

الازدهار النفسي وعلاقته بتحفيز الذات لدى طلبة جامعة كركوك

قحطان محمد عباس الزبيدي

أستاذ مساعد دكتور ، قسم العلوم التربوية والنفسية ، كلية التربية للعلوم الانسانية ، جامعة كركوك ، كركوك ، العراق

qahtan@uokirkuk.edu.iq

موبايل: +9647709361267

الملخص

يهدف البحث الحالي التعرف على مستوى الازدهار النفسي وتحفيز الذات عند طلبة جامعة كركوك بشكل عام ، ثم التعرف عن مستوى المتغيرين تبعاً لمتغير الجنس (ذكور - اناث) ، ومعرفة العلاقة بين الازدهار النفسي وتحفيز الذات ، ولتحقيق اهداف البحث الحالي قام الباحث ببناء مقياس الازدهار النفسي معتمداً على نظرية سيجلمان ويتكون المقياس من (34) فقرة ، وبناء مقياس تحفيز الذات معتمداً على نموذج جولمان ويتكون المقياس من (34) فقرة ، وتم تطبيق المقياسين على عينة بلغت (300) طالباً وطالبة من طلبة جامعة كركوك ، وتم استخدام الطرق الاحصائية معامل ارتباط بيرسون - والاختبار التائي لعينة واحدة - الاختبار التائي لعينتين - معامل الارتباط ، وتوصل البحث الحالي الى النتائج التالية : يتمتع طلبة الجامعة بدرجة عالية من الازدهار النفسي وتحفيز الذات ، لا توجد فروق ذات دلالة احصائية تبعاً لمتغير الجنس ، وجود علاقة ارتباطية قوية بين الازدهار النفسي وتحفيز الذات ، وجاء البحث بالتوصيات والمقترحات التالية : ضرورة تعزيز الازدهار النفسي عند طلبة المرحلة الجامعية لضمان ديمومته ، العمل على الاهتمام بتحفيز الذات لدى طلبة الجامعة من خلال عقد دورات تدريبية وتوعيتهم بهذه الجوانب المهمة لأجل تنميتها إلى درجة أعلى . المقترحات / إجراء دراسة عن الازدهار النفسي وعلاقته بالوحدة النفسية - التفكير المرن ، إجراء دراسة عن تحفيز الذات وعلاقته بأساليب التنشئة الاجتماعية - التحصيل الدراسي .

الكلمات المفتاحية: الازدهار النفسي ، تحفيز الذات، طلبة الجامعة.

ورد للنشر بتاريخ: 2026 / 06 / 25

قبل للنشر بتاريخ : 2026 / 09 / 13

Psychological prosperity and its relationship to self-motivation among Kirkuk University students

Qahtan Mohammed Al-zaidi

qahtan@uokirkuk.edu.iq

Dr Associate Professor, College of Education for Humanities, Department of Educational Psychological Sciences , Kirkuk University, Kirkuk, Iraq.

Abstract

This research aims to identify the level of psychological prosperity and self-motivation among university students kirkuk in general, then identify the level of the two variables according to the gender variable (males - females), and know the relationship between psychological prosperity and self-motivation, and to achieve the objectives of the current research, the researcher worked to build a psychological prosperity scale based on Siegel man's theory The scale consists of (34) items, and the construction of the self-motivation scale based on the Coleman model The scale consists of (34) items, and the two scales were applied to a sample It reached (300) male and female students kirkuk from the university students, and statistical methods were used Pearson correlation coefficient - and the T test for one sample - the T-test for two samples - the correlation coefficient, and the current research reached the following results: University students enjoy a high degree of psychological prosperity and self-motivation, there are no statistically significant differences depending on the gender variable, and there is a strong correlation between psychological prosperity and self-motivation, and the research came with the following recommendations and proposals: The need to enhance the psychological prosperity of undergraduate students to ensure its sustainability, work on paying attention to self-motivation among university students from the university By holding training courses and raising their awareness of these important aspects in order to develop them to a higher degree. Proposals / conducting a study on psychological prosperity and its relationship to psychological loneliness - flexible thinking, conducting a study on self-motivation and its relationship to socialization methods - academic achievement.

Keywords: Psychological Flourishing, Self-Motivation, University Students.

Received : 25/6/2026

Accepted : 13/9/2026



© 2026 Author(s). This article is published under the Open Access License CC BY-NC-SA 4.0

المقدمة :

يشهد علم النفس الايجابي اهتماماً متزايداً بدراسة العوامل التي تسهم في تعزيز جودة حياة الافراد وتمكينهم من تحقيق النمو الشخصي والنجاح في مختلف مجالات الحياة ، ويعد الازدهار النفسي (**psychological flourishing**) من ابرز المفاهيم التي تعكس قدرة الفرد على العيش بصورة ايجابية والتكيف مع التحديات واستثمار امكانياته بكفاءة ، ومن العوامل التي يتوقع ان تسهم في تحقيق الازدهار تحفيز الذات (**Self-Motivation**) اذ يمثل القوة الداخلية التي تدفع الفرد الى المبادرة والمثابرة والالتزام بإنجاز اهدافه وتجاوز العقبات التي تعترض طريقه ، ويفترض ان يتمتع الافراد بمستويات عالية من تحفيز الذات حتى يكونون اكثر قدرة على تحقيق الازدهار النفسي ، الامر الذي جعل الدراسة بين هذين المتغيرين مهمة ، ولاسيما لدى طلبة الجامعة الذين يواجهون متطلبات اكااديمية ونفسية تستدعي امتلاكهم لمصادر داخلية تعزز توافقهم النفسي وقدرتهم على النجاح والتميز .

مشكلة البحث:

يُعدّ طلبة الجامعة من أهم شرائح المجتمع التي تنتمي الى فئة الشباب الذين يتأثرون بالمتغيرات التي تجرى على المجتمع وهم المحور الاساسي الذي تتمحور حوله العملية التعليمية في الوسط الجامعي ، ففيها يشعر الفرد بأول لحظة انطلاق في الحياة، والتخلص من سلطة الاسرة والاستقلال التدريجي وتكوين شخصية متميزة، كما تعد مرحلة اكتمال النضج الجسدي والفكري، إلا أن شبابنا قد يتعرضون الى الازمات والصراعات والاحداث التي تؤدي الى ظهور مشكلات تعوق التكيف مع الحياة مما يؤثر على الازدهار النفسي - التفاؤل - السعادة - اساليب الحياة وغيرها من المفاهيم التي يمتلكها الفرد والتي تؤثر على العلاقات الايجابية والاندماج النفسي مع المجتمع (الشاكري، 2011: 4).

كما يؤثر في ادراك الفرد لمهاراته العامة أو ما يطلق عليه التوقع على نطاق القوة ، وعلى عكس المواهب الفطرية ، وكتب "سليجمان" عن الحياة الجيدة على أنها متضمنة في السعادة التي يستخدم فيها الفرد نقاط القوة في حياته اليومية ، وبهذا فإن الحياة التي لها قدرة على تحفيز الذات تعد مكوناً إضافياً للازدهار النفسي يمكن للفرد من خلاله استخدام نقاط القوة للتوجه نحو المعرفة او القوة او الطيبة بوصفها من متطلبات الحياة الجيدة وهذا ما يدعى بالازدهار النفسي (Benedict,2002:4) .

ومن خلال عمل الباحث في البيئة الجامعية ، يتطلب نجاح الطالب الجامعي قدرات ومهارات واسعة كتحفز الذات وإدارة الذات، وضبط الانفعالات وإدارتها ، وهذه المهارات وغيرها مجتمعة هي مادة العلاقات بين البشر ومكونات ضرورية للجاذبية الاجتماعية و النجاح الاجتماعي فمن يمتلك هذه المهارات يستطيع التواصل مع الآخرين بسهولة ويسر ويقرأ مشاعرهم واستجاباتهم ، حيث أن الذات هي أبرز المفاهيم التي تبنى بها الشخصية والتي تتكون نتيجة تفاعل السمات الجسمية والعقلية والاجتماعية للفرد، وأن واحد من اهم العوامل المؤثرة في السلوك الاجتماعي للفرد ، هو درجة تحفيز ذاته وتوجيهها وقدرته على اتخاذ

القرارات المتصلة بحياته في مقاومة عواطفه وتغيير سلوكه ، وعلى الرغم من تزايد الاهتمام بدراسة الازدهار النفسي وتحفيز الذات كل على حدة فإن الدراسات التي تناولت العلاقة بينهما لدى طلبة الجامعة مازال محدودة ولاسيما في البيئة العراقية ، كما ان التغيرات الاكاديمية والنفسية التي يواجهها طلبة الجامعة تجعل من الضروري التعرف على مستوى الازدهار النفسي وتحفيز الذات عند طلبة الجامعة ، لما لهذين المتغيرين من دور في تعزيز التوافق النفسي والنجاح الاكاديمي ، ومن هنا تبرز الحاجة الى اجراء هذه الدراسة الحالية لسد الفجوة العلمية والكشف عن طبيعة العلاقة بين الازدهار النفسي وتحفيز الذات لدى طلبة الجامعة .

أهمية البحث:

يعد طلبة الجامعة من اهم شرائح المجتمع التي تلقى اهتمام الباحثين ، لأنهم يمروا في مرحلة تؤثر على اتجاهاتهم وشخصيتهم وخصوصاً ما يميز القرن الحالي بتطور مهم في تاريخ التعليم في كل بلدان العالم ، واصبح التعليم عام لجميع الافراد ، واطهر ادائهم في ظل التغيرات المتعددة (الحمداني ، 2021: 568) .

"كما شهد المجتمع العراقي جملة من التغيرات في الجوانب الثقافية والاجتماعية والاقتصادية ، ادت الى تعقد اساليب التكيف والتوافق عند الفرد ، ويهدف الفرد من خلالها السيطرة على المواقف الذي تثير اهتمامه" (الجباري ، 2012: 1).

اهتم علم النفس الايجابي منذ بداية عهده بدراسة وتحليل فعالية اشكال التداخل الايجابي التي تقوم على تحسين وزيادة رضا الفرد عن حياته، وكذلك اطالة عمر الفرد، وتحسين وتجويد نوعية الحياة التي يحيهاها، وكذلك تعظيم وتعزيز آرائه في مختلف سياقات مواقف الحياة المختلفة (Seligman,2002:12) .

