جمهورية العراق
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة كربلاء
كلية التربية للعلوم الإنسانية
قسم العلوم التربوية والنفسية

الازدهار النفسي وعلاقته بالتنظيم الذاتي لدى تدريسيي الجامعة

رسالة مقدّمة
إلى مجلس كلية التربية للعلوم الإنسانية في جامعة كربلاء وهي جزء من متطلبات نيل شهادة الماجستير اداب في (علم النفس التربوي)
من

عمار عبد الامير الزويني

إشراف
الأستاذ المساعد الدكتور

عدنان مارد جبر

1440.هـ 2018.م

الفصل الأول

التعريف بالبحث

- مشكلة البحث Research Problem
- أهمية البحث The Importance of Research
- أهداف البحث Research Objectives
- حدود البحث Research Limitation
- تحديد المصطلحات Definition of the terms

الفصل الثاني

"الاطار النظري "

- الازدهار النفسي Psychological Flourishing
- التنظيم الذاتي Self – Regulation

الفصل الثالث

منهجية البحث واجراءاته

- منهج البحث Research Methodology
- مجتمع البحث Research Population
- عينة البحث The research sample
- اداتا البحث The Research instruments
- الوسائل الاحصائية Statistical means

الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

عرض النتائج View results

الاستنتاجات Conclusions

التوصيات Recommendations

المقترحات Suggestions

المصادر والمراجع

المصادر والمراجع العربية

المصادر والمراجع الاجنبية

الملاحق

بسم الله الرحمن الرحيم

{أَلاَ بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ}

(صدق الله العلي العظيم)

(الرعد – 28)

إقرار المشرف

أشهد أن إعداد هذه الرسالة الموسومة **(الازدهار النفسي وعلاقته بالتنظيم الذاتي لدى تدريسيي الجامعة)** والمقدمة من الطالب **(عمار عبد الأمير ألحسناوي)** قد جرت تحت إشرافي في قسم العلوم التربوية والنفسية / كلية التربية للعلوم الإنسانية / جامعة كربلاء، وهي جزء من متطلبات نيل شهادة ماجستير آداب في علم النفس التربوي.

التوقيع

ألمشرف

الأستاذ المساعد الدكتور

عدنان مارد جبر المكصوصي

2018 / /

بناءا على التوصيات المتوافرة ، أرشح هذه الرسالة للمناقشة .

التوقيع

رئيس القسم

الأستاذ المساعد الدكتور

سعد جويد الجبوري

2018 / /

إقرار المقوم اللغوي

أشهد أني قد قرأت هذه الرسالة الموسومة بـ(**الازدهار النفسي وعلاقته بالتنظيم الذاتي لدى تدريسيي الجامعة**) التي قدمها الطالب (**عمار عبد الأمير ألحسناوي**) إلى مجلس كلية التربية للعلوم الإنسانية – قسم العلوم التربوية والنفسية – جامعة كربلاء وهي جزء من متطلبات نيل شهادة ماجستير في علم النفس التربوي ، وقد وجدتها صالحة من الناحية اللغوية .

التوقيع

الخبير اللغوي: م.د.

التاريخ / / 2018م.

إقرار المقوم العلمي

أشهد أني قد قرأت هذه الرسالة الموسومة **بـ (الازدهار النفسي وعلاقته بالتنظيم الذاتي لدى تدريسيي الجامعة)** التي قدمها الطالب **(عمار عبد الأمير ألحسناوي)** إلى مجلس كلية التربية للعلوم الإنسانية– قسم العلوم التربوية والنفسية – جامعة كربلاء وهي جزء من متطلبات نيل شهادة ماجستير في علم النفس التربوي ، ووجدتها صالحة من الناحية العلمية .

التوقيع

الخبير العلمي :

التاريخ / / 2018م.

إقرار لجنة المناقشة

نحن أعضاء لجنة المناقشة نشهد إننا اطلعنا على الرسالة الموسومة بـ ((**الازدهار النفسي وعلاقته بالتنظيم الذاتي لدى تدريسيي الجامعة**)) ، وقد ناقشنا الطالب ((**عمار عبد الأمير عبيد الزويني**)) في محتوياتها وفيما له علاقة بها ، ونعتقد إنها جديرة بالقبول و بتقدير ((امتياز)) لنيل شهادة الماجستير آداب في (علم النفس التربوي) .

التوقيع :
الاسم :
عضواً

التوقيع :
الاسم :
عضواً

التوقيع :
الاسم :أ.م.د عدنان مارد جبر المكصوصي
عضواً ومشرفاً

التوقيع :
الاسم : أ.د حيدر حسن اليعقوبي
رئيساً

صادق مجلس كلية التربية للعلوم الإنسانية / جامعة كربلاء على إقرار اللجنة

التوقيع

الأستاذ الدكتور

هاشم ناصر حسين الكعبي

عميد كلية التربية للعلوم الإنسانية

/ /2018م .

الإهداء

إلى روح والِدي . . رَحِمَهُ الله

الحاضر . . . الغائب

عنوان التَّضحيةِ . . . والدتي

كل أفراد أسرتي . . .

الشّموع التي أنارت لِيَ الدَّربَ

أساتذتي . . . أصدقائي . . حُبّاً واعتزازاً

أهدي هذا الجُّهدَ المُتَواضِعَ

عمار ألحسناوي

بسم الله الرحمن الرحيم

شكر وامتنان

الحمد لله ربِّ العالمين والصَّلاة والسَّلام على أشرف خَلقِهِ ، أبي القاسم محمد بن عبد الله وعلى آله وصحبه المنتجبين الأخيار .

يطيب لي بعد أن أتمّمت بحثي بعون الله تعالى ، أن أتقدم بجزيل الشكر والتقدير والامتنان إلى الأستاذ المساعد الدكتور الفاضل عدنان مارد جبر المكصوصي ، لما بذله من حرص شديد ، وتوجيه صائب ، وآراء سديدة ، وقراءة صبورة وأمانة علمية ، وملاحظات قّيمة ، أسهمت إلى حد كبير في اغناء هذا الجهد وبلورته واظهاره بالنحو الذي هو عليه ، ووفاءً لقلبه الكبير، يدين الباحث بالفضل والعرفان له ، فجزاه الله تعالى خير جزاء المحسنين .

كما يسرني أن أتقدم بالشكر والتقدير إلى أساتذة قسم العلوم التربوية والنفسية في جامعة كربلاء وخصوصاً اعضاء لجنة المناقشة متمثلة بالاستاذ الدكتور حيدر اليعقوبي والأستاذ الدكتور أحمد عبد الحسين الازيرجاوي ، والأستاذ الدكتورة رجاء ياسين عبد الله والاستاذ المساعد الدكتور عدنان مارد كما اقدم شكري وامتناني الى الأستاذ الدكتور صادق الشافعي ولجنة المحكمين ، لما أبدوه من ملاحظات و أراء علمية سديدة لأدوات البحث.

ومن دواعي سروري أن أقدم جزيل شكري وعرفاني وامتناني إلى كل من الأخ العزيز المدرس المساعد علي حمود عبد الزهرة وصديقي محمد جواد جميل ، وزميلتي أسراء علي أبو شنه و إلى كل من قدم لي المساعده في أكمال متطلبات البحث ولا أنسى الشكر إلى كل من ذكرهم قلبي ولم يذكرهم قلمي.

وخير ختامي أقبل يدي والدتي نبع الحياة ورمز الحنان والعطاء فلها ولأسرتي ولأخوتي اسمى آيات الحب الشكر والاعتزاز لما وفروه لي من أسباب النجاح في دراستي ، فجزاهم الله عني خير جزاء المحسنين.

ومن الله العون والتوفيق

الباحث

عمار عبد الأمير ألحسناوي

جمهورية العراق
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة كربلاء
كلية التربية للعلوم الإنسانية
قسم العلوم التربوية والنفسية

الازدهار النفسي وعلاقته بالتنظيم الذاتي لدى تدريسيي الجامعة

مستخلص رسالة مقدّم
إلى مجلس كلية التربية للعلوم الإنسانية في جامعة كربلاء وهي جزء من متطلبات نيل شهادة الماجستير اداب في (علم النفس التربوي)
من

عمار عبد الامير الزويني

إشراف
الأستاذ المساعد الدكتور

عدنان مارد جبر

1440.هـ 2018.م

مستخلص البحث

يعد الازدهار النفسي (Psychological Flourishing) احد المفاهيم الايجابية الحديثة وهو الأداء الأمثل الذي ينتج عن امتلاك الفرد لمستويات عالية من المشاعر الايجابية والاندماج النفسي ومعنى الحياة والعلاقات الايجابية والانجاز ، وبما ان الازدهار النفسي يمثل الاداء الايجابي للسلوك الانساني فمن هنا يتأثر هذا الاداء بقدرة الفرد وقابليته على تنظيم السلوك وضبطه من حيث معرفة نتائج السلوك ومتابعته وتقويم هذا السلوك وتعزيزه ، فالتنظيم الذاتي يمثل (Self – Regulation) قابلية الفرد و قدرته على تنظيم الأنماط السلوكية التي يقوم بها في ضوء النتائج التي يتوقعها من جراء القيام بهذه الأنماط السلوكية وتفسير التغيرات المصاحبة بطريقة عمليات التنظيم الذاتي وليس بطريقة الرابطة بين المثير والاستجابة ، وبما ان التدريسي الجامعي هو عماد المجتمع والذي يقع على عاتقه تقدم أي مجتمع وتطوره وازدهاره واعداد جيل جديد لذا يهدف البحث الحالي التعرف على :-

1- درجة الازدهار النفسي لدى تدريسيي الجامعة .

2- درجة التنظيم الذاتي لدى تدريسيي الجامعة .

3- العلاقة الارتباطية بين الازدهار النفسي والتنظيم الذاتي لدى تدريسيي الجامعة .

4- الفروق في العلاقة الارتباطية بين الازدهار النفسي والتنظيم الذاتي تبعا لمتغيري الجنس (ذكور ، إناث) والتخصص (علمي ، إنساني).

ويتحدد البحث الحالي بتدريسيي جامعة كربلاء من كلا الجنسين (ذكور ، إناث) ومن التخصص (علمي ، إنساني) للعام الدراسي (2017 - 2018).

وتكونت عينة البحث الحالي من (400) تدريسي وتدريسية تم اختيارهم بالأسلوب العشوائي الطبقي ذات التوزيع المتناسب ، وتحقيقاً لأهداف البحث قام الباحث ببناء مقياس الازدهار النفسي في هذا البحث ، اعتماداً على نظرية (Seligman,2011) وقد تم عرضه على مجموعة من المحكمين المختصين للحكم على صلاحية فقراته ، ومن ثم تم استخراج الخصائص السيكومترية له ، اذ بلغت قيمة معامل الثبات بطريقة الفا كرونباخ (0,84) وبطريقة إعادة الاختبار (0,85) وبعد إن أصبح المقياس بصورته النهائية ، قام الباحث بتطبيقه على عينة البحث ، كما قام الباحث ببناء مقياس للتنظيم الذاتي بالاعتماد على نظرية (Bandura, 1986) وكذلك تم عرضه على مجموعة من الخبراء المحكمين كما تم استخراج الخصائص السيكومترية له ، اذ بلغ معامل ثبات المقياس بطريقة الفا كرونباخ (0,79) وبطريقة إعادة الاختبار (0,82) وبعد التأكد من صلاحية المقياس تم تطبيقه على عينة البحث وبعد الانتهاء من التطبيق استعمل الباحث

الوسائل الإحصائية المناسبة لتحليل البيانات ، بالاستعانة بالحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية ، و أظهرت نتائج البحث ما يأتي :

1- إن تدريسيي الجامعة يتمتعون بدرجة عالية من الازدهار النفسي .

2- ان تدريسيي الجامعة يمتلكون تنظيماً ذاتياً .

3- وجود علاقة ارتباطية طردية قوية بين الازدهار النفسي والتنظيم الذاتي لدى عينة البحث ولكلا الجنسين (ذكور – إناث) والتخصصين (علمي – إنساني) .

4- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في العلاقة الارتباطية بين الازدهار النفسي والتنظيم الذاتي تبعا للجنس (ذكور – إناث) والتخصص (علمي – إنساني) .

وفي ضوء نتائج البحث قدم الباحث بعض التوصيات والمقترحات .

ثبت المحتويات

الموضوع	الصفحة
العنوان	أ
الآية القرآنية	ب
إقرار المشرف	ج
إقرار المقوم اللغوي	د
إقرار المقوم العلمي	ه
إقرار لجنة المناقشة	و
الإهداء	ز
شكر وامتنان	ح
واجهة المستخلص	ط
مستخلص البحث باللغة العربية	ي – ك
ثبت المحتويات	ل – س
ثبت الجداول	ع – ف
ثبت الأشكال	ف
ثبت المخططات	ف
ثبت الملاحق	ف – ص
الفصل الأول : التعريف بالبحث	
مشكلة البحث	2 – 4
أهمية البحث	4 – 15
أهداف البحث	16
حدود البحث	16
تحديد المصطلحات	16 - 19
الفصل الثاني : إطار نظري	
المحور الأول : الازدهار النفسي	21
مقدمة	21 - 22

مفهوم الازدهار النفسي	23 – 22
الازدهار النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات	27 – 24
مظاهر الازدهار النفسي	28 - 27
النظريات التي تناولت الازدهار النفسي بالتفسير	28
- نظرية هوبيرت وتيموثي (2010)	31 – 28
- نظرية مارتن سليجمان (2011)	42 – 31
- نظرية كوري كييس (2012)	45 – 42
مناقشة النظريات	46
اسباب تبني النظرية	47
المحور الثاني : التنظيم الذاتي	48
مقدمة	49 – 48
نشأة التنظيم الذاتي	51 – 49
مفهوم التنظيم الذاتي	52 – 51
أسباب استعمال مكونات التنظيم الذاتي	52
خصائص التنظيم الذاتي	53
مكونات التنظيم الذاتي	59 - 53
النظريات التي تناولت التنظيم الذاتي بالتفسير	60
- النظرية المعرفية الاجتماعية لألبرت باندورا (1986)	65 - 60
- نظرية الضبط لكارفر و سكاير (1998)	67 - 65
-نظرية الاستشارة مقابل التنفيذ لروبيكون (1998)	68 - 67
- نظرية الأسلوب المنظم لهيكنز و كروكلانسكي(2000)	71 - 69
مناقشة النظريات	73 - 71
اسباب تبني النظرية	73
الفصل الثالث : منهجية البحث وإجراءاته	
منهج البحث	75
مجتمع البحث	76 - 75

عينة البحث	77 – 78
أداتا البحث	78
• مقياس الازدهار النفسي	78
اعتمد التعريف النظري لسليجمان	78
اعتماد النظرية التي وضعها سليجمان	78
تم اعتماد أبعاد النظرية	78
صياغة الفقرات لكل بعد	78 - 80
إعداد تعليمات المقياس	80
تصحيح المقياس	81 - 82
صلاحية فقرات المقياس	82 - 83
تجربة وضوح التعليمات والفقرات للمقياس	83 – 84
إجراء التحليل الإحصائي لفقرات مقياس الازدهار النفسي	84 - 85
أ- أسلوب المجموعتين المتطرفتين	85 - 88
ب- طريقة الاتساق الداخلي	88 - 90
الخصائص القياسية (السيكومترية) لمقياس الازدهار النفسي	90
الصدق	91
الصدق الظاهري	91
صدق البناء	91 - 92
الثبات	92
معامل الفا كرونباخ (الاتساق الداخلي)	92 - 93
طريقة الاختبار - إعادة الاختبار(معامل الاستقرار)	93
المؤشرات الإحصائية لمقياس الازدهار النفسي	94 - 95
وصف مقياس الازدهار النفسي بصيغته النهائية	95 - 96
• مقياس التنظيم الذاتي	96
اعتمد التعريف النظري لباندورا	96
اعتماد النظرية التي وضعها باندورا	96
اعتماد أبعاد النظرية	96

صياغة الفقرات لكل بعد	97 - 96
إعداد تعليمات المقياس	97
تصحيح المقياس	98 – 97
صلاحية فقرات المقياس	99 - 98
تجربة وضوح التعليمات والفقرات للمقياس	99
إجراء التحليل الإحصائي لفقرات مقياس التنظيم الذاتي	100 - 99
أ- اسلون المجموعتين المتطرفتين	102 - 100
ب- طريقة الاتساق الداخلي	104 – 102
الخصائص القياسية (السيكومترية) لمقياس التنظيم الذاتي	104
الصدق	104
الصدق الظاهري	104
صدق البناء	105
الثبات	105
معامل الفا كرونباخ (الاتساق الداخلي)	105
طريقة الاختبار - إعادة الاختبار (معامل الاستقرار)	106
المؤشرات الإحصائية لمقياس التنظيم الذاتي	107 -106
وصف مقياس التنظيم الذاتي بصيغته النهائية	108
التطبيق النهائي	108
الوسائل الإحصائية	109
الفصل الرابع : عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها	
عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها	117 - 111
الاستنتاجات	118 - 117
التوصيات	118
المقترحات	119
المصادر والمراجع	
المصادر والمراجع العربية	129 - 121
المصادر والمراجع الأجنبية	141 - 129
الملاحق	170 - 143
مستخلص البحث باللغة الانجليزية	a – b

ثبت الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
1	الميزات الإضافية والميزات الأساسية للازدهار النفسي	30
2	الفرق بين الموضوع والأهداف و طرق القياس بين النظريتين (السعادة الحقيقية الرفاهية)	34
3	أعداد تدريسيي جامعة كربلاء بحسب الكليات والتخصص والجنس (مجتمع البحث)	76
4	أعداد عينة التطبيق النهائي موزعين حسب التخصص والجنس	78 - 77
5	أبعاد مقياس الازدهار النفسي وعدد فقرات كل بعد	80 - 79
6	تصحيح مقياس الازدهار النفسي	82
7	النسب المئوية لآراء المحكمين حول صلاحية فقرات مقياس الازدهار النفسي	83
8	توزيع أفراد تجربة وضوح التعليمات والفقرات لمقياس الازدهار النفسي بحسب الجنس و التخصص	84
9	المتوسطات والانحراف المعياري والقيم التائية المحسوبة لمقياس الازدهار النفسي	88 – 86
10	معاملات ارتباط بين كل فقرة والمجال الذي تنتمي إليه والدرجة الكلية لمقياس الازدهار النفسي	90 – 89
11	توزيع أفراد عينة الثبات لمقياس الازدهار النفسي بطريقة إعادة الاختبار حسب التخصص والجنس	93
12	المؤشرات الإحصائية لمقياس الازدهار النفسي	94
13	أبعاد مقياس التنظيم الذاتي وعدد فقرات كل بعد	97
14	النسب المئوية لآراء المحكمين حول صلاحية فقرات مقياس التنظيم الذاتي	99 - 98
15	المتوسطات والانحراف المعياري والقيم التائية المحسوبة لمقياس التنظيم الذاتي	102 - 101
16	معاملات ارتباط بين كل فقرة والمجال الذي تنتمي إليه والدرجة الكلية لمقياس التنظيم الذاتي	104 - 103
17	المؤشرات الإحصائية لمقياس التنظيم الذاتي	107 – 106
18	الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة لإفراد العينة ككل على مقياس الازدهار النفسي	113

19	الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة لإفراد العينة ككل على مقياس التنظيم الذاتي	115
20	معامل ارتباط الازدهار النفسي والتنظيم الذاتي للعينة ككل	116
21	نتائج الاختبار الزائي للفروق في العلاقة بين الازدهار النفسي و التنظيم الذاتي تبعا لمتغير الجنس (ذكور- إناث)	118
22	نتائج الاختبار الزائي للفروق في العلاقة بين الازدهار النفسي و التنظيم الذاتي تبعا لمتغير التخصص (علمي- إنساني)	119

ثبت الأشكال

رقم الشكل	عنوان الشكل	الصفحة
1	ترتيب الدول من الأكثر ازدهاراً إلى الأدنى ازدهاراً	27
2	الرسم التوضيحي لعناصر الازدهار النفسي (نموذج بيرما)	37
3	التوزيع ألاعتدالي لدرجات أفراد العينة على مقياس الازدهار النفسي	95
4	التوزيع ألاعتدالي لدرجات أفراد العينة على مقياس التنظيم الذاتي	107
5	الرسم البياني لقوة العلاقة الارتباطية بين الازدهار النفسي والتنظيم الذاتي	116

ثبت المخططات

رقم المخطط	عنوان المخطط	الصفحة
1	العلاقة التبادلية بين المحددات الرئيسية الثلاثة للسلوك	50

ثبت الملاحق

رقم الملحق	عنوان الملحق	الصفحة
1	أسماء السادة المحكمين على مقياسي البحث	143
2	استبانة آراء المحكمين على مقياس الازدهار النفسي	150 - 144
3	التعديلات على بعض فقرات مقياس الازدهار النفسي	151

4	مقياس الازدهار النفسي المستعمل للتحليل الإحصائي	152 - 163
5	استبانة آراء المحكمين على مقياس التنظيم الذاتي	158 - 164
6	التعديلات على بعض فقرات مقياس التنظيم الذاتي	165
7	مقياس التنظيم الذاتي المستعمل للتحليل الإحصائي	**166 - 170**

مشكلة البحث :

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

كما يتضح الجزء الاخر من مشكلة هذا البحث في الاحداث الصعبة والاوضاع المأساوية التي مر بها بلدنا العزيز اذ تعرض أفراد المجتمع العراقي لسنوات عديدة الى الصراعات والضغوط النفسية بسبب ما مرت به من حروب وتهجير ودمار عم مجالات كثيرة من حياة الناس فقد تعرض الأفراد يومياً للصدمات والأحداث المؤلمة والجو المشحون بالعدائية ، كان له الأثر في حياة الفرد العراقي بشكل عام وتدريسيي الجامعة بشكل خاص فضلاً عن الشعور بمجهولية ألأهداف في الوضع الراهن ، الذي جاء نتيجة للتغيرات السياسية و الاقتصادية والاجتماعية وما طرأ من مستجدات على القيم والعادات وأساليب الحياة كافة ، الأمر الذي نتج عنه الشعور بالقلق والتوتر والاكتئاب وضعف القدرة على مواجهة المشكلات كما جعلت من الصعوبة بإمكان الأفراد الوصول إلى الحياة النفسية المثلى (البدران ، 2014 : 1). وهذا قد يترتب عليه فقدان معنى الحياة والسعادة وما يماثلهما من أحاسيس ومشاعر ايجابية أخرى مما يزيد من انتشار ضيق العيش وتعاسة الحياة وفقدان هدفيتها والاستمتاع بها

(Diener. et.al,1998: 33-37).

ما يجعل من هذه الاحداث الحياتية الضاغطة والمستمرة التي تستهلك طاقة الفرد وقدرته على إيجاد أساليب تعامل فعالة و مختلفة لمواجهة هذه الضغوط النفسية مانعاً لوصول الفرد الى مستوى الاداء الامثل في سلوكياته وتصرفاته بسبب ما تتركه من تأثيرات وانعكاسات سلبية

على مختلف جوانب شخصيته النفسية والاجتماعية و الجسمية مما قد يؤدي به أن يكون عرضة للإجهاد والاضطراب والوهن النفسي وهذا ما يؤثر بشكل سلبي على مستوى اداء الفرد في مواقف الحياة المختلفة (لبد ، 2013: 2). اذ يرى (سليجمان) حينما يخبر الفرد مواقف غير سارة تزداد محصلته من المشاعر السلبية اذ يحجم عن أي نشاط او سلوك استكشافي او ابداعي يساعد على الارتقاء و التقدم إلى الأمام كما تتوقف رغبته في ممارسة النشاطات المحببة والاندماج بها (سيلجمان ، 2002 : 262-263).وبهذا تشير الأكاديمية الطبية الأمريكية إلى أن ثلثي المرضى الذين يزورون طبيب العائلة يشكون من أعراض لها علاقة بالضغوط النفسية والاحداث السيئة

(Allen& Santrock, 1993 :465).

مما قد يشتت من قدرة الفرد وقابليته على التنظيم والتحكم السليم بسلوكياته واستجاباته الانفعالية والاجتماعية المناسبة لتلك المؤثرات والاحداث الصعبة (الاسود ، 2014 : 4 - 5) بسبب تأثيرها المباشر على العوامل الشخصية والسلوكية والبيئية التي تؤثر على أداء الفرد في المواقف الحياتية عامة .(Zimmerman , 1989 : 330 - 331) وهذا ما ينعكس سلبياً على قدرة الفرد في تنظيم ذاته بكافة جوانبها خاصة الجوانب النفسية والاجتماعية منها (الاسود ، 2014 : 4 - 5). اذ ان التنظيم الذاتي لا يتطلب فقط مهارات تنظيم ذاتي ، وانما يحتاج الى اعتقاد ذاتي في قدرة الفرد على التأثير بفاعلية في التحكم الذاتي وامتلاكه القدرة والقابلية على توظيف وتطبيق مهارات التنظيم الذاتي بفاعلية وكفاءة وتواصل تحت ضغوط وصعوبات ومؤثرات تتعارض معها بعيداً عن الخطأ والتردد والخوف لتطويعها في خدمة النتاج العلمي والمهنة التي تعد مطلباً اساساً في احداث تغيرات في المفاهيم والافكار والادوار والمسؤوليات ومستويات الاداء وعلاقات العمل وتسخيرها خدمة للمجتمع (الطائي ، 2011 : 3).

ولما كانت الجامعة من المؤسسات التربوية والعلمية المرموقة في أي مجتمع إنساني وباعتبار التدريسي الجامعي هو عماد المجتمع والذي يقع على عاتقه تقدم أي مجتمع وتطوره وازدهاره (الفتلاوي ، 2008 : 178). فهو الأولى من غيره بامتلاكه قدراً كبيراً من مستويات الأداء الايجابي الأمثل رغم هذه الظروف والاحداث القاسية والتعامل المستمر مع الشخصيات المختلفة للطلبة والمتفاوتة في القدرات والمعارف والخبرات والميول والاتجاهات ، فضلا عن على ذلك أن طبيعة التدريس بوصفها مهنة تخلق مستوى عالياً من الضغوط النفسية ،

فكل هذه المؤثرات الخارجية تتطلب من التدريسي الجامعي قدرة كبيرة على الضبط والتحكم في سلوكياته لأداء مهارات خاصة من اجل التعامل بمرونة مع المواقف المختلفة و تقليل الضغوط الواقعة عليه (العمري ، 2004 : 14).

مما دعى الباحث بأعداد بحث يكشف عن درجة الازدهار النفسي و درجة التنظيم الذاتي وقوة الارتباط واتجاه العلاقة بينهما لدى التدريسي الجامعي في ظل هذه الأحداث القاسية والظروف الصعبة والضغوط النفسية والتعامل اليومي مع الشخصيات المتفاوتة للطلبة لمعرفة مدى تأثيرها على مستوى ازدهاره النفسي وقدرته على تنظيم سلوكياته للتعامل الأمثل معها ، ليصبح هذا البحث خطوة في دراسة علم النفس الايجابي ، خاصة وان الباحث لم يطلع خلال بحثه في المصادر والأدبيات المتوافرة على أية دراسة تربط بين متغيري البحث الحالي مع بعضها في المجتمع العربي بصورة عامة والمجتمع العراقي خاصة مما جعل من البحث الحالي نقطة انطلاق لباحثين آخرين في دراسة مثل هذه المتغيرات على البيئتين العربية والعراقية .

مما سبق يمكن تحديد مشكلة البحث الحالي في الاجابة عن التساؤل الاتي :

ما قوة العلاقة الارتباطية بين الازدهار النفسي و التنظيم الذاتي وفيما إذا كانت هنالك فروق ذات دلالة إحصائية تبعا لمتغيري الجنس و التخصص لدى تدريسيي الجامعة ؟

أهمية البحث :

تكتسب هذه الدراسة أهميتها من المفاهيم التي تتناولها، سواء من حيث حداثتها أو جدّة البحث فيها ، إذ تحتل أهمية خاصة على المستويين النظري والتطبيقي اذ يحاول البحث الحالي الوقوف على طبيعة العلاقة بين أحد المفاهيم الرئيسية في علم النفس الايجابي وهو مفهوم الازدهار النفسي ذلك المفهوم الذي يُعد من المفاهيم الحديثة في علم النفس الإيجابي، ومن جانب آخر يعد علم النفس الإيجابي اليوم حركة جديدة لدراسة السلوك الإنساني من وجهة مختلفة اختلافاً جوهرياً عما ساد في دراسات علم النفس من تركيز على الجوانب السلبية كالاضطرابات والأمراض النفسية ، ولكن تتكامل معها للوصول إلى فكرة شمولية عن طبيعة السلوك، من ثم فهمه والتمكن من ضبطه والتحكم فيه نحو الوجهة المرغوبة .

الأمر الذي ولد لدى عدد كبير من الباحثين في التسعينات من أواخر القرن العشرين بزعامة مارتن سيلجمان (M.Seligman) قناعة مفادها (إن الاهتمام يجب أن يحول من أنموذج

المرض إلى أنموذج الصحة) أي إن علم النفس لا يهتم بدراسة الاضطرابات النفسية و حالات الضعف فقط ، بل يفترض أن يهتم أيضا بدراسة مكامن القوة والفضائل الإنسانية أي يهتم بدراسة الجوانب الايجابية للشخصية الإنسانية، وعلم النفس لم يعد ينتظر وقوع الفرد في الحالة المرضية من أجل مساعدته في التغلب عليها بل تعدى ذلك إلى دراسة كيف يمكن لنا أن نجعل الفرد يعيش سعيداً في حياته عن طريق ما يمتلكه هو من قدرات وقابليات عقلية وبدنية من أجل تحقيق حياة جيدة .(Seligman&Csikzentmihalyi, 2000 : 7 – 10) فالازدهار النفسي هو مفهوم أكثر رقي وعمومية وشمولا من السعادة و الرفاهية لانه لا يقتصر على المكونات والعناصر الذاتية للفرد كالكفاءة والحيوية والتفاؤل والاندماج ومفهوم الذات إنما يشمل جوانب موضوعية واجتماعية أخرى كالعلاقات الاجتماعية الايجابية والمساهمة الاجتماعية والحياة ذات المعنى .(Hone, 2013 : 76) أذ أشارت نتائج دراسة (Pratschk & et al, 2013) الى أن الازدهار النفسي يتأثر بنوعية العلاقات داخل الأسرة والوضع الاجتماعي الاقتصادي؛ فالعلاقات الأسرية التي تتسم بالمرونة والمساواة والمشاعر الإيجابية في التعامل بين الزوجين تجعل حياة الأفراد الآخرين تتسم بمستويات مرتفعة من الازدهار النفسي، والعكس صحيح، وكذلك الدخل المادي المرتفع للأسرة والمستوى التعليمي المرتفع للوالدين يؤثر في مستوى الازدهار النفسي، وتشير هذه النتائج إلى أهمية المشاعر الإيجابية والعلاقات الإيجابية كمؤشرات للوصول إلى مستوى الازدهار النفسي

(Pratschk & et al, 2013: 687-707).

يحظى الازدهار النفسي باهتمام عالمي، اذ يرتبط بتفوق الأداء وكفاءته وجودته سواء على المستوى الأسري أو العملي كما يرتبط بالعلاقات الإيجابية التي تتسم بالدعم الاجتماعي، والحفاظ على النظرة الإيجابية نحو الذات والآخر، والمرونة النفسية ، والكفاءة الذاتية، والصمود في الشدائد والمواقف السلبية، ووجود معنى للحياة عن طريق السعي نحو تحقيق الأهداف والإصرار عليها، والقدرة على الاستفادة من خبرات الماضي، وانخفاض خطر السلوكيات المهددة للصحة كالتدخين ، وشرب الكحوليات ، والعنف، ومحاولة الانتحار، كما يُعتقد بأن الحفاظ على الازدهار النفسي أمر له تأثير واقي على بداية المرض النفسي (Hone, 2013: 134). وفي دراسة قام بها كلا من (Keyes & Eisenberg , 2011) للتعرف على مستوى الازدهار النفسي والاضطرابات النفسية وعلاقتهما بالتنبؤ بالسلوك

الانتحاري والاكتئاب والقلق وانخفاض الأداء الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن (49.3٪) من الطلاب الذين يتسمون بالازدهار النفسي، كما أشارت الدراسة إلى انخفاض مستوى السلوك الانتحاري والاكتئاب والقلق وارتفاع مستوى الأداء الأكاديمي لدى الافراد الذين يتسمون بالازدهار النفسي، وارتفاع مستوى السلوك الانتحاري والاكتئاب والقلق وانخفاض مستوى الأداء الأكاديمي بين مجموعة الوهن، وبالتالي لا توجد علاقة بين الازدهار النفسي والاضطراب النفسي والتنبؤ بالاكتئاب والسلوك الانتحاري وضعف الأداء الأكاديمي

(Keyes , 2014 :276-177) .

أوضح كلاً من هوبيرت وتيموثي (Hubert&Timothy , 2010) بان الازدهار النفسي يقلل من المشاكل الصحية و النفسية فضلا عن تأثيراته الايجابية على تصورات الفرد وأفكاره وسلوكياته وحتى على وظائف الأعضاء والصحة العامة له، ومن هنا اهتمتا (هوبيرت وتيموثي) بالتركيز على الجوانب الايجابية للازدهار النفسي بما في ذلك التبعات و الآثار الايجابية المفيدة للعديد من جوانب الأداء المعرفي والسلوكي والعاطفي والصحة والعلاقات الاجتماعية .(Hone , et al,2014: 101) ويذكر دينر(Diener 2010) إن الازدهار النفسي له تأثير على تطوير التفكير الايجابي و تقليل الميل للتفكير السلبي ومن ثم تأثيره العام على السلوك المعرفي كما إن العمل على تعزيز الازدهار النفسي يحمي من الاضطرابات النفسية والعقلية ومن ثم يحقق الازدهار النفسي النجاح المدرك للفرد في الحياة (Hone ,2013 : 76). .

وأظهرت نتائج دراسة (Clark & Zubrick, 2015) التي تناولت الازدهار النفسي لدى الشباب في أستراليا و مدى انتشار الاضطرابات النفسية الاتية (اضطراب الاكتئاب، اضطراب السلوك، نقص الانتباه/ فرط النشاط) وعلاقته بمستوى الازدهار النفسي لدى المراهقين في أستراليا، وأشارت النتائج إلى أن (14%) من افراد العينة لديهم مشاكل في الصحة النفسية، كما انخفض مستوى الازدهار النفسي لديهم وكانوا أكثر عرضة للسلوك الانتحاري والاكتئاب.(Clark & Zubrick, 2015 :92-116) وقد أشارت نتائج دراسة (Ahmed M. Abdel-Khalek, 2011) إلى وجود علاقة سلبية بين الازدهار النفسي وكلاً من القلق والاكتئاب (إبراهيم وآخرون ، 2015 : 79).

ينعكس الازدهار النفسي للأفراد على الصحة العامة والقدرات الإنتاجية والإبداعية والسلام النفسي والتكافل الاجتماعي (Seligman, 2011:33) ويوضح دينر (Diener, 2010) اهم سمات ومظاهر الأفراد المزدهرين نفسيا هي الكفاءة الذاتية، والقدرة على الحب، وتشجيع السلوك الاجتماعي الإيجابي مع الاندماج الفعال والسعي لتحقيق الأهداف الصعبة والرغبة في الإنجاز .(Lyubomirsky & Diener,2013 : 803 – 855)

يرتبط الازدهار النفسي بتفوق الأداء الايجابي والانشغال والإنجاز الأكاديمي والدراسي عن طريق تأثيره الايجابي على التفكير المرن والإبداعي (Huppert&Timothy, 2013: 37 - 40) كما أن زيادة الازدهار النفسي تعزز من قدرة الفرد على التعلم والاكتساب ، فالحالة المزاجية الإيجابية تزيد من القدرة على الانتباه والتركيز والتفكير الإبداعي والتفكير الشامل، وهذا يتناقض مع الحالة المزاجية السلبية والتي تؤدي إلى نقص الانتباه ومحدودية التفكير، لذا فإن طرق التفكير الإيجابية والسلبية مهمة في الموقف الصحيح، ومن ثم وجب تعزيز الازدهار النفسي من حيث العمل على تنمية مكوناته وأبعاده لأنه يعد وسيلة للحد من الاضطرابات والحالات السلبية ، ووسيلة لزيادة الرضا عن الحياة و مساعده لتحسين التعلم .(Seligman,2011: 78) أذ هدفت دراسة (McDonald & Betty, 2012) التعرف على العلاقة بين التحصيل الأكاديمي والازدهار النفسي لدى طلبة الجامعة وأظهرت نتائجها إلى أن الطلبة المتفوقين أكاديمياً لديهم مشاعر إيجابية ولديهم شعور أفضل نحو أنفسهم، وعلاقات إيجابية مع زملائهم، وقدرة على انجاز أهدافهم ولديهم مستوى مرتفع من الازدهار النفسي مقايسة بأقرانهم ممن لديهم ازدهار نفسي منخفض (McDonald & Betty, 2012:274) وأظهرت نتائج دراسة (Liewellyn & Marius, 2014) التي تناولت العلاقة بين الطلاب المزدهرين نفسيا والأداء الأكاديمي كنوع من أنواع الإنجاز في الحياة إلى إن الطلاب المزدهرين لديهم مستويات أعلى من ضبط الذات و تبني اتجاه نحو تحقيق أهدافهم مع تسجيل معدلات مرتفعة من الأداء الأكاديمي

(Liewellyn & Marius, 2014: 265-276).

يتصف الافراد المزدهرين نفسياً لديهم مستويات عالية من الرفاهية النفسية والرفاهية الاجتماعية كما يشعرون بالسعادة والرضا عن الحياة ويميلون إلى رؤية حياتهم بوصفها غرضاً مهم ويشعرون بدرجة عالية من الإتقان والكفاءة في إعمالهم ويتقبلون كل جوانب شخصيتهم

ولديهم شعور بنمو الشخصية بمعنى إنهم ذوو إحساس دائم بالتطوير والتغيير ولديهم شعور بالاستقلال وموقع السيطرة الداخلية .(Keyes & Simoes, 2012:142) كما تتضح أهمية الازدهار النفسي عن طريق ارتباطه بتحسن الصحة الجسمية العامة وهذا يظهر في انخفاض معدلات الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية وانخفاض الاكتئاب والقلق وانخفاض الالتهابات الحيوية ومعدل الإرهاق وتحسن معدل النوم المصاحب لمرض القلب والأوعية الدموية، وانخفاض ضغط الدم، ومعدلات الإصابة بالأمراض المزمنة

(Hone ,2013 : 79).

يركزالأفراد المزدهرون نفسياً يركزون على كل ما هو جيد مما يساعد المصابين بالأمراض المزمنة على التحسن والتكيف مع المرض في حالة الأمراض المزمنة الشديدة، كما يحمي الإحساس بالازدهار النفسي الأفراد من الوفاة جراء أمراض القلب والأوعية الدموية ، والإيدز، ويحمي من السرطان ولكن ليس بصورة كبيرة .(Lyubomirsky & Diener,2013 : 803 – 855)ومن هنا هدفت دراسة (Donaldson, , Louis, & Surkan, 2014) الكشف عن مستوى الازدهار النفسي للافراد في الأسر المصاب أفرادها بفيروس نقص المناعة البشرية من وجهات نظر المصاب ومقدمي الرعاية ، وأشارت النتائج إلى أن جميع المصابين يعتمدون اعتماداً كبيراً على مقدمي الرعاية وأقرانهم للحصول على الدعم النفسي، وتضمنت مشاكل الافراد النفسية الخوف والقلق والحزن، وفقدان احترام الذات والثقة بالنفس ، بما في ذلك العزلة والجهل والرفض، كما أشارت النتائج إلى أن ضعف القوة البدنية للأمهات لرعاية ابنائهم، ووجود صعوبات في توفير السكن والغذاء لابنائهم ، كما انهم يعانون من مشاكل غذائية وتعليمية ونفسية أدت إلى انخفاض الازدهار النفسي لديهم، وتشير هذه النتائج إلى أن المشاعر السلبية ترتبط سلبياً بالازدهار النفسي وذلك يدل على أهمية المشاعر الإيجابية بوصفها مؤشر على الازدهار النفسي (إبراهيم وآخرون ، 2015 : 128) .

كبار السن المزدهرون نفسياً وجد أن لديهم ارتفاع في مستوى الصحة البدنية وممارسة الأنشطة اليومية ، حيث أن ارتفاع مستوى الازدهار النفسي يؤدي إلى التحسن في مستوى الصحة البدنية .(Keyes & Simoes, 2012: 175) وتشير العديد من الدراسات التي اهتمت بالصحة البدنية عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية وأثر ذلك على مستوى الازدهار النفسي مثل دراسة (Thekiso & et al, 2013) التي بحثت العلاقة بين الازدهار النفسي

والصحة البدنية وجودة الحياة، اذ أشارت النتائج إلى أن انخفاض مستوى الازدهار النفسي أدى إلى سوء الصحة البدنية ونقص التغذية وانخفاض جودة الحياة (مصطفى ، 2015 : 123) .

و يرى كل من (Lyubomirsky & Diener) بأن الازدهار النفسي له فوائد نفسية أكثر من مجرد المتعة الشخصية ، ومن الأهمية العامة للازدهار النفسي بالنسبة للفرد:

1- توسيع اهتمامات الفرد و توسيع الذخيرة السلوكية ، وهو ما يعني توسيع مهارات الفرد أو الأهداف التي يتم تنفيذها بشكل منتظم، وزيادة الحدس، وزيادة الإبداع.

2- المشاعر الإيجابية كجزء من الازدهار النفسي يتوقع منها نتائج صحية عقلية وبدنية مما يرتبط إيجابياً بطول العمر.

3- يؤدي الازدهار النفسي إلى أدنى معدلات العجز المكتسب.

4- يؤدي إلى أعلى معدلات وضوح أهداف الحياة، فذوو الازدهار النفسي يعرفون ماذا يريدون من الحياة وكيف يحصلون على ما يريدون.

5- ينتج من الازدهار النفسي أعلى معدلات الصمود، كاجتياز المحن والتعلم منها.

6- يؤدي الازدهار النفسي إلى أعلى معدلات العلاقات الاجتماعية الناجحة، بالأسر والأصدقاء فضلا عن العلاقات الحميمية (صفاء الأعسر، 2012 : 16).

يعد الازدهار النفسي بمثابة أداة مهمة للتنظيم الذاتي السلوكي تسمح للأفراد بقياس أدائهم وفعاليتهم في العمل، فيتيح التنظيم الذاتي للأفراد اختيار السلوك المناسب و تحديد الأهداف، ورصد مصادر ردود الفعل المختلفة لتقييم التباين بين الوصول للهدف والأداء الحالي، وهو أمر مهم اذ يؤدي بلوغ الهدف إلى زيادة الكفاءة الذاتية، وبهذا فأن التنظيم الذاتي يساعد الأفراد على تقرير ما إذا كانوا يسيرون في الطريق الصحيح الذي يصل بهم لتحقيق أهدافهم

(Hone , et al,2014: 43).

ويرى كيمبرلي (Kimberley 2009) أنه عندما يكون الأفراد قادرين على رصد أهدافهم ولديهم الدافع للتعلم والشعور بالحيوية فإنهم يكونون قادرين على الاستجابة بفعالية، مما يسمح

لهم بتنظيم أفضل لذواتهم وتنظيم سلوكياتهم ذاتيا، ومن ثم يترتب عليه سعادتهم وتقليل احتمال الشعور بالوهن النفسي .(Kimberley, 2009:64 - 69) و لتحقيق السيطرة والتحكم على أداء السلوك الايجابي المناسب يجب أستعمال استراتيجيات التنظيم الذاتي التي في ضوئها يحقق الأفراد السيطرة على تفكيرهم بالرؤية والتأمل و رفع مستوى الوعي لديهم إلى الحد الذي يستطيعون التحكم فيه و توجيه مساره الذي يؤدي إلى بلوغ الهدف (جروان ، 1999 : 381).

و تشير نتائج دراسة (Wolters & Rosenthal,2000) التي هدفت إلى معرفة العلاقة بين المعتقدات الدافعية (قيمة المهمة، الفاعلية الذاتية، توجه هدف التعلم، توجه هدف الأداء) وأستعمال استراتيجيات التنظيم الذاتي (مكافئة الذات، الضبط البيئي، تنشيط الاهتمام، حوار الذات عن الكفاءة، حوار الذات عن الأداء) إلى أن المعتقدات الدافعية كمجموعة يمكن أستعمالها في التنبؤ بأستعمال الطلاب لاستراتيجيات التنظيم الذاتي(Wolters & Rosenthal,2000: 801) هذا ولكي يتحقق هذا التحكم والتنظيم السلوكي لأداء الفرد بشكل جيد يتناسب مع المواقف الصعبة المختلفة لا بد من بذل جهود تتجلى في مجموعة من العناصر التي تكون التنظيم الذاتي الذي يعد من الموضوعات ذات الأهمية في مجال علم النفس ، إذ أشارت عدد من النظريات المعرفية الاجتماعية إلى الأهمية الأساسية لإدارة التنظيم الذاتي من الفرد الذي يفيد في الحفاظ على ثبات الحالة النفسية للفرد وتوازنها عن طريق التحكم في السلوك أثناء المواقف التي تواجهه (Hargis : 1998 ، 25).

أكد علماء النفس المعرفيون إن الشخص الذي يكون قادراً على تعلم المهارات والخبرات الحياتية المتنوعة، يكون أكثر قدرة على مراقبة ذاته وأفكاره وتقويمها وتوجيهها ذاتياً عن طريق التعزيز الإيجابي أو السلبي لذاته بذاته على السلوك المطلوب فضلاً عن إن إجراءات التنظيم الذاتي هذه تعتمد في تنفيذها وفعالية نتائجها على رغبة الشخص وقدرته على تنفيذها وترجمتها إلى واقع ملموس (إبراهيم ونانسي ، 2000: 73). وبهذا تعد عناصر التنظيم الذاتي أحد الجوانب المهمة التي استعملها العلماء والباحثون في ميدان تعديل السلوك

(Feldman, 1998:157).

إن عملية التنظيم الذاتي (Self-regulation) عملية أساسية في تكوين القواعد السلوكية الجيدة في أي مجتمع ومن ثم تكييف هذا باتجاه يتفق وتلك القواعد في ذلك المجتمع وفي العلاقة

بين اتجاهات الفرد وسلوكه ، ويجب الأخذ بالحسبان مدى اعتماد الفرد على اتجاهاته وبشكل فعال كقواعد سلوكية ثابتة في عملية التنظيم الذاتي (نجم ، 2000: 17). اذ يُظهر الناس في حياتهم اليومية رغبة في تنظيم ذواتهم، كما إن المفتاح في الوصول إلى حياة ناجحة و سعيدة هو القدرة على التنظيم والتحكم في سلوكياتنا .(Pintrich:1999، 12) فالقدرة على التنظيم الذاتي للفرد تعد شكلاً لكفاية الفعل التي تدمج الشروط الأساسية المعرفية والاجتماعية والدافعية الضرورية للفعل والإنجاز ، التي يمكن النظر إليها على أنها الكفاية المطلوبة للوصول إلى الهدف المنشود .(Weinert, 1999 : 17 - 18)

نال موضوع التنظيم الذاتي (الجهود النظامية لتوجيه الأفكار والمشاعر والأعمال تجاه الحصول على الأهداف) أهمية متزايدة في الأدبيات النفسية والتربوية ، أذ أكدت معظم النظريات التي تناولته على ارتباطه الملازم للأهداف، إذ يعكس الهدف غرض الفرد .(Schunk, 2000: 2) وعلى هذا الأساس فأن التنظيم الذاتي ما هو إلا عملية يقوم بها الفرد بالتخطيط للأهداف وتنظيمها ومراقبتها وتوجيهها توجيهاً ذاتياً ومن ثم تقويمها ذاتياً عن طريق معايير يضعها لنفسه بنفسه لمقارنة مدى تحقيق هذه الأهداف التي تم التخطيط لها (أبو حطب ، 1994 :658). والأهداف هي الانجازات المتوقع تحقيقها من الفرد والتي تتسق مع المعايير الشخصية له وتمثل الأهداف في حد ذاتها عوامل محددة غاية في الأهمية للأداء (كفافي وآخرون ،2009: 532).

ويوضح (باندورا) انه كلما زاد التحدي الذي تمثله الأهداف التي يضعها الفرد زادت كمية الجهود التي يبذلها لأداء المهام إلا انه لا يتم السعي لتحقيق هدف ما بشكل حثيث إلا إذا كان واضع الهدف يحصل على تغذية راجعة تشير إلى وقوع تقدم نحو تحقيق الهدف ، ومن ثم فقد أورد (باندورا) إن المفحوصين التجريبيين الذين يضعون الأهداف ويحصلون على التغذية الراجعة فيما يتعلق بالتقدم في تحقيق الأهداف إنما اظهروا أداء يمتاز ببذل الجهد وكانت الجهود التي يبذلونها كبيرة بشكل مطلق وكذلك مقارنة بمفحوصين آخرين ممن يقومون :

1- بوضع الأهداف فقط .

2- يحصلون على التغذية الراجعة فقط .

3- لا يضعون الأهداف ولا يحصلون على التغذية الراجعة .

وقد أبدى المفحوصون في هذه الفئات الثلاث مجهودا ضئيلا فإذا ما كان الغرض من الأهداف إن تصبح حوافز فعالة فينبغي إن تكون أهدافا محددة وليست عامة على إن تقسم على أهداف فرعية يمكن ترتيبها طبقا لأولوياتها ويتم تحقيق الأهداف التأسيسية أولا وذلك لتوفير القواعد لبناء الأهداف الرئيسية وحتى في حالة بذل الجهد فأن تحقيق الأهداف يبقى غير مضمون في غياب مؤسسة عمليات التنظيم الذاتي وهي الوظائف الداخلية والمعرفية والوجدانية والتي تعمل على ترشيد الجهود والتحكم فيها نحو تحقيق الهدف وتشمل هذه العمليات : الرقابة الذاتية ، والمديح الذاتي ، والنقد الذاتي وتقييم المعايير الشخصية ، وإعادة تكييف المعايير ، والاستجابة للأداء ويمكن اعتبار هذه العمليات كلها بوصفها محاولات للتأثير الذاتي ويشير (باندورا) إلى انه كلما زاد عدد عوامل التأثير الذاتي التي تؤثر في مهمة ما ، زاد حافز الأداء (Bandura , 2000 : 56). وهذا يتأثر بالمرونة كونها جزء من فن التنظيم الذاتي خلال محاولات تحقيق الأهداف اذ يكون الأشخاص قادرين على التخلي عن الأهداف التي لا يمكن إحرازها ، ومن ثم فأنهم يعيدون توجيه جهودهم نحو أهداف بديلة وهم بذلك يظهرون قدرا عاليا من الهناء والارتياح الشخصي والسعادة (كفافي وآخرون ، 2010 : 532 - 533) .

ان أسلوب التنظيم الذاتي يهدف إلى مساعدة الفرد على التحكم بسلوكه عندما تكون لديه أفكاره الخاصة فيما يتعلق بالسلوك المناسب أو غير المناسب ويختار الأفعال تبعاً لذلك (Ormrod, 1999:3). إذ يرى (باندورا) أنَّ الناس لديهم القابلية والقدرة على التحكم بسلوكهم وهذا يمكنهم من ممارسة بعض التحكم بأفكارهم ومشاعرهم ودوافعهم وتصرفاتهم (Bandura, 1990: 249). ومن هنا فان التنظيم الذاتي هو العملية التي عن طريقها ينتقي الأفراد سلوكياتهم ويراقبونها ويعدلونها ويقيمونها في محاولة للوصول إلى أهدافهم

(Kim & Seo ,1999: 44).

أكد (Zimmerman,1990) على إن الفرد الذي يمتلك استراتيجيات التنظيم الذاتي يكون واثقاً من نفسه نشطا و محترفاً في جمع المعلومات، لديه القدرة مراقبة سلوكياته و إصدار أحكام ذاتية مناسبة عليها .(Zimmerman , 1990 : 158) أذ أشارت نتائج دراسة (الجبوري 2013) التي هدفت إلى تعرف العلاقة بين التنظيم الذاتي المعرفي والكفاءة الذاتية المدركة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التنظيم الذاتي المعرفي والكفاءة الذاتية المدركة لدى عينة البحث (الجبوري ، 2013 : 9 - 10). إذا فالتنظيم الذاتي الفعال لا يتطلب فقط مهارات

تنظيم ذاتي ، و إنما يحتاج إلى كفاءة و اعتقاد ذاتي في قدرة الفرد على التأثير بفاعلية في التحكم الذاتي فهناك فرق بين امتلاك الفرد القدرة على التنظيم الذاتي و بين القدرة على تطبيقها بفاعلية و تواصل تحت ضغط و مؤثرات تتعارض معها (الأمين ، 1990 : 32).

إن التنظيم الذاتي له أهمية حيوية في التعلم والاكتساب الناجح للمعرفة في المدرسة وما بعدها وصولاً إلى الجامعة والى العمل ، ولهذا تكمن أهميته الفائقة في مختلف مجالات الحياة (ديماس ،178:2002). وتزداد أهمية التنظيم الذاتي في العملية التعليمية إذ إنها تفعل وتنشط الإدراكات المعرفية والسلوكية والتأثيرات الموجهة بانتظام نحو الحصول على الهدف و تعمل على زيادة فهم تعلم الطلبة وزيادة مشاركتهم الفعالة واختيار شكل التعليم الذي يحتاجون إليه و مقداره عن طريق استعمال عمليات التنظيم الذاتي

(Zimmerman , 1989 : 329).

أذ أشارت نتائج دراسة (Abelard & Lipschultz 1998) إلى أن استعمال الطلبة عمليات التنظيم الذاتي من ملاحظة و مراقبة وتقويم وتعزيز يساهم في ارتفاع التحصيل كما أشارت النتائج إلى إن هناك علاقة إيجابية بين عمليات التنظيم الذاتي والتوجه للهدف (Abelard & Lipschultz,1998:99-100).

يمكن أن يكون التنظيم الذاتي ناجحا بشكل أو بأخر حينما يواجه الفرد مهمة واقعية التطبيق (Boekaerts, 1997:161). كاتخاذ القرارات الصائبة والمهمة التي تتطلب عملية إدراكية منظمة لمواجهة حالة من الشك والغموض وليس مجرد معلومات وخبرات ومعارف .(429 :Kast, 1985) اذ يفترض علماء النفس المعرفي أن عملية اتخاذ القرارات وحل المشكلات ترتبط بعمليات تنظيم المعارف والخبرات لدى الأفراد (قطامي و قطامي ،1996: 44). لذا يؤدي التنظيم الذاتي دوراً مهماً في عملية اتخاذ القرارات بوصفه احد العوامل المهمة التي تؤثر في قدرة الفرد على اتخاذ القرارات، وذلك عن طريق طبيعة إدراكه للمعلومات وأسلوب التعامل معها والسلوك الصادر .(Baron et al, 1981: 11) وتشير نتائج دراسة (الموسوي 2010) إلى إن هناك علاقة ارتباطيه موجبة ذات دلالة إحصائية بين التنظيم الذاتي المعرفي واتخاذ القرار لدى عينة البحث ككل المتمثلة بطلبة إعداد المعلمين والمعلمات

(الموسوي ، 2010 : 163).

وكذلك تنبع أهمية البحث عبر تناوله شريحة مهمة من شرائح المجتمع تتمثل بتدريسيي الجامعة ، إذ يشكل التدريسي الجامعي الركيزة المهمة في المجتمع كونه يتولى مواقع مهمة على صعيد الحلقات العلمية و الإدارية والثقافية والتربوية والمهنية لأنه يمتلك الإمكانيات اللازمة التي تمكنه من أداء مهماته بكفاءة عالية (الطائي ، 2011 : 549). وتقع عليه مهام تنشئة جيل المستقبل وهذه المهمات تتطلب من التدريسي الجامعي إن يتسم ببعض السمات الايجابية وان يحقق مستويات عليا من الأداء الايجابي الأمثل للتعامل الجيد مع المواقف الحياتية المختلفة (سلمان ،2014 : 16) .

و تبرز أهمية تمتع التدريسي الجامعي بمستويات أدائية ايجابية إلى ما تفرزه من صفات حميدة وسمات أخلاقية عالية تجعله أنموذج يقتدى به وعلى المجالات كافة ومنها المجالات التربوية والمهنية، وعلى وفق هذا فقد يتقمص بعض الطلبة شخصيات الكثير من التدريسيين وعن طريق هذا التقمص فأنهم يمتصون الكثير من قيمهم واتجاهاتهم وأساليب تفكيرهم وأنماط سلوكياتهم، فإذا كان التدريسي الجامعي ذا شخصية متماسكة وأداء ايجابي تمكن من أيجاد أساليب التعامل المناسبة و الجو الملائم لنمو طلابه نمواً سليما وإيجابيا إذا كانت اتجاهاته نحو الحياة ونحو التعليم إيجابية (السفاسفة ،٢٠٠٥ : ٢٥٦).

ويرى الباحث إن أهمية البحث الحالي تزداد باهمية الشريحة التي خصها البحث إذ إن اختيار هذه المواضيع لها مبرراتها الاجتماعية والتربوية فمن أهم هذه المبررات و الدواعي إن الازدهار النفسي والتنظيم الذاتي يكسبان التدريسي الجامعي مهارات الأداء الأمثل والسيطرة والتحكم الجيد بهذا الأداء عن طريق عناصر واستراتيجيات التنظيم الذاتي وتوظيفها في المؤسسات الجامعية بعدها أرقى المؤسسات العلمية والثقافية الكفيلة بتنشئة و إعداد جيل واعي قادر على مواكبة التطور والتقدم في شتى مجالات الحياة و بناء مجتمع حضاري .

وبناء على ما تقدم يمكن بيان أهمية البحث الحالي بإيجاز في عدة جوانب نظرية وتطبيقية :

الأهمية النظرية :

1- يرى الباحث أننا بحاجة إلى دراسات تلقي الضوء على الجوانب الإيجابية المضيئة من الشخصية الإنسانية كالازدهار النفسي وذلك لقلة الدراسات في هذه الجوانب من منظور

سيكولوجي والتي أهملها علماء النفس لعقود عدة مقارنة بالجوانب السلبية كالاضطرابات النفسية وما يرتبط بها من موضوعات والتي نالت القسط الوافر من اهتمامهم.

2- يهتم البحث الحالي بشريحة تدريسيي الجامعة وهي من أهم شرائح المجتمع لما لها من دور كبير في تربية وتعليم وإعداد الأجيال من طلبة الجامعة على المستوى العلمي والثقافي والمهني.

3- يرتكز هذا البحث على أهمية عملية التنظيم الذاتي لدى تدريسيي الجامعة وما تمتاز به هذه العملية من جعل الفرد ذو قدرة عالية على التحكم والسيطرة بسلوكياته في المواقف الصعبة عن طريق أستعمال عناصر التنظيم الذاتي لبلوغ الهدف المنشود وباعتبار التدريسي الجامعي هو قدوة يحتذى بها من طلبته في المؤسسة الجامعية وهذا ما يؤدي إلى صقل شخصيات الطلبة وسلوكياتهم عن طريق التقليد والمحاكاة لنموذج التدريسي الجامعي .

وتبرز الأهمية التطبيقية لهذا البحث في إمكانية الإفادة من نتائجها في المجالات التربوية وكما يأتي:-

1- يوفر البحث الحالي أداة مهمة تستعمل لقياس درجة الازدهار النفسي لدى تدريسيي الجامعة وفئات مهنية أخرى مقاربة ضمن ثقافتنا المحلية وهذا يمثل إضافة جديدة إلى ما موجود من مقاييس يمكن الإفادة منها على الصعيد التطبيقي.

2- يمكن الإفادة من البحث الحالي في مجال الصحة النفسية والإرشاد النفسي عن طريق التركيز على أهمية أبعاد ومكونات الازدهار النفسي مما يؤدي إلى ازدهار شخصية التدريسي الجامعي وقاية من الاضطرابات النفسية مستقبلا فضلا عن الاهتمام باستراتيجيات التنظيم الذاتي للسلوك وتنميتها لمواجهة المواقف بما تحتاج من سلوكيات مناسبة كاتخاذ القرار الصائب ووضع الأهداف المناسبة.

أهداف البحث :

يستهدف البحث الحالي تعرف:

1- درجة الازدهار النفسي لدى تدريسيي الجامعة .

2- درجة التنظيم الذاتي لدى تدريسيي الجامعة .

3- العلاقة الارتباطية بين الازدهار النفسي والتنظيم الذاتي لدى تدريسيي الجامعة .

4- الفروق في العلاقة الارتباطية بين الازدهار النفسي والتنظيم الذاتي تبعا لمتغيري الجنس (ذكور ، إناث) والتخصص (علمي ، إنساني).

حدود البحث :

يتحدد البحث الحالي بتدريسيي جامعة كربلاء من كلا الجنسين (ذكور ، إناث) ومن التخصص (علمي ، إنساني) للعام الدراسي (2017 - 2018).

تحديد المصطلحات :

أولا – الازدهار النفسي (Psychological Flourishing):

عرفه كل من:-

- **هوبيرت و تيموثي (Huppert and Timothy, 2010) :**

" مزيج من الشعور الجيد والأداء الفعال يتكون بوجود مشاعر إيجابية مرتفعة لدى الفرد وتمتعه بقدر مرتفع من الخصائص والملامح الجوهرية أو "الميزات الأساسية" التالية (المشاعر الايجابية ، و الاندماج و المعنى) وثلاثًا من "الميزات الإضافية" الست (الاعتزاز بالذات ، التفاؤل ، المرونة ، الحيوية ، حرية الإرادة والعلاقات الايجابية)"

(Seligman , 2011 :26).

- **ادوارد دينر (Adward Diener, 2010) :**

" حالـة يشـعر الفـرد فيهـا بمشـاعر ايجابيـة وأداء ايجـابي فـي النطـاق الـذاتي لـه كالنشـاط والحيويـة والكفـاءة والإتقـان والتفـاؤل وكـذلك فـي النطـاق الخـارجي كالعلاقـات الاجتماعيـة والمساهمة الاجتماعية والحياة الهادفة "

(Diener ,et al , 2010 : 77).

- **سيلجمان (Seligman, 2011) :**

" الأداء الأمثل الذي ينتج عن امتلاك الفرد لمستويات عالية من المشاعر الايجابية والاندماج النفسي ومعنى الحياة والعلاقات الايجابية والانجاز"

(Seligman , 2011 : 16).

- **اديموند (Edmund, 2012) :**

" اسلوب الحياة الامثل والاكثر ايجابية "

(Edmund, 2012: 156).

- **كوري كييس (Corey Keyes, 2012) :**

" الاداء الامثل للسلوك الانساني يتكون من مستويات عالية من الرفاهية النفسية والرفاهية الاجتماعية اي أن الفرد يقارن بين أدائه الحالي وما يسعى للوصول إليه ، كمحاولة منه الترقي في اداءه الوظيفي فيقارن بين أدائة الحالي وهل سوف يساعده هذا الأداء للوصل إلي ما يسعى إليه "

(Keyes , 2014 : 33).

- **التعريف النظري :**

من التعريفات السابقة ، يعتمد الباحث تعريف (Seligman, 2011) كونه التعريف النظري للازدهار النفسي في البحث الحالي لانه اعتمد على نظرية سليجمان اطاراً نظرياً في بناء المقياس .

- **التعريف الإجرائي :**

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

ثانياً – التنظيم الذاتي (Self – Regulation) :

عرفه كل من :-

- **باندورا (Bandura, 1991):**

" قابلية الفرد و قدرته على تنظيم الأنماط السلوكية التي يقوم بها في ضوء النتائج التي يتوقعها من جراء القيام بهذه الأنماط السلوكية وتفسير التغيرات المصاحبة بطريقة عمليات التنظيم الذاتي وليس بطريقة الرابطة بين المثير والاستجابة "

(Bandura, 1991 : 105).

- **كيرلين (Kerlin, 1992) :**

" التخطيط المقصود ومراقبة العمليات المعرفية والوجدانية التي تشترك في الإكمال الناجح للمهمات المختلفة التي تم اقتراحها بالنسبة لبعض الافراد "

(Kerlin,1992 : 2).

- **بومنت وآخرون (Baument ,et al و 2001) :**

" امتلاك القدرة على تطوير المعرفة والمهارات والاتجاهات التي من شأنها تعزيز وتسهيل التعلم المستقبلي والتي يمكن نقلها الى مواقف التعلم الأخرى "

(Baument ,et al,2001:1).

- **زيمرمان (Zimmerman, 2001) :**

" عملية التوجيه الذاتي التي من خلالها يقوم الفرد بتحويل قدراته الذهنية ونقلها الى مهارات متعلقة في اداء المهام "

(Zimmerman, 2001,65).

- **رشوان (2006)** :

" محاولات الفرد، لتنظيم المظاهر المختلفة للمعرفة والدافعية والسلوك والسياق لغرض الاستغلال الأمثل للوقت والجهد في تحقيق الأهداف المنشودة "

(رشوان ،85:2006).

- **التعريف النظري :**

من التعريفات السابقة ، يعتمد الباحث تعريف (Bandura 1991) كونه التعريف النظري للتنظيم الذاتي في البحث الحالي لانه اعتمد على نظرية باندورا اطاراً نظرياً في بناء المقياس .

- **التعريف الإجرائي :**

الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب عن طرق إجابته الإجرائية على فقرات مقياس التنظيم الذاتي في البحث الحالي .

المحور الاول

الازدهار النفسي : Psychological Flourishing

مقدمة :

ظهرت بدايات علم النفس الايجابي في علم النفس في العام (1998) على يد "مارتن سليجمان" الذي يعد مؤسس هذا الاتجاه موضوعاً لولاتيه كرئيس للرابطة الأمريكية لعلم النفس (APA) على الرغم من إن مقومات تيار علم النفس الايجابي كانت مهيأة عملياً من خلال الأبحاث والآراء التي عمل عليها كل من ماسلو وروجرز وغيرهم من رواد علم النفس الإنساني وكذلك حركة العلاج المعرفي والعلاج العقلاني الانفعالي التي تعد مقومات أساسية لظهور علم النفس الايجابي (حجازي ، 2012 : 22 – 23). فمنظري التوجه الإنساني أمثال (ماسلو Maslow ، و روجرز Rogers) أكدوا على أن الناس قادرون على ضبط حياتهم وليسوا عبيداً للظروف البيئية ، وأن الناس ليسوا رهائن للنزعات الجنسية والعدوانية اللاشعورية ، ولا يخضعون للحتمية والتعزيز الخارجي ، الناس قادرون على العيش وفقاً لقيمهم الراهنة من مثل الإيثار والحرية والإرادة ،أي أنها حركة متفائلة تمجد الإنسان ذا الطبيعة الخيرة ، والقادر على تحقيق ذاته بكامل وعيه (الريماوي وآخرون، 2008: 37) . إذ أن الطبيعة الإنسانية طبيعة إيجابية خلاقة تسعى للنمو وبها إمكانات هائلة على التطور والارتقاء ، مما يستوجب التركيز على دراسة جوانب القوة والإيجابية بدلاً من دراسة المرض (إبراهيم ، 2011: 386) .

ردد سليجمان أصداء قول ماسلو من إن علم النفس قد أمضى أكثر من نصف قرن مأخوذاً في موضوع وحيد هو المرض العقلي وحث سليجمان علماء النفس على الشغل على تنمية المواهب والفضائل وتحسين حياة الأسوياء وصولاً إلى حالة الازدهار (flourishing) (حجازي، 2012: 22 – 23) . وعلم النفس الإيجابي فرع من فروع علم النفس يركز على تحسين الأداء النفسي الوظيفي العام للإنسان ، وكتخصص علمي يهتم علم النفس الإيجابي بتحقيق هدف عام مفاده فهم وتحديد العوامل التي تمكن الأفراد، المؤسسات، والمجتمعات من الازدهار، وذلك عن طريق التركيز على ما في الإنسان من مكامن قوة وفضائل إنسانية إيجابية (أبو حلاوة ، 2014 : 12) .

يهتم علم النفس الايجابي بمساعدة الأفراد في الحياة بشكل منتج ، ومسبب للرضا، وتطوير قدراتهم، وإمكاناتهم الضرورية للنمو و يركز على فهم هؤلاء الأفراد الذين يعيشون في سعادة غامرة وحكمة ، ولياقة نفسية، طيب الحال على المستويين الجسمي والنفسي ، ومساعدتهم على اكتساب وتطوير قواهم الشخصية ، هذه القدرات والامكانيات والقوى التي تسمح للأفراد بالنمو والازدهار هي ذاتها التي تخفف من تأثيرات المشقة وتمنع كل من المرض النفسي والجسمي (خليفة ، 2009 : 1).

إن القرن الحادي والعشرين هو عصر علم النفس الايجابي وتعد موضوعات مثل السعادة والتفاؤل وحسن الحال وجودة الحياة والرفاهية والإيثار والحكمة ... الخ من المفاهيم المهمة في علم النفس الايجابي وذلك بسبب ما يترتب عليها من أثار ايجابية عدة على التوافق والصحة النفسية للفرد.(Shorey , et al , 2007 : 36) وعلم النفس الإيجابي بناء على ما سبق هو "الدراسة العلمية لمكامن القوة والفضائل التي تمكن الأفراد والمؤسسات والمجتمعات من الازدهار، وعلى هذا يهدف علم النفس الإيجابي إلى كشف وتحديد العوامل التي تمكن الأفراد والمؤسسات والمجتمعات من الازدهار(أبو حلاوة ، 2014 : 17). أذ أصبح الهدف الأساسي لعلم النفس الايجابي هو تحقيق الازدهار النفسي لدى الأفراد .(Seligman, 2011:13) لذا يقع الازدهار النفسي تحت مظلة علم النفس الايجابي، والازدهار النفسي هو مفهوم بنائي يعبر عن تكامل الصحة النفسية الايجابية والوصول للأداء الأمثل والإسهام في المجتمع وليس مجرد غياب المرض النفسي ، ويظهر عن طريق مجموعة من المقومات التي تفي بمعايير الازدهار النفسي وهذه المعايير يمكن تنميتها للوصول إلى مستوى الازدهار النفسي المنشود (مصطفى ، 2015 : 99) .

مفهوم الازدهار النفسي Psychological Flourishing concept

إن تعريف (سليجمان) للازدهار النفسي يشمل المقومات الذاتية والاجتماعية التي يجب إن تتواجد لدى الفرد حتى يصل إلى الأداء الأمثل اذ يرى (سليجمان) انه يجب على الفرد أن يمتلك مستويات عالية من المشاعر الايجابية والاندماج النفسي ومعنى الحياة والانجاز والعلاقات الايجابية حتى يحقق حالة الازدهار النفسي .(Seligman,2011:16) ويرى دينر (2010, Diener) إن الازدهار النفسي هو مفهوم أكثر رقي و عمومية من الرفاهية لانه لا يقتصر على

المكونات والعناصر الذاتية للفرد كالكفاءة والحيوية والتفاؤل والاندماج ومفهوم الذات إنما يشمل جوانب موضوعية و اجتماعية أخرى كالعلاقات الاجتماعية الايجابية والمساهمة الاجتماعية والحياة ذات المعنى .(Hone , 2013 : 76) فهو مفهوم يتجاوز مستوى السعادة والرفاهية وعلى هذا يعتمد الازدهار النفسي على امتلاك الفرد لمستويات عالية من رأس المال النفسي ورأس المال الاجتماعي .(Diener ,et,al,2010:77–198) كما تعتقد لاين (Lynn,2009) إن الأفراد المزدهرون هم الذين لديهم مستويات مرتفعة من جودة الحياة الوجدانية والنفسية والاجتماعية والقدرة على الاستفادة من الشدائد، ويوضح (Spreitzer et al, 2010) وصف الازدهار النفسي بانه يعكس سلسلة متصلة من المكونات الرئيسية المعرفية والوجدانية للنمو الإنساني

(Hone , et al,2014: 63).

تتفق منظمة الصحة العالمية (WHO 2005) مع المعهد الاسترالي للصحة والرعاية (Australian Institute of Health and Welfare)و(فريدريكسون ولوسادا 2005) و (وكالة الصحة الكندية 2006) في تعريف الصحة العقلية المكتملة بأنها حالة من الازدهار النفسي فيها يدرك الفرد قدراته، ويمكنه التأقلم مع الضغوط العادية للحياة، ويمكنه العمل بشكل منتج ومستمر، ويكون قادر على الإسهام في مجتمعه ، فكانت المكونات الثلاثة الأساسية لهذا التعريف هو:

1- الازدهار .

2- الأداء الفعال والمؤثر للفرد .

3- الأداء الفعال من اجل المجتمع .

وأضافت وكالة الصحة الكندية إن الصحة العقلية المكتملة مطلوبة لأداء المهام اليومية مثل (التعلم ، العمل المستمر، تكوين العلاقات والحفاظ عليها، الإسهام في المجتمع ، التغذية ، النشاط البدني، النوم ، الاستحمام، الاحتياجات الروحانية وغيرها)

(Caryn Pearson Hon B.A, 2012 :658 - 671).

الازدهار النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات

Psychological Flourishing and its relationship to some variables

نرى إن نسبة انتشار الازدهار النفسي تختلف تبعا لاختلاف الثقافات والأعمار و عينات و أدوات البحث ، وهذا ما أكدته اغلب الدراسات التي تناولت قياس مستوى الازدهار النفسي على حدة وكذلك علاقته ببعض المتغيرات والتي أجريت على عينات مختلفة (إبراهيم وآخرون ، 2015: 49). فهناك عدد من الدراسات التي اهتمت بدراسة العلاقة بين القوى الشخصية المختلفة والازدهار النفسي لدى المراهقين والبالغين، وأشارت نتائج دراسة (Toner & et al, 2012) إلى أن القوى المرتبطة بالازدهار النفسي هي: (الأمل، والحذر، والامتنان، والحب، وحب الاستطلاع) .(Toner & et. al, 2012: 200) وأضافت نتائج دراسة (& Brdar Todd , 2010) أن القوى الأكثر ارتباطاً بالازدهار النفسي لدي طلبة الجامعات الكرواتية هي : (الشجاعة ، التعقل ، الحماس ، الفكاهة ، والتفاؤل)

(Brdar & Todd , 2010: 198).

في حين أشارت نتائج دراسة (Thekiso & et al, 2013) إلى أن انخفاض مستوى الازدهار النفسي أدى إلى سوء الصحة البدنية ونقص التغذية وانخفاض جودة الحياة (Thekiso, 2013: 188). كما أشارت نتائج دراسة (Covarrubias, Romero & et al, &Trivelli, 2014) إلى أن شعور الوالدين بعدم الرضا عن المستوى التعليمي يرتبط ارتباطاً كبيراً مع أعراض الاكتئاب وانخفاض احترام الذات ومستوى الازدهار النفسي لدى طلبة الجامعة

(Covarrubias, Romero &Trivelli, 2014 : 5).

تناول كل من (Schiffrin, Miriam & Miles-McLean, 2014) تأثير الإفراط في سيطرة الوالدين على الرضا عن الحياة والازدهار النفسي والاستقلال الذاتي، والاكتئاب، والقلق، لدى (297) من طلبة الجامعة، وأشارت نتائج الدراسة الى أن الطلبة الذين أفادوا بوجود الإفراط في السيطرة من قبل ابائهم أفادوا بوجود مستويات مرتفعة من الاكتئاب ورضا أقل عن الحياة وانخفاض مستوى الازدهار النفسي لديهم، إضافة لذلك فإن سيطرة الوالدين تمثل أحد عوامل الخطر التي تؤثر على الازدهار النفسي لدى طلبة الجامعات

(Schiffrin, Miriam & Miles-McLean, 2014: 213).

هناك ثلاثة اسباب لضرورة تدريس الازدهار النفسي في المدارس وهما انتشار الاكتئاب والسعادة اللحظية بين آخر جيلين، اما السبب الثالث وهو أن زيادة الازدهار النفسي يعزز من قدرة الفرد على التعلم والاكتساب ، فالحالة المزاجية الإيجابية تزيد من الانتباه والتفكير الإبداعي والتفكير الشامل، وهذا يتناقض مع الحالة المزاجية السلبية والتي تؤدي إلى نقص الانتباه، ولكن على الرغم من ذلك تؤدي إلى زيادة التفكير النقدي والتفكير التحليلي، لذا فإن طرق التفكير الإيجابية والسلبية هامة في الموقف الصحيح ، وبالتالي وجب تدريس الازدهار النفسي في المدارس لأنه يعد وسيلة للحد من الاكتئاب، ووسيلة لزيادة الرضا عن الحياة ووسيلة مساعدة لتحسين التعلم وزيادة التفكير الإبداعي .(Seligman , 2011: 78) ومن هنا يرتبط الازدهار النفسي بتفوق الأداء الايجابي والإنجاز الأكاديمي (مصطفى ، 2015 : 3). عن طريق تأثيره الايجابي على التفكير المرن والإبداعي

(Hubert &Timothy , 2013 : 37 - 40).

يرى (دينر 2013) إن الأفراد المزدهرين نفسياً لديهم مستويات أعلى من الدافع للعمل بنشاط لتحقيق أهداف جديدة، ويمتلكون مزيداً من المهارات والموارد السابقة، أي أن لديهم القدرة على الاستفادة من خبرات الماضي وهذا ما يعزز قدرة الفرد على التعلم .(: 2013 , Lyubomirsky , King & Diener 855) فهناك عدد من الدراسات التي تؤكد نتائجها على ارتباط الازدهار النفسي بالتحصيل الأكاديمي كدراسة (McDonald & Betty, 2012) التي هدفت الى الكشف عن العلاقة بين التحصيل الأكاديمي والازدهار النفسي على عينة قوامها (515) من المراهقين في عشر مدارس ثانوية ، وأشارت النتائج إلى أن الطلاب المتفوقين أكاديمياً لديهم مستوى مرتفع من الازدهار النفسي مقارنة بأقرانهم ممن لديهم وهن

(McDonald & Betty, 2012:201). كما هدفت دراسة (Llewellyn &, et al, 2013) إلى الكشف عن العلاقة بين الازدهار النفسي والأداء الأكاديمي على عينة قوامها (845) من طلبة الجامعة ، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن الأفراد ذوي الازدهار النفسي عادة يكون مستوى أدائهم الدراسي فوق المتوسط إلى المتفوق أكاديمياً، وأقل عرضة للتسويف ، ولديهم خطة لتحقيق أهدافهم، و مستويات أعلى من ضبط الذات فضلا عن ذلك فإن الطلبة المزدهرين نفسياً لديهم خبرات ثرية

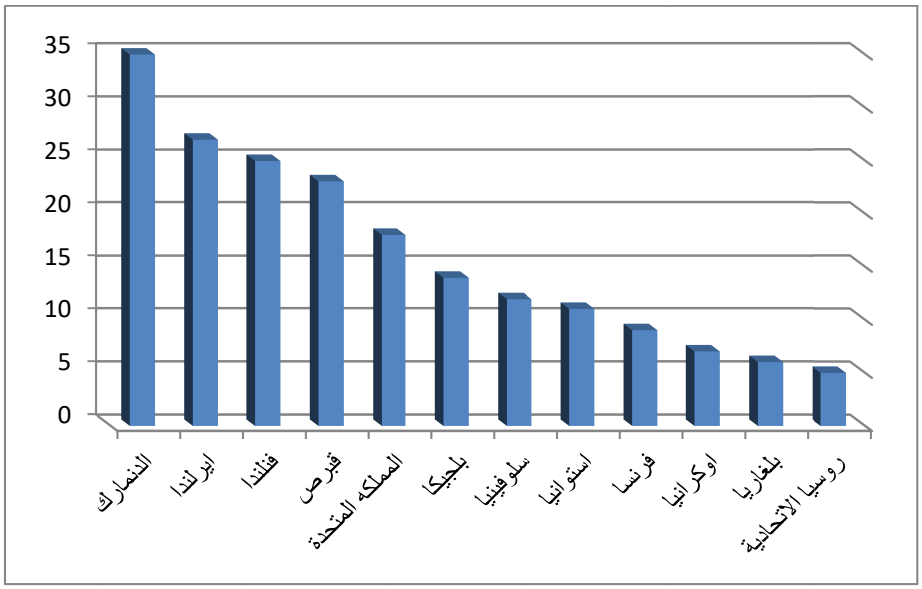
(Llewellyn & et. al, 2013:196).

وقد أظهرت الدراسات أن الأشخاص المزدهرين نفسياً أكثر قدرة على التخرج في الجامعات، وتأمين وظائف أفضل، وأكثر احتمالاً لتحقيق النجاح في تلك المهن (Lyubomirsky , King & Diener, 2011: 803- 855). اذ يرى (سليجمان) من اللازم تسليح الطلبة بالمهارات والإمكانيات اللازمة لتعزيز الازدهار النفسي بشكل مبكر في المناهج الأكاديمية

(Liewellyn & Marius, 2014: 265-276).

كما إن هناك عدد من الدراسات والأبحاث العالمية الحديثة التي تناولت قياس الازدهار النفسي و التي تشير إلى أن الدول التي تفي بمعايير الازدهار النفسي مرتبة من أكثر الدول ازدهاراً إلى أدناها ازدهاراً ، هي كما في الشكل (1) حيث يمثل:

- **المحور الأفقي**: الدول من الأكثر ازدهاراً إلى الأقل ازدهارا.
- **المحور الرأسي:** النسبة المئوية من السكان التي تفي بمعايير الازدهار.



شكل (1) ترتيب الدول من الأكثر ازدهاراً إلى الأدنى ازدهاراً

ومن الشكل السابق نلاحظ أن الدول الأكثر ازدهاراً إلى الأقل ازدهاراً هي:

الدنمارك، أيرلندا ، فنلنده، ، قبرص ، المملكة المتحدة ، بلجيكا ، سلوفينيا ، استوانيا ، فرنسا ، أوكرانيا ، بلغاريا ، روسيا الاتحادية

(Seligman, 2011:28).

مظاهر الازدهار النفسي

The manifestations of psychological Flourishing

يذكر (ادوارد دينر ، 2013) أن من أهم مظاهر الأفراد المزدهرين نفسياً هي الكفاءة الذاتية، والقدرة على الحب، وخفة الظل، وتشجيع السلوك الاجتماعي الإيجابي مع الانشغال الفعال والسعي لتحقيق الهدف في البيئة والرغبة في الإنجاز ، وهذا يساعد الأفراد على الحياة الإيجابية وتلبية الأهداف المجتمعية، وصولاً لتحقيق الأداء الايجابي الفعال في مواقف الحياة المختلفة، وإنتاج السلع وإنجاز الأعمال والمهن التي تعد ذات قيمة مرتفعة في المجتمع ، ويؤدي هذا النجاح إلى ارتفاع الرضا، ويعزز من بناء المشاعر الإيجابية

(Lyubomirsky & Diener, 2013 : 803- 855).

في حين أشار ديفرايس (deVries, 2001) الى ان من اهم مظاهر ومميزات الشخص المزدهر هي استقرار شعور الفرد بهويته، وأن الفرد لديه قدرة كبيرة لاختبار الواقع، والاستفادة من آليات الدفاع الناضجة، وتحمل المسؤولية عن أفعاله، ولديه شعور بالكفاءة الذاتية وصورة سليمة للجسم، وعدم المشاركة في نشاط تدميري للذات، ويعيش بشكل فعّال، ويستطيع إدارة القلق، ، ولا يَسْهُل دَفْعِهِ إلى فَقْد السيطرة أو التصرف بتهور، ويستطيع إنشاء وبناء علاقات مع الآخرين ولديه شعور بالانتماء، ويستطيع التعامل مع النكسات وخيبات الأمل، ويحافظ على النظرة الإيجابية نحو ذاته ويرى كذلك أن الاشخاص المزدهرين يسعون بطبيعتهم للمعنى والانسجام والتوافق، ولاسيما عن طريق خبرات العمل

(Coddington , 2006 : 30 – 31) .

يوضح (كوري كييس ، 2012) أهم مظاهر الأشخاص ذوو الازدهار النفسي بانهم 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 إنهم ذوو إحساس دائم بالتطوير والتغيير وأخيرا لديهم شعور بالاستقلال وموقع السيطرة الداخلية .(Keyes & Simoes , 2012: 142)

النظريات التي تناولت الازدهار النفسي

Theories that dealt with psychological flourishing

أولا - نظرية هوبيرت وتيموثي (2010)

Theory Huppert and Timothy (2010)

ترى كل من (هوبيرت وتيموثي) ان الازدهار النفسي هو أكثر من عدم وجود مرض نفسي أو عدم وجود سوء أو اضطراب في شخصية الفرد وان الإفراد 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 كل من (هوبيرت وتيموثي) بالتركيز على الجوانب الايجابية للازدهار النفسي بما في ذلك التبعات و الآثار الايجابية المفيدة لعدد من جوانب الأداء المعرفي والسلوكي والعاطفي والصحة والعلاقات الاجتماعية .(Hone . et. al,2014: 101) كما يؤكدن الى إن العوامل الخارجية كالعوامل الاجتماعية والبيئية المبكرة ولا سيما رعاية الام تؤثر على الرفاهية والازدهار النفسي ولكن سلوكيات الفرد ومواقفه لها تأثير اكبر 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 هو 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 أدارة هذه المشاعر السلبية أو المؤلمة أمر ضروري لمدة طويلة من الراحة ومع ذلك فأن الازدهار النفسي يتعرض للخطر عندما تكون المشاعر السلبية متطرفة أو طويلة الأمد للغاية وتتداخل مع قدرة الشخص على العمل في حياته اليومية

(Hone . et. al,2014: 107).

فالإحساس الجيد لا يشمل فقط المشاعر الايجابية المرتفعة والرضا عن الحياة ولكن أيضا يتضمن مشاعر أخرى مثل التفاؤل والاندماج والمشاركة والثقة والمودة والحيوية والإحساس بمعنى الحياة ولكن المشاعر الايجابية 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 ان 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).

وقد اتفقت كل من "هوبيرت وتيموثي" (Huppert &Timothy) من جامعة كامبريدج على تعريف وقياس للازدهار النفسي ، وقامتا بقياسه في كل من دول الاتحاد الأوربي الثلاث والعشرون و توصلتا إلى إن ا"لازدهار النفسي يتكون بوجود مشاعر إيجابية مرتفعة لدى الفرد وتمتعه بقدر مرتفع من الخصائص والملامح الجوهرية أو "الميزات الأساسية" التالية، وثلاثًا من "الميزات الإضافية" الست ، وجدول (1) يوضح ذلك :

جدول (1)

الميزات الإضافية والميزات الأساسية للازدهار النفسي

الميزات الإضافية	الميزات الأساسية
الاعتزاز بالذات	المشاعر الايجابية
التفاؤل	الاندماج والاهتمام
المرونة	المعنى والهدف
الحيوية	
حرية الإرادة	
العلاقات الايجابية	

(Seligman , 2011 ,26 – 27).

أذ وضعتا (هوبيرت وتيموثي) هذه العناصر أو المقومات باعتبارها مكونات تقيس مستوى الازدهار النفسي للأفراد وهذه العناصر هي :

1- الجدارة : إمكانية الفرد على القيام بسلوك معين بإتقان وكفاءة عالية .

2- الاتزان الانفعالي : قدرة الفرد على التحكم في انفعالاته :

3- الاندماج : الانغماس التام والتركيز الكامل على العمل أو المهمة المنشودة للفرد.

4- المعنى : شعور الفرد بأهمية الحياة وبوجود أهداف يسعى لتحقيقها

5- التفاؤل : هو النظرة الايجابية والإقبال على الحياة والاعتقاد بحدوث الخير .

6- المشاعر الايجابية : شعور الفرد بالرضا والحب والمنفعة والسرور والدفء والارتياح ... الخ من مشاعر ايجابية ، وهذه التضمينات تكون موجهة للذات وللآخرين وللحياة .

7- العلاقات الايجابية : العلاقات التي تتميز بالمحبة والتعاطف والتعاون والتواد كما تتضمن الاهتمام بمصالح الآخرين .

8- المرونة : قدرة الفرد على التأقلم مع تغيير الظروف .

9- الثقة بالنفس : إيمان الفرد بقدراته وإمكاناته وقراراته وتقييمه للأمور كما تتضمن تقديره لذاته .

10- الحيوية : شعور الفرد بالنشاط والقدرة على أداء الأعمال والمهام الصعبة .

(Huppert & So , 2013 :197 - 233).

ثانياً - نظرية مارتن سليجمان (2002 ، 2011)

Theory Marten Seligman(2002 , 2011)

يعد مارتن سليجمان الاب الروحي لعلم النفس الايجابي واحد مؤسسيه الاساسيين ، بدأ سليجمان ابحاثه الاولية على الحالات التي تتناول مفهوم " العجز المكتسب " خلال العقد الاخير 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 متعلم او مكتسب وبالتالي لا يبدون اي رغبة في مواجهة المشاكل وذلك لفقدانهم القدرة على ايجاد الحلول المناسبة (جميل ، 2015 : 169).

