الازدهار النفسي وعلاقته بالمرونة المعرفية لدي طلاب الجامعة

دراسة (سيكومترية – إكلينيكية)

د/ حسن إبراهيم محمد أبو حشيش

مدرس بقسم الصحة النفسية

كلية التربية تفهنا الأشراف جامعة الأزهر

الازدهار النفسي وعلاقته بالمرونة المعرفية لدي طلاب الجامعة
دراسة (سيكومترية – إكلينيكية)

حسن إبراهيم محمد أبو حشيش
قسم الصحة النفسية، كلية التربية، جامعة الأزهر، الدقهلية، مصر
البريد الإلكتروني: hasanha2010@azhar.edu.eg

ملخص البحث:

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الازدهار النفسي والمرونة المعرفية لدي طلاب الجامعة كشف الفروق بين الذكور والإناث في الازدهار النفسي والمرونة المعرفية، وكذلك الفروق بين الريف والحضر في الازدهار النفسي والمرونة المعرفية، استجلاء العوامل والأسباب الدينامية الكامنة وراء الازدهار النفسي والمرونة المعرفية لدي طلاب الجامعة، واعتمد الباحث علي المنهج الوصفي، والمنهج الكلينيكي، وتكونت العينة الأساسية للدراسة من (٥٨٠) طالبًا وطالبة من كليات جامعة الأزهر، فرع تفهنا الأشراف بواقع (٣٣٨) ذكور، و(٢٤٢) إناث، بلغ عمرهم (٢٠,٧٥)عامًا، وبانحراف معياري (٢,٢١٢) وتم تطبيق مقياس الازدهار النفسي لدي طلاب الجامعة (إعداد الباحث)، ومقياس المرونة المعرفية إعداد: (Dennis & vandrt Wal, 2009، ترجمة حلمي الفيل، ٢٠١٤)، استمارة المقابلة الشخصية (إعداد الباحث)، بعض لوحات اختبار تفهم الموضوع (إعداد: بيللاك ليوبولد، ٢٠١٧) وتوصلت نتائج الدراسة إلي وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين متوسطات درجات الطلاب علي مقياسي الازدهار النفسي والمرونة المعرفية، وجود فروق بين الذكور والإناث في الازدهار النفسي لصالح الذكور في الأبعاد (الاجتماعي الشخصي، الروحي، والدرجة الكلية) بينما جاءت الفروق لصالح الإناث في بعدي (الوجداني، والأكاديمي)، وجود فروق بين الذكور والإناث في المرونة المعرفية لصالح الإناث في بعد (بدائل الأفكار)، بينما جاءت الفروق لصالح الذكور في أبعاد (التحكم، السيطرة والدرجة الكلية)، وجود فروق بين الريف والحضر في الازدهار النفسي لصالح الريف في الأبعاد (الاجتماعي الشخصي، الروحي، والدرجة الكلية)، بينما جاءت الفروق لصالح الحضر في بعدي (الوجداني، والأكاديمي)، وجود فروق بين الريف

والحضر في المرونة المعرفية لصالح الحضر الأبعاد والدرجة الكلية، ومن خلال الدراسة الإكلينيكية تم التوصل إلي الديناميات النفسية والأسباب الكامنة وراء الحالات المرتفعة والمنخفضة في الازدهار النفسي والمرونة المعرفية.

الكلمات المفتاحية: الازدهار النفسي- المرونة المعرفية- طلاب الجامعة.

Psychological Flourishing and Its Relationship to Cognitive Flexibility among University Students: (A Psychometric - Clinical Study)

Hassan Ibrahim Mohamed Abu Hashish.
Mental Health Department, Faculty of Education, Al-Azhar University, Dakahlia Branch, Egypt.
Email: hasanha2010@azhar.edu.eg

Abstract:

This study aimed at exploring the relationship between psychological flourishing and cognitive flexibility among university students, Revealing the differences in psychological flourishing and cognitive flexibility according to gender (Male - Female) And also the differences (rural – urban), and to investigate the underlying dynamic factors behind psychological flourishing and cognitive flexibility among university students. The researcher adopted a descriptive and clinical approach. The primary sample consisted of (580) male and female students from the faculties of Al-Azhar University, Tafahna branch, with (338) males and (242) females, with a mean age of (20.75) years (SD = 2.12). The study used the Psychological Flourishing Scale for University Students (prepared by the researcher), the Cognitive Flexibility Scale (prepared by Dennis and Vandrt-Wal, 2009, and translated by Hilmi Al-Feel,2014), Personal Interview Form (prepared by the researcher), and a selected TAT charts (developed by Bellak Leopold, 2017). The results revealed a significant positive correlation between the students' scores on the psychological flourishing and cognitive flexibility scales. There were significant gender differences in psychological flourishing in favor of males. They scored higher in the social, personal, and spiritual dimensions, while females scored higher in the emotional and academic dimensions. There were also significant gender differences in cognitive flexibility, with females scoring higher in the alternative ideas dimension, while males scored higher in the control dimension and the total score. Moreover, there were significant differences in psychological flourishing according to residence. Rural students scored higher in the social, personal, and spiritual dimensions, while urban students scored higher in the

emotional and academic dimensions. Additionally, there were significant differences in cognitive flexibility according to residence in favor of urban students. The clinical tool revealed the psychological dynamics and underlying reasons behind high and low levels of psychological flourishing and cognitive flexibility.

Keywords: Psychological Flourishing, Cognitive Flexibility, University Students.

مقدمة

أصبح الاتجاه السائد في معظم الدراسات النفسية هو التركيز على المتغيرات الإيجابية بدلًا من التركيز علي النواحي السلبية في حياة الإنسان، ومن هذه المتغيرات متغير الازدهار النفسي، وفي ظل التقدم التكنولوجي الذي يغزو العالم أصبح التقدم يقاس بمدى الرضا والازدهار، فذوو الصحة النفسية يعرفون ماذا يريدون في الحياة؟، وكيف يحصلون علي ما يريدون؟، فيظهر لديهم التفوق في كافة المجالات، كما أن طلاب الجامعة يمرون بمرحلة عمرية تتسم بكثير من الضغوط والمشكلات التي قد تؤثر علي حياتهم النفسية، والاجتماعية، والأكاديمية، وعندما يزداد لديهم الازدهار النفسي يساعدهم علي تخطي الأزمات والمشكلات المختلفة ويزيد من قدرتهم الإنتاجية والإبداعية.

ويمثل الازدهار النفسي جوهر الرفاه النفسي ، كما يمثل الشكل الأكثر جدوى للسعادة وجودة الحياة والاستمتاع بكامل جوانبها، دون تجاهل لأوجه المعاناة الحياتية أو غيابها، إنه مركبٌ من تألق الشخصية واستمتاعها، وجودة العلاقات بين الشخصية وارتفاع الأداء الوظيفي للشخص، في ضوء التفاعلات بين الشخصية للفرد، وما يؤديه، والسياق الاجتماعي الذي يعيش فيه، يؤثر فيه ويتأثر به بشكل إيجابي، وليس تحقيقًا لسعادته ورفاهه الذاتي على حساب رفاه الآخرين وسعادتهم، إنه حالة من السعادة المشتركة، وبناءً متكاملاً من المشاعر الإيجابية والأداء النفسي والأداء الاجتماعي للفرد أكثر من اعتباره انعدامًا للمرض النفسي؛ كما يتضمن الازدهار النفسي المشاعر الإيجابية كتقبل الذات والسيطرة على البيئة والاستقلالية وهدف ومعنى الحياة والمشاركة الاجتماعية والاندماج وتقدير الذات(Kent et al., 2021) .

ويعد الازدهار النفسي مصطلحًا شاملًا تكامليًا مثاليًا يتضمن كل الجوانب النفسية للفرد وعلاقته بالآخرين أيضًا، واكتشاف وتعلم كيفية توظيفه بفعالية في الحياة الواقعية له تأثير على الطريقة التي يعيش بها الفرد ويتواصل مع الآخرين، فالازدهار النفسي هو بناء متعدد الأبعاد يؤثر ويتأثر بكثير من المتغيرات الإيجابية في حياة الفرد (كريم محمد ، ٢٠٢١، ١٢٧٧).

وأشار Diener et al. (2010) إلى أن مصطلح الازدهار النفسي ظهر حديثًا في علم النفس متزامنًا مع انبثاق علم النفس الإيجابي، وتطور هذا المفهوم ليشمل السلوكيات الإيجابية بما في ذلك الإنتاج والإبداع للعلاقات الجيدة والسلوك الاجتماعي الإيجابي والصحة النفسية الجيدة.

كما أشار Bakracheva, (2020) إلى أن الازدهار النفسي يشير إلى الرفاهية والأداء الأمثل والتأمل الذاتي، ويتضمن داخله الرضا المهني، الحب، تحقيق الذات، الصحة، المشاعر الإيجابية بشكل عام، وكذلك المشاعر الإيجابية نحو الأسرة والأطفال والأصدقاء ويُفسر في المقام الأول بمجموع السعادة والرضا عن الحياة.

ويعتبر الازدهار النفسي متغيرًا مهمًا للإنسان بشكل عام، فهو يعمل كمصدر دافعي للعمل بنشاط وتحقيق أهداف جديدة، فالأفراد المزدهرون يمتلكون مهارات وخبرات كافية لمساعدة الآخرين لتحقيق الرضا عن حياتهم وأهدافهم المجتمعية مثل إيجاد الفرص والأداء بشكل منظم وناجح.

ويعد الازدهار النفسي مزيجًا من المشاعر الإيجابية، الأداء الفعال، الرضا المهني، تحقيق الذات، التأمل الذاتي، البحث عن الرفاهية، الاندماج في الأنشطة الاجتماعية، إقامة علاقات مثمرة مع الآخرين، وإنجاز الأعمال (Hojabrian et al., 2018).

ويتميز الطلاب المزدهرون نفسيًا بالقدرة على تحقيق الاندماج الأكاديمي، بذل الجهد، السعي لتحصيل المعرفة، القدرة على المشاركة بفاعلية في النشاطات المختلفة، والتواصل والتفاعل مع الزملاء والأساتذة، كما يتسمون بمشاعر التضحية والتسامح والاتجاه الإيجابي نحو الذات والقدرة على الصمود النفسي ومواجهة المشكلات (Gokcen et al., 2021,4-5).

ويعمل الازدهار النفسي على زيادة الاهتمامات وتنوع الخبرات السلوكية، مما يعني تعدد مهارات الفرد وزيادة الأهداف التي يمكن تنفيذها بشكل منظم، بالإضافة للأثار الفسيولوجية التي منها خفض ضغط الدم والتوتر، كما أنه يرتبط إيجابيًا بطول العمر وانخفاض معدل الوفيات Lyubomirsky)
.et al., 2005,804)

وتعد المرحلة الجامعية من أهم المراحل في حياة كل طالب، باعتبارها المرحلة التي تصقل فيها مكونات شخصيته المعرفية، الانفعالية، والاجتماعية لكي يكون إنسانًا متوافقًا ولديه القدرة الكافية على مواجهة مشكلات المرحلة التي يعيش فيها، ومما لا شك فيه أن بعض طلاب الجامعة قد يواجهون مشكلات متباينة أكاديميًا ونفسيًا واجتماعيًا، إلا أنهم يتفاوتون فيما بينهم في كيفية مواجهة تلك المشكلات.

وحيث إن الطالب في تعلمه لا يتطلب وجود بنية معرفية واستراتيجيات تعليمية فحسب، بل يتعين عليه أن يكون قادرًا على استخدام بنائه المعرفي، واستراتيجياته المعرفية التي تمثل المخزون المعرفي لديه، ولكي يصبح المتعلم قادرًا على الاستخدام والتحكم فيما يمتلكه من معرفة واستراتيجيات معرفية متنوعة فإنه يحتاج إلى مرونة معرفية، فالطلاب المرنون معرفيًا حريصون على مواجهة مواقف غير مألوفة لتجربة طرق جديدة للتواصل وتعديل السلوكيات لتلبية الاحتياجات السياقية، ومزيد من الانفتاح على الذات، والتحكم في النفس.

وللمرونة المعرفية دور إيجابي في تغيير الأداء الأكاديمي والرضا عن الحياة، وتمكن الطالب من تحقيق الأهداف المرجوة وتقليل التجارب السلبية في حياتهم من خلال إيجاد الأفكار المتنوعة ومراعاة وجهات النظر البديلة (Demirtas, 2020,113).

وقد أشار Fu & Chow, (2017) إلى أن للمرونة المعرفية دورًا مهمًا في تمكين الأفراد من التبديل بين المهام والمواقف المتناقضة والصعبة والتفكير في حلول أكثر ملاءمة وتوظيفها بشكل فعال من أجل التكيف مع هذه المواقف، ويتمتع الأفراد ذوو المرونة المعرفية بالثقة في قدراتهم الخاصة ولديهم وعي بالخيارات البديلة، ويمكنهم استخدام المعلومات بمرونة وتطبيقها بطرق مختلفة وفقًا للسياق وقادرون على اتخاذ القرارات بمفردهم ولديهم احترام كبير للذات.

مشكلة الدراسة

تُعد المرحلة الجامعية نقطة تحول في مسيرة الشباب وانطلاقهم نحو مستقبلهم وتحقيق أهدافهم وانطلاقًا من رؤية التعليم في مصر (٢٠٣٠) والتي تنادى بضرورة الاهتمام بالتعليم وتحقيق التنمية المستدامة، وتنمية وبناء قدراتهم الإبداعية من خلال الحث على زيادة المعرفة والابتكار، والبحث العلمي في جميع المجالات، لاحظ الباحث من

خلال تعامله مع طلاب الجامعة أن هناك تباينًا بينهم في قدراتهم علي التعامل مع الحياة الجامعية، وأن هذا يؤثر بدوره علي المرونة المعرفية لديهم فبعضهم يستطيع الانتقال بسهولة معرفية في الجامعة، والبعض الأخر يعاني علي المستوي الشخصي والأكاديمي.

وقد قام الباحث بعقد مجموعة من الجلسات مع بعض الطلاب بحكم عمله بالجامعة، ووجد أن الطلاب في المرحلة الجامعية يتفاوتون في التعامل مع الضغوط الأكاديمية والحياتية التي يتعرضون لها تبعا لحالتهم النفسية، فالطلاب الذين يشعرون بالرضا عن حياتهم الشخصية والأسرية يتميزون دراسيًا، ولديهم قدرة عالية علي المرونة المعرفية، في حين أن الطلاب الذين لديهم مشكلات شخصية وأسرية تؤثر علي الازدهار النفسي لديهم وجد الباحث أنهم يعانون دراسيًا، وليس لديهم قدرة علي المرونة المعرفية، ووجد أنهم يواجهون تحديات متنوعة ناجمة عن متطلبات الدراسة الأكاديمية المتعددة وهذا يرجع لما تتميز به سنوات الدراسة من تغيرات كبيرة في الجوانب الشخصية، الثقافية، المجتمعية والتكنولوجية لطالب الجامعة، مما يجعلهم في أشد الاحتياج لامتلاك سمات وقدرات إيجابية مثل التفاؤل، الازدهار، والمرونة التي تجعلهم يخرجون سالمين من هذه الفترة الزمنية.

وقد نال مفهوم الازدهار النفسي مؤخرًا اهتمامًا كبيرًا في الموضوعات البحثية في علم النفس وذلك لارتباطه بالعديد من المتغيرات المؤثرة في حياة الفرد كالعلاقات الإيجابية للأفراد التي تتسم بالمساندة الاجتماعية، المحافظة على النظرة الإيجابية نحو الذات والآخرين، المرونة، الكفاءة الذاتية الصمود في الشدائد والمواقف الضاغطة، ووجود معنى للحياة عن طريق السعي نحو تحقيق الأهداف والإصرار عليها (Hone et al., 2014 ؛ Schotanus-Dijkstra et al., 2016).

ويشير التراث السيكولوجي إلى أن الأفراد المزدهرين نفسيًا هم أكثر إسهامًا في مجتمعاتهم وأكثر إنتاجيَّة في العمل، ويتمتعون بعلاقات اجتماعية أفضل، ويواجهون ضغوطًا أقل في أنشطتهم اليومية كما أنهم يدركون أن الحياة تسير على ما يرام ويدركون بشكل جيد إمكاناتهم في مختلف جوانب الحياة ولديهم توقعات إيجابية لمستقبلهم (Huppert & So, 2013).

وفي المقابل يشعر منخفضو الازدهار النفسي 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 (Wood & Joseph, 2010).

ومن خلال ما سبق يمكن صياغة مشكلة الدراسة في التساؤل الرئيس التالي:

ما العلاقة بين الازدهار النفسي والمرونة المعرفية لدي طلاب الجامعة؟

وينبثق من السؤال السابق مجموعة من التساؤلات الفرعية على النحو التالي:

- ما طبيعة العلاقة بين الازدهار النفسي والمرونة المعرفية لدي طلاب الجامعة؟
- هل توجد فروق جوهرية في الازدهار النفسي بين طلاب الجامعة ترجع إلى النوع (ذكور- إناث)؟
- هل توجد فروق جوهرية في الازدهار النفسي بين طلاب الجامعة ترجع إلى الإقامة (ريف -حضر)؟
- هل توجد فروق جوهرية في المرونة المعرفية بين طلاب الجامعة ترجع إلى النوع (ذكور- إناث)؟
- هل توجد فروق جوهرية في المرونة المعرفية بين طلاب الجامعة ترجع إلى الإقامة (ريف -حضر)؟
- ما الأسباب والديناميات الكامنة لمرتفعي ومنخفضي الازدهار النفسي والمرونة المعرفية من طلاب الجامعة؟

أهداف الدراسة:

تتمثل أهداف الدراسة فيما يلي:

١- التعرف على طبيعة العلاقة بين الازدهار النفسي والمرونة المعرفية لدي طلاب الجامعة.

٢- الكشف عن الفروق بين الذكور والإناث في الازدهار النفسي لدي طلاب الجامعة.

٣- الكشف عن الفروق بين الريف والحضر في الازدهار النفسي لدي طلاب الجامعة.

٤- الكشف عن الفروق بين الذكور والإناث في المرونة المعرفية لدي طلاب الجامعة.

٥- الكشف عن الفروق بين الريف والحضر في المرونة المعرفية لدي طلاب الجامعة.
٦- التوصل إلى الأسباب والديناميات الكامنة لمرتفعي ومنخفضي الازدهار النفسي من طلاب الجامعة.
٧- التوصل إلى الأسباب والديناميات الكامنة لمرتفعي ومنخفضي المرونة المعرفية من طلاب الجامعة.

أهمية الدراسة:

أولًا: الأهمية النظرية:

١- تقديم إطار نظري عن متغيرات الدراسة (الازدهار النفسي- المرونة المعرفية).
٢- تقديم مقياس للازدهار النفسي يثري المكتبة التربوية العربية.
٣- تتناول الدراسة فئة طلاب الجامعة وهي على درجة كبيرة من الأهمية.
٤- معرفة الدلالات النفسية المميزة للازدهار النفسي لدي طلاب الجامعة.
٥- معرفة الدلالات النفسية المميزة للمرونة المعرفية لدي طلاب الجامعة.

ثانيًا: الأهمية التطبيقية:

١- الاستفادة من نتائج الدراسة في العمل على تنمية الازدهار النفسي لدي طلاب الجامعة.
٢- الاستفادة من نتائج الدراسة في العمل على تنمية المرونة المعرفية لدي طلاب الجامعة.
٣- التخطيط لعمل برامج إرشادية لتنمية وتحسين الازدهار النفسي لدي طلاب الجامعة.
٤- قد تفيد نتائج الدراسة في إعداد برامج إرشادية لتحسين الازدهار النفسي والمرونة المعرفية لدي طلاب الجامعة.

المصطلحات الإجرائية للدراسة

الازدهار النفسي: Psychological Flourishing

يعرفه الباحث بأنه: بنية نفسية تتضمن امتلاك الفرد للمشاعر الإيجابية في حياته، واندماجه في الحياة، وتكوين علاقات إيجابية مع الآخرين، والتمتع بحياة أكاديمية وروحانية طيبة، مما يحقق له الشعور بالرضا والسعادة.

المرونة المعرفية: Cognitive Flexibility

يعرفها الباحث بأنها: قدرة الفرد على استخدام أفكار واستراتيجيات وحلول متنوعة لما يقابله من مشكلات ومواقف حياتية، وإدراك أن هذه المواقف تحت السيطرة والتحكم.

محددات الدراسة:

المحددات البشرية: تتمثل في طلاب وطالبات جامعة الأزهر.

المحددات الزمانية: تم إجراء الدراسة في الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ٢٠٢٤/ ٢٠٢٥.

المحددات المكانية: تم تطبيق الدراسة بكليات جامعة الأزهر فرع تفهنا الأشراف بمحافظة الدقهلية.

المحددات المنهجية: تم استخدام المنهجين الوصفي والإكلينيكي.

الإطار النظري:

أولاً: مفهوم الازدهار النفسي:

يمثل مفهوم الازدهار النفسي واحدًا من أهم وأحدث متغيرات علم النفس الإيجابي التي تهتم بدراسة جميع المكونات الإيجابية، وجوانب القوة لدى الفرد التي تساعده على النمو والتطور والتحسن في كافة ومختلف نواحي الحياة.

ويُعرف سليجمان الازدهار النفسي بأنه "امتلاك الفرد للمشاعر الإيجابية، والانشغال الإيجابي والعلاقات الإيجابية، والمعنى، والإنجاز" (Seligman, 2011,60).

