

## الاسهام النسبي لكل من جودة الحياة والمرونة المعرفية في التنبؤ بالازدهار النفسي لدى عينة من طلاب الدراسات العليا

د/ صابر فاروق محمد

د/ رانيا الصاوي عبده عبد القوي

مدرس بقسم الصحة النفسية  
كلية التربية - جامعة عين شمس  
المستخلص:

مدرس بقسم علم النفس التربوي  
كلية التربية - جامعة ٦ أكتوبر

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين جودة الحياة والازدهار النفسي، وكذلك العلاقة بين جودة الحياة والمرونة المعرفية لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بكلية التربية جامعة عين شمس وطلاب الدراسات العليا بجامعة ٦ أكتوبر، وتحديد تأثير كلا من النوع (ذكر/ أنثى) والتخصص (علمي/ أدبي)، في تباين أفراد عينة الدراسة على مقياس الازدهار النفسي وجودة الحياة والمرونة المعرفية، بالإضافة الى التعرف على مدى اسهام كلاً من جودة الحياة والمرونة المعرفية في التنبؤ بالازدهار النفسي لدى عينة البحث، وتكونت عينة الدراسة من (٤٧٧) طالب من طلاب الدراسات العليا، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوي دلالة ٠,٠١ بين درجات أفراد عينة الدراسة على الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة والدرجة الكلية لمقياس الازدهار النفسي، كما وجدت علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوي دلالة ٠,٠١ بين درجات أفراد عينة الدراسة على الدرجة الكلية لمقياس المرونة المعرفية والدرجة الكلية لمقياس الازدهار النفسي، ولم يوجد تأثير دال إحصائياً لمتغير النوع (ذكور/ إناث) أو متغير التخصص (علمي/ أدبي) أو التفاعل بينهما في تباين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الازدهار النفسي ومقياس جودة الحياة ومقياس المرونة المعرفية، كما يمكن بالازدهار النفسي من خلال كلا من جودة الحياة والمرونة المعرفية.

**الكلمات المفتاحية:** جودة الحياة، المرونة المعرفية، الازدهار النفسي.

---

## The Relative Contribution of Quality of Life and Cognitive Flexibility in Predicting Psychological Prosperity Among a Sample of Graduated Students

### Abstract:

The study aimed to reveal the correlation between quality of life and psychological prosperity, as well as the relationship between quality of life and cognitive flexibility among a sample of graduated students at the Faculty of Education, Ain Shams University and graduate students at 6th of October University, and to determine the influence of both gender (male/female) and specialization (Scientific/literary), in the variation of the study sample members on the scale of psychological prosperity, quality of life, and cognitive flexibility, in addition to identifying the extent to which both quality of life and cognitive flexibility contribute to predicting psychological prosperity among the research sample. The study sample consisted of (477) graduate students, The study found a positive, statistically significant correlation at the 0.01 level of significance between the scores of the study sample members on the total score of the Quality of Life scale and the total score of the psychological prosperity scale. It also found a statistically significant positive correlation at the 0.01 level of significance between the scores of the study sample members on the total score of the scale. Cognitive flexibility and the total score of the psychological prosperity scale. There was no statistically significant effect of the gender variable (males/females) or the specialization variable (scientific/literary) or the interaction between them on the variation of the study sample's scores on the psychological prosperity scale, the quality of life scale, and the cognitive flexibility scale. It can also be Psychological flourishing through both quality of life and cognitive flexibility.

**Keywords:** Quality of Life, Cognitive Flexibility, Psychological Prosperity.

## الاسهام النسبي لكل من جودة الحياة والمرونة المعرفية في التنبؤ بالازدهار النفسي لدى عينة من طلاب الدراسات العليا

د/ صابر فاروق محمد

د/ رانيا الصاوي عبده عبد القوي

مدرس بقسم الصحة النفسية

مدرس بقسم علم النفس التربوي

كلية التربية - جامعة عين شمس

كلية التربية - جامعة ٦ أكتوبر

### مقدمة

هناك العديد من المتغيرات التي ترتبط بالجوانب الشخصية والنفسية لدى الافراد والتي تؤثر وتتأثر بعدة عوامل ضمن البيئة التي يعيشون فيها بشكل عام، ومن أبرز هذه المتغيرات التي تلامس طلبة الدراسات العليا مفهوم جودة الحياة والمرونة المعرفية باعتبارهما أهم المتغيرات الايجابية للشخصية، وتعبّر عن نظام تفكيرهم وسلوكهم في مواجهة الحياة وضغوطها ومتطلباتها المختلفة .

حيث يعد مفهوم جودة الحياة Quality of life من أهم الموضوعات التي حظيت بالدراسة حديثاً، وبصفة خاصة علم النفس الايجابي ، حيث يعد عاملاً اساسياً في توجيه الحياة، حيث أشارت سعيدة قجال، وعقبلة عيسو (٢٠١٨: ٢١٦) أن مفهوم جودة الحياة له استخدامات في كثير من المجالات منها جودة الحياة وجودة التعليم وجودة الإنتاج وجودة المستقبل وغيرها من المجالات، وأصبحت الجودة هدفاً لأي برنامج من برامج الخدمات المقدمة للفرد.

كما اختلف الباحثون على اختلاف تخصصاتهم واهتماماتهم البحثية حول مفهوم جودة الحياة ولذلك ظهرت وجهات نظر متعددة كل حسب تخصصه كما اختلفت الترجمات الخاصة بمصطلح Quality of life ما بين جودة الحياة ونوعية الحياة وطيب الحياة، كما أشار سعود بن مبارك البادري (٢٠١٩: ١٥٦) أن مفهوم جودة الحياة يتغير بتغير الزمن ويتغير حالة الفرد النفسية، والمرحلة العمرية التي يمر بها، فالسعادة مثلاً تحمل معاني متعددة للفرد نفسه في المواقف المختلفة، فالمرضى يرى السعادة في الصحة، والفقير يرى السعادة في المال، وهكذا تتغير المفاهيم مع تغير الظروف المحيطة بالفرد.

## الاسهام النسبي لكل من جودة الحياة والمرونة المعرفية في التنبؤ بالازدهار النفسي لدى عينة من طلاب الدراسات العليا

ولعل من دواعي الاهتمام بجودة الحياة لاسيما لدى طلبة الدراسات العليا ما ناله هذا المتغير من عناية من قبل العديد من الدراسات المعاصرة باعتباره عاملاً مهماً في تحديد العديد من المتغيرات الأخرى الهامة المرتبطة به.

فمن المؤكد أن هناك العديد من طلبة التعليم في مرحلة الدراسات العليا يشغلون أكثر من دور في مجتمعهم، فنجد أن هنالك طلبة يدرسون ولديهم وظائف في الوقت ذاته، فيحاولون الالتزام و استغلال قدراتهم و إمكانياتهم من أجل تجاوز العقبات وإثبات ذواتهم والتي تعد بالنسبة لهم القاعدة الأساسية في تغيير نوعية حياتهم والوصول إلى مستوى عال من جودة الحياة، التي من شأنها أن تساعدهم في معالجة المشكلات التي تواجههم بموضوعية.

كما ظهر مفهوم الازدهار النفسي **Psychological Flourishing** في علم النفس تزامنا مع علم النفس الإيجابي، كما أشار كل من (منال محمود مصطفى، ٢٠١٧، ٣١٥؛ Verma & Tiwari, ، Hojabrian,2018؛ Jung, 2019؛ Kent, 2021: 60 2017؛ Villieux, 2016) حيث يعد الازدهار النفسي متغيراً مهماً للإنسان بشكل عام، فهو يعمل كمصدر دافعي للعمل بنشاط وتحقيق أهداف جديدة، فالأفراد المزهريين يمتلكون بناء متكاملًا من المشاعر الإيجابية والأداء النفسي والأداء الاجتماعي للفرد أكثر من اعتباره انعداماً للمرض النفسي، حيث يمثل الازدهار النفسي نظرة شاملة للسياق الشخصي والاجتماعي للفرد، فهو لا يعبر عن السعادة والرضا عن الحياة فحسب، وإنما يتضمن القبول الذاتي والنمو الشخصي والشعور بالغرض من الحياة والسيطرة على البيئة والمشاركة الاجتماعية والاندماج.

كما أكدت دراسة كل من (أماني مصطفى إبراهيم، ٢٠١٥، ١١٢؛ Berend, 2020 3؛ Choi,2019: 24؛ Duan& Xie, 2019 : 132؛ Datu, 2018: 23) أن الازدهار النفسي يرتبط إيجابياً بالنواتج الإيجابية مثل الانجاز الأكاديمي والاندماج السلوكي والاجتماعي وسلبياً بالضغوط والقلق ويزيد من الشعور بالسعادة .

وجدير بالذكر أن مفهوم الازدهار النفسي يركز على الاتجاهات والخبرات الإيجابية التي تؤدي إلى النمو والصمود، كما أن الأشخاص الذين يتمتعون بالرفاهية والرضا عن

الحياة هم أكثر نجاحا في العديد من مجالات الحياة مثل جودة العلاقات الاجتماعية والزوجية، والنجاح في العمل، والصحة البدنية والعقلية.

حيث أن الطالب في تعلمه لا يتطلب وجود بنية معرفية واستراتيجيات تعمل فحسب بل يتعين عليه أن يكون قادرا على استخدام بنائه المعرفي واستراتيجياته المعرفية والتي تمثل المخزون المعرفي لديه، ولكي يصبح المتعلم قادرا على الاستخدام والتحكم فيما يمتلكه من معرفة واستراتيجيات معرفية متنوعة فإنه يحتاج إلي مرونة معرفية.

فالطلاب المرنون معرفيا حريصون على مواجهة مواقف غير مألوفة لتجربة طرق جديدة للتواصل وتعديل السلوكيات لتلبية الاحتياجات السياقية، ومزيد من الانفتاح على الذات، وأكثر تحكما في النفس، وللمرونة المعرفية دور إيجابي في تغيير الأداء الأكاديمي والرضا عن الحياة، وتمكن الطلاب من تحقيق الأهداف المرجوة وتقليل التجارب السلبية في حياتهم من خلال إيجاد الأفكار المتنوعة، ومراعاة وجهات النظر البديلة (Demirtas,2020: 113)، ويمكن للطلاب المرنين أكاديميا الحفاظ على مستويات عالية من دوافع الإنجاز والأداء في مواجهة الأحداث الضاغطة لأنهم يقيمون أنفسهم بشكل إيجابي ويعانون من ضغوط أقل في النواحي الأكاديمية ويمكن تفسير هذه الفروق الفردية من خلال التباين في المرونة (Wang, 2021:2)

كما أن للمرونة المعرفية Cognitive Flexibility دور مهم كما أشار كل من (محمد علي الصالح، ٢٠١٨؛ السيد رمضان بريك، ٢٠١٧: ٩٦؛ يسرا شعبان ابراهيم بلبل وإحسان شكري عطية حجازي، ٢٠١٦؛ مروة مختار جابر، ٢٠١٥: ١٠٦٨؛ Fu & Chow,2016:26) 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 وفقا للسياق وقادرون على اتخاذ القرارات بمفردهم ولديهم احترام كبير للذات ( Malkoç & Mutlu,2019,280) وقادرون على النظر إلى الأحداث من زوايا مختلفة، وتمكن

المرونة المعرفية الأفراد كما أوضح (Jen,2019) من إعادة تكوين مواردهم العقلية وتغيير منظورهم وتحقيق التوازن بين الرغبات والاحتياجات.

مما سبق اتضح أن المرونة المعرفية تشير إلى قدرة الفرد على تكيف استجابته وفقاً لمتطلبات الموقف وقابليته للتخلي عن السلوكيات القديمة واستبدالها بسلوكيات جديدة.

ونظراً لأهمية متغيرات الدراسة الحالية كما سبق الإشارة اهتم الباحثان بدراسة الاسهام النسبي لكلا من جودة الحياة والمرونة المعرفية في التنبؤ بالازدهار النفسي لدى عينة من طلاب الدراسات العليا .

### مشكلة الدراسة:

طلاب الجامعه بشكل عام وطلاب الدراسات العليا بشكل خاص هم أمل المجتمع لتحقيق تقدمه وازدهاره، فيقع على عاتقهم مسئولية النهوض بالمجتمع والارتقاء به، وأشار كل من (ظافر محمد القحطاني، ٢٠١٧؛ 2؛ Jing, 2021؛ Selvaraj & Bhat, 2018: 280) إلى أنهم يواجهون تحديات متنوعة ناجمة عن متطلبات الدراسة الأكاديمية وتحديات إدارة العلاقات الشخصية، وهذا يرجع لما تتميز به سنوات الدراسة من تغيرات كبيرة في الجوانب الثقافية والديموغرافية والمجتمعية والتكنولوجية لطلاب الجامعات، بالإضافة لعوامل عديدة أدت إلى زيادة وقت الاتصال بالإنترنت يوميا وهو ما أثر بشكل كبير على الحالة الصحية النفسية والبدنية لدى هؤلاء الطلاب، مما يجعلهم في أشد الاحتياج لامتلاك سمات وقدرات إيجابية مثل التفاؤل والازدهار والمرونة والانفعالات الإيجابية التي تجعلهم يخرجون سالمين من هذه الفترة الزمنية.

وتبلورت مشكلة الدراسة في طرح السؤال الرئيس التالي: ما الاسهام النسبي لكل من جودة الحياة والمرونة المعرفية في التنبؤ بالازدهار النفسي لدى عينة من طلاب الدراسات العليا؟، وتفرع من السؤال الرئيس للدراسة الاسئلة التالية:

١. هل توجد علاقة ارتباطيه بين درجات عينة البحث على مقياس الازدهار النفسي ودرجاتهم على مقياس جودة الحياة ؟

٢. هل توجد علاقة ارتباطيه بين درجات عينة البحث على مقياس الازدهار النفسي ودرجاتهم على مقياس المرونة المعرفية ؟
٣. هل يوجد تأثير لمتغير النوع (ذكور/ إناث) و متغير التخصص (علمي/أدبي) أو التفاعل بينهما في تباين درجات أفراد عينة الدراسة علي مقياس الازدهار النفسي؟
٤. هل يوجد تأثير لمتغير النوع (ذكور/ إناث) و متغير التخصص (علمي/أدبي) أو التفاعل بينهما في تباين درجات أفراد عينة الدراسة علي مقياس جودة الحياة ؟
٥. هل يوجد تأثير لمتغير النوع (ذكور/ إناث) و متغير التخصص (علمي/أدبي) أو التفاعل بينهما في تباين درجات أفراد عينة الدراسة علي مقياس المرونة المعرفية ؟
٦. هل يمكن التنبؤ بدرجات أفراد العينة على مقياس الازدهار النفسي من خلال درجاتهم علي مقياس جودة الحياة والمرونة المعرفية ؟

#### أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة إلى تحقيق الأهداف التالية:

١. الكشف عن العلاقة الارتباطية بين درجات عينة الدراسة على مقياس جودة الحياة والازدهار النفسي لدى طلاب الدراسات العليا عينة الدراسة.
٢. التعرف على العلاقة الارتباطية بين درجات عينة الدراسة على مقياس جودة الحياة والمرونة المعرفية لدى طلاب الدراسات العليا عينة الدراسة.
٣. تحديد التأثيرات لكلا من النوع (ذكر/ أنثى) والتخصص (علمي/ أدبي) في تباين أفراد عينة الدراسة علي مقياس الازدهار النفسي.
٤. تحديد التأثيرات لكلا من النوع (ذكر/ أنثى) والتخصص (علمي/ أدبي) في تباين أفراد عينة الدراسة علي مقياس جودة الحياة.
٥. تحديد التأثيرات لكلا من النوع (ذكر/ أنثى) والتخصص (علمي/ أدبي) في تباين أفراد عينة الدراسة علي مقياس المرونة المعرفية .
٦. التعرف على مدى اسهام كل من الجودة الحياة والمرونة المعرفية في التنبؤ بالازدهار لدى عينة الدراسة.

### أهمية الدراسة:

تحددت أهمية الدراسة من خلال ما يلي: يعد مفهوم جودة الحياة والازدهار النفسي من المفاهيم التي لاقت اهتماما متزايدا مؤخرا، وسعت الدراسة الحالية إلى المساهمة نظريا وتطبيقيا في مجال الدراسات النفسية في علم النفس الإيجابي، من خلال ما يلي:

### أولا: الأهمية النظرية:

١. محاولة الاضافة للتراث الادبي المتعلق بجودة الحياة والازدهار النفسي والمرونة المعرفية والذي يعد من المفاهيم التي لم يتم تناولها بالقدر الكافي في المجال الاكاديمي على الرغم من دورها الفعال في الاداء الاكاديمي والوظائف التكيفية للطلاب عبر جميع الفئات العمرية.

٢. تأتي أهمية الدراسة من أهمية متغير جودة الحياة الذي يعد من المتغيرات المهمة في المجال الأكاديمي، حيث يمر طالب الدراسات العليا في حياته الأكاديمية بالعديد من المهام والمتطلبات والواجبات، فضلا عن مواقف الاختبارات لذا فإن قدرة الطالب على ازدهاره النفسي ومرورته المعرفية في الموقف التعليمي لها دورا فعالا في الاستجابة لمتطلبات المهام التعليمية والأكاديمية، والقدرة على الاستجابة والتكيف مع متغيرات المواقف التعليمي المختلفة.

٣. تكمن أهمية الدراسة في الفئة التي تتناولها الدراسة وهم طلاب الدراسات العليا، حيث يواجهوا العديد من التحديات، ومن ثم تركز الدراسة على تسليط الضوء على بعض المتغيرات التي يمكن من خلالها الوصول الى الازدهار النفسي والمرونة المعرفية، فكلما كان الطلاب لديهم شغف انسجامي ويعيشوا حالة من الازدهار النفسي كلما كانوا قادرين على العمل الجاد والمثابرة والقدرة على التغيير وتحقيق اهدافهم.

٤. محاولة فهم العلاقة السببية بين جودة الحياة والازدهار النفسي والمرونة المعرفية لدى طلاب الدراسات العليا.



**ثانيا : الاهمية التطبيقية:**

١. قد تسهم نتائج هذه الدراسة مسئولتي التخطيط الجامعي إلى بحث العوامل المساهمة في تنمية الازدهار النفسي، والعمل على تنميتها من خلال ادماجها في المقررات والمناهج الدراسية بما يدعم العوامل المساهمة في تنمية الازدهار النفسي للطلاب.
٢. قد تسهم النتائج أيضا في وضع خطط واستراتيجيات وبرامج تربوية تساعد الطلاب على تنمية الجوانب الايجابية وتحقيق النجاح الاكاديمي في ضوء ما لديهم من خصائص انفعالية واقعية.
٣. محاولة لفت انتباه القائمين على العملية التعليمية إلى أهمية الازدهار النفسي وإشباع الحاجات النفسية الأساسية لما لهم من تأثير على المخرجات التربوية المختلفة.

**مصطلحات الدراسة:**

عرفت مصطلحات الدراسة اجرائيا بالاتي:

١. **جودة الحياة: Quality of Life** الرضا العام الذي ينتج عن التقييمات الذاتية والموضوعية للنواحي الجسمية والمادية والاجتماعية والرفاهية بما يتفق مع مستوى النمو الشخصي، من خلال الدرجة التي يحصل عليها طلاب الدراسات العليا من أفراد عينة الدراسة على مقياس جودة الحياة المستخدم في الدراسة.
٢. **الازدهار النفسي: Psychological Flourishing** حالة تبدو فيها شخصية طالب الدراسات العليا متألق نفسيا ووجدانيا واجتماعيا، ويتسم بالاندماج الاجتماعي الكامل، والاستمتاع بأنشطة الحياة المختلفة، وإدخال البهجة على الآخرين ومساعدتهم ومشاركتهم السعادة والمتعة، وتحدد اجرائيا من خلال الدرجة التي تحصل عليها طلاب الدراسات العليا على مقياس الازدهار النفسي المستخدم في الدراسة الحالية.
٣. **المرونة المعرفية: Cognitive Flexibility** قدرة متعلمة يكتسبها الفرد نتيجة الوعي بالعلاقات بين متغيرات المشكلة أو الموقف مما يدفع الفرد إلي عمق التفكير وتكييف الاستجابة بحيث يقبل ادراكه الافتراض بأن حاجة ما تستوجب التوجه

لإعادة بناء مفاهيمه المعرفية وإعادة النظر في تمثيلاته العقلية وفي ضوئها يمتلك الفرد قدرة مرتفعة على توقع الحلول والبدائل اعتماداً على إعادة تحليله للموقف بعناصره الأولية لكشف الارتباطات بين هذه العناصر مما يؤدي إلى البعد عن خطأ الوقوع في إغلاق معرفي مبكر على أنماط تفكيرية معينة، وتحدد إجرائياً بمجموع الدرجات التي يحصل عليها الطالب على مقياس المرونة المعرفية.

### الاطار النظري والدراسات السابقة:

## أولاً : جودة الحياة: Quality of Life

### أ- المفهوم:

تعرف جودة الحياة اصطلاحاً: هي الممارسة الانفعالية للأنشطة اليومية الاجتماعية والبيئية كما وكيفا بدرجة عالية من التوفيق والنجاح وبرضا نفسي عن الحياة بشكل عام وشعور بالإيجابية والصحة النفسية، وتخفي العقبات والضغوط التي تواجهه بفاعلية بقصد إنجاز هذه الأنشطة. سعود مبارك البادري (٢٠١٩، ١١٨-١١٧)

أشار كل من (مروة صلاح الحسيني حشيش، ٢٠١٦: ١٧؛ نوال عطية، ٢٠١٧: ٣٢؛ زينب خنجر، ٢٠١٨، ١١٠) إلى تعدد تعريفات جودة الحياة ويمكن إجمالها في النقاط الآتية:

١. جودة الحياة هي مفهوم متعدد الأبعاد يتضمن عدداً من المجالات المستقلة تشمل الصحة الجسمية، والعلاقات الاجتماعية، والأدوار الفعالة وظيفياً للشخص، والشعور الذاتي بالرضا عن الحياة.

٢. جودة الحياة هي شعور الفرد بالرضا والسعادة والقدرة على إشباع حاجاته من خلال ثراء البيئة، ورفي الخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية والنفسية، مع حسن إدارته للوقت والإفادة منه.

