



جمهورية العراق
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ديالى
كلية التربية المقداد

قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي
(الازدهار النفسي لدى تدريسي الجامعة)

بحث مقدم إلى كلية التربية المقداد قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي وهو
جزء من متطلبات نيل شهادة البكالوريوس في الارشاد النفسي والتوجيه التربوي

الباحثة

(زينب قاسم كاظم)

بإشراف

(م.د . دعاء عبد الجبار فيصل)

١٤٤٤ هـ

٢٠٢٣ م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

(الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكُظُمِينَ
الْغِيظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ)

صَدِّقُ اللَّهِ الْعَظِيمِ

[ال عمران: ١٣٤]

إقرار المشرف

أقر بأن إعداد هذا البحث الموسوم الازدهار النفسي لدى
تدريسي الجامعة المقدم من الطالبة (زينب قاسم كاظم)
جرى تحت إشرافي في كلية التربية المقداد ،وهو جزء من
متطلبات نيل شهادة البكالوريوس في الارشاد النفسي
والتوجيه التربوي .

التوقيع

رئيس القسم

أ.م.د. نادية محمد رزوقي

٢٠٢٣ / /

التوقيع

المشرفة

م.د. دعاء عبد الجبار فيصل

٢٠٢٣ / /

الاهداء

اهدي هذه الرسالة

الى والدي رحمة الله

وأن يجعل اجر كل من يستفيد منها الى روحه الطاهرة.

كما اهديها..

الى والدتي اطل الله في عمرها

الذي كانت لي عوناً بعد الله سبحانه وتعالى بدعمها الدائم.

كما اهديها

الى اخواني واخواتي الذي كانوا لي سند في دعمهم لي.

كما اهدي لكم جميعاً ثمرة هذا الجهد المتواصل...

الشكر والتقدير

لا يسعني بعد ان انتهيت من كتابة هذا البحث الا ان اتقدم بجزيل الشكر ووافر الامتنان للدكتورة المشرفة الدكتورة دعاء عبد الجبار، وذلك لمتابعتها وقرائتها العديدة المتواصلة لفصول البحث.

واتقدم بالشكر الى كل أساتذة قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي/ كلية التربية المقداد، الذين قاموا بتدريسي على طول مسيرتي الجامعية واهص منهم بالذكر الاستاذ الدكتور حسن عبدالله التميمي الذي قدم دعمه المتواصل لي وصاحب المواقف النبيلة، والاستاذ سلوان عبد احمد والاستاذ الدكتور معتز طارق شاكر.

واعبر عن عميق اعتزازي وتقديري للأستاذة الدكتورة وسناء عبدالحميد صاحبت البصمة المثالية والدعم المعنوي والجهد المثل والمعلومات القيمة التي تزودنا بها.

ولابد لي من ان اسجل شكري ايضاً، للدكتورة نور طالب توفيق، والأستاذة الدكتورة زينة شهيد علي ، والاستاذ الدكتور جلال محمد جاسم ، والدكتورة افراح لطيف خدادوست، والأستاذة الدكتورة مروة شهيد صادق، والاستاذ الدكتور رياض حسين علي.

كما اتقدم بشكري وتقديري الى جميع موظفات وموظفي قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي /كلية التربية المقداد على عملهم المتقن وتعاونهم معنا، واخيراً اود ان اشكر كل من مد لي يد العون والمساعدة جزاكم الله خير الجزاء.

مستخلص البحث

قامت الباحثة بأجراء البحث الموسوم (الازدهار النفسي لدى تدريسيي الجامعة) وتحقيقاً لأهداف البحث تبنت الباحثة مقياس (عبيد، ٢٠١٨) مستمداً من نظرية باندورا (Bandura, 1986) معتمده بذلك على تعريف الازدهار النفسي والذي عرفها (هو الاداء الامثل الذي ينتج ع امتلاك الفرد لمستويات عالية من المشاعر الايجابية والاندماج النفسي ومعنى الحياة والعلاقات الايجابية والانجاز) (Bandura, 1986). ومن خلال ذلك التعرف على الهدف الاتي:-

- التعرف على مستوى الازدهار النفسي لدى تدريسيي الجامعة.

ولتحقيق اهداف البحث قامت الباحثة بتبني مقياس الازدهار النفسي ل(عبيد، ٢٠١٨) بصيغته النهائية المتضمنة (٦٠) فقرة، وعرض على مجموعة من الأساتذة المتخصصين في علم النفس التربوي والارشاد النفسي وقد حصلت نسبة اتفاق (١٠٠%).

وبعدها تم تطبيق المقياس على عينة البحث الاساسية البالغة (١٠٠) تدريسي من تدريسين جامعة ديالى/كلية التربية للعلوم الانسانية وكلية التربية المقداد، من الدراسة الصباحية، وللعام الدراسي (٢٠٢٢-٢٠٢٣) الذي تم اختيارهم للطبقة العشوائية، وبعد معالجة البيانات إحصائياً باستخدام (المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والاختبار التائي لعينة واحدة ومعامل ارتباط بيرسون) تم التوصل الى ان شريحة تدريسي الجامعة يمتلكون ازدهاراً نفسياً عن طريق تمتعهم بمستويات عالية من معوقات وعناصر الازدهار النفسي فضلاً عن تحصيلهم الاكاديمي العالي مما عزز الاداء الايجابي لديهم في تعاملهم مع مواقف الحياة واحداثها المختلفة.

ثبت المحتويات

الصفحة	الموضوع
	الواجهة
أ	اية قرآنية
ب	إقرار المشرف
ج	الاهداء
د	الشكر والتقدير
هـ	مستخلص البحث
و - ز	ثبت المحتويات
٦-٢	الفصل الاول
٢	مشكلة البحث
٤-٣	اهمية البحث
٤	اهداف البحث
٥	حدود البحث
٦ - ٥	تحديد المصطلحات
١٥ - ٨	الفصل الثاني
٩-٨	مفهوم الازدهار النفسي
١٠-٩	مظاهر الازدهار النفسي
١٥-١٠	النظريات التي تناولت الازدهار النفسي
٢٠-١٧	الفصل الثالث
١٧	منهجية البحث

١٧	مجتمع البحث
١٨	عينة البحث
٢٠ - ١٩	اداة البحث
٢٠	الوسائل الاحصائية
٢٤ - ٢٢	الفصل الرابع
٢٣ - ٢٢	عرض النتائج وتفسيرها
٢٣	الاستنتاجات
٢٣	التوصيات
٢٤	المقترحات
٢٥	المصادر العربية
٢٦	المصادر الاجنبية
٢٧	ملحق (١)
٣٢ - ٢٨	ماحق (٢)
٣٩ - ٣٣	ملحق (٣)

الفصل الاول

- مشكلة البحث
- اهمية البحث
- اهداف البحث
- حدود البحث
- تحديد المصطلحات

مشكلة البحث:

انحصر الدور التقليدي لعلم النفس على مدى عقود عدة في التركيز على دراسة الجوانب السلبية في الشخصية الانسانية، واهمال خصالها الايجابية، إذ اهتم علم النفس بإصلاح الأضرار، وعلاج الاضطرابات النفسية (خليفة، 1:2009) أكثر من اهتمامه بذلك الجانب المضيء في حياة الانسان كـ (الشعور بالسعادة، والتفاؤل، والرضا عن الحياة، فضلاً عن الجوانب الانسانية الأكثر رقياً وتحضراً كـ الإحساس بمعنى الحياة، ونوعية الحياة) هذا بالإضافة إلى الجوانب الايجابية في علاقة الانسان بأخيه الانسان، والواقع الخارجي من حوله وغير ذلك من الجوانب الاخرى التي تجعل الذات أكثر ايجابية وفاعلية. (Shorey. Et. al, 1:2007) فقد تجاهل علماء النفس مثل هذه الجوانب الإيجابية لدى الانسان لعقود طويلة وكان جل اهتمامهم بالجوانب السلبية (العدلي، 1:2008) وهذا ما يضر جزء مهم من مشكلة البحث.

