

## الخصائص السيكو مترية لمقياس الازدهار النفسي وعلاقته لدي عينة من طلاب الجامعة

إعداد

أمنية جمال خالد محمود

إشراف

د / ياسمين صلاح رشاد

أ.م.د / نرمين محمود عبده

أستاذ الصحة النفسية المساعد بكلية التربية جامعة مدرس الصحة النفسية بكلية التربية جامعة بني

سويف

بني سويف

### مستخلص البحث:

يهدف البحث الحالي إلى إعداد أداة لقياس الازدهار النفسي لدي طلاب الجامعة، ولتحقيق هدف البحث قامت الباحثة ببناء المقياس في ضوء ما أسفرت عنه الأطر النظرية والدراسات السابقة التي تناولت مفهوم الازدهار النفسي. وتم التوصل إلي الصورة النهائية للمقياس والتي تكونت من (٣٤) عبارة موزعة علي خمسة أبعاد أساسية هي (تنظيم المهام، والطاقات الإبداعية، والعلاقات الاجتماعية، والإنجازات، والمشاعر الذاتية الإيجابية). وقد قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة حجمها (٥٧٥) طالبًا وطالبة من جامعة المنيا، وتم حساب صدق وثبات المقياس للتأكد من الكفاءة السيكو مترية له، واستخدمت عدة طرق لحساب صدق المقياس وهي: صدق المحكمين، والصدق العاملي الاستكشافي، والصدق البنائي، كما اعتمدت في حساب الثبات على معاملي ألفا-كرونباخ، والتجزئة النصفية. وأسفرت النتائج جميعها عن مؤشرات مرتفعة لكل من صدق وثبات المقياس والتي كانت جميعها دالة عند مستوي (٠.٠١)؛ مما يدل على صدق وثبات المقياس وعوامله في قياس ما وضع لقياسه.

كلمات مفتاحية: الازدهار النفسي- طلاب الجامعة

## Psychometric properties psychological prosperity for University students

Prepared by

Omnia Gamal Khaled

### Abstract

The aim of the current research is to develop a tool for measuring psychological prosperity for university undergraduate students. To achieve the objectives of the research; She constructed the scale based on what had emerged from theoretical frameworks. The final form of the scale was developed, which consisted of 34 statements divided into five basic dimensions: (task organization, creative energies, social relations, achievements, and positive self-feeling). Researcher applied the scale on his eye are (150) students from the university of Mina. Several methods were used to calculate the validity of the scale: arbitrator truthfulness, exploratory factor truthfulness, and constructive validity. Results were also based on Alpha chrombach and half-part parameters, All of which were significant (0.01) indicating scale accuracy and stability in the measurement.

**Key words: Psychological Prosperity– University student**

أولاً: مقدمة الدراسة:

تعد المرحلة الجامعية مرحلة فاصلة في حياة الطالب والتي يجب علي الباحثين الاهتمام بها لأنها هي المرحلة التي يحدد فيها أهدافه ويسعي نحو تحقيقها وتعمل علي تكوين شخصيته وتعديل سلوكه، فقد يتعرض الطالب في هذه المرحلة إلي بعض المشكلات والأزمات مما يجعله يقع تحت ضغوط كبيرة، فيجب مساعدته علي مواجهة هذه الأحداث

الضاغطة التي يتعرض لها، مما ينتج عنها زيادة قدرته علي الإبداع والابتكار وتحقيق الصحة النفسية.

والازدهار النفسي هو بنية نفسية تتضمن شعور الطالب بحالة انفعالية موجبة لدرجة الشعور بقيمة الذات وتكوين علاقات اجتماعية إيجابية مع الآخرين، ويشعر بأن حياته هادفة فيسعي دائماً نحو تحقيق أهدافه والإحساس بالإنجاز، ويعتبر سليجمان من أوائل مؤسسي علم النفس الإيجابي فقد قدم مفهوم السعادة ثم أقترح الازدهار النفسي وبعد ذلك تبنى دعم وتنمية الازدهار النفسي علي مستوي الأفراد والجماعات ثم قدم نظرية الازدهار النفسي الذي أطلق عليه (Seligman,2011) PERMA

يسعي كثير من الأفراد والمنظمات في جميع انحاء العالم نحو تحقيق الازدهار النفسي لأنه يحقق النجاح التعليمي والمهني والاجتماعي، وينظر إلي دعم الازدهار علي أنه قضية ذات أهمية كبيرة في حياة الطالب لذلك يجب معالجتها في مستويات متعددة ( Butler, Kern,2016). حيث يعد الازدهار النفسي حالة دينامية مثلي للأداء النفسي والاجتماعي فمن خصائص الطلاب المزهريين نفسياً تقدير الذات والتفاؤل والصمود والحيوية والعلاقات الاجتماعية الإيجابية والتحديد الذاتي (Huppert, So, 2013).

وقد تم تحديد الازدهار النفسي علي أنه بنية أحادية واختصرت في ثمانية مفردات وهما (العلاقات الداعمة المجزية، المساهمة في سعادة الآخرين، احترام الآخرين، امتلاك معني وهدف في الحياة، الانخراط في الأنشطة، قبول الذات، التحلي بالتفاؤل، الشعور بالكفاءة، والقدرة التي تعتبر مهمة للذات (Diener,2010). كما أن الازدهار النفسي هو مزيج من الرفاهية الاجتماعية والنفسية تجعل الطالب يتصرف بشكل جيد نفسياً واجتماعياً، لذلك فهو مفهوم اجتماعي نفسي يتأثر بالعوامل النفسية والاجتماعية(Capan,2016).

يحقق الازدهار النفسي التوازن بين الشعور بالأداء الجيد والتعاطف مع الذات والآخرين، فلا أحد يستطيع أن يزدهر طوال الوقت وفي كل مكان، ولا يجب أن يكون ازدهار أي طالب علي حساب الآخرين، ولكن يجب تشجيع الطلاب الاخرين لكي يكونوا أكثر ازدهاراً وليس فقط سعادة الطالب ذاته (Keyes,2016). ويسهم الازدهار في شعور الطالب بمعني الحياة

والهدف منها، وفي التأثير الإيجابي علي الآخرين والشعور بالرضا عن الذات والقبول والثقة بالنفس (Lambert,2011).

يسهم الازدهار النفسي في تحسين كفاءة المواجهة لدي طالب أي أنه يكون قادر علي التغلب علي الأزمات الذي كان في اعتقاده أنها أكبر من قدراته فهي تدفعه إلي الاندماج في الأنشطة والأعمال المختلفة في جميع جوانبه الحياتية، وتجعله قادر علي تشكيل أهدافه التي تتناسب مع إمكانياته وهذا بشأنه أن يدفع الطالب إلي الرغبة في تحقيق نجاحات اخري (يوسف وحلمي، ٢٠٢٢).

يمثل الازدهار النفسي بناء متعدد المكونات فهو يشمل المشاعر الإيجابية في حياة الطالب ويساهم في قياس كل مكون على حده من خلال التقرير الذاتي للطالب ويرتبط بدرجة كبيرة بالعلاقات الإيجابية الدائمة للآخرين.

#### ثانياً: مشكلة الدراسة:-

لاحظت الباحثة أن طلاب الجامعة بحاجة إلي أن يكون لديهم بعض الخصائص النفسية الإيجابية لكي يكونوا قادرين علي تحمل المسؤولية والاستقلال الذاتي والحصول علي الوظيفة المناسبة لهم.

وقد توصلت نتائج دراسة كل من (مصطفى، ٢٠١٧؛ العبيدي، ٢٠٢٠؛ Chattu et al,2020) إلي أن المزهدين نفسياً لديهم مستويات مرتفعة من الأداء والتحصيل الأكاديمي والطلاب الذين لديهم مستوي مرتفع من الازدهار النفسي يميلون إلي التركيز علي نمو الشخصية، والتغلب علي التجارب الحياتية المختلفة، فهم لديهم القدرة علي مواجهة الضغوط والصعوبات النفسية والاجتماعية، ولديهم قدرة علي تكوين علاقات اجتماعية ناجحة مع الآخرين، ولديهم أيضاً معتقدات بناءة تعطيهم معني للحياة.

وقد أشارت Lynn إلى أن معرفة سبب الشعور بالسعادة والرفاهية التي يقوم من خلالها الطلاب بالحكم علي جودة الحياة يكون بناءً علي خبراتهم وعلاقاتهم ومشاعرهم (Lynn,2009)، فالطلاب المزهدين نفسياً لديهم مستويات عالية من جودة الحياة الوجدانية والاجتماعية، والقدرة على الاستفادة من الصعوبات التي تواجههم، كما أن الازدهار مفهوم

أكثر عمومية ورقية من الرفاهية لأنه لا يقتصر على الجوانب والعناصر الذاتية بل يشمل الجوانب الاجتماعية الأخرى (Diener,2010).

تشير دراسة Ruter et al (٢٠٢١) إلي أن الازدهار النفسي يساهم في التطور المستمر لإمكانات الطالب الجامعي، والمشاركة في الأنشطة ذات مغزي أي تتماشى مع قيمه الخاصة وقيمه الإنسانية، وأكدت دراسة (Kern, Wehmeyer 2021) أنه يساعد الطلاب الجامعيين علي اكسابهم المهارات النفسية الأساسية وأسس التعليم الإيجابي والقيادة الإيجابية، كما أن هدف الازدهار النفسي هو بناء ثقافة تعليمية إيجابية يصبح من خلالها جميع الطلاب الجامعيين قادة أكثر جرأة، وتشير دراسة (عبدالفتاح واخرون، ٢٠٢٣) علي أنه يعمل علي توسيع الاهتمامات مما يؤدي بدوره إلي توسيع الخبرات الاجتماعية والسلوكية للطلاب مما يعني توسيع مهاراته وأهدافه الذي يسعى لتنفيذها، وزيادة الحدس والإبداع، كما أن معظمنا بحاجة إلي تنمية الازدهار النفسي بصفة عامة والطالب الجامعي يحتاج إليه بصفة خاصة، حيث يعد الانتقال من المرحلة الثانوية إلي المرحلة الجامعية في حد ذاته مصدرًا للقلق والضغط، وتقل في المرحلة الجامعية مصادر الدعم والمساندة الاجتماعية التي كانت سائدة في المرحلة الثانوية لأنهم يتعاملون مع طلاب جدد ومرحلة تعليمية جديدة، وبيئة اجتماعية مختلفة عما كانوا عليه.

توضح دراسة كل من (Diedericks, Edwall, yngve,2015؛Dubner,2013) أن الازدهار النفسي يساهم في تحقيق الرضا الوظيفي والالتزام التنظيمي، فهو حالة عاطفية تعكس مستوي عالي من الصحة العقلية فهو يتكون من بنية ثنائية تشمل عناصر ذاتية لكل من التأثير والادراك الذي يساهم في تحقيق الرفاهية، كما أن السعادة النفسية هي منبأ للازدهار النفسي والعاطفة الإيجابية، وأيضًا من خلال المشاركة والمعني الإيجابي للحياة يمكننا التنبؤ بالازدهار بشكل أقوى.

وتري دراسة أبو حماد (٢٠١٩) أن الازدهار النفسي وجودة الحياة النفسية يساهموا في إحساس الطالب بالرضا عن الحياة والتقدير الإيجابي مما يدعم الصحة النفسية الإيجابية لدي الطالب، كما تعمل البيئة المحيطة به على إشباع ورعاية شئونه، وتشير دراسة (اللحام

والعدوان، ٢٠٢٢) أن المرحلة الجامعية أهم مرحلة يمر بها الأفراد في حياتهم لأنها تلعب دورًا هامًا وكبيرًا في تشكيل المستقبل الوظيفي للطلبة، وتعمل علي تكوين وتشكيل شخصيته ومدى تمتعه بالكفاءة الذاتية التي تؤهله للوصول إلي مستوي مرتفع من الرفاه النفسي الذي ينعكس علي صحتهم النفسية والجسدية، وتوضح أيضًا دراسة (خوري، ٢٠١٩) أن الرفاه النفسي يركز علي القدرة علي الأداء الإيجابي بفعالية لمواجهة التحديات موظفًا قدراته مع تطويرها. توضح دراسة (Kern, 2021؛ يوسف وحلمي، ٢٠٢٢) إلى أن الازدهار النفسي يقلل من مشكلات الصحة العقلية التي قد تصيب الطلاب الجامعيين، بل ويجعلهم يتمتعون بيقظة عقلية مرتفعة ولديهم ذخيرة فكرية، وقادرين على الملاحظة دون الحكم علي الأشياء، وتشير دراسة (الصيدان، ٢٠٢٣) إلى أن هناك علاقة إيجابية بين الازدهار النفسي اليقظة العقلية ولكنها ليست ذات تأثير كبير. ويتضح مما سبق أن الازدهار النفسي يقود الطالب الجامعي إلي حياة سوية مليئة بالتفاؤل والحب والرضا وقادر فيها الطالب علي وضع أهداف وخطط مستقبلية ناجحة وقادر على تحقيق هذه الأهداف.

ويمكن صياغة مشكلة الدراسة في السؤال الرئيسي التالي وهو:  
ما الخصائص السيكومترية التي يتمتع بها مقياس الازدهار النفسي لدي طلاب الجامعة؟  
ثالثًا: أهداف الدراسة:- يهدف البحث الحالي إلي:  
١- بناء مقياس الازدهار النفسي لدي طلاب الجامعة.  
٢- التعرف على الخصائص السيكومترية (الصدق- الثبات) لمقياس الازدهار النفسي.  
رابعًا: أهمية الدراسة:- تتمثل أهمية الدراسة في جانبي أساسي هي:  
(١) الأهمية النظرية:

أ- تناولت الدراسة متغير مهم في مجال الصحة النفسية وعلم النفس الإيجابي.  
ب- أهمية الفئة التي تهتم بها الدراسة وهم طلاب الجامعة وهم فئة تستحق الاهتمام من جانب المتخصصين في مجال علم النفس نظرًا لأهمية خصائصهم وسماتهم الشخصية.

ج- تناولت الدراسة الازدهار النفسي وهو من المتغيرات الحديثة ومن العوامل المؤثرة في حياة الطلاب والتوافق مع ذواتهم.

د- الدراسة الحالية تتناول الذكور والإناث من طلبة الجامعة وأن قياس مستوي الازدهار النفسي غير مقتصر على فئة بعينها.

(٢) الأهمية التطبيقية: تكمن أهمية الدراسة الحالية من الناحية التطبيقية فيما يلي:

أ- الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في عمل دورات تدريبية للطلبة وتوعيتهم بأهمية الازدهار النفسي في مجالات الحياة المختلفة والعوامل والأسباب التي تساعدهم على الارتقاء بمستوي الازدهار النفسي.

ب- الاستفادة من النتائج التي توصلت إليها الدراسة وما يمكن أن تقدمه للطلاب والعاملين في مجال علم النفس الإيجابي.

ج- وجود مثل هذه الدراسة يلفت انتباه المتخصصين في مجال التربية وعلم النفس إلى الجوانب الاجتماعية والنفسية الإيجابية في الشخصية وهذا الجانب يلقي اهتمام كبير من النظام التعليمي بكل عناصره.

#### خامساً: محددات الدراسة:

تتجلى محددات الدراسة الحالية فيما يلي: -

محددات بشرية: وهم طلاب جامعة المنيا، وتراوح أعمارهم من (١٨-٢٣) سنة، بمتوسط عمري قدره

(1.798) وانحراف معياري قدره (٢٠.٢٨٣) وانحراف معياري.