وقد حصل سليحمان بعد عدد من الابحاث على بعض النتائج التي ادت الى تطور نظرية جديدة والتي اسماها بـ " السعادة الحقيقية " و في ديسمبر عام (2003) ، قام مارتن سليجمان بنشر كتاب "السعادة الحقيقية" (Authentic Happiness) اذ ركز فيه على كل ما يمكن أن يخلق السعادة البشرية ، لا عن طريق التوقف على ما هو سلبي أو مكسور داخل الفرد فقط، بل بالتأكيد ابتداءاً على ضرورة دراسة وتحديد كل ما يمكن أن ييسر النمو والازدهار وكل ما هو ذا علاقة بتحسين جودة الحياة النفسية (أبو حلاوة ، 2014 : 14). لان الإنسان يحمل بداخله

القوة والضعف ومنهما وبهما تتحدد حياة الإنسان ، فالخبرات التي تمر بنا تشكل شخصياتنا وتحددها هذه الخبرات بعضها غير قابل للتعديل وبعضها الأخر قابل للتعديل وتتركز جهود علم النفس الايجابي في إثراء القوى الإنسانية القابلة للتعديل كمدخل لتحقيق السعادة الحقيقية (مارتن سليجمان ، 2002: 6).

ولهذا كان (سليجمان) يعتقد أن موضوع علم النفس الإيجابي هو السعادة، وأن المعيار الذي يعتمد علية لقياس السعادة هو الرضا عن الحياة وبهذا يسعى علم النفس الايجابي إلى تمكين الفرد من الإحساس بالسعادة والرضا عن الحياة (الحياة النفسية الايجابية) فكان الهدف الرئيسي من علم النفس الإيجابي هو زيادة الرضا عن الحياة (أبو حلاوة ، 2014 : 13). وهو يرى 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 تتسم 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 مثل (مشاهدة فيلم فكاهي ، شراء ملابس جديدة)، فمثل هذه الأشياء لا تؤدي إلى رفع مستوى الفرد الدائم في الشعور بالسعادة (مارتن سليجمان ، 2002 : 6). اما السعادة الحقيقية تمثل الشعور الذي يتضمن الرضا والحب والمنفعة والسرور والدفء والنشوة والارتياح ... الخ من مشاعر ايجابية .(Seligman , 2004: 31) كما تمثل مستوى الفرد الدائم في الاحساس بالمشاعر الايجابية ، وهناك ظروف وعوامل عدة من شانها ان تؤدي الى زيادة مستوى السعادة عند الأفراد كالزواج ، والحياة الاجتماعية ، والمال ، والعمر ، والصحة ، والديانة ، و يرى (سليجمان) إن السعادة الحقيقية تنشأ من ثلاثة عناصر مختلفة هي :

- المشاعر الايجابية : القدرة على الاستمتاع بالحياة .
- الاندماج النفسي: هي التركيز الفائق على المهمات بحيث يتوقف فيه الشعور بالوقت و الذات .
- الشعور بالمعنى: الإحساس بان هنالك هدف من حياة الفرد و إن الفرد وجد لخدمة شيء اكبر و لهدف أسمى (سليجمان ، 2002 : 64 – 343).

من السعادة الحقيقية الى الازدهار النفسي

رأى سليجمان إن السعادة ليست شاملة بما فيه الكفاية للتعبير عن "الحياة الجيدة" لذلك استمر سليجمان في الدراسة البحث و تمكن من التعرف على عدد من المشاكل في نظرية السعادة الحقيقية ، و من هذه المشاكل هي المفهوم الشائع للسعادة ، انها ترتبط بشكل كبير بالمشاعر الايجابية ، و لا ترتبط بشكل متساوٍ مع المكونات الأخرى (الاندماج النفسي و الشعور بالمعني) ، لان بعض الأشخاص لا يمرون بالكثير من المشاعر الايجابية ولكن حياتهم مملوءة بكثير من الاندماج و المعنى ، و المشكلة الأخرى كانت في قياس السعادة إذ إن الرضا عن الحياة هي الطريقة الموضوعية الوحيدة لقياس السعادة ، و هي بالطبع تختلف من حين لأخر اذ ان الرضا عن الحياة يعتمد على مزاج الأفراد حين يؤدون اختبار التقرير الذاتي ، في الواقع فالمزاج يمكنه أن يحدد 70% من الرضاء عن الحياة للعينات المختبرة ، و على هذه الأساس لا يمكن للرضا عن الحياة و التي تقيس مزاج الأفراد أن تكون مكوناً أساسياً في نظرية تطمح أن تكون أكثر من أن تكون علماً للسعادة ، و في النهاية شعر سليجمان بان المشاعر الايجابية والاندماج و الشعور بالمعنى لم تشكل قائمة شاملة للأهداف التي يسعى إليها الناس لتحقيق مصالحهم ، و هذه من الأشياء التي يسعى إليها الناس حتى وان لم يحصلوا على مشاعر ايجابية أو الاندماج أو المعنى من خلال تأديتهم لها ، و رأى سليجمان بان نظريته يجب أن تكون واسعة بما فيه الكفاية لكي تشمل هذه العوامل

(Seligman,2011: 14).

هذه العقبات في قياس السعادة بالإضافة إلى الخبرة التي اكتسبها مارتن سليجمان في ميدان علم النفس الايجابي دعاه إلى إعادة النظر في نظرية السعادة الحقيقية و إطلاقها بشكل جديد تحت عنوان نظرية " الرفاهية " و في شهر ابريل من سنة (2011) اصدر كتابه الجديد بعنوان " الازدهار النفسي– نظرة جديدة في السعادة و الرفاهية " ، الذي احتوى على النظرية الجديدة في هذا الكتاب ، يفسر سليجمان بأنه يعتقد ألان موضوع علم النفس الايجابي يجب ان يكون الازدهار النفسي بدل السعادة .

جدول (2)

الفرق بين الموضوع والأهداف و طرق القياس بين النظريتين (السعادة الحقيقية و الرفاهية)

نظرية السعادة الحقيقية	نظرية الرفاهية
العنوان : السعادة .	العنوان : الرفاهية .
المقياس : الرضا عن الحياة .	المقياس : المشاعر الايجابية والمعنى و والاندماج و العلاقات و الانجاز .
الهدف : زيادة مستويات الرضا عن الحياة .	الهدف : زيادة الازدهار النفسي بزيادة المشاعر الايجابية والمعنى والاندماج و العلاقات و الانجاز.

(Seligman , 2011 : 12).

ولذلك فإن التزاوج بين المشاعر والرضا يسهم فى تقديم مفهوم له معنى ومن الممكن قياسه وبالتالي تعبر السعادة في نظرية السعادة عن السعادة الذاتية وهى المكون الخاص بالجانب المزاجي فقط ، وهو ما يمثل جانب واحد فقط من طيب الحياة الوجدانية، ولذلك كان التحول من السعادة إلى الازدهار النفسي لان الازدهار النفسي يعد اعم واشمل من السعادة وذلك لان الازدهار النفسي يتكون من عدد من العناصر التي تفي بمعايير الشخصية ، وكل عنصر من هذه العناصر قابل للقياس ، كما يتضح الازدهار النفسي عن طريق مجموع عناصره والتي تكون جميعاً الازدهار النفسي ،فوجود عنصر واحد من هذه العناصر منفرداً لا يمثل الازدهار النفسي ، فالازدهار النفسي يتحقق عن طريق توافر جميع العناصر معاً

(شين لوبيز ، سنايدر، 2011 : 570 – 573).

أنموذج بيرما (PERMA MODEL)

وضع (سيلجمان) خمسة عناصر أو مكونات في نموذج بيرما لقياس الازدهار النفسي عند الأفراد، حيث تعرف هذه العناصر مجتمعة بنموذج (PERMA) مختصر لهذه العناصر الخمسة

(Butler & Kern , 2013 : 88).

أذاً فأن " نموذج بيرما " يدور حول المحاور الخمسة التي تحقق الأداء الأمثل للفرد في الحياة وهذه غاية كل إنسان كما هي الهدف الرئيسي والأسمى الذي يسعى علم النفس الايجابي إلى تحقيقه عند الأفراد ، بمعنى أن تحقيق الفرد للعناصر الخمسة الايجابية يجعل منه فرداً مزدهراً يحيا حياة مزدهرة أما تحقيق الفرد لعنصر واحد أو لبعض العناصر لا يمثل حالة الازدهار النفسي المنشودة ، إذاً على الفرد أن يمتلك مستويات عالية من هذه العناصر الخمسة حتى يصل إلى الازدهار النفسي ، والعناصر أو المقومات الخمسة هي المشاعر الايجابية ، والاندماج النفسي ، والعلاقات الايجابية ، ومعنى الحياة والانجاز .

فالازدهار النفسي مفهوم وتصور ويتألف مفهوم الازدهار النفسي من خمسة عناصر قابلة للقياس تمكننا من معرفة مستوى الازدهار النفسي للفرد حيث يساهم كل عنصر من هذه العناصر في تحقيق الازدهار النفسي لدى الفرد ، لذلك فان هدف علم النفس الايجابي هو الازدهار النفسي وهو مفهوم بنائي له عناصر عدة قابلة للقياس فهو مثل تصور الأرصاد الجوية و " الطقس " فالطقس ليس في حد ذاته شيء مادي ولكنه مكون من عناصر عدة وله قياس عملي يساهم فيه كلاً من درجات الحرارة والرطوبة وسرعة الرياح والضغط الجوي وما شابه ذلك .

ولنفترض إن دراستنا ليست عن الازدهار النفسي بل عن الحرية فكيف يمكن لنا دراسة الحرية علمياً فالحرية مفهوم ليس شيئاً مادي ولكن جملة من العوامل تكونها مثل كيف يشعر الناس الأحرار ، كيف تدار الصحافة ، انسيابية الانتخابات ، نسبة ممثلي الشعب ، عدد المسؤولين الفاسدين وغيرها ، كل واحد من هذه العوامل لا يشبه مفهوم الحرية كونه قابل للقياس حيث بمجرد قياس هذه العوامل نصل إلى صورة أوضح عن ماهية الحرية ، ولذلك فان الازدهار النفسي مثل الطقس والحرية في تركيبه حيث لا يوجد مقياس محدد يعرفه ولكن جملة من الأشياء تساهم فيه وهذه العوامل قابلة للقياس

(Seligman,2011:13-16).

الازدهار النفسي كهدف لعلم النفس الايجابي

إن الهدف من علم النفس الايجابي في نظرية السعادة الحقيقية هو زيادة السعادة في حياة الأفراد ، أما الهدف من علم النفس الايجابي في نظرية الرفاهية هو جماعي ومختلف فهو لزيادة الازدهار لدى الأفراد والمؤسسات والمجتمعات عامة .

ويرى (سليجمان) إن مواطن القوة والفضائل كالعطف والذكاء الاجتماعي والتواضع والشجاعة والتكامل والعدالة ... الخ تعزز العناصر الخمسة مجتمعةً، لا عنصر واحد فقط ، فتوزيع الفرد لمواطن قوته الكبرى وتوظيفها يؤدي إلى مزيد من الشعور الإيجابي، والمعنى، والإنجاز، والعلاقات الإنسانية القوية وهذا ينعكس على زيادة الاداء الايجابي لدى الفرد (Seligman 2011 : 25 – 26).

كما أن زيادة الازدهار النفسي تعزز من القدرة على التعلم والاكتساب ، فالحالة المزاجية الإيجابية تزيد من الانتباه والتفكير الإبداعي والتفكير الشامل، وهذا يتناقض مع الحالة المزاجية السلبية التي تؤدي إلى نقص الانتباه وضعف في القدرة على التركيز، لذلك يعد الازدهار النفسي وسيلة للحد من الاكتئاب، ووسيلة لزيادة الرضا عن الحياة ووسيلة مساعدة لتحسين التعلم وزيادة التفكير الإبداعي .(Seligman , 2011 : 78) ويرى (سليجمان) انه من الممكن أيضًا تدريب الجنود وأفراد الشرطة على الازدهار النفسي لتخفيف آثار الاضطرابات والقلق والخوف الناجم عن الإصابات والصدمات في الحروب والمواجهات ، ينطبق هذا أيضًا على رجال الأعمال الإيجابيين لكي تتجاوز أهدافهم الربح المادي إلى القيمة والمعنى والمغزى والرسالة والرؤية والقيادة وصناعة المستقبل ، فعندما يزدهر الأفراد ينعكس ذلك على الصحة العامة والقدرات الإنتاجية والإبداعية والسلام النفسي والتكافل الاجتماعي لديهم

(Seligman , 2011: 78 -89).

عناصر الازدهار النفسي

وضع (سيلجمان) خمسة عناصر لنموذج بيرما ، اذ تعرف هذه العناصر مجتمعة بنموذج (PERMA) مختصر لهذه العناصر الخمسة وكل عنصر من هذه العناصر له ثلاث خصائص تؤهله ان يكون عنصر من عناصره والشكل (2) يوضح العناصر الخمسة مجتمعة مع اختصار كل عنصر بحرف من اللغة الانكليزية لتكون مجتمعة ما أطلق عليه (سيلجمان) نموذج (PERMA) :

شكل (2) الرسم التوضيحي لعناصر الازدهار النفسي (نموذج بيرما)

(Butler & Kern , 2013 : 88).

وهذه العناصر هي :

1- **المشاعر الايجابية (Positive emotions):** هي حجر الزاوية في نظرية الرفاهية ، فقد تراجعت السعادة كمعيار ذاتي من كونها هدفًا قائمًا بذاته، إلى مجرد عامل أو عنصر من عناصر الشعور الإيجابي ، و المشاعر الإيجابية تحتوي على ثلاث خصائص هي:

1- تساهم في الازدهار النفسي .
2- غالباً ما يتم السعي وراءها في حد ذاتها وليس لسبب آخر.
3- يتم تعريفها وقياسها بشكل مستقل عن العناصر الأخرى (التفرد).

يستعمل "مارتن سيلجمان" المشاعر الإيجابية (مثل النشوة والراحة) والأنشطة الإيجابية في التعبير عن الحياة السعيدة والحياة الجيدة والثرية بالمشاعر الإيجابية والأنشطة أي بمعنى إن المشاعر الإيجابية هي مستوى الفرد العالي في الشعور بالارتياح والسرور والدفء والنشوة والبهجة والحب وما شابه ذلك من مشاعر وأنشطة ايجابية للتعبير عن الحياة المبهجة

(Seligman , 2011 : 16).

ويعني (سيلجمان) بـ (الحياة السعيدة) نجاح تتابع المشاعر الايجابية عن الماضي والحاضر والمستقبل .(Fredrickson & Losada, 2005 : 686 -687) وبهذا يصنف (سيلجمان) المشاعر الإيجابية تبعا للزمن، فتتضمن المشاعر المرتبطة بالماضي الرضا والقناعة والفخر والإخلاص والصفاء ، أما المشاعر الإيجابية المرتبطة بالمستقبل فتتضمن التفاؤل والأمل والإيمان والثقة ، في حين تتضمن المشاعر الإيجابية المرتبطة بالحاضر البهجة والنشوة والسكينة والحيوية والحماس الزائد واللذة (سيلجمان ،253:2008).

يعتقد (سيلجمان) إن أهمية تكوين المشاعر الايجابية عند الأطفال خاصة في الأعمار المبكرة يرتبط إلى حد ما بان هذه المرحلة يتم فيها نمو وارتقاء عدد من جوانب السلوك المختلفة لدى الطفل (النمو الاجتماعي ، العقلي ، الحركي الجسمي) ويمكن للمشاعر الايجابية أن تساعد في نمو هذه الجوانب وارتقائها بطرق متعددة ففي البداية توجه المشاعر الايجابية الطفل نحو الاستكشاف والتي بدورها تحقق للطفل القدرة على التحكم فيما يستكشفه فان قدرة الطفل على التحكم فيما يستكشفه تثير لديه مزيدا من مشاعر أكثر ايجابية والتي من شانها أن تبعث لديه شعورا بالسعادة ومزيدا من التحكم ومزيدا من الشعور بالرضا والسعادة ومن ثم تزداد محصلة الطفل تدريجياً بالمشاعر المليئة بالحماس والايجابية التي من شانها ان تساعد على نموه وارتقائه .

يرى (سيلجمان) انه فيما يخص عملية استثارة وتصعيد المشاعر الايجابية لدى الإنسان حيث إن الأفراد حينما يخبرون مشاعر ايجابية فإنهم يندمجون في كثير من السلوكيات والأنشطة وينخرطون في مناقشات فكرية مبدعة ويصبح تفكير هؤلاء الأفراد أكثر إبداعاً وانفتاحا كما تتسم أنشطتهم بروح الاستكشاف هذا الانفتاح يساعد بالتالي على خلق فرص اكبر لمواجهة التحدي الذي يواجهه الفرد ويعطيه مزيدا من القدرة على التحكم في الظروف التي تواجهه مما

يعطيه مزيداً من العائد الخاص بالمشاعر الايجابية التي تقوي بالتالي قدرته على التفكير السليم واتخاذ القرار الصحيح .... وهكذا (سيلجمان ، 2002 : 262-263).

2- **الاندماج النفسي (Psychological engagement) :** ما زال عنصرًا في هذه النظرية ، فالشعور الإيجابي والاندماج النفسي تضمان كل العوامل التي لا تقاس إلا ذاتيًا في نظرية الرفاهية (هل يتوقف بك الزمن؟) (هل كنت مستغرقاً تماماً فيما تعمل؟) (هل فقدت إحساسك بما حولك؟)، فالاندماج هو الاستغراق التام في المهام المحببة مع غياب التفكير والشعور أثناء تدفق الحالة بحيث يفقد بها الفرد مسار الوقت ويعيش الوقت الحاضر والتركيز الكامل على المهمة وكرد فعل نحن نقول "لقد كان ممتعا" أو"كان رائعا" والاندماج يستوفي المعايير الثلاثة ليكون عنصرا من الازدهار النفسي فهي :

1- تساهم في الازدهار النفسي .

2- يسعى إليها الأفراد كل لذاته .

3- تقاس باستقلالية أو بمعزل عن بقية العناصر .

(Seligman , 2011 :16 - 17).

يعد (سيلجمان) ان الاندماج النفسي مماثل لمفهوم التدفق والخبرة المثالية لدى (كسيكزنيتميهالي) وقد وافق في السياق نفسه (كسيكزنيتميهالي) تصور (سيلجمان) بان التدفق مفهوم خال او مجرد من القيمة فقد يكون الإنسان في حالة من التدفق أثناء ارتكابه عملاً إرهابياً على سبيل المثال أو لعب البوكر الذي لا يسهم بالضرورة في الصالح الاجتماعي العام

(أبو حلاوة ، 2013 : 19).

3- **معنى الحياة (The meaning of life)** الحياة ذات المعنى هي الانتماء واستهداف شيء ثم العمل عليه ومن أجله يعتقد الفرد أنه أكبر من ذاته وأهم من صفاته وصفقاته فيعمل له ومن اجله فعندما تؤسس البشرية مؤسسات إيجابية فإنها تمهد الطريق لولادة المعنى، فالمعنى أن تكون الحياة جديرة بالعيش، ولهذا يشير المعنى إلى أحساس الفرد بأهمية الحياة و قيمتها ، وشعوره بوجود أهداف ذات مغزى ومعنى لديه، يسعى بإيجابية نحو تحقيقها، والانتماء إلى شيء أو خدمة شيء يؤمن بانه أعظم من ذاته كالإيمان بالأديان، وتكوين الأحزاب السياسية،

وابتكار النظريات الإدارية، وتأسيس المنظمات البيئية والجمعيات الخيرية و دعمها ، فالمغزى مكون ذاتي، ولذلك هو شعور إيجابي فالشخص الذي يعيش من أجل معنى سام لا يخطأ في قياس سعادته الشخصية أو بهجته ، فما يشعر به يحسم المسألة برمتها ، حيث إن المعنى يستوفي المعايير الثلاثة وهي

1- انه يساهم في ازدهار الفرد .

2- يسعى إليها الأفراد كل لذاته .

3- انه يعرف ويقاس بشكل مستقل عن المشاعر الايجابية .

(Seligman , 2011 :17 -18).

فالحياة ذات المغزى أو المعنى تتضمن الإحساس برغد العيش و هنائه، و تبني أهداف أخلاقية عليا تجعل الفرد يتجاوز اهتماماته الذاتية الضيقة إلى أهداف عامة تحقق المصلحة والخير العام وذلك بالانتماء الفعال إلى المنظمات والجماعات الاجتماعية والحركات ونظم الاعتقاد .(Seligman&Csikszentmihalye, 2000: 145) وهذا يعني استعمال جوانب القوة والفضائل المميزة للفرد في خدمة شيء اكبر بكثير من ذاته ، فالحياة الممتلئة تتكون من معايشة الانفعالات الايجابية عن الماضي والحاضر والمستقبل ، والاستمتاع بمشاعر ايجابية من المتع واشتقاق مشاعر الرضا المعنوي العميقة والمتكررة من جوانب القوة المميزة للفرد واستعمال هذه الجوانب من القوة في خدمة شيء اكبر من الفرد ذاته للحصول على مغزى ومعنى للحياة (سيلجمان ، 2002 : 342-343) .

4- العلاقات الإيجابية (Positive Relationships) : عندما سئل (كرستوف بيترسون) عن علم النفس الايجابي أجاب انه (الناس الآخرون) معظم الأمور الإيجابية غير فردية ، متى كانت آخر مرة ضحكت فيها من قلبك؟ آخر مرة شعرت فيها بفرحة غامرة؟ آخر مرة شعرت فيها بعمق المعنى ومصداقية الهدف؟ آخر مرة تفاخرت فيها بإنجازٍ حققته؟ كل هذا لا يحدث إلا بوجود أناس آخرين ومشاركتهم فالجواب لجميع هذه الأسئلة بدون معرفة تفاصيلها هو كل هذا حدث حول الناس وبسببهم .

هذا ما توصل اليه المحلل النفسي في جامعة هارفارد جورج فالانت " فان القوة العظمى تكمن في ان تكون محبوباً " وعلى العكس ما اثاره عالم الأعصاب جون كاجبو ام " الوحدة هي الشعور بحالة العجز التي ترغم الاعتقاد بان ملاحظة العلاقات هي مكون ثانوي في ازدهار الفرد "

ويقول سليجمان : اخبرني ستيفن بوست أستاذاً في الطب عن والدته فقال عندما كنت فتى صغيرا و والدته تراه بمزاج سيء تقول له "ستيفن تبدو مستاءاً ، لماذا لا تخرج وتمد يد العون لاحد" وقد وجدنا نحن معاشر العلماء إن عمل الخير للآخرين ينتج زيادة في شعور الازدهار النفسي، فالعلاقات الايجابية تستوجب معيارين لتكون عنصراً من عناصر الازدهار النفسي هما:

1- تساهم في ازدهار الفرد .

2- يمكن قياسها بمعزل عن العناصر الأخرى .

فالعلاقات والروابط القوية التي تتميز بالحميمية والنمو والمرونة والاتصال مع الآخرين وتبادل مشاعر الحب والفرح والتقدير والامتنان والفخر هي العلاقات التي تحقق مشاعر ايجابية دائمة وتسهم بدرجة كبيرة في الازدهار النفسي لدى الافراد، وهذا ما قادني إلى إن العلاقات الايجابية هي احد العناصر الخمسة الرئيسية للازدهار النفسي

(Seligman , 2011 : 20 – 22).

4-الإنجاز (Achievement) : الإحراز والنجاح والإتقان هي غايات في ذاتها ، فالحالتان اللتان ذكرناهما أعلاه: الشعور الإيجابي والمغزى، أو الحياة المبهجة والحياة الهادفة، لا تفسران سعي الإنسان إلى بلوغ هذه الأمور كغايات في حد ذاتها ، بل هناك حالات أخرى تطلب فيها "الازدهار النفسي" ليس من أجل السعادة فقط، وليس في سبيل المتعة والبهجة فقط، بل في سبيل الإنجاز ذاته ، إذ لا يوجد عنصر واحد يحدد الازدهار النفسي، فكل عنصر يسهم بقدر ما في تحديده ، بعض العناصر السابقة تقاس ذاتيًا، بينما تقاس الجوانب الأخرى بشكل موضوعي ، فالانجاز دائما ما يلاحق لذاته حتى عندما لا يجلب أي معنى أو مشاعر ايجابية فالفوز لغرض الفوز فقط قد يكون ملاحقة وعبثا عن الثروة فبعض الأثرياء يسعى إلى الثروة ولكنهم يبذرون معظمها بالتبرعات ومساعدة الآخرين فلقد انفق كل من روك فيلر وكارنيجي نصف ثرواتهم

وحياتهم يتبرعون للعلم والثقافة والطب فلقد أنفقوا ما جمعوه في بداية حياتهم فلقد وجدوا معنى لحياتهم مؤخرا بعد ان قضوا الشطر الأول من حياتهم يسعون للربح فقط و يرى (سليجمان) بان قدرة الفرد على وضع الأهداف والغايات وبذل أقصى جهوده في تحقيقها وإكمال مهامه أليوميه ومسؤولياته والتغلب على العقبات من اجل أداء المهام الصعبة بإتقان ونجاح وتفوق هو ما يشعر الفرد بالانجاز وأهمية الحياة ، وعليه فان نظرية الرفاهية تتطلب عنصرا رابعا وهو الانجاز وعادة ما يكون الناس الذين يقودون حياة الانجاز مهووسون ومنشغلون تماما بما ينجزون فهم يلاحقون السرور والمتعة ويشعرون بعاطفة ايجابية عندما يربحون وقد يربحون خدمة لشيء اكبر ولهذا فان الانجاز عنصر أساسي في نظرية الرفاهية

(Seligman, 2011 : 18 – 20).

ثالثا - نظرية كوري كييس (2012) Theory Corey Keyes(2012)

ركز "كوري كييس" جهوده على العمل الذي يكسر المسار و يقيس الصحة النفسية المكتملة بعبارات ايجابية بدلا من عدم وجود أعراض المرض النفسي لدى الفرد أذ استعمل مصطلح الازدهار النفسي بعده مستوى عال من الصحة النفسية الايجابية المكتملة الذي يسعى علم النفس الايجابي إلى تحقيقه عند الأفراد .(Keyes & Simoes ,2012 : 36) ولذا فأن الازدهار النفسي هو مفهوم مركزي في علم النفس الايجابي ، 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 الترقي في الأداء الوظيفي من موظف إلي 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 بانهم مزدهرون لديهم مستويات عالية من الرفاهية النفسية والرفاهية الاجتماعية كما يشعرون بالسعادة والرضا عن الحياة ويميلون إلى رؤية حياتهم كغرض مهم ويشعرون بدرجة عالية من الإتقان والكفاءة 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 أستعمال الأفراد لإمكانياتهم المعرفية والبدنية والاجتماعية في الأنشطة التي ينخرطون فيها بشكل مثالي ومزدهر تؤدي إلى النجاحات التجريبية والفعلية وهذا ما يؤدي إلى حياة مزدهرة وهذا أهم ما يميز الأفراد ذوو الازدهار النفسي

(Keyes & Simoes , 2012: 142) .

يذكر "كيس" بان الأطفال وكذلك الكبار يتأثرون بشكل مباشر بازدهار الآباء والمعلمين أو قلة أدائهم ويقترح إن على الناس أن يشجعوا الأطفال والبالغين على المشاركة اجتماعياً لان مشاركة الناس الذين يظهرون ازدهاراً نفسياً لها تبعات ايجابية على الفرد المشارك في معرض المشاركة الاجتماعية مما يخلق إحساساً بالمساهمة واتقاناً بيئياً يعزز الشعور بالرفاهية والازدهار النفسي ، وقد وضع "كيس" معايير تشخيصية للازدهار النفسي منها :

* لا بد أن الفرد لم يتعرض لاي من حالات الاكتئاب الشديد في العام الماضي .

* يجب أن يتمتع الفرد بمستوى عال من الرفاه كما هو موضح من قبل الأفراد الذين يستوفون جميع المعايير الثلاثة التالية :

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

أ- التأثير الايجابي

ب- التأثير السلبي المنخفض

ج- رضا الحياة

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

أ- قبول الذات

ب- تنمية الذات

ج- الغرض في الحياة

د- السيادة البيئية

ه- الحكم الذاتي

و- علاقات ايجابية مع الآخرين

3- رفاهية اجتماعية عالية ، يتم تحديدها عن طريق ثلاث درجات من خمسة درجات على التدابير المناسبة التي تقع في الطبقة العلوية

أ- القبول الاجتماعي

ب- الاندماج الاجتماعي

ج- التماسك الاجتماعي

د- المساهمة الاجتماعية

ه- النمو الاجتماعي (Edmund , 2012 : 15).

إذ يشتمل الازدهار النفسي على المكونات أو العناصر الاتية :

1- التأثيرات الايجابية : المواقف والأحداث التي تخلق الشعور الايجابي والمزاج الجيد والسعادة عند الفرد .

2- الرضا عن الحياة : تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقا لنسقه ألقيمي ويعتمد هذا التقييم على مقارنة الفرد لظروف حياته بالمستوى الأمثل الذي يعتقد انه مناسب لحياته .

3- الغرض من الحياة : أي امتلاك الإيمان الذي يمنح الفرد الإحساس بوجود غرض و معنى للحياة .

4- النمو الشخصي : محاولة الفرد في تطوير إمكانياته من جوانب شخصيته العقلية والنفسية والاجتماعية كافة كما انه يحاول أدراك طاقاته في نموه الشخصي .

5- تقبل الذات : يشير إلى القدرة على تحقيق الذات إلى أقصى مدى تسمح به القدرات والإمكانيات ، النضج الشخصي والاتجاه الايجابي نحو الذات .

6- العلاقات الايجابية : هي العلاقات التي تتسم بالعمق والدفء والثقة المتبادلة والقدرة على الحب وان العلاقات الايجابية القائمة على الود والحب والعمق تعد معيارا للنضج والصحة النفسية المتكاملة .

7- السيطرة البيئية : إحساس الفرد بالكفاية والقدرة على إدارة البيئة والتحكم بها وما يتوفر له من فرص يتم الاستفادة منها في تحقيق أهدافه .

8- الاستقلالية : قدرة الفرد على تنظيم سلوكه من الداخل وتقرير مصيره واتخاذ قراراته بنفسه دون الاعتماد على الآخرين

(Keyes & Simoes , 2012 :142).

9- المساهمة الاجتماعية : القدرة على تقويم قيمة الفرد للمجتمع وهي تتضمن درجة الاعتقاد بانه عضو هام وفاعل في المجتمع وان لديه شيء له قيمة يقدمه للعالم حوله.

10- الاندماج الاجتماعي : القدرة على تقييم علاقة الفرد بالجماعة أو المجتمع لذلك فان مفهوم الاندماج يعبر عن درجة شعور الفرد انه جزء من كل وانه ينتمي إلى هذه الجماعة أو المجتمع.

11- النمو الاجتماعي : القدرة على تقييم إمكانات ومسارات القوة في المجتمع والإيمان بتطوير المجتمع والشعور بان المجتمع لديه إمكانات لتحقيق أهدافه وطموحاته عن طريق مؤسساته الوطنية (Keyes, 2002 : 207 – 222).

12- التقبل الاجتماعي : درجة فهم المجتمع عن طريق خصائص الأفراد بصورة عامة فالأفراد لابد وان يكونوا قادرين على التعامل السوي في المجالات العامة والأماكن التي تحتوي على أغراب ، كما إن الأفراد الذين يظهرون قبولاً اجتماعياً عادة قادرين على الثقة في الآخرين .

13- التماسك الاجتماعي : يرتبط بادراك الفرد بجودة أداء المجتمع الذي يعيش فيه كما يتضمن اهتمامه وحرصه على فهمه وتقدير الفرد للمجتمع على انه يتصف بالمنطقية والقابلية للتنبؤ (Ryff & Keyes, 1995: 719–727).

مناقشة النظريات Discussion of theories

هناك تشابه كبير بين منظري علم النفس الايجابي فيما يتعلق بمفهوم الازدهار النفسي بانه يشمل المشاعر والأحاسيس الايجابية والأداء الأمثل والفعال على مستوى مجالات الحياة العامة ولكن هناك اختلافات وفروقات بين هؤلاء المنظرين وأرائهم فيما يتعلق بالأبعاد والمقومات التي تكون الازدهار النفسي عند الأفراد فقد يرى كلا من (هوبيرت وتيموثي) بان الازدهار النفسي هو مزيج من الشعور الجيد والأداء الفعال وقد اتفق كل من هوبيرت وتيموثي (Huppert&Timothy) على إن الازدهار النفسي يتكون بوجود مشاعر إيجابية مرتفعة لدى الفرد وتمتعه بقدر مرتفع من الخصائص والملامح جوهرية أو "الميزات الأساسية"(المشاعر الايجابية ، والاندماج و المعنى)، وثلاثًا من "الميزات الإضافية" الست الاتية (الاعتزاز بالذات ، والتفاؤل ، والمرونة ، والحيوية ، و حرية الإرادة و العلاقات الايجابية)، هذا وقد توصل (سيلجمان) بعد البحث والدراسة إلى إن الازدهار النفسي هو الهدف الأسمى الذي يسعى علم النفس الايجابي إلى تحقيقه عن الأفراد عن طريق امتلاك الفرد لمستويات عالية من المقومات أو العناصر الخمسة المكونة للازدهار النفسي وهي (المشاعر الايجابية ، والاندماج النفسي ، والعلاقات الايجابية ، ومعنى الحياة والانجاز) حتى يصل الفرد الى مستوى الأداء الأمثل الذي يمثل حالة الازدهار النفسي المنشود وقد طرح "سليجمان" هذه الأبعاد الخمسة في نموذج اسماه (نموذج بيرما) وهو مختصر للأبعاد أو المقومات الخمسة مجتمعة ، فيما ركز "كييس" جهوده على قياس الصحة النفسية المكتملة بعبارات ايجابية بدلاً من عدم وجود أعراض المرض النفسي أذ استعمل مصطلح الازدهار النفسي باعتباره مستوى عال من الصحة النفسية الايجابية المكتملة ، فقد يرى إن الازدهار النفسي هو مفهوم مركزي في علم النفس الايجابي يعبر عن الأداء الايجابي الأمثل للسلوك الإنساني كما انه يشير إلى مستويات عالية من الرفاهية النفسية والرفاهية الاجتماعية ويتكون الازدهار النفسي عند "كييس" من العناصر والمقومات الاتية (التأثيرات الايجابية ، و الرضا عن الحياة ، والغرض من الحياة ، و النمو الشخصي ، وتقبل الذات ، والعلاقات الايجابية ، و السيطرة البيية ، والاستقلالية ، والمساهمة الاجتماعية ، والاندماج الاجتماعي ، والنمو الاجتماعي ، والتقبل الاجتماعي ، والتماسك الاجتماعي).

وقد تبنى الباحث (نظرية سيلجمان ، 2011) للازدهار النفسي لعدة اسباب منها ما يأتي :

1- لان صاحب النظرية (مارتن سليجمان) يعد مؤسس وأب لعلم النفس الايجابي ومن رواد هذا الفرع الحديث .

2- تعد هذه النظرية رائدة وغنية وثرية في تناولها لمفهوم الازدهار النفسي اذ تناولت المفهوم بشكل اكثر شمولاً موازنة بالنظريات الاخرى .

3- دعمت النظرية بالكثير من الابحاث والدراسات التي اجراها سليجمان عن الازدهار النفسي.

المحور الثاني

التنظيم الذاتي Self – Regulation

مقدمة :

أهتم التربويون وعلماء النفس اهتماماً كبيراً في السنوات الأخيرة من القرن العشرين بموضوع التنظيم الذاتي (Self – Regulation) لانه يفيدنا على المستوى العام في حياتنا ، وان نكون منظمين ذاتياً في التعلم واتخاذ القرار وتقدير الذات والإنفاق والرياضة والنشاط وتناول الطعام وغيرها من الجوانب الحياتية المهمة التي يحقق تنظيمنا الذاتي لها النجاح والسعادة والرضا والصحة الجسدية والنفسية ، وكلها أمور نسعى لها جميعا (فوهس و بوميستر ، 2016 : 81).

إذ يعد التنظيم الذاتي من أهم مفاهيم التعلم المعرفي الاجتماعي يهدف إلى ضبط وتنظيم العوامل الشخصية والسلوكية والبيئية التي تؤثر على أداء الفرد في المواقف الحياتية عامة ومواقف التعلم خاصة .(Schunk, 2001 : 231) وبصورة عامة يتطلب التنظيم الذاتي معرفة بالسلوك المقبول اجتماعياً لذا يشكل التنظيم الذاتي ركنا مهماً لعملية التنشئة الاجتماعية .(Kopp,1982:199) فالتنظيم الذاتي عملية يمكن إن يتحكم الناس بواسطتها في انجازاتهم وأفعالهم الخاصة ، فيحددون لأنفسهم أهدافاً بشكل ذاتي، ويقيمون نجاحهم في تحقيق تلك الأهداف ، ويكافئون أنفسهم لقاء ذلك (فريدمان وشستك ، 2013 : 384). ولهذا فأن السلوك الإنساني ينظم إلى حد بعيد بنواتجه (الشبول ، ٢٠١ : 88). ويعد التنظيم الذاتي عاملاً رئيسياً ومهماً في تعديل وتطوير انجاز المهمات والقدرات في إي مجال حياتي وان تطور ردود الأفعال لعملية تقييم الذات ، وعملية الانفصال عن نظام الذات لا تعتبر عمليات آلية ، بل إنها سلسلة من الأنواع المحددة من التفاعلات التبادلية بين الفرد والبيئة والتي تعد ضرورة لذلك (قطامي ، 94:2004).

لوصول الفرد إلى مستوى التنظيم الذاتي، لا بد من التعويل على مصادر خارجية إلى أن ينتقل فيما بعد إلى المصادر الذاتية ، فالمصادر الخارجية تبدأ كما ذكرها كل من زيمرمان وشانك (Zimmerman&Schunk,1994) عن طريق عناصر عدة هي :

1- الملاحظة :

تعد العنصر الأول ، حيث يكتسب الأفراد الخصائص المهمة للتنظيم الذاتي من النماذج التي يلاحظونها وبالتدريب الفعلي على استعمالها وكذلك توجيه النموذج بالتغذية الراجعة في أثناء عملية التدريب .

2- المحاكاة :

حينما يصل الفرد إلى مستوى مشابه تقريباً للنموذج الملاحظ ، فإنه بذلك يكون قد أصبح يحاكي هذا النموذج في سلوكه .

3- مستوى الضبط الذاتي :

هنا يقوم الأفراد بالتنظيم الذاتي بشكل مستقل من غير تدخل أو توجيه من النموذج.

4- اكتساب الكفاءة في التنظيم الذاتي :

اذ يمارس الأفراد التنظيم الذاتي بصورة منتظمة، مع إجراء التعديلات اللازمة ، بناءً على خصائص المهام والمواقف ، ويتم ذلك بمرونة من الأفراد من غير تدخل من الآخرين (عبد الفتاح،2005: 134). ولهذا يرى الباحث ضرورة أن تكون النماذج التي يتعايش معها الأفراد ويقتدون بها كالآباء والأمهات والمعلمين والكبار وخصوصا في مرحلة الطفولة نماذج ايجابية وذات تنظيم ذاتي عال في السلوك حتى يتسنى لهم اكتساب هذا التنظيم بأفضل شكل .

نشأة التنظيم الذاتي Self – Regulation Genesis

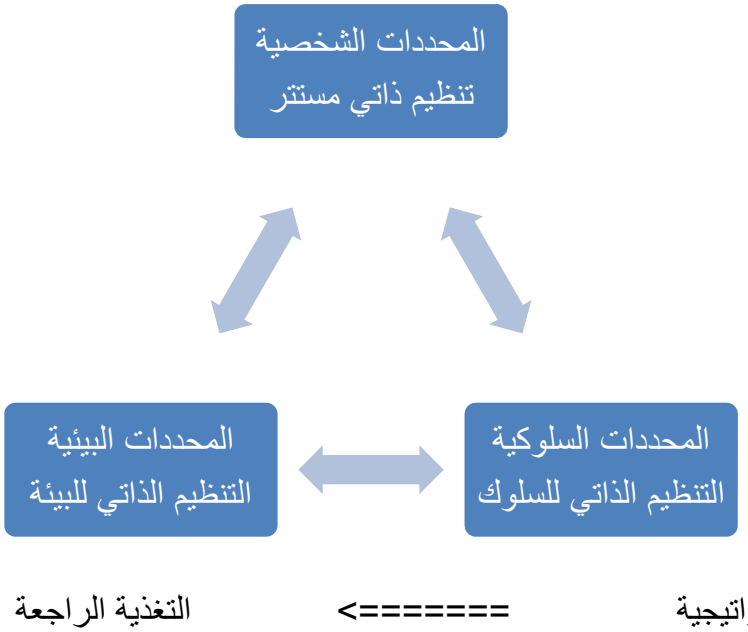
بدأ الاهتمام بالتنظيم الذاتي منذ أكثر من (30) سنة ، وقد توسع الاهتمام بمفهوم التنظيم الذاتي كونه يهدف إلى تنظيم سلوك الأفراد في المواقف الحياتية المختلفة ، بحيث يتناسب سلوك الفرد مع المعايير والأهداف الشخصية له (المهاجر ، 2008 : 2) .

تمخضت التطورات التي حدثت على النظرية المعرفية الاجتماعية التي قدمها عالم النفس الأمريكي (ألبرت باندورا) إلى بروز مفاهيم جديدة تناولت حاجة الأفراد إلى تنظيم ذواتهم للتحكم في سلوكهم وضبطه ، وهذا ما اصطلح عليه بمفهوم التنظيم الذاتي .(Rutledge, 2000: 4) وبهذا يعد باندورا (Bandura,1977) أول من قام بدراسة هذا المفهوم بشكل صريح عندما قام بتطوير نظريته المعرفية الاجتماعية ، أذ افترض ان هناك ثلاثة محددات رئيسية تمكن الإنسان من أداء سلوكياته بنشاط وفاعلية ، ولهذا فان الفرد يحتاج إلى عدد من

العوامل المتفاعلة (شخصية ، وسلوكية ، وبيئية) تطلق العوامل الشخصية على معتقدات الفرد حول قدراته واتجاهاته ، أما العوامل السلوكية فتتضمن مجموعة الاستجابات الصادرة عن الفرد في المواقف الحياتية ، وتشمل العوامل البيئية الأدوار التي يقوم بها من يتعامل مع الفرد ومنهم الآباء والمعلمون والأقران .(Zimmerman , 1989 : 330- 331) وهذه العمليات المؤثرة الثلاث في علاقة تبادلية بين الشخصية (Personal) والسلوك (Behavior) والبيئة Environment)

(Bandura, 1986 : 454).

وان هذه المحددات الثلاثة تكون مستقلة ومتفاعلة فيما بينها في ذات الوقت ، وهي التي تحدد السلوك المنظم ذاتيا ، ويشير (باندورا) إلى التنظيم الشخصي بالتنظيم الذاتي المستتر أو الضمني ، ومخطط (1) يوضح ذلك :



مخطط (1) العلاقة التبادلية بين المحددات الرئيسية الثلاثة للسلوك

(Zimmerman, 1989 : 331).