كما يتضح الجزء الآخر من مشكلة هذا البحث في الاحداث الصعبة والاضاع المأساوية التي مر بها بلدنا العزيز إذ تعرض افراد المجتمع العراقي لسنوات عديدة الى الصراعات والضغوط النفسية بسبب ما مرت به من حروب وتهجير ودمار عم مجالات كثيرة من حياة الناس فقد تعرض الافراد يومياً للصدمات والاحداث المؤلمة والجو المشحون بالعدائية، كان له الاثر في حياة الفرد العراقي بشكل عام وتدريسي الجامعة بشكل خاص فضلاً عن الشعور بمجهولية الاهداف في الوضع الراهن، الذي جاء نتيجة للتغيرات السياسية والاقتصادية والاجتماعية وما طرأ من مستجدات على القيم والعادات واساليب الحياة كافة، الامر الذي نتج عنه الشعور بالقلق والتوتر والاكتئاب وضعف القدرة على مواجهة المشكلات كما جعلت من الصعوبات بإمكان الافراد الوصول الى الحياة النفسية المثلى.... ومن خلال ماتم عرضه يمكن تحديد المشكلة من خلال التساؤل الاتي كيف يتم معرفة مستوى الازدهار النفسي لدى تدريسي الجامعة..

اهمية البحث:

تكتسب هذه الدراسة اهميتها من المفاهيم التي تتناولها، سواء من حيث حداتها او جدّة البحث فيها، اذ تحتل اهمية خاصة على المستويين النظري والتطبيقي اذ يحاول البحث الحالي الوقوف على طبيعة العلاقة بين احد المفاهيم الرئيسية في علم النفس الايجابي وهو مفهوم الازدهار النفسي ذلك المفهوم الذي يعد من المفاهيم الحديثة في علم النفس الايجابي ومن جانب اخر يعد علم النفس الايجابي اليوم حركة جديدة لدراسة السلوك الانساني من وجهة مختلفة اختلافاً جوهرياً عما ساد في دراسات علم النفس من تركيز على الجوانب السلبية كالاضطرابات والامراض النفسية، ولكن تتكامل معها للوصول الى فكرة شمولية عن طبيعة السلوك، من ثم فهمه والتمكن من ضبطه والتحكم فيه نحو الوجهة المرغوبة. الامر الذي ولد لدى عدد كبير من الباحثين في التسعينات من اواخر القرن العشرين بزعامة مارتن

سيلجمان (M.Seligman) قناعة مفادها (ان الاهتمام يجب ان يحول من أنموذج المرض الى أنموذج الصحة) أي ان علم النفس لا يهتم بدراسة الاضطرابات النفسية وحالات الضعف فقط، بل يفترض ان يهتم ايضاً بدراسة مكامن القوة والفضائل الانسانية اي يهتم بدراسة الجوانب الايجابية للشخصية الانسانية وعلم النفس لم يعد ينتظر وقوع الفرد في الحالة المرضية من اجل مساعدته في التغلب عليها بلتعدى ذلك الى دراسة كيف يمكن لنا ان نجعل الفرد يعيش سعيداً في حياته عن طريق مايمتلكه هو من قدرات وقابليات عقلية وبدنية من أجل تحقيق حياة جيدة فالازدهار النفسي هو مفهوم أكثر رُقي وعمومية وشمولاً من السعادة والرفاهية لانه لا يقتصر على المكونات والعناصر الذاتية للفرد كالكفاءة والحيوية والتفاؤل والاندماج ومفهوم الذات إنما يشمل جوانب موضوعية واجتماعية أخرى كالعلاقات الاجتماعية الايجابية والمساهمة الاجتماعية والحياة ذات المعنى اذ اشارت نتائج الدراسة الى ان الازدهار النفسي يتأثر بنوعية العلاقة تداخل الاسرة والوضع الاجتماعي الاقتصادي،فالعلاقات الاسرية التي تتسم بالمرونة والمساواة والمشاعر الايجابية في

التعامل بين الزوجين تجعل حياة الافراد الاخرين تتسم بمستويات مرتفعة من الازدهار النفسي، والعكس صحيح، وكذلك الدخل المادي المرتفع للأسرة والمستوى والمستوى التعليمي المرتفع للوالدين يؤثر في مستوى الازدهار النفسي، وتشير هذه النتائج الى اهمية المشاعر الايجابية والعلاقات الايجابية كمؤشر للوصول الى مستوى الازدهار يحضى الازدهار النفسي بأهتمام عالمي اذ يرتبط بتفوق الاداء وكفاءات جودته سواء على المستوى الاسري او العلمي كما يرتبط بالعلاقات الايجابية التي تتسم بالدعم الاجتماعي والحفاظ على النظرة الايجابية نحو الذات والآخر والمرونة النفسية والكفاءة الذاتية والصمود في الشدائد والمواقف السلبية ووجود معنى للحياة عن طريق السعي نحو تحقيق الاهداف والاصرار عليها والقدرة على الاستفادة من خبرات الماضي وانخفاض خطر السلوكيات المهددة للصحة كالتدخين وشرب الكحوليات والعنف ومحاولة الانتحار كما يُعتقد بأن الحفاظ على الازدهار النفسي أمر له تأثير واقى على بداية المرض النفسي وقد أوضح كلاً من هوبيرت وتيموثي بأن الازدهار النفسي يقلل من المشاكل الصحية والنفسية فضلاً عن تأثيراتها الايجابية على تصورات الفرد وأفكاره وسلوكياته وحتى على وظائف الاعضاء والصحة العامة له ومن هنا اهتمتا (هوبيرت وتيموثي) بالتركيز على الجوانب الايجابية للازدهار النفسي بما في ذلك التبعات والاثار الايجابية المفيدة للعديد من جوانب الاداء المعرفي والسلوكي والعاطفي والصحة والعلاقات الاجتماعية

هدف البحث:-

يستهدف البحث الحالي التعرف على درجة الازدهار النفسي لدى تدريسي الجامعة

حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بتدريسي جامعة ديالى كلية التربية للعلوم الانسانية و كلية التربية المقداد (٢٠٢٢-٢٠٢٣)

تحديد المصطلحات:

اولاً-الازدهار النفسي

عرفه كل من:-

-هوبيرت و تيموثي:-

"مزيج من الشعور الجيد والاداء الفعال يتكون بوجود مشاعر ايجابية مرتفعة لدى الفرد وتمتعها بقدر مرتفع من الخصائص والملامح الجوهرية او" الميزات الاساسية" التالية (المشاعر الايجابية، والاندماج والمعنى) وثلاثاً من "الميزات الاضافية" الست (الاعتزاز بالذات،التفاؤل، المرونة، الحيوية، حرية الارادة والعلاقة الايجابية) -ادوارد دينر:-

"حالة يشعر الفرد فيها بمشاعر ايجابية واداء ايجابي في النطاق الذاتي له كالنشاط والحوية والكفاءة والاتقان والتفاؤل وكذلك في النطاقالخارجي كالعلاقات الاجتماعية والمساهمة الاجتماعية والحياة الهادفة" -سيلجمان:-

"الاداء الامثل الذي ينتج عن امتلاك الفرد لمستويات عالية من المشاعر الايجابية

والاندماج النفسي ومعنى الحياة والعلاقات الايجابية والانجاز"-اديموند:-

"اسلوب الحياة الامثل والاكثر ايجابية"

التعريف النظري:

من التعريفات السابقة، اعتمدت الباحثة تعريف (Seligman, 2011،) كونه التعريف النظري للازدهار النفسي في البحث الحالي لانه اعتمد على نظرية سيلجمان اطاراً نظرياً

التعريف الاجرائي:

الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب عن طريق اجابته الاجرائية على فقرات مقياس الازدهار النفسي في البحث الحالي.