فالازدهار النفسي هو مفهوم أكثر رقيًا وعمومية وشمولاً من السعادة والرفاهية لأنه لا يختصر على المكونات الذاتية للفرد كالكفاءة والحيوية والنفاؤل والاندماج النفسي ومفهوم الذات وانما يتضمن جوانب موضوعية واجتماعية اخرى كالعلاقات الاجتماعية الايجابية والمساهمة الاجتماعية والشعور بالرضا عن الحياة (Hone,et al ,2014:7).

يظهر الازدهار النفسي عندما يكون الفرد قادراً على تحقيق اهدافه الشخصية والاجتماعية ويكون الفرد منسجماً مع الآخرين، وتتحقق له كافة الاحتياجات الانسانية ويكون قادراً على التصرف بشكل متزن وتتحقق اهدافه ويتمتع بنوعية حياة جيدة، عند ذلك يمكن القول أن الفرد يعيش في ازدهار نفسي، فالازدهار هو اشباع كبير لجميع الاحتياجات النفسية والروحية والجسدية (العبيدي، 2019: 40).

فالأفراد الذين يتمتعون بمستوى عالي من الازدهار النفسي يميلون الى التركيز على نمو الشخصية ويميلون الى تأطير تجارب الحياة الصعبة وهم أكثر فاعلية في الحصول على رؤى جديدة حول الذات ولديهم القدرة على مواجهة الضغوطات الاجتماعية واستثمارهم للفرص المتاحة لهم فضلاً عن قدرتهم

على تكوين علاقات ناجحة مع الآخرين ولديهم معتقدات إيجابية أو راحة نفسية (Jack&Jennifer,2008:81-104).

وعلى العكس من ذلك نجد أن الأفراد الذين لديهم مستويات منخفضة من الاحساس بالازدهار النفسي يشعرون بالاستياء وعدم الرضا عن النفس، ويعتمدون على الاحكام الصادرة من الآخرين لاتخاذ القرارات المهمة ويستجيبون للضغوط الاجتماعية، ويواجهون صعوبة في ادارة شؤونهم الحياتية (Wood,2010:122).

ويرى البورت ان علم النفس سيكون في الواقع علم نفس الذات فمنذ الحرب العالمية الثانية انتعش هذا التوجه في دراسة الذات بحيوية فائقة إلى ان اصبح لا يمثل مركزاً هاماً في نظريات الشخصية وانما يمثل حجر الزاوية في عدة نظريات قامت عليه والتي تؤكد على ان الحاجة للمحافظة على الذات هي الحاجة الأساسية الوحيدة التي يمكننا فهم السلوك الإنساني على أساسها (Hull,1993: 8).

وعليه فان تحفيز الذات يتحول فيه الإنسان من كائن سلبي تتحكم فيه الانفعالات والتنبهات الخارجية بسهولة إلى كائن إيجابي فعال يوجه من خلالها كثير من الاندفاعات الانفعالية، والفكرية والسلوكية ويحقق مزيداً من التوافق النفسي و الاجتماعي ويبذل مساع حثيثة في تأجيل إشباع الحاجات وتحسين ذاته والتحكم فيها وتحقيق الانجازات الشخصية لما فيه مصلحته ومصلحة الآخرين معا (بايلس وسيلجمان، 2009، :36). والأفراد الذين لديهم القدرة على التحفيز الذاتي انهم يبتكرون عدداً من الخطط والفرص المستقبلية ويحسنون الاستفادة منها، ويتسمون بالإصرار في مواجهة المهام الحافزة ولديهم اتجاهات إيجابية نحو الحياة تقودهم إلى نتائج أفضل ومزايا أعظم لهم وللآخرين (Mayer, et al,2000,396).

الأهمية النظرية :

- 1- تسهم هذه الدراسة في اثراء الادبيات النفسية والتربوية المتعلقة بمتغيري الازدهار النفسي وتحفيز الذات من خلال توضيح طبيعة العلاقة بينهما .
- 2- تقدم اطاراً نظرياً يجمع بين مفهومي الازدهار النفسي وتحفيز الذات بما يسهم في توسيع المعرفة العلمية في مجال علم النفس الإيجابي .
- 3- قد تفتح نتائج الدراسة المجال امام الباحثين لإجراء دراسات لاحقة تتناول هذين المتغيرين مع متغيرات نفسية وتربوية أخرى .

الأهمية العلمية :

- 1- تفيد نتائج الدراسة المرشدين النفسيين والاختصاصيين في الجامعات في اعداد برامج ارشادية تهدف الى تنمية الازدهار النفسي وتعزيز تحفيز الذات لدى الطلبة .
- 2- تساعد إدارات الجامعات في وضع خطط وانشطة تسهم في رفع مستوى الصحة النفسية والدافعية الذاتية للطلبة ، بما ينعكس ايجابياً على توافقهم النفسي ونجاحهم الاكاديمي .

3- يمكن الاستفادة من نتائج الدراسة في تميم برامج تدريبية وارشادية تستهدف تعزيز الجوانب الإيجابية لدى طلبة الجامعة .

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي الى التعرف على مستوى :-

- الازدهار النفسي لدى طلبة الجامعة.
- الازدهار النفسي لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير الجنس (ذكور - اناث) .
- تحفيز الذات لدى طلبة الجامعة .
- تحفيز الذات لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير الجنس (ذكور - اناث) .
- العلاقة الارتباطية بين الازدهار النفسي وتحفيز الذات .

فرضيات البحث :

- 1-لايوجد فرق ذو دلالة احصائية عند مستوى (0,05) بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي في مستوى الازدهار النفسي لدى طلبة الجامعة .
- 2- لا يوجد فرق ذو دلالة احصائية عند مستوى (0,05) في الازدهار النفسي لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير الجنس (ذكور - اناث) .
- 3- لا يوجد فرق ذو دلالة احصائية عند مستوى (0,05) بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي في مستوى تحفيز الذات لدى طلبة الجامعة .
- 4- لا يوجد فرق ذو دلالة احصائية عند مستوى (0,05) في تحفيز الذات لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير الجنس (ذكور - اناث) .
- 5- لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية عند مستوى (0,05) بين الازدهار النفسي وتحفيز الذات لدى طلبة الجامعة .

حدود البحث:

الحدود البشرية : طلبة جامعة كركوك من الذكور والاناث للدراسة الصباحية
الحدود الزمنية : العام الدراسي (2025-2026).

مصطلحات البحث وتعريفاته الإجرائية:

- 1- الازدهار النفسي (Psychdogica Flourishing)عرفه كل من : -
1- سيجلمان (Seligman,2011): الأداء الأمثل الذي ينتج عن امتلاك الفرد لمستويات عالية من المشاعر الايجابية والاندماج النفسي والشعور بالرضا عن الحياة والعلاقات الإيجابية والانجاز (Seligman,2011:16).
- 2- اديموند(Edmund,2012): هو اسلوب الحياة الأمثل والأكثر إيجابية(Edmund,2012:156).

3- (العبيدي 2019): شعور الفرد بالتفاؤل والكفاءة وقدرته على رفاهية الآخرين والعمل على تحسين بيئته، لكي تلبي احتياجاته واحتياجات الآخرين وحرية تقرير المصير ومقاومة الضغوط الاجتماعية والانفتاح على الحياة والرضا عن الوضع العام، فضلاً عن شعوره بالإشباع مادياً وصحياً واجتماعياً وجسدياً وروحياً (العبيدي، 2019: 40).

-التعريف النظري: اعتمد الباحث تعريف سيلجمان (Seligman, 2011) تعريفاً نظرياً لمفهوم الازدهار النفسي .

- يعرف الباحث الازدهار النفسي اجرائياً: الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب الجامعي من خلال اجابته عن فقرات مقياس الازدهار النفسي المعد من قبل الباحث .

ب- تحفيز الذات (Motivating oneself) عرفه كل من :-

1- (جولمان 1995 Goleman): القدرة على تنظيم الانفعالات وتوجيهها إلى تحقيق الانجاز والتفوق والإبداع واستعمال الانفعالات في صنع أفضل القرارات، والمتمتعين بهذه المهارة العاطفية على أعلى مستوى من الاداء يتمتعون بالفاعلية في كل ما يعهد به اليهم (Goleman, 1995: 41) .

2- (كوبر وصواف 1996 Cooper & Sawf): هو ان يعمل الفرد بعقلانية في مواقف العمل الضاغطة كما انه يقوم بالمبادرة والتركيز والنشاط الذاتي (Cooper & Sawf, 1996: 22).

3- ديولكس وهيكس (Dewlox & Hecks, 1999): القدرة على تأجيل إشباع الحاجات وتحفز الذات أي ان الفرد يستخدم قيمه، وتفضيلاته العميقة من أجل تحفيز ذاته وتوجيهها لتحقيق أهدافه. (Dewlox & Hecks, 1999: 20)

التعريف النظري: اعتمد الباحث تعريف جولمان (Goleman, 1995) تعريفاً نظرياً لتحفيز الذات لاعتماده نظرية جولمان في بناء أدواته وتفسير نتائج البحث .

يعرف الباحث تحفيز الذات اجرائياً : الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب الجامعي من خلال اجابته عن فقرات مقياس الازدهار النفسي المعد من قبل الباحث .

الإطار النظري:

أولاً / الازدهار النفسي مفهومه:

اتفقت كل من منظمة الصحة العالمية (Who, 2005) والمعهد الأسترالي للصحة والرعاية (Australion institute of Health and welfare) و(وكالة الصحة الكندية 2006) في تعريف الصحة العقلية المكتملة : بأنها حالة من الازدهار فيها يفهم الفرد قدراته، ويتمكن من التأقلم مع ضغوطات الحياة ، ويتمكن للعمل بشكل فعال ومستمر، ويكون قادراً على المساهمة في المجتمع، فكانت المقومات الأساسية لهذا التعريف هو:-

1- الازدهار .

2- الأداء الفعال والمؤثر للفرد.

3- الأداء الفعّال من أجل المجتمع.

وأشارت وكالة الصحة الكندية ان الصحة العقلية المكتملة المنشودة لأداء الاعمال اليومية هي (العمل المنتج - التعلم - تكوين العلاقات والمحافظة عليها - المساهمة في المجتمع - النشاط البدني - النوم - الاستحمام - التغذية - الحاجات النفسية) (pearson Hon, 2012: 671). ويشير دينر (Diener,2010) الى أن الازدهار النفسي هو مفهوم أكثر رقيًا وعمومية من الرفاهية ، لأنه لا يختصر على المقومات الذاتية للفرد كالكفاءة والتفائل والحيوية والاندماج بل يتضمن جوانب موضوعية واجتماعية أخرى كالعلاقات الاجتماعية الإيجابية والشعور بمعنى الحياة والانجاز (Diener et, al,2010:76).

مظاهر الازدهار النفسي

يذكر ديفرييس (Devries,2001) أن من أهم الخصائص والمميزات للفرد المزدهر نفسياً هي استقرار شعوره بالهوية، وان يكون لديه قدرة كبيرة لاختبار الواقع، والإفادة من آليات الدفاع الناضجة، وتحمل المسؤولية عن افعاله، كما يتمتع بالكفاءة الذاتية ولديه صورة سليمة للجسم، بالإضافة الى المشاركة في نشاط يعزّز الذات ويعيش بشكل منتج، ويتمكن من إدارة القلق، كما يتميز بعلاقاته الناجحة مع الآخرين ويشعر بالانتماء، وتكون لديه القدرة على التعامل مع الضغوط والمحن وخيبات الامل، ونظرته الايجابية نحو ذاته (Coddington,2006:31).

إن أهم سمات الافراد المزدهرين نفسياً هو شعورهم بالسعادة والرضا عن الحياة ويتمتعون بمستوى عالي من الإنجاز والكفاءة في أعمالهم ويقبلون كل جوانب شخصياتهم، ولديهم إحساس دائم بالتطوير والتغير والشعور بالاستقلال وموقع السيطرة الداخلية (Keyes&Simoes,2012:143).

يرى دينر (Diener:2013) أن من أهم الخصائص التي يتمتع بها الافراد المزدهرين نفسياً هي الكفاءة الذاتية، والقدرة على الحب، وخفة الظل، وتشجيع السلوك الاجتماعي الإيجابي والرغبة في الإنجاز، مما يمكن الافراد على الحياة الإيجابية وتحقيق الأهداف المجتمعية، ليصل للأداء الإيجابي الفعال في المواقف الحياتية المختلفة، وإنتاج السلع وإنجاز الاعمال، ومما يؤدي ارتفاع الرضا ويعزز من بناء العواطف الإيجابية (Lyubomirsky&Diener&King,2013:554).

-نظرية سيلجمان للازدهار النفسي (2000-2012)

يعد مارتن سيلجمان الأب الروحي لعلم النفس الإيجابي، وبناءً على محاضراته الافتتاحية كرئيس للجمعية الامريكية لعلم النفس في عام (1998) التي دعا فيها الى نهج أكثر إيجابية نحو فهم مجال علم النفس، ركزت محاضراته الافتتاحية على دعوة في ما هو جيد او ممتاز في الطبيعة البشرية، او ما يجعل الناس سعداء، واستخدام علم النفس الإيجابي لتحقيق قدرات الفرد لتحقيق دائم للسعادة، والسعادة هي نتيجة لحياة ممتعة وجيدة وذات مغزى (Llewellyn& Marius, 2014: 1).

فإن هدف علم النفس الإيجابي في نظرية السعادة الحقيقية هو زيادة السعادة في حياة الفرد، وهدف علم النفس الإيجابي في نظرية الرفاهية (الازدهار النفسي) هو زيادة كمية الازدهار في حياة الفرد، فما هو الازدهار؟ فقد قام كل من (سليجمان) و (فيلشيا هوبرت) و(تيموثي سو) من جامعة كامبريدج بتحديد وقياس الازدهار في كل من دول الاتحاد الأوروبي ويرون بأنه يجب أن يتمتع الفرد بكل الميزات الأساسية وثلاثة من الميزات الإضافية الستة، لكي يزدهر (Seligman, 2012: 26) والجدول (1) يوضح ذلك.

الميزات الأساسية والإضافية

الميزات الأساسية	الميزات الإضافية
المشاعر الإيجابية Positive emotions	احترام الذات Self-esteem
المشاركة، الفائدة Engagement, interest	التفاؤل Optimism
المعنى، الغرض Purpose, Meaning	المرونة Resilience
	حيوية Vitality
	تقرير المصير Self-determination
	علاقات إيجابية Positive relationships

(Seligman, 2011: 27)

يتصف الازدهار النفسي بكل ما يفيد الفرد في مجال تطوير طاقاته النفسية والعقلية والتدريب على أساليب حل المشكلات ، واستخدام أساليب مواجهة الأوقات العصيبة والبدء بمساعدة الآخرين والتضحية من أجل رفاهية الآخرين والمجتمع، أي أن الفرد يشعر بالسعادة والرغبة والتضحية والحب من أجل اسعاد الآخرين (Ryff, 1989: 69) .

وتعد نظرية سليجمان من أحدث نظريات الازدهار (PERMA-Profiler) وهي تشير الى الحروف الأولى لكل مكون من مكونات العناصر التي حددها سليجمان ، إذ يرى بأن الازدهار يتطلب مستويات عالية من المشاعر الإيجابية والمشاركة والعلاقات الإيجابية والمعنى والإنجازات الناجحة (Seligman, 2011: 97).

ويشير سيجلمان الى ان الازدهار النفسي يتضمن العناصر الأساسية الخمسة وهي:-

- 1- **العواطف الإيجابية Positive Emotion**: تشمل مشاعر المتعة مثل السعادة والسرور والراحة ، وتعد بمثابة علامة على الازدهار النفسي، ويمكن للعاطفة الإيجابية أن توسّع عمليات ومصادر التفكير عند الفرد، والتي بدورها ستبني موارد شخصية دائمة للفرد (Frederickson, 2002: 300).
- 2- **الانغماس في الحياة والعمل Engagement in Life**: يشير الانغماس الى علاقة نفسية عميقة (الاهتمام العميق والاستيعاب) لنشاط او سبب معين، وقد تم تعريف المستويات الكاملة من الانغماس

على أنها حالة من التدفق والانغماس وتمثل الحالة المثلى للتركيز على مهمة محفزة بشكل جوهري ،
اذ قد يتلاشى الوعي بالوقت، وقد يتغيب التفكير والشعور الإيجابي في اثناء حالة التدفق
(Baumeister & et al, 2013: 505).

3- العلاقات الايجابية Positive Relationships: وتشمل مشاعر الاندماج مع المجتمع، ومشاعر
الاهتمام بالاحبة، والرضا عن الشبكة الاجتماعية، فالكثير من تجارب الافراد تدور حول اشخاص
آخرين، وتساهم العلاقات الاجتماعية بانخفاض الاكتئاب والاضطراب النفسي، وتحسين الصحة
البدنية، وانخفاض معدل الوفيات، والنتائج الإيجابية الأخرى (Perissinotto, et al, 2012: 178).

4- المعنى في الحياة والعمل Meaning in Life and work: يشير المعنى الى الإحساس بأن هناك
هدفاً من حياة الفرد وان الفرد وجد لخدمة شيء اكبر ولههدف اسمى، لذا فهو يشعر بأنه يتمتع بحياة
اكثر وضوحاً ويكون سعيد الى حد ما وراضٍ عن حياته ككل، على الرغم من ان الحياة الهادفة ليست
بالضرورة سعيدة (Baumeister, et al, 2013: 504).

5- الإنجازات الناجحة Accomplishments: نظرية الازدهار النفسي لسليجمان تدور حول المقومات
الخمس التي تحقق الأداء الأفضل للفرد في الحياة والغاية لكل فرد، كما هي الهدف الاسمى الذي
يسعى علم النفس الإيجابي الى تحقيقه عند الافراد، أي ان تحقيق الفرد للعوامل الخمسة الإيجابية
يجعل منه فرداً مزدهراً يحيا حياة مزدهرة، أما اذا حقق الفرد عاملاً واحداً او لبعض العوامل لا يمثل
حالة الازدهار النفسي المطلوبة، اذا على الفرد ان يتمتع بمستويات مرتفعة من هذه العوامل الخمسة
حتى يصل الى حالة الازدهار النفسي ، والازدهار النفسي كمفهوم يتكون من خمسة عوامل قابلة
للقياس أي تساعدنا على معرفة مستوياته لدى الفرد إذ يساهم كل عامل من هذه العوامل في تحقيق
الازدهار ، لذا فان الهدف الرئيس لعلم النفس الإيجابي هو الازدهار وهو مفهوم بنائي له عوامل عدة
قابلة للقياس (Seligman, 2012: 15).

وقد اعتمد الباحث نظرية الازدهار النفسي التي قدمها مارتن سيلجمان ، اذ قدمت نظرية سيلجمان
هذا المفهوم بشكل اكثر شمولية كذلك دعمت هذه النظرية بالكثير من الأبحاث والدراسات التي أجراها
سيلجمان عن الازدهار النفسي.

ثانياً / تحفيز الذات Motivating oneself:

مقدمة: يشير تحفيز الذات وهو أحد أبعاد الذكاء الانفعالي لدى جولمان (Goleman,1995) إلى توجيه
الانفعالات في خدمة هدف ما ، من خلال حفز الذات وانتباهها نحو الهدف وتأجيل إشباع الذات لتحقيق
التعلم الأفضل والتفوق والإبداع والتفاعل الإيجابي للانفعالات مع العمل للوصول إلى أفضل أداء
(الناشيء، 2005 : 124).

يرى جولمان Goleman ان جميع المشاعر والحماس والبهجة والثقة يكون له دور مهم وكبير في تحقيق
الانجاز، وان السمة المشتركة للمتفوقين في مجالات الحياة المختلفة كالعلماء والموسيقيين والرياضيين هي

قدرتهم على تحفيز أنفسهم والارتقاء لمستواها لدى انفسهم والى الدرجة التي يكون فيها الفرد مدفوعاً بمشاعر الحماس والمتعة بعمل وتكون حركته اتجاه الانجاز (Goleman,1995: 78). ان العواطف تؤثر على استخدام امكانياتنا العقلية إلى الحد الذي يمكن أن يعوق قدراتنا على التفكير والتخطيط، وأوضح كولمان أن تحفيز الذات يشتمل على مجموعة من المجالات هي الامل والتفاؤل، التركيز ودافع الانجاز، قوة التحمل، العمل المتواصل (معمورية، 2005 : 46).

