

الازدهار النفسي لدى الطلبة المتميزين

الباحث: وليد حسن عبد الجليل

أ.م.د. عبد المحسن عبد الحسين خضير

جامعة البصرة - كلية التربية للعلوم الإنسانية - قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي

ملخص البحث:

يستهدف البحث الحالي ما يأتي :

١. اعداد مقياس الازدهار النفسي لدى الطلبة المتميزين

٢. تعرّف الازدهار النفسي لدى افراد عينة البحث من الطلبة المتميزين .

اختار الباحثان عينة عشوائية طبقية متناسبة لإجراءات اعداد مقياس البحث بلغ عددها (٤٠٠) طالب وطالبةٍ وللتطبيق النهائي عينة عشوائية طبقية متناسبة بلغ عددها (٢٥٨) طالباً وطالبةً من الطلبة المتميزين وزعوا بالتساوي على وفق متغير الجنس (ذكور، اناث) والصف الدراسي (الثاني المتوسط ، الخامس الاعداوي)، ولتحقق اهداف البحث اعد الباحثان مقياسا للازدهار النفسي تكون بصيغته النهائية من (١٨) فقرةً ، وبعد تطبيق المقياس على افراد عينة البحث بينت النتائج بانه وجد فرق ذو دلالة إحصائية ، اذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (- ١٠٠.٢٢) وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١.٩٦٠) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢٥٧). اي ان افراد عينة البحث لديهم ازدهار نفسي دال احصائيا وبمستوى دون المتوسط الفرضي.

الكلمات المفتاحية: الازدهار النفسي ، الطلبة المتميزين .

Psychological Flourishing of Distinguished Students

Researcher: Waleed Hasin Abdul- Jaleel

Asst. Prof .Dr. Abdul- Muhsen Abdul- Hussein Khudher

Dept. of Psychological Counseling and Educational Guidance,
College of Education for Human Sciences, University of Basrah

Abstract:

The current study aims the following:

- 1- Forming a psychological flourishing scale of distinguished students.
- 2- Identifying the psychological well-being among the research sample of distinguished students.

The researchers chose an adequate **stratified** random sample consisting of (400) students for the forming procedures whereas for the final application, an adequate **stratified** random sample of (258) students was evenly distributed according to: gender variable (females and males) and classes (second intermediate and fifth preparatory).

To achieve the research objectives, the researchers prepared a psychological flourishing scale in its final form which was consisting of (18) items. After applying the scale on the sample of the research, the results showed that there were statistically significant differences. The t-calculated value was (10.022 -) which is greater than the t-table value (1.960) at a significance level (0.05) and a freedom degree (257) Such a result means that members of the research sample have psychological flourishing which is statistically significant at a level below the hypothetical mean .

Key words: the psychological flourishing, distinguished students .

❖ التعريف بالبحث

اولاً : مشكلة البحث :

يعد الانخفاض بمستوى الازدهار النفسي مشكلة نفسية لدى الاشخاص عموماً والطلبة على وجه الخصوص، اذ يؤدي بهم الى ضعف الاستمتاع بالحياة وعدم ادائهم لمهامهم الحياتية والدراسية وقد يسوء التوافق لديهم وتختل صحتهم النفسية وهذا يؤثر الى عدم ادراك دورهم في الحياة ، ما يضعف لديهم المعنى الشخصي وتقل الاحاسيس والمشاعر الايجابية لديهم، ويجعل الشخص يشعر بتعاسة الحياة وضيق العيش وفقدان اهدافه، (Diener ,et al 1998:33-37).

كما يؤثر التدني بمستوى الازدهار النفسي في انخفاض مستوى الاداء الابداعي والانجاز لدى الطلبة والى عدم تكيفهم في جوانب الحياة المتعددة الدراسية والعائلية والاجتماعية وكذلك تأثيره على الصحة العامة وعدم القدرة على مواجهة تحديات الحياة الصعبة وادارة شؤون حياتهم العامة وعدم القدرة على اتخاذ القرارات المهمة وتحمل المسؤولية وضبط الذات وعدم التوافق مع الضغوط النفسية .

(Seligman,2011:34).

وقد تسبب الاحداث ارتفاعا بمستوى القلق والضغط النفسي ، اللذين يؤديان في الاعم الاغلب الى انخفاض مستوى الازدهار النفسي لدى الاشخاص ، الذي غالبا ما ينجم عنه عدم قدرة الاشخاص على تحمل الاجهاد والتغلب على الضغوط وشعورهم بالعجز في اداء مهمات الحياة اليومية وانخفاض مستوى التحصيل الدراسي لديهم وشعورهم باليأس وعدم تحمل المسؤولية وضعف في الشخصية،(الامارة ، ٢٠٠٢ : ٢٥).

وتتجلى مشكلة البحث في التساؤل الاتي :
ما درجة الازدهار النفسي لدى الطلبة المتميزين ؟
ثانياً : اهمية البحث :

تتجلى الاهمية النظرية والتطبيقية لهذا البحث في دراسة متغير مفهوم الازدهار النفسي في الاتي :
١. تسليط الضوء على احد المفاهيم المهمة في علم النفس الايجابي عبر دراسة مفهوم الازدهار النفسي لما له من اهمية في امكانية معرفة التفضيلات العامة والجزئيات الدقيقة التي تدعم السلوك الابداعي الناجح للطلبة المتميزين والتركيز على الجوانب الايجابية لديهم .

٢. اهمية المتغير (الازدهار النفسي) وحداثته الذي من الممكن ان يضيف عن طريقه هذا البحث اضافة نوعية من المكتبة النفسية العراقية والعربية .

٣. تسليط الضوء على اهمية الازدهار النفسي عند شريحة مهمة من شرائح المجتمع وهم طلبة المدارس المتميزين يعد اضافة مهمة في البحث العلمي . إذ من الممكن ان يسد هذا البحث النقص في الدراسات العربية والمحلية لكونها اولى الدراسات التي تهدف الى التعرف على مستوى الازدهار النفسي لدى الطلبة المتميزين على حد علم الباحث وإطلاعه .

٤. اعداد مقياس (الازدهار النفسي) لدى الطلبة المتميزين من الممكن ان يستعمل في اجراءات بحثية لاحقا.
٥. من الممكن توظيف نتائج هذا البحث لتطوير العمل الاكاديمي وكيفية التعامل مع الطاقات الطلابية المتميزة وتحسينها عن طريق تفحص الازدهار النفسي ومناقشة وتفسير كل ما يؤثر على مستويات الشعور بهما لدى الطلبة المتميزين .

٦. من الممكن ان تسهم نتائج هذه الدراسة في توجيه نظر المختصين في مجال الارشاد الى اهمية الازدهار النفسي في حياة الاشخاص عامة والطلبة خاصة .

الازدهار النفسي لدى الطلبة المتميