

بناء مقياس الإزدهار النفسي لدى طلبة الجامعة

د/هبة كمال مكي

مدرس الصحة النفسية

كلية التربية – جامعة بورسعيد

أ.د/عمرو رفعت عمر

أستاذ ورئيس قسم الصحة النفسية

كلية التربية – جامعة بورسعيد

أسماء رجب محمد إمام

باحثة ماجستير بقسم الصحة النفسية

كلية التربية – جامعة بورسعيد

٢٠٢٤/٨/٤

٢٠٢٥/٨/٢٦

asmaablackcat25@gmail.com

تاريخ استلام البحث :

تاريخ قبول البحث :

البريد الالكتروني للباحث :

DOI: JFTP-2408-1419

المستخلص

هدفت الدراسة الحالية الى بناء مقياس للإزدهار النفسي لدى طلبة الجامعة، وقد تكون المقياس من (١١٢) عبارة على خمسة أبعاد وهم البعد الوجداني، ويتكون من (٢٢) عبارة، والبعد الجسمي، ويتكون من (١٠) عبارات، والبعد الروحي، ويتكون من (٢٥) عبارة، والبعد الشخصي، ويتكون من (٣٠) عبارة، والبعد الإجتماعي، ويتكون من (٢٥) عبارة، وحسب مقياس ليكرت الثلاثي وضع أمام كل عبارة (دائماً، أحياناً، أبداً) لمعرفة درجة الطلاب بالإزدهار النفسي، وتتراوح الدرجة الكلية على المقياس ما بين (١٠٣ - ٥١٥) درجة، وتم تطبيق المقياس على عينة تكونت من (٢٩٧) من طلبة كلية التربية بجامعة بورسعيد حيث بلغت (١٥٠) ذكور وعينة الإناث (١٤٧) من الفرقة الثانية من التخصصات العلمية والأدبية حيث بلغت عينة التخصصات العلمية (١٤٨) والأدبية (١٤٩)، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس (الإزدهار النفسي) وقد أسفرت النتائج عن توافر المؤشرات السيكمترية المطلوبة من الصدق والثبات والاتساق الداخلي في المقياس، ووجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستويات الإزدهار النفسي، وهناك فروق بين طلاب التخصصات العلمية والأدبية في الإزدهار النفسي، حيث أن طلاب التخصصات العلمية أعلى في مستويات الإزدهار النفسي من الأدبية.

الكلمات المفتاحية:

الازدهار النفسي - مقياس الازدهار النفسي - طلبة الجامعة

Constructing a measure of Psychological Flourishing among university students

ABSTRACT

The current study aimed to construct a measure of Psychological Flourishing among university students. The measure consisted of (112) statements on five dimensions: the emotional dimension, consisting of (22) statements, the physical dimension, consisting of (10) statements, and the spiritual dimension, consisting of (25) statements, the personal dimension, consisting of (30) statements, and the social dimension, consisting of (25) statements. According to a three-way Likert scale, (always, sometimes, never) is placed in front of each statement to determine the students' degree of Psychological Flourishing , and the total score on the scale ranges between (103 - 515) degrees, the scale was applied to a sample consisting of (297) students from the Faculty of Education at Port Said University, where the sample of males reached (150), and the female sample was (147) from the second year of scientific and literary specializations, where the sample of scientific specializations reached (148), and literary (149). The study used the descriptive, correlational approach, and the study tools were the (Psychological Flourishing) scale. The results showed the availability of the required psychometric indicators of validity, reliability, and internal consistency in the scale, also showed the presence of statistically significant differences between males and females in the levels of Psychological Flourishing , and there are differences between students in scientific and literary majors in Psychological Flourishing , as students in scientific majors have higher levels of Psychological Flourishing than literary majors.

KEY WORDS:

Psychological Flourishing – Measures of Psychological Flourishing – university students.

المقدمة

يعتبر الإزدهار النفسي من المفاهيم الرئيسية في علم النفس الإيجابي والحديثة نسبياً التي يتناولها علم النفس الإيجابي لما له من دور مهم في تحقيق الصحة النفسية والتكيف النفسي لدى الأفراد، وقد يكون هناك تداخل بينة وبين بعض المفاهيم كالرفاهية النفسية والسعادة النفسية إلا أن الإزدهار النفسي أوسع منهما ويحتويهما بالإضافة إلى ارتباطها بالمزاج الإيجابي للفرد والتفائل، والإزدهار النفسي هو ما يسعى كل إنسان معاف نفسياً للوصول إليه والعيش في عالمه (حسين، ٢٠٢٢) فالإزدهار مصطلح شامل تكاملي يشمل جميع الجوانب النفسية للفرد وعلاقته بالآخرين، واكتشاف وتعلم كيفية توظيفة بشكل فعال في الحياة الواقعية له تأثير على طريقة حياة الفرد والتواصل مع الآخرين، فهو بناء متعدد الأبعاد يؤثر ويتأثر بالعديد من المتغيرات الإيجابية في حياة الفرد (عرفى، ٢٠٢١).

كما عرف المجتمع المحلي الإزدهار من حيث وجود الرفاهية وغياب المرض النفسي، وتحسين الرفاهية الذاتية أو تغيير ظروف المعيشة (Saber et al, ٢٠١٨) وإشتملت أحد النماذج الذهنية الإيجابية للإزدهار على بنيات الإنجاز، والتقدير، والحرية الشخصية (Siew, 2016) كما أن الإزدهار النفسي له أهمية كبيرة في الحد من العديد من الاضطرابات والمشكلات النفسية مثل: القلق والضغوط والإكتئاب (نكى وحرب، ٢٠٢١).

