مجلة جامعة طرطوس للبحوث والدراسات العلمية _ سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية المجلد (١٠) العدد (٧) ٢٠٢٦
Tartous University Journal for Research and Scientific Studies –Arts and Humanities Series Vol. (10) No. (7) 2026

الازدهار النفسي لدى عينة من طلبة كلية التربية في جامعة طرطوس

*د.إيمان بدر
**د.جبران عاقل
***هديل كمال محمود

(تاريخ الإيداع ١/٨ /٢٠٢٦. قُبِل للنشر في ٤/٨ /٢٠٢٦)

□ ملخّص □

هدف البحث الى تعرف مستوى الازدهار النفسي لدى عينة من طلبة كلية التربية في جامعة طرطوس، وتعرف الفروق في أبعاد الازدهار النفسي وفق متغيرات البحث (الجنس، التخصص الدراسي)، استُخدم مقياس الازدهار النفسي لـ (سليجمان،٢٠٠٢)، الذي أعدّته للعربية (الاعسر واخرون ٢٠٠٥)، وطُبِّق المقياس على عينة مؤلفة من (٣٥٨) طالباً وطالبة من كلية التربية في جامعة طرطوس. اعتمد البحث المنهج الوصفي. وأظهرت نتائج البحث أن طلبة كلية التربية يتمتعون بدرجة مرتفعة من الازدهار النفسي، وتبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الازدهار النفسي وكل بعد من أبعاده تعزى لمتغير الجنس (ذكر – أنثى)، لكن وجدت فروق تعزى لمتغير التخصص الدراسي (معلم صف – إرشاد نفسي) ولصالح طلبة الإرشاد النفسي .

الكلمات المفتاحية :الازدهار النفسي، الطالب الجامعي.

*أستاذ مساعد، قسم الإرشاد النفسي،كلية التربية،جامعة طرطوس، سورية.
**أستاذ مساعد، قسم الإرشاد النفسي، كلية التربية، جامعة طرطوس، سورية.
***طالبة دراسات عليا (ماجستير)، قسم الإرشاد النفسي، كلية التربية،جامعة طرطوس، سوري

مجلة جامعة طرطوس للبحوث والدراسات العلمية _ سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية المجلد (١٠) العدد (٧) ٢٠٢٦
Tartous University Journal for Research and Scientific Studies –Arts and Humanities Series Vol. (10) No. (7) 2026

Psychological Prosperity among a Sample of Students from the Faculty of Education at the University of Tartous

***Dr. Eman Badr**
****Dr. Gibran Akel**
*****Hadel Kamal Mahmoud**

(Received 8/1 /2026. 8 /4/2026)

□ ABSTRACT□

The aim of the research is to identify of psychological prosperity among a sample of students from the College of Education at the University of Tartous, and to identify differences in the dimensions of psychological prosperity according to the categorical research variables (gender, academic major). The psychological prosperity scale of (Seligman, 2002), which

was prepared for Arabic (Al-Aasar et al. 2005), was used. The scale was applied to a sample of (358) male and female students from the College of Education at the University of Tartous. Descriptive approach.

The research reached the following results:

There is psychological prosperity among the research sample, and it was found that there are no statistically significant differences in the level of psychological prosperity and each of its dimensions attributable to the variable of gender (male - female), but there were differences attributable to the variable of academic specialization (class teacher - psychological counselling) and in favor of psychological counseling students.

Keywords; Psychological Flourishing , University students

*****Assistant Professor Psychological counseling Department, Faculty of Education ,Tartus University, Syria.
**Assistant Professor Psychological Counseling Department, Faculty of Education, Tartus university ,Syria.
***Postgraduate student (Master), Psychological counseling Department ,Faculty of Education, Tartus University, Syria.

مقدمة :

يعد الازدهار النفسي من المفاهيم التي تنتمي لعلم النفس الإيجابي، وهو بمثابة توصيف للصحة النفسية والعقلية الإيجابية التي يشعر من خلالها الفرد بمشاعر إيجابية وطمأنينة نفسية في أغلب الوقت، ويكون أداؤه الوظيفي جيداً نفسيا واجتماعيا، ويشير (Seligman,2011) الى الازدهار النفسي بأنه امتلاك الفرد مجموعةً من العواطف الإيجابية والقدرة على المشاركة والانخراط في الأنشطة الاجتماعية والقدرة على إقامة علاقات إيجابية مع الآخرين والقدرة على الإنجاز، وله انعكاسات إيجابية في حياة الأفراد وقدرتهم على التوافق النفسي والاجتماعي ويمكن وصف الازدهار النفسي في ضوء علم النفس الإيجابي بأنه الهدف الأسمى للفرد كي يحظى بحياة ذات معنى ويعد الهدف الرئيس لعلم النفس الإيجابي زيادة السعادة في حياة الأفراد، والتركيز على ما يملكون من مكامن قوة وفضائل إنسانية إيجابية تؤدي الى فهم الإنسان ذاتَه والسعي لتحقيق أهدافه وطموحاته (الراشدان، ١٠٩، ٢٠٢٣)، ويساعد على اكتشاف الفرد الجوانب الإيجابية في تفكيره وسلوكه مما يساعده في تحقيق الرؤية المشرقة والقدرة على تكيفه مع محيطه بما يحقق الازدهار النفسي (أبو حلاوة، ٨٠، ٢٠٢٢). ويرتبط الازدهار النفسي بالعلاقات الإيجابية التي تتسم بالدعم الاجتماعي والحفاظ على النظرة الإيجابية نحو الذات والصمود على الشدائد والمواقف السلبية ووجود معنى للحياة عن طريق السعي نحو تحقيق الأهداف والقدرة على الاستفادة من خبرات الماضي (Hone,134,2013). ويشمل مفهوم الازدهار النفسي معرفة الفرد هدَفَه في الحياة وشعوره بالتوافق النفسي وبالتالي يزداد مستوى الرضا عن الحياة النفسية وينخفض الشعور بالضغوط ،فالازدهار النفسي هو مفهوم أكثر رقيا وشمولية من السعادة والرفاهية ويشمل مكونات مهمة مثل الاندماج النفسي والشعور بالرضا عن الحياة والإنجاز الذي يعدّ الحالة المثالية للأداء مما يدفعه للنمو والازدهار على كافة المستويات. وتؤكد دراسة تيليف (Telef ,2011) أن إيجابية الفرد تجاه حياته مرتبطة بقدرته على تحقيق نموه الشخصي والأكاديمي، وتحقيق أهدافه في الحياة وبالتالي القدرة على إقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين ، تكتسب دراسة الازدهار النفسي أهمية خاصة لدى طلبة كلية التربية كونهم يمثلون النواة الأساسية في المجتمع، ونظرا لطبيعة الدور المستقبلي الذي سيؤدونه بوصفهم معلمين حيث تشير الأدبيات التربوية الى أن المعلم الذي يتمتع بمستوى مرتفع من الصحة النفسية يكون أكثر قدرة على إدارة الصف وبناء علاقات إيجابية مع الطلبة والتعامل الفعال مع الضغوط المهنية (عبد الخالق، ١٩٩٦) كما أن تمتع طلبة التربية بالازدهار النفسي يسهم في إعدادهم مهنيا ونفسيا لمواجهة متطلبات العمل التربوي المستقبلي وعليه تأتي هذه الدراسة للكشف عن مستوى الازدهار النفسي لدى طلبة كلية التربية بوصفه أحد مؤشرات الصحة النفسية الإيجابية.