محددات مكانية: بعض كليات جامعة المنيا.

محددات زمنية: ٢٠٢٣-٢٠٢٤.

محددات منهجية: استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، للكشف عن الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة من حيث الصدق والثبات.

سادساً: المصطلحات الإجرائية للدراسة: -

## ١) الازدهار النفسي

وتعرّف الباحثة الازدهار النفسي إجرائيًا بأنه: مجموعة من القوي المثلي التي تدفع الطالب الجامعي إلي الاستغراق في المهام والأنشطة الأكاديمية والاستمتاع بها، والمشاركة في الأشياء التي تسعد الآخرين، واستمداد طاقاته وإمكاناته، وتفاعله مع الآخرين لاكتساب الخبرات الجديدة التي تشعره بقيمة ذاته مما يؤدي إلي الاستمتاع بالحياة والإفصاح عن مشاعره الداخلية الإيجابية. ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس الازدهار النفسي المستخدم في الدراسة من خلال الأبعاد الخمسة الآتية:-

١-تنظيم المهام: هو استغراق الطالب الجامعي في المهام والأنشطة الأكاديمية والاستمتاع بها، وتمتعه بالإنتاج الفكري لتنفيذ خطته المستقبلية.

٢-الطاقات الإبداعية: قيام الطالب الجامعي ببذل الجهد للمشاركة في الأشياء التي تسعد الآخرين، واستمداد طاقاته من المجتمع الذي يعيش فيه، وقدرته على حل مشكلاته بطريقة إبداعية.

٣-العلاقات الاجتماعية: قدرة الطالب الجامعي على تكوين علاقات وروابط اجتماعية متنوعة وهادفة، والشعور بالسعادة عند المشاركة في الأعمال والأنشطة الجماعية، والتعامل مع المواقف الحياتية بمودة وإنسانية.

٤-الإنجازات: كفاءة الطالب الجامعي في اكتساب وتعلم خبرات جديدة، والاستمرار في تعلم هذه الخبرات لتطوير ذاته ومعتقداته للوصول إلى مكانة أفضل في المجتمع.

٥-المشاعر الذاتية الإيجابية: هي الحياة السارة التي يشعر فيها الطالب بقيمة ذاته والرضا عنها، وتمتعه بالحيوية والنشاط والنظر إلى الحياة بتفاؤل للشعور بمعني وقيمة الحياة واتقان المهام بنجاح.

سابعًا الإطار النظري: -

أ-تعريف الازدهار النفسي:

تعرفه WHO (2012) بأنه الرفاه الذي يوجد في الأبعاد الذاتية والموضوعية، ويشمل تجارب الطالب الجامعي في حياته كمقارنة ظروف الحياة مع الأعراف والقيم الاجتماعية. يري يونس



(٢٠١١، ص ١١٩) أنه الرفاهية الذاتية التي تتكون من تقييم الطالب لحياته، وهذا التقييم يتضمن مشاعر وأحكام حول مدي الرضا عن الحياة، والاهتمامات وردود الأفعال الانفعالية تجاه الحياة مثل: الفرح والرضا عن بعض مظاهر الحياة كالعلاقات الاجتماعية، والصحة، والابتكار، والمعني والهدف.

يشير دياب (٢٠١٣، ص ٧١) إلى أنه يتكون من مشاعر الطالب الجامعي وأحكامه حول أحداث الحياة التي يمر بها وقد تكون هذه الأحكام موجبة وقد تكون سالبة، يبين أبو حلاوة (٢٠١٤، ص ١٧) أن الازدهار النفسي هو دراسة مكامن القوة والفضائل التي تمكن الطلاب والمجتمعات من الرفاهية لكي يعيش الطلاب حياة إنسانية مليئة بالقيمة والمعني، يحققون فيها طموحاتهم، ويوظفون قدراتهم الإنسانية للوصول إلى السعادة والرضا، وخبرات خبراتهم الشخصية في كافة المجالات الحياتية ذات القيمة مثل العلاقات الاجتماعية والعمل.

**ب- أبعاد الازدهار النفسي:**

وتشير بدوي (٢٠١٩، ص ٩٠) إلى أن الازدهار النفسي يتكون من خمسة مكونات

أساسية وهما ما يلي: -

١- الازدهار الذاتي المهني: وهو كيفية استغلال وقتك أو ما تفعله كل يوم في حياتك المهنية.

٢- الازدهار الاجتماعي: أي وجود علاقات قوية وجيدة مع الآخرين وحب حياتك الخاص.

٣- الازدهار الذاتي الاقتصادي: أي كيفية ادارتك الفعالة لحياتك المالية الخاصة بك.

٤- الازدهار الذاتي المادي: وهو وجود صحة جيدة وطاقة كبيرة لإنجاز الأمور على أساس يومي للازدهار المادي.

٥- الازدهار الذاتي الاجتماعي: أي الشعور بالمشاركة المجتمعية مع المكان الذي يعيش فيه الطالب الجامعي وشعوره بالرفاه المجتمعي الخاص به.

**ج- أهمية الازدهار النفسي:**

يري حجازي (٢٠١٢، ص ٢٦٣) أنه يعد لب وعصب التنمية البشرية، ويعمل علي توسيع نطاق خيارات طلاب الجامعة في جميع المجالات التي يسعي إليها، ويُمكنه من المشاركة

بفاعلية في بناء مستقبله وتقرير مصير حياته، وتشير دراسة Paska,2020؛ الشربيني وعاطف، (٢٠٢٢) إلى أن الازدهار النفسي يساهم في امتلاك الطالب الجامعي القدرة علي كفاءة المواجهة مما تجعله قادر علي التغلب علي الازمات الذي كان في اعتقاده أنها أكبر من قدراته، فهو يرتبط بتقارب الطالب الجامعي في العلاقات الاجتماعية مؤكداً علي أن مقدار العلاقات لا يؤثر علي مستوي الازدهار ولكن عمق العلاقات هي التي تؤثر علي الازدهار، وتري دراسة (لعبري وبوثلجة، ٢٠٢٠) أنه يعتبر هو نتاج الشعور للوصول إلي درجة عالية من رضا الطالب عن حياته أو جودتها، وهو شعور متكرر للانفعالات والمشاعر السارة التي يُكون بها الكثير من السرور والبهجة والفرح والانبساط، فالازدهار يتحدد من خلال حالة الطالب وطبيعته لأنه هو من يقرر سعادته أو تعاسته، وأيضاً بطبيعة تفاعله مع الظروف البيئية المحيطة به، والمواقف التي يمر بها، كما أنه يرتبط بتلبية إشباع الحاجات الفسيولوجية كإحساس الجسم بالراحة والصحة والحيوية والنشاط، وردود الأفعال الحميمة التي يصابها انفعالات السعادة الشعورية مما يساعد الطالب علي زيادة القدرة علي بذل الطاقة الزائدة، ومقاومة الضغوط والتعب.

وتشير دراسة الخطيب والقرعان (٢٠٢٠) إلى أن الازدهار النفس يعمل على رفع المناعة النفسية للطالب المتمكن من مقاومة شتي المشكلات النفسية أو القلق الناجم عن ضغوطات الحياة اليومية، مما يؤدي إلى الاستقرار والسعادة، حيث أن الازدهار النفسي والهناء النفسي لهم علاقة وثيقة بإنجاز الأهداف الذي يسعى إليها الطالب، فبقدر ما تكون الهمم مرتفعة بقدر ما تكون الشخصية متميزة وفعالة وأكثر إيجابية، وهذه الإيجابية تنعكس على المجتمع بشكل عام والطالب الجامعي بشكل خاص، كما أنه يرتبط بالإيثار الذي يعد أرقى آليات النفس الاجتماعية التي تؤثر في التفاعل الاجتماعي بين الطلاب، وتري دراسة (الشناوي، ٢٠٢١) أنه يعمل إثراء القوي الإنسانية بما يساعد الطالب على تجاوز أحداث الحياة، وتمكنه من تطوير شخصيته والتخلص مما يشوبها من ضعف ونقص مما يؤثر على حياته بأكملها من نجاح وإنجازات وسعادة والشعور بطيب الحياة.

