

مُسْتَوَى الأَزْدَهَارِ النَّفْسِيِّ وَعِلَاقَتُهُ بِفَاعِلِيَّةِ الذَّاتِ لَدَى طَالِبَاتِ الْجَامِعَةِ الْفَائِقَاتِ
عَقْلِيًّا ذَوَاتِ الأَعْرَاضِ الأَكْتِنَابِيَّةِ فِي ضَوْءِ مِتَغْيِيرِ التَّخَّصُّصِ الدِّرَاسِيِّ

إعداد

هبة عيد حسن جودة

المدرس المساعد بكلية التربية للبنات بأسيوط

جامعة الأزهر

hebagouda2268@gmail.com

د/ سحر السيد الأحمدى

أستاذ علم النفس التعليمي والإحصاء التربوي المساعد

بكلية التربية بنات بالقاهرة - جامعة الأزهر

د/ عزت عبد الله سليمان كواسه

أستاذ ورئيس قسم الصحة النفسية

بكلية التربية بنين بالقاهرة - جامعة الأزهر

د/ عبير غانم أحمد غانم

مدرس الصحة النفسية

بكلية التربية للبنات بأسيوط - جامعة الأزهر

١٤٤٦هـ - ٢٠٢٤م

مُسْتَوَى الازدهارِ النَّفْسِيِّ وعلاقتهُ بفاعليَّةِ الذاتِ لدى طالباتِ الجامِعةِ الفَائِقَاتِ عَقْلِيًّا ذواتِ الأَعْرَاضِ الاكْتِنَابِيَّةِ في ضَوْءِ
متغيِّرِ التَّخْصُّصِ الدِّرَاسِيِّ

هبة عيد حسن جودة أ.د/ عزت عبد الله سليمان كواسه أ.د.م/ سحر السيد الأحمدى د/ عبير غانم أحمد غانم

مُسْتَوَى الازدهارِ النَّفْسِيِّ وعلاقتهُ بفاعليَّةِ الذاتِ لدى طالباتِ الجامِعةِ الفَائِقَاتِ عَقْلِيًّا ذواتِ الأَعْرَاضِ
الاكْتِنَابِيَّةِ في ضَوْءِ متغيِّرِ التَّخْصُّصِ الدِّرَاسِيِّ

*هبة عيد حسن جودة^١، عزت عبد الله سليمان كواسه^٢، سحر السيد الأحمدى^٣، عبير غانم أحمد غانم^٤

^١ قسم الصحة النفسية، كلية التربية بنات، جامعة الأزهر، أسيوط، جمهورية مصر العربية.

^٢ قسم الصحة النفسية، كلية التربية بنين، جامعة الأزهر، القاهرة، جمهورية مصر العربية.

^٣ قسم علم النفس التعليمي، كلية التربية بنات، جامعة الأزهر، القاهرة، جمهورية مصر العربية.

*البريد الإلكتروني للباحث الرئيس: hebagouda2268@gmail.com

المستخلص:

هدف البَحْثُ الحَالِيُّ إلى تعرُّفِ مستوى كل من الازدهار النفسي وفاعلية الذات لدى طالبات الجامعة الفائقات عقلياً ذوات الأعراض الاكتئابية، كما هدف إلى التعرف على العلاقة الارتباطية بين الازدهار النفسي وفاعلية الذات، وكذلك الفروق في كل من الازدهار النفسي وفاعلية الذات وفقاً لمتغير التخصص الدراسي (علمي / أدبي) لدى طالبات الجامعة الفائقات عقلياً ذوات الأعراض الاكتئابية، وقد اشتمل البحث على عينة قوامها (١٢٠) طالبة تم اختيارهن من بعض الكليات التابعة لجامعة الأزهر فرع أسيوط، واستخدم المنهج الارتباطي، وتمثلت أدوات البحث في اختبار المصفوفات المتتابعة لـ"جون رافن" لقياس الذكاء، ترجمة وتقنين: علي (٢٠١٦)، وقائمة بيك للاكتئاب Beck Depression Inventory (BDI) تأليف: أرون بيك وروبرت ستير، ترجمة وإعداد: عبدالخالق (٢٠١٥)، ومقياس الازدهار النفسي وفاعلية الذات (إعداد الباحثين)، وأسفرت نتائج البحث عن وجود مستوى ضعيف من الازدهار النفسي، وفاعلية الذات لدى طالبات الجامعة الفائقات عقلياً ذوات الأعراض الاكتئابية، ووجود علاقة ارتباطية بين الازدهار النفسي وفاعلية الذات، كما أسفرت عن عدم وجود فروق في الازدهار النفسي وفقاً لمتغير التخصص الدراسي (علمي / أدبي)، وعدم وجود فروق في فاعلية الذات وفقاً لمتغير التخصص الدراسي (علمي / أدبي).

الكلمات المفتاحية: الازدهار النفسي - فاعلية الذات - طالبات الجامعة - الفائقات عقلياً - الأعراض الاكتئابية.

Psychological Flourishing Level and Its Relation to Self-Efficacy among Mentally Female Undergraduates with Depressive Symptoms According Academic Major

Heba Eid Hassan Goda¹; Ezzat Abdullah Sulaiman Kawasa²; Sahar El-Sayed Al-Ahmady³; Abeer Ghanem Ahmed Ghanem⁴

¹ Department of Mental Health, Faculty of Education for Girls, Al-Azhar University, Assiut, Egypt.

² Department of Mental Health, Faculty of Education for Boys, Al-Azhar University, Cairo, Egypt.

³ Department of Educational Psychology, Faculty of Education for Girls, Al-Azhar University, Cairo, Egypt.

*e-mail of corresponding author: hebagouda2268@gmail.com

Abstract

The current study aimed at identifying the level of psychological flourishing and self-efficacy among mentally superior female undergraduates with depressive symptoms. Moreover, it sought to explore the relationship between psychological flourishing and self-efficacy. Differences in both psychological flourishing and self-efficacy according to academic major (scientific - humanitarian) among mentally superior female undergraduates with depressive symptoms were investigated. The sample consisted of (120) female undergraduates selected from some colleges affiliated with Al-Azhar University, Assiut branch. The correlational method was used. Research instruments included Raven's Progressive Matrices Test (trans. Ali, 2016), Beck Depression Inventory (BDI; trans. Abdel-Khalek, 2015), Psychological Flourishing and Self-Efficacy Scale (prepared by the researchers). Results revealed a low level of psychological flourishing and self-efficacy among mentally superior female undergraduates with depressive symptoms. There was a significant relationship between psychological flourishing and self-efficacy. Moreover, the results showed no differences in psychological flourishing and self-efficacy according to academic major (scientific - humanitarian).

Keywords: Psychological Flourishing - Self-Efficacy - Mentally Superior- Female Undergraduates - Depressive Symptoms.

مقدمة:

يُعدُّ الفائقون عقليًا الثروة الحقيقية لأي مجتمع من المجتمعات؛ نظرًا لأهميتهم في مواجهة تحديات هذا العصر، فهم كوادر المستقبل وقيادة بلادهم، وهم طوق النجاة لحلِّ أزمات ومشكلات المجتمعات، وعليهم تُراهن الدول في سباقها للحاق بركب التطور، لذا كان من المهم الاهتمام بهم ورعايتهم إلى أقصى حدٍّ ممكن حتى يُمكن في المستقبل الاستفادة من إمكاناتهم وقدراتهم الخلاقة.

هذا، وبالرغم مما يتمتع به الفائقون عقليًا من استعدادات وطاقات عقلية ممتازة، إلا أن البعض منهم يُعانون من بعض الأعراض الاكتئابية كالْحُزْنِ، واليأس، والتشاؤم، والأرق، والشعور بالذنب، والقلق والبكاء المتكرر، وانعدام الثقة بالنفس، والتفكير الانتحاري، وصعوبة اتخاذ القرارات نتيجة لأسباب لا حصر لها (بنهان، ٢٠١٣، ص. ١٣٧؛ Lee & Choe, 2020, p. 94).

كما أنهم يعانون من الحساسية الزائدة، واضطرابات المزاج، ويعانون وبشكل مستمر من القلق والانسحاب الاجتماعي وينقصهم اللطف الذاتي لأنهم في حالة نقد مستمرة لذواتهم (Duplenne et al., 2024; Kane, 2020; Turanzas et al., 2020).

وقد أوضحت منظمة الصحة العالمية في عام (٢٠١٧م) أنَّ نسبة سكان العالم الذين يُعانون من الاكتئاب يُقدَّرُون بنسبة ٤.٤٪، وتظهر الأعراض الاكتئابية لدى الأطفال والمراهقين والشباب عامة، ويبلغ العدد الإجمالي للأشخاص الذين يُعانون من الاكتئاب في العام ٣٢٢ مليون نسمة تقريبًا، ومن الأعراض الاكتئابية التي تظهر لدى الأفراد الحزن، ومشاعر الذنب، وانخفاض الثقة بالنفس، وفقدان الاهتمام والمتعة، واضطرابات النوم، واضطرابات الشهية، وضعف التركيز، ويمكن أن يكون الاكتئاب طويلًا أو متكررًا، مما يُضعف قدرة الفرد على النشاط في مجالات الحياة المختلفة (World Health Organization , 2017, p. 7).

ويصبح الاكتئاب حالة مرضية خطيرة، لا سيما عندما تطول المدة وتشتد الأعراض، ويمكن للاكتئاب أن يُسبب معاناة كبيرة للشخص المُصاب به، ويؤثر في الجوانب الأكاديمية والعائلية والوظيفية، وفي الحالات الشديدة يمكن أن يُؤدي الاكتئاب إلى الانتحار، حيث يموت كلَّ عام ما يقارب نحو ٨٠٠٠٠٠٠ من جراء الانتحار الذي يُمثِّل السبب الثاني الرئيس للوفيات بين الفئة العمرية ١٥-٢٩ عامًا (World Health Organization, 2023).

ويذكر كل من Bueno – Notivol et al. (2021, p. 2) أن معدلات الاكتئاب في ظل جائحة كورونا (COVID-19) تراوحت بين ٧.٤٪ إلى ٤٨٪ مما يُشير إلى أن معدل انتشار الاكتئاب في الوقت الحالي زاد بدرجة كبيرة جدًّا عن معدل الانتشار العالمي للاكتئاب عام (٢٠١٧)، ومن ثمَّ وجب مراعاة الصحة النفسية أثناء وبعد هذه الأزمة الصحية العالمية في جدول أعمال الصحة العامة الدولية والوطنية لتحسين الازدهار النفسي للأفراد.

ويشير (Seligman and Czikszentmihaly, 2000, p. 6) إلى أن علم النفس قد أعطى اهتماماته الأولى تقريباً للمشكلات النفسية، ولم يهتم بفكرة القوى الفردية والمجتمع المعزز لمساعدة الفرد في الحياة الاجتماعية بشكل جيد، كما أهمل القوى الكامنة للفرد باعتبارها أهم عوامل الصحة النفسية والرفاهية، وأشار إلى أن علم النفس يجب أن يُولي مزيداً من الاهتمام لبناء أفضل الصفات في الحياة، وبالتالي قد تكون المهمة الأكثر أهمية في علم النفس الإيجابي هي فهم وتشجيع ازدهار الإنسان.

إن علم النفس الإيجابي اتجاه من اتجاهات علم النفس، يهتم بتحقيق هدف عام مفاده فهم وتحديد العوامل التي تمكن الأفراد والمؤسسات والمجتمعات من الازدهار، وذلك عن طريق التركيز على ما في الإنسان من مكامن قوة وفضائل إنسانية إيجابية (أبو حلاوة، ٢٠١٤، ص. ١٢٠).

ومفهوم الازدهار النفسي Psychological Flourishing من المفاهيم الحديثة نسبياً وأعم وأشمل من السعادة، إذ يغطي الرضا عن الحياة، والقبول الذاتي، والنمو الشخصي، والشعور بالهدف من الحياة، والكفاءة، والتفائل، والإسهام في رفاهية الآخرين، وتنمية القوة والخير والإبداع، وله العديد من التأثيرات الإيجابية التي تعود بالنفع على الجوانب النفسية والوجدانية والاجتماعية للطلاب (العصيمي، والهبيدة، ٢٠٢٠، ص. ٢).

لذلك يظهر اهتمام متزايد من قبل علماء النفس بمفهوم الازدهار النفسي كمفهوم رئيس في علم النفس الإيجابي، والذي يشمل مجموعة متنوعة من المكونات الإيجابية والنمو الشخصي، حيث يُظهر المزهرون التمتع بالصحة النفسية والجسدية والمرونة فيواجهون الضغوط وتحديات الحياة عن غير المزهرين (يوسف، ٢٠٢٢، ص. ٤٨٢).

وفيما يتعلق بمستوى الازدهار النفسي لدى المتفوقين عقلياً، فتشير بعض الدراسات إلى أن الطلاب المتفوقين عقلياً لديهم معنى أقل في الحياة وضعف في السعادة والتفائل والإيجابية والرضا عن الحياة، (Votter & Schnell, 2019, p. 10).

ومن ناحية أخرى تُعد فاعلية الذات من المفاهيم الأساسية التي اقترحها باندورا (Bandura ١٩٧٧م) في إطار نظرية متكاملة لفاعلية الذات، والتي تُعد بمثابة نتاج لما يزيد عن عشرين عامًا من البحث السيكولوجي، وتؤكد هذه النظرية على أن الدوافع الكامنة تقف وراء اختلاف آراء الأفراد في المجالات المختلفة (عبدالله، والعقاد، ٢٠٠٨، ص. ٣).

ويقصد بفاعلية الذات المعتقدات التي يمتلكها الفرد، والتي تُحدّد قدرته على أداء السلوك الذي يحقق نتائج مرغوبة في موقف معين، وإصدار التوقعات الذاتية عن كيفية أداء المهام والأنشطة التي يقوم بها، والتنبؤ بمدى الجهد والمثابرة المطلوبة لتحقيق ذلك النشاط أو العمل (يوسف، ٢٠١٦، ص. ٨).

فمفهوم فاعلية الذات يُعدُّ من المفاهيم المهمة في علم النفس؛ وذلك بسبب الدور الحيوي الذي تؤديه في دفع وتوجيه السلوك واستمراره، فهي معيار للنجاح في مختلف جوانب الحياة، حيث تتضمن اعتقاد الفرد بشأن المهارات التي يمتلكها وتعكس في قراراته وسلوكياته في شتى المجالات. ولفاعلية الذات أهمية كبيرة لا تقتصر في كونها تؤثر في السلوك بشكل مباشر، بل من خلال تأثيرها على المحددات الأخرى مثل الأهداف، والتطلعات، وتوقعات النتائج، والميول العاطفية، وإدراك المعوقات، والفرص المتاحة، وعليه فهي الطريق المؤدي للتكيف والانطلاق للتغيير (Bandura, 2006, p. 309). كما أنها تُعدُّ طريق الفائقين للتفوق والنجاح، حيث إنها تساعدهم في التغلب على الضغوط والضرر والإحباط وكثير من المشكلات الوجدانية التي يعانون منها، ومن ثم تحقيق الصحة النفسية الجيدة (محمود، وأحمد، ٢٠٢٠، ص. ١١٥).

وعن علاقة الازدهار النفسي بفاعلية الذات تشير نتائج العديد من البحوث أن الازدهار النفسي من المداخل المهمة لتنمية فاعلية الذات لدى طلاب الجامعة، كما أن الازدهار النفسي بمكوناته الفرعية التي تتضمن الإحساس الجيد، والعلاقات الاجتماعية الإيجابية، والاستقلالية الذاتية من الدلالات المهمة في توجُّه الجهد المبذول والمثابرة، والتي تعد من مكونات فاعلية الذات في ضوء نظرية باندورا (Syeda & Ali, 2008, p. 35). وقد أوضحت عدة بحوث وجود علاقة إيجابية متبادلة بين الازدهار النفسي بأبعاده المختلفة وفاعلية الذات، كبحث كل من (David et al. (2009، وبحث (Nithya (2022؛ حيث أظهرت وجود علاقة دالة إحصائيًا بين الازدهار النفسي وفاعلية الذات لدى الأفراد، فبامتلاكهم المشاعر الإيجابية ونجاح شبكة العلاقات مع الآخرين والاندماج معهم تمكنوا من أداء مهماتهم بشكل جيد، والتغلب على مشاعر الحزن والعزلة، وساعدهم في الانخراط في أعمال مفيدة لهم ولغيرهم مما زاد معه اعتقاداتهم حول فاعلية ذواتهم، وارتفاع أدائهم الدراسي، فالفرد الذي لا يرى نفسه ذا فاعلية لا يتوقع منه أن يكون مُزدهرًا.

وفيما يتعلق بالبحوث العربية فقد بدأ الاهتمام يتزايد في السنوات الأخيرة ببحوث الازدهار النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات، وإعداد برامج لتنميته لدى فئات عمرية مختلفة، بينما بحوث فاعلية الذات بدأت في البيئة العربية منذ فترة طويلة، إلا أنه لا يُوجد - في حدود علم الباحثين - بحث تناول العلاقة بين الازدهار النفسي وفاعلية الذات لدى طالبات الجامعة الفائقات عقليًا نوات الأعراض الاكتئابية؛ لذا تناول البحث الحالي دراسة العلاقة بين مستوى الازدهار النفسي وفاعلية الذات لدى طالبات الجامعة الفائقات عقليًا نوات الأعراض الاكتئابية في ضوء متغير التخصص الدراسي.

مشكلة البحث:

نمت مشكلة البحث الحالي من خلال الاهتمام بفئة طلاب الجامعة الفائقين عقلياً؛ كأحد الفئات الخاصة التي تحتاج المزيد من الرعاية والاهتمام بالدراسة والمتابعة، بالإضافة إلى انحصار الدور التقليدي لعلم النفس على مدى عقود عدة في التركيز على دراسة الجوانب السلبية في الشخصية الإنسانية، وإهمال خصالها الإيجابية، إذ اهتم علم النفس بإصلاح الأضرار، وعلاج الاضطرابات النفسية (عبداللطيف، ٢٠٠٩، ص.٧).

وحيث كان ذلك أكثر من اهتمامه بالجانب المضيء في حياة الإنسان كالشعور بالسعادة، والتفاؤل، والرضا عن الحياة، فضلاً عن الجوانب الإنسانية الأكثر رقياً وتحضراً كالأحاساس بالمعنى، ونوعية الحياة، هذا بالإضافة إلى الجوانب الإيجابية في علاقة الإنسان بأخيه الإنسان، والواقع الخارجي من حوله وغير ذلك من الجوانب الأخرى التي تجعل حياة الإنسان أكثر إيجابية وفاعلية (1). (Shorey et al., 2007, p. 1).

ويُعدُّ انخفاض مستوى الازدهار النفسي مشكلة نفسية لدى الأشخاص عموماً والطلبة على وجه الخصوص، إذ يؤدي ذلك بهم إلى ضعف الاستمتاع بالحياة، وقد يسوء التوافق لديهم وتختل صحتهم النفسية، فينتج عنه عدم إدراك دورهم في الحياة، وتقلُّ الأحاسيس والمشاعر الإيجابية لديهم، ويجعل الشخص يشعر بتعاسة الحياة، وضيق العيش، وفقدان أهدافه، وبالتالي اختلال صحتهم النفسية (عبدالجليل، ٢٠٢٢، ص.٣٣٧).

كما يؤثر التدني بمستوى الازدهار النفسي في انخفاض مستوى الأداء الإبداعي والإنجاز لدى الطلبة وإلى عدم تكيفهم في جوانب الحياة المتعددة الدراسية والعائلية والاجتماعية، وكذلك تأثيره على الصحة العامة، وعدم القدرة على مواجهة تحديات الحياة الصعبة وإدارة شؤون حياتهم العامة، وعدم القدرة على اتخاذ القرارات المهمة وتحمل المسؤولية وضبط الذات وعدم التوافق مع الضغوط النفسية (34). (Seligman, 2011, p. 34).

وقد تسبب الأحداث ارتفاعاً بمستوى القلق والضغط النفسي اللذان يؤديان في الأعم إلى انخفاض مستوى الازدهار النفسي لدى الأشخاص، الذي غالباً ما ينجم عنه عدم قدرة الأشخاص على تحمل الإجهاد والتغلب على الضغوط وشعورهم بالعجز في أداء مهمات الحياة اليومية وانخفاض مستوى التحصيل الدراسي لديهم وشعورهم باليأس وعدم تحمل المسؤولية وضعف في الشخصية (الامارة، ٢٠٠٢، ص.٢٥).

ومن خلال عمل الباحثين بالمجال الجامعي لوحظ أنَّ الطالبات الفائقات عقلياً يملن إلى الحساسية العاطفية، والتأثر العميق بالمشاعر، وتعرضهن لتقلبات مزاجية، وقد يترتب على ذلك صعوبات في مجال التفاعل الاجتماعي وانخفاض الدافعية والمشاركة في الأنشطة الجامعية مما يؤثر في ازدهارهن النفسي بالرغم من امتلاكهن للذكاء الفائق والقدرات الاستثنائية في المجالات المختلفة، وسرعة التعلم، والفاعلية الذاتية يمكن أن تساعد الطالبات في بناء ثقة قوية بأنفسهن ويشعرن بالقدرة على التعامل بشكل أفضل مع هذه الأعراض وتحقيق الازدهار النفسي.

كما تبين لهم من خلال الاطلاع على البحوث السابقة عدم وجود بحوث عربية أو أجنبية تناولت دراسة الازدهار النفسي وفاعلية الذات لدى طلاب المرحلة الجامعية من الفائقين عقلياً ذوي الأعراض الاكتئابية، وقلة وجود بحوث عربية أو أجنبية تناولت دراسة الازدهار النفسي وفاعلية الذات لدى طلاب المرحلة الجامعية، والتي كان منها بحث (Syeda and Ali (2015)، وبحث (Siddiqui (2015)، وبحث (Ersoz (2017)، وبحث Asl (2021) Dehghan et al. التي جمعت بين متغيرات البحث لدى فئات مختلفة من غير طلاب الجامعة، غير أنه تمت دراسة بعض أبعاد الازدهار النفسي مع فاعلية الذات؛ مثل بحث (Oriol- Granaado et al. (2017) الذي جمع بين المشاعر الإيجابية وفاعلية الذات، وبحث النمر، والمصري (٢٠١١) الذي جمع بين المعنى في الحياة وفاعلية الذات، وبحث (Iskender (2009) الذي جمع بين العلاقات الإيجابية وفاعلية الذات. هذا، ومن خلال العرض السابق يُصبح البحث الحالي - في حدود علم الباحثين - ضرورة بحثية لها مبرراتها ومنطقيتها العلمية، ويمكن تحديد مشكلة البحث في السؤال الرئيس الآتي: ما العلاقة بين مستوى الازدهار النفسي وفاعلية الذات لدى طالبات الجامعة الفائقات عقلياً ذوات الأعراض الاكتئابية في ضوء متغير التخصص الدراسي؟ ويتفرع من هذا السؤال الرئيس الأسئلة الفرعية الآتية:

- ١- ما مستوى الازدهار النفسي لدى طالبات الجامعة الفائقات عقلياً ذوات الأعراض الاكتئابية؟
- ٢- ما مستوى فاعلية الذات لدى طالبات الجامعة الفائقات عقلياً ذوات الأعراض الاكتئابية؟
- ٣- ما العلاقة بين الازدهار النفسي وفاعلية الذات لدى طالبات الجامعة الفائقات عقلياً ذوات الأعراض الاكتئابية؟
- ٤- ما الفروق بين متوسطات درجات الازدهار النفسي وفقاً لمتغير التخصص الدراسي (علمي- أدبي) لدى طالبات الجامعة الفائقات عقلياً ذوات الأعراض الاكتئابية؟
- ٥- ما الفروق بين متوسطات درجات فاعلية الذات وفقاً لمتغير التخصص الدراسي (علمي- أدبي) لدى طالبات الجامعة الفائقات عقلياً ذوات الأعراض الاكتئابية؟

أهداف البحث:

يستهدف البحث الحالي التعرف على:

- ١- مستوى الازدهار النفسي لدى طالبات الجامعة الفائقات عقلياً ذوات الأعراض الاكتئابية.
- ٢- مستوى فاعلية الذات لدى طالبات الجامعة الفائقات عقلياً ذوات الأعراض الاكتئابية.
- ٣- العلاقة بين الازدهار النفسي وفاعلية الذات لدى طالبات الجامعة الفائقات عقلياً ذوات الأعراض الاكتئابية.
- ٤- الفروق بين متوسطات درجات الازدهار النفسي وفقاً لمتغير التخصص الدراسي (علمي- أدبي) لدى طالبات الجامعة الفائقات عقلياً ذوات الأعراض الاكتئابية.

٥- الفروق بين متوسطات درجات فاعلية الذات وفقاً لمتغير التخصص الدراسي (علمي- أدبي) لدى طالبات الجامعة الفائقات عقلياً ذوات الأعراض الاكتئابية.

أهمية البحث:

أولاً: الأهمية النظرية:

- ١- تقديم إطاراً نظرياً يشمل على متغير الازدهار النفسي ومتغير فاعلية الذات، وإلقاء الضوء على مكونات كل منهما وأبعادهما.
- ٢- قد يساعد البحث في توسيع المعرفة حول العوامل التي تسهم في تحسين الازدهار النفسي لدى الطلاب الفائقين عقلياً الذين يعانون من الأعراض الاكتئابية.
- ٣- حداثة البحث في مجال الصحة النفسية، وندرته في البيئة المصرية وخصوصاً لدى طالبات الجامعة الفائقات عقلياً ذوي الأعراض الاكتئابية.
- ٤- أهمية العينة؛ إذ يمثل الفائقون عقلياً إحدى فئات التربية الخاصة التي تستوجب البحث والاهتمام والرعاية، فعليهم يقوم نجاح المجتمع وتقدمه.

ثانياً: الأهمية التطبيقية:

- ١- تصميم مقياسين أحدهما لقياس الازدهار النفسي، والثاني لقياس فاعلية الذات يتناسب مع البيئة المصرية وطلاب الجامعة الفائقين عقلياً ذوي الأعراض الاكتئابية.
- ٢- إجراء الدراسات التجريبية لتعزيز مستوى الازدهار النفسي، وتحسين فاعلية الذات لذوي الأعراض الاكتئابية.
- ٣- يمكن توجيه الطالبات الفائقات عقلياً اللاتي تعانين من أعراض اكتئابية في اختيار مسارات وظيفية يتناسب مع مستوى الازدهار النفسي وفاعلية الذات لديهن.

مصطلحات البحث:

التفوق العقلي: Mentally Superior

تُعرف الفائقات عقلياً في البحث الحالي بأنهن: الطالبات اللاتي نجحن في تحقيق مستوى مرتفع من التحصيل الدراسي (الحاصلة على تقدير جيد جداً فأعلى في السنة الماضية)، بالإضافة إلى نسبة ذكائهن من ١٢٠ درجة فأكثر على اختبار المصفوفات المتتابعة لـ "جون رافن" لقياس الذكاء (المستخدم في البحث).

الأعراض الاكتئابية: Depressive Symptoms

تعرف الأعراض الاكتئابية في البحث الحالي بأنها: حالة انفعالية وقتية أو دائمة، يشعر فيها الفرد بالانقباض والضيق والحزن، وتشيع فيها مشاعر الهم والشؤم، فضلاً عن مشاعر القنوط، والجزع، واليأس، والعجز، وتصاحب

هذه الحالة أعراض محددة متصلة بالجوانب المزاجية والمعرفية والسلوكية والجسمية، ومنها التشاؤم، وضعف التركيز، ومشكلات النوم، وافتقاد الاستمتاع، والتعب، والوحدة، ونقص تقدير الذات، والشكاوى الجسمية.

الازدهار النفسي: Psychological Flourishing

يعرف الازدهار النفسي في البحث الحالي بأنه: حالة تخبر فيها الطالبة بالمشاعر الإيجابية، والتفاؤل، ووجود معنى للحياة، وتقبل الذات، مع قدرتها على اتخاذ القرارات ومواجهة مشكلاتها اليومية، وتكوين علاقات اجتماعية مع من حولها، ووضع أهداف مستقبلية ذات معنى، وتحديدتها بشكل موضوعي.

فاعلية الذات: Self – Efficacy

تعرف فاعلية الذات في البحث الحالي بأنها: اعتقادات تتبناها الطالبة حول أدائها ونتائجها في المواقف المختلفة، والتي تظهر حكمها على قدرتها على المبادرة، والمثابرة، وبذل الجهد.

محددات البحث:

- **محددات منهجية:** اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، حيث تناولت العلاقة الارتباطية بين الازدهار النفسي وفاعلية الذات لدى طالبات الجامعة الفائقات عقليًا نوات الأعراض الاكتئابية.
- **محددات بشرية:** تتحدد في المشاركات في البحث من طالبات جامعة الأزهر بأسبوط، وعددهن (١٢٠) طالبة، وتتراوح أعمارهن ١٩-٢٠ عامًا.
- **محددات موضوعية:** تتحدد في متغيرات البحث وهي: الازدهار النفسي - فاعلية الذات - طالبات الجامعة - الفائقات عقليًا - الأعراض الاكتئابية.
- **محددات زمنية:** الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي (٢٠٢٢م - ٢٠٢٣م).
- **محددات مكانية:** تم تطبيق البحث بكلية البنات الإسلامية، وكلية التجارة للبنات - وكلية التربية للبنات - وكلية الطب للبنات - وكلية الصيدلة للبنات بجامعة الأزهر، فرع أسبوط.

الإطار النظري:

أولاً: التفوق العقلي Mentally Superior:

يشير (Chan, 2008, 8) إلى أن مفهوم التفوق العقلي يتغير بتغير الزمان والمكان، كما يُشير إلى أن المعايير التي يُحكم بها على التفوق تختلف باختلاف الزمان والمكان، هذا إلى جانب اشتغال هذا المفهوم على جوانب متعددة ومختلفة؛ مما يجعل الإتيان بتعريف محدد لهذا المصطلح أمرًا صعبًا.

ويعرف زغلول (٢٠١٠، ص.١٥) الطالب المتفوق عقليًا بأنه: الطالب الذي يُظهر أداءً متميزًا مقارنة في القدرة العقلية العامة (حيث تزيد نسبة الذكاء عن انحراف معياري واحد أو انحرافين معياريين)، بالإضافة إلى القدرة

الابتكارية العالية، والقدرة على التحصيل المرتفع، والقدرة على المثابرة والالتزام والدافعية العالية والمرونة والاستقلالية في التفكير.

وقد جمع حسين (٢٠٠٨، ص٣٤٩) في تعريفه بين التفوق التحصيلي والذكاء، فيرى أن المتفوق عقلياً هو الذي يمتلك قدرات عقلية عالية ومستوى تحصيل أكاديمي مرتفع، ولديه مستوى مرتفع من الاستعدادات والقدرات الخاصة، ولديه القدرة على التفكير الابتكاري.

وترى أمين وآخرون (٢٠١٩، ص٢٦) أن المتفوق عقلياً هو من تميّز بالقدرة العقلية العامة المتمثلة في مستوى الذكاء، بحيث لا يقل ذكاؤه عن ١١٠ درجة على اختبار الذكاء، ومستويات التحصيل الدراسي المرتفعة التي تضع الطالب ضمن أفضل ١٥-٢٠٪ ممن هم في مثل عمره الزمني.