- **أ نموذج جولمان (Goleman,1995):** وبعد إجراء جولمان العديد من الدراسات قدم نظريته عن الذكاء الانفعالي بخمسة وعشرون كفاية ووضعها في قائمة عرفت بقائمة الكفايات الانفعالية موجودة ضمن نوعين رئيسيين من الكفايات هما (الكفايات الشخصية والكفايات الاجتماعية) (ابو النصر، 2008 : 117). ويرى جولمان أن الذكاء الانفعالي يمكن أن يقاس بأسلوبين هما التقدير الذاتي وتقدير الآخرين ، وكولمان غير متشدد في طريقة القياس ويمكن استخدام أي الطريقتين في القياس، ويتضمن مفهوم الذكاء الانفعالي لدى جولمان خمسة أبعاد، هي (الوعي بالذات- التعاطف- إدارة العلاقات - إدارة الذات - تحفيز الذات) (Goleman,1995: 43).

وفيما يأتي شرح لهذه الابعاد:

1- الوعي بالذات (Self-Awareness):

قدرة الفرد على الوعي بعواطفه وقت حدوثها، وحسن التمييز بينها، وقدرته على التعبير عنها، وهو حجر الأساس في الذكاء الانفعالي (جولمان، 2000: 7).

2- **التعاطف Empathy:** ويشير التعاطف القدرة على إدراك ما يشعر به الآخر، وهو أمر يستلزم قدرتنا على فهم مشاعرنا أولاً، أي القدرة على الوعي بالذات والتعاطف مهم في السياق الاجتماعي، بين الأزواج والاصدقاء وفي المجال المهني، كما هي علاقة الرئيس بالمرؤوسين أو العامل بزملائه فلا بد للفرد ان يكون له القدرة والحساسية على قراءة الاشارات الانفعالية للآخر بدقة أولاً قبل ان تتم عملية التعاطف كاستجابة (الخضر، 2002 : 70).

3- **إدارة العلاقات Relationship Manegment:** ويرى جولمان ان التعامل مع عواطف شخص آخر يتطلب كفاءة اجتماعية وقدرات فعالة في عقد الصلات مع الآخرين والمتفوقين في هذه المهارات يجيدون التأثير بمرونة في كل شيء وقادرين على مواجهة الآخرين وتحريكهم، وإدارة العواطف بشكل سليم (112: Goleman,1995).

4- **إدارة الذات (Self-Manegment):** قدرة الفرد على التحكم في عواطفه وافكاره وافعاله، وتنظيمها بطريقة إيجابية وملائمة تمكن الفرد من تهدئة النفس والتعامل مع المشاعر، لتكون مشاعر ملائمة وهي قدرة تعتمد على الوعي بالذات (56: Goleman,1995).

وتعني إدارة الذات وضبطها أن يكون الفرد سيد نفسه حين يتعرض لمواقف انفعالية في الحياة فيديرها بكفاءة لا أن يكون عبداً لها، لأن سيطرة انفعال معين على الفرد، حتى يصير عبداً له، يصعب التحكم

فيه، ويصبح حالة ملحة ومتطرفة وتعتبر حالة مرضية، كما في حالة الاكتئاب والخوف والقلق والغضب (روبنسن وسكوت، 2000: 47) .

5- تحفيز الذات Motivating oneself: إن المنظومة الانفعالية منظومة حركية شديدة الانتشار والتغير، وهي تحدد المعالم النفسية الأساسية للشخصية في وقت مبكر (روبنسن وسكوت، 2007: 48). ولقد ساهم التطوير في علم الاعصاب الفسيولوجي في إمكانية رسم المسارات العصبية وشدها بين جوانب المخ والقدرة على فهم العلاقة بين الجانب العقلي والانفعالي لدى الإنسان، فعندما نفكر في أمر ما أو نشعر بانفعال ، فإن المسارات العصبية بين اجزاء المخ وخاصة تلك التي تربط بين الجهاز الطرفي (مركز الانفعالات) وتحديدًا اللوزة (Amygdale) واللحاء (Cortex) مركز التفكير، أصبح من الممكن تحديدها بدقة (وهبة، 2006: 21) ، يمكن القول أن الذكاء الانفعالي تختص به مراكز مختلفة من المخ ، ويتكون مخ الإنسان من ثلاث طبقات ، هي: جذع المخ، الجهاز اللمبي، والقشرة المخية، ويتكون الجهاز اللمبي الذي يتحكم بالانفعالات والمشاعر والذاكرة من اللوزة، قرن امون، المهاد، وما تحت المهاد (روبنسن وسكوت، 2007: 229) ويقرر جولمان Goleman,1995 أن للإنسان عقلان هما (عقل منطقي) ومقره العقل و(عقل عاطفي) ومقره القلب يقومان معاً في تناغم دقيق بتظافر نظاميهما المختلفين جداً في المعرفة بقيادة حياتنا، ذلك لأن هناك توازناً قائماً بين العقل العاطفي والعقل المنطقي، العاطفة تغذي وتزود عمليات العقل المنطقي بالمعلومات بينما يعمل العقل المنطقي على تنمية مدخلات العقل العاطفي، وأحياناً يعترض عليها ومع ذلك يظل كل من العقلين ملكتين شبه مستقلة كل منهما يعكس عملية متميزة لكنهما مترابطتان في دوائر المخ العصبية (8: Goleman,1995).

وبهذا أن تحقيق الإنسان للنجاح في الحياة يمكن إرجاعه إلى وجود حافز إلى جانب القدرات الفطرية التي تلعب دوراً في ذلك ، من أمثلة ذلك الأداء الباهر للطلبة الآسيويين في المدارس والمهن الأمريكية حسب ما جاء في دراسة العالم سانفورد دورنيوش Sanford Doernbusch على أكثر من عشرة آلاف طالب في المرحلة الثانوية، جاءت النتيجة تؤكد أن الآسيويين الحاصلين على الجنسية الأمريكية يقضون من الوقت لإنجاز واجباتهم المنزلية ما يزيد على الطلبة الآخرين بنسبة (40%) فبينما يتقبل الآباء الأمريكيين نقاط الضعف في مستوى أطفالهم التعليمي ويركزون على نقاط القوة، نجد أن الموقف مختلف عند الآسيويين ، فالطفل الآسيوي الضعيف في مستواه الدراسي عليه أن يذاكر حتى وقت متأخر من الليل وإذا استمر مستواه الدراسي أقل من المطلوب ، عليه ان يستيقظ مبكراً ليذاكر في الصباح الباكر ذلك أن الآسيويين يعتقدون أن أي طالب يمكن أن يتفوق اذا بذل المجهود السليم، أي ان العمل الثقافي والأخلاقي يترجم إلى دافع وحماسة ودأب أكبر ، وأن قوة انفعالاتنا تتمثل في تأثيرها في قدرتنا على التفكير والتخطيط لنواصل التدريب على هدف بعيد وما شابه ذلك، قد لا يكون هناك من المهارات الذاتية ما هو أكثر عمقاً من المهارة الذاتية في مقاومة الاندفاع، فهذه المهارة الذاتية هي اصل التحكم في انفعالات النفس ما دامت كل الانفعالات بطبيعتها الخاصة جداً هي التي تقود إلى حافز أو آخر للقيام بفعل من الأفعال (80: Goleman,1995).

وهذا ما يجعلنا نستنبط أن القدرة على مقاومة وتأجيل إشباع الذات تسهم بقوة في الكفاءة الذهنية منفصلة تماماً عن معامل الذكاء ذاته فالتحكم الضعيف في الاندفاع في اثناء مرحلة الطفولة هو أيضاً مؤشر قوي على التقصير والإهمال في مراحل العمر (Goleman,1995:83).

إن الناس عموماً وهم في حالة نفسية جيدة يكون لديهم ميل للتفكير الإيجابي والمتفائل عندما يرسمون خطأً ، ويتخذون قرارات أن الذاكرة التي تحددها الحالة المزاجية تجعلنا في حالة نفسية طيبة نتذكر أكثر الأحداث إيجابية، لأننا نفكر طوال مجرى الفعل فيما له وما عليه، ونحن في حالة بهجة وسرور فذاكرتنا وقتئذ تتحاز إلى تقييم الحدث في اتجاه إيجابي وتتجه ذاكرتنا حين تكون في حالة نفسية سيئة اتجاه سلبياً الأمر الذي يرجح انكماشاً داخل أنفسنا عندئذ نتخذ قرار يتسم بالخوف الشديد" لأن الانفعالات الغير محكومة تعوق الذهن (جولمان، 2000 : 128). أن التفاوض أعظم حافز وهو يعني أن يتوقع المرء توقعاً قوياً أن الأمور عموماً سوف تتحول في الحياة دائماً إلى ما هو سليم على الرغم من النكسات والاحباطات والتفاوض يحمي الناس من الوقوع في اللامبالاة وفقدان الامل والإصابة بالاكنتئاب في مواجهة مجريات الحياة القاسية والتفاوض بطبيعة الحال يجب أن يكون تفاوُلاً واقعياً اما التفاوض المفرط في السذاجة فقد يسبب الكوارث، ويحدد (مارتن سيلجمان) مفهوم التفاوض بالكيفية التي يفسر بها الناس لأنفسهم نجاحاتهم وفشلهم، فالمتفاوضون يرجعون فشلهم لشيء ما يمكنهم تغييره لينجحوا فيه في المرة القادمة، بينما يلوم المتشائمون أنفسهم ويرجعون فشلهم إلى بعض صفات دائمة هم عاجزون عن تغييرها أنهم يرجعون هذه الهزيمة أو تلك إلى العجز الشخصي الذي يظل يسبب لهم الإخفاق الدائم أما المتفاوضون فالانتكاسة بالنسبة لهم شيء يمكن علاجه (Goleman,1995 :88).

ويذكر جولمان (Goleman,1995) أن التدفق العاطفي والحالة الإيجابية التي يجسدها هوارد كاردرن Hoard Gordon يمثلان جانباً من الأسلوب السليم لتعليم الطلبة ، هو الذي يحفز نفسياتهم داخلياً، أكثر من استخدام وسيلة التهديد أو الوعد بالمكافأة" وبالتالي ينبغي استثمار أمزجتهم الإيجابية لجذبهم إلى التعلم في المجالات التي يستطيعون فيها تنمية كفاءاتهم، ويضيف (هوارد كاردرن) أن حالة التدفق والانهماك عبارة عن حالة نفسية داخلية تدل على الانشغال بعمل ، والطلبة عندما يشعرون بالملل ، يقاومون ويتمردون وعندما يغمرهم التحدي يشعرون بالتلهف على القيام بواجباتهم المدرسية، ان توجيه انفعالاتنا إلى غاية مثمرة سواء كان ذلك عن طريق السيطرة على دوافعنا أو تنظيم حالاتنا المزاجية كي تساعدنا على التفكير بدلاً من إعاقته دافعة ايانا للمقاومة والقيام بمحاولات متكررة لمواجهة النكسات أو إيجاد سبل للتوصل إلى حالة الاستغراق، والانهماك في العمل أو تدفق المشاعر وصولاً لإنجاز أكثر فاعلية، وينم ذلك كله لما لانفعالاتنا من قدرة على توجيه جهودنا في اتجاه المزيد من الفاعلية (Goleman,1995 :95). مما سبق يرى الباحث أن التقدم والسعي نحو دوافعنا أي تحفيز الذات وهو من ابعاد الذكاء الانفعالي، انه جوهر الذكاء الانفعالي والحجر الأساس ، لأن هذا البعد يشتمل على مجالات تكاد تكون اهميتها تضاهي الأبعاد الاخرى للذكاء الانفعالي والتي ذكرناها سابقاً، فدافع الانجاز والتفاوض والعمل المتواصل وقوة التحمل تغطي جزءاً كبيراً من مفهوم الذكاء الانفعالي والتي هي مكونات لتحفيز الذات الذي يكون فيه الفرد حاضراً

فكراً وعقلاً وروحاً يلتبس أعلى الأداء في كل ما يعهد به إليه، وهو مهارة ضرورية للحياة موجود وكامن بداخلنا وهو شحن وتقوية المشاعر والأحاسيس الداخلية وتنمية الدافعية التي تقود إلى تحقيق الأهداف المرسومة.

دراسات سابقة:

-دراسات عربية تناولت الازدهار النفسي:

1- دراسة (مصطفى 2015) بعنوان (دراسة تشخيصية لمقومات الازدهار النفسي لدى طالبات كلية

التربية للبنات) هدفت الدراسة الى الكشف عن العلاقة بين الازدهار النفسي وبعض المتغيرات النفسية (القوى النفسية - الاكتئاب - النرجسية) كذلك الكشف عن نسبة الازدهار لدى طالبات كلية التربية للبنات، وقد بلغت عينة الدراسة (300) طالبة من طالبات الجامعة وقد استخدمت الباحثة الأدوات الآتية:- مقياس الازدهار النفسي والمعد من كوري كيس وترجمة صفاء الاعسر ومقياس تفعيل القيم (VIA) اعداد مارتن سيجلمان وترجمة صفاء الأعسر ومقياس (الاكتئاب - النرجسية) المقتبسة من اختبار الشخصية المتعددة الأوجه (MMP1) اعداد هاث اوي وماكنلي ترجمة لويس كامل مليكة وعطيه محمود هنا ومحمد عماد الدين إسماعيل وتوصلت نتائج الدراسة تتمتع الطالبات بدرجة عالية من الازدهار النفسي، وجود علاقة إيجابية بين الازدهار النفسي والقوى الإنسانية ووجود علاقة سلبية بين الازدهار النفسي والاكتئاب والنرجسية، ووجود فروق دالة احصائيا بين المجموعات في القوى الإنسانية لصالح مجموعة الازدهار، ووجود فروق دالة احصائيا بين مجموعات (الاكتئاب والنرجسية) لصالح مجموعة الازدهار. (مصطفى 2015: 97)

2- دراسة (العبيدي 2019) بعنوان (الازدهار النفسي لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض

المتغيرات)هدف البحث الى التعرف على الازدهار النفسي فضلا عن التعرف على الفروق في الازدهار النفسي بين الطلبة على وفق متغير الجنس (ذكر - انثى) ومتغير التخصص الدراسي (علمي - انساني) ومتغير المرحلة الدراسية (اول - رابع) تألفت عينة البحث من (300) طالب وطالبة من جامعة بغداد، تم استخدام المنهج الوصفي، وتم تطبيق مقياس الازدهار النفسي وهو من اعداد الباحثة وتكون من (42) فقرة بدائل إجابة ذات تدرج خماسي على وفق طريقة ليكرت، وبعد تحليل النتائج بالوسائل الإحصائية كالاختبار التائي لعينة واحدة والاختبار التائي لعينتين مستقلتين، أظهرت النتائج ان طلبة الجامعة لديهم ازدهار نفسي، كما توصلت الى عدم وجود فروق في الازدهار النفسي على وفق متغير الجنس او متغير التخصص الدراسي، وجود فروق في الازدهار النفسي على وفق متغير المرحلة الدراسية ولصالح طلبة المرحلة الدراسية الرابعة . (العبيدي ،2019: 37-55)

3- دراسة (العدوي والشربيني ، 2021) : بعنوان (الازدهار النفسي للتنبؤ بالتوافق مع الحياة

الجامعية لدى طلاب جامعة قطر) هدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين الازدهار والتوافق والكشف عن التنبؤ ، بلغت عينة الدراسة (329) طالباً وطالبة من جامعة قطر ، ادوات الدراسة تبني مقياس (دينر ،2009) للازدهار النفسي وتبني مقياس (باكير ، 2012) للتوافق ، الوسائل

الاحصائية المستخدمة معامل ارتباط بيرسون واختبار الفروق وتحليل الانحدار للتنبؤ ، توصلت الدراسة الى النتائج التالية : وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين الازدهار والتوافق ، يتمتع الطلبة بالازدهار النفسي ، امكانية التنبؤ بالتوافق . (العدوي والشربيني ، 2021 : 382)
دراسات اجنبية :

1-دراسة (فاييلوكس وآخرون ، Villieux, A., Sovet, L., Jung, S.-C., & Guilbert, L. (2016) بعنوان : الازدهار النفسي وعلاقته بسمات الشخصية لدى طلبة الجامعة الفرنسية) هدفت الدراسة التحقق من الخصائص السيكومترية للنسخة الفرنسية من مقياس الازدهار النفسي ، والكشف عن العلاقة بين الازدهار النفسي وسمات الشخصية الخمس الكبرى لدى طلبة الجامعة ، تكونت العينة من (403) طالباً وطالبة من الجامعة الفرنسية في السنة الثانية من تخصص علم النفس والتمريض ، الوسائل الإحصائية (التحليل العاملي التوكيدي - معامل الفا كرونباخ - معامل ارتباط بيرسون - تحليل الانحدار المتعدد) توصلت الدراسة الى النتائج التالية : يتمتع الطلبة بدرجات مرتفعة من الازدهار النفسي ، وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة احصائياً بين الازدهار النفسي والانبساطية والمقبولية ويقظة الضمير والانفتاح على الخبرة ، ووجدت علاقة ارتباطية سلبية بين الازدهار النفسي والعصابية . (Villieux, A., Sovet, L., Jung, S.-C., & Guilbert, L. 2016)

ثانياً : دراسات عربية تناولت تحفيز الذات

1-دراسة (نصيف ، 2021) : بعنوان (التحفيز الذاتي وعلاقته بمهارات المذاكرة الفعالة والمسؤولية الشخصية لدى طلبة جامعة تكريت) تكونت عينة البحث من (400) طالباً في محافظة تكريت تم تطبيق المقاييس على عينة البحث واستخدم الوسائل الاحصائية معامل ارتباط بيرسون الاختبارات التائية وكانت النتائج ضعف مستوى الطلبة في متغير التحفيز الذاتي ومهارات المذاكرة ، امتلاك طلبة الجامعة مستوى متوسط من المسؤولية الشخصية ، لا يوجد فرق بين متغير الجنس (الذكور - الاناث) . (نصيف ، 2021 : 384)

2-دراسة (عبد الرزاق ، 2021) بعنوان (التحفيز الذاتي وعلاقته بالمسؤولية والرضا الوظيفي لدى المرشدين التربوي) تكونت عينة البحث من (400) مرشدا في محافظة بغداد تم تطبيق المقاييس على عينة البحث واستخدم الوسائل الاحصائية معامل ارتباط بيرسون الاختبارات التائية وكانت النتائج يتمتع المرشدين بدرجة عالية من التحفيز الذاتي والرضا الوظيفي ، وجود علاقة ارتباطية بين تحفيز الذات والمسؤولية الشخصية والرضا الوظيفي . (عبد الرزاق ، 2021 : 359)

3-دراسة (رسل و علي ، 2023) بعنوان (التحفيز الذاتي لدى طلبة الجامعة) هدفت الدراسة التعرف على مستوى التحفيز الذاتي لدى طلبة الجامعة ، الكشف عن الفروق في التحفيز الذاتي تبعاً لمتغير الجنس (ذكور - إناث) تكونت العينة من 400 طالباً وطالبة ،

الوسائل الإحصائية الاختبار التائي - تحليل التباين - معامل ارتباط بيرسون - معامل الفا كرونباخ ، النتائج التي توصلت اليها يتمتع طلبة الجامعة بمستوى مرتفع من التحفيز الذاتي ، لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير الجنس . (رسل و علي ، 2023 : 38)
دراسات اجنبية :

1-دراسة (آنا نافيه و خوسيه مانويل ، 2017- Ana Navea&Jose Manuel) بعنوان (استخدام التحفيز الذاتي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى طلبة الجامعة) هدفت الدراسة التعرف على مدى استخدام طلبة الجامعة التحفيز الذاتي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى طلبة الجامعات الاسبانية ، تكونت العينة من 228 طالباً وطالبة الوسائل الإحصائية المستخدمة المتوسطات والانحرافات المعيارية ومعمل الارتباط والتحليل العنقودي ، توصلت الدراسة ان طلبة الجامعة لديهم مستوى مرتفع من التحفيز الذاتي وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التحفيز الذاتي والتحصيل الدراسي . (Ana Navea&Jose Manuel-2017:115)
تعقيب على الدراسات السابقة :

يتبين من عرض الدراسات السابقة لكلا المتغيرين وهم الازدهار النفسي وتحفيز الذات ، تم تناولها في بيئات مختلفة وعلى عينات مختلفة نسبياً ورمت الى تحقيق اهداف مقصودة ، الا انها اتفقت في التأكيد على أهمية هذين المتغيرين في تعزيز الصحة النفسية والتوافق ، وتميزت الدراسة الحالية بربط المتغيرين الازدهار النفسي وعلاقته بتحفيز الذات لدى طلبة جامعة كركوك وللعام (2025-2026) ، وبناء مقاييس لكلا المتغيرين وتقديم توصيات ومقترحات تضيف معرفة جديدة في البيئة العراقية .