د- نماذج الازدهار النفسي:

- يعتبر Seligman (٢٠١١) هو مؤسس ورائد علم النفس الإيجابي وكان يعتقد أن هدف علم النفس الإيجابي هو السعادة الحقيقية ثم اكتشف أن الهدف الاسمي هو الازدهار النفسي وليست السعادة، ووضع نموذج اطلق عليه PERMA ، ويرى أن التمارين التي تجعل الناس أكثر سعادة وازدهارًا هو أن يقوموا بعمل تمرين وهو عبارة كتابة ثلاثة أشياء جديدة سارة كل يوم لمدة أسبوع واتضح بعد ستة أشهر أن القيام بهذا التمرين يجعلهم أقل اكتئابًا وأكثر سعادة، والطلاب الذين يزدهرون بمعايير PERMA هم أكثر إنتاجية في العمل، ويحدد هذا النموذج خمسة مكونات أساسية للازدهار النفسي وهي ما يلي: -
- ١- المشاعر الإيجابية: أي قدرته على التعبير عن مشاعره ويكون مشاركًا نشطًا، وهي التي تقود الفرد إلى النجاح والازدهار.
  - ٢- الاندماج: هو الاستغراق التام في المهام والأنشطة دون الشعور بالوقت.
  - ٣- العلاقات الاجتماعية: وهي الاعتقاد بأن الطلاب لديهم دافع وحافز للبحث عن علاقات اجتماعية ناجحة.
  - ٤- الإحساس بالمعنى: أي الشعور بقيمة الطالب في الحياة ووجود معنى إيجابي لحياته.
  - ٥- الإنجازات: له دور هام في العمل الإيجابي وزيادة الرفاهية وتحديد الأهداف.
- تري Keyes (٢٠١٦) أن الازدهار النفسي يعني الصحة العقلية الحقيقية وليس غياب المرض العقلي، وتقاس الصحة العقلية بنفس الطريقة التي يقيس بها الأطباء النفسيون الأمراض العقلية، كما أن الصحة العقلية تشير إلى السعادة والازدهار وهي اسمي قمة الصحة العقلية الجيدة ازدهارًا ويسمى الازدهار باستمرار الصحة العقلية الإيجابية، ويتضمن النموذج ثلاثه مكونات للازدهار النفسي وهما.
- أ- الرفاه العاطفي: ويتضمن الشعور بالسعادة وأن الحياة لها معنى ويتم تقييمها وفقًا للقيم الإنسانية السامية.
  - ب- الرفاه الاجتماعي: ويتضمن العمل الإيجابي، والمساهمة الاجتماعية، والنمو والقبول والتماسك الاجتماعي.

ج- الرفاه الذاتي: ويتضمن قبول الذات والقدرة على السيطرة، والعلاقات الإيجابية، والنمو الشخصي والاستقلالية.

#### هـ- خصائص الازدهار النفسي:

يري القضاة والثرثوري (٢٠٠٦، ص٤١٧) أن من السمات التي يتحلى بها الطالب الجامعي المزدهر نفسياً هي الشعور بالارتياح، لا تهدم عواطفهم، لا يتأثرون بالفشل، متسامحون ومتساهلون مع ذواتهم والآخرين، لا يقللون من أهمية قدراتهم، يتقبلون أخطائهم، يحترمون أنفسهم، ينالون الرضا من مباحج بسيطة يومية، قادرون علي ما يتعرضون له في حياتهم، وأكدت دراسة ( Dijkstra, Ulrich, 2021؛ عبد اللطيف، ٢٠٢٢) إلي أن طلاب الجامعة المزدهرين نفسياً يتمتعون بهوية أكاديمية، ويسعون إلي حل أزمة الهوية حلاً إيجابياً وهذا يقودهم إلي حياة أكثر سعادة مما يجعل لديهم قدرة علي التكيف السوي، والعمل بفاعلية عند الضغوط، والاندماج في العمل الجماعي والمشاركة في المهام التعليمية، ولديهم شغف أكاديمي انسجامي وهذا يعزز من السعادة أثناء التعلم، ويجعل من حياة الطلاب الأكاديمية معني، ويمنع عنهم المشاعر السلبية، فهم أكثر عرضه للانخراط في ممارسة عادات نمط الحياة التي تقلل من التوتر لديهم وتجعلهم يمتلكون مستويات عالية من الصحة العقلية.

حددت WHO (٢٠١٢) صفات تميز الطالب الجامعي المزدهر نفسياً عن غيره وهذه الصفات هي: التمتع برفاهية جسدية عالية ونتائج صحية أفضل وانخفاض المرض، والتمتع بصحة عقلية مرتفعة ورفاهية ذاتية عالية، واتفقت مع هذه الخصائص دراسة كل من (Younes, Alzahrani, 2018؛ محمد، ٢٠٢٠؛ Santini, 2021؛ يوسف وحلمي، ٢٠٢٢) إلي أن المزدهرين نفسياً يتمتعون بمستوي عالي من الصحة العامة ويقلل من مخاطر الإصابة بالأمراض، المزمنة والوفاة، ويتمتعون بمستوي مرتفع من اليقظة العقلية والقدرة علي الملاحظة، وهم أكثر عرضه للتخرج من الجامعة أكثر من غيرهم، ويتمتعون برضا عن حياتهم والمرونة النفسية والتنظيم الانفعالي.

وتشير الزويني واخرون (٢٠١٦، ص١٥٧) إلي أن طلاب الجامعة المزدهرين نفسياً لديهم العديد من السمات التي تميزهم عن غيرهم وهذه السمات هي: الشعور بالثقة بالنفس والإيمان

بقدرتهم الذاتية مما يزيد من مستوي الرضا، وتفكيرهم واقعي ويشعروا بقيمة ومعني الحياة التي يعيشونها، لديهم معتقدات دينية قوية، اختيار أصدقاءهم الذين ينظرون إلي الحياة بحب وتفاؤل، يحبون القراءة لأنها تضمن لهم سلامة عقولهم واجسادهم، يُحبون المرح وتخصيص وقت معين للمتعة والرفاهية، واتفقت مع هذه الخصائص دراسة كل من (Dijkstra et al,2015؛ Villieux et al,2016).

### تعقيب على ما سبق:

ومن خلال الاطلاع علي الأدبيات والدراسات السابقة الخاصة بالازدهار النفسي تبين أنه هو امتلاك مجموعة من المشاعر الإيجابية والعلاقات الاجتماعية والاحساس بالمعني والانجازات والمشاركة، وتري الباحثة أنه يعتبر من أكثر المطالب التي يجب علي كل طالب جامعي أن يتحلى به لكي يكون لديه القدرة علي مواجهه الصراعات الداخلية والمشكلات التي يمر بها في حياته، وكلما كان يتمتع بمستوي مقبول من الازدهار النفسي كلما كان قادر علي التغلب علي هذه الصعوبات، فإنه يعمل علي زيادة مناعته النفسية ويشعره بقيمة ذاته مما يؤدي إلي الإحساس بمعني الحياة والإقبال عليها فيشعر بالتفاؤل والأمل وهذا يساعده علي وضع أهدافه الخاصة والسعي نحو تحقيقها، وقد تعددت النماذج التي تفسر المكونات الأساسية لازدهار منها ما يري أنه عبارة عن مشاعر داخلية إيجابية وعلاقات بناءة مع الآخرين والانجاز وحب الحياة، ومنها ما يري أنه يتكون من رفاهية ذاتية واجتماعية ووجدانية، ومنها ما يري أنه عبارة عن مجموعة من السمات الإيجابية ولا بد أن يكون بجانب هذه السمات العاطفة الإيجابية لكي يتحقق الازدهار النفسي، وتتفق الدراسة الحالية مع نموذج PERMA لأنه يعد نموذج شامل ومتكامل ويضم جميع السمات الشخصية للطالب الجامعي الذي يقيس الازدهار النفسي من خلال التقييم الذاتي له.