ويرى (Schunk , 1998) مصمم هذا الشكل إن السلوك الإنساني ينظر له كسلسلة من التفاعلات التبادلية بين المتغيرات السلوكية ، والبيئية والشخصية ، فمثلا فاعلية الذات (متغير شخصي) يؤثر في سلوك الانجاز (اختيار المهام ، الجهد ، المثابرة) والسلوك أيضا يؤثر في المتغيرات الشخصية فعندما يؤدي الطلبة مهمة في الرياضيات (سلوك) فإنهم يلاحظون تقدمهم ويزيدون من فعالية الذات لديهم ، كما تؤثر البيئة في السلوك مثلما يحدث عندما يقدم المعلم صيغة رياضية جديدة (متغير بيئي) ويوجه الطلبة انتباههم نحوها (سلوك) والسلوك يؤثر في البيئة ، إذ إن الطلاب إذا ما ارتبكوا وتحيروا في شرح المعلم (سلوك) فانه قد يعيد شرح المادة المتعلمة (متغير بيئي) كما إن المتغيرات الشخصية والبيئية تؤثر في بعضها البعض ، فعندما يحاول الطلاب ذوو فاعلية الذات المرتفعة حل المشكلات في بيئة مشتتة فانهم قد يركزون بصعوبة (متغير شخصي) ليجعلوا البيئة اقل تشتتاً ، ويبدو تأثير البيئة في المتغيرات الشخصية عندما يمد المعلم الطلبة بتغذية راجعة لفظية (متغير بيئي) مثل " إجابة صحيحة " فهذا يزيد من فاعلية الذات لديهم (متغير شخصي) .(Schunk , 1998 : 164)

مفهوم التنظيم الذاتي Self- regulation concept

يرى (باندورا) إن التنظيم الذاتي يشير إلى قدرة الفرد على التنظيم أو الضبط الذاتي لسلوكه في علاقته بالمتغيرات البيئية المستعملة في الموقف ، وبمعنى أخر تكييف سلوك الفرد وبنائه المعرفي وعملياته المعرفية والمتغيرات البيئية بصورة متبادلة ومتفاعلة ، وعلى رأي (باندورا) فان الحوافز المنظمة ذاتياً تزيد من السلوك عن طريق وظيفتها الدافعية ، فالفرد يدفع نفسه لصرف مجهودات أكثر وذلك للوصول إلى أداء معين كان قد وضعه لنفسه ، ويمكن تفسير كثير من التغيرات المصاحبة لإجراءات الاشراط عن طريق عمليات التنظيم الذاتي وليس عن طريق الرابطة بين المثير والاستجابة (سكر ، 2015 : 373). كما يعرف التنظيم الذاتي بأنه إلية للتحكم الداخلي التي تحدد السلوك المؤدى ذاتياً، والنتائج المفروضة لذلك السلوك (Stone,1998 : 6). في حين يرى كل من (Pressley & Meter 1991) أن التنظيم الذاتي يتمثل في قدرة الفرد على التخطيط لسلوكياته الخاصة بالتذكر وتقويمها وتوجيهها (Pressley & Meter ,1991:196). أما (جانيه) فيفسر التنظيم الذاتي تبعاً للتنظيم الهرمي للمكونات الفرعية التي تتألف منها ، وهذا ما نسميه بنية (Struture) ، أما (Rosenthal,2000) فيرى أن التنظيم الذاتي يشير إلى القدرة والرغبة في استعمال

الاستراتيجيات المعرفية وضبطها بفاعلية .(Rosenthal,2000:204) ، في حين يرى (زيمرمان) انه نوع من ما وراء المعرفة والمرتبط في الاختيار المناسب لاستراتيجيات التعلم .(Zimmerman,2000:234) ، ويرى (الزيات 1998) بأن التنظيم الذاتي يمثل الميكانزمات الذاتية لتنظيم المعرفة المستعملة بمعرفة متعلم إيجابي نشط خلال محاولات حل المشكلة (الزيات ، 1998: 250) . فيما عرفته (بدوي 2001) بأنه يمثل جهود الطلبة لتنظيم تعليمهم بالدرجة التي تمكنهم من أن يستعملوا عمليات ذاتية او شخصية لتنظيم السلوك وضبطه ، كما أنه تنظيم بيئة التعلم المباشر على أساس النطاق الأكاديمي للتعلم (بدوي:2001: 158).

أسباب استعمال مكونات التنظيم الذاتي

Reasons for using the components of self – regulation

1. تساعد الأفراد على الارتقاء بمستوى الفهم والإدراك .

2. تؤكد استقلالية الفرد واعتماده على نفسه .

3. تجعل الفرد قادراً على التحاور والمناقشة ، إذ تفُجر طاقاته وتزيد من فهمه للموضوع ، فيصبح أكثر امتلاكاً لزمامه ولاسيما كلما قام بربطه باهتماماته وخبراته السابقة

(Moreno & Mayer, 2000 : 242).

4. تؤثر في تحكم الفرد في درجة استيعابه و تفكيره بشكل أفضل وتوجهه إلى البحث عن الإجابة وتنظيم المعلومات .

5. تساعد الفرد على مراقبة ذاته وتوليد الأفكار الجديدة.

6- تجعل الفرد ذات سلوكيات مناسبة للمواقف والأحداث التي تمر بها .

6. تؤدي إلى زيادة وعي الفرد بعمليات التفكير والقدرة على الاحتفاظ بالمعلومات في الذاكرة طويلة الأمد ، مما يساعد على التطبيقات المستقبلية للمعرفة والقدرة على بناء معرفة جديدة

(Williams, 1996 : 301- 47).

خصائص التنظيم الذاتي Characteristics of self- regulation

هنالك عدة خصائص للتنظيم الذاتي وهي :

1. يهدف التنظيم الذاتي إلى تحقيق تعلم يؤكد إيجابية الفرد ونشاطه ويراعي خصائصه المتميزة .

2. يؤكد التنظيم الذاتي على توافر خيارات التعلم المتنوعة والمصادر التي يحتاج إليها كل الفرد حتى يستثمر طاقاته على وفق قدراته واستعداداته ورغباته .

3. يركز التنظيم الذاتي على فردية المتعلم في الدراسة والتعلم بصورة خاصة وعلى إمكانية تعاونه الشخصي مع المجموعة.

4. يتيح التنظيم الذاتي للفرد الفرصة لتحمل مسؤولية تعلمه فيمارس النشاطات المتنوعة على وفق قدراته واستعداداته.

5. يهدف التنظيم الذاتي إلى اكتساب الفرد مهارات وعادات التعليم المستمر الذي يحمل الفرد مسؤولية متابعة تعلم نفسه بنفسه.

6.يقوم التنظيم الذاتي على تنظيم الخبرات والمواد التعليمية على نحو يسمح لكل طالب أن ينمو ويتقدم على وفق قدراته (غباين ، 2001: 26) .

مكونات التنظيم الذاتي Components of self- regulation

ساهم عدد من النظريات والنماذج التي ظهرت في مجال علم النفس ولاسيما تلك النظريات والنماذج الخاصة بالتعلم ، كنظريات ونماذج التعلم المعرفي ،والنظريات المعرفية الاجتماعية والنظريات البنائية وغيرها، أذ أكدت هذه النظريات بعض المبادئ والآراء الخاصة بالتعلم ، والتي كان لها أثر كبير في تحديد مفهوم التنظيم الذاتي وعملياته الأساسية (رشوان،2006: 4). ففي عام 1978 اقترح كل من بلانجارد وايبستن(Blanchard&Epstein,1978) خمسة مكونات للتنظيم الذاتي، وهي:

1- مراقبة الذات Self-Monitoring:

وتعني مراقبة الذات في موقف ما مثل (مراقبة تنفسك في أثناء مقابلة للحصول على وظيفة).

2- التمييز Discrimination:

ويعني تحديد الوقت الذي يجب فيه استعمال مهارات التنظيم الذاتي على أساس تلميحات موقفية (مواجهة ضاغطة).

3- السيطرة الذاتية أو الضبط الذاتي Self-Control

ويعني استعمال مهارة معينة في تحقيق حالة مرغوب فيها.

4- التعزيز الذاتي Self-Reinforcement

وهي إمكانية الفرد في استعمال المكافآت الداخلية(المدح الذاتي)والخارجية للقيام بمهارة معينة .

5- المداومة (المحافظة) الذاتية Self-Maintenance

وتعني ممارسة المهارة بشكل مستمر وطويل الأمد مع المراجعة المنتظمة.

(Blanchard&Epstein,1978: 121).

أما شارو ودينيزو(Schraw&Denniso,1994) فقد حددا خمسة مكونات للتنظيم الذاتي هي :

1- التخطيط Planning :

ويعني وضع الخطط والأهداف وتحديد المصادر الرئيسة قبل القيام بالعمل .

2- إدارة المعلومات Information Management

وتعني قدرة الفرد على استعمال الاستراتيجيات و المهارات في اتجاه محدد للمعالجة الأكثر فعالية للمعلومات وتتضمن (التنظيم، والتفضيل، والتلخيص).

3- المراقبة الذاتية Self- Monitoring

وتعني وعي الفرد بما يستعمله من استراتيجيات مختلفة للتعلم.

4- تعديل الغموض Debugging

ويعني قدرة الفرد على استعمال الاستراتيجيات البديلة لتصحيح الفهم، وأخطاء الأداء.

5- التقويم الذاتي Self-Evaluation

ويعني قدرة الفرد على تحليل الأداء والاستراتيجيات الفعالة في أثناء حدوث التعلم .

(Schraw & Denniso,1994 : 460).

وفي عام 1997 قام بوكارتس (Boekaerts) بوضع نموذج للتنظيم الذاتي، حدد فيه ثلاث طبقات للتنظيم الذاتي، هي:

- الطبقة الأولى : هي الطبقة الداخلية (The Inner Layer)

وتتعلق بتنظيم عمليات تجهيز المعلومات ومعالجتها التي تستعمل في الاستراتيجيات المعرفية.

- أما الطبقتين الثانية والثالثة، وتدعى الوسطى والخارجية :

وتتعلقان بالتنظيم الذاتي للاختبار والتوليف بين الأهداف المنشودة والمصادر المتاحة، أو بين الوسائل والغايات (أبو رياش ،2007 : 37). وافترض بوكارتس في هذا النموذج أن التنظيم الذاتي بمثابة البودقة التي تحتوي أو تحيط بتنظيم عمليات التعلم وتنظيم منظومة تجهيز المعلومات وبمعنى أخر تعد عمليات التنظيم الجانب الدافعي للتعلم بمثابة المحدد لفاعلية التنظيم الذاتي (Boekaerts,1997 :167).

كما يشير (Cleary 2007) إلى إن التنظيم الذاتي يتضمن المكونات الاتية :

1- تحديد الأهداف : ويتم ذلك عن طريق تحديد الفرد لأهداف معينة يسعى إلى تحقيقها تتناسب مع قدراته وميوله وإمكاناته وتكون قابلة للتحقيق اذا ما قام بتحديدها هو أي من داخله ، في حين إن تم تحديدها عبر مصدر خارجي فأن تحقيقها من الفرد يعد أمراً صعبا.

2- الملاحظة الذاتية : عملية تتطلب من الفرد ملاحظة سلوكه الخاص والمواقف التي يظهر بها هذا السلوك و متابعة مراحل تحقيق أهدافه .

3- الحكم الذاتي : قدرة الفرد على إصدار أحكام ذاتية على سلوكه عن طريق تقييم سلوكه أثناء تحقيق الأهداف التي حددها مسبقا .

4- رد الفعل الذاتي : هي الاستجابة الذاتية للفرد نحو سلوكه الخاص بالقبول الذاتي الايجابي الذي يزيد التدعيم عن التفاعلات الذاتية أو بالتقبل السلبي الذي يثير العقاب عن استجابات الذات ، وتتوقف هذه الاستجابة على كيفية بلوغ الفرد أو ارتقائه لأهدافه ومعاييره الشخصية (Cleary,2007 : 198- 222).

كما قام (Snyder 1986) بتحديد أربعة عناصر للتنظيم الذاتي هي :

أولاً - مراقبة الذات Self-Monitoring : ويشير سنايدر (Snyder, 1986) إلى أنه من المتوقع أن تكون الدرجة العالية من مراقبة الذات عند الإفراد مرتبطة بقدرتهم في تنظيم ذواتهم والتحكم بها من أجل التصرف المرغوب به ، ويضيف "سنايدر" بأن عملية مراقبة الذات قد تدخل ضمن مكونات التحكم الذاتي مؤكداً عن طريق نظريته بأن الأفراد لديهم القدرة على التحكم بسلوكهم وتقويمهم لذواتهم وإظهارها بالشكل المطلوب

(Snyder & Gangested, 1986:125).

إذ إن مراقبة الذات هي عملية تتطلب من الفرد ملاحظة سلوكه الخاص والمواقف التي يظهر بها هذا السلوك والأسباب التي تؤدي إلى ظهوره ، وكذلك تستلزم منه ملاحظة نتائج سلوكه والآثار المترتبة عليها أي يمكن فهم عملية ملاحظة الذات بشكل أفضل على أنها عملية تجميع منطقي للمعلومات عن العوامل التي تؤثر في تصرفات الفرد وسلوكه (الخفاجي ، 2002 : 21) .

ثانياً - تقويم الذات Self- Evaluation : يعد تقويم الذات عملية معرفية ، فكل إنسان يقوم بمحاسبة نفسه كل يوم ويقيس ماذا أنا ؟ و عن طريق إجابته عن هذا السؤال تتكون لديه صورة الذات (Self - image) لتشكل تقديره لذاته (Self - assessment) الناتجة عن وعيه بهذه الذات (Self - awareness)، وبناءً على تقويم ذاته سيفكر : أنا سوف.. (وتشمل توقعاته عن ذاته وإمكاناته الحقيقية)، وأنا ينبغي.. (وتشمل ما يقرره لنفسه أن يكون هو عليه).(Ennis,1988 : 75) إن عملية تقويم الذات بوصفها عملية معرفية تحتاج إلى وعي بالذات وبالتفكير ، إن عملية تقويم الذات هي عملية ايجابية فاعلة للتعرف على النفس وتحقيق

الذات عن طريق معالجة جوانب النقص والقصور وتنمية جوانب القوة ، وبهذا فأن عملية التقويم ينبغي أن تنمي مشاعر الإقدام وتحقيق الذات (الدرويش ، 2006 : 74) .

ثالثاً - تعزيز الذات Self- Reinforcement : هي محاولة الفرد لان يكافئ نفسه بصورة مستمرة وذلك عن طريق تقديم التعزيز الايجابي للذات بعد ظهور الاستجابة المطلوبة ، (Snyder & Gangested, 1986:125) وقد يكون هذا التعزيز مادياً أو معنوياً (كمال ، 1982 : 483).

رابعاً - ضبط المثيرات Stimulus control : إن التنظيم الذاتي المعتمد على تقنية ضبط المثير قدمه لأول مرة فيرستر واخرون (Ferster, ,1962) ووسعت هذه التقنية عن طريق سنايدر (Snyder 1986) ، وقد اكتشف بان إجراءات ضبط المثير فعالة للغاية في معالجة مدى واسع من مشكلات السلوك كالسيطرة على الإفراط في تناول الطعام، وكوسيلة لتطوير مهارات دراسية مناسبة وحل الخلافات الزوجية، ومعالجة التدخين المفرط

(Snyder , 1986 : 243).

حددت (براون) خمس عمليات ما فوق معرفية لها أهمية خاصة في عملية التنظيم الذاتي وهي:

1.التخطيط Planing: وهي الخطوة الأولى في تنفيذ الإستراتيجية المراد استعمالها، وكذلك سلسلة من الوظائف الإجرائية التي تهدف إلى تصميم الخطة اللازمة وتنظيمها لغرض ترميز المعلومات ونقلها وترجمتها في الذاكرة.

2. المراقبةmonitoring : هي العملية التي يكتشف الفرد من خلالها فاعلية الخطوات التي قام في تنفيذها وتحقيق الإستراتيجية التي قام بالتخطيط لها من اجل تحسين نوعية فعاليات التنظيم الذاتي، إذ لابد من مراقبة ذاتية من قبل الفرد، والتي عن طريقها يدرك الفرد ما يفعله، ومدى الاختلاف بينه وبين ما يفعله الآخرين(العمر وآخرون،2001: 237).

3.الاختبارTesting: تعني هذه العملية اختبار الفرد للإستراتيجية التي يستعملها وتفحصها في أثناء أدائها.

4. المراجعة Revising: وهي العملية التي يقوم بها الفرد لغرض مراجعة الإستراتيجية كلما دعت الحاجة إلى ذلك.

5.التقويم Evolution : هي عملية تقويم الإستراتيجية التي يستخدمها الفرد من اجل تحديد فاعليتها

(Brown, 1987 : 79).

تحتل ميكانزمات التنظيم الذاتي مكاناً رئيساً في مجال ما وراء المعرفة ،وقد أدت أفكار (بياجيه) دورها فيما يخص التجرد التأملي والتنظيم الذاتي في توضيح ما وراء المعرفة ومكوناته .(Brown,1987:89) فيما يرى بوركوفسكي (Borkowski) إن التنظيم الذاتي هو بمثابة القلب في عمليات ما وراء المعرفة يلجا إليها الفرد أثناء عملية التعلم من اجل تعديل الاستراتيجيات والعمليات المعرفية لتناسب الموقف التعليمي وضبط سياق التعلم والتحكم في نتائجه (Borkowski, 1992 : 256) وأكدت براون (Brown,1984) على إن عملية التنظيم الذاتي تتطور عن طريق مراحل نمو وتطور الأفراد العقلية فهم يصبحون أكثر منطقية في فهمهم لكيفية ملاحظة تعلمهم وضبطه، وكيفية تذكرهم (ما فوق الذاكرة) Meta Memory وكيفية استعمالهم للمفردات اللغوية (ما فوق اللغة) Metalanguage، كما أشارت إلى إن مستوى ما وراء المعرفة يشتمل على القدرات التي يراقب فيها الفرد أداءه، ويوظف فيها استراتيجيات مختلفة من اجل ان يتعلم ويتذكر، وهي تتطور وتتحسن مع تقدم العمر، وتتضمن هذه القدرة تحديد الفكرة الرئيسية، والتأكد من ان الخبرة المراد تعلمها قد تطورت ، مع إيجاد فرصة لتغيير الاستراتيجيات عندما يثبت عدم فعالية إحداها، كما تتضمن التخطيط لتقسيم الوقت والجهد والتدريب على المعلومات واستعمال العوامل التي تساعد على التذكر، وتنظيم المعلومات الجديدة من اجل جعلها أكثر سهولة للتذكر .(Brown,1984 : 453 - 481)

كذلك أشار كنفر(Genever,1997) إلى التنظيم الذاتي كونه أحد مكونات ما وراء المعرفة ، والذي يتضمن من وجهة نظره ثلاثة أنواع رئيسة من المتغيرات هي:

1- المتغيرات الخاصة بالفرد Person Variables :

وتدعى المتغيرات الشخصية ، أي المعرفة الذاتية للفرد،وتعني معرفة الفرد بنفسه وبتفكيره ، وقدرته على إنجاز مهامه المحددة ، وثقته بمستوى تعلمه ومعلوماته وخبراته حينما يتفاعل مع المواقف الحياتية المختلفة بالمستوى المطلوب والمناسب من الكفاءة.

2- المتغيرات الخاصة بالمهمة Task variables :

ويعني مدى معرفة الفرد بالمهمة التي يقوم بها ، وأن كل مهمة تختلف عن غيرها، وتتطلب نمطاً مناسباً من المعالجات والمتطلبات المعرفية اللازمة .

3- المتغيرات الخاصة بالإستراتيجية Strategy Variables :

وتعني معرفة الفرد بالإستراتيجية المناسبة والتي تلزم لمعالجة كل مهمة ، وتتمثل الإستراتيجية في نوعين:

أ- الإستراتيجية المعرفية

ب - الإستراتيجية ما فوق المعرفية

وكلا النوعين ضروري لتحسين التعلم والأداء الناجح تماماً (علام ، أحمد،2004: 65). كما أشار وين(Winne,1995) في نموذجه للتعلم المنظم ذاتياً ،إلى أن التنظيم الذاتي الذي يستعمله المتعلم في تعلمه يتمثل في عبور الفجوة بين تحديد الأهداف الأكاديمية وتحقيقها، وذلك بالتأكيد على الدور التفاعلي بين العمليات المعرفية وما وراء المعرفية ، وبالتحديد يركز هذا النموذج على دور المراقبة والتغذية الراجعة (رشوان،2006 : 24).

ويفترض (باندورا) ان المسألة الأساسية لسلوك الشخص هي التوقعات المعرفية (Cognitive Expection) التي تجعل الشخص يعتقد إن تلك التوقعات يمكن أن يكون لها قيمة كبيرة أو تستطيع الإنجاز ، إذ يرى (باندورا) إن الإنسان يضع لنفسه هدفا أو معيارا ويقارن بينه وبين انجازه الشخصي للوصول إلى ذلك الهدف آو المعيار، فالمعيار يمكن أن يدفع الشخص للعمل بجدية أكثر أو لتعديل سلوكه ليصل إلى المعيار الموضوع

(Bandura , 1991: 322).

النظريات التي تناولت التنظيم الذاتي

Theories that dealt with self-regulation

إن النظريات التي فسرت التنظيم الذاتي شأنها شأن النظريات الأخرى في علم النفس ، إذ لا توجد نظرية جامعة وقادرة على أن تقدم صورة واضحة متكاملة الملامح عن طبيعة عملية التنظيم الذاتي عند الفرد ، وهذا أمر طبيعي فإذا كان التكامل صعباً في السلوك الملاحظ للإنسان ،فكيف يكون هنا وهو يرتبط بعمليات داخلية ذاتية معقدة ، وتفترض هذه النظريات أن الأفراد يستطيعون تحسين قدراتهم على التنظيم الذاتي عن طريق استعمال عمليات التنظيم الذاتي (عبد الفتاح ،2005 : 264). ومن اهم هذه النظريات هي :

أولا – النظرية المعرفية الاجتماعية (ألبرت باندورا ،1986)

Social cognitive theory (Albert Bandura ،1986)

يعود الفضل إلى (باندورا ، 1986) في التأكيد على عملية التنظيم الذاتي لدى الأفراد في ضوء نظريته في التعلم المعرفي الاجتماعي (العتوم وآخرون ، 2005 : 271). أذ أدى تطور النظرية المعرفية إلى التأكيد على دور التنظيم الذاتي للسلوك فعن طريق كل من التعزيز المباشر والتعزيز بالإنابة والعقاب يتعلم الأطفال أثناء نموهم بالتدريج أي أنواع السلوك مقبول اجتماعيا ، وأيها غير مقبول من الآخرين من حولهم ، وفي النهاية يكونون أفكارهم الخاصة عن السلوك المناسب والسلوك غير المناسب ويختارون أفعالهم بناءا على ذلك (أبو علام ، 2004 : 182 – 183). وعلى هذا الأساس أشار (باندورا) إلى إن الأفراد قادرون على تنظيم سلوكياتهم في ضوء النتائج التي يتوقعونها عند القيام بهذه السلوكيات ، فوفقا لهذا المبدأ أن الأفراد قادرون على إعادة تنظيم السلوكيات وتنويعها وفقا للتوقعات والنتائج التي يحددونها (الزغول ، 2009 :214). وبما ان الفرد ينظم الأنماط السلوكية في ضوء النتائج المتوقعة منها ، فتوقع النتائج المترتبة يحدد إمكانية تعلم السلوك من عدمه (الزغلول،2010 :180). فالأفعال والسلوكيات التي تعطيه إحساساً بالفخر والرضا الذاتي تكون مرغوبة أكثر عند القيام بها من الأفعال التي تؤدي إلى النقد الذاتي .(Eysench, 2004: 477) وبهذا يرى (باندورا) بان التنظيم الذاتي يمثل قابلية الفرد و قدرته على تنظيم الأنماط السلوكية التي يقوم بها في ضوء

النتائج التي يتوقعها من جراء القيام بهذه الأنماط السلوكية وتفسير التغيرات المصاحبة بطريقة عمليات التنظيم الذاتي وليس بطريقة الرابطة بين المثير والاستجابة

(Bandura, 1991 : 105).

ومن هنا فأن التنظيم الذاتي أو ممارسة السيطرة على السلوك يعد بمثابة إحدى القوى المحركة للشخصية الإنسانية (هريدي ، 2011 : 224). إنه جهد منظم لتوجيه الأفكار، والمشاعر، والأفعال لتحقيق الأهداف .(Zimmerman,2000:13) إذاً فالتنظيم الذاتي عملية يمكن أن يتحكم الناس بواسطتها في انجازاتهم وأفعالهم الخاصة ، فيحددون لأنفسهم أهدافاً ، ويقيمون نجاحهم في تحقيق تلك الأهداف ، ويكافئون أنفسهم لقاء ذلك (فريدمان وشستك ، 2013 : 384).

ويرى (باندورا) ان هناك اختلاف بين امتلاك الفرد القدرة على التنظيم الذاتي وبين القدرة على تطبيقها بفاعلية وتواصل تحت ضغط مؤثرات تتعارض معها، فالتنظيم الذاتي الفعال لا يتطلب من الفرد فقط مهارات تنظيم ذاتي ، وإنما يحتاج أيضاً إلى اعتقاد ذاتي قوي في قدرته على التأثير بفاعلية في التحكم الذاتي، لذلك يؤدي اعتقاد الأفراد بفاعليتهم في ممارسة التحكم بدوافعهم وأنماط تفكيرهم وأفعالهم وسلوكياتهم الخاصة دوراً مهماً في استعمال عمليات التنظيم الذاتي بكفاءة عالية ، فكلما كانت فاعلية التنظيم الذاتي المدركة أقوى زيدت جهود الناس المتعلقة بالتحكم الذاتي وزاد نجاحهم في مقاومة الضغوط الاجتماعية بأن يتصرفوا بأساليب تنافي معاييرهم، أما الإحساس المنخفض بفاعلية التنظيم الذاتي فإنهُ يزيد من التعرض للضغوط الاجتماعية للقيام بالسلوك الخاطئ

(Bandura, 1991:19-21) .

ويعد (باندورا) أول من أشار إلى العلاقة بين معتقدات الفاعلية الذاتية وعناصر التنظيم الذاتي ، ويرى إن عملية تكوين المعتقدات الذاتية والتأثر بهذه المعتقدات عملية عقلية ، فحينما ينشغل الفرد في عمل ما ، يفسر نتائج هذا العمل ويستعمل تلك التفسيرات في تكوين معتقدات وتطويرها عن قدرته على القيام بمثل هذه الأعمال أو المهام والأنشطة المشابهة ويسلك في ضوء تلك المعتقدات ، ولذا يمكن تفسير اختلافات الأداء بين الإفراد متماثلي القدرات في ضوء معتقدات الفاعلية الذاتية لديهم (رشوان ، 2006 : 60). وان الناس يضعون وبشكل مستمر معاييراً لأنفسهم ثم يقارنون بينها وبين أدائهم للوصول إلى تلك المعايير .(Stone , 1998 :

6) فإذا ظهر تقدم في الأداء فان ذلك يعزز من فاعلية الذات ، إما إذا ظهر تعارض بين الأداء والمعيار ، فيؤدي ذلك إلى الاستياء وهذا يمكن إن يدفع الشخص لبذل جهد أكثر أو قد يؤدي إلى الهروب ، ولكن هذا لن يحدث إذا اعتقد الافراد إن بإمكانهم إن ينجحوا مثلا بتغيير إستراتيجيتهم أو بطلب المساعدة

(Schunk , 1995 : 92).

وطبقا لرأي (باندورا) فان سلوك الفرد يتأثر بالمعايير المتعلمة التي حددها لنفسه وذلك في قوله (لو أن تصرفاتنا تحددت بناء على التدعيم او العقاب الخارجي فقط فان الناس سيتصرفون مثل مراوح الرياح (Wether Vanes) إذ يتحركون دائما كما تشتهي الرياح وفي أي اتجاه حتى يتوقفوا عندما تتوقف تأثيراتها الواقعة عليهم في الحال، ولكن ما يحدث فعلياً إن الناس يصنعون مستويات معينة لسلوكهم ويستجيبون لأفعالهم بطرائق تتضمن التعزيز أو العقاب الذاتي

(Bandura, 1978 : 197) .

إن المعايير يمكن إن تدفع الشخص ليعمل بجدية أكثر أو يعدل سلوكه ليصل إلى المعيار الموضوع ، وهناك ثلاثة عوامل تحدد درجة الدافعية الذاتية وهي :

1- الكفاءة الذاتية للشخص : فإذا شعر الشخص بأنه قادر على انجاز الهدف ، فانه سيبذل جهداً أكثر ولا يستسلم بسهولة بالمقارنة مع شخص تكون فاعلية الذات لديه منخفضة .

2- التغذية الراجعة : يستطيع الشخص عن طريق التغذية الراجعة تعديل جهوده المبذولة أو أهدافه لتكون عملية وأكثر واقعية ، فضلا عن ان تقديم التغذية الراجعة للشخص حول ما أنجزه عمليا سيزيد من فاعلية الذات لديه .

3- الزمن المتوقع لانجاز الهدف : إن الأهداف القصيرة المدى أكثر تأثيراً من الأهداف بعيدة المدى في تحديد الدافعية الذاتية

(Stone , 1998 : 6) .

ويمكن بوساطة التنظيم الذاتي أن نفهم مفهوم الذات (تقدير الذات) فهماً جيداً، فإذا ما وجد الفرد نفسه وبمرور الوقت انه يقترب أو يصل إلى معاييره وأهدافه وأن حياته مليئة بالمديح والمكافأة الذاتية، فإنهُ سيكون لديه مفهوم ذات (تقدير ذات) عالٍ، أما إذا وجد نفسه وبمرور الوقت بأنهُ يخفق في الوصول إلى معاييره وأهدافه ويعاقب ذاته فإنه سيكون لديه مفهوم ذات (تقدير ذات) منخفض.

ويوصـي (بانـدورا) أولئـك الـذين يعـانون مـن مفهـوم ذات (تقـدير ذات) مـنخفض بإتبـاع الخطوات الآتية للتنظيم الذاتي:-

1. بشأن الملاحظة الذاتية: يجب ان يعرف الفرد نفسه وان يحرص على إظهار صورة دقيقة للسلوك.
2. بشأن المعايير: يجب أَن لا تكون معايير الفرد غاية في الصعوبة ولا يضع نفسه موضع الفشل ، من جهةٍ أخرى المعايير التي تكون غاية في السهولة لا يكون لها معنى.
3. بشأن الاستجابة الذاتية: على الفرد استعمال المكافأة الذاتية لا العقوبة الذاتية، وان يحتفل بنجاحه ولا ينشغل بفشله

(Boeree, 1998 : 3- 4).

وتتمكن المعايير والأخلاق الذاتية (الداخلية) من تنظيم السلوك ، مثلاً إذا كان الشخص لديه فكرة حول السرقة بأنها أمر سيء ، فانه يفرض على نفسه قرارا ذاتيا بحيث يكون سلوكه متفقاً مع معياره الداخلي ، فإذا واجه الشخص قرار السرقة أو عدمها ، فانه سوف يحبط العمل الذي يخالف معاييره الداخلية ، والذي ينتج عنه النقد الذاتي ، وبالنتيجة سوف يكون هناك تنظيم ذاتي للسلوك عن طريق اتخاذ قرار عدم السرقة

(Stone , 1998 : 6) .

مكونات التنظيم الذاتي

يتكون التنظيم الذاتي من عدة مكونات تشكل مع بعضها التنظيم الذاتي Self-(Regulation) وهي :

1- الملاحظة الذاتية (Self- Observation) : من أهم جوانب التنظيم الذاتي ملاحظة السلوك أثناء العمل ، إذ يجب أن يعرف الناس مدى تقدمهم نحو تحقيق الأهداف حتى يعرفوا أي جزء من أدائهم يسير بشكل جيد ، وأي جزء يحتاج إلى تحسين (أبو علام ، 2004 : 183). فالملاحظة الذاتية للأداء هي المطلب الأول لمراقبة أدائنا ، وتعني أَن ينظر الإنسان إلى نفسه وسلوكه ويتابع تصرفاته فيكون واعياً حقيقة ما يفعله ، إننا نلاحظ أنفسنا ونحن نرسم لوحة ، أو نلعب لعبة ، أو نجيب عن اختبار ، أو نؤدي عملا مهنيا (جابر ، 1990 : 434). فالملاحظة الذاتية هي قدرة الفرد على ملاحظة و مراقبة أدائه الخاص وتقدمه نحو تحقيق أهدافه وتتضمن

هذه العملية الوعي والانتباه لمراحل التقدم تجاه تحقيق الأهداف بصورة متسقة .(Boeree, 1998 : 40) فهي عملية تتطلب من الفرد ملاحظة سلوكه الخاص والمواقف التي يظهر بها هذا السلوك والأسباب التي تؤدي إلى ظهوره كذلك تستلزم منه ملاحظة نتائج سلوكه والآثار المترتبة عليها ، أي يمكن فهم عملية ملاحظة الذات بشكل أفضل على أنها عملية تجميع منطقي للمعلومات عن العوامل التي تؤثر في تصرفات الفرد وسلوكه (الخفاجي ، 2002 : 21).

2- التقويم الذاتي (Self- Evaluation) : الحكم الذاتي على السلوك ، هل هو مرضي يستحق التقدير ؟ ام غير مرضي يستحق العقاب ؟ ويصدر الفرد هذه الأحكام في ضوء الأهداف والمعايير الشخصية ، وعملية الحكم هذه تعتمد على عمليات شخصية مثل الفاعلية الذاتية وتحديد الأهداف والمعرفة كما تساعد الأفراد على تنظيم سلوكهم عن طريق عملية التوسط الذهني ، ونحن نعي ذواتنا ونتأملها ، بل ونحكم على قيمة فعلنا على أساس المرامي والأهداف التي وضعناها لأنفسنا ، وكما ان عملية الحكم تتوقف على المعايير الشخصية ومعايير الأداء وتقييم النشاط ، فالمعايير الشخصية تتيح لنا إن نقوم ادءنا من غير إن نقارنه بأداء الآخرين (عبد الفتاح ، 2005 : 264). إذاً فالحكم على السلوك عملية ذهنية تشير إلى مقارنة الفرد لاداءاته الحالية مع مستويات الأهداف المقررة مسبقا

(Schunk , 1995 : 77).

3- الاستجابة الذاتية (Self- response): والمكون الثالث من مكونات التنظيم الذاتي هو استجابة الذات ، فالفرد يستجيب ايجابياً أو سلبياً لسلوكه ويتوقف هذا على كيفية بلوغه أو ارتقائه لمعاييره الشخصية ، وتعزيز الذات لا يعتمد على حقيقة انه يلي الاستجابة مباشرة ، ذلك إن نتائج السلوك لا بد ن تمر عن طريق الشخص أي انه يتوسطها ، نحن نضع معايير للسلوك فإذا حققناها نتجه إلى تنظيم سلوكنا بمكافآت صادرة عن الذات كالاعتزاز بعملنا والرضا عن الذات ، أما إذا لم نرق في سلوكنا إلى مستوى هذه المعايير فان النتيجة هي عدم رضا الذات أو نقدها ، إن هذا المفهوم عن توسط الذات للنتائج يختلف اختلافا كبيرا عن نتائج السلوك التي تتحدد بيئيا ، ويفترض (باندورا) إننا نعمل لكي نحصل على مكافآت ولكي نتجنب عقوبات وفقا لمعايير تنشئها الذات ، وحتى حين تكون المكافآت محسوسة فإنها كثيرا ما تكون مصحوبة بحوافز غير محسوسة تتوسطها الذات كالإحساس بالانجاز ، فجائزة نوبل تتيح لمن يحصل عليها قدرا من المال ولكن قيمتها العظيمة هي إن معظم من يحصلون عليها لابد وان يشعروا بالزهو وبالرضا

عن الذات لان أداءهم للإعمال أدت إلى الحصول على هذه الجائزة (جابر ، 1990 : 436). فالتعزيز الذاتي هو تغذية راجعة للسلوك الايجابي لتعزيزه ، وبالمقابل الابتعاد عن السلوك غير المقبول أو تعديل الشائك منه ، إن استعمال هذا الأسلوب في مراحل مبكرة سيكون له آثار ايجابية مستقبلية في التفكير بشكل مستمر لكل سلوك يقوم به الفرد ، فإن من أكثر النتائج التي تقوي من السلوك هو التعزيز (Reinforcement) وبهذا فان الاستجابة الذاتية هي التعزيز الذاتي عن طريق الشعور بالفخر والاعتزاز نتيجة القبول الذاتي الايجابي للسلوك كما تشير إلى العقاب عن طريق الشعور بالأسف والذنب نتيجة التقبل السلبي عن استجابات الذات (Bandura, 1991:19-21) .

ويفترض (باندورا) ان هذه العمليات تتفاعل بعضها مع البعض الأخر بأسلوب تبادلي ، مثل الإصغاء إلى شريط (سمعي) لكلام شخص ما عن نفسه (ملاحظة ذاتية) يفترض انها تؤثر في الأحكام الذاتية للتقدم في اكتساب مهارة بلاغية وهذه بدورها أي (الأحكام الذاتية) تحدد الرغبة اللاحقة للفرد لمواصلة هذه الممارسة وهي (الاستجابة الذاتية)

(Bandura , 1986 : 290) .

ثانياً - نظرية الضبط لكارفر و سكاير (1998)

The theory of control Carver & Scheier (1998)

بحث (كارفر وسكاير) (Carver&Scheier) التنظيم الذاتي من منظور نظرية الضبط حول السلوك ، هذا المنظور يركز على العمليات القائمة على التغذية الراجعة التي عن طريقها ينظم الأفراد أفعالهم ذاتيا لتقليل التنافر بين الأعمال الفعلية والأعمال المرغوبة أو المقصودة (Carver & Scheier, 2000 : 256).

حيث يفسر السلوك المقصود على انه يعكس عمليات ضبط التغذية الراجعة، فعندما يتحرك الأفراد (مادياً او سايكولوجياً) تجاه الأهداف فأنهم يظهرون عمليات التغذية الراجعة لتقليل التنافر السلبي ، أن الأفراد يلاحظون على نحو دوري الخصائص التي يجسدونها في سلوكهم (عملية ادخال) (input function)، يقارنون هذه المدركات مع قيم مرجعية بارزة، إذ أشارت المقارنات إلى تباين بين القيم المرجعية والحالة الراهنة (بمعنى بين خصائص السلوك المقصود

والسلوك الفعلي) فالأفراد يكيفون سلوكهم (عملية إخراج) (output function) ليكون قريباً جداً من القيمة المرجعية

(Carver&Scheier,2000 : 257-258).

التنظيم الهرمي للسلوك Hierarchical Organization of Behovior

تشير النظرية إلى إن السلوك ينظم هرمياً بشروط عملية الضبط فأن نتيجة نظام التغذية الراجعة (النظام الذي يوجه السلوك عند مستوى الاهتمامات الراهنة) هي إعادة ترتيب القيم المرجعية عند المستوى الأدنى التالي من التجريد (Carver&Scheier , 2000 : 258).

ناقش (باورز) (Powers 1973) إن التطابق بين المخرج عند مستوى معين وإعادة ترتيب المعايير عن المستوى التالي الأدنى يتم الحفاظ عليه من المستوى الذي هو حالياً أعلى الترتيب باتجاه الأسفل إلى مستوى القيم المرجعية ، لهذا الهرم يحدث اداءاً فيزيقياً (جسدي) لأي فعل يحدث ، لقد تبنى كل من (كارفر وسكاير) تنظيم (باورز) كموجه مفاهيمي يركز على تضميناته عند المستويات العليا من التجريد ، فالتنظيم الهرمي يبين ثلاثة مستويات عليا من الضبط ، يظهر المستوى الأعلى الذي يسمى (مفهوم النظام) (system concept) قيم مثل الإحساس الشامل بالذات المثالية على الرغم من إن الذات هي ليست القيمة المرجعية الوحيدة عند هذا المستوى ولكنها تزودنا بتوضيح حدسي لنوع الخاصية التي تحدث هنا ، وربما هي القيمة الأكثر أستعمالاً عند هذا المستوى ، فالقيم المرجعية عند هذا المستوى تكون مجردة ويصعب تعريفها، كيف يقلل الأفراد التباين بين سلوكهم ومثل هذه الخصائص المجردة؟ وما هي المخرجات السلوكية الموجودة ضمنياً؟

الجواب الذي اقترحه (باورز 1973) هو إن المخرجات السلوكية لهذا النظام عالي الرتبة تتكون من تزويد قيم مرجعية عند المستوى الأدنى التالي والذي يسمى (مستوى التحكم بالمبادئ) (Level of Principle control)، لهذا الناس يتصرفون ليكونوا مثلما يريدوا أو مثلما يتوجب أن يكونوا عن طريق تبني أي واحدة من المبادئ الإرشادية التي تكون موجودة ضمنياً في الذات المثالية التي يطمحون إليها (مقومات الذات المثالية التي يطمح لها الأفراد، وأي واحدة من المبادئ المتضمنة ستكون مختلفة بشكل واضح من فرد لآخر)، المبادئ

(القواعد) (principles) تبدأ بتزويد بعض أشكال السلوك ، وان المبادئ هي أكثر أوجه السلوك تجريداً والتي لهـــا أسماء فـــي لغـة الحياة اليومية مثل الصـدق ، المسؤولية، والنفعية ، وهي ليست محددات للأفعال ولكن للخصائص التي يمكن أن تظهر بوضوح في أفعال مختلفة ، والأفراد لا يقومون بعمل (الاستقامة والمسؤولية أو الاقتصاد) وبدلاً من ذلك يظهرون واحدة أو أكثر من هذه الخصائص وهم يقومون بنشاطات ملموسة هذه النشاطات تسمى (برامج) (programs) وهذا هو المستوى الثالث ، فالمبادئ تؤثر في مستوى البرنامج عن طريق تأثيرها في أي البرامج تحدث كقيم مرجعية أساسية، و أيضـاً عن طريق التأثير على الخيارات التي يتم عملها ضمن البرامج ، برامج العمل هي أنواع النشاطات التي يعرفهـا معظم الناس بوضوح كسلوك رغم انه حتى هذه البرامج تبقى مجردة نسبياً، مثـلاً الذهـاب إلى محل تجاري، طبخ العشاء، كتابة تقرير كل هذه برامج ، وفيما يخص الأنموذج الهرمي هو إن التنظيم الذاتي لا يتطلب بصورة حتمية أستعمال التسلسل الهرمي الكامل من القمة إلى الأسفل ، فالتنظيم الذاتي عند أي مستوى عالي يتم إيقافه إلى إن يعاود توجيه الانتباه تجاه القيم المرجعية عند المستوى الأعلى ، وبالتمرين فأن كثير من السلوك الإنساني من المحتمل إن ينظم ذاتياً عند مستوى البرنامج مع اعتبار قليل للقيم التي هي أعلى من ذلـك

(Carver&Scheier , 2000 : 258 – 259).

ثالثاً – نظرية الاستشارة مقابل التنفيذ (روبيكون ، 1998)

Theory of counseling vs. implementation (Rupicon, 1998)

يقترح (روبيكون) بأن ظواهر التنظيم الذاتي المختلفة ترتبط مع كل مرحلة من مراحل الفعل ، كما وميز بين الوظيفة الاستشارية(deliberdation function) للبدء بالالتزام بتحقيق تفضيل معين أو رغبة ما والتي تشكل مغزى الهدف (goal intention)، وبين الوظيفة التنفيذية(Implemental function) لتخطيط والتزام الفرد بمسار خاص لانجاز الفعل وتحقيق تلك الرغبة وهو ما يشكل المغزى السلوكي (behavioral intention) ويرى أيضاً بان الدماغ يستطيع التأكيد على كل من الوظيفة الاستشارية أو الوظيفة التنفيذية ، ويمكن أن يمثل مفهوم التشاور في هذه النظرية بعد التقييم (Assessment) بينما يمثل مفهوم التنفيذ بعد التنقل (Locomotion) وهذان البعدان منفصلان فيمكن أن نلحظ إن بعدي التقويم والتنقل

يستطيعان أن يؤديان دوراً في كل من عمليتي التشاور والتنفيذ ، في حين لا يمكن بين هاتين العمليتين ، فالتشاور يتضمن مقارنة أهداف بديلة وتقويمها أما التنفيذ فيتضمن مقارنة الوسائل والخطط البديلة التي يتم تحقيق هذه الأهداف بواسطتها وتقويمها، ولهذا يمكن أن نجد بعد التقييم في كل مرحلة من مراحل الانجاز، وكذلك الحال بالنسبة للتنقل ، ففي كل مرحلة يبدأ بها الفرد يحتاج الى بعد التنقل للمحافظة على التقدم الذي أحرزه من اجل الوصول إلى الهدف المقصود،ولهذا هناك تنقل في كل مرحلة من مراحل الانجاز

(Kruglanski at al, 2000 : 794).

ويميز(روبيكون) بين مفهومي التشاور والتنفيذ في كل مرحلة من مراحل ما قبل الفعل أو السلوك ومرحلة البدء الفعلي للفعل أو السلوك، ومرحلة بذل الجهود والإنجاز والتقدم في الفعل أو السلوك ، و من المحتمل أن يكون لكل من التقييم والتنقل ارتباطات مختلفة مع التشاور والتنفيذ في كل مرحلة من مراحل الفعل هذه ، إذ إن من الممكن أن تكون اعتبارات بعد التقييم أقوى في مرحلة ما قبل الفعل مقارنةٍ بمرحلة الفعل الحقيقي أو الفعلي على العكس من اعتبارات بعد التنقل، إلا إن من المهم جداً ملاحظة إن كل من التقييم والتنقل موجودين بشكل حتمي في كل مرحلة من مراحل الفعل أو السلوك ، على الرغم من اختلاف تقديراتهما .(Higgins et al, 2003 : 315) إن عمليات التشاور والتنفيذ يمكن أن تتنوع اعتماداً على المدى الذي عنده يتم التأكيد على التقييم والتنقل ، فعند التشاور على سبيل المثال يكون الفرد مهتماً بالأهداف البديلة المقارنة بشكل كبير لاختيار أفضل بديل أو البديل الصحيح، أو يكون الفرد أكثر اهتماماً بإنهاء التشاور حالاً من اجل التحرك أو الانتقال بسرعة عن طريق الوظيفة التنفيذية إلى البدء بالفعل الحقيقي الحالي ففي ضوء استعمال الفرد لهذين الوظيفتين يستطيع تحقيق تنظيم ذاتي في أنماطه السلوكية

(Kruglanski et al,2000 : 794).