مشكلة البحث :

أدى التحول في مسار علم النفس خلال العقود الأخيرة من التركيز على الاضطرابات والمشكلات النفسية الى الاهتمام بالجوانب الإيجابية في شخصية الأفراد الى ظهور ما يعرف بعلم النفس الإيجابي ، وجودة الحياة ، ويعد مفهوم الازدهار النفسي من المفاهيم المحورية في هذا الاتجاه، إذ يشير الى حالة من الأداء النفسي الإيجابي المتكامل الذي يجمع بين الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة والمعنى وتحقيق الذات والاندماج

مع متطلبات الحياة المختلفة (Martin Seligman ، 2011) يمثل الازدهار النفسي قدرة الفرد على استثمار إمكاناته وبناء علاقات اجتماعية إيجابية والشعور بالكفاءة والاستقلالية وتحقيق الأهداف الشخصية ذات المعنى (Carol Ryff,1989) وبينت العديد من الدراسات أن الأفراد الذين يتمتعون بمستويات مرتفعة من الازدهار النفسي يكونون أكثر قدرة على مواجهة الضغوط وأكثر دافعية للإنجاز (Keyes,206,2011) يتحقق الازدهار النفسي عندما يكون الفرد منسجما مع الآخرين قادراً على تحقيق أهدافه يشعر بتقدير مرتفع لذاته يتمكن من متابعة حياته الجامعية والمهنية فتقدير الذات لابد ان يعكس مدى رضا الفرد عن نفسه وإحساسه بالكفاءة (الشربيني، ٢٠٢١) كما ويؤثر الازدهار النفسي في تطور الفكر الإيجابي ويقلل من الميل للتفكير السلبي ويؤثر في السلوك المعرفي(Diener,et,at ,2010) ويحقق النجاح الأكاديمي للطلبة الجامعيين في حين أكدت دراسة (Lama, 2025) أن الطلبة الجامعين لديهم مستوى من الازدهار النفسي بالرغم من وجود حالات القلق، وهذا ما يجعل دراسته ضرورية لزيادة معرفة وفهم العوامل المؤثرة فيه والتي تؤدي الى تحسين جوانب الشخصية وتنظيم السلوك وضبطه (الزويني، ١٨، ٢٠١٨). وأكدت توصيات مؤتمر الصحة النفسية وجودة الحياة الذي عقدته (WHO) أهمية إدماج مفاهيم الرفاه والازدهار النفسي في السياسات التعليمية والبرامج الجامعية، كونها من الركائز الأساسية لدعم الصحة النفسية والوقاية من الاضطرابات النفسية لدى الطلبة الجامعيين (WHO,2018) وقد أكدت توصيات العديد من المؤتمرات ضرورة الانتقال من التركيز على الاضطرابات والمشكلات النفسية الى تعزيز مؤشرات الصحة النفسية الإيجابية وفي مقدمتها الازدهار النفسي، فقد أشار المؤتمر العالمي لعلم النفس الإيجابي الذي نظمته (International Positive Psychology Association) الى أن الازدهار النفسي يعد أحد المؤشرات الأساسية للصحة النفسية خاصة لدى فئة الطلبة الجامعيين لما لها من دور في تعزيز الاندماج الأكاديمي وجودة الحياة (TPPA,2019)؛ وقد أوصت دراسة (المترفي، ٢٠٢٥) بضرورة إدراج الازدهار النفسي في برامج الدعم وتعزيز الصحة النفسية لطلاب الجامعات؛ وانطلاقا مما سبق تتحدد مشكلة البحث في الحاجة للتعرف إلى مستوى الازدهار النفسي لدى طلبة كلية التربية، وتتلخص مشكلة البحث في السؤال الآتي:

ما مستوى الازدهار النفسي لدى عينة من طلبة كلية التربية بجامعة طرطوس؟

أهمية البحث:

تتحدد أهمية البحث بعدة نقاط منها :

- يُعد مفهوم الازدهار النفسي حديثاً نسبياً في علم النفس الإيجابي وفي الدراسات المحلية.
- قلة الأبحاث التي تناولت الازدهار النفسي في البيئة السورية في حدود علم الباحثة.
- أهمية عينة البحث وهي فئة الطلاب الجامعيين الذين هم أساس تنمية المجتمع وتقدمه وأهمية تمتعهم بالازدهار النفسي.
- تفيد النتائج في التوصية ببناء برامج إرشادية تتعلق بتنمية الازدهار النفسي.

أهداف البحث :

- التعرف إلى مستوى الازدهار النفسي لدى أفراد عينة البحث.
- التعرف إلى الفروق في أبعاد الازدهار النفسي لدى أفراد عينة البحث وفق متغيرات البحث (الجنس، التخصص الدراسي).

سؤال البحث :

ما مستوى الازدهار النفسي لدى أفراد عينة البحث من طلبة كلية التربية في جامعة طرطوس ؟

فرضيات البحث :

١-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على أبعاد مقياس الازدهار النفسي تبعا لمتغير النوع (ذكر،أنثى).

٢-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على أبعاد مقياس الازدهار النفسي تبعا لمتغير التخصص الدراسي.

منهج البحث :

استخدم المنهج الوصفي، لمناسبته طبيعة البحث؛ حيث يفيد في رصد ظاهرة البحث كما هي في الواقع، ويوضح جميع خصائصها، كما يصفها وصفاً دقيقاً ويعطي وصفاً رقمياً يوضح مقدار أو حجم الظاهرة .

ويعرف المنهج الوصفي بأنه : طريقة دراسة الظواهر والمشكلات العلمية من خلال القيام بالوصف بطريقة علمية، ومن ثم الوصول لمنطقية لها دلائل وبراهين تمنح الباحث القدرة على وضع أطر محددة للمشكلة، ويتم استخدام ذلك في تحديد نتائج البحث (سعد ٦٩، ٢٠١٠).

حدود البحث:

الحدود الزمانية :طُبِّقت أدوات البحث خلال شهري تشرين الأول وتشرين الثاني من عام (٢٠٢٥).

الحدود المكانية : طُبِّقت أدوات البحث في كلية التربية في طرطوس.

الحدود البشرية : طلبة السنتين الثالثة والرابعة (إرشاد نفسي، معلم صف) في كلية التربية في جامعة طرطوس

الحدود الموضوعية: الازدهار النفسي لدى طلبة كلية التربية في جامعة طرطوس

مصطلحات البحث وتعريفاته الاجرائية:

الازدهار النفسي: بنية نفسية يشمل مجموعة من المكونات النفسية الإيجابية ويقدم منظور أكثر شمولية حول ما يعنيه الشعور بالسعادة (محمود، ٣٤٩، ٢٠٢٢) ويتألف من عدة أبعاد وهي :

المشاعر الإيجابية تعدّ حجر الزاوية في نظرية الرفاهية وتسهم في الازدهار النفسي غالبا ما يتم السعي ورائها بحد ذاتها وليس لسبب آخر يتم تعريفها وقياسها بشكل مستقل عن العناصر الأخرى، ويعبر (سليجمان) عن الحياة السعيدة من خلال استعماله للمشاعر الإيجابية مثل النشوة والراحة والأنشطة الإيجابية التي تعبر عن شعور الفرد العالي بالارتياح والسرور (Seligman,16,2011).

الاندماج النفسي يمثِّل الاندماج الاستغراق التام في المهام المحببة مع غياب التفكير والشعور في أثناء تدفق الحالة، ويسعى إليه الأفراد كلٌّ لذاته، وبرأي (سليجمان) أنه مماثل لشعور التدفق الذي يعدّ مفهوماً خالياً من القيمة، فالفرد يشعر بحالة من التدفق في أثناء قيامه بعمل يؤذي به الآخرين ولا يسهم في الصالح الاجتماعي (أبو حلاوة،٢٠٢٢).

معنى الحياة تعبر الحياة ذات المعنى عن انتماء الفرد واستهدافه لشيء يعمل من أجله، بوجود المعنى تكون الحياة جديرة بالعيش ويعمل الفرد على زيادة الاستمتاع بالتفاصيل الصغيرة وزيادة تقديره للحظات لتعزيزها وتحقيق أقصى درجات السعادة وتجاوز اللحظة الراهنة (Frankl , 2006).