ويذكر سليمان (٢٠٠٥، ص١٥٩) أن أكثر الطرق تواتراً واستخداماً في تعريف الفائقين عقلياً هي على الترتيب: الاختبارات التحصيلية، واختبارات الذكاء الفردية أو الجماعية، واختبارات الأداء، وترشيحات المعلمين.

وفي ضوء ما سبق يمكن استخلاص أنه على الرغم من اختلاف الباحثين حول مفهوم التفوق العقلي إلا أنهم يتفقون على أن الفرد الفائق عقلياً هو ذلك الفرد الذي يظهر سلوكاً في المجالات العقلية والمعرفية يفوق أقرانه بكثير؛ مما يستدعي دراسته تربوياً لتنمية هذه القدرات والوصول بها إلى أقصى حد ممكن، كما يتضح وجود عدة طرق يمكن من خلالها التعرف على الفائقين عقلياً، وسوف يعتمد البحث الحالي على استخدام أحد اختبارات الذكاء وهو اختبار المصفوفات المتتابعة لـ "جون رافن".

وتعرف الفائقات عقلياً في البحث الحالي بأهن: الطالبات اللاتي نجحن في تحقيق مستوى مرتفع من التحصيل الدراسي (الحاصلة على تقدير جيد جداً فأعلى في السنة الماضية)، بالإضافة إلى نسبة ذكائهن من ١٢٠ درجة فأكثر على اختبار المصفوفات المتتابعة لـ "جون رافن" لقياس الذكاء (المستخدم في البحث).

ثانياً: الأعراض الاكتئابية Depressive Symptoms:

يُعدُّ الاكتئاب التشخيص النفسي الأكثر شيوعاً الذي يتم تقديمه في الولايات المتحدة، وهو اضطراب يؤثر في أداء الفرد المعرفي والعاطفي والجسدي، بما في ذلك تفكيره وشعوره وأكله ونومه وسائر سلوكه الصادر عنه، ويمكن أن يؤثر في الأشخاص من أي عمر أو عرق، ويؤثر الاكتئاب على ما يقدر بنحو (٩,٩٪) من البالغين الأكبر من (١٨) عاماً، و(٨٪) من المراهقين، و(٥,٢٪) من الأطفال في عام واحد من الولايات المتحدة، وبحوث الاكتئاب في تزايد اليوم مقارنة بالعقود الماضية (Knox & Lichtenberg, 2005, p. 155).

ويرى مصطفى (٢٠٠٩، ص٤١) أن الاكتئاب هو حالة مزاجية تتسم بعدد من الخصائص والأعراض مصحوبة بعدد من الاضطرابات في الجوانب المعرفية والاجتماعية والجسمية، وهذه الحالة تكون متدرجة الشدة تبدأ

بمظاهر اضطراب بسيط يتضمن الشعور بالفشل والكدر واليأس وتعكر المزاج، وتزداد حدة الأعراض لتصل بالشخص إلى محاولة التخلص من الحياة، وتبعًا لاختلاف حدة الأعراض واتساعها ومدى الزمنى لها فإنَّ هناك عدة أنماط من الاكتئاب تتراوح ما بين البسيط والمتوسط والحاد.

ويعرف الدليل التشخيصي والإحصائي الخامس Diagnostic and Statistical Manual Of Mental Disorders (DSM-V) الاكتئاب على أنه مزاج حزين أو كدر وشعور بالفقد للاهتمام والمتعة في معظم أو كل الأنشطة المعتادة، يرافقه التغيرات الجسدية والمعرفية كالاختلالات الشهية للطعام، والتغير في وزن الجسم، وصعوبة التركيز، وتوارد أفكار حول الموت أو الانتحار والتي تؤثر بشكل ملحوظ على قدرة الفرد على العمل (American Psychological Association, 2013, p. 155).

ويرى Merrell and Isava (2004, p. 87) أنَّ الأعراض الرئيسية للاكتئاب تتمثل في: الحزن الشديد والمتصل، فقدان الاهتمام بالأنشطة، مشكلات النوم (إما الإفراط في النوم، أو الإفراط في التنبه واليقظة وعدم النوم) والبطء الحركي العام، أو الخمول البدني التام، وفي بعض الحالات التهيج الحركي وعدم الاستقرار الحركي، وفقدان الحيوية والطاقة والتفكير أو الانشغال التام بقضايا الموت، وسيطرة مشاعر النقص وانعدام القيمة واللوم الشديد والمبالغ فيه للذات، والصعوبة في التفكير، والتركيز، واتخاذ القرار.

ويذكر غريب (٢٠٠٣، ص ٥٠) أنَّ الأعراض الاكتئابية تعدُّ ظاهرة مهمة في حدِّ ذاتها، فكل من المراهقين والراشدين يُعانون من نوبات اكتئابية من وقت لآخر، وعلى الرغم من أنَّ الأعراض الاكتئابية لا تبلغ في شدتها ودوامها ما تبلغه الصورة السريرية للاكتئاب النفسي إلا أنها يمكن أن تعرقل الازدهار النفسي، ولهذا فإنه يمكن جني كثير من المكاسب من وراء فهمنا لمحدداتها والوقاية منها والتقليل من حدوثها.

ويذكر Huberty (2012, pp. 148- 150) أنَّ الأعراض الاكتئابية نوعان: أعراض أولية، وأعراض ثانوية، وتتمثل الأعراض الأولية في مشاعر انعدام التلذذ، والمزاج المكتئب، ومشاعر العجز، ومشاعر اليأس، والخمول في السلوك، ونقص النوم أو الإفراط فيه، بالإضافة إلى مشاكل الذاكرة والتركيز، والشكاوى الجسدية، وانعدام تقدير الذات، والمشاعر السلبية، وغياب التأثير الإيجابي، والتهيج، والتفكير في الانتحار، ونمط العزو السببي، والنشائم والنظرة السلبية للمستقبل، ومشاكل الشهية، وتتمثل الأعراض الثانوية في الانسحاب الاجتماعي والسلبية، وصعوبات في العلاقات الشخصية، وانخفاض مستوى المبادأة، وانخفاض المشاركة في المهام الأكاديمية، والاهتمامات الاجتماعية والترفيهية المحدودة، ومشاكل صورة الجسم، وعدم الامتثال مصحوبة في كثير من الأحيان بأعراض القلق.

ويُوجد العديد من الأدوات المتنوعة التي يُمكن الاعتماد عليها لتقدير أعراض الاكتئاب، فقد تم استخدام

مقياس (الاكتئاب المقتبس من اختبار الشخصية متعدد الأوجه (MMPI)، إعداد: هاثوي وماكنلي، ترجمة: لويس مليكه، وعطية محمود، ومحمد عماد الدين كما في بحث أمانى مصطفى (٢٠١٥)، بينما اعتمد بحث Almy (2020) على مقياس الاكتئاب، إعداد (Kroenke and Spitzer, 2002)، وقائمة "بيك" للاكتئاب Beck Depression Inventory كما في بحث (Mustafa et al., 2010)، وبحث (King et al., 2014)، وبحث سالم (٢٠٢٢)، بينما اتجه بعض الباحثين في البحوث إلى غيرها كما في بحث الجوهري، وعبد الخالق (٢٠١٥)، الذي اعتمد على مقياس الاكتئاب متعدد الأبعاد للأطفال والمراهقين من إعداد (Abdel- Khalek (2003). ونظرًا لانتشار قائمة بيك Beck للاكتئاب بين الباحثين لتشخيص الاكتئاب وأعراضه عند طلاب الجامعة كما في بحث (Mustafa et al., 2010)، وبحث (Ersoz (2017) فقد اعتمد البحث الحالي على قائمة بيك Beck للاكتئاب، ترجمة عبد الخالق (٢٠١٥).

وتعرف الأعراض الاكتئابية في البحث الحالي بأنها حالة انفعالية وقتية أو دائمة، يشعر فيها الفرد بالانقباض والضيق والحزن، وتشيع فيها مشاعر الهم والشؤم، فضلًا عن مشاعر القنوط، والجزع، واليأس، والعجز، وتصاحب هذه الحالة أعراض محددة متصلة بالجوانب المزاجية والمعرفية والسلوكية والجسمية، ومنها التشاؤم، وضعف التركيز، ومشكلات النوم، وافتقاد الاستمتاع، والتعب، والوحدة، ونقص تقدير الذات، والشكاوى الجسمية.

ثالثًا: الازدهار النفسي Psychological Flourishing:

ظهر مفهوم الازدهار النفسي لأول مرة في الفكر الفلسفي في أخلاقيات الفضيحة لأرسطو، إذ ركّز فيه على الازدهار الجماعي كحالة مثالية للمجتمع الذي يصل فيه الأفراد إلى طبيعتهم الموروثة للعمل بنزاهة، وكانت فكرة الازدهار كظاهرة اجتماعية واضحة أيضًا في الفلسفة الماركسية والتي كانت تدعو إلى إعادة تنظيم المجتمع، إذ إنّ ذلك يُيسر الاتصال النزيه بين الأفراد، ويؤدي إلى الازدهار المجتمعي (Gokcen et al., 2012, p. 2).

ودرس مصطلح الازدهار النفسي حديثًا في علم النفس تزامنًا مع علم النفس الإيجابي، إذ انبثق من تطوير مفهوم الرفاه النفسي والسلوكيات الإيجابية بما في ذلك الإنتاجية والإبداع والعلاقات الجيدة والسلوك الاجتماعي الإيجابي والصحة النفسية الجيدة (مصطفى، ٢٠١٧، ص. ٣١٤).

وأوضح (Spreitzer and Porath (2014, p. 245) أن مفهوم الازدهار النفسي يُستعمل في مجالات

عدة، وهي:

أولًا: في مجال الطب: من أجل وصف الأطفال الذين يتطورون وينمون بالمعدل الطبيعي مقارنة مع هؤلاء الذين لا يتطورون ولا ينمون بصورة ملائمة، إذ يتم تشخيصهم على أنهم غير متمتعين بالازدهار النفسي.

ثانيًا: في مجال البحوث النفسية: يرى عددٌ من الباحثين أنّ الازدهار النفسي كعملية تتضمن تفاعل الفرد بأسلوب

يكون ذا منفعة متبادلة مع بيئته المحيطة على وفق ذلك، إذ يُعدُّ الازدهار النفسي المثالي عن طريق مجالات الحياة المتنوعة كالنمو في المجال الأكاديمي والمجال الوظيفي نحو هدف إيجابي والمجال الاجتماعي.

هذا، وقد تعددت تعريفات الباحثين لمفهوم الازدهار النفسي؛ فعرفه (Seligman, 2011, p. 16) بأنه امتلاك الفرد للمشاعر الإيجابية والانفعال الإيجابي والعلاقات الإيجابية والمعنى والإنجاز.

ونظرت علوان وآخرون (٢٠١٨، ص.٤٧٦) للازدهار النفسي على أنه: حالة تتكامل فيها المشاعر الإيجابية مع الأداء الوظيفي الجيد للفرد في المواقف الاجتماعية، والقدرة على تحديد الهدف، وهو أيضًا مؤشر على توافق الفرد مع البيئة، وشعوره بالاستقلالية، ومشاركته المجتمعية، وعليه يُعدُّ تحقيق الازدهار النفسي مؤشرًا على الوصول إلى أعلى مستويات الصحة النفسية.

وعرفه حسن (٢٠٢١، ص.١٢٧٧) بأنه مصطلح "شامل- تكاملي- مثالي" يتضمن كلَّ الجوانب النفسية للفرد وعلاقته بالآخرين أيضًا، وأنَّ اكتشاف وتعلم كيفية توظيفه بفعالية في الحياة الواقعية له تأثير على الطريقة التي يعيش الفرد بها ويتواصل بها مع الآخرين، فالازدهار النفسي هو بناء متعدد الأبعاد يؤثر ويتأثر بكثيرٍ من المتغيرات الإيجابية في حياة الفرد.

والازدهار النفسي أيضًا هو شعور الفرد وتمتعته بحياة ذات معنى وهدف واحترام الذات والتفؤل وعلاقات إيجابية مع الآخرين (محمد، ٢٠٢٠، ص.٤١١).

ووصفه كلُّ من العصيمي، والهبيدة (٢٠٢٠، ص.٤) بأنه شعور الطالب الجامعي بالطمأنينة النفسية المتمثلة في القبول الذاتي، والإلتقان البيئي، والقدرة على إقامة العلاقات الإيجابية مع الآخرين، والعمل على تحقيق النمو الشخصي والشعور بالاستقلالية.

وذكر Mesurado et al. (2021, p. 455) أنَّ الازدهار النفسي هو التقييمات الذاتية التي يضعها الأفراد حول نوعية حياتهم الشخصية وخبراتهم وعلاقاتهم الاجتماعية ومشاعرهم وانفعالاتهم تجاه المواقف المختلفة، وهو مفهوم يرتبط بالسعادة والرضا وهو أعلى مستويات الصحة النفسية، ويشمل ثلاثة أبعاد تتمثل في الرفاهة الاجتماعية، والرفاهة الشخصية، والرفاهة الوجدانية.

وعرفه طه (٢٠٢١، ص.٢٤٦) بأنه: شعور الفرد بالتفؤل والكفاءة، واستعداده للنمو الذاتي وتحسين قدراته، وقدرته على الاندماج الإيجابي مع الآخرين، والتخطيط للإشباع التام لحاجاته النفسية والاجتماعية.

وتناولته عمار (٢٠٢٢، ص.٢٧) على أنه مُركَّب من المشاعر الإيجابية لدى الفرد وشعوره بأنَّ لديه القدرة على تحقيق ذاته، وتقبلها والتوافق مع متطلبات الحياة، والصمود في الشدائد والمواقف الضاغطة.

ويتضح مما سبق أنَّ مفهوم الازدهار النفسي تم تناوله على أنه المعنى الشامل المُعبَّر عن أعلى مستويات

الصحة النفسية كبحث (Mesurado et al. (2021)، بينما تناوله البعض الآخر من خلال عرض مجموعة من أبعاده كالعلاقات الإيجابية، وتقبل الذات والاستقلالية، وغير ذلك من الأبعاد التي يتضمنها هذا المفهوم كبحث محمد (٢٠٢٠)، وعمار (٢٠٢٢)، فالازدهار النفسي في ضوء التعريفات السابقة مصطلح يدل على اكتمال الصحة النفسية للفرد، ففيه يشعر الفرد بمشاعر إيجابية تجاه الآخرين، ويكون قادرًا على تحقيق التواصل الإيجابي مع المحيطين به، ويتضمن الازدهار مكونات عدّة، منها: المشاعر الإيجابية، وتقبل الذات، والهدف والمعنى للحياة، والعلاقات الإيجابية، والتفاؤل، والاستقلالية، وله عدة مظاهر، منها: النشاط، والحيوية، والسعادة، والرضا، والقدرة على اتخاذ القرارات.

ويعرف الازدهار النفسي في البحث الحالي بأنه: حالة تخبر فيها الطالبة بالمشاعر الإيجابية، والتفاؤل، ووجود معنى للحياة، وتقبل الذات، مع قدرتها على اتخاذ القرارات ومواجهة مشكلاتها اليومية، وتكوين علاقات اجتماعية مع من حولها، ووضع أهداف مستقبلية ذات معنى، وتحديدتها بشكل موضوعي.

أبعاد ومكونات الازدهار النفسي في ضوء البحوث السابقة:

تعددت الاتجاهات البحثية في دراسة الازدهار النفسي، فذكر (Keyes (2002, p. 209) أنه يشتمل على مكونات أساسية هي: قبول الذات، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، والاستقلالية، والتمكن البيئي، والهدف من الحياة، والنمو الذاتي، وكلّ هذه المكونات تعكس التحديات التي يُواجهها الفرد أثناء عملية النمو، لذا يسعى الفرد إلى إيجاد علاقات اجتماعية إيجابية مع الآخرين، وتعديل البيئة لتتناسب حاجاته وإمكاناته، والقدرة على مواجهة الضغوط الحياتية المختلفة، وتحديد أهداف الحياة والعمل على تحقيقها.

واقترح (Diener et al., (2010, p. 145) بنية أحادية للازدهار النفسي، حيث قدّم مقياسًا مختصرًا مُكوّنًا من بُعد واحد فقط اشتمل على عديد من المفردات تُعبّر عن الحاجات التالية: وجود معنى وهدف للحياة، وتكوين علاقات إيجابية مع الآخرين، والشعور بالكفاءة، وتقدير الذات، والتفاؤل، والاندماج الإيجابي، والإسهام في سعادة الآخرين.

بينما تناول بحث (Silva and Caetano (2013) الازدهار النفسي في ضوء عدد من المكونات تمثلت في (الاستقلالية، والتوافق، والنمو الشخصي، والعلاقات الإيجابية، ووضوح الهدف والمعنى في الحياة، وقبول الذات). وتناولت بحث العبيدي (٢٠١٩) الازدهار النفسي في ضوء عدد من المكونات تمثلت في: قبول الذات، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، الاستقلالية، التمكن البيئي، الغرض من الحياة، النمو الشخصي، فضلًا عن إضافة الكفاءة، وتقدير الذات والتفاؤل، والإسهام في رفاية الآخرين.

وحددت محمد (٢٠٢٠، ص. ٤١١) الازدهار النفسي في خمسة أبعاد، هي:

- ١- التفاوض: وهو ميل أو نزوع نحو النظر إلى الجانب الأفضل للأحداث أو الأحوال، وتوقع أفضل النتائج.
 - ٢- العلاقات الاجتماعية الإيجابية: وهي امتلاك مشاعر قوية من التعاطف والحب لكل الكائنات البشرية، وامتلاك صداقات مع الآخرين.
 - ٣- الهدف والمعنى: ويعبر عن مدى نضج الفرد في فهم معتقداته حول هدفه في الحياة ومعنى حياته.
 - ٤- الإنجاز: وهو السعي لبذل الجهد ومواجهة الصعاب والمثابرة للوصول إلى الأهداف بناءً على التخطيط وإتقان العمل واستغلال الوقت.
 - ٥- قبول الذات: ويُشير إلى تقبل الفرد لذاته سواء إيجابية أو سلبية بشرط ألا يمنع هذا من نغده لذاته ومحاسبتها وتقييم سلوكه باستمرار إلى أن يصل الفرد لحالة من تطوير الذات وتحسينها، من خلال تأكيد جوانب القوة والتغلب على مواطن الضعف والتخلص من العيوب والتقليل من أثرها.
- وتناول بحث (Romano et al. (2020) الازدهار النفسي من خلال أربعة أبعاد، هي: الاستقلالية، واحترام الذات، والتفاوض، والعلاقات الإيجابية.
- واقترح (Mesurado et al. (2021, p. 460) بنية ثلاثية الأبعاد للازدهار النفسي على اعتبار أنه اكتمال الصحة النفسية للفرد والوصول للأداء الأمثل للسلوك الإنساني، وهذه الأبعاد هي:
- الرفاهة الاجتماعية: ويُشير إلى إدراك الفرد بأنه عضو مهم وإيجابي في تقدّم المجتمع، وشعوره بالقرب من الأعضاء الآخرين، والتزامه بالتفكير ومحاولة حلّ المشكلات التي يُواجهها المجتمع.
 - الرفاهة النفسية: يُشير إلى إدراك الفرد هدفه من الحياة، واندماجه في الأنشطة الذاتية المتعلقة بالأسرة والعمل، واستقرار نمط حياته وسعادته، بالإضافة إلى إدراكه العام بالرضا عن الأسرة والعمل.
 - الرفاهة العاطفية: وتُشير إلى وعي الفرد وتقييم حياته العاطفية من خلال التمييز بين المشاعر الإيجابية والسلبية لدى الفرد مثل المقابلة بين (سعيد وحزين، راضٍ وغير راضٍ).
- ونظر كل من هيبه، ورزق (٢٠٢١، ص.٦٣) للازدهار النفسي على أنه مُركَّب من المشاعر الإيجابية مقترنة بالأداء الأمثل، وهو بنية نفسية تتألف من عدة أبعاد، هي:
- البُعد الوجداني: ويتضمن: (ارتقاع المشاعر الإيجابية وانخفاض المشاعر السلبية، والرضا المدرك عن الحياة).
 - البُعد الشخصي: ويتضمن: (تقبل الذات، والنمو الشخصي، والهدف في الحياة، والتمكن البيئي، والاستقلالية، والقدرة على اتخاذ القرار، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين).
 - البُعد الاجتماعي: ويتضمن: (تقبل المجتمع، الشعور بالنمو المجتمعي، والمساهمة المجتمعية، والترابط مع المجتمع، والاندماج الاجتماعي).

- البُعد الروحي: ويتضمن: (مظاهر التدين، والتسامي الروحي).
وتناولت عمار (٢٠٢٢، ص.٤٠) الازدهار النفسي عند طلاب الجامعة من خلال نموذج يتكون من أربعة أبعاد، هي: قبول الذات، الهدف من الحياة، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، الاستقلالية.
وحُدِّدَ بحث (ذكي وحرب، ٢٠٢١)، وبحث (معوض، ٢٠٢٢)، وبحث (عبدالجليل، ٢٠٢٢) أبعاد الازدهار النفسي في كلِّ من:
- ١- المشاعر الإيجابية: وتعني شعور الفرد بالنشاط والحيوية ومشاعر الحب والسعادة والراحة والاطمئنان تجاه نفسه والآخرين.
 - ٢- الاندماج النفسي: انشغال الفرد في الأعمال أو الأنشطة التي يقوم بها وعدم إحساسه بالملل أو الوقت أثناء قيامه بتلك الأعمال.
 - ٣- العلاقات الإيجابية: قدرة الفرد على إقامة علاقات اجتماعية تتسم بالمودة والمحبة مع الآخرين ومبادرته في مساندة الآخرين ومشاركتهم المناسبات المختلفة.
 - ٤- معنى الحياة: إدراك الفرد لأهمية وقيمة الحياة، ووضعه أهداف ذات معنى يبذل ما في وسعه لتحقيقها.
 - ٥- الإنجاز: إحساس الفرد بالفخر والسعادة عند أداء المهمات الصعبة بتميز وإتقان، والتغلب على المشكلات والعقبات التي تُواجهه بسهولة.
- وفي ضوء ما سبق عرضه، يتضح أنَّ هناك تباينًا من قِبَلِ الباحثين حول عدد أبعاد الازدهار النفسي ولكن لم يكن بينهم تناقض حول هذه الأبعاد، فالبعض فصل في تقديمها، والبعض جمعهم في عدد محدود، ولكن من الواضح أنهم اتفقوا جميعًا على أنَّ أبعاد الازدهار النفسي تمثل النواحي الإيجابية في حياة الفرد الوجدانية والشخصية والاجتماعية، كما يتضح - أيضًا - شيوع بعض الأبعاد في دراسات الازدهار النفسي؛ والتي كان منها (المشاعر الإيجابية، تقبل الذات، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، الاستقلالية، التفاؤل، معنى الحياة)، وقد استقرت الباحثة في البحث الحالي على الأبعاد التالية (المشاعر الإيجابية، تقبل الذات، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، الاستقلالية، التفاؤل، معنى الحياة) متفقة في ذلك بصفة خاصة مع العديد من البحوث التي تناولت الازدهار النفسي لدى طلاب الجامعة، والمتفوقين عقليًا، وذوي الأعراض الاكتئابية كبحث (Bohlmeijer et al. (2015)، وبحث Schotanus (2016)، - Dijkstra et al.، وبحث عمار (٢٠٢٢)، وبحث ذكي، وحرب (٢٠٢١)، وبحث معوض (٢٠٢٢)، وبحث عبدالجليل (٢٠٢٢).
- أهمية الازدهار النفسي:**

يحظى الازدهار النفسي باهتمام عالمي؛ نظرًا لأنه يحمل فوائد نفسية أكثر من مجرد المتعة الشخصية،

ويمكن توضيح تلك الأهمية على النحو التالي:

- ١- يُوسَع الاهتمامات، ويؤدي إلى توسيع الخبرات السلوكية، وهو ما يعني توسيع مهارات الفرد أو الأهداف التي يتم تنفيذها بشكل مُنظم، وزيادة الحدس، وزيادة الإبداع.
- ٢- المشاعر الإيجابية كجزء من الازدهار يتوقع منها نتائج عقلية وبدنية، مما يرتبط إيجابياً بطول العمر.
- ٣- يؤدي إلى أدنى معدلات العجز المكتسب (الأعسر، ٢٠١٢، ص.١٦).
- ٤- ينتج من الازدهار النفسي أعلى معدلات الصمود كاجتياز المحن والتعلم منها.
- ٥- يؤدي إلى أعلى معدلات وضوح أهداف الحياة، فذوو الازدهار النفسي يعرفون ماذا يريدون من الحياة؟ وكيف يحصلون على ما يريدون؟
- ٦- يؤدي إلى علاقات اجتماعية ناجحة داخل الأسر ومع الأصدقاء (مصطفى، ٢٠١٥، ص.١٠٣).

خصائص الأفراد مرتفعي ومنخفضي الازدهار النفسي:

ذكر Keyes (2014, 181) أنَّ الأفراد مرتفعي الازدهار النفسي لديهم مستويات عالية من الرفاهية النفسية والاجتماعية، حيث يشعرون بالسعادة والرضا عن الحياة، ويميلون إلى رؤية حياتهم كهدف مهم، ويتقبلون كل جوانب شخصيتهم، ولديهم شعور بنمو الشخصية، واستخدام إمكاناتهم المعرفية والبدنية والاجتماعية في أنشطة ينخرطون فيها بشكل مثالي تؤدي بهم إلى نجاحات وحيات مزدهرة، وهو ما يُميّز الأفراد ذوي الازدهار النفسي. كما أنهم يتمتعون بمستوى عالٍ من المشاعر الإيجابية، والخلو من الاضطرابات النفسية، والاستعداد للتطوير، وتوسيع إمكاناتهم، وتكوين علاقات دافئة وموثوقة مع الآخرين (Akin & Akin, 2015, p. 39). ومن سمات الشخصية لدى الأفراد المزدهرين أنهم يتسمون بالانبساط، والقبول، والانفتاح، والضمير العالي، وانخفاض العصابية (Schotanus-Dijkstra et al., 2016, p. 1354). ومن ناحية أخرى أوضح Zhang et al. (2020, p. 757) أنَّ الطلاب ذوي الازدهار النفسي يتميزون بالاتجاه الإيجابي نحو الذات ونحو الآخرين، والشعور بالقدرة على الإسهام في رفاهية الفرد والآخرين. وأوضح Bakracheva (2020, p. 96) أنَّ الأفراد ذوي الازدهار النفسي يتميزون بالتأمل الذاتي والبحث عن الرفاهية والأداء الأمثل، والرضا المهني والحب وتحقيق الذات والصحة والمشاعر الإيجابية نحو الأسرة والأطفال والأصدقاء.

وذكر عبداللطيف (٢٠٢٢، ص.٣٠٠) أنَّ طلاب الجامعة المزدهرين نفسياً يتميزون بالحيوية والنمو الشخصي؛ وذلك من خلال اتصافه بالثقة في النفس والتفاؤل والتحسين والتطوير والنقد المستمر في مختلف المجالات.

وأشارت عمار (٢٠٢٢، ص.٣١) إلى بعض السمات العامة للطلاب ذوي الازدهار النفسي المرتفع والتي منها: الصورة الإيجابية عن الذات، والعلاقات الاجتماعية الإيجابية، والرضا عن الحياة، والمشاركة المجتمعية الفعالة، والتعاون، واحترام الذات، والشعور بالأمل والمرونة، والقدرة على تقرير المصير واتخاذ القرار، والقدرة على مقاومة الضغوط، والتحكم في الظروف البيئية والسيطرة عليها وتنظيمها.

وعلى العكس من ذلك فإن الأفراد الذين لديهم مستويات منخفضة من الإحساس بالازدهار النفسي يشعرون بالاستياء وعدم الرضا عن الذات، ويعتمدون أكثر على الأحكام الصادرة من الآخرين لاتخاذ القرارات المهمة، كما أنهم يستجيبون للضغوط الاجتماعية، ويواجهون صعوبة في إدارة شؤون حياتهم وتحقيق أهدافهم في الحياة (العبيدي، ٢٠١٩، ص.٤٢).

ومن خلال ما سبق يتضح أن الازدهار النفسي يُعدُّ من أبرز العوامل المهمة لطلاب المرحلة الجامعية؛ لإسهامه في مساعدة الطلاب في تجاوز مشكلاتهم وضغوطاتهم الأكاديمية والنفسية، واتصافهم بالثقة في النفس والتعاون والتحسين والتطوير والتقدم المستمر في مختلف المجالات، فالازدهار النفسي يرتبط بالصحة النفسية والبيئة الأكاديمية الإيجابية.

النظريات التي تناولت الازدهار النفسي:

ظهرت العديد من النظريات والتفسيرات المختلفة التي تسعى لتوضيح أكبر لمصطلح الازدهار النفسي، ويُمكن توضيح ذلك على النحو التالي:

• نظرية (Huppert & So (2010)

ترى كلٌّ من هوبرت وسو (Huppert and So (2010 أن الازدهار النفسي هو أكثر من عدم وجود مرض نفسي أو عدم وجود سوء أو اضطراب في شخصية الفرد، وأنَّ الأفراد يختلفون على نطاق واسع في المستوى الاعتيادي للازدهار النفسي، ففي ضوء زيادة الازدهار في عدد السكان يمكن الحدّ من المشكلات العقلية والنفسية والسلوكية الشائعة أكثر من التركيز على العلاج والوقاية من المرض والاضطراب، مؤكِّدًا تجاوز استهداف التخفيف من الفوضى والمرض إلى التركيز على الازدهار النفسي والعلاقات الإيجابية بين الأشخاص، فهذا النهج يزيد من ازدهار السكان ويُقلِّل من المشاكل الصحية النفسية، بالإضافة إلى التأثيرات الإيجابية للازدهار النفسي على تصورات الفرد وأفكاره وسلوكياته وحتى على وظائف الأعضاء والصحة العامة له (Hone et al., 2014؛ عبدأحمد، وعلي، ٢٠٢١).

ومن هنا اهتمت كلٌّ من (Huppert and So (2010 بالتركيز على الجوانب الإيجابية للازدهار النفسي بما في ذلك التبعات والآثار الإيجابية المفيدة لعدد من جوانب الأداء المعرفي والسلوكي والعاطفي والصحة والعلاقات

الاجتماعية (Hone et al., 2014, p. 62)، كما يؤكدان أنَّ العوامل الخارجية كالعوامل الاجتماعية والبيئية المبكرة ولا سيما رعاية الأم تؤثر على الرفاهية والازدهار النفسي ولكن سلوكيات الفرد ومواقفه لها تأثير أكبر في عملية وصوله إلى الازدهار النفسي، فهذه العوامل المحركة للازدهار النفسي هي نفسها ولكن في الاتجاه المعاكس لسائقي المرض، وكذلك يرتبط الازدهار النفسي مع التفكير المرن والإبداعي والصحة البدنية الجيدة (Huppert & So, 2009, pp. 140–141).

فالازدهار النفسي هو مزيجٌ من الشعور الجيد والأداء الفعال، حيث لا يتطلب الازدهار المستدام أن يشعر الفرد بالراحة طوال الوقت لأنَّ تجربة المشاعر والانفعالات المؤلمة مثل (خيبة الأمل، والفشل، والحزن وغيرها) هي جزء طبيعي من الحياة ولكن القدرة على إدارة هذه المشاعر السلبية أو المؤلمة أمر ضروري لمدة طويلة من الراحة، ومع ذلك فإنَّ الازدهار النفسي يتعرض للخطر عندما تكون المشاعر السلبية متطرفة أو طويلة الأمد للغاية، وتتداخل مع قدرة الشخص على العمل في حياته اليومية (Hone et al., 2014, p. 62).