رابعاً - نظرية الأسلوب المنظم (هيكنز و كروكلانسكي ،2000)

Theory of organizing style (Higgins & Kruglanski, 2000)

قدَّم كل من هيكنز وكروكلانسكي (Higgins & Kruglanski,2000) نظرية الأسلوب المنظم ، حيث يقصد بالتنظيم الذاتي بحسب هذه النظرية جميع الإجراءات التي ينفذها الشخص والذي يكافح من أجل تحقيق أهدافه، عن طريق سلسلة من الإجراءات، وهذه الإجراءات تتضمن تحديد الأهداف، واختيار كيفية التعامل معها ومن ثم تحقيق هذه الأهداف ، وعبر هذه السلسلة من الإجراءات يحتاج الفرد إلى عملية تقييم ومن ثم تقرير استعمال أفضل الوسائل المتاحة التي تؤدي إلى الوصول إلى الهدف والالتزام باستعمال هذه الاستراتيجيات المختارة حتى النهاية والى أن يحققوا أهدافهم

(kruglanski, 2004 : 79).

استندت هذه النظرية بالأساس على كل من بعدي التنقل (Locomotion) والتقييم (Assessment) على الرغم من إن هذه النظرية قد أعطتهما وظيفتين أكثر استقلالاً بالمقارنة مع ما وصفته نظرية الضبط الذاتي لكارفر ، إذ يشير بعد التقييم (Assesment) بحسب هذه النظرية إلى جزء رئيس من عملية التنظيم الذاتي، فعندما يقوم الفرد بعملية التقييم فأنه إنما يقارن ويعطي التقديرات المحتملة للجهد المبذول والمطلوب للوصول إلى الهدف ، وكذلك الإجراءات التي يتطلبها الوصول إلى الهدف ، أما بعد التنقل (Locomotion) فيشير إلى الجزء الآخر من التنظيم الذاتي والمستند إلى الفعل ، وذلك عندما يلتزم الفرد بأسلوب التنفيذ بطريقة خطوة – بخطوة (Step by Step) حتى يصل إلى الهدف

(kruglanski, et al , 2002 : 43).

ويشير كل من (هيكنز وكروكلانسكي) إلى انه ينبغي النظر إلى مفهومي التنقل والتقييم على أنهما مفهومان متفردان في الشخصية وأن كلاً منهما يؤثر في التنظيم الذاتي ، فإذا كان لدى الشخص توجه نحو التقييم فأنه يميل إلى التفكير الناقد وتقييم مختلف الأهداف والمسارات الممكنة، وغالباً ما يقيم هذا النمط من الشخص ذاته وسلوكه ، أما النمط الثاني من الناس فيتضمن الأشخاص الذين لديهم توجه نحو التنقل، وهم الأشخاص الذين لا يمتلكون الحاجة نفسها في التقدم إلى أمام ، ولا يقضون اوقاتاً طويلة في التفكير وتقييم المسارات الممكنة لتحقيق الأهداف ، وإنما يفعلون فقط ما يتطلبه تحقيق الهدف

(kruglanski , 2004 :193).

وهناك اختلاف أساسي بين نظرية الأسلوب المنظم ونظريات التنظيم الذاتي التقليدية الأُخرى والتي تنظر إلى (التقييم والتنقل) كمفهومين متصلين ، تكمن وظيفتهما الأساسية في تقليل التنافر بين الحالة الواقعية والحالة المرغوب فيها ، أي إنهما وسائل تنظيمية لتنفيذ هذه الوظيفة وتحقيق الحالة المرغوبة ، ويتم التعامل مع التنقل في الأغلب على انه وسيلة رئيسية ، بينما يعامل التقييم على أنه ثانوي، يقتصر دوره على تزويد التغذية الراجعة عند إحراز التقدم عن طريق التنقل وعلى النقيض من ذلك ترى نظرية الأسلوب المنظم التي قدمها (هيكنز وكرولانسكي) عام (2000) إن أسلوبي (التنقل والتقييم) أكثر عمومية واستقلالية ولهما المكانة ذاتها بوصفهما توجهين أساسيين في عملية التنظيم المميزة

(Higgins et al,2003: 295).

مع ذلك يمكن النظر إلى بعدي(التنقل والتقييم) على إنهما مفهومان معتمدان احدهما على الآخر في البناء العام للتنظيم الذاتي، ولكن يختلف حجم ومقدار كل منهما باختلاف الأشخاص والمواقف، فعلى سبيل المثال يمكن لبعض المواقف أن تحفز الأفراد على الاعتماد بشكل اكبر على بعد التنقل بينما تحفز مواقف أخرى الاعتماد الأكبر على بعد التقييم، فضلا عن إن بعض الأشخاص يفضلون التنقل بينما يفضل آخرون التقييم وطبقاً لنظرية الأسلوب المنظم فأن الفروق الفردية في التأكيد على التنقل أو التقييم تكون ناشئة عن التنشئة الاجتماعية أو المزاج الشخصي للفرد

.(kruglanski, 2004 : 299).

- **التقييم**

يّشكل بعد التقييم المظهر الأساسي المقارن للتنظيم الذاتي والذي يتعلق بعمليات التقييم لبعض الحالات مثل الأهداف والوسائل على وفق البدائل أو الخيارات المتاحة للوصول الى الحكم المميز نسبياً .(Kruglnaski el at, 2000:432) فتشير وظيفة التقييم بصورة عامة الى عملية تحديد تكميم حجم الشيء وأهميته، وعليه فأن قيمة وأهمية كل من الحالة أو الموقف الآني والحالة النهائية يمكن تقييمها من قبل الفرد بشكل متسق ، وبذلك يمكن استعمال الوسائل المتاحة له أو الإفادة من هذه الوسائل للتحرك نحو تحقيق الحالة النهائية أو بعيداً عنها

(Higgins et al , 2003 : 184).

- **التنقل**

يعرف التوجه نحو التنقل على انه خاصية من خصائص التوجه نحو الفعل او السلوك، وطبقاً لـ كروكلانسكي (kruglanski et al ,2000) هو مظهر من مظاهر التنظيم الذاتي ، والذي يتعلق بالحركة من حالة لأخرى عن طريق استعمال المصادر النفسية المتاحة للفرد والتي تبدأ به وتحافظ على الحركة المستمرة نحو الهدف وبطريقة مستقيمة ومباشرة من دون الانشغال بالأحداث التي تؤدي إلى اللهو وغير الضرورية أو حتى مجرد التأجيل لأي خطوة ، فالتنظيم الذاتي المثالي ينبغي أن يستعمل أو يستفيد من كلا البعدين(التنقل والتقييم) في عملية التنظيم ويوثق صلة احدهما بالأخر الأمر الذي من شأنه أن يجعل من بعد التنقل يذهب بالاتجاه الصحيح الذي يحدده بعد التقييم بدلاً من الذهاب باتجاهه غير المحدد (تقيم غير كافي) أو يذهب ببعد التقييم إلى التأمل لفترة طويلة ويجعله يراوح في مكانه (التنقل غير كافي) من دون إحراز أي تقدم ، لذا فأن الحركة في الاتجاه الصحيح تتطلب ان يعمل كل من التقييم والتنقل سوية (Kruglnski et al ,2000 :633).

مناقشة النظريات Discussion of theories

ناقشت كثير من النظريات السلوكية والمعرفية والاجتماعية عملية التنظيم الذاتي للسلوك باعتبارها عملية أساسية في تنظيم مسارات سلوك الفرد و شخصيته في مواقف الحياة المختلفة ، فقد يرى (باندورا) إن عمليات التنظيم الذاتي لها دور كبير في تنظيم سلوك الفرد حيث إن الأفراد قادرون على تنظيم سلوكياتهم في ضوء النتائج التي يتوقعونها عند القيام بمثل هذه السلوكيات ، فوفقا لهذا المبدأ ، أن الأفراد قادرون على إعادة تنظيم السلوكيات وتنويعها وفقا للتوقعات والنتائج التي يحددونها فالأفعال التي تعطيهم إحساساً بالفخر والرضا الذاتي تكون مرغوبة أكثر عند القيام بها من الأفعال التي تؤدي إلى النقد الذاتي وبهذا يرى (باندورا) بان التنظيم الذاتي يمثل قابلية الفرد و قدرته على تنظيم الأنماط السلوكية التي يقوم بها في ضوء النتائج التي يتوقعها من جراء القيام بهذه الأنماط السلوكية وتفسير التغيرات المصاحبة بطريقة عمليات التنظيم الذاتي وليس بطريقة الرابطة بين المثير والاستجابة بالإضافة إلى أهمية التنظيم الذاتي في فهم وتحديد (مفهوم الذات) فهما جيدا لان الفرد إذا وجد نفسه يقترب من معاييره وأهدافه الشخصية سوف يتكون لديه تقدير ذاتي عال والعكس صحيح ، هذا وقد حدد (باندورا) ثلاثة مقومات أو أبعاد رئيسية لتحقيق التنظيم الذاتي في سلوك الفرد هي (الملاحظة الذاتي ، و

الحكم الذاتي و الاستجابة الذاتي) ، كما ركز كل من (كارفر وسكاير) على عمليات التغذية الراجعة في التنظيم الذاتي لسلوك الفرد لتقليل التنافر بين الأعمال الفعلية والأعمال المرغوبة فالفرد يقارن بين خصائص سلوكه وبين قيم مرجعية بارزة ويحاول أن يكيف سلوكه ليكون قريبا جدا من هذه القيم المرجعية فالسلوك ينظم هرمياً بشروط عملية الضبط فان نتيجة نظام التغذية الراجعة هي إعادة ترتيب القيم المرجعية عند المستوى الأدنى التالي من التجريد والتنظيم الهرمي يتضمن ثلاثة مستويات عليا من الضبط يسمى المستوى الأول (مفهوم النظام) مثل الإحساس الشامل بالذات المثالية والمستوى الثاني يسمى (مستوى التحكم بالمبادئ) أي يتبنى الفرد مبدأ من المبادئ التي تكون موجودة ضمنياً في الذات المثالية التي يطمح إليها ويعمل وفقا له كالصدق والمسؤولية أما المستوى الثالث هو (برامج العمل) وهي أنواع النشاطات التي يعرفها معظم الناس كسلوك ، فالمبادئ تؤثر في مستوى البرنامج كقيم مرجعية وأيضا تؤثر على الخيارات التي يتم عملها ضمن البرنامج ، هذا ويقترح (روبيكون) وظيفتين أساسيتين للسلوك المنظم ذاتياً هما الوظيفة الاستشارية التي تمثل البدء بالالتزام بتحقيق تفضيل معين أو رغبة ما والتي تشكل مغزى الهدف والوظيفة التنفيذية لتخطيط والتزام الفرد بمسار خاص لانجاز الفعل وتحقيق تلك الرغبة وهو ما يشكل المغزى السلوكي ويرى (روبيكون) إن كل من بعد التقييم والتنقل الذي جاء بهما (هيكنز و كروكلانسكي) في نظريتهما له ارتباطات مختلفة مع التشاور والتنفيذ في كل مرحلة من مراحل الفعل وان يكونا موجودين بشكل حتمي في كل مرحلة من مراحل الفعل أو السلوك على الرغم من اختلاف تقديراتهما ، حيث يقصد كل من (هيكنز و كروكلانسكي) بالتنظيم الذاتي بأنه جميع الإجراءات التي ينفذها الشخص والذي يكافح من اجل تحقيق أهدافه عن طريق سلسلة من الإجراءات وهذه الإجراءات تتضمن تحديد الأهداف واختيار كيفية التعامل معها ومن ثم تحقيق هذه الأهداف وعبر هذه السلسلة من الإجراءات يحتاج الفرد إلى عملية تقييم ومن ثم تقرير استعمال أفضل الوسائل المتاحة التي تؤدي إلى الوصول إلى الهدف والالتزام باستعمال هذه الاستراتيجيات المختارة حتى النهاية والى أن يحقق أهدافه ، أذ استندت هذه النظرية إلى بعدي التنقل والتقييم ، إذ يشير بعد التقييم إلى جزء رئيس من عملية التنظيم الذاتي فعندما يقوم الفرد بعملية التقييم فأنه إنما يقارن ويعطي التقديرات المحتملة للجهد المبذول والمطلوب للوصول إلى الهدف ، وكذلك الإجراءات التي يتطلبها الوصول إلى الهدف ، أما بعد التنقل فيشير إلى الجزء الآخر من التنظيم الذاتي والمستند إلى الفعل ، وذلك عندما يلتزم الفرد بأسلوب التنفيذ بطريقة خطوة بخطوة حتى يصل إلى الهدف

ولهذا يمكن النظر إلى بعدي (التنقل والتقييم) على إنهما مفهومان معتمدان احدهما على الآخر في البناء العام للتنظيم الذاتي للسلوك ، فالتنظيم الذاتي المثالي ينبغي ان يستعمل او يستفيد من كلا البعدين (التنقل والتقييم) .

وقد تبنى الباحث نظرية باندورا (Bandura , 1986) للتنظيم الذاتي لعدة اسباب منها ما يأتي :

1-تعد اول نظرية تحدثت عن مفهوم التنظيم الذاتي بشكل صريح .

2- انها نظرية رائدة و ثرية في طرحها لمفهوم التنظيم الذاتي خصوصاً ان باندورا قد اجرى الكثير من البحوث والدراسات في هذا المجال .

3- كونها النظرية الاكثر شمولاً وعمقاً في تفسير التنظيم الذاتي موازنة بالنظريات الاخرى .

يتضمن هذا الفصل عرضاً لإجراءات البحث من تحديد منهج البحث ووصف مجتمع البحث وعينته وتحديد اداتا البحث لقياس متغيريه وفق الاهداف التي تم والتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياسين واختيار الوسائل الإحصائية المناسبة في تحليل البيانات ومعالجتها وكما يأتي :

أولاً : منهج البحث Research Methodology

استعمل الباحث المنهج الوصفي الذي يقوم على رصد الظاهرة وتفسيرها كونه منهجاً ملائماً لطبيعة أهداف البحث الحالي ، إذ يقوم على وصف العلاقات التي توجد بين الظواهر وتفسيرها وتحليلها ، كما انه يساعد على تكوين صورة مستقبلية على أساس المؤشرات الحالية .

ويستهدف البحث الحالي فضلاً عن دراسة هذه المتغيرات ، تقصي العلاقة الارتباطية بينهما، لذا اعتمد الباحث الدراسة الارتباطية التي تمثل احد أنواع دراسات المنهج الوصفي والهدف من اعتماد هذا النوع من الدراسات الوصفية التوصل إلى فهم عميق للظاهرة المدروسة ، إذ تؤكد الدراسات الارتباطية على معرفة حجم العلاقة ونوعها بين البيانات ، أي إلى أي حد ترتبط متغيرات الظاهرة المدروسة ببعض ، أجزئي ارتباطها أم كلي ؟ أسالب أم موجب ؟ .

ثانياً : مجتمع البحث Research Population

يقصد بمجتمع البحث جميع الأفراد أو العناصر التي تشترك في صفة واحدة أو أكثر تميزه عن بقية المجتمعات التي يسعى الباحث عن طريقها إلى تعميم نتائج الدراسة عليها (الجابري و صبري ، 2013 : 178).

اذ يتحدد مجتمع البحث الحالي بتدريسيي جامعة كربلاء ولكلا الجنسين (ذكور – إناث) والتخصص (علمي – إنساني) في العام الدراسي (2017 - 2018) البالغ عددهم (1281)* تدريسي وتدريسية ، بواقع (406) إناث وبنسبة (31,69 %) و (875) ذكور وبنسبة (68,31 %) ، و (944) علمي وبنسبة (73,69%) و (337) إنساني وبنسبة (26,31%) ، موزعين على (16) كلية فضلاً عن إلى رئاسة الجامعة وجدول (3) يوضح ذلك.

---

*حصل الباحث على كتاب تسهيل مهمة لبيانات اعداد تدريسيي الجامعة من قسم الاحصاء في رئاسة جامعة كربلاء.

جدول (3)

أعداد تدريسيي جامعة كربلاء بحسب الكليات والتخصص والجنس (مجتمع البحث)

ت	اسم الكلية	التخصص	الجنس				المجموع	النسبة
			ذكور	النسبة	إناث	النسبة		
1	الطب	علمي	67	% 5,23	32	% 2,50	99	% 7,73
2	طب الأسنان	علمي	28	% 2,19	12	% 0,94	40	% 3,12
3	الصيدلة	علمي	30	% 2,34	27	% 2,11	57	% 4,45
4	الطب البيطري	علمي	35	% 2,73	13	% 1,01	48	% 3,75
5	الهندسة	علمي	116	% 9,06	16	% 1,25	132	% 10,30
6	علوم تطبيقية	علمي	19	% 1,48	21	% 1,64	40	% 3,12
7	العلوم	علمي	76	% 5,93	69	% 5,39	145	% 11,32
8	التمريض	علمي	8	% 0,62	3	% 0,23	11	% 0,86
9	الزراعة	علمي	54	% 4,22	24	% 1,87	78	% 6,09
10	التربية البدنية وعلوم الرياضة	علمي	37	% 2,89	10	% 0,78	47	% 3,67
11	التربية للعلوم الصرفة	علمي	53	% 4,14	48	% 3,75	101	% 7,88
12	الإدارة والاقتصاد	علمي	92	% 7,18	34	% 2,66	126	% 9,84
13	التربية للعلوم الإنسانية	إنساني	106	% 8,27	40	% 3,12	146	% 11,40
14	القانون	إنساني	38	% 2,97	15	% 1,17	53	% 4,14
15	التربية للعلوم الإسلامية	إنساني	53	% 4,14	24	% 1,87	77	% 6,01
16	السياحة الدينية	إنساني	31	% 2,42	9	% 0,70	40	% 3,12
17	رئاسة الجامعة	علمي إنساني	16 16	% 1,25 % 1,25	4 5	% 0,31 % 0,39	20 21	%1,56 %1,64
المجموع			875	% 68,31	406	% 31,69	1281	%100

ثالثاً : عينة البحث Research Sample

تعد العينة أنموذجاً يشمل جزءاً من وحدات المجتمع الأصلي المعنى بالبحث والدراسة وممثلة له ، فاختيار العينة أمر ضروري لأنه يغني الباحث عن دراسة كل وحدات المجتمع الأصلي ومفرداته ولا سيما في حالة صعوبة دراسة كل تلك الوحدات (قنديلجي ،113:1993).

بعد أن تم تحديد مجتمع البحث الحالي ، قام الباحث باختيار عينة البحث منه بأسلوب العينة العشوائية الطبقية ذات التوزيع المتناسب ، ومن اجل اختيار هذا الاسلوب لا بد من اتباع الخطوات الاتية :

1- تقسيم افراد المجتمع الى طبقتين الجنس (ذكور – اناث) وكذلك التخصص (علمي – انساني) التي وردت في المجتمع الاصلي .
2- تحديد عدد افراد المجتمع الذين يقعون في كل طبقة .
3- تحديد حجم العينة الكلي وحجم العينة من كل مجموعة ، ونسبة حجمها الى المجتمع اللازم لاجراء البحث (نوفل وابو عواد ، 2010 : 273 – 274).

وتشير أدبيات القياس النفسي انه يفضل اختيار عينة لا تقل عن (400) فرد .(Anastasi ,1988 :23)، وفي ضوء ذلك تألفت عينة البحث الحالي من (400) تدريسي وتدريسية ، من المجتمع الكلي وبواقع (273) ذكور وبنسبة (68,25 %) و (127) اناث وبنسبة (31,75 %) ، وعلمي (295) وبنسبة (73,75 %) و (105) انساني وبنسبة (26,25 %) والجدول (4) يوضح ذلك .

جدول (4)

أعداد عينة التطبيق النهائي موزعين حسب التخصص والجنس

ت	التخصص	الجنس				المجموع	النسبة
		ذكور	النسبة	إناث	النسبة		
1	علمي	197	% 49,25	98	% 24,5	295	% 73,75
2	إنساني	76	% 19	29	% 7,25	105	% 26,25

المجموع	273	% 68,25	127	% 31,75	400	% 100

رابعاً : أداتا البحث Research Instruments

من اجل تحقيق أهداف البحث الحالي ، اقتضى ذلك توافر أداتين تتوافر فيهما خصائص المقاييس النفسية من صدق وثبات ، وفيما يأتي عرض لإجراءات أعداد أداتي البحث:

1- مقياس الازدهار النفسي Psychological Flourishing Scale

بعد الاطلاع على الدراسات السابقة و مراجعة الأدبيات النفسية التي تناولت الازدهار النفسي ، لم يجد الباحث مقياساً يتناسب مع عينة البحث الحالي وأهدافه ، لذا كان لا بد للباحث من بناء مقياس للازدهار النفسي، و من أجل بناء المقياس ، هناك خطوات علمية محددة لبناء المقاييس النفسية ، والتي ينبغي أن تبدأ بتحديد المنطلقات النظرية التي يستند أليها الباحث في بناء المقياس ، إذ يشير "كرونباخ Cronbach" إلى ضرورة بدء الباحث بتحديد المفاهيم البنائية التي يستند إليها أو تنطلق منها إجراءات بناء المقاييس النفسية قبل البدء بإجراءات البناء (الكبيسي ،2010: 263). وفيما يأتي توضيح لذلك:

في ضوء ما عرض في الإطار النظري للبحث الحالي، تمّ تحديد المنطلقات النظرية التي يعتمدها الباحث في بناء المقياس ، لأنها تعطي رؤية واضحة ينطلق منها الباحث للتحقق من إجراءات بناء المقياس ، وعليه حدد الباحث المنطلقات النظرية الآتية:

1- اعتماد التعريف النظري لسليجمان (Seligman, 2011) للازدهار النفسي .

2- اعتماد النظرية التي وضعها (Seligman, 2011).

3- اعتماد أبعاد النظرية وهي (المشاعر الايجابية ، الاندماج النفسي ، معنى الحياة ، العلاقات الايجابية ، الانجاز)

4- صياغة الفقرات لكل بعد :

بعد إطلاع الباحث على الأدبيات والدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع البحث تمت الاستفادة منها في اختيار بعض الأفكار ، أذ استعان الباحث بمقياس الازدهار النفسي لـ

(Cory Keyes ,2013) ومقياس الازدهار النفسي لـ (Hone,et al, 2014) ومقياس التفكير الايجابي لـ (الهلالي ، 2013) ومن ثم قام الباحث بصياغة فقرات المقياس بصورة تتلاءم مع عينة البحث الحالي وهم تدريسيي الجامعة ، إذ قام الباحث بصياغة (60) فقرة بصيغتها الأولية بواقع (13 ، 9 ، 12 ، 11 ، 15) فقرة وبحسب الأبعاد الخمسة (المشاعر الإيجابية ، الاندماج النفسي ، معنى الحياة ، العلاقات الايجابية ، الانجاز) على التوالي ، ويعزى اختلاف عدد الفقرات في كل بعد من ابعاد الازدهار النفسي نتيجة الى تركيز النظرية على اهمية بعد دون اخر ، جدول (5) يوضح ذلك ، إذ روعي فيها إن تكون مناسبة للبيئة العراقية وعينة البحث الحالي وكذلك روعي في صياغتها الأمور الآتية :

1- أن تكون كل فقرة معبرة عن فكرة واحدة فقط وغير قابلة إلا لتفسير واحد (أبو علام ، 1989: 134).

2- أن يكون مستوى الفقرة واضحاً وصريحاً ومباشراً (الزوبعي وآخرون ، 1981 :69).

3- استبعاد صيغة نفي النفي لكي لا تربك المفحوص (سمارة ، 1989 : 81).

4- تجنب صياغة الفقرات بلغة الماضي .

5- تجنب الفقرات غير المناسبة لما يراد قياسه .

6- أن تكون الفقرة قصيرة ولا يزيد عدد كلماتها على عشرين كلمة .

7- اختيار الفقرات بحيث تغطي البعد المراد قياسه بشكل كامل ضمن التعريف الذي وضع له (الزغلي والخليلي ، 1990: 86) .

8- أن تكون عبارة كل فقرة قابلة لتفسير واحد ، ولا تحمل أكثر من معنى (أبو علام،1989، 134).

جدول (5)

أبعاد مقياس الازدهار النفسي وعدد فقرات كل بعد

ت	ابعاد المقياس	عدد الفقرات
1	المشاعر الايجابية : هي مستوى الفرد العالي في الشعور بالارتياح والسرور والدفء والنشوة والبهجة والحب وما شابه ذلك من	(1 ـــــ 13)

	مشاعر وأنشطة ايجابية للتعبير عن الحياة المبهجة .	
2	الاندماج النفسي : استغراق الفرد التام في المهام المحببة وانشغاله عن تفكيره وشعوره عند تدفق الحالة بحيث يفقد بها مسار الوقت ويعيش الوقت الحاضر والتركيز الكامل على المهمة .	(14 ـــ 22)
3	معنى الحياة : أحساس الفرد بأهمية وقيمة الحياة ،وشعوره بوجود أهداف ذات مغزى ومعنى لديه، يسعى بإيجابية نحو تحقيقها، والانتماء لشيء أو خدمة شيء يعتقد انه أعظم من ذاته كالإيمان بالأديان أو الانتماء لحزب أو عائلة أو غيرها .	(23 ـــ 34)
4	العلاقات الايجابية : الروابط القائمة بين الأشخاص التي تتسم بالحميمية و النمو و المرونة و التواصل و تبادل مشاعر الحب و الفرح والتقدير والامتنان و الفخر و هذه العلاقات توفر مشاعر ايجابية .	(35 ـــ 45)
5	الانجاز : شعور الفرد بالقدرة على وضع الأهداف وتحقيقها وإكمال المهام والمسؤوليات اليومية والتغلب على العقبات من اجل أداء المهام الصعبة بإتقان ونجاح وتفوق.	(46 ـــ 60)
المجموع		60

5- إعداد تعليمات المقياس The scale Preparing Instructions

تعد تعليمات المقياس بمثابة الدليل الذي يسترشد به المفحوص في أثناء استجابته على فقرات المقياس ، لذا روعي عند إعدادها البساطة والوضوح ، أذ طلب من المستجيب أن يضع علامة (✓) تحت البديل المناسب أمام كل فقرة من الفقرات والذي يعبر عن موقفه ومشاعره فعلاً مع التأكيد على أهمية الدقة والصراحة في الإجابة ، كما تم التأكيد على سرية الاستجابات لذا لم يطلب من المفحوص ذكر أسمه ، وذلك من أجل التقليل المحتمل من عامل المرغوبية الاجتماعية (Social Desirability) ، وقد طلب من المفحوص أن تكون أجابته على كل فقرة مباشرة بعد قراءتها لضمان الحصول على الانطباع الأول في الإجابة الذي يفترض أن يكون أقرب إلى الواقع ، لأن المستجيب عندما يأخذ مدة زمنية في الإجابة ، فأن ذلك يؤدي إلى تأثير متغير دخيل قد يشوه الإجابة ويؤثر في موضوعيتها ويطلق عليه التفضيل الاجتماعي (Shavelson , 1977:30).

6- تصحيح المقياس Correction of scale

اعتمد الباحث طريقة ليكرت (Likert) وهي إحدى الطرق العلمية المتبعة في بناء المقاييس النفسية وذلك لما تتمتع به هذه الطريقة من مزايا ومحاسن كما هو مبين في الأتي :

1. سهلة البناء والتصحيح .
2. توفر مقياس أكثر تجانساً .
3. تسمح بأكبر تباين بين الأفراد .
4. تسمح للمستجيب أن يؤشر درجة مشاعره أو شدتها (عودة ، 2002 : 407 – 409) .
5. تجمع عدد اكبر من الفقرات ذات الصلة بالظاهرة السلوكية المراد قياسها .
6. تساعدنا في التأكد من إن المقياس أحادي البعد (أي إن جميع فقراته تقيس شيئا واحدا)
7. يميل الثبات فيها أن يكون جيدا ويعود جزئياً إلى المدى الأكبر من الاستجابات المسموح بها للمستجيب (Oppenhiem , 1973 : 170).
8. لا تتطلب عند استعمالها عدد كبير من المحكمين أو الخبراء

(Mehren & Lehmam , 1984: 29).

9. تتسم بالمرونة ومن الممكن أن تبنى المقاييس بسرعة عن طريقها

(Stanly & Hopkins , 1972 : 170) .

حيث يقصد بتصحيح المقياس وضع درجة لاستجابة المفحوص على كل فقرة من فقرات المقياس ، ومن ثم جمع هذه الدرجات لإيجاد الدرجة الكلية لمقياس الازدهار النفسي بفقراته الـ (60) فقد وضع أمام كل فقرة خمسة بدائل هي : (تنطبق عليَّ بدرجة عالية جدا) و (تنطبق عليَّ بدرجة عالية) و (تنطبق عليَّ بدرجة متوسطة) و(تنطبق عليَّ بدرجة منخفضة) و

(تنطبق عليَّ بدرجة منخفضة جدا) يقابلها سلم درجات يتراوح من (5، 4، 3 ، 2 ، 1) على التوالي وبهذه الطريقة يتم حساب الدرجة الكلية لكل مفحوص بالجمع الجبري لدرجات أجابته على جميع الفقرات وعليه فإن أدنى درجة لمقياس للازدهار النفسي وأعلى درجة له تتراوح ما بين(60 -300) درجة للمقياس ككل ، جدول (6) يوضح ذلك :

جدول (6)

تصحيح مقياس الازدهار النفسي

المتغير	الدرجة المستحقة على الاستجابة				
	تنطبق عليّ بدرجة عالية جدا	تنطبق عليّ بدرجة عالية	تنطبق عليّ بدرجة متوسطة	تنطبق عليّ بدرجة منخفضة	تنطبق عليّ بدرجة منخفضة جدا
الفقرة الطردية	5	4	3	2	1
النهاية الصغرى للدرجات	60				
النهاية العظمى للدرجات	300				

7- صلاحية فقرات المقياس Validity of scale items

يشير ايبل (Ebel) إلى إن أفضل وسيلة للتأكد من صلاحية الفقرات هي قيام عدد من الخبراء المختصين بتقرير صلاحيتها لقياس الصفة التي وضعت من اجلها .(Ebel , 1972 : 555) ولغرض تحقيق ذلك فقد عرضت الفقرات بصيغتها الاولية (ملحق/2) وعددها (60) فقرة موزعة بحسب الأبعاد (جدول/7) على عدد من المحكمين المختصين في ميدان التربية وعلم النفس (ملحق/1) لإصدار أحكامهم على مدى صلاحيتها ، وسلامة صياغتها وملائمتها للغرض الذي وضعت من اجله ومدى ملائمة الفقرات للأبعاد ، وكذلك صلاحية البدائل المستعملة للإجابة ولتحليل آراء الخبراء على فقرات المقياس فقد تم استعمال النسبة المئوية لمعرفة الفقرات التي حصلت على موافقة المحكمين و عدت كل فقرة صالحة عندما تكون النسبة التي حصلت عليها أعلى من (80%) وجدول (7) يوضح ذلك ، وفي ضوء آراء المحكمين

والمناقشات التي أجريت معهم تم تعديل صياغة بعض الفقرات (ملحق/ 3) لكي تكون أكثر صلاحية لقياس السمة المراد قياسها ، ولم تحذف أي فقرة من فقرات المقياس .

جدول (7)

النسب المئوية لآراء المحكمين حول صلاحية فقرات مقياس الازدهار النفسي

ت	أرقام الفقرات	الموافقون	غير الموافقون	الدرجة المئوية	الدلالة
1	1,2,3,4,7,9,11,12,16، 21,22,27,28,29,30,33,35, 37,39,44,45,51,52,54,56, 57,58,60	22	صفر	%100	دالة
2	5,10,13,14,17,20,26، 31,32,34,36,38,40,41,47, 48,49,50,53,59،	21	1	%95,45	دالة
3	6,8,15,25,42,43,46,55	20	2	%90,90	دالة
4	18,19,23,24	19	3	%86,36	دالة

8- تجربة وضوح التعليمات والفقرات للمقياس

Experience the clarity of instructions and paragraphs of the scale

كان هدفها معرفة مدى وضوح التعليمات وفقرات المقياس من حيث الصياغة والمعنى ومدى فهم المبحوثين لفقرات المقياس وبدائله ، والتعرف على الصعوبات التي تواجههم في الإجابة وكذلك الوقت المستغرق للإجابة ، لذا قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة عشوائية مؤلفة من (40) تدريسي و تدريسية في جامعة كربلاء نصفهم من التخصص العلمي والنصف الآخر من الإنساني ، و جدول (8) يوضح ذلك ، إذ من الضروري التحقق من مدى فهم العينة المستهدفة لتعليمات المقياس ومدى وضوح فقراته لديهم (فرج ، 1980: 160) .

إذ طلب من المفحوصين قراءة التعليمات والفقرات والاستفسار عن أي غموض وذكر الصعوبات التي قد تواجههم أثناء الاستجابة وقد تبين من هذا أن التعليمات والفقرات والبدائل

مفهومة لدى المفحوصين وان الوقت المستغرق للإجابة يتراوح بين (10-17) دقيقة ، وان متوسط زمن الاستجابة على المقياس (50، 13) دقائق.

جدول (8)

توزيع أفراد تجربة وضوح التعليمات والفقرات لمقياس الازدهار النفسي بحسب والجنس والتخصص

ت	اسم الجامعة	التخصص	الجنس		المجموع
			ذكور	إناث	
1	جامعة كربلاء	العلمي	10	10	20
2		الإنساني	10	10	20
	المجموع		20	20	40

9- إجراء التحليل الإحصائي لفقرات مقياس الازدهار النفسي

Statistical analysis of the character strength scale

يعد التحليل الاحصائي للفقرات خطوة مهمة وضرورية في بناء المقاييس التربوية والنفسية لانه يكشف عن مدى قدرة الفقرات على قياس ما اعدت لقياسه ، ويسهل اختيار الفقرات ذات الخصائص الجيدة ، اذ ان دقة المقياس تعتمد الى احد كبير على دقة فقراته (عبد الرحمن ، 1998 : 227) .

اذ ان التحليل الاحصائي للفقرات يكون اكثر اهمية من التحليل المنطقي لها ، لان الاخير يكشف عن مدى ارتباط الفقرة ظاهرياً بالسمة المراد قياسها ، في حين ان التحليل الاحصائي يكون اكثر صدقاً وثباتاً (عو دة ، 1998 : 387 – 388). وتشير ادبيات القياس النفسي انه يفضل اختيار عينة لا تقل عن (100) فرد لكل مجموعة عند استعمال اسلوب المجموعتين المتطرفتين وبنسبة (27%) من حجم العينة الكلي في المجموعتين المتطرفتين ، وان افضل حجم لعينة التحليل الاحصائي هو ان لا يقل عن (400) فرد (Anastasi ,1988 :23).

في ضوء ذلك تألفت عينة التحليل الإحصائي من (400) تدريسي وتدريسية من حجم المجتمع الكلي ، تم اختيارهم بأسلوب العينة العشوائية الطبقية ذات التوزيع المتناسب ، أما عينة التطبيق النهائي فهي ذاتها عينة التحليل الإحصائي وذلك بسبب ضيق الوقت وانشغال التدريسي الجامعي بالأمور التدريسية والامتحانات .

إن الهدف من أجراء تحليل الفقرات هو استخراج القوة التمييزية للفقرات والإبقاء على الفقرات المميزة في المقياس واستبعاد أو تعديل الفقرات غير المميزة .(Ebel,1972:392) حيث يقصد بالقوة التمييزية للفقرات مدى قدرة الفقرة على التمييز بين ذوي المستويات العليا وذوي المستويات الدنيا من الأفراد بالنسبة للسمة التي تقيسها الفقرة .(Shaw , 1967 : 450) ويعد تمييز الفقرات جانباً مهماً من التحليل الإحصائي لفقرات المقياس لأن عن طريقه تتأكد من كفاءة فقرات المقاييس النفسية ، إذ أنها تؤشر قدرة فقرات المقياس على الكشف عن الفروق الفردية بين الأفراد (Ebel , 1972: 399)، ويعد أسلوب المجموعتين الطرفيتين ، وعلاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس أسلوبين مناسبين في عملية تحليل الفقرات وقد أستعملها الباحث لهذا الغرض .

أ- أسلوب المجموعتين المتطرفتين Contrasted Groups style

ولأجراء ذلك أتبع الباحث ما يأتي :

- تحديد الدرجة الكلية لكل استمارة من استمارات مقياس الازدهار النفسي التي طبقت على عينة تحليل الفقرات .
- ترتيب الاستمارات من أعلى درجة إلى أوطأ درجة (تنازلياً) .
- اختيرت نسبة الـ (27 %) من الاستمارات الحاصلة على أعلى الدرجات بعّدها مجموعة عليا و نسبة الـ (27%) من الاستمارات الحاصلة على أوطأ الدرجات بعّدها مجموعة دنيا ، إذ بلغ عدد الاستمارات في كل مجموعة (108) استمارة ، اذ أكد (إيبل Ebel) و(ميهرنز Mehrens) ان اعتماد نسبة الـ (27%) العليا و الدنيا تحقق للباحث مجموعتين حاصلتين على أفضل ما يمكن من حجم و تمايز :(Ebel,1972: 358). أي أن عدد الاستمارات التي خضعت للتحليل الإحصائي هي (216) استمارة.

- قام الباحث بتطبيق الاختبار التائي (t- test) لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفرق بين أوساط المجموعة العليا والدنيا ، وذلك لأن القيمة التائية المحسوبة تمثل القوة التمييزية للفقرة بين المجموعتين وعدت القيمة التائية مؤشراً لتمييز كل فقرة من خلال موازنتها بالقيمة الجدولية والبالغة (1 ,96) وبدرجة حرية (214) بمستوى دلالة (0,05) ودلت النتائج أن جميع الفروق ذات دلالة إحصائية ولجميع الفقرات وجدول (9) يوضح ذلك ، وفي ضوء ما تقدم الابقاء على الفقرات جميعها كما هي ، اذ يكون المقياس بصيغته النهائية مؤلفا من (60) فقرة (ملحق /4) .

جدول (9)

المتوسطات والانحراف المعياري والقيم التائية المحسوبة لمقياس الازدهار النفسي

الفقرات	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
1	4,98	0,19	4,38	0,62	9,60
2	4,59	0,72	4,39	0,89	6,38
3	4,95	0,21	3,98	1,12	8,87
4	4,94	0,23	3,96	0,93	10,68
5	4,70	0,48	3,77	0,85	9,97
6	4,93	0,26	3,52	0,91	15,41
7	4,27	0,80	3,25	0,91	8,73
8	4,82	0,45	4,38	0,69	5,59
9	4,47	0,73	3,41	0,76	10,49
10	4,93	0,26	3,99	0,74	12,34
11	4,73	0,45	3,69	0,84	11,45
12	4,93	0,26	3,63	1,06	12,39
13	4,55	0,90	3,73	0,99	6,32
14	4,93	0,26	4,02	0,96	9,50
15	4,86	0,40	3,93	1,00	9,02
16	4,58	0,80	4,18	0,81	3,73
17	4,99	0,10	4,06	0,84	11,48

5,06	0,90	3,83	0,90	4,45	18
12,44	0,96	3,73	0,26	4,93	19
6,62	0,90	3,74	0,93	4,56	20
11,45	0,94	3,94	0,14	4,98	21
10,02	1,00	3,91	0,28	4,92	22
12,55	0,97	3,68	0,30	4,90	23
9,06	0,99	3,67	0,57	4,66	24
12,63	1,10	3,56	0,26	4,93	25
10,68	0,93	3,49	0,53	4,59	26
17,16	0,83	3,46	0,29	4,91	27
13,64	0,72	3,86	0,32	4,89	28
12,91	0,77	3,94	0,23	4,94	29
18,14	0,59	3,89	0,19	4,96	30
18,83	0,80	3,44	0,23	4,94	31
11,03	0,94	3,44	0,74	4,71	32
10,56	1,01	3,60	0,54	4,77	33
8,35	1,05	4,12	0,17	4,97	34
12,24	0,75	4,06	0,19	4,96	35
10,78	0,94	3,85	0,33	4,88	36
14,54	0,85	3,44	0,42	4,77	37
13,73	0,91	3,69	0,25	4,94	38
9,52	1,15	3,84	0,26	4,93	39
11,37	1,09	3,62	0,34	4,87	40
12,74	0,87	3,45	0,47	4,67	41
14,24	0,84	3,74	0,25	4,94	42
10,57	0,95	3,88	0,31	4,90	43
9,97	0,79	3,98	0,44	4,84	44
17,26	0,66	3,75	0,26	4,93	45
12,52	0,77	3,76	0,40	4,81	46
14,55	0,70	3,91	0,23	4,94	47
12,09	0,81	3,93	0,28	4,92	48

10,49	0,92	3,73	0,43	4,76	49
13,45	0,78	3,60	0,43	4,76	50
13,95	0,77	3,96	0,00	5,00	51
16,34	0,77	3,78	0,10	4,99	52
16,81	0,70	3,87	0,00	5,00	53
18,97	0,58	3,93	0,10	4,99	54
15,26	0,72	3,74	0,32	4,89	55
12,83	0,76	3,69	0,43	4,76	56
15,92	0,69	3,75	0,30	4,90	57
13,64	0,76	3,80	0,33	4,88	58
9,11	0,88	3,81	0,53	4,71	59
13,89	0,73	3,85	0,29	4,91	60

ب- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس و درجة المجال التي تنتمي إليه (الاتساق الداخلي) (Internal consistency)

يشير أصحاب القياس النفسي إلى أهمية توافر الصدق في فقرات المقاييس النفسية، لأن صدق المقياس يعتمد إلى حد كبير على صدق فقراته، كالصدق الذي يحسب بأسلوب علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس وعلاقة كل فقرة من فقرات المجال مع الدرجة الكلية للمجال وعلاقة درجة كل مجال مع الدرجة الكلية للمقياس ، وهذا ما يقدم مقياساً متجانساً في فقراته (الكناني، 1995: 145).

تمثل الدرجة الكلية للمقياس قياسات محكية آنية (Immediate Criterion Measures) عن طريق أرتباطها بدرجة الأفراد على الفقرات ومن ثم فأن ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس يعني أن الفقرة تقيس المفهوم نفسه الذي تقيسه الدرجة الكلية وفي ضوء هذا المؤشر يتم الإبقاء على الفقرات التي تكون معاملات ارتباط درجاتها بالدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً .(Anastasi , 1976 : 154) وقد استعمل معامل ارتباط بيرسون (Pearson Produst- Moment Correlation) لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس وعلاقة كل فقرة من فقرات المجال مع الدرجة الكلية للمجال وعلاقة درجة كل مجال مع الدرجة الكلية للمقياس والاستمارة

المستعملة هي ذاتها التي خضعت لتحليل الفقرات في ضوء المجموعتين المتطرفتين وأظهرت النتائج أن جميع معاملات الارتباط تم قبولها اعتماداً على معيار الدرجات الحرجة لمعاملات الارتباط والتي تشير إلى قبول الفقرة التي تتجاوز درجتها (0,19) و جدول (10) يوضح ذلك و في ضوء ذلك تم قبول جميع فقرات المقياس البالغة (60) فقرة .

جدول (10)

معاملات ارتباط بين كل فقرة والمجال الذي تنتمي إليه والدرجة الكلية لمقياس الازدهار النفسي

المجال	رقم الفقرة	معامل ارتباط المجال بالدرجة الكلية	معامل ارتباط الفقرة بدرجة المجال الذي تنتمي إليه	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس
المشاعر الايجابية	1	0,86	0,40	0,22
	2		0,38	0,32
	3		0,61	0,53
	4		0,58	0,53
	5		0,58	0,51
	6		0,68	0,72
	7		0,59	0,52
	8		0,41	0,38
	9		0,59	0,57
	10		0,66	0,63
	11		0,56	0,56
	12		0,62	0,62
	13		0,39	0,39
الاندماج النفسي	14	0,79	0,56	0,55
	15		0,64	0,50
	16		0,51	0,23
	17		0,69	0,61
	18		0,57	0,39
	19		0,69	0,62
	20		0,56	0,32
	21		0,65	0,63
	22		0,66	0,57
معنى الحياة	23	0,90	0,67	0,64
	24		0,67	0,54
	25		0,79	0,68
	26		0,73	0,60
	27		0,81	0,73
	28		0,55	0,51
	29		0,66	0,61

0,64	0,67		30	
0,73	0,80		31	
0,60	0,66		32	
0,49	0,54		33	
0,58	0,55		34	
0,60	0,61	0,89	35	العلاقات الايجابية
0,61	0,73		36	
0,69	0,77		37	
0,68	0,79		38	
0,61	0,76		39	
0,55	0,71		40	
0,65	0,69		41	
0,67	0,77		42	
0,60	0,65		43	
0,54	0,65		44	
0,69	0,61		45	
0,60	0,67	0,91	46	الانجاز
0,68	0,76		47	
0,65	0,71		48	
0,56	0,64		49	
0,61	0,71		50	
0,69	0,72		51	
0,74	0,75		52	
0,69	0,74		53	
0,72	0,73		54	
0,64	0,72		55	
0,60	0,67		56	
0,68	0,68		57	
0,54	0,63		58	
0,51	0,62		59	
0,61	0,71		60	

10- الخصائص القياسية (السيكومترية) لمقياس الازدهار النفسي

Psychometric Properties of the character strength scale

يرى المختصون بالقياس النفسي ضرورة التحقق من بعض الخصائص القياسية في أعداد المقاييس مهما كان الغرض من أستعمالها (علام ، 1986 : 209). مثل الصدق والثبات حيث هي من أهم الخصائص السيكومترية إذ تعتمد عليها دقة المعلومات التي توفرها المقاييس النفسية

(عبد الرحمن ، 1983 : 159). ولهذا يعد الصدق والثبات من الخصائص القياسية المهمة التي يجب توفرها في المقياس لكي يعد صالحا (فرج ، 1980 : 275).