٣. جودة الحياة هي مفهوم يعكس وعي الفرد بتحقيق التوازن بين الجوانب الجسمية والنفسية والاجتماعية لتحقيق الرضا عن الحياة والاستمتاع بها، والوجود الإيجابي، وترتبط جودة الحياة بالإدراك الذاتي لهذه الحياة، لكون هذا الإدراك أيضاً بدوره يؤثر

علي تقييم الفرد للجوانب الموضوعية للحياة مثل التعليم والعمل ومستوي المعيشة والعلاقات الاجتماعية من ناحية، وأهمية هذه الموضوعات بالنسبة للفرد من ناحية أخرى.

٤. جودة الحياة هي الإحساس الداخلي بالرضا، والقدرة علي رعاية الذات، والاندماج بالأدوار الاجتماعية بإيجابية والإفادة من المصادر البيئية وتوظيفها بشكل إيجابي.

### **ب- الاتجاهات المفسرة لمفهوم جودة الحياة:**

#### **١- الاتجاه الطبي لمفهوم جودة الحياة :**

يهدف هذا الاتجاه كما أشار أمينة عتو (٢٠١٥، ٣٧-٣٨) إلى تحسين جودة الحياة للأفراد الذين يعانون من الأمراض الجسمية المختلفة أو النفسية أو العقلية، وذلك عن طريق البرامج الإرشادية والعلاجية، وتعد جودة الحياة من الموضوعات الشائعة التي تتعلق بالوضع الصحي في تطوير الصحة، فقد زاد اهتمام أطباء ومتخصصين الشؤون الاجتماعية والباحثين في العلوم الاجتماعية لتعزيز ورفع جودة الحياة لدى المرضى من خلال توفير الدعم النفسي والسيكولوجي لهم.

واستناداً إلى التنظيم الهرمي للحاجات النفسية التي تدرج الحاجات الإنسانية من الفسيولوجية إلى النفسية والاجتماعية والمعرفية وغيرها، يمكن القول بأن جودة الحياة الصحية الجيدة لدي الفرد هي القاعدة الأساسية التي إذا ما تحققت لدى الفرد بالمستوي المطلوب بما يضمن له المحافظة علي صحته وجودتها فإنه عندها يستطيع أن يصل إلى مقومات لجودة حياته النفسية والاجتماعية بكفاءة.

#### **٢- الاتجاه النفسي لمفهوم جودة الحياة :**

استند هذا الاتجاه إلى مفاهيم عديدة في تفسير جودة الحياة التي حازت علي اهتماما كبيرا نظراً لأهميتها.

حيث اكتسبت دراسة جودة الحياة من المنظور النفسي أهمية كبيرة بسبب الإدراك الذاتي لتلك الجودة كما أشار كل من ( سهى حمزاوي، ٢٠١٧، ٣؛ نغم سليم جمال، ٢٠١٦، ١٦) حيث أن دور الإدراك الذاتي لدي الفرد في تحديده لجودة حياته في

سياق الثقافة وأنساق القيم التي يعيش فيها، ومدى تطابق أو عدم تطابق ذلك مع أهدافه، توقعاته، واهتماماته المتعلقة بصحته البدنية، حالته النفسية، مستوى استقلالية علاقاته الاجتماعية، اعتقاداته الشخصية، وهو من أحد المفاهيم التي يعتمدها هذا الاتجاه في تفسيره لجودة الحياة.

حيث يشار إلى أن الإدراك يعتبر محدداً رئيسياً لجودة الحياة، إذ أن جودة الحياة هي تعبير عن الإدراك الذاتي للفرد، فالحياة بالنسبة للإنسان هي ما يدركه منها، ومن ناحية أخرى يعتمد هذا الاتجاه علي عدة مفاهيم نفسية أساسية منها: مفهوم القيم، ومفهوم الإدراك الذاتي، ومفهوم الحاجات، ومفهوم الاتجاهات، والطموح، والتوقع، إضافة إلى مفاهيم الرضا، والتوافق، والصحة النفسية.

وكلما انتقل الإنسان إلى مرحلة جديدة من النمو فرضت عليه متطلبات وحاجات جديدة لهذه المرحلة تلح علي الإشباع، ما يجعل الفرد يشعر بضرورة مواجهة متطلبات الحياة في المرحلة الجديدة، فيظهر الرضا في حالة الإشباع، وعدم الرضا في حالة عدم الإشباع كنتيجة لتوافر مستوى مناسب أو غير مناسب من جودة الحياة.

ورأى الباحثان أنه في هذا السياق أصبح ينظر لإدراك الفرد لجودة حياته من المنظور النفسي قدرته على تقديم حلول متنوعة لما يعانيه من مشكلات حالية او مستقبلية، باعتبارها من العوامل الأساسية المساعدة على حسن استثمار ما لدى الفرد من طاقات وامكانات، وتؤثر بصورة مباشرة على سعادته وتكيفه واستقراره ومدى إيجابية او اعاقته على اداء ادواره الطبيعية في الحياة، لذا يشمل هذا المفهوم من الناحية النفسية عدة أبعاد: كرضا الفرد عن حياته، الشعور بالسعادة والصفاء الروحي، التفاؤل والثقة بالذات، الحالة النفسية، مستوى الاستقلالية، المعتقدات الشخصية، العلاقات الاجتماعية وقبول الشخص لإمكاناته وقدراته.

### ٣- الاتجاه الاجتماعي لمفهوم جودة الحياة:

ركز أصحاب هذا الاتجاه في تفسيرهم لجودة الحياة علي المجتمع وما يقدمه للفرد من خدمات ودعم ووفرة وتفاعل بين الأفراد، كما أشارت صفاء صلاح سند ابراهيم (٢٠١٦)،

١٧-١٦) وعلاقات الأفراد والمتطلبات الحضارية والسكان والدخل والعمل، وضغوط الوظيفة والمتغيرات الاجتماعية الأخرى، كما تتبدى جودة الحياة أيضا بالعديد من المؤشرات الذاتية للأفراد في المجتمع مثل: السعادة، الرضا عن الذات وعن الآخرين، العلاقات الاجتماعية الإيجابية، الوعي بمشاعر الآخرين، ضبط الانفعالات، الضبط الداخلي للسلوك، المسؤولية الشخصية والمسؤولية الاجتماعية، المشاركة في الأعمال التعاونية، والولاء والانتماء للأسرة والمدينة والوطن، التوافق الشخصي والاجتماعي والصحي والأسري والمهني، والتفاؤل.

وقد اهتم علماء الاجتماع عند دراستهم لجودة الحياة بالمؤشرات الموضوعية مثل معدلات المواليد، والوفيات، وضحايا الأمراض المختلفة، ونوعية المساكن، والمستويات التعليمية لأفراد المجتمع، ومستوى الدخل ومستوى الاستيعاب والقبول في مراحل التعليم المختلفة، وما يقوم به الفرد من عمل أو وظيفة، وأوضاع العمل نفسه والعائد المادي والمكانة المهنية للفرد.

### ج- الأبعاد الرئيسية لجودة الحياة:

#### (١) جودة الحياة النفسية:

تتمثل جودة الحياة من الناحية النفسية بالإحساس الإيجابي لدي الفرد بحسن الحال، وارتفاع مستوى الرضا عن الذات والحياة بشكل عام، والمثابرة الدائمة لتحقيق أهدافه القيمة، والتفرد والاستقلالية في تحديد أهدافه ومسار حياته، وإقامته لعلاقات اجتماعية إيجابية، كما ترتبط جودة الحياة النفسية بالشعور بالسعادة والرضا عن الحياة والصحة النفسية والتوافق النفسي.

كما أشار ( Ryff,2014:15) في نظريته حول حسن الحال والسعادة النفسية إلى وجود ستة أبعاد تلخص مفهوم حسن الحال (جودة الحياة النفسية) وهي:

١. **تقبل الذات:** أي أن يكون لدى الإنسان اعتبار إيجابي لذاته، وصورة عميقة من تقدير الذات القائم علي الوعي بالصفات الإيجابية والصفات السلبية، وهذا التقبل القوي للذات

يعين علي تقييم الذات والوعي بأوجه الفشل الشخصية، وجوانب النجاح والحب والحنان وتقبل عيوب الذات.

٢. العلاقات الإيجابية مع الآخرين: تضمن هذا المكون جوانب القوة الإنسانية والملاذات والمباهج التي تأتي من الالتصاق القريب مع الآخرين والعلاقات الحميمة العميقة والحب الدائم.

٣. الاستقلال: قدرة الفرد علي أن يسلك حسب قناعاته ومعتقداته الشخصية حتى ولو كانت ضد المعتقدات المقبولة والشائعة بين الناس، فهي تشير إلى القابلية والقدرة علي وقوف الفرد بمفرده واعتماده علي نفسه، وإذا احتاج فإنه يعيش باستقلال، وقد يتضمن العيش باستقلالية كلا من الشجاعة والوحدة.

٤. السيطرة والتحكم في البيئة: يشمل إدارة تحديات العالم المحيط بالفرد، ويتطلب ذلك قدرات وكفاءات لخلق بيئات مناسبة لحاجات الفرد الشخصية والإبقاء عليها، ويمكن الوصول إلى هذه السيطرة من خلال الجهد والفعل الشخصي، فهي رؤية إيجابية وليست سلبية لمعادلة (الفرد- البيئة).

٥. الهدف من الحياة: يقصد به القدرة علي إيجاد معني واتجاه في خبرات الفرد، والقدرة علي الفعل والجهاد لتحقيق الأهداف في الحياة.

٦. النمو الشخصي: يعني القدرة علي التحقيق المستمر لموهبة الفرد وإمكانياته، وكذلك تنمية مصادر واستراتيجيات جديدة وتنمية القدرة علي المواجهة مع الشدائد والمحن التي تتطلب من الفرد أن يبحث بعمق ويجدية ليجد مصادر قوته الداخلية، والقدرة الواضحة علي البقاء بعد الخسارة وتخطي المحن والنجاح والتوفيق والنمو في مواجهة العقبات.

## (٢) جودة الحياة الاجتماعية:

تتكامل أبعاد جودة الحياة النفسية مع جودة الحياة الاجتماعية، فعلي الرغم من حاجة الفرد للاستقلال وتقبل الذات والنمو الشخصي إلا أنه لا يمكنه تحقيق ذلك بمعزل عن مجتمع ينتمي إليه، ويتقبله، ويسانده ، ويحقق له الأمن والسلامة.

حيث وضع (keyes,2014: 180) نموذجاً يحدد فيه جودة الحياة الاجتماعية ويشمل خمسة أبعاد:

١. **التكامل الاجتماعي:** يعني درجة إحساس الفرد بالانتماء.
٢. **الإسهام الاجتماعي:** يعني إحساس الفرد بقيمته بالنسبة للمجتمع.
٣. **التماسك الاجتماعي:** يعني معقولية ومعنى العالم الاجتماعي.
٤. **التحديث الاجتماعي:** يعني الإحساس بإمكانية النمو المستمر في المجتمع والمؤسسات الاجتماعية.
٥. **القبول الاجتماعي:** يعني درجة راحة الفرد، وقبوله للناس الآخرين.

#### د- مكونات جودة الحياة:

١. الإحساس الداخلي بحسن الحال والرضا عن الحياة الفعلية التي يعيشها الفرد بينما يرتبط الإحساس بحسن الحال بالانفعالات.
٢. القدرة علي رعاية الذات والالتزام والوفاء بالأدوار الاجتماعية.
٣. القدرة علي الاستفادة من المصادر البيئية المتاحة الاجتماعية منها المساندة الاجتماعية والمادية.

#### هـ مجالات جودة الحياة:

- أكد الكثير من الباحثين والدارسين أن جودة الحياة هي نظام معقد يضم عدة مجالات وهي:
١. **المجال النفسي:** يضمن المشاعر والحالات العاطفية الإيجابية وهذا المجال يعتمد على غياب المؤثر السلبي مثل الاكتئاب. ( فوزية داهم، ٢٠١٥، ٤٠؛ محمد السعيد عبد الجواد أبو حلاوة، ٢٠١٤، ٨)
  ٢. **المجال الاجتماعي:** تشكل العلاقات والنشاطات الاجتماعية للأفراد وهي على عكس الانعزال أو العزلة الاجتماعية في مجالات متعددة كالعائلة، الصداقة، والمهنة أو شبكه من العلاقات التي تحقق الاندماج الاجتماعي والوجداني ومن ناحية الكيفية

فهي السند الاجتماعي داخل الوسط الاجتماعي. محمد على الصالح (٢٠١٨، ٨٨-

(٨٧)

٣. **المجال البدني:** شمل كل من الطاقة الحيوية والمؤشرات البيولوجية التي تتضمن القدرات الادائية والوضع الوظيفي في الانشطة اليومية التي تمكن الفرد من الاداء ومن الاستقلالية النسبية. فوزية داهم (٢٠١٥، ٤١)

٤. **الرضا عن الحياة:** أشارت رغد بوظو وأحمد عبد المجيد الزعبي (٢٠١٩، ٥٧) أنها تهدف الى الحكم الشعوري والشامل الذي يطلقه الفرد في حياته ويظهر هذا ضمن مجالات محدودة مهنية، عائلية، صحية، لذا هذا المجال يهتم بفعالية الفرد في تقييمه الكلي للحياة الذي يعتمد على معايير ومكونات الحياة اليومية.

٥. **السعادة:** حال من المرح والهناء والإشباع تنشأ أساساً من إشباع الدوافع ولكنها تسمو إلى مستوى الرضا النفسي وهي بذلك وجدان يصاحب تحقيق الذات ككل. عمر شريك (٢٠١٦، ٣٦)

#### و- مقومات جودة الحياة:

تعد جودة الحياة مفهوم نسبي يختلف من شخص لآخر حسب ما يراه من اعتبارات تقييم حياته، وتوجد عوامل كثيرة تتحكم في تحديد مقومات الحياة كما أشار كل من (فواطمية محمد، ٢٠١٨؛ محمد السعيد عبد الجواد أبو حلاوة، ٢٠١٤، ٧؛ أمال بو عيشة، ٢٠١٤، ٩٥) وهي:

١. القدرة على التحكم.
٢. الصحة الجسمانية والعقلية.
٣. الأحوال المعيشية والعلاقات الاجتماعية.
٤. القدرة علي التفكير واخذ القرارات.
٥. الأوضاع المالية والاقتصادية.
٦. المعتقدات الدينية والقيم الثقافية.



كما توجد العديد من الدراسات التي تناولت جودة الحياة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية حيث هدفت دراسة ( Alghamdi & McGregor,2020) إلى التعرف على مستوى جودة الحياة الأكاديمية وأبعادها (الروحية – المعرفية – الجسدية- النفسية – الاجتماعية) لدى (٥٥) من خريجات جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل، وكشفت النتائج أن مستوى جودة الحياة الأكاديمية كانت بدرجة متوسطة، بالإضافة إلى أن مستوى جودة الحياة كان مرتفعاً في البعد الروحية الدينية، ومتوسط في البعد الجسدي، ومنخفض في الأبعاد المعرفية والنفسية والاجتماعية.

هدفت دراسة راندا متولي (٢٠١٨) إلى الكشف عن الأمن النفسي وجودة الحياة لدى طلبة جامعة القاهرة في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية مثل النوع التخصص، العمر، المرحلة الدراسية الإقامة)، بلغت عينة الدراسة (٣٠٠) طالب وطالبة متوسط أعمارهم (٢٣-٢٢)، طبق مقياس الأمن ومقياس جودة الحياة، خلصت النتائج إلى وجود ارتباط موجب بين الأمن النفسي وجودة الحياة لدى طلبة الجامعة، ووجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في درجاتهم الكلية على مقياس الأمن النفسي وكانت لصالح الإناث، وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين الطلاب والطالبات على الدرجة الكلية المقياس جودة الحياة تعزى إلى متغير التخصص: وكذلك عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي الدرجات الكلية لمجموعتي الفرقة الأولى والفرقة الرابعة على مقياس جودة الحياة.

كما سعت دراسة ظافر محمد القحطاني (٢٠١٧) إلى الكشف عن مستوى جودة الحياة لدى طلاب الجامعة والتعرف إلى السمات الشخصية المرتبطة بجودة الحياة لديهم، والتعرف إلى الفروق بين منخفضي ومرتفعي جودة الحياة في السمات الشخصية، بلغت عينة البحث (٤٢٤٤) طالباً من جميع أقسام الكليات، طبق مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة وقائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، وأشارت النتائج إلى ارتفاع مستوى جودة الحياة ووجود علاقة طردية موجبة بين أبعاد مقياس جودة الحياة ومقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، بالإضافة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين منخفضي ومرتفعي جودة الحياة ومتوسطات درجات عينة مرتفعي جودة الحياة في السمات الشخصية.

## الاسهام النسبي لكل من جودة الحياة والمرونة المعرفية في التنبؤ بالازدهار النفسي لدى عينة من طلاب الدراسات العليا

وتناولت دراسة نورس بخوش، وخرافية حميداني (٢٠١٦) جودة الحياة والصحة النفسية لدى طالبات الجامعة وفقاً لمتغير السن المستوى الدراسي التخصص والإقامة، وتكونت عينة الدراسة من (١٠٠) طالبة من مرحلتي البكالوريوس والماجستير، طبق مقياس جودة الحياة لطالبة الجامعة ومقياس الصحة النفسية، وتوصلت النتائج الى وجود مستوى متدن من جودة الحياة للطالبات، ووجود علاقة ارتباطيه موجبة قوية بين مستوى جودة الحياة والصحة النفسية لدى الطالبات باختلاف التخصص، والمستوى الدراسي والسن ونمط الإقامة.

وأوضحت دراسة (Hurley,2012) التي طبقت على عينة من الاناث بلغت (٨٧) تتراوح أعمارهن بين (١٨ - ٧٠) سنة، وهدفت إلى إحداث تغيير في مكوني المرونة النفسية التقبل، والأداء الملتزم باستخدام العلاج السلوكي السياقي المعدل لخفض كل من: القلق والاكتئاب وتحسين جودة الحياة، استخدمت الدراسة استبيان التقبل والأداء (AAQ R)، مقياس بيك للاكتئاب استبيان سمة وحالة القلق، واستبيان الرضا - وجود الحياة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن ارتفاع المرونة النفسية أدى إلى تحسين جودة الحياة وانخفاض كل من القلق والاكتئاب.

وأشارت دراسة (Souri & Hasanirad,2011) إلى توضيح العلاقة بين المرونة وجودة الحياة والتفاؤل. طبقت الدراسة على عينة مكونة من (٤١٤) طالباً جامعياً، استخدمت الدراسة مقياس كونر ودافيدسون للمرونة (CD RISC)، ومقياس ريف الجودة الحياة ومقياس التوجه للحياة لسكبير وكارفر (LOT). أشارت نتائج الدراسة إلى أن المرونة منبئ بجودة الحياة النفسية والتفاؤل يلعب دوراً متوسطياً ضئيل في العلاقة بين المرونة وجودة الحياة.

### ثانياً : الازدهار النفسي: Psychological Flourishing

يعد الازدهار النفسي من المفاهيم الحديثة نسبياً والتي تناولتها دراسات علم النفس الايجابي، ويشير إلى امتلاك الفرد لمشاعر إيجابية، والعلاقات الايجابية مع الآخرين والاندماج النفسي، والاداء الفعال، والرضا المهني وتحقيق الذات والتأمل الذاتي والبحث عن الرفاهية. (Seligman, 2011:60)

## أ- مفهوم الازدهار النفسي:

أشار كل من (عبد العزيز محمود، ٢٠٢٢، ٢٣٢؛ زينب شعبان رزق، ٢٠٢٠: ٣٠٠؛ عفراء إبراهيم خميل العبيدي، ٢٠١٩: ٤٠، **Santini, 2019: 258**) أن الازدهار النفسي هو حالة الصحة النفسية المثلى يحيا خلالها الفرد حياة مميزة بمختلف مجالاتها وتتضمن اندماج الفرد وانغماسه في الأنشطة المختلفة بنجاح والشعور بالانفعالات الإيجابية، ووجود معنى في الحياة وقدرة الفرد وامتلاكه لعلاقات اجتماعية صحية وإيجابية، مما يجعل حياة الفرد مفعمة بالإنجازات، لذا فهو بنية نفسية تتألف من عدة أبعاد، هي: البعد الوجداني، والبعد الشخصي، والبعد الاجتماعي، والبعد الروحي.

كما تعرفه كل من (**Butler & Kern, 2016, 9**؛ **Seligman, 2011, 16** ، **Huppert & So, 2013, 845**) بأنه الحالة الدينامية المثلى للأداء النفسي والاجتماعي التي تنشأ من الأداء الجيد عبر المجالات النفسية والاجتماعية المتعددة، والاستمتاع بأنشطة الحياة المختلفة، وإدخال البهجة على الآخرين ومساعدتهم ومشاركتهم السعادة والمتعة. من خلال ما سبق يمكن القول أن تعريف الازدهار النفسي هو حالة مثلى للفرد يشعر فيها بالرضا والسعادة والتفاؤل والرفاهة النفسية، والتعامل بكفاءة واقتدار، وامتلاك الفرد للمشاعر الإيجابية والأداء الجيد، واحترام الذات والانفتاح على الحياة والاستمتاع بالإنجازات.

## ب- أهمية الازدهار النفسي:

ذكر كل من (**Kainulainen, 2020**) ؛ عبد الله سليمان العصيمي و جابر مبارك الهبيدة، ٢٠٢٠، ٧) أن من أهم العوامل المساهمة في تحقيق الازدهار النفسي لدى طلاب الجامعة هي: امتلاك الطلاب مستويات عالية من الضمير، مستويات عالية من الانبساطية، مستويات منخفضة من العصابية، الحصول على المساندة والدعم الاجتماعي، المرور بأحداث الحياة الإيجابية، وكذلك الشعور بالطمأنينة والمتعة.