ويعتبر الإزدهار النفسي مفهوماً أكثر عمومية من السعادة وجودة الحياة، فهو لا يقتصر على العوامل الذاتية الداخلية للفرد مثل مفهوم الذات والتفائل والحيوية، بل يشمل مجموعة من العوامل الخارجية مثل العلاقات الاجتماعية الإيجابية والمساهمة في الحياة (Capan, 2016) وأن يعيش الفرد حياة مثالية تتكامل فيها المشاعر الإيجابية مع الأداء الوظيفي الجيد والقدرة على تحديد الأهداف، ويشير إلى مفهوم بنائي يعبر عن الصحة النفسية الكاملة، ويتناقض مفهوم الإزدهار مع مفهوم الوهن languishing وهو اضطراب متوسط في الصحة النفسية يعاني منه الأفراد الذين يشعرون بأن حياتهم فارغة (Keyes, 2002).

ويؤكد (العبيدي، ٢٠١٩) أن مصطلح الإزدهار النفسي يشير إلى رؤية أشمل للرفاهية والسعادة، إذ تشمل الرضا عن الحياة، وقبول الذات، ونمو الشخصية، والشعور بالهدف في الحياة، وتتضمن

الكفاءة، والتفاؤل، والمساهمة في رفاهية الآخرين، والعمل على تحسين بيئته بما يلبي احتياجات الآخرين، وحرية تقرير المصير، ومقاومة الضغوط الاجتماعية، والانفتاح على الحياة، والرضا عن الوضع العام، بالإضافة إلى شعوره بالرضا المالي والصحي والجسدي والاجتماعي والروحي. وأشار (Santini et al., 2019) أن الإزدهار هو حالة تجمع بين المتعة والأداء والرفاهية، حيث تشير المتعة إلى الحالات العاطفية الإيجابية مثل السعادة والحيوية، ويتضمن الأداء الإيجابي كلا من الهدف في الحياة والقدرة والتواصل الاجتماعي.

ويشير الإزدهار النفسي أيضاً إلى التقييمات الذاتية التي يحكم من خلالها الأفراد على جودة الحياة بناءً على حياتهم الشخصية وتجاربهم وعلاقاتهم ومشاعرهم وأدائهم العام (ذكي وحرب، ٢٠٢١). فالارتباط القوي بين الإزدهار النفسي وجودة الحياة جعل من الأطر النظرية للمصطلحات المترادفة أو القريبة من الإزدهار النفسي خلفية نظرية لتفسير الإزدهار النفسي للفرد (Kainulainen, 2020).

المشكلة

يرتبط الإزدهار النفسي بالإتقان والإنتاجية، والمرونة، فضلاً عن التفاؤل وقبول الذات، والشعور بالكفاءة، والعلاقات الاجتماعية، والمساهمة في سعادة الآخرين وإحترامهم (Satici et al, 2013)، وهو شعور الفرد بالهدوء النفسي المتمثل في قبول الذات، والسيطرة على البيئة، والقدرة على إقامة علاقات إيجابية مع الآخرين، والعمل على تحقيق النمو الشخصي، والشعور بالاستقلالية، ومعرفة الغرض من الحياة، والهدوء العاطفي (العصيمي والهيبة، ٢٠٢٠) كما أنها حالة ديناميكية مثالية لأداء النفسي والاجتماعي تنشأ من الأداء الجيد في العديد من المجالات النفسية والاجتماعية (Butle & Kern, 2016).

واهتمت دراسة (حسين، ٢٠٢٢) بالإزدهار النفسي وعلاقته باليقظة العقلية وكفاءة المواجهة لدى طلاب كلية التربية، وأكد على وجود فروق تبعاً لمتغير النوع على مقياس الإزدهار النفسي، بينما لا توجد فروق بين أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير التخصص الأكاديمي على مقياس الإزدهار النفسي. كما دعت دراسة (رزق، ٢٠٢٠، العبيدي، ٢٠١٩) إلى الاهتمام بالإزدهار النفسي لدى طلبة الجامعة في ضوء المستوى الإقتصادي المدرك والنوع وأظهرت نتائج البحث وجود فروق بين الذكور والإناث في البعد الشخصي للإزدهار النفسي لصالح الذكور.

وبالإطلاع والرجوع الى الأدبيات والدراسات التى وضعت فى عدد من البحوث العربية والدراسات الأجنبية لقياس الإزدهار النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة، واطلعت الباحثة على مقياس (صادق، ٢٠٢٢؛ رزق، ٢٠٢٠) لإحتوائهم على الأبعاد التى تدعم الدراسة الحالية إلا أن عبارات الأبعاد لم تكن كافية لقياس الأبعاد ذات الصلة بموضوع الدراسة، كما أن المقاييس تفتقر للبعد الجسمى ومن خلال اطلاع الباحثة على المقاييس السابقة العربية لم تجد مقياس احتوى البعد الجسمى، بالرغم من أهميته، إلا أن هناك دراسة أجنبية اهتمت بهذا البعد كدراسة (Cunningham et al., 2004) وقد أشارت الى أهمية ربط مفهوم الإزدهار النفسى بنتائج الصحة الجسدية المثالية، كما تحدثت الأدبيات والأطر النظرية بالدراسات الأجنبية عن أهمية الصحة والنشاط الجسمى فى الأداء الأمثل، والإزدهار هو اندماج الأداء مع المشاعر الإيجابية، ويمكن القول أن أحد أهم جوانب الذات هو الجسد، ومن الدراسات التى اهتمت بأهمية البعد الجسمى للإزدهار النفسى (Hefferon & Attree., 2012 Burke & Dunne, 2022 ;Chen et al., 2022 Jayawickreme ، Vander, 2017b ؛ Pawelski, 2007 &) فالبعد الجسمى للإزدهار النفسى له أهمية كبيرة فى حياة الإنسان وبدون السلامة الجسدية لن يشعر الفرد بالإزدهار.

وبهذا يتضح أهمية بناء مقياس الإزدهار النفسى شامل ومتكامل لجوانب حياة طلبة الجامعة وهى فئة مهمه فى المجتمع نظراً لأهمية جوانبهم النفسية فطلاب الجامعة يمثلون العمود الفقرى لبناء وتطوير المجتمع.

