires that the correct procedure that is consistent with the will of the organizer be identified. This study will attempt to shed light on this issue, with the introduction of a statement of the concept of flagrante delicto, God bless.

**Key words:** morningness-eveningness, positive effects, Saudi and Omani University Students.