كما فسر كل من (Bakracheva, 2020, 96؛ Nelson, 2016) الازدهار النفسي بشكل رئيسي بأنه التأمل الذاتي والبحث عن الرفاهية والأداء الأمثل، ويتضمن داخله الرضا المهني والحب وتحقيق الذات والصحة والمشاعر الإيجابية بشكل عام وكذلك المشاعر الإيجابية نحو الأسرة والأطفال والأصدقاء، فهو مجموع السعادة والرضا عن الحياة، لذا فهو مرتبط بالسلوك الاجتماعي أكثر من ارتباطه بالسلوك المتمركز حول الذات.

كما أشار كل من (Nelson, 2016؛ أماني مصطفى إبراهيم، ٢٠١٥، ٩٩) أن الازدهار يقع تحت مظلة علم النفس الإيجابي، حيث يرتبط الازدهار بالوظائف النفسية فيرتبط اكتمال الصحة العقلية بأدنى معدلات العجز المتعلم، وأعلى معدلات وضوح أهداف الحياة، فذوي الصحة النفسية يعرفون ماذا يريدون من الحياة وكيف يحصلون على ما يريدون، ولديهم أعلى معدلات الصمود، ويجتازون المحن ويتعلمون منها، وأعلى معدلات العلاقات الناجحة، كما أن تركيز الناس على العلاقات الاجتماعية وعلاقاتهم بالآخرين هو ما يجعلهم يشعرون بالسعادة.

### ج- النظريات المفسرة للازدهار النفسي:

#### ١. Huppert and Timothy Theory

ترى ان الازدهار النفسي هو أكثر من عدم وجود مرض نفسي أو عدم وجود سوء أو اضطراب في شخصية الفرد وان الأفراد يختلفون على نطاق واسع في المستوى الاعتيادي للازدهار النفسي ففي ضوء زيادة الازدهار في عدد السكان قد نقوم بالمزيد للحد من المشكلات العقلية والنفسية والسلوكية الشائعة أكثر من التركيز على العلاج والوقاية من المرض والاضطراب مؤكدا على تجاوز استهداف التخفيف من الفوضى والمرض إلى التركيز على الازدهار النفسي والعلاقات بين الأشخاص فهذا النهج يزيد من ازدهار السكان ويقلل من المشاكل الصحية والنفسية بالإضافة إلى التأثيرات الايجابية للازدهار النفسي على تصورات الفرد وأفكاره وسلوكياته وحتى على وظائف الأعضاء والصحة العامة له، ومن هنا اهتمت هذه النظرية بالتركيز على الجوانب الايجابية للازدهار النفسي بما في ذلك

التبعات والآثار الايجابية المفيدة لعدد من جوانب الأداء المعرفي والسلوكي والعاطفي والصحة والعلاقات الاجتماعية (Hone, 2014, 101) كما يؤكد الى ان العوامل الخارجية كالعوامل الاجتماعية والبيئية المبكرة ولا سيما رعاية الام تؤثر على الرفاهية والازدهار النفسي ولكن سلوكيات الفرد ومواقفه لها تأثير أكبر في عملية وصوله إلى حالة الازدهار النفسي فهذه العوامل المحركة للازدهار النفسي هي نفسها ولكن في الاتجاه المعاكس لسائقي المرض ، وكذلك يرتبط الازدهار النفسي مع التفكير المرن والإبداعي والصحة البدنية الجيدة (Huppert & So, 2013, 37-40)

فالازدهار النفسي كما أوضح (أمينة حسن حلمي، ٢٠٢٢، ١٣٢؛ مروة نشأت حسن، ٢٠٢٢، ١٠٧؛ Hone, 2014, 107) أنه مزيج من الشعور الجيد والأداء الفعال حيث لا يتطلب الازدهار المستدام أن يشعر الأفراد بالراحة طوال الوقت لان تجربة المشاعر والانفعالات المؤلمة (مثل خيبة الأمل، والفشل، والحزن وغيرها) هي جزء طبيعي من الحياة ولكن القدرة على ادارة هذه المشاعر السلبية أو المؤلمة أمر ضروري لمدة طويلة من الراحة ومع ذلك فإن الازدهار النفسي يتعرض للخطر عندما تكون المشاعر السلبية متطرفة أو طويلة الأمد للغاية وتتداخل مع قدرة الشخص على العمل في حياته اليومية.

فالإحساس الجيد لا يشمل فقط المشاعر الإيجابية المرتفعة والرضا عن الحياة ولكن أيضا يتضمن مشاعر أخرى مثل التفاؤل والاندماج والمشاركة والثقة والمودة والحيوية والإحساس بمعنى الحياة ولكن المشاعر الإيجابية المرتفعة هي الركيزة الأساسية لتكوين الازدهار النفسي، وينطوي مفهوم الأداء الفعال على تنمية إمكانات الفرد والسيطرة على حياته والعمل نحو تحقيق أهداف قيمة ، حيث يمكن القول أن الشخص يزدهر إذا أدرك إن حياته تسير على ما يرام ولديه مستوى عال من الرفاهية النفسية والتعلم على نحو فعال والعمل بشكل منتج ولديه علاقات اجتماعية ايجابية وبهذا يكون الفرد أكثر إسهاما في تطوير المجتمع. (Huppert & So 2013, 122-154).

## ٢. Marten Seligman Theory

يعد (Marten Seligman) الاب الروحي لعلم النفس الايجابي وأحد مؤسسيه الأساسيين، بدأ ابحاثه الأولية على الحالات التي تتناول مفهوم العجز المحتسب حمل العقد الأخير من القرن العشرين وكان يركز على الجانب المرضي لانتقال العجز الى اشخاص غير عاجزين، ففقدان السيطرة على البيئة يؤدي بالنهاية الى فقدان السيطرة على الذات ويصبح لدى الافراد عجزاً متعلماً او مكتسب وبالتالي لا يبدون اي رغبة في مواجهة المشاكل وذلك لفقدانهم القدرة على ايجاد الحلول المناسبة محمد جواد جميل (٢٠١٥، ١٦٩).

كما ركز (Marten Seligman) على كل ما يمكن أن يخلق السعادة البشرية، لا عن طريق التوقف على ما هو سلبي أو مكسور داخل الفرد فقط بل بالتأكيد ابتداءً على ضرورة دراسة وتحديد كل ما يمكن أن يبسر النمو والازدهار وكل ما هو ذا علاقة بتحسين جودة الحياة النفسية.

كما أشار محمد السعيد عبد الجواد أبو حلاوة (٢٠١٤، ١٤) إلى إن هناك سعادة حقيقية تختلف وتتجاوز السعادة اللحظية، والسعادة الحقيقية يمكنها إن تنمو وتتطور لدى الفرد بما يملكه من حدود الاستعداد للسعادة وبالتالي يستطيع الإنسان إن يحقق حياة تقسم بالسعادة الحقيقية، ولهذا من المهم جدا التمييز بين شعور الفرد اللحظي بالسعادة ومستوى الشعور الدائم بها، فالشعور اللحظي بالسعادة يمكن ان يتأثر بسهولة ببعض الأشياء البسيطة التي من شأنها أن ترفع من معنويات الفرد، اما السعادة الحقيقية تمثل الشعور الذي يتضمن الرضا والحب والمنفعة والسرور والدفء والنشوة والارتياح ... الخ من مشاعر ايجابية.

كما أشارت هذه النظرية كما أوضح كل من (محمود رامز يوسف، ٢٠٢٢، ٤٥٠؛ رياض سليمان السيد طه، ١٩٨١، ٢٠٢١) إلى أن السعادة الحقيقية تنشأ من ثلاثة عناصر مختلفة هي:

- المشاعر الإيجابية: القدرة على الاستمتاع بالحياة.
- الاندماج النفسي: هي التركيز الفائق على المهمات بحيث يتوقف فيه الشعور بالوقت والذات.

- **الشعور بالمعنى:** الاحساس بأن هناك هدف من حياة الفرد وأن الفرد وجد لخدمة شيء أكبر ولههدف أسمى.

### ٣. نموذج ( PERMA MODEL )

كما اقترح (Seligman, 2011,22) نموذج (P.E.R.M.A) الذي يدور حول المحاور الخمسة التي تحقق الأداء الأمتل للفرد، وهي الهدف الرئيسي والأسمى الذي يسعى علم النفس الايجابي لتحقيقه، وتتمثل هذه الأبعاد في كل من:

- **المشاعر الايجابية (P) : Positive emotion** تصنف الانفعالات على أنها دائرية تحتوي على التكافؤ (من السلبي إلى الإيجابي) والتفعيل (من الأدنى إلى الأعلى) الأبعادها 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 يشمل التركيز المكثف في المجال التنظيمي للفرد، كما أنه حالة من الانغماس العميق 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، وتشير إلى الشعور بالتكامل الاجتماعي والقبول والدعم من قبل الآخرين والرضا عن شبكة التواصل الاجتماعي، وتشمل الروابط الاجتماعية (عدد الأشخاص في المحيط الاجتماعي)، والشبكات الاجتماعية (عدد الروابط الاجتماعية وجودتها)، والدعم المتلقى (منظور موضوعي للموارد)، والدعم المدرك (منظور شخصي للموارد)، والرضا 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 عرضا لما يقوم به الفرد، ويوفر المعنى إحساسا بأن حياة المرء مهمة للفرد.

- **تحقيق الإنجازات: (A) Accomplishment** يتأثر النجاح الموضوعي بالظروف والفرص والطموحات الشخصية، ويرتبط الانجاز بتحديد الاهداف والسعي تجاه تلك الاهداف وبذل الجهد لتحقيقها والتغلب على العقبات والإتقان والفعالية لإتمام المهام.

#### ٤. Corey Keyes Theory

اذ يعبر الازدهار النفسي عن الأداء الأمثل للسلوك الإنساني بمعنى أنه يقارن بين الفرد ونفسه، أي يقارن بين أدائه الحالي وما يسعى للوصول إليه كمحاولة الفرد الترقى في الأداء الوظيفي من موظف إلى مدير، فيقارن بين أدائه الحالي وهل سوف يساعده هذا الأداء للوصول إلى ما يسعى إليه. (Keyes,2014,3) كما انه وصف للصحة النفسية الايجابية المكتملة ومستوى عال من رفاهية الحياة العامة وهذا يعني الوصول إلى الحياة الممتعة والحياة الاجتماعية المفيدة، اذ يتطلب الازدهار النفسي السمات والمستويات الشخصية والاجتماعية التي تظهر نقاط القوة والفضائل التي عادة ما تكون متفق عليها عبر ثقافات مختلفة، فالأفراد الذين يتصفون بالازدهار النفسي أو بأنهم مزدهرون لديهم مستويات عالية من الرفاهية النفسية والرفاهية الاجتماعية كما يشعرون بالسعادة والرضا عن الحياة ويميلون إلى رؤية حياتهم كغرض مهم ويشعرون بدرجة عالية من الإتقان والكفاءة في أعمالهم ويتقبلون كل جوانب شخصياتهم ولديهم شعور بنمو الشخصية بمعنى انهم ذوو إحساس دائم بالتطوير والتغيير وأخيراً لديهم شعور بالاستقلال وموقع السيطرة الداخلية كما إن استعمال الأفراد لإمكاناتهم المعرفية والبدنية والاجتماعية في الأنشطة التي ينخرطون فيها بشكل مثالي ومزدهر تؤدي إلى النجاحات التجريبية والفعالية وهذا ما يؤدي إلى حياة مزدهرة وهذا أهم ما يميز الأفراد ذوو الازدهار النفسي. (Butler & Kern, 2016,10)

#### د- أبعاد الازدهار النفسي:

اهتم العديد من الباحثين بالبنية العاملية للازدهار النفسي، فتفاوتت أبعاد الازدهار النفسي بين الباحثين بين الاجمال والتفصيل وأن كان الجميع يؤكد على تعددية أبعاد أو مكونات



الازدهار النفسي، فأشار كل من: (زينب شعبان رزق، ٢٠٢٠؛ منال محمود مصطفى، ٢٠١٧) للازدهار النفسي على أنه مركب من المشاعر الإيجابية مقترنة بالأداء الأمثل وهو بنية نفسية تتألف من عدة أبعاد هي:

- **البعد الوجداني:** تضمن ارتفاع المشاعر الايجابية وانخفاض المشاعر السلبية، والرضا عن الحياة
- **البعد الشخصي:** يتضمن تقبل الذات والنمو الشخصي، ووجود هدف من الحياة، والتمكن البيئي، والاستقلالية، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين.
- **البعد الاجتماعي:** تضمن تقبل المجتمع، والشعور بالنمو المجتمعي، والمساهمة المجتمعية، والترابط مع المجتمع والاندماج الاجتماعي.
- **البعد الروحي:** تضمن مظاهر التدن، والتسامي الروحي وافترض كل من **Butler** (Leontopoulou,2020,78 ، & Kern, 2016,8) أنه مزيج من الرفاهية النفسية والاجتماعية والعاطفية.

كما تناول كل من ( Huppert & So, 2013,2 ؛ Seligman,2011, 23؛ 181، 2014، Keyes ) تصورا للازدهار النفسي بوصفه شكلا من أشكال الصحة العقلية للفرد، ويتطلب مستويات مرتفعة من الرفاهية الانفعالية والنفسية والاجتماعية، وأجملوا ثلاثة أبعاد هي:

١. **الرفاهية الانفعالية:** تمثل مدركات الفرد وتقييماته لحياته في ضوء الحالات الوجدانية التي يمر بها، وتتكون من العاطفة الايجابية مثل المرح والاستمتاع بالحياة والمعنويات الجيدة والشعور بالسعادة والهدوء، جودة الحياة المدركة.
٢. **الرفاهية النفسية:** تضمن تقبل الذات وتتمثل في تقبل معظم جوانب الذات والشخصية، النمو الشخصي وهو شعور الفرد بالتحدي ليصبح شخصا أفضل، وجود معنى للحياة، الشعور بأن حياة الفرد لها هدف ومعنى، التمكن البيئي وهو شعور الفرد بأنه قادر على إدارة مسؤوليات الحياة، الاستقلالية وتعني الشعور بالثقة

في التفكير والتعبير عن الأفكار والآراء والقيم، العلاقات الايجابية مع الآخرين وهي قدرة الفرد على تكوين علاقات شخصية دافئة وموثوقة.

٣. الرفاهية الاجتماعية: تعكس محكات أكثر عمومية واجتماعية يقيم الأفراد من خلالها دورهم في الحياة وما يقدمونه لمجتمعهم، وذلك على خلاف الرفاهية النفسية التي تعكس محكات شخصية وخاصة لتقييم الفرد لوظيفته ودوره في الحياة، وتتضمن تقبل المجتمع، وهي أن يحمل الفرد موقعا ايجابيا تجاه الآخرين، النمو الاجتماعي، الشعور بأن نحن) كمجموعات ومؤسسات ومجتمع (نسعى لنكون أفضل، المساهمة الاجتماعية، رؤية الانشطة اليومية بأنها نافعة ويقدرها الافراد والمجتمع، الترابط الاجتماعي، وهي فهم الأحداث المحيطة في المجتمع أو مكان العمل، الاندماج الاجتماعي، وتعني الشعور بالانتماء والحصول على الراحة والدعم من المجتمع.

اتضح من خلال العرض السابق تنوع الادب السيكلوجي في تناوله لأبعاد الازدهار النفسي، وقد تبنت الدراسة الحالية أبعاد الازدهار النفسي لثلاثة أبعاد وهم:

- **الهناء الشخصي:** يشير إلى تقبل الذات والشعور بالرضا العام عن الحياة والأسرة، وكذلك إدراك الفرد لوجود معنى وهدف لحياته.
- **الهناء الاجتماعي:** يشير للشعور بالترابط والتواد والاندماج بالآخرين ومدى تفهم مشاعرهم، وكذلك شعوره بأهميته داخل المجتمع من خلال مساهمته في تقدم المجتمع.
- **الهناء الوجداني:** يعبر عن تقييم الفرد لحياته بشكل عام في ضوء الحالة الوجدانية من حيث وجود انخفاض في المشاعر السلبية وارتفاع في المشاعر الإيجابية.

#### هـ خصائص الافراد الذين يتمتعون بالازدهار النفسي:

أكد كل من (مها فتح الله بدير نووير، ٢٠٢١، ٢٦٩؛ عفراء إبراهيم خميل العبيدي، ٢٠١٩، ٤٢؛ kin., & Akin, 2015,39؛ Van Zyl &Stander,2014, 265

181 (Keyes,2014) على مجموعة من الخصائص لذوي المستوى المرتفع من

الازدهار النفسي نجملها في النقاط التالية:

١. لديهم مستويات مرتفعة من ضبط النفس والتوجه نحو تحقيق أهدافهم وأظهروا مستويات مرتفعة من الأداء الأكاديمي، نتيجة شعورهم بالقبول الذاتي والإحساس بالتمكن والاتقان.

٢. لديهم مستويات عالية من الرفاهية النفسية والاجتماعية حيث يشعرون بالسعادة، والرضا عن الحياة ويميلون إلى رؤية حياتهم كغرض مهم، ويشعرون بدرجة عالية من الاتقان والكفاءة في أعمالهم، ويتقبلون كل جوانب شخصياتهم، مما يدعم شعورهم بالاستقلالية والقدرة على اتخاذ القرار وتحديد الهدف من الحياة.

٣. لديهم شعور بنمو الشخصية بمعنى أنهم ذو إحساس دائم بالتطوير والارتقاء، واستخدام إمكاناتهم المعرفية والبدنية والاجتماعية في أنشطة ينخرطون فيها بشكل مثالي، مما ينمي لديهم الشعور بالالتزام المجتمعي وكفاءة العلاقات الاجتماعية والمساهمة في بناء المجتمع.

٤. كما يتمتعون بمستوى عال من المشاعر الإيجابية مما ينعكس على قدرتهم على العمل والإنتاجية والإنجاز.

٥. يميلون إلى التركيز على نمو الشخصية، ويميلون إلى التغلب على تجارب الحياة الصعبة، فهم أكثر فاعلية في اكتساب رؤى جديدة حول الذات، مما ينعكس على شعورهم بمستوى منخفض من الضغط والعواطف السلبية.

٦. لديهم القدرة على مواجهة الضغوط النفسية والاجتماعية، ولديهم القدرة على الاستخدام الفعال للفرص المتاحة لهم، فضلاً عن قدرتهم على تكوين علاقات ناجحة مع الآخرين.

٧. لديهم معتقدات بناءه تعطي معنى لحياتهم.

وتناولت العديد من الدراسات علاقة الازدهار النفسي ببعض المتغيرات النفسية منها دراسة (Parole & Marcionetti,2023) التي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين

الازدهار النفسي وكل من الشجاعة وتقدير الذات والتكيف الوظيفي، والكشف عن الفروق في الازدهار النفسي تبعاً للنوع، حيث تكونت العينة من (٢٢١) طالباً وطالبة من المراهقين في إيطاليا، تم تطبيق مقياس الازدهار النفسي الذي أعده دينير وزملاءه ٢٠١٠ ومقياس الشجاعة، ومقياس روز نبرج لتقدير الذات ومقياس التكيف الوظيفي، وقد أشارت النتائج إلى وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين كل من الازدهار النفسي وجميع متغيرات الدراسة، بالإضافة إلى وجود فروق دالة إحصائياً في الازدهار النفسي لصالح الإناث.

حيث هدفت دراسة (Ching,2022) إلى الكشف عن الازدهار النفسي في ضوء بعض المتغيرات الاجتماعية والديموجرافية لدى (٢٤٠) من طلبة الدراسات العليا، وأسفرت النتائج عن وجود تأثير دال إحصائياً للعمر ومجال الدراسة في الازدهار النفسي، في حين لم توجد أي فروق في الازدهار النفسي ترجع للنوع أو العرق.

وهدفت دراسة طه ربيع طه عدوي وعاطف مسعد الشربيني (٢٠٢١) إلى الكشف عن العلاقة بين الازدهار النفسي وتقدير الذات والتوافق مع الحياة الجامعية لدى عينة من الطلاب في جامعة قطر، 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، تكونت عينة الدراسة من (٣٢٩) طالبا 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 إحصائياً 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، والتعلق، والدرجة الكلية، وتقدير الذات والازدهار النفسي لصالح المتزوجين. وأخيراً أظهرت النتائج أنه يمكن التنبؤ بالتوافق مع الحياة الجامعية وأبعاده الفرعية من خلال الازدهار النفسي وتقدير الذات.

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

كما سعت دراسة داليا محمد 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، بلغت عينة الدراسة (٥٠) طالب وطالبة، طبق مقياس التنظيم الانفعالي، مقياس الازدهار النفسي، مقياس اليقظة العقلية ومقياس الرضا عن الحياة، أسفرت نتائج البحث عن وجود تأثير مباشر لليقظة العقلية عن التنظيم الانفعالي والازدهار النفسي كمتغيرات وسيطة على الرضا عن الحياة لدى عينة البحث، وإن كلا 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 العصيمي وجابر مبارك الهبيدة (٢٠٢٠) أن مستوى الازدهار النفسي والوجداني والاجتماعي لدى طلبة الجامعة بالكويت مرتفع بدرجة صغيرة كما بينت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في الشفقة على الذات لصالح الذكور في اللطف الذاتي واليقظة العقلية والمحاكمة وتقدير الأمور بينما أشارت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائية لصالح الإناث في الإنسانية المشتركة ودلت النتائج على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الشفقة على الذات، والازدهار النفسي والوجداني والاجتماعي. وأخيرا أشارت النتائج على إمكانية التنبؤ بالشفقة بالذات من خلال الازدهار النفسي والوجداني والاجتماعي

وأشارت نتائج دراسة زينب شعبان رزق (٢٠٢٠) إلى وجود فروق دالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي المستوى الاقتصادي المدرك في متوسطات درجات أبعاد الازدهار الوجداني والروحي، والشخصي لصالح المستوى الاقتصادي المرتفع، كما أظهرت نتائج

الدراسة وجود فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث في متوسطات درجات البعد الشخصي للازدهار النفسي لصالح الذكور.

كما هدفت دراسة عفراء إبراهيم خميل العبيدي (٢٠١٩) التعرف على الازدهار النفسي لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات، تم اعتماد المنهج الوصفي لانه يعد أكثر ملائمة لطبيعة الدراسة وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية لمجموعة من طالبة الجامعة في بلغت عينة الدراسة (٣٠٠) طالب وطالبة، طبق اداة لقياس الازدهار النفسي، وكانت النتائج تشير إلى أن الطلبة يتمتعن بالازدهار النفسي، وعدم وجود علاقة ارتباطيه بين متغير الجنس والازدهار النفسي لكلا الجنسين.

وتوصلت نتائج دراسة فادية علوان (٢٠١٨) إلى صحة الفرض الذي تقوم عليها نظرية العاملين والتي تشير إلى أن مفهوم الصحة النفسية الإيجابية والمرض النفسي ليسا وجهين لعملة واحدة بل هما مفهومان متميزان على الرغم من وجود ارتباط بينهما.

وفى ضوء الأطر النظرية السابقة يمكن التوصل إلى أن متغير الازدهار النفسي لدى الطلاب الجامعيين مرتبط بشعورهم بالرضا عن الحياة والانجاز الاكاديمي والتقدير المرتفع للذات مما ينعكس على توافقهم الشخصي والاجتماعي.

وتتفق الدراسة الحالية مع (Huppert., & So, 2013 :843) الذي أشار إلى أن الازدهار النفسي يمثل الطريقة التي تسير بها الحياة بشكل جيد من خلال دمج المشاعر الايجابية بالأداء، وتشير المشاعر الايجابية إلى ادراك الفرد وتقييمه للحياة بما في ذلك السعادة والرضا عن الحياة، كما أن الازدهار يتضمن كل من الأداء الشخصي والاجتماعي الايجابي، ويشير الأداء الأمثل للأفراد إلى تقبلهم لذاتهم وإقامة علاقات اجتماعية جيدة بالثقة، وبذل الجهد للتطور والنمو، كما أن لديهم اتجاه واضح في الحياة، ويجعلون البيئة المحيطة تشبع حاجاتهم ويواجهون التحديات الاجتماعية، وعلى الجانب الاجتماعي يرى الفرد المجتمع داعما وأن يشعر بالتقبل الاجتماعي وأنه جزء من هذا المجتمع ويدرك أن له اسهاما فيه.

**ثالثاً : المرونة المعرفية: Cognitive Flexibility****(أ) مفهوم المرونة المعرفية:**

تناول ( Demirtaş, 2020,113 ) مفهوم المرونة المعرفية بأنه القدرة على تغيير الأفكار حسب الظروف البيئية المتغيرة ومدى تفكير الأفراد والتعامل مع وجهات النظر المختلفة بطرق مرنة.

كما عرفها ( Sünbül, 2020, 281 ) بأنها قدرة الفرد على استخدام الاستراتيجيات المعرفية للتكيف مع المواقف الجديدة والمرتبطة في المقابل بإعادة استثمار عمليات الانتباه. بينما أشار ( Malkoç & Mutlu, 2019, 280 ) بأنها القدرة على التكيف مع عناصر المعلومات المتنوعة أثناء اتخاذ قرار بشأن كيفية حل مشكلة أو تنفيذ مهمة متعلقة بالتعلم في مجموعة متنوعة من المجالات.

بينما أوضح ( Hartkamp & Thornton, 2017, 183 ) انها القدرة على تكيف الاستراتيجيات المعرفية استجابة للظروف الجديدة وغير المتوقعة. وتناول ( Fu & Chow,2016:26 ) بأنها وعي الفرد بالخيارات المخصصة للمواقف الجديدة والتكيف معها والاستعداد للتخلي بالمرونة والشعور بالكفاءة الذاتية.

**(ب) مكونات المرونة المعرفية:**

١. **المرونة التكيفية: Adaptive Flexibility** 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 ( Egner, 2018, 3 & Braem

٢. **المرونة التلقائية: Spontaneous Flexibility** كما اتفق كل من ( Bekel, & CikRikci, 2018 ؛ Demirtaş, 2020: 113 ) بأنها قدرة الفرد على الإنتاج السريع للخيارات والتفسيرات (Ulubey,2015: 292)

البديلة والمزيد من الانفتاح الذات والاستجابة للمطالب البيئية غير المتوقعة بشكل مناسب والتعامل مع وجهات النظر المختلفة. من خلال ما سبق يمكن القول بأن المرونة المعرفية هي إحدى مظاهر القوى والسمات الإنسانية التي يحتاجها طلاب الجامعات لما لها من أهمية كبيرة في حل مشكلات التواصل والتفاعل الاجتماعي للطلاب، وتعد أحد الأسباب الكامنة وراء توليد الأفكار والبدائل والحلول وربط المعارف السابقة بالمعارف الجديدة والقدرة على تغيير الاستراتيجيات المعرفية المعالجة الظروف غير المتوقعة واستثمار عمليات الانبياء في تحسين الاداء الأكاديمي.

### (ج) أبعاد المرونة المعرفية:

أجمل كل من ( Laureiro-Martínez D, & Brusoni, 2018, 1035؛ السيد رمضان بريك، ٢٠١٧، ٩٦؛ زينب محمد أمين محمد، ٢٠١٦، ١٤٧) أبعاد المرونة المعرفية في الآتي:

١. إدراك الحاجة للتغيير: يقصد به رغبة الفرد للتغيير نتيجة إدراكه للمنفعة المحتملة من ورائه، فيتعرف علي وجهات النظر المتعارضة والعلاقات بين المتغيرات الجديدة للموقف وأوجه الشبه والاختلاف بينها.
٢. توليد البدائل: هي القدرة على إنتاج أكبر عدد من الاستجابات المتنوعة استناداً إلى المثريات والمعلومات المتوفرة في الموقف. حيث يستطيع الفرد كشف الاختلافات لرؤية الخيارات البديلة والبحث عن الأدلة والبراهين المؤكدة لاختلاف نسق البدائل عن المعارف الموجودة مسبقاً.
٣. التعديل والبناء المعرفي: هي معالجة الظروف والمواقف الجديدة وغير المتوقعة من خلال إعادة النظر في الأفكار القائمة والمعارف السابقة وتعديلها مع مراقبة هذا التغيير وضبط فعاليته، فيشعر الفرد بإيجابية هذه الأفكار.



٤. **التنوع والتكيف الإستراتيجي:** هي قدرة الفرد على التنقل بين الاستراتيجيات والعمليات المعرفية لتوليد استراتيجيات جديدة بناءً على الظروف والمواقف المختلفة، ووصولاً إلى حلول متعددة تتلاءم مع المواقف الجديدة وغير المتوقعة.

#### (د) السمات المميزة لذوي المرونة العالية:

لقد أشار محمود رامز يوسف (٢٠١٤: ٣٩٧) لمجموعة من السمات والخصائص التي يتميز بها ذوي المرونة العالية نجلها في النقاط الآتية:

١. **الصبر:** يعد الصبر من أهم الدعائم التي يجب أن يتحلى بها الإنسان صاحب الشخصية المرنة.
٢. **التسامح:** عبارة عن التغلب على نزوع النفس من المكابرة والإصرار علي الخطأ.
٣. **روح الدعابة:** هي الجانب المضيء من الحياة لدي الشخص المرن حيث تمثل القدرة على إدخال السرور على النفس وإيجاد المرح اللازم للبيئة المحيطة به وهذا ما يعتبر خاصية أو سمة مميزة للأفراد المرنين الذين لا يجيدون فن التعامل في الحياة لمواجهة مواقفها المختلفة.
٤. **القدرة على تقبل النقد والتعلم من الأخطاء:** فالفرد المرن يستمع لانتقادات الغير ويتقبل النقد دون أن يشعر بجرح الشعور، ويستفيد من كل ما يوجه إليه من انتقادات أياً كان مصدرها.
٥. **الاستبصار:** يقصد به قدرة الفرد على قراءة وترجمة المواقف والأشخاص ومعرفة كيفية تكيف سلوك الفرد ليكون متناسباً مع المواقف المختلفة.
٦. **الإبداع:** يقصد به إجراء خيارات وبدائل للتكيف مع تحديات الحياة، والاندماج مع المشكلات وتحدي المصاعب والمخاطر، والقدرة على تخيل تتالي الأحداث ثم صناعة واتخاذ القرارات في مواجهتها، كما ويتضمن الإبداع القدرة على تسلية الفرد.
٧. **المبادأة:** يقصد بها قدرة الفرد على البدء في تحدي ومواجهة الأحداث أي الإحساس بإدراك النتائج الإيجابية الصحيحة والسريعة.

٨. القدرة على اتخاذ القرارات المناسبة بنفسه: فإحساس الفرد المرن بالالتزام والمسئولية يدفعه أن يدرس كل موقف بدقة وأن يصدر القرار المناسب في وقته دون تردد.

٩. القيم الموجهة (الأخلاق): يقصد بها البناء الخلفي الروحاني الصحيح للشخص المرن، والذي يتضمن قدرة الفرد على تكوين مفاهيم خلقية من خلال تعامله مع أفراد مجتمعه.

#### (هـ) أهمية المرونة المعرفية:

المرونة المعرفية تتيح للفرد تقبل وجهات النظر المختلفة، ومعرفة كل البدائل والاختيارات المتاحة للموقف، والاستعداد الجيد لمتطلبات هذا الموقف الذي يواجهه، وتغيير طريقة تفكيره وفقاً لطبيعته، كما أنها تمكنه من التعامل بمرونة مع مختلف الظروف والمواقف.

تعد المرونة المعرفية كما أوضح سلامة عقيل المحسن، عبد الفتاح فرج أحمد (٢٠١٦، ١١٦) في كونها وظيفة عقلية تساعد الفرد علي تغيير وتنويع طرق التعامل مع المواقف وفقاً لطبيعتها.

كما أشار (Deak & Wiseheart, 2015) إلى أن المرونة المعرفية تعد أحد مظاهر عملية تجهيز ومعالجة المعلومات، وتتضمن تفعيل وتعديل العمليات المعرفية استجابة للمتطلبات المتغيرة للمهام وعوامل السياق، وتشمل القدرة علي تحويل الانتباه وانتقاء الاستجابات المناسبة.

والأفراد الذين يمتلكون مهارات المرونة المعرفية يتميزون بمهارات أفضل في الانتباه وتنظيم السلوك، كما إنها تمكنهم من الانتقال المرن بين المهام بالطريقة التي تيسر التحكم في انتباههم وسلوكياتهم. (Fu & Chow, 2016:33)

مما سبق تؤكد الدراسة الحالية على أهمية المرونة المعرفية ودورها الفعال في حياة الفرد فهي تبعد الفرد عن الجمود الفكري وتتيح له تغيير زوايا تفكيره، وتقبل وجهات النظر

الأخرى المختلفة والمتعارضة مع وجهة نظره الخاصة، وكل هذا قد ينعكس بدوره على نجاحه في حياته وفي شعوره بجودة الحياة والازدهار النفسي.

وتوجد العديد من الدراسات التي تناولت المرونة المعرفية وعلاقتها ببعض المتغيرات حيث هدفت دراسة علاء الدين السعيد النجار (٢٠٢٠) إلى الكشف عن علاقة جودة الحياة والمرونة المعرفية كمنبئات بمهارة حل المشكلات الرياضية اللفظية لذوي صعوبات التعلم بالمرحلة الابتدائية، وإمكانية التنبؤ بدرجات مهارات حل المشكلات الرياضية اللفظية من خلال درجات جودة الحياة والمرونة المعرفية لديهم، وتكونت العينة من ٦٢ تلميذا وتلميذة من تلاميذ الصف الخامس الابتدائي ذوي صعوبات التعلم في الرياضيات، طبق مقياس جودة الحياة، مقياس مهارة حل المشكلات الرياضية اللفظية وقائمة المرونة المعرفية، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين مهارات حل المشكلة الرياضية اللفظية والمرونة المعرفية لدى تلاميذ الصف الخامس الابتدائي ذوي صعوبات التعلم.

واستطاعت دراسة عبد الكريم غالي محسن وفجر حسين السماوي (٢٠١٨) قياس المرونة المعرفية لدى طلبة الجامعة في محافظة البصرة، تكونت العينة من (٤٠٠) طالب وطالبة، طبق مقياس المرونة المعرفية، وأظهرت النتائج أن طلبة الجامعة يملكون مستوى عالي من المرونة المعرفية، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث من طلاب الجامعة، كذلك عدم وجود فروق دالة إحصائية بين التخصص العلمي والأدبي في المرونة المعرفية.

وتوصلت دراسة امنة قاسم إسماعيل وسحر محمود عبد الله (٢٠١٨) إلى العلاقة بين السعادة النفسية والمرونة المعرفية لدى عينة من طلاب الدراسات العليا، والكشف عن الفروق في كل من السعادة النفسية والمرونة المعرفية والثقة بالنفس تبعاً لاختلاف النوع (ذكور - إناث) إلى جانب مقدار إسهام كل من المرونة المعرفية والثقة بالنفس في التنبؤ بالسعادة النفسية تكونت العينة من (٢٩٧) طالب وطالبة، وتوصلت إلى وجود علاقة موجبة ارتباطية بين السعادة النفسية والمرونة المعرفية، وأظهرت النتائج إسهام المرونة المعرفية في التنبؤ بالسعادة النفسية.

الاسهام النسبي لكل من جودة الحياة والمرونة المعرفية في التنبؤ بالازدهار النفسي لدى عينة من طلاب الدراسات العليا

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

وكشفت دراسة (Kercood,.,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) طالب وطالبة، واستخدمت اختبار التحصيل الدراسي ومقياس المرونة المعرفية، وأشارت النتائج إلى أنه بزيادة المرونة المعرفية يزيد التحصيل الدراسي، أي أن هناك علاقة موجبة دالة إحصائياً بين المرونة المعرفية والأداء الأكاديمي للطلاب، كما أشارت النتائج إلى أن الطلاب الذين يعانون من فرط الحركة والانتباه هم أقل مرونة معرفية.

كما هدفت دراسة كل من ( Bekel& Ulubey,2015 ) إلى معرفة العلاقة بين المرونة المعرفية واستراتيجيات المواجهة التي تتناول العديد من استراتيجيات التعامل مع المواقف سواء إيجابية أو سلبية أو حتى تجنبه أي عدم المواجهة وعدم اتخاذ أي قرار، على عينة بلغت ٣٦٢ طالب من طلاب المدارس الثانوية، 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.

كما هدفت دراسة إلى الكشف (Dommes, 2011) عن دور المرونة المعرفية، والقدرات اللفظية واشتملت عينة الدراسة على (٢٠) رجلاً وامرأة ممن تتراوح أعمارهم بين (٢٧-١٨) عاماً، و(١٩) رجلاً وامرأة ممن تتراوح أعمارهم بين (٦١-٨٢) سنة، وأسفرت نتائج الدراسة أن المرونة المعرفية تلعب دوراً حاسماً في الفروق المرتبطة بالعمر.

### فروض الدراسة:

خلص الباحثان من خلال استعراض الاطار النظري للدراسة إلى أنه لم تكشف الدراسات السابقة عن وجود فروق بين الذكور والإناث في الازدهار النفسي، وأيضا لم توجد فروق بينهما في جودة الحياة والمرونة المعرفية، كما أنه لم توجد فروق في التخصص (علمي/ أدبي) على شعورهم بالازدهار النفسي وجودة الحياة والمرونة المعرفية، من هنا صاغ الباحثان الفروض الاتية:

١. توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين درجات أفراد العينة على مقياس الازدهار النفسي ودرجات أفراد العينة على مقياس جودة الحياة.
٢. توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين درجات أفراد العينة على مقياس الازدهار النفسي ودرجات أفراد العينة على مقياس المرونة المعرفية.
٣. لا يوجد تأثير دال إحصائيا لمتغير النوع (ذكور/ إناث) ومتغير التخصص (علمي/ أدبي) أو التفاعل بينهما في تباين درجات أفراد عينة الدراسة علي مقياس الازدهار النفسي.
٤. لا يوجد تأثير دال إحصائيا لمتغير النوع (ذكور/ إناث) ومتغير التخصص (علمي/ أدبي) أو التفاعل بينهما في تباين درجات أفراد عينة الدراسة علي مقياس جودة الحياة.
٥. لا يوجد تأثير دال إحصائيا لمتغير النوع (ذكور/ إناث) ومتغير التخصص (علمي/ أدبي) أو التفاعل بينهما في تباين درجات أفراد عينة الدراسة علي مقياس المرونة المعرفية.
٦. يمكن التنبؤ بدرجات افراد العينة علي مقياس الازدهار النفسي من خلال درجاتهم علي مقياس جودة الحياة والمرونة المعرفية.

### المنهج والإجراءات:

#### ١. منهج الدراسة:

تم استخدام البحث المنهج الوصفي الارتباطي المقارن الذي يقوم على وصف الظاهرة على ما هي عليه بالفعل ودراسة العلاقات بين المتغيرات الداخلة فيها، لاكتشاف ووصف قوة الارتباط بين تلك المتغيرات

## ٢. عينة الدراسة:

عينة التحقق من الخصائص السيكومترية للأدوات الدراسة: بلغت (٢٣٠) طالب من طلاب الدراسات العليا بكلية التربية جامعة عين شمس، جامعة ٦ أكتوبر .  
عينة النتائج: تكونت من (٢٤٧) طالب من طلاب الدراسات العليا مقسمين حسب الجنس إلى ( ١٤١ ذكور و ١٠٦ أناث ) وحسب التخصص إلى ( ٩٣ علمي و ١٥٤ أدبي ) بكلية التربية جامعة عين شمس، طلاب الدراسات العليا بجامعة ٦ أكتوبر .

## ٣. أدوات الدراسة:

### ١-مقياس جودة الحياة:

تكون المقياس من (٢٦) مفردة موزعة على خمسة ابعاد أساسية هي ( جودة الحياة الجسمية / جودة الحياة النفسية / جودة الحياة الاجتماعية / جودة الحياة البيئية / جودة الحياة العامة )

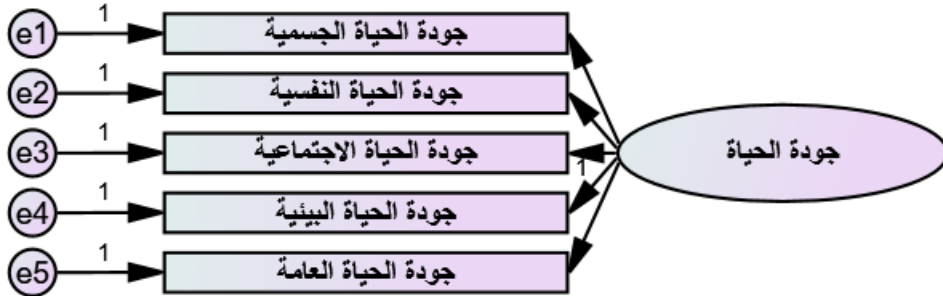
### • صدق وثبات مقياس جودة الحياة

تم التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس جودة الحياة على (٢٣٠) فرد من أفراد العينة وتم حساب معاملات الصدق والثبات لمقياس جودة الحياة بالطرق الآتية:  
أ - صدق المقياس: للتحقق من صدق المقياس تم استخدام الصدق العامل التوكيدي.

### ١- الصدق العامل التوكيدي

تم عمل التحليل العامل التوكيدي، وقد تم افتراض وجود عامل كامن يمثل جودة الحياة، ويتشعب عليه خمسة متغيرات المشاهدة التي تمثل مكوناته، ويظهر الشكل (١) البنية العاملية المقترحة، وبين الجدول (١) الأوزان الانحدارية المعيارية وغير المعيارية لتشعبات المكونات المشاهدة على العامل الكامن المرتبطة به، وكذلك دلالتها الإحصائية، وبين الجدول (٢) قيم مؤشرات المطابقة وتفسيرها، وأشار الشكل (١) المدى المثالي لكل مؤشر.

## شكل (١) البنية العاملية المقترحة لمقياس جودة الحياة



جدول (١) الأوزان الانحدارية المعيارية وغير المعيارية لتشبعات المكونات على العامل الكامن المرتبطة بها في مقياس نظام المناعة النفسي، وكذلك دلالتها الإحصائية

الدالة	النسبة الحرجة	الخطأ المعياري	الوزن الانحداري غير المعياري	الوزن الانحداري المعياري	الأبعاد المقاسة
٠,٠١	٥,٩١	٠,٠٣	٠,٨٤	٠,٧٣	جودة الحياة ← جودة الحياة الجسمية
٠,٠١	٩,٧٤	٠,٠٧	٠,٩٧	٠,٨٧	جودة الحياة ← جودة الحياة النفسية
٠,٠١	٧,٧٦	٠,٠٥	٠,٨٦	٠,٧٦	جودة الحياة ← جودة الحياة الاجتماعية
			١,٠٠	٠,٩٢	جودة الحياة ← جودة الحياة البيئية
٠,٠١	٨,٩٣	٠,٠٣	٠,٧٥	٠,٦٤	جودة الحياة ← جودة الحياة العامة

جدول (٢) مؤشرات جودة المطابقة للنموذج جودة الحياة وتفسيرها.

القيمة والتفسير	مؤشرات جودة المطابقة
٠,٦٥٠ ممتاز.	النسبة بين ك <sup>٢</sup> إلى درجات حريتها
٠,٩٨٩ ممتاز.	مؤشر حسن المطابقة (GFI)
٠,٩٦٣ ممتاز.	مؤشر حسن المطابقة المعدل (AGFI)
٠,٩٦٠ ممتاز.	مؤشر المطابقة النسبي (RFI)
٠,٩٥٤ ممتاز.	Comparative fit index (CFI) مؤشر المطابقة المقارن

الاسهام النسبي لكل من جودة الحياة والمرونة المعرفية في التنبؤ بالازدهار النفسي لدى عينة من طلاب الدراسات العليا

ممتاز. ٠,٩٧٣	مؤشر المطابقة المعياري (NFI)
ممتاز. ٠,٩٥٩	مؤشر المطابقة التزايدى (IFI)
ممتاز. ٠,٠٤٨	<b>Root Mean square of approximation (RMSEA)</b> جذر متوسط مربع خطأ الاقتراب
ممتاز. ٠,٣٥٥	<b>PClose</b> قيمة الدلالة الخاصة باختبار الفرض الصفري بأن $RMSEA \leq 0.05$

شكل ( ٢ ) المدى المثالي لمؤشرات جودة المطابقة للنموذج المقترح لبنية مقياس جودة الحياة.

<p>المؤشر / النسبة بين ٢٢ إلى درجات حريرتها</p> <p>ممتاز      مقبول      غير</p> <p>١              ٣              ٥</p>	
<p>المؤشر / Comparative Fit Index</p> <p>غير      مقبول      ممتاز</p> <p>٠,              ٠,</p>	
<p>المؤشر / Standardized Root Mean Square</p> <p>ممتاز      مقبول      غير</p> <p>٠,              ٠,</p>	
<p>المؤشر / Root Mean square of Approximation</p> <p>ممتاز      مقبول      غير</p> <p>٠,              ٠,</p>	
<p>المؤشر / PClose</p> <p>قيمة الدلالة الخاصة باختبار الفرض الصفري</p> <p>غير      مقبول      ممتاز</p> <p>٠,              ٠,</p>	



اتضح من نتائج التحليل قبول نموذج التحليل العامل التوكيدي، وهذا ما أكدته مؤشرات جودة المطابقة، والتي كانت في مداها المثالي، كما أن تشعبات جميع المكونات على العامل الكامن كانت دالة إحصائياً.

### ب - ثبات المقياس:

لحساب ثبات المقياس تم استخدام طريقة ألفا - كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية، اعتمدت معادلة ألفا كرونباخ على تباينات أسئلة الاختبار، وتشتت أن تقيس بنود الاختبار سمة واحدة فقط، ولذلك تم حساب معامل الثبات لكل بعد على انفراد.

أما في طريقة التجزئة النصفية فيتم قياس معامل الارتباط لكل بُعد بعد تقسيم فقراته لقسمين (قسمين متساويين إذا كان عدد عبارات البعد زوجي - غير متساويين إذا كان عدد عبارات البعد فردي) ثم إدخال معامل الارتباط في معادلة التصحيح للتجزئة النصفية لسبيرمان براون

### جدول (٣) قيم معاملات الثبات بطريقة ألفا - كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية

(ن = ٢٣٠)

الابعاد	عدد العبارات	معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ	معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية
جودة الحياة الجسمية	٧	٠,٦٨٠	٠,٥٧٢
جودة الحياة النفسية	٦	٠,٧٣٢	٠,٦٧٩
جودة الحياة الاجتماعية	٣	٠,٩٦٥	٠,٩١٣
جودة الحياة البيئية	٨	٠,٨٣٦	٠,٨٦٦
جودة الحياة العامة	٢	٠,٥٩٦	٠,٥٨٩
الدرجة الكلية	٢٦	٠,٩٣٨	٠,٩٢١

اتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات ألفا مرتفعة، وكذلك قيم معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية مما يجعلنا نثق في ثبات المقياس.

### ٣- الاتساق الداخلي:

تم حساب معامل الارتباط بين درجات الأفراد على كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه.

الاسهام النسبي لكل من جودة الحياة والمرونة المعرفية في التنبؤ بالازدهار النفسي لدى عينة من طلاب الدراسات العليا

جدول ( ٤ ) معاملات الارتباط بين العبارات والأبعاد لمقياس جودة الحياة  
( ن = ٢٣٠ )

جودة الحياة العامة		جودة الحياة البيئية		جودة الحياة الاجتماعية		جودة الحياة النفسية		جودة الحياة الجسمية	
معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	١	معامل الارتباط	١	معامل الارتباط	١
٠,٥٨٠**	١	٠,٥٤٥**	١	٠,٩٥**	١	٠,٧١٢**	١	٠,٥٧٢**	١
٠,٨٦٨**	٢	٠,٧٥٣**	٢	٠,٦٦٢**	٢	٠,٧٩٣**	٢	٠,٥٦١**	٢
		٠,٦٦٩**	٣	٠,٦٧٢**	٣	٠,٩**	٣	٠,٨٣٤**	٣
		٠,٨٠٧**	٤			٠,٩٤٨**	٤	٠,٩٥٩**	٤
		٠,٨٨٤**	٥			٠,٧٠٦**	٥	٠,٩١٤**	٥
		٠,٥١٣**	٦			٠,٨٣٧**	٦	٠,٧٦٥**	٦
		٠,٨٠٠**	٧					٠,٩٣٣**	٧
		٠,٥٦٠**	٨						

اتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)، ثم حساب معامل الارتباط بين درجات الأفراد على الدرجة الكلية للبعد والدرجة الكلية للمقياس.

جدول ( ٥ ) معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة  
( ن = ٢٣٠ )

معامل الارتباط	الأبعاد
**٠,٩٣١	جودة الحياة الجسمية
**٠,٩٦٧	جودة الحياة النفسية
**٠,٧٥٣	جودة الحياة الاجتماعية
**٠,٨٦٠	جودة الحياة البيئية
**٠,٩٢٥	جودة الحياة العامة

اتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)، وهذا يؤكد التماسك الداخلي للمقياس.

## ٢- مقياس المرونة المعرفية (Dennis & Vander Wal, 2010)

تكون المقياس في صورته الأولى من (٢٠) بند، وأسفرت عملية التحليل العاملي عن وجود (١١) بند ذات تشبعات دالة على عامل (البدايل) ووجود (٨) بنود ذات تشبعات دالة على عامل السيطرة، وبذلك تكون المقياس في صورته النهائية من (١٩) بند.

## صدق وثبات مقياس المرونة المعرفية

تم التأكد من الخصائص السيكومترية لمقياس المرونة المعرفية على (٢٣٠) فرد من أفراد العينة وتم حساب معاملات الصدق والثبات لمقياس المرونة المعرفية بالطرق الآتية:

## أ - صدق المقياس:

للتحقق من صدق المقياس تم استخدام الصدق العملي وصدق الاتساق الداخلي.

## - الصدق العملي Factorial Validity

استخدم الباحثان هذا الأسلوب وفقاً لطريقة المكونات الأساسية Principal Component التي وضعها Hotelling، وتم تدوير المحاور تدويراً متعامداً بطريقة Varimax، وفقاً لمحك Kaiser Normalization، وطبقاً لما جاء في نتائج التحليل العملي تم استخلاص مجموعة من الأبعاد التي يتكون منها مقياس المرونة المعرفية وهي كالآتي:

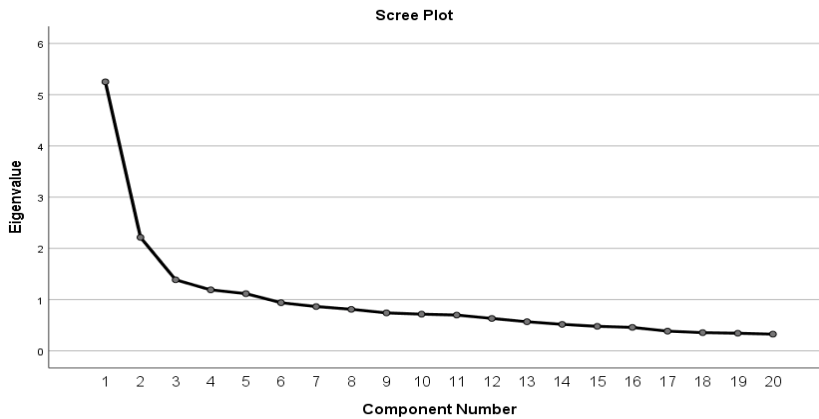
## جدول (٦) نتائج التحليل العملي لمقياس المرونة المعرفية

العوامل		العبارات
٢	١	
	٠,٧١٧	b20
	٠,٧٠٣	b13
٠,٣٩٤	٠,٦٢٩	b19
	٠,٦٠٩	b18
	٠,٥٦٣	b6
٠,٣٤٤	٠,٥٥٠	b5
	٠,٥٣٠	b14
	٠,٥١٢	b3
	٠,٥٠١	b10
	٠,٤٦٤	b8
	٠,٤٥٢	b16
		b12
٠,٧٦٥		b4
٠,٧٥٠		b11
٠,٧١١		b7
٠,٦٨٩		b2

الاسهام النسبي لكل من جودة الحياة والمرونة المعرفية في التنبؤ بالازدهار النفسي لدى عينة من طلاب الدراسات العليا

٠,٦١٧		<b>b17</b>
٠,٤٤٥		<b>b9</b>
٠,٤٣٤		<b>b1</b>
٠,٤٢٧		<b>b15</b>
٣,٥٧٣	٣,٨٩٢	الجذر الكامن
١٧,٨٦٤	١٩,٤٦٠	التباين
٣٧,٣٢٤	١٩,٤٦٠	التباين الكلي

ملحوظة تم استبعاد العبارات التي تشبعها أقل من (0.300)



اتضح من الجدول السابق وجود عاملين يفسرون (٣٧,٣٢٤ %) من التباين الكلي وفيما يلي تفسير هذه العوامل سيكولوجيا بعد تدوير المحاور تدوير متعامد، مع حذف العبارات التي تشبعها أقل من (٠,٣٠٠) العامل الأول:

أسفرت عملية التحليل العاملي عن وجود (١١) بند ذات تشبعات دالة على هذا العامل حيث تتراوح معاملات تشبع هذه البنود على هذا العامل ما بين (٠,٤٥٢)، (٠,٧١٧) وبلغ جذره الكامن (٣,٨٩٢)، ويفسر هذا العامل (١٩,٤٦٠ %) من حجم التباين الكلي وفيما يلي جدول يوضح هذه العبارات،

جدول ( ٧ ) يوضح عدد البنود ذات التشبعات الدالة على العامل الأول ومعاملات تشبعات كل منها

رقم العبارة	العبارة	درجة التشبع
b20	أنا جيد في "تقدير" المواقف.	٠,٧١٧
b13	أجد صعوبة في اتخاذ القرارات عند مواجهة المواقف الصعبة.	٠,٧٠٣
b19	أفكر في خيارات متعددة قبل اتخاذ القرار.	٠,٦٢٩
b18	عندما أواجه مواقف صعبة ، أشعر أنني أفقد السيطرة.	٠,٦٠٩
b6	أحب النظر إلى المواقف الصعبة من زوايا مختلفة.	٠,٥٦٣
b5	أسعى إلى الحصول على معلومات إضافية غير متاحة على الفور قبل أن أسباب السلوك.	٠,٥٥٠
b14	عند مواجهة مواقف صعبة ، أشعر بالتوتر الشديد لدرجة أنني لا أستطيع التفكير في طريقة لحل الموقف.	٠,٥٣٠
b3	أحاول التفكير في الأشياء من وجهة نظر شخص آخر.	٠,٥١٢
b10	أجد أنه من المزعج وجود العديد من الطرق المختلفة للتعامل مع المواقف الصعبة.	٠,٥٠١
b8	أنا جيد في وضع نفسي في مكان الآخرين.	٠,٤٦٤
b16	عندما أواجه مواقف صعبة ، لا أعرف ما يجب أن أفعله.	٠,٤٥٢

ومن ثم فإن هذه المعاني والمضامين تدعم إمكانية تسمية هذه العامل بعامل البدائل العامل الثاني:

أسفرت عملية التحليل العملي عن وجود (٨) بنود ذات تشبعات دالة على هذا العامل حيث تتراوح معاملات تشبع هذه البنود على هذا العامل ما بين (٠,٤٢٧)، (٠,٧٦٥) وبلغ جذره الكامن (٣,٥٧٣)، ويفسر هذا العامل ( ١٧,٨٦٤ % ) من حجم التباين الكلي وفيما يلي جدول يوضح هذه العبارات.

جدول ( ٨ ) يوضح عدد البنود ذات التشبعات الدالة على العامل الثاني ومعاملات تشبعات كل منها

رقم العبارة	العبارة	درجة التشبع
b4	عندما أكون في مواقف صعبة ، أفكر في خيارات متعددة قبل اتخاذ قرار بشأن كيفية التصرف.	٠,٧٦٥
b11	غالبًا ما أرى الموقف من وجهات نظر مختلفة.	٠,٧٥٠
b7	أنا قادر على التغلب على الصعوبات في الحياة التي أواجهها.	٠,٧١١
b2	أضع في اعتياري جميع الحقائق والمعلومات المتاحة عند إسناد الأسباب إلى السلوك.	٠,٦٨٩
b17	أشعر أنه ليس لدي أي سلطة لتغيير الأشياء في المواقف الصعبة.	٠,٦١٧
b9	عندما أواجه مواقف صعبة ، أتوقف وأحاول التفكير في عدة طرق لحلها.	٠,٤٤٥
b1	يمكنني التفكير في أكثر من طريقة لحل موقف صعب أواجهه.	٠,٤٣٤
b15	أفكر في خيارات متعددة قبل الاستجابة للمواقف الصعبة.	٠,٤٢٧

ومن ثم فإن هذه المعاني والمضامين تدعم إمكانية تسمية هذه العامل بعامل السيطرة

ب - ثبات المقياس:

لحساب ثبات المقياس تم استخدام طريقة ألفا - كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية، اعتمدت معادلة ألفا كرونباخ على تباينات أسئلة الاختبار، وتشتت أن تقيس بنود الاختبار سمة واحدة فقط، ولذلك قام الباحثان بحساب معامل الثبات لكل بعد على انفراد.

أما في طريقة التجزئة النصفية فيتم قياس معامل الارتباط لكل بُعد بعد تقسيم فقراته لقسمين (قسمين متساويين إذا كان عدد عبارات البعد زوجي - غير متساويين إذا كان عدد عبارات البعد فردي) ثم إدخال معامل الارتباط في معادلة التصحيح للتجزئة النصفية لسبيرمان براون

جدول ( ٩ ) قيم معاملات الثبات بطريقة ألفا - كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية (ن = ٢٣٠)

الابعاد	عدد العبارات	معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ	معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية
البدائل	١١	٠,٧٥٥	٠,٧٤٥
السيطرة	٨	٠,٩٢٧	٠,٨٥٠
الدرجة الكلية	١٩	٠,٩٨٦	٠,٩١٣

اتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات ألفا مرتفعة، وكذلك قيم معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية مما يجعلنا نتق في ثبات المقياس.

٤- الاتساق الداخلي

تم حساب معامل الارتباط بين درجات الأفراد على كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه.

جدول (١٠) معاملات الارتباط بين العبارات والأبعاد لمقياس المرونة المعرفية (ن = ٢٣٠)

السيطرة		البدائل	
معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
٠,٩٢٨**	<b>b4</b>	٠,٩٨٦**	<b>b20</b>
٠,٩٨١**	<b>b11</b>	٠,٥٩**	<b>b13</b>
٠,٨٧١**	<b>b7</b>	٠,٩٤٢**	<b>b19</b>
٠,٥٦٥**	<b>b2</b>	٠,٨٦٥**	<b>b18</b>
٠,٧٧٩**	<b>b17</b>	٠,٥٨٨**	<b>b6</b>

٠,٨٢٩**	<b>b9</b>	٠,٧٨٢**	<b>b5</b>
٠,٨١٨**	<b>b1</b>	٠,٦٢٤**	<b>b14</b>
٠,٧٤٧**	<b>b15</b>	٠,٩٦٣**	<b>b3</b>
		٠,٨٢٥**	<b>b10</b>
		٠,٦٢٠**	<b>b8</b>
		٠,٥٨١**	<b>b16</b>

اتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)، ثم حساب معامل الارتباط بين درجات الأفراد على الدرجة الكلية للبعد والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (١١) معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس المرونة المعرفية (ن = ٢٣٠)

معامل الارتباط	الأبعاد
٠,٩٤٠**	البدائل
٠,٩٣٢**	السيطرة

اتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)، وهذا يؤكد التماسك الداخلي للمقياس.

### ٣- مقياس الازدهار النفسي (Diener, et al, 2009)

تكون المقياس في صورته الأولى من (٨) بنود وأسفرت عملية التحليل العاملي عن وجود (٦) بنود ذات تشبعات دالة إحصائياً

#### صدق وثبات مقياس الازدهار النفسي

تم اجراء عمليات تقنين مقياس الازدهار النفسي على (٢٣٠) فرد من أفراد العينة وتم حساب معاملات الصدق والثبات لمقياس الازدهار النفسي بالطرق الآتية:

#### أ - صدق المقياس:

للتحقق من صدق المقياس تم استخدام الصدق العاملي وصدق الاتساق الداخلي.

#### • الصدق العاملي Factorial Validity

استخدم الباحثان هذا الأسلوب وفقاً لطريقة المكونات الأساسية Principal Component التي وضعها Hotelling ، وتم تدوير المحاور تدويراً متعامداً بطريقة

الاسهام النسبي لكل من جودة الحياة والمرونة المعرفية في التنبؤ بالازدهار النفسي لدى عينة من طلاب الدراسات العليا

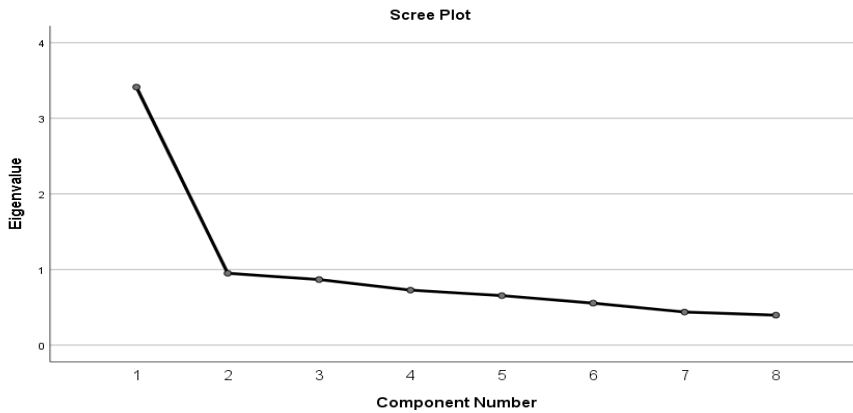
Varimax ، وفقا لمحك Kaiser Normalization، وطبقا لما جاء في نتائج التحليل العايلي

تم استخلاص مجموعة من الابعاد التي يتكون منها مقياس الازدهار النفسي وهي كالآتي:

جدول ( ١٢ ) نتائج التحليل العايلي لمقياس الازدهار النفسي

العوامل		العبارات
٢	١	
	٠,٧٦٤	c6
	٠,٧٥٧	c7
٠,٤٤٢	٠,٦٣٣	c1
	٠,٦٢١	c5
	٠,٥٥٦	c8
	٠,٥٢٠	c3
٠,٨٢٧		c4
٠,٧٢٢		c2
١,٧٥١	٢,٦١١	الجذر الكامن
٢١,٨٩١	٣٢,٦٤١	التباين
٥٤,٥٣٢	٣٢,٦٤١	التباين الكلي

ملحوظة تم استبعاد العبارات التي تشبعها أقل من (0.300)



اتضح من الجدول السابق وجود عاملين يفسران (٥٤,٥٣٢ %) من التباين الكلي، مع حذف العامل الثاني نظرا لأن عدد عباراته لم تصل الى ثلاث عبارات وفيما يلي تفسير هذه



العوامل سيكولوجيا بعد تدوير المحاور تدوير متعامد، مع حذف العبارات التي تشبعها اقل من (٠,٣٠٠)

### العامل الرئيسي:

أسفرت عملية التحليل العاملي عن وجود (٦) بنود ذات تشبعات دالة على هذا العامل حيث تتراوح معاملات تشبع هذه البنود على هذا العامل ما بين (٠,٥٢٠)، (٠,٧٦٤) وبلغ جذره الكامن (٢,٦١١)، وفسر هذا العامل (٣٢,٦٤١ %) من حجم التباين الكلي وفيما يلي جدول يوضح هذه العبارات.

جدول ( ١٣ ) يوضح عدد البنود ذات التشبعات الدالة على العامل الأول ومعاملات تشبعات كل منها

رقم العبارة	العبارة	درجة التشبع
c6	أقود حياة هادفة وذات مغزى.	٠,٧٦٤
c7	أنا منخرط ومهتم بأنشطتي اليومية.	٠,٧٥٧
c1	أنا كفء وقادر في الأنشطة المهمة بالنسبة لي.	٠,٦٣٣
c5	أنا شخص جيد وأعيش حياة جيدة.	٠,٦٢١
c8	أنا متفائل بشأن مستقبلي.	٠,٥٥٦
c3	الناس يحترموني.	٠,٥٢٠

ومن ثم فإن هذه المعاني والمضامين تدعم إمكانية تسمية هذه العامل بعامل الازدهار النفسي  
ب - ثبات المقياس:

لحساب ثبات المقياس تم استخدام طريقة ألفا - كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية جدول ( ١٤ ) قيم معاملات الثبات بطريقة ألفا - كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية (ن = ٢٣٠)

معامل الثبات	معامل الثبات	عدد العبارات	الدرجة الكلية لمقياس الازدهار النفسي
معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية	معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ	٦	٠,٩٩٦
٠,٩٤١			

اتضح من الجدول السابق أن جميع قيمة معامل ألفا مرتفعة، وكذلك قيمة معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية مما يجعلنا نتق في ثبات المقياس.

### - الاتساق الداخلي

تم حساب معامل الارتباط بين درجات الأفراد على كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس.

الاسهام النسبي لكل من جودة الحياة والمرونة المعرفية في التنبؤ بالازدهار النفسي لدى عينة من طلاب الدراسات العليا

جدول (١٥) معاملات الارتباط بين العبارات والأبعاد لمقياس الازدهار النفسي (ن = ٢٣٠)

معامل الارتباط	رقم العيب
**٠,٩٦٥	c6
**٠,٧٩٠	c7
**٠,٥٨٩	c1
**٠,٦٠٢	c5
**٠,٧٢٣	c8
**٠,٩٩١	c3

اتضح من الجدول السابق أن قيمة معامل الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)، وهذا يؤكد التماسك الداخلي للمقياس.

• نتائج الدراسة ومناقشتها:

**بالنسبة للفرض الأول:** توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات أفراد العينة على مقياس الازدهار النفسي ودرجات أفراد العينة على مقياس جودة الحياة. للتحقق من صحة هذا الفرض، تم استخدام معامل ارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس جودة الحياة ودرجاتهم على مقياس الازدهار النفسي، ويوضح جدول (١٦) قيم معاملات الارتباط بين درجات أفراد العينة على المقياسين.

جدول (١٦) معاملات الارتباط بين درجات أفراد العينة على مقياس جودة الحياة ودرجاتهم على مقياس الازدهار النفسي (ن = ٢٤٧)

الأبعاد	الدرجة الكلية لمقياس الازدهار النفسي
جودة الحياة الجسدية	**٠,٥٧٢
جودة الحياة النفسية	**٠,٧٩٤
جودة الحياة الاجتماعية	**٠,٦٢٢
جودة الحياة البيئية	**٠,٨٢٠
جودة الحياة العامة	**٠,٦٢٧
الدرجة الكلية لجودة الحياة	**٠,٩٧١

اتضح من الجدول (١٦) أنه:

- توجد علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائيا عند مستوي دلالة (٠,٠١) بين درجات أفراد عينة الدراسة على بعد جودة الحياة الجسدية لمقياس جودة الحياة والدرجة الكلية لمقياس الازدهار النفسي
- توجد علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائيا عند مستوي دلالة (٠,٠١) بين درجات أفراد عينة الدراسة على بعد جودة الحياة النفسية لمقياس جودة الحياة والدرجة الكلية لمقياس الازدهار النفسي
- توجد علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائيا عند مستوي دلالة (٠,٠١) بين درجات أفراد عينة الدراسة على بعد جودة الحياة الاجتماعية لمقياس جودة الحياة والدرجة الكلية لمقياس الازدهار النفسي
- توجد علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائيا عند مستوي دلالة (٠,٠١) بين درجات أفراد عينة الدراسة على بعد جودة الحياة البيئية لمقياس جودة الحياة والدرجة الكلية لمقياس الازدهار النفسي
- توجد علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائيا عند مستوي دلالة (٠,٠١) بين درجات أفراد عينة الدراسة على بعد جودة الحياة العامة لمقياس جودة الحياة والدرجة الكلية لمقياس الازدهار النفسي
- توجد علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائيا عند مستوي دلالة (٠,٠١) بين درجات أفراد عينة الدراسة على الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة والدرجة الكلية لمقياس الازدهار النفسي.
- يعد جودة الحياة كمفهوم مرتبط بعلم النفس الايجابي الذي يقدم الاستراتيجيات الملائمة لتحقيق جودة الحياة وذلك بالتركيز على الجوانب الايجابية ونقاط القوة لدى الفرد بدلا من التركيز على الجوانب السلبية وهذا من خلال تحسين وزيادة رضا الفرد عن حياته وتعزيز قدراته في مختلف سياقات مواقف الحياة على المواجهة والاستمرار، ومن ثم تحفظ له صحته النفسية والبدنية وازدهاره النفسي.

وتتفق نتائج الدراسة الراهنة التي توصلت الى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيا على بعد الحياة الجسدية والنفسية والاجتماعية مع دراسة كل من ( Alghamdi & McGregor,2020؛ Hurley,2012؛ Souri & Hasanirad,2011).

لذا جودة الحياة هي مفهوم شامل يشمل مختلف جوانب حياة الفرد، مثل الصحة الجسدية والنفسية، والعلاقات الاجتماعية، والعمل، والمستوى الاقتصادي، والشعور بالرضا والسعادة، الازدهار النفسي هو حالة من الصحة النفسية الجيدة تتميز بالشعور بالسعادة والرضا عن الحياة، والشعور بالانتماء، والقدرة على تحقيق الأهداف، والشعور بالمعنى في الحياة، وهناك علاقة قوية بين جودة الحياة والازدهار النفسي، فالفرد الذي يتمتع بجودة حياة عالية يكون أكثر عرضة للشعور بالسعادة والرضا عن حياته، والعكس صحيح.

كما اتفقت هذه النتيجة مع ما خلصت إليه دراسة كل من (رياض سليمان السيد طه، ٢٠٢١؛ طه و ربيع طه وعاطف مسعد الشربيني، ٢٠٢١؛ أماني مصطفى إبراهيم، ماجي وليم، ٢٠١٥) إلى أن هناك علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الازدهار النفسي وتقدير الذات والتوافق مع الحياة الجامعية.

وهذا يتسق مع رؤية الباحثان في الدراسة الحالية إلى أن الازدهار النفسي له انعكاسات إيجابية في حياة الأفراد وقدرتهم على التوافق النفسي والاجتماعي، حيث يمكن وصف الازدهار في ضوء علم النفس الإيجابي باعتباره الهدف الأسمى للفرد كي يحيا حياة ذات معنى، تهدف إلى تحسين جودة حياتنا وتعزيز سعادتنا، ودعم الصفات والمهارات التي تساهم في بناء حياة هادفة وملينة بالمعنى

**بالنسبة للفرض الثاني: توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين درجات أفراد العينة على مقياس الازدهار النفسي ودرجات أفراد العينة على مقياس المرونة المعرفية.**

للتحقق من صحة هذا الفرض، تم استخدام معامل ارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس المرونة المعرفية ودرجاتهم على مقياس الازدهار النفسي، ويوضح جدول (١٧) قيم معاملات الارتباط بين درجات أفراد العينة على المقياسين.

جدول (١٧) معاملات الارتباط بين درجات أفراد العينة على مقياس المرونة المعرفية ودرجاتهم على مقياس الازدهار النفسي (ن = ٢٤٧)

الأبعاد	الدرجة الكلية لمقياس الازدهار النفسي
البدائل	**٠,٨٧٧
السيطرة	**٠,٦٣٣
الدرجة الكلية للمرونة المعرفية	**٠,٩٧٤

اتضح من الجدول (١٧) أنه:

- توجد علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائيا عند مستوي دلالة (٠,٠١) بين درجات أفراد عينة الدراسة على بعد البدائل لمقياس المرونة المعرفية والدرجة الكلية لمقياس الازدهار النفسي
- توجد علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائيا عند مستوي دلالة (٠,٠١) بين درجات أفراد عينة الدراسة على بعد السيطرة لمقياس المرونة المعرفية والدرجة الكلية لمقياس الازدهار النفسي
- توجد علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائيا عند مستوي دلالة (٠,٠١) بين درجات أفراد عينة الدراسة على الدرجة الكلية لمقياس المرونة المعرفية والدرجة الكلية لمقياس الازدهار النفسي

بما أن الازدهار النفسي هو حالة من الصحة النفسية الجيدة تتميز بالشعور بالسعادة والرضا عن الحياة، والشعور بالانتماء، والقدرة على تحقيق الأهداف، والشعور بالمعنى في الحياة، بينما المرونة المعرفية هي القدرة على التكيف مع التغييرات والتحديات في الحياة، والقدرة على التعلم من الأخطاء، والقدرة على التفكير بشكل إيجابي، لذا هناك علاقة قوية بين الازدهار النفسي والمرونة المعرفية، فالفرد الذي يتمتع بالازدهار النفسي يكون أكثر عرضة للتعامل مع التحديات والصعوبات في الحياة بشكل إيجابي، والعكس صحيح.

تتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نتائج دراسة داليا محمد محمد (٢٠٢٠) أن هناك تأثير لليقظة العقلية على التنظيم الانفعالي مما ينعكس على شعور الفرد بالازدهار النفسي.

ففهم أهمية المرونة أمر بالغ الأهمية في عالم اليوم سريع الخطى والذي لا يمكن التنبؤ به، تشير المرونة إلى القدرة على التعافي من الشدائد، والتكيف مع التغيير، والازدهار في مواجهة التحديات. إنها الجودة التي تمكن الأفراد والمنظمات والمجتمعات من الصمود والتعافي من النكسات و الأحداث المؤلمة، إن القدرة على الصمود لا تتعلق فقط بالبقاء على قيد الحياة؛ يتعلق الأمر بالازدهار والنمو بشكل أقوى من خلال الشدائد.

كما خلصت نتائج دراسة كل من (عبد الكريم غالي محسن وفجر حسين السماوي، ٢٠١٨؛ امنة قاسم اسماعيل وسحر محمود عبد الله، ٢٠١٨، أماني مصطفى إبراهيم، ٢٠١٥) الى أن هناك علاقة موجبة ارتباطيه بين السعادة النفسية والمرونة المعرفية لدى طلبة الجامعة.

فالمرونة المعرفية لها علاقة وتأثير كبير على الازدهار النفسي حيث ان الازدهار النفسي يرتبط بتحسين الأداء المعرفي فعندما يواجه الناس مشاعر إيجابية، فمن الأرجح أن ينخرطوا في سلوكيات إيجابية، ويفكروا بشكل أكثر تفاعلاً، ويكون لديهم مشاعر أكبر بالسيطرة وتقدير الذات، حيث أن المشاعر الإيجابية تساعد على توسيع تفكير الأشخاص وتعزيز قدرتهم على التعامل مع التوتر، بشكل عام، تلعب المشاعر الإيجابية دوراً مهماً في تعزيز الرخاء النفسي والرفاهية العامة.

تلعب المرونة دوراً حيوياً في التنمية الشخصية والرفاهية، فهو يساعد الأفراد على التنقل خلال صعود وهبوط الحياة، والحفاظ على التوازن العقلي والعاطفي، والمثابرة في السعي لتحقيق أهدافهم.

بالنسبة للفرض الثالث: لا يوجد تأثير دال إحصائيا لمتغير النوع (ذكور/ إناث) أو متغير التخصص (علمي/ أدبي) أو التفاعل بينهما في تباين درجات أفراد عينة الدراسة علي مقياس الازدهار النفسي

للتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام تحليل التباين الثنائي (2x2)، والجداول الآتية توضح ذلك

جدول (١٨) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة علي مقياس الازدهار النفسي طبقاً لمتغير النوع

إناث (ن = ١٠٦)		ذكور (ن = ١٤١)		الدرجة الكلية لمقياس الازدهار النفسي
ع	م	ع	م	
٢,٧٤٤٥٩	١٥,١٦٩٨	٢,٢٩١٦١	١٥,٤٨٢٣	

جدول (١٩) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة علي مقياس الازدهار النفسي طبقاً لمتغير التخصص

أدبي (ن = ١٥٤)		علمي (ن = ٩٣)		الدرجة الكلية لمقياس الازدهار النفسي
ع	م	ع	م	
٢,٤٨٩٣٠	١٥,٤٤٨١	٢,٥١٠٦١	١٥,١٨٢٨	الدرجة الكلية

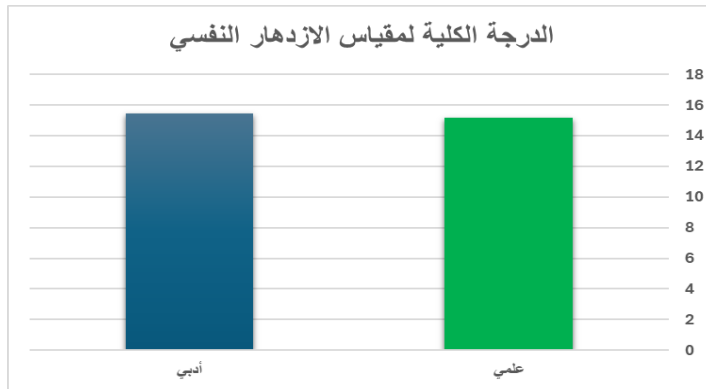
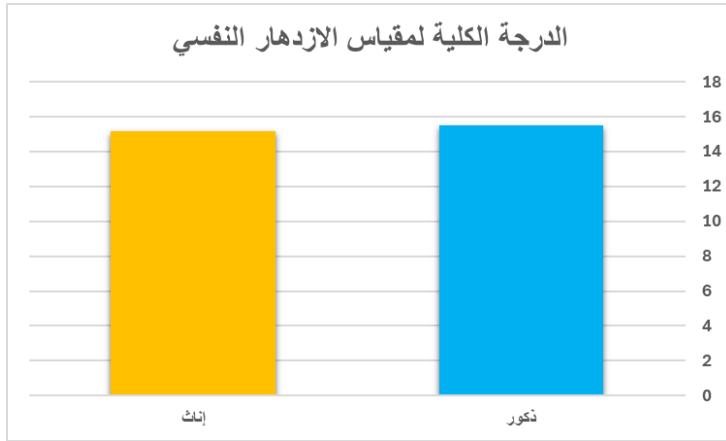
جدول (٢٠) تحليل التباين الثنائي لدرجات أفراد عينة الدراسة علي مقياس الازدهار النفسي لمتغيرات النوع والتخصص

مصدر التباين	مجموع الدرجات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوي الدلالة
النوع (ذكور / إناث)	٨,٤٠١	١	٨,٤٠١	١,٣٤٤	غير دالة
متغير التخصص (علمي / أدبي)	٥,٧٦٨	١	٥,٧٦٨	٠,٩٢٣	غير دالة
التفاعل بين النوع والتخصص	٣,٠٠٦	١	٣,٠٠٦	٠,٤٨١	غير دالة
الخطأ	١٥١٨,٥٥٦	٢٤٣	٦,٢٤٩		
الكل	١٥٣٢,٠٥٧	٢٤٦			

اتضح من الجدول السابق عدم وجود تأثير دال إحصائيا لمتغير النوع (ذكور/ إناث) أو متغير التخصص (علمي/ أدبي) أو التفاعل بينهما في تباين درجات أفراد عينة الدراسة علي مقياس الازدهار النفسي.

## الاسهام النسبي لكل من جودة الحياة والمرونة المعرفية في التنبؤ بالازدهار النفسي لدى عينة من طلاب الدراسات العليا

شكل ( ٣ ) الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة على أبعاد مقياس الازدهار النفسي وفقاً للنوع (ذكور/إناث)



شكل (٤) الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة على أبعاد مقياس الازدهار

### النفسي وفقاً للتخصص العلمي (علمي/أدبي)

أشار الباحثان إلى أن هذه النتيجة تتسق مع تعريفهم لمفهوم الازدهار النفسي بأنه الحالة التي يشعر فيها الأشخاص بمشاعر إيجابية وأداء نفسي واجتماعي إيجابي في معظم الوقت، ويعيشون ضمن مجال مثالي من الأداء البشري، وهو توصيف وقياس للصحة العقلية الإيجابية ورفاهية الحياة بصورة عامة، لذا يتضمن الازدهار مكونات ومفاهيم متعددة، مثل تنمية القوة والرفاه الذاتي والخير والإبداع والنهضة والمرونة، فالازدهار النفسي هو عكس كل من المرض والضعف، والتي تُوصف بأنها عيش حياة مجوفة وخالية.



كذلك تتفق هذه النتيجة مع ما خلصت إليه دراسة كل من ( Parola, & Marcionetti, 2023

؛ Ch'ng, 2022؛ زينب شعبان رزق، ٢٠٢٠؛ عفراء إبراهيم خميل العبيدي، ٢٠١٩)

إلى عدم وجود علاقة ارتباطية بين متغير الجنس والازدهار النفسي.  
بالنسبة للفرض الرابع: لا يوجد تأثير دال إحصائياً لمتغير النوع (ذكور/ إناث) أو متغير التخصص (علمي/ أدبي) أو التفاعل بينهما في تباين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس جودة الحياة

للتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام تحليل التباين التثنائي (٢×٢)، والجداول الآتية أوضحت ذلك

جدول (٢١) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة على مقياس جودة الحياة طبقاً لمتغير النوع

إناث (ن = ١٠٦)		ذكور (ن = ١٤١)		الأبعاد
ع	م	ع	م	
١,٩٧٢٠٤	١٤,٦٩٨١	١,٩٨٢٣٢	١٥,٠٧٨٠	جودة الحياة الجسدية
٢,٢٨٥٨٦	١٣,٨٨٦٨	٢,١٩٥٧٤	١٤,٠٨٥١	جودة الحياة النفسية
١,٦٩٧١٠	٦,٤٧١٧	١,٥٩٣١٤	٦,٦٦٦٧	جودة الحياة الاجتماعية
٣,٩١٤٦٩	١٧,٧٦٤٢	٣,٢٢٤٤٠	١٧,٩٤٣٣	جودة الحياة البيئية
١,٠٨٥٧٢	٤,٦٦٠٤	٠,٩٧٧٧٢	٤,٨٠٨٥	جودة الحياة العامة
٨,٢٧٥٣٠	٥٧,٤٨١١	٧,٢٠٧٢٩	٥٨,٥٨١٦	الدرجة الكلية

جدول (٢٢) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة على مقياس جودة الحياة طبقاً لمتغير التخصص

أدبي (ن = ١٥٤)		علمي (ن = ٩٣)		الأبعاد
ع	م	ع	م	
١,٩٢٩٧٦	١٤,٩٦١٠	٢,٠٧٦٢١	١٤,٨٣٨٧	جودة الحياة الجسدية
٢,٢٦٤١٥	١٤,١٠٣٩	٢,١٨٠٠٧	١٣,٨٢٨٠	جودة الحياة النفسية
١,٦٠٨٢٢	٦,٥٧١٤	١,٦٩٤٨٨	٦,٦٠٢٢	جودة الحياة الاجتماعية
٣,٤٩٦٧١	١٨,٠٩٠٩	٣,٥٧٤١٣	١٧,٤٩٤٦	جودة الحياة البيئية
٠,٩٧٨٥١	٤,٧٧٩٢	١,١٠٣١٤	٤,٦٨٨٢	جودة الحياة العامة
٧,٦٨٧٧٣	٥٨,٥٠٦٥	٧,٦٨١٨٨	٥٧,٤٥١٦	الدرجة الكلية

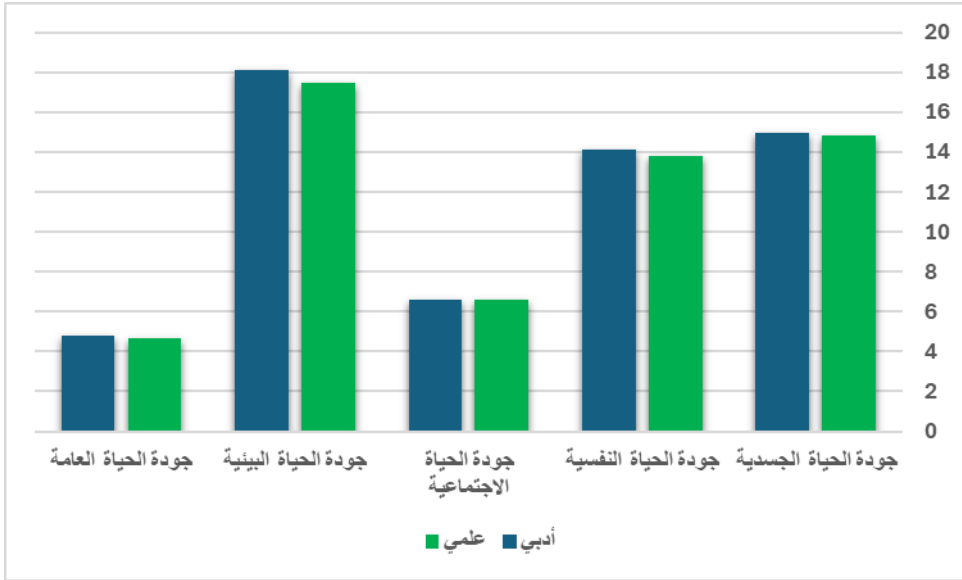
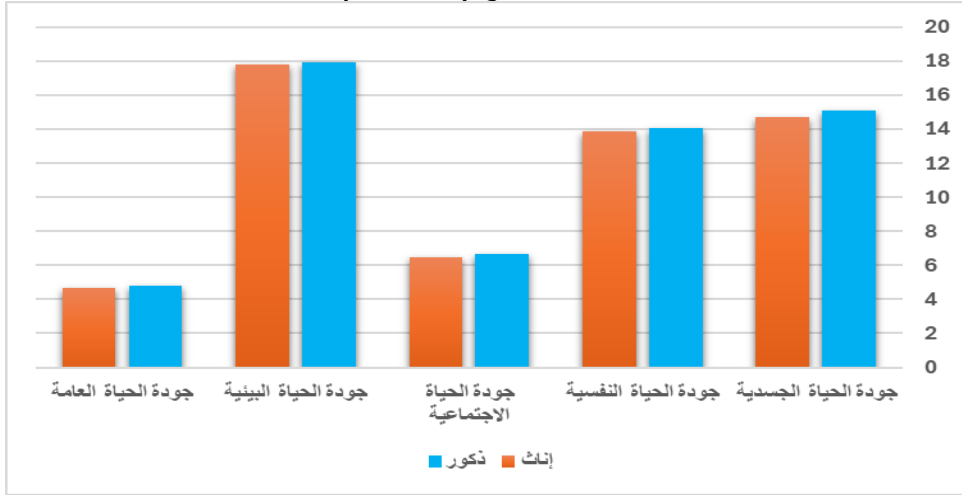
الاسهام النسبي لكل من جودة الحياة والمرونة المعرفية في التنبؤ بالازدهار النفسي لدى عينة من طلاب الدراسات العليا

جدول (٢٣) تحليل التباين التثاني لدرجات أفراد عينة الدراسة علي مقياس جودة الحياة لمتغيرات النوع والتخصص

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع الدرجات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوي الدلالة
جودة الحياة الجسدية	النوع (ذكور / إناث)	٧,٣٩٥	١	٧,٣٩٥	١,٨٧٨	غير دالة
	متغير التخصص (علمي / أدبي)	٠,٨٩٨	١	٠,٨٩٨	٠,٢٢٨	غير دالة
	التفاعل بين النوع والتخصص	٠,٤٧٥	١	٠,٤٧٥	٠,١٢١	غير دالة
	الخطأ الكلي	٩٥٦,٨٤٤	٢٤٣	٣,٩٣٨		
جودة الحياة النفسية	النوع (ذكور / إناث)	٣,٢١٧	١	٣,٢١٧	٠,٦٤٢	غير دالة
	متغير التخصص (علمي / أدبي)	٥,١٩٢	١	٥,١٩٢	١,٠٣٦	غير دالة
	التفاعل بين النوع والتخصص	٠,٦٠٢	١	٠,٦٠٢	٠,١٢٠	غير دالة
	الخطأ الكلي	١٢١٨,٢٦٧	٢٤٣	٥,٠١٣		
جودة الحياة الاجتماعية	النوع (ذكور / إناث)	٣,٢٤٢	١	٣,٢٤٢	١,٢٠١	غير دالة
	متغير التخصص (علمي / أدبي)	٠,٠٠٤	١	٠,٠٠٤	٠,٠٠٢	غير دالة
	التفاعل بين النوع والتخصص	١,٧٤٩	١	١,٧٤٩	٠,٦٤٨	غير دالة
	الخطأ الكلي	٦٥٥,٩٧٤	٢٤٣	٢,٦٩٩		
جودة الحياة البيئية	النوع (ذكور / إناث)	٣,٠٥٤	١	٣,٠٥٤	٠,٢٤٤	غير دالة
	متغير التخصص (علمي / أدبي)	٢١,٧٩٣	١	٢١,٧٩٣	١,٧٤٠	غير دالة
	التفاعل بين النوع والتخصص	٠,٥٠٣	١	٠,٥٠٣	٠,٠٤٠	غير دالة
	الخطأ الكلي	٣٠٤٢,٨٥٢	٢٤٣	١٢,٥٢٢		
جودة الحياة العامة	النوع (ذكور / إناث)	٢,٦٨٧	١	٢,٦٨٧	٢,٥٧٦	غير دالة
	متغير التخصص (علمي / أدبي)	١,١١٣	١	١,١١٣	١,٠٦٧	غير دالة
	التفاعل بين النوع والتخصص	٣,٥٤٢	١	٣,٥٤٢	٣,٣٩٥	غير دالة
	الخطأ الكلي	٢٥٣,٤٩٧	٢٤٣	١,٠٤٣		
الكلية الدرجة	النوع (ذكور / إناث)	٩٤,٠٩٧	١	٩٤,٠٩٧	١,٥٩١	غير دالة
	متغير التخصص (علمي / أدبي)	٨١,٢٤٢	١	٨١,٢٤٢	١,٣٧٣	غير دالة
	التفاعل بين النوع والتخصص	١٦,٠٠٧	١	١٦,٠٠٧	٠,٢٧١	غير دالة
	الخطأ الكلي	١٤٣٧٥,١٣٧	٢٤٣	٥٩,١٥٧		

اتضح من الجدول السابق عدم وجود تأثير دال إحصائياً لمتغير النوع (ذكور / إناث) أو متغير التخصص (علمي / أدبي) أو التفاعل بينهما في تباين درجات أفراد عينة الدراسة علي مقياس جودة الحياة.