واتفق كل من Schotanus et al. (2016)، Dias et al., (2019) أن الازدهار النفسي هو الهدف النهائي للفرد لعيش حياة هادفة ومكتملة في مجال العلاقات الاجتماعية الإيجابية والنمو الشخصي، والرضا والراحة.

وذكر VanderWeele, (2017,8149) أن الازدهار النفسي يتألف من نطاق واسع يشمل الصحة العقلية والجسدية، السعادة والرضا عن الحياة، المعنى والغرض، الشخصية، الفضيلة والعلاقات الاجتماعية الوثيقة.

كما أشار Hojabrian et al. (2018,33) إلى أن الازدهار النفسي هو "وصول الفرد لأعلى إمكاناته الروحية التطورية والاقتصادية، والنجاح والتقدم، والإسهام للمجتمع".

وأشار Mesuarado et al (2021,455). إلي أن 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 الازدهار وهو أعلى مستويات الصحة النفسية ويشمل ثلاثة أبعاد هي: الرفاهة الاجتماعية ، الرفاهة الشخصية، والرفاهة الوجدانية.

ويري Wissing et al (2021,596). أن الازدهار النفسي ليس مجرد درجة، ولكن مصطلح يمثل الكثير من المعاني والأهداف والعلاقات، ولم يعد التركيز على السعادة الذاتية ولكن يشمل أيضًا التركيز على الآخرين ومزيد من قيم السعادة للغير.

ويعرفه محمود رامز (٢٠٢٢،٤٣٤) أنه حالة نفسية يشعر فيها الفرد بمشاعر إيجابية، وأداء إيجابي ليحقق الأهداف والإنجاز المستمر، والإسهام بأعمال مثمرة في المجتمع تؤدي إلى التمتع بالرفاهية الشخصية والوجدانية والاجتماعية".

ومما سبق يتضح للباحث أن مفهوم الازدهار النفسي تناوله البعض على أنه هو الهدف النهائي لعلم النفس الإيجابي، أو أنه المعنى الشامل المعبر عن الصحة النفسية بكافة مكوناتها، ويُشير إلى الأداء الأمثل، بينما تناوله آخرون من خلال عرض مجموعة من أبعاد الازدهار النفسي كالمشاعر الإيجابية العلاقات الإيجابية، وغيرها، في حين أضاف البعض الآخر مكونات جديدة للازدهار النفسي مثل الاندماج في الحياة، النجاح، التقدم، تحقيق الإنجازات، وتقديم مساعدة كبيرة للغير وللمجتمع، كما أن البعض قد

استخدم مصطلحات أخرى قريبة وذات صلة به مثل الهناء النفسي، الرفاهية النفسية وطيب الحياة.

ويخلص الباحث من خلال هذه التعريفات إلى تعريف الازدهار النفسي لدي طلاب الجامعة بأنه: بنية نفسية تتضمن امتلاك الفرد للمشاعر الإيجابية في حياته، واندماجه في الحياة، وتكوين علاقات إيجابية مع الآخرين، والتمتع بحياة أكاديمية وروحانية طيبة، مما يحقق له الشعور بالرضا والسعادة.

أبعاد ومكونات الازدهار النفسي:

تتفاوت أبعاد الازدهار النفسي بين الباحثين بين الإجمال والتفصيل وإن كان الجميع يؤكد على
تعددية أبعاد أو مكونات الازدهار النفسي، حيث نجد أن الازدهار النفسي يتحدد من خلال ثلاثة أبعاد هي: السمات الإيجابية وتشمل (الاستقرار الوجداني، الحيوية، التفاؤل، المرونة، تقدير الذات،) والأداء الإيجابي ويشمل (الاندماج، الكفاءة، المعنى، العلاقات الإيجابية،) والمشاعر الإيجابية وتعني (السعادة) (Huppert & So, 2013).

وقد اقترح Diener et al. (2010) بنية أحادية للازدهار النفسي، حيث قدم مقياسًا مختصرًا مكونًا من بعد واحد فقط يشمل عديدًا من المفردات التي تعبر عن الحاجات التالية: وجود معنى وهدف للحياة، تكوين علاقات إيجابية مع الآخرين، الشعور بالكفاءة، تقدير الذات، التفاؤل، الاندماج الإيجابي والإسهام في هناء الآخرين، كما تبني هذا النهج - أحادي البعد - أيضًا كل من: أماني مصطفي وآخرون (٢٠١٥)، منال محمود (٢٠١٧).

بينما أشار Keyes et al. (2002) إلى أن هناك ثلاثة أبعاد للازدهار النفسي وهي البعد الوجداني، البعد الشخصي، والبعد الاجتماعي، في حين أضافت زينب شعبان (٢٠٢٠) على هذه الأبعاد الثلاثة البعد الروحي.

وقد اتفق Keyes, (2007) ، عفراء إبراهيم (٢٠١٩) على أن هناك ثمانية أبعاد للازدهار النفسي وهي: (التأثير الإيجابي - جودة الحياة المدركة - قبول الذات - النمو الشخصي - الهدف في الحياة التمكن البيئي - الاستقلالية - العلاقات الإيجابية).

وأشار (2017) ,VanderWeele إلى دور الأسرة والتعليم والمجتمع كمحددات مهمة في الازدهار النفسي، وقد اقترح الأبعاد التالية للازدهار النفسي (السعادة والرضا عن الحياة، الصحة الجسمية والعقلية، وجود معنى وغرض للحياة، الفضائل، وجود علاقات اجتماعية جيدة، الاستقرار المالي والمادي) .

كما أشار (2018) .Hojarian et al إلى أن هناك ثلاثة أبعاد للازدهار النفسي وهي (الإحساس بالرضا والسعادة - الكفاءة الشخصية والإنجاز - المساهمة الاجتماعية) .

وفي ضوء ما سبق عرضه وجد الباحث أن جميع الآراء اتفقت على أن الازدهار النفسي هو بناء نفسي متعدد الأبعاد، ولكنهم اختلفوا حول عدد أبعاده، ولكن لم يكن بينهم تناقض حول هذه الأبعاد فالبعض فصل في تقديمها، والبعض جمعهم في عدد محدود، ولكن من الواضح أنهم اتفقوا جميعًا على أبعاد تمثل النواحي الإيجابية في حياه الفرد الشخصية والاجتماعية، وقد استقر الباحث في الدراسة الحالية على خمسة أبعاد، وهي (البعد الاجتماعي – البعد الشخصي – البعد الوجداني – البعد الأكاديمي – البعد الروحي)، متماشيًا في ذلك مع مجموعة كبيرة من الدراسات التي تناولت الازدهار النفسي، وكذلك مشتقا من نموذج PERMA الذي ذكره مارتن سليجمان وتبناه العديد من الباحثين في دراساتهم السابقة باعتباره النموذج الشامل لمصطلح الازدهار النفسي.

النظريات المفسرة للازدهار النفسي:

نظرية هوبرت وتيموثي Huppert &Timothy Theory

تشير هذه النظرية إلى أن الازدهار النفسي ليس مجرد عدم وجود مرض نفسي، أو عدم وجود سوء أو اضطراب في شخصية الفرد، ولكن الازدهار النفسي هو أعلى وأكثر من ذلك، وأنه كلما ازداد الازدهار النفسي لدى البشر، كلما أدى ذلك إلى خلوهم من المشكلات العقلية والنفسية والسلوكية الشائعة، وبالتالي يؤدي بنا ذلك إلى التركيز على تنمية الازدهار أكثر من التركيز على العلاج والوقاية من المرض فالازدهار مفهوم واسع (Hone ,2014,62).

فالازدهار مزيج من الشعور الجيد والأداء الفعال، ولا يتطلب الازدهار المستدام أن يشعر الأفراد بالراحة طوال الوقت لان تجربة المشاعر والانفعالات المؤلمة مثل (خيبة الأمل، الفشل، والحزن) هي جزء طبيعي من الحياة ولكن القدرة على إدارة هذه المشاعر

السلبية أو المؤلمة أمر ضروري لمدة طويلة من الراحة ومع ذلك فأن الازدهار النفسي يتعرض للخطر عندما تكون المشاعر السلبية متطرفة أو طويلة الأمد للغاية وتتداخل مع قدرة الشخص على العمل في حياته اليومية (أمنية حسن ، ٢٠٢٢؛ مروة نشأت وآخرون ، ٢٠٢٢).

نموذج بيرما (PERMA MODEL) .

اقترح (Seligman, 2011) نموذج (PERMA) الذي يدور حول المحاور الخمسة التي تحقق الأداء الأمثل للفرد، وهي الهدف الرئيسي والأسمى الذي يسعى علم النفس الإيجابي لتحقيقه، وتتمثل هذه الأبعاد في :

- **المشاعر الإيجابية: (P) Positive emotion** تصنف الانفعالات على أنها دائرية تحتوي على التكافؤ (من السلبي إلى الإيجابي) والتفعيل (من الأدنى إلى الأعلى) لأبعادها ويمكن للأفراد معايشة الانفعالات السلبية والإيجابية في الوقت ذاته.
- **الاندماج في الحياة والعمل: (E) Engagement** يتم التركيز هنا على التدفق، أو على المستوى المتطرف من الاندماج النفسي الذي يعمل على تحفيز الدافعية الداخلية تجاه المهام، ويتضمن الاندماج في العمل كل من القوة والتفاني بينما يتضمن اندماج الطالب كل من المجالات النفسية والسلوكية، والمعرفية، والأكاديمية.
- **العلاقات الاجتماعية:(R) Social relationships** تعد العلاقات الاجتماعية أساسية في حياة الفرد وتشمل: الروابط الاجتماعية (عدد الأشخاص في المحيط الاجتماعي)، الشبكات الاجتماعية (عدد الروابط الاجتماعية وجودتها)، الدعم المتلقي (منظور موضوعي للموارد)، الدعم المدرك (منظور شخصي للموارد)، الرضا عن الدعم، وتقديم الدعم للآخرين.
- **امتلاك معنى للحياة والعمل: (M) A sense of meaning** يعني امتلاك الفرد لاتجاه في الحياة، والارتباط بشيء أكبر من الذات، والشعور بأن الحياة ذات قيمة وتستحق الجهد، وأن هناك هدفاً لما يقوم به الفرد، ويوفر المعنى إحساسًا بأن حياة المرء مهمة وذات قيمة.

- **تحقيق الإنجازات: (A) Accomplishment** يتأثر النجاح الموضوعي بالظروف والفرص والطموحات الشخصية، ويرتبط الإنجاز بتحديد الأهداف والسعي تجاه تلك الأهداف وبذل الجهد لتحقيقها والتغلب على العقبات والإتقان والفعالية لإتمام المهام. ويمثل الشكل (١) هذا النموذج

شكل (١) نموذج بيرما للازدهار النفسي (2011) ,Seligman

يتضح من شكل (١) أن الازدهار النفسي ليس أحادي البعد، بل يشمل خمسة أبعاد متكاملة ومترابطة تبدأ من الحالة الشخصية للفرد أو المكون الشخصي، ثم الاجتماعي وتنتهي بالإنجاز، وتحقيق الأهداف.

كذلك الازدهار النفسي يركز على المشاعر الإيجابية سواءً مع النفس أو مع الآخرين، والإحساس بقيمة الذات وقيمة الوقت، والانخراط في العمل كذلك، وأن هناك أبعادًا كثيرة للازدهار النفسي أهم هذه الأبعاد هي العلاقات الاجتماعية، المشاعر الوجدانية، والإنجاز في الحياة سواءً كانت في الدراسة أو في الحياة العامة، وهو ما بني عليه الباحث مقياسه المستخدم في الدراسة الحالية، حيث جاءت أبعاد هذا المقياس مشتقة من هذه النظريات والنماذج التي تم عرضها.

يتضح كذلك من خلال النظريات والدراسات السابقة أن مفهوم الازدهار النفسي أعم وأشمل من مفهوم السعادة النفسية، وأن العلماء قد تناولوا أبعادًا كثيرة له وصلت عند

بعضهم إلى ثمانية أبعاد وعند الآخرين إلى بعد واحد، مما يشير إلى وجهات نظر مختلفة ومتباينة.

ثانيًا: المرونة المعرفية:

يعرف Canas et al. (2005,1) المرونة المعرفية بالقدرة على تغيير الاستراتيجيات المعرفية التي يستخدمها الفرد لمعالجة المواقف الجديدة وغير المتوقعة وهذا التعريف يتضمن ثلاثة عناصر هي:

- المرونة المعرفية قدرة وبالتالي يمكن أن تكتسب من خلال التدريب.
- تغيير الاستراتيجيات المعرفية التي يستخدمها الفرد والتي تعتبر سلسله من العمليات لحل المشكلة وتشمل تقييم الخصائص المختلفة للمثير وتوليد البدائل والمفاضلة بينها، ومن ثم اختيار البديل المناسب.
- يحدث هذا التغيير لمواجهة الظروف والمواقف الجديدة وغير المتوقعة.

ويري Dennis & Vander Wal, (2009,242) أن المرونة المعرفية هي قدره الفرد على التحول الذهني للتكيف والتوافق مع المؤثرات البيئية المتغيرة والقدرة على إنتاج حلول بديله متعددة للمواقف الصعبة.

ويعرفها Deak & Wiseheart,(2015,32) بأنها قدرة الطالب على تغيير تفكيره من حالة إلى أخرى ومواجهة المتطلبات المختلفة للأحداث غير المتوقعة، وهي تعد أحد مظاهر عملية تجهيز ومعالجة المعلومات وتتضمن تفعيل وتعديل العمليات المعرفية استجابة للمتطلبات المتغيرة للمهام وعوامل السياق وتشمل القدرة على تحويل الانتباه وانتقاء الاستجابات المناسبة.

وأشار Malkoç & Kesen, (2019) إلى أنها القدرة على التكيف مع عناصر المعلومات المتنوعة أثناء اتخاذ قرار بشأن كيفية حل مشكلة أو تنفيذ مهمة متعلقة بالتعلم في مجموعة متنوعة من المجالات.

وعرفها Sünbül, (2020) بأنها قدرة الفرد على استخدام الاستراتيجيات المعرفية للتكيف مع المواقف الجديدة والمرتبطة في المقابل بإعادة استثمار عمليات الانتباه.

من خلال التعريفات السابقة يتضح أنها في معظمها تشير إلى القدرة على إنتاج وإيجاد أفكار وحلول بديلة ومتنوعة للمواقف والمشكلات، وإدراك المشكلات على أنها يمكن التحكم فيها والسيطرة عليها ومن هذا المنطلق يعرف الباحث المرونة المعرفية بأنها: قدرة الفرد على استخدام أفكار واستراتيجيات وحلول متنوعة لما يقابله من مشكلات ومواقف حياتية، وادراك أن هذه المواقف تحت السيطرة والتحكم.

أقسام المرونة المعرفية:

تنقسم المرونة المعرفية إلى قسمين هما:

- **المرونة التكيفية:** هي القدرة الشاملة للفرد على إعادة تشكيل الموارد العقلية والتبديل بين المهام المختلفة والتغيير المرن للأهداف والمهام التي تنتج السلوك التكيفي، وتقديم رؤى جديدة للتكيف مع المشكلات والمهام الجديدة من خلال الوعي بالخيارات البديلة والسياقات البيئية التي تحيط بالفرد (Braem & Egner, 2018,471) .
- **المرونة التلقائية:** هي قدرة الفرد على الإنتاج السريع للخيارات والتفسيرات البديلة والمزيد من الانفتاح الذات والاستجابة للمطالب البيئية غير المتوقعة بشكل مناسب والتعامل مع وجهات النظر المختلفة (Demirtaş, 2020,113).

مكونات المرونة المعرفية:

يمكن إيجاز مكونات المرونة المعرفية بحسب النماذج المفسرة لها على النحو التالي: -

أولاً: نموذج ديللون وفينيارد Dillon & Vineyard model

ويفترض هذا النموذج أن هناك ثلاثة مكونات للمرونة المعرفية وهي: -

- **الترميز المرن Flexible Encoding** وهو قدرة المتعلمين على ترميز كل مثير من المثيرات بعدة معاني، بمعنى آخر ترميز كل مثير باستخدام تعريفات متعددة.
- **التجميع المرن Flexible Combination** ويساعد هذا المكون المتعلمين على توليد تكتيكات متعددة للحل من خلال استخدام التفكير الاستقرائي بالبدء بالعناصر المتوفرة والانتهاء بالحل.

- **المقارنة المرنة Flexible Comparison** ويطور هذا المكون قدرة المتعلمين على تغيير

الحلول التكتيكية كلما حدث تغيير في المهمات حيث يقوم الفرد باختيار عناصر معينة للحل

ويقوم بمقارنتها بعدة أنماط أخرى لتساعده على تغيير الحلول التكتيكية Dillon & Vineyard,1999,4).

ثانيا: نموذج مارتن وروبن Martin & Rubin modele

ويفترض أن هناك ثلاثة مكونات للمرونة المعرفية هي:

- اعتراف الفرد بتوافر بدائل مختلفة اعتمادًا على عمليات المعرفة الاجتماعية.
- استعداد الفرد للتكيف استنادًا إلى الدافعية الداخلية لديه.
- حالة الشعور بالثقة التي تعين الفرد على التصرف لتوليد السلوك (Martin & Anderson, 1998,1).

ثالثا: نموذج دينس وفاندروول Dennis & Vanderwal ويفترض أن المرونة المعرفية تتضمن ثلاثة أبعاد وهي: -

- قدرة الفرد على إدراك المواقف الصعبة والتحكم فيها.
- قدرة الفرد على تقديم التفسيرات البديلة والمتعددة لأحداث الحياة والسلوك الإنساني قدرة الفرد على إنتاج
- توليد الحلول البديلة والمتعددة للمواقف الصعبة Dennis & Vander Wal, (2009,241).

أبعاد المرونة المعرفية:

تتمثل أبعاد المرونة المعرفية فيما يلي:

- **إدراك الحاجة للتغير:** يقصد به رغبة الفرد للتغير نتيجة إدراكه للمنفعة المحتملة من ورائه، فيتعرف على وجهات النظر المتعارضة والعلاقات بين المتغيرات الجديدة للموقف وأوجه الشبه والاختلاف بينها.

- **توليد البدائل :**هي القدرة على إنتاج أكبر عدد من الاستجابات المتنوعة استنادًا إلى المثيرات والمعلومات المتوفرة في الموقف، حيث يستطيع الفرد كشف الاختلافات لرؤية الخيارات البديلة والبحث عن الأدلة والبراهين المؤكدة لاختلاف نسق البدائل عن المعارف الموجودة مسبقًا.
- **التعديل والبناء المعرفي :**هي معالجة الظروف والمواقف الجديدة وغير المتوقعة من خلال إعادة النظر في الأفكار القائمة والمعارف السابقة وتعديلها مع مراقبة هذا التغير وضبط فعاليته، فيشعر الفرد بإيجابية هذه الأفكار.
- **التنوع والتكيف الإستراتيجي:** هي قدرة الفرد على التنقل بين الاستراتيجيات والعمليات المعرفية لتوليد استراتيجيات جديدة بناءً على الظروف والمواقف المختلفة، وصولًا إلى حلول متعددة تتلاءم مع المواقف الجديدة وغير المتوقعة (Laureiro-Martínez & Brusoni, 2018).

يتضح من خلال ما سبق أن المرونة المعرفية أمر مهم للفرد، سواءً في حياته الاجتماعية أم الشخصية أم الأكاديمية، وأنها ليست مفهومًا سهلًا، بل لها مكونات وأبعاد ونظريات ونماذج تفسرها وتوضح كيفية اكتسابها.

كما يتضح أن المرونة المعرفية تساعد الأفراد في تخطي الأزمات والمشاكل وإيجاد حلول مناسبة للمواقف التي يتم وضعهم فيها، وبالتالي ينبغي العمل بشكل منهجي ومؤسسي على إكساب الأفراد ذلك المفهوم.

الدراسات السابقة:

يمكن تناول الدراسات السابقة عبر المحاور التالية:

المحور الأول: دراسات تناولت الازدهار النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات:

هدفت دراسة عفراء إبراهيم (٢٠١٩) إلى التعرف على الازدهار النفسي لدى طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات، وتم اعتماد المنهج الوصفي لأنه يعد أكثر ملائمة لطبيعة الدراسة، وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية لمجموعة من طلاب الجامعة وبلغت عينة الدراسة (٣٠٠) طالبًا وطالبة، وتم تطبيق أداة لقياس الازدهار النفسي، ومن نتائج الدراسة أن الطلاب يتمتعون بالازدهار النفسي، وعدم وجود علاقة ارتباطيه بين متغير النوع والازدهار النفسي.

كما سعت داليا محمد(٢٠٢٠) إلى التعرف على التنظيم الانفعالي والازدهار النفسي كمتغيرات وسيطة بين اليقظة العقلية والرضا عن الحياة لدى معلمات رياض الأطفال، تم اعتماد المنهج الوصفي الارتباطي، وبلغت عينة الدراسة (٥٠) طالباً وطالبة، وقامت الباحثة بتطبيق مقياس التنظيم الانفعالي مقياس الازدهار النفسي، مقياس اليقظة العقلية ومقياس الرضا عن الحياة، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود تأثير مباشر لليقظة العقلية عن التنظيم الانفعالي والازدهار النفسي كمتغيرات وسيطة على الرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة، وأن كلاً من القدرة على التنظيم الانفعالي والازدهار متغيرات لها دور بشكل جزئي في العلاقة بين اليقظة العقلية والرضا عن الحياة .

وأكدت نتائج دراسة عبد الله سليمان، وجابر مبارك (٢٠٢٠) أن مستوى الازدهار النفسي والوجداني والاجتماعي لدى طلبة الجامعة بالكويت مرتفع بدرجة صغيرة، وتكونت عينة الدراسة من ٤٣٥ طالبًا وطالبة من الفرقة الرابعة بكلية التربية بالكويت، طبق الباحثان مقياسي الشفقة بالذات من ترجمتهما والازدهار النفسي من إعدادهما، ودلت النتائج على وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين الشفقة على الذات، والازدهار النفسي، والوجداني والاجتماعي، وأخيراً أشارت النتائج على إمكانية التنبؤ بالشفقة بالذات من خلال الازدهار النفسي والوجداني والاجتماعي.

وأشارت نتائج دراسة زينب شعبان (٢٠٢٠) إلى الكشف عن بنية الازدهار النفسي عند الطالب المعلم، ومدى استقرار هذه البنية باختلاف المستوى الاقتصادي المُدرك، والنوع، وكذلك دور كل من المستوى الاقتصادي المُدرك، والنوع، والتفاعل بينهما في تباين مستوى الازدهار النفسي، وبلغت عينة الدراسة الأساسية (٤٨٢) طالبًا وطالبة من طلاب السنة النهائية بتربية عين شمس، وطبقت الباحثة مجموعة من المقاييس منها مقياس الازدهار النفسي من إعدادها، وتوصلت الباحثة إلي مجموعة من النتائج أهما: وجود فروق دالة إحصائيا بين مرتفعي ومنخفضي المستوى الاقتصادي المدرك في متوسطات درجات أبعاد الازدهار الوجداني، الروحي، والشخصي لصالح المستوى الاقتصادي المرتفع كما أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائيًا بين الذكور والإناث في متوسطات درجات البعد الشخصي للازدهار النفسي لصالح الذكور.

وهدفت دراسة كريم محمد (٢٠٢١) إلى التعرف على العلاقة بين الازدهار النفسي وكل من التسامح والحكمة، وتفسير الفروق في كل من الازدهار والتسامح والحكمة وفقا للنوع، والتخصص الدراسي، والتنبؤ بالازدهار النفسي من خلال التسامح والحكمة، وتكونت عينة الدراسة من (٤٦٦) طالبًا وطالبة من التخصصات الأدبية والعلمية بواقع (٧٦) ذكورًا، (٣٩٠) إناثًا، واستخدم من الأدوات مقياس الازدهار النفسي، ومقياس التسامح، ومقياس الحكمة، وتوصلت نتائج الدراسة إلي وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين الازدهار النفسي وكل من التسامح والحكمة، واتضح إمكانيه التنبؤ بالازدهار النفسي من خلال متغيري التسامح والحكمة، كما أظهرت عدم وجود تأثير دال إحصائيًا للنوع (ذكر- أنثى) والتخصص (علمي- أدبى)علي متغيرات الدراسة.

وأشار طه ربيع، وعاطف مسعد (٢٠٢١) إلى الكشف عن العلاقة بين الازدهار النفسي وتقدير الذات والتوافق مع الحياة الجامعية، والتعرف على الفروق بين عينة الدراسة في ضوء النوع والفرقة الدراسية، والحالة الاجتماعية، والتفاعل بينهم في تلك المتغيرات، وإمكانية التنبؤ بالتوافق مع الحياة الجامعية من خلال الازدهار النفسي وتقدير الذات، وتكونت عينة الدراسة من (٣٢٩) طالبًا وطالبة من طلاب جامعة قطر، طبق عليهم مقياس الازدهار النفسي، ومقياس تقدير الذات، ومقياس التوافق مع الحياة الجامعية، خلصت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائيًا بين الازدهار النفسي وتقدير الذات والتوافق مع الحياة الجامعية لدى عينة الدراسة، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى للنوع على بعد التوافق الشخصي الانفعالي والازدهار لصالح الذكور، كما ظهرت فروق تعزى للحالة الاجتماعية على التوافق الأكاديمي، التعلق، الدرجة الكلية، تقدير الذات والازدهار النفسي لصالح المتزوجين، وأخيرًا أظهرت النتائج أنه يمكن التنبؤ بالتوافق مع الحياة الجامعية وأبعاده الفرعية من خلال الازدهار النفسي وتقدير الذات.

وأشار Surucu et al. (2021) إلى التعرف علي العلاقة بين الازدهار النفسي والخوف من (كوفيد 19) وأثر متغير النوع في هذه العلاقة وتكونت العينة من (٣١٥) منهم (١٣٠) من الذكور (١٨٥) من الإناث، واستخدم مقياس الخوف من كوفيد 19 ومقياس الازدهار النفسي وأظهرت النتائج وجود علاقة سالبة دالة إحصائيًا بين الازدهار والخوف

من فيروس كورونا كوفيد 19 كما أظهرت وجود فروق في الازدهار النفسي بين الذكور والإناث لصالح الإناث.

وهدفت دراسة Ch'ng, & Cheong, (2022) إلى الكشف عن الازدهار النفسي في ضوء بعض المتغيرات الاجتماعية والديموغرافية لدى (٢٤٠) طالبًا من طلاب الدراسات العليا بماليزيا، وتم جمع البيانات من خلال استبيان تم استضافته على موقعSoGoSurvey ، وهو موقع للاستطلاعات عبر الإنترنت، وقام الباحثان بتوزيع رابط الاستبانة عبر منصات التواصل الاجتماعي لجذب المشاركين المحتملين في هذه الدراسة، وأسفرت النتائج عن وجود تأثير دال إحصائيًا للعمر ومجال الدراسة في الازدهار النفسي، في حين لم توجد أي فروق في الازدهار النفسي ترجع للنوع، أو العرق.

وهدفت دراسة أيمن حلمي (٢٠٢٢) إلى التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية والتفكير القائم على الحكمة والازدهار النفسي، حيث تكونت العينة من (٣٩٠) طالبًا وطالبة من جامعة السويس وتم تطبيق مقياس اليقظة العقلية، مقياس التفكير القائم على الحكمة، ومقياس الازدهار النفسي، وقد أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين الازدهار النفسي والتفكير القائم على الحكمة كما أشارت إلى إمكانية التنبؤ بالازدهار النفسي من خلال درجة كل من اليقظة العقلية والتفكير القائم على الحكمة.

واستهدف عبد العزيز محمود (٢٠٢٢) التعرف على إمكانية التنبؤ بالازدهار النفسي من خلال رأس المال النفسي والذكاء الوجداني لدى عينة مكونة من (٤٧٠) طالبًا وطالبة من كلية التربية في جامعة عين شمس، حيث تم تطبيق مقياس رأس المال النفسي، ومقياس الذكاء الوجداني المختصر ومقياس الازدهار النفسي، وقد أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين الازدهار النفسي ورأس المال النفسي، والذكاء الوجداني، كما أشارت النتائج إلى إمكانية التنبؤ بدرجة الازدهار النفسي من خلال درجات رأس المال النفسي والذكاء الوجداني لدى أفراد عينة الدراسة.

وأشار Parola & Marcionetti, (2022) إلى التعرف على العلاقة بين الازدهار النفسي وكل من الشجاعة، وتقدير الذات والتكيف الوظيفي، والكشف عن الفروق في الازدهار النفسي تبعًا للنوع، حيث تكونت العينة من (٢٢١) طالبًا وطالبة من المراهقين في إيطاليا

تم تطبيق مقياسًا للازدهار النفسي، ومقياسًا للشجاعة، ومقياسًا لتقدير الذات، ومقياسًا للتكيف الوظيفي، وقد أشارت النتائج إلى وجود ارتباط موجب دال إحصائيًا بين كل من الازدهار النفسي وجميع متغيرات الدراسة، بالإضافة إلى وجود فروق دالة إحصائيًا في الازدهار النفسي لصالح الإناث.

وقد سعت دراسة الحميدي محمد (٢٠٢٣) إلى التعرف على اليقظة العقلية كوسيط للعلاقة بين المرونة النفسية والازدهار النفسي، حيث تم تطبيق مقياس اليقظة العقلية ومقياس المرونة النفسية ومقياس الازدهار النفسي على عينة قوامها (٣١١) طالبًا وطالبة في جامعة المجمعة بالسعودية، وقد أشارت النتائج إلى وجود علاقة دالة إحصائيًا بين المرونة النفسية والازدهار النفسي، كما أشارت النتائج إلى إمكانية التنبؤ بالازدهار النفسي من خلال معرفة درجة المرونة النفسية لدى الفرد.

المحور الثاني: دراسات تناولت المرونة المعرفية وعلاقتها ببعض المتغيرات

هدفت دراسة Dommes & Lia, (2011) إلى الكشف عن دور المرونة المعرفية والقدرات اللفظية في تفسير الاختلافات المرتبطة بالعمر في البحث عن المعلومات عبر الإنترنت واشتملت عينة الدراسة على (٢٠) رجلًا وامرأة، ممن تتراوح أعمارهم بين (١٨ – ٢٧) عاما، و(١٩) رجلاً وامرأة ممن تتراوح أعمارهم بين (٦١-٨٢) سنة، وأسفرت نتائج الدراسة أن الفروق العمرية تلعب دورًا حاسمًا في المرونة المعرفية لصالح الأصغر سنًا، فكانت إجاباتهم الخاطئة أقل، وكانوا أعلي في وقت إنجاز المهمة.

كما عمدت دراسة كل من Bedel & Ulubey,(2015) إلى معرفة العلاقة بين المرونة المعرفية واستراتيجيات المواجهة التي تتناول العديد من استراتيجيات التعامل مع المواقف سواءً إيجابية أو سلبية، أو حتى تجنبيه أي عدم المواجهة وعدم اتخاذ أي قرار، على عينة بلغت (٣٦٢) طالبا من طلاب المدارس الثانوية، وطبق الباحثان مقياسًا للمرونة المعرفية وآخر لاستراتيجيات المواجهة وتوصلت النتائج إلى وجود علاقات ذات دلالة إحصائية بين المرونة المعرفية واستراتيجيات المواجهة النشطة واستراتيجيات المواجهة السلبية، كما لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين المرونة المعرفية واستراتيجيات التجنب.

وكشفت Kercood et al. (2017) العلاقة بين المرونة المعرفية والمهارات الأكاديمية والكفاءة المهنية لطلاب الجامعة ممن يعانون من تشتت الانتباه والذين لا يعانون من تشتت الانتباه، وتكونت العينة من (٢٣٢) طالبًا وطالبة، واستخدم الباحثون اختبارًا للتحصيل الدراسي، ومقياسًا للمرونة المعرفية، وأشارت النتائج إلى أنه بزيادة المرونة المعرفية يزيد التحصيل الدراسي، أي أن هناك علاقة موجبة دالة إحصائيًا بين المرونة المعرفية والأداء الأكاديمي للطلاب كما أشارت النتائج إلى أن الطلاب الذين يعانون من فرط الحركة والانتباه هم أقل مرونة معرفية.

وأشارت دراسة عبد الكريم غالي، وفجر حسين (٢٠١٨) قياس المرونة المعرفية لدي طلاب الجامعة في محافظة البصرة، تكونت العينة من (٤٠٠) طالبًا وطالبة، وطبق مقياس المرونة المعرفية وأظهرت النتائج أن طلاب الجامعة يملكون مستوي عاليًا من المرونة المعرفية، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين الذكور والإناث من طلاب الجامعة، كذلك عدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين التخصص العلمي والأدبي في المرونة المعرفية.

وهدفت دراسة Cikrikci,(2018) إلى معرفة العلاقة بين المرونة المعرفية والرضا عن الحياة، وتكونت العينة من(٣٣٦) طالبًا وطالبة من طلاب الجامعة، (٢٤٧) من الإناث، و (٨٩) من الذكور، وتم استخدام مقياس المرونة المعرفية، ومقياس الرضا عن الحياة، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة دالة إحصائيًا بين الرضا عن الحياة وبين الدوافع الموجهة لأخطاء القلق القائم على الخطأ، كما أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين المرونة المعرفية والرضا عن الحياة.

وحاول Malkoç, & Sünbül, (2020) معرفة العلاقة بين المرونة المعرفية ومحو الأمية العاطفية، وفاعلية الذات الإرشادية لدى (٣٩٧) طالبًا جامعيًا بالسنة النهائية بقسمي علم النفس والإرشاد النفسي، ولجمع البيانات استخدم الباحثان مقياس محو الأمية العاطفية ومقياس المرونة المعرفية، ومقياس فاعلية الذات الإرشادية، وأسفرت النتائج عن أن محو الأمية العاطفية ترتبط بشكل مباشر وإيجابي مع فاعلية الذات في تقديم مهارات المساعدة وفاعلية الذات في إدارة الجلسات في حين أن المرونة المعرفية لها

ارتباطات مباشرة وإيجابية مع فاعلية الذات في تقديم مهارات المساعدة وفاعلية الذات في إدارة الجلسات، وفاعلية الذات في مواجهة تحديات تقديم الاستشارات.

وهدفت دراسة محمد سعدالدين (٢٠٢٠) إلي التعرف على فاعلية الذات الإبداعية والمرونة المعرفية وعلاقتهما ببعض المتغيرات الديموغرافية لدى (٢٨٠) طالبًا وطالبة بقسم التربية الخاصة بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، وطبق عليهم مقياس فاعلية الذات الإبداعية والمرونة المعرفية، وقد أظهرت النتائج أن مستوى فاعلية الذات الإبداعية والمرونة المعرفية كان مرتفعاً، كما تبين وجود فروق بين متوسطات الطلاب في فاعلية الذات الإبداعية والمرونة المعرفية تعزى لمتغير النوع لصالح الإناث، وعدم وجود فروق بين متوسطات الطلاب في فاعلية الذات الإبداعية والمرونة المعرفية تعزى لمتغير المستوى التعليمي، كما كشفت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين فاعلية الذات الإبداعية والمرونة المعرفية.

وأجرت إحسان شكري، وهانم أحمد (٢٠٢١) دراسة على (٥٠) تلميذاً ذا صعوبات تعلم و(٢٠٠) تلميذاً عادياً لدراسة العلاقة بين المرونة المعرفية، وتقدير الذات، وتم تطبيق مقياسي المرونة المعرفية وتقدير الذات عليهم، وقد أسفرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائيًا في المرونة المعرفية بين العاديين، وذوي صعوبات التعلم لصالح العاديين، يوجد مستوى مرتفع للمرونة المعرفية لدى العاديين ولكنه مستوى متوسط لدى ذوي صعوبات التعلم، كما أنه لا توجد علاقة دالة إحصائياً بين المرونة المعرفية كدرجة كلية، وبين تقدير الذات كدرجة كلية لدى العاديين، وذوي صعوبات التعلم، بينما توجد علاقة موجبة دالة إحصائياً بين البعد الثالث للمرونة المعرفية القدرة على توليد حلول بديلة ومتعددة للمواقف الصعبة وبين الدرجة الكلية لتقدير الذات، وكذلك بين المرونة المعرفية وبين أبعاد التمكين والاستقلالية وكذلك وجود علاقة بين الدرجة الكلية للمرونة المعرفية والتمكين النفسي لدى العاديين.

وهدفت دراسة أسماء عدنان (٢٠٢١) التعرف على مستوى المرونة المعرفية بين أعضاء الهيئة التعليمية والطلاب، ومعرفة الفروق في المرونة المعرفية بين الهيئة التعليمية وفقا لمتغير (الجنس، نوع الكلية، العمر، وسنوات الخبرة)، ولدي الطلاب وفقا لمتغيرات(الجنس، نوع الكلية، العمر)، وتكونت العينة من (٤١) عضواً من أعضاء الهيئة

التعليمية، و (٣٧٦) طالبًا وطالبة، واستخدمت الباحثة مقياس المرونة المعرفية إعداد: صلاح شريف عبد الوهاب ، (٢٠١١)، وتوصلت الدراسة إلى أن مستوى المرونة المعرفية لدى أعضاء الهيئة التعليمية مرتفعًا، وجاء بعد المرونة التلقائية في المرتبة الأولى بمستوى مرتفع جداً، يليه بعد المرونة التكيفية في المرتبة الثانية بمستوى مرتفع، كان مستوى المرونة المعرفية لدى الطلاب مرتفعاً، وجاء بعد المرونة التلقائية في المرتبة الأولى بمستوى مرتفع يليه بعد المرونة التكيفية في المرتبة الثانية بمستوى مرتفع، توجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد العينة على مقياس المرونة المعرفية تبعاً لمتغير الصفة (عضو هيئة تعليمية، طالب)، لصالح عضو الهيئة التعليمية على المقياس ككل وعلى بعديه، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أعضاء الهيئة التعليمية في جامعة حماة على مقياس المرونة المعرفية تبعاً لمتغيرات الجنس، العمر، وسنوات الخبرة؛ بينما يوجد فرق ذو دلالة إحصائية تبعًا لمتغير نوع الكلية لصالح الكليات النظرية، يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب جامعة حماة على مقياس المرونة المعرفية تبعاً لمتغير الجنس لصالح الإناث على المقياس ككل وعلى بعديه، بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تبعًا لمتغيري نوع الكلية والعمر مستوى.

وأشارت دراسة أسماء مصطفى وآخرون (٢٠٢١) إلى الكشف عن العلاقة بين الكفاءة الذاتية الأكاديمية وكلاً من التفكير ما وراء المعرفي والمرونة المعرفية في التنبؤ بالكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طالبات الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (٧٩٥) طالبة من طالبات كلية البنات جامعة عين شمس، وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس التفكير ما وراء المعرفي، والمرونة المعرفية، والكفاءة الذاتية الأكاديمية، وقد أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة متوسطة بين التفكير ما وراء المعرفي والكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طالبات الجامعة، وجود علاقة ارتباطية موجبة متوسطة دالة إحصائيًا بين المرونة المعرفية والكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طالبات الجامعة، ويسهم التفكير ما وراء المعرفي والمرونة المعرفية في التنبؤ بالكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طالبات الجامعة.

وأجرت بدوية محمد (٢٠٢١) دراسة للتحقق من وجود علاقة ارتباطية بين المرونة المعرفية وفاعلية الذات البحثية، ودافعية الإتقان لدى (٢٥٠) طالبًا وطالبة من طلبة الدراسات العليا المسجلين للماجستير، ولقياس متغيرات الدراسة قامت الباحثة بإعداد ثلاثة مقاييس هم مقياس المرونة المعرفية مقياس فاعلية الذات البحثية، ومقياس دافعية الإتقان، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المرونة المعرفية، وفاعلية الذات البحثية، ودافعية الإتقان، وجود فروق في متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياسي المرونة المعرفية وفاعلية الذات البحثية وفقًا لمتغيري النوع (ذكور - إناث) لصالح الذكور، بينما لا توجد فروق في المرونة المعرفية ترجع إلي التخصص الأكاديمي (كليات نظرية - كليات عملية)، كما كشفت النتائج أيضًا عن إمكانية التنبؤ بالمرونة المعرفية من خلال الدافعية للإتقان وفاعلية الذات البحثية.

وأجري محمود محمد، وأحمد على (٢٠٢٣) دراسة للتعرف على العلاقة بين المرونة المعرفية والحيوية الذاتية لدى الطلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠٠) طالبًا وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة حلوان، واشتملت أدوات الدراسة على مقياس المرونة المعرفية، ومقياس الحيوية الذاتية وتوصلت النتائج إلى أنه توجد علاقة ارتباطية داله بين المرونة المعرفية والحيوية الذاتية لدى طلاب الجامعة، وعدم وجود فروق بين متوسطي درجات طلاب الجامعة على مقياس المرونة المعرفية وأبعاده الفرعية تعزى لاختلاف النوع (ذكور وإناث).

المحور الثالث: دراسات تناولت العلاقة بين الازدهار النفسي والمرونة المعرفية:

أجرى Cardom, (2017) دراسة بهدف معرفة العلاقة بين المرونة المعرفية والرفاهية النفسية لدى طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (٢٧٠) طالبًا وطالبة، وتوصلت الدراسة

إلى أن التفاعلات الأكثر تكرارًا بين الطلاب كانت مرتبطة برفاهية نفسية أكبر من خلال مرونة

معرفية أكبر، ووجود علاقة موجبة دالة إحصائيًا بين المرونة المعرفية والرفاهية النفسية.

وأجرت آمنة قاسم، وسحر محمود (٢٠١٨) دراسة للتعرف على طبيعة العلاقة بين السعادة النفسية وكل من المرونة المعرفية والثقة بالنفس، وتكونت عينة الدراسة من (٢٩٧) طالباً وطالبة من طلاب الدراسات العليا بجامعة سوهاج، وطبقت الباحثتان مقاييس المرونة المعرفية، الثقة النفسية ومقياس السعادة النفسية، وتوصلت الباحثتان إلى وجود علاقة ارتباطية موجبه بين السعادة النفسية المرونة المعرفية، والثقة بالنفس، وكذلك توجد فروق بين متوسط درجات مجموعة الذكور ومجموعة الإناث من طلاب الدراسات العليا على مقياس المرونة المعرفية والثقة بالنفس لصالح الذكور، كما أظهرت النتائج تباين إسهام متغير الثقة بالنفس والمرونة المعرفية بنسبة مختلفة وداله إحصائياً في التنبؤ بالسعادة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة.

واستهدف Malkoç & Kesen Mutlu, (2019) فحص دور الثقة بالنفس والمرونة المعرفية في الازدهار النفسي، وتحديد ما إذا كانت المرونة المعرفية تلعب دورًا وسطًا في العلاقة بين هذين المتغيرين، وتكونت عينة الدراسة من (٢٨٤) طالبًا جامعيًا (١٩٢ أنثى و ٩٢ ذكر) يدرسون في كلية التربية بإحدى الجامعات الخاصة في إسطنبول، واستخدم الباحثان مقياس الثقة بالنفس، مقياس الازدهار النفسي، ومقياس المرونة المعرفية، وتوصل الباحثان إلي النتائج التالية: الثقة بالنفس والمرونة المعرفية لهما تأثير إيجابي على الازدهار النفسي، تفسر الثقة بالنفس والمرونة المعرفية معًا ما نسبته ٣٨٪ من التباين في الازدهار النفسي، وتلعب المرونة المعرفية دورًا وسطًا في العلاقة بين الثقة بالنفس والازدهار النفسي.

وأجري فيصل خليف، ولولوة مطلق (٢٠١٩) دراسة هدفت إلى تحديد مستوى السعادة النفسية لدى طلاب جامعة الكويت في جميع مراحلهم الدراسية، وإلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين السعادة النفسية وكل من المرونة المعرفية، وتقدير الذات لدى تلك الفئة من المجتمع الكويتي والتي استهدفت عينة مكونة من (٣٨٠) طالباً وطالبة، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة وطبقت عليهم مقاييس السعادة النفسية، والمرونة المعرفية، وتقدير الذات (من إعداد الباحثين) ، وقد أظهرت النتائج أن طلاب وطالبات الجامعة يتمتعون بمستوى متوسط من السعادة النفسية، وتقدير الذات ومستوي مرتفع من المرونة المعرفية.

وأشارت دراسة Sonthalia, (2020) للعلاقة بين اليقظة العقلية، الازدهار النفسي، والمرونة لدى (١١١) من البالغين ممن تراوحت أعمارهم من (٤٠-٦٠) سنة، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطيه دالة موجبة بين اليقظة العقلية والازدهار والمرونة، وأنه يمكن التنبؤ باليقظة العقلية من خلال الازدهار النفسي، وأن الأفراد الجادين في العمل كانوا ممن لديهم مستويات مرتفعة من اليقظة العقلية.

واستهدفت دراسة Demirtas, (2020) التوصل إلى معرفة الأدوار التنبؤية للمرونة المعرفية الكفاءة الذاتية والاجتماعية والعاطفية على الرفاهية العقلية، وتكونت العينة من (٣٩٢) طالبًا وطالبة بالمرحلة الثانوية، وتوصل الباحث إلى وجود علاقة موجبة دالة إحصائيًا بين المرونة المعرفية والكفاءة الذاتية والرفاهية العقلية، وأشارت النتائج المستخلصة من النموذج الوسيط إلى أن الكفاءة الذاتية الأكاديمية والاجتماعية والعاطفية عملت على التوسط في العلاقة بين المرونة المعرفية والرفاهية النفسية، كما كانت هناك فروق دالة إحصائيًا بين الذكور والإناث في المرونة المعرفية

والرفاهية النفسية لصالح الإناث

وأجري Sistaonipour et al. (2024) دراسة هدفت إلى التحقق من فاعلية العلاج الجماعي القائم على المخططات العاطفية في موازنة السمات الشخصية المظلمة، وزيادة الازدهار النفسي والمرونة المعرفية لدى ربات الأسر وتكونت عينة الدراسة من (٣٠) امرأة، تم توزيعهم على مجموعتين (تجريبية ١٥ امرأة) و(ضابطة ١٥ امرأة)، وتم تطبيق مقاييس: الثالوث المظلم للشخصية، الازدهار النفسي، والمرونة المعرفية ، وتلقت المجموعة التجريبية (١٠) جلسات من البرنامج العلاجي، بينما تلقت المجموعة الضابطة تدريباً في الطهي، ومما توصلت إليه الدراسة من نتائج: فاعلية العلاج القائم على المخططات العاطفية المساعدة في موازنة سمات الشخصية المظلمة، وزيادة الازدهار النفسي والمرونة المعرفية، كما توصلت النتائج إلى وجود علاقة إيجابية بين الازدهار النفسي والمرونة المعرفية.

وأشارت دراسة Tellesa et al. (2024) إلي العلاقة بين المرونة المعرفية والازدهار النفسي والصحة البدنية لدى ذوي الأمراض المزمنة وتكونت العينة من (١٤٠) مريضًا

بأمراض مزمنة غير معدية من الذكور والإناث تتراوح أعمارهم بين (١٨- ٦٠)عامًا، وتم استخدام مقاييس (المرونة المعرفية، الازدهار النفسي، الصحة البدنية) وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة سلبية بين المرونة المعرفية، والصحة البدنية العامة، وكذلك وجود علاقة إيجابية بين المرونة المعرفية، وأبعاد الازدهار النفسي المتمثلة في التفاؤل- الترابط- السعادة- خراط- المثابرة.

تعقيب على الدراسات السابقة: -

من خلال ما تم عرضه من الدراسات السابقة يتضح ما يلي

١- يرتبط الازدهار النفسي بمجموعة من المتغيرات النفسية المهمة مثل التنظيم الانفعالي، والرضا عن الحياة، كما في دراسة عفراء إبراهيم (٢٠١٩)، الشفقة بالذات كما في دراسة عبد الله سليمان وجابر مبارك (٢٠٢٠)، التسامح والحكمة كما في دراسة كريم محمد سعيد (٢٠٢١) وتقدير الذات كما في دراسة ربيع طه ، وعاطف مسعد (٢٠٢١)، الذكاء الوجداني كما في دراسة عبد العزيز محمود (٢٠٢٢) ودراسة Parola & Marcionetti, (2023).

٢- الازدهار النفسي يرتبط إيجابيًا كذلك ببعض المتغيرات المعرفية مثل اليقظة العقلية كما في دراسة داليا محمد (٢٠٢٠)، الحميدي محمد (٢٠٢٣)، Sonthalia (2020) والتفكير القائم على الحكمة كما في دراسة أيمن حلمي (٢٠٢٢).

٣- يرتبط الازدهار النفسي سلبيًا بالخوف كما في دراسة Surucu et al. (2021) .

٤- ارتبطت المرونة المعرفية ببعض المتغيرات النفسية المهمة، مثل السعادة النفسية، والثقة بالنفس كما في دراسة آمنة قاسم، وسحر محمود (٢٠١٨)، الرضا عن الحياة كما في دراسة Cikrikci,(2018) ، وفاعلية الذات كما في دراسة Sunbul & Malkoc،(2020)، وبحث محمد سعد الدين (٢٠٢٠)، تقدير الذات كما في دراسة إحسان شكري، وهانم أحمد (٢٠٢١) الكفاءة الذاتية الأكاديمية كما في دراسة أسماء مصطفى وآخرون (٢٠٢٠)، فاعلية الذات البحثية كما في

دراسة بدوية محمد (٢٠٢٠)، والحيوية الذاتية كما في دراسة محمود محمد، وأحمد علي (٢٠٢٣).

٥- أفادت الدراسات المذكورة أن هناك فروقًا في الازدهار النفسي بين الذكور والإناث لصالح الذكور كما في دراسة زينب شعبان (٢٠٢٠)، طه ربيع، عاطف مسعد (٢٠٢٠)، بينما أشارت دراسة Parola & Marcionetti (2023) إلى أن الفروق كانت لصالح الإناث في حين توصلت دراسة كل من عفراء إبراهيم العبيدى (٢٠١٩)، كريم محمد (٢٠٢١) إلى عدم وجود فروق فردية بين الذكور والإناث في الازدهار النفسي.

٦- أشارت الدراسات إلى وجود فروق في المرونة المعرفية بين الذكور والإناث لصالح الإناث كما في دراسة محمد سعد الدين (٢٠٢٠)، أسماء عدنان (٢٠٢١)، وأشارت بدوية محمد (٢٠٢١) إلي وجود فروق في المرونة المعرفية لصالح الذكور، بينما أشارت الدراسات الأخرى إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في المرونة المعرفية كما في دراسة عبد الكريم غالي، وفجر حسين (٢٠١٨)، محمود محمد، وأحمد على (٢٠٢٣).

٧- أشارت الدراسات التي تم إجراؤها في غير البيئة العربية إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الازدهار النفسي والمرونة المعرفية وذلك كما في دراسات المحور الثالث.

٨- استفاد الباحث من الدراسات السابقة في إعداد مقاييس الدراسة الحالية واختيار العينة.

فروض الدراسة:

تم صياغة الفروض كإجابة محتملة عن الأسئلة المثارة في مشكلة الدراسة ومن خلال نتائج الدراسات السابقة على النحو الاتي:

١. توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين الازدهار النفسي والمرونة المعرفية لدي طلاب الجامعة.

٢. توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطات درجات الذكور والإناث على مقياس الازدهار النفسي وفقا لمتغير النوع.

٣. توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطات درجات الذكور والإناث على مقياس المرونة المعرفية وفقا لمتغير النوع.
٤. توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطات درجات الذكور والإناث على مقياس الازدهار النفسي وفقا لمتغير الإقامة (ريف/ حضر).
٥. توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطات درجات الذكور والإناث على مقياس المرونة المعرفية وفقا لمتغير الإقامة (ريف/ حضر).
٦. توجد عوامل وأسباب كامنة وراء الازدهار النفسي والمرونة المعرفية لدي طلاب الجامعة.

إجراءات الدراسة:

منهج الدراسة: اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي للتعرف على العلاقة بين المتغيرات والتنبؤ بها لدى طلاب الجامعة، ويعتبر هذا المنهج هو الملائم لطبيعة الدراسة الحالية، لأنه يهتم بتحديد خصائص الظاهرة ووصف طبيعتها ونوعية العلاقات بينها وبين المتغيرات الأخرى. ولا يقتصر المنهج الوصفي عند الوصف والرصد فقط، بل يتعدى ذلك إلى التحليل والربط والتفسير لهذه البيانات وتصنيفها وقياسها واستخلاص النتائج منها، كما استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الكلينيكي وفنياته لاستجلاء العوامل والأسباب الدينامية الكامنة وراء الازدهار النفسي والمرونة المعرفية لدي طلاب الجامعة.

المشاركون:

ينقسم المشاركون في هذه الدراسة إلى ما يلي:

عينة التحقق من الخصائص السيكومترية: بلغ عدد المشاركين في عينة الخصائص السيكو مترية (١٣٠) من طلاب وطالبات جامعة الأزهر بمحافظة الدقهلية، ممن تراوحت أعمارهم الزمنية بين (١٨- ٢٢) عاما، بينما بلغ متوسط العمر الزمني لهم (١٩,١٠) عامًا، وانحراف معياري قدره (٣,٣٩٥) واستخدمت هذه العينة بهدف جمع البيانات للتحقق من الخصائص السيكومترية لمقاييس الدراسة.

العينة الأساسية للدراسة: بلغ عدد المشاركين في العينة الأساسية للبحث (٥٨٠) طالبًا وطالبة من طلاب جامعة الأزهر بمحافظة الدقهلية ممن تراوحت أعمارهم الزمنية بين (١٩- ٢٢) عامًا للعام الجامعي ٢٠٢٤/ ٢٠٢٥، بينما بلغ متوسط العمر الزمني لهم

(٢٠,٧٥)عامًا، وانحراف معياري (٢,٢١٢) واستخدمت هذه العينة للتأكد من صحة فروض الدراسة.

عينة الدراسة الإكلينيكية: بلغ عدد عينة الدراسة الإكلينيكية أربع حالات: اثنين مرتفعين في الدرجات (ذكر، أنثي) علي مقياسي الازدهار النفسي والمرونة المعرفية، واثنين منخفضين في الدرجات (ذكر، أنثي) علي مقياسي الازدهار النفسي والمرونة المعرفية، ويوضح الجدول التالي توزيع عينة الدراسة.

جدول (١) توزيع عينة الدراسة

محل الإقامة	ذكور		إناث		المجموع
	الثانية	الرابعة	الثانية	الرابعة	
ريف	١٠٢	٧٨	٧٠	٦٠	٣١٠
حضر	٩٠	٦٨	٥٠	٦٢	٢٧٠
المجموع	١٩٢	١٤٦	١٢٠	١٢٢	٥٨٠

يتضح من جدول (١) أن العينة شملت طلاب الفرقتين الثانية والرابعة من طلاب جامعة الأزهر بفرع تفهنا الأشراف كليات (التربية والشريعة والقانون بنين، والدراسات الإنسانية بنات) وراعي الباحث التمثيل بين الريف والحضر.

أدوات الدراسة: تمثلت أدوات الدراسة في:

أولًا: الأدوات السيكومترية:

- مقياس الازدهار النفسي لدي طلاب الجامعة (إعداد: الباحث)
- مقياس المرونة المعرفية إعداد (Dennis & vandrt Wal, (2009، ترجمة حلمي الفيل (٢٠١٤).

ثانيًا: الأدوات الإكلينيكية:

- **المقابلة الشخصية** (إعداد: الباحث)
- **اختبار تفهم الموضوع للكبار(T.A.T)** Thematic Apperception Test : إعداد (بيللاك ليوبولد، ٢٠١٧). ويعد الطبيب" هنري موراي" هو أول من أعد هذا الاختبار الإسقاطي والذي نشره في سنة (١٩٣٥) بالتعاون مع "مورغان" وحدد شكله النهائي سنة (١٩٤٣)، ويتكون الاختبار من مجموعة من الصور التي تقدم للمفحوصين ويطلب منهم إعطاء قصص تفسر هذه الصور، ومن المفترض أن

تفسيراتهم تعكس إسقاط المشاعر التي يعيشونها في الحقيقة، وهذه الصور مصنفة كما يلي :

- Boy: B الصور مخصصة للصبيان ما تحت ١٤ سنة.
- Girl: G الصور مخصصة للفتيات ما تحت ١٤ سنة.
- Boy and Girl: BG الصور مخصصة للصبيان والفتيات ما تحت ١٤ سنة.
- Female : F الصور مخصصة فقط للبالغات فوق ١٤ سنة.
- Male :M الصور مخصصة فقط للبالغين الذكور فوق ١٤ سنة.
- MF: Male and Female الصور مخصصة للبالغين من الذكور والإناث.
- Boy and Man: BM الصور مخصصة للصبيان والبالغين الذكور.
- Girl and Female: GF الصور مخصصة للفتيات والشابات البالغات.
- وهناك عدد من الصور لا يتبعها حرف وهي مخصصة لكلا الجنسين ولجميع الأعمار وهي

الصور (١-٢-٤ -٥ – ١٠ – ١١ -١٤- ١٥- ١٦- ١٩- ٢٠) (لويس كامل ، ٢٠١٦)

وقد استخدم الباحث في هذه الدراسة مجموعة من البطاقات للذكور وأخري للإناث وهي:

بطاقات الذكور (١، 2، 3BM، 5، 6 BM، 8 BM، 9 BM، 10، 12 M، 14).

بطاقات الإناث (١، 2،3GF ، 5، 6 GF، 7 GF، 8 GF، 10، 12 F، 15، 18 GF).

المقاييس وخصائصها السيكو مترية:

١-مقياس الازدهار النفسي لدي طلاب الجامعة (إعداد الباحث)

قام الباحث بإعداد هذا المقياس بعد الاطلاع علي مجموعة من النظريات والمقاييس الخاصة بالازدهار النفسي، ومن هذه المقاييس: مقياس Seligman, (2011) نتيجة لتفاعل خمسة عناصر اختصرها في "PERMA" ومقياس Diener (2010) أحادي البعد، مقياس آلاء نور الدين (٢٠٢٢)، مقياس ولاء منصور ، وسمية عزت (٢٠٢٣)، وكذلك بما يتماشى مع الاطار النظري لهذه الدراسة وخصائص العينة، وكانت مبررات إعداد المقياس متمثلة فيما يلي:

- معظم المقاييس تناولت الازدهار النفسي لعينة أخري غير طلاب الجامعة.
- المقاييس الموجودة بعضها لا يتلاءم مع طبيعة العينة.
- المقاييس المتاحة لا تتسق مع الإطار النظري للبحث في علاقته بمتغير المرونة المعرفية.

ثم قام الباحث بعرض المقياس بصورته الأولية على (٩) من الخبراء في مجال الصحة النفسية وعلم النفس، والذي تكون في صورته الأولية من (٤٣) عبارة، لإبداء آرائهم في عبارات المقياس من حيث مناسبة تعليمات المقياس، مناسبة الصياغة اللغوية، ارتباط العبارة بالمجال، ملائمة العبارات للعينة، الاقتراحات بالحذف أو التعديل أو الإضافة، وفي ضوء ملاحظات المحكمين تم تعديل بعض العبارات وأضيف إليها، وتم حذف ثلاث عبارات والتي لم تصل إلى نسبة اتفاق تساوي. ٩٠٪ فأصبحت العبارات بعد التحكيم (٤٠) عبارة، واعتبرت نسبة اتفاق المحكمين على عبارات المقياس معيارا يدعو إلى الثقة في النتائج التي يمكن التوصل إليها من خلال تطبيق المقياس على أفراد العينة.

صدق وثبات المقياس:

أولا: الصدق: اعتمد الباحث في حساب صدق المقياس على الآتي:

أ-**التحليل العاملي الاستكشافي**: قام الباحث بإجراء التحليل العاملي الاستكشافي لمقياس الازدهار النفسي لدى طلاب الجامعة في صورته الأولية من خلال المصفوفة الارتباطية لدرجات المشاركين حيث بلغ عددهم (١٣٠) مشاركًا من بين أفراد المجتمع الأصلي، وتم حساب مدى كفاية حجم العينة لإجراء التحليل العاملي باستخدام اختبار KMO Test حيث تتراوح قيمة هذا الاختبار ما بين الصفر والواحد الصحيح، وبلغت قيمته في تحليل هذا المقياس(٧٠٣.)، أي أكبر من قيمة الحد الأدنى الذي اشترطه Kaiser (٥٠.)، وبالتالي فإنه يمكن الحكم بكفاية حجم العينة لإجراء التحليل العاملي، وتم إجراء التحليل العاملي لمصفوفة الارتباط بطريقة المكونات الأساسية باستخدام الحزمة الإحصائية(SPSS.25) ، وقد أخذ الباحث بمحك جيلفورد لمعرفة حد الدلالة الإحصائية للتشبعات واعتبار التشبعات التي تصل إلى (٣٠.) أو أكثر تشبعات دالة، ولإعطاء معنى سيكولوجي للمكونات المستخرجة، تم تدويرها تدويرًا متعامدًا باستخدام طريقة كايزر فاريماكس Kaiser Varimax وفي ضوء نتائج التحليل العاملي أمكن

استخلاص خمس مكونات رئيسة الجذر الكامل لكل منها أكبر من الواحد الصحيح. والجدول الآتي وضح ذلك.

جدول (٢)

تشبعات العوامل المستخرجة بعد التدوير المتعامد لمقياس الازدهار النفسي لدي طلاب الجامعة (ن=١٣٠)

العبارة	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس
١				,٥٧٤	
٢	,٤٩٨				
٣	,٦٠٨				
٤	,٦٦٤				
٥	,٥٢٥				
٦					
٧	,٤٥٣				
٨				,٥٢١	
٩		,٦٨٨			
١٠				,٥٠٧	
١١		,٥١٩			
١٢		,٥٤٩			
١٣		,٦٤٧			
١٤	,٥٥٩				
١٥		,٤١٧			
١٦	,٥١٨				
١٧			,٦٧١		
١٨		,٥٧٦			
١٩			,٧٣٢		
٢٠			,٦٣٢		

٢١			,٦٦٠		
٢٢			,٧٤٠		
٢٣					,٥١٣
٢٤			,٥٩٥		
٢٥	,٥٣٩				
٢٦			,٦٦٦		
٢٧				,٧٤٦	
٢٨				,٦٣١	
٢٩				,٦٤٧	
٣٠				,٧٠٨	
٣١				,٦٧٢	
٣٢				,٥٧٣	
٣٣					,٤٦٧
٣٤					
٣٥					,٧٤٣
٣٦					,٧٦٦
٣٧					,٧٥٥
٣٨					,٦٦٠
٣٩					,٥٢٨
٤٠					
الجذر الكامن	١١,٧٥	٢,٨٨	٢,٧٢	٢,٣٢	٢,٠٢
نسبة التباين	٢٩,٣٩	٧,٢٠	٦,٨٠	٥,٨٠	٥,٠٧

يتضح من الجدول (٢) أن عبارات المقياس قد تشبعت كما يلي: العامل الأول (الاجتماعي) ٨ مفردات وهي (٢- ٣- ٤- ٥- ٧- ١٤- ١٦- ٢٥)، والعامل الثاني (الشخصي) ٦ مفردات وهي (٩- ١١- ١٢- ١٣- ١٥- ١٨)، العامل الثالث(الوجداني) ٧ مفردات وهي (١٧- ١٩- ٢٠- ٢١- ٢٢- ٢٤- ٢٦)، العامل الرابع (الأكاديمي) ٩ مفردات وهي (٨- ١٠- ٢٧- ٢٨- ٢٩- ٣٠- ٣١- ٣٢)، العامل الخامس (الروحي) مفردات وهي (٢٣- ٣٣- ٣٥- ٣٦- ٣٧- ٣٨- ٣٩)، واعتبرت المفردة متشبعة بالعامل إذا زاد حجم التشبع عن (٠,٣٠) ، وأما المفردات

(٦- ٣٤- ٤٠) فقد تم حذفها من المقياس لأنها لم تصل الي درجة التشبع المطلوبة، وبالتالي أصبحت مفردات المقياس (٣٧) مفردة.