إجراءات البحث

أولاً / منهج البحث: اعتمد الباحث المنهج الوصفي الارتباطي كأنسب الطرائق لبحثه، لملائمته طبيعة البحث وأهدافه ، اذ يتيح وصف متغيراته والكشف عن طبيعة العلاقة الارتباطية بينها .
ثانياً / مجتمع البحث: يتكون مجتمع البحث الحالي من طلبة جامعة كركوك للعام الدراسي (2025-2026)، من الدراسة الصباحية من كلا الجنسين (الذكور والإناث) البالغ عددهم (23188) طالباً وطالبة موزعين على (17) كلية، منها (10) كليات تخصصات علمية و (7) كليات ذات تخصصات إنسانية.
ثالثاً/ عينة البحث: هي مجموعة جزئية في المجتمع الإحصائي يتم من خلالها جمع البيانات مباشرة (النجار، 2007: 23) ، تم سحب عينة بلغت (300) طالباً وطالبة بالطريقة العشوائية من الكليات العلمية والإنسانية، بواقع (150) طالباً وطالبة من الكليات العلمية (التربية الصرفة والعلوم)، و(150) طالباً وطالبة من الكليات الانسانية (التربية الانسانية والقانون)

كما في جدول (2)

ت	الكليات	الجنس		المجموع
		الذكور	الإناث	
1-	التربية الصرفة	40	40	80
2-	العلوم	35	35	70
3-	التربية للعلوم الإنسانية	40	40	80
4-	القانون	35	35	70
	المجموع	150	150	300

رابعاً/ اداتا البحث: بعد اطلاع الباحث على الادبيات النفسية ذات الصلة بالموضوع ، لم يجد مقياساً يلائم عينة بحثه ، مما تطلب بناء مقياس للازدهار النفسي ، استناداً على نظرية سيجلمان (Seligman, 2011) يتكون المقياس من (34) فقرة مقسمة على اربع ابعاد هي (الاندماج - 9 فقرات) (العلاقات الإيجابية - 9 فقرات) (المعنى - 8 فقرات) (الإنجاز - 8 فقرات) ذات البدائل الخماسية (دائماً ، غالباً ، احياناً ، نادراً ، ابداً) ، واعتمد الباحث في بناء مقياس تحفيز الذات على نظرية جولمان (Goleman,1995) يتكون المقياس من (34) فقرة مقسمة على أربعة ابعاد هي (الالتزام - 9 فقرات) (الدافعية- 9 فقرات) (المبادرة- 8 فقرات) (التفائل - 8 فقرات) ذات البدائل (دائماً، غالباً، احياناً، نادراً، ابداً) .

الخصائص السايكومترية لمقياس الازدهار النفسي وتحفيز الذات :

1- صدق المقياس: للتأكد من صدق مقياس الازدهار النفسي وتحفيز الذات اعتمد الباحث مؤشرات الصدق الآتية:

أ- الصدق الظاهري: لقد تم عرض المقياس على مجموعة من الخبراء المختصين بالعلوم التربوية والنفسية البالغ عددهم (10) محكمين وبعد الحكم عليها تم استخدام مربع كاي والنسبة المئوية وكانت جميع الفقرات صالحة .

ب- صدق البناء: فقد تحقق الباحث من صدق البناء للمقياسين بإيجاد القوة التمييزية للفقرات علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس .

2- الثبات: استعمل الباحث نوعين من الثبات وهما :-

أ- طريقة اعادة الاختبار : طبق الاختبار على عينة من طلبة الجامعة عددهم (50) طالب ، ثم اعيد الاختبار بعد اسبوعين على نفس المجموعة فكانت معامل الثبات لمقياس الازدهار النفسي (0,86) بينما مقياس تحفيز الذات كانت (0,84) .

ب- ألفا كرونباخ الاتساق الداخلي: وتم استخراج الثبات بمعادلة ألفا كرونباخ من خلال تطبيق مقياس الازدهار النفسي على عينة الثبات حيث بلغ معامل ألفا (0,88) لمقياس الازدهار النفسي و (0,86) لمقياس تحفيز الذات.

التحليل الاحصائي لفقرات مقياس الازدهار النفسي وتحفيز الذات :

أ- **القوة التمييزية:** ان لعينة التحليل الاحصائي حجم مناسب لغرض تحديد قوة التمييز للفقرات، بذلك اختار الباحث حجم عينة التحليل الإحصائي (300) طالباً وطالبة، ولاستخراج قوة تمييز الفقرات استخدم أسلوب المجموعتين المتطرفتين واتبع الباحث الإجراءات الآتية:
- استخراج الدرجة الكلية لكل ورقة اجابة.

- تم ترتيب الدرجات الكلية للاستمارات من أعلى درجة كلية إلى أدنى درجة كلية.

- اختيار أعلى مجموعة بنسبة (27 %) من الدرجات ومثلت المجموعة العليا والبالغ عددهم (108) درجة، وأدنى مجموعة بنسبة (27 %) درجة التي تمثل المجموعة الدنيا والبالغ عددهم ايضا (108) درجة.

- تحقق الباحث من القوة التمييزية لفقرات مقياس الازدهار النفسي وتحفيز الذات باستعمال الاختيار التائي لعينتين مستقلتين (T-test) لاختبار دلالة الفرق بين متوسطي درجات المجموعتين العليا والدنيا في درجات كل فقرة من فقرات المقياسين البالغ عددهما (34) فقرة لان القيمة التائية المحسوبة تمثل معامل تميز الفقرة، وجدول (3)

مستوى الدلالة	القيمة التائية المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		ت
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دالة	14.29	0.87	1.80	1.21	3.86	.1
دالة	19.60	0.81	1.81	0.99	4.20	.2
دالة	22.23	0.75	1.91	0.89	4.40	.3
دالة	16.06	0.79	1.76	1.26	4.05	.4
دالة	31.11	0.71	1.69	0.66	4.58	.5
دالة	23.22	0.73	1.75	0.87	4.29	.6
دالة	14.49	0.80	2.09	1.038	3.91	.7
دالة	21.59	0.73	1.84	0.81	4.15	.8
دالة	16.55	0.79	1.88	0.97	3.86	.9
دالة	20.33	0.83	1.87	0.92	4.28	.10
دالة	14.81	0.86	1.85	1.16	3.89	.11
دالة	11.52	0.82	1.87	1.29	3.54	.12
دالة	30.09	0.81	1.78	0.61	4.69	.13
دالة	30.32	0.76	1.81	0.61	4.69	.14
دالة	39.98	0.64	1.51	0.55	4.73	.15
دالة	14.15	0.78	2.02	1.12	3.88	.16
دالة	26.97	0.74	1.72	0.77	4.48	.17
دالة	15.39	0.78	2.13	0.90	3.87	.18

مستوى الدالة	القيمة التائية المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		ت
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دالة	14.05	0.84	1.92	1.21	3.90	.19
دالة	14.61	0.75	1.65	1.44	3.92	.20
دالة	28.14	0.77	1.78	0.70	4.59	.21
دالة	19.79	0.80	1.99	0.91	4.28	.22
دالة	43.49	0.56	1.43	0.57	4.75	.23
دالة	21.09	0.75	1.83	0.99	4.34	.24
دالة	19.22	0.80	2.06	0.86	4.25	.25
دالة	20.25	0.82	1.95	0.86	4.26	.26
دالة	17.25	0.82	1.97	0.98	4.09	.27
دالة	26.29	0.79	1.86	0.73	4.56	.28
دالة	23.47	0.80	1.87	0.79	4.38	.29
دالة	18.92	0.76	2.09	0.87	4.19	.30
دالة	29.45	0.68	1.59	0.81	4.55	.31
دالة	20.35	0.78	1.89	0.90	4.22	.32
دالة	21.41	0.76	1.84	0.92	4.28	.33
دالة	23.71	0.81	1.82	0.78	4.42	.34

مقياس تحفيز الذات جدول (4)

القيمة التائية المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		ت
	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
11,33	1,10	3,22	0,30	4,88	1
3,22	1,15	3,60	0,96	3,40	2
12,01	0,56	1,35	1,56	4,32	3
14,11	0,88	1,56	0,44	3,82	4
13,08	0,89	1,76	0,89	4,33	5
7,22	1,39	2,80	0,78	4,55	6
10,22	1,11	2,01	0,77	4,02	7
4,99	1,15	3,03	1,02	3,34	8
17,33	1,12	3,16	1,01	4,04	9
11,22	0,92	2,01	1,03	3,99	10
8,56	1,44	2,33	1,22	4,30	11
6,43	1,33	2,96	0,96	4,44	12
10,89	0,96	2,00	1,22	4,34	13
7,67	1,23	2,89	0,87	4,66	14

12,88	1,11	1,97	0,80	4,78	15
6,56	1,55	2,88	1,77	4,30	16
6,55	1,33	2,60	1,27	4,66	17
4,50	1,23	3,44	1,12	4,77	18
4,67	0,88	3,58	1,77	3,89	19
9,23	1,18	2,33	0,95	4,55	20
5,44	1,33	3,01	0,89	4,31	21
4,50	1,17	3,62	0,89	4,60	22
2,35	1,45	3,62	1,02	4,24	23
9,23	1,29	2,13	0,26	4,14	24
9,78	1,24	2,05	1,12	4,25	25
7,01	1,28	2,22	1,32	4,11	26
16,44	1,34	1,91	0,22	4,96	27
12,02	0,84	2,50	0,97	4,44	28
5,75	1,38	3,00	0,88	4,33	29
7,53	1,20	2,66	1,19	4,17	30
6,07	1,42	2,65	1,11	4,12	31
5,70	1,08	3,30	0,87	4,33	32
5,38	1,25	3,21	0,85	4,32	33
7,06	1,46	2,80	0,95	4,42	34

الاتساق الداخلي : تم التحقق من خلال علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية ، تعتمد هذه الطريقة على حساب العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية ، ولحساب ذلك استعمل الباحث معامل ارتباط بيرسون.