أهداف الدراسة

- ١- بناء مقياس الإزدهار النفسى لدى طلبة الجامعة
- ٢- التحقق من صدق وثبات المقياس على عينة من طلبة الجامعة

أهمية الدراسة

الأهمية النظرية

- إثراء المكتبة فى المجال النفسى بإطر نظرية عن (الإزدهار النفسى).
- أهمية المتغير الذى تتناوله الدراسة إذ أنها ذات علاقة بالجوانب النفسية للطلبة.
- توجيه إهتمام الباحثين إلى الإزدهار النفسى وهو من المتغيرات الحديثة.

الأهمية التطبيقية

- يمكن أن تساهم نتائج الدراسة في توجيه اهتمام الباحثين بتصميم برامج علاجية وإرشادية تساعد في رفع مستوى الإزدهار النفسي
- الاستفادة من توفير أداة لقياس الإزدهار النفسي لدى طلبة الجامعة.

مصطلحات البحث:

مقياس الإزدهار النفسي:

يعرف إجرائياً في هذا البحث بأنه:

أداه لقياس شعور الطالب بالإستمتاع بحياته واندماج الشعور الإيجابي بالآداء، وتحقيق النمو الشامل للجوانب الوجدانية والشخصية والجسمية والاجتماعية والروحية وتأثير إنخفاض وارتفاع تلك الجوانب على حياته الأكاديمية، كما أنه حالة تحقيق الرفاهية والتوازن في الحياة.

الإطار النظري

الإزدهار النفسي Psychological Flourishing

لقد أصبح الإزدهار النفسي هدفاً تربوياً للتربية الإيجابية، وخاصة لطلبة كلية التربية "معلم الغد"، لأن للمعلمين دوراً كبيراً في دعم ازدهار طلابهم (رزق، ٢٠٢٠). ويشمل الموقف العام الإيجابي تجاه الذات، وحياة الطالب، وكذلك مستقبله، والشعور بالقدرة على المساهمة في رفاهية الطالب والآخرين، وبالنسبة لطلاب الجامعات، يرتبط المستوى الأعلى من الإزدهار بانخفاض الضغط النفسي، وتحسين التحكم في النفس، وتنظيم العواطف، وتحسين الأداء أكاديمي (Zhang et al., 2020). ويركز الإزدهار على السمات والخبرات الإيجابية التي ستؤدي إلى النمو والمرونة، فهي حالة الصحة النفسية المثالية حيث يكون الفرد قادراً على إظهار أعلى مستويات الأداء وتجربة المشاعر الإيجابية، ويتميز بخصائص الصحة النفسية في جوانبها الثلاثة: العاطفية، والنفسية، والاجتماعية، فالرفاهية العاطفية تعني وجود مشاعر إيجابية في الحياة، مما يؤدي إلى المتعة والسعادة (Mesurado et al., 2016). واتفق (Huppert & So, ٢٠١٣) على أن الإزدهار النفسي يتميز بوجود مشاعر إيجابية عالية لدى الفرد وتمتعه بمستويات عالية من النقاط الست التالية: تقدير الذات، والتفاؤل، والمرونة، والحيوية، وتقدير المصير، والعلاقات الإيجابية.

والإزدهار النفسي يجسد الصحة النفسية للطلاب، ويجعل الطلاب أكثر تأثراً في مجتمعاتهم، وأكثر إنتاجية، ويتمتعون بعلاقات اجتماعية ناجحة، كما أنهم يتمتعون بمستويات عالية من التحكم البيئي وإدارة المشاعر السلبية في الحياة

اليومية، وبالتالي فإن الإزدهار النفسي هو مزيج من المشاعر الإيجابية والأداء الفعال، كما يشمل كيف أصبح أكثر انخراطاً في الحياة بدلاً من الشعور بها، والتعامل مع الصعوبات، وذلك من خلال استغلال كافة قدرات الفرد بشكل أفضل لتحسين وتعميق وتوسيع حياة الطالب، حيث يتجاوز الأمر مجرد الشعور بالسعادة (Mohebb, 2020) ويمكّن الإزدهار النفسي الطلاب من الوصول إلى مستويات عالية من الضمير والانبساط، ومستويات منخفضة من العصابية، والحصول على الدعم والمساندة الاجتماعية، وتجربة أحداث الحياة الإيجابية، والشعور بالطمأنينة (العصيمي والهيبة، ٢٠٢٠). فالطالب الذي يزدهر يوحد وجهتي النظر، وبالتالي يشعر أن حياته تسير على ما يرام، ويتعلم بفعالية، ويعمل بشكل منتج، ويساهم في المجتمع، ويتمتع بصحة أفضل وعلاقات اجتماعية أفضل، ويشمل الإزدهار أيضاً وجود علاقات داعمة ومجزية، والمساهمة في سعادة الآخرين، واحترام الآخرين، والتمتع بحياة هادفة وذات معنى، والمشاركة والاهتمام في الأنشطة الفردية، واحترام الذات والتفاؤل، والشعور بالكفاءة والقدرة في المجالات الاجتماعية والنفسية والأنشطة والأداء، كما أن الإزدهار النفسي يقلل من المشكلات الصحية والنفسية، بالإضافة إلى آثاره الإيجابية على تصورات الطالب وأفكاره وسلوكياته، وحتى على وظائف أعضاء الجسم والصحة العامة (Diener et al., 2010).

وينعكس الإزدهار النفسي للطلاب في الصحة العامة والقدرات الإنتاجية والإبداعية والسلام النفسي والتضامن الاجتماعي (Seligman, 2011). ويؤدي ارتفاع مستوى الإزدهار النفسي إلى تحسن مستوى الصحة البدنية (Keyes & Simoes, 2012). وتشير العديد من الدراسات إلى أن الأفراد الذين يتمتعون بمستويات عالية من الإزدهار النفسي يتمتعون بصحة عقلية وجسدية ممتازة ويكونون أكثر مقاومة للإحباطات والتحديات في الحياة مقارنة بالأفراد الذين يتمتعون بمستويات منخفضة من الإزدهار النفسي (Lybmirsky & Diener, 2005) ومن المتوقع أن تؤدي المشاعر الإيجابية كجزء من الإزدهار إلى نتائج على الصحة العقلية والجسدية (محمد، ٢٠٢٠).