شكل (٥) الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة على أبعاد مقياس جودة الحياة وفقاً لمتغير للنوع (ذكور/إناث)



شكل (٦) الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة على أبعاد مقياس جودة الحياة وفقاً للتخصص العلمي (علمي/أدبي)

يمكن تفسير تلك النتيجة في أن طلاب كل من التخصصات العلمية والأدبية يلتحقون بتخصصاتهم الأكاديمية بناءً على رغباتهم وميولهم، لذا فإنهم يشعرون بالرضا عن حياتهم، والاستمتاع بدراسة مقرراتهم الدراسية العلمية أو أدبية، ولديهم ثقة في كفاءتهم وقدراتهم

الاسهام النسبي لكل من جودة الحياة والمرونة المعرفية في التنبؤ بالازدهار النفسي لدى عينة من طلاب الدراسات العليا

الأكاديمية في أداء المهام الأكاديمية المختلفة، وبالتالي فإن إدراك طلاب التخصصات العلمية والأدبية لجودة الحياة متقارب بدرجة كبيرة ولا يتأثر بنوع التخصص علمي أم أدبي، حيث يتعرضون جميعًا لمواقف تعليمية متشابهة، ويمارسون نفس الأنشطة والمهام الأكاديمية التي يشعرون أنها تحقق طموحاتهم.

تتفق هذه النتيجة مع ما خلصت إليه نتائج دراسة كل من (راندا متولي، ٢٠١٨؛ نوال عطية، ٢٠١٧) حيث أشارت لعدم وجود فروق بجودة الحياة تعزي لمتغير التخصص لدى طلاب الجامعة.

**بالنسبة للفرض الخامس:** لا يوجد تأثير دال إحصائيا لمتغير النوع (ذكور / إناث) أو متغير التخصص (علمي / أدبي) أو التفاعل بينهما في تباين درجات أفراد عينة الدراسة علي مقياس المرونة المعرفية

للتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام تحليل التباين الثنائي (٢×٢)، والجداول الآتية

توضح ذلك

جدول (٢٤) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة علي مقياس المرونة المعرفية طبقا لمتغير النوع

الأبعاد	ذكور (ن = ١٤١)		إناث (ن = ١٠٦)	
	ع	م	ع	م
البدائل	٢٨,٣٦٨٨	٣,٧٠٤٠٧	٢٧,٦٥٠٩	٤,٢١٣٤٥
السيطرة	١٦,٦٨٠٩	٢,٣٥٢٢٦	١٦,٦٩٨١	٢,٥٤٩٢١
الدرجة الكلية	٤٥,٠٤٩٦	٤,٧٧٦٩٢	٤٤,٣٤٩١	٥,٥٥١٥٦

جدول (٢٥) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة علي مقياس المرونة المعرفية طبقا لمتغير التخصص

الأبعاد	علمي (ن = ٩٣)		أدبي (ن = ١٥٤)	
	ع	م	ع	م
البدائل	٢٧,٨٢٨٠	٣,٩٤١٤٨	٢٨,٢٠١٣	٣,٩٤٣٠٣
السيطرة	١٦,٤٥١٦	٢,٣٨٤٣٥	١٦,٨٣١٢	٢,٤٥٩٦٢
الدرجة الكلية	٤٤,٢٧٩٦	٥,١٤٠١٤	٤٥,٠٣٢٥	٥,١١١٠٨

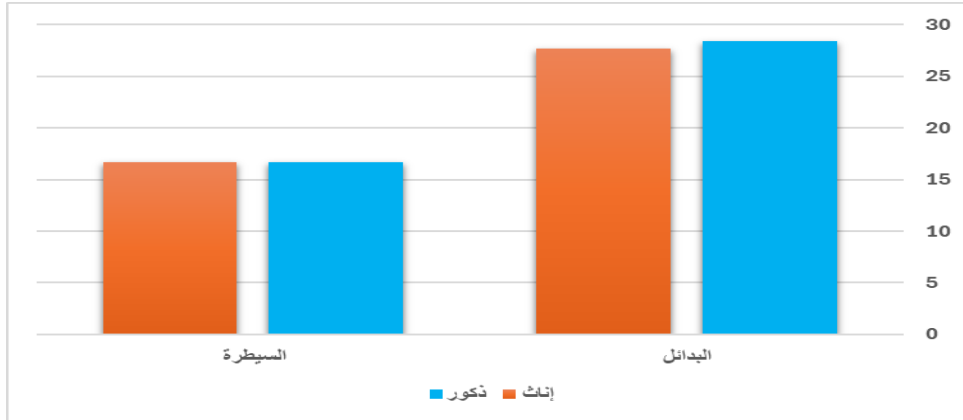
جدول (٢٦) تحليل التباين الثنائي لدرجات أفراد عينة الدراسة علي مقياس المرونة المعرفية لمتغيرات النوع والتخصص

الابعاد	مصدر التباين	مجموع الدرجات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوي الدلالة
الجدائل	النوع (ذكور / إناث )	٣٧,٢٥٣	١	٣٧,٢٥٣	٢,٤٠١	غير دالة
	متغير التخصص (علمي / أدبي)	١١,٨٥٤	١	١١,٨٥٤	٠,٧٦٤	غير دالة
	التفاعل بين النوع والتخصص	٤,٧٨٥	١	٤,٧٨٥	٠,٣٠٨	غير دالة
	الخطأ	٣٧٧٠,٣٨٢	٢٤٣	١٥,٥١٦		
	الكلية	٣٨١٦,٠٨٩	٢٤٦			
السيطرة	النوع (ذكور / إناث )	٠,٠٠٣	١	٠,٠٠٣	٠,٠٠١	غير دالة
	متغير التخصص (علمي / أدبي)	٨,٢٧٨	١	٨,٢٧٨	١,٣٨٩	غير دالة
	التفاعل بين النوع والتخصص	٠,٠٣٤	١	٠,٠٣٤	٠,٠٠٦	غير دالة
	الخطأ	١٤٤٨,٦٠٩	٢٤٣	٥,٩٦١		
	الكلية	١٤٥٦,٩٩٦	٢٤٦			
الدرجة الكلية	النوع (ذكور / إناث )	٣٧,٩٣٣	١	٣٧,٩٣٣	١,٤٤٣	غير دالة
	متغير التخصص (علمي / أدبي)	٣٩,٩٤٣	١	٣٩,٩٤٣	١,٥١٩	غير دالة
	التفاعل بين النوع والتخصص	٥,٦٢١	١	٥,٦٢١	٠,٢١٤	غير دالة
	الخطأ	٦٣٨٩,٠١٩	٢٤٣	٢٦,٢٩٢		
	الكلية	٦٤٦٠,٤٣٧	٢٤٦			

اتضح من الجدول السابق عدم وجود تأثير دال إحصائيا لمتغير النوع (ذكور/إناث) أو متغير التخصص (علمي / أدبي) أو التفاعل بينهما في تباين درجات أفراد عينة الدراسة علي مقياس المرونة المعرفية.

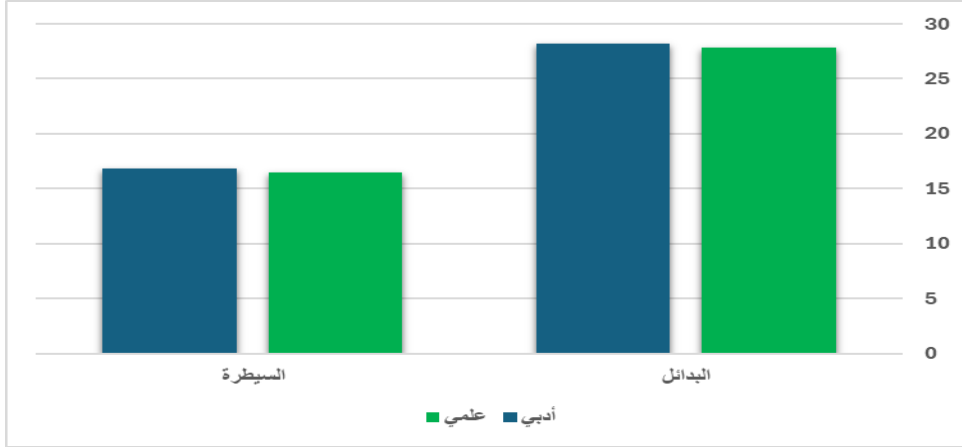
شكل (٧) الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة على أبعاد مقياس المرونة

المعرفية وفقا للنوع (ذكور إناث)



الإسهام النسبي لكل من جودة الحياة والمرونة المعرفية في التنبؤ بالازدهار النفسي لدى عينة من طلاب الدراسات العليا

شكل (٨) الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة على أبعاد مقياس المرونة المعرفية وفقاً للتخصص العلمي (علمي أدبي)



يمكن تفسير هذه النتيجة بأن طلاب التخصصات الأدبية والعلمية من طلاب الدراسات العليا، تقدم لهم نفس الأنشطة التعليمية والخدمات التربوية والترفيهية ويتمتعون بالقدر نفسه من حرية البحث والدراسة، والتي تفرض عليهم التمتع بقدر من المرونة المعرفية في ظل منظومة جامعية تستند إلى الجودة في تطوير قدرات الطلاب ويشتركون بدراسة العديد من المقررات التربوية، ويتعرضون للضغوط الأكاديمية على حد سواء ولديهم القدرة على التكيف والتغلب عليها، حيث وصلوا لمرحلة الدراسات العليا وازدادت خبرتهم في التكيف مع الدراسة وتكوين علاقات ناجحة ومن ثم إحساسهم بجودة الحياة والاستمتاع بالتعلم والإحساس بالرضا الأكاديمي.

اتفقت هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نتائج دراسة عبد الكريم غالي محسن وفجر حسين السماوي (٢٠١٨) إلى عدم وجود فروق دالة احصائياً بين الذكور والإناث من طلاب الجامعة والتخصص العلمي والأدبي في المرونة المعرفية.

وكذلك أشارت أمانة قاسم اسماعيل وسحر محمود عبد الله (٢٠١٨) إلى أن المرونة المعرفية تعد بعداً مهماً من أبعاد الشخصية التي لها تأثير إيجابي وفعال على حياة الفرد، لأنها تمكن الفرد من تقبل الأفكار المتنوعة والسيطرة على استراتيجياته المعرفية، وتشجعه

على مواجهة الصعوبات التي تعترضه، فهي تعبر عن قدرة الفرد على نقل المعرفة والمهارات عبر المواقف والمجالات المختلفة.

وأشار الباحثان إلى أن المرونة المعرفية مهارة من مهارات التفكير الإبداعي، وتشير إلى قدرة الفرد على توليد أفكار متنوعة، وتغيير الحالة الذهنية حسب الموقف الذي يتعرض له الفرد.

وهذه النتيجة تشير إلى أن طلبة الدراسات العليا لديهم من المرونة المعرفية ما يجعلهم مبدعين يتعاملوا بإيجابية مع أنفسهم ومع الآخرين، ولديه القدرة على التحكم في النفس مما قد يحقق لهم السعادة والنجاح في الحياة، وتساعدهم على اتخاذ القرار، وحل المشكلات عبر التفكير في أكبر عدد من الخيارات، ثم التفكير بعمق في كل خيار لاختيار الأفضل مع تبرير منطقي لهذا الاختيار.

**الفرض السادس: يمكن التنبؤ بدرجات أفراد العينة علي مقياس الازدهار النفسي من خلال درجاتهم علي مقياس جودة الحياة والمرونة المعرفية**

للتحقق من هذا الفرض قام الباحثان باستخدام اسلوب الانحدار الخطي المتعدد كما يتضح في الجدول الآتي:

جدول (٢٧) نتائج اختبار معامل الانحدار المتعدد بين جودة الحياة والمرونة المعرفية من جهة والازدهار النفسي من جهة

المعالم	القيمة المقدره B	الخطأ المعياري B ل	معامل الخطأ المعياري Beta	قيم اختبار (ت)	قيم الدلالة p	قيم الدلالة الإحصائية
الجزء الثابت	٥,١٧٤-	٠,٤٤٥		١١,٦٣٦-	٠,٠٠٠	دالة ٠,٠١
جودة الحياة	٠,٠٨٤	٠,٠٣٧	٠,٢٥٨	٢,٢٤٨	٠,٠٢٥	دالة ٠,٠٥
المرونة المعرفية	٠,٣٥٠	٠,٠٥٦	٠,٧١٨	٦,٢٦٠	٠,٠٠٠	دالة ٠,٠١
معامل الارتباط (ر) = ٠,٩٧٥** معامل التحديد (ر <sup>2</sup> ) = ٠,٩٥١ الخطأ المعياري للنموذج = ٠,٥٥٧						
قيمة اختبار (ف) = ٣٤٣,٤٢٠ درجة الحرية = (٢, ٢٤٦) مستوى الدلالة = ٠,٠٠٠ دالة عند ٠,٠١						

## الاسهام النسبي لكل من جودة الحياة والمرونة المعرفية في التنبؤ بالازدهار النفسي لدى عينة من طلاب الدراسات العليا

اتضح من الجدول (٢٧) أنه يمكن التنبؤ بالازدهار النفسي من خلال كلا من جودة الحياة والمرونة المعرفية.

ومعادلة التنبؤ تكون علي الشكل الآتي

$$\text{الازدهار النفسي} = ٠,٠٨٤ \text{ جودة الحياة} + ٠,٣٥٠ \text{ المرونة المعرفية} - ٥,١٧٤$$

- أكدت نتائج الجدول السابق علي معنوية نموذج الانحدار الخطي المتعدد حيث أكد علي ذلك قيمة اختبار ف (المحسوبة = ٣٤٣,٤٢٠) مما يؤكد علي دلالتها الإحصائية عند مستوي دلالة (٠,٠١) وذلك بدرجات حرية (٢, ٢٤٦).
- أيضا أكدت النتائج على وجود علاقة طردية بين جودة الحياة والمرونة المعرفية من جهة والازدهار النفسي من جهة حيث أكد على ذلك قيمة معامل الارتباط التي بلغت (ر = ٠,٩٧٥) ويرجع ذلك إلى أن المتغيرات المستقلة لها تأثير كبير على الازدهار النفسي.
- كما أن التغيرات التي تطرأ علي الازدهار النفسي ترجع إلى التغيرات التي تطرأ على جودة الحياة والمرونة المعرفية بنسبة (٩٥,١٠٪) قوية جدا ولها تأثير كبير – حيث أكد ذلك قيمة معامل التحديد.

تحققت صحة هذا الفرض حيث أمكن التنبؤ بدرجات افراد العينة علي مقياس الازدهار النفسي من خلال درجاتهم علي مقياس جودة الحياة والمرونة المعرفية، حيث ذكر عبد الله سليمان العصيمي وجابر مبارك الهبيدة (٢٠٢٠,٧) أن من أهم العوامل المسهمة في تحقيق الازدهار النفسي لدى طلاب الجامعة هي: امتلاك الطلاب مستويات عالية من الضمير، مستويات عالية من الانبساطية، مستويات منخفضة من العصابية، الحصول على المساندة والدعم الاجتماعي، المرور بأحداث الحياة الإيجابية، وكذلك الشعور بالطمأنينة والمتعة.

وأكدت الدراسة الحالية على أن فهم أهمية المرونة المعرفية أمر بالغ الأهمية في عالم اليوم سريع الخطى والذي لا يمكن التنبؤ به، حيث أشارت المرونة إلى القدرة على التعافي من الشدائد، والتكيف مع التغيير، والازدهار النفسي في مواجهة التحديات، لأنها الجودة في الحياة التي تمكن الأفراد والمنظمات والمجتمعات من الصمود والتعافي من النكسات



والأحداث المؤلمة، فالقدرة على الصمود لا تتعلق فقط بالبقاء على قيد الحياة؛ يتعلق الأمر بالازدهار النفسي والنمو بشكل أقوى من خلال الشدائد.

وبما أن المرونة النفسية تلعب دوراً حيوياً في التنمية الشخصية والرفاهية، فهو تساعد الأفراد على التنقل خلال صعود وهبوط الحياة، والحفاظ على التوازن العقلي والعاطفي، والمثابرة في السعي لتحقيق أهدافهم، حيث أن المرونة النفسية تعزز النمو الشخصي للفرد وكذلك تعزز صحته العقلية مما يعكس على شعوره بالازدهار النفسي وتحسن جودة حياته.

### التوصيات:

- في ضوء النتائج التي توصلت لها الدراسة والمناقشة أعلاه أوصى الباحثان بما يلي:
1. تصميم برامج ارشادية للشباب الجامعي لتنمية الازدهار النفسي لديهم لتحسين جودة الحياة لديهم.
  2. عقد ندوات توعوية تهدف إلى ترسيخ المرونة النفسية عند طلاب الجامعة.
  3. الاهتمام بتصميم مقررات دراسية تعزز من تحسين معتقدات طلاب الجامعة نحو عمليتي التعليم والتعلم وتحسين مستوى المرونة المعرفية لديهم.
  4. توجيه إدارة المؤسسات التعليمية بالجامعات إلى توفير بيئات أكاديمية مناسبة ومناخ إيجابي يساعد على رفع مستوى جودة الحياة والازدهار النفسي لدى طلاب الجامعات لتحسين الاداء الاكاديمي لديهم.