الفصل الثاني

- مفهوم الازدهار النفسي
- مظاهر الازدهار النفسي
- النظريات التي تناولت الازدهار النفسي

مفهوم الازدهار النفسي:

ان الازدهار النفسي يشمل المقومات الذاتية و الاجتماعية التي يجب ان تتواجد لدى الفرد حتى يصل الى الاداء الامثل اذ يرى (سليجمان) انه يجب على الفرد ان يمتلك مستويات عالية من المشاعر الايجابية والاندماج النفسي ومعنى الحياة والانجاز والعلاقات الايجابية حتى يحقق حالة الازدهار النفسي ويرى دينر ان الازدهار النفسي هو مفهوم اكثر رقي وعمومية من الرفاهية لانه لا يقتصر على المكونات والعناصر الذاتية للفرد كالكفاءة والحيوية والتفاؤل والاندماج ومفهوم الذات إنما يشمل جوانب موضوعية واجتماعية أخرى كالعلاقات الاجتماعية الايجابية والمساهمة الاجتماعية والحياة ذات المعنى فهو مفهوم يتجاوز مستوى السعادة والرفاهية وعلى هذا يعتمد الازدهار النفسي على امتلاك الفرد لمستويات عالية من رأس المال النفسي ورأس المال الاجتماعي كما تعتقد لايون ان الافراد المزهرون هم الذين لديهم مستويات متفعة من جودة الحياة الوجدانية والنفسية والاجتماعية والقدرة على الاستفادة من الشدائد ويوضح وصف الازدهار النفسي بأنه يعكس سلسلة متصلة من المكونات الرئيسية المعرفية والوجدانية للنمو الانساني

تتفق منظمة الصحة العالمية مع المعهد الاسترالي للصحة والرعاية (فريد ريكسون و لوساد) و (وكالة الصحة الكندية ٢٠٠٦) في تعريف الصحة العقلية المكتملة بانها حالة من الازدهار النفسي فيها يدرك الفرد قدراته ، ويمكنه التأقلم مع الضغوط العادية للحياة، ويمكنه العمل بشكل منتج ومستمر ويكون قادر على الاسهام في مجتمعه ، فكانت المكونات الثلاثة الاساسية لهذا التعريف هو:

١-الازدهار.

٢-الاداء الفعال والمؤثر للفرد.

٣- الاداء الفعال من اجل المجتمع.

الازدهار النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات

نرى ان نسبة انتشار الازدهار النفسي تختلف تبعاً لاختلاف الثقافات والاعمار وعينات وأدوات البحث، وهذا ما أكدته أغلب الدراسات التي تناولت قياس مستوى الازدهار النفسي على حدة وكذلك علاقته ببعض المتغيرات والتي أجريت على عينات مختلفة فهناك عدد من الدراسات التي اهتمت بدراسة العلاقة بين القوى الشخصية المختلفة والازدهار النفسي لدى المراهقين والبالغين حيث أن هناك ثلاث اسباب لضرورة تدريس الازدهار النفسي في المدارس وهما انتشار الاكتئاب والسعادة اللحضية بين اخرجيلين، اما السبب الثالث وهو ان زيادة الازدهار النفسي يعزز من قدرة الفرد على التعلم والاكتساب كما ان هناك عدد من الدراسات والابحاث العالمية الحديثة التي تناولت قياس الازدهار النفسي والتي تشير الى ان الدول التي تفي بمعايير الازدهار النفسي مرتبة من اكثر الدول ازدهاراً الى ادناها ازدهاراً

مظاهر الازدهار النفسي :

يذكر (ادوارد دينر، ٢٠١٣) ان من اهم مظاهر الافراد المزدهرين نفسياً هي الكفاءة الذاتية، والقدرة على الحب، وخفة الضل، وتشجيع السلوك الاجتماعي الايجابي مع الانشغال الفعال والسعي لتحقيق الهدف في البيئة والرغبة في الانجاز، وهذا يساعد الافراد على الحياة الايجابية وتلبية الاهداف الاجتماعية وصولاً لتحقيق الاداء الايجابي الفعال في مواقف الحياة المختلفة، ونتاج السلع وانجاز الاعمال والمهن التي تعد ذات قيمة مرتفعة في المجتمع، ويؤدي هذا النجاح الى ارتفاع الرضا ويعزز من بناء المشاعر الايجابية في حين اشار (ديفرايس ٢٠٠١) الى ان من اهم مظاهر ومميزات الشخص المزدهر هي استقرار شعور الفرد بهويته وان الفرد لديه قدرة كبيرة لاختبار الواقع، والاستفادة من اليات الدفاع الناضجة، وتحمل المسؤولية عن افعاله، ولديه شعور بالكفاءة الذاتية وصورة سليمة للجسم، وعدم المشاركة في نشاط تدميري للذات ويعيش بشكل فعال ويستطيع ادارة القلق، ولا يسهل دفعه الى فقد السيطرة او التصرف بتهور، ويستطيع انشاء وبناء علاقات

مع الآخرين ولديه شعور بالانتماء ويستطيع التعامل مع النكسات وخيبات الامل، ويحافظ على النظرة الايجابية نحو ذاته ويرى كذلك ان الاشخاص المزدهرين يسعون بطبيعتهم للمعنى والانسجام والتوافق ولاسيما عن طريق خبرات العمل

النظريات التي تناولت الازدهار النفسي :

اولاً - نظرية هوبيرت وتيموثي ٢٠١٠ :

ترى كل من (هوبيرت وتيموثي) ان الازدهار النفسي هو اكثر من عدم وجود مرض نفسي او عدم وجود سوء او اضطراب في شخصية الفرد وان الافراد يختلفون على نطاق واسع في المستوى الاعتيادي للازدهار النفسي ففي ضوء زيادة الازدهار في عدد السكان قد نقوم بالمزيد للحد من المشكلات العقلية والنفسية والسلوكية الشائعة اكثر من التركيز على العلاج والوقاية من المرض والاضطراب مؤكداً على تجاوز استهداف التخفيف من الفوضى والمرض الى التركيز على الازدهار النفسي والعلاقات بين الاشخاص فهذا النهج يزيد من ازدهار السكان ويقلل من المشاكل الصحية والنفسية بالاضافة الى التأثيرات الايجابية للازدهار النفسي على تصورات الفرد وافكاره وسلوكياته وحتى على وضائف الاعضاء والصحة العامة له اذ وضعنا (هوبيرت وتيموثي) هذه العناصر او المقومات باعتبارها مكونات تقيس مستوى الازدهار النفسي للفرد وهذه العناصر هي:

- ١- الجدارة: امكانية الفرد على القيام بسلوك معين بأتقان وكفاءة عالية.
- ٢- الاتزان الانفعالي: قدرة الفرد على التحكم في انفعالاته
- ٣- المعنى: شعور الفرد بأهمية الحياة وبوجود اهداف يسعى لتحقيقها
- ٤- المرونة: قدرة الفرد على التأقلم مع تغيير الظروف
- ٥- التفاؤل: هو النظرة الايجابية والاقبال على الحياة والاعتقاد بحدوث الخير.