### ثامناً: الدراسات السابقة:

هدفت دراسة (مصطفى، ٢٠١٧) إلى التعرف على أفضل نموذج بنائي لتفسير العلاقة السببية بين الخبرات الانفعالية الإيجابية والسلبية كمتغير مستقل والتراحم الذاتي والازدهار النفسي كمتغيرات وسيطة والأداء الأكاديمي كمتغير تابع، وبلغ عدد عينة الدراسة

(٢٧٩) طالبًا وطالبة (٢٥٤) إناثًا، و (٢٥) ذكورًا من طلاب جامعة كلية الدراسات العليا جامعة القاهرة بكلية التربية، واستخدمت هذه الدراسة المنهج الوصفي، حيث طبق علي العينة مقياس الازدهار النفسي (إعداد الباحثة) ومقياس التراحم الذاتي (إعداد الباحثة)، وأظهرت نتائج هذه الدراسة تشكل متغيرات الدراسة فيما بينها نموذجًا بنائيًا يفسر العلاقات السببية بين الخبرات الانفعالية الإيجابية والسلبية، والتراحم الذاتي والازدهار النفسي والأداء الأكاديمي، وقد كانت قيم ومؤشرات حسن المطابقة في المدى المثالي.

كما هدفت دراسة (عرفي، ٢٠٢١) إلى التعرف علي العلاقة بين الازدهار النفسي ومتغير التسامح ومتغير الحكمة لدي طلاب جامعة الإسكندرية كلية التربية، حيث فسرت الفروق بين طلاب الجامعة في (الازدهار النفسي، والتسامح، والحكمة) تبعًا للشعب الدراسية والنوع، وبلغ عدد عينة الدراسة (٤٦٦) طالبًا وطالبة من طلاب الفرقتين (الثالثة، الرابعة) في التخصص العلمي والأدبي، بلغ عدد الذكور (٧٦) والإناث (٣٩٠)، واستخدمت الدراسة الحالية المنهج الوصفي الارتباطي، وتناولت الدراسة الأدوات التالية (مقياس الازدهار النفسي، ومقياس التسامح، ومقياس الحكمة) وأظهرت نتائج الدراسة عدم وجود تأثير دال إحصائيًا للنوع (ذكر، وانثي) والتخصص (علمي، وأدبي) والتفاعل بينهما في التأثير علي متغير الحكمة والتسامح، وتوجد فروق دالة إحصائيًا في الازدهار النفسي تبعًا لمتغير التسامح لصالح الطلاب مرتفعي التسامح، وأيضًا توجد فروق دالة إحصائيًا في الازدهار النفسي تبعًا لمتغير الحكمة لصالح الطلاب مرتفعي الحكمة، وتوجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الازدهار النفسي والتسامح والحكمة لدي طلاب عينة هذه الدراسة، وبينت نتائج الدراسة أنه يمكن التنبؤ بالازدهار النفسي لدي طلاب الجامعة عن طريق متغير التسامح ومتغير الحكمة، كما أن متغير التسامح أقل إسهامًا من متغير الحكمة في التنبؤ بالازدهار النفسي، وأوضحت نتائج الدراسة أن بينهما نموذج يوضح علاقة التأثير والتأثر المتبادل بين الازدهار النفسي والتسامح والحكمة.

وهدف دراسة (يوسف وحلمي، ٢٠٢٢) إلى الكشف عن علاقة الازدهار النفسي باليقظة العقلية وكفاءة المواجهة لطلاب كلية التربية، والتعرف علي مدى إسهام اليقظة العقلية

وكفاءة المواجهة في التنبؤ بالازدهار النفسي، وكذلك الكشف عن الفروق في الازدهار واليقظة العقلية وكفاءة المواجهة طبقاً لمتغير النوع (ذكور، وإناث) والتخصص (علمي، وأدبي)، وتم اختيار عدد العينة عشوائياً (٦٣) ذكوراً و(١٧٥) إناثاً تتراوح أعمارهم من (١٩-٢٦) عاماً، واستخدمت الدراسة الحالية المنهج الوصفي الارتباطي، وقد اشتملت أدوات الدراسة علي مقياس الازدهار النفسي ومقياس كفاءة المواجهة (إعداد الباحث)، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة على مقياس الازدهار النفسي ومقياس كفاءة المواجهة، وقد أسهمت اليقظة العقلية وكفاءة المواجهة في التنبؤ بالازدهار النفسي، وتوصلت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد العينة طبقاً لمتغير النوع (ذكور، وإناث) علي مقياس الازدهار النفسي، ومقياس اليقظة العقلية، ومقياس كفاءة المواجهة لصالح الذكور، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد العينة طبقاً لمتغير التخصص الدراسي (علمي، وأدبي) علي مقياس الازدهار النفسي ومقياس اليقظة العقلية ومقياس كفاءة المواجهة.

#### تعقيب عام على الدراسات السابقة:

- ضرورة تنمية الازدهار النفسي باعتباره أحد أهم المكونات الأساسية التي يجب أن يتحلى بها كل طالب، كما يمثل الشكل الأمثل لجودة الحياة والاستمتاع بكل جوانبها دون الاغفال عن الصراعات الحياتية اليومية.
- ساعدت الدراسات السابقة الباحثة في تحديد العمر الذي يظهر فيه الازدهار النفسي.
- أكدت العديد من الدراسات على العلاقة الارتباطية بين الازدهار النفسي وطلاب الجامعة.

#### تاسعاً: إجراءات الدراسة:

- أ-منهج الدراسة: استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، للكشف عن الخصائص السيكو مترية لأداة الدراسة من حيث الصدق والثبات.
- ب-عينة الدراسة: وهم طلاب جامعة المنيا، وتراوح أعمارهم من (١٨-٢٣) سنة، بمتوسط عمري قدره (١٠.٧٩٨) وانحراف معياري قدره (٢٠.٢٨٣)، وعددهم (١٥٠) طالب وطالبة.

ج-أداة الدراسة: مقياس الازدهار النفسي لدي طلاب الجامعة.

• **الهدف من المقياس:** تهدف الدراسة الحالية إلى إعداد أداة لقياس الازدهار النفسي لدي طلاب الجامعة في المرحلة العمرية المستهدفة والتحقق من الخصائص السكومترية لها.

• **مبررات استخدام المقياس:**

- ١- معظم الأدوات المستخدمة في الدراسات السابقة غير ملائمة من حيث طول العبارة، والتعامل مع العبارات الطويلة جدًا قد يؤدي إلى ملل وتعب طلاب الجامعة.
  - ٢- معظم الأدوات المستخدمة في الدراسات السابقة غير ملائمة من حيث الصياغة اللفظية.
- **خطوات إعداد المقياس:** -

١- تم الاطلاع علي الأطر النظرية والأدبية التي تناولت الازدهار النفسي لدي طلاب الجامعة، والذي أتاحت للباحثة الاطلاع عليها من دراسات وبحوث سابقة اهتمت بالازدهار النفسي مع طلاب الجامعة مثل دراسة (Comin et al (2013)، الزويني (2018)، (Hojabrian et al (2020)، زكي وحرب (٢٠٢١)، عرفي (٢٠٢١)، عبد العزيز وأيوب (2021) .