العلاقات الاجتماعية التي تعبر عن الروابط والتفاعلات المتبادلة بين فردين فأكثر تنشأ نتيجة الاحتكاك المستمر والمتواصل، وتتضمن أنماطاً من التبادل العاطفي والمعرفي والسلوكي، وتشمل أنماطاً مختلفة كالصداقة والقرابة والعلاقات الرومنسية، وتشير الى قدرة الفرد على إقامة علاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين قائمة على الثقة والتواد (عبد الرحمن، ٢٠١٥).

الإنجاز وهو السعي للتفوق والنجاح في ضوء معايير محددة والرغبة في أداء الأعمال الصعبة والتغلب على العقبات وتحمل المسؤولية الشخصية عن النجاح أو الفشل، ويساعد الإنجاز على شعور الفرد بالقدرة على تحقيق حاجاته النفسية الأساسية والتأثير بالبيئة وتحقيق النتائج المرجوة (Deci &Ryan,2000).

ويعرف إجرائيا بأنه: محصلة استجابات الفرد عن مشاعره الإيجابية وأدائه المثالي على جوانب الازدهار (النفسي والاجتماعي والشخصي والوجداني والأكاديمي والروحاني)، مقاسا بدرجات الأبعاد الخمسة على المقياس المستخدم في هذا البحث.

طلبة كلية التربية : هم الطلاب المسجلون رسميا للعام الدراسي ٢٠٢٥/٢٠٢٦ في كلية التربية بقسميها (إرشاد نفسي / معلم صف)، والبالغ عددهم وفق إحصائيات شؤون الطلاب بكلية التربية في جامعة طرطوس (٦٨٠) طالباً وطالبة.

دراسات سابقة :

دراسات عربية :

دراسة (العبيدي،٢٠١٩) العراق.

عنوان الدراسة: الازدهار النفسي لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات.

هدف البحث لتعرف مستوى الازدهار النفسي، والتعرف إلى الفروق في الازدهار النفسي بين الطلبة وفق متغيرات الجنس (ذكر، أنثى) ومتغير التخصص الدراسي (علمي، إنساني) ومتغير المرحلة الدراسية (أول، رابع) تألفت عينة البحث من (٣٠٠) طالب وطالبة من طلبة جامعة بغداد، تم استخدام المنهج الوصفي. وطُبِّق مقياس (الازدهار النفسي) وهو من إعداد الباحثة وبينت النتائج : إن طلبة الجامعة يتمتعون بالازدهار النفسي . عدم وجود فروق في الازدهار النفسي وفق متغير الجنس أو متغير التخصص الدراسي، وجود فروق في الازدهار النفسي وفق متغير المرحلة الدراسية لصالح طلبة المرحلة الدراسية الرابعة.

دراسة(الخطيب وقرعان، ٢٠٢٠) الأردن.

مستوى الازدهار الذاتي لدى طلبة جامعة مؤتة وعلاقته بمستوى الطموح.

هدف البحث للتعرف إلى مستوى الازدهار الذاتي لدى طلبة جامعة مؤتة، وعلاقته بمستوى الطموح، ولتحقيق أهداف البحث استُخدم مقياس مستوى الازدهار الذاتي من إعداد الطالب، ومقياس مستوى الطموح من إعداد الطالب، واعتمد البحث المنهج الوصفي وتكونت عينة البحث من(٧٥٥) من طلبة جامعة مؤتة اختيروا بالطريقة العنقودية العشوائية، وبينت نتائج البحث أن مستوى الازدهار الذاتي، ومستوى الطموح كانا متوسطين، وأشارت النتائج أيضا إلى وجود علاقة إيجابية بين متغير مستوى الازدهار الذاتي ومستوى الطموح لدى طلبة جامعة مؤتة، ووجود فروق في مستوى الطموح لدى طلبة جامعة مؤتة لصالح الذكور، وعدم وجود فروق في مستوى الازدهار الذاتي ومستوى الطموح لدى طلبة جامعة مؤتة تعزى لمتغير الجنس.

دراسة (الشربيني،٢٠٢١) قطر.

عنوان الدراسة: الازدهار النفسي وتقدير الذات كمؤشرين للتنبؤ بالتوافق مع الحياة الجامعية لدى طلاب جامعة قطر.

هدف البحث إلى الكشف عن العلاقة بين الازدهار النفسي وتقدير الذات والتوافق مع الحياة الجامعية لدى عينة من طلاب الجامعة في ضوء النوع والمرحلة الدراسية والحالة الاجتماعية والتفاعل بينهم في تلك المتغيرات، وإمكانية التنبؤ بالتوافق مع الحياة وتقدير الذات، استخدم المنهج الوصفي ، تكونت عينة البحث من (٣٢٩) طالباً وطالبة من طلاب جامعة قطر، طبق عليهم الباحثان مقياس الازدهار النفسي من إعداد الطالب ومقياس تقدير الذات(Diener,et,at، 2010) ومقياس التوافق مع الحياة الاجتماعية من إعداد الطالب (Rosenberg,1965). من نتائج البحث: وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا تعزى للنوع على بعد التوافق الشخصي الانفعالي والازدهار النفسي لصالح المتزوجين كما وأظهرت النتائج أنه يمكن التنبؤ بالتوافق مع الحياة الجامعية من خلال الازدهار النفسي وتقدير الذات الجامعية من خلال الازدهار النفسي.

دراسة (شدايفات وآخرين ٢٠٢٤) المملكة العربية السعودية.

عنوان الدراسة : تقييم مستوى الازدهار النفسي لدى طلاب الجامعات والمقارنة بين طلاب التخصصات الصحية وغير الصحية.

هدفت هذه الدراسة الى تقييم مستوى الازدهار النفسي لدى طلاب الجامعات، والمقارنة بين طلاب التخصصات الصحية وغير الصحية. استخدم الباحث مقياس الازدهار النفسي من إعداد الباحث وتكونت عينة البحث من (١٠٠٠) طالب وطالبة في جامعة (عبد الرحمن بن فيصل) في المملكة العربية السعودية، اعتمد الباحث المنهج الوصفي، بينت النتائج وجود اختلافات في مستوى الازدهار النفسي بين طلاب الكليات الصحية وغير الصحية مما يبرز أهمية فهم العوامل المؤثرة على الازدهار النفسي في السياقات الجامعية المختلفة .

دراسات أجنبية:

دراسة (Shaheen& Shaheen ،2016) الهند.

Discovering the relationship between emotional intelligence and psychological prosperity among university students1

"الكشف عن العلاقة بين الذكاء الانفعالي والازدهار النفسي لدى طلبة كلية الجامعة "

هدف البحث إلى الكشف عن العلاقة بين الذكاء الانفعالي والازدهار النفسي لدى طلبة الجامعة في الهند. اعتمد البحث المنهج الوصفي، وتكونت العينة من (١٠٠) طالب وطالبة (٢٠) من الذكور، (٨٠) من الإناث، طُبِّق مقياس الازدهار النفسي ومقياس الذكاء الانفعالي، وبينت النتائج أن الطالبات سجلن مستوى أعلى بكثير من الذكور على مستوى الذكاء الانفعالي، ولم تكن هناك فروق بين الجنسين على مقياس الازدهار النفسي ووجد أن هناك علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائيا بين الذكاء العاطفي والازدهار النفسي لدى الطلبة .

دراسة (Edwards & Dubovi، 2025) الولايات المتحدة الأمريكية.

Psychological Distress and Flourishing Among University Students

"مستوى الازدهار النفسي لدى عينة من الطلاب الجامعيين".

هدفت الدراسة الى معرفة مستوى الازدهار النفسي لدى عينة متنوعة من الطلاب الجامعيين في الولايات المتحدة الأمريكية، بلغ عدد الطلبة (٢٠٠٠) طالب، اعتمد البحث المنهج الوصفي (Descriptive correlational design)، وطُبِّق مقياس الازدهار النفسي من إعداد (Tyler) وبينت الدراسة أن ٥٨% من الطلاب يتمتعون بالازدهار النفسي ويختلف الازدهار النفسي بحسب الجنس.