ب- **الاتساق الداخلي:** تم التحقق من الاتساق الداخلي لعبارات مقياس الازدهار النفسي لدى طلاب الجامعة بحساب معاملات الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وكانت النتائج كما وضح بالجدول التالي:

جدول (٣)

معاملات الارتباط بين عبارات مقياس الازدهار النفسي لدى طلاب الجامعة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه ودلالتها (ن=١٣٠)

البعد	العبارة	معامل الارتباط	البعد	العبارة	معامل الارتباط
الاجتماعي	٢	,٧١٧**	الأكاديمي	١	,٥٢٨**
	٣	,٧٣٨**		٨	,٧٣٧**
	٤	,٦٤٩**		١٠	,٥٢٢**
	٥	,٦٦٤**		٢٧	,٧٤٨**
	٦	,٦٢٥**		٢٨	,٦٦٢**
	١٤	,٧١٨**		٢٩	,٥٧٢**
	١٦	,٧٥٣**		٣٠	,٦٧٢**
	٢٥	,٥٨٣**		٣١	,٦٥٤**
الشخصي	٩	,٧٠٤**		٣٢	,٦٣٥**
	١١	,٨٣٩**	الروحي	٢٣	,٥٩٨**
	١٢	,٥٦٩**		٣٣	,٤٩٥**
	١٣	,٧٣٩**		٣٤	,٥٨٣**
	١٥	,٧٣١**		٣٦	,٦٣١**
	١٨	,٦٣٧**		٣٧	,٦٢٩**
الوجداني	١٧	,٧٤٦**		٣٨	,٧٣٧**
	١٩	,٧٢٢**		٣٩	,٥١٥**
	٢٠	,٧١٥**			
	٢١	,٧٢٠**			
	٢٢	,٥٨١**			
	٢٤	,٥٩٨**			
	٢٦	,٥٩٤**			

يتضح من الجدول (٣) أن معاملات الارتباط بين عبارات مقياس الازدهار النفسي لدى طلاب الجامعة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، كانت جميعها دال عند مستوى (٠,٠١)، مما يشير إلى قوة ارتباط العبارات بالبعد الذي تنتمي إليه.

ثانيًا: ثبات المقياس:

تم استخدام طريقتين لحساب ثبات المقياس وهي ألفا كرو نباخ، وإعادة التطبيق ويمكن توضيح ذلك على النحو التالي:

-طريقة ألفا كرونباخ: قام الباحث باستخدام معامل ألفا كرونباخ لحساب ثبات المقياس وذلك بعد تطبيق المقياس على (ن= ١٣٠) مشاركًا، وبلغ معامل الثبات (٨١٤,.) وهو معامل ثبات مرتفع مما يشير إلى ثبات المقياس.

-طريقة إعادة التطبيق: قام الباحث بحساب ثبات الاختبار من خلال إعادة التطبيق للمقياس، وذلك بعد مرور خمسة عشرة يومًا من المرة الأولى (ن= ١٣٠)، وقد جاء معامل الثبات كما يوضحه الجدول التالي

جدول (٤)

معامل ثبات مقياس الازدهار النفسي الأبعاد والدرجة الكلية (ن= ١٣٠)

البعد	معامل الثبات
البعد الاجتماعي	٨٣١,**
البعد الشخصي	٨٠٥,**
البعد الوجداني	٨٧١,**
البعد الأكاديمي	٩٣٢,**
البعد الروحاني	٨٧٦,**
الدرجة الكلية	٩٤٤,**

يتضح من جدول (٤) أن معاملات ثبات الأبعاد، والدرجة الكلية لمقياس الازدهار النفسي لدي طلاب الجامعة تراوحت بين (٨٠٥,** - ٩٤٤,**) وجميعها معاملات ثبات مقبولة، مما يشير إلى الثقة في النتائج التي تم التوصل إليها من خلال المقياس.

الصورة النهائية وطريقة تصحيح المقياس:

تكون المقياس في صورته النهائية من (٣٧) عبارة وتم تقسيمه إلى خمسة أبعاد، وهي (البعد الاجتماعي، والبعد الشخصي، والبعد الوجداني، والبعد الأكاديمي، والبعد الروحي)، ويتم الاستجابة على العبارات على مقياس ليكرت الخماسي (من موافق بشدة = ٥ إلي أرفض بشدة =١) ما عدا العبارات(٤، ١٥ ، ٢٢) فهي عبارات سلبية يتم الاستجابة عليهن (من موافق بشدة = ١ إلي أرفض بشدة =٥) ، وبالتالي تراوحت درجات المقياس ما بين (٣٧- ١٨٥ درجة) وتشير الدرجة المرتفعة إلي ارتفاع الازدهار النفسي لدي الفرد.

٢-مقياس المرونة المعرفية لدي طلاب الجامعة: إعداد (2009) ,vandrt Wal & Dennis**ترجمة حلمي الفيل (٢٠١٤).**

قد قام الباحث باختيار هذا المقياس للمبررات التالية:

- تم التحقق من خصائصه السيكومترية على طلاب الجامعة في البيئة المصرية كما في بحث (إيمان صلاح الدين، ورانيا حسين، ٢٠٢٣).
- تم التحقق من الخصائص السيكومترية في عينات متنوعة وبيئات أجنبية مختلفة كما في بحث (Dennis & vandrt Wal, 2009).
- يتمتع المقياس بدرجة عالية من الصدق والثبات.
- المقياس مناسب لعينة الدراسة.

وصف المقياس:

هو مقياس تقرير ذاتي موجز لنوع المرونة المعرفية اللازمة للأفراد للنجاح، وقد تم تصميم هذا المقياس لقياس ثلاثة جوانب من المرونة المعرفية: (أ) الميل إلى تصور المواقف الصعبة كما يمكن السيطرة عليها، (ب) القدرة على إدراك تفسيرات بديلة متعددة للحياة والسلوك البشري، (ج) القدرة على توليد حلول بديلة متعددة للحالات الصعبة والتي تحتوي على (١٢٠) بندًا، ونتيجة تحليلات صلاحية المحتوى المختلفة ومن ضمنها التحليل العاملي تم التوصل إلى عاملين هما:

١- **بدائل الأفكار**: وتعبر فقراته عن قدرة الفرد على التكيف، مع إدراك تفسيرات بديلة متعددة لأحداث الحياة، والقدرة على توليد حلول بديلة للمواقف الصعبة، وتشمل فقرات (٢٠ ،١٩، ١٨، ١٦، ١٤ ، ١٣ ، ١٢ ، ١٠، ٨، ٦، ٥، ٣، ١)

٢- **التحكم أو السيطرة:** وتعبر فقراته عن وجود مركز داخلي للفرد للسيطرة أو الميل إلى إجراء في المواقف الصعبة، على أنها مواقف يمكن السيطرة عليها إلى حد ما وفقراته (١٧، ١٥، ١١، ٩، ٧، ٤، ٢)

صدق وثبات المقياس:

قام معدا المقياس بحساب الصدق التلازمي والتقاربي مع العديد من مقاييس المرونة الأخرى ومقاييس التأقلم والاكتئاب وجميعها أعطت معاملات ارتباط صدق جيدة مع مقياس المرونة المعرفية المستخدم، كما تم حساب الثبات باستخدام كل من الاتساق الداخلي بطريقة الفا كرونباخ، وكانت معاملات الثبات مرتفعة، كما كانت معاملات إعادة التطبيق كانت(٧٨,.) ،(٨٥,.) علي التوالي.

وقد أظهرت العديد من الدراسات موثوقية هذا النموذج في كثير من الدول، منها دراسة(2013) ,Sapmaz & Dogan والتي توصلت من خلال التحليل العاملي التوكيدي إلى وجود عاملين هما: البدائل، والتحكم بنفس العبارات التي توصل إليها معدا المقياس، بذلك يصبح هذا المقياس على درجة عالية من الموثوقية لقياس المرونة المعرفية لدى طلاب الجامعة.

وفي الدراسة الحالية قام الباحث بما يلي:

-الاتساق الداخلي للمقياس:

للتحقق من مدى ارتباط درجة كل فقرة من مع الدرجة الكلية للبعد الذي تقيسه، تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه (مع حذف درجة الفقرة من البعد). ويوضح الجدول التالي الاتساق الداخلي لمقياس المرونة المعرفية.

جدول (٥) الاتساق الداخلي لمقياس المرونة المعرفية(ن=١٣٠)

البدائل				التحكم	
الفقرة	الارتباط بالبعد	الفقرة	الارتباط بالبعد	الفقرة	الارتباط بالبعد
١	٦٠٩,**	٨	٤٨٦,**	١	٥١٦,**
٢	٤٢٠,**	٩	٣٥٥,**	٢	٣٧٧,**
٣	٧١٨,**	١٠	٤٠٧,**	٣	٥٥٥,**
٤	٥٥٠,**	١١	٣٧٣,**	٤	٥٣٠,**
٥	٥٤٠,**	١٢	٣٠٨,**	٥	٥١٦,**
٦	٦٤٠,**	١٣	٣٣٠,**	٦	٥٠٢,**
٧	٦٣٤,**			٧	٧٢٠,**
ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية.					
٤٧٠,**				٨٤٣,**	

يتضح من جدول (٥) أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة عند مستوى دلالة(٠,٠١) والذي يؤكد صدق الاتساق الداخلي للفقرات مع أبعادها، وكذلك الأبعاد مع الدرجة الكلية، وهذا يعني أن المقياس بوجه عام صادق ويمكن الاعتماد عليه.

-**الصدق التلازمي:** تم حساب معامل الارتباط بين درجات (ن=١٣٠) مشاركًا من طلاب الجامعة على مقياس المرونة المعرفية المستخدم في الدراسة الحالية، ودرجاتهم على مقياس المرونة المعرفية إعداد (صلاح شريف ،٢٠١١)، وقد بلغ معامل الارتباط بين درجات المشاركين على المقياسين (٠,٧٤٣) وهو معامل مقبول ويشير إلي تحقق الصدق التلازمي.

طريقة تصحيح المقياس:

يتكون المقياس من (٢٠) عبارة، وطبقًا لأسلوب ليكرت يوجد أمام كل فقرة خمسة اختيارات (أوافق بشدة – أوافق- متردد- غير موافق-، غير موافق بشدة) تأخذ الدرجات (٥- ٤- ٣-٢-١) للعبارات الموجبة. بينما العبارات السلبية تأخذ الدرجات. (١- ٢-٣-٤-٥). وهي (١٧، ٩، ٧، ٤، ٢)، وبالتالي تتراوح درجات الفرد علي المقياس من (٢٠- ١٠٠) درجة، وتشير الدرجة المرتفعة إلي وجود المرونة المعرفية.

نتائج الدراسة وتفسيرها:

أولاً: نتائج الفرض الأول: ينص الفرض الأول علي: توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين الازدهار النفسي والمرونة المعرفية لدي طلاب الجامعة.

وللتحقق من هذا الفرض قام الباحث بحساب معاملات الارتباط بين متوسطات درجات الطلاب المشاركين على مقياس الازدهار النفسي، ومتوسطات درجاتهم على مقياس المرونة المعرفية والتي يحددها الجدول التالي:

جدول (٦)

معامل ارتباط الازدهار النفسي والمرونة المعرفية الأبعاد والدرجة الكلية (ن= ٥٨٠).

المتغير	الاجتماعي	الشخصي	الوجداني	الأكاديمي	الروحي	الدرجة الكلية
بدائل الأفكار	**,٥٤٣	**,٢٦٢	**,٦٧٨	**,٨٣٢	**,٤٣٠	**,٨١٠
التحكم والسيطرة	**,٢٣١	**,١٤٧	**,٣٥٧	**,١٩٢	**,١٥٨	**,٢٩٠
الدرجة الكلية	**,٥٣٦	**,٢٧٧	**,٧٠٣	**,٨٦٨	**,٤١١	**,٧٧١

يتضح من جدول (٦) ما يلي:

١- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا عند مستوي (٠,٠١) بين درجات أفراد العينة على بعد بدائل الأفكار لمقياس المرونة المعرفية وجميع أبعاد الازدهار النفسي والدرجة الكلية.

٢- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا عند مستوي (٠,٠١) بين درجات أفراد العينة على بعد التحكم والسيطرة لمقياس المرونة المعرفية وجميع أبعاد الازدهار النفسي والدرجة الكلية.

٣- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا عند مستوي (٠,٠١) بين درجات أفراد العينة علي الدرجة الكلية لمقياس المرونة المعرفية وجميع أبعاد الازدهار النفسي والدرجة الكلية.

مما يشير إلي تحقق صحة الفرض الأول، ووجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا عند مستوي(٠,٠١) بين الازدهار النفسي والمرونة المعرفية لدي طلاب الجامعة، فالطالب الذي يتمتع بالازدهار النفسي يكون كثير التعامل مع أمور الحياة الصعبة بشكل إيجابي، وبما أن الازدهار النفسي يعني الشعور بالسعادة والرضا والانتماء، والقدرة على تحقيق الأهداف، والشعور بالمعنى في الحياة فهو يتناسب مع المرونة المعرفية التي تشير إلى أنها القدرة على التكيف مع التغيرات والتحديات في الحياة، والتعلم من أخطاء السابقة، والتفكير بشكل إيجابي.

وتتفق نتيجة هذا الفرض مع أمور الحياة التي نعيشها الآن في هذا العالم سريع التغير، مما يشير إلى أهمية المرونة في القدرة على التعافي من الشدائد والتكيف مع التغييرات، وكذلك أهمية الازدهار في مواجهة هذه التحديات، فالقدرة على الصمود لا تتعلق فقط بالبقاء على قيد الحياة، وإنما يتعلق بالأمر بالازدهار والنمو بشكل أقوى من خلال الشدائد، وبالتالي فالمرونة المعرفية لها علاقة وتأثير كبير على الازدهار النفسي، فالازدهار النفسي يرتبط بتحسن الأداء المعرفي، فكلما شعر الفرد أو الطالب في الجامعة أن مستواه المعرفي في تقدم وفي نمو، كل ما أدى ذلك إلى إظهاره النفسي وشعوره بمشاعر إيجابية، وبالتالي انخراطه في سلوكيات الحياة الإيجابية، وأن يكون أكثر تفاؤلا، ولديه مشاعر أكبر بالسيطرة، وحب الذات، وتقدير الذات، وبالتالي تعزيز قدرته على التعامل مع ضغوط الحياة، والتوتر بإيجابية، مما يؤدي إلى تعزيز الرخاء النفسي والرفاهية العامة.

ولذلك فإن الازدهار النفسي يجعل لدى الفرد قدرة على تغيير قناعاته في إجاباته، ومرونة في التعامل مع المواقف الحياتية التي يعيش فيها، والتي يقع فيها في هذه الحياة، مما يجعل العلاقة ما بين المرونة المعرفية والازدهار النفسي علاقة دينامية، بمعنى أن كل منهما يؤدي إلى الآخر وخاصة لدي الطالب الجامعي الذي يستطيع أن يسيطر على استراتيجياته المعرفية، ويتفاعل مع الواقع المجتمعي فإن ذلك يجعله يشعر بالازدهار النفسي، بل أن الازدهار النفسي أيضا يجعله يزيد من مرونته المعرفية وقدرته على التكيف مع أمور الحياة، ويسهم في حل المشكلات الحياتية التي تقابله في حياته، مما يجعله على مستوى عال من السعادة النفسية، وعلى النقيض الفرد الذي لديه مستوى الازدهار منخفض تجده لا يستطيع أن يتكيف مع الأمور الحياتية، ولا يستطيع أن يغير من استراتيجيات المعرفة المعرفية، ولا يستطيع أن ينتج بدائل ولا يستطيع أن يتحكم في أموره المعرفية وأن يسيطر عليها، وبالتالي فإن نتيجة هذا الفرد منطقية تماما بأن الازدهار النفسي يرتبط ارتباطا إيجابيا بالمرونة المعرفية لدى طلاب الجامعة

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات (أماني مصطفى وآخرون ٢٠١٥؛ عبد الكريم غالي، وفجر حسين ٢٠١٨؛ أمنة قاسم، وسحر محمود ، ٢٠١٨؛ صابر فاروق، ورانيا الصاوي ، ٢٠٢٤) من أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين الازدهار النفسي والمرونة المعرفية لدى طلاب الجامعة.

ثانيًا: نتائج الفرض الثاني: ينص الفرض الثاني علي: توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطات درجات الذكور والإناث على مقياس الازدهار النفسي وفقا لمتغير النوع. وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" T-test، ويوضح ذلك الجدول التالي:

جدول (٧)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة " ت" ودلالتها للفروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث على مقياس الازدهار النفسي (ن= ٥٨٠).

المتغير	البعد	الذكور (ن=٣٣٨)		الإناث (ن=٢٤٢)		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
		م	ع	م	ع		
	الاجتماعي	٣١,٩	٤,٩	٣٠,٥	٤,٨	٣,٣٥	٠,٠٥
	الشخصي	٢٥,٠٠	٥,٤	٢٤,٨	٤,٣	٢,٥١	٠,٠٥

الازدهار النفسي	الوجداني	٢٧,٢٥	٣,٩	٢٨,٣٣	٣,٨	٣,٣٢	٠,٠٥
	الأكاديمي	٣٢,٠٢	٥,٤٠	٣٣,٧٠	٥,٣٠	٣,٦٦	٠,٠٥
	الروحي	٣١,٨٣	٣,٠٠	٣١,٩٠	٣,٣١	٣,١٢	٠,٠٥
	الدرجة الكلية	١٥٠,٥٠	١٥,٧٠	١٤٦,٧٠	١٧,١٦	٣,٧٨	٠,٠٥

يتضح من جدول (٧) ما يلي:

١-جاءت الفروق دالة إحصائيًا عند مستوي(٠,٠٥) لصالح الذكور في الأبعاد (الاجتماعي الشخصي، الروحي، والدرجة الكلية) ، ويمكن إرجاع ذلك لطبيعة المجتمع حيث يتمتع الذكور بمساحة من الحرية في التعاملات وإقامة العلاقات مع الآخرين مما يساهم في شعورهم بالازدهار النفسي علي المستوي الاجتماعي، وينعكس هذا علي شعورهم بالازدهار النفسي علي المستوي الشخصي لأن الفرد المزدهر اجتماعيا هو بالأحرى مزدهر شخصيًا، أما عن البعد الروحي فيرجع الباحث تفوق الذكور فيه إلي أنهم يذهبون لدور العبادة كثيرًا عن الإناث فلربما كان ذلك هو السبب الذي أدي إلي وجود الفروق لصالحهم في هذا البعد، وجاء أيضًا التفوق لصالح الذكور في الدرجة الكلية للازدهار النفسي ويرجع الباحث ذلك إلي طبيعة المجتمع الذي يعيش فيه أفراد العينة فالذكور متاح لهم العلاقات الاجتماعية أكثر من الإناث، كذلك متاح لهم الخروج إلي الرحلات والمنتزهات مما يضفي عليهم الإحساس بالازدهار النفسي أكثر من الإناث.

٢-جاءت الفروق دالة إحصائيًا عند مستوي (٠,٠٥) لصالح الإناث في بعدي (الوجداني، والأكاديمي) أما الوجداني فيرجع الباحث ذلك إلى أن المشاعر الوجدانية تكون عند الإناث أرق وأعلي من الذكور فجاء التفوق في الازدهار الوجداني لصالحهم، وبالنسبة للبعد الأكاديمي فيرجع الباحث تفوق الإناث ربما لأن الذكور بحكم كثرة علاقاتهم الاجتماعية لا يوجد لديهم وقت للاهتمام بالناحية الأكاديمية مثل الإناث، وأيضا تلجأ الفتيات للتفوق الأكاديمي كمحاولة منهن لإثبات الذات في المجتمع خاصة في المجتمعات الريفية.

٣-تختلف هذه النتيجة مع مجموعة من البحوث التي أشارت إلى عدم وجود فروق ما بين الذكور والإناث في الازدهار النفسي، مثل بحث عفراء إبراهيم العبيدى (٢٠١٩).

٤- تتفق نتيجة الدراسة الحالية مع نتائج بحوث: سحر فاروق (٢٠١٤)، وزينب شعبان (٢٠٢٠) وأحمد رمضان (٢٠٢٠)، محمود رامز (٢٠٢٢). حيث أشارت نتائجهم إلى وجود

فروق في الازدهار النفسي تبعا لاختلاف النوع ذكور وإناث في بعض الأبعاد والبعض الآخر لا.

٥-ويرجع الباحث التفوق في الازدهار النفسي لصالح الذكور إلى طبيعة البيئة المحفزة للاستقلالية والاعتماد على النفسي للذكور، وكذلك إقامة علاقات اجتماعية متعددة ومتنوعة بخلاف الإناث.

ثالثًا: نتائج الفرض الثالث: ينص الفرض الثالث علي: توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات الذكور والإناث على مقياس المرونة المعرفية وفقا لمتغير النوع. وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" T-test، ويوضح ذلك الجدول التالي:

جدول (٨)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة " ت" ودلالتها للفروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث على مقياس المرونة المعرفية (ن= ٥٨٠).