وتشير الدراسات إلى أن المستويات العالية من الإزدهار ساهمت في تحسين أداء الجهاز المناعي، والأداء الاجتماعي الأقوى، ونمط حياة أكثر إشباعاً والصحة بشكل عام (Huppert & So, 2013). ويتم تحرير الطلاب المزهريين من

الأمراض العقلية ويظهرون مستويات عالية من الرفاهية العاطفية والأداء الإيجابي، ولذلك فإن الطلاب المتفوقين يمتثلون بالمشاعر الإيجابية ويعملون بشكل جيد نفسياً واجتماعياً (Keyes, 2002). وأشارت دراسة (Garcia, 2015) إلى أن الشعور بالازدهار النفسي يمنح طلبة الجامعة معنى إيجابياً للحياة، ويخفف الكثير من أعراض الضغوط والاضطرابات، وفي حين خفف الإزدهار من تأثير الأحداث السلبية، وأظهر الأشخاص الأكثر ازدهاراً ميلاً إلى تقليل التأثيرات السلبية في الحياة، ويمكن القول أن الإزدهار عامل وقائي في حالة الأحداث السلبية المهمة، وعامل مفيد في حالة الأحداث الإيجابية المهمة للرفاهية العاطفية، وكيفية تفسير الشخص لأحداث الحياة وأهميتها، مما يؤثر على طريقة تفاعل الشخص مع هذه الأحداث (Zvezdana et al., 2020). فالإزدهار يساعد الطالب على أن يعيش في أفضل حالة ممكنة ويساعد الفرد على المثابرة وتحقيق الذات والتكيف مع متطلبات الحياة (Coddington, 2007). ويمثل جانباً مهماً من التقدم الشخصي والاجتماعي والأكاديمي للطلاب (Neville, 2010). وأشار (Datu, 2018) إلى دور الإزدهار في النجاح الأكاديمي، وارتفاع معدلات الصمود والتغلب على الشدائد والضغوط، كما يؤدي إلى أعلى معدلات العلاقات الاجتماعية الناجحة مع الأهل والأصدقاء، وارتفاع معدلات وضوح أهداف الحياة (الأعسر، ٢٠١٢). وتوسيع الاهتمامات والخبرات السلوكية، مما يعني توسيع مهارات الطالب أو أهدافه والذي يتم تنفيذه بانتظام، كما يزيد من الحس والإبداع (محمد، ٢٠٢٠).

منهج الدراسة وإجراءاتها:

أولاً: منهج الدراسة

استخدمت الدراسة الحالية المنهج الوصفي الارتباطي، حيث يعد من أكثر المناهج ملائمة للهدف من الدراسة

ثانياً: مجتمع الدراسة

يتألف مجتمع الدراسة من طلبة كلية التربية بجامعة بورسعيد للعام الدراسي ٢٠٢٣/٢٠٢٤.

ثالثاً: عينة الدراسة:

تم اختيار عينة الدراسة من طلبة كلية التربية بجامعة بورسعيد باستخدام العينة العشوائية البسيطة. وتضم العينة (٢٩٧) طالباً وطالبة من مختلف التخصصات العلمية والأدبية.

رابعاً: أدوات الدراسة:

(٢) مقياس الإزدهار النفسي لدى طلبة الجامعة: إعداد/ الباحثة

تصميم مفردات المقياس

وقد مرت عملية إعداد المقياس بخطوات وإجراءات محددة، يمكن إنجازها فيما يلي:

1-مراجعة بعض البحوث والدراسات العربية والأجنبية التي تناولت مفهوم الإزدهار النفسي لدى طلبة الجامعة: من خلال الاطلاع على التراث النظري والدراسات السابقة، وتم إعداد المقياس بما يتلائم مع الإطار النظري والمفهوم الإجرائي.

2- الإطلاع على بعض المقاييس التي استخدمت لقياس الإزدهار النفسي العربية والأجنبية منها في حدود ما تيسر لنا الحصول عليها، وتحديد أبعاد المقياس الحالي انطلاقاً من المقاييس السابقة والأبعاد المحددة للدراسة الحالية: فإن اختيار البعد الوجداني، البعد الشخصي، البعد الاجتماعي، البعد الروحي، البعد الجسمي، كأبعاد لمقياس الإزدهار النفسي لدى طلبة الجامعة يبدو منطقياً ومبرراً. حيث تضمنت هذه الأبعاد في العديد من المقاييس. ومن هذه المقاييس (Butler & Kern, 2016؛ Mesurado et al., 2018؛ Keyes, 2002؛ رزق، ٢٠٢٠؛ العبيدي، ٢٠١٩).

٣- صياغة الصورة المبدئية لمقياس الإزدهار النفسي لدى طلبة الجامعة.

-وصف المقياس وهدفه

يهدف هذا المقياس الي قياس مستوى الإزدهار النفسي للطلاب الجامعيين عبر عدة أبعاد مختلفة، مثل البعد الوجداني، الشخصي، الاجتماعي، الروحي، والجسمي.

وصف المقياس: المقياس يتكون من (١١٢) مفردة موزعه على خمسة أبعاد رئيسية، البعد الوجداني (العاطفي): يقيس مستوى السعادة والرضا العاطفي. يحتوي على (٢٢) عبارة ترتبط بالمشاعر والمزاج. البعد الشخصي: يركز على النمو الشخصي والتطور. ويحتوي على (٣٠) عبارة تتعلق بالتطور الشخصي والقدرات الذاتية. البعد الاجتماعي: يقيس جودة العلاقات الاجتماعية والتواصل.