فالمقياس الصادق هو المقياس القادر على قياس السمة أو الظاهرة التي وضع من أجلها (Anastasia & Urban, 1988 :139). وأن المقياس الثابت هو المقياس الذي يقيس بدرجة مقبولة من الدقة و الاستقرار (عودة ، 2002 : 335).

أ- الصدق Validity :

يعد الصدق من الخصائص المهمة التي يجب الاهتمام بها في بناء المقاييس النفسية (Anastasi&Urban, 1988:139). إذ يشير اوبنهايم (Oppenheim) إلى إن الصدق يدل على قياس الفقرات لما يفترض أن تقيسه .(Oppenheim , 1973 : 69 - 70) وهناك أساليب عدة لتقدير صدق الأداة إذ يمكن الحصول على تقدير كمي وفي حالات أخرى يتم الحصول على تقدير كيفي (فرج ، 1980 : 360). أذ استعمل الباحث مؤشرين لصدق مقياس الازدهار النفسي و هما :

1- الصدق الظاهري (Face Validity)

إن أفضل طريقة لحساب الصدق الظاهري ، هي عرض فقرات المقياس قبل تطبيقه على مجموعة من المحكمين المختصين الذين يتصفون بخبرة تمكنهم من الحكم على صلاحية فقرات الاختبار في قياس الخاصية المراد قياسها ، بحيث تجعل الباحث مطمئناً إلى آرائهم ويأخذ الأحكام التي يتفق عليها معظمهم أو بنسبة (80%) فأكثر (الكبيسي ، 2010 : 265). وقد تحقق هذا النوع من الصدق عن طريق عرض فقرات المقياس على مجموعة من المحكمين المتخصصين في مجال علم النفس لتقدير مدى صلاحية كل فقرة للمجال الذي وضع من اجله ، وكما تمت الإشارة إليها في الصفحة (84) .

2- صدق البناء (Construct Validity)

يسمى صدق البناء بصدق التكوين الفرضي أو صدق المفهوم ويقصد به مدى قياس المقياس لتكوين فرضي معين .(Anastasi , 1976 : 151) إذ يعد تجانس فقرات المقياس وقدرتها على التمييز ومعاملات ارتباطها بالدرجة الكلية مؤشرات لصدق البناء (فرج ، 1980 : 81

). فهو عبارة عن المدى الذي يمكن أن نقرر بموجبه إن المقياس يقيس بناء نظريا أو خاصية معينة ، وقد تحقق هذا النوع من الصدق عن طريق المؤشرات الآتية :

1- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس : يشير لندكوست (Lindquist) إلى أن معامل ارتباط درجة كل فقرة مع الدرجة الكلية للمقياس يعد أحد مؤشرات صدق البناء ، وذلك لأن الدرجة الكلية للمقياس تعد بمثابة قياسات محكية آنية عن طريق ارتباطها بدرجات الأشخاص على الفقرات ، ومن ثم فإن ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس يعني أن الفقرة تقيس المفهوم نفسه الذي تقيسه الدرجة الكلية (الكبيسي ،2010: 267).

2- القوة التميزية للفقرات : توفر صدق البناء في هذا المقياس عن طريق مؤشر التمييز بين المجموعة العليا التي تمتلك درجات مرتفعة من السمة والمجموعة الدنيا التي تمتلك درجات منخفضة منها ، فإذا دلت نتائج المقياس على وجود فرق حقيقي بين المجموعتين فأن هذا مؤشر لصدق البناء(محمد، 2012: 79-80).

ب- الثبات Reliability

يعد الثبات الخاصية الأساسية الثانية التي يجب أن يتصف بها المقياس الجيد ، (أبو ناهية ،1994: 352). ومعنى ثبات الدرجة إن المفحوص يحصل عليها في كل مرة يختبر فيها (المفرج ، 2007 : 296). فالثبات هو دقة الاختبار في القياس وعدم تناقضه مع نفسه واتساقه بالمعلومات التي يزودنا بها عن سلوك المستجيب (رزوقي وعيال ، 2011 : 81). ولكي يتمكن الباحث من التعرف على الدرجة الحقيقية للمقياس لا بد من حساب ثباته (المفرج ، 2007 : 296) لان من شروط المقياس الجيد اتصافه بثبات عال .(103 : Anastasia,1976) وقد حسب الثبات لمقياس الازدهار النفسي بطريقتين هما :

1- معامل الفا كرونباخ (الاتساق الداخلي)

Alpha Coefficient For Internal Consistency:

وتعتمد هذه الطريقة على اتساق أداء الفرد من فقرة إلى أخرى وتستند إلى الانحراف المعياري للاختبار والانحراف المعياري للفقرة المقررة (ثورندايك و هيجن ، 1989 : 79). أذ

تم استخراج معامل الاتساق الداخلي باستعمال معادلة الفا ، ذلك إن معامل الاتساق المستخرج بهذه الطريقة يعطينا تقديراً جيداً للثبات في أكثر المواقف .(Nunnally, 1978:230) ويمثل معامل الفا متوسط المعاملات الناتجة عن تجزئة الاختبار إلى أجزاء بطرق مختلفة (عبد الرحمن ، 1983: 201). ولحساب الثبات فقد أخضعت جميع استمارات المفحوصين عينة التحليل الإحصائي والبالغ عددها (400) استمارة ثم استعملت معادلة الفا مرونباخ وقد بلغ معامل ثبات الفا للمقياس (0,84) ويُعدّ المقياس متسقاً داخلياً لأن هذه المعادلة تعكس مدى أتساق فقرات المقياس داخلياً ، إذ يشير (عيسوي ، 1985). الى ان معامل الثبات الذي يتراوح بين (0,70 – 0,90) يعد مؤشر جيد للمقياس الثابت (عيسوي ، 1985 : 58).

2- طريقة الاختبار – إعادة الاختبار (معامل الاستقرار)

Test –retest Method for External consistency

تكشف هذه الطريقة عن مدى استقرار النتائج عندما يطبق الاختبار على عينة من الأفراد أكثر من مرة عبر مدة زمنية محددة (عزيز وعبد الرحمن ، 1990 : 122). وقد أعيد تطبيق المقياس على (60) تدريسي وتدريسية من جامعة كربلاء مجتمع البحث ، جدول (11) يوضح ذلك ، وكانت المدة الزمنية بين التطبيق الأول والثاني (15) يوم ، إذ يرى آدمز (Adams) أن أعادة تطبيق المقياس للتعرف على ثباته لا تتجاوز مدة أسبوعين من التطبيق الأول (Adams , 1964 : 58). وقد بلغ ثبات المقياس (0 , 85)ويعد هذا الثبات مناسباً إذا ما قورن بالمعيار الذي حددته الأدبيات الخاصة بالقياس النفسي ، أذ أشارت إلى أن معامل الثبات ينبغي أن يتراوح ما بين (76,0 – 90,0) (عيسوي ، 1985 :85) .

جدول (11)

توزيع أفراد عينة الثبات لمقياس الازدهار النفسي بطريقة إعادة الاختبار حسب التخصص والجنس

ت	اسم الجامعة	التخصص	الجنس		المجموع
			ذكور	إناث	
1	جامعة كربلاء	علمي	15	15	30
2		إنساني	15	15	30

	المجموع	60

11- المؤشرات الإحصائية لمقياس الازدهار النفسي

Statistical indicators of the character strength scale

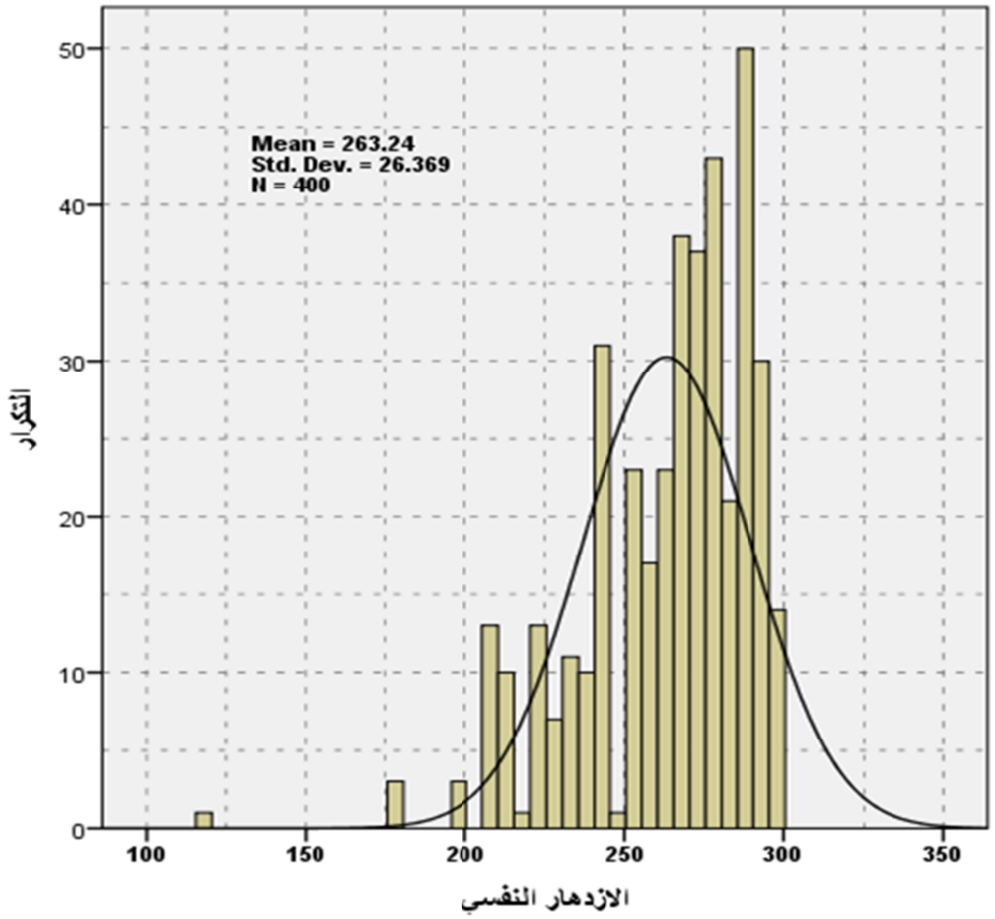
أوضحت الأدبيات العلمية إن من المؤشرات الإحصائية التي ينبغي أن يتصف بها أي مقياس تتمثل في التعرف على طبيعة التوزيع ألاعتدالي الذي يمكن التعرف عليه بواسطة بعض المؤشرات الإحصائية التي تبين لنا طبيعة المقياس كما موضح في جدول (12) وشكل (3)

جدول (12)

المؤشرات الإحصائية لمقياس الازدهار النفسي

ت	المؤشرات الإحصائية	القيم
1	الوسط الحسابي– MEAN	263,24
2	الوسيط – MEDIAN	270,00
3	المنوال – MODE	290,00
4	الانحراف المعياري – STD . DEVIATION	26,37
5	التباين – VARIANCE	695,32
6	المدى – RANGE	182,00
7	اقل درجة – MINIMUM	118,00
8	أعلى درجة –MAXIMUM	300,00
9	التفرطح – KURTOSIS	0,827

10	الخطأ المعياري في التفرطح - STD . ERROR IN KURTOSIS	0,244
11	الالتواء – SKEWNESS	-0,981
12	الخطأ المعياري في الالتواء - STD . ERROR IN SKEWNESS	0,125
13	الخطأ المعياري – STD . ERROR	1,32



شكل (3)

التوزيع ألاعتدالي لدرجات أفراد العينة على مقياس الازدهار النفسي

12- وصف مقياس الازدهار النفسي بصيغته النهائية

Describe psychological flourishing scale in as final

يتكون مقياس الازدهار النفسي من (60) فقرة توزعت الفقرات على خمس مجالات هي : (المشاعر الايجابية ، الاندماج النفسي ، معنى الحياة ، العلاقات الايجابية ، الانجاز) وقد وضع أمام كل فقرة خمسة بدائل هي : (تنطبق علي بدرجة عالية جدا) و (تنطبق علي بدرجة عالية) و (تنطبق علي بدرجة متوسطة) و (تنطبق علي بدرجة منخفضة) و (تنطبق علي بدرجة منخفضة جدا) ، يقابلها سلم درجات يتراوح من (5 ، 4 ، 3 ، 2 ، 1) على التوالي وبهذه الطريقة يتم حساب الدرجة الكلية لكل مفحوص بالجمع الجبري لدرجات إجابته على جميع الفقرات لذا فان أعلى درجة ممكن أن يحصل عليها المستجيب هي (300) واقل درجة هي (60) .

2- مقياس التنظيم الذاتي self-regulation scale

لغرض بناء أداة تقيس التنظيم الذاتي لدى تدريسيي الجامعة ، اطلع الباحث على الأدبيات والدراسات السابقة التي تناولت هذا المصطلح ، فضلاً عن اطلاعه على مجموعة من المقاييس تناولت هذا المصطلح بشكل مباشر أو بشكل ضمني ، كمقياس (الموسوي 2010) ومقياس (الطائي 2011) وبعد دراسة هذه المقاييس، قام الباحث ببناء مقياس يقيس التنظيم الذاتي لدى تدريسيي الجامعة ، مقياس يكون ملائماً لمجتمع البحث الحالي ، و يكون متلائماً مع الأدبيات والإطار النظري الذي انطلق منه البحث وعليه حدد الباحث المنطلقات النظرية الآتية :

1- اعتماد التعريف النظري لباندورا (Bandura , 1986) للتنظيم الذاتي .

2- اعتماد النظرية التي وضعها (Bandura , 1986).

3- اعتماد أبعاد النظرية وهي (الملاحظة الذاتية ، التقويم الذاتي ، الاستجابة الذاتية).

4- صياغة الفقرات لكل بعد :

لغرض صياغة الفقرات وكيفية بناء المقياس اطلع الباحث على المقاييس ذات العلاقة بمفهوم التنظيم الذاتي ، أذ تمت الاستفادة منها في اختيار بعض الأفكار عند صياغة بعض الفقرات ، والمقاييس التي استعان بها الباحث لهذا الغرض هي :

1- مقياس التنظيم الذاتي المعرفي (الموسوي ، 2010).

2- مقياس التنظيم الذاتي المعرفي (سمين ، 2012).

3- مقياس تنظيم الذات (الجبوري ، 2011).

وبعد عملية المسح التي أجراها الباحث للمقاييس السابقة تم صياغة فقرات أولية للمقياس بصورة تتلاءم مع عينة البحث الحالي وهم تدريسيي الجامعة ، أذ قام الباحث بصياغة (46) فقرة بصيغتها الأولية بواقع (15 ، 15 ، 16) فقرة وبحسب الأبعاد الثلاثة (الملاحظة الذاتية ، التقويم الذاتي ، الاستجابة الذاتية) كما موضحة في جدول (13) إذ روعي فيها إن تكون مناسبة للبيئة العراقية وعينة الدراسة الحالية .

جدول (13)

أبعاد مقياس التنظيم الذاتي وعدد فقرات كل بعد

ت	ابعاد المقياس	عدد الفقرات
1	الملاحظة الذاتية : قدرة الفرد على ملاحظة و مراقبة أدائه الخاص وتقدمه نحو تحقيق أهدافه وتتضمن هذه العملية الوعي والانتباه لمراحل التقدم تجاه تحقيق الأهداف بصورة متسقة .	(1 ـــــ 15)
2	التقويم الذاتي : هو الحكم الذاتي على السلوك سواءا كان مرضي يستحق التقدير أو غير مرضي يستحق العقاب ويصدر الفرد هذه الأحكام في ضوء معايير أو أهداف شخصية ، وعملية الحكم هذه تعتمد على عمليات شخصية مثل الفاعلية الذاتية وتحديد الأهداف والمعرفة .	(16 ـــــ 30)
3	الاستجابة الذاتية : التعزيز الذاتي من خلال الشعور بالفخر والاعتزاز نتيجة القبول الذاتي الايجابي للسلوك كما تشير إلى العقاب من خلال الشعور بالأسف والذنب نتيجة التقبل السلبي عن استجابات الذات .	(31 ـــــ 46)
	المجموع	46

5- إعداد تعليمات المقياس The scale Preparing Instructions

تعد تعليمات المقياس بمثابة الدليل الذي يسترشد به المفحوص في أثناء استجابته على فقرات المقياس ، لذا سعى الباحث عند إعدادها على أن تكون مبسطة وسهلة الفهم ، أذ طلب من المستجيب أن يضع علامة (✓) تحت البديل المناسب أمام كل فقرة من الفقرات .

6- تصحيح المقياس Correction of scale

يقصد به وضع درجة لاستجابة المفحوص على كل فقرة من فقرات المقياس ، ومن ثم جمع هذه الدرجات لإيجاد الدرجة الكلية لمقياس التنظيم الذاتي بفقراته الـ (46) فقد وضع أمام كل فقرة خمسة بدائل هي : (تنطبق عليَّ بدرجة عالية جدا) و (تنطبق عليَّ بدرجة عالية) و (تنطبق عليَّ بدرجة متوسطة) و(تنطبق عليَّ بدرجة منخفضة) و (تنطبق عليَّ بدرجة منخفضة جدا) يقابلها سلم درجات يتراوح من (5، 4، 3 ، 2 ، 1) على التوالي بالنسبة للفرات الطردية ، و (1 ، 2 ، 3 ، 4 ، 5) على التوالي بالنسبة للفقرات العكسية اذ كانت الفقرات العكسية هي فقرتين فقط هما (18 ، 30) ، وبهذه الطريقة يتم حساب الدرجة الكلية لكل مفحوص بالجمع الجبري لدرجات أجابته على جميع فقرات المقياس .

7- صلاحية فقرات المقياس Validity of scale items

يشير ايبل (Ebel) إلى إن أفضل وسيلة للتأكد من صلاحية الفقرات هي قيام عدد من الخبراء المختصين بتقرير صلاحيتها لقياس السمة التي وضعت من اجلها .(Ebel ,1972:555) وللتأكد من صلاحية فقرات المقياس بصيغتها الأولية وعددها (46) فقرة موزعة بحسب الأبعاد ،عرضت على مجموعة من الخبراء المتخصصين في العلوم التربوية والنفسية والبالغ عددهم (22) (ملحق/1) خبيراً لإصدار الحكم على مدى صلاحية الفقرات وسلامة صياغتها ومدى ملائمتها للغرض الذي وضعت من اجله والمجال الذي وضعت فيه وإجراء التعديلات المناسبة عليها وكذلك الحكم على مدى صلاحية بدائل الإجابة ولتحليل آراء الخبراء المختصين على فقرات المقياس فقد تم استعمال النسبة المئوية لمعرفة الفقرات التي حصلت على موافقة المحكمين و عدت كل فقرة صالحة عندما تكون النسبة التي حصلت عليها أعلى من (80%) وجدول (14) يوضح ذلك ، وفي ضوء آراء المحكمين والمناقشات التي أجريت معهم تم تعديل صياغة بعض الفقرات (ملحق /6) لكي تكون أكثر صلاحية لقياس السمة المراد قياسها ، ولم تحذف أي فقرة من فقرات المقياس .

جدول (14)

النسب المئوية لآراء المحكمين حول صلاحية فقرات مقياس التنظيم الذاتي

ت	أرقام الفقرات	الموافقون	غير الموافقون	الدرجة	الدلالة

	المئوية				
دالة	%100	صفر	22	1,2,3,11,14,15,16,18,20,24 ,29,31,33,34,38,41,43,46	1
دالة	%95,45	1	21	4,7,8,9,10,13,17,19 23,39,45	2
دالة	%90,90	2	20	12,21,22,25,27,28,30,35,4 0	3
دالة	%86,36	3	19	5,6,26,36,37,42	4
دالة	%81,82	4	18	32,44	5

8- تجربة وضوح التعليمات والفقرات للمقياس

Experience the clarity of instructions and paragraphs of the scale

تهدف هذه التجربة إلى معرفة مدى وضوح تعليمات المقياس وفقراته من حيث الصياغة والمعنى ومدى فهم المفحوصين لفقرات المقياس وبدائله ، والتعرف على الصعوبات التي تواجههم في الإجابة وكذلك الوقت المستغرق للإجابة ، لذا قام الباحث باختيار عينة بشكل عشوائي مكونة من (40) تدريسي و تدريسية من جامعة كربلاء ، بواقع (20) من التخصص العلمي و (20) من الإنساني ، إذ لا بد للباحث أن يتأكد من مدى فهم عينة البحث لتعليمات المقياس ومدى وضوح فقراته لديهم (فرج ، 1980: 160) .

إذ طلب الباحث من المجيبين قراءة التعليمات والفقرات والاستفسار عن أي غموض وذكر الصعوبات التي قد تواجههم أثناء الاستجابة وقد تبين من هذا أن التعليمات والفقرات والبدائل مفهومة لدى المجيبين وان الوقت المستغرق للإجابة يتراوح بين (9 -13) دقيقة ، وان متوسط زمن الاستجابة على المقياس (11,03) دقائق .

9- إجراء التحليل الإحصائي لفقرات مقياس التنظيم الذاتي

Statistical analysis of the character strength scale

تعد عملية التحليل الإحصائي في بناء المقاييس التربوية والنفسية من الخطوات المهمة والرئيسية .(Chisell et.al.,1981:428) لأنها تكشف عن مدى قدرة الفقرات على قياس ما أعدت لقياسه ، ويسهل اختيار الفقرات ذات الخصائص الجيدة ، إذ إن دقة المقياس تعتمد إلى حد كبير على دقة فقراته (عبد الرحمن ،1998: 227). كما أن التحليل الإحصائي يكشف عن مدى ارتباط الفقرات بالسمة التي أعدت لقياسها (الكبيسي ،1987: 86). فإن الهدف من أجراء التحليل الإحصائي للفقرات هو استخراج القوة التمييزية للفقرات والإبقاء على الفقرات المميزة في المقياس واستبعاد أو تعديل الفقرات غير المميزة .(Ebel, 1972:392) ويعد أسلوب المجموعتين المتطرفتين ، وعلاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس أسلوبين مناسبين في عملية التحليل الإحصائي للفقرات وقد أستعملها الباحث لهذا الغرض ، وتم توزيع عينة التحليل الإحصائي على تدريسيي جامعة كربلاء اذ بلغ العدد (400) تدريسي و تدريسية تم اختيارهم بالطريقة العشوائية ذات التوزيع المتناسب .

أ- أسلوب المجموعتين المتطرفتين Contrasted Groups style

وفق هذا الأسلوب يتم اختيار مجموعتين متطرفتين من أفراد العينة بناءً على الدرجات الكلية التي حصلوا عليها في المقياس ،ومن ثم قام الباحث بتحليل كل فقرة من فقرات المقياس باستعمال الاختبار التائي (T-test)،لاختبار دلالة الفرق بين متوسطي المجموعة العليا والمجموعة الدنيا (عطية،2001: 235).

ولغرض تطبيق هذا الأسلوب اتبع الباحث الخطوات ذاتها المتبعة في مقياس الازدهار النفسي ، إذ تم تحديد الدرجة الكلية لكل استمارة من استمارات مقياس التنظيم الذاتي ومن ثم ترتيبها تنازليا وقام الباحث بعدها باختيار نسبة (27%) من الاستمارات الحاصلة على أعلى الدرجات لكي تمثل المجموعة العليا ونسبة (27%) من الاستمارات الحاصلة على أدنى الدرجات لتمثل المجموعة الدنيا فتكونت لدينا مجموعتان بأكبر حجم ويقرب توزيعها من التوزيع الطبيعي وبأقصى تباين .(Anastasi , 1976 : 208) وباستعمال الاختبار التائي (t- test) لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفرق في درجات كل فقرة بين المجموعتين المتطرفتين لان القيمة التائية المحسوبة تمثل القوة التمييزية للفقرة بين المجموعتين .(1957 ,

159 – 152 : Edwards) ، وعدت القيمة التائية مؤشرا لتمييز كل فقرة عن طريق مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (1,96) وبدرجة حرية (214) بمستوى دلالة (0,05) أذ دلت النتائج على ان جميع الفروق ذات دلالة إحصائية ولجميع الفقرات وجدول (15) يوضح ذلك وفي ضوء ما تقدم استبقيت جميع الفقرات وبهذا يكون المقياس بصيغته النهائية مكون من (46) فقرة (ملحق /7) .

جدول (15)

المتوسطات والانحراف المعياري والقيم التائية المحسوبة لمقياس التنظيم الذاتي

الفقرات	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
1	4,93	0,26	3,95	0,75	12,66
2	4,81	0,39	4,00	0,71	10,45
3	5,00	0,00	3,51	0,98	15,79
4	4,97	0,17	3,96	0,85	12,07
5	4,94	0,23	3,59	0,72	18,50
6	4,83	0,37	3,79	0,87	11,53
7	4,97	0,17	3,82	1,12	10,56
8	4,74	0,54	3,60	0,89	11,44
9	4,94	0,23	3,66	0,82	15,67
10	4,97	0,17	3,77	1,01	12,22
11	4,81	0,40	3,82	0,80	11,47
12	4,99	0,10	4,06	0,71	13,36
13	4,69	0,66	3,79	0,85	8,62
14	4,85	0,68	3,60	0,85	11,90
15	4,95	0,21	4,14	0,68	11,96
16	4,77	0,48	3,80	0,67	12,42
17	4,94	0,23	3,74	0,85	14,25
18	4,71	0,66	3,79	0,97	8,23
19	4,98	0,14	3,65	0,90	15,23

10,86	0,93	3,86	0,32	4,89	20
8,72	0,72	4,02	0,45	4,73	21
10,64	0,70	4,24	0,17	4,97	22
9,13	0,68	4,31	0,23	4,94	23
10,31	1,24	3,76	0,10	4,99	24
14,41	0,68	3,96	0,21	4,95	25
16,05	0,64	3,88	0,25	4,94	26
11,45	0,79	3,89	0,41	4,87	27
15,22	0,65	3,88	0,28	4,92	28
10,55	0,71	4,02	0,37	4,83	29
3,92	0,71	3,87	0,88	4,30	30
13,08	0,86	3,70	0,41	4,90	31
15,58	0,81	3,75	0,14	4,98	32
9,28	0,88	3,78	0,71	4,79	33
14,82	0,71	3,90	0,21	4,95	34
9,37	0,10	4,05	0,19	4,96	35
7,84	1,07	3,79	0,72	4,76	36
13,29	0,87	3,69	0,36	4,90	37
10,87	0,69	4,16	0,26	4,93	38
10,91	0,64	4,21	0,25	4,94	39
19,00	0,58	3,94	0,00	5,00	40
16,92	0,76	3,77	0,00	5,00	14
14,64	0,88	3,69	0,19	4,96	24
10,20	0,95	3,74	0,56	4,82	34
6,22	0,87	4,00	0,67	4,67	44
9,40	0,82	4,18	0,23	4,94	45
7,97	0.84	4,29	0,21	4,95	46

ب- طريقة الاتساق الداخلي Internal consistency method

تشير طريقة الاتساق الداخلي إلى مدى تجانس او اتساق فقرات المقياس في قياس السمة المراد قياسها ، وإن كل فقرة من فقرات المقياس تسيـــــر في المسار نفسه الذي يسير فيه المقياس أو الاختبار ككل ، ولهذا تعد هذه الطريقة من أدق الوسائل التي تستعمل في حساب الاتساق الداخلي أو ما يسمى علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس (الكبيسي ،2010: 273). ومن ثمَّ ينبغي الاستبقاء على الفقرات التي تكون معاملات ارتباط درجاتها بالدرجة الكلية للمقياس عالية ، وحذف الفقرات التي تكون معاملات ارتباط درجاتها مع الدرجة الكلية واطئة (الزوبعي وآخرون ،1981: 43). وقد استعمل الباحث معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس وعلاقة كل فقرة من فقرات المجال مع الدرجة الكلية للمجال وعلاقة درجة كل مجال مع الدرجة الكلية للمقياس والاستمارة المستعملة هي ذاتها التي خضعت لتحليل الفقرات في ضوء المجموعتين المتطرفتين ، وأظهرت النتائج أن جميع معاملات الارتباط تم قبولها اعتماداً على معيار الدرجات الحرجة لمعاملات الارتباط والتي تشير إلى قبول الفقرة التي تتجاوز درجتها (0,19) و جدول (16) يوضح ذلك و في ضوء ذلك تم قبول جميع فقرات المقياس البالغة (46) فقرة .

جدول (16)

معاملات ارتباط بين كل فقرة والمجال الذي تنتمي إليه والدرجة الكلية لمقياس التنظيم الذاتي

المجال	رقم الفقرة	معامل ارتباط المجال بالدرجة الكلية	معامل ارتباط الفقرة بدرجة المجال الذي تنتمي إليه	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس
الملاحظة الذاتية	1	0,93	0,65	0,55
	2		0,60	0,51
	3		0,76	0,73
	4		0,73	0,66
	5		0,79	0,79
	6		0,64	0,57
	7		0,64	0,66
	8		0,70	0,62
	9		0,75	0,74
	10		0,65	0,58
	11		0,59	0,52
	12		0,62	0,60
	13		0,49	0,41

0,56	0,62		14	
0,63	0,60		15	
0,60	0,68	0,92	16	التقويم الذاتي
0,65	0,67		17	
0,36	0,45		18	
0,68	0,68		19	
0,57	0,62		20	
0,47	0,50		21	
0,44	0,46		22	
0,47	0,50		23	
0,57	0,59		24	
0,58	0,61		25	
0,69	0,68		26	
0,57	0,62		27	
0,64	0,68		28	
0,49	0,55		29	
0,21	0,34		30	
0,62	0,64	0,93	31	الاستجابة الذاتية
0,74	0,70		32	
0,55	0,64		33	
0,69	0,72		34	
0,55	0,61		35	
0,37	0,41		36	
0,61	0,65		37	
0,51	0,51		38	
0,52	0,56		39	
0,69	0,73		40	
0,73	0,73		41	
0,70	0,70		42	
0,59	0,63		43	
0,30	0,38		44	
0,44	0,56		45	
0,40	0,48		46	

10- الخصائص القياسية (السيكومترية) لمقياس التنظيم الذاتي

Psychometric Properties of the character strength scale :

أ- الصدق Validity :

استعمل الباحث مؤشرين لصدق مقياس التنظيم الذاتي هما :

1- الصدق الظاهري (Face Validity) :

قام الباحث بعرض فقرات المقياس على مجموعة من المحكمين المختصين في مجال العلوم التربوية والنفسية باعتبار إن هذه الطريقة هي من أفضل الطرق للتحقق من الصدق الظاهري للمقياس الحالي كما ذكر سابقا في جدول (13).

2- صدق البناء (Construct Validity)

يُعد هذا النوع من الصدق من أهم مؤشرات الصدق الذي يهتم به مُعد المقياس،إذ إنه يشكل الإطار النظري له (عودة وخليل ،2000: 384). فأن صدق البناء هو الدرجة التي يقيس فيها المقياس بناء نظريا أو سمةً معينة،وأن هذا النوع من الصدق يتحقق عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس .(Anastasi&Urbina,1988:126) ومن ثم فإن ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس يعني أن الفقرة تقيس المفهوم نفسه الذي تقيسه الدرجة الكلية (الكبيسي ،2010: 267). كما إن هناك مؤشر أخر للتحقق من صدق البناء عن طريق مؤشر التمييز بين المجموعة العليا والمجموعة الدنيا فإذا دلت نتائج المقياس عن وجود فرق حقيقي بين المجموعتين المتطرفتين فأن هذا مؤشر لصدق البناء (محمد، 2012: 79-80).

ب- الثبات Reliability

يُعد الثبات من مؤشرات دقة المقياس واتساق فقراته في قياس ما يراد قياسه (عودة ، 1998 : 340). فهو يشير إلى الاستقرار بمعنى إن الأفراد إذا اختبروا بمقياس معين فأن درجاتهم ستكون هي ذاتها إذا أعيد تطبيق المقياس نفسه عليهم تحت الظروف نفسها (الجابري وصبري ، 2013: 215). وقد تحقق الباحث من ثبات المقياس الحالي بطريقتين هما:

1- معامل الفا كرونباخ (الاتساق الداخلي)

Alpha Coefficient For Internal Consistency

تشير هذه الطريقة إلى حساب الارتباطات بين درجات كل فقرات المقياس الواحد على اعتبار إن الفقرة الواحدة هي عبارة عن مقياس قائم بحد ذاته ، كذلك يعد مؤشرا على التجانس بين فقرات المقياس (عودة، 2000: 254). ولحساب الثبات فقد أخضعت جميع استمارات المستجيبين للتحليل الإحصائي والبالغ عددها (400) استمارة ثم استعملت معادلة الفا كرونباخ وقد بلغ معامل ثبات الفا للمقياس (0,79) ويُعدّ المقياس متسقاً داخلياً لأن هذه المعادلة تعكس مدى أتساق فقرات المقياس داخلياً ، إذ يشير (عيسوي ، 1985). الى ان معامل الثبات الذي يتراوح بين (0,70 – 0,90) يعد مؤشر جيد للمقياس الثابت (عيسوي ، 1985 : 58).

2- طريقة الاختبار – إعادة الاختبار (معامل الاستقرار)

(Test –retest Method for External consistency)

قام الباحث بتطبيق مقياس التنظيم الذاتي على العينة نفسها التي طبق عليها مقياس الازدهار النفسي والبالغ عددها (60) تدريسي وتدريسية من جامعة كربلاء ، وبعد مرور أسبوعين من التطبيق الأول ، قام الباحث بتطبيق المقياس نفسه وعلى أفراد العينة نفسها ، وباستعمال معامل ارتباط بيرسون للتعرف على طبيعة العلاقة بين درجات التطبيقين ، ظهر إن قيمة ثبات المقياس (0,82) وتعد هذه القيمة مؤشرا جيداً على استقرار استجابات أفراد العينة على مقياس التنظيم الذاتي .

11- المؤشرات الإحصائية لمقياس التنظيم الذاتي

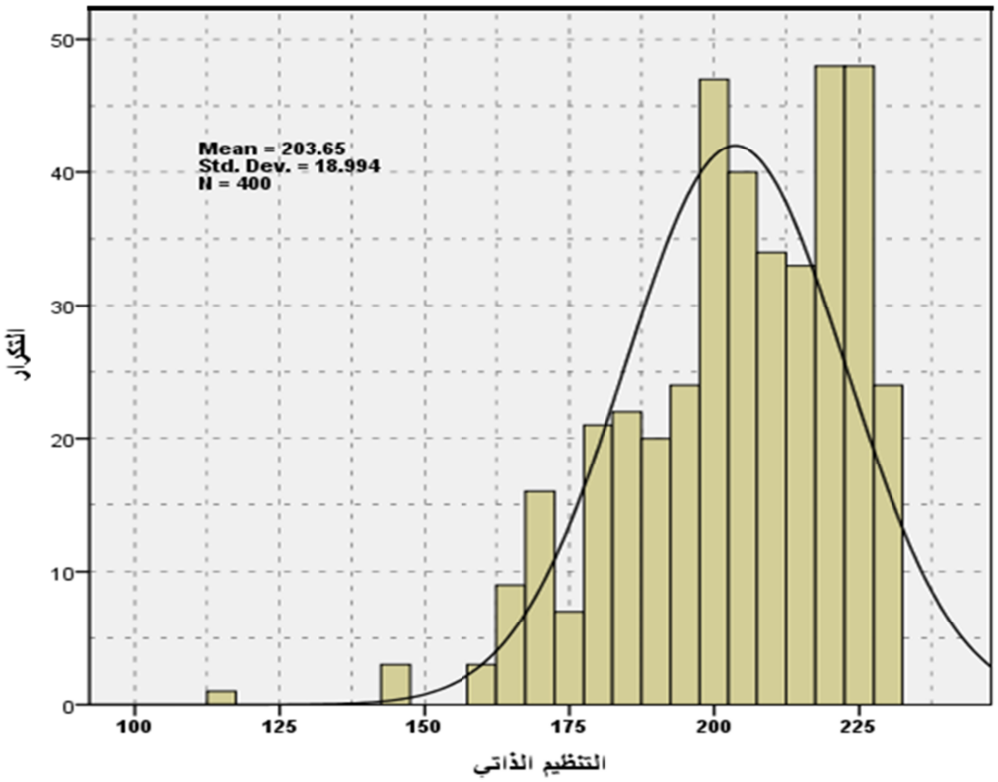
Statistical indicators of the character strength scale

أوضحت الأدبيات العلمية إن من المؤشرات الإحصائية التي ينبغي أن تتصف بها المقاييس التربوية والنفسية تتمثل في التعرف على طبيعة التوزيع ألاعتدالي الذي يمكن التعرف عليه بواسطة بعض المؤشرات الإحصائية التي تبين طبيعة المقياس ، وقد تم الحصول على هذه المؤشرات الإحصائية لمقياس التنظيم الذاتي عن طريق الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) و جدول (17) وشكل (4) يوضحان ذلك :

جدول (17)

المؤشرات الإحصائية لمقياس التنظيم الذاتي

ت	المؤشرات الإحصائية	القيم
1	الوسط الحسابي – MEAN	203,65
2	الوسيط – MEDIAN	205,00
3	المنوال – MODE	230,00
4	الانحراف المعياري – STD . DEVIATION	18,99
5	التباين – VARIANCE	360,77
6	المدى – RANGE	115,00
7	اقل درجة – MINIMUM	115,00
8	أعلى درجة –MAXIMUM	230,00
9	التفرطح – KURTOSIS	0,684
10	الخطأ المعياري في التفرطح - STD . ERROR IN KURTOSIS	0,243
11	الالتواء – SKEWNESS	-0,802
12	الخطأ المعياري في الالتواء - STD . ERROR IN SKEWNESS	0,122
13	الخطأ المعياري – STD . ERROR	0,95



شكل (4)

التوزيع ألاعتدالي لدرجات أفراد العينة على مقياس التنظيم الذاتي

13- وصف مقياس التنظيم الذاتي بصيغته النهائية

Describe the self - regulation scale of in as final

تألف مقياس التنظيم الذاتي من ثلاثة مجالات هي : (الملاحظة الذاتية ، التقويم الذاتي ، الاستجابة الذاتية) ولكل مجال من هذه المجالات عدد من الفقرات أذ بلغ عدد فقرات المقياس بصيغته النهائية (46) فقرة وقد وضع أمام كل فقرة خمسة بدائل هي : (تنطبق علي بدرجة عالية جدا) و (تنطبق علي بدرجة عالية) و (تنطبق علي بدرجة متوسطة) و (تنطبق علي بدرجة منخفضة) و (تنطبق علي بدرجة منخفضة جدا) . يقابلها سلم درجات يتراوح من (5 ، 4 ، 3 ، 2 ، 1) على التوالي بالنسبة للفقرات التي تقيس المفهوم و (1 ، 2 ، 3 ، 4 ، 5) على التوالي بالنسبة للفقرات العكسية وبهذه الطريقة يتم حساب الدرجة الكلية لكل مستجيب

بالجمع الجبري لدرجات أجابته على جميع فقرات المقياس لذا فان أعلى درجة ممكن أن يحصل عليها المستجيب هي (230) واقل درجة هي (46) .

خامساً – التطبيق النهائي Final Application

بعد إن قام الباحث ببناء مقياس الازدهار النفسي وتحقق من الخصائص القياسية له على مجتمع البحث الحالي ، ومن ثم قام ببناء مقياس التنظيم الذاتي وتحقق من الخصائص السيكومترية لهذا المقياس على مجتمع البحث أيضاً ، قام الباحث بتطبيقهما معا على عينة البحث المشار إليها في الجدول (2) والبالغ حجمها (400) تدريسي وتدريسية من جامعة كربلاء في المدة الزمنية الواقعة بين (2/4/ 2018 - 2018/5/10) وبعد الانتهاء من التطبيق قام الباحث بتصحيح الاستمارات وتفريغ البيانات في برنامج الأكسل المكتبي MS-Excel ولغرض المعالجة الإحصائية استعمل الباحث الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS.

سادساً – الوسائل الإحصائية Statistical Instruments

لغرض التحقق من أهداف البحث ، استعمل الباحث الوسائل الإحصائية الآتية بالاستعانة بالبرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية (SPSS) وكالاتي :

1- الاختبار التائي لعينة واحدة : لاختبار دلالة الفروق في درجة الازدهار النفسي والتنظيم الذاتي .

2- **الاختبار التائي لعينتين مستقلتين (t-test)** :لاختبار الفرق بين درجات المجموعة العليا والمجموعة الدنيا في استخراج القوة التمييزية لفقرات مقياسي الازدهار النفسي والتنظيم الذاتي.

3- الاختبار التائي لدلالة الارتباط : أستعمل لقياس دلالة الارتباط بين الازدهار النفسي والتنظيم الذاتي .

4- معامل ارتباط بيرسون (Person) :

وقد استعمل لحساب ما يأتي :

أ- إيجاد العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمجال والدرجة الكلية لمقياسي الازدهار النفسي و التنظيم الذاتي .

ب- لاستخراج الثبات بطريقة إعادة الاختبار لمقياسي الازدهار النفسي والتنظيم الذاتي .

ج- لإيجاد العلاقة الارتباطية بين الدرجات على مقياس الازدهار النفسي والتنظيم الذاتي .

5- معادلة الفا كرونباخ للاتساق الداخلي : لاستخراج الثبات لمقياس الازدهار النفسي والتنظيم الذاتي .

6- الاختبار الزائي (فيشر) : أستعمل لدلالة الفروق في الارتباطات في الهدف الرابع .

يتضمن هذا الفصل عرض النتائج التي توصل إليها الباحث في هذا البحث وتفسيرها ومناقشتها على وفق أهدافها ، ثم تقديم مجموعة من التوصيات والمقترحات في ضوء تلك النتائج .

الهدف الأول : التعرف على درجة الازدهار النفسي لدى تدريسيي الجامعة .

تحقيقا لهذا الهدف قام الباحث ببناء مقياس للازدهار النفسي وتطبيقه على عينة البحث البالغ عددها (400) تدريسي وتدريسية ، ثم قام بحساب الوسط الحسابي والانحراف المعياري لجميع أفراد العينة لغرض مقايستها بالوسط الفرضي البالغ (180) فبلغ متوسط درجاتهم في المقياس (263,24) درجة ، وانحراف معياري (26,37) درجة ، وعند مقايسة الوسط الحسابي مع الوسط الفرضي للمقياس، ظهر إن الوسط الحسابي اكبر من الوسط الفرضي ، ولغرض تعرف دلالة الفرق استعمل الاختبار التائي (t-test) لعينة واحدة ، إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (63,14) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (1,96) عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (399) مما يعني امتلاك أفراد العينة ككل لمستوى عال من الازدهار النفسي كما موضح في جدول (18) .

جدول (18)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة لإفراد العينة ككل على مقياس الازدهار النفسي

نوع العينة	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	الوسط الفرضي	التائية المحسوبة	دلالة الفرق
كل العينة	400	263,24	26,37	1,32	180	63,14	دال

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء نظرية (Seligman ,2011) المتبناة في إن هناك عدد من العناصر التي تعبر عن مقومات الشخصية ، حيث يتكون الازدهار النفسي بامتلاك الفرد مستويات عالية من هذه العناصر مجتمعة لا عنصر واحد فقط وهذا ما جعل تدريسيي الجامعة يتمتعون بمستوى عال من الأداء الأمثل عن طريق مشاعرهم الايجابية المتبادلة وشعورهم الايجابي نحو مهنتهم، و استغراقهم في مهامهم التدريسية في ضوء انشغالهم السلوكي والمعرفي والوجداني بهذه المهام بالإضافة إلى علاقاتهم الايجابية مع الآخرين، وشعورهم

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

الهدف الثاني : التعرف على درجة التنظيم الذاتي لدى تدريسيي الجامعة .