٢- تم الاطلاع على العديد من المقاييس والاختبارات التي أعدت لقياس الازدهار النفسي  
٣- وفي ضوء الأطر النظرية والدراسات السابقة تم تحديد أبعاد الازدهار النفسي في الأبعاد التالية: البعد الأول: تنظيم المهام، البعد الثاني: الطاقات الإبداعية، البعد الثالث: العلاقات الاجتماعية، البعد الرابع: الإنجازات، البعد الخامس: المشاعر الذاتية الإيجابية.

٤- تم صياغة مفردات المقياس وقد بلغ عددها (٣٤) مفردة.

٥- تم عرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من المتخصصين في مجال علم النفس التربوي والصحة النفسية لإبداء آرائهم في هذه المفردات.

٦- تم صياغة المقياس في صورته النهائية بعد تحكيم المتخصصين.

• **تعليمات تطبيق المقياس:**

١- لا تترك عبارة دون الإجابة عليها.



- ٢- لا توجد إجابة صحيحة وأخري خاطئة.  
٣- هذه البيانات لا تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي.  
٤- لا يسمح لهذه البيانات الشخصية بالاطلاع عليها إلا من خلالك أنت وعلى قدر عالي من السرية.

#### • تصحيح المقياس:

بعد أن عرض المقياس على السادة المحكمين من أستاذة علم النفس التربوي والصحة النفسية، حيث بلغ عددهم (١١) محكمًا، تم تعديل صياغة بعض العبارات وحذف العبارات التي يجب حذفها، وبالتالي عدد العبارات في الصورة النهائية وفق ما اتفق عليه المحكمون والصالحة للتطبيق (٣٤) مفردة، وبذلك تكون أعلى درجة كلية يحصل عليها الطالب هي (٥) وأدنى درجة هي (١) وتمثل الدرجات المرتفعة أعلى مستوي للازدهار النفسي، في حين تمثل الدرجات المنخفضة مستوي منخفض من الازدهار النفسي.

#### • الخصائص السيكومترية للمقياس:

##### أولاً: صدق المقياس:

قامت الباحثة بحساب صدق المقياس بالطرق التالية: -

##### ١-الصدق التلازمي:

تم حساب معاملات الارتباط باستخدام معامل بيرسون (Pearson) بين أبعاد الازدهار النفسي والدرجة الكلية وجدول (١) يوضح ذلك:

##### جدول (١)

نتائج الصدق التلازمي للأبعاد مع الدرجة الكلية لمقياس الازدهار النفسي ن=(١٥٠)

الدرجة الكلية	الأبعاد	م
.٨٧٤	تنظيم المهام	١
.٧٨٦	الطاقات الابداعية	٢
.٧٠٢	العلاقات الاجتماعية	٣
.٦٣٧	الانجازات	٤

يتضح من جدول (١) أن كل الأبعاد معاملات ارتباطها موجبة ودالة إحصائياً عند مستوي (٠.٠١) مما يعني أن أبعاد المقياس تتمتع بالاتساق الداخلي. وقد قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات مقياس الازدهار النفسي وبين الدرجة الكلية له كمؤشر لصدق التلازمي للمقياس وكخطوة استباقية لمقياس الازدهار النفسي، الصدق التلازمي للمفردات من خلال درجات عينة التحقق من الكفاءة السيكو مترية للأدوات بإيجاد معامل ارتباط بيرسون (Pearson) بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية للبعد وجدول (٢) يوضح ذلك:

### جدول (٢)

نتائج الصدق التلازمي لكل عبارة من عبارات مقياس الازدهار النفسي وبين الدرجة الكلية

ن=(١٥٠)

م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
١	٣٣٨.	١٠	٥٩٣.	١٩	٣٧٤.	٢٨	٢٨٢.
٢	٥٩٩.	١١	٤١٥.	٢٠	٤٩١.	٢٩	٥٨٣.
٣	٢٩٦.	١٢	٥٥٦.	٢١	٥٠١.	٣٠	٥١٨.
٤	٥٦٦.	١٣	٤٩٧.	٢٢	٦٢٢.	٣١	٥٠١.
٥	٤٨٦.	١٤	٦٠٢.	٢٣	٤٠٤.	٣٢	٥٦٩.
٦	٥٩٥.	١٥	٥٤٢.	٢٤	٣٦٤.	٣٣	٥٣٤.
٧	٣٢٧.	١٦	٤٨٧.	٢٥	٥٠٧.	٣٤	٥٦٧.
٨	٥٥٥.	١٧	٤٠٢.	٢٦	٦٣٤.		
٩	٥١٦.	١٨	٥٥٦.	٢٧	٦٧٧.		

ويتضح من خلال جدول (٢) أن مفردات مقياس الازدهار النفسي معاملات ارتباطها موجبة ودالة إحصائياً عند مستوي (٠.٠١) أي انها تتمتع بالاتساق الداخلي.

## ٢-الصدق البنائي:

قامت الباحثة بالتحقق من ترابط مكونات مقياس الازدهار النفسي من خلال إيجاد معامل الارتباط بين كل مفردة من مفردات مقياس الازدهار النفسي وكل من الدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه والدرجة الكلية للمقياس بعد حذف درجة المفردة من كل من الدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه والدرجة الكلية للمقياس. ويوضح جدول (٣) التالي نتائج الصدق البنائي لمقياس الازدهار النفسي:

### جدول (٣)

#### نتائج الصدق البنائي لمقياس الازدهار النفسي ن=(١٥٠)

م	ر	م	ر	م	ر	م	ر	م	ر	م	ر	م	ر
٦	.٦٤٦	٧	.٥٩٥	١٣	.٣٢٧	١٦	.٥٤٢	٢٠	.٤٠٢	٢١	.٥٥٦	٢٢	.٥٥٦
٨	.٦١١	١٥	.٥٥٥	٢٣	.٤٨٧	٢٤	.٦٢٢	٢٦	.٦٠٧	٣٠	.٣٧٤	٣٢	.٦٧٧
١٠	.٦٩٣	١٧	.٥٩٣	٢٨	.٤٩١	٣٤							
١١	.٥١٣	١٨	.٤١٥	٣٣	.٥٠١								
١٢	.٧٠٩	٢٢	.٥٥٦										
١٤	.٧٠٠	٢٤	.٦٠٢										
١٩	.٤٦٣	٣٠	.٣٧٤										
٢٧	.٦٧٣	٣٢	.٦٧٧										
٢٩	.٦٢٩		.٥٨٣										

\*جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوي (٠.٠١)

ويتضح من جدول (٣) أن جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوي دلالة (٠.٠١) مما يدل على تمتع المقياس بالصدق البنائي.

ثانياً: ثبات المقياس:

#### ١-طريقة ألفا-كرونباخ:

تم حساب ثبات مقياس الازدهار النفسي باستخدام معادلة ألفا-كرونباخ وبين جدول (٤) قيم ثبات المقياس باستخدام معادلة ألفا-كرونباخ.

#### جدول (٤)

قيم ثبات مقياس الازدهار النفسي باستخدام معادلة ألفا-كرونباخ ن=(١٥٠)

م	الأبعاد	ثبات ألفا-كرونباخ
١	تنظيم المهام	.٨٠٢
٢	الطاقات الإبداعية	.٧٢٦
٣	العلاقات الاجتماعية	.٦٤٣
٤	الانجازات	.٦٩٤
٥	المشاعر الذاتية الايجابية	.٧٦٤
مقياس الازدهار النفسي		.٩٠٧

ويتضح من خلال جدول (١٢) أن معاملات الثبات مرتفعة مما يعطي مؤشراً جيداً لثبات المقياس وبناءً عليه يمكن العمل به.