يحتوي على (٢٥) عبارة ترتبط بالعلاقات الاجتماعية. البعد الروحي: يركز على الروحانية والمعنى الحياتي. يحتوي على (٢٥) عبارة تتعلق بالروحانية والتفكير العميق. البعد الجسمي: يقيس الصحة البدنية واللياقة. يحتوي على (١٠) عبارات ترتبط بالنشاط البدني والصحة. وهذه الأبعاد تعكس مدى تأثير العوامل المختلفة على الإزدهار النفسي لطلبة الجامعة، وتقدم لنا صورة شاملة عن جوانب حياتهم التي تساهم في شعورهم بالرفاهية والنمو الشخصي الإيجابي.

- تتراوح الدرجة الكلية التي يمكن أن يحصل عليها الطالب من (١١٢) إلى (٥٦٠)، حيث تعبر الدرجة المنخفضة عن انخفاض مستوى الإزدهار النفسي، بينما تعبر الدرجة المرتفعة عن ارتفاع مستوى الإزدهار النفسي لدى الطلبة. الجدول التالي يبين عدد وتسلسل العبارات على أبعاد المقياس:

جدول (١)

أبعاد مقياس الإزدهار النفسي لدي طلبة الجامعة والعبارات الدالة على كل بعد

الأبعاد	العبارات الموجبة	العبارات السالبة	عدد العبارات
البعد الوجداني	١٣	٩	٢٢
البعد الشخصي	٢٣	٧	٣٠
البعد الاجتماعي	٢٤	١	٢٥
البعد الروحي	٢٢	٣	٢٥
البعد الجسمي	٧	٣	١٠
الدرجة الكلية	٨٩	٢٣	١١٢

الخصائص السيكومترية للمقياس:

أولاً: حساب صدق مقياس الإزدهار النفسي لدي طلبة الجامعة

(١) الصدق الظاهري لمقياس الإزدهار النفسي لدي طلبة الجامعة

تم تطبيق الصورة الأولية على عينة استطلاعية (عينة التقنين) مكونة من (٢٠٢) من طلبة الجامعة بهدف التعرف على مدى تفهم أفراد العينة الاستطلاعية لعبارات وتعليمات المقياس، واتضح منها أن العبارات والتعليمات تتميز بالوضوح والفهم لجميع أفراد العينة. علمًا بأنه تم استبعاد هذه العينة من العينة الإجمالية التي تم فيها اختيار عينة الدراسة.

(٢) الصدق العاملي (Factorial Validity)

للتحقق من الصدق العاملي لمقياس الإزدهار النفسي لدي طلبة الجامعة، أجرت الباحثة التحليل العاملي الاستكشافي باستخدام طريقة المكونات الأساسية (Principal Component) التي وضعها هوتيللي (Hotelling)، واعتمدت على محك كايزر (Kaiser Normalization) الذي وضعه جوتمان

(Guttman) وفي ضوء هذا المحك، تُقبل العوامل التي يساوي جذرها واحد أو يزيد عن الواحد، كما تُقبل العوامل التي تشبّع بها ثلاثة مفردات على الأقل بحيث لا يقلّ تشبّع البند بالعامل عن (٠.٣)، وتمّ اختيار طريقة المكونات الأساسية لأنها من أدق وأفضل طرائق التحليل العاملي، ومن أهم مميزاتها إمكان استخلاص أقصى تباين لكل عامل، وبذلك تتلخص المصفوفة الارتباطية للمتغيرات في أقل عدد من العوامل.

كما تم التأكد من كفاية العينة لإجراء التحليل العاملي حيث يشترط أن لا يقل معامل (KMO) (Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy) عن (٠.٥٠)، كما تم التأكد من وجود علاقة بين المتغيرات حيث يشترط أن يكون مستوى الدلالة أقل من (٠.٠٥) وفقاً لاختبار (Bartlett's test of Sphericity) ويوضح الجدول (٢) نتائج اختبار (KMO) واختبار (Bartlett).

جدول (٢)

نتائج اختبار كفاية العينة (KMO) واختبار العلاقة بين المتغيرات (Bartlett's)

KMO and Bartlett's Test		
٠,٦٠٨	Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy	
١٢٩٢٦,٩٩٧	قيمة الاختبار	Bartlett's Test of Sphericity
٦٢١٦	درجة الحرية	
٠,٠٠٠	مستوى الدلالة	

يتضح من الجدول أن قيمة اختبار (KMO) Kaiser-Meyer-Olkin بلغت (٠.٦٠٨)، وهي تفوق الحد الأدنى المطلوب الذي يبلغ ٠.٥٠، مما يشير إلى أن العينة كافية لإجراء التحليل العاملي. كما يُظهر الجدول أن قيمة الاختبار لـ Bartlett's Test of Sphericity تساوي (١٢٩٢٦.٩٩٧) مع درجة حرية تبلغ (٦٢١٦) ومستوى دلالة يساوي ٠.٠٠٠، وهو أقل بكثير من الحد المطلوب الذي يبلغ ٠.٠٥، مما يُشير إلى وجود علاقة بين المتغيرات دالة إحصائياً. هذه النتائج تؤكد إمكانية إجراء التحليل العاملي على العينة بثقة عالية.