ثانياً- نظرية مارتن سليجمان (٢٠٠٢، ٢٠١١):

يعد مارتن سليجمان الاب الروحي لعلم النفس الايجابي واحد مؤسسيه الاساسيين، بدأ سليجمان ابحاثه الاولى على الحالات التي تتناول مفهوم "العجز المكتسب" خلال العقد الاخير من القرن العشرين وكان يركز على الجانب المرضي لانتقال العجز الى اشخاص غير عاجزين، فقدان السيطرة على البيئة يؤدي بالنهاية الى فقدان السيطرة على الذات ويصبح لدى الافراد عجز متعلم او مكتسب وبالتالي لا يبدو اي رغبة في مواجهة المشاكل وذلك لفقدانهم القدرة على ايجاد الحلول المناسبة وقد حصل سليجمان بعد عدد من الابحاث على بعض النتائج التي ادت الى تطور نظرية جديدة والتي اسمها بـ "السعادة الحقيقية" وفي ديسمبر عام (٢٠٠٣) قام مارتن سليجمان بنشر كتاب " السعادة الحقيقية " اذ ركز فيه على كل ما يمكن ان يخلق السعادة البشرية لا عن طريق التوقف على ماهو سلبي او مكسور داخل الفرد فقط بل بالتاكيد ابتداءً على ضرورة دراسة وتحديد كل ما يمكن ان ييسر النمو والازدهار وكل ماهو ذا علاقة بتحسين جودة الحياة النفسية لان الانسان يحمل بداخله القوة والضعف ومنهما وبهما تتحدد حياة الانسان فالخبرات التي تمر بنا تشكل شخصياتنا وتحددها هذه الخبرات بعضها غير قابل للتعديل وبعضها الاخر قابل للتعديل وتتركز جهود علم النفس الايجابي في اثراء القوى الانسانية القابلة للتعديل كمدخل لتحقيق السعادة الحقيقية

ويرى سليجمان ان السعادة الحقيقية تنشأ من ثلاثة عناصر مختلفة هي:

- المشاعر الايجابية: القدرة على الاستمتاع بالحياة
 - الاندماج النفسي: هي التركيز الفائق على المهمات بحيث يتوقف فيه الشعور بالوقت والذات
 - الشعور بالمعنى: الاحساس بأن هنالك هدف من حياة الفرد وأن الفرد وجد لخدمة شيء اكبر ولههدف اسمى
- وضع (سليجمان) خمسة عناصر لنموذج بيرما اذ تعرف هذه العناصر مجتمعة بنموذج بيرما مختصر لهذه العناصر الخمسة وكل عنصر من هذه العناصر له ثلاث خصائص تؤهلها ان يكون عنصر من عناصره وهذه العناصر هي:

١- المشاعر الايجابية: هي حجر الزاوية في نظرية الرفاهية فقد تراجعت السعادة كمعيار ذاتي من كونها هدفاً قائماً بذاته الى مجرد عامل او عنصر من عناصر الشعور الايجابي والمشاعر الايجابية تحتوي على ثلاث خصائص هي

- ١- تساهم في الازدهار النفسي
- ٢- غالباً ما يتم السعي وراءها في حد ذاتها وليس لسبب اخر
- ٣- يتم تعريفها وقياسها بشكل مستقل عن العناصر الاخرى

٢- الاندماج النفسي: مازال عنصراً في هذه النظرية فالشعور الايجابي والاندماج النفسي تضمان كل العوامل التي لاتقاس الا ذاتياً في النظرية الرفاهية (هل يتوقف بك الزمن؟) فالاندماج هو الاستغراق التام في المهام المحببة مع غياب التفكير والشعور اثناء تدفق الحالة بحيث يفقد بها الفرد مسار الوقت ويعيش الوقت الحاضر والتركيز الكامل على المهمة وكرد فعل والاندماج يستوفي المعايير الثلاثة ليكون عنصراً من الازدهار النفسي فهي:

- ١- تساهم في الازدهار النفسي
- ٢- يسعى اليها الافراد كل لذاته
- ٣- تقاس بأستقلالية او بمعزل عن بقية العناصر

٣- معنى الحياة ذات المعنى هي الانتماء واستهداف شيء ثم العمل عليه ومن اجله يعتقد الفرد انه اكبر من ذاته واهم من صفاته وصفقاته فيعمل له ومن اجله فعندما تؤسس البشرية مؤسسات ايجابية فأنها تمهد الطريق لولادة المعنى فالمعنى ان تكون الحياة جديرة بالعيش ولهذا يشير المعنى الى احساس الفرد بأهمية الحياة وقيمتها فما يشعر به يحسم المسألة برمتها حيث ان المعنى يستوفي المعايير الثلاثة وهي

- ١- انه يساهم في ازدهار الفرد
- ٢- يسعى اليها الافراد كل لذاته
- ٣- انه يعرف ويقاس بشكل مستقل عن المشاعر الايجابية

٤- العلاقات الايجابية عندما سئل (كرستوف بيترسون) عن علم النفس الايجابي اجاب انه (الناس الآخرون) معظم الامور الايجابية غير فردية متى كانت آخر مرة ضحكت فيها من قلبك ؟ آخر مرة شعرت فيها بفرحة غامرة ؟ كل هذا لا يحدث الا بوجود اناس آخرين ومشاركتهم فالجواب لهذه الاسئلة بدون معرفة تفاصيلها هو كل هذا حدث حول الناس وبسببهم هذاما توصل اليه المحلل النفسي في جامعة هارفارد جورج فالانت "فأن القوة العظمى تكمن في ان تكون محبوباً" وعلى العكس ما أثاره عالم الاعصاب جون كاجبوان "الوحدة هي الشعور بحالة العجز التي ترغب الاعتقاد بأن ملاحظة العلاقات هي مكون ثانوي في ازدهار الفرد" فالعلاقات الايجابية تستوجب معيارين لتكون عنصراً من عناصر الازدهار النفسي هما:

- ١- تساهم في ازدهار الفرد
- ٢- يمكن قياسها بمعزل عن العناصر الأخرى

٤- الانجاز: الاحراز والنجاح والاتقان في غايات في ذاتها فالحالتان اللتان ذكرناهما اعلاه: الشعور الايجابي والمغزى، او الحياة المبهجة والحياة الهادفة لا تفسران سعي الانسان الا بلوغ هذه الامور كغايات في حد ذاتها بل هناك حالات اخرى تطلب فيها الازدهار النفسي ليس من اجل السعادة فقط وليس في سبيل المتعة والبهجة فقط بل في سبيل الانجاز ذاته اذ لا يوجد عنصر واحد يحدد الازدهار النفسي فكل عنصر يسهم بقدر ما في تحديده

ثالثاً - نظرية كوري كيبس (٢٠١٢) (٢٠١٢) Keyes Corey Theory

ركز "كوري كيبس" جهوده على العمل اذ يكرر المسار و يقيس الصحة النفسية المكتملة بعبارات ايجابية بدلاً من عدم وجود أعراض المرض النفسي لدى الفرد أذ استعمل مصطلح الازدهار النفسي بعده مستوى عل من الصحة النية الايجابية

المكتمله الذي يسعى علم النفس الايجابي إلى تحقيقه عند الأفراد . (٣٦ : ٢٠١٢ .
(Simoes& Keyes

ولذا فإن الازدهار النفسي هو مفهوم مركزي في طم النفس الايجابي ، اذ يعر الازدهار النفسي عن الأداء الأمثل للسلوك الإنساني بمعنى أنه يقارن بين الفرد ونفسه، أي يقارن بين أدائه العالي وما يسعى للوصول إليه كمحاولة الغرد الترقى في الأداء الوظيفي من موظف إلى مدير، فيقارن بين أدائه الحالي وهل سوف يساعده هذا الأداء للوصول إلى ما يسعى إليه كما اله وصف لصحة النفسية الايجابية المكتملة ومستوى عالي من الرفاهية والحياة العامة و هذا يعني الوصول إلى الحياة الممتعة والحياة الاجتماعية العامة اذ يتطلب الازدهار النفسي السمات والمستويات الشخصية والاجتماعية التي تظهر نقاط القوة والفضائل التي عادة ما تكون متفق عليها عبر ثقافات مختلفة ، فالأفراد الذين يتصفون بالازدهار النفسي أو بانهم مزدهرون لديهم مستويات عالية من الرفاهية النفسية والرفاهية الاجتماعية كما يشعرون بالسعادة والرضا عن الحياة ويميلون إلى رؤية حياتهم كغرض مهم ويشعرون بدرجة عالية من الإتقان والكفاءة يجب أن يتمتع الفرد بمستوى عال من الرفاه كما هو موضح من قبل الأفراد الذين يستوفون جميع المعايير الثلاثة التالية :

١- رفاهية عاطفية عالية يتم تحديدها عن طريق درجتين من ثلاث درجات على المقاييس المناسبة التي تقع في الطبقة العلوية :

أ- التأثير الايجابي

ب- التأثير السلبي المنخفض

ج- رضا الحياة

٢- رفاهية نفسية عالية يحددها أربع درجات من ستة درجات على التدابير المناسبة السقوط في الطبقة العليا :