المتغير	البعد	الذكور (ن=٣٣٨)		الإناث (ن=٢٤٢)		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
		م	ع	م	ع		
المرونة المعرفية	بدائل الأفكار	٣٢,٠٢	٥,٢٥	٣٣,٦٦	٥,٣٨	٣,٦٥	٠,٠٥
	التحكم والسيطرة	٢٩,٠٣	٣,٥٠	٢٨,٩٠	٣,٥٣	٣,٣٠	٠,٠٥
	الدرجة الكلية	٦٢,٥٦	٧,١٢	٦١,٠٦	٦,٦٣	٤,١٢	٠,٠٥

يتضح من جدول (٨) ما يلي:

١-وجود فروق بين الذكور والإناث في بعد بدائل الأفكار لصالح الإناث عند مستوي دلالة (٠,٠٥) وتتفق تلك النتيجة مع طبيعة الأنثى من حيث إنها قادرة على إنتاج أكثر من فكرة واقتراح حلول كثيرة للمشكلة الواحدة وذلك لتمتعهن بصفة الصبر، ويظهر ذلك جليا في تربية الأبناء.

٢-وجود فروق بين الذكور والإناث في بعد التحكم والسيطرة لصالح الذكور عند مستوي دلالة (٠,٠٥) وتتفق تلك النتيجة مع طبيعة الذكور من حيث كونهم أكثر في القدرة على التفكير العقلاني وليس العاطفي مما يجعلهم على وعي بأن أي مشكلة قابلة للتحكم فيها والسيطرة عليها، وأن المواقف قابلة للتخطي والحل مهما كانت صعوبة المشكلة.

٣-وجود فروق بين الذكور والإناث في الدرجة الكلية للمرونة المعرفية لصالح الذكور عند مستوي دلالة (٠,٠٥)، وتتفق تلك النتيجة مع الطبيعة المجتمعية للذكور، حيث إنهم أكثر قدرة علي الانفتاح على مصادر المعرفة التي تعتبر المناخ الملائم لنمو مهارة المرونة المعرفية، وهي إحدى الوسائل التي تتيح لهم تبادل الأفكار والخبرات مع الزملاء، والتعلم الدائم من المواقف السابقة، والرغبة في التعرف على ما كل ما هو جديد، وبالتالي فهم أكثر قدرة على تحديد الاستراتيجيات الفعالة والأكثر مرونة في التعامل مع المواقف، وأكثر قدرة على التأثير الفعال في البيئة، في حين أن التنشئة الاجتماعية للإناث تفرض عليهن بعض القيود التي تحد من حريتهن، فقد تدفع العادات والتقاليد الكثير من الآباء الخوف على بناتهن من الانفتاح على المصادر المعرفية التي تعتبر مهمة لتنمية مهارات المرونة المعرفية ونموها وتطورها.

٣-تتفق هذه النتيجة مع دراسات كل من (Ozcan &Esen ,2016؛ آمنة قاسم، وسحر محمود (٢٠١٨)؛ محمد سعد، (٢٠٢٠)؛ أسماء الحسن، (٢٠٢١)؛ بدوية محمد، (٢٠٢١).

٤-تختلف هذه النتيجة مع دراسات كل من (عبد الكريم غالي، وفجر حسين، (٢٠١٨)؛ Al-maeahy, & Rady, (2019) ؛ Bertiz & Karoglu, (2020)؛ هناء العساف، وأحمد الزق (٢٠٢١) محمود عبد الرحيم، وأحمد محمد، (٢٠٢٣)؛ صابر فاروق ، ورانيا الصاوي، (٢٠٢٤).

رابعًا: نتائج الفرض الرابع: ينص الفرض الرابع على: توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطات درجات الريف والحضر على مقياس الازدهار النفسي لدي طلاب الجامعة. وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" T-test، ويوضح ذلك الجدول التالي:

جدول (٩)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة " ت" ودلالتها للفروق بين متوسطي درجات الريف والحضر على مقياس الازدهار النفسي (ن= ٥٨٠).

المتغير	البعد	ريف (ن=٣١٠)		حضر (ن=٢٧٠)		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
		م	ع	م	ع		

الازدهار النفسي	اجتماعي	٣١,٨٣	٤,٦	٣١,٠٠	٤,٩٢	٣,١٨	٠,٠٥
	الشخصي	٢٣,٨٢	٥,١٤	٢٤,٦	٤,٤٨	٣,٥١	٠,٠٥
	الوجداني	٢٧,٥٥	٤,٠٧	٢٨,٣٢	٣,٥	٤,٥١	٠,٠٥
	الأكاديمي	٣٢,٤٣	٥,٥٠	٣٣,٤٤	٥,٢٩	٤,٤٧	٠,٠٥
	الروحي	٣١,٧١	٣,٤٣	٣٠,٧٧	٢,٦٤	٣,٠٩	٠,٠٥
	الدرجة الكلية	١٥٠,٧٨	١٦,١٢	١٤٨,٥١	١٧,٢٩	٤,٥١	٠,٠٥

يتضح من جدول (٩) ما يلي:

١-جاءت الفروق دالة إحصائيًا عند مستوي (٠,٠٥) لصالح الريف في الأبعاد (الاجتماعي، الشخصي، الروحي، والدرجة الكلية)، ويمكن إرجاع ذلك إلي أنه بالنسبة للبعد الاجتماعي فذلك لأن القرية أو حياة الريف تعتبر مجتمعًا واحدًا متماسكًا، تربطهم علاقات واحدة، سواء كانت عن طريق القرابة، أو عن طريق الصداقة والمعرفة، فالكل في الريف مجتمع واحد، تربطهم علاقات اجتماعية واحدة، وبالتالي فإن البعد الاجتماعي في الازدهار النفسي أقوى في الريف من الحضر وذلك لما يتمتع به الريف من قدرة الأفراد على إقامة علاقات اجتماعية متعددة وكونهم مجتمعًا واحدًا و نسيجًا متماسكًا أما عن البعد الشخصي فهو كما تم الإشارة إليه سابقا يرتبط ارتباطًا تلقائيًا بالبعد الاجتماعي لأن ازدهار الفرد اجتماعيًا ينعكس عليه من الناحية الشخصية، أما البعد الروحي فالجانب الديني عند طلاب الجامعة المقيمين في الريف واضح وجلي تجد منذ الصغر انتشار مكاتب تحفيظ القرآن، وارتباط الطفل بالمسجد مع والده، وارتباطه الروحي بشيخه الذي درس علي يديه في الصغر، لا سيما لدي طلاب جامعة الأزهر، بخلاف الطالب المقيم في المدينة ربما قل عنده هذا الجانب لأن طبيعة الحياة المدنية كثيرة المهام ربما لا يجد الطالب وقتًا للحياة الروحية أو الازدهار الروحي، وكذلك جاءت الفروق في الدرجة الكلية لصالح الريف فهم أكثر سعادة لبساطة الحياة في الريف عن المدن، وكثرة العلاقات الاجتماعية.

٢-بينما جاءت الفروق دالة إحصائيًا عند مستوي (٠,٠٥) لصالح الحضر في الأبعاد (الوجداني، والأكاديمي) ويرجع الباحث ذلك لأن القدرة لدي الطالب أو الطالبة للتعبير عن مشاعره في المدن أفضل من الريف، فالريف طبيعة التربية فيه يسري فيها اعتقاد

بأن المشاعر يحتفظ بها الفرد لنفسه ومن الخطأ أن يعبر عنها أو يبوح بها وذلك يرجع للعادات والتقاليد في الريف بخلاف الحضر، كذلك توجد متنزهات وحدائق عامة كثيرة في الحضر وهي من الأشياء التي تساعد علي الازدهار الوجداني أما الجانب الاكاديمي فجاء التفوق للحضر لأن الحياة في المدن تتيح لهم الحصول علي المعلومات والاطلاع علي وسائل التكنولوجيا الحديثة أكثر من الريف، كذلك توجد كثرة في الأماكن التي تتيح الحصول علي المعلومات والتدريب علي استخدام التكنولوجيا بسهولة ويسر مما يعمل علي الازدهار الاكاديمي.

خامسًا: نتائج الفرض الخامس: ينص الفرض الخامس على: توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطات درجات الريف والحضر على مقياس المرونة المعرفية لدي طلاب الجامعة. وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" T-test، ويوضح ذلك الجدول التالي:

جدول (١٠)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة " ت" ودلالتها للفروق بين متوسطي درجات الريف والحضر على مقياس المرونة المعرفية (ن= ٥٨٠).

المتغير	البعد	ريف (ن=٣١٠)		حضر (ن=٢٧٠)		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
		م	ع	م	ع		
المرونة المعرفية	بدائل الأفكار	٣١,٤٣	٤,٩٨	٣٢,٢٢	٥,٤٥	٤,٤٧	٠,٠٥
	التحكم والسيطرة	٢٩,٨٤	٣,٦٧	٢٨,٧٧	٣,٩٨	٣,٣١	٠,٠٥
	الدرجة الكلية	٦٢,٢٨	٦,٩٧	٦٣,٠٢	٧,٨٧	٣,٢٢	٠,٠٥

يتضح من جدول (١٠) ما يلي:

١-جاءت الفروق دالة إحصائيًا عند مستوي (٠,٠٥) لصالح الحضر في الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس المرونة المعرفية، ويرجع الباحث ذلك لأن الطالب المقيم في الحضر لديه قدرة علي الاطلاع علي المعلومات بصفة كبيرة بسبب يسر الحصول عليها، مما يجعل لديه القدرة علي تقديم بدائل للأفكار وحلول للمشكلات التي تقابله، كذلك التنشئة الاجتماعية في الحضر تختلف عن الريف فغالبا تتيح الأسرة في الحضر للفرد إبداء رأيه

وتعويده علي إنتاج حلول وبدائل للمشكلات التي تقابله مما يجعله مرنا معرفيا، بخلاف الريف فقد لا تتيح الأسرة للفرد منذ صغره أن يبدي رأيه مما يجعله متعودًا علي ذلك وبالتالي ليس عنده نفس القدر من المرونة المعرفية لدي الطالب المقيم في الحضر.

سادسًا: نتائج الفرض السادس: ينص الفرض السادس على " توجد عوامل وأسباب كامنة وراء الازدهار النفسي والمرونة المعرفية لدى طلاب الجامعة.

وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث باختيار أربع حالات من أفراد العينة الأساسية، اثنين منهم درجاتهم مرتفعة علي مقياسي الازدهار النفسي والمرونة المعرفية (ذكر، وأنثي)، واثنين آخرين منخفضي الدرجات علي المقياسين (ذكر، وأنثي) أيضا، ثم قام الباحث بإجراء مقابلة شخصية مع كل حالة بواسطة استمارة المقابلة الشخصية من إعداد الباحث، وبعد ذلك قام الباحث بعرض مجموعة من الصور الخاصة باختبار تفهم الموضوع للكبار(**T.A.T**) ، وهو أحد المفاهيم الإسقاطية علي النحو التالي:

الحالة الأولي:

طالب مرتفع الدرجة على مقياسي (الازدهار النفسي والمرونة المعرفية) وفيما يلي بيان لدرجات الطالب علي المقاييس

المقياس	الازدهار النفسي	المرونة المعرفية
درجة الطالب	١٧٤	٩٢
الدرجة العليا	١٨٥	١٠٠

أولا: تحليل استمارة المقابلة الشخصية:

يبلغ المفحوص من العمر (٢٢) عاما وهو طالب في الفرقة الرابعة بكلية الشريعة والقانون – تفهنا الأشراف، يعيش حياة سعيدة بين أسرته مع والده الذي يعمل مدرسا، ووالدته التي تعمل ربة بيت، والعلاقات بينه وبين أسرته علاقات إيجابية سواء بين أبيه

وأمه أو بين إخوته، وأسلوب الحوار هو المتبع في التربية داخل البيت، وقد التحق بالكلية التي تمناها وهي كلية الشريعة والقانون، لأنه يريد أن يعمل فيما بعد في سلك القضاء، وراض عن مستواه التعليمي، وقد حصل على تقدير ممتاز في الأعوام السابقة، وكثير الاطلاع على الكتب الخارجية خاصة الكتب الأدبية والروايات، وعلاقته طيبة مع الأساتذة بالجامعة، وعلاقاته الاجتماعية ناجحة إلى حد كبير حيث إنه يتمتع بعلاقات ناجحة مع زملائه ومع جيرانه ومع أصدقائه، ويشترك في أنشطة الكلية ويشارك من حوله في العمل وكثير الاتصال بأقاربه، ويقضي معظم الوقت مع الأسرة والأصدقاء، أما من الناحية النفسية والشخصية، فإنه يستطيع أن يعبر عن مشاعره بدرجة متوسطة، وتوجد لديه مذكرة يدون فيها كل مشاعره، ويشعر بالسعادة لسعادة الآخرين، ومن هوايته التي يحبها ممارسة كرة القدم وكتابة الشعر، ولديه قدرة وعزيمة في الوصول إلى أهدافه بدرجة كبيرة. ولا يستسلم للعقبات التي تواجهه، ويحب التعايش مع الآخرين ولا يحب السيطرة عليهم، ولا الخضوع لهما، ويعتبر أن السعادة أمر ذاتي وليست مكتسبة، فهي ذاتية تنبع من ذات الفرد، ويستطيع أن يغير من أفكاره ومعتقداته بمرونة وبسهولة، ويجد بدائل وحلول متنوعة للمشكلات التي تواجهه في حياته.

ثانيا: تحليل استجابات الحالة على قصص التات:

بطاقة 1

أ- **استجابة الحالة على البطاقة:** صبي صغير بعد انتهاء المذاكرة يتيح له الوالدان فرصة الاستمتاع بالموسيقي التي تعمل على وجود السعادة والسرور لديه، كمكافأة له من أسرته الطيبة.

ب- **التأويل النفسي:** تكشف إسقاطات الحالة عن مشاعر السعادة والطمأنينة والازدهار التي تعيش فيها الحالة الطالب وأن الجو العائلي الطيب والإيجابي يسيطر على تفسيراته.

بطاقة 2

أ- **استجابة الحالة على البطاقة:** تشير الصورة إلى بيئتين مختلفتين: البيئة الأولى هي بيئة ريفية يبدو فيها الوالد يعمل في الحقل، والأم تقف بجواره، بينما تظهر البنت

تحاول اللحاق بيئة أخرى وهي بيئة الحياة الجامعية، وهي في ذلك تحاول أن تجد لنفسها بيئة أفضل من البيئة التي تعيش فيها.

ب- **التأويل النفسي:** تكشف إسقاطات الحالة عن رؤيته للحياة الجامعية وأنها تمثل انطلاقة لحياة جديدة وأفضل، كما تكشف عن أنه يفضل استقلال الفرد واعتماده على نفسه.

بطاقة (3BM)

أ- **استجابة الحالة على البطاقة:** تشير الصورة إلى شاب مستسلم لليأس والحزن منعكف على ذاته منعزل عن الآخرين وهذه صورة سلبية يجب عليه التخلص منها والتفكير بإيجابية للحياة ومشكلاتها.

ب- **التأويل النفسي:** يري الطالب أن الحزن واليأس والاستسلام للمشكلات أمر سلبي وذلك يتنافى مع طبيعة شخصيته ويتفق مع درجاته على المقاييس السيكومترية للبحث الحالية فهو شخص مزدهر نفسيًا ولديه قدرة ومرونة على ابتكار حلول لما يقابله من مشكلات.

بطاقة (5)

أ- **استجابة الحالة على البطاقة:** تشير الصورة إلي أم دخلت فجأة حجرة ابنها أو ابنتها فوجدت الورد في وجهها، والكتب منظمة، والحجرة منسقة مما جعل وجهها تبدو عليه السعادة.

ب- **التأويل النفسي:** أسقط الحالة مشاعره بالسعادة والفرح على الآخرين من حوله فهو نظر للورد والكتب المنظمة، والحجرة المنسقة لأنه بالتأكيد يفعل ذلك في حجرته.

بطاقة (6 BM)

أ- **استجابة الحالة على البطاقة:** تشير الصورة إلى وجود شاب يحاول أن يرضي والدته وكأنها غاضبة منه، وهو لا يستطيع أن يغضبها، إيمانًا من هذا الشاب بأهمية العلاقات بينه وبين أمه وأسرته في حياته.

ب- **التأويل النفسي:** تعكس تفسيرات الحالة للصورة مدي حرصه على العلاقات الأسرية فهو يري أنها الأساس لحياة سعيدة خالية من الهموم والمشاكل، وهذا ما كشفت عنه استمارة المقابلة الشخصية الخاصة بالطالب حيث إنه على علاقات جيدة بالأسرة.

بطاقة (8 BM)

أ- **استجابة الحالة على البطاقة:** تشير الصورة إلي سعادة الابن الواضحة من ملابسه الأنيقة، وذلك بسبب أن الأطباء سيجرون لوالده جراحة تخلصه من آلامه المتكررة، والشعاع الذي يغطي الأطباء يوحي بأنهم الأمل والنور وسط الظلام الذي يحيط بالأسرة.

ب- **التأويل النفسي:** تعكس تفسيرات الحالة للصورة السعادة والفرح والسرور والإحساس بالأمل والنور وسط الظلام، كما تعكس مدي حبه وتعلقه بوالده كما هو متعلق بوالدته أيضًا.

البطاقة (9 BM)

أ- **استجابة الحالة على البطاقة:** يبدو من الصورة مجموعة من الرجال في الريف يستلقون فوق العشب، وتغمرهم السعادة ولا يشعرون بالقلق، ويلقي بعضهم بيده فوق الأخر مما يوحي بالحياة الجميلة والعلاقة الطيبة بين الأصدقاء.

ب- **التأويل النفسي:** تعكس التفسيرات للصورة ما تتمتع به الحالة من حب التعاون والصداقة والعلاقات الطيبة مع الأخرين وعشقه للحياة الريفية التي تتسم بتشعب العلاقات وكثرتها.

البطاقة (10)

أ- **استجابة الحالة على البطاقة:** زوجة تسند رأسها علي صدر زوجها بعد يوم منزلي شاق، من أعمال البيت وتربية الأولاد، والزوج يتلقاها بكل حب وحنان، مما يجعلها تشعر بالأمان والطمأنينة والسعادة وتتسم العلاقات بينهما بالود والمحبة والألفة.

ب- **التأويل النفسي:** يتضح من إسقاطات الحالة أنه ينظر للعلاقة بين الزوج والزوجة من منظور يتسم بالتعاون والحب، وأن الزوج هو السند لزوجته مما يجعل الحياة سعيدة وطيبة وذلك يتسم مع إسقاطاته تفسيراته السابقة وكذلك مع استمارة المقابلة الشخصية الخاصة به.

البطاقة (M 12)

أ- **استجابة الحالة على البطاقة:** يظهر في الصورة رجل مسن وشاب نائم مستلقي على ظهره، ربما الرجل المسن هو الجد (كجدي الذي رحل) يدخل علي حفيده ليطمئن عليه ويقبله، ثم يخرج من الحجرة.

ب- **التأويل النفسي:** يتضح من إسقاطات الحالة على الصورة علاقته الطيبة بأسرته، وأنه كان شديد التعلق بجده الذي رحل لدرجة أنه رأي صورته في الرجل المسن مما يوحي باشتياقه لتلك العلاقة وحنينه إليها.

البطاقة (14)

أ- **استجابة الحالة على البطاقة:** يبدو من محتوي الصورة وجود رجل في غرفة مظلمة وكأنها تمثل الماضي الذي يحاول ويسعي للخروج منه، ويتضح ذلك في توجهه للشرفة التي يأتي منها النور وواضح أنه حاول ولم ييأس حتى وصل لذلك النور والحل لما هو فيه.

ب- **التأويل النفسي:** واضح من تفسير الحالة للصورة اتسامه بالقدرة على حل ما يقابله من مشكلات وأن لديه مرونة معرفية عالية ويستطيع ترك الماضي والتوجه للحاضر الذي يري فيه الخلاص من المشكلات التي تمثل الظلام.

الحالة الثانية

طالبة مرتفعة الدرجة علي مقياسي (الازدهار النفسي والمرونة المعرفية) وفيما يلي بيان لدرجات الطالبة علي المقاييس

المقياس	الازدهار النفسي	المرونة المعرفية
درجة الطالب	١٧١	٩٤
الدرجة العليا	١٨٥	١٠٠

أولا: تحليل استمارة المقابلة الشخصية:

تبلغ المفحوصة (٢٠) عاما طالبة بالفرقة الثانية كلية الدراسات الإنسانية قسم اجتماع، وتقيم في احدي قري ميت غمر بمحافظة الدقهلية، الأب حاصل علي بكالوريوس تجارة، ويعمل محاسبًا بإحدى شركات الغزل، أما الأم فهي حاصلة علي ليسانس آداب، وتعمل مدرسة ثانوي، العلاقة بينها وبين أمها وأبيها طيبة جدا، هي الوسطي بين أخواتها، وتتميز علاقاتهم الأسرية بلغة الحوار والحب والتفاهم، وعن كلية الدراسات قالت أنها كانت تتمني تحقيق أمنية والدها بأن تكون صيدلانية ولكن لم يتحقق، وهي راضية عن كلية الدراسات وتحاول تحقيق هدف من خلالها، وتقرأ كثيرا للدكتور أحمد خالد توفيق، ولها علاقات اجتماعية بكثير من البنات والجيران والزملاء، وتشترك في مسابقات القرآن والشعر في الكلية، تعمل علي صلة الرحم بأقرابها كثيرا، ولكنها خجولة في التعبير عن مشاعرها وتدونها في مذكرة خاصة، ومن هواياتها الرحلات وقراءة الروايات، ولديها عزيمة في الوصول للهدف، وتتحكم في انفعالاتها بدرجة متوسطة، وتتعايش مع من حولها، وتحاول أن تكون مرنة في الحياة وفي البحث تغير من الطرق للوصول للهدف.