دراسة (Lama et at، 2025) الولايات المتحدة الأمريكية.

Psychological Well-Being and Psychological Distress in higher Education Students.

"روابط الازدهار النفسي مع أعراض القلق لدى عينة من الطلبة الجامعيين ".

هدفت هذه الدراسة الى معرفة روابط الازدهار النفسي مع أعراض القلق لدى عينة من الطلبة الجامعيين في الولايات المتحدة الامريكية، بلغت عينة الدراسة (٦٠٠٠) طالب وطالبة، استخدمت الباحثة مقياس الازدهار النفسي من إعداد (Ed Diner) ومقياس القلق من إعداد (.Taylor,1953) اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي، بينت نتائج الدراسة أن الطلبة لديهم مستوى من الازدهار النفسي بالرغم من وجود حالات من القلق .

التعقيب على الدراسات السابقة:

يلاحظ من مراجعة الدراسات السابقة الأمور الآتية :

١- تنوعت الدراسات السابقة في أهدافها بين الكشف عن الازدهار النفسي وتقدير الذات، ودراسة أهمية تأثير الازدهار النفسي والرحمة بالذات على الخبرات الانفعالية، والتعرف إلى الفروق في الازدهار النفسي وفق متغير الجنس ومتغير الاختصاص ومتغير مكان الإقامة، إلى جانب الكشف عن العلاقة بين الذكاء الانفعالي والازدهار النفسي ومعرفة مستوى الازدهار النفسي لدى طلبة الدراسات العليا.

٢- أجريت معظم الدراسات السابقة على فئة طلبة الجامعة .

٣- اعتمدت جميع الدراسات السابقة المنهج الوصفي.

٤- إن كافة الدراسات السابقة العربية والأجنبية استخدمت مقياس الازدهار النفسي، باستثناء دراسة (الخطيب وقرعان ٢٠٢٠) فاستخدمت مقياس الازدهار الذاتي، واستخدمت دراسة

Shaheen & Shaheen,2016)) مقياس الذكاء الانفعالي، واستخدمت دراسة (Lama,2025) مقياس القلق .

-مكانة البحث الحالي من الدراسات السابقة وأوجه الإفادة منها:

يتفق البحث الحالي مع الدراسات السابقة في تحديد مستوى الازدهار النفسي وعلاقته بمتغير الجنس والاختصاص، إلا أن الدراسات السابقة أظهرت ارتباط الازدهار النفسي بعدة عوامل مثل الذكاء الانفعالي والطموح والازدهار الذاتي والقلق ويتفق هذا البحث مع الدراسات السابقة بتخصص نوع العينة وهي الطلبة الجامعيين لما لها من دور تربوي مؤثر في المجتمع ومن هنا جاءت أهمية إجراء هذا البحث، وأفادت الطالبة من الدراسات السابقة في العديد من الأمور وهي :

-المنهجية العلمية التي استخدمت فيها وكيفية تناول مشكلات الدراسات وصياغة الفرضيات وتفسيرها .

الإطار النظري :

الازدهار النفسي:

إن مفهوم الازدهار النفسي أوسع وأعمق من أن يتكون من خمسة عناصر أساسية يختصرها نموذج، ووفق رأي مارتن سليجمان في كتابه (السعادة الحقيقة) حيث ركز على زيادة المشاعر الإيجابية وكل ما يمكن أن يخلق السعادة ليس فقط عن طريق التوقف عن ما هو سلبي بل عن طريق دراسة كل ما يساعد على النمو والازدهار، وكل ما له علاقة بتحسين جودة الحياة، حيث اعتبر أن الإنسان يحمل بداخله القوة والضعف، فمهما تتحدد حياة الإنسان فإن شخصيته تتشكل عن طريق الخبرات التي يمر بها، حيث يمكن تعديل بعضها والتركيز على الآخر، هذا بدوره يساعد في تحقيق السعادة الحقيقة وتقليل المشاعر السلبية، وأكد أن السعادة وحدها لا تكفي لتحقيق حياة مشبعة بالرضى والقبول (Seligman، 2011). يعرف الازدهار النفسي بأنه حالة من الصحة النفسية الإيجابية التي يتمتع بها الفرد ويسعى للحصول على الرضا والسعادة في الحياة وتحقيق العلاقات الإيجابية والنمو الشخصي والاستقلالية، الازدهار النفسي لا يعبر فقط عن غياب المرض النفسي بل هو القدرة على تحقيق الذات الإيجابية في مجالات الحياة كافة .(Garol Ryff,67,1989)

أهمية الازدهار النفسي:

تنبع أهمية الازدهار النفسي من الأمور التالية :

تحسين جودة الحياة : الأشخاص الذين يتمتعون بالازدهار النفسي غالبا ما يشعرون بالسعادة والرضا .

تعزيز المرونة النفسية : يساعد على التكيف مع ضغوط الحياة ومواجهة التحديات .

النجاح في العمل والعلاقات : يساهم في تطوير العلاقات الإيجابية وتحقيق الإنجازات المهنية .

يساعد في الوقاية من الأمراض النفسية مثل الاكتئاب والقلق (Diener et,2017).

مظاهر الازدهار النفسي :

من أهم مظاهر الأفراد المزدهرين نفسياً بحسب (إدوارد دنير، ٢٠١٣) هي: الكفاءة الذاتية،والقدرة على الحب، وتشجيع السلوك الإيجابي والسعي لتحقيق الهدف في الإنجاز، هذا ما يساعد الأفراد على الحياة

الإيجابية والسعي لتحقيق الصحة النفسية وتلبية الأهداف المجتمعية مما يؤدي إلى ارتفاع الرضا ويعزز المشاعر الإيجابية (Diener,855,2010)

وقد أشار ديفرايس (Devries,2001) الى أهم مميزات الشخص المزدهر مثل استقرار شعور الفرد بهويته، الاستفادة من آليات الدفاع الناضجة، وتحمل المسؤولية، وامتلاك شعور عالٍ بالكفاءة الذاتية، وعدم مشاركته أيَ نشاط يسبب تدمير الذات،القدرة على مشاركة الآخرين وبناء علاقات معهم، والمحافظة على النظرة الإيجابية نحو ذاته. كما يسعى الأشخاص المزدهرون بطبيعتهم الى الانسجام والتوافق مع المحيط (Fredrickson,2005).

الأشخاص المزدهرون بحسب ما أكدت دراسة (رشا حامد حسن،٢٠٢٠)هم الذين يشعرون بالسعادة والرضا عن الحياة، ويميلون لرؤية حياتهم كغرض مهم، ويشعرون بدرجة عالية من الإتقان ويتقبلون كل جوانب حياتهم كما يعدّون ذو إحساس دائم بالتطوير والتغيير ولديهم شعور بالاستقلال والسيطرة الذاتية الداخلية (Keyes Simoes,2012) الازدهار النفسي الانتقال من السعادة إلى الازدهار النفسي يرى (Seligman,2011) أن السعادة هي التي تكفي للتعبير عن الحياة الجيدة وأن هدف علم النفس الإيجابي هو زيادة الازدهار، ويوجد فرق بين السعادة والازدهار، والذي دفع سيلجمان للتخلي عن مفهوم السعادة والانتقال تدريجيا إلى مفهوم الازدهار، ويمكن توضيح ذلك كما يأتي:

– يشير المعنى لمفهوم السعادة إلى التعبيرات والمشاعر الإيجابية التي يشعر بها الفرد مثل الفرح والبهجة والسرور والتي تمثل المزاج السار، والذي يمكن اختصار موضوعات علم النفس الإيجابي في مفهوم السعادة التي تعكس الحالة المزاجية للفرد.

– اعتمدت معظم الدراسات الخاصة بقياس السعادة على مقاييس الرضا عن الحياة حيث تركز ٧٠% من الاستجابات على وصف الحالة المزاجية و٣٠% من الاستجابات تمثل الحكم على الاحوال المعيشية.