أ. قبول الذات

ب- تنمية الذات

ج- الغرض في الحياة

د- السيادة البيئية

هـ- الحكم الذاتي
و- علاقات ايجابية مع الآخرين

٣- رفاهية اجتماعية عالية ، يتم تحديدها عن طريق ثلاث درجات من خمسة درجات على التدابير المناسبة التي تقع في الطبقة العلوية , (Edmund, 2012:15)

- أ- القبول الاجتماعي
- ب- الاندماج الاجتماعي
- ج- التماسك الاجتماعي
- د- المساهمة الاجتماعية
- هـ- النمو الاجتماعي

وقد تبنت الباحثة (نظرية سيلجمان ، ٢٠١١) للازدهار النفسي لعدة اسباب منها ما يأتي :

- ١- لان صاحب النظرية (مارتن سليجمان) يعد مؤسس وأب لعلم النفس الايجابي ومن رواد هذا الفرع الحديث .
- ٢- تعد هذه النظرية رائدة وغنية وثرية في تناولها لمفهوم الازدهار النفسي اذ تناولت المفهوم بشكل اكثر شمولاً موازنة بالنظريات الاخرى .
- ٣- دعمت النظرية بالكثير من الابحاث والدراسات التي اجراها سليجمان عن الازدهار النفسي.

الفصل الثالث

منهجية البحث واجراءاته

- منهجية البحث
- مجتمع البحث
- عينه البحث
- اداة البحث مؤشرات صدق المقياس
- الوسائل الاحصائية

منهجية البحث Method of The Research

اعتمدت الباحثة في البحث الحالي المنهج الوصفي الذي يسعى بواسطه هذا المنهج تحديد ووصف الظاهرة المدروسة، كما هي عليه بالواقع دون محاوله التأثير عليها، كما أن المنهج الوصفي يستخدم لرصد كل ما هو موجود وتحليله، وان هذا المنهج مناسب لطبيعة البحث واهدافه، كما يساعد على تقديم صورته مستقبليه في ضوء المؤشرات الحالية فضلاً عن تقدير ما ينبغي ان تكون عليه الاشياء والظواهر في ضوء قيم ومعايير معينه .

مجتمع البحث Population Of The Research

يقصد بالمجتمع المجموعة او العناصر الكلية التي يسعى الباحث الى تعميم نتائج بحثه عليها بأن تكون ذات علاقة وصلة بمشكلة البحث (عباس واخرون، ٢٠٠٩، ٢١٧). ويتحدد البحث الحالي بتدريسي كلية التربية للعلوم الانسانية من الاقسام التالية قسم العلوم التربوية والنفسية وقسم اللغة العربية وقسم التاريخ وكلية التربية المقداد قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي وقسم الرياضيات وقد تم اختيار عينة البحث كما موضح في الجدول الاتي

ت	الاقسام	العدد
١	قسم العلوم التربوية والنفسية	٥٠
٢	قسم التاريخ	٥٠
٣	قسم اللغة العربية	٥٥
٤	قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي	١٤
٥	قسم الرياضيات	١٧
	المجموع	١٨٦

عينه البحث Samples of The Research

تعد عملية اختيار العينة من الخطوات والمراحل المهمة في البحث العلمي الجيد والتي على الباحث ان يكون دقيق في تحديد العينة المناسبة للبحث، وعينه البحث تمثل المجتمع بجميع خصائصه وانها تمثله تمثيلاً دقيقاً، ويفترض ان تتوافر فيها خصائص ذلك المجتمع.(الجابري، ٢٠١٣، ص٢٠٩) ولغرض الحصول على عينه ملائمه للدراسة الحالية استخدمت الباحثة الطريقة العشوائية.

اعتمدت الباحثة عند اختيار عينة البحث الحالي على الطريقة العشوائية البسيطة هي مجموعة جزئية من المجتمع الاحصائي لها نفس الفرصة لاختار كعينة من ذلك المجتمع، أي بمعنى أن جميع أفراد المجتمع لهم فرصة في أن يُختاروا، ويرجع ذلك إلى أن المجتمع متجانس إذا اختيرت منه عينة وبأي طريقة تستطيع تمثيله وتظهر فيها جميع خصائصه وسماته، فقد تم اختيار العينة من الاقسام الاتية فقد تم اختيار العينة من الاقسام الاتية من كلية التربية للعلوم الانسانية وكلية التربية المقداد كما موضح في الجدول الاتي

الاعداد	الاقسام
٢٠	قسم العلوم التربوية والنفسية
٢٩	قسم التاريخ
٢٠	قسم اللغة العربية
١٤	قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي
١٧	قسم الرياضيات
١٠٠	المجموع

اداة البحث Tools Of The Research

تعرف انستازيا (Anastasi-1976) اداة البحث بأنها طريقة موضوعية ومقننه، لقياس عينه من السلوك موضوع البحث (عوض، ٢٠٠٢، ص٥١) ولغرض تحقيق اهداف البحث، لابد من توفير مقياس يناسب الاطار النظري للبحث وطبيعة مجتمع البحث والتمتع بالخصائص السايكومترية، لذا قامت الباحثة بتبني مقياس الازدهار النفسي.

*مقياس الازدهار النفسي:

تحقيقاً لأهداف البحث الحالي تبنت الباحثة مقياس الازدهار النفسي لـ(عبيد، ٢٠١٨).

تصحيح المقياس :-

حيث يقصد بتصحيح المقياس وضع درجة لاستجابة المفحوص على كل فقرة من فقرات المقياس ومن ثم الازدهار النفسي بفقراتها الـ(٦٠) فقد وضع امام كل فقرة خمسة بدائل وهي :- (تنطبق علي بدرجة عالية جداً) و (تنطبق علي بدرجة عالية) و (تنطبق علي بدرجة متوسطة) و (تنطبق علي بدرجة منخفضة) و (تنطبق علي بدرجة منخفضة جداً) يقابلها سلم درجات يتراوح من (١،٢،٣،٤،٥) على التوالي وبهذه الطريقة يتم حساب الدرجة الكلية لكل مفحوص بالجمع الجبري لدرجات اجابته على جميع الفقرات وعليه فإن ادنى درجة لمقياس الازدهار النفسي واعلى درجة له تتراوح ما بين (٦٠-٣٠٠) درجة للمقياس ككل.

مؤشرات صدق المقياس — الخصائص السايكومترية

الصدق الظاهري:

عرض مقياس الازدهار النفسي على مجموعة من الخبراء المتخصصين في مجال علم النفس التربوي لمعرفة اراءهم حول صلاحية الفقرات وملائمتها للقياس وبيان مدى صلاحيتها لتحقيق اهداف البحث وكذلك ابداء

آرائهم بخصوص ووضوح التعليمات وملائمة البدائل المقترحة للمقياس ملحق(٢)، وقد حصلت جميع فقرات المقياس البالغة (٦٠) فقرة على موافقة الخبراء ١٠٠% والبالغ عددهم (٦) خبراء. ملحق(١).

ثبات المقياس:

يعد أحد مؤشرات التحقق من دقة الاختبار واتساق فقراته في قياس ما يجب قياسه ، إذ يشير الى درجة استقرار الاختبار والاتساق بين اجزائه والهدف من تقدير أخطاء المقياس واقتراح طرائق للتقليل من هذه الأخطاء (جونسن ، ٢٠١٤ : ٨٦). أذ يمكن التحقق من ثبات المقاييس والاختبارات النفسية بطرائق عدة منها ما يتعين الاتساق الخارجي والذي يسمى بمعامل الاستقرار عبر الزمن ، ومنها ما يقيس الاتساق الداخلي والذي يستند الى حساب الاتساق بين مكونات الاختبارات أو المقياس (Ebel, 1972:412).