ثانيا: تحليل استجابات الحالة على قصص التات:

بطاقة (1)

أ- **استجابة الحالة على البطاقة:** ولد ملابسه أنيقة، شعره جميل وناعم، واضح أنه يركز في الألة التي أمامه، ويبدو من خال الصورة أنه يعيش في هدوء عائلي حياة سعيدة.

ب-التأويل النفسي: تكشف إسقاطات الحالة عن المشاعر الإيجابية فهي نظرت لجمال الملابس وجمال الشعر، ويبدو تأثرها بالحياة الأسرية السعيدة فهي تراها عند الجميع.

بطاقة (2)

أ- **استجابة الحالة على البطاقة:** يبدو من الصورة الحياة الريفية الجميلة، فالرجل يحرث الحقل وزوجته بجانبه، ويبدو أن ابنتهما ذاهبة إلى الجامعة، انظروا إلي جمال الأب وسط الأسرة.

ب-التأويل النفسي: يتضح من خلال إسقاطات الحالة على الصورة حبها لحياة الريف وجماله حيث الطبيعة الجميلة الغناء، يبدو أيضا تأثرها بالعلاقات الأسرية القوية..

بطاقة (3 GF)

أ-استجابة الحالة على البطاقة: تشير الصورة إلى فتاة تشعر بالذنب علي خطأ ارتكبته، تسكت فترة ثم تقول: ربما من وجهة نظرها أنه خطأ.

ب- **التأويل النفسي:** من إسقاطات الحالة على الصورة يتضح أن لديها مشاعر مكبوتة تجاه حدث في حياتها بأنها مذنبة وارتكبت خطأ، ثم يظهر ترددها وذلك عندما سكتت وادعت أنه من وجهة نظرها، قد يكون ذلك الخطأ أنها لم تستطع أن تلبي رغبة والدها في الالتحاق بكلية الصيدلة.

بطاقة (5)

أ- **استجابة الحالة على البطاقة:** تشير الصورة إلى سيدة تحاول أن تنظر إلى أبنائها قبل النوم وتطمئن عليهم، وشكل الحجرة جذاب والورد جميل، والكتب منظمة ومرتبة.

ب **التأويل النفسي:** أسقطت الحالة مشاعرها الجميلة على الصورة، من حيث حنان الأم الذي ذكرته في المقابلة الشخصية، كذلك استهواها جمال الحجرة وتنظيم الكتب مما يشير إلي أنها كذلك في البيت.

بطاقة (6 GF)

أ- **استجابة الحالة على البطاقة:** تشير الصورة إلى أب يحاول أن يهدأ من روع ابنته التي تظهر مندهشة بسبب شيء ما، وبينما الأب واقف هي جالسة مما يدل على روعة وحنان الأب.

ب- **التأويل النفسي:** تعكس تفسيرات الحالة للصورة مدي تعلقها بصورة الأب في حياتها فهو الرجل الذي يعطيها الحب والحنان، وتجد فيه ما تتمناه في أي رجل.

بطاقة (7 GF)

أ- **استجابة الحالة على البطاقة:** تشير الصورة وجود أم وبنت في يدها لعبة، والأم تحاول أن تعلم البنت بكتاب في يدها، البنت معرضة، ولكن الأم بحنانها تميل إلى البنت وتحاول تعليمها.

ب- **التأويل النفسي:** تعكس تفسيرات الحالة دور أمها في حياتها الأكاديمية، ومدي إصرار أمها على تعليمها، والوقوف بجانبها لذا فهي تري أن أمها لها سبب كبير فيما وصلت له في حياتها التعليمية.

البطاقة (8 GF)

أ- **استجابة الحالة على البطاقة:** يبدو من الصورة سيدة تجلس واضعة ذقنها على يدها وتتأمل المكان حولها ويبدو أنها وحيدة ليس معها أحد، ولا تستطيع أن تعبر عما تشعر به.

ب-التأويل النفسي: تعكس تفسيرات الحالة للصورة أنها تجلس منفردة كثيرًا، وأنها تحاول أن تعبر عما بداخلها، ولكنها تشعر بالخجل.

البطاقة (10)

أ- **استجابة الحالة على البطاقة:** هذه صورة لزوجين يتعانقان وبينهما حب ومودة وعلاقات ناجحة.

ب- **التأويل النفسي:** يتضح من إسقاطات الحالة أن العلاقة بين أبيها وأمها علاقة حب ناجحة وأن البيت تسوده المحبة والمودة.

البطاقة (12 F)

أ-استجابة الحالة على البطاقة: يظهر في الصورة جدة عجوز حفيدتها الشابة، وتتسم ملامح العجوز بالطيبة والحنان، وتبدو أن الشابة تنظر في المرآة والعجوز تنظر عليها..

ب-التأويل النفسي: يتضح من إسقاطات الحالة على الصورة مدي تعلقها بعلاقتها بأمها أو جدتها كما أنها يبدو أنها تحب كثيرًا العلاقات الأسرية وصلة الرحم كما ظهر من خلال المقابلة الشخصية.

البطاقة (15)

أ- **استجابة الحالة على البطاقة:** يبدو من محتوي الصورة أن هذا الشخص في المقابر حزينا يزور أحد الذين فقدهم، ثم سكتت فترة وقالت: لا أحب الموت لا أريد أن أفقد أبي أو أمي لا أريد.

ب- **التأويل النفسي:** يتضح من إسقاطات الحالة على الصورة أنها تحب الحياة، وتكره الفقد ومشاعر الحزن ومتعلقة تعلقا شديدا بأبويها تخاف من فقدهم.

البطاقة (18 GF)

أ- **استجابة الحالة على البطاقة:** يظهر في الصورة امرأتان تضع إحداهما يداها على رقبة الأخرى وتظهر عليها علامات الحزن فالثانية يبدو أنها مريضة، والأولي حزينة عليها.

ب- **التأويل النفسي:** تُظهر تفسيرات الحالة للصورة مشاعر الرقة وحب الأخرين والخوف عليهم والاعتناء بهم، فالحالة لم تفسرها بمحاولة القتل، بل بالخوف والمواساة.

الحالة الثالثة:

طالب منخفض الدرجة على مقياسي (الازدهار النفسي والمرونة المعرفية) وفيما يلي بيان لدرجات الطالب علي المقاييس

المقياس	الازدهار النفسي	المرونة المعرفية
درجة الطالب	٦٩	٣٢
الدرجة العليا	١٨٥	١٠٠

أولا: تحليل استمارة المقابلة الشخصية:

يبلغ المفحوص من العمر (٢٢) عامًا وهو طالب في الفرقة الثانية بكلية التربية تفهنا الأشراف قسم تكنولوجيا التعليم، حياته غير مستقرة أسريًا، والده حاصل علي مؤهل عالي، ووالدته تعمل موظفة حكومية، يشكو من وجود شجار مستمر بينهما، وأن هذا الأمر يجعله لا يحب الجلوس فيي البيت كثيرًا، والعلاقات بينه وبين إخوته غير طيبة كل منهم يعيش في عالمه المستقل، لا توجد الروابط الأسرية، وبالنسبة لالتحاقه بكلية التربية يقول أنها لم تكن أمنيته فقد كان علمي وكان يتمني كلية الهندسة، وهو لا يهوي الاطلاع علي أي كتب خارجية بل يهوي لعب كرة القدم فقط، وعن مستواه التعليمي قال : أهم حاجة أحصل علي الكلية فقط، ولا توجد بينه وبين معلميه في الجامعة علاقات ويوجد له صديق واحد تعرف عليه في سنوات الجامعة فمعظم أصدقائه من مرحلة الثانوية، ولا يشترك بأنشطة الكلية فهو لا يعرف عنها شيء، وعلاقاته بجيرانه ومنطقته السكنية غير جيدة فهو لا يعرف الكثير منهم، أما من الناحية النفسية والشخصية فيحتاج وقتًا كبيرًا للتعبير عن مشاعره وربما لا يستطيع وعن أهدافه في الحياة قال بعد عدم دخولي هندسة لم يعد لي هدف، ومن الصعب أن يغير طريقة تفكيره لأنه يعتبر بذلك شخصيته مترددة.

ثانيًا: تحليل استجابات الحالة على قصص التات:

بطاقة (1)

أ- **استجابة الحالة على البطاقة:** ولد بيده آلة موسيقية ينظر إليها بحزن وتأمل، ربما بسبب المعاملة القاسية من والديه، وربما يلجأ للموسيقي للتنفيس عما به من مشاعر سيئة.

ب-التأويل النفسي: تكشف إسقاطات الحالة عن المشاعر السلبية من الحالة تجاه الوالدين، كذلك كلمت ربما التي تشير إلى تردده في التفسير وتردده في معرفة المشاعر لأنه لا يستطيع التعبير عنهما.

بطاقة (2)

أ- **استجابة الحالة على البطاقة:** صورة أسرة غير مترابطة الأب والأم ليس لهما علاقة بالفتاة، فهي تعطي ظهرها لهما، مما يوضح وجود خلافات وعلاقة غير طيبة وهي تحاول أن تنسلخ من البيئة التي تعيش فيها.

ب-التأويل النفسي: يتضح من خلال إسقاطات الحالة علي الصورة مدي العلاقات غير الطيبة بينه وبين عائلته، وأنه يفضل ترك البيت والأسرة والبحث عن حياة جديدة.

بطاقة (3BM)

أ-استجابة الحالة على البطاقة: تشير الصورة إلى شخص متكئ علي أريكة برأسه ويعطي ظهره للحياة، لا يريد أن يعرفه أحد، يفضل الابتعاد عن الناس، ومن الممكن أن يفكر في الانتحار للتخلص من مشكلاته.

ب- **التأويل النفسي:** من إسقاطات الحالة علي الصورة يتضح أن لديه مشاعر سلبية عدوانية تجاه الذات، والأخرين فهو يري أن البعد عن الناس أفضل من الاقتراب منهم، ويري أن حل مشكلاته ليس له إلا الانتحار مما قد يوحي بأنه يفكر في ذلك وليس لديه مرونة في إيجاد حلول لمشكلاته الحياتية.

بطاقة (5)

أ- **استجابة الحالة على البطاقة:** تشير الصورة إلى سيدة تحاول التلصص على من في الحجرة، قد يكون ابنها تحاول أن تفاجئه لأنها تتصور أنه يفعل أمورًا خاطئة داخل حجرته.

ب- **التأويل النفسي:** أسقط الحالة مشاعره تجاه قسوة والدته في التعامل معه، وافتقاد لغة الحوار بينه وبين والدته، مما يشير إلى افتقاده إلى مشاعر الحب والحنان.

بطاقة (6 BM)

أ- **استجابة الحالة على البطاقة:** تشير الصورة إلى وجود شاب ووالدته التي تبدو في الصورة منحنية عجوز شمطاء فهي لا تنتمي إلى جيل قريب منه ولا تفهمه ويقف عاجزًا عن أن يشرح لها أمر مهم بينما هي لا تعيره اهتمامًا وتنظر إلى ناحية أخري.

ب- **التأويل النفسي:** تعكس تفسيرات الحالة للصورة مدي افتقاده إلى العلاقة العميقة والقوية مع والدته فهو يراها من جيل بعيد عن جيله لا تفهمه ولا تعرف ما به، مما يشير لشعوره بالحرمان من دور الأم في حياته.

بطاقة (8 BM)

أ- **استجابة الحالة على البطاقة:** تشير الصورة إلى الابن الذي أمسك بالبندقية وقتل رجلًا ممدًا علي طاولة في الخلف يحاول اثنان من الرجال معالجته، وبسؤاله من يا تري هذا المجروح؟، قال ربما والده.

ب- **التأويل النفسي:** تعكس تفسيرات الحالة للصورة عدم حبه لوالده، وأنه يتمني قتله، لأنه يري فيه صورة السلطة المطلقة التي تقيد حياته.

البطاقة (9 BM):

أ- **استجابة الحالة على البطاقة:** يبدو من الصورة مجموعة من الصيادين أحسوا بالتعب ويريدون الراحة، ولكن المكان ضيق فهم تقريبًا ينامون على أجساد بعضهم من شدة التعب.

ب-التأويل النفسي: تعكس التفسيرات للصورة ما يوحي بأن الحالة في غاية التعب النفسي والبدني ويريد الراحة ويبحث عنها.

البطاقة (10)

أ- **استجابة الحالة على البطاقة:** هذه صورة لامرأة تعانق حبيبها، بعد أن تشاجرا، فهي تقول له لا تتركني وحدي وترحل كن بجانبي فأنا محتاجة إليك، بينما هو من نظرات عينيه يبدو مريبًا ربما سيتركها ويتخلى عنها.

ب- **التأويل النفسي:** يتضح من إسقاطات الحالة أنه يعاني من علاقة عاطفية، وعبارات الترك والتخلي توحي بما تعرض له في علاقته الخاصة، وقد توحي بمشاعر الإحساس بالذنب.

البطاقة (12 M)

أ-استجابة الحالة على البطاقة: يظهر في الصورة رجل كبير يحاول أن يسيطر على الشاب بالتنويم المغناطيسي والإيحاء، أو قد يكون معالجًا يعالج الشاب نفسيًا.

ب-**التأويل النفسي:** يتضح من إسقاطات الحالة على الصورة حاجته لمن يسيطر عليه، أو يعالجه ليخرجه مما هو فيه من مشاعر سلبية وكبت نفسي.

البطاقة (14)

أ- **استجابة الحالة على البطاقة:** يبدو من محتوي الصورة أن هذا الشخص حزين ووحيد لا أحد يكلمه أو يتعامل معه، من الصعب أن يشعر المرء أنه وحيد ولا أحد يحبه.

ب- **التأويل النفسي:** يتضح من إسقاطات الحالة على الصورة أنه يعاني من الوحدة التي تجعله حزينًا منعزلًا عن الناس، ويري أن الوحدة ظلام ولكنه لا يستطيع الخروج منها.

الحالة الرابعة

طالبة منخفضة الدرجة على مقياسي (الازدهار النفسي والمرونة المعرفية) وفيما يلي بيان لدرجات الطالبة علي المقاييس

المقياس	الازدهار النفسي	المرونة المعرفية
درجة الطالب	٥٩	٢٩
الدرجة العليا	١٨٥	١٠٠

أولا: تحليل استمارة المقابلة الشخصية:

تبلغ الحالة من العمر (٢٢) عامًا، وهي طالبة بالفرقة الرابعة بكلية الدراسات الإنسانية شعبة التاريخ، تفهنا الأشراف، وتقيم بمدينة ميت غمر، والدها متوفي منذ فترة طويلة، وكان حاصلًا على بكالوريوس. وكان يعمل بأحد المصانع بميت غمر، أما عن أمها فهي حاصلة على دبلوم تجارة وتعمل سكرتيرة في عيادة طبيب، أما عن العلاقات بينها وبين أمها تقول: بأن أمها بسبب وفاة الوالد انشغلت بتربيتها وتربية إخوتها، والعلاقة ليست قوية بينها وبين الأم، أما عن أخواتها فقالت: إنها أكبرهم، وأن لها من الأخوات ثلاثة غيرها، والعلاقة بينهم تكاد تكون متوسطة، أما عن أساليب معاملة والدتها لهم في البيت، فقال تستخدم أسلوب السلطة والقوة، أما عن الكلية فقالت: نعم التحقت بالكلية التي كنت أحبها وأتمناها، وعن تقديرها في العام الماضي قالت: كان معايا مادة، وما طموحك

الأكاديمي؟ قالت أخلص الكلية على خير، ولا أطلع على كتب خارجية، والعلاقة بيني وبين المعلمين في الجامعة طيبة إلى حد ما، لا أهتم بالحصول على المراكز التعليمية وعلاقاتي الاجتماعية غير ناجحة. وليس علاقات مع الجيران، وعن علاقتها بزملائها في البحث قالت: هي واحدة فقط لا أمتلك تأثيرا على أصدقائي، ولا أشترك في أنشطة الكلية، لأنه ليس لدي وقت، فأنا أعمل في غير وقت الكلية حتى أستطيع أن ألبي ما أحتاجه من مال، ولا أحب أن أشارك من حولي في أي عمل أحب أن أنجز العمل بمفردي، أقاربي لا يسألون عنا فبالتالي أنا لا أسأل عنهم، أقضي معظم وقتي مع الأصدقاء بعيدًا عن الأسرة، وأقضي معظم وقتي منفردًا، ولا أستطيع التعبير عن مشاعري فليس لدي وقت لهذا ولا أدون ما أشعر به، وأشعر بالفرح لسعادة من حولي، ومن هواياتي التي أحبها قراءة القرآن كثيرًا، ولا يوجد لدي أهداف حتى يكون لدي عزيمة في الوصول إليها، ولا أستطيع مواجهة العقبات، التي تقابلني في حياتي ولا أستطيع أن أتحكم في انفعالاتي بدرجة كبيرة، والسعادة أمر مكتسب، وإذا اعتقدت معتقدًا فإنني من الصعب أن أقوم بتغييره، وليس لدي مرونة في الموضوعات الدراسية فإذا ما كان هناك موضوع صعب فإنني أتركه ولا أستطيع إيجاد بدائل متنوعة لمشاكل كثيرة.

ثانيا: تحليل استجابات الحالة على قصص التات:

بطاقة (1)

أ- **استجابة الحالة على البطاقة:** ولد حزين يجلس وحيدًا أمام آلته الموسيقية يشرح لها ما بداخله من مشاعر الحزن.

ب-التأويل النفسي: تكشف إسقاطات الحالة عن المشاعر السلبية لديها المتمثلة في الحزن والإحساس بالوحدة، وعدم القدرة على التعبير عن المشاعر التي بداخلها..

بطاقة (2)

أ- **استجابة الحالة على البطاقة:** في الصورة سيدة ريفية بملابس غير أنيقة بينما الجو بديع من حولها، تغار على زوجها الذي يعمل في الحقل من فتاة جميلة تقف بجواره وملابسها جميلة ومعها كتب تحتضنها كأنها ذاهبت للجامعة..

ب-التأويل النفسي: يتضح من خلال إسقاطات الحالة على الصورة حبها لحياة الريف وجماله التي تفتقده في حياتها بالمدينة، كما تظهر لديها مشاعر الغيرة، التي قد تكون بسبب فقدها لوالدها.

بطاقة (3 GF)

أ-استجابة الحالة على البطاقة: تشير الصورة إلى امرأة تعاني من الهموم وليس أحد معها ليواسيها سوي الباب الذي تستند عليه.

ب-التأويل النفسي: من إسقاطات الحالة على الصورة يتضح أنها متأثرة بحياة أمها وتعبها من أجل الإنفاق عليها وعلي إخوتها فرأت أمها في صورة المرأة، كذبلك لديها مشاعر الفقد التي سببها موت أبيها فلا تجد من يواسي أمها.

بطاقة (5)

أ-استجابة الحالة على البطاقة: تشير الصورة إلى سيدة متعبة عائدة من العمل تنظر على حجر أبنائها من خلال الباب وليس لديها وقت لتجلس معهم.

ب **التأويل النفسي:** أسقطت الحالة مشاعرها تجاه والدتها على الصورة فهي تتمني أن تجلس أمها معها يتبادلون أطراف الحديث، ولكنها تعلم مدي تعبها في العمل والبيت فتعذرها.

بطاقة (6 GF)

أ- **استجابة الحالة على البطاقة:** تشير الصورة إلى صاحب عمل، وامرأة تعمل لديه وهو يوبخها وينظر إليها نظرات قاسية، ولكنها لا تريد أن تخسره حتى لا تخسر العمل.

ب- **التأويل النفسي:** تعكس تفسيرات الحالة للصورة مدي تألمها لما تلاقيه والدتها في العمل خارج المنزل، وخوفها عليها، فهي تتخيل أن الطبيب الذي تعمل عنده دائم الشجار معها.

بطاقة (7 GF)

أ- **استجابة الحالة على البطاقة:** تشير الصورة وجود بنت لديها مشكلة وأمها بجانبها تحاول معها أن تساعدها في تجاوز المشكلة وإيجاد حلول لها.

ب-التأويل النفسي: تعكس تفسيرات الحالة افتقادها لوجود أمها معها في حل المشكلات التي تقابلها كما تعكس عدم تمتعها بالمرونة في حل ما يقابلها من مشكلات وإيجاد حلول لها.

البطاقة (8 GF)

أ- **استجابة الحالة على البطاقة:** يبدو من الصورة فتاة في مكان مظلم وحدها حزينة لا تجد من يواسيها وتتأمل في حياتها القاسية.

ب-التأويل النفسي: تعكس تفسيرات الحالة للصورة تأثرها بفقد والدها وأنه كان السند في الحياة وبعده لا تجد من يواسيها.

البطاقة (10)

أ-استجابة الحالة على البطاقة: هذه صورة لحبيبين يتعانقان، ولكن نظرات الرجل ليست طبيعية يبدو أنه لقاء الوداع..

ب-التأويل النفسي: يتضح من إسقاطات الحالة مدي تأثرها بلحظات الوداع وأنها تفسر اللقاء نفسه على أنه مقدمة للوداع، وهذا بسبب ما عاشته من بعد أبيها من مشاعر الوداع والفقد.