فالإحساس الجيد لا يشمل فقط المشاعر الإيجابية المرتفعة والرضا عن الحياة، ولكن يتضمن مشاعر أخرى كالتفاؤل والمودة والحيوية والإحساس بمعنى الحياة، غير أنَّ المشاعر الإيجابية المرتفعة تُعدُّ الركيزة الأساسية لتكوين الازدهار النفسي، وينطوي مفهوم الأداء الفعال على تنمية إمكانات الفرد والسيطرة على حياته والعمل نحو تحقيق أهداف قيمة، حيث يمكن القول بأنَّ الشخص يزدهر إذا أدرك أنَّ حياته تسير على ما يُرام، ولديه مستوى عالٍ من الرفاهية النفسية والتعلم على نحوٍ فعال، والعمل بشكل منتج، ولديه علاقات اجتماعية إيجابية (Huppert & So, 2009, pp. 140–141).

وفي نفس الوقت اتفق كل من Huppert and So (2010) من جامعة كامبريدج على تعريف وقياس الازدهار النفسي، وقامت بقياسه في كلِّ من دول الاتحاد الأوروبي الثلاث والعشرين، وتوصلتا إلى أنَّ الازدهار يتكوَّن بوجود مشاعر إيجابية مرتفعة لدى الفرد، وتمتعه بقدر من الخصائص والملامح الجوهرية أو الميزات الأساسية، وثلاث من الميزات الإضافية، والجدول الآتي يوضح ذلك.

جدول (١) الميزات الأساسية والإضافية للازدهار النفسي

الميزات الأساسية	الميزات الإضافية
المشاعر الإيجابية	الاعتزاز بالذات
الاندماج والاهتمام	التقاؤل
المعنى والهدف	المرونة
	الحيوية
	حرية الإرادة
	العلاقات الإيجابية

(Seligman, 2011, pp. 26–27)

إذ وضعتا (Huppert and So, 2010) هذه العناصر أو المقومات باعتبارها مكونات تقيس مستوى الازدهار النفسي، وهذه العناصر هي:

- الجدارة: إمكانية الفرد على القيام بسلوك معين بإتقان وكفاءة عالية.
- الاتزان الانفعالي: قدرة الفرد على التحكم في انفعالاته.
- الاندماج: الانغماس التام والتركيز الكامل على العمل أو المهمة المنشودة للفرد.
- المعنى: شعور الفرد بأهمية الحياة وبوجود أهداف يسعى لتحقيقها.
- التفاؤل: هو النظرة الإيجابية والإقبال على الحياة والاعتقاد بحدوث الخير.
- المشاعر الإيجابية: شعور بالرضا والحب والمنفعة والسرور والدفء والارتياح وغيرها من مشاعر إيجابية، وهذه التضمينات تكون موجهة للذات وللآخرين وللحياة.
- العلاقات الإيجابية: العلاقات التي تتميز بالمحبة والتعاطف والتعاون والتواد، كما تتضمن الاهتمام بمصالح الآخرين.
- المرونة: قدرة الفرد على التأقلم مع تغيير الظروف.
- الثقة بالنفس: إيمان الفرد بقدراته وإمكاناته وقراراته وتقييمه للأمور، كما تتضمن تقديره لذاته.
- الحيوية: شعور الفرد بالنشاط والقدرة على أداء الأعمال والمهام الصعبة (Huppert & So, 2013, pp. 837).

ويذكر واصف (٢٠٢٢، ص. ٣٢٣) أنه في ضوء هذه النظرية يُعدُّ الازدهار النفسي مزيجًا من المشاعر الجيدة والأداء الفعال، ولا يتطلب الازدهار أن يشعر الفرد دائماً بالراحة، فمن الطبيعي أن تكون تجربة الفرد أحياناً للمشاعر المؤلمة مثل الحزن وخيبة الأمل وغيرها، فيتطلب ذلك إدارة المشاعر السلبية والقدرة على تحويلها لإيجابية بحيث لا تدم طويلاً.

• نظرية (2011) Seligman

يُعدّ سيلجمانُ Seligman الأب الروحي لعلم النفس الإيجابي، وأحد مؤسسيه الأساسيين، وقد حصل Seligman بعد عدد من الأبحاث على بعض النتائج التي أدت إلى تطور نظرية جديدة والتي أسماها "السعادة الحقيقية" (Authentic Happiness) إذ ركّز فيه على كلّ ما يُمكن أن يخلق السعادة البشرية، لا عن طريق التوقف على ما هو سلبي أو مكسور داخل الفرد فقط، بل بالتأكيد ابتداءً على ضرورة دراسة وتحديد كلّ ما يُمكن أن ييسر النمو والازدهار وكلّ ما هو ذو علاقة بتحسين جودة الحياة النفسية (الربيعي، وعلي، ٢٠٢٣، ص. ٣١٦).

وحيث إنَّ الإنسانَ يحمل بداخله القوة والضعف، ومنهما وبهما تتحدد حياة الإنسان، فالخبرات التي تمرُّ بنا تُشكِّل شخصياتنا وتُحدِّدها، هذه الخبرات بعضها غير قابل للتعديل وبعضها الآخر قابل للتعديل، وتتركز جهود علم النفس في إثراء القوى الإنسانية القابلة للتعديل كمدخل لتحقيق السعادة الحقيقية (سيلجمان، ٢٠٠٢، ص ٦٠). ولهذا كان Seligman يعتقد أنَّ موضوع علم النفس الإيجابي هو السعادة، وأنَّ المعيار الذي يعتمد عليه لقياس السعادة هو الرضا عن الحياة، وبهذا يسعى علم النفس الإيجابي إلى تمكين الفرد من الإحساس بالسعادة والرضا عن الحياة (الحياة النفسية الإيجابية)، فكان الهدف الرئيس من علم النفس الإيجابي هو زيادة الرضا عن الحياة (أبوحلاوة، ٢٠١٤، ص ١٣).

وهو يرى أنَّ هناك سعادة حقيقية تختلف وتجاوز السعادة اللحظية، والسعادة الحقيقية يمكنها أن تنمو وتتطور لدى الفرد بما يملكه من حدود الاستعداد للسعادة، وبالتالي يستطيع الإنسان أن يخلق حياة تتسم بالسعادة الحقيقية، ولهذا كان من المهم التمييز بين شعور الفرد اللحظي بالسعادة، ومستوى الشعور الدائم بها، فالشعور اللحظي بالسعادة يُمكن أن يتأثر بسهولة ببعض الأشياء البسيطة التي من شأنها أن ترفع من معنويات الفرد مثل (الخروج مع الأصدقاء - شراء ملابس جديدة)، فمثل هذه الأشياء لا تؤدي إلى رفع مستوى الفرد الدائم في الشعور بالسعادة (سيلجمان، ٢٠٠٢، ص ٦٠).

أما السعادة الحقيقية تُمثِّل الشعور الذي يتضمن الرضا والحبَّ والمنفعة والسرور والدفء والنشوة والارتياح وغيرها من المشاعر الإيجابية (Seligman, 2004, p. 84).

ومن هنا قدَّم Seligman في كتابه الأخير "الازدهار" مقدمة لنظرية "PERMA" عن الازدهار النفسي، والتي اعتمدت على المفهوم الأصلي للسعادة الحقيقية (المكونة من المتعة - المعنى - المشاركة) مع إضافتين جديديتين، هما: (العلاقات الإيجابية - الإنجازات الناجحة)، كما قدَّم العناصر المقترحة كمحاولة منه لرسم الروابط النظرية بين المتغيرات ومفهوم الازدهار، وأكد أنَّ النهاية العليا للسعادة النفسية هي الازدهار، وهو نتيجة خمس مكونات اختصرها في كلمة "PERMA".

وأشار Seligman إلى أنَّ الازدهار النفسي يتضمن العناصر الأساسية الخمسة، وهي:

- المشاعر الإيجابية Positive emotions: وهي التي تتعكس في شعور الفرد الدائم في الماضي والحاضر والمستقبل بأنَّ حياته مليئة بالمشاعر والأنشطة الإيجابية، والتي من شأنها أن توفر للفرد الإحساس بالبهجة والفرح والسعادة والرضا عن الحياة.
- الاندماج Engagement: وهو درجة اندماج الفرد في أي نشاط (معرفي أو اجتماعي أو أكاديمي...) يرغب الفرد في أدائه والاستمرار فيه مع الاستمتاع به (Seligman, 2010, p.231).

- العلاقات الاجتماعية Relationships: وتعني أن يكون لدى الفرد دائماً دافع للبحث عن العلاقات الإيجابية مع الآخرين والحفاظ عليها.

- وجود معنى للحياة Meaning of life: ويُشير هذا المكون إلى توجه الفرد نحو الحياة وقدرته على إدراك نظام متسق لها، بحيث يخلق لنفسه مجموعة من الأهداف العامة التي يسعى إلى تحقيقها، ما يجعله يدرك معنى حياته وأهمية وجوده فيها.

- الإنجاز Achievement: ويعني دافعية الفرد إلى تحقيق أهدافه في الحياة وإتقانها، والأداء بكفاءة مرتفعة (Seligman, 2011, pp. 16-20).

وعليه يتضح في ضوء ما سبق أن نظرية "PERMA" تُعدُّ إحدى نظريات الازدهار، وهي تشير إلى الحروف الأولى لكلِّ مُكوِّن من مكونات العناصر التي حددها Seligman وتمثل اختصاراً لنظريته، إذ يرى Seligman أن الازدهار يتطلب مستويات عالية من المشاعر الإيجابية والمشاركة والعلاقات الإيجابية والمعنى والإنجازات الناجحة.

• نظرية (2012) Corey Keyes:

ركز كوري كيس Corey Keyes جهوده على العمل الذي يكسر المسار وقياس الصحة النفسية المكتملة بعبارات إيجابية بدلاً من عدم وجود أعراض المرض النفسي لدى الفرد، إذ استعمل مصطلح الازدهار النفسي للإشارة إلى المستوى العالي من الصحة النفسية الإيجابية المكتملة الذي يسعى علم النفس الإيجابي إلى تحقيقه عند الأفراد (Keyes & Simoes, 2012, p. 2164).

لذا فإنَّ الازدهار النفسي هو مفهوم مركزي في علم النفس الإيجابي، إذ يُعبّر الازدهار النفسي عن الأداء الأمثل للسلوك الإنساني بمعنى أنه يقارن بين الفرد ونفسه، أي يقارن بين أدائه الحالي وما يسعى للوصول إليه كمحاولة الفرد الترقى في الأداء الوظيفي، وهل سوف يساعده هذا الأداء في الوصول إلى ما يسعى إليه؟ (Keyes, 2014, p. 180).

كما أنه وصف للصحة النفسية الإيجابية المكتملة ومستوى عالٍ من رفاهية الحياة العامة، وهذا يعني الوصول إلى الحياة الممتعة والحياة الاجتماعية المفيدة، إذ يتطلب الازدهار النفسي السمات والمستويات الشخصية والاجتماعية التي تظهر نقاط القوة والفضائل التي عادة ما تكون متفقاً عليها عبر ثقافات مختلفة، فالأفراد الذين يتصفون بالازدهار النفسي أو بأنهم مزدهرون لديهم مستويات عالية من الرفاهية النفسية والرفاهية الاجتماعية، كما يشعرون بالسعادة والرضا عن الحياة، ويميلون إلى رؤية حياتهم كغرض مُهم ويشعرون بدرجة عالية من الإتقان والكفاءة في أعمالهم ويتقبلون كلَّ جوانب شخصياتهم، ولديهم شعور بنمو الشخصية، بمعنى أنهم ذوو إحساس دائم

بالتطور والتغيير، وأخيرًا لديهم شعور بالاستقلال وموقع السيطرة الداخلية، كما أنَّ استعمال الأفراد لإمكاناتهم المعرفية والبدنية والاجتماعية في الأنشطة التي ينخرطون فيها بشكل مثالي ومزدهر تؤدي إلى النجاحات التجريبية والفعلية، وهذا ما يؤدي إلى حياة مزدهرة عند الأفراد، وهذا أهم ما يُميِّز ذوي الازدهار النفسي (Keyes & Simoes, 2012, p. 169).

ويتضح من خلال ما سبق أنَّ هناك تشابهًا كبيرًا بين منظري علم النفس الإيجابي فيما يتعلق بمفهوم الازدهار النفسي في أنه يشمل المشاعر والأحاسيس الإيجابية والأداء الأمثل والفعال على مستوى مجالات الحياة العامة، ولكن هناك اختلافات بين هؤلاء المنظرين وأرائهم فيما يتعلق بالأبعاد والمقومات التي تُكوِّن الازدهار النفسي عند الأفراد، ويُمكن عرض ذلك على النحو الآتي:

- رأى كل من (Huppert and So (2010 أنَّ الازدهار النفسي هو مزيج من الشعور الجيد والأداء الفعال، وقد اتفق كلٌّ منهما على أنَّ الازدهار النفسي يتكوَّن بوجود مشاعر إيجابية مرتفعة لدى الفرد وتمتعته بقدر مرتفع من الخصائص والملامح الجوهرية أو "الميزات الأساسية" متمثلة في (المشاعر الإيجابية، الاندماج، المعنى)، وثلاث من الميزات الإضافية الست الآتية (الاعتزاز بالذات، التفاؤل، المرونة، الحيوية، حرية الإرادة، العلاقات الإيجابية).

- توصل Seligman - بعد البحث والدراسة - إلى أنَّ الازدهار النفسي هو الهدف الأسمى الذي يسعى علم النفس الإيجابي إلى تحقيقه عند الأفراد جميعًا عن طريق امتلاكهم لمستويات عالية من المقومات أو العناصر الخمسة المُكوِّنة للازدهار النفسي، وهي: (المشاعر الإيجابية، والاندماج النفسي، والعلاقات الإيجابية، ومعنى الحياة، والإنجاز) حتى يصل الفرد إلى مستوى الأداء الأمثل الذي يُمثِّل حالة الازدهار النفسي المنشود، وقد طرح Seligman هذه الأبعاد الخمسة في نموذج أسماه نموذج "PERMA"، وهو مختصر للأبعاد أو المقومات الخمسة مجتمعة.

- ركز Keyes جهوده على قياس الصحة النفسية المكتملة بعبارات إيجابية بدلاً من عدم وجود أعراض المرض النفسي، إذ استعمل مصطلح الازدهار النفسي باعتباره مستوى عاليًا من الصحة النفسية الإيجابية المكتملة، فأشار إليه بأنه: مفهوم مركزي في علم النفس الإيجابي يُعبِّر عن الأداء الإيجابي الأمثل للسلوك الإنساني، كما أنه يُشير إلى مستويات عالية من الرفاهية الوجدانية، والرفاهية النفسية، والرفاهية الاجتماعية، ويتكون من عدد من العناصر تتمثل في (التأثيرات الإيجابية، والرضا عن الحياة، والغرض من الحياة، والنمو الشخصي، وتقبل الذات، والاستقلالية، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، والسيطرة البيئية، والمساهمة المجتمعية، والاندماج الاجتماعي، والنمو الاجتماعي، والتقبل الاجتماعي، والتماسك الاجتماعي).

رابعًا: فاعلية الذات:

يُعدُّ مفهوم فاعلية الذات Self-Efficacy من المفاهيم النفسية التي حظيت باهتمام من قبل الباحثين في مجالي علم النفس والصحة النفسية، كما أنها متغير رئيس في الشخصية والتعلم فهي ترتبط بالمتابعة في الأداء، واختيار المهمات، وأنشطة التعلم الفعالة، واكتساب المهارة والإنجاز الأكاديمي، وطبقًا لافتراض التبادلية يؤثر الأداء السلوكي في إدراك الطلاب لفاعلية ذواتهم (الخولي، ٢٠١٩، ص. ٢٨٠).

ويؤكد Bandura (1982, p. 123) أنَّ تصورات الأفراد لفاعليتهم الذاتية هي أكثر التصورات تأثيرًا في حياتهم اليومية وأكثرها تأثيرًا في اختيارهم، فيكونون إما سلبيين أو إيجابيين في تقييمهم لذواتهم، ولهذا يصبح الأفراد إما ناجحين إذا امتلكوا فاعلية ذات مرتفعة أو مكتئبين إذا امتلكوا فاعلية ذات منخفضة.

وتُعرف فاعلية الذات بأنها: ثقة الفرد الكامنة في قدراته خلال المواقف الجديدة، أو المواقف غير المألوفة، أو هي اعتقادات الفرد في قواه الشخصية، مع التركيز على الكفاءة في تفسير السلوك دون المصادر أو الأسباب الأخرى للتفاوت (العدل، ٢٠٠١، ص. ١٣١).

ويعرفها Levin et al. (2007, 108) بأنها: عملية استدلالية تتبع من إدراك المرء لذاته وثقته في قدرته على إنجاز المهمات في موقف محدد، والاستمرار في الأداء حتى تحقيق النتائج المرجوة.

وذهب كل من عبد الله، والعقاد (٢٠٠٨، ص. ٧) إلى أنَّ فاعلية الذات هي قدرة الفرد على أداء السلوك الذي يحقق النتائج المرغوبة في موقف ما، والقدرة على التحكم في الأحداث التي تؤثر على حياته وإصدار التوقعات الذاتية نحو كيفية أدائه للمهام والأنشطة التي يقوم بها، والتنبؤ بمدى الجهد والكفاح والمتابعة لتحقيق ذلك النشاط. كما أنها الثقة في بلوغ مستوى محدد من الإنجاز في سياق ما، وتقدير الفرد لذاته وما يستطيع القيام به (Bandura, 2009, p. 97).

وهي أيضًا الاستعداد والقدرة على التأثير الفعال وممارسة الضبط عبر المظاهر البيئية، والتعامل بإيجابية تجاه مختلف الأحداث، والإحساس بالقدرة على الإنجاز، وتقدير الذات (حسين، ومحمد، ٢٠١٠، ص. ٢٠٣).

وجاء في Opara (2013, p. 2) أنَّ فاعلية الذات هي شعور الشخص بالثقة في قدرته على تنظيم وتوجيه مسار العمل أو ببساطة كأنه إحساس "يمكنني".

وعرفتھا (الخفاف، ٢٠١٣، ص. ١٥٠) بأنها: اعتقاد الفرد في قدراته الذاتية الناتجة من خبرات النجاح والفشل لإنتاج مهمة معينة.

وذكرت شند وآخرون (٢٠١٤، ص. ٨١٨) بأنَّ فاعلية الذات هي الاعتقاد بالكفاءة في أداء سلوك يتسم

بالتحدي، وإدراك كمّ الجهد والنشاط والمثابرة اللازمة لأدائه، والتنبؤ بمدى النجاح في تحقيق هذا السلوك، وشريطة ذلك توافر قدر من الاستطاعة الفسيولوجية والنفسية والعقلية لدى الفرد.

وعرّفها (Zumbrunn et al. (2020, p. 582 بوصفها المحدد المعرفي والوجداني لسلوك الفرد، ومدى مثابرتة، وقدرته على التنظيم الذاتي والإنجاز.

وتعرف فاعلية الذات - أيضًا - على أنها معتقدات أو ثقة المرء في قدرته على التأقلم والنجاح في حالات معينة أو القيام بإنجاز مهمة، فالفاعلية الذاتية هي إحدى الركائز الأساسية لنظرية الإدراك الاجتماعي التي تؤكد أن الفاعلية الذاتية يمكن أن تساعد الأفراد في الشعور بثقة أكبر خلال التحكم في المواقف الصعبة، وتطوير شعوري قوي بالالتزام بالمهام المستهدفة مما يؤدي في نهاية المطاف إلى تغييرات إيجابية في السلوك، ويدرك الأشخاص الذين يتمتعون بالفاعلية الذاتية أن تصرفاتهم قد تؤدي إلى اختلافات إيجابية في النتائج المرتبطة بالصحة، ولذلك فإن المعتقدات المتعلقة بالفاعلية هي إحدى سمات امتلاك الصحة، وهي أساسية للتحرك نحو إتقان السلوك الإيجابي (Rhee et al., 2020, p. 983).

ومن خلال العرض السابق يمكن القول بأنه على الرغم من تعدد التعريفات الخاصة بها إلا أن معظمها متقارب، وحيث إنها تتفق على عدد من الجوانب، والتي منها:

- إن فاعلية الذات تتشكل بناءً على خبرات الفرد عن ذاته وتوقعاته التي تتعلق بقدراته.
- إن فاعلية الذات تقوم بدور مركزي في توجيه دافعيته لتنشيط السلوك البشري.
- إن فاعلية الذات تعكس ثقة الفرد في قدراته التي تظهر من خلال المواقف الجديدة.
- إن فاعلية الذات تعتمد على استثمار الفرد لقدراته وامكاناته الخاصة به.
- إن الأحكام والمعتقدات التي يمتلكها الفرد حول قدراته وامكاناته لها دور مهم في التحكم في البيئة من خلال القدرة على النجاح في الأداء والإنجاز.

وتُعرف فاعلية الذات في البحث الحالي بأنها: اعتقادات تتبناها طالبة حول أدائها ونتائجها في المواقف المختلفة، والتي تظهر حكمها على قدرتها على المبادأة، والمثابرة، وبذل الجهد.
أبعاد فاعلية الذات:

حدّد باندورا (Bandura (1977, 2009 ثلاثة أبعاد من خلال النظرية المتكاملة لمصطلح فاعلية الذات،

وهي:

- ١- قدر الفاعلية: ويقصد به مستوى قوة الدوافع، والتي قد تتباين بتفاوت المهمات والمواقف.
- ٢- العمومية: ويُشير هذا البعد إلى انتقال فاعلية الذات من موقف ما إلى مواقف مشابهة، فالفرد يمكنه النجاح في

أداء مهمات مقارنة بنجاحه في أداء أعمال ومهمات مشابهة.

٣- شدة الفاعلية: تتحدد شدة الفاعلية في ضوء عمق إحساس الفرد بإمكاناته وقدراته على أداء المهمات المتنوعة. بينما حددت عدة بحوث أبعاد فاعلية الذات، فكانت الأبعاد في بحث عبدالله، والعقاد (٢٠٠٨) هي المبادرة في السلوك، والثقة بالذات، والمثابرة في مواجهة العقبات، بينما تمثلت في بحث المرازق (٢٠١٠) في المجال الانفعالي، والمجال الاجتماعي، ومجال الإصرار والمثابرة والثقة بالذات، والمجال المعرفي الأكاديمي، والمجال الأخلاقي، أما بحث أبو العطا (٢٠١٧) فكانت الأبعاد هي البعد الانفعالي، والبعد الاجتماعي، والثقة بالنفس، واعتمد بحث عبدالكريم (٢٠٢١) على أبعاد فاعلية الذات المتمثلة في المبادرة، والمجهود، والمثابرة، وقدرة الفاعلية، وتمثلت أبعاد فاعلية الذات في كل من المبادرة، والمثابرة، والمجهود في بحث البناء، وطاحون (٢٠١٩)، وبحث النجار (٢٠٢٢)، وبحث سالم (٢٠٢٢).

ويمكن الاستنتاج من ذلك وجود خلط لبعض الباحثين ما بين أنواع فاعلية الذات وأبعادها، وفي ضوء توجهات نظرية فاعلية الذات، ودراسة وتحليل الأطر النظرية والبحوث السابقة المرتبطة بفاعلية الذات لدى طلاب المرحلة الجامعية تم تحديد أبعاد فاعلية الذات في البحث الحالي في ثلاثة أبعاد تمثلت في: المبادرة، والمجهود، والمثابرة.

خصائص ذوي فاعلية الذات المرتفعة والمنخفضة:

يتميز الأفراد ذوو فاعلية الذات المرتفعة بالعديد من الخصائص، ومنها:

- اختيار المهمات الصعبة والالتزام بها، والسعي إلى تطويرها.
- يستحضر مرتفعو فاعلية الذات شعورهم بفاعلية الذات إذا ما واجهوا الفشل.
- يتسم مرتفعو فاعلية الذات بالمثابرة، وضبط النفس في مواجهة التحديات.
- يفسر ذوو الفاعلية المرتفعة فشلهم بعدم كفاية الجهد المبذول، أو نقص المهارات اللازمة لأداء المهمات بنجاح (عطاالله، ٢٠١٦، ص. ٤٧).

في حين يتصف منخفضو فاعلية الذات بالخصائص التالية:

- الخجل من المهمات الصعبة الموكلة إليه أو المواقف الصعبة التي يمر بها.
- انخفاض الدافع ومستوى الطموح لدى هؤلاء الأفراد.
- الانشغال بالأشياء التي تنقصهم والتحويل للمهام المطلوبة منهم.
- التركيز على النتائج الفاشلة فقط.
- لديهم صعوبات في النهوض من النكسات.

- أكثر عُرضة لوقوع ضحايا الإجهاد والقلق والتوتر والاكْتئاب (Friedman, 2000, p. 596).
 - بينما أشار (Yadak (2017, p. 159 إلى خصائص ذوي فاعلية الذات المنخفضة على النحو الآتي:
 - الاستسلام بسهولة للفشل عند أداء المهمات الصعبة.
 - تدني الطموحات، والانشغال بالنواقص.
 - الميل إلى تضخيم المهمات المطلوبة، وهم أكثر اهتمامًا بالنتائج الفاشلة.
 - من الصعب تكرار المحاولات للوصول للنجاح، وسرعة الشعور بالاكْتئاب.
- نظريات فاعلية الذات:

• نظرية Bandura

يُعدُّ باندورا Bandura من المنظرين لمفهوم فاعلية الذات، وقد أشار إليه في شرحه لنظرية التعلم الاجتماعي، حيث أوضح أنها من المتغيرات المهمة التي تؤثر في السلوك الإنساني. ويرى (Bandura (2006, p. 309 أن لفاعلية الذات أهمية كبيرة لا تقتصر في كونها تؤثر في السلوك بشكل مباشر، بل من خلال تأثيرها على المحددات الأخرى مثل توقعات النتائج، والميول العاطفية، وإدراك المعوقات، والفرص المتاحة، وعليه فهي الطريق المؤدي للتنمية والتكيف والانطلاق للتغيير. ويؤكد باندورا Bandura وفق نظريته أن السلوك الإنساني يتحدد تبادليًا بتفاعل ثلاثة عوامل تتمثل هذه العوامل في كلٍّ من: العوامل السلوكية Behavioral Factors، والعوامل الشخصية Personal Factors، والعوامل البيئية Environmental factors، وقد أطلق باندورا على تلك المؤثرات "نموذج الحتمية التبادلية" وطبقًا لهذا النموذج فإنَّ المتعلم يحتاج إلى عدد من العوامل المتفاعلة (شخصية، وسلوكية، وبيئية)، وتطلق العوامل الشخصية على معتقدات الفرد حول قدراته واتجاهاته، في حين أن العوامل السلوكية تتضمن مجموعة الاستجابات الصادرة عن الفرد في موقف ما، والعوامل البيئية تشمل الأدوار التي يقوم بها من يتعاملون مع الفرد كالأباء والأساتذة والأقران (Zimmerman, 1989, p.330).

ويشير باندورا Bandura إلى عدم وجود أفضلية لأي من العوامل الثلاثة المكونة لنموذج الحتمية التبادلية في إعطاء الناتج النهائي للسلوك، وأنَّ كل عامل من هذه العوامل يحتوي على متغيرات معرفية، ومن بين هذه المتغيرات التي تحدث قبل قيام الفرد بالسلوك ما يسمى بالتوقعات أو الأحكام سواء كانت هذه التوقعات أو الأحكام خاصة بإجراء سلوك ما أو الناتج النهائي له، وهو ما سماه باندورا Bandura بفاعلية الذات، حيث تُحدِّد هذه التوقعات على اختيار الفرد للأنشطة المتضمنة في الأداء والمجهود المبذول لتحقيق الأهداف، والإصرار في مواجهة الصعوبات والخبرات الانفعالية (Bandura, 2019, p. 49).

وينطبق مبدأ الحتمية التبادلية على العلاقات بين فاعلية الذات، والاكنتاب، والأداء، ووفقاً لهذا المبدأ تؤثر معتقدات فاعلية الذات على المزاج والأداء، وأيضاً تتأثر هي بالحالات الانفعالية والأداء، وقد يؤثر المزاج بشكل مباشر أو غير مباشر على فاعلية الذات من خلال التأثير سلباً على الكفاءة المعرفية والسلوكية، وأيضاً يؤثر المزاج على الأداء ويتأثر به (Maddux & Meier, 1995, p. 145).

هذا، وتفترض نظرية الفاعلية الذاتية وجود ثلاثة عناصر معرفية، أو مكونات مهمة، لكثير من المشكلات النفسية، وترى أن تعديل هذه المكونات أو تغييرها يُعد من الوسائل العلاجية المهمة، وهذه المكونات هي:

- توقع الفاعلية الذاتية: وتعني قناعات الفرد بقدرته الشخصية على القيام بسلوك معين بوصوله إلى نتائج محددة، وتشير إلى اعتقاد الفرد حول قدرته على إنجاز المهمات بكفاءة للوصول إلى النتيجة المرغوبة.
- توقع النتائج: وهي قناعات الفرد المتعلقة باحتمال أن يؤدي سلوك معين إلى نتيجة معينة، وقد تكون النتيجة إيجابية أو سلبية لأداء محدد، ويرتبط توقع النتائج السلبية بالشعور بعدم الراحة، والتخلي عن المهمة المطلوبة، بينما يرتبط توقع النتائج الإيجابية بالشعور بالرضا، وتكيف جهود الفرد لتحقيق المهمة المطلوبة.
- قيمة النتائج: وهي القيمة الذاتية التي يعطيها الفرد لنتائج معينة (سلامة، ٢٠٠٩، ص. ٣٦٣-٣٦٤).

وأشار (Maddux and Meier (1995, p. 163 إلى أن هناك نوعين من التوقعات الخاصة بالنتائج ترتبطان بالاكنتاب، وهما: توقعات أحداث الحياة السلبية والإيجابية، وتوقعات فاعلية أساليب تنظيم المزاج، حيث يتسم المكتتبون بالمعتقدات التشاؤمية حول أحداث الحياة السلبية والإيجابية، كما تتأثر أحكامهم حول أساليب تنظيم المزاج سلباً بأحداث الحياة السلبية.

وتذكر الجوهري، وعبد الخالق (٢٠١٥، ص. ٦١) أن الشعور بعدم الفاعلية الذاتية يُسهم في نشوء الاكنتاب لدى الأفراد على اختلاف أعمارهم، ويقوم بدور أساسي أو وسيط في تطوير المشاعر والأعراض الاكتئابية. ويرى (Bandura (1994, p. 195 أن معتقدات الأفراد في فاعليتهم تؤثر في كل من حجم الضغوط، وشدة الأعراض الاكتئابية التي سيخبرونها في المواقف المهددة أو الصعبة، فكلما قوي الإحساس بالفاعلية أقدم الأفراد بكل جرأة على مواجهة المواقف والأحداث السلبية التي تسبب الاكنتاب.