لتحقيق هذا الهدف قام الباحث ببناء مقياس للتنظيم الذاتي وتطبيقه على عينة البحث البالغ عددها (400) تدريسي وتدريسية من جامعة كربلاء ، أذ قام الباحث بحساب الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لجميع أفراد العينة لغرض مقايستها بالوسط الفرضي البالغ (138) فبلغ متوسط درجاتهم في المقياس (203,65) درجة ، وانحراف معياري (18,99) درجة ، وعند مقايسة الوسط الحسابي مع الوسط الفرضي للمقياس، ظهر إن الوسط الحسابي اكبر من الوسط الفرضي ، وقد تبين عن طريق الاختبار التائي (t-test) ان القيمة التائية المحسوبة قد بلغت (69,13) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (1,96) عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (399) مما يعني امتلاك أفراد العينة ككل للتنظيم الذاتي كما موضح في جدول (19).

جدول (19)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة لإفراد العينة ككل على مقياس التنظيم الذاتي

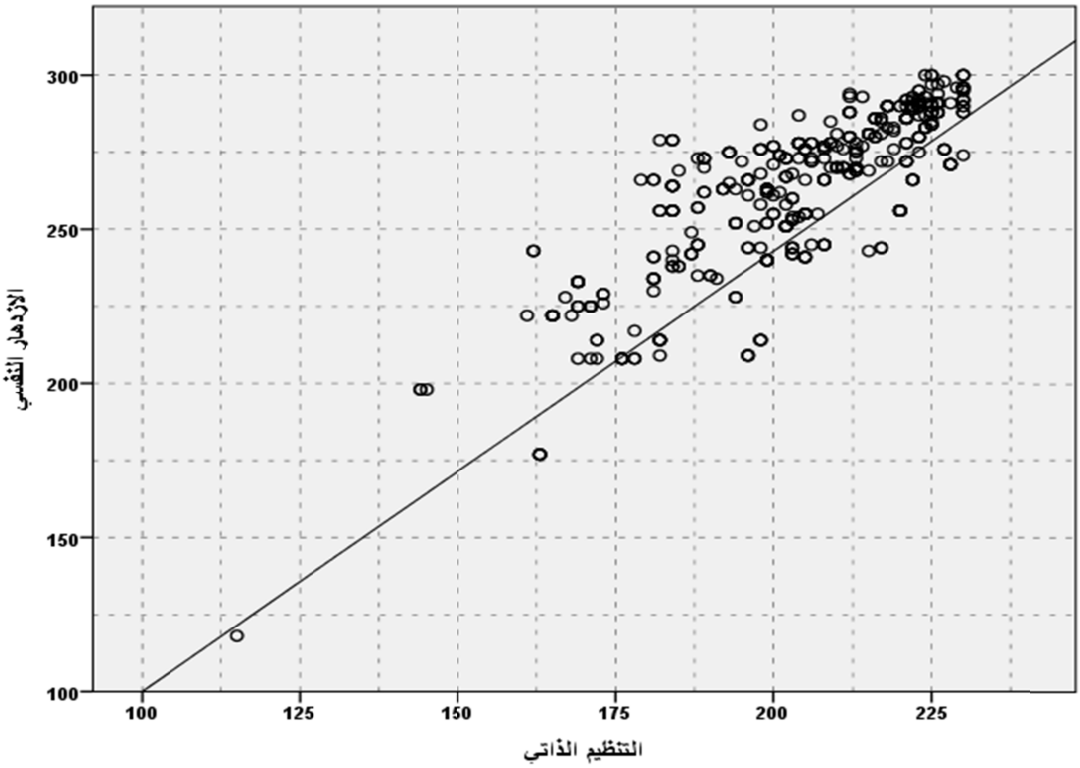
نوع العينة	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	الوسط الفرضي	التائية المحسوبة	دلالة الفرق
كل العينة	400	203,65	18,99	0,95	138	69,13	دال

في ضوء هذه النتائج تم التوصل إلى إن تدريسيي الجامعة يمتلكون مستوى عال من التنظيم الذاتي عن طريق استعمالهم لاستراتيجيات وعمليات التنظيم الذاتي كملاحظة ومراقبة سلوكياتهم باستمرار وقدرتهم على وضع الأهداف والمعايير الشخصية لكي يقارنون بينها وبين سلوكياتهم للوصول إلى تلك المعايير بالإضافة إلى شعورهم بالاعتزاز والرضا عن سلوكياتهم الايجابية المنشودة وتعديل وتطوير السلبية منها ، ليست على الصعيد التعليمي والتربوي فحسب بل في جميع مجالات الحياة العامة ، فضلا عن ذلك إن ثقافتهم الأكاديمية العالية أكسبتهم الشعور بالكفاءة الذاتية المدركة مما عزز من قدراتهم على تنظيم وضبط سلوكياتهم وهذا ما أشار إليه (باندورا) بأن الخبرات المكتسبة تؤدي الى تطوير الفاعلية الذاتية أو الاعتقاد الذاتي وهذا ما يعزز من قدرة الفرد على التنظيم الذاتي لسلوكياته ، كما إن هذه النتيجة اتفقت مع نتائج دراسة (الطائي ، 2011) التي أظهرت إن تدريسيي الجامعة لديهم مستوى عال من التنظيم الذاتي .

الهدف الثالث : التعرف على العلاقة الارتباطية بين الازدهار النفسي والتنظيم الذاتي لدى تدريسيي الجامعة :

لغرض تحقيق هذا الهدف تم إيجاد العلاقة الارتباطية باستعمال معامل ارتباط بيرسون بين مستوى الازدهار النفسي والتنظيم الذاتي لدى أفراد العينة ككل وقد بلغت قيمة معامل الارتباط (0,83) ولغرض التأكد من دلالة الارتباط قام الباحث باستخدام الاختبار التائي (t-test) لدلالة الارتباط وقد بلغت القيمة التائية المحسوبة لدلالة الارتباط (29,35) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (1,96) مما يعني ان هنالك علاقة حقيقية وقوية ذات دلالة إحصائية عند

مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (398) بين الازدهار النفسي والتنظيم الذاتي و جدول (20) والرسم البياني (5) يوضحان ذلك .



شكل (5) الرسم البياني لقوة العلاقة الارتباطية بين الازدهار النفسي والتنظيم الذاتي

جدول (20)

معامل ارتباط الازدهار النفسي والتنظيم الذاتي للعينة ككل

نوع العينة	الارتباط	القيم التائية لدلالة الارتباط	القيمة التائية الجدولية	الدلالة
كل العينة	0,83	29,35	1,96	دال

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء نظرية (Seligman, 2011) بأن امتلاك الفرد لمكونات الازدهار النفسي تؤدي به إلى أداء ايجابي امثل لسلوكياته وهذا يعني إن امتلاك تدريسيي

الجامعة لمستوى عال من الازدهار النفسي عزز من التنظيم الذاتي السلوكي لديهم وارتقاء سلوكياتهم إلى الأداء الأمثل نفسياً واجتماعياً وأكاديمياً وعلى الأصعدة الحياتية العامة جميعها كما أوضح (Bandura, 1986) في نظريته المعرفية الاجتماعية بأن عمليات التنظيم الذاتي تمكن الفرد من تعديل السلوك وتطويره والارتقاء به و اختيار السلوك والتصرف المناسب في الموقف المناسب وهذا ما جعل التدريسي الجامعي ذا أداء ايجابي لسلوكياته مما يعني ان الازدهار النفسي أصبح بمثابة أداة لتنظيم سلوكيات الفرد ومن هنا تظهر العلاقة التبادلية بين الازدهار النفسي والتنظيم الذاتي في تنظيم السلوكيات والتصرفات وتوجيهها الوجهة الصحية في تحقيق الأهداف بما يحقق للفرد ايجاد اساليب تعامل جيدة مع مواقف الحياة المختلفة .

الهدف الرابع : التعرف على دلالة الفروق في العلاقة الارتباطية بين الازدهار النفسي والتنظيم الذاتي تبعا لمتغيري الجنس (ذكور - إناث) والتخصص (علمي - إنساني)

لغرض تحقيق هذا الهدف قام الباحث بدراسة العلاقة الارتباطية بين متغيري الدراسة (الازدهار النفسي والتنظيم الذاتي) لكل فئات العينة كلا على حدة ، تبعا للجنس (ذكور – إناث) وتبعا للتخصص (علمي – إنساني) ، وقد بلغت قيمة معامل الارتباط بين الازدهار النفسي والتنظيم الذاتي لعينة الذكور من تدريسيي الجامعة (0,82) أما قيمة معامل الارتباط للإناث فقد بلغت (0,85) و لغرض التأكد من دلالة الفروق بين الذكور والإناث في قوة الارتباط فقد لجأ الباحث إلى أستعمال اختبار فيشر لدلالة الفروق في الارتباطات بعد تحويل قيم الارتباطات الى قيم زائية ، وقد تبين عن طريق اختبار فيشر إن القيمة الزائية الفشرية قد بلغت (0,91-) لدلالة الفروق بين الذكور والإناث وهي اصغر من القيمة الجدولية البالغة (1,96) مما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) بين الذكور والإناث في الارتباط بين الازدهار النفسي والتنظيم الذاتي وجدول (21) يوضح ذلك :

جدول (21)

نتائج الاختبار الزائي للفروق في العلاقة بين الازدهار النفسي و التنظيم الذاتي تبعا لمتغير الجنس (ذكور- إناث)

نوع العينة	الارتباط	القيم الزائية للارتباط	القيم الزائية الفشرية	القيمة الجدولية	دلالة الفرق
ذكور	0,82	1,157	-0,91	1,96	غير دال
إناث	0,85	1,256			

وهذه النتيجة تشير إلى إن علاقة الازدهار النفسي بالتنظيم الذاتي لدى الذكور والإناث بالمستوى نفسه ، والسبب في ذلك هو إن تدريسيي الجامعة من الذكور والإناث يعملون في بيئات مهنية مماثلة ذات مقومات علمية وثقافية عالية بالإضافة إلى العلاقات الاجتماعية الايجابية فيما بينهم واندماجهم المهني وقدراتهم الكبيرة على وضع الأهداف وتحقيقها مما جعلهم يمتلكون مستويات مرتفعة و متشابهة بينهم من العلاقة الارتباطية التبادلية بين الازدهار النفسي والتنظيم الذاتي .

في حين بلغت قيمة معامل الارتباط بين الازدهار النفسي والتنظيم الذاتي للعينة من التخصص العلمي (0,83) أما قيمة معامل الارتباط للتخصص الإنساني فقد بلغت (0,82) و لغرض التأكد من دلالة الفروق بين التخصص العلمي والتخصص الإنساني في قوة الارتباط فقد لجأ الباحث إلى أستعمال اختبار فيشر لدلالة الفروق في الارتباطات بعد تحويل قيم الارتباطات إلى قيم زائية ، وقد تبين عن طريق اختبار فيشر إن القيمة الزائية الفشرية قد بلغت (0,27) لدلالة الفروق بين التخصص العلمي والتخصص الإنساني وهي اصغر من القيمة الجدولية البالغة (1,96) مما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) بين التخصصي العلمي و التخصص الإنساني في الارتباط بين الازدهار النفسي والتنظيم الذاتي وجدول (22) يوضح ذلك .

جدول (22)

نتائج الاختبار الزائي للفروق في العلاقة بين الازدهار النفسي و التنظيم الذاتي تبعا لمتغير التخصص (علمي- إنساني)

نوع العينة	الارتباط	القيم الزائية للارتباط	القيم الزائية الفشرية	القيمة الجدولية	دلالة الفرق
العلمي	0,83	1,188	0,27	1,96	غير دال
الإنساني	0,82	1,157			

ويمكن تفسير ان ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الازدهار النفسي والتنظيم الذاتي تبعا للتخصص العلمي والتخصص الإنساني في إن جميع الإمكانيات الثقافية والعلمية التي اكتسبوها تدريسيي الجامعة أدت بهم إلى ثقافة أكاديمية مماثلة إلى حد ما و ثقافة عامة عالية وتنظيم سلوكي جيد وقدرة عالية على تحمل المواقف الصعبة والضغوط النفسية وكيفية التعامل معا باختيار الأساليب الناجعة ومن هنا أصبح التدريسي الجامعي على حد سواء يتميز بأداء امثل وتنظيم جيد لسلوكياته بغض النظر عن التخصص الأكاديمي الذي يختص به .

- **الاستنتاجات: Conclusions**

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث عن طريق تحليل البيانات ومناقشتها استنتج ما يأتي :

1- إن شريحة تدريسيي الجامعة يمتلكون ازدهارا نفسيا سواء كان ذلك عند الذكور أم الإناث ، أم عند التخصص العلمي والإنساني عن طريق تمتعهم بمستويات عالية من مقومات وعناصر الازدهار النفسي فضلا عن تحصيلهم الأكاديمي العالي مما عزز الأداء الايجابي لديهم في تعاملهم مع مواقف الحياة وأحداثها المختلفة .

2- إن شريحة تدريسيي الجامعة يمتلكون تنظيما ذاتيا سواء كان ذلك عند الذكور أم الإناث ، أم عند التخصص العلمي والإنساني ، مما يدل على إن تدريسيي الجامعة يستعملون عمليات

التنظيم الذاتي في تنظيم سلوكياتهم وضبطها وتحقيق أهدافهم فضلا عن ان امتلاكهم مستوى عال من الكفاءة الذاتية عزز من قدرتهم على التنظيم الذاتي .

3- يعد الازدهار النفسي والتنظيم الذاتي مكونين نفسيين يكمل احدهما الآخر في تكوين سلوكيات ايجابية جيدة في التعامل مع المواقف المختلفة .

4- إن عينة البحث يتميزون بالقدرة على الأداء الأمثل لسلوكياتهم في المواقف المناسبة نتيجة امتلاكهم مستوى عال من الازدهار النفسي واستعمالهم استراتيجيات التنظيم الذاتي وبالتالي فأن الازدهار النفسي عزز من التنظيم الذاتي السلوكي لديهم وارتقاء سلوكياتهم إلى الأداء الأمثل نفسياً واجتماعياً وأكاديمياً وعلى الأصعدة الحياتية العامة جميعها وهذا ما يؤكد قوة العلاقة الارتباطية بين الازدهار النفسي والتنظيم الذاتي لدى عينة البحث.

5- إن البيئات التعليمية ذات الثقافة الأكاديمية العالية تعزز من الازدهار النفسي والقدرة على التنظيم الذاتي .

- **التوصيات :** Recommendations

بناء على النتائج التي توصل إليها البحث الحالي يوصي الباحث بالاتي :

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

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

3- استعمال مقياس الازدهار النفسي الذي أعده الباحث للكشف عن مستوى الازدهار النفسي لدى عينات تدريسية مماثلة (المدرسين ، المرشدين ، والمعلمين).

- **المقترحات : Proposals**

يقدم الباحث في ضوء نتائج البحث واستكمالا للبحث الحالي المقترحات الاتية :

1- إجراء دراسات مماثلة لشرائح أخرى من المجتمع (مدرسين ، مرشدين ، معلمين).

2- إجراء دراسة مقارنة حول الازدهار النفسي لدى (الطلاب ، غير الطلاب) في المرحلة العمرية نفسها لمعرفة تأثير التعليم على الازدهار النفسي .

3- إجراء دراسات للتعرف على العلاقة بين الازدهار النفسي و متغيرات اخرى مثل (أساليب المعاملة الوالدية ، الفراغ الوجودي ، الشعور بالدونية) .

4- إجراء دراسات مماثلة للبحث الحالي تأخذ متغيرات ديموغرافية أخرى مثل: (المهنة ، الحالة الاجتماعية ، المستوى الاقتصادي ، و نوع السكن).

المصادر والمراجـع العربيـــة :

القرآن الكريم

1. ابراهيم ، اماني مصطفى واخرون . **(2015)**: العلاقة بين الازدهار النفسي والسعادة لدى طالبات كلية البنات ، مجلة البحث العلمي في الآداب (جامعة عين شمس)، العدد(16)، رسالة ماجستير غير منشورة ، مصر .
2. ابراهيم ، عبد الستار . **(2011)** : العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث (أساليبه وميادين تطبيقه) ، الهيئة المصرية العامة للكتب ، القاهرة.
3. إبراهيم ،أباظه ونانسي ناغور . **(2000)**: اثر التعلم في اختيار الاستراتيجيات التعليمية ورقة مقدمة إلى الندوة الإقليمية في صعوبات التعلم ، عمان–الأردن.
4. أبو حطب، فؤاد . **(1994)**:علم النفس التربوي . ط2 ، مكتبة النهضة العربية، القاهرة– مصر.
5. ابو حلاوة ، محمد السعيد عبد الجواد . **(2013)** : حالة التدفق : المفهوم – الابعاد – والقياس ، دار الاصدار المتسلسل لكتاب الشبكة ، العدد 29 ، الكتاب الالكتروني لشبكة العلوم النفسية .
6. ـــــــــــــــــــــــــــــ. **(2014)**: علم النفس الايجابي ماهيته ومنطلقاتهِ النظرية وافاقه المستقبلية ، الكتاب الالكتروني لشبكة العلوم النفسية العربية ، العدد 34.
7. أبو علام ، رجاء محمود وشريف ، نادية محمد . **(1989)** : الفروق الفردية وتطبيقاتها التربوية ، دار العلم ، الكويت .
8. ابو غزال ، معاوية محمود . **(2006)**:نظريات التطور الانساني و تطبيقاته التربوية . ط 1 ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، عمان – الأردن .
9. ابو ناهية ، صلاح الدين محمد . **(1994)**: القياس التربوي . ط1 ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة– مصر .
10. اسكندراني ، اماني احمد. **(2015)** : معنى الحياة وعلاقته بالإيثار ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية– جامعة دمشق.

11. الاسود ، زهرة . **(2014)**: الممارسات التدريسية الابداعية للأستاذ الجامعي وعلاقتها ببعض المتغيرات الشخصية ، دراسة ميدانية على عينة من اساتذة الجامعات الجزائرية ، رسالة ماجستير منشورة ، قاصدي مرباح ، ورقلة .

12. الأعسر، صفاء . **(2011)**: علم النفس الإيجابي وسيكولوجيه القوى الإنسانية، مقالة غير منشورة، كلية البنات جامعة عين شمس.

13. ـــــــــــ. **(2012)**: الازدهار النفسي (القوى الإنسانية من منظور علم النفس الإيجابي). ورقة مقدمة لمؤتمر علم النفس والإمكانات الإيجابية لدى الإنسان العربي، قسم علم النفس، كلية الآداب، جامعة القاهرة.

14. الأمين ، شاكر محمود وآخرون . **(1990)**: اتجاهات حديثة في تدريس المواد الاجتماعية ، مطبعة دار الحكمة ، بغداد– العراق .

15. البدران ، هناء صادق كريم . **(2014)**: الارشاد المعرفي – السلوكي في تنمية التفكير الايجابي والرفاه العاطفي لدى الموظفات المتأخرات في الزواج ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، البصرة – العراق.

16. بدوي، لمنى حسن . **(2001)** :أثر برنامج تدريسي لبعض استراتيجيات الانتباه الانتقائي لدى الأطفال ذوي صعوبات التعليم، مجلة أطفال الخليج ، www.gulfids.com.

17. البطش ، محمد وليد و ابو زينة ، فريد كامل . **(2007)** : مناهج البحث العلمي ، دار المسيرة ، عمان– الأردن .

18. كفافي ، علاء الدين واخرون. **(2010)**: نظريات الشخصية (الارتقاء – النمو – التنوع) . ط1 ، دار الفكر ناشرون وموزعون ، عمان – الأردن .

19. ثورندايك ، روبرت ، هجين، اليزابيث . **(1989)** : القياس والتقويم في علم النفس والتربية ، ترجمة عبد الله زيد الكلاني ، وعبد الرحمن عدس، مركز الكتب، الأردن.

20. جروان ، فتحي عبد الرحمن . **(1999)**: تعليم التفكير مفاهيم وتطبيقات . ط1 ، دار الكتاب الجامعي، عمان– الأردن .

21. جابر ، جابر عبد الحميد . **(1990)** :نظريات الشخصية ،البناء – الديناميات – النمو – طرق البحث – التقويم، دار النهضة العربية للطباعة والنشر و التوزيع، القاهرة – مصر .

22. الجابري ، كاظم كريم وصبري ، داود عبد السلام . **(2013)**: مناهج البحث العلمي ، دار الكتب والوثائق ، بغداد– العراق .

23. جميل ، محمد جواد (2015) : قوى الشخصية وعلاقته بأضطراب ما بعد الضغوط الصدمية لدى طلبة الجامعة من ذوي شهداء الارهاب ، رسالة غير منشورة ،كلية التربية ، جامعة كربلاء .

24. حجازي ، مصطفى . **(2012)**: إطلاق طاقات الحياة (قراءات في علم النفس الإيجابي) ، دار التنوير للطباعة والنشر ، بيروت – لبنان .

25. الخفاجي ، عفاف زياد وادي . **(2002)** : بناء مقياس التحكم الذاتي لدى طلبة جامعة بغداد ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية ابن رشد، جامعة بغداد .

26. خليفة ، عبد اللطيف محمد . **(2009)**: الانشطة والاحداث السارة لدى طلاب لدى طلاب الجامعة ، حوليات مركز البحوث والدراسات النفسية ، (5) 1 – 64.

27. ــــــــــــــــــ. **(2000)**: الدافعية للانجاز ، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع ، القاهرة – مصر .

28. داود ، عزيز حنا و عبد الرحمن، أنور حسين . **(1990)** : المدخل إلى مناهج البحث ، مطابع التعليم العالي، بغداد– العراق.

29. دردير ، نشوة كرم . **(2007)**: الاحتراق النفسي للمعلمين ذوي نمط (أوب) وعلاقته بأساليب مواجهة المشكلات ، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الفيوم– مصر.

30. الدرويش ، نهى عارف. **(2006)** : بناء برنامج محوسب لتعليم التفكير الناقد وقياس أثره في تطوير مهارة تقويم الذات لدى طلبة الجامعة ،أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ابن رشد، جامعة بغداد .

31. ديماس، محمد . **(2002)**: كيف توقظ طاقتك ، دار ابن حزم ، لبنان.

32. رزوقي، عبد الحسين وعيال، ياسين حميد . **(2011)**: القياس والتقويم للطالب الجامعي ، كلية التربية ابن رشد .

33. رشوان، ربيع عبده أحمد . **(2006)**: التعلم المنظم ذاتياً وتوجهات أهداف الإنجاز ،نماذج ودراسات معاصرة. ط1،عالم الكتاب،38 عبد الخالق ثروت، القاهرة.

34. الريماوي ، محمد عودة وآخرون . **(2008)**: علم النفس العام . ط3، دار المسيرة ، عمان – الأردن.

35. الزغلي ، عبد الجليل والخليلي ، خليل . **(1990)** : مقياس حافظ لاتجاهات الشباب نحو مركز المرأة في المجتمع (دراسة صدق للبيئة الأردنية) ، مجلة أبحاث اليرموك ، الأردن ، سلسلة العلوم الانسانية والاجتماعية، المجلد السادس ، العدد الثالث،جامعة اليرموك .

36. الزغول، عماد رحيم . **(2009)**: مبادئ علم النفس التربوي. ط1، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان– الأردن.

37. الزوبعي، عبد الجليل وبكر ، محمد الياس والكناني ، ابراهيم عبد الحسن . **(1981)**: الاختبارات والمقاييس النفسية ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة الموصل.

38. الزيات ، فتحي مصطفى . **(2006)**: الأسس المعرفية للتكوين العقلي المعرفي وتجهيز المعلومات ، سلسلة علم النفس المعرفي . ط2 ، دار النشر للجامعات، القاهرة– مصر .

39. ــــــــــــــــ. **(1998)**: الأسس البايولوجية والنفسية للنشاط العقلي المعرفي، كلية التربية ،جامعة المنصورة، مصر.

40. السفاسفة ، محمد وأحمد عربيات. **(٢٠٠0)**: مبادئ الصحة النفسية ، دائرة المكتبة الوطنية ، الكرك ، الأردن.

41. سكر ، حيدر كريم . **(2015)**: النظرية المعرفية مفاهيمها – تطبيقاتها . ط1، دار الفراهيدي للنشر والتوزيع، بغداد– العراق .

42. السكران ، محمد . **(2000)**: أساليب تدريس الدراسات الاجتماعية ، دار الشروق للنشر والتوزيع .

43. سلمان ، صادق جعفر سلمان . **(2014)**: سمات الشخصية الايجابية وعلاقتها بأساليب التعامل مع الضغوط ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة بغداد .

44. سليجمان ، مارتن . **(2002)**: السعادة الحقيقية ، ترجمة ، صفاء الاعسر ، علاء الدين كفافي ، عزيزة السيد ، فيصل يونس ، فادية علوان ، سهير غباشي . ط1 ، 2005 ، دار العين للنشر ، مصر .

45. سمارة ، عزيز وآخرون. **(1989)**: مبادئ القياس والتقويم في التربية . ط2 ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، عمان– الأردن.

46. سمارة ، مصطفى . (**2007**): العنقدة ، مجلة معلوماتية ، العدد 18 ، شهر أب ، مجلة علمية شهرية ، تصدر عن الجمعية العلمية السورية المعلوماتية ، دمشق– سوريا .

47. سولسو، روبرت . **(2000)**: علم النفس المعرفي، ترجمة محمد نجيب الصفوة، مصطفى محمد كامل، محمد الحسناين الدق .ط2 ،مكتبة الانجلو المصرية(757–761)، القاهرة– مصر.

48. الشبول ، انور قاسم . **(2010)**: استراتيجيات التدبر واثرها على الكفاءة الذاتية المدركة ومركز الضبط لذوي التحصيل المرتفع والمنخفض في المرحلة الاساسية العليا ، رسالة دكتوره غير منشورة ، جامعة عمان العربية ، عمان – الأردن .

49. شين لوبيز – ك.ر. سنايدر . **(2011)**: القياس في علم النفس الإيجابي نماذج ومقاييس، (ترجمة صفاء الأعسر وآخرون). (الكتاب الأصلي منشور 1978). القاهرة: مركز اللغات والترجمة.

50. ــــــــــــــــ. **(2010)**: دور علم النفس الايجابي في تفعيل اجراءات الوقاية والعلاج النفسي ، مجلة دراسات عربية في علم النفس ، مجلد التاسع ، العدد الاول ، 1– 25 .

51. الطائي ، مريم مهذول محمد . **(2011)**: التنظيم الذاتي لدى التدريسي الجامعي ، مجلة كلية الآداب ، العدد 97 ،كلية الآداب ، جامعة بغداد .

52. عبد الرحمن ، سعد . (**1983**): القياس النفسي .ط1 ، مكتبة الفلاح ، الكويت.

53. عبد الرحمن، سعد . **(1998)**: القياس النفسي، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، الكويت.

54. عبد الرحمن ، محمد السيد . (**1998**): نظريات الشخصية ، دار قباء للطباعة، القاهرة.

55. عبد العال ، تحية محمد احمد ومظلوم ، مصطفى علي رمضان . **(2010)**: الاستمتاع بالحياة في علاقته ببعض متغيرات الشخصية الإيجابية "دراسة في علم النفس الإيجابي" ،كلية التربية ، جامعة بنها ، مجلة كلية التربية ، العدد (93).

56. عبد الفتاح، فوقية . **(2005)**:علم النفس المعرفي بين النظرية والتطبيق . ط 1 ، دار الفكر العربي للنشر ، القاهرة – مصر .

57. العبودي ، طارق محمد . **(2010)**: تأثير تأمل الذات في معرفة المزاج سمة وحالة، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية الآداب ، جامعة بغداد.

58. العتوم، عدنان يوسف واخرون . **(2005)** :علم النفس التربوي ، النظرية والتطبيق ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، عمان – الأردن .

59. العريني، سارة ابراهيم . **(2005)**:التعليم عن بعد ، مطابع الرضا ، الرياض.
60. عزيز ، حنا داود وعبد الرحمن ، أنور اسماعيل . **(1990)**: مناهج البحث التربوي ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة بغداد .
61. عطا الله ، مصطفى خليل محمود وعبد الصمد ، فضل ابراهيم . **(2013)**: علم النفس الايجابي وتأثيره في الممارسات والخدمات النفسية ، كلية التربية – جامعة المنيا .
62. عطية ، عبد الحميد . **(2001)**:التحليل الاحصائي و تطبيقاته في دراسات الخدمة الاجتماعية، المكتب الجامعي الحديث، الاسكندرية– مصر.
63. علام ، صلاح الدين محمود . **(1986)** : تطورات معاصرة في القياس النفسي والتربوي ، مطابع القيسي التجارية ، الكويت.
64. علام، حسن أحمد عمر، وأحمد، محمد عبد اللطيف. **(2004)**: الوعي بالمهارات فوق المعرفية وعلاقته ببعض المتغيرات الدراسية لدى عينة من طلاب الجامعة، المجلة العلمية، كلية التربية–جامعة أسيوط، المجلد20،العدد2،الجزء2.
65. العمر، بدر وآخرون . **(2001)**: تقويم مخرجات كلية التربية جامعة الكويت، إدارة الأبحاث في جامعة الكويت، مشروع بحث.
66. العمري ، وليد . **(2004)**: الضغط والقلق لدى المعلمين ، دار الكتاب الجامعي ، الإمارات العربية المتحدة .
67. عودة، أحمد سليمان . **(1998)**: القياس والتقويم في العملية التدريسية. ط2، دار الأمل للنشر والتوزيع، اربد- الأردن.
68. عودة ، أحمد سليمان . (2002): القياس والتقويم في العملية التدريسية ، الاصدار الخامس ، كلية العلوم التربوية ، جامعة اليرموك ، دار الأمل .
69. عودة ، أحمد سليمان والخليلي، يوسف الخليل . (2000) : الإحصاء للباحث في التربية والعلوم الإنسانية ، دار الأمل للنشر والتوزيع ، أربد ، الأردن .
70. عيسوي ، عبد الرحمن محمد . **(1985)**: القياس والتجريب في علم النفس والتربية، ، دار المعرفة الجامعية، الاسكندرية– مصر .
71. غباين، عمر محمود . **(2001)**: التعلم الذاتي بالحقائب التعليمية ، دار المسيرة ، عمان– الأردن .

72. الفتلاوي، جواد وعبد الواحد، فاتن. **(2015)**: التدفق وعلاقته بتنظيم الذات ونمط التفكير الشمولي لدى طلبة الجامعة ، اطروحة دكتوراه غير منشورة الجامعة المستنصرية، بغداد– العراق.

73. فرج ، صفوت . **(1980)** : القياس النفسي ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة.

74. فريدمان ، هاوردس و شستك ، ميريام . **(2013)**: الشخصية : النظريات الكلاسيكية والبحث الحديث . ط1، ترجمة احمد رمو، المنظمة العربية للترجمة ، بيروت– لبنان .

75. فوهس ، كاثلين و بوميستر ، روي . **(2016)**: المرجع في التنظيم الذاتي ، بحث ونظرية ، وتطبيقات ، ترجمة وليد شوقي شفيق سحلول ، دار جامعة الملك سعود للنشر، الرياض .

76. قطامي ، يوسف وقطامي ، نايفة . **(1996)**:اثر درجة الذكاء والدافعية للأنجاز على اسلوب تفكير حل المشكلة لدى الطلبة المتفوقين في سن المراهقة ، مجلة دراسات العلوم التربوية ، المجلد 23، ع1.

77. القمش ،مصطفى و العضايلة، عدنان . **(2007)**: فاعلية برنامج تعليمي في تحسين مهارات تنظيم الذات لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم من المرحلة الابتدائية في لواء عين الباشا في الأردن ، مجلة النجاح للأبحاث ، مجلد (22) ،عدد (1) ،ص 167 . 168 .

78. قنديلجي ،عاملا ابراهيم . **(1993)**: البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات ،الجامعة المستنصرية–بغداد.

79. القيسي ، رؤوف محمود . **(2008)**:علم النفس التربوي . ط1، دار دجلة ناشرون وموزعون ،عمان – الأردن .

80. الكبيسي ، وهيب مجيد . **(2010)**: الاحصاء التطبيقي في العلوم الاجتماعية . ط1، العالمية المتحدة ، بيروت – لبنان .

81. الكبيسي ، كامل ثامر . **(1987)** : بناء وتقنين مقياس سمات الشخصية ذات الاولوية للقبول في الكليات العسكرية في العراق ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية – ابن رشد ، جامعة بغداد– العراق.

82. كمال ، علي . **(1982)**: النفس انفعالاتها ، وأمراضها ، وعلاجها . ط4 دار واسط للنشر والتوزيع ، بغداد– العراق .

83. الكناني، ممدوح عبد المنعم . **(1995)**: سيكولوجية التعلم وأنماط التعليم .ط2 ،مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، الكويت.

84. لبد، معتز محمد ابراهيم . **(2013)**: اساليب مواجهة ضغوط الحياة وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى طلبة كليات المجتمع المتوسطة بمحافظات غزة، رسالة ماجستير في علم النفس، كلية التربية، جامعة الازهر، غزة.

85. محمد ، علي عودة (2012) : مناهج البحث في التربية وعلم النفس . ط1 ، دار أفكار للدراسات والنشر ، سوريا.

86. مشري ، سلاف . **(2014)**: جودة الحياة من منظور علم النفس الايجابي (دراسة تحليلية) ،مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية ، جامعة الوادي ، العدد (8) (215- 237)

87. مصطفى ، اماني مصطفى ابراهيم . **(2015)**: دراسة تشخيصية لمقومات الازدهار النفسي لدى طالبات كلية البنات ، جامعة عين شمس ، مصر .

88. المفرج ، بدرية والمطيري ، عفاف وحمادة ، محمد . **(2007)**: الاتجاهات المعاصرة في اعداد المعلم مهنيا ، وزارة التربية ، قطاع البحوث التربوية والمناهج وادارة البحوث والتطوير التربوي ، وحدة بحوث التجديد التربوي .

89. ملحم ، سامي محمد . **(2000)**: مناهج البحث في التربية وعلم النفس . ط1 ، دار المسيرة ، الأردن .

90. المهاجر .**(2008)**: التنظيم الذاتي وعلاقته بتعلم التلاميذ، ملتقى طلاب وطالبات جامعة الطائف، المنتدى الأكاديمي والتعليمي، www.ta-un.com/vb/showthread

91. الموسوي ، محمد شلال فرحان . **(2010)**: التنظيم الذاتي المعرفي وعلاقته باتخاذ القرار والتصورات المستقبلية نحو مهنة التعليم لدى طلبة معاهد اعداد المعلمين ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ابن رشد ، جامعة بغداد- العراق .

92. نجم ، نادية خلف . **(2000)**: مراقبة الذات والقلق وعلاقتها بالأداء المدرسي لدى طلاب الصف السادس الإعدادي، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية الآداب، الجامعة المستنصرية.

93. النوايسة ، اديب عبد الله و محادين ، حسين طه . **(2013)**:النمو الانفعالي والاجتماعي للطفل . ط 1 ، ادار ثراء للنشر والتوزيع ، عمان- الاردن .

94. هريدي ، عادل محمد . (**2011**) : نظريات الشخصية . ط2 ، ايتراك للطباعة والنشر والتوزيع ، القاهرة – مصر .

95. الهنداوي ، أنعام لفتة موسى . (**1990**): الاستقلال عن المجال الإدراكي والاتكال عليه وعلاقتها بالتعامل مع الضغوط النفسية، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية الآداب .

96. الوطبان ، محمد بن سليمان .(**2006**):مهارات ما وراء المعرفة لدى مرتفعي ومنخفضي الفاعلية الذاتية من طلاب جامعة القصيم ، مجلة رسالة التربية وعلم النفس ، العدد 27.

المصادر والمراجع الاجنبيـــــة :

97. Abelard.k&Lipschultz.R . (**1998**): Cognitive self-regulated in high-Achieving students, Relations toAdvanced Reasoning Achievement goal and d gender.J.of Edu.psycho.vol.go.No.194.

98. Adams , G. S . (**1964**): Measurement and Evaluation in Education Psychology and Guidance , New York , Holt Rine, Hart and winston.

99. Allen,L. Santrock,J.(**1993**): Psychology, W.M.C,Brown communication, Inc.

100. Anastasi,Ann.(**1988**):Psychologicaltesting,(6thEd),NY:MacMillan.

101. _____. (**1976**): Psychological Testing. New York the Macmillan, Company . ASCD, Alexandria, VA.

102. Anastasi A , & urbinas .(**1988**): psychologicall Testing, New York Macmillan.

103. Bandura . (**1976**): Modeling theory , I W.S. Shakian (Ed), Learning Systems ,models and theories – (2nd Ed) Chicago: Rand McNally .

104. _____. (**1978**): The self-system in reciprocal determinism. American Psychologist, 33, 344-358.

105. ــــــــــــــ. **(1986)**: Social foundation of thought and action : Asocial cognitive theory , Englewood Cliffs , NJ:Prentice –Hall.

106. ــــــــــــــ. **(1991)**: Social Cognitive Theory of Moral Thought and Action, In: Handbook of Moral Behavior and Development, Kurtines WM and Gerwitz JL Vol.1, Hillsdale, NJ:Erlbaum.

107. ــــــــــــــ. **(2000)**: Exercise of human agency through collective efficacy.Current directions in human science, 9: 75-78

108. Baron&.Et.Al. **(1981)**:Psychology, Under Standing Behavior , To Key :Holt. D And Sanders International Edition.

109. Baumert, J. & et al . **(2001)**: Self-regulated learning as across curricular competence, Max-Plank-Institut fur Bildungs forschung, lent ealee: Berlin. www. Pisa. Misa. Mpib-berlin.Mpg.de,

110. Berk,L.E . **(2003)**: Child development, Boston,MA:Allyn and Bacon.

111. Blanchard، A& Epstien ، M . **(1978)**: Models that emphasize skill development .www.Umist.au.uk.

112. Boekaerts.M. **(1997)**: self-regulatedlearning:Anew concept embraced by yrearchers,policymarkers,educators.teachers&students",learning& Instruction.7(2),(p:161-186).

113. Boeree, Dr. C.George. **(1998)**: Albert Bandura: Personality Theories, www.emory.edu http://.

114. Borkowski,J.G. **(1992)**: Metacognitive theory,Aframe work for teaching literacy,writing,and math skills.Journal of learning disabilities,25(4),253-257.

115. Brown,A.L. **(1984)**: metacognitive development and reading.In R.J.spivo,B.B.Bruce and W.f.Brewer(eds),theoretical issues in

reading comprehension :perspectives from cognitive psychology, linguistics, artificial intelligence and education(pp:453-481).,Hill sdale,NJ:Erlbaum.

116. _____ **(1987)**: Metacognition ,Executive contral,self-regulation,and other my sterious mechanisms. InF.K.weinert, R.(Ed). Metacognition, Motivation, anding, New Jersey: Lawrence Erlbaum.

117. Carol, D. R . **(1989)**: Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being, journal of Personality and Social Psychology. Vol 57(6), Dec 1989, 1069-1081.

118. Carver, C.S. and Scheier, M.F . **(2000)**: Origins and functions of positive and negative affect: A control-process view, In Higgins, E.T. and kruglanski, A..W.: Motivational science social and personality perspective USA: Taylor&francis Inc.

119. Chisell, E. E. et.al . **(1981)**: Measurement theory for behavioral sciences , San Francisco , W. H. Freeman and Company .

120. Clark , R . S, & Zubrick, G. M. **(2015)**: Measuring the Young Psychological flourishing in Australia, International Journal of wellbeing, 5 (1), 92-116 .

121. Coddington, Jane A. **(2006)**: Toward a theory of thriving,Capella University.

122. Covarrubias Rebecca, Andrea Romero & Michael Trivelli . **(2014)**: Family Achievement Guilt and Mental Well-being of College Students ,Journal of Child and Family Studies, Vol 24, (7), p 2031-2037.

123. Csikszentmihalyi, M. **(1996)**:Finding flow: The psychology of engagement with everyday life, New York: Basic Books.

124. Debats, D.L . **(1996)**:Meaning in life: Clinical Relevance and Predictive Power, British Journal of Clinical Psychology, 35, P: 503-516.

125. Diener ,E.,Wirtz, D, Tov, W, Kim – Prieto, C, Choi, D, Oishi, S, & Biswas – Diener, R . **(2010)**: New measures of well-being : Fiourishing and Positive and negative feeling , Social Indicators Research, 39, 247-266 .

126. Diener, E., Sapyta, J. J., & Suh, E. M . **(1998)**: Subjective well-being is essential to well-being. Journal Psychological, (3).

127. Eagleton, Terry . **(2007)**:The meaning of life, Oxford University Press, P:1-175.

128. Ebel, R.L . **(1972)**: Essentials of Education Measurement , New Jersy, Englewood cliffs prentice-Hall.

129. Edmund B. Bruyere . **(2012)**:Predictors of thriving among native american youth. Chicago: Loyola university.

130. Edwards ,A.L . **(1957)**:Techniques of Attitude Scale Construction ,New York : Appleton , Country Crofts.

131. Ennis, R.H. **(1988)** : A logical basis for measuring critical thinking skills .Educational leadership . Vol. (43) , No. (2) .

132. Feldman. **(1989)**: Adjustment: Applying Psychology in acomplex world , New York, McGraw-Hill.

133. _____, R.S . **(1998)**: Social psychology, New Jersey: Prentice-Hall, Inc.

134. Frankl, V. E . **(1985)**: Man's Search for meaning, Revised and Updated, Washington Square Press: Published by Pocket Books, New York, U.S.A, P:5-209.

135. Fredrickson, Barbara L . **(2002)**:Positives Emotion. In Handbook of positive psychology, New York: Oxford University press.

136. Gable, S.L Reis, H.T . **(2010)**: Good News! Capitalizing on Positive Events in an Interpersonal Contextadvances Experimental Social Psychology .p 195-205.

137. Gregory schraw .**(1994)**: The Effect of metacognitive knowledge on local and elobal monitaving, Contemporary Educational psychology,val 19,p:145.

138. Higgins, E.T.; Kruglanski, A.W.; Pierro, A . **(2003)**: Regulatory mode: Locomotion and assessment as distinct orientations, M.P. Zanna (Ed.), Advances in experimental social psychology, New York: Academic Press 293-344.

139. Hone , garden A, Schofield G. **(2013)**:Psychometric properties of the Flourishing Scale in a new Zealand sample, Social Indicators Research .

140. 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) , 62 – 90 .

141. Huppert , F. A, & So , T . C . **(2013)**: flourishing across Europe : Application of a new conceptual framework for defining well-being ,Social Indicators Research , 110(3) , 837 – 861 .

142. Ingrid Brdar &Todd B . **(2010)**: Character strengths and well-being in Croatia: An empirical investigation of structure and

correlates, Journal of Research in Personality, Vol 44, (1), P 151-154.

143. Jourard, S . **(1959)**: Some factors in self-disclosure, The Journal of Abnormal and Social Psychology, Vol 56 ,(1), p117.118.

144. Julie Butler & Margaret L. Kern. **(2013)**: The PERMA Profiler , Copyright , University of Pennsylvania.

145. Kast . **(1985)**: Organization And Management, sing apore.

146. Kerlin ,B.A . **(1992)**: Cognitive engagement style , self-regulated learning and cooperative learning .www. Kerlins . net/ bobbi/research / my research /SRL/ -LOK-8NOV 2002.

147. Keyes C.L.M . **(2002)**: Mental Health in the CDS Youth: Is America's Youth Flourishing?, Emory University.

148. _____ C.L.M. Eisenberg Daniel. Perry Geraldine S. Shanta R. Dube . Kroenke Kurt & Satvinder S.Dhingra . **(2011)**: The Relationship of Level of Positive Mental Health With Current Mental Disorders in Predicting Suicidal Behavior and Academic Impairment in College Students, Journal of American College Health, Vol 60, (2) , p 126-133.

149. _____ , C. L. M., & Simoes, E. J . **(2012)**: To flourish or not : Positive mental health and all – cause mortality, American Journal of Public Health, 102(11) .

150. _____. **(2014)**: Mental Health as a Complete State: How the Salutogenic Perspective Completes the Picture,Bridging Occupational, Organizational and Public Health.

151. Kim. E. & Seo, E. **(2013)**:The Relationship of Flow and Self-Regulated Learning to Active Procrastination, Social Behavior and Personality. 41 (7), 1099-1114.

152. Kimberley A. Seitz . **(2009)**: A grounded theory investigation of the relationship between positive psychology coaching and thriving, Capella University, p 64,69.

153. Kopp,C. B . **(1982)**: "Antecedent of self regulation :Adevelopmental perspective ", Developmental psychology , 18 (2) (p:199-219).

154. Kruglanski, A. W. **(2004)**:The psychology of closed mindedness:Essays in social psychology, USA: New York Taylor & Francis Books, Inc.

155. Kruglanski, A.W, Higgins, E.T, Pierro, A, Thompson, E.P, Atash, M.N, Shah, J.Y . **(2000)**: To "do the right thing" or to "just do it": Locomation and assessment as distinct self-regulatory imperatives, Journal of Personality and Social Psychology, 2000, Vol. 79, No.5, 793-815.

156. Kruglanski, A.W.; Pierro, A.; Higgins, E.T.; Capozza, D . **(2002a)**:On the move" or "staying put": Locomotion, need for closure and reactions to organizational change, Unpublished manuscript. University of Maryland at College Park.

157. ———————— . **(2002b)**: "On the move" or "staying put": Locomotion, need for closure and reactions to organizational change, Unpublished manuscript. University of Maryland at College Park.

158. Llewellyn Ellardus Van Zyl & Marius Wilhelm . **(2014)**: Flourishing Interventions: A Practical Guide to Student Development, Psycho-social Career Meta-capacities.

159. Lyubomirsky S. King L. A. & Diener E . **(2013)**: The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? ,Psychological Bulletin,vol 131, p 803-855.

160. McDonald & Betty . **(2012)**: Objective Academic Achievement and Subjective Well Being. University of Trinidad and Tobago O'Meara Campus, O'Meara Industrial Estate: Arima, Trinidad, West Indies.

161. Mehren, W. A. and Lehmam I.J . **(1984)**: Measurement and Evaluation in Education and Psychology , New York : Holt Rine hart and Winston .

162. Moreno، R.& Mayer، R.E .**(2000)**: A Learner-Centered Approach to Multimedia Explanations: Deriving Instructional Design Principles From Cognitive Theory، Interactive Multimedia Electronic Journal of Computer-Enhanced Learning ، Retrieved،September،from: http://Imej.Wfu.Edu/Articles /2000/2/05 /Index.Asp .

163. Nunnally , J. c . **(1978)**: psychometric Theory , New York , McGraw – Hill .

164. Oppenhiem, A.N . **(1973)**: Questionnaire Design and Atitude Measurement, London, Hieneman Press.

165. Ormrod, J.E . **(1999)**: Social Learning Theory, Human learning, 3rd ed Upper Saddle River, NJ: Prentice-Hall.

166. Pearson Hon. B.A Caryn . **(2012)**: Minding Positive Mental Health: Exploring Theoretical Explanations for Positive Mental Health with Canadian National Surveys ,Department of Sociology and Anthropology, Ottawa. Ontario: Carleton University, p 658-671.

167. Pratschk, O. a & Simoes, E. J , Eisenberg, D **(2013).** Psychological prosperity and its relation to the quality of family relations and socioeconomic status, , Journal of Child and Family Studies Vol 21, (4), p 687-707.

168. Pintrich ,P.R& DeGroot, E.V . **(1990)**:Motivational and self – regulated learning components of classroom academic performance, Journal of Educational Psychology , 82 (1) .

169. Pressley&Meter . **(1991)**: toward astructure of Preschool, temperament: factor structure of the temperament Assessment Battery for children, Journal of personality,62(3),415-448.

170. ــــــــــــــــــــ. **(1994)**: What is Memory development of theory of memory and cognitive development.theoretical,Aspects of memory.

171. Rosenthal . **(2000)**: Evaluatio assessment in orangutans:testing three-micromputer-based survey systems,Journal of General psychology. 83.(4),311-325.

172. Rutledge, Keith . **(2000)**: Social Learning Theory, Notes on Ormond's www.teachnet.edb.utexas.edu Psychology of Learning, http://

173. Ryff, C. & Keyes, C . **(1995)**: The structure of psychological well-being revisited , Journal of Personality and social psychology, 69, 719 – 727 .

174. Schiffrin Holly H. McLean-Miles Haley. Miriam Liss. A.Geary Katherine. Erchull Mindy J & Tashner Taryn . **(2014)**: Helping or Hovering? The Effects of Helicopter Parenting on College Students' Well-Being, Journal of Child and Family Studies.

175. Schunk, ,D,H . **(2001)**: Cognitive Self- regulation through goal setting .www . ericcass .uncg . edu / digest/ 2001 /.o8. html. 14k.9.

176. ــــــــــــ. **(1996)**: Self-evaluation and self- regulated , Paper presented at the Graduate School And University Center ,City University of NY:NY.

177. ــــــــــــ. **(1998)**: Self-regulated learning :From teaching to self-reflective practice `,NY, NY: The Guiford press .

178. ــــــــــ. **(2000)**: Social cognitive theory, In kevin M. Davis (Ed) ,Learning theories: an educational perspective (3rd ed. , p. 118). upper saddle river, new Jersey: Merrill, an imprint off prentice-hall.

179. ــــــــــ. **(1995)**: self-efficacy perspective on achievement behavior: Apaper presented at the annual convention of the american psychological Assoeiation(90th)washington,Dc,avgust,23-27.

180. Seligman, M . **(2004)**: Can happiness be taught , Daedal us Journal ,3 (2) : 1 – 59 .

181. ــــــــــــ. **(2011)**: Flourish , A new understanding of happiness and well-being and how to achieve them , London : Nicholas Brealey .

182. Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. **(2000)**: Positive psychology: An introduction,American Psychologist, 55, 5-14.

183. Seligman,M,&Pawelski,J.O.**(2003)**:PositivePsychology:FAQs. Psychological Inquiry, 14, 159-163.

184. Shavelson, R, Andet. AL . **(1977)**:Methodagical Considerations Interpreting Reaserch on self – concept, Journal of youth and Adolescence. Vol. 67 No. 3 .

185. Shaw, M. E . **(1967)** : Scales for the Measurement of Atitude , New York, McGraw – Hall .

186. Shorey, H., Little, T., Snyder, C., Kluck, B. & Robitschek, C . **(2007)**: Hope and Personal Growth Initiative: A Comparison of Positive, Future. Oriented Constricts, Journal of Personality and Individual Differences, 43, 1917-1926.

187. Snyder , M. & Gangested , S. **(1986)** :On the nature of Self – Monitoring. Matters of Assessment and validity. Journal personality and social Psychology . Vol. 5, No.1 .

188. Stanly, C. J. and Hopkins, K. D. **(1972)**: Educational and Psychological Measurement and Evaluation, New jersey, Prentice Hall .

189. Stone,Danice . **(1998)**: Social Cognitive theory,university of south Florida,http://www.hsc.usf.edu.

190. Thekiso Sammy ,M . Botha Karel, F. H . Wissing Marié ,P & Annamarie Kruger . **(2013)**: Psychological Well-Being, Physical Health, and the Quality of Life of a Group of Farm Workers in South Africa: The FLAGH Study,Well-Being Research in South Africa Cross-Cultural Advancements in Positive Psychology, Vol4, p 293-313.

191. Toner Emily. Haslam Nick. Robinson Justin & Williams Paige. **(2012)**: Character strengths and wellbeing in adolescence: Structure and correlates of the Values in Action Inventory of Strengths for Children, Vol52,(5), p 637–642.

192. Weinert, F.E . **(1999)**: Lerntheorienund instruktion modelle, In F.E. Weinert ,Enzyklopadie der lernens Bd2 Psychologie des lernens und der instrucktion (s1-48) GoHingen : Hogrefe .

193. Williams، R. **(1996)**: Self-Questioninganai to metacoghation reading، Horizon، vol. 37، p:30-47.

194. Wolters, C. & Rosenthal, H . **(2000)**: The Relation between, Students . Motivational Beliefs and their Use of Motivational Regulation Strategies. International Journal of Educational Research, 33, 801-820.

195. Zimmerman, B . **(1989)**: A social cognitive view of self-regulated academic learning, Journal of Educational Psychology , 81(3).1.

196. ــــــــــــــ. **(1994)** : Student difference in self regulated learning : Relating grade sex and giftedness to self - efficacy and strategy use، Journal of Educational Psychology .

197. ــــــــــــــ. **(1990)** :Student difference in self regulated learning , Relating grade sex and giftedness to self - efficacy and strategy use, Journal of Educational Psychology ,82 (1).

198. ــــــــــــــ. **(2000)**: Self-regulatory cycles of learning, In Gerald A.straka(Edu),conceptions of self-directed ,learning,munster:wax mann.

199. ــــــــــــــ. **(2001)**: Theories of self-regulated learning and Academic Achievement, an overview and analysis. In.

200. Zimmerman, B.J &Martinez-pons ,M .**(1990)** Student difference in self regulated learning : Relating grade sex and giftedness to self - efficacy and strategy use, Journal of Educational Psychology ,82 (1),(p:51-59).

201. Zimmerman,& Schunk . **(1994)**: Self-regulation of learning and performance :Issues and educational opplications,Hillsdale,NJ.lawrence Erlbaum.

ملحق (1)

أسماء السادة المحكمين على مقياسي البحث

ت	اللقب العلمي	الاسم	التخصص	مكان العمل
1	أ.د	احمد عبد الحسين الازيرجاوي	الشخصية والصحة نفسية	جامعة كربلاء
2	أ.د	احمد لطيف جاسم	علم النفس التربوي	جامعة بغداد – كلية الآداب
3	أ.د	أنعام لفته الهنداوي	علم النفس الاجتماعي	جامعة بغداد – كلية الآداب
4	أ.د	بتول بناي زبيري	الإرشاد النفسي	جامعة بابل- كلية التربية
5	أ.د	بثينه منصور الحلو	علم النفس الشخصية	جامعة بغداد – كلية الآداب
6	أ.د	حيدر كريم سكر	علم النفس التربوي	الجامعة المستنصرية – كلية التربية
7	أ.د	خليل ابراهيم رسول	قياس وتقويم	جامعة بغداد – كلية الآداب
8	أ.د	رجاء ياسين عبد الله	علم النفس التربوي	جامعة كربلاء- كلية التربية
9	أ.د	سناء مجول فيصل	قياس وتقويم	جامعة بغداد – كلية الآداب
10	أ.د	عبد الغفار عبد الجبار	علم النفس العام	جامعة بغداد – كلية الآداب
11	أ.د	علي محمود الجبوري	علم النفس ألسريري	جامعة بابل – كلية التربية
12	أ.د	عماد حسين المرشدي	علم النفس النمو	جامعة بابل – التربية الأساسية
13	أ.د	حيدر طارق البزوني	علم النفس التربوي	جامعة بابل – التربية الأساسية
14	أ.د	ديار عوني فاضل	علم النفس الاجتماعي	جامعة بغداد – كلية الآداب
16	أ.م.د	ابراهيم الاعرجي	علم النفس التربوي	جامعة بغداد – كلية الآداب
	أ.م.د	رنا عبد المنعم كريم	علم النفس ألسريري	الجامعة المستنصرية – كلية التربية
17	أ.م.د	سلمان كيوش	علم النفس التربوي	جامعة بغداد – كلية التربية
18	أ.م.د	صادق كاظم ألشمري	علم النفس التربوي	جامعة بابل – كلية التربية
19	أ.م.د	عبد الرحيم عبد الصاحب علي	علم النفس العام	جامعة بغداد – كلية الآداب
20	أ.م.د	علي تركي فاضل	الشخصية والصحة النفسية	جامعة بغداد – كلية الآداب
21	أ.م.د	فاطمة ذياب السعدي	علم النفس التربوي	جشامعة كربلاء – كلية التربية
22	أ.م.د	وحيدة حسين ألركابي	علم النفس التربوي	الجامعة المستنصرية – كلية التربية

بِسۡمِ ٱللَّهِ ٱلرَّحۡمَٰنِ ٱلرَّحِيمِ

ملحق (2)

جامعة كربلاء - كلية التربية للعلوم الإنسانية

قسم العلوم التربوية والنفسية

الدراسات العليا/الماجستير

استبانة آراء المحكمين على مقياس الازدهار النفسي

الأستاذ الفاضل الدكتور ..... المحترم

تحية طيبة :

يروم الباحث إجراء البحث الموسوم بـ (**الازدهار النفسي وعلاقته بالتنظيم الذاتي لدى تدريسيي الجامعة**) ولغرض قياس الازدهار النفسي(Psychological Flourishing) قام الباحث بالإطلاع على الأدبيات والدراسات السابقة المتعلقة بالموضوع فلم يجد مقياساً للازدهار النفسي يتناسب مع عينة وأهداف البحث الحالي ، لذا قام الباحث ببناء مقياس الازدهار النفسي لدى تدريسيي الجامعة من اجل تحقيق هدف بحثه ، وبالاعتماد على نظرية سيلجمان (Seligman, 2011) الذي عرف **الازدهار النفسي :**

" هو الأداء الأمثل الذي ينتج عن امتلاك الفرد لمستويات عالية من المشاعر الايجابية والاندماج النفسي ومعنى الحياة والعلاقات الايجابية والانجاز"

ونظراً لما تتمتعون به من خبرة ودراية علمية عالية في مجال علم النفس والقياس النفسي يتوجه الباحث إليكم للاستعانة بآرائكم ومقترحاتكم السديدة حول :

- صلاحية كل فقرة من فقرات المقياس لما وضعت من أجله .
- صلاحية كل فقرة للمجال الذي تنتمي إليه .
- صلاحية بدائل الإجابة على فقرات المقياس .

علماً أن بدائل الإجابة على المقياس هي (تنطبق عليّ بدرجة عالية جدا ، تنطبق عليّ بدرجة عالية ، تنطبق عليّ بدرجة متوسطة ، تنطبق عليّ بدرجة منخفضة ، تنطبق عليّ بدرجة منخفضة جدا) .

ولكم الشكر الجزيل مع التقديـــر

اسم المشرف طالب الماجستير

أ . م . د عدنان مارد جبر عمار عبد الأمير عبيد

المجال الأول : المشاعر الايجابية : هي مستوى الفرد العالي في الشعور بالارتياح والسرور والدفء والنشوة والبهجة والحب وما شابه ذلك من مشاعر وأنشطة ايجابية للتعبير عن الحياة المبهجة .

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل
1-	اشعر بالمحبة مع زملائي .			
2-	أؤمن بأن الناس خيرون بالفطرة .			
3-	اشعر بالسعادة كوني تدريسياً في الجامعة.			
4-	أعبر عن مشاعر الحب تجاه الآخرين بتلقائية.			
5-	اشعر بالمتعة بعيدا عن الماديات .			
6-	تغمرني مشاعر البهجة عندما أكون مع الآخرين .			
7-	مزاجي جيد بغض النظر عن الضغوط الخارجية .			
8-	نجاح طلبتي يشعرني بالنشوة .			
9-	أنا راض عن نفسي .			
10-	أشارك الآخرين مشاعرهم .			
11-	لدي شعور مستمر بالنشاط والحيوية .			
12-	اشعر بالدفء في علاقاتي مع الاخرين			
13-	استطيع التحكم بانفعالاتي وتوجيهها بشكل ايجابي			

المجال الثاني : الاندماج النفسي : استغراق الفرد التام في المهام المحببة وانشغاله عن تفكيره وشعوره عند تدفق الحالة بحيث يفقد بها مسار الوقت ويعيش الوقت الحاضر والتركيز الكامل على المهمة .

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل
14 -	اشعر بالاستغراق التام في الاعمال التي اميل إليها.			
15 -	انشغل عن تفكيري أثناء انسجامي بالنشاط المحبب لي .			
16 -	افقد شعوري بالوقت عندما أكون داخل قاعة التدريس .			
17 -	اشعر بأن الحياة جميلة عندما أقوم بإعمال أحبها.			
18 -	عندما أقوم بالمهمة المحببة لي لا اهتم بما يفكر به الآخرون .			
19 -	اهتم بتفاصيل النشاط الذي أنا فيه .			
20 -	افقد مشاعري عند استغراقي بالمهام التي استمتع بها .			
21 -	أحب تعلم الأشياء المختلفة .			
22 -	اشعر بالارتياح وأنا مستغرق في شرح الدرس .			

المجال الثالث: معنى الحياة : أحساس الفرد بأهمية وقيمة الحياة ،وشعوره بوجود أهداف ذات مغزى ومعنى لديه، يسعى بإيجابية نحو تحقيقها، والانتماء لشيء أو خدمة شيء يعتقد انه أعظم من ذاته كالإيمان بالأديان أو الانتماء لحزب أو عائلة أو غيرها .

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعـديل
23-	اشعر بأن الحياة لها قيمة .			
24-	لدي القدرة على توجيه حياتي .			
25-	حياتي مليئة بإعمال ذات أهمية وفائدة لي.			
26-	أنا راض تماما عن حياتي .			
27-	أهدافي وغاياتي في الحياة ذات مغزى ومعنى .			
28-	أواظب على ممارسة واجباتي الدينية.			
29-	أسعى لتحقيق أهدافي بتفاؤل وايجابية.			
30-	أجد إن العمل الذي أقوم به ذات معنى .			
31-	امتلك أهدافا واضحة ومهمة في الحياة.			
32-	اشعر بأن حياتي جميلة وتستحق العيش.			
33-	أعطي ولائي الكامل لمن انتمي له .			
34-	اشعر بالفرح عند تحقيق هدف أو غاية في حياتي .			

المجال الرابع: العلاقات الايجابية : هي الروابط القائمة بين الأشخاص التي تتسم بالحميمية و النمو و المرونة و التواصل و تبادل مشاعر الحب و الفرح والتقدير والامتنان و الفخر و هذه العلاقات توفر مشاعر ايجابية .

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل
-35	علاقاتي الاجتماعية تتصف بالتقدير والاحترام المتبادل .			
-36	اشعر بأني محبوب من الآخرين .			
-37	لدي القدرة على أقناع أصدقائي بما أحب.			
-38	اشعر بالرضا عن علاقاتي الشخصية مع الآخرين .			
-39	أتطلع إلى أن تكون علاقاتي حميمة ودائمة مع الآخرين .			
-40	استطيع المبادرة بالحديث مع الاخرين.			
-41	املك القدرة على التأثير بالآخرين .			
-42	اشعر بالفخر بعلاقاتي الاجتماعية مع الآخرين .			
-43	أؤمن بأن الابتسامة دليل التفاؤل .			
-44	لدي قدرة عالية على تحمل أسئلة الطلبة مهما كان نوعها .			
-45	اشعر برضا الآخرين عني .			

المجال الخامس: الانجاز : شعور الفرد بالقدرة على وضع الأهداف وتحقيقها وإكمال المهام والمسؤوليات اليومية والتغلب على العقبات من اجل أداء المهام الصعبة بإتقان ونجاح وتفوق.

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل
46-	لدي القدرة على تحقيق أهدافي .			
47-	أنجز الأعمال التي أقوم بها بكفاءة عالية .			
48-	ابذل قصارى جهدي في سبيل تحقيق أهدافي .			
49-	اشعر بالطمأنينة لأنني حققت معظم أهدافي في الحياة .			
50-	احل مشكلاتي مهما كان نوعها .			
51-	اشعر بالارتياح عندما اتمم الأعمال التي أقوم بها .			
52-	استطيع تحديد أهدافي الشخصية بشكل جيد.			
53-	اتسم بالجد والمثابرة في عملي .			
54-	أجد أكثر من طريقة لإنجاز المهام .			
55-	امتلك القدرة على التحدي لتحقيق الأهداف الصعبة .			
56-	اشعر أن النجاح حليفي في جميع أعمالي.			
57-	اتمكن من تحقيق أهدافي بإتقان.			
58-	لدي القدرة على تحمل المسؤوليات مهما كان نوعها .			
59-	الظروف الخارجية لا تمنعني عن انجاز أعمالي بنجاح .			

-60	صعوبة الأعمال التي أقوم بها لا تضعف إرادتي.			

ملحق (3)

التعديلات على بعض فقرات مقياس الازدهار النفسي

المجالات	الفقرات قبل اجراء التعديل	الفقرات بعد اجراء التعديل
المجال الأول (المشاعر الايجابية)	1- اشعر بالمحبة مع زملائي	اشعر بالمحبة نحو زملائي
المجال الثاني (الاندماج النفسي)	16-افقد شعوري بالوقت عندما أكون داخل قاعة التدريس	افقد شعوري بالوقت عندما أكون داخل قاعة الدرس .
	21-أحب تعلم الأشياء المختلفة .	أحب تعلم الأشياء الجديدة .
المجال الثالث (معنى الحياة)	34-اشعر بالفرح عند تحقيق هدف أو غاية في حياتي .	اشعر بسعادة عند تحقيق هدف أو غاية في حياتي .
المجال الرابع (العلاقات الايجابية)	40-استطيع المبادرة بالحديث مع الاخرين.	استطيع المبادرة بالحديث مع الغرباء.
المجال الخامس (الانجاز)	57-اتمكن من تحقيق أهدافي بإتقان.	استطيع تحقيق أهدافي بإتقان

بِسۡمِ ٱللَّهِ ٱلرَّحۡمَٰنِ ٱلرَّحِيمِ

ملحق (4)

جامعة كربلاء – كلية التربية للعلوم الإنسانية
قسم العلوم التربوية والنفسية
الدراسات العليا – الماجستير

مقياس الازدهار النفسي المستعمل للتحليل الإحصائي

الأستاذ الفاضل / الأستاذة الفاضلة
تحية طيبة :

أضع بين يديك مجموعة من الفقرات التي تعبر عن أرائك تجاه بعض المواقف الحياتية ، يرجى قراءة جميع الفقرات المرفقة طياً بدقة و الإجابة عنها بوضع علامة (✓) تحت البديل الذي تراه مناسبا والذي يمثل اختيارك ، علما لا توجد إجابة صحيحة و أخرى خاطئة و إن لا تترك أي فقرة من دون إجابة ، ونود الإشارة إلى إن جميع هذه الإجابات ستكون لأغراض البحث العلمي و لا حاجة لذكر الاسم .

ملاحظة : يرجى تدوين البيانات الآتية:

التخصص : علمي : ☐ أنساني : ☐

الجنس : ذكر : ☐ أنثى : ☐

جزيل الشكر و التقدير

المشرف
أ.م.د عدنان مارد جبر

طالب الماجستير
عمار عبد الامير عبيد

ت	الفقرات	تنطبق عليّ بدرجة عالية جدا	تنطبق عليّ بدرجة عالية	تنطبق عليّ بدرجة متوسطة	تنطبق عليّ بدرجة منخفضة	تنطبق عليّ بدرجة منخفضة جدا
-1	اشعر بالمحبة نحو زملائي .					
-2	أؤمن بأن الناس خيرون بالفطرة .					
-3	اشعر بالسعادة كوني تدريسياً في الجامعة.					
-4	أعبر عن مشاعر الحب تجاه الآخرين بتلقائية .					
-5	اشعر بالمتعة بعيدا عن الماديات .					
-6	تغمرني مشاعر البهجة عندما أكون مع الآخرين .					
-7	مزاجي جيد بغض النظر عن الضغوط الخارجية .					
-8	نجاح طلبتي يشعرني بالنشوة .					
-9	أنا راض عن نفسي .					
-10	أشارك الآخرين مشاعرهم .					
11	لدي شعور مستمر بالنشاط والحيوية .					
-12	اشعر بالدفء في علاقاتي مع الاخرين					
-13	استطيع التحكم بانفعالاتي وتوجيهها بشكل ايجابي					

-14	اشعر بالاستغراق التام في الأعمال التي أميل إليها .					
-15	انشغل عن تفكيري أثناء انسجامي بالنشاط المحبب لي .					
-16	افقد شعوري بالوقت عندما أكون داخل قاعة الدرس .					
-17	اشعر بأن الحياة جميلة عندما أقوم بإعمال أحبها .					
-18	عندما أقوم بالمهمة المحببة لي لا اهتم بما يفكر به الآخرون .					
-19	اهتم بتفاصيل النشاط الذي أنا فيه .					
-20	افقد مشاعري عند استغراقي بالمهام التي استمتع بها .					
-21	أحب تعلم الأشياء الجديدة .					
-22	اشعر بالارتياح وأنا مستغرق في شرح الدرس .					
-23	اشعر بأن الحياة لها قيمة .					
-24	لدي القدرة على توجيه حياتي .					
-25	حياتي مليئة بإعمال ذات أهمية وفائدة لي.					
-26	أنا راض تماما عن حياتي .					
-27	أهدافي وغاياتي في الحياة ذات مغزى ومعنى .					
-28	أواظب على ممارسة واجباتي الدينية.					

29-	أسعى لتحقيق أهدافي بتفاؤل وايجابية.					
30-	أجد إن العمل الذي أقوم به ذات معنى .					
31-	امتلك أهدافا واضحة ومهمة في الحياة.					
32-	اشعر بأن حياتي جميلة وتستحق العيش.					
33-	أعطي ولائي الكامل لمن انتمي له .					
34-	اشعر بسعادة عند تحقيق هدف أو غاية في حياتي .					
35-	علاقاتي الاجتماعية تتصف بالتقدير والاحترام المتبادل .					
36-	اشعر بأني محبوب من الآخرين .					
37-	لدي القدرة على أقناع أصدقائي بما أحب.					
38-	اشعر بالرضا عن علاقاتي الشخصية مع الآخرين .					
39-	أتطلع إلى أن تكون علاقاتي حميمة ودائمة مع الآخرين .					
40-	استطيع المبادرة بالحديث مع الغرباء.					
41-	املك القدرة على التأثير بالآخرين .					
42-	اشعر بالفخر بعلاقاتي الاجتماعية مع الآخرين .					

-43	أؤمن بأن الابتسامة دليل التفاؤل .					
-44	لدي قدرة عالية على تحمل أسئلة الطلبة مهما كان نوعها .					
-45	اشعر برضا الآخرين عني .					
-46	لدي القدرة على تحقيق أهدافي .					
-47	أنجز الأعمال التي أقوم بها بكفاءة عالية .					
-48	ابذل قصارى جهدي في سبيل تحقيق أهدافي .					
-49	اشعر بالطمأنينة لأنني حققت معظم أهدافي في الحياة .					
-50	احل مشكلاتي مهما كان نوعها .					
-51	اشعر بالارتياح عندما اتمم الأعمال التي أقوم بها .					
-52	استطيع تحديد أهدافي الشخصية بشكل جيد.					
-53	اتسم بالجد والمثابرة في عملي .					
-54	أجد أكثر من طريقة لإنجاز المهام .					
-55	امتلك القدرة على التحدي لتحقيق الأهداف الصعبة .					
-56	اشعر أن النجاح حليفي في جميع أعمالي.					
-57	استطيع تحقيق أهدافي بإتقان.					
-58	لدي القدرة على تحمل المسؤوليات					

	مهما كان نوعها .					
-59	الظروف الخارجية لا تمنعني عن انجاز أعمالي بنجاح .					
-60	صعوبة الأعمال التي أقوم بها لا تضعف إرادتي .					

بِسۡمِ ٱللَّهِ ٱلرَّحۡمَٰنِ ٱلرَّحِيمِ

ملحق (5)

جامعة كربلاء - كلية التربية للعلوم الإنسانية

قسم العلوم التربوية والنفسية

الدراسات العليا/الماجستير

استبانة آراء المحكمين على مقياس التنظيم الذاتي

الأستاذ الفاضل الدكتور ..... المحترم

تحية طيبة :

يروم الباحث إجراء البحث الموسوم بـ (الازدهار النفسي وعلاقته بالتنظيم الذاتي لدى تدريسيي الجامعة) ولغرض قياس التنظيم الذاتي (Self - Regulation) قام الباحث بالإطلاع على الأدبيات والدراسات السابقة المتعلقة بالموضوع فلم يجد مقياساً للتنظيم الذاتي يتناسب مع عينة وأهداف البحث الحالي ، لذا قام الباحث ببناء مقياس التنظيم الذاتي لدى تدريسيي الجامعة من اجل تحقيق هدف بحثه ، وبالاعتماد على نظرية باندورا (Bandura , 1986) الذي عرف التنظيم الذاتي :

"قابلية الفرد و قدرته على تنظيم الأنماط السلوكية التي يقوم بها في ضوء النتائج التي يتوقعها من جراء القيام بهذه الأنماط السلوكية وتفسير التغيرات المصاحبة بطريقة عمليات التنظيم الذاتي وليس بطريقة الرابطة بين المثير والاستجابة "

ونظراً لما تتمتعون به من خبرة ودراية علمية عالية في مجال علم النفس والقياس النفسي يتوجه الباحث إليكم للاستعانة بآرائكم ومقترحاتكم السديدة حول :

- صلاحية كل فقرة من فقرات المقياس لما وضعت من أجله .
- صلاحية كل فقرة مع المجال الذي تنتمي إليه .
- صلاحية بدائل الإجابة على فقرات المقياس .

علماً أن بدائل الإجابة على المقياس هي (تنطبق عليّ بدرجة عالية جدا ، تنطبق عليّ بدرجة عالية ، تنطبق عليّ بدرجة متوسطة ، تنطبق عليّ بدرجة منخفضة ، تنطبق عليّ منخفضة جدا).

ولكم الشكر الجزيل مع التقديـــر.

أسم المشرف | أسم الطالب

أ . م . د عدنان مارد جبر | عمار عبد الامير عبيد

المجال الأول : الملاحظة الذاتية : قدرة الفرد على ملاحظة و مراقبة أدائه الخاص وتقدمه نحو تحقيق أهدافه وتتضمن هذه العملية الوعي والانتباه لمراحل التقدم تجاه تحقيق الأهداف بصورة متسقة .

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل
-1	لدي القدرة على متابعة تنفيذ أهدافي بتأني وتمعن .			
-2	أتابع موضوعات اختصاصي الجديدة بكل دقة .			
-3	عندما أنجز واجبي أراجعه بشكل جيد تلافيا للأخطاء .			
-4	أتفحص سلوكي وأتأنى قبل أن أقوم به .			
-5	اشعر أن ثقتي بنفسي تتزايد يوما بعد يوم.			
-6	استثمر أوقات فراغي في استذكار معلوماتي .			
-7	استطيع حصر تركيزي على إلقائي للمعلومات وحركات الطلاب داخل القاعة الدراسية .			
-8	أسجل المعوقات الأكاديمية التي تعيق انجاز أعمالي .			
-9	أراقب سلوكياتي باستمرار لتعزيز الايجابية وإلغاء السلبية منها .			
-10	أسجل أخطائي أثناء المحاضرة حتى أتجنب الوقوع بها ثانية .			
-11	يبقى تركيز انتباهي في المهمة التي أقوم بها بغض النظر عن المؤثرات الخارجية .			
12	أكون حذرا في أداء أعمالي حتى لا أقع في			

	الخطأ .			
13-	أقوم بتجربة خطتي قبل تنفيذها بالمهمة .			
14-	استطيع تذكر الأحداث بكل تفاصيلها وتوظيفها في مجال عملي .			
15-	اختبر معلوماتي قبل تقديم المحاضرة .			

المجال الثاني : التقويم الذاتي : هو الحكم الذاتي على السلوك سواءا كان مرضي يستحق التقدير أو غير مرضي يستحق العقاب ويصدر الفرد هذه الأحكام في ضوء معايير أو أهداف شخصية ، وعملية الحكم هذه تعتمد على عمليات شخصية مثل الفاعلية الذاتية وتحديد الأهداف والمعرفة .

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل
-16	لدي القدرة على إصدار أحكام تتعلق بمدى تحقيق أعمالي التي أقوم بها .			
-17	أغير أدائي عندما لا تتفق أهدافي مع النتائج .			
-18	اكرر خطواتي ذاتها في المستقبل بغض النظر عما حققت من أهدافي .			
-19	أقارن نتائج أدائي مع أهدافي .			
-20	طريقتي التدريسية وأسلوبي الخاص لهما تأثير ايجابي على الطلاب .			
-21	لدي قدرة عالية على التمييز بين الصواب والخطأ ولا احتاج لمساعدة احد .			
-22	اعمل على تحسين أدائي عندما لا اقتنع بما وصلت إليه .			
-23	أرى إن التقويم الذاتي لمحاضرتي ضروري للارتقاء بها .			
-24	احرص على مقارنة طريقتي التدريسية مع الطرائق العلمية الأخرى للإفادة من الأحسن .			
-25	اهتم بنتائج عملية التقويم والتزم بها في تعديل أخطائي .			
-26	احرص على تطوير أسلوبي في المحاضرة بشكل يتماشى مع روح العصر .			

-27	بعد نهاية المحاضرة أتأكد من مدى اتقاني لها على وفق خطتي اليومية .			
-28	امتلك القدرة على وضع أهدافي الشخصية.			
-29	اشعر بكفاءة عالية في إلقائي للمحاضرة .			
-30	اشعر أن انفعالاتي غير مسيطر عليها .			

المجال الثالث : الاستجابة الذاتية : التعزيز الذاتي من خلال الشعور بالفخر والاعتزاز نتيجة القبول الذاتي الايجابي للسلوك كما تشير إلى العقاب من خلال الشعور بالأسف والذنب نتيجة التقبل السلبي عن استجابات الذات .

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل
-31	اشعر بان سلوكياتي تجلب لي الفخر والاعتزاز.			
-32	لدي القدرة على تعزيز للسلوك الذاتي .			
-33	أعاقب نفسي عندما اشعر بان سلوكي لا يتناسب مع قيمي .			
-34	أضع معايير وأهدافاً شخصية لسلوكياتي للارتقاء بها .			
-35	اشعر بالاعتزاز والرضا الذاتي عندما أقوم بعمل جيد .			
-36	اهتم بالمكافئات التي تنتج عن سلوكي الايجابي.			
37	اعتقد بان الثواب و العقاب يحسن السلوك الإنساني .			
-38	أنا راض عن عملي التدريسي لأني متمكن منه تماما .			
-39	عندما اشرع بإعداد المحاضرة الجأ إلى الاطلاع على المراجع الحديثة .			
-40	اشعر بالاعتزاز الذاتي عندما يصل سلوكي إلى معاييري الشخصية .			
-41	إمكانياتي تتزايد يوما بعد اخر نتيجة تعزيزي لنقاط قوتي .			

-42	افتخر واعتز بانجازاتي وما حققته في مجال عملي .			
-43	اشعر إن تصرفاتي منسجمة تماما مع معاييري الشخصية .			
-44	العقاب الناتج من سلوكي الخاطئ يزيد من أرادتي في تغيير هذا السلوك .			
-45	مظهري الخارجي يزيد من ثقتي بنفسي .			
-46	الخطأ البسيط في سلوكي يشعرني بالذنب.			

ملحق (6)

التعديلات على بعض فقرات مقياس التنظيم الذاتي

المجالات	الفقرات قبل اجراء التعديل	الفقرات بعد اجراء التعديل
المجال الاول (الملاحظة الذاتية)	7- استطيع حصر تركيزي على إلقائي للمعلومات وحركات الطلاب داخل القاعة الدراسية .	استطيع حصر تركيزي في إلقاء المحاضرة مع إيماءات الطلبة داخل القاعة الدراسية .
	15- اختبر معلوماتي قبل تقديم المحاضرة	اراجع معلوماتي قبل تقديم المحاضرة
المجال الثاني (الملاحظة الذاتية)	24- احرص على مقارنة طريقتي التدريسية مع الطرائق العلمية الأخرى للإفادة من الأحسن .	احرص على مقارنة طريقتي التدريسية مع الطرائق العلمية الأخرى لتقديم الأفضل .
المجال الثالث (الاستجابة الذاتية)	33- أعاقب نفسي عندما اشعر بان سلوكي لا يتناسب مع قيمي .	ألوم نفسي عندما اشعر بان سلوكي لا يتناسب مع قيمي .
	35- اشعر بالاعتزاز والرضا الذاتي عندما أقوم بعمل جيد .	اشعر بالاعتزاز والرضا الذاتي عندما أقوم بعمل متميز ومتقن .
	46- الخطأ البسيط في سلوكي يشعرني بالذنب.	الخطأ البسيط في سلوكي يشعرني بتأنيب الضمير .

بِسۡمِ ٱللَّهِ ٱلرَّحۡمَٰنِ ٱلرَّحِيمِ

ملحق (7)

جامعة كربلاء – كلية التربية للعلوم الإنسانية
قسم العلوم التربوية والنفسية
الدراسات العليا – الماجستير

مقياس التنظيم الذاتي المستعمل للتحليل الإحصائي

الأستاذ الفاضل / الأستاذة الفاضلة
تحية طيبة :

أضع بين يديك مجموعة من الفقرات التي تعبر عن أرائك تجاه بعض المواقف الحياتية ، يرجى قراءة جميع الفقرات المرفقة طياً بدقة و الإجابة عنها بوضع علامة (✓) تحت البديل الذي تراه مناسبا والذي يمثل اختيارك ، علما لا توجد إجابة صحيحة و أخرى خاطئة و إن لا تترك أي فقرة من دون إجابة ، ونود الإشارة إلى إن جميع هذه الإجابات ستكون لأغراض البحث العلمي و لا حاجة لذكر الاسم .

ملاحظة : يرجى تدوين البيانات الآتية:

التخصص : علمي : ☐ أنساني : ☐

الجنس : ذكر : ☐ أنثى : ☐

جزيل الشكر و التقدير

المشرف
أ.م.د عدنان مارد جبر

طالب الماجستير
عمار عبد الأمير عبيد

ت	الفقرات	تنطبق عليّ بدرجة عالية جدا	تنطبق عليّ بدرجة عالية	تنطبق عليّ بدرجة متوسطة	تنطبق عليّ بدرجة منخفضة	تنطبق عليّ بدرجة منخفضة جدا
-1	لدي القدرة على متابعة تنفيذ أهدافي بتأن وتمعن .					
-2	أتابع موضوعات اختصاصي الجديدة بكل دقة .					
-3	عندما أنجز واجبي أراجعه بشكل جيد تلافيا للأخطاء .					
-4	أتفحص سلوكي وأتأنى قبل أن أقوم به .					
-5	اشعر أن ثقتي بنفسي تتزايد يوما بعد يوم.					
-6	استثمر أوقات فراغي في استذكار معلوماتي .					
-7	استطيع حصر تركيزي في إلقاء المحاضرة مع إيماءات الطلبة داخل القاعة الدراسية .					
-8	أسجل المعوقات الأكاديمية التي تعيق انجاز أعمالي .					
-9	أراقب سلوكياتي باستمرار لتعزيز الايجابية وإلغاء السلبية منها .					
-10	أسجل أخطائي أثناء المحاضرة حتى أتجنب الوقوع بها ثانية .					
11	يبقى تركيز انتباهي في المهمة التي أقوم بها بغض النظر عن المؤثرات الخارجية.					

12-	أكون حذرا في أداء أعمالي حتى لا أقع في الخطأ .					
13-	أقوم بتجربة خطتي قبل تنفيذها .					
14-	استطيع تذكر الأحداث بكل تفاصيلها وتوظيفها في مجال عملي .					
15-	أراجع معلوماتي قبل تقديم المحاضرة .					
16-	لدي القدرة في إصدار أحكام تتعلق بمدى تحقيق ألأعمال التي أقوم بها .					
17-	أغير أدائي عندما لا تتفق أهدافي مع النتائج .					
18-	اكرر خطواتي ذاتها في المستقبل بغض النظر عما حققت من أهدافي .					
19-	أقارن نتائج أدائي مع أهدافي .					
20-	طريقتي التدريسية وأسلوبي الخاص لهما تأثير ايجابي على الطلبة .					
21-	لدي قدرة عالية في التمييز بين الصواب والخطأ ولا احتاج لمساعدة احد .					
22-	اعمل على تحسين أدائي عندما لا اقتنع بما وصلت إليه .					
23-	أرى إن التقويم الذاتي لمحاضرتي ضروري للارتقاء بها .					
24-	احرص على مقارنة طريقتي التدريسية مع الطرائق العلمية الأخرى لتقديم الأفضل .					
25-	اهتم بنتائج عملية التقويم والتزم بها في تعديل أخطائي .					

-26	احرص على تطوير أسلوبي في المحاضرة بشكل يتماشى مع روح العصر .					
-27	بعد نهاية المحاضرة أتأكد من مدى اتقاني لها على وفق خطتي اليومية .					
-28	امتلك القدرة على وضع أهدافي الشخصية.					
-29	اشعر بكفاءة عالية في إلقائي للمحاضرة .					
-30	اشعر أن انفعالاتي غير مسيطر عليها .					
-31	اشعر بان سلوكياتي تجلب لي الفخر والاعتزاز.					
-32	لدي القدرة على تعزيز سلوكي الذاتي .					
-33	ألوم نفسي عندما اشعر بان سلوكي لا يتناسب مع قيمي .					
-34	أضع معايير وأهدافاً شخصية لسلوكياتي للارتقاء بها .					
-35	اشعر بالاعتزاز والرضا الذاتي عندما أقوم بعمل متميز ومتقن .					
-36	اهتم بالمكافئات التي تنتج عن سلوكي الايجابي .					
-37	اعتقد بان الثواب و العقاب يحسن السلوك الإنساني .					
-38	أنا راض عن عملي التدريسي لأني متمكن منه تماما .					
-39	عندما اشرع بإعداد المحاضرة الجأ إلى الاطلاع على المراجع الحديثة .					

-40	اشعر بالاعتزاز الذاتي عندما يصل سلوكي إلى معاييري الشخصية .					
-41	إمكانياتي تتزايد يوما بعد آخر نتيجة تعزيزي لنقاط قوتي .					
-42	افتخر واعتز بانجازاتي وما حققته في مجال عملي .					
-43	اشعر إن تصرفاتي منسجمة تماما مع معاييري الشخصية .					
-44	العقاب الناتج من سلوكي الخاطئ يزيد من أرادتي في تغيير هذا السلوك .					
-45	مظهري الخارجي يزيد من ثقتي بنفسي .					
-46	الخطأ البسيط في سلوكي يشعرني بتأنيب الضمير .					

Republic of Iraq
Ministry of Higher Education
and Scientific Research
University of Karbala
Faculty of Education for Human Science
Department of Educational
and Psychological Science

Psychological Flourishing and its RelationshipTo the Self-regulation to the University instructor

A Thesis Submitted
To the Board of the Faculty of Education for Human Science the University of Karbala in part of the requirements to obtain a master's degree Etiquette
educational psychology

BY
Ammar abd al ameer Al – zwayni

Supervised by

Assistant .Prof .Dr

Dr. Adnan Mareid Jabur

2019 A.D. **1440 M.**

Search Abstract

The current research aims to identify the correlation between psychological Flourishing and self-regulation in university instructor ,Psychological Flourishing is one of the most recent positive concepts. It represents the optimal psychological performance resulting from the individual's possession of high levels of positive emotions, psychological engagment, meaning, positive relationships and achievement, while representing self-regulation represents the individual's ability On the organization of the behavioral patterns in the light of the results expected by the implementation of these behavioral patterns and the interpretation of the associated changes in the way of self-regulation processes and not the manner of association between the stimulant and Since the university instructor is the foundation of society, which is the responsibility of the development of any society and its development and prosperity and the preparation of a new generation so the current research aims to identify to :

1- Degree of psychological flourishing for University instructor .

2- Degree of self-regulation for University instructor .

3- Correlation between the psychological flourishing and self-regulation among University instructor .

4- Differences in correlation between the psychological flourishing and self-regulation according to sex (Male - female) and specialization(humanity - scientific) . The current research is determined by the instructor of Karbala University of both sexes (males, females) and specialization (scientific, humanity) for the academic year (2017-2018) .

The current research sample consisted of (400) instructor, which were selected in a classically distributed random style , In order to achieve the objectives of the research, the scale of psychological flourishing was built in the current research, based on the theory (Seligman, 2011) and was presented to a set of competent arbitrators to judge the validity of items , And then the properties of the psychometric was extracted, as the value of the stability factor in the way Alpha Kronbach (0,84) and in the retest method (0.85). After the scale became final, the researcher applied it to

the study sample of (400) instructors from the University of Karbala , The researcher also built a scale of self-regulation based on the theory (Bandura, 1986) and was presented to a set of experts arbitrators and has been extracted the characteristics of the psychometric, where the coefficient of stability of the scale method Kronbach (0.79) and the way of retest (0,82) , After the validation of the scale was applied to the sample of the research (400) And after the completion of the application use the researcher means statistical appropriate to analyze the data using statistical social Sciences showed the search results what comes .

The results of the research showed the following:

1- The university's instructor in general has a high degree of psychological flourishing.

2- The university's instructor staff in general are self-regulated.

3- There was a strong positive relationship communicative between psychological flourishing and self-regulation in the research sample, both sexes (males and females), and specialization (scientific - humanity).

4- There are not differences statistically significant in the relationship communicative between psychological flourshing and self-regulation by sex (male-female) and specialization (scientific-humanity) .

In the light of these results , the researcher made some recommendations and suggestions as explained in four.