– تصف المكونات الأولى لمفهوم السعادة الانفعال الموجب، والاندماج، والمعنى علاقة الفرد بذاته، والتي تشير إلى النشاط والحيوية، كالتي تظهر علاقة الفرد بالآخرين والمجتمع الذي يعيش فيه وعليه قدم (Seligman,2011) نموذج (P.E.R.M.A) الذي يدور حول المحاور الخمسة التي تحقق الأداء الأمثل للفرد، وهي الهدف الرئيس والأسمى الذي يسعى علم النفس الإيجابي لتحقيقه، وتتمثل هذه الأبعاد في كل من:

– الانفعالات الموجبة (P) Positive emotion: تشمل الروابط الاجتماعية والشبكات الاجتماعية، والدعم المتلقي،والدعم المتصور والرضا عن الدعم وتقديم الدعم للآخرين.

–الإحساس بالمعنى (M) sense of meaning:وهو وجود اتجاه في الحياة والاتصال بشيء أكبر من الذات والشعور بأن حياة المرء ذات قيمة.

–الإنجاز(A)Accomplishment:يتضمن الإحساس بالعمل نحو الأهداف والوصول إليها، والإتقان والفعالية لإتمام المهام، وتعدّ الكفاءة حالة إنسانية أساسية في إطار نظرية تقرير الذات.

– الاندماج(E) Engagement: ويشير الى التدفق الذي ينطوي على التركيز المكثف في المجال التنظيمي للفرد

– العلاقات الاجتماعية (R) Social relationships: وتشمل الروابط الاجتماعية، والشبكات الاجتماعية، والدعم المتلقي، والدعم المتصور، والرضا عن الدعم، وتقديم الدعم للآخرين. وتعد العلاقات

الاجتماعية أساسية في حياة الفرد، وتشير إلى الشعور بالتكامل الاجتماعي والقبول والدعم من قبل الآخرين والرضا عن شبكة التواصل الاجتماعي

نظرية مارتن سليجمان (٢٠١١-٢٠٠٢)

Theory Marten Seligman (2002-2011)

يعدّ مارتن سليجمان من المؤسسين الأساسيين لعلم النفس الإيجابي؛ بدأ في بداياته على الحالات التي تتناول مفهوم "العجز المكتسب " في العقد الأخير من القرن العشرين، وبعد عدة أبحاث حصل سليجمان على بعض النتائج التي أدت إلى تطور نظرية جديدة أسماها "السعادة الحقيقية" (Authentic Happiness) ركز فيها على كل ما يمكن أن يخلق السعادة ليس فقط عن طريق التوقف عن ما هو سلبي بل عن طريق دراسة كل ما يساعد على النمو والازدهار، وكل ماله علاقة بتحسين جودة الحياة النفسية؛ حيث اعتبر أن الإنسان يحمل بداخله القوة والضعف، ومهما تتحدد حياة الإنسان فإن شخصيتنا تتشكل عن طريق الخبرات التي نمر بها حيث يمكننا تعديل بعضها والتركيز على البعض الآخر، وهذا بدوره يساعد على تحقيق السعادة الحقيقية (مارتن سليجمان، ٦، ٢٠٠٢)، يعتقد سليجمان أن ما يمكن الاعتماد عليه لتحقيق السعادة هو الرضا عن حياة وكان الهدف الرئيس لعلم النفس الإيجابي هو زيادة الرضا عن الحياة، برأي سليجمان أن هناك سعادة تتجاوز السعادة اللحظية وهي السعادة الحقيقية، هذه السعادة التي تنمو وتتطور مع الفرد التي يستطيع من خلالها أن يحقق حياة تتسم بالسعادة والرضا والقبول، لذلك لا بد من القدرة على التمييز بين شعور الفرد بالسعادة الدائمة والسعادة اللحظية التي تتمثل بلحظات بسيطة مثل امتلاك الفرد منزلاً جديداً، هذه الأشياء برأي سليجمان لا تؤدي لرفع السعادة وإنما السعادة تعني شعور الفرد بالرضا والقبول وكل ما ينطوي تحت المشاعر الإيجابية (سليجمان، ٣١، ٢٠٠٢). يرى سليجمان أن السعادة الحقيقية تنشأ من ثلاثة عناصر مختلفة هي :

المشاعر الإيجابية : القدرة على الاستمتاع بالحياة .

الاندماج النفسي : هو التركيز الفائق المهمات بحيث يتوقف فيه الشعور بالوقت والذات .

الشعور بالمعنى : الإحساس بأن هناك هدفاً من الحياة .(Seligman,2002)

أدوات البحث:

- مقياس الازدهار النفسي:

قامت الباحثة باستخدام مقياس الازدهار النفسي (سليجمان، ٢٠١١) يتألف المقياس في صيغته الأصلية من (٣٩) بنداً موزعة على خمسة أبعاد هي (المشاعر الإيجابية، الاندماج النفسي، معنى الحياة، العلاقات الاجتماعية، الإنجاز). تتوزع البنود على مقياس متدرج حسب طريقة ليكرت من خمس تدرجات وتأخذ الاحتمالات التالية (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً)، وتقابل هذه الاحتمالات الأوزان (١، ٢، ٣، ٤، ٥) على الترتيب.

عُرض المقياس بصورته الأولية على (٧) محكمين من أعضاء هيئة التدريس من قسم الإرشاد النفسي في جامعة طرطوس، من أجل الكشف عن مدى صدق بنود المقياس وملاءمتها لقياس ما وضعت لقياسه، وفي ضوء آراء المحكمين وملاحظاتهم جرى تعديل صياغة بعض البنود.

- صدق المقياس:

لدراسة الخصائص السيكومترية للمقياس قامت الباحثة بتطبيقه على عينة استطلاعية مكونة من (٣٠) طالباً وطالبة من طلبة كلية التربية في جامعة طرطوس، ومن خارج عينة البحث. وتم حساب صدق الاتساق الداخلي للمقياس من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه، ومعاملات ارتباط درجة كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس، والجدولان رقم (١) و(٢) يعرضان النتائج التي أسفرت عنها المعالجة الإحصائية للصدق.

الجدول (١): قيم معامل ارتباط درجة كل بند بالدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه في مقياس الازدهار النفسي