#### ٢- طريقة التجزئة النصفية:

تم تطبيق المقياس على عينة التحقق من الكفاءة السيكو مترية التي اشتملت على (٥٧٥) طالباً وطالبة وتم تصحيح المقياس، ثم تجزئته إلى قسمين، القسم الأول اشتمل على المفردات الفردية، والثاني على المفردات الزوجية، وذلك لكل طالب علي حدة فكانت قيمة معامل سبيرمان-براون ومعامل جتمان العامة للتجزئة النصفية مرتفعة، حيث تدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات وبيان ذلك في جدول (٥) التالي:

#### جدول (٥)

معاملات ثبات مقياس الازدهار النفسي بطريقة التجزئة النصفية ن=(١٥٠)

م	الأبعاد	ثبات التجزئة النصفية
١	تنظيم المهام	.٨٣٨
٢	الطاقات الإبداعية	.٧٤٢
٣	العلاقات الاجتماعية	.٦٤٨

٠.٧٤٧	الانجازات	٤
٠.٧٤٧	المشاعر الذاتية الايجابية	٥
٠.٨٧٤	مقياس الازدهار النفسي	

ويتضح من خلال جدول (٥) أن معاملات ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية يتمتع بدرجة عالية من الثبات في قياس الازدهار النفسي.

عاشراً: الصورة النهائية لمقياس الازدهار النفسي:

يتكون مقياس الازدهار النفسي في صورته النهائية والمتوفر فيها معاملات صدق وثبات مقبولة إحصائياً من (٣٤) عبارة موزعة على (٥) أبعاد وهي تنظيم المهام، والطاقت الإبداعية، العلاقات الاجتماعية، والإنجازات، والمشاعر الذاتية الإيجابية. لكل عبارة منها خمسة بدائل وهي (دائماً، وغالباً، وأحياناً، ونادراً، وأبداً) تصحح وفقاً لتدرج ليكرت بالدرجات (٥،٤،٣،٢،١)، ويختار الطالب الجامعي منها ما ينطبق مع سلوكه الشخصي.

ويوضح جدول (٦) توزيع عبارات مقياس الازدهار النفسي على أبعاده.

عدد العبارات	تسلسل العبارات	البعد
٩	٢٩-٢٧-١٩-١٤-١٢-١١-١٠-٨-٦	تنظيم المهام
٨	٣٢-٣٠-٢٤-٢٢-١٨-١٧-١٥-٧	الطاقت الإبداعية
٤	٢١-٢٠-١٦-١٣	العلاقات الاجتماعية
٥	٣٤-٣٣-٢٨-٢٣-١	الانجازات
٧	٣١-٢٦-٢٥-٥-٤-٣-٢	المشاعر الذاتية الإيجابية

حادي عشر: توصيات البحث: على ضوء ما أسفرت عنه الدراسة من نتائج توصي الباحثة بما يلي:

- ١- التأكيد على أهمية الازدهار النفسي وتتميته من خلال عقد ندوات بالجامعات لأنه وثيق الصلة بالعملية التعليمية.
- ٢- إقرار مزيد من الدراسات للكشف عن مستوى الازدهار النفسي لدى عينات عمرية مختلفة.
- ٣-دراسة العلاقة بين الازدهار النفسي وبعض المتغيرات الإيجابية الأخرى التي ترفع من الازدهار النفسي.
- ثاني عشر: بحوث مقترحة: كما تقترح الباحثة إجراء مزيد من البحوث في النقاط البحثية التالية:
- ١-التحقق من توفر الخصائص السيكو مترية لمقياس الازدهار النفسي المعد في هذه الدراسة لقياس مهارات الازدهار النفسي لدى طلاب الجامعة على عينات مختلفة من الطلاب الجامعيين وطلاب المراحل التعليمية الأخرى.
- ٢- دراسة الازدهار النفسي وعلاقته بالكفاءة الذاتية لدى طلاب الجامعة.
- المراجع العربية والأجنبية:**
- أولاً: المراجع العربية:**
- أبو حلاوة، محمد. (٢٠١٤). علم النفس الإيجابي ماهيته ومنطلقاته النظرية وآفاقه المستقبلية. مؤسسة العلوم النفسية العربية. مصر.
- أبو حماد، ناصر. (٢٠١٨). جودة الحياة النفسية وعلاقتها بالسعادة النفسية والقيمة الذاتية لدى عينة من طلبة جامعة الأمير سطام بن عبد العزيز. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، ١٠ع(٢٧) ٢٦٨-٢٨١.
- بدوي، زينب. (٢٠١٩). التفكير الإيجابي. دار الكتاب الحديث. القاهرة.
- حجازي، مصطفى. (٢٠١٢). إطلاق طاقات الحياة قراءات في علم النفس الإيجابي. دار التنوير للنشر. بيروت.
- الخطيب، ليني. القرعان، جهاد. (٢٠٢٠). مستوى الهناء الذاتي وعلاقته بالطموح والإيثار لدى طلبة جامعة مؤتة. المجلة الدولية التربوية المتخصصة، ٩ ع(١) ١-١٧.
- خوري، نسرين. (٢٠١٩). الرفاه النفسي لدي مرتفعي ومنخفضي الشعور بالوحدة النفسية من المتقاعدین المصابين بارتفاع ضغط الدم. (رسالة دكتوراه) جامعة محمد لمين دباغين سطيف.

- دياب، محمد. (٢٠١٣). علم النفس الإيجابي. دار الزهراء للنشر والتوزيع. الرياض.
- زكي، هناء. حرب، سامح. (٢٠٢١). فاعلية برنامج قائم على الرأفة بالذات في الضغوط الأكاديمية والازدهار النفسي لدي عينة من طلاب الجامعة المتفوقين عقلياً. المجلة التربوية، ٢(٩٠): ٨٦٨-٩٥٥.
- الزويني، ابتسام. حميد، رائدة. التيمي عبدالرضا. (٢٠١٦). علم النفس الإيجابي. دار صفاء للنشر والتوزيع-عمان.
- الزويني، عمار. (٢٠١٨). الازدهار النفسي وعلاقته بالتنظيم الذاتي لدي تدريسيي الجامعة. (رسالة ماجستير) جامعة كربلاء.
- الشربيني، عاطف. (٢٠٢٢). التسامي بالذات والإيثار كمؤشرين للتنبؤ بالهناء النفسي لدي طلاب الجامعة في بعض الدول العربية. مجلة العلوم التربوية، ٤٩ ع(٣) ٢٢٣-٤٠٢.
- الشناوي، فاتن. (٢٠٢١). الإبداع الانفعالي وإدارة الوقت كمنبئين بطيب الحياة (النفسية/الذاتية) لدي تلاميذ المرحلة الإعدادية. مجلة الإرشاد النفسي. ١ ع(٦٦) ٧٢-١٥٠.
- الضيدان، الحميدي. (٢٠٢٣). اليقظة العقلية كمتغير وسيط للعلاقة بين كل من المرونة النفسية والازدهار النفسي لدي طلاب الجامعة. مجلة العلوم التربوية، ٩ ع(٣): ٢١-٥٤.
- عبد العزيز، أسماء. أيوب، سالي. (٢٠٢١). نمذجة العلاقات السببية بين النهوض الدراسي وأنماط التواصل الأسري والأهداف المثلى للشخصية والشغف الأكاديمي والازدهار النفسي لدي طلاب المرحلة الثانوية. المجلة التربوية. ٣٠ ع(١٠٧): ٩٠٠-١٠٠٧.
- عبد الفتاح، أمال. يوسف، عبد الله. أيوب، فاطمة. (٢٠٢٣). برنامج مقترح في قضايا علم النفس السبيرياني لتنمية الازدهار النفسي والاتجاه نحو هذه القضايا لدي الطلاب المعلمين شعبة علم النفس. مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية، ١٧ ع(٦) ٤٣-٩٥.
- عبد اللطيف، محمد. (٢٠٢٢). نمذجة العلاقات السببية بين أنماط الهوية الأكاديمية والشغف الأكاديمي والازدهار النفسي لدي طالبات كلية البنات الإسلامية جامعة الأزهر بأسبوط. مجلة التربية، ٢(١٩٥): ٢٨٥-٣٣٩.
- العبيدي، عفراء. (٢٠١٩). الازدهار النفسي لدي طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات. المجلة العربية لتطوير التفوق، ١٠٦: ١٨١-٢١٠.
- عرفي، كريم. (٢٠٢١). نمذجة العلاقات السببية بين الازدهار النفسي وكل من التسامح والحكمة لدي طلاب كلية التربية. المجلة التربوية، ٣ (٨٨): ١٢٧١-١٣٦٤. DOI:10.12816/EDUSOHAG.2021.
- القضاة، محمد. الثرثوري، محمد. (٢٠٠٦). أساسيات علم النفس التربوي: النظرية والتطبيق. دار الحامد-عمان.