هذا، وقد قدم باندورا Bandura نموذج الفاعلية الذاتية للاكنتاب، والذي يُعد منهجاً أساسياً لدراسة الانفعالات السلبية، ويعتمد هذا النموذج على مكونات النظرية المعرفية الاجتماعية التي تفترض أن الإحساس بعدم الفاعلية أو الكفاءة يمكن أن يقوم بدور أساسي أو وسيط في تطوير الانفعالات السلبية، ومن أهمها الاكنتاب، كما تفترض هذه النظرية أن الأفراد يقومون بدور فعال في التوافق بدلاً من مجرد الاستسلام أو الخضوع للخبرات الضاغطة التي تؤثر في الجوانب المهمة لشخصياتهم (Bandura et al., 1999, p. 258).

كما يرى باندورا Bandura وفقاً لهذا النموذج أنّ هناك ثلاث مسارات يمكن من خلالها أن يؤدي انخفاض فاعلية الذات إلى حالات انفعالية سلبية (خصوصاً القلق والاكتئاب)، وهي:

- المسار الأول: عندما يُواجه الفرد موقفاً يتطلب الأداء وفقاً لمعايير مرتفعة، فإنّ الإحساس المنخفض بفاعلية الذات يؤدي إلى مزاج يائس، وعدم القيام بالأداء، وبالتالي قد يؤدي إلى ظهور أعراض الاكتئاب والقلق، ويختلف تأثير خبرات الفشل وفقاً لفاعلية الذات المدركة، فعندما يعتقد الأفراد أنّ لديهم الكفاءة للوفاء بمعايير الأداء، والاستمرار في بذل الجهد للوصول إلى الهدف فإنّ خبرات الفشل ترفع الدافعية، في حين تقلل خبرات الفشل من دافعية الأفراد منخفضة فاعلية الذات، وتؤدي إلى الحزن والقنوط (الجوهري وعبدالخالق، ٢٠١٥، ص. ٦٢).
- المسار الثاني: قد يعوق الإحساس المنخفض بفاعلية الذات الاجتماعية تكون علاقات اجتماعية مساندة، ومن دون المساندة الاجتماعية يكون الأفراد أكثر عرضة للإحساس بالمشقة وتعزيز الأعراض الاكتئابية والقلق، خصوصاً في المواقف الاجتماعية، وبالتالي يجب على الأفراد تكوين علاقات اجتماعية مساندة والحفاظ عليها.
- المسار الثالث: فقد يؤدي انخفاض فاعلية الذات حول التحكم في الأفكار السلبية إلى القلق والاكتئاب، حيث يمر جميع الأفراد بفترة من القلق واليأس كاستجابة للعقبات والخسائر التي تواجههم خلال حياتهم، ولكنهم يختلفون في قدراتهم على التعامل مع الأفكار التي تنشأ في مثل هذه المواقف، فمنهم من يستطيع أن يتغلب على العقبات بشكل جيد في فترة معقولة من الزمن، ومنهم من ينخرط في اجترارات سلبية، وهم ذوو فاعلية الذات المنخفضة للتحكم في الأفكار السلبية (Mercer, 2004; Muris, 2002).

• نظرية Shell, Murphy and Bruning

يُشير شيل Shell وزملاؤه إلى أنّ فاعلية الذات عبارة عن ميكانيزم ينشأ من تفاعل الفرد مع المحيط مع استخدام قدراته المعرفية والمهارات الاجتماعية والسلوكية الخاصة بمهمة ما، حيث تعكس ثقة الفرد بنفسه وإمكانيته للنجاح في أداء هذه المهمة، أما توقعات المخرجات أو الناتج النهائي للسلوك فهي تتحدد من خلال العلاقة بين أداء المهمة بنجاح وما يتصوره الفرد عن طبيعة هذه المخرجات أو الوصول إلى أهداف السلوك، ويظهر من خلال النظرية أنّ التوقعات الخاصة عند الفرد تعبّر عن إدراكاته لإمكانياته المعرفية، وكذلك مهاراته الاجتماعية والسلوكية الخاصة بالأداء أو المهمة المتضمنة في السلوك، وهذا بدوره ينعكس على مدى ثقة الفرد بنفسه، وقدرته على التنبؤ بالإمكانات اللازمة للموقف، وقدرته على استخدامها في تلك المواقف، وفاعلية الذات لدى الأفراد تتبع من سماتهم الشخصية العقلية والاجتماعية والانفعالية (Shell et al., 1989, p. 91).

• نظرية Schwarzer, Mueller and Greenglass

يفترض شفارتسر Schwarzer وزملاؤه أنّ الفاعلية الذاتية هي عبارة عن بُعد ثابت من أبعاد الشخصية،

تتمثل في أنها قناعة الفرد الذاتية في القدرة على مواجهة الصعوبات والمشكلات التي تواجه الفرد والتغلب عليها من خلال التصرفات الذاتية، كما يرى أيضًا أنَّ توقعات الفاعلية الذاتية تقوم بدور وظيفة توجيه السلوك من حيث التحضير أو الإعداد للتصرف وضبطه والتخطيط الواقعي له، لأنها تؤثر على الكيفية التي يشعر ويفكر بها الأفراد، فهي ترتبط على المستوى الانفعالي بصورة سلبية مع مشاعر القلق والاكتئاب والقيمة الذاتية المنخفضة، وعلى المستوى المعرفي مع الميول التشاؤمية ومع التقليل من قيمة الذات، وأوضح أنه كلما كان هناك اعتقاد عند الإنسان بامتلاكه إمكانيات سلوك توافقية تمكنه من حل مشكلة ما بصورة عملية كان أكثر اندفاعًا لتحويل هذه القناعات أيضًا إلى سلوك فاعل (Schwarzer et al., 1999, p.p. 146-147).

من خلال ما سبق يتبين أنَّ فاعلية الذات تُمثل جزءًا من إدراك الفرد واعتقاداته، كما أنها نتاج تفاعل بين الفرد وبيئته، تؤثر فيها الخبرات الماضية وتنعكس على خبرات الفرد المستقبلية إيجابًا وسلبًا بناءً على أثر الخبرة السابقة، ويختلف الأفراد في فاعليتهم الذاتية مثلما يختلفون في اعتقاداتهم، وأنَّ هذه الاعتقادات والأحكام هي التي تُحرِّك الأفراد وتمثل فاعليتهم الذاتية، وهي محددات لسلوكهم، ونجد أنَّ باندورا Bandura قدَّم نظرية متكاملة لفاعلية الذات، موضحةً كيفية تكوينها وتأثيرها على السلوك الإنساني، كما بينت تلك النظريات أنَّ البنية الفسيولوجية أو الانفعالية أو الوجدانية تؤثر تأثيرًا عامًا على الفاعلية الذاتية للفرد، وعلى مختلف مجالات وأنماط الوظائف العقلية والمعرفية والحسية والعصبية لدى الفرد، لأنها جزء من سمات شخصية الفرد، ومن خلال عرض النظريات السابقة لفاعلية الذات نجد أنَّ جميع العمليات التي تحدث التغيرات النفسية والسلوكية تعمل على تعديل الشعور بفاعلية الذات، كما أنها تُشير إلى معتقدات الفرد في قدرته على ممارسته التحكم في الأحداث التي تؤثر في حياته، فهي لا تهتم بالمهارات التي يمتلكها الفرد فحسب، وإنما تهتم أيضًا بما يستطيع الفرد عمله بالمهارات التي يمتلكها.

بحوث سابقة:

١- بحوث سابقة تناولت الازدهار النفسي والاكتئاب:

هدف بحث (Keyes et al. (2012) إلى تعرّف مستوى الازدهار النفسي وعلاقته بالسلوك الانتحاري والاكتئاب والقلق لدى طلاب الجامعة، حيث تكونت عينة البحث من (٥٦٨٩) طالبًا جامعيًا، وأشارت نتائج البحث إلى وجود علاقة سلبية بين الازدهار النفسي والاكتئاب.

واستهدف بحث مصطفى (٢٠١٥) الكشف عن العلاقة بين الازدهار النفسي وبعض المتغيرات النفسية (القوى الإنسانية - الاكتئاب - النرجسية)، وكذلك الكشف عن نسبة الازدهار لدى طالبات كلية البنات، وتكونت عينة البحث من (٣٠٠) طالبة من طالبات كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، وقد تم تصنيفهم لبعض العينات الفرعية تبعًا لمتغيرات الدراسة، وقد تم استخدام المنهج الوصفي لهذا البحث، واستخدمت الباحثة كلاً من مقياس

الازدهار النفسي كوري كيس، ترجمة صفاء الأعسر، ومقياس تفعيل القيم (VIA) إعداد: مارتن سيلجمان، ترجمة: صفاء الأعسر، ومقياس (الاكتئاب- النرجسية) المقتبسة من اختبار الشخصية متعدد الأوجه (MMPI) إعداد: هاثاوي وماكلني، ترجمة: لويس مليكه، وعطية محمود، ومحمد عماد الدين، ومقياس الوجاهات الأربع four pandls، إعداد: لوبيز ورايت، ترجمة: صفاء الأعسر، وأوضحت نتائج البحث وجود علاقة إيجابية بين الازدهار النفسي والقوى الإنسانية، ووجود علاقة سلبية بين الازدهار النفسي والاكتئاب والنرجسية، ووجود فروق بين مجموعات البحث في القوى الإنسانية لصالح مجموعة الازدهار، وكذلك وجود فروق بين مجموعات البحث في كل من الاكتئاب والنرجسية لصالح مجموعة الازدهار.

وهدف بحث (Almy 2020) إلى تقييم مدى انتشار أعراض القلق والاكتئاب والازدهار والرفاهية الإيجابية بين طلاب الدراسات العليا (الماجستير والدكتوراه) في جامعة ولاية أوكلاهوما، وقد تم تجميع البيانات من خلال استطلاع تم إنشاؤه في أداة مسح على شبكة الإنترنت تم إرسال الدعوة بالبريد الإلكتروني إلى (٢٩٢٣) طالبًا من طلاب الدراسات العليا بجامعة ولاية أوكلاهوما، حيث أكمل المستجيبون منهم والبالغ عددهم (٢٦٠) طالبًا أدوات البحث التي تمثلت في مقياس اضطراب القلق العام، إعداد (Spitzer et al, 2006)، ومقياس الاكتئاب، إعداد (Kroenke & Spitzer, 2002)، ومقياس الازدهار، إعداد (Diener et al., 2010)، وبعد أن تم استخدام التحليل ثنائي المتغير لتحديد العلاقات بين كل من المتغيرات المستقلة والتابعة أسفرت النتائج إلى ارتباط أعراض الاكتئاب وبشكل سلبي بكلٍ من الازدهار والرفاهية الإيجابية.

ويتبين من خلال ما سبق أن نتائج هذه البحوث جاءت في مجملها تشير إلى ارتباط الازدهار النفسي سلبًا بالاكتئاب، كما توصلت بعض البحوث إلى أن ذوي الاكتئاب يكون لديهم مستويات أقل من الازدهار النفسي.

٢- بحوث سابقة تناولت فاعلية الذات والاكتئاب:

قام (Akin 2008) ببحث هدف إلى تعرّف العلاقة بين فاعلية الذات وكلّ من الاكتئاب والقلق والضغط، وتكوّنت عينة البحث من (٦٤٦) طالبًا وطالبة من طلاب الجامعة بتركيا، موزعين على السنوات الأربعة، وبعد الاعتماد على النسخة التركية من مقياس الفاعلية الذاتية للاستراتيجيات المحفزة للتعلم، ومقياس الاكتئاب والقلق والضغط (DASS)، توصل البحث إلى وجود علاقة ارتباطية بين فاعلية الذات وكل من الاكتئاب والقلق والضغط. وهدف بحث (Mustafa et al. 2010) إلى تحديد علاقة كل من المساندة الوالدية والشخصية وفاعلية الذات بالاكتئاب لدى طلاب كلية طب، وذلك على عينة تكونت من (١٠٢٩) طالبًا من طلاب الجامعة، واستخدموا مقياس المساندة الوالدية المرتبطة بالمهنة، وبطارية العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، ومقياس فاعلية الذات العامة، وقائمة بيك للاكتئاب، وأوضحت النتائج وجود ارتباط سلبي بين الاكتئاب وكل من المساندة الوالدية، الانبساط، يقظة

الضمير، وفاعلية الذات، بينما ارتبط الاكتئاب إيجابياً بالعصابية. وفحص بحث (King et al. (2014) العلاقة بين فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية من ناحية والعلاقة بين فاعلية الذات والاكتئاب من ناحية أخرى، والمقارنة بين تأثير فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية على الاكتئاب، وذلك على عينة من طلاب الجامعة (١٥٥ ذكراً، ١٩٥ أنثى) وتراوحت أعمارهم بين ١٨-٢٣ سنة، واستخدم الباحثون قائمة بيك للاكتئاب ومقياس فاعلية الذات العامة، وقائمة المساندة الاجتماعية للشباب، وتوصلت النتائج إلى وجود ارتباط سلبي بين فاعلية الذات والاكتئاب، وبين المساندة الاجتماعية والاكتئاب. وهدف بحث (Sim and Moon (2015) إلى تعرّف العلاقة بين التكيف الجامعي والفاعلية الذاتية وإدراك الضغوط الجامعية والاكتئاب لدى طلبة الجامعة، وتكونت عينة البحث من (١١٣٤) طالباً جامعياً بكوريا، طبق عليهم مقاييس للفاعلية الذاتية والاكتئاب والضغط الجامعية والتوافق الجامعي، وتبيّن وجود علاقة عكسية للاكتئاب مع الفاعلية الذاتية والتكيف الجامعي.

واستهدف بحث كل من الجوهري، وعبدالخالق (٢٠١٥) فحص العلاقة بين كل من الاكتئاب والفاعلية الذاتية (الأكاديمية، والاجتماعية، والانفعالية)، واشتمل البحث على عينة من الأطفال والمراهقين الكويتيين من طلاب المدارس الحكومية (الابتدائية، والمتوسطة، والثانوية) في دولة الكويت بلغ عددها (١٥٢٣)، وتراوحت أعمارهم بين (١٠-١٦) عاماً، أجابوا عن مقياس الاكتئاب متعدد الأبعاد للأطفال والمراهقين من إعداد (Abdel- Khalek, 2003)، واستخبار الفاعلية الذاتية من إعداد (Mercer, 2004)، وكشفت النتائج عن ارتباط سلبي دال بين الاكتئاب والدرجة الكلية للفاعلية الذاتية في جميع عينات البحث، وأسفرت نتائج تحليل الانحدار التدريجي عن اشتراك جميع المقاييس الفرعية الثلاثة للفاعلية الذاتية (الأكاديمية، والاجتماعية، والانفعالية) في التنبؤ بالاكتئاب سلباً، وكانت الفاعلية الذاتية الأكاديمية المقياس الأقوى في التنبؤ بالاكتئاب، ولم تظهر فروق دالة بين الجنسين في الدرجة الكلية للفاعلية الذاتية.

واستهدف بحث سالم (٢٠٢٢) فحص دور كل من الفاعلية الذاتية والاجترار المعرفي في التنبؤ بأعراض الاكتئاب لدى عينة من الطلبة الكويتيين في جامعة الكويت من الذكور والإناث، حيث بلغ عددهم (٥٠٨) طالباً وطالبة، من السنتين الدراسيتين الأولى والثانية، وبلغ المتوسط الحسابي لأعمارهم (١٩.١٩) عاماً، وبعد تطبيق مقياس الفاعلية الذاتية العامة إعداد: (نهاد محمود، ٢٠٠٩)، ومقياس الاستجابات الاجترارية، إعداد - Nolen : Hoeksema, Morrow, 1991، ترجمة وتقنين الباحثة، وقائمة "بيك" الثانية للاكتئاب، كشفت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات الذكور والإناث في قائمة الاكتئاب، وتفوق الإناث عن الذكور في نسب المعاناة من أعراض الاكتئاب، كما اتضح أيضاً أنّ كل من الاجترار المعرفي والفاعلية الذاتية يتنبآن بصورة دالة إحصائية

بأعراض الاكتئاب لدى طلاب الجامعة.

ويتضح من خلال عرض البحوث السابقة التي تناولت فاعلية الذات مع الاكتئاب إلى الاتفاق على وجود علاقة سلبية بين الاكتئاب وفاعلية الذات، حيث تبين أن من يعانون من الأعراض الاكتئابية يظهرون انخفاضاً ملحوظاً في فاعلية الذات، وأن من لديهم مستويات منخفضة من الاكتئاب يظهرون ارتفاعاً ملحوظاً من فاعلية الذات، كذلك فاعلية الذات تتنبأ بالاكتئاب.

٣- بحوث سابقة تناولت الازدهار النفسي وفاعلية الذات:

سعى بحث (Syeda & Ali (2015 إلى الكشف عن العلاقة بين كل من الإيمان الديني والازدهار النفسي والفاعلية الذاتية العامة لدى عينة من الشباب، وتكونت عينة البحث من (٢٢٢) طالباً جامعي تراوحت أعمارهم بين (١٨-٢٦) عاماً، ومستوى تعليمي يتراوح من (١٣-١٨) عاماً من التعليم من جامعة باكستان وغيرها من الجامعات، وتم تطبيق أدوات البحث المتمثلة في مقياس الإيمان الديني (Plante et al., 2002)، ومقياس الفاعلية الذاتية العام (Schwarzer & Jerusalem, 1995)، ومقياس الازدهار النفسي (Diener et al., 2009)، وكان من أهم ما توصلت النتائج إليه وجود علاقة إيجابية بين كل من الإيمان الديني والازدهار النفسي والفاعلية الذاتية العامة. وهدف بحث (Siddiqui (2015 إلى معرفة العلاقة بين الفاعلية الذاتية والازدهار النفسي لدى عينة من طلاب جامعة عليكرة بالهند، حيث أجري البحث على عينة تكونت من (١٠٠) طالباً وطالبة (٥٠ من ذكور/٥٠ من الإناث)، وتم تطبيق مقياس الفاعلية الذاتية العامة من إعداد (Schwarzer & Jerusalem (1995، ومقياس الازدهار النفسي إعداد (Ryff (1989، وكشفت نتائج البحث إلى ارتباط فاعلية الذات بالازدهار النفسي ارتباطاً موجباً.

وتناول بحث (Ersoz (2017 العلاقة بين الازدهار النفسي وفاعلية الذات من ناحية والازدهار النفسي وفاعلية الذات والاكتئاب من ناحية أخرى لعينة من طلاب الجامعات، حيث بلغ عدد المشاركين ٥٥٢ طالباً منهم (٢٧٣ ذكور/٢٧٩ أنثى)، وتم تطبيق مقياس الازدهار النفسي، ومقياس فاعلية الذات العامة (GSES)، ومقياس "بيك" للاكتئاب (BDI)، وبعد تطبيق الأدوات تم تحديد العلاقة بين متغيرات الدراسة حيث كان من أهم ما توصل اليه هو وجود ارتباط إيجابي بين الازدهار النفسي وفاعلية الذات، ووجود ارتباط سلبي بين الاكتئاب وكل من الازدهار النفسي وفاعلية الذات.

وأجرى (Jaffery et al. (2021 بحث هدف إلى تعرّف العلاقة بين كل من التدين والعمل التطوعي والفاعلية الذاتية والازدهار النفسي عند طلاب المرحلة الجامعية، وتكونت عينة الدراسة من (١٩٢) طالباً، ولتحقيق أهداف البحث تم الاعتماد على عدد من المقاييس تمثلت في مقياس الازدهار النفسي، إعداد Diener et al

(2010)، ومقياس العمل التطوعي، إعداد (Cornelius, Hiel & Cremer (2015)، ومقياس الفاعلية الذاتية إعداد Worthington, Wade, Hight, ومقياس التدين، إعداد كل من (Schwarzer & Jerusalem (1995)، و Ripley, McCullough & Berry (2012)، وكان من أهمّ النتائج التي توصل اليها وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين كلّ من التدين والعمل التطوعي والفاعلية الذاتية والازدهار النفسي، ووجود تأثير لكلّ من العمل التطوعي والفاعلية الذاتية والتدين على الازدهار النفسي عند الطلاب.

يتضح من خلال البحوث السابقة ارتباط إيجابي بين الازدهار النفسي وفاعلية الذات، ووجود ارتباط سلبي بين الاكتئاب وكل من الازدهار النفسي فاعلية الذات.

تعقيب عام:

يمكن القول بأنه أمكن الاستفادة من البحوث السابقة من حيث العينة وحجمها، وكذلك من حيث إعداد أدوات البحث والمنهج المستخدم فيه، بالإضافة إلى صياغة الفروض وتفسير النتائج، ويمكن تحديد أوجه الاستفادة من البحوث السابقة على النحو التالي:

- إبراز أهمية البحث الحالي، والذي ينبع من أهمية الموضوع والعينة.
 - تحديد ملامح الإطار النظري لمتغيري البحث الحالي.
 - أظهرت البحوث السابقة منطقية البحث الحالي، وهذا بلا شك أسهم في تحديد مشكلة البحث تحديداً دقيقاً فضلاً عن أنّ المتغيرات التي يتناولها موضوع البحث في البحوث السابقة يُفيد في كون البحث قابلاً للدراسة.
 - تعرّف الأدوات والمقاييس المتعددة والمتنوعة التي تستخدم في قياس المتغيرات موضوع البحث، وهذا سوف يُسهم في اختيار وتصميم وبناء وتطبيق الأدوات البحثية.
 - تعرّف المنهج الملائم للبحث، وهو المنهج الارتباطي.
 - توجيه وصياغة فروض البحث الحالي على ضوء ما توصلت إليه نتائج البحوث السابقة.
 - التوجه إلى بناء مقياسين أحدهما يتمثل في مقياس الازدهار النفسي، والآخر يتمثل في مقياس فاعلية الذات لدى طالبات الجامعة الفائقات عقلياً ذوات الأعراض الاكتئابية في صورة عبارات، وذلك بما يتناسب مع أهداف البحث وخصائص العينة، وسعيًا للحصول على نتائج أكثر دقة.
 - الإسهام في تفسير ما توصل إليه البحث الحالي من نتائج.
- كما يتضح من خلال ما سبق عرضه من بحوث سابقة عدم تعرض بحث واحد منها إلى موضوع الازدهار النفسي وعلاقته بفاعلية الذات لدى طالبات الجامعة الفائقات عقلياً ذوات الأعراض الاكتئابية.

فروض البحث:

من خلال الاطلاع على نتائج البحوث السابقة يمكن صياغة فروض البحث على النحو الآتي:

- ١- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الفرضي والمتوسط الواقعي لدرجات الازدهار النفسي لدى طالبات الجامعة الفائقات عقليًا ذوات الأعراض الاكتئابية.
- ٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الفرضي والمتوسط الواقعي لدرجات فاعلية لدى طالبات الجامعة الفائقات عقليًا ذوات الأعراض الاكتئابية.
- ٣- توجد علاقة ارتباطية بين مستوى الازدهار النفسي وفاعلية الذات لدى طالبات الجامعة الفائقات عقليًا ذوات الأعراض الاكتئابية.
- ٤- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الازدهار النفسي وفقًا لمتغير التخصص الدراسي (علمي - أدبي) لدى طالبات الجامعة الفائقات عقليًا ذوات الأعراض الاكتئابية.
- ٥- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية الذات وفقًا لمتغير التخصص الدراسي (علمي - أدبي) لدى طالبات الجامعة الفائقات عقليًا ذوات الأعراض الاكتئابية.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

يُعدُّ المنهج الوصفي الارتباطي مناسبًا في وصف البحث الحالي؛ نظرًا لأنه يتمشى مع طبيعة أهداف هذا البحث، والتي تتمثل في الكشف عن معرفة الارتباط بين الازدهار النفسي وفاعلية الذات لدى طالبات الجامعة الفائقات عقليًا ذوات الأعراض الاكتئابية.

المشاركات في البحث:

أ- العينة الاستطلاعية للبحث:

تكونت العينة الاستطلاعية للبحث من (١٠٠) طالبة من طالبات الفرقة الثانية بكل من كلية التربية، والطب، والصيدلة، والتجارة، بالإضافة إلى كلية البنات الإسلامية بجامعة الأزهر، فرع أسيوط، تراوحت أعمارهن ما بين (١٩-٢٠ عامًا) بمتوسط عمري (٢١.١٩) عامًا، وبانحراف معياري (٣٣. ٢). وقد كان التطبيق على تلك العينة بهدف التحقق من الخصائص السيكومترية لأداة البحث.

ب- العينة الأساسية للبحث:

اشتملت العينة الأساسية للبحث على (١٢٠) طالبة من نفس الكليات التي تم تطبيق أدوات البحث السيكومترية فيها، ومن خارج مجموعة التحقق من كفاءة الأدوات، وقد كان التطبيق على تلك العينة بهدف التحقق

من فروض البحث.

أدوات البحث: اعتمد البحث الحالي على الأدوات التالية:

أولاً: اختبار المصفوفات المتتابعة الملونة لرافن (Colored Progressive Matrices (CPM): إعداد رافن Raven (ترجمة وتقنين: علي، ٢٠١٦).

تم استخدام المصفوفات المتتابعة الملونة للمبررات التالية:

- يتناسب زمن التطبيق مع جداول الطالبات المزدحمة.
- يتوافق مع مستوى النضج العقلي للطالبة الجامعية.
- استخدام الألوان فيه كخلفية للمشكلات تجعل الاختبار أكثر تشويقاً ووضوحاً وإثارة.
- يُعدُّ هذا الاختبار من الاختبارات الأقل تعرضاً للتأثيرات الثقافية مقارنة باختبارات الذكاء اللفظية.
- سهولة تطبيق الاختبار وتصحيحه وعدم تقيده باللغة أو الثقافة.

وصف الاختبار:

يتكون الاختبار من ثلاثة أقسام هي (أ، أب، ب)، وتضمن كل قسم منها (١٢) بنداً، واشتمل الاختبار على (٣٦) مصفوفة أو تصميم أحد أجزائه ناقصاً، وعلى الفرد أن يختار الجزء الناقص من بين (٦) بدائل معطاة، وتعطى درجة واحدة للإجابة الصحيحة وصفر للإجابة الخاطئة، وأقصى درجة يمكن أن يحصل عليها المستجيب في كل قسم هي (١٢) وفي الاختبار كله (٣٦) درجة، علماً بأن هذه المصفوفات قد أعدت لكي تقيس بشكل تفصيلي العمليات العقلية من عمر ٥,٥ إلى ٤,٦٨ سنة.

ثبات الاختبار:

تم حساب معاملات ثبات هذا المقياس في كثير من البحوث التي أُجريت لتقدير ثبات المصفوفات المتتابعة، فقد قام (علي، ٢٠١٦) بحساب ثبات هذا المقياس على عينة قوامها (١١٢٨٤) من الجنسين تتراوح أعمارهم الزمنية من (٥,٥ إلى ٤,٦٨) سنة من خلال طريقة إعادة تطبيق المقياس والتجزئة النصفية باستخدام معادلة "ألفا كرونباخ"، فكان معامل الثبات مقداره (٠.٩١) وهو دال عند مستوى (٠.٠١).

صدق الاختبار:

قام مُعدُّ هذا الاختبار بالتحقق من صدقه عن طريق الصدق التلازمي مع كل من مقياس ستانفورد بنيه، ومقياس وكسلر، واختبار رسم الرجل، وتراوحت قيم معادلات الارتباط بين (٠.٣٢، ٠.٨٦) وجميعها قيم دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١)، كما أعاد (علي، ٢٠١٦) بالتحقق من صدقه في البيئة المصرية على عينات تتراوح فئاتهم العمرية بين (٥,٥ إلى ٤,٦٨) من خلال حساب معاملات الارتباط بين الاختبار وبعض المقاييس الفرعية

لاختبار وكسلر وماتاهات بورتيوس ولوحة سيجان، وتراوحت قيمتها بين (٠.٢٨، ٠.٥٢)، كما تم حساب معادلات الارتباط بين الأقسام الفرعية للمقياس، وتراوحت بين (٠.٤٥، ٠.٣٧)، كما تراوحت معادلات الارتباط بين الأقسام الفرعية للمقياس والدرجة الكلية بين (٠.٨٧، ٠.٩٣) وجميعها قيم دالة إحصائيًا عند مستوى (٠.٠١)، وبذلك اطمأنت الباحثة لاستخدام الاختبار في البحث الحالي.
طريقة تصحيح اختبار المصفوفات المتتابعة الملونة:

قبل أن يبدأ الفاحص في عملية التصحيح عليه أن يُراجع ورقة الإجابة للتأكد من استيفاء جميع البيانات الخاصة بالمفحوص، وأنَّ الإجابات مُسجَلة في أماكنها، ولا يُوجد ما يُشير إلى إهمال المفحوص أو عدم فهمه للتعليمات، ثم يتبع طريقة التصحيح حسب الخطوات المذكورة بمفتاح التصحيح.
طريقة تقدير درجات اختبار المصفوفات المتتابعة الملونة في الدراسة الحالية:
تم الاعتماد على نسبة الذكاء من ١٢٠ فأكثر.

ثانيًا: قائمة بيك للاكتئاب (BDI) Beck Depression Inventory تأليف: أرون بيك وروبرت ستير، ترجمة وإعداد: عبد الخالق (٢٠١٥).

مبررات استخدام قائمة بيك للاكتئاب:

تم استخدام قائمة بيك للاكتئاب تحديدًا؛ لمناسبتها لهدف وعينة الدراسة، ولانتشارها في معظم البحوث الأجنبية التي تدرس الأعراض الاكتئابية إلا فيما ندر، ولكونها قائمة معترف بها عالميًا بين علماء النفس والصحة النفسية، كأداة علمية تشخيصية مقننة تقيس الأعراض الاكتئابية، وقد تم الاستعانة بقائمة بيك للاكتئاب، ترجمة عبد الخالق؛ نظرًا لكونها طبعة حديثة، اعتمدت على تصريح كتابي من أرون بيك، بترجمتها وإعدادها إلى العربية.
وصف قائمة بيك للاكتئاب:

قائمة بيك للاكتئاب هي أداة مُصممة لتقدير الاكتئاب لدى المراهقين والراشدين، وتتكون القائمة من إحدى وعشرين مجموعة، أمام كلٍّ منها أربع عبارات فرعية، وهي واحدة من أكثر الأدوات انتشارًا وقبولًا في علم النفس والطب النفسي لقياس الاكتئاب لدى المرضى في مجال الطب النفسي، والكشف عن وجود اكتئاب في المجموعات السوية، وتقيس قائمة بيك للاكتئاب (٢١) من الأعراض الاكتئابية، وهي:

- ١- الحزن، ٢- التشاؤم، ٣- الشعور بالفشل، ٤- فقدان الاستمتاع، ٥- الشعور بالذنب، ٦- الشعور بالتعرض للعقاب، ٧- كره الذات، ٨- اتهام الذات، ٩- الأفكار الانتحارية، ١٠- البكاء، ١١- التهيج، ١٢- الانسحاب الاجتماعي، ١٣- عدم الحسم، ١٤- تغير صورة الجسم، ١٥- صعوبة العمل، ١٦- الأرق، ١٧- الشعور بالتعب، ١٨- فقد الشهية، ١٩- فقدان الوزن، ٢٠- الانشغال بالجسم، ٢١- فقد الليبدو.

التحقق من ثبات قائمة الأعراض الاكتئابية (في البحث الحالي):

أجريت معاملات ثبات قائمة الأعراض الاكتئابية بطريقتين، وهما: معامل ثبات ألفا كرونباخ، ومعامل ثبات التجزئة النصفية.

١- حساب معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ:

قام الباحثون بحساب معامل ثبات ألفا كرونباخ على العينة الاستطلاعية، حيث بلغ معامل ألفا كرونباخ (٠.٨٨٣) للدرجة الكلية لمقياس الأعراض الاكتئابية، وهي قيمة مقبولة مما يؤكد صلاحية استخدام هذا المقياس.

٢- حساب معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية:

جدول (٢) معامل ثبات التجزئة النصفية لمقياس الأعراض الاكتئابية

م	بنود القائمة	معامل الثبات	م	بنود القائمة	م
١	الحزن	٠.٦٩٢	١٢	الانسحاب الاجتماعي	٠.٦٩٧
٢	التشاؤم	٠.٧٥٢	١٣	عدم الحسم	٠.٨٣١
٣	الشعور بالفشل	٠.٧٠٣	١٤	تغير صورة الجسم	٠.٧٢٢
٤	فقدان الاستمتاع	٠.٨٦١	١٥	صعوبة العمل	٠.٧٠١
٥	الشعور بالذنب	٠.٦٧٧	١٦	الأرق	٠.٦٤٧
٦	الشعور بالتعرض للعقاب	٠.٧٦٢	١٧	الشعور بالتعب	٠.٦٨٧
٧	كره الذات	٠.٧٤٤	١٨	فقد الشهية	٠.٦٩٩
٨	اتهام الذات	٠.٦٥٧	١٩	فقدان الوزن	٠.٧٨٣
٩	الأفكار الانتحارية أو إيذاء الذات	٠.٧٧٤	٢٠	الانشغال بالجسم	٠.٦٩٣
١٠	البكاء	٠.٦٩٢	٢١	فقد الليبدو	٠.٦٠١
١١	التهيج	٠.٦٤٥			

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط تراوحت ما بين (٠.٦٠١) إلى (٠.٨٦١) في المكونات الفرعية،

وهي قيم معاملات ثبات مقبولة؛ مما يدعو إلى الثقة في المقياس واستخدامه في البحث الحالي.

ثالثاً: مقياس الازدهار النفسي (إعداد الباحثين):

قام الباحثون بإعداد هذا المقياس انطلاقاً من:

- الاطلاع على بعض الأطر النظرية والبحوث السابقة التي تناولت متغير الازدهار النفسي، وكذلك بعض النظريات والنماذج المفسرة له ومكوناته وتحليلها، وذلك من أجل توافر قدر جيد من الفهم الدقيق للازدهار النفسي.

- الاطلاع على بعض المقاييس المستخدمة في قياس الازدهار النفسي مثل مقياس (Diener et al. 2010) وهو مقياس تقرير ذاتي مختصر يقيس الازدهار النفسي في ضوء مجالات مهمة مثل العلاقات الإيجابية مع الآخرين، وتقدير الذات، والتفاوض، والحياة الهادفة ذات المعنى، ومقاييس الازدهار الشامل والمختصر Comprehensive

Su et al., (2014) إعداد، Inventory of Thriving (CIT) and Brief Inventory of Thriving (BIT) حيث تكون الأول من (٥٤) عبارة، والثاني من (١٠) عبارات، وقياس (٧) أبعاد منها (العلاقات- الاندماج- الإبتقان- الاستقلالية - الشعور بالمعنى- التفاوض- الرفاهية الشخصية)، ومقياس الازدهار النفسي العبيدي (٢٠١٩)، والذي تُحدِّدَت مكوناته في (تقبل الذات، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، والاستقلالية، والتمكن البيئي، والهدف من الحياة، والنمو الشخصي، والتفاوض، والكفاءة، وتقدير الذات، والإسهام في رفاهية الآخرين، ومقياس رزق (٢٠٢٠)، ويتكون من (٤٠) عبارة مُوزَّعة على أربعة أبعاد هي: البعد الوجداني، والاجتماعي، والروحي، والشخصي، ومقياس مروءة محمود (٢٠٢٢)، والمكوّن من (٣٦) مفردة، وزعت على أربعة أبعاد وهي: (تقبل الذات، وضوح الهدف من الحياة، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، والاستقلالية)، ومقياس معوض (٢٠٢٢) والمكوّن من (٤٦) عبارة، مقسم على خمسة أبعاد، وهي (المشاعر الإيجابية، والاندماج النفسي، والعلاقات الإيجابية، ومعنى الحياة، والإنجاز)، ومقياس محمد (٢٠٢٢) والذي تكوّن من (٤٣) عبارة موزعة على خمسة أبعاد تمثلت في (التفاوض، العلاقات الاجتماعية، الهدف والمعنى، الإنجاز، قبول الذات).

وفي ضوء ما سبق قام الباحثون بإعداد مقياس الازدهار النفسي للعديد من الأسباب، أهمها:

- بعض هذه المقاييس قد استخدمت على عينات أخرى، وهي عينات تختلف في خصائصها عن خصائص العينة الحالية.

- بعض هذه المقاييس قد استخدمت أبعادًا تخدم كل بحث بحسب الهدف منه، وبالتالي فهي لا تقيس كل الأبعاد المشار إليها في البحث الحالي بحسب هدفه.

وصف المقياس:

تم بناء المقياس في صورته الأولى من (٨١) عبارة موزعة على ستة أبعاد، وتتم الاستجابة عليها وفقًا لتدرج ثلاثي (نعم- أحيانًا- لا) ويقابلها الدرجات (٣-٢-١) في العبارات الموجبة والعكس في العبارات السلبية، وتأتي أبعاد هذا المقياس كالاتي:

• **البعد الأول: المشاعر الإيجابية:** وتضمّن (١٣) عبارة، ويُشير إلى شعور الطالبة بالنشاط والحيوية ومشاعر الحب والسعادة والراحة، والاطمئنان تجاه نفسها والآخرين، والعبارات الدالة على هذا البعد (١، ٧، ١٢، ١٩، ٣٦*، ٤١، ٤٦، ٥٤).

• **البعد الثاني: تقبل الذات:** وتضمّن (١٢) عبارة، ويشير إلى القدرة الإيجابية نحو الذات والحياة الماضية، وتقبل المظاهر المختلفة للذات بما فيها من جوانب إيجابية وسلبية، والعبارات الدالة على هذا البعد (٣، ٩، ١٤، ٢٠، ٣٣، ٤٥، ٥١، ٥٧، ٦٣).

• البعد الثالث: العلاقات الإيجابية مع الآخرين: وتضمّن (١٥) عبارة، يُشير إلى قدرة الطالبة على تكوين علاقات اجتماعية ناجحة مع الآخرين قائمة على الدفء العاطفي والثقة المتبادلة، والقدرة على التكيف والتفاعل الإيجابي معهم في مختلف المواقف بصورة فعالة، والعبارات الدالة على هذا البعد (٤، *١٦، *٢٥، *٢٩، *٣٤، *٤٢، *٤٧، *٥٢، *٥٨، *٦٠، *٦٤)

• البعد الرابع: الاستقلالية: وتضمّن (١٣) عبارة، ويُشير إلى قدرة الطالبة على اتخاذ القرارات وتحمل مسؤوليتها، والقدرة على تجاوز المشكلات والضغوط بأفضل الطرق، والقيام بالتقويم الدائم لسلوكها، والعبارات الدالة على هذا البعد (٥، *١١، *١٧، *٢٣، *٢٨، *٣٠، *٣٥، *٣٩، *٤٤، *٤٩، *٥٥، *٥٩، *٦١).

• البعد الخامس: التفاؤل: وتضمّن (١٣) عبارة، ويشير إلى ميل أو نزوع الطالبة نحو امتلاك النظرة الإيجابية للحياة الحالية والمستقبلية التي تجعلها تتوقع حدوث أفضل النتائج، والعبارات الدالة على هذا البعد (٢، *٨، *١٠، *١٥، *٢٢، *٢٧، *٣٢، *٣٨، *٤٣، *٤٨، *٥٣، *٦٢).

• البعد السادس: معنى الحياة: وتضمّن (١٥) عبارة، ويشير إلى إدراك الطالبة لأهمية وقيمة الحياة، والقدرة على وضع أهداف ذات معنى ومغزى لديها وتحديدها في الحياة بشكل موضوعي، والعبارات الدالة على هذا البعد (٦، *١٣، *١٨، *٢٤، *٢٦، *٣١، *٣٧، *٤٠، *٥٠، *٥٦، *٦٥).

الخصائص السيكومترية للمقياس:

أولاً: صدق المقياس:

للتأكد من صدق مقياس الازدهار النفسي تم اتباع ما يلي:

١- صدق المحكمين:

تم عرض المقياس على عدد من المتخصصين في مجالي الصحة النفسية وعلم النفس، وعددهم (١١) محكماً، لإبداء الرأي في صياغة الفقرات ومدى ملاءمتها للغرض الذي وضعت لقياسه، وأيضاً إبداء الرأي في حذف أو تعديل بعض الفقرات، وتم الأخذ بملاحظاتهم وذلك بحذف (٩) عبارة، وهي العبارات التي لم تصل نسبة الاتفاق عليها (٨٠٪) من إجمالي عدد المحكمين، والجدول التالي يوضح معاملات اتفاق السادة المحكمين على عبارات مقياس الازدهار النفسي.

جدول (٣) نسب اتفاق السادة المحكمين على عبارات مقياس الازدهار النفسي (ن = ١١)

البعد الثالث		البعد الثاني		البعد الأول	
العلاقات الإيجابية		تقبل الذات		المشاعر الإيجابية	
نسبة الاتفاق	رقم العبارة	نسبة الاتفاق	رقم العبارة	نسبة الاتفاق	رقم العبارة
%٩٠.٩١	١	%٩٠.٩١	١	%٨١.٨٢	١
%١٠٠	٢	%١٠٠	٢	%٨١.٨٢	٢
%٩٠.٩١	٣	%٧٢.٧٣	٣	%٨١.٨٢	٣
%٨١.٨٢	٤	%٩٠.٩١	٤	%٩٠.٩١	٤
%٧٢.٧٣	٥	%١٠٠	٥	%١٠٠	٥
%٩٠.٩١	٦	%٩٠.٩١	٦	%٨١.٨٢	٦
%١٠٠	٧	%١٠٠	٧	%٩٠.٩١	٧
%٩٠.٩١	٨	%٩٠.٩١	٨	%١٠٠	٨
%١٠٠	٩	%١٠٠	٩	%٩٠.٩١	٩
%٩٠.٩١	١٠	%٨١.٩١	١٠	%١٠٠	١٠
%١٠٠	١١	%٨١.٨٢	١١	%٧٢.٧٣	١١
%٩٠.٩١	١٢	%٩٠.٩١	١٢	%٧٢.٧٣	١٢
%١٠٠	١٣			%٧٢.٧٣	١٣
%٨١.٨٢	١٤				
%٧٢.٧٣	١٥				

- عبارات البعد الأول (المشاعر الإيجابية) المتفق عليها والتي لا تقل عن (٨٠%) كلها ما عدا (١١، ١٢، ١٣) بواقع ١٠ عبارات.
- عبارات البعد الثاني (تقبل الذات) المتفق عليها والتي لا تقل عن (٨٠%) كلها ما عدا (٣) بواقع ١١ عبارة.
- عبارات البعد الثالث (العلاقات الإيجابية) المتفق عليها والتي لا تقل عن (٨٠%) كلها ما عدا (٥، ١٥) بواقع ١٣ عبارة.

تابع جدول (٣)

نسب اتفاق السادة المحكمين على عبارات مقياس الازدهار النفسي (ن = ١١)

البعد السادس		البعد الخامس		البعد الرابع	
معنى الحياة		التفاؤل		الاستقلالية	
نسبة الاتفاق	رقم العبارة	نسبة الاتفاق	رقم العبارة	نسبة الاتفاق	رقم العبارة
%٩١.٨٩	١	%٨١.٨٢	١	%٨١.٨٢	١
%١٠٠	٢	%٩٠.٩١	٢	%٩٠.٩١	٢
%٩٠.٩١	٣	%١٠٠	٣	%١٠٠	٣
%١٠٠	٤	%٩٠.٩١	٤	%٩٠.٩١	٤
%٧٢.٧٣	٥	%١٠٠	٥	%١٠٠	٥
%١٠٠	٦	%٩٠.٩١	٦	%٩٠.٩١	٦
%٧٢.٧٣	٧	%١٠٠	٧	%١٠٠	٧
%٩٠.٩١	٨	%٩٠.٩١	٨	%٩٠.٩١	٨
%١٠٠	٩	%١٠٠	٩	%١٠٠	٩
%٨١.٨٢	١٠	%٨١.٨٢	١٠	%٩٠.٩١	١٠
%٨١.٨٢	١١	%٩٠.٩١	١١	%٨١.٨٢	١١
%٩٠.٩١	١٢	%١٠٠	١٢	%٩٠.٩١	١٢
%١٠٠	١٣	%٩٠.٨٢	١٣	%٨١.٨٢	١٣
%٩٠.٩١	١٤				
%٧٢.٧٣	١٥				

- عبارات البعد الرابع (الاستقلالية) المتفق عليها والتي لا تقل عن (٨٠٪) كلها بواقع ١٣ عبارة.
- عبارات البعد الخامس (التفاؤل) المتفق عليها والتي لا تقل عن (٨٠٪) كلها بواقع ١٣ عبارة.
- عبارات البعد السادس (معنى الحياة) المتفق عليها والتي لا تقل عن (٨٠٪) كلها ما عدا (٥، ١٠، ٧) بواقع ١٢ عبارة.
- وبعد الاطلاع على ملحوظات السادة المحكمين على عبارات المقياس تم استبعاد العبارات التي لم تحقق نسبة

مُسْتَوَى الازدهارِ النَّفْسِيِّ وعلاقتهُ بفاعليَّةِ الذاتِ لَدَى طالباتِ الجامِعةِ الفَائِقاتِ عَقليًّا نواتِ الأَعراضِ الاِحتِيايَّةِ في ضَوْءِ
متغيِّرِ التَّخَصُّصِ الدِّرَاسِيِّ

هبة عيد حسن جودة أ.د/ عزت عبد الله سليمان كواسه أ.د.م/ سحر السيد الأحمدى د/ عبير غانم أحمد غانم

اتفاق (٨٠٪)، وتعديل صياغة بعض العبارات التي تحتاج إلى تعديل، والجدول التالي يوضح ذلك.
جدول (٤) أرقام العبارات التي تم حذفها بناء على توجيهات السادة المحكمين

العبارة المحذوفة	رقم العبارة	البعد
نجاح زملائي لا يجعلني أشعر بالنشوة.	١١	المشاعر الإيجابية
أشعر بالبهجة تجاه مستقبلي في الحياة.	١٢	
عندما أفكر في حياتي أشعر بعدم الارتياح.	١٣	
أحاول تحقيق أقصى استفادة من إمكاناتي.	٣	تقبل الذات
علاقاتي بزملائي سطحية.	٥	العلاقات الإيجابية
أرى أنني محبوب من معظم الآخرين.	١٥	
أشعر أنني شخصية ناجحة في الحياة.	٥	معنى الحياة
لم أحقق شيئاً في حياتي له قيمة.	٧	
أشعر بالفرح عند تحقيق هدف أو غاية في حياتي.	١٥	

جدول (٥) أرقام العبارات التي تم تعديلها بناء على توجيهات السادة المحكمين

العبارة بعد التعديل	العبارة قبل التعديل	رقم العبارة	البعد
أشعر بالمحبة تجاه زميلاتي.	أشعر بالمحبة مع زملائي.	١	المشاعر الإيجابية
أشارك زميلاتي مشاعرهن الإيجابية.	أشارك أصدقائي مشاعرهم.	٢	
أشعر بمزاج جيد رغم تقلبات الظروف من حولي.	مزاجي جيد بغض النظر عن الضغوط الخارجية.	٣	
يصعب عليّ التعبير عن مشاعري الإيجابية.	يصعب عليّ التحكم في انفعالاتي السلبية.	٦	تقبل الذات
للماضي تقلباته من خير وشر، ولكني لا أريد تغييره عموماً.	أشعر بالرضا عن الماضي بخيره وشره.	١٠	
أقبل جوانب ضعفي.	أرفض سلبياتي عن ذاتي ولا أقبلها.	١١	العلاقات الإيجابية
أفتقد أصدقائي عند غيابهم.	أفتقد أصحابي عند غيابهم.	٤	
أفضل مشاركة الآخرين عن أن أكون بمفردي.	أشارك أصدقائي في كثير من المناسبات الاجتماعية.	١٤	الاستقلالية
أتحمل مسؤولية ما أقوم به من أفعال وما أتخذه من قرارات.	أتحمل مسؤولية كل سلوك أقوم به.	١	
أعاني من القلق بشأن ما أتخذه من قرارات.	أشعر بالرهبة عند تحمل أية مسؤولية.	١١	
يصفني الآخرون بأنني شخص مسؤول.	يصفني الآخرون بأنني شخصية مسؤولة.	١٣	

العبارة بعد التعديل	العبارة قبل التعديل	رقم العبارة	البعد
أتوجه نحو الحياة بالأمل والتفاؤل.	أتوجه نحو الحياة مملوءة بالأمل والتفاؤل.	١	التفاؤل
أتوقع حدوث الأفضل.	أتوقع أن أعيش حياة تيسة في المستقبل.	١٠	
أستحق أن أعيش حياتي الرائعة.	أشعر أن حياتي جميلة وتستحق العيش.	١٠	معنى الحياة
حياتي مليئة بأعمال ذات أهمية وفائدة لي.	حياتي فارغة لا يملؤها إلا اليأس.	١١	

وبعد عمل التعديلات اللازمة وفقاً لتوجيهات السادة المحكمين أصبح المقياس بعد هذا الإجراء مُكوّنًا من (٧٢) عبارة بدلاً من (٨١) عبارة.

٢- الصدق البنائي:

قام الباحثون بإجراء التحليل العاملي لمقياس الازدهار النفسي، وذلك بعد تطبيقه على (١٠٠) من طالبات الجامعة الفائقات عقلياً ذوات الأعراض الاكتئابية تمثلن نفس أفراد المجتمع الأصلي للبحث، وقد أخذ الباحثون بمحك كاييز لمعرفة حدّ الدلالة الإحصائية للتشبعات، وهو اعتبار التشبعات التي لم تصل إلى (٠.٣) فأكثر تشبعات دالة، ويوضح الجدول الآتي نتائج التحليل العاملي لعبارة الازدهار النفسي.

جدول (٦) تشبعات العوامل الناتجة من التحليل العاملي بعد التدوير المتعامد لعبارة مقياس الازدهار النفسي

ن=١٠٠

العوامل العبارة	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	الشيوع
١	٠.٧٤٥						٠.٣٢٢
٢					٠.٦٢٥		٠.٣٥٧
٣		٠.٤٧٨					٠.٤٢٥
٤			٠.٣٦٩				٠.٤٧٨
٥				٠.٨٥٢			٠.٥٦٢
٦						٠.٤٧٨	٠.٥٣٢
٧	٠.٦٢٤						٠.٥٤٧
٨					٠.٥٢٣		٠.٥٦٩
٩		٠.٥٤٣					٠.٦٢٣
١٠							٠.١٠٢
١١					٠.٥٢١		٠.٦٣٤
١٢			٠.٦١٤				٠.٤٦٩
١٣	٠.٤٧٥						٠.٤٦٥

مستوى الازدهار النفسى وعلاقته بفاعلية الذات لدى طالبات الجامعة الفائقات عقلياً نوات الأعراض الاختيائية في ضوء
متغير التخصص الدراسي

هبة عيد حسن جودة أ.د/ عزت عبد الله سليمان كواسه أ.د.م/ سحر السيد الأحمدى د/ عبير غانم أحمد غانم

العوامل العبارات	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	الشيوع
١٤						٠.٤٦٥	٠.٤٨٨
١٥		٠.٤٧٨					٠.٥٦٢
١٦					٠.٦٢٥		٠.٣٥٤
١٧			٠.٦٣٢				٠.٣٧٨
١٨				٠.٦٣٢			٠.٤٢٣
١٩						٠.٥٥٥	٠.٣٦٨
٢٠	٠.٥٣٢						٠.٣٣٧
٢١		٠.٥٧٨					٠.٦٨٩
٢٢			٠.٥٣٧				٠.٤٧٨
٢٣					٠.٦٢١		٠.٤٢٣
٢٤				٠.٧٤٥			٠.٤٣٣
٢٥						٠.٧٢٣	٠.٤٣٨
٢٦							٠.٠٣١
٢٧			٠.٧٣٢				٠.٦٦٧
٢٨						٠.٧٢٩	٠.٧١٢
٢٩					٠.٧٨٩		٠.٥٢٣
٣٠							٠.١٣١
٣١				٠.٧٣٦			٠.٥٦٩
٣٢			٠.٥٣٦				٠.٥٦٨
٣٣				٠.٥٢١			٠.٥٦٧
٣٤						٠.٧٠٢	٠.٥٧١
٣٥					٠.٦٠٣		٠.٥٢٣
٣٦		٠.٦١٢					٠.٤٥٧
٣٧			٠.٦٣٢				٠.٤٨٨
٣٨				٠.٦٦٢			٠.٤٣٥
٣٩	٠.٦٤٧						٠.٤٣٦
٤٠						٠.٦٢٣	٠.٦٩٨
٤١					٠.٦٢٨		٠.٤٨٩
٤٢				٠.٣٥٨			٠.٤٧٨
٤٣						٠.٤٢٣	٠.٦٨٩
٤٤		٠.٤٨٩					٠.٦٤٤
٤٥	٠.٤٦٧						٠.٦٦٩
٤٦			٠.٤٧٧				٠.٦٥٤
٤٧						٠.٦٥٩	٠.٦٦٨

العوامل العبارات	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	الشيوع
٤٨			٠.٦٥٢				٠.٦٩٨
٤٩		٠.٦٤٧					٠.٦٤٧
٥٠							٠.٢١١
٥١	٠.٦٢٨						٠.٤٧٨
٥٢			٠.٧١٣				٠.٥٤٧
٥٣				٠.٧٢٣			٠.٣٥٤
٥٤			٠.٨١٢				٠.٦٤٧
٥٥					٠.٨٢٣		٠.٣٥٦
٥٦		٠.٤٥٧					٠.٣٤٧
٥٧			٠.٤٩٨				٠.٣٧٨
٥٨				٠.٤٣٢			٠.٦٥٤
٥٩	٠.٤٧٧						٠.٦٤٨
٦٠			٠.٤٩٢				٠.٦٤٧
٦١					٠.٤٢٨		٠.٦٣٢
٦٢		٠.٤٢٢					٠.٦٢٢
٦٣			٠.٤٩٩				٠.٦١٢
٦٤							٠.١٤٧
٦٥			٠.٥٣٢				٠.٤٣٢
٦٦	٠.٥٤٧						٠.٤٠١
٦٧			٠.٥٢٨				٠.٤٠٨
٦٨			٠.٥٦٩				٠.٤٠٦
٦٩				٠.٥٧٩			٠.٤٦٧
٧٠		٠.٦٢٣					٠.٤٦٨
٧١			٠.٦٢٧				٠.٥٦٧
٧٢					٠.٦٢٧		٠.٣٤٧
الجزور الكامنة	١٠.٢٣	٨.٢٢	٧.٣٦	٦.٣٥	٤.٣٣	٣.٨٩	٤٠.٣٨
نسب التباين %	٢٣.١١	٢١.٣٣	١٦.٢٣	١٢.٣٤	١٠.٢٠	٨.٥٦	٩١.٧٧

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

- إنَّ التحليل العاملِي أسفر عن ستة عوامل لمقياس الازدهار النفسي بالجزور الكامنة لهم على الترتيب: (١٠.٢٣، ٨.٢٢، ٧.٣٦، ٦.٣٥، ٤.٣٣، ٣.٨٩)، ونسب تباين لهم على الترتيب: (٢٣.١١، ٢١.٣٣، ١٦.٢٣، ١٢.٣٤، ١٠.٢٠، ٨.٥٦).

- إنَّ العبارات أرقام (١٠، ٣٠، ٢٦، ٦٤، ٥٠) لم تصل إلى الحد المقبول للتشبع (٠.٣) على أي من العوامل الستة؛ ومن ثم تم حذفها.

- إنَّ هناك (٩) عبارات تشبعت على العامل الأول، وهي (١، ٧، ١٣، ٢٠، ٣٩، ٤٥، ٥١، ٥٩، ٦٦)، ويبين مضمونها شعور الطالبة بالنشاط والحيوية ومشاعر الحب والسعادة والراحة والاطمئنان تجاه نفسها والآخرين؛ وبناءً عليه يُمكن تسمية هذا العامل بـ (المشاعر الإيجابية)، كما أن هناك (١٠) عبارات تشبعت على العامل الثاني، وهي أرقام (٣، ٩، ١٥، ٢١، ٣٦، ٤٤، ٤٩، ٥٦، ٦٢، ٧٠)، ويكشف محتواها عن القدرة الإيجابية نحو الذات والحياة الماضية، وتقبل المظاهر المختلفة للذات بما فيها من جوانب إيجابية وسلبية؛ وبناءً عليه يمكن تسمية هذا العامل بـ (تقبل الذات)، كما أن هناك (١٢) عبارة تشبعت على العامل الثالث، وهي أرقام (٤، ١٧، ٢٢، ٢٧، ٣٢، ٣٧، ٤٦، ٥٢، ٥٧، ٦٣، ٦٧، ٧١)، ويكشف محتواها عن قدرة الطالبة على تكوين علاقات اجتماعية ناجحة مع الآخرين قائمة على الدفء العاطفي والثقة المتبادلة، والقدرة على التكيف والتفاعل الإيجابي معهم في مختلف المواقف بصورة فعالة، وبناءً عليه يُمكن تسمية هذا العامل بـ (العلاقات الإيجابية)، كما أن هناك (١٣) عبارة تشبعت على العامل الرابع، وهي أرقام (٥، ١٢، ١٨، ٢٤، ٣١، ٣٣، ٣٨، ٤٢، ٤٨، ٥٤، ٦٠، ٦٥، ٦٨)، ويكشف محتواها عن قدرة الطالبة على اتخاذ القرارات وتحمل مسؤوليتها، والقدرة على تجاوز المشكلات والضغوط بأفضل الطرق، والقيام بالتقويم الدائم لسلوكها، وبناءً عليه يمكن تسمية هذا العامل بـ (الاستقلالية)، كما أن هناك (١٢) عبارة تشبعت على العامل الخامس، وهي أرقام (٢، ٨، ١١، ١٦، ٢٣، ٢٩، ٣٥، ٤١، ٤٧، ٥٣، ٥٨، ٦٩)، ويكشف محتواها عن ميل أو نزوع الطالبة نحو امتلاك النظرة الإيجابية للحياة الحالية والمستقبلية التي تجعلها تتوقع حدوث أفضل النتائج، وبناءً عليه يُمكن تسمية ذلك العامل بـ (التفاؤل)، كما أن هناك (١١) عبارة تشبعت على العامل السادس، وهي أرقام (٦، ١٤، ١٩، ٢٥، ٢٨، ٣٤، ٤٠، ٤٣، ٥٥، ٦١، ٧٢)، ويكشف محتواه عن إدراك الطالبة لأهمية وقيمة الحياة، والقدرة على وضع أهداف ذات معنى ومغزى لديها وتحديدتها في الحياة بشكل موضوعي، وبناءً عليه يمكن تسمية هذا العامل بـ (معنى الحياة)، كما قام الباحثون بحساب صدق البناء لمكونات المقياس المعتمد على التحليل العملي لتعرف مدى تشبع الأبعاد الفرعية وانتظامها تحت عامل واحد كما يظهر ذلك من خلال الجدول الآتي:

جدول (٧) صدق البناء العاملي للأبعاد الفرعية لمقياس الازدهار النفسي (ن = ١٠٠)

الْبُعد	درجة التشبع	درجة الشبوع
الأول: المشاعر الإيجابية.	٠.٩٢١	٠.٨٩١
الثاني: تقبل الذات.	٠.٨٩٩	٠.٨٦٩
الثالث: العلاقات الإيجابية.	٠.٩٠١	٠.٩١٢
الرابع: الاستقلالية.	٠.٩٢٣	٠.٩١٣
الخامس: التفاؤل.	٠.٩٤٥	٠.٩٣٥
السادس: معنى الحياة.	٠.٩٤١	٠.٩٤٨
الجذور الكامنة	٤٠.٣٨	
نسبة التباين	٩١.٧٧	

يتضح من الجدول السابق أنّ قيم تشبع الأبعاد الفرعية لمقياس الازدهار النفسي جاءت كلها بنسب مرتفعة، وأنّ نسبة التباين للمقياس ككل بلغت (٩١.٧٧) لتظهر صدق المقياس وانتظام هذه الأبعاد تحت عامل واحد وهو (الازدهار النفسي)، وبالتالي صلاحية استخدام هذا المقياس في قياس الازدهار النفسي لدى طالبات الجامعة الفئات عقليًا ذوات الأعراض الاكتئابية، والوثوق بالنتائج التي يمكن أن يسفر عنها.

ثانيًا: الاتساق الداخلي للمقياس:

تم إجراء حساب الاتساق الداخلي للمقياس، وذلك على النحو التالي:

أ- حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس الازدهار النفسي والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه.

تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة كلّ عبارة من عبارات المقياس والبعد الذي تنتمي إليه، ذلك بعد تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية ن = (١٠٠)، ويوضح الجدول الآتي معاملات الارتباط ودلالاتها بين درجة كلّ عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه.

جدول (٨) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس الازدهار النفسي والدرجة الكلية للبعد (ن = ١٠٠)

العلاقات الإيجابية			تقبل الذات			المشاعر الإيجابية		
مستوى الدلالة	معاملات الارتباط	رقم العبارة	مستوى الدلالة	معاملات الارتباط	رقم العبارة	مستوى الدلالة	معاملات الارتباط	رقم العبارة
٠.٠١	**٠.٨١٢	٤	٠.٠١	**٠.٨٢٥	٣	٠.٠١	**٠.٧٢٣	١
٠.٠١	**٠.٨٢٧	١٧	٠.٠١	**٠.٧٢٤	٩	٠.٠١	**٠.٦١٥	٧
٠.٠١	**٠.٨٢٧	٢٢	٠.٠١	**٠.٨١٥	١٥	٠.٠١	**٠.٧٦١	١٣

مستوى الازدهار النفسى وعلاقته بفاعلية الذات لدى طالبات الجامعة الفائقات عقلياً نوات الأعراض الإحتيائية في ضوء متغير التخصّص الدراسى

هبة عيد حسن جودة أ.د/ عزت عبد الله سليمان كواسه أ.د.م/ سحر السيد الأحمدي د/ عبير غانم أحمد غانم

العلاقات الإيجابية			تقبل الذات			المشاعر الإيجابية		
مستوى الدلالة	معاملات الارتباط	رقم العبارة	مستوى الدلالة	معاملات الارتباط	رقم العبارة	مستوى الدلالة	معاملات الارتباط	رقم العبارة
٠.٠١	**٠.٨٤٨	٢٧	٠.٠١	**٠.٨٢٣	٢١	٠.٠١	**٠.٨٢٦	٢٠
٠.٠١	**٠.٨٦٢	٣٢	٠.٠١	**٠.٨٣٥	٣٦	٠.٠١	**٠.٧٤٠	٣٩
٠.٠١	**٠.٨١٢	٣٧	٠.٠٥	*٠.٣١٧	٤٤	٠.٠١	**٠.٦٦٠	٤٥
٠.٠١	**٠.٨٢٧	٤٦	٠.٠١	**٠.٧٦٦	٤٩	٠.٠١	**٠.٦٧١	٥١
٠.٠١	**٠.٨٢٧	٥٢	٠.٠١	**٠.٧٢٤	٥٦	٠.٠١	**٠.٨٧٠	٥٩
٠.٠١	**٠.٨٣٨	٥٧	٠.٠١	**٠.٨٦٦	٦٢	٠.٠٥	*٠.٣٢١	٦٦
٠.٠١	**٠.٨٣٢	٦٣	٠.٠١	**٠.٧٢٨	٧٠			
٠.٠١	**٠.٨١٢	٦٧						
٠.٠١	**٠.٨١٥	٧١						

تابع جدول (٨)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس الازدهار النفسى والدرجة الكلية للمقياس الفرعى (ن=١٠٠)

معنى الحياة			التفاؤل			الاستقلالية		
مستوى الدلالة	معاملات الارتباط	رقم العبارة	مستوى الدلالة	معاملات الارتباط	رقم العبارة	مستوى الدلالة	معاملات الارتباط	رقم العبارة
٠.٠١	**٠.٧٤٥	٦	٠.٠١	**٠.٧٤٥	٢	٠.٠١	**٠.٨٧٨	٥
٠.٠١	**٠.٨٢٧	١٤	٠.٠١	**٠.٧٦٩	٨	٠.٠١	**٠.٨٠٥	١٢
٠.٠١	**٠.٨٣٨	١٩	٠.٠١	**٠.٧٢٦	١١	٠.٠١	**٠.٨٤٥	١٨
٠.٠١	**٠.٦٥٤	٢٥	٠.٠١	**٠.٨٣٧	١٦	٠.٠١	**٠.٨٦٧	٢٤
٠.٠١	**٠.٨٤٥	٢٨	٠.٠١	**٠.٨٢٧	٢٣	٠.٠١	**٠.٨١٤	٣١
٠.٠١	**٠.٧٥٦	٣٤	٠.٠١	**٠.٨٣٨	٢٩	٠.٠١	**٠.٧٤٥	٣٣
٠.٠١	**٠.٧٤٦	٤٠	٠.٠١	**٠.٨٦٢	٣٥	٠.٠١	**٠.٨٢٤	٣٨
٠.٠١	**٠.٧٦٩	٤٣	٠.٠١	**٠.٨٣٩	٤١	٠.٠١	**٠.٩٢٠	٤٢
٠.٠١	**٠.٨٤٢	٥٥	٠.٠١	**٠.٩٠١	٤٧	٠.٠١	**٠.٨١٧	٤٨
٠.٠١	**٠.٨٣٦	٦١	٠.٠١	**٠.٨٢٥	٥٣	٠.٠١	**٠.٧٨٦	٥٤
٠.٠١	**٠.٨٦٦	٧٢	٠.٠١	**٠.٦٨٩	٥٨	٠.٠١	**٠.٧٨٩	٦٠

معنى الحياة			التفاؤل			الاستقلالية		
مستوى الدلالة	معاملات الارتباط	رقم العبارة	مستوى الدلالة	معاملات الارتباط	رقم العبارة	مستوى الدلالة	معاملات الارتباط	رقم العبارة
			٠.٠١	**٠.٦٧٥	٦٩	٠.٠١	**٠.٧٨٠	٦٥
						٠.٠١	**٠.٧١٢	٦٨

** دال عند مستوى ٠.٠١ * دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من خلال الجدولين السابقين أنّ معاملات الارتباط لعبارات المقياس تراوحت ما بين (٠.٣١٧) إلى (٠.٩٢٠)، وكلها معاملات ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) ما عدا العبارة رقم (٦٦) والعبارة رقم (٤٤)، فكلتاهما دالة عند مستوى (٠.٥).

ب- الاتساق الداخلي للمقياس ككل:

تم حساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل مقياس فرعي والدرجة الكلية لمقياس الازدهار النفسي،

والجدول الآتي يوضح ذلك:

جدول (٩) معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لمقياس الازدهار النفسي ومقاييسه الفرعية (ن = ١٠٠)

اسم المقياس	المشاعر الإيجابية	تقبل الذات	العلاقات الإيجابية	الاستقلالية	التفاؤل	معنى الحياة	الدرجة الكلية
المشاعر الإيجابية	**٠.٦٥٢	**٠.٨٣٥	**٠.٨٦٢	**٠.٧٢٣	**٠.٨٧٠	**٠.٦٦٨	**٠.٦٤٦
تقبل الذات	**٠.٨٤٢	**٠.٨٦٦	**٠.٦٥٢	**٠.٦١٥	**٠.٦٥٢	**٠.٧٦٦	**٠.٦٤٢
العلاقات الإيجابية	**٠.٨٣٥	**٠.٨٦٢	**٠.٧٢١	**٠.٧٦١	**٠.٨٢٥	**٠.٧٢٤	**٠.٦١٤
الاستقلالية	**٠.٨٦٦	**٠.٦٦٥	**٠.٧٨٨	**٠.٨٢٦	**٠.٧٢٤	**٠.٤٦٨	**٠.٤٧٦
التفاؤل	**٠.٨٦٢	**٠.٨٦٢	**٠.٦٢٥	**٠.٧٤٠	**٠.٨١٥	**٠.٦١٤	**٠.٧١٣
معنى الحياة	**٠.٦٤٢	**٠.٦١٤	**٠.٨٤١	**٠.٦٦٠	**٠.٨٢٣	**٠.٥٧٨	**٠.٧١٨
الدرجة الكلية	**٠.٨٤٢	**٠.٤٧٨	**٠.٨٧٢	**٠.٦٧١	**٠.٨٣٥	**٠.٦٤٨	**٠.٧٢٥

** دال عند مستوى ٠.٠١

يتضح من الجدول السابق أنّ معاملات الارتباط بين الأبعاد وبعضها البعض، كذلك ارتباطها بالدرجة الكلية

كانت دالة عند مستوى (٠.٠١) مما يُشير إلى أنّ المقياس يتمتع بدرجة جيدة من الاتساق الداخلي.

ثالثاً: ثبات المقياس:

مُسْتَوَى الازدهارِ النَّفْسِيِّ وعلاقتهُ بفاعليَّةِ الدَّاتِ لَدَى طالباتِ الجَامِعَةِ الفَائِقَاتِ عَقْلِيًّا نواتِ الأَعْرَاضِ الاِخْتِنَابِيَّةِ فِي ضَوْءِ
مَتَغْيِرِ التَّخْصُّصِ الدِّرَاسِيِّ

هبة عيد حسن جودة أ.د/ عزت عبد الله سليمان كواسه أ.د.م/ سحر السيد الأحمدى د/ عبير غانم أحمد غانم

أجريت معاملات الثبات على هذا المقياس بطريقتين، وهما: معامل ثبات ألفا كرونباخ، ومعامل ثبات التجزئة النصفية.

أ- حساب معامل ثبات ألفا كرونباخ:

جدول (١٠) معاملات الثبات لمقياس الازدهار النفسي بطريقة ألفا كرونباخ (ن = ١٠٠)

م	اسم المقياس الفرعي	معامل الثبات
١	المشاعر الإيجابية	٠.٨٤٥
٢	تقبل الذات	٠.٨٤٩
٣	العلاقات الإيجابية	٠.٩٠١
٤	الاستقلالية	٠.٨٦٥
٥	التفاؤل	٠.٨٣٦
٦	معنى الحياة	٠.٨٢٣
	الدرجة الكلية للمقياس	٠.٨٥٣

يتضح من خلال الجدول السابق أن قيم معاملات الثبات للمقاييس الفرعية والدرجة الكلية للمقياس تراوحت ما بين (٠.٨٢٣) و(٠.٨٥٣)، وهي معاملات ثبات مقبولة، مما يدعو إلى الثقة في المقياس واستخدامه في البحث الحالي.

ب- حساب معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية:

جدول (١١) معاملات الثبات لمقياس الازدهار النفسي باستخدام طريقة التجزئة النصفية (ن = ١٠٠)

م	اسم المقياس الفرعي	معامل الثبات
١	المشاعر الإيجابية	٠.٩٠٢
٢	تقبل الذات	٠.٨٩٦
٣	العلاقات الإيجابية	٠.٩١٠
٤	الاستقلالية	٠.٨٨٩
٥	التفاؤل	٠.٨٥٦
٦	معنى الحياة	٠.٨٤٦

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط تراوحت ما بين (٠.٨٤٦) إلى (٠.٩١٠)، وهي قيم معاملات ثبات مقبولة؛ مما يدعو إلى الثقة في المقياس واستخدامه في البحث الحالي.

مقياس الازدهار النفسي في صورته النهائية:

بناء على الخصائص السيكومترية للمقياس بعد تطبيقه على عينة حساب الخصائص السيكومترية، تم حذف (١٦) عبارة، وبذلك أصبح المقياس في صورته النهائية مكوناً من (٦٥) عبارة موزعة على المقاييس الفرعية كالآتي:

جدول (١٢) توزيع عبارات مقياس الازدهار النفسي على مقاييسه الفرعية

م	اسم المقياس	أرقامها	عدد العبارات
١	المشاعر الإيجابية	١، ٧، ١٢، ١٩، ٣٦*، ٤١، ٤٦، ٥٤	٨
٢	تقبل الذات	٣، ٩، ١٤، ٢٠، ٣٣، ٤٥، ٥١، ٥٧، ٦٣	٩
٣	العلاقات الإيجابية	٤، ١٦*، ٢١، ٢٥*، ٢٩، ٣٤، ٤٢، ٤٧، ٥٢، ٥٨*، ٦٠، ٦٤*	١٢
٤	الاستقلالية	١١، ٥، ١٧*، ٢٣، ٢٨*، ٣٠، ٣٥، ٣٩*، ٤٤، ٤٩، ٥٥، ٥٩*، ٦١	١٣
٥	التفاؤل	٢، ٨، ١٠، ١٥، ٢٢، ٢٧، ٣٢، ٣٨، ٤٣*، ٤٨، ٥٣، ٦٢	١٢
٦	معنى الحياة	٦، ١٣، ١٨، ٢٤، ٢٦، ٣١، ٣٧*، ٤٠، ٥٠*، ٥٦، ٦٥	١١
٦٥	الإجمالي		٦٥

تصحيح المقياس:

تتم الاستجابة للمقياس وفقاً لتدرج ثلاثي متمثلاً في (نعم- أحياناً- لا) ويقابلها الدرجات (٣-٢-١) وذلك بالنسبة للعبارات الإيجابية، والعكس بالنسبة للعبارات السلبية؛ ومن ثم فإن أعلى درجة على المقياس = $3 \times 65 = 195$ درجة، وأدنى درجة على المقياس = $1 \times 65 = 65$ درجة، وبذلك أصبح المقياس جاهزاً للتطبيق في صورته النهائية.

رابعاً: مقياس فاعلية الذات (إعداد الباحثين)

قام الباحثون بإعداد هذا المقياس انطلاقاً من:

- الاطلاع على العديد من البحوث التي أجريت في مجال دراسة فاعلية الذات لدى عينات مختلفة، وكذا على عدد من المقاييس المستخدمة في هذه البحوث، وكان منها على سبيل المثال لا الحصر مقياس and Jerusalem (1995) Schwarzer، ومقياس (أبوغالي) (٢٠١٢)، ومقياس الخولي (٢٠١٩)، ومقياس عبدالكريم (٢٠٢١)، ومقياس النجار (٢٠٢٢)، ومقياس (أبو العطا) (٢٠٢٢)، وفي ضوء ما سبق قام الباحثون بإعداد مقياس الازدهار النفسي للعديد من الأسباب أهمها:

- بعض هذه المقاييس قد استخدمت على عينات أخرى، وهي عينات تختلف في خصائصها عن خصائص العينة الحالية.

- بعض هذه المقاييس قد استخدمت أبعادًا تخدم كلَّ بحث بحسب الهدف منه، وبالتالي فهي لا تقيس كل الأبعاد المشار إليها في البحث الحالي بحسب هدفه.

وصف المقياس:

يهدف المقياس الحالي إلى قياس فاعلية الذات لدى الطالبات الفائقات عقليًا نوات الأعراض الاكتئابية، وقد بلغ إجمالي عدد عباراته في صورته الأولى (٤٤) عبارة، مُوزَّعة على ثلاثة أبعاد - بناءً على التعريف الإجرائي السابق - كما تم تعريف كل بُعد تعريفًا إجرائيًا، وتم صياغة العبارات الخاصة بكل بُعد بلغة بسيطة وواضحة ومناسبة لظروف التطبيق وعُمُر المشاركات في الدراسة، وقد تنوعت ما بين عبارات سلبية وأخرى إيجابية، وتتم الاستجابة عليها وفقًا لتدرج ثلاثي (نعم - أحيانًا - لا) ويقابلها الدرجات (٣-٢-١) في العبارات الموجبة والعكس في العبارات السلبية، وتأتي مكونات هذا المقياس كالتالي:

- **البُعد الأول: المبادأة:** وتضمَّن (١٢) عبارة، وتعرف بأنها البدء في السلوك أو الفعل، والقدرة على إقناع الآخرين بالحوار، والعبارات الدالة على هذا البعد (١، ٤، ٧، ٩*، ١١، ١٢*، ١٧، ٢١، ٣٠).
- **البُعد الثاني: المجهود:** وتضمَّن (١٥) عبارة، ويُشير إلى الجهد الذي تبذله الطالبة للقيام بالعمل، وتفضيلها القيام بالأعمال الصعبة التي تتطلب جهدًا ووقتًا في تنفيذها، والعبارات الدالة على هذا البعد (٢، ٥، ٨*، ١٠*، ١٣، ١٨، ١٩، ٢٠، ٢٢*، ٢٥، ٢٧، ٢٩).
- **البُعد الثالث: المثابرة:** وتضمَّن (١٧) عبارات، ويقصد بها الصبر والإصرار وتحمل الإجهاد من أجل إنجاز المهمات المختلفة وإتمامها، والعبارات الدالة على هذا البعد (٣، ٦، ١٤، ١٥*، ١٦*، ٢٣*، ٢٤، ٢٦، ٢٨*).

الخصائص السيكومترية للمقياس:

أولاً: صدق المقياس:

للتأكد من صدق مقياس فاعلية الذات تم اتباع ما يلي:

١- صدق المحكمين:

تم عرض المقياس على عدد من المتخصصين في مجالي الصحة النفسية وعلم النفس، وعددهم (١١) محكمًا، لإبداء الرأي في صياغة الفقرات ومدى ملاءمتها للغرض الذي وضعت لقياسه، وأيضًا إبداء الرأي في حذف

أو تعديل بعض الفقرات، وتم الأخذ بملاحظاتهم، وذلك بحذف (١٠) عبارات، وهي العبارات التي لم تصل نسبة الاتفاق عليها (٨٠٪) من إجمالي عدد المحكمين، كما تم إعادة صياغة بعض العبارات.

جدول (١٣) يوضح نسب اتفاق السادة المحكمين على عبارات مقياس فاعلية الذات (ن = ١١)

البعد الثالث		البعد الثاني		البعد الأول	
المثابرة		المجهود		المبادأة	
نسبة الاتفاق	رقم العبارة	نسبة الاتفاق	رقم العبارة	نسبة الاتفاق	رقم العبارة
٪٧٢.٧٣	١	٪٩٠.٨٢	١	٪٧٢.٧٣	١
٪١٠٠	٢	٪٨١.٨٢	٢	٪٩٠.٩١	٢
٪٧٢.٧٣	٣	٪٩٠.٨٢	٣	٪٨١.٨٢	٣
٪٩٠.٩١	٤	٪٩٠.٩١	٤	٪٩٠.٩١	٤
٪١٠٠	٥	٪٨١.٨٢	٥	٪١٠٠	٥
٪٨١.٩١	٦	٪٩٠.٩١	٦	٪٩٠.٩١	٦
٪٧٢.٧٣	٧	٪٩٠.٩١	٧	٪٩٠.٨٢	٧
٪٩٠.٩١	٨	٪٩٠.٨٢	٨	٪٧٢.٧٣	٨
٪٧٢.٧٣	٩	٪٩٠.٩١	٩	٪٩٠.٩١	٩
٪٧٢.٧٣	١٠	٪١٠٠	١٠	٪١٠٠	١٠
٪٧٢.٧٣	١١	٪٩٢.٨٩	١١	٪٩٠.٩١	١١
٪٩٠.٩١	١٢	٪١٠٠	١٢	٪٩٠.٩١	١٢
٪٩٠.٩١	١٣	٪٩٠.٩١	١٣		
٪٩٠.٩١	١٤	٪٩٠.٩١	١٤		
٪١٠٠	١٥	٪١٠٠	١٥		
٪٧٢.٧٣	١٦				
٪٧٢.٧٣	١٧				

- عبارات البعد الأول (المبادأة) المتفق عليها والتي لا تقل عن (٨٠٪) كلها ما عدا (١، ٨) بواقع ١٠ عبارات.

مُسْتَوَى الأَزْهَارِ النَّفْسِيّ وَعِلَاقَتُهُ بِفَاعِلِيَّةِ الدَّاتِ لَدَى طَالِبَاتِ الْجَامِعَةِ الْفَائِقَاتِ عَقْلِيًّا نَوَاتِ الأَعْرَاضِ الأَحْتِيَائِيَّةِ فِي ضَوْءِ
مَتَغْيِرِ التَّخْصُّصِ الدِّرَاسِيِّ

هبة عيد حسن جودة أ.د/ عزت عبد الله سليمان كواسه أ.د.م/ سحر السيد الأحمدى د/ عبير غانم أحمد غانم

- عبارات البعد الثاني (المجهود) المتفق عليها والتي لا تقل عن (٨٠٪) كلها بواقع ١٥ عبارة.
- عبارات البعد الثالث (المثابرة) المتفق عليها والتي لا تقل عن (٨٠٪) كلها ما عدا (١، ٣، ٧، ٩، ١٠، ١١، ١٦، ١٧) بواقع (٩) عبارات.
وبعد الاطلاع على ملحوظات السادة المحكمين على عبارات المقياس تم استبعاد العبارات التي لم تحقق نسبة اتفاق (٨٠٪)، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (١٤) العبارات التي تم حذفها بناءً على توجيهات السادة المحكمين

البعد	رقم العبارة	العبارة المحذوفة
المبادأة	١	أبدأ في المهمة المطلوبة مباشرة.
	٨	أنفر من المشاركة في الأنشطة الجامعية.
المثابرة	١	إذا ما بدا شيء ما معقد، أتركه على الفور دون المحاولة فيه.
	٣	أمل من استكمال الأعمال الصعبة.
	٧	أسعى دائماً لإكمال الأعمال التي أقوم بها.
	٩	أترجع بسهولة عند الإخفاق في أداء المهام.
	١٠	أستمر في أداء المهمة عند مواقف التحدي.
	١١	أستمر في إنجاز أية مهمة أقرر إنجازها حتى لو كانت صعبة.
	١٦	أكرر المحاولات إذا فشلت في عمل ما.
	١٧	أستمر في العمل حتى أنهيه.

كما تم تعديل بعض عبارات المقياس، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (١٥) العبارات التي تم تعديلها بناءً على توجيهات السادة المحكمين

البعد	رقم العبارة	العبارة قبل التعديل	العبارة بعد التعديل
المبادأة	٣	أنزعج من القيام بأية محاولة قد تبدو غير واضحة بالنسبة لي.	أنزعج من القيام بأية محاولة قد تبدو جديدة بالنسبة لي.
المجهود	٢	أميل إلى فعل الأشياء السهلة.	أبتعد عن الأعمال الصعبة التي تتطلب إمكانيات عالية.
	٥	أستمتع بالأعمال التي تظهر قدراتي.	أستمتع بتنفيذ الأعمال المعقدة رغم ارتكابي بعض الأخطاء.

العبارة بعد التعديل	العبارة قبل التعديل	رقم العبارة	البعد
ينبغي أن يعود الإنسان لأداء مهمة فشل فيها سابقاً.	ينبغي أن يعود الإنسان لأداء مهمة سبق له الفشل فيها.	٦	المثابرة

وبعد عمل التعديلات اللازمة وفقاً لتوجيهات السادة المحكمين أصبح المقياس بعد هذا الإجراء مكوناً من (٣٤) بدلاً من (٤٤) عبارة.

٢- الصدق البنائي:

قام الباحثون بإجراء التحليل العاملي لمقياس فاعلية الذات، وذلك بعد تطبيقه على (١٠٠) طالبة من طالبات الجامعة الفائقات عقلياً ذوات الأعراض الاكتئابية تمثلن نفس أفراد المجتمع الأصلي للبحث، وقد أخذ الباحثون بمحك كايزر لمعرفة حد الدلالة الإحصائية للتشبعات، وهو اعتبار التشبعات التي لم تصل إلى (٠.٣) فأكثر تشبعات دالة، ويوضح الجدول الآتي نتائج التحليل العاملي لعبارة فاعلية الذات.

جدول (١٦) تشبعات العوامل الناتجة من التحليل العاملي بعد التدوير المتعامد لعبارة مقياس فاعلية الذات (ن=١٠٠)

العوامل العبارة	الأول	الثاني	الثالث	الشيوع
١	٠.٧٢١			٠.٦٨٩
٢		٠.٤٨٢		٠.٥٦٢
٣			٠.٤٣٥	٠.٦٢٧
٤	٠.٤٧٨			٠.٥٢١
٥		٠.٦٥٢		٠.٥٢٣
٦			٠.٥٦٦	٠.٤٦٧
٧	٠.٧٥٢			٠.٤٧٨
٨		٠.٤٣٢		٠.٤٣٩
٩	٠.٦٢٤			٠.٤٧٦
١٠		٠.٦٢٨		٠.٦٥٨
١١	٠.٦٤٧			٠.٤٩١
١٢				٠.١٠٣
١٣	٠.٤٨٩			٠.٧٤١
١٤		٠.٦٨٩		٠.٦٣٢
١٥			٠.٧٥٦	٠.٤٢٣
١٦			٠.٦٤٧	٠.٥٦٩
١٧				٠.١٠١
١٨			٠.٨٢١	٠.٦٤٧

العوامل العبارات	الأول	الثاني	الثالث	الشيوع
١٩	٠.٤٣٢			٠.٦٣٧
٢٠		٠.٦٥٤		٠.٦٢٤
٢١		٠.٦٢٥		٠.٥٤٧
٢٢				٠.٠٣٥
٢٣				٠.٠٤٧
٢٤		٠.٦٢٧		٠.٤٧٨
٢٥	٠.٦٤٧			٠.٥٢٣
٢٦		٠.٦٦٨		٠.٥٤١
٢٧			٠.٧٠١	٠.٥٦٦
٢٨			٠.٧٠٦	٠.٧٨٢
٢٩		٠.٧٢٣		٠.٧٢٢
٣٠			٠.٤٥٨	٠.٧٢٩
٣١		٠.٦٢٤		٠.٦٢٤
٣٢			٠.٦٤٧	٠.٦٠٣
٣٣		٠.٦٢٢		٠.٦١٢
٣٤	٠.٤٩٨			٠.٤٧٨
الجذور الكامنة	١٢.٢٣	٩.٢٦	٧.٥٧	٢٩.٠٦
نسب التباين %	٣٠.٦٦	٢٦.٢١	٢١.٥٨	٧٨.٤٥

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

- إنَّ التحليل العملي أسفر عن ثلاثة عوامل لمقياس فاعلية الذات، بالجذور الكامنة لهم على الترتيب: (١٢.٢٣، ٩.٢٦، ٧.٥٧)، ونسب تباين لهم على الترتيب: (٣٠.٦٦، ٢٦.٢١، ٢١.٥٨).
- إنَّ العبارات أرقام (١٢، ١٧، ٢٢، ٢٣) لم تصل إلى الحد المقبول للتشبع (٠.٣) على أي من العوامل الثلاثة؛ ومن ثم تم حذفها.

- إنَّ هناك (٩) عبارات تشبعت على العامل الأول، وهي أرقام (١، ٤، ٧، ٩، ١١، ١٣، ١٩، ٢٥، ٣٤) ويكشف محتواها عن البدء في السلوك أو الفعل، والقدرة على إقناع الآخرين بالحوار؛ ومن ثم يُمكن تسمية هذا العامل بـ (المبادأة)، كما أنَّ هناك (١٢) عبارة تشبعت على العامل الثاني، وهي أرقام (٢، ٥، ٨، ١٠، ١٤، ٢٠، ٢١، ٢٤، ٢٦، ٢٩، ٣١، ٣٣) ويكشف محتواها عن الجهد الذي تبذله الطالبة للقيام بالعمل، وتفضيلها القيام بالأعمال الصعبة التي تتطلب جهدًا ووقتًا في تنفيذها؛ ومن ثم يمكن تسمية هذا العامل بـ (المجهود)، كما أنَّ هناك (٩) عبارات تشبعت على العامل الثالث، وهي أرقام (٣، ٦، ١٥، ١٦، ١٨، ٢٧، ٢٨، ٣٠، ٣٢) ويكشف محتواها عن الصبر والإصرار وتحمل الإجهاد من أجل إنجاز المهمات المختلفة وإتمامها؛ ومن ثم يمكن تسمية هذا العامل بـ (المثابرة)،

كما قام الباحثون بحساب صدق البناء لمكونات المقياس المعتمد على التحليل العاملي لتعرف مدى تشبع الأبعاد الفرعية وانتظامها تحت عامل واحد كما يظهر ذلك من خلال الجدول الآتي:

جدول (١٧) صدق البناء العاملي للأبعاد الفرعية لمقياس فاعلية الذات (ن = ١٠٠)

الْبُعد	درجة التشبع	درجة الشبوع
الأول: المبادأة	٠.٩٢٢	٠.٨٢١
الثاني: المجهود	٠.٩١٣	٠.٨٣٤
الثالث: المثابرة	٠.٨٧٤	٠.٨١٢
الجذور الكامنة	٢٩.٠٦	
نسبة التباين	٧٨.٤٥	

يتضح من الجدول السابق أنّ قيم تشبع الأبعاد الفرعية لمقياس فاعلية الذات جاءت كلها بنسب مرتفعة، وأنّ نسبة التباين للمقياس ككل بلغت (٧٨.٤٥) لتظهر صدق المقياس وانتظام هذه الأبعاد تحت عامل واحد وهو (فاعلية الذات)، وبالتالي صلاحية استخدام هذا المقياس في قياس فاعلية الذات لدى طالبات الجامعة الفائقات عقلياً ذوات الأعراض الاكتئابية، والوثوق بالنتائج التي يُمكن أن يُسفر عنها.

ثانياً: الاتساق الداخلي للمقياس:

تم إجراء حساب الاتساق الداخلي للمقياس، وذلك على النحو التالي:

أ- حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه.

تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة كلّ عبارة من عبارات المقياس والبعد الذي تنتمي إليه، ذلك بعد تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية (ن = ١٠٠)، ويوضح الجدول الآتي معاملات الارتباط ودلالاتها بين درجة كلّ عبارة من عبارات المقياس، والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه.

جدول (١٨) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس فاعلية الذات والدرجة الكلية للبعد (ن = ١٠٠)

المبادأة			المجهود			المثابرة		
رقم العبارة	معاملات الارتباط	مستوى الدلالة	رقم العبارة	معاملات الارتباط	مستوى الدلالة	رقم العبارة	معاملات الارتباط	مستوى الدلالة
١	٠.٧٤٣	٠.٠١	٢	٠.٨٦٥	٠.٠١	٣	٠.٧٤٧	٠.٠١
٤	٠.٦٣٢	٠.٠١	٥	٠.٦٨٨	٠.٠١	٦	٠.٦٩٨	٠.٠١
٧	٠.٧٨١	٠.٠١	٨	٠.٨٤٧	٠.٠١	١٥	٠.٧٣٩	٠.٠١
٩	٠.٦٢٦	٠.٠١	١٠	٠.٨٢٤	٠.٠١	١٦	٠.٧٢٤	٠.٠١
١١	٠.٧٥٠	٠.٠١	١٤	٠.٨٣٠	٠.٠١	١٨	٠.٧٨٥	٠.٠١

مستوى الازدهار النفسى وعلاقته بفاعلية الذات لدى طالبات الجامعة الفائقات عقلياً نوات الأعراض الاختنابية في ضوء
متغير التخصص الدراسي

هبة عيد حسن جودة أ.د/ عزت عبد الله سليمان كواسه أ.د.م/ سحر السيد الأحمدى د/ عبير غانم أحمد غانم

المثابرة		المجهود			المبادأة			
مستوى الدلالة	معاملات الارتباط	رقم العبارة	مستوى الدلالة	معاملات الارتباط	رقم العبارة	مستوى الدلالة	معاملات الارتباط	رقم العبارة
٠.٠١	**٠.٦١٧	٢٧	٠.٠١	**٠.٨١٧	٢٠	٠.٠١	**٠.٧١٢	١٣
٠.٠١	**٠.٨٦٦	٢٨	٠.٠١	**٠.٧٩٦	٢١	٠.٠١	**٠.٧٣٤	١٩
٠.٠١	**٠.٨٢٧	٣٠	٠.٠١	**٠.٧٨٩	٢٤	٠.٠١	**٠.٧١٥	٢٥
٠.٠١	**٠.٨٧٧	٣٢	٠.٠١	**٠.٧٣٦	٢٦	٠.٠١	**٠.٧٢٣	٣٤
			٠.٠١	**٠.٥٧٨	٢٩			
			٠.٠١	**٠.٤٧١	٣١			
			٠.٠١	**٠.٧٧٤	٣٣			

** دال عند مستوى ٠.٠١

يتضح من خلال الجدول السابق أنَّ معاملات الارتباط لعبارات المقياس تراوحت ما بين (٠.٤٧١) إلى (٠.٨٧٧)، وكلها معاملات ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١).
ب- الاتساق الداخلي للمقياس ككل:

تم حساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل مقياس فرعي والدرجة الكلية للمقياس، وكذلك معامل الارتباط بين المقاييس الفرعية وبعضها البعض، والجدول الآتي يوضح ذلك:

جدول (١٩) معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لمقياس فاعلية الذات ومقاييسه الفرعية
(ن = ١٠٠)

الدرجة الكلية	المثابرة	المجهود	المبادأة	اسم المقياس
**٠.٧٢٨	**٠.٦٤٠	**٠.٨١٩	**٠.٥٤٩	المبادأة
**٠.٧٣٨	**٠.٧٤٨	**٠.٧٣٩	**٠.٦٣٥	المجهود
**٠.٧٢١	**٠.٨٤٥	**٠.٨٧١	**٠.٦٦٨	المثابرة
**٠.٧٨٨	**٠.٧٣٥	**٠.٨٣٩	**٠.٦٦٥	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول السابق أنَّ معاملات ارتباط كل مقياس فرعي بالدرجة الكلية دالة عند مستوى (٠.٠١) مما يدل على اتساق أبعاد المقياس الفرعية.

ثالثاً: ثبات المقياس:

أجريت معاملات الثبات على هذا المقياس بعدة طرق، وهي:

أ- معامل ثبات ألفا:

استخدم الباحثون معامل ثبات ألفا كرونباخ لحساب ثبات المقياس، وكانت قيم معامل الثبات لكل مقياس فرعي كالآتي:

جدول (٢٠) معاملات الثبات للمقاييس الفرعية والدرجة الكلية لمقياس الازدهار النفسي بطريقة ألفا كرونباخ (ن = ١٠٠)

م	اسم المقياس الفرعي	معامل الثبات
١	المبادأة	٠.٨٦٩
٢	المجهود	٠.٨٦٢
٣	المثابرة	٠.٨٦٩
	الدرجة الكلية	٠.٨٦٧

يتضح من خلال الجدول السابق أنَّ معاملات الثبات للمقاييس الفرعية والدرجة الكلية لمقياس فاعلية الذات تراوحت ما بين (٠.٨٦٢) و (٠.٨٦٩)، وهي معاملات ثبات جيدة، مما يُشير إلى تمتع هذا المقياس بدرجة ثبات مقبولة إحصائياً.