البعد	البنود	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
المشاعر الإيجابية	أؤمن بأن الناس خيّرون بالفطرة	٠,٤٧٤**	٠,٠١
	أعبّر عن مشاعر الحب تجاه الآخرين بتلقائية	٠,٤٨٧**	٠,٠١
	أعيش مشاعر البهجة عندما أكون مع الآخرين	٠,٥٧٦**	٠,٠١
	أمتلك مزاجاً جيداً بغض النظر عن الضغوط الخارجية	٠,٦٥٢**	٠,٠١
	أشعر بالرضا عن نفسي	٠,٦٨٦**	٠,٠١
	أشعر بالنشاط والحيوية باستمرار	٠,٧٣٦**	٠,٠١
	أستطيع التحكم بانفعالاتي وتوجيهها بشكل جيد	٠,٤١٧*	٠,٠٥
	أشعر بالدفء في علاقاتي مع الآخرين	٠,٣٢٧*	٠,٠٥
الاندماج النفسي	أستغرق تماماً في العمل الذي أميل إليه	٠,٤٩٢**	٠,٠١
	لا أشرد بتفكيري في أثناء القيام بالنشاط الجامعي	٠,٤٤٧*	٠٠٥
	عندما أقوم بالمهمة المحببة لي لا أهتم بما يفكر به الآخرون	٠,٣٥٤*	٠,٠٥
	أهتم بتفاصيل النشاط والعمل الذي أقوم به	٠,٣٣٢*	٠,٠٥
	أحب تعلم الأشياء المختلفة	٠,٤٨٤**	٠,٠١
	أشعر بالارتياح وأنا مستغرق بالبحث	٠,٣٦٦*	٠,٠٥
	أشعر بأن الحياة جميلة عندما أقوم بأعمال أحبها	٠,٤٤٢*	٠,٠٥
	أفقد مشاعري عندما أستغرق بمهامي التي أستمتع بها	٠,٦٢٥**	٠,٠١
معنى الحياة	أشعر بأن الحياة لها قيمة	٠,٥٦٠**	٠,٠١
	أمتلك القدرة على توجيه حياتي	٠,٥٩٦**	٠,٠١
	أجد أن العمل الذي أقوم به ذو معنى	٠,٧٦٤**	٠,٠١
	أسعى أن تكون الأعمال التي أقوم بها ذات أهمية وفائدة لي	٠,٦٧٦**	٠,٠١
	أجعل أهدافي وغاياتي في الحياة ذات مغزى ومعنى	٠,٧٧٢**	٠,٠١
	أسعى إلى تحقيق أهدافي بتفاؤل وإيجابية	٠,٥٤٤**	٠,٠١
	أعطي ولائي الكامل لمن أنتمي لهم	٠,٦٩٦**	٠,٠١
	أشعر بالفرح عند تحقيق هدف أو غاية في حياتي	٠,٥٢٥**	٠,٠١
العلاقات الاجتماعية	أشعر بأنني محبوب من الآخرين	٠,٥٨١**	٠,٠١
	أقنع أصدقائي بما أحب بسهولة	٠,٨٥٢**	٠,٠١
	أشعر بالرضا عن علاقاتي الشخصية بالآخرين	٠,٦٧٦**	٠,٠١
	أتطلع لأن تكون علاقاتي متينة ودائمة مع الآخرين	٠,٦١١**	٠,٠١
	أمتلك القدرة على التأثير بالآخرين	٠,٧٦٦**	٠,٠١
	أؤمن بأن الابتسامة دليل التفاؤل	٠,٤٢١*	٠,٠٥
	أشعر بالفخر بعلاقاتي الاجتماعية مع الآخرين	٠,٧٩٧**	٠,٠١

الإنجاز	أبذل قصارى جهدي في سبيل تحقيق أهدافي	**٠,٧٩١	٠,٠١
	أحل مشكلاتي مهما كان نوعها	**٠,٦٩١	٠,٠١
	أفضّل أكثر من طريقة لإنجاز المهام المختلفة	**٠,٥٨٧	٠,٠١
	أمتلك القدرة على تحمل المسؤوليات مهما كان نوعها	**٠,٦٥٥	٠,٠١
	أنجز أعمالي دون أن تعيقني الظروف الخارجية	**٠,٧١٦	٠,٠١
	أشعر بأن النجاح حليفي في جميع أعمالي	**٠,٧٧٩	٠,٠١
	أمتلك القدرة على تحدي الأهداف الصعبة	**٠,٦٩٧	٠,٠١
	أتمكن من تحقيق أهدافي بإتقان	**٠,٦٧٦	٠,٠١

جدول رقم (٢): معامل ارتباط كل بعد من أبعاد مقياس الازدهار النفسي بالدرجة الكلية للمقياس

الأبعاد	قيمة ارتباط بيرسون	مستوى الدلالة
المشاعر الإيجابية	**٠,٦٥٠	٠,٠١
الاندماج النفسي	**٠,٦٢٨	٠,٠١
معنى الحياة	**٠,٨٩٠	٠,٠١
العلاقات الإيجابية	**٠,٧٩٨	٠,٠١
الإنجاز	**٠,٩٢٧	٠,٠١

يتضح من الجدولين (١) و(٢) أن قيم جميع معاملات الارتباط مقبولة ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠١.٠ ومستوى دلالة ٠,٠٥؛ حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (٠,٣٢٧ – ٠,٩٢٧)، وهذا يعطي دلالة على صدق الاتساق الداخلي، مما يؤكد صدق هذا المقياس وإمكانية اعتماده كأداة في تطبيق البحث الحالي.

كما تمّ حساب ثبات المقياس وكل بعد من أبعاده وفق طريقة ألفا كرونباخ (Alpha's Cronbach) ذلك لأنها تعطي الحد الأدنى لمعامل ثبات المقياس، وذلك باستخدام برنامج (SPSS)، كما هو موضح في الجدول رقم (٣).4

الجدول رقم (٣) معامل ثبات مقياس الازدهار النفسي وأبعاده حسب معادلة ألفا كرونباخ

البعد	عدد البنود	معامل ثبات ألفا كرونباخ
المشاعر الإيجابية	٨	٠,٦٨٠
الاندماج النفسي	٨	٠,٧٦٧
معنى الحياة	٨	٠,٧٥٩
العلاقات الإيجابية	٧	٠,٨٢٢
الإنجاز	٨	٠,٨٤٤
المقياس الكلي للازدهار النفسي	٣٩	٠,٨٩٥

ويتضح من الجدول (٣) أن جميع معاملات ثبات المقياس ذات قيمة مرتفعة، حيث بلغ معامل ثبات ألفا كرونباخ للمقياس الكلي (٠,٨٩٥)، مما يدل على أن المقياس يتمتع بقدر جيد من الثبات يجعله صالح للاستخدام في البحث الحالي٠

مجتمع وعينة البحث:

تكون مجتمع البحث من جميع طلبة السنتين الثالثة والرابعة المسجلين رسمياً بكلية التربية في قسمي الإرشاد النفسي وتربية الطفل في جامعة طرطوس للعام الدراسي ٢٠٢٤/٢٠٢٥، والبالغ عددهم وفقاً لإحصائيات شؤون الطلاب بكلية التربية في جامعة طرطوس (٦٨٠) طالباً وطالبة. جرى اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية الطبقية النسبية حيث تم تقسيم مجتمع البحث إلى طبقتين وفقاً لمتغير التخصص الدراسي (إرشاد نفسي – معلم صف)، وتم تحديد عدد أفراد العينة لكل طبقة باستخدام معادلة ريتشارد – جيجر، وبالتالي بلغ حجم عينة البحث (٣٥٨) طالباً وطالبة، ويبين الجدول رقم (٤) توزع أفراد عينة البحث وفقاً لمتغيرات التخصص الدراسي ومكان الإقامة والجنس.

الجدول رقم (٤): توزع أفراد عينة البحث وفقاً لمتغيرات التخصص الدراسي والجنس

التخصص الدراسي	الجنس		المجموع	النسبة المئوية
	ذكور	إناث		
إرشاد نفسي	٧	١٥٧	١٦٤	%٤٥,٨١
معلم صف	٢	١٩٢	١٩٤	%٥٤,١٩
المجموع	٩	٣٤٩	٣٥٨	%١٠٠
النسبة المئوية	%٢,٥١	%٩٧,٤٩	%١٠٠	

النتائج والمناقشة:

نتائج سؤال البحث :هل يوجد الازدهار النفسي لدى أفراد عينة البحث في جامعة طرطوس؟

للإجابة عن هذا السؤال قامت الباحثة باستخراج المتوسط الحسابي لدرجات أفراد عينة البحث على مقياس الازدهار النفسي، واستخراج المتوسط الفرضي، واستخدام اختبار One-Sample T-Test لمعرفة دلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لأفراد عينة البحث على مقياس الازدهار النفسي، كما هو موضح في الجدول رقم (١).