للحام، رحاب. العدوان، فاطمة. (٢٠٢٢). الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بالرفاه النفسي لدى طلبة الجامعة الأردنية. *المجلة العلمية*، ٢٧٠-٨٥ (٧) ع٢.

لعبري، نصيرة. بوتلجة، سليمة. (٢٠٢٠). التسامح وعلاقته بالسعادة النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط-دراسة ميدانية بمتوسطات دائرة السواقي.

محمد، داليا. (٢٠٢٠). التنظيم الانفعالي والازدهار النفسي كمتغيرات وسيطة بين اليقظة العقلية والرضا عن الحياة لدى معلمات رياض الأطفال. *مجلة دراسات الطفولة والتربية*، ع(١٣): ٣٩٤-٥٠٤.

مصطفى، منال. (٢٠١٧). النموذج البنائي للعلاقات السببية بين الازدهار النفسي والتراحم الذاتي والخبرات الانفعالية الإيجابية والسلبية المساهمة في الأداء الأكاديمية لدى طلبة الجامعة. *مجلة دراسات نفسية*، ٢٧(٣): ٣٠٧-٣٦٦.

يوسف، محمود. حلمي، أيمن. (٢٠٢٢). الازدهار النفسي وعلاقته باليقظة العقلية وكفاءة المواجهة لدى عينة من طلاب كلية التربية: دراسة ارتباطية-تنبؤية. *مجلة كلية التربية في العلوم النفسية* (٧): ١٧٤-١٨٨.

يونس، مرعي. (٢٠١١). *علم النفس الايجابي للجميع*. مكتبة الانجلو المصرية. مصر.  
ثانياً: المراجع الأجنبية:

Butler, J., & Kern, M. L. (2016). The PERMA-rofiler: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of wellbeing*, 6(3), 1-46.  
<https://doi.org/10.5502/ijw.v6i3.526>.

Capan, B., (2016). Social connectedness and flourishing: The mediating role of hopelessness. *Universal Journal of educational Research* 4(5): 933-940.  
<https://doi.org/10.13189/ujer-2016-040501>.

Chattu, V., Sahu, P., Seedial, G., Seepersad, A., Seunarine, M., Sieunarine, S., Seymour, K., Singh, S., A. (2020). Subjective well-being and its relation to academic performance among students in medicine, dentistry, and other health professions. *Education sciences*, 10(224), 1-13.

Diedericks, E., Rothmann, S., (2014). Flourishing of information technology professionals: Effects on individual and organizational outcomes. *Afr. J. Bus. Manage.* 45(1): 27-41.



Diener, E. S., Wirtz, D, Tov, W, Kim– Prieto, C, Choi, Oishi, S, & Biswas– Diener, R.(2009).: New measure of well-being : Flourishing and positive and negative feeling, **social Indicators**.

Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim–prieto, C., Oishi, S., & Biswas–Diener, R., (2010). New measure of well-being: flourishing and positive and negative feeling, **social indicators**.

Dijkstra, M., Pieterse, M., Drossaert, C., Westerhof, G., Graaf, R., Have, M., Walburg, J & Bohlmeijer, E. (2015). What factors are associated with flourishing? Results from a large Representative national sample. **Journal of happiness stud, Research paper**,1351–1370. <https://doi.10.1007/s10902-015-9647-3>.

Dijkstra, M., Ulrich, c., (2021). The relation between flourishing, perceived stress, and lifestyle habits to reduce stress. **Bachelor Thesis PSY. Department of psychology**, university of twente.

Dubner, D., (2013). The Psychology and science of happiness: what Does the Research say? Counseling and wellness: **A professional counseling Journal** (4): 92–106.

Edwall, Z., Yngve, A., (2015). Pursing flourishing: living a life of pleasure, Engagement or Meaning. Bachelor Thesis PSY. **Orbro university**.

Hojabrian, H., Rezaei, A., Bigdel, I., Najafi, M & Mohammadifar, M. (2020). Positive education: A way to foster and promote psychological flourishing in schools. **Department of educational psychology, sciences**, Semnan university, Semnan, Iran, 14(1): 20–26. Doi:10.30491/IJBS.2020.203551.114.

Huppert, F. A., & So, T. T. C.(2013). Flourishing across Europe: Application of a new conceptual framework for defining well-being. **Social Indictors Research**, 110(3), 837–861. <https://doi/10.1007/s11205-011-9966-7>.

Kern, M., & Wehmeyer, M., (2021). **The Palgrave handbook of positive Education**. Australia.

- Keyes, C.(2016). **Well-being and higher Education**. Publisher: brining theory to practice.
- Lambert, N., Fincham, F., & Beach, S. (2011).Positive relationship science: A new frontier for positive psychology. **Journal of family theory & Review**, 2, 4–24.
- Lynn., R.(2009). Fluid intelligence but not vocabulary has increased in Britian, 1979–2009. University of ulster, Coleraine, northern Ireland, BT52 1Sauk. **Intelligence** 37, 249–225, [doi:10.1016/j.intell.2008.09007](https://doi.org/10.1016/j.intell.2008.09007).
- Pakse, I. (2020). Adaptation of flourishing as positive psychology concept in latvia. **Problems of psychology in the 21”century**.14(2) <https://doi.org/10.33225/ppc/20./4./3>.
- Ruyter, D., Oades, L & Waghidy, Y. (2021). Meaning of human flourishing and education, **A research Brief by the international science and evidence based education assessment an initiative by unesco mgiep**, 1–8.
- Santini, z., Nielsen, L., Hinrichsen, C., Nelausuen, M., Meilstrup, C., Koyanagi, A., Mcdaid, D., Lyubomirsky, S., Vanderweele, T & Koushede,V. (2021). Mental economics: A prospective study on psychological flourishing and associations with healthcare costs and sickness benefit transfers in denmark. **Mental health & prevention**, (24) : 1–13. <https://doi.org/10.1016/jmb.2021.2002>.
- Seligman, M.(2011). **A visionary new understanding of happiness and well-being**. American Psychological association. Europe.
- Villieux, A., Sovet, L., Jung, S & Guilbert, I. (2016). Psychological flourishing: Validation of the French version of the flourishing scale and exploration of its relationships with personality traits. **Personality and individual differences**, (88): 1–5 <https://doi.org/10.1016/j-paid.2015.08/027>.
- World Health Organization. (2012). Measurement of and target- setting for well-being: an initiative by the who regional office for Europe. **Second meeting of the expert group Paris, France**, 1–14.



عدد أبريل  
الجزء الثالث ٢٠٢٤

جامعة بني سويف  
مجلة كلية التربية



Younes, M., Alzahrani, M. (2018). Could resilience and flourishing be mediators in the relationship between mindfulness and life satisfaction for Saudi college students: A psychometric and exploratory study, **journal of education and psychological studies- sultan Qaboos university**, 12(4): 708-723. doi:10.24200/jeps.vol12iss3pp708-723.