وحرصا من الباحثة للتحقق من ثبات المقياس ، سيلجأ الى استخدام كلا الطريقتين في الاتساق ، وعليه سيستخدم طريقة إعادة الاختبار للاطمئنان من الاتساق الخارجي للمقياس ، كما وسيركن الى التحقق من الاتساق الداخلي

طريقة الاتساق الداخلي باستعمال معامل ألفا- كرونباخ للاتساق الداخلي (- Alfa Cronbach):

التي تعتبر من أبرز معادلات طريقة تحليل التباين . ولحساب الثبات طبق المقياس على عينة مكونة من (١٠٠) تدريسي من كلية التربية للعلوم الانسانية وكلية التربية المقداد واعادة تطبيقه بعد مرور اسبوعين من التطبيق الاول على نفس العينة واستخدم معامل ارتباط " بيرسون " لمعرفة معامل الارتباط بين درجات التطبيق الاول والثاني .وقد اشارت نتيجة معامل ارتباط المقياس قد بلغت (٠.٩٠) اما الثبات المستخرج بطريقة معامل الفاكرونباخ فقد بلغت (٠.٧٨) وهي درجة مقبولة في الاحصاء النفسي .

الوسائل الاحصائية Statistical Instruments:

استعانت الباحثة بالوسائل الاحصائية الاتية :

١. معامل ارتباط بيرسون: استعمل لاستخراج معامل الثبات بطريقة اعادة الاختبار.
٢. الاختبار التائي لعينة واحدة : لاستخراج الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الفرضي .
٣. معادلة الفاكرونباخ لاستخراج الثبات.

الفصل الرابع

اولاً: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

ثانياً: الاستنتاجات

ثالثاً: التوصيات

رابعاً: المقترحات

اولاً : عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها :

فيما يلي عرض النتائج الدراسة التي تم التوصيل اليها وفقاً لهدف البحث كما يأتي:-

● التعرف على مستوى الازدهار النفسي لدى تدريسين الجامعة :-

قامت الباحثة بتطبيق مقياس الازدهار النفسي على عينة البحث الاساسية البالغ عددهم (١٠٠) تدريسي، وتم ايجاد الوسط الحسابي الذي بلغ (٢١٥,٢) وبانحراف معياري مقداره (٢٩,٣٠)، كما حسب المتوسط الفرضي لمقياس الازدهار النفسي وكان مقداره (١٨٠) وباستخدام الاختبار التائي (t- test) لعينة واحدة ظهر ان القيمة التائية المحسوبة البالغة (٨,٥٠) وعند مقارنتها بالقيمة التائية الجدولية والبالغة (١,٩٨) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٤٩) ظهر ان القيمة التائية المحسوبة اعلى من القيمة التائية الجدولية، ولصالح متوسط العينة، وهذا يعني ان تدريسين الجامعة يخضعون للازدهار النفسي والجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٤)

القيمة التائية لتعرف على الازدهار النفسي لدى تدريسين الجامعة

المقياس	العينة	الوسط الحسابي	الوسط الفرضي	انحراف معياري	درجة حرية	القيمة التائية		الدلالة المعنوية عند (٠,٠٥)
الازدهار النفسي	١٠٠	٢١٥,٢	١٨٠	٢٩,٣٠	٤٩	المحسوبة	الجدولية	دال احصائياً
						٨,٥٠	١,٩٨	

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء نظرية (Seligman, 1102) المتبناة في إن هناك عدد من العناصر التي تعبر عن مقومات الشخصية ، حيث يتكون الازدهار النفسي بامتلاك الفرد مستويات عالية من هذه العناصر مجتمعة لا عنصر واحد فقط وهذا ما جعل تدريسيي الجامعة يتمتعون بمستوى عال من الأداء الأمثل عن طريق مشاعرهم الايجابية المتبادلة وشعورهم الايجابي نحو مهنتهم، و استغراقهم في مهامهم التدريسية في ضوء انشغالهم السلوكي والمعرفي والوجداني بهذه المهام بالإضافة إلى علاقاتهم الايجابية مع الآخرين، وشعورهم بأهمية الحياة وهدفيتها وتكريس كل طاقاتهم وإمكانياتهم في تحقيق هدف أسمى من الذات وهو إعداد جيل واعي وقادر على مواكبة تطورات الحياة وهذا ما يعبر عنه بتسامي الذات وكذلك قدرتهم على وضع الأهداف وتحقيقها وانجازها بإتقان وتفوق بالإضافة إلى ان

تمتعهم بالفضائل ومواطن القوة كالذكاء الاجتماعي والتواضع والحكمة ... الخ عزز من مستوى الازدهار النفسي لديهم ، فضلا عن ذلك إن التحصيل الأكاديمي له علاقة متبادلة مع مستوى الازدهار النفسي للفرد ، و ما يؤكد قوة هذه العلاقة فقد أشارت نتائج دراسة (McDonald & Betty, 2012) التي هدفت الى الكشف عن العلاقة بين التحصيل الأكاديمي والازدهار النفسي لدى طلبة الجامعة إلى إن الطلبة المتفوقين أكاديمياً لديهم مشاعر ايجابية ولديهم شعور أفضل نحو أنفسهم ولديهم علاقات ايجابية مع زملائهم ولديهم مستوى مرتفع من الازدهار النفسي ، هذا وقد أشارت نتائج دراسة (Willi & Lucas, 2013) إلى إن مستوى التعليم من أهم الخصائص الديموغرافية التي أدت إلى اختلافات كبيرة في مستوى الازدهار النفسي لدى أفراد العينة ، فالأفراد المتعلمون لديهم مستوى مرتفع من الازدهار النفسي في مقابل غيرهم من متدني مستوى التعليم ، وعلى هذا الاساس يرى الباحث ان تمتع التدريس الجامعي بثقافة أكاديمي عالية قد عززت من امتلاكه لمقومات الازدهار النفسي التي بدورها اوصلت التدريسي الجامعي الى مستويات عليا من الاداءات الايجابية المثلى في التعامل مع مواقف الحياة المختلفة ، كما إن نتيجة البحث الحالي تتفق مع نتائج دراسة (Griffin, 2012) التي اجريت على أعضاء هيئة التدريس بكلية المعلمين في جامعة كولومبيا وتوصلت نتائج الدراسة الى ان افراد العينة يتصفون بمستويات عالية من الازدهار النفسي.

ثانياً : الاستنتاجات :

في ضوء النتائج التي توصل اليها البحث الحالي يمكن الاستنتاج ماياتي:-

□ ان شريحة تدريسي الجامعة يمتلكون ازدهاراً نفسياً عن طريق تمتعهم بمستويات عالية من معوقات وعناصر الازدهار النفسي فضلاً عن تحصيلهم الأكاديمي العالي مما عزز الاداء الايجابي لديهم في تعاملهم مع مواقف الحياة واحداثها المختلفة.

ثالثاً : التوصيات :

استناداً الى النتائج التي توصل اليها البحث الحالي فإن الباحثة توصي بما يأتي:-

□ يمكن للقائمين بالإرشاد النفسي والمسؤولين عن الصحة النفسية الاستدلال على وجود الشخصية الايجابية عن طريق وسيلة جيدة للتشخيص هي الازدهار النفسي.

□ تطوير برامج إرشادية مبنية على الازدهار النفسي لتعريف التدريسي الجامعي بما يمتلك من ازدهار نفسي و كيفية تعزيزه وتطويره.

رابعاً : المقترحات :

- إجراء دراسات مماثلة لشرائح أخرى من المجتمع (مدرسين ، مرشدين ، معلمين).
- إجراء دراسة مقارنة حول الازدهار النفسي لدى (الطلاب ، غير الطلاب) في المرحلة العمرية نفسها لمعرفة تأثير التعليم على الازدهار النفسي.
- إجراء دراسات للتعرف على العلاقة بين الازدهار النفسي و متغيرات أخرى مثل (أساليب المعاملة الوالدية ، الفراغ الوجودي ، الشعور بالدونية).

المصادر العربية

-القرآن الكريم.