الجدول رقم (١): اختبار One-Sample T-Test لدلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لأفراد عينة البحث على مقياس الازدهار النفسي

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	درجات الحرية	Tقيمة	مستوى الدلالة	القرار
٣٥٨	١٦٢,٤٨	١٣,٧٩٢	١١٧	٣٥٧	٦٢,٣٩٨	٠,٠٠٠	دال

يتضح من الجدول رقم (١) أن الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لأفراد عينة البحث على مقياس الازدهار النفسي دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)، مما يدل على تمتع أفراد عينة البحث من طلبة كلية التربية في جامعة طرطوس بالازدهار النفسي.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن أن طلبة المرحلة الجامعية في مرحلة الإنجاز والنمو والحيوية وبالتالي يسعون للتكيف بشكل مستمر مع التغيرات التي تحدث في الحياة الجامعية وضمن جماعات الأقران التي ينتمون لها وهذا يظهر بالسلوكيات المرتبطة بالمشاعر الإيجابية والمعنى والإنجاز لديهم، كما أنهم قد يكونون قادرين على التعامل مع الضغوط للحياة الجامعية والعمل بإنتاجية مثمرة ويبقى الطالب الجامعي يبحث عن علاقات داعمة له بشكل مستمر، وكما أنه قد يدرك قدراته لتحقيق النجاح والازدهار له وليقدم مساهمة ذات معنى

للمجتمع، وهذا يتوافق مع نتائج دراسة (العبيدي،٢٠١٩) التي بينت عن وجود ازدهار نفسي لدى طلبة الجامعة ودراسة (الخطيب وقرعان، ٢٠٢٠) التي أكدت وجود الازدهار وكان من مستوى متوسط لدى طلبة الجامعة.

نتائج الفرضية الأولى: لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس الازدهار النفسي تبعاً لمتغير الجنس (ذكر – أنثى).

للتحقق من صحة الفرضية، تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، واستخدام اختبار (T) لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطي إجابات أفراد العينة على مقياس الازدهار النفسي وكل بعد من أبعاده تبعاً لمتغير الجنس (ذكر – أنثى)، كما هو واضح في الجدول رقم (٢).

الجدول (٢): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (T) لدلالة الفروق بين أفراد عينة البحث على مقياس الازدهار النفسي وأبعاده تبعاً لمتغير الجنس

البعد	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (t)	احتمال الدلالة	القرار
المشاعر الإيجابية	٥ذكر	٩	٣٣,٢٢	٣,٥٩٨	١,٧٩٨	٠,١٠٨	غير دال
	أنثى	٣٤٩	٣١,٠٣	٣,٨٦٥			
الاندماج النفسي	ذكر	٩	٣٣,٣٣	٢,٨٢٨	١,٢٦٣	٠,٢٤٠	غير دال
	أنثى	٣٤٩	٣٢,١٣	٢,٩٥١			
معنى الحياة	ذكر	٩	٣٧,٨٩	٢,٣٦٩	٢,٠١٣	٠,٠٧٥	غير دال
	أنثى	٣٤٩	٣٦,٢٦	٣,٤٠٣			
العلاقات الإيجابية	ذكر	٩	٣٠,١١	٤,٤٠٠	٠,٨٣٨	٠,٤٢٦	غير دال
	أنثى	٣٤٩	٢٨,٨٧	٤,٢١٣			
الإنجاز	ذكر	٩	٣٣,١١	٣,٨٥٥	٠,٧٢٩	٠,٤٦٨	غير دال
	أنثى	٣٤٩	٣٤,٠٦	٤,٣٣٨			
المقياس الكلي للازدهار النفسي	ذكر	٩	١٦٧,٦٧	١٤,٠٠٠	١,١٢٥	٠,٢٩٢	غير دال
	أنثى	٣٤٩	١٦٢,٣٥	١٣,٧٨١			

يظهر من النتائج الواردة في الجدول رقم (٢)، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد عينة البحث في مستوى الازدهار النفسي وكل بعد من أبعاده تعزى لمتغير الجنس (ذكر – أنثى)، وبذلك تقبل الفرضية الصفرية وترفض الفرضية البديلة . ويمكن تفسير هذه النتيجة أن كلا الجنسين يتمتع بالاستقلالية والقدرة على تحقيق الذات، كما أن لتكافؤ الفرص بين الذكر والأنثى في التعليم والعمل والأسرة دوراً كبيراً في عدم وجود فروق، إضافةً لتغير الأدوار الاجتماعية في الحياة اليومية، إذ يضطر كل من الذكر والأنثى للقيام بأشياء متعددة دون تحديد الجنس الخاص للعمل بها أيضا هذا ساهم في تضائل الفروق التي كانت موجودة سابقا. كما يشير الازدهار النفسي إلى علاقات تدل على الصحة النفسية وتقدير الذات وهذه أهداف إنسانية لا تقتصر على جنس دون الآخر، وهذه النتيجة تتوافق مع دراسة (Shaheen2016,) ودراسة (الخطيب والقرعان،٢٠٢٠) ودراسة (العبيدي،٢٠١٩).

نتائج الفرضية الثانية: لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس الازدهار النفسي تبعاً لمتغير التخصص الدراسي (معلم صف – إرشاد نفسي).

للتحقق من صحة الفرضية، تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، واستخدام اختبار (T) لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطي إجابات أفراد العينة على مقياس الازدهار النفسي وكل بعد من أبعاده تبعاً لمتغير التخصص الدراسي (معلم صف – إرشاد نفسي)، كما هو واضح في الجدول رقم (٣).

الجدول (٣): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (T) لدلالة الفروق بين أفراد عينة البحث على مقياس الازدهار النفسي وأبعاده تبعاً لمتغير التخصص الدراسي

البعد	التخصص الدراسي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (t)	احتمال الدلالة	القرار
المشاعر الإيجابية	معلم صف	١٩٤	٣٠,٤٧	٣,٨٧٥	٢,٨٢٠	٠,٠٠٥	دال
	إرشاد نفسي	١٦٤	٣١,٦١	٣,٧٨١			
الاندماج النفسي	معلم صف	١٩٤	٣٢,٠١	٣,٠٩٢	٢,٨٩٤	٠,٠٠٤	دال
	إرشاد نفسي	١٦٤	٣٢,٢٨	٢,٧٧٥			
معنى الحياة	معلم صف	١٩٤	٣٥,٦٥	٣,١١٠	٣,٣٥٩	٠,٠٠١	دال
	إرشاد نفسي	١٦٤	٣٦,٨٥	٣,٥٩٢			
العلاقات الإيجابية	معلم صف	١٩٤	٢٨,٤٤	٤,٠٠٥	١,٩٨٨	٠,٠٥١	دال
	إرشاد نفسي	١٦٤	٢٩,٢٩	٤,٤٢٠			
الإنجاز	معلم صف	١٩٤	٣٣,٥٥	٤,٠١٧	١,٩٣٣	٠,٠٥٤	دال
	إرشاد نفسي	١٦٤	٣٤,٤٥	٤,٦٢٨			
المقياس الكلي للازدهار النفسي	معلم صف	١٩٤	١٦٠,١٢	١٢,٨٣٣	٢,٩٨٩	٠,٠٠٣	دال
	إرشاد نفسي	١٦٤	١٦٤,٤٨	١٤,٥٣٣			

يظهر من النتائج الواردة في الجدول رقم (٣)، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد عينة البحث في مستوى الازدهار النفسي وكل بعد من أبعاده تعزى لمتغير التخصص الدراسي (معلم صف – إرشاد نفسي)، ولصالح طلبة الإرشاد النفسي. ويمكن تفسير هذه النتيجة من خلال تأثير طبيعة التخصص الدراسي وطبيعة المهنة المستقبلية وطبيعة المقررات التي يتلقاها الطلبة المقررات النظرية والتطبيقية تسهم في بناء القدرات النفسية للطلبة، حيث تتضمن مقررات الإرشاد النفسي جلسات تدريبية على التفكير الإيجابي ،إدارة الضغوط ، وتنمية مهارات التعامل مع الذات والآخرين، وهذه المقررات تعزز الجوانب المختلفة للازدهار النفسي بما فيها البعد العاطفي والبعد الاجتماعي والبعد المعرفي والمعنوي، في المقابل يميل تخصص معلم الصف الى التركيز على الجوانب العملية والتربوية مثل إدارة الصف والتخطيط التعليمي وتنفيذ المناهج مما يجعل الطلبة أقل تعرضا للمحتوى النفسي العميق الذي يعزز الازدهار النفسي، وتؤثر المهنة المرتبطة بكل تخصص في مستوى الازدهار النفسي المتوقع، فالمستقبل المهني للإرشاد يتطلب قدرة على تقديم الدعم النفسي وتحليل السلوك ومساعدة الآخرين على مواجهة التحديات مما يعزز النمو الشخصي والتقدير الذاتي؛ أما مهنة معلم الصف

فتتطلب قدرة على التحكم في بيئة تعليمية جماعية ومتابعة تحصيل الطلاب، وهذه مهارات مهمة لكنها أقل تأثيراً على أبعاد الازدهار النفسي الفردي مثل الرضا عن الذات .