وقد تمّ إجراء التحليل العاملي الاستكشافي لعدد (١٠٢) عبارة يُمثّلون عبارات المقياس. وقد بلغت عينة التحليل (٢٠٢) من طلبة الجامعة، وأسفرت نتائج التحليل العاملي لعبارات المقياس عن وجود (٥) عوامل جذرها الكامن أكبر من الواحد الصحيح، فسّرت (٣١.٥٩٢) من التباين الكلي، ومن خلال مصفوفة العوامل الدالة إحصائياً وتشبّعاتها بعد تدوير المحاور تدويراً متعامداً، وكذلك الجذر الكامن ونسبة التباين لكل عامل والنسبة التراكميّة للتباين، يتضح أن التحليل

العامل الاستكشافي تم استبعاد العبارات التي يقل التشبع فيها عن (٠.٣٠) وهي (٩) عبارات (١٠، ٢٤، ٣٥، ٢٦، ٣٨، ٣٩، ٤٠، ٤٥، ٦٢، ١١٢) وبذلك أصبح المقياس (١٠٣) الممثلة لمقياس الازدهار النفسي لدى طلبة الجامعة قد أسفر عن استخلاص خمسة عوامل رئيسية. هذه العوامل الخمسة تتجاوز قيم جذورها الكامنة الواحد الصحيح، وقد فسرت ما نسبته (٣١.٥٩٢) من التباين الكلي للمقياس. العوامل الخمسة هي:

١. البعد الشخصي العبارات المرتبطة بهذا العامل تظهر تشبعات مرتفعة حيث تشبع عليه (٢٢) عبارة تتراوح بين (٠.٤٠٢) و (٠.٦٧٧)، مما يدل على ارتباط وثيق بين هذه العبارات والعامل المذكور.

٢. البعد الروحي العبارات المتعلقة بهذا العامل تظهر تشبعات مرتفعة حيث تشبع عليه (٢٥) عبارة تتراوح بين (٠.٣١٢) و (٠.٦٥٤)، مما يشير إلى صلة قوية بين العبارات والعامل.

٣. البعد الاجتماعي العبارات المتعلقة بهذا العامل تظهر تشبعات مرتفعة حيث تشبع عليه (٢٥) عبارة تتراوح بين (٠.٣١٣) و (٠.٦٨٠)، مما يعكس تمثيل جيد لهذا البعد في المقياس.

٤. البعد الجسمي العبارات المتعلقة بهذا العامل تظهر تشبعات مرتفعة حيث تشبع عليه (٩) عبارة تتراوح بين (٠.٤٩٤) و (٠.٩٦٥)، مما يعكس تمثيل جيد لهذا البعد في المقياس.

٥. البعد الوجداني العبارات المتعلقة بهذا العامل تظهر تشبعات مرتفعة حيث تشبع عليه (٢٢) عبارة تتراوح بين (٠.٣٤٢) و (٠.٦٩٠)، مما يعكس تمثيل جيد لهذا البعد في المقياس.

كما ان الجذور الكامنة ونسب التباين المفسرة تظهر أن العوامل المستخلصة تمثل بشكل جيد الأبعاد التي يقيسها المقياس، والنسبة التراكمية للتباين تشير إلى أن المقياس يحتوي على بنية عاملية متماسكة ومعبرة عن المفاهيم التي يهدف إلى قياسها. هذه النتائج تُعد مؤشراً إيجابياً على صدق البناء للمقياس.

النتائج الكلي للمقياس بطريقة التجزئة النصفية

لقياس الثبات الكلي للمقياس بطريقة التجزئة النصفية، طبقت الباحثة مقياس الازدهار النفسي لدى طلبة الجامعة على عينة استطلاعية مكونة من (٢٠٢) من طلبة الجامعة. ثم صحت المقياس وجزأته إلى قسمين: قسم للمفردات الفردية

وقسم للمفردات الزوجية. بعد ذلك، حسبت معامل الارتباط بيرسون (Pearson) بين درجات المفحوصين في كل قسم. ووجدت أن قيمة معامل سبيرمان-براون مرتفعة، كما تم حساب ألفا كرونباخ العام كما تم حساب معامل الثبات بطريقة مؤشر مكدونالد (w) وجدول (٣) يوضح ذلك: جدول (٣)

معاملات ثبات مقياس الازدهار النفسي لدى طلبة الجامعة بطريقة التجزئة النصفية وألفا كرونباخ

البعد	ألفا العام	سبيرمان - براون	مؤشر مكدونالد (w)
الوجداني	٠,٨٨	٠,٨٦٧	٠,٨٨٤
الشخصي	٠,٨٥٧	٠,٨٥٤	٠,٨٦١
الاجتماعي	٠,٨٦٦	٠,٨٥٢	٠,٨٦٧
الروحي	٠,٨٦٢	٠,٨٠٧	٠,٨٦٢
الجسمي	٠,٨٥١	٠,٨٤١	٠,٨٥٢
الدرجة الكلية	٠,٧٥	٠,٧٤	٠,٧٥٩

يوضح جدول (٣) معاملات الثبات التي تم حسابها بطريقة ألفا كرونباخ لمقياس الازدهار النفسي لدى طلبة الجامعة. تتراوح هذه المعاملات بين (٠.٨٥١) و (٠.٨٨٠)، وبلغ معامل ألفا الكلي (٠.٧٥٠) أما معاملات الثبات التي تم حسابها بطريقة التجزئة النصفية، فتتراوح بين (٠.٨٧٠) و (٠.٨٦٧) وبلغ معامل الثبات الكلي للمقياس (٠.٧٤٠). وأخيرًا، معاملات الثبات التي تم حسابها بطريقة مؤشر مكدونالد (w) تتراوح بين (٠.٨٥٢) و (٠.٨٦٧) وبلغ معامل الثبات الكلي للمقياس (٠.٧٥٩) يُعتبر هذا الثبات مقبولًا، مما يشير إلى أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

ثالثًا الاتساق الداخلي لمقياس الازدهار النفسي لدى طلبة الجامعة

(١) الاتساق الداخلي (المفردات مع الدرجة الكلية للبعد)

وذلك من خلال درجات عينة التقنين (الاستطلاعية) بإيجاد معامل ارتباط

بيرسون (Pearson) بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية للبعد

** (٠.٠١) * (٠.٠٥) وتظهر النتائج معاملات الارتباط بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه في مقياس الازدهار النفسي لدى طلاب الجامعة هذه القيم تُعبر عن قوة الارتباط بين المفردات والأبعاد التي تنتمي إليها. يُشير وجود الارتباطات القوية إلى صحة ودقة التقييم الذي يُقدمه المقياس، مما يجعله أداة موثوقة في البحوث النفسية والاجتماعية المتعلقة بالازدهار النفسي لدى طلاب الجامعة.