ب- الثبات باستخدام طريقة التجزئة النصفية:

قام الباحثون بحساب الثبات باستخدام طريقة التجزئة النصفية (ن = ١٠٠)

جدول (٢١) معاملات ثبات مقياس فاعلية الذات باستخدام طريقة التجزئة النصفية

(ن = ١٠٠)

م	اسم المقياس الفرعي	معامل الثبات
١	المبادأة	٠.٩٢٤
٢	المجهود	٠.٩٤٣
٣	المثابرة	٠.٩٥٦

يتضح من الجدول السابق أنَّ معاملات الارتباط تراوحت ما بين (٠.٩٢٤) إلى (٠.٩٥٦)، وهي ثبات مقبولة؛ مما يدعو إلى الثقة في المقياس، وبالتالي إمكانية استخدامه في البحث الحالي.

مقياس فاعلية الذات في صورته النهائية:

بناء على الخصائص السيكومترية للمقياس بعد تطبيقه على عينة حساب الخصائص السيكومترية، تم حذف (١٤) عبارة، وبذلك أصبح المقياس في صورته النهائية مكونًا من (٣٠) عبارة موزعة على المقاييس الفرعية كالتالي:

جدول (٢٢) توزيع عبارات مقياس فاعلية الذات على مقاييسه الفرعية

م	اسم المقياس	أرقامها	عدد العبارات
١	المبادأة	١، ٤، ٧، *٩، ١١، *١٢، ١٧، ٢١، ٣٠	٩
٢	المجهود	٢، ٥، *٨، *١٠، *١٣، ١٨، ١٩، ٢٠، *٢٢، ٢٥، ٢٧، ٢٩	١٢
٣	المثابرة	٣، ٦، ١٤، *١٥، *١٦، *٢٣، *٢٤، ٢٦، *٢٨	٩
		الإجمالي	٣٠

تصحيح المقياس:

تتم الاستجابة للمقياس وفقًا لتدرج ثلاثي (نعم- أحيانًا- لا) ويقابلها الدرجات (٣-٢-١) وذلك بالنسبة للعبارات الإيجابية، والعكس بالنسبة للعبارات السلبية؛ ومن ثم فإن أعلى درجة على المقياس = $٣ \times ٩٠ = ٢٧٠$ درجة، وأدنى درجة على المقياس = $١ \times ٣٠ = ٣٠$ درجة، وبذلك أصبح المقياس جاهزًا للتطبيق في صورته النهائية.

الأساليب الإحصائية:

تم استخدام بعض الأساليب الإحصائية لمعالجة البيانات واختبار صحة الفروض من خلال برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وهي كالتالي: المتوسطات والانحرافات المعيارية، ومعامل ألفا كرونباخ، ومعامل ارتباط بيرسون، واختبار (ت).

نتائج البحث وتفسيرها:

(١) نتائج الفرض الأول وتفسيرها:

ينص الفرض الأول على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الفرضي والمتوسط الواقعي لدرجات الازدهار النفسي لدى طالبات الجامعة الفائقات عقليًا نوات الأعراض الاكتئابية "

وللتحقق من صحته تم حساب المتوسط الفرضي والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٢٣) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية

والمتوسطات الفرضية لأبعاد ومجموع مقياس الازدهار النفسي (ن = ١٢٠)

الأبعاد	المتوسط الواقعي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	قيمة ت	مستوى الدلالة
المشاعر الإيجابية	١٠.٢٣	١.٢٣	١٦	٥١.١٧	دال عند ٠.٠٥
تقبل الذات	١٠.٦٩	١.٣٦	١٨	٥٨.٦٣	دال عند ٠.٠٥
العلاقات الإيجابية	١٣.٢٥	١.٣٢	٢٤	٨٨.٨٣	دال عند ٠.٠٥
الاستقلالية	١٤.٣٦	١.٢٨	٢٦	٩٩.٢٠	دال عند ٠.٠٥
التفاؤل	١٢.٦٥	١.٦٦	٢٤	٧٤.٥٨	دال عند ٠.٠٥
معنى الحياة	١١.٣٩	١.٣٨	٢٢	٨٣.٧٠	دال عند ٠.٠٥
الدرجة الكلية للمقياس	٧٢.٥٧	٨.٢٣	١٣٠	٧٦.١٢	دال عند ٠.٠٥

يتضح من الجدول السابق وجود فروق جوهرية بين المتوسطات الواقعية والفرضية لأبعاد ومجموع مقياس

الازدهار النفسي، وهي نسب منخفضة تظهر مستوى ضعيف من الازدهار النفسي لدى أفراد عينة البحث.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء خصائص الفائقين عقلياً ذوي الأعراض الاكتئابية وما يعانون من مشكلات نفسية واجتماعية وتربوية كالحساسية المفرطة والعزلة عن الآخرين وصعوبة تكوين صداقات مع الأقران، بالإضافة إلى السلبية في بعض المواقف الاجتماعية وشعورهم بالخجل والتردد والارتباك بسبب سوء التوافق النفسي والاجتماعي، وتتفق هذه النتيجة مع عدد من البحوث، والتي أشارت إلى وجود ضعف في مستوى الازدهار النفسي لدى الطلاب الفائقين عقلياً من ناحية، فالطلاب الفائقون عقلياً لديهم مستوى منخفض من الرفاهية النفسية وهو ما يؤكد عليه ما توصل إليه بحث (Pollet and Schnell (2017)، ولديهم مستوى منخفض من الرفاهية النفسية والرضا عن الحياة، وما توصل إليه بحث (Chen et al., (2018)، من أن لديهم معنى أقل في الحياة وضعف في الشعور بالتفاؤل والإيجابية، وبحث (Votter & Schnell (2019)، و (Kane (2020)، وذوي الأعراض الاكتئابية من ناحية أخرى، ويتفق هذا ما توصل إليه بحث (Bohmeijer et al. (2015)، وأيضاً بحث Schotanus- (2017) Dijkstra et al., حيث أظهر أن الأفراد الذين يعانون من أعراض الاكتئاب هم أقل في الازدهار النفسي، نتائج الفرض الثاني وتفسيرها:

ينص الفرض الثاني على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الفرضي والمتوسط الواقعي

لدرجات فاعلية الذات لدى طالبات الجامعة الفائقات عقلياً ذوات الأعراض الاكتئابية".

وللتحقق من صحته تم حساب المتوسط الفرضي، والجدول التالي يوضح ذلك.

مُسْتَوَى الازدهارِ النَّفْسِيِّ وعلاقتهُ بفاعليَّةِ الذاتِ لدى طالباتِ الجَامِعَةِ الفَائِقَاتِ عقليًّا ذواتِ الأَعْرَاضِ الاكْتِنَابِيَّةِ فِي ضَوْءِ
مَتَغْيِرِ التَّخْصُّصِ الدِّرَاسِيِّ

هبة عيد حسن جودة أ.د./ عزت عبد الله سليمان كواسه أ.د.م./ سحر السيد الأحمدى د/ عبير غانم أحمد غانم

جدول (٢٤) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية
والمتوسطات الفرضية لأبعاد ومجموع مقياس فاعلية الذات (ن = ١٢٠)

الأبعاد	المتوسط الواقعي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	قيمة ت	مستوى الدلالة
المبادأة	١٠.٩٨	١.١٤	١٨	٦٧.١٧	دال عند ٠.٠٥
المجهود	١٣.٦٦	١.٤٧	٢٤	٧٦.٣	دال عند ٠.٠٥
المثابرة	٩.٩٥	١.٢١	١٨	٧٢.٥٧	دال عند ٠.٠٥
الدرجة الكلية للمقياس	٣٤.٥٩	٣.٨٢	٦٠	٧٢.٥٦	دال عند ٠.٠٥

يتضح من خلال الجدول السابق وجود فروق جوهرية بين المتوسطات المحسوبة والفرضية لأبعاد ومجموع مقياس فاعلية الذات، وهي نسب منخفضة تظهر مستوى ضعيف من فاعلية الذات لدى أفراد عينة البحث. وتشير هذه النتائج إلى تأثير الأعراض الاكتئابية على تقييم الطالبات لذواتهن وقدراتهن، مما يؤدي إلى تدني فاعلية الذات؛ فالأعراض الاكتئابية مثل الحزن المستمر وفقدان الاهتمام والتعب يمكن أن تقلل من قدرة الطالبات على الشعور بالإنجاز والثقة بقدراتهن.

بالإضافة إلى ذلك، قد يواجه هؤلاء الطالبات ضغوطاً عالية لتحقيق توقعات أكاديمية واجتماعية مرتفعة، مما يزيد من مستويات التوتر والقدرات على تحقيق مستويات مرتفعة، مما يزيد من مستويات التوتر والقلق ويؤثر سلباً على فاعلية الذات.

كما أن الوعي المفرط بالمقارنة مع الأقران قد يؤدي أيضاً إلى شعورهن بأنهن أقل كفاءة أو غير قادرات على تحقيق مستويات مرتفعة.

ولعل هذه النتائج تشير إلى الحاجة إلى تقديم دعم نفسي واجتماعي أكبر لهؤلاء الطالبات لتحسين مستويات فاعلية الذات والتعامل بشكل أفضل مع الأعراض الاكتئابية.

وتتفق تلك النتائج مع أسفرت عنه نتائج البحوث التي تناولت العلاقة بين الاكتئاب وفاعلية الذات، حيث توصل بحث (Akin (2008، و (Mustafa et al. (2010، و (King et al. (2014، و (Sim and Moon (2015)، والجوهري، وعبدالخالق (٢٠١٥) إلى أن انخفاض درجات الأفراد في الفاعلية الذاتية يرتبط بارتفاع درجاتهم في الاكتئاب.

٢) نتائج الفرض الثالث وتفسيرها:

ينص الفرض الثالث على أنه "توجد علاقة ارتباطية بين الازدهار النفسي وفاعلية الذات لدى طالبات الجامعة الفائقات عقلياً ذوات الأعراض الاكتئابية".

وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحثون باستخدام معامل ارتباط بيرسون ومستوى الدلالة لكل من مقياس الازدهار النفسي بدرجته الكلية ومقاييسه الفرعية (المشاعر الإيجابية، تقبل الذات، العلاقات الإيجابية، الاستقلالية، التفاؤل، معنى الحياة) ومقياس فاعلية الذات وأبعاده الفرعية (المبادأة، والمجهود، والمثابرة)، والجدول الآتي يوضح تلك النتائج:

جدول (٢٥) يوضح مصفوفة معاملات الارتباط ومستوى الدلالة للعلاقة بين درجات الازدهار النفسي وفاعلية الذات لدى طالبات الجامعة الفائقات عقلياً ذوات الأعراض الاكتئابية (ن=١٢٠)

الدرجة الكلية لفاعلية الذات	المثابرة	المجهود	المبادأة	المتغير
**٠.٦٨٩	**٠.٨٢٤	**٠.٧٣٨	**٠.٧٢٤	المشاعر الإيجابية
**٠.٦٧٥	**٠.٨٢٠	**٠.٧٨٨	**٠.٨١٥	تقبل الذات
**٠.٧٤٥	**٠.٨١٧	**٠.٦٢٥	**٠.٨٢٣	العلاقات الإيجابية
**٠.٨٢٧	**٠.٧٨٦	**٠.٨٥٩	**٠.٨٣٥	الاستقلالية
**٠.٨٣٨	**٠.٧٨٩	**٠.٨٧٨	**٠.٦٦٨	التفاؤل
**٠.٦٥٤	**٠.٧٨٠	**٠.٨٠٥	**٠.٧٦٦	معنى الحياة
**٠.٨٤٥	**٠.٧١٢	**٠.٨٤٥	**٠.٧٢٤	الدرجة الكلية للازدهار

**دال عند مستوى دلالة ٠.٠١

وباستقراء الجدول السابق يتضح أن قيمة (ر) لمعرفة العلاقة بين الازدهار النفسي وفاعلية الذات لدى طالبات الجامعة الفائقات عقلياً ذوات الأعراض الاكتئابية على كل من مقياس الازدهار النفسي بدرجته الكلية ومقاييسه الفرعية (المشاعر الإيجابية، تقبل الذات، العلاقات الإيجابية، الاستقلالية، التفاؤل، معنى الحياة) ومقياس فاعلية الذات بأبعاده الفرعية (المبادأة، والمجهود، والمثابرة) قيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١)، مما يُشير إلى وجود علاقة قوية بين الازدهار النفسي وفاعلية الذات، وهذه النتائج تعني أن ارتفاع الازدهار النفسي يؤدي إلى ارتفاع مستوى فاعلية الذات، ومن ثم فإن تدني درجة الازدهار النفسي يؤدي إلى انخفاض مستوى فاعلية الذات لدى المشاركات ذوات الأعراض الاكتئابية، وهذه النتيجة تتفق مع نتائج بحث (Syeda and Ali (2015)، وبحث (Siddiqui (2015)، وبحث (Ersoz (2017)، وبحث (Jaffery et al., (2021) في وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الازدهار النفسي وفاعلية الذات، ويمكن تفسير العلاقة الارتباطية الإيجابية بين متغيري الازدهار النفسي وفاعلية الذات لدى عينة البحث من طالبات الجامعة الفائقات عقلياً بأنها تأثير مهم للجانب النفسي الإيجابي على الجانب السلوكي لدى طالبات الجامعة، فمستوى الازدهار النفسي - الذي يعبر عن شعور الطالبة بالنمو والمعنى والتمتع في حياتها- من جهة، وبين مستوى الثقة بالنفس وإدراكها لقدرتها على التأثير في بيئتها من جهة أخرى،

بمعنى أن ارتفاع الجانب النفسي الإيجابي المتمثل في الازدهار النفسي ينعكس إيجابياً على الجانب السلوكي المتمثل في فاعلية الذات، حيث تزداد ثقة الطالبة بقدراتها وقدرتها على التحكم عندما ترتفع مستويات رضاها عن حياتها وانخراطها في ممارسات معنوية، وبناء على ما سبق يمكن القول بأن الفرض السابق والذي ينص على أنه توجد علاقة ارتباطية بين الازدهار النفسي وفاعلية الذات قد تحقق بصورة كلية.

٣) نتائج الفرض الرابع وتفسيرها:

ينص الفرض الرابع على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في الازدهار النفسي وفقاً لمتغير التخصص الدراسي (علمي - أدبي) لدى طالبات الجامعة الفائقات عقلياً ذوات الأعراض الاكتئابية". ولتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار (ت) لحساب الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة في مقياس الازدهار النفسي بدرجته الكلية ومقاييسه الفرعية (المشاعر الإيجابية، تقبل الذات، العلاقات الإيجابية، الاستقلالية، التفاؤل، معنى الحياة) طبقاً لمتغير التخصص الدراسي (علمي - أدبي)، والجدول الآتي يوضح تلك النتائج:

جدول (٢٦)

المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيم (ت) ودلالاتها في الفروق بين متوسطات درجات

العلمي ن = ٧٠، والأدبي ن = ٥٠ على مقياس الازدهار النفسي

المتغير	التخصص	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T	مستوى الدلالة
المشاعر الإيجابية	علمي	٧٠	١٠.٣٦	١.٢٣	٠.٣٩٢	غير دال عند ٠.٠٥
	أدبي	٥٠	١٠.٢٣	٢.٣٣		
تقبل الذات	علمي	٧٠	١١.٢٥	١.٣٦	٠.٤٢٩	غير دال عند ٠.٠٥
	أدبي	٥٠	١١.٣٩	٢.١٧		
العلاقات الإيجابية	علمي	٧٠	١٢.٢١	١.٣٢	٠.١٠٦	غير دال عند ٠.٠٥
	أدبي	٥٠	١٢.٢٥	٢.٦٩		
الاستقلالية	علمي	٧٠	١٣.٦٧	١.٢٨	٠.٧٦٣	غير دال عند ٠.٠٥
	أدبي	٥٠	١٣.٣٦	٣.٠١		
التفاؤل	علمي	٧٠	١٢.٣٨	١.٦٦	٠.٧٧١	غير دال عند ٠.٠٥
	أدبي	٥٠	١٢.٦٥	٢.١٤		
معنى الحياة	علمي	٧٠	١١.٢٥	١.٣٨	٠.٤٥٣	غير دال عند ٠.٠٥
	أدبي	٥٠	١١.٣٩	١.٩٧		

المتغير	التخصص	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية	علمي	٧٠	٧١.١٢	٨.٢٣	٠.٠٧٢	غير دال عند ٠.٠٥
	أدبي	٥٠	٧١.٢٧	١٤.٣١		

يتضح من الجدول السابق أن قيمة (ت) غير دالة إحصائياً، مما يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً في الازدهار النفسي وفقاً لمتغير التخصص الدراسي (علمي- أدبي)، وهذا يتفق مع نتائج بحث العبيدي (٢٠١٩)، والذي أشار إلى عدم وجود فروق في الازدهار النفسي وفق متغير التخصص الدراسي، وكذلك بحث حسن (٢٠٢١)، وبحث يوسف (٢٠٢٢)، ويرجع الباحثون ذلك إلى أن الازدهار النفسي لا يتأثر بالتخصص الدراسي بقدر تأثره بتقبل وتقدير الذات لدى الأفراد وتمتع الأفراد بالاستقلالية فضلاً عن وضوح أهدافهم والإيمان بقدراتهم، كما أمكنهم تفسير ذلك كالاتي:

- إن مستوى الازدهار النفسي لدى هؤلاء الطالبات- من حيث الشعور بالنمو والانخراط الحياتي- يكون متقارباً بشكل عام بغض النظر عن تخصصهن الدراسي.
- إن الدراسة في التخصصات العلمية أو الأدبية لا تؤثر بشكل ملحوظ في مستوى الازدهار النفسي والرضا عن الذات والحياة لديهن.
- ربما يعود ذلك إلى تجانس برامج وأنشطة الجامعة اجتماعياً وثقافياً بصرف النظر عن التخصص.
- كما أن ذكاء هؤلاء الطالبات العالي قد يساعدهن في تحقيق مستوى متقارب من الازدهار بغض النظر عن طبيعة دراستهن.

٤) نتائج الفرض الخامس وتفسيرها:

ينص الفرض الخامس على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية الذات وفقاً لمتغير التخصص الدراسي (علمي- أدبي) لدى طالبات الجامعة الفانقات عقلياً نوات الأعراض الاكتئابية". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار (ت) لحساب الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة في مقياس فاعلية الذات بدرجته الكلية ومقاييسه الفرعية (المبادأة، المجهود، المثابرة) طبقاً لمتغير التخصص (علمي- أدبي)، والجدول الآتي يوضح تلك النتائج:

جدول (٢٧)

المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيم (ت) ودلالاتها في الفروق بين متوسطات درجات
العلمي ن = ٧٠، والأدبي ن = ٥٠ على مقياس فاعلية الذات

المتغير	التخصص	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
المبادأة	علمي	٧٠	٩.١٣	١.١٤	٠.٤٢٩	غير دال عند ٠.٠٥
	أدبي	٥٠	٩.٢٨	٢.١٤		
المجهود	علمي	٧٠	١٢.٦٧	١.٤٧	٠.٠٢٧	غير دال عند ٠.٠٥
	أدبي	٥٠	١٢.٦٦	٢.٤٧		
المثابرة	علمي	٧٠	١٠.٥٢	١.٢١	٠.٣٤٦	غير دال عند ٠.٠٥
	أدبي	٥٠	١٠.٦٣	٢.٢١		
الدرجة الكلية	علمي	٧٠	٣٢.٣٢	٣.٨٢	٠.٢٥٤	غير دال عند ٠.٠٥
	أدبي	٥٠	٣٢.٥٧	٦.٨٢		

يتضح من الجدول السابق أن قيمة (ت) غير دالة إحصائياً، مما يُشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً في فاعلية الذات وفقاً لمتغير التخصص الدراسي (علمي- أدبي)، وهذا يتفق مع بحث المصري (٢٠١١)، وبحث القرشي (٢٠١٢)، واللذين أشارا إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً في فاعلية الذات وفقاً لمتغير التخصص الدراسي (علمي- أدبي)، وتختلف مع بحث كل من مخيمر (٢٠٠٧)، وبحث عبدالله، والقدور (٢٠١٦) حيث أشارا إلى وجود فروق في فاعلية الذات لصالح طلبة التخصص العلمي، ويمكن تفسير تلك النتيجة في ضوء ما يلي:

- إن مستوى ثقة هؤلاء الطالبات بقدراتهن وقدرتهن على التأثير يظل ثابتاً بغض النظر عن التخصص.
- إن الدراسة في إحدى التخصصات لا ينعكس سلباً أو إيجابياً على تصور الذات لديهن، وربما يعود ذلك لتجانس الخبرات الاجتماعية والثقافية.
- كما أن مستوى الذكاء العالي لديهن يساعدهن في الشعور بالكفاءة بغض النظر عن نوع الدراسة.

توصيات البحث:

في ضوء ما أسفر عنه البحث من نتائج يتم تقديم بعض التوصيات، ومنها:

- تشجيع الطالبات على المشاركة في الأنشطة الطلابية والأنشطة الرياضية والفرق التطوعية مما يساهم في بناء العلاقات الاجتماعية.
- تنظيم ورش عمل وندوات توعوية للطالبات الجامعيات لفهم الأعراض الاكتئابية، وتعرّف مؤشرات الازدهار النفسي.

- تعزيز شعور الازدهار النفسي وفاعلية الذات عند طلبة المرحلة الجامعية من خلال عقد الندوات والبرامج الحوارية والتوجيهية لدورهم العلمي والاجتماعي وحجم المسؤوليات التي تنتظرهم لبناء الوطن وتقديمه.
- عقد جلسات إرشادية للفائقين عقلياً لتنفيذ الأفكار الخطأ التي تعرضهم للأعراض الاكتئابية.
- تصميم برامج لمساعدة الطلاب في تحسين الازدهار النفسي بأبعاده المختلفة لديهم.

دراسات وبحوث مقترحة:

- أثارت نتائج البحث الحالي بعض الموضوعات البحثية التي تحتاج إلى مزيد من الدراسة، وهي كالتالي:
- دراسة العلاقة بين الازدهار النفسي والخصائص الإيجابية في الشخصية.
- دراسة مستوى الازدهار النفسي لدى طلبة مراحل دراسية أخرى.
- برنامج إرشادي قائم على الازدهار النفسي في خفض الاكتئاب لدى الفائقين عقلياً واستخدام وسائل التواصل الاجتماعي.
- دراسة العلاقة بين الازدهار النفسي وبعض المتغيرات الأخرى كالنوع.
- دراسة العلاقة بين الازدهار النفسي واستخدام التكنولوجيا الرقمية.

قائمة المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

- أبو العطاء، منذر يوسف سلمان. (٢٠١٧). فاعلية الذات والتفكير الإيجابي وعلاقتها بالدعم النفسي الاجتماعي لدى الأشخاص ذوي الإعاقة الحركية في محافظات غزة. (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية بالجامعة الإسلامية، غزة.
- أبو حلاوة، محمد السعيد عبد الجواد. (٢٠١٤). علم النفس الإيجابي ماهيته ومنطلقاته النظرية وآفاقه المستقبلية. (٣٤)، إصدارات مؤسسة العلوم النفسية العربية.
- أبو غالي، عطايف محمود. (٢٠١٢). فاعلية الذات وعلاقتها بضغط الحياة لدى الطالبات المتزوجات في جامعة الأقصى. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، ٢٠ (١)، ٦١٩ - ٦٥٤.
- أمين، سهير محمود، رياض، سارة عاصم، المصري، فاطمة الزهراء محمد. (٢٠١٩). سيكولوجية الموهوبين والمتفوقين عقلياً. مكتبة الأنجلو المصرية.
- الأعسر، صفاء يوسف. (٢٠١٢). الازدهار - القوى الإنسانية من منظور علم النفس الإيجابي. ورقة مقدمة لمؤتمر علم النفس والإمكانات الإيجابية لدى الإنسان العربي. كلية الآداب. جامعة القاهرة.

البناء، عادل السعيد، طاحون، ورحاب سمير. (٢٠١٩). فعالية الذات والدافعية للإلتقان ومستوى الطموح كمنبئات
بجودة الحياة الأكاديمية لدى طلاب كلية التربية. مجلة كلية التربية في العلوم النفسية. جامعة عين شمس -
كلية التربية، ٤٣ (٤)، ١-٧٦.

الجهوري، شيماء وليد، عبد الخالق، وأحمد محمد. (٢٠١٥). العلاقة بين الاكتئاب والفاعلية الذاتية لدى عينة من
الأطفال والمراهقين الكويتيين. مجلة دراسات الخليج والجزيرة العربية. جامعة الكويت - مجلس النشر العلمي،
٤١، (١٥٦)، ٥٩-٩١.

الخفاف، إيمان عباس. (٢٠١٣). الذكاء الانفعالي: تعلم كيف تفكر انفعاليًا. دار المناهج للنشر والتوزيع.
الخولي، منال علي محمد. (٢٠١٩). أثر برنامج تدريبي قائم على أبعاد نموذج مقترح للذكاء الأخلاقي في ما وراء
المعرفة الأخلاقية وفعالية الذات لدى طالبات الجامعة، العلوم التربوي، ٢ (٢٧)، ٢٣٥-٣٠٥.

الربيعي، هيثم علي شهاب، علي، نور جبار. (٢٠٢٣). أثر برنامج إرشادي بأسلوب توكيد الذات في تنمية الازدهار
النفسي لدى المدرسين. مجلة ديالي للبحوث الإنسانية، (٩٥)، ٣٠٩-٣٣٣.

البيدي، عفراء إبراهيم خليل. (٢٠١٩). الازدهار النفسي لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات. المجلة
الجزائرية للأبحاث والدراسات، ٢ (٨)، ٣٧-٥٥.

العدل، عادل محمد محمود. (٢٠٠١). تحليل المسار للعلاقات بين مكونات القدرة على حل المشكلات الاجتماعية
وكل من فعالية الذات والاتجاه نحو المخاطرة. مجلة كلية التربية. جامعة عين شمس، ١ (٢٥)، ١٢١-١٧٨.

العصيمي، عبد الله سليمان سعودي، الهبيدة، جابر مبارك. (٢٠٢٠). قياس مستوى الشفقة بالذات وعلاقته بالازدهار
النفسي والوجداني والاجتماعي لدى طلبة الجامعة. مجلة دراسات الطفولة، جامعة عين شمس - كلية الدراسات
العليا للطفولة، ٢٣ (٨٧)، ١-٢٠.

الامارة، سعد. (٢٠٢٢). الضغوط النفسية، مجلة النبأ، (٥٤)، ٢٠-٤٨، الجزائر.
القرشي، علي. (٢٠١٢). التفكير الرغبي وعلاقته بفاعلية الذات لدى طلبة الجامعة. مجلة العلوم النفسية والتربوية،
١٠٥ (١)، ٥٠١-٥٧٤.

المرازيق، عماد أحمد موسى. (٢٠١٠). مستوى الطموح وفاعلية الذات والذكاء الانفعالي كمتنبئات بالتوافق
الاجتماعي لدى طلبة جامعة جرش الأهلية. رسالة دكتوراه. جامعة اليرموك. كلية التربية، الأردن.

المصري، أحمد. (٢٠١١). قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح الأكاديمي لدى عينة من
طلبة جامعة الأزهر بغزة. (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية، عمادة الدراسات العليا، الجامعة
الإسلامية. غزة- فلسطين.

النجار، فاطمة الزهراء محمد. (٢٠٢٢). فاعلية الذات كمتغير وسيط بين الضغوط الحياتية المدركة والسلوك الصحي لدى طالبات جامعة الأزهر المغتربات. *مجلة علوم نوي الاحتياجات الخاصة*. جامعة بني سويف، ٤ (٧)، ٤١١٥-٤١٩٦.

النمر، آمال زكريا، المصري، سلوى فتحي محمود. (٢٠١١). برنامج إرشادي إلكتروني لإثراء معنى الحياة وبعض المتغيرات النفسية المرتبطة به لدى طلبة الجامعة. *مجلة كلية التربية*. جامعة عين شمس، (٣٥)، ٧٠-٧٠. بنهان، بديعة حبيب. (٢٠١٣). فعالية الإرشاد بالمعنى في خفض الكمالية العصابية وأثره في رفع تقدير الذات وخفض حدة الأعراض الاكتئابية لدى طلاب الجامعة المتفوقين عقلياً. *المجلة العربية للدراسات النفسية*، ٨٠ (٢٣)، ٢٠٩-١٣٧.

حسن، كريم محمد سعيد. (٢٠٢١). نمذجة العلاقات السببية بين الازدهار النفسي وكل من التسامح والحكمة لدى طلاب كلية التربية. *المجلة التربوية*. جامعة سوهاج، ٨٨، ١٢٧١-١٣٦٤. حسين، طه عبد العظيم. (٢٠٠٨). الإرشاد النفسي للأطفال العاديين وذوي الاحتياجات الخاصة. دار الجامعة الجديدة للنشر.

حسين، منال زكريا، محمد، محمد سعد. (٢٠١٠). كفاءة الذات العامة المدركة كمتغير معدل للعلاقة بين نوعية حياة العمل والاحترق النفسي. *دراسات نفسية*. رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية (رانم) ٢ (٢)، ١٩٧-٢٢٥.

ذكي، هناء محمد، حرب، سامح حسن سعد الدين. (٢٠٢١). فاعلية برنامج قائم على الرأفة بالذات في الضغوط الأكاديمية والازدهار النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة المتفوقين عقلياً. *المجلة التربوية*. كلية التربية. جامعة سوهاج، ٢ (٩٠)، ٨٦٨-٩٥٥.

رزق، زينب شعبان. (٢٠٢٠). بنية الازدهار النفسي لدى الطالب المعلم في ضوء المستوى الاقتصادي المدرك والنوع. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٣٠، (١٠٧)، ٣٩٥-٣٥١. زغلول، عاطف حامد. (٢٠١٠). الأطفال المتفوقون والمبدعون: اكتشافهم، أساليب رعايتهم، تنمية مواهبهم. مصر العربية للنشر والتوزيع.

سالم، منى يوسف حسين. (٢٠٢٢). دور الفاعلية الذاتية والاجترار المعرفي في التنبؤ بأعراض الاكتئاب لدى الطلبة في جامعة الكويت. *مجلة كلية الآداب*. حلوان، ١، (٥٤)، ١-٣٩. سلامة، محمد سعيد. (٢٠٠٩). المخاوف المرضية وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم وفاعلية الذات. *مجلة كلية التربية*. جامعة الأزهر، ٣، (٣٩)، ٣٩١-٣٩٤.