مقترحات البحث :

في ضوء النتائج التي توصل إليها البحث يمكن اقتراح الآتي :

–القيام بدراسات وأبحاث علمية للتعرف إلى الازدهار النفسي لدى الذكور والإناث بصورة أشمل من خلال إجراء دراسات علمية على مراحل عمرية مختلفة .

–إعداد برامج إرشادية لتنمية الازدهار النفسي لدى الطلبة في كافة المراحل الدراسية وتشجيع الطلبة على الالتحاق بهذه البرامج .

المراجع

- **المراجع العربية :**

- أبو حلاوة، محمد السعيد عبد الجواد، ٢٠١٣، حالة التدفق :المفهوم – الأبعاد – والقياس، دار الإصدار المتسلسل لكتاب الشبكة، العدد 29، الكتاب الإلكتروني لشبكة العلوم النفسية
- الأعسر، صفاء علاء الدين كافي وعزيزة، السيد حسن يوسف 2005، فابيا علوان، القاهرة، دار العين للنشر
- العبيدي، عفراء إبراهيم خليل، ٢٠١٩ *الازدهار النفسي لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات*، جامعة كربلاء
- عبد الخالق، أ.م.&. الصبورة .م.ن.أ.م.1996. *الأنشطة والأحداث السارة لدى عينة من طلاب الجامعة في مصر* . مجلة العلوم الاجتماعية، 24 . (3) ، 147 185
- عبد الرحمن، حنان، 2015. *التفكير الإيجابي لدى الشباب وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية* . *مجلة* كلية التربية . جامعة الأزهر .ع (166) ج (2) ، 143–73
- الخطيب، لبنى والقرعان، 2020 . *مستوى الازدهار الذاتي لدى طلبة جامعة مؤته وعلاقته بمستوى الطموح*، المجلة الدولية التربوية المتخصصة 9،190–172
- الراشدان، عبير . *2023الازدهار النفسي والتوجه نحو المستقبل لدى طلبة الجامعة، دراسة* مقارنة، مجلة كلية التربية بجامعة عين شمس 47، 122–101
- الزويني ، عمار عبد الأمير ، 2018. الازدهار *النفسي وعلاقته بالتنظيم الذاتي لدى تدريسي الجامعة*، العراق، رسالة ماجستير غير منشورة
- سعد عمر سيف الدين، 2010. *الموجز في منهج البحث العلمي والعلوم الإنسانية. القاهرة* دار الفكر العربي
- سليجمان، مارتن، 2002. *السعادة الحقيقية ترجمة (صفاء الأعسر) القاهرة*، دار العين للنشر
- مارتن سليجمان : *السعادة الحقيقة، الاستخدام الحديث في علم النفس الإيجابي لتبين ما لديك من إمكانات لحياة أكثر إنجازا*، ترجمة صفاء الأعسر وآخرون (القاهرة: دار العين للنشر 2005)

- شدايفات، الشوكان، القحطاني، 2024.*تقييم مستوى الازدهار النفسي لدى طلاب الجامعات والمقارنة بين طلاب التخصصات الصحية وغير الصحية في المملكة العربية السعودية*
- عدوي، طه ربيع طه والشربيني، عاطف سعد. 2021 . *الازدهار النفسي وتقدير الذات كمؤشرين للتنبؤ بالتوافق مع الحياة الجامعية لدى جامعة قطر*، مجلة الإرشاد النفسي 118-48,91
- المترفي، نورة عبد الرحمن ، 2025 . *أهمية فهم تأثير الازدهار النفسي والرحمة بالذات على الخبرات الانفعالية لدى طلبة الجامعات السعودية*
- محمود، عبد العزيز ، 2022. *الإسهام النسبي لرأس المال النفسي والذكاء الوجداني في التنبؤ بالازدهار النفسي لدى عينة من الشباب الجامعي*، مجلة كلية التربية في العلوم النفسية، 46
- يوسف، حسين محمود، 2022 . *الازدهار النفسي وعلاقته باليقظة العقلية وكفاءة المواجهة لدى عينة من طلبة كلية التربية : دراسة ارتباطية تنبؤية*، مجلة كلية التربية في العلوم النفسية 14، 452-421

- **المراجع الاجنبية:**

- DECI, E. L; & RYAN, R. M; 2000. The "what" and "why" of goal pursuits: *Human needs and the self-determination of behavior*. Psychological Inquiry, 11(4), 227–268.
- DOVRIES .A .C; NELSON ;R .J .TRAYSTMAN , R;J.& HURN ,P.D.2001.*congnitive behavioral assessment in experimental stroke research will it prove useful* ? 25 (4) ,325-342
- DIENER, E; 2009. *The evolving concept of subjective well-being: The multi-faceted nature of happiness*. Social Indicator Research Series, 39, 67–100.
- DIENER, E; 2010. *New well-being measure: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings*. Social Indicators Research, 97(2), 143–156.
- DIENER, E; WIRTS, D; TOV, W; KIM-PRITO, C; CHOI, D.-W; OISHI, S; & BISWAS-DIENER, R; 2017. *New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings*. Social Indicators Research, 97(2), 143–156.
- DUBOIS, A. S.-G; & EDWARDS, J; 2025. *Measuring psychological distress and flourishing among university students: Initial findings from one health-promoting university*. Health Promotion Practice, Advance Online Publication. https://doi.org/10.1177/15248399251348164
- FRANKL, V. E; 2006. *Man's search for meaning. Beacon Press.* (Original work published 1946)
- FREDRICKSON, B. L; & LOSADA, M. F; 2005. *Positive affect and the complex dynamics of human flourishing. American Psychologist*, 60(7), 678–686. https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.7.678
- HONE, L; JARDEN, A; & SCHOFIELD, G; 2013. *Psychometric properties of the Flourishing Scale in a New Zealand sample. Social Indicators Research*, 1–15.
- KEYES, C. L;2002. *The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207–222. https://doi.org/10.2307/3090197

- KEYES, C. L. M; & SIMOES, E. J; 2012. *To flourish or not: Positive mental health and all-cause mortality. American Journal of Public Health,* 102(11), e1–e7.
- LAMAS, J. A; 2025. *Positive psychological well-being and psychological distress in higher education students. Journal of Affective Disorders*, 394, 120550. https://doi.org/10.1016/j.jad.2025.120550
- ROSENBERG, C; 1965. *The nature of human values*. New York: Free Press.
- RYFF, C. D; 1989. *Happiness is everything, or is it?* Explorations on the meaning of psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology, 57(6), 1069–1081.
- SHAHEEN, S; & SHAHEEN, H; 2016. *Discovering the relationship between emotional intelligence and psychological prosperity among university students*.
- SELIGMAN, M. E. P; 2002. *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. Free Press*
- SELIGMAN, M. E.P; 2012. *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. Simon and Schuster.*
- TELEF, B. B; 2011. *The validity and reliability study of the Psychological Well-Being or Flourishing Scale* (Psikolojik İyi Oluş veya Çiçeklenme Ölçeği). National Congress of Counseling and Guidance, Izmir, Turkey, 2011.
- TAYLOR, J. A; 1953. *A personality scale of manifest anxiety.* The Journal of Abnormal and Social Psychology.