قيمة معاملات الارتباط لحساب علاقة الفقرة بالدرجة الكلية الازدهار النفسي جدول (5)

معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت
0.84	.23	0.56	.1
0.67	.24	0.71	.2
0.66	.25	0.69	.3
0.70	.26	0.60	.4
0.64	.27	0.81	.5
0.73	.28	0.75	.6
0.72	.29	0.57	.7
0.68	.30	0.69	.8
0.82	.31	0.57	.9
0.68	.32	0.70	.10
0.69	.33	0.58	.11
0.79	.34	0.46	.12

0.79	.13
0.78	.14
0.84	.15
0.55	.16
0.80	.17
0.55	.18
0.54	.19
0.58	.20
0.78	.21
0.65	.22

قيمة معاملات الارتباط لحساب علاقة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس تحفيز الذات جدول (6)

رقم الفقرة	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	رقم الفقرة	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	رقم الفقرة	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	رقم الفقرة	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية
1	0,46	11	0,55	21	0,40	31	0,44
2	0,35	12	0,44	22	0,34	32	0,47
3	0,72	13	0,62	23	0,36	33	0,76
4	0,70	14	0,46	24	0,39	34	0,52
5	0,69	15	0,66	25	0,43		
6	0,50	16	0,64	26	0,49		
7	0,56	17	0,67	27	0,80		
8	0,32	18	0,28	28	0,58		
9	0,77	19	0,31	29	0,38		
10	0,56	20	0,52	30	0,32		

خامساً / الوسائل الإحصائية: اعتمد الباحث على الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) في المعالجات الإحصائية التالي ذكرها :-

- 1- اختبار مربع كاي والنسبة المئوية للتحقق من صلاحية فقرات مقياسي (الازدهار النفسي وتحفيز الذات) من خلال آراء الخبراء .
- 2- الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين لاستخراج القوة التمييزية للفقرات بأسلوب المجموعتين المتطرفتين وفي تفسير النتائج (للجنس) لكلا المقياسين .
- 3- الاختبار التائي لعينة واحدة استخدم للاستدلال على الفروق الإحصائية بين المتوسطين الفرضي ومتوسط درجات العينة على المقياس ولكلا المقياسين.
- 4- معامل ارتباط بيرسون لاستخراج: علاقة الفقرة بالدرجة الكلية -معامل الثبات -العلاقة الارتباطية بين المتغيرات .

عرض النتائج وتفسيرها:

اختبار الفرضية الأولى : لا يوجد فرق ذو دلالة احصائية عند مستوى (0,05) بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي في مستوى الازدهار النفسي لدى طلبة الجامعة .

طبق الباحث مقياس الازدهار النفسي على عينة البحث الأساسية والبالغة (300) طالباً وطالبة ، تبين بان المتوسط الحسابي لدى عينة البحث (118,45) درجة و بانحراف معياري مقداره (16,27) درجة مقارنة الوسط الحسابي بالمتوسط الفرضي للمقياس والبالغ (102) درجة وعند استخدام الاختبار التائي لعينة واحدة تبين بان القيمة التائية المحسوبة البالغة (17,5) هي اعلى من القيمة التائية الجدولية البالغة (1,96) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (299) لذا نرفض الفرضية الصفرية ، وكما

موضح في الجدول (7)

المتغير	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	درجة الحرية	القيمة التائية		مستوى الدلالة 0.05
						المحسوبة	الجدولية	
الازدهار النفسي	300	118.45	16.27	102	299	17.5	1.96	دالة

أظهرت النتيجة أن طلبة المرحلة الجامعية يمتلكون الازدهار النفسي بدرجة عالية، ويفسر الباحث ذلك بأن المرحلة الجامعية تمثل فترة مهمة من النمو الشخصي والاجتماعي ، اذ تتيح للطلبة فرصاً لتطوير قدراتهم الاكاديمية وبناء علاقات اجتماعية إيجابية ، فضلاً عن سعيهم لتحقيق أهدافهم المستقبلية وتسهم هذه العوامل في تنمية مشاعر الرضا عن الحياة والاحساس بالمعنى وهي جميعها تمثل مكونات أساسية للازدهار النفسي ، وهذا ما اكدت عليه نظرية سيلجمان المتبناة (Seligman,2011) وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة العبيدي (2019) ودراسة (مصطفى ، 2015) دراسة (Villieux, A., Sovet, L., (2016) Jung, S.-C., & Guilbert, L. دراسة (العدوي والشربيني ، 2021) .

اختبار الفرضية الثانية : لا يوجد فرق ذو دلالة احصائية عند مستوى (0,05) في الازدهار النفسي لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير الجنس (ذكور - اناث) .

تشير المعالجة الإحصائية إلى ان المتوسط الحسابي للذكور (117,6) وانحراف معياري (18,6) بينما بلغ المتوسط للإناث (119,2) وانحراف معياري (14,2)، ودرجة حرية (298) وباستخدام الاختبار التائي لعينتين متساويتين بالعدد وجد ان القيمة التائية المحسوبة (1,12) وهي غير دالة احصائياً لذا تحققت الفرضية الصفرية، كما هو موضح في الجدول (8)

المتغير	الجنس	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية		مستوى الدلالة 0.05
						المحسوبة	الجدولية	
الازدهار النفسي	ذكور	150	117,6	18,6	298	1,12	1,96	غير دالة
	إناث	150	119,2	14,2				

اظهرت النتائج عدم وجود فروق بين الذكور والاناث وتعد هذه النتيجة منطقية ، ويفسر الباحث ذلك الى تشابه الظروف الاقتصادية والاجتماعية التي يمر بها الطلبة ، وهم يحصلون على فرص متكافئة في التعلم

والمشاركة في الأنشطة الجامعية ، مما يسهم في تنمية مستويات مقاربة من الازدهار النفسي بين الجنسين واتفقت هذه النتيجة مع دراسة (العبيدي ، 2019).

اختبار الفرضية الثالثة : لا يوجد فرق ذو دلالة احصائية عند مستوى (0,05) بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي في مستوى تحفيز الذات لدى طلبة الجامعة .

طبق الباحث مقياس تحفيز الذات على عينة البحث البالغة (300) طالباً وطالبة ، وتبين بان المتوسط الحسابي لدى عينة البحث (112,67) درجة و بانحراف معياري (12,06) درجة مقارنة الوسط الحسابي بالمتوسط الفرضي للمقياس والبالغ (102) ودرجة (299) وعند استخدام الاختبار التائي لعينة واحدة تبين بان القيمة التائية المحسوبة البالغة (18,1) هي اعلى من القيمة التائية الجدولية البالغة (1,96) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (299) لذا نرفض الفرضية الصفرية وكما موضح في الجدول (9)

المتغير	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	درجة الحرية	القيمة التائية		مستوى الدلالة 0.05
						المحسوبة	الجدولية	
تحفيز الذات	300	112.67	12.06	102	299	18.1	1.96	دالة

تبين من خلال النتيجة ان طلبة الجامعة يتمتعون بالتحفيز الذاتي ، ويفسر الباحث ذلك أنهم يمتلكون القدرة على توجيه انفعالاتهم وترشيدها بخدمة الأهداف المرسومة في عملهم ، وهم أكثر إيجابية ويتسمون بالأمل والتفاؤل وهذا يدفعهم للإنجاز ويجعلهم يتحملون الضغوط والإحباطات ويثابرون ويمثلهم الحماس في تخطي الصعاب وحل المشكلات، وهذا ما يؤكد عليه جولمان ، أن الافراد ذوي التحفيز الذاتي يواجهون المهام الصعبة بتحدٍ ويضعون أهدافاً واضحة (Goleman,1995:75) واتفقت هذه النتيجة مع دراسة (عبد الرزاق ، 2021) ودراسة (رسل و علي ، 2023) ، واختلفت مع دراسة (نصيف ، 2021) .

اختبار الفرضية الرابعة : لا يوجد فرق ذو دلالة احصائية عند مستوى (0,05) في تحفيز الذات لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير الجنس (ذكور – اناث) .

تحقيقاً للهدف تشير المعالجة الإحصائية إلى ان المتوسط الحسابي للذكور (108,65) وانحراف معياري (12,6) ، بينما بلغ المتوسط للاناث (116,68) وانحراف معياري (13,2) ودرجة حرية (298) ، وباستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين متساويتين بالعدد وجد ان القيمة التائية المحسوبة (1,56) وهي غير دالة احصائياً لذا تحققت الفرضية الصفرية ، كما هو موضح في الجدول (10)

المتغير	الجنس	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		مستوى الدلالة 0.05
					المحسوبة	الجدولية	
تحفيز الذات	ذكور	150	108.65	12,6	1.56	1,96	غير دالة
	إناث	150	116.68	13,2			

وتعد هذه النتيجة منطقية لأن طلبة الجامعة يخضعون لنفس الظروف والاحداث ، اذ يخضع الطلبة للمناهج نفسها والأنظمة الأكاديمية ذاتها الامر الذي يسهم في تنمية مستويات متقاربة من التحفيز الذاتي ، ويعتمد تحفيز الذات على عوامل داخلية مثل الطموح والمثابرة وتنظيم الذات وهي خصائص لاترتبط بجنس معين ، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (نصيف ، 2017) ودراسة (رسل و علي ، 2023) .

اختبار الفرضية الخامسة : لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية عند مستوى (0.05) بين الازدهار النفسي وتحفيز الذات لدى طلبة الجامعة .

باستخدام معامل ارتباط بيرسون تم التحقق من العلاقة ، اذ بلغ معامل ارتباط (0,51) وقيمة تائية محسوبة (12,22) وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (1,96) تبين وجود علاقة ارتباطية لذا نرفض الفرضية الصفرية ، كما في جدول (11)

المتغيرات	العدد	معامل ارتباط	تربيع معامل ارتباط	القيمة التائية المحسوبة	مستوى الدلالة 0.05
الازدهار النفسي * تحفيز الذات	300	0,51	0,26	12,22	دالة

ان العلاقة بين الازدهار النفسي وتحفيز الذات علاقة ارتباطية قوية وطردية ، اي كلما كان الفرد بدرجة عالية من الازدهار النفسي زاد تحفيز الذات لأن من أهم سمات الافراد المزهريين نفسياً هو شعورهم بالسعادة والرضا عن الحياة ويتمتعون بمستوى عالي من الإنجاز والكفاءة في أعمالهم ويقبلون كل جوانب شخصياتهم، ولديهم إحساس دائم بالتطوير والتغير والشعور بالاستقلال وموقع السيطرة ، مما ينعكس ذلك في ارتفاع مستوى تحفيزهم الذاتي وشعورهم بالنجاح والرضا ويحقق لهم الازدهار النفسي .