مُسْتَوَى الْإِزْدِهَارِ النَّفْسِيِّ وَعِلَاقَتُهُ بِفَاعِلِيَّةِ الذَّاتِ لَدَى طَالِبَاتِ الْجَامِعَةِ الْفَائِقَاتِ عَقْلِيًّا نَوَاتِ الْأَعْرَاضِ الْإِحْتِيَائِيَّةِ فِي ضَوْءِ
مَتَغْيِيرِ التَّخْصُصِ الدِّرَاسِيِّ

هبة عيد حسن جودة أ.د./ عزت عبد الله سليمان كواسه أ.د.م./ سحر السيد الأحمدى د/ عبير غانم أحمد غانم

- سليمان، عبدالرحمن سيد. (٢٠٠٥). المتفوقون عقلياً، خصائصهم - إكتشافهم - تربيتهم - مشكلاتهم. مكتبة زهراء الشرق.
- سيلجمان، مارتن. (٢٠٠٢). السعادة الحقيقية استخدام الحديث في علم النفس الإيجابي لتتبن ما لديك من إمكانات
لحياة أكثر إنجازاً، ترجمة صفاء يوسف الأعسر، علاء الدين كفاي، عزيزه محمد السيد، فيصل يوني، فادية
علوان، سهير غباشي. دار العين للنشر.
- شند، سميرة محمد، يوسف، محمود رازم، شعث، نهى محمد. (٢٠١٤). مقياس فاعلية الذات للمراهقين. مجلة كلية
التربية. جامعة عين شمس، ٣٨ (٣)، ٨١٤ - ٨٤٦.
- طه، رياض سليمان السيد. (٢٠٢١). النموذج البنائي لعلاقة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والشفقة بالذات
بالازدهار النفسي لدى طلاب الجامعة. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٣١، (١١٠)، ٢٣١-٢٩٢.
- عبدالجليل، وليد حسن. (٢٠٢٢). الازدهار النفسي لدى الطلبة المتميزين. مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية.
كلية التربية للعلوم الإنسانية، ٤٧ (٣)، ٣٣٦ - ٣٥٤.
- عبدالخالق، أحمد محمد. (٢٠١٥). دليل تعليمات قائمة "بيك" للاكتئاب. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- عبدأحمد، زكريا، علي، لميس إبراهيم. (٢٠٢١). الازدهار النفسي وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى معلمي ومعلمات
مدارس تكريت. المؤتمر العلمي الدولي التخصصي الخامس، ٢٤١-٢٧٢.
- عبدالكريم، منى محمد إبراهيم. (٢٠٢١). كفاءة الذات وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة.
مجلة كلية الآداب بقنا، (٥٢)، ٤٥٥ - ٤٧٣.
- عبداللطيف، محمد خليفة. (٢٠٠٩). الأنشطة والأحداث السارة لدى طلاب الجامعة. حوليات مركز البحوث
والدراسات النفسية، (٥)، ١ - ٦٤.
- عبداللطيف، محمد سيد محمد. (٢٠٢٢). نمذجة العلاقات السببية بين أنماط الهوية الأكاديمية والشغف الأكاديمي
والازدهار النفسي لدى طالبات كلية البنات الإسلامية جامعة الأزهر بأسبوط. مجلة التربية، جامعة الأزهر،
٢ (١٩٥)، ٢٨٥-٣٣٩.
- عبدالله، محمد قاسم، القدور، سماح ممدوح. (٢٠١٦). فاعلية الذات وعلاقته بالهدف من الحياة" دراسة ميدانية على
عينة من طلبة جامعة حلب. مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، ١٤ (١)، ٢٤٦ - ٢٩٨.
- عبدالله، هشام إبراهيم، العقاد، عصام عبد اللطيف. (٢٠٠٨). الذكاء الوجداني وعلاقته بفاعلية الذات لدى عينة من
طلاب الجامعة. مجلة علم النفس المعاصر والعلوم الإنسانية. جامعة المنيا، (١٩)، ١٦٧ - ٢٢٠.

- عطالله، محمد ابراهيم. (٢٠١٦). أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بفاعلية الذات لدى معاوني أعضاء هيئة التدريس بجامعة المنصورة. *مجلة الإرشاد النفسي*، (٤٨)، ٣٧-٧٧.
- علوان، فادية محمد، نوفل، فاطمة علي، عبد الفتاح، هدى حسن، إبراهيم، منى أحمد. (٢٠١٨). البنية العاملية لمفهوم الصحة النفسية من الوهن إلى الازدهار. *دراسات نفسية*، ٢٨ (٣)، ٤٦٥-٤٩٧.
- علي، عماد أحمد حسن. (٢٠١٦). اختبار المصفوفات المتتابعة الملونة لـ "Raven" للأطفال والكبار (٥، ٥ - ٤، ٦٨ سنة). القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- عمار، مروة محمود محمد. (٢٠٢٢). برنامج قائم على الإرشاد الانتقائي للحد من الجمود الفكري وتنمية الشعور بالازدهار النفسي لدى طلاب كلية التربية جامعة الإسكندرية. *مجلة كلية التربية - جامعة الإسكندرية*، ٣٢ (١)، ٢١-٥٩.
- غريب، غريب عبد الفتاح. (٢٠٠٣). نمذجة العلاقة السببية بين التحصيل الدراسي ومفهوم الذات والأعراض الاكتئابية: دراسة للتأثيرات المباشرة وغير المباشرة على الأعراض الاكتئابية في المرحلة الإعدادية بدولة الإمارات العربية. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ١٢ (٣٩)، ١-٨٨.
- محمد، داليا محمد همام. (٢٠٢٠). التنظيم الانفعالي والازدهار النفسي كمتغيرات وسيطية بين اليقظة العقلية والرضا عن الحياة لدى معلمات رياض الأطفال. *مجلة دراسات في الطفولة والتربية. جامعة أسيوط*، (١٣)، ٥٠٤-٣٩٤.
- محمود، محمود محمد، أحمد، محمد محبوب. (٢٠٢٠). فاعلية العلاج التكاملية في تنمية إدارة الذات وأثره على الصحة النفسية لدى عينة من المراهقين. *المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية*، (٣٥)، ١١١-١٥٤.
- مخيمر، هشام محمد. (٢٠٠٧). الفاعلية الذاتية لدى طلاب السنة النهائية بكلية التربية بصور وعلاقتها ببعض المتغيرات الدافعية والأكاديمية. *دراسات تربوية واجتماعية*، ١٣ (٣)، ٥١-١١٦.
- مصطفى، أماني مصطفى إبراهيم. (٢٠١٥). دراسة تشخيصية لمقومات الازدهار النفسي لدى طالبات كلية البنات. (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية البنات للآداب والعلوم والتربية. قسم علم النفس. جامعة عين شمس.
- مصطفى، أماني مصطفى إبراهيم. (٢٠١٥). العلاقة بين الازدهار النفسي والسعادة لدى طالبات كلية البنات. *مجلة البحث العلمي في الآداب، جامعة عين شمس - كلية البنات للآداب والعلوم التربوية*. ٢ (١٦)، ٩٧-١١٨.
- مصطفى، محمود عيد. (٢٠٠٩). العلاج المعرفي السلوكي للاكتئاب، سلسلة علم النفس الإكلينيكي المعاصر. دار إيتراك للطباعة والنشر.

مُسْتَوَى الازدهارِ النَّفْسِيِّ وعلاقتهُ بفاعليَّةِ الدَّاتِ لَدَى طالباتِ الجَامِعَةِ الفَائِقَاتِ عَقْلِيًّا نواتِ الأَعْرَاضِ الاِخْتِائِيَّةِ فِي ضَوْءِ
مَتَغْيِرِ التَّخْصُّصِ الدِّرَاسِيِّ

هبة عيد حسن جودة أ.د./ عزت عبد الله سليمان كواسه أ.د.م./ سحر السيد الأحمدى د/ عبير غانم أحمد غانم

مصطفى، منال محمود محمد. (٢٠١٧). النموذج البنائي للعلاقات السببية بين الازدهار النفسي والتراحم الذاتي والخبرات الانفعالية الإيجابية والسلبية المسهمة في الأداء الأكاديمي لدى طلبة الجامعة. دراسات نفسية، ٢٧ (٣)، ٣٠٧-٣٦٦.

معوض، مروة نشأت. (٢٠٢٢). الخصائص السيكومترية لمقياس الازدهار النفسي لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية - كفر الشيخ، (١٠٥)، ١٨٩-١٢١.

هيبه، محمد أحمد علي، رزق، زينب شعبان. (٢٠٢١). الصمود النفسي وعلاقته بالمناعة النفسية والازدهار النفسي. مجلة الإرشاد النفسي، ٢ (٢٨)، ٥٦-٩٧.

واصف، أيمن حلمي عويضة. (٢٠٢٢). التفكير القائم على الحكمة كمتغير وسيط بين اليقظة العقلية والازدهار النفسي لدى طلاب كلية التربية. مجلة كلية التربية. جامعة المنوفية، ٣٧، (٤)، ٣٠٤-٣٦٨.

يوسف، محمود رامز. (٢٠٢٢). الازدهار النفسي وعلاقته باليقظة العقلية وكفاءة المواجهة لدى عينة من طلاب كلية التربية: دراسة ارتباطيه- تنبؤية. مجلة كلية التربية في العلوم النفسية. جامعة عين شمس - كلية التربية، ٤٦ (١)، ٤٢١-٥١٢.

يوسف، ولاء سهيل. (٢٠١٦). فاعلية الذات وعلاقتها بالمسؤولية الاجتماعية (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة دمشق كلية التربية. قسم علم النفس.

ثانيا: المراجع الاجنبية:

- Akin, A. (2008). Self- efficacy, Achievement Goals and Depression, Anxiety and Stress: A structural Equation Modeling. *Word Applied Sciences, Journal*, 3, (5), 725-732.
- Akin, A, & Akin, U. (2015). Mediating role of coping competence on the relationship between mindfulness and flourishing, *Suma Psychological*, 22 (1), 37-43.
- Almy, A. (2020). *An Examination of Social Supports During Graduate School and How They Moderate Stressors, Anxiety, Depression, Flourishing, and Positive Well-Being* (Doctoral dissertation, Oklahoma State University).
- American psychiatric Association (2013): *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.)* Washington, dc: APA.
- Asl Dehghan, F., Pourshahriari, M., & Mehrandish, N. (2021). Develop a model of flourishing based on self-efficacy mediated by hope in counselors and psychologists. *Counseling Culture and Psychotherapy*, 12(46), 81-108.
- Bakracheva, M. (2020). The Meanings Ascribed to Happiness, Life Satisfaction and Flourishing. *Psychology*, 11(1), 87-104.
- Bandura, A. (1977). Self-Efficacy: Toward A Unifying Theory of Behavioral Change, *Psychological Review*, 2 (84), 191-215.

- Bandura, A. (1982). Self-Efficacy Mechanism in Human Agency. *American Psychologist*, 37(2), 122-147.
- Bandura, A. (1994). Self-Efficacy. *Encyclopedia of Human Behavior*, 4, 71-81.
- Bandura, A. (2006). Guide for Constructing Self-Efficacy Scales. *Self - Efficacy Beliefs of Adolescents*, (5), 307-337.
- Bandura, A. (2009). Social cognitive theory of mass communication. In Bryant & M.B. Oliver (Eds.), *Media effects: Advances in theory and research* (2nd ed., pp.94-124). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Bandura, A. (2019). *Auto-efficacité comment le sentiment d'efficacité personnelle influence notre qualité de vie*. de Boecksupérieur.
- Bandura, A., Pastorelli, C., Barbaranelli, C., & Caprara, G. V. (1999). Self-efficacy pathways to childhood depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(2), 258-269.
- Bohlmeijer, E., Lamers, S. M., & Fledderus, M. (2015). Flourishing in people with depressive symptomatology increases with acceptance and commitment therapy. Post-hoc analyses of a randomized controlled trial. *Behaviour Research and Therapy*, (65), 101-106.
- Bueno-Notivol, J., Gracia-García, P., Olaya B., Lasheras, I., López-Antón, R., & Santabárbara, J. (2021). Prevalence of depression during the COVID-19 outbreak: A meta-analysis of community-based studies. *International journal of clinical and health psychology*, 21(1), 1-11.
- Chan, D. W. (2008). Perfectionism and goal orientations among Chinese gifted students in Hong Kong. *Roeper Review*, 31(1), 9-17.
- Chen, X., Cheung, H.Y., Fan, x., & Wu, J. (2018). Factors related to resilience of academically gifted students in the Chinese cultural and educational environment, *Psychology in the School*, 55(2), 107-119.
- David, E. J. R., Okazaki, S., & Saw, A. (2009). Bicultural self-efficacy among college students: Initial scale development and mental health correlates. *Journal of counseling psychology*, 56(2), 211-237.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Diener, R. (2010): New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feeling, *Social Indicators Research*. 97(2), 143-156.
- Duplenne, L., Bourdin, B., Fernandez, D. N., Blondelle, G., & Aubry, A. (2024). Anxiety and depression in gifted individuals: A systematic and meta-analytic review. *Gifted Child Quarterly*, 68(1), 65-83.
- Ersoz, G. (2017). The Role of University Students' General Self-Efficacy, Depression and Psychological Well-Being in Predicting Their Exercise Behavior. *Journal of Education and Training Studies*, 5(3), 110-117.
- Friedman, I.A. (2000). Burnout in teachers: Shattered dreams of impeccable professional performance. *Journal of clinical psychology*, 56(5), 595-606.

- Gokcen, N., Hefferon, K., & Attree, E (2012). University students' constructions of flourishing in British higher education: An inductive content analysis. *International Journal of Well-being*, 2(1), 1-21.
- Huberty, T. J. (2012). *Anxiety and depression in children and adolescents: Assessment, intervention, and prevention*. Springer Science & Business Media.
- Hone, L. C., Jarden, A., Schofield, G. M., & Duncan, S. (2014). Measuring flourishing: The impact of operational definitions on the prevalence of high levels of wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 4(1), 62-90.
- Hone, L., Jarden, A., & Schofield, G. (2014). Psychometric properties of the Flourishing Scale in a New Zealand sample. *Social Indicators Research*, 119, 1031-1045.
- Huppert, F. & So, T. (2010). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1 (2), 137-164
- Huppert, F. & So, T. (2013). Flourishing across Europe: Application of a new conceptual framework for defining wellbeing. *Social Indicators Research*, 110 (3), 837-861.
- Iskender, M. (2009). The relationship between self-compassion, self-efficacy, and control belief about learning in Turkish university students. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 37(5), 711-720.
- Jaffery, H., Abid, G., Qadeer, F., Batool, I., Shaukat, H & Qaiser, S. (2021). East-Centric Flourishing Contemporary Antecedents and Mechanisms. *Elementary Education Online*, 20(5), 6003-6014.
- Kane, M. (2020). Enhanced Well-Being Through Mindfulness: Supporting the Gifted Adolescent. *Journey Gifted Child Today*, 43(2), 116-123.
- Keyes, C. L. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of health and social behavior*, 207-222.
- Keyes, C. L., Eisenberg, D., Perry, G. S., Dube, S. R., Kroenke, K., & Dhingra, S. S. (2012). The relationship of level of positive mental health with current mental disorders in predicting suicidal behavior and academic impairment in college students. *Journal of American college health*, 60(2), 126-133.
- Keyes, C. L., & Simoes, E. J. (2012). To flourish or not: Positive mental health and all-cause mortality. *American journal of public health*, 102(11), 2164-2172.
- Keyes, C. L. (2014). Mental Health as a Complete State: How the Salutogenic Perspective Completes the Picture. In G.F. Bauer, & O. Hammig, O, *Bridging Occupational, Organizational and public Health*. Springer.
- King, C. A., Wu, J., & Niranjana, S. (2014). Social support, self-efficacy and depression of college students. *International Journal of Liberal Arts and Social Science*, 2(3), 51-64.
- Knox, P, L., & Lichtenberg, J, W. (2005). Depression. In S. w. lee (Ed) *Encyclopedia of school psychology* (pp. 155-157). Libry of Congress Cataloging.
- Lee, S. Y., An, D., & Choe, S. U. (2020). Predicting psychiatric symptoms by personality types for gifted students. *High Ability Studies*, 31(1), 93-114.

- Levin, C., Ilgen, M. & Moos, R. (2007). Avoidance coping strategies moderate the relationship between self-efficacy and 5-year alcohol treatment outcomes. *Psychology of Addictive Behaviors*, 21(1), 108-113.
- Maddux, J. E., & Meier, L. J. (1995). Self-efficacy and depression. In *Self-Efficacy, adaptation, and adjustment: Research and Application* (pp. 143-169). Plenum press.
- Mercer, K. L. (2004). *Relations of self-efficacy to symptoms of depression and anxiety in adolescents with learning disabilities* (Doctoral dissertation, University of British Columbia).
- Merrell, K., & Isava, D. M., (2004) Depression in children and adolescents. In T. Stuart Watson. Christopher H. Skinner (Eds.). *Encyclopedia of school psychology* (pp.87-89). Kluwer Academic/Plenum publishers.
- Mesurado, B., Crespo, R. F., Rodríguez, O., Debeljuh, P., & Carlier, S. I. (2021). The development and initial validation of a multidimensional flourishing scale. *Current Psychology*, 40, 454-463.
- Mustafa, M. B., Nasir, R., & Yusooff, F. (2010). Parental support, personality, self-efficacy and depression among medical students. *Procedia-social and behavioral sciences*, 7, 419-424.
- Muris, P. (2002). Relationships between self-efficacy and symptoms of anxiety disorders and depression in a normal adolescent sample. *Personality and individual differences*, 32(2), 337-348.
- Nithya, R. (2022). Impact of Cyberbullying Victimization, Depression, Perceived Coping Self Efficacy and Psychological Flourishing Among College Students. *International Journal of Indian Psychology*, 10(3)22-65.
- Opara, J. A. (2013). The Potential for Citizen Science to Improve High School Students' Sense of Self-Efficacy with Regards to Marine Conservation. *European Journal of Health and Biology Education*, 2(1), 1-16.
- Oriol-Granado, X., Mendoza-Lira, M., Covarrubias-Apablaza, C. G., & Molina-López, V. M. (2017). Positive emotions, autonomy support and academic performance of university students: The mediating role of academic engagement and self-efficacy. *Revista de Psicodidáctica* (English ed.), 22(1), 45-53.
- Pollet, E., & Schnell, T. (2017). Brilliant: But what for? Meaning and subjective well-being in the lives of intellectually gifted and academically high-achieving adults. *Journal of happiness studies*, 18, 1459-1484.
- Rhee, H., Love, T., Harrington, D., & Walters, L. (2020). Comparing three measures of self-efficacy of asthma self-management in adolescents. *Academic pediatrics*, 20(7), 983-990.
- Romano, I., Ferro, M. A., Patte, K. A., Diener, E., & Leatherdale, S. T. (2020). Measurement invariance of the flourishing scale among a large sample of Canadian adolescents. *International journal of environmental research and public health*, 17(21), 1-15.
- Schotanus-Dijkstra, M., Pieterse, M. E., Drossaert, C. H., Westerhof, G. J., De Graaf, R., Ten Have, & Bohlmeijer, E. T. (2016). What factors are associated with flourishing? Results

- from a large representative national sample. *Journal of happiness studies*, 17(4), 1351-1370.
- Schotanus-Dijkstra, M., Drossaert, C. H., Pieterse, M. E., Boon, B., Walburg, J. A., & Bohlmeijer, E. T. (2017). An early intervention to promote well-being and flourishing and reduce anxiety and depression: A randomized controlled trial. *Internet interventions*, 9, 15-24.
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). Generalized self-efficacy scale. J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston, Measures in health psychology: A user's portfolio. *Causal and control beliefs*, 35, 37.
- Schwarzer, R., Mueller, J., & Greenglass, E. (1999). Assessment of perceived general self-efficacy on the Internet: data collection in cyberspace. *Anxiety, stress and coping*, 12 (2), 145-161.
- Seligman, M. E. (2004). Can happiness be taught? *Daedalus*, 133(2), 80-87.
- Seligman, M. (2010) *Flourish: Positive Psychology and Positive Interventions, Delivered at: the University of Michigan*.
- Seligman, E (2011): *Flourish A visionary new understanding of happiness and well-being*. free press.
- Seligman, M.E. P& Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction, *American psychologist*, 55,5-14.
- Shell, D. F., Murphy, C. C., & Bruning, R. H. (1989). Self -efficacy and outcome expectancy mechanisms in reading and writing achievement. *Journal of educational psychology*, 81(1), 91- 100.
- Shorey ,H.S., Little, T.D., Snyder,C.R., Kluck,B.,& Robitschek,C (2007). Hope and personal growth initiative: A comparison of positive, future-oriented constructs. *Personality and Individual Differences*, 43(7), 1917-1926.
- Siddiqui, S. (2015). Impact of self-efficacy on psychological well-being among undergraduate students. *The International Journal of Indian Psychology*, 2(3), 5-16.
- Silva, A. J., & Caetano, A. (2013). Validation of the flourishing scale and scale of positive and negative experience in Portugal. *Social indicators research*, 110(2), 469-478.
- Sim. H. S & Moon, H. S. (2015). Relationships between self-efficacy, stress, depression and adjustment of college students. *Indian journal of science and technology*, 8, 35.
- Spreitzer, G. M., & Porath, C. (2014). Self-determination as nutriment for thriving: Building an integrative model of human growth at work. *The Oxford handbook of work engagement, motivation, and self-determination theory*, 90, 245-258.
- Su, R., Tay, L., & Diener, E. (2014). The development and validation of the Comprehensive Inventory of Thriving (CIT) and the Brief Inventory of Thriving (BIT). *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 6(3), 251-279.
- Syeda, S., & Ali, A. (2015). Religious faith, flourishing and self-efficacy in young adults: A correlational study. *Global Journal of Arts, Humanities and Social Sciences*, (3), (10), 34-45.

- Turanzas, J.A, Cordon. J. R, Choca. J. P., & Mestre,J.M (2020).Evaluating APAC (mindfulness for giftedness) program in a Spanish sample of gifted childer: a pilot study. *Mindfulness, 11*, (1), 86-98.
- Vötter, B., & Schnell, T. (2019). Bringing giftedness to bear: generativity, meaningfulness, and self-control as resources for a happy life among gifted adults. *Frontiers in Psychology, 10*, Article 92.
- World Health Organization (2017). Depression and other common mental disorderslobal health estimates (No. WHO /MSD /MER /2017.2) World Health Organization.
- World Health Organization. (2023). *Depression*. Rerieved 4.9.2023 Avalaible from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>.
- Yadak, S. M. (2017). The impact of the perceived self-efficacy on the academic adjustment among Qassim University Undergraduates. *Open journal of social sciences, 5*(01), 157.
- Zhang, M. X., Yang, H. M., Tong, K. K., & Wu, A. M. (2020). The prospective effect of purpose in life on gambling disorder and psychological flourishing among university students. *Journal of Behavioral Addictions, 9*(3), 756-765.
- Zimmerman, B. J. (1989). A social cognitive view of self-regulated academic learning. *Journal of educational psychology, 81* (3), 329- 339.
- Zumbrunn, S., Broda, M., Varier, D., & Conklin, S. (2020). Examining the multidimensional role of self-efficacy for writing on student writing self-regulation and grades in elementary and high school. *British Journal of Educational Psychology, 90*(3), 580-603.

ملحق رقم (١)

مقياس الازدهار النفسي لدى طالبات الجامعة الفائقات عقلياً ذوات الأعراض الاكتئابية

م	العبارة	نعم	أحياناً	لا
١	أشعر بالمحبة تجاه زميلاتي.			
٢	أتوقع أن مستقبلي سيكون جيداً كما أستحق.			
٣	أدرك جيداً ما لدي من إمكانيات.			
٤	لدي القدرة على إقامة علاقات اجتماعية إيجابية.			
٥	أسعى لتصويب قراراتي الخطأ.			
٦	أفهم المعنى الحقيقي للحياة.			
٧	أشعر بالسعادة أثناء تواجدي مع الآخرين.			
٨	أرى الجانب المشرق المضيء من الأمور.			
٩	أنا راض عن مظهري الخارجي.			
١٠	أتوجه نحو الحياة بالأمل والتفاؤل.			
١١	أعاني من القلق بشأن ما أتخذه من قرارات*.			
١٢	أشارك زميلاتي مشاعرهن الإيجابية.			
١٣	أيامي بها أحداث شائقة.			
١٤	للماضي تقلباته من خير وشر ولكني لا أريد تغييره عمومًا.			
١٥	أفكر في المستقبل بكلّ تفاؤل.			
١٦	لم أعش علاقات كثيرة تتسم بالدفء والثقة في الآخرين*.			
١٧	أغير قراراتي إذا اعترض عليها أحد من أصدقائي أو أفراد أسرتي*.			
١٨	حياتي مليئة بأعمال ذات أهمية وفائدة لي.			
١٩	أعبر عن مشاعر الحب تجاه الآخرين بتلقائية.			
٢٠	أشعر بأنني ناجح في حياتي.			
٢١	أفتقد أصدقائي عند غيابهم.			
٢٢	أقبل على الحياة بحبٍ وتفاؤل.			

م	العبارة	نعم	أحيانا	لا
٢٣	يصفني الآخرون بأنني شخص مسؤول.			
٢٤	أشعر أنّ لحياتي قيمة.			
٢٥	يبدو لي أنّ معظم الناس لديهم أصدقاء أكثر مني*.			
٢٦	أمتلك القدرة على تحديد أهدافي في الحياة.			
٢٧	أتوقع أنّ يكون الغد أفضل من اليوم.			
٢٨	أُتأثر بالأشخاص ذوي الآراء القوية*.			
٢٩	أفضل مشاركة الآخرين عن أنّ أكون بمفردي.			
٣٠	أستطيع اتخاذ قراراتي بنفسني.			
٣١	الأهداف التي أحققها تخلق لحياتي معنى.			
٣٢	تبدو لي الحياة جميلة.			
٣٣	أشعر بالرضا عن قدراتي ومهاراتي.			
٣٤	يرى معظم الناس أنني محب وعطوف.			
٣٥	أرفض تدخل الآخرين في أموري الشخصية.			
٣٦	يصعب عليّ التعبير عن مشاعري الإيجابية*.			
٣٧	أعجز أن أعيش حياتي بالصورة التي أريدها*.			
٣٨	أتوقع حدوث الأفضل.			
٣٩	أجد صعوبة كبيرة في حل أية مشكلة تواجهني*.			
٤٠	أستحق أنّ أعيش حياتي الرائعة.			
٤١	أشعر بالنشاط والحيوية.			
٤٢	أثق في أصدقائي وأعلم أنهم يتقون بي.			
٤٣	يخبئ لي الزمن مفاجآت غير سارة*.			
٤٤	أبحث عن أسباب المشكلات لتفاديها.			
٤٥	أقبل جوانب ضعفي.			
٤٦	أشعر بمزاج جيد رغم تقلبات الظروف من حولي.			

م	العبارة	نعم	أحيانا	لا
٤٧	أحب الاختلاط بالناس.			
٤٨	إن الآمال والأحلام التي لم تتحقق اليوم ستتحقق غداً.			
٤٩	أرتب أفكاري قبل اتخاذ أي قرار.			
٥٠	أهدافي في الحياة غير واضحة*.			
٥١	أعترف بالخطأ عندما أقع فيه.			
٥٢	أعتبر مقابلة ناس جدد خبرة ممتعة أتطلع دومًا لها.			
٥٣	أفكر في الأمور البهيجة المفرحة.			
٥٤	أتحكم في انفعالاتي بشكل إيجابي.			
٥٥	أتحمل مسؤولية ما أقوم به من أفعال وما أتخذه من قرارات.			
٥٦	طموحاتي في الحياة لا حدود لها.			
٥٧	أشعر بان لي شخصية مميزة.			
٥٨	أشعر بالوحدة في كثير من الأوقات*.			
٥٩	ألقي اللوم على الآخرين في قراراتي الخطأ*.			
٦٠	يصفني الناس بأنني شخص معطاء.			
٦١	أحاول حل مشاكلي قبل عرضها على الآخرين.			
٦٢	أستبشر خيرًا بما هو قادم.			
٦٣	أقبل ذاتي كما هي.			
٦٤	المحافظة على العلاقات الطيبة مع الآخرين أمر صعب ومحبط بالنسبة لي*.			
٦٥	أهدافي وغاياتي في الحياة ذات مغزى ومعنى.			

ملحق رقم (٢)

مقياس فاعلية الذات لدى طالبات الجامعة الفائقات عقليًا ذوات الأعراض الاكتئابية

م	العبارة	نعم	أحيانًا	لا
١	أسعى إلى أن أتعلم الأشياء الجديدة.			
٢	تستهويني الأعمال الصعبة التي تتطلب الجهد.			
٣	أؤمن بأن النجاح يلزمه التحمل والصبر.			
٤	حينما أقرر القيام بشيء ما؛ فإنني أتوجه مباشرة للبدء فيه.			
٥	أحرص على تخطيط وتنظيم ما أقوم به من أعمال.			
٦	أجتهد في حل مشكلاتي وإن طال الوقت.			
٧	يمكنني تغيير مجرى الحديث بلباقة إذا كان الموضوع ليس على ما يرام.			
٨	أبتعد عن الأعمال الصعبة التي تتطلب إمكانيات عالية*.			
٩	أحتاج إلى تشجيع الآخرين قبل البدء فيما أقوم به من أعمال*.			
١٠	عندما أحدد الأهداف المهمة لنفسني أجد سهولة في تنفيذها*.			
١١	أستطيع إقناع الآخرين حتى لو خالفوني في الرأي.			
١٢	أنزعج من القيام بأية محاولة قد تبدو جديدة بالنسبة لي*.			
١٣	أوجه انتباهي لاختيار الأعمال التي تبدو معقدة.			
١٤	عندما أبدأ في أمر ما، أصر على إكماله حتى النهاية.			
١٥	أتجنب تكرار المحاولات في أمر قد فشلت فيه من قبل*.			
١٦	أعترف بعدم قدرتي على الاستمرار في إنجاز بعض الأعمال*.			
١٧	أجيد إدارة الحوار مع مجموعة من زميلاتي.			
١٨	أتمسك بتنفيذ الأعمال بالغة الصعوبة.			
١٩	أثق بإمكاناتي وقدراتي للقيام بأشياء معقدة تطلب مني.			

مستوى الازدهار النفسى وعلاقته بفاعلية الذات لدى طالبات الجامعة الفائقات عقليا نوات الأعراض الانتبايية في ضوء

متغير التخصيص الدراسي

هبة عيد حسن جودة أ.د/ عزت عبد الله سليمان كواسه أ.د.م/ سحر السيد الأحمدى د/ عبير غانم أحمد غانم

م	العبارة	نعم	أحياناً	لا
٢٠	أبذل أقصى ما في وسعي للقيام بالأعمال المختلفة.			
٢١	أستطيع قيادة مجموعة من زميلاتي إلى عمل محدد.			
٢٢	أفضل المهام السهلة عن المهام الصعبة*.			
٢٣	لا بأس من الاستسلام أمام العقبات الكبيرة*.			
٢٤	ينبغي أن يعود الإنسان لأداء مهمة فشل فيها سابقاً.			
٢٥	أبذل جهداً لتعلم الأشياء الجديدة.			
٢٦	تعبي وإجهادي أثناء المذاكرة لا يجعلني أتوقف عنها.			
٢٧	أستمتع بتنفيذ الأعمال المعقدة رغم ارتكابي بعض الأخطاء.			
٢٨	ألغي بعض خططي بسبب شعوري بالكسل*.			
٢٩	أفضل تنفيذ الأعمال التي يحكم الآخرون بصعوبتها.			
٣٠	أحرص على أن أكون المتحدث باسم الجماعة.			