- (٢٠١٤) علم النفس الايجابي ماهيته ومنطلقاته النظرية وافاقه المستقبلية الكتاب الالكتروني لشبكة العلوم النفسية العربية ، العدد ٣٤

- ابراهيم ، امانى مصطفى وآخرون . (٢٠١٥) العلاقة بين الازدهار النفسي والسعادة لدى طالبات كلية البنات ، مجلة البحث العلمي في الآداب جامعة عين شمس، العدد (١٦) رسالة ماجستير غير منشورة ، مصر .

- إبراهيم أباطه ونانسي ناغور . (٢٠٠٠) اثر التعلم في اختيار الاستراتيجيات التعليمية ورقة مقدمة إلى الندوة الإقليمية في صعوبات التعلم ، عمان الأردن .

- أبو حطب، فؤاد . (١٩٩٤): علم النفس التربوي . ط٢، مكتبة النهضة العربية، القاهرة مصر.

- ابو حلاوة ، محمد السعيد عبد الجواد . (٢٠١٣) : حالة التدفق : المفهوم - الابعاد - والقياس ، دار الاصدار المتسلسل لكتاب الشبكة ، العدد ٢٩ ، الكتاب الالكتروني لشبكة العلوم النفسية .

- أبو علام ، رجاء محمود وشريف ، نادية محمد . (١٩٨٩) : الفروق الفردية وتطبيقاتها التربوية، دار العلم ، الكويت .

- ابو ناهية ، صلاح الدين محمد (١٩٩٤): القياس التربوي ، ط١، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة - مصر .

- اسكندراني ، امانى احمد (٢٠١٥) : معنى الحياة وعلاقته بالإيثار ، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية - جامعة دمشق.

- خليفة، عبد اللطيف محمد.(٢٠٠٩)الانشطة والاحداث السارة لدى طلاب الجامعة، حوليات مركز البحوث والدراسات النفسية،(٥)١-٦٤.

ابو غزال ، معاوية محمود . (٢٠٠٦) : نظريات التطور الانساني و تطبيقاته التربوية . ط ١ ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، عمان - الأردن .

المصادر الاجنبية

- Abelard.k&Lipschultz.R. (1998): Cognitive selfregulated in high- Achieving students Relations to Advanced Reasoning Achievement goal and d gender.J.of Edu.psycho.vol.go.No.194.
- AdamsG. S. (1964) Measurement and Evaluation in Education Psychology and Guidance, New York, Holt .Rine, Hart and winston
- AnastasiAnn.(1988) Psychological testing.(6"Ed) NY: MacMillan.
- (1976): Psychological Testing New York the Macmillan, Company. ASCD, AlexandriaVA.
- Anastasi A, & urbinas (1988): psychological Testing. New York Macmillan
- Bandura (1976): Modeling theory, I W.SShakian (Ed) Systems models and theories (2nd Ed) Chicago: Rand McNally.
- (1978): The self-system in reciprocal .determinism American Psychologist 33 344-358
- BaumertJ. & et al. (2001): Self-regulated learning as across

الملاحق

ملحق (١)

اسماء الخبراء والمحكمين

ت	اسماء السادة المحكمين	الاختصاص	مكان العمل او الوظيفة
١	م.د مروة شهيد صادق	ارشاد نفسي وتوجيه تربوي	كلية التربية المقداد/ جامعة ديالى
٢	م.د نور طالب توفيق	ارشاد نفسي	كلية التربية المقداد/ جامعة ديالى
٣	أ.م.د زينة شهيد علي	علم النفس التربوي	كلية التربية المقداد/ جامعة ديالى
٤	أ.م.د جلال محمد جاسم	علم النفس التربوي	كلية التربية المقداد/ جامعة ديالى
٥	أ.م.د نادية محمد رزوقي	علم النفس التربوي	كلية التربية المقداد/ جامعة ديالى

ملحق (٢)

استبانة اراء المحكمين على مقياس الازدهار النفسي

جامعة ديالى

كلية التربية المقداد

قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي

الاستاذ الدكتور.....المحترم

تحية طيبة..

تروم الباحثة إجراء البحث الموسوم بـ (الازدهار النفسي لدى تدريسيي الجامعة) ولغرض قياس الازدهار النفسي قامت الباحثة بتبني مقياس (٢٠١٨، عبيد) من اجل تحقيق هدف البحث ، وبالاتماد على نظرية باندورا (١٩٨٦ , Bandura) الذي عرف الازدهار النفسي : "هو الاداء الامثل الذي ينتج ع امتلاك الفرد لمستويات عالية من المشاعر الايجابية والاندماج النفسي ومعنى الحياة والعلاقات الايجابية والانجاز" ونظرا لما تتمتعون به من خبرة ودراية علمية عالية في مجال علم النفس والقياس النفسي تتوجه الباحثة اليكم للاستعانة بأرائكم ومقترحاتكم السديدة حول صلاحية بدائل الإجابة على فقرات المقياس، علما أن بدائل الإجابة على المقياس هي (تنطبق علي بدرجة عالية جدا ، تنطبق على بدرجة عالية ، تنطبق على بدرجة متوسطة ، تنطبق على بدرجة منخفضة ، تنطبق علي بدرجة منخفضة جدا) ولكم الشكر الجزيل مع التقدير.

المشرف

م. د دعاء عبد الجبار

الباحثة

زينب قاسم كاظم

ت	الفقرات	صالحة	تحتاج تعديل	حذف الفقرة
١	اشعر بالمحبة مع زملائي			
٢	اؤمن بأن الناس خيرون بالفطرة			
٣	اشعر بالسعادة كوني تدريسياً في الجامعة			
٤	اعبر عن مشاعر الحب تجاه الآخرين بتلقائية			
٥	اشعر بالمتعة بعيدا عن الماديات			
٦	تغمرني مشاعر البهجة عندما اكون مع الآخرين			
٧	مزاجي جيد بغض النظر عن الضغوط الخارجية			
٨	نجاح طلبتي يشعرنني بالنشوة			
٩	انا راض عن نفسي			
١٠	اشارك الآخرين مشاعرهم			
١١	لدي شعور مستمر بالنشاط والحيوية			
١٢	اشعر بالدفء في علاقاتي مع الآخرين			
١٣	استطيع التحكم بانفعالاتي وتوجيهها بشكل ايجابي			
١٤	اشعر بالاستغراق التام في الاعمال التي اميل اليها			

١٥	انشغل عن تفكيري اثناء انسجامي بالنشاط المحبب لي		
١٦	افقد شعوري بالوقت عندما اكون داخل قاعة التدريس		
١٧	اشعر بأن الحياة جميلة عندما اقوم باعمال احبها		
١٨	عندما اقوم بالمهمة المحببة لي لا اهتم بما يفكر به الآخرون		
١٩	اهتم بتفاصيل النشاط الذي انا فيه		
٢٠	افقد مشاعري عند استغراقي بالمهام التي استمتع بها		
٢١	احب تعلم الاشياء المختلفة		
٢٢	اشعر بالارتياح وأنا مستغرق في شرح الدرس		
٢٣	اشعر بان الحياة لها قيمة		
٢٤	لدي القدرة على توجيه حياتي		
٢٥	حياتي مليئة باعمال ذات اهمية وفائدة لي		
٢٦	انا راض تماما عن حياتي		
٢٧	اهدافي وغاياتي في الحياة ذات مغزى ومعنى		
٢٨	اواظب على ممارسة واجباتي الدينية		
٢٩	اسعى لتحقيق اهدافي بتفاؤل وايجابية		
٣٠	اجد ان العمل الذي اقوم به ذات معنى		

٣١	امتك اهدافا واضحة ومهمة في الحياة		
٣٢	اشعر بأن حياتي جميلة وتستحق العيش		
٣٣	اعطي ولائي الكامل لمن انتمي له		
٣٤	اشعر بالفرح عند تحقيق هدف او غاية في حياتي		
٣٥	علاقاتي الاجتماعية تتصف بالتقدير والاحترام المتبادل		
٣٦	اشعر بأني محبوب من الآخرين		
٣٧	لدي القدرة على اقناع اصدقائي بما احب		
٣٨	اشعر بالرضا عن علاقاتي الشخصية مع الآخرين		
٣٩	اتطلع الى ان تكون علاقاتي حميمة ودائمة مع الآخرين		
٤٠	استطيع المبادرة بالحديث مع الآخرين		
٤١	املك القدرة على التأثير بالآخرين		
٤٢	اشعر بالفخر بعلاقاتي الاجتماعية مع الآخرين		
٤٣	اؤمن بان الابتسامة دليل التفاؤل		
٤٤	لدي قدرة عالية على تحمل اسئلة الطلبة مهما كان نوعها		