التوصيات والمقترحات

بناءً على ما جاء من نتائج يوصي الباحث بما يلي:

- 1- توعية العاملين والمسؤولين في وزارة التربية ووزارة التعليم بأهمية البحث الحالي والاستفادة من مقياسي البحث.
- 2- عقد الندوات وورش العمل لتدريب الطلبة على أسس المشاعر الإيجابية والمشاركة والعلاقات الإيجابية والإنجازات الجامعية الناجحة .
- 3- ضرورة تعزيز الازدهار النفسي عند طلبة المرحلة الجامعية لضمان ديمومته .

- 4- العمل على الاهتمام بتحفيز الذات لدى طلبة الجامعة من خلال عقد دورات تدريبية وتوعيتهم بهذه الجوانب المهمة لأجل تنميتها إلى درجة أعلى.
 - 5- التأكيد على أساليب التنشئة الاجتماعية والتربية في البيت والمدرسة ، لتحقيق نمواً أفضل في تحفيز الذات كون هذا المفهوم نمائي والتدخل لتنميته في المراحل الأولى من العمر مهمة والاستمرار في تطويره خلال مراحل العمر المختلفة.
- كما يقترح الباحث :-
- 1- إجراء دراسة عن الازدهار النفسي وعلاقته (بالوحدة النفسية - التفكير المرن).
 - 2- إجراء دراسة عن الازدهار النفسي وعلاقته (بالمسؤولية الشخصية - بالتفاؤل) .
 - 3- إجراء دراسة عن تحفيز الذات وعلاقته (بأساليب التنشئة الاجتماعية - التحصيل الدراسي) .
 - 4- إجراء دراسة على عينات أخرى (مديري المدارس، اساتذة الجامعة).
 - 5- إجراء دراسة على متغيرات ديمغرافية عن (سنوات الخدمة - السكن - المستوى العلمي - التخصص)
 - 6- بناء برنامج إرشادي لتنمية تحفيز الذات - الازدهار النفسي في المؤسسات التعليمية.

-المراجع العربية:

- 1- ابو النصر ، مدحت (2008) : تنمية الذكاء العاطفي (الوجداني) مدخل للتميز في العمل والنجاح في الحياة، دار الفجر للتوزيع والنشر، القاهرة.
- 2- بايلس ، وسيلجمان (2009) : قوة التفكير الإيجابي ، إعداد وترجمة هند رشدي، كنوز للنشر والتوزيع، القاهرة.
- 3- الجباري ، جنار عبد القادر (2012) : الشعور بالوحدة النفسية لدى طلبة جامعة كركوك ، مجلة جامعة كركوك للدراسات الانسانية، 7 (3) .
- 4- جولمان ، دانييل (2000) : الذكاء العاطفي، ترجمة ليلى الجبالي، مراجعة محمد يونس، سلسلة عالم المعرفة، العدد 262، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، الكويت.
- 5- الحمداني ، ربيعة مانع (2021) : التنمر وعلاقته بالاداء الاكاديمي لدى طلبة المرحلة الإعدادية ، مجلة جامعة كركوك للدراسات الانسانية، 16 (1).
- 6- الخضر ، عثمان محمود (2002) : الذكاء الوجداني هل هو مفهوم جديد. مجلة دراسات نفسية تصدر عن رابطة الاخصائيين النفسيين المصرية، 12(1).
- 7- رسل ربيع، وعلي، زينب ناجي (2023) : التحفيز الذاتي لدى طلبة الجامعة، مجلة العلوم النفسية، جامعة بغداد 34(2)، ج1، 1-38.

- 8- روبنسن بام ، وسكوت جان (2000) : **الذكاء الوجداني**، ترجمة الأعسر وعلاء الدين كفاقي، دار قباء ، القاهرة.
- 9- روبنسن بام، وسكوت جان (2007): **الذكاء الوجداني**، ترجمة الاعسر وعلاء الدين كفاقي، دار قباء، القاهرة.
- 10- الشاكري، ساجدة مراد (2011) : **المعنى الوجودي للحياة وعلاقته بقوة تحمل الشخصية لدى الموظفين في دوائر الدولة** (رسالة ماجستير غير منشورة) الجامعة المستنصرية، كلية الآداب.
- 11- عبد الرزاق، محمود شاكر (2021) : **التحفيز الذاتي وعلاقته بالمسؤولية الشخصية والرضا الوظيفي في المرشد التربوي** ، مجلة كلية التربية الأساسية، الجامعة المستنصرية، 27(110)، ج1، 135-168.
- 12- العبيدي ، عفراء إبراهيم خليل، (2019): **الازدهار النفسي لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات** ، (5663) المجلة الجزائرية للأبحاث والدراسات، 2(8).
- 13- العدوي، طه ربيع طه، والشربيني، عاطف مسعد الحسيني (2021): **الازدهار النفسي وتقدير الذات كمؤشرين للتنبؤ بالتوافق مع الحياة الجامعية لدى طلاب جامعة قطر** ، مجلة الدراسات التربوية والنفسية، جامعة السلطان قابوس، 15(3)، 382-402.
- 14- معمورية ، بشير (2005) : **الذكاء الوجداني مفهوم جديد في علم النفس**، مجلة شبكة العلوم النفسية العربية، العدد6، باستة، الجزائر.
- 15- مصطفى ، إبراهيم (2015)، بعنوان: **العلاقة بين الازدهار النفسي والسعادة لدى طالبات كلية البنات** ، البحث منشور في مجلة البحث العلمي في الآداب، العدد 16، الجزء الثاني، سنة 2015، ص 97-113.
- 16- الناشيء، وجدان عبد الأمير (2005) : **الذكاء الانفعالي وعلاقته بفاعلية الذات المدرسي (اطروحة دكتوراه غير منشورة)** كلية الآداب، الجامعة المستنصرية.
- 17- نصيف، رغد سعدي (2021) : **التحفيز الذاتي وعلاقته بمهارات المذاكرة الفعالة لدى طلبة الجامعة**. مجلة جامعة تكريت للعلوم الإنسانية ، 29(3)، ج2، 384-413.
- 18- وهبة فاطمة محمد (2006) : **التحصيل الدراسي وعلاقته بالذكاء الوجداني مع اقتراح برنامج لمحو الامية الوجدانية لطلبة المرحلة الثانوية** (رسالة ماجستير غير منشورة) معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس.

المراجع الأجنبية:

- Benedict, C.(2002): **Searching for a happiness strategy: The people who enjoy life tend to make the most of the moment and their strengths**. Los Angeles Times, retrieved from <http://articles.Latimes.com/2002/dec/09/health/he-seligman9>.
- Baumeister, R.F., Vohs, K. D., Aaker, J. L., & Garbinsky, E. N. (2013): **Some key differences between a happy life and a meaningful life**. The Journal of positive psychology, 8(6), 505-516.

- Coddington, Jane A. (2006): **Toward a theory of thriving**, Capella University.
- Cooper & Sawaf (1996): **Applying emotional intelligence in the work place**.
- Diener, R. (2010): **New measures of Well-being: Flourishing and Positive and negative feeling**, Social Indicators Research, 39, 247-266.
- Edmund B. Bruyere. (2012): **Predictors of thriving among native American youth**. Chicago: Loyola university.
- Dewlos, V. & Higgs, M (1999): **Emotional intelligence Questionnaire**, user Guide V. K, Neer-Nelson publishing company
- Frederickson, B. L. (1998): **What good are positive emotions? Review of General Psychology**, 2(3), 300-319.
- Goleman, D. (1995) : **Emotional Intelligence , Why it can matter more than I.Q** New York, Bantam Book.
- (1998): **A working makes alder itarvard Business Review**, New York, Bantam Book.
- Goleman, D. Boyatzis, R.E. & McKee, A. (2002)- **Primal leadership: realizing the power of emotional Intelligence Business**, school press.
- Hull, Jay. G. (1993)- **self awareness model of the causes and effects of Alcohol consumption**, Journal of abnormal psychology.
- Jack J. B; Dan M; Jennifer, L. (2008)- **Narrative Identity and Eudemonic Well-Being**. Journal of Happiness Studies, 9(1), 81-104.
- Keyes, C.L.M & Simoes E.J (2012): **To Flourish or not: positive mental health and all-cause mortality**, American Journal of Public Health, 142 (11).
- Llewellyn Ellardus Vanzyl & Marius Wilhelm. (2014)- **Flourishing Interventions: A practical Guide to Student Development**, psycho-social career Meta-capacities.
- 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.
- Mayer, J, D, Salovey, P & Caruso, D (2000)- **Competing models of Emotional Intelligence (in): Sternberg, R.J (Ed) Hand book of human intelligence**, New York, Cambridge Univ. press, Murnighan, C.L. (2000) **the relationships personality, critical thinking ability and organizational leadership performance at upper levels of management** unpublished PhD, thesis University of Georgia available www.lib.umi.com/dissertation.
- Navea-Martín, A., & Suárez-Riveiro, J. M. (2017). **Estudio sobre la utilización de estrategias de automotivación en estudiantes universitarios [Study on the use of self-motivational strategies in university students]**. Psicología Educativa, 23(2), 115–121.
- 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.
- Perissinotto, C.M., Cenzler, I.S., & Covinsky, K.E. (2012)- **Loneliness in older persons** JAMA Internal Medicine, 172(14), 1078-1084.

- Seligman, Martin E.P. (2002)- **"Can Happiness be Taught?"** Daedalus, Spring 2002.
- Seligman, Martin E.P. (2011)- **Doing the Right Thing: Measuring Well Being for public policy.** International Journal of wellbeing ,1(1).
- Seligman, M. E. (2012)- **Flourish: A Visionary new understanding of happiness and well-being.** Simon and Schuster.
- 50-Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000)- Positive psychology: An introduction, American Psychologist, 55, 5-14.
- Seligman, M, & Pawelski, J.O. (2003)- Positive psychology: FAQs. Psychological Inquiry, 14, 159-163.
- Ryff, C. (1989)- **Happiness is everything or is it? Exploration on the Meaning of Psychology Weii-being,** Journal of Personality and Social Psychology, 57(3), 1069-1081.
- Villieux, A., Sovet, L., Jung, S.-C., & Guilbert, L. (2016).(Psychological flourishing: Validation of the French version of the Flourishing Scale and exploration of its relationships with personality traits. Personality and Individual Differences, 88, 1–5.
- Wood, J. Joseph, 1. (2010)- **The Absence of positive psychological Eudemonic Well-Being As a Risk Factor for Depression: A Ten Year Cohort Study.** Journal of Affective Disorders, 7(3), 122-213.