البطاقة (12 F)

أ-استجابة الحالة على البطاقة: يظهر في الصورة سيدة مسنة تودع ابنتها التي أخبرتها أنها مسافرة وتبدو المسنة غير حزينة بسبب المشاكل التي أحدثتها أو تسببها الفتاة.

ب-التأويل النفسي: يتضح من إسقاطات الحالة على الصورة علاقتها بأمها غير طيبة، فهي تريد الرحيل وأمها فرحة من وجهة نظرها بسبب ما تراه قد أحدثته من مشاكل أزعجتها.

البطاقة (15)

أ-استجابة الحالة على البطاقة: يبدو من محتوي الصورة أن هذا الشخص حزين في المقابر يزور عزيز عليها وهو مكتوف الأيدي كما لو أنه بعد هذا العزيز بلا حرية.

ب-التأويل النفسي: يتضح من إسقاطات الحالة على الصورة متأثرة بوفاة والدها، وأن حياتها بعده شبيهة بالسجن، وهذا ما أشارت إليه من خلال المقابلة التشخيصية بأن أمها تمارس أسلوب السلطة والقوة في معاملتهم.

البطاقة (18 GF)

أ-استجابة الحالة على البطاقة: يظهر في الصورة أم خسرت ابنتها، فهي تحتضر بين يديها، وتبدو الأم نادمة على علاقتها بابنتها ثم سكتت فترة وبكت وقالت الأم صعبانة عليه.

ب- **التأويل النفسي:** تُظهر تفسيرات الحالة للصورة العلاقة غير الطيبة بين الحالة وأمها وأنها تتخيل أن أمها ستكون سببًا في رحليها، ولكنها تبكي لمشاعر الندم لدي أمها.

تعقيب على النتائج الإكلينيكية:

يتضح من خلال المقابلات الشخصية وتفسير استجابات المفحوصين على الصور المعروضة من اختبار **(T.A.T)** ما يلي:

أولا: تشترك الحالتان المرتفعتان في الازدهار النفسي والمرونة المعرفية في بعض الخصائص والصفات التي توضح بنيتهم النفسية وتفسر ارتفاع درجاتهم وهي:

- تتمتع الحالة بعلاقات أسرية مستقرة.
- تعيش الحالة في الريف.
- مستوي تعليم الوالدين أو أحدهما جامعي.
- الحالة راضية عن الكلية التي التحقت بها.
- أسلوب الحوار هو المتبع داخل الأسرة.
- تتعدد العلاقات الاجتماعية للحالة مع الأصدقاء والجيران.
- تستطيع الحالة تغيير وجهة نظرها في أمر ما بسهولة.
- تستطيع الحالة تغيير طرق حلها للمشكلات الحياتية.
- تنظر الحالة للتعليم على أنه وسيلتها لحياة أفضل.
- تري الحالة أن الاستسلام واليأس حالة سلبية.
- تري الحالة أن الزواج وتكوين الأسرة أمر جميل ومبهج.

- تتعلق الحالة بالصورة الطيبة للماضي.
- الحالة متعلقة بأسرة تعلقًا آمنًا وجيدًا.
- لا توجد مشاعر سلبية لدي الحالة مثل القلق، الحزن، اليأس والاستسلام.

ثانياً: تشترك الحالتان المنخفضتان في الازدهار النفسي والمرونة المعرفية في بعض الخصائص والصفات التي توضح بنيتهم النفسية وتفسر انخفاض درجاتهم وهي:

- عدم الاستقرار الأسري.
- غياب أحد الوالدين بطريقة ما.
- لم تلتحق الحالة بالكلية التي كانت تتمناها.
- توجد مشاعر سلبية لدي الحالة كالشعور بالذنب والحزن.
- لا توجد صداقات كثيرة للحالة.
- علاقات الحالة بمن حولها تكاد تكون في حدود ضيقة جدًا.
- لا تستطيع الحالة التعبير عن مشاعرها.
- تتمسك الحالة بوجهة نظرها وأفكارها حول موضوع ما.
- الحالة غير راضية عن البيئة التي نشأت فيها.
- تشعر الحالة بوجود فراغ كبير بينها وبين الأسرة.
- تشعر الحالة بحاجتها لمن يخرجها من حالة الحزن والتعب.
- تري الحالة أن السعادة مكتسبة وليست ذاتية.
- تسيطر على الحالة مشاعر الفقد والوحدة.
- توجد بعض نوازع العدوان عند الحالة.
- الحالة تعاني من السلطة الوالدية والقسوة في التعامل.

توصيات الدراسة:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة يوصي الباحث بما يلي:

١- العمل على ضرورة اتباع أسلوب الحوار الأسري في تربية الأبناء، وتقوية العلاقات الأسرية وجعلها مستقرة.

٢- توجيه مؤسسات التعليم الجامعي للعمل علي زيادة الأنشطة التي تساهم في تنمية الازدهار النفسي لطلاب الجامعة.
٣- نشر الوعي الذاتي من خلال مؤسسات الدولة الرسمية بالعمل على تنمية الازدهار والمرونة المعرفية لدي المواطنين.
٤- تضمين المناهج التعليمية الطرق الابتكارية في التفكير للعمل على تنمية المرونة المعرفية لدي المتعلمين.
٥- الاهتمام بتمية الازدهار النفسي منذ مرحلة رياض الأطفال على مستوي المعلمين والمناهج وأسر الأطفال.
٦- عقد ندوات ولقاءات حوارية في الجامعات للعمل على رفع الروح المعنوية، والازدهار النفسي ومعرفة مشكلات الطلاب وحلها.

البحوث المقترحة:

١- الازدهار النفسي وعلاقته بسمات الشخصية دراسة سيكومترية إكلينيكية.
٢- برنامج تكاملي لتنمية الازدهار النفسي لدي أعضاء هيئة التدريس بالجامعة.
٣- برنامج إرشادي لتنمية الازدهار النفسي لدي أمهات ذوي الإعاقة.
٤- دراسة مقارنة لطلاب الجامعة الموهوبين والمتعثرين دراسيًا في الازدهار النفسي.
٥- فعالية برنامج قائم على الذكاء الاصطناعي في تنمية المرونة المعرفية لدي ذوي صعوبات التعلم.

المراجـــع

إحسان شكري، وهانم أحمد (٢٠٢١). المرونة المعرفية وعلاقتها بتقرير الذات لدى العاديين وذوي صعوبات التعلم من تلاميذ الصف الثاني الإعدادي. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٣١، (١١٣) ١٥- ٦٢.

أسماء عدنان (٢٠٢١). تقويم مستوي المرونة المعرفية لدى عينة من أعضاء الهيئة التعليمية والطلبة في جامعة حماة في ضوء بعض المتغيرات. *مجلة جامعة حماة*، ٤،(٧)، ١٨٩- ٢٠٩.

أسماء مصطفى، أمينة محمد، نادية أميل، وأسماء عبد المنعم (٢٠٢١). الإسهام النسبي لكل من التفكير ما وراء المعرفي والمرونة المعرفية في التنبؤ بالكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طالبات الجامعة. *المجلة الدولية لدراسات المرأة والطفل، جامعة عين شمس، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية*، (٣)، ٣٦- ٦٦.

ألاء نور الدين (٢٠٢٢). الخصائص السيكومترية لمقياس الازدهار النفسي وعلاقته بالتحصيل في بيئة التعلم الهجين بين طلاب الجامعة .*المجلة التربوية، كلية التربية، جامعة سوهاج*، ١٠١، ٣٣٧- ٣٧٥.

أماني مصطفى، صفاء يوسف، وماجي وليم (٢٠١٥). العلاقة بين الازدهار النفسي والسعادة لدى طالبات كلية البنات، *مجلة البحث العلمي في الآداب، كلية البنات للآداب والعلوم التربوية*، ١٦ ، (٢)، ٩٧-١١٢.

آمنة قاسم ، وسحر محمود (٢٠١٨). السعادة النفسية في علاقتها بالمرونة المعرفية والثقة بالنفس لدي عينة من طلاب الدراسات العليا بجامعة سوهاج. *المجلة التربوية لكلية التربية بجامعة سوهاج*،٥٣ ، ٧٩- ١٤٥.

أمنية حسن (٢٠٢٢). الدور الوسيط لإشباع الحاجات النفسية الأساسية في العلاقة بين التركيز التنظيمي والازدهار النفسي لدى طلاب الجامعة. *مجلة البحث العلمي في التربية*، ٢٣ ، (٢)، ١٢٨- ١٨١.

أيمن حلمي (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.

بدوية محمد (٢٠٢١). المرونة المعرفية وعلاقتها بالفاعلية الذاتية البحثية ودافعية الإتقان لدى طلبة الدراسات العليا. *مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس* ،١، (٦٥)، ١- ٨٩.

بيللاك ليوبولد (٢٠١٧). *اختبار تفهم الموضوع للراشدين* (محمد أحمد خطاب، مترجم). القاهرة:
مكتبة الأنجلو المصرية.

الحميدي محمد (٢٠٢٣). اليقظة العقلية كمتغير وسيط للعلاقة بين كل من المرونة النفسية والازدهار النفسي لدى طلاب الجامعة. *مجلة العلوم التربوية، ٩* ،(٣)، ٢١- ٥٤.

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

زينب شعبان (٢٠٢٠). بنية الازدهار النفسي لدى الطالب المعلم في ضوء المستوى الاقتصادي المدرك والنوع. *المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٣٠* ، (١٠٧)، ٢٩٥- ٣٥١.

سحر فاروق (٢٠١٤). العلاقة بين الازدهار النفسي ومقومات النمو لدى المراهقين . *حوليات مركز البحوث والدراسات النفسية، ١٠* ، (٦)، ١- ٩٣.

صلاح شريف (٢٠١١). المرونة العقلية وعلاقتها بكل من منظور زمن المستقبل وأهداف الإنجاز لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعة. *مجلة بحوث التربية النوعية، جامعة المنصورة، (٢٠)* ٢١- ٧٥.

طه ربيع، وعاطف مسعد (٢٠٢١). الازدهار النفسي وتقدير الذات كمؤشرين للتنبؤ بالتوافق مع الحياة الجامعية لدى طلاب جامعة قطر. *مجلة الدراسات التربوية والنفسية، جامعة السلطان قابوس، ١٥* ، (٣)، ٣٨٢-٤٠٢.

عبد العزيز محمود عبد العزيز (٢٠٢٢). الإسهام النسبي لرأس المال النفسي والذكاء الوجداني في التنبؤ بالازدهار النفسي لدى عينة من الشباب الجامعي. *مجلة كلية التربية في العلوم النفسية، جامعة عين شمس*، ٤٦ (١)، ٢١١- ٢٨٧.

عبد الكريم غالي، وفجر حسين (٢٠١٨). المرونة المعرفية لدي طلبة الجامعة. *مجلة أبحاث البصرة العلوم الإنسانية، ٤٣* ،(٢)، ٢٩٦- ٣١٣.

عبد الله سليمان ، وجابر مبارك (٢٠٢٠). قياس مستوى الشفقة بالذات وعلاقته بالازدهار النفسي والوجداني والاجتماعي لدى طلبة الجامعة. *مجلة دراسات الطفولة، ٢٣* ، (٨٧) ١- ٢٠.

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

فيصل خليف، ولولوة مطلق (٢٠١٩). السعادة النفسية وعلاقتها بتقدير الذات والمرونة المعرفية لدي طلاب جامعة الكويت. *المجلة الدولية التربوية المتخصصة*، ٨ (١٢) ٤٧- ٦٤.

كريم محمد (٢٠٢١). نمذجة العلاقات السببية بين الازدهار النفسي وكل من التسامح والحكمة لدى طلاب كلية التربية. *المجلة التربوية، كلية التربية، جامعة سوهاج*، ٨٨، (٣)، ١٢٧١- ١٣٦٤.

لويس كامل (٢٠١٦). *علم النفس الإكلينيكي*. بيروت: دار الفكر.

محمد أحمد، وأحمد على (٢٠٢٣). المرونة المعرفية وعلاقتها بالحيوية الذاتية لدى طلاب الجامعة، *مجلة القراءة والمعرفة، جامعة عين شمس، كلية التربية، الجامعة المصرية للقراءة والمعرفة*، (٢٥٥)، ١٧١- ٢١٦.

محمد سعدالدين (٢٠٢٠). فاعلية الذات الإبداعية والمرونة المعرفية وعلاقتهما ببعض المتغيرات الديموغرافية. *مجلة العلوم التربية، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية*، (٢٣)، ٤٤٣- ٥٢٦.

محمود رامز (٢٠٢٢). الازدهار النفسي وعلاقته باليقظة العقلية وكفاءة المواجهة لدى عينة من طلاب كلية التربية "دراسة ارتباطية –تنبؤية". *مجلة كلية التربية في العلوم النفسية*، ٤٦، (١)، ٤٢١-٥١٢.

مروة نشأت، علياء عادل، ودينا موسى (٢٠٢٢). الخصائص السيكومترية لمقياس الازدهار النفسي لدى طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية جامعة كفر الشيخ*، (١٠٥)، ١٨٩- ٢١٢.

منال محمود (٢٠١٧). النموذج البنائي للعلاقات السببية بين الازدهار النفسي والتراحم الذاتي والخبرات الانفعالية الإيجابية والسلبية المسهمة في الآداء الأكاديمي لدى طلبة الجامعة. *دراسات نفسية، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية*، ٢٧ ، (٣)، ٣٠٧- ٣٦٦.

ولاء منصور، وسمية عزت (٢٠٢٣). بناء مقياس الازدهار النفسي لدى عينة من طلبة جامعة أم القرى .*مجلة العلوم التربوية والنفسية، المركز القومي للبحوث غزة*، ٧، (٢٢) ٩٦- ١١٦.

Al-maeahy, I., & Rady, A. T. (2019). Knowledge flexibility of students in the stage prep. *Journal Port Science Research*, *2*(1), 75-92.

Bakracheva, M. (2020). The meanings ascribed to happiness, life satisfaction and flourishing. *Psychology*, *11*(1), 87-104.

Bedel, A., & Ulubey, E. (2015). The role of cognitive flexibility on explanation adolescent's coping strategies. *Electronic Journal of Social Sciences*, *14*(55), 291-300.

Braem, S., & Egner, T. (2018). Getting a grip on cognitive flexibility. *Current directions in psychological science, 27*(6), 470-476.

Cañas, J. Antolí, A., Fajardo, I., & Salmerón, L. (2005). Cognitive inflexibility and the development and use of strategies for solving complex dynamic problems: effects of different types of training. *Theoretical Issues in Ergonomics Science*, *6*(1), 95-108.

Cardom, R. D. (2017). *The mediating role of cognitive flexibility on the relationship between cross-race interactions and psychological well-being*. University of Kentucky.

Ch'ng, B., Nor, M., & Cheong, L., (2022). Psychological flourishing of postgraduate students in Klang Valley, Malaysia. *Jurnal Psikologi Malaysia*, *36*(1),163-179.

Çikrıkci, Ö. (2018). The predictive roles of cognitive flexibility and error oriented motivation skills on life satisfaction. *International Journal of Eurasia Social Sciences*, *9*(31), 717-727.

Compton, W. C., & Hoffman, E. (2019). *Positive psychology: The science of happiness and flourishing*. Sage Publications.

Deák, G. O., & Wiseheart, M. (2015). Cognitive flexibility in young children: General or task-specific capacity? *Journal of experimental child psychology*, *138*, 31-53.

Demirtaş, A. S. (2020). Cognitive flexibility and mental well-being in Turkish adolescents: The mediating role of academic,

social and emotional self-efficacy. *Anales de psicología/annals of Psychology, 36*(1), 111-121.

Dennis, J. P., & Vander Wal, J. S. (2009). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive therapy and research*, *34*, 241-253.

Dennis, J. P., & Vander Wal, J. S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive therapy and research*, *34*, 241-253.

Dias, G., Foster, J., & Zunszain, P. (2019). Time to flourish: designing a coaching psychology program to promote resilience and wellbeing in postgraduate students. *European Journal of Applied Positive Psychology, 3*(7), 1 - 12.

Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. W., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social indicators research,* 97, 143-156.

Dillon, R. F., & Vineyard, G. M. (1999): Cognitive Flexibility: Further Validation of Flexible Combination.

Dommes, A., Chevalier, A., & Lia, S. (2011). The role of cognitive flexibility and vocabulary abilities of younger and older users in searching for information on the web. *Applied Cognitive Psychology*, *25*(5), 717-726.

Fu, F., & Chow, A. (2017). Traumatic exposure and psychological well-being: The moderating role of cognitive flexibility. *Journal of Loss and Trauma, 22*(1), 24-35.

Gokcen, N., Hefferon, K., & Attree, E. (2021). University students' constructions of'flourishing'in British higher education: An inductive content analysis. *International Journal of Wellbeing*, *2*(1),1-21.

Hojabrian, H., Rezaie, A. M., Bigdeli, I. A., Najafi, M., & Mohammadifar, M. A. (2018). The flourishing of Tehran teachers and it's affecting demographic variables. *Education Strategies in Medical Sciences*, *11*(2), 26-38.

Hone, L.C., Jarden, A., Schufield, G. M.& Duncan, S. (2014). Measuring Flourishing: The impact of operational definitions

on the prevalence of high levels of well-being. *International Journal of well being, 4*, (1) 62-90.

Huppert, F. A., & So, T. T. (2013). Flourishing across Europe: Application of a new conceptual framework for defining well-being. *Social indicators research*, *110*, 837-861.

Kainulainen, S. (2020). Flourishing within the Working-Aged Finnish
Population. *Applied Research in Quality of Life, 15*(15), 187–205.

Kent, B. V., Henderson, W. M., Bradshaw, M., Ellison, C. G., & Wright, B. R. (2021). Do daily spiritual experiences moderate the effect of stressors on psychological well-being? A smartphone-based experience sampling study of depressive symptoms and flourishing. *The International Journal for the Psychology of Religion*, *31*(2), 57-78.

Kercood, S., Lineweaver, T. T., Frank, C. C., & Fromm, E. D. (2017). Cognitive flexibility and its relationship to academic achievement and career choice of college students with and without attention deficit hyperactivity disorder. *Journal of Postsecondary Education and Disability*, *30*(4), 329-344.

Keyes, C. L. (2007). Promoting and protecting mental health as flourishing: A complementary strategy for improving national
mental health. *American Psychologist, 62*, 95-108.

Keyes, C. L., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of personality and social psychology*, *82*(6), 1007.

Laureiro-Martínez, D., & Brusoni, S. (2018). Cognitive flexibility and adaptive decision-making: Evidence from a laboratory study of expert decision makers. *Strategic Management Journal, 39*(4), 1031-1058.

Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success?. *Psychological bulletin, 131*(6), 803.

Malkoç, A., & Aydın Sünbül, Z. E. Y. N. E. P. (2020). The relationship between emotional literacy, cognitive flexibility and counseling self-efficacy of senior students in psychology

and psychological counseling and guidance. *Educational Research and Reviews*, *15*(1),27-33.

Malkoç, A., & Kesen Mutlu, A. (2019). Mediating the effect of cognitive flexibility in the relationship between psychological well-being and self-confidence: A study on Turkish university students. *International Journal of Higher Education*,*8*(6),278-287.

Martin, M. M., & Anderson, C. M. (1998). The cognitive flexibility scale: Three validity studies. *Communication Reports*, *11*(1), 1-9.

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.

Parola, A., & Marcionetti, J. (2022). Positive resources for flourishing: The effect of courage, self-esteem, and career adaptability in adolescence. *Societies, 13*(1), 1-12.

Schotanus-Dijkstra, M., Pieterse, M. E., Drossaert, C. H., Westerhof, G. J., De Graaf, R., Ten Have, M., ... & Bohlmeijer, E. T. (2016). What factors are associated with flourishing? Results from a large representative national sample. *Journal of happiness studies, 17*, 1351-1370.

Seligman, M. E. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Simon and Schuster.

Sistanipour, N., Asghari Ebrahimabad, M. J., & Ghanbari Hashemabadi, B. (2024). Effectiveness of Emotional Schema Group Therapy on Improving Dark Personality Traits, Flourishing and Cognitive Flexibility among Female Head of Households. *Clinical Psychology Studies*, *14*(53), 1-18.

Sonthalia, Y. (2020). Resilience, mindfulness and flourishing in middle aged adults. *Indian Journal of Positive Psychology, 11*(4),374-377.

Sünbül, Z. A. (2020). Mindfulness, positive affection and cognitive flexibility as antecedents of trait resilience. *Studia psychologica, 62*(4), 277-290.

Sürücü, L., Ertan, Ş. S., Bağlarbaşı, E., & Maslakçı, A. (2021). COVID-19 and human flourishing: The moderating role of gender. *Personality and individual differences*, *183*, 111111.

Tellesa, S., Vishwakarmaa, B., & Sharmaa, S. K. (2024). Association between Cognitive Flexibility, Flourishing and Physical Health in Patients with Chronic Diseases. *Indian Journal of Positive Psychology*, *15*(2), 227-230.

VanderWeele, T. J. (2017). On the promotion of human flourishing. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, *114*(31), 8148-8156.

Wissing, M. P., Schutte, L., Liversage, C., Entwisle, B., Gericke, M., & Keyes, C. (2021). Important goals, meanings, and relationships in flourishing and languishing states: Towards patterns of well-being. *Applied Research in Quality of Life*, *16*(2), 573-609.

Wood, A. M., & Joseph, S. (2010). The absence of positive psychological (eudemonic) well-being as a risk factor for depression: A ten-year cohort study. *Journal of affective disorders, 122*(3), 213-217.