٤٥	اشعر برضا الآخرين عني		
٤٦	لدي القدرة على تحقيق اهدافي		
٤٧	انجز الاعمال التي اقوم بها بكفاءة عالية		
٤٨	ابذل قصارى جهدي في سبيل تحقيق اهدافي.		
٤٩	اشعر بالطمأنينة لانني حققت معظم اهدتفي الحياة.		
٥٠	احل مشكلاتي مهما كان نوعها		
٥١	اشعر بالارتياح عندما اتمم الاعمال التي اقوم بها.		
٥٢	استطيع تحديد اهدافي الشخصية بشكل جيد.		
٥٣	اتسم بالجد والمثابرة في عملي.		
٥٤	اجد اكثر من طريقة لانجاز المهام.		
٥٥	امتلك القدرة على التحدي لتحقيق الاهداف الصعبة.		
٥٦	اشعر ان النجاح حليفي في جميع اعمالتي.		
٥٧	اتمكن من تحقيق اهدافي باتقان.		
٥٨	لدي القدرة على تحمل المسؤوليات مهما كان نوعها.		
٥٩	الظروف الخارجية لا تمنعني عن انجاز اعمالتي بنجاح.		
٦٠	صعوبة الاعمال التي اقوم بها لا تضعف ارادتي.		

ملحق (٣)

مقياس الازدهار النفسي بصيغته النهائية

جامعة ديالى كلية التربية المقداد

قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي

الدراسات الاولى

مقياس الازدهار النفسي

الاستاذ الفاضل/الاستاذة الفاضلة

تحية طيبة

بين يديك مجموعة من الفقرات يرجى قراءتها والاجابة عنها بما ينطبق من افكارك ومشاعرك علما لاتوجد اجابة صحيحة او خاطئة بل ان جميع اجاباتكم تحضي باحترام الباحثة، ولن يطلع عليها اي احد ولا تستعمل الا لاغراض البحث العلمي لذا لا داعي لذكر الاسم وكل ما يطلب منك الاجابة بصدق وموضوعية عن الفقرات وبما يعبر عن انطباعك الشخصي وكما ترجوا الباحثة

عدم ترك اي فقرة من دون اجابة وذلك بوضع علامة (□) امام الفقرة المناسبة.

ملاحظة: يرجى تدوين البيانات الآتية.

التخصص: علمي انساني:

الجنس: ذكر انثى:

التحصيل العلمي.....

ولكم جزيل الشكر والتقدير

الباحثة

زينب قاسم

ت	الفقرات	تتطبق عليّ بدرجة عالية جداً	تتطبق عليّ بدرجة عالية	تتطبق عليّ بدرجة متوسطة	تتطبق عليّ بدرجة منخفضة	تتطبق عليّ بدرجة منخفضة جداً
١	أشعر بالمحبة نحو زملائي.					
٢	أؤمن بأن الناس خيرون بالفطرة.					
٣	اشعر بالسعادة كوني تدريسياً في الجامعة.					
٤	اعبر عن مشاعر الحب تجاه الآخرين بتلقائية					
٥	اشعر بالمتعة بعيدا عن الماديات.					
٦	تغمرني مشاعر البهجة عندما اكون مع الآخرين.					
٧	مزاجي جيد بغض النظر عن الضغوط الخارجية.					
٨	نجاح طلبتي يشعرنني بالنشوة.					
٩	انا راض عن نفسي.					
١٠	اشارك الآخرين مشاعرهم.					
١١	لدي شعور مستمر					

					بالنشاط والحيوية.	
					اشعر بالدفء في علاقاتي مع الآخرين.	١٢
					استطيع التحكم التحرك بانفعالاتي وتوجيهها بشكل ايجابي.	١٣
					اشعر بالاستغراق التام في الاعمال التي اميل اليها.	١٤
					انشغل عن تفكيري اثناء انسجامي بالنشاط المحبب لي.	١٥
					افقد شعوري بالوقت عندما اكون داخل قاعة التدريس.	١٦
					اشعر بان الحياة جميلة عندما اقوم باعمال احبها.	١٧
					عندما اقوم بالمهمة المحبة لي لا اهتم بما يفكر به الآخرون	١٨
					اهتم بتفاصيل النشاط الذي انا فيه.	١٩
					افقد مشاعري عند استغراقي بالمهام التي استمتع بها.	٢٠
					احب تعلم الاشياء المختلفة.	٢١

					اشعر بالارتياح وانا استغرق في شرح الدرس.	٢٢
					اشعر بان الحياة لها قيمة.	٢٣
					لدي القدرة على توجيه حياتي.	٢٤
					حياتي مليئة باعمال ذات اهمية وفائدة لي.	٢٥
					انا راض تماما عن حياتي.	٢٦
					اهدافي وغاياتي في الحياة ذات مغزى ومعنى.	٢٧
					اواظب على ممارسة واجباتي الدينية.	٢٨
					اسعى لتحقيق اهدافي بتفاؤل وايجابية.	٢٩
					اجد ان العمل الذي اقوم به ذات معنى.	٣٠
					امتلك اهدافا واضحة ومهمة في الحياة.	٣١
					اشعر بان حياتي جميلة وتستحق العيش.	٣٢
					اعطي ولائي الكامل لمن انتمي له.	٣٣
					اشعر بالفرح عند	٣٤

					تحقيق هدف او غاية في حياتي.	
					علاقاتي الاجتماعية تتصف بالتقدير والاحترام المتبادل.	٣٥
					اشعر بانني محبوب من الآخرين.	٣٦
					لدي القدرة على تحقيق اصدقائي بما احب.	٣٧
					اشعر بالرضا عن علاقاتي الشخصية مع الآخرين.	٣٨
					اتطلع الى ان تكون علاقاتي حميمة ودائمة مع الآخرين.	٣٩
					استطيع المبادرة بالحديث مع الآخرين	٤٠
					املك القدرة على التأثير بالآخرين.	٤١
					اشعر بالفخر بعلاقاتي الاجتماعية مع الآخرين	٤٢
					أؤمن بأن الابتسامة دليل التفاؤل.	٤٣
					لدي قدرة عالية على تحمل اسئلة الطلبة مهما كان نوعها.	٤٤
					اسعر برضا	٤٥

					الآخرين عني.	
					لدي القدرة على تحقيق اهدافي.	٤٦
					انجز الاعمال التي اقوم به بكفاءة عالية.	٤٧
					ابذل قصارى جهدي في سبيل تحقيق أحلامي.	٤٨
					اشعر بالطمأنينة لأنني حققت معظم اهدافي في الحياة.	٤٩
					احل مشكلاتي مهما كان نوعها.	٥٠
					اشعر بالارتياح عندما اتمم الأعمال التي أقوم بها.	٥١
					استطيع تحديد أهدافي الشخصية بشكل جيد.	٥٢
					اتسم بالجد والمثابرة في عملي.	٥٣
					اجد أكثر من طريقة لانجاز المهام.	٥٤
					امتلك القدرة على التحدي لتحقيق الأهداف الصعبة.	٥٥
					اشعر ان النجاح حليفي في جميع اعمالتي.	٥٦

					٥٧	اتمكن من تحقيق اهدافي باتقان.
					٥٨	لدي القدرة على تحمل المسؤوليات مهما كان نوعها.
					٥٩	الظروف الخارجية لا تمنعني عن انجاز اعمالي بنجاح.
					٦٠	صعوبة الاعمال التي أقوم بها لا تضعف ارادتي.