٤) الاتساق الداخلي (البعد مع الدرجة الكلية للمقياس) لمقياس الازدهار النفسي لدى طلبة الجامعة مع حذف درجة البعد من الدرجة الكلية للمقياس تم حساب معاملات الارتباط باستخدام معامل بيرسون (Pearson) بين ارتباط كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس الازدهار النفسي لدى طلبة الجامعة وجدول (٤) يوضح ذلك:

جدول (٤)

معاملات ارتباطات البعد مع الدرجة الكلية للمقياس (ن = ٢٠٢)

الابعاد	معامل الارتباط
البعد الوجداني	٠,٨٤٠**
البعد الشخصي	٠,٨٥٤**
البعد الاجتماعي	٠,٨٦٠**
البعد الروحي	٠,٨٦٣**
البعد الجسدي	٠,٨٦٧**

** دال عند مستوى دلالة (٠.٠١)

يُظهر جدول (٤) معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية للمقياس والدرجة الكلية للمقياس لدى طلاب الجامعة هذه القيم تُعبر عن قوة الارتباط بين المفردات والأبعاد التي تنتمي إليها، ويُشير وجود الارتباطات القوية إلى صحة ودقة التقييم الذي يُقدمه المقياس، مما يجعله أداة موثوقة في البحوث النفسية والاجتماعية المتعلقة بالازدهار النفسي لدى طلاب الجامعة، وتُعد هذه النتائج دليلاً على أن المقياس يمتلك صدق محتوى جيد، حيث إن الأبعاد الفرعية تعكس بشكل فعال الازدهار النفسي لدى طلاب الجامعة التي يُقاس، بمعنى آخر يُمكن الاعتماد على هذه الأبعاد في تقديم تقييم دقيق للعوامل الانفعالية في السياق المُحدد للدراسة.

الصورة النهائية لمقياس الازدهار النفسي لدى طلبة الجامعة.

بعد إعداد الصورة النهائية لمقياس الازدهار النفسي لدى طلبة الجامعة، تم ترتيب مفردات المقياس بشكل تبادلي بين الأبعاد الخمسة للمقياس، حتى لا تتوالى مفردتان من نفس البعد. وبناءً على ذلك، تكون أعلى درجة كلية يمكن أن يحصل عليها المفحوص في المقياس هي ٥١٥ درجة، وأقل درجة هي ١٠٣ درجة. وتعني الدرجة العالية في المقياس ارتفاع مستوى الازدهار النفسي لدى طلبة الجامعة، والدرجة المنخفضة تعني انخفاض مستوى الازدهار النفسي لدى طلبة الجامعة. وهكذا تم التوصل إلى الصورة النهائية للمقياس، والجاهزة للتطبيق والتي تضم ١١٢ مفردة موزعة على الأبعاد الخمسة كالتالي:

(البعد الوجداني يتضمن ٢٢ عبارة - البعد الشخصي يتضمن ٣٠ عبارة - البعد الاجتماعي: يتضمن ٢٥ عبارة - البعد الروحي: يتضمن ٢٥ عبارة - البعد الجسمي: يتضمن ١٠ عبارة)

النتائج:

أسفرت النتائج عن

- توافر المؤشرات السيكومترية المطلوبة من الصدق والثبات والاتساق الداخلى فى مقياس الإزدهار النفسي لدى طلبة الجامعة.

- وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث فى مستويات الإزدهار النفسي لصالح الذكور
- وجود فروق بين طلاب التخصصات العلمية والأدبية فى الإزدهار النفسي، حيث أن طلاب التخصصات العلمية أعلى فى مستويات الإزدهار النفسي من الأدبية.

التوصيات:

فى ضوء النتائج التى توصلت إليها الدراسة، يوصى بما يلى:

- ضرورة الإهتمام ببرامج لتنمية الإزدهار النفسي لدى طلاب الجامعة
- إجراء المزيد من الإهتمام والدراسة لفئة الإناث لمعرفة الأسباب الكامنة خلف إنخفاض الإزدهار النفسي
- إجراء المزيد من الدراسات على التخصصات الأدبية لبيان الأسباب الكامنة خلف إنخفاض مستويات الإزدهار النفسي
- الإستفادة من المقياس لمعرفة الإزدهار النفسي لدى طلبة الجامعة.