### البحوث المستقبلية المقترحة:

1. برنامج ارشادي تكاملي لتنمية الازدهار النفسى وأثره على جودة الحياة لدى عينة من الشباب الجامعي .
2. برنامج ارشادي معرفى سلوكى لتحسين المرونة المعرفية لدى عينة من الشباب الجامعي

## المراجع

١. أمال بو عيشة (٢٠١٤). جودة الحياة وعلاقتها بالهوية النفسية لدى ضحايا بالجزائر. رسالة دكتوراه، جامعة محمد خيضر، بسكرة، الجزائر.
٢. أماني مصطفى ابراهيم، صفاء الأعسر وماجي وليم (٢٠١٥). العلاقة بين الازدهار النفسي والسعادة لدى طالبات كلية البنات، مجلة البحث العلمي في الاداب، كلية البنات للآداب والعلوم التربوية، مج(١٦)، ع(٢)، جامعة عين شمس، القاهرة، جمهورية مصر العربية. ص ص ٩٧-١١٨
٣. أمنة قاسم إسماعيل وسحر محمود عبد الله (٢٠١٨). السعادة النفسية في علاقتها بالمرونة المعرفية والثقة بالنفس لدي عينة من طلاب الدراسات العليا بجامعة سوهاج، المجلة التربوية لكلية التربية بجامعة سوهاج، مج(٥٣)، ع(٥٣)، سوهاج، جمهورية مصر العربية. ص ص ٧٩-١٤٥
٤. أمنية حسن حلمي (٢٠٢٢). الدور الوسيط لإشباع الحاجات النفسية الأساسية في العلاقة بين التركيز التنظيمي والازدهار النفسي لدى طلاب الجامعة، مجلة البحوث العلمية في التربية، مج(٢٣)، ع(٢)، كلية البنات، جامعة عين شمس، القاهرة، جمهورية مصر العربية. ص ص ١٢٨-١٨١
٥. أمينة عتو (٢٠١٥). جودة الحياة عند الشخصية البارانونية، رسالة ماجستير ، جامعة الدكتور مولاي الطاهر، سعيدة، الجزائر.
٦. داليا محمد محمد (٢٠٢٠). التنظيم الانفعالي والازدهار النفسي كمتغيرات وسطية بين اليقظة والرضا عن الحياة لدي معلمات رياض الأطفال، كلية التربية للطفولة المبكرة، مجلة دراسات في الطفولة والتربية، ع (١٣)، جامعة أسيوط، جمهورية مصر العربية. ص ص ٣٩٤-٥٠٤.
٧. راندا متولي، عواطف شوكت وهيام شاهين (٢٠١٨). الأمن النفسي وعلاقته بجودة الحياة لدى طلبة الجامعة مجلة البحث العلمي في التربية، مج(٥)، ع(١٩)، جامعة عين شمس، كلية البنات، جمهورية مصر العربية. ص ص ٢٧١ - ٢٩٩

٨. رغد بوظو و أحمد عبد المجيد الزعبي (٢٠١٩). الامتتان وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى عينة من طلبة الدراسات العليا في كلية التربية بجامعة دمشق، مجلة جامعة البحث للعلوم الانسانية، مج(٤١)، ع(١٨)، سوريا. ص ص ١١- ٥٣
٩. رياض سليمان السيد طه (٢٠٢١). النموذج البنائي لعلاقة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والشفقة بالذات بالازدهار النفسي لدى طلاب الجامعة، المجلة المصرية للدراسات النفسية، مج(٣١)، ع(١١٠)، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، القاهرة، جمهورية مصر العربية. ص ص ٢٣١- ٢٩٢.
١٠. زينب خنجر (٢٠١٨). الضغوط المهنية وعلاقتها بجودة الحياة لدى ملعمات رياض الاطفال، الجامعة المستنصرية، كلية التربية الاساسية، العراق
١١. زينب شعبان رزق (٢٠٢٠). بنية الازدهار النفسي لدى الطالب المعلم فى ضوء المستوى الاقتصادي المدرك والنوع، المجلة المصرية للدراسات النفسية، مج(٣٠)، ع(١٠٧)، القاهرة، جمهورية مصر العربية. ص ص ٢٩٥- ٣٥١
١٢. زينب محمد أمين محمد (٢٠١٦). تقنين مقياس المرونة العقلية لدى طلاب الجامعة، مجلة العلوم التربوية، جامعة جنوب الوادي، كلية التربية بقنا، ع(٢٧)، قنا، جمهورية مصر العربية. ص ص ١٣٩ - ١٧٨
١٣. سالم صالح سيف العزري (٢٠١٦) المرونة النفسية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى طلبة كلية العلوم الشرعية بسلطنة عمان، رسالة ماجستير ، كلية العلوم والآداب، جامعة نزوى، سلطنة عمان.
١٤. سعود مبارك البادري (٢٠١٩). جودة الحياة وتأثيرها على الاغتراب لدى المعلمين المغتربين في بعض المحافظات التعليمية بسلطنة عمان، مجلة الواحات للبحوث والدراسات، مج(١٢)، ع(١)، جامعة غرداية، الجزائر. ص ص ١٠٣- ١٥٧
١٥. سعيدة قجال، وعقيلة عيسو (٢٠١٨). الصلابة النفسية وعلاقتها بنوعية الحياة لدى مرضى السرطان مجلة دراسات نفسية وتربوية، جامعة قاصدي مرباح، مج(١١)، ع(١)، الجزائر. ص ص ٢٢١- ٢٠٥

الإسهام النسبي لكل من جودة الحياة والمرونة المعرفية في التنبؤ بالازدهار النفسي لدى عينة من طلاب الدراسات العليا

١٦. سلامة عقيل المحسن، عبد الفتاح فرج أحمد (٢٠١٦). المرونة المعرفية وعلاقتها بالتطرف الفكري لدى طلبة جامعة الأمير سطام بن عبد العزيز، مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط، مج(٣٢)، ع(٤)، أسيوط، جمهورية مصر العربية. ص ١٤٠ - ١١٠
١٧. سهى حمزاوي (٢٠١٧). مقومات جودة الحياة لدى الاستاذ الجامعي وعلاقتها بأدائه الوظيفي، دراسة ميدانية بكلية العلوم الاجتماعية والانسانية، جامعة خنشلة، الجزائر.
١٨. السيد رمضان بريك (٢٠١٧). الإسهام النسبي للمرونة المعرفية في التنبؤ بالتكيف الاجتماعي والأكاديمي لدى الطلاب الوافدين بجامعة الملك سعود، المجلة الدولية التربوية المتخصصة، مج(٦)، ع(١)، عمان، المملكة الاردنية الهاشمية. ص ١٠٧ - ٩٥
١٩. صفاء صلاح سند إبراهيم (٢٠١٦). جودة الحياة والصحة النفسية، دار النشر يسطرون للطباعة والنشر، الجيزة، جمهورية مصر العربية.
٢٠. طه ربيع طه عدوي و عاطف مسعد الشربيني (٢٠٢١). الازدهار النفسي وتقدير الذات كمؤشرين للتنبؤ بالتوافق مع الحياة الجامعية لدى طلاب جامعة قطر، مجلة الدراسات التربوية والنفسية، جامعة السلطان قابوس، مج (١٥)، ع(٣)، سلطنة عمان. ص ٣٨٢ - ٤٠٢
٢١. ظافر محمد القحطاني (٢٠١٧). جودة الحياة وعلاقتها بالسمات الشخصية لدى الطلاب الجامعيين مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية جامعة الإمام محمد بن سعود، ع(٤٥)، المملكة العربية السعودية. ص ٣٤٦ - ٢٨٩
٢٢. عبد العزيز محمود عبد العزيز محمود (٢٠٢٢). الإسهام النسبي لرأس المال النفسي والذكاء الوجداني في التنبؤ بالازدهار النفسي لدى عينة من الشباب الجامعي، مجلة كلية التربية في العلوم النفسية، مج(٤٦)، ع(١)، كلية التربية، جامعة عين شمس، القاهرة، جمهورية مصر العربية. ص ٢١١ - ٢٨٧
٢٣. عبد الكريم غالي محسن وفجر حسين السماوي (٢٠١٨). المرونة المعرفية لدى طلبة الجامعة، مجلة أبحاث البصرة العلوم الإنسانية، مج(٤٣)، ع(٢)، العراق. ص ٢٩٦ - ٣١٣.
٢٤. عبد الله سليمان العصيمي و جابر مبارك الهبيدة (٢٠٢٠). قياس مستوى الشفقة بالذات وعلاقته بالازدهار النفسي والوجداني والاجتماعي لدى طلبة الجامعة، مجلة دراسات الطفولة، مج(٢٣)، ع(٨٧)، كلية الدراسات العليا للطفولة، القاهرة، جمهورية مصر العربية. ص ١ -

٢٥. عفراء إبراهيم خميل العبيدي (٢٠١٩). الازدهار النفسي لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات، المجلة الجزائرية للأبحاث والدراسات، مج(٨)، ع(٢)، الجزائر. ص ص ٣٧-٥٢
٢٦. علاء الدين السعيد النجار (٢٠٢٠). جودة الحياة والمرونة المعرفية كمنبئات بمهارة حل المشكلات الرياضية اللفظية لذوي صعوبات التعلم بالمرحلة الابتدائية، مجلة الطفولة والتربية، مج(٤١)، ع(٢)، جامعة الاسكندرية، جمهورية مصر العربية. ص ص ٥٠٧-٥٥٣
٢٧. عمر شريك (٢٠١٦). مفهوم السعادة الحقيقية وتصوراتها لدى عينة من طلب جامعة الجلفة، مجلة تطوير العلوم الاجتماعية، مج(١)، ع(١٥)، الجزائر.
٢٨. فادية علوان، هدى عبد الفتاح، منى إبراهيم و فاطمة نوفل (٢٠١٨). البنية العاملية لمفهوم الصحة النفسية الإيجابية من الوهن إلى الازدهار، دراسات نفسية، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية (رانم)، مج(٢٨)، ع(٣)، القاهرة، جمهورية مصر العربية. ص ص ٤٩٧-٤٦٥
٢٩. فؤاد صبيرة، و رزان معلا إسماعيل (٢٠١٧). المرونة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة الجامعية لدى طلبة دبلوم التأهيل التربوي في كلية التربية بجامعة تشرين دراسة ميدانية، مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية، مج(٤)، ع(٣٩)، سوريا. ص ص ٣٥٩-٣٣٧.
٣٠. فواظمية محمد (٢٠١٨). الاتصال التنظيمية وتأثيره على جودة الحياة لدى معلمي التعليم الابتدائي، رسالة دكتوراه، جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم، الجزائر.
٣١. فوزية داهم (٢٠١٥). جودة الحياة وعلاقتها بالأفكار اللاعقلانية المرتبطة بقلق الامتحان لدى تلاميذ الثالث ثانوي، رسالة ماجستير ، قسم العلوم الاجتماعية، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة الوادي، الجزائر
٣٢. محمد السعيد عبد الجواد أبو حلاوة ( ٢٠١٤). علم النفس الإيجابي ماهيته ومنطلقاته النظرية وأفاقه المستقبلية، الاصدار الملكي لمؤسسة العلوم النفسية العربية، ع (٣٤)، تونس. ص ص ٤٢-٢
٣٣. محمد جواد جميل (٢٠١٥). قوى الشخصية وعلاقته باضطراب ما بعد الصدمة لدى طلبة الجامعة من ذوي شهداء الإرهاب، رسالة ماجستير ، كلية التربية، جامعة كربلاء، العراق.
٣٤. محمد علي الصالح ( ٢٠١٨). اتخاذ القرار وعلاقته بالمرونة النفسية لدى رؤساء الأقسام الأكاديمية في جامعة الجوف، مجلة العلوم التربوية، جامعة القاهرة، مج(٢٦)، ع(٢)، القاهرة، جمهورية مصر العربية. ص ص ١٦- ٢٠٤

الاسهام النسبي لكل من جودة الحياة والمرونة المعرفية في التنبؤ بالازدهار النفسي لدى عينة من طلاب الدراسات العليا

٣٥. محمود رامز يوسف (٢٠١٤). العوامل الخمسة الكبرى في الشخصية وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى الطلاب المعلمين، المجلة المصرية للدراسات النفسية، مج(٢٤)، ع(٨٥)، جمهورية مصر العربية. ص ص ٣٨٣ - ٤٣٥
٣٦. محمود رامز يوسف (٢٠٢٢). الازدهار النفسي وعلاقته باليقظة العقلية وكفاءة المواجهة لدى عينة من طلاب كلية التربية "دراسة ارتباطية-تنبؤية"، مجلة كلية التربية في العلوم النفسية، مج(٤٦)، ع(١)، كلية التربية، جامعة عين شمس، القاهرة، جمهورية مصر العربية، ص ص ٤٢١- ٥١٢
٣٧. مروة صلاح الحسيني حشيش (٢٠١٦). الفروق بين طلاب الجامعة تبعاً لمستويات الإحساس بجودة الحياة وعلاقتها بأنماط التفكير الإيجابي والسلبي لديهم، رسالة ماجستير ، كلية الدراسات العليا للتربية، جامعة القاهرة، جمهورية مصر العربية.
٣٨. مروة مختار جابر (٢٠١٥). العوامل المنبئة بالمرونة المعرفية لدى طلاب الجامعة، دراسات تربوية واجتماعية، مج(٢١)، ع(٣)، كلية التربية، جامعة حلوان، جمهورية مصر العربية. ص ص ١١١٠- ١٠٥٩
٣٩. مروة نشأت حسن، علياء عادل أبو المجد، ودينا موسى مكاي (٢٠٢٢). الخصائص السيكومترية لمقياس الازدهار النفسي لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية، ع (١٠٥)، جامعة كفر الشيخ، جمهورية مصر العربية. ص ص ١٨٩ - ٢١٢.
٤٠. منال محمود مصطفى (٢٠١٧). النموذج البنائي للعلاقات السببية بين الازدهار النفسي والتراحم الذاتي والخبرات الانفعالية الايجابية والسلبية المسهمة في الاداء الاكاديمي لدى طلبة الجامعة، مجلة دراسات نفسية، مج(٢٧)، ع (٣)، رابطة الاخصائيين النفسيين المصرية، القاهرة، جمهورية مصر العربية. ص ص ٣٠٧ - ٣٦٦
٤١. مها فتح الله بدير نوير (٢٠٢١). فاعلية توظيف استراتيجيات البنترام في تدريس الاقتصاد المنزلي لتنمية التفكير التصميمي وتحقيق الازدهار النفسي للطلبات ذوات العجز المتعلم بالمرحلة الاعدادية، مجلة البحوث في مجالات التربية النوعية، ع(٣٤)، جامعة المنيا، كلية التربية النوعية، ص ص ٢٣٧ - ٣١٥
٤٢. موفق عبد الله عبد القادر (٢٠١٨). منهج البحث العلمي وكتابة الرسائل العلمية، مؤسسة دار التوحيد للنشر، المملكة العربية السعودية ص ص ٥٤ - ٩٦

٤٣. نغم سليم جمال (٢٠١٦). جودة الحياة وعلاقتها بالحاجات الإرشادية لدى طلبة المرحلة الثانوية (دراسة ميدانية على عينة من طلاب مرحلة التعليم الثانوى العام فى محافظة السويداء). رسالة ماجستير ، كلية التربية، جامعة دمشق، سوريا.
٤٤. نوال عطية (٢٠١٧). جودة الحياة وعلاقتها بالرضا عن التخصص الدراسي لدى طلبة علم الاجتماع، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة زيان عاشور، الجلفة، الجزائر.
٤٥. نورس بخوش، وخرافية حميداني (٢٠١٦). جودة الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طالبات جامعة زيان عاشور، دراسة ميدانية في ضوء بعض المتغيرات رسالة ماجستير غير منشورة، علم النفس، جامعة زيان عاشور، الجلفة، الجزائر.
٤٦. يسرا شعبان إبراهيم بلبل و إحسان شكري عطية حجازي (٢٠١٦). التنبؤ بالذاكرة العامة من المرونة المعرفية والذكاء السائل لدى تلاميذ الصف السادس الابتدائي. دراسات تربوية ونفسية، جامعة الزقازيق، ع(٩٣)، جمهورية مصر العربية. ص ص ٥٣-١١٣
47. Alghamdi, A. K. H., & McGregor, S. L. (2021). Quality of academic life at the postgraduate stage: A Saudi female perspective. *International Journal of Doctoral Studies*, 16(1), P.p. 127- 147
48. Bakracheva, M. (2020). The meanings ascribed to happiness, Life Satisfaction and Flourishing. *Psychology*, 11, P.p. 87-104.
49. Bekel, A. & Ulubey, E. (2015). the role of cognitive flexibility on explanation adolescents coping strategies, *Electronic Journal of social sciences*,14(55), P.p. 291-302
50. Bekel, A. & Ulubey, E. (2015). the role of cognitive flexibility on explanation adolescents coping strategies, *Electronic Journal of social sciences*,14(55), P.p. 291-302.
51. Berend, B., Vogt, D., & Brohm-Badry, M. (2020). Positive emotions and flourishing are resilience factors for stress symptoms. *International Journal of Stress Prevention and Wellbeing*, 4(5), P.p. 1-11.
52. Braem, S., & Egner, T., (2018). Getting a grip on cognitive flexibility. *Current Directions in Psychological Science*, 27 (6), P.p. 1-19.
53. Butler, J., & Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profler: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6(3), P.p. 1-48.
54. Ch'ng, B., Nor, M. M., & Cheong, L. S. (2022). Psychological Flourishing of Postgraduate Students in Klang Valley, Malaysia. *JURNAL PSIKOLOGI MALAYSIA*, 36(1), P.p. 163- 179.

55. Choi, C., Lee, J., Yoo, M. S., & Ko, E. (2019). South Korean children's academic achievement and subjective well-being: The mediation of academic stress and the moderation of perceived fairness of parents and teachers. *Children and Youth Services Review*, 100, P.p. 22-30.
56. CikRikci, O. (2018) . the predictive Roles of Cognitive Flexibility and Error Oriented Motivation Skills on Life SAT is Faction. *international Journal of Eurasia Social Sciences*, (31), P.p. 717-727.
57. CikRikci, O. (2018) . the predictive Roles of Cognitive Flexibility and Error Oriented Motivation Skills on Life SAT is Faction. *international Journal of Eurasia Social Sciences*, (31), P.p. 717-727.
58. Datu, J. A. D. (2018). Flourishing is associated with higher academic achievement and engagement in Filipino undergraduate and high school students. *Journal of Happiness Studies*, 19(1), P.p. 27-39.
59. Deak, G., & Wiseheart, M. (2015) . "Cognitive Flexibility in young children: General or task-specific capacity" . *Journal of Experimental Child Psychology* . Vol. 138 . P.p. 31-53.
60. Demirtaş, A., (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), P.p. 111-121.
61. 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(3), P.p. 241–253. <https://doi.org/10.1007/s10608-009-9276-4>
62. Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2009). New measures of well-being: Flourishing and positive and negative feelings, *Social Indicators Research* , P.p.226-247
63. 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), P.p. 717.
64. Duan, W., & Xie, D. (2019). Measuring adolescent flourishing: psychometric properties of flourishing scale in a sample of Chinese adolescents. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 37(1), P.p. 131-135.
65. From: Gaskin, J. & Lim, J. (2016). Model Fit Measures", AMOS Plugin. Gaskination'sStatWiki.



66. Fu, F., & Chow, A., (2016). Traumatic exposure and psychological wellbeing: the moderating role of cognitive flexibility. *Journal of Loss and Trauma*, 22 (1), P.p. 24-35.
67. Gaskin, J., & Lim, J. (2016). Model fit measures. Gaskination's StatWiki.
68. Hartkamp, M., & Thornton, I., (2017). Meditation, cognitive flexibility and well-being. *Journal of Cognitive Enhancement*, 1 (3), P.p. 182-196.
69. Hojabrian, H., Rezaie, A. M., Bigdeli, I. A., Najafi, M., & Mohammadifar, M. A. (2018). The flourishing of Tehran transition between secondary school and university: A longitudinal study. *Psihologija*, 50(1), P.p. 21-36.
70. Hone, L. C. Jarden ,A.Schofield, G. M., Duncan, S . (2014): Measuring flourishing : The impact of operational definitions on the prevalence og high levels of wellbeing, *International Journal of wellbeing* ,4(1) , P.p. 62 – 90
71. Huppert, A., & So, T. (2013). Flourishing across Europe: Application of a new conceptual framework for defining well-being. *Social Indicators Research*, 110(3), P.p. 837-861.
72. Hurley, A. J. (2012). Symptoms, and Quality of Life: A preliminary Investigation of Process and Outcomes in Contextually Modified Dialectical Behavior Therapy. Un published Doctoral Dissertation. The University of Wheaton.
73. Jen, C., Chen, W., & Wu, C., (2019). Flexible mindset in the family: filial piety, cognitive flexibility, and general mental health. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36 (6), P.p. 1715–1730.
74. Jing, X., Meng, H., Li, Y., & Lu, L. (2021). Effects of Psychological Capital, Coping Style and Emotional Intelligence on Self-Rated Health Status of College Students in China During COVID-19 Pandemic.
75. Jung, J. A. (2019). Personality and Flourishing: Differences in descriptions of a situation perceived as flourishing in relation to personality traits (Bachelor's thesis). University of Twente.
76. Kainulainen, S. (2020). Flourishing within the Working-Aged Finnish Population. *Applied Research in Quality of Life*, 15(15), P.p. 187–205.
77. 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), P.p. 57-78.
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), P.p. 327- 342 .
79. Keyes, C. L. (2014). Mental health as a complete state: How the salutogenic perspective completes the picture .In: Georg F. Bauer &O. Hämmig (Eds.) Bridging Occupational, Organizational and Public Health, P.p.179-192). Springer, Dordrecht.
80. kin,A. & Akin,U.(2015).Mediating role of coping competence on the relationship between mindfulness and flourishing Suma Psicol.22(1), P.p. 37-43.
81. Laureiro-Martínez D,& Brusoni S. (2018).Cognitive flexibility and adaptive decision-making: Evidence from a laboratory study of expert decision makers. Strat Mgmt J. 39: P.p.1031–1058.
82. Leontopoulou, S. (2020). Measuring well-being in emerging adults: Exploring the PERMA framework for positive youth development. Psychology: the Journal of the Hellenic Psychological Society, 25(1), P.p. 72-93.
83. Malkoç, A., & 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), P.p. 278-287.
84. Mesurado, B., Crespo, R. F., Rodríguez, O., Debeljuh, P., & Carlier, S. I.(2018) .The development and initial validation of a multidimensional flourishing scale. Current Psychology, P.p. 1-10.
85. Nelson, S., Layous, K., Cole, S., & Lyubomirsky, S. (2016). Do Unto Others or Treat Yourself? The Effects of Prosocial and SelfFocused Behavior on Psychological Flourishing. Emotion, 16(6), P.p. 850–861.
86. Parola, A., & Marcionetti, J. (2023). Positive resources for flourishing: The effect of courage, self-esteem, and career adaptability in adolescence. Societies (Basel, Switzerland), 13(1), 5. <https://doi.org/10.3390/soc1301000>
87. Pavot, W., & Diener, E. (2008). The satisfaction with life scale and the emerging construct of life satisfaction. The Journal of Positive Psychology, 3(2), P.p. 137-152.

88. Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudemonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), P.p. 10–28.
89. 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), P.p. 255-269
90. Seligman, P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and wellbeing*. Free Press.
91. Selvaraj, P. R., & Bhat, C. S. (2018). Predicting the mental health of college students with psychological capital. *Journal of Mental Health*, 27(3), P.p. 279-287.
92. Sonthalia, Y. (2020). Resilience, mindfulness and flourishing in middle aged adults. *Indian Journal of Positive Psychology*, 11(4), P.p. 374-377.
93. Souri, H. & Hasanirad, T. (2011). Relationship between Resilience, Optimism and Psychological Well- Being Students of Medicine. *Procedia- Social and Behavioral Science*. Volume 30, P.p. 1541- 1544.
94. Sünbül, Z., (2020). Mindfulness, positive affection and cognitive flexibility as antecedents of trait resilience. *Studia Psychologica*, 62 (4), P.p. 277-290.
95. Van Zyl, L. E. & Stander, M.W. (2014). *Flourishing Interventions: A Practical Guide to Student Development* pp 265-276 Chapter in book: *Psycho-social Career Meta-capacities* P.p. 265-276 New York: Springer
96. Verma, Y., & Tiwar, K. G. (2017). Self-compassion as the predictor of flourishing of the students. *The International Journal of Indian Psychology*, 4(3), P.p. 10-29.
97. Villieux, A., Sovet, L., Jung, S. C., & Guilbert, L. (2016). Psychological flourishing: Validation of the French version of the flourishing scale and exploration of its relationships with personality traits. *Personality and Individual Differences*, 88, P.p. 1-5.
98. Wang, X., Liu, X., & Feng, T., (2021). The continuous impact of cognitive flexibility on the development of emotion understanding in children aged 4 and 5 years: a longitudinal study. *Journal of Experimental Child Psychology*, 203, P.p. 1-15.