المراجع

- الأعسر، صفاء. (٢٠١٢). *الإزدهار و القوى الإنسانية من منظور علم النفس الإيجابي*. مؤتمر علم النفس والإمكانات الإيجابية لدى الإنسان العربي، قسم علم النفس، كلية الآداب، جامعة القاهرة. ١٦-٣.
- حسين، محمود رامز يوسف. (٢٠٢٢). *الإزدهار النفسي وعلاقته باليقظة العقلية وكفاءة المواجهة لدى عينة من طلاب كلية التربية: دراسة ارتباطية-تنبؤية*. مجلة كلية التربية في العلوم النفسية، جامعة عين شمس، كلية التربية، ٤٦(١). ٥١٢-٤٢١.
- ذكي، هناء محمد، وحرب، سامح حسن سعد الدين. (٢٠٢١). *فاعلية برنامج قائم على الرأفة بالذات في الضغوط الأكاديمية والإزدهار النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة المتفوقين عقلياً*. المجلة التربوية، جامعة سوهاج، كلية التربية، ٩٠(٩٠). ٩٥٦-٨٦٧.
- رزق، زينب شعبان. (٢٠٢٠). *بنية الإزدهار النفسي لدى الطالب المعلم في ضوء المستوى الإقتصادي المدرك والنوع*. المجلة المصرية للدراسات النفسية، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، ٣٠(١٠٧). ٣٥١-٢٩٥.
- صادق، آلاء نور الدين محمود. (٢٠٢٢). *الخصائص السيكمترية لمقياس الإزدهار النفسي وعلاقته بالتحصيل في بيئة التعلم بين طلاب الجامعة، جامعة قناة السويس، كلية التربية، ١٠١(١٠١). ٣٧٥-٣٣٧.*
- العبيدي، عفراء إبراهيم خليل. (٢٠١٩). *الإزدهار النفسي لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات*. المجلة الجزائرية للأبحاث والدراسات، ٢(٨). ٥٥-٣٧.
- عرفى، كريم محمد سعيد حسن. (٢٠٢١). *نمذجة العلاقات السببية بين الإزدهار النفسي وكل من التسامح والحكمة لدى طلاب كلية التربية*. المجلة التربوية، جامعة سوهاج، كلية التربية، ٥(٨٨). ١٣٦٤-١٢٧١.
- العصيمي، عبدالله سليمان سعود، والهبيدة، جابر مبارك. (٢٠٢٠). *قياس مستوى الشفقة بالذات وعلاقته بالإزدهار النفسي والوجداني والإجتماعي لدى طلبة الجامعة*. مجلة دراسات الطفولة، جامعة عين شمس، كلية الدراسات العليا للطفولة، ٢٣(٨٧). ٢٠-١.
- محمد، داليا محمد همام. (٢٠٢٠). *التنظيم الإنفعالي والإزدهار النفسي كمتغيرات وسطية بين اليقظة العقلية والرضا عن الحياة لدى معلمات رياض الأطفال*. مجلة دراسات في الطفولة والتربية، جامعة أسيوط، كلية التربية للطفولة المبكرة، ١٣(١٣). ٥٠٤-٣٩٤.

Burke, Jolanta, Dunne, Padraic james.(2022).Lifestyle medicine pillars as predictors of psychological flourishing,frontiers in psychology.13.

- Butler, J., & Kern, M. L. (2016). The PERMA profiler, A brief multidimensional measure of flourishing, international *journal of well-being*,6(3).1-48.
- Capan ,Eraslan, B.(2016). Social connectedness & flourishing: The mediating role of hopelessness, universal.*journal of educational research*,4(5).933-940.
- Chen,Ying,Weziak,Dorota,Weziak-Bialowolska,Matthew T.Lee, Piotr Bialowolski Eileen (2022).Longitudinal associations between domains of flourishing, scientific reports 12(1).
- Coddington,J.A.(2007).*Toward a theory of thriving* [Doctoral dissertation].Capella University
- Cunningham V.,Bell IR.,Caspi O.,Meekp,Ferrol.(2004).Development & Validation of anew global well-being out comes rating scale for integrative medicine research,BMC complementary & Attenerative medicine,4(1).15.
- Datu, J. A. D. (2018). Flourishing is associated with higher academic achievement & engagement in filipino undergraduate & high school students, *journal of happiness studies*,19(1).27-39.
- Diener,E.,Wirtz,D.,Tov,W.,Kim-Prieto,C.,Choi,D.,Oishi,S.,&Biswas-Diener,R.(2010).New well-being measures short scales to assess flourishing and positive and negative feelings.Social Indicator Resedch,97(2).143-156.
- Garcia Alandete,J.(2015).Does meaning in life predict psychological well being? The European *journal of counseling psychology*, 3(2).89-98.
- Hefferon ,Gokcen,N., ,K., & Attree,E.(2012).University students,constructions of flourishing in british higher education:An inductive content analysis.International. *journal of wellbeing*,2(1).1-21.
- Huppert,F.A., & So,T.T.(2013).Flourishing across Europe: Application of a new conceptual framework for defining well-being. Social indicators research,110(3).837-861.
- Jayawickreme,E.,& Pawelski,J.(2007).Can Nussbaum capabilities approach be integrated within a complete positive psychological theory of happiness? philosophical psychology,26(3).383-400.
- Kainulainen, S. (2020). Flourishing within the working aged finnish population, applied research in quality of life,15(15).187-205.
- Keyes,C.L.,M.(2002).The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of health and social behavior*,43(2).207-222.
- Keyes,C.L.M.,& Simoes,E.J.(2012).To flourich or not: positive mentel health & all-cause mortality.American. *Journal of public health*,102(11).2164-2172.

- Lybamiirsky,S.,King,L., & Diener,E.(2005).The benafits of frequent poative affect:Does happiness lead to success? psychological bulletin,131(6).833-855.
- Mesurado, B., Salanga, M. G. C., & Mateo, N. J. (2016). *Basic psychological needs & flourishing in filipino university students*, in the psychology of asian learners,459-469.
- Mesurado,B.,Crespo,Rodriguez,O.,Debeljuh,P.,& Carller,S.I.(2018).The development and initial validation of amultidimensional flourishing scale current psychology,1-10.
- Mohebb Ali, M.(2020).Examination of the predictive power of flourishing based on parenting styles and mindfulness. Arch pharma pract,11(1).114-121.
- Neville Clement.(2010). Student wellbeing at school: the actualization of values in education, International research handbook on values education & student wellbeing.37-62.
- Saber, Rebecca ; Sutter, Christian ; Budovsky, Monika ; Bonvin, Jean-Michel ; Maeder, Philip.(2018). Improving quality of life through adaptation? A qualitative longitudinal approach to families with precarious prosperity in three European countries, [Doctorat, Université de Neuchâtel] .
- Santini,Z.,I.,Meilstrup,C.,Hinrichsen,C.,Nielsen,L.,Koyanagi,A.,Krokstad,S.,Keyes,C.L.M.& Koushede,V.(2019).Formal volunteer activity and psychological flourishing in Scandinavia: Findings from two cross-sectional rounds of the European social survey,social currents,6(3).255-269.
- Satici,S.A.&Uysal,R. & Akin,A.,(2013).Investigating the relation ship between flourishing and self-compassion: A structural equation modeling approach. psychologica belgica,53(4).85-99.
- Seligman, M.(2011).Flourishing, A new understanding of happiness & well-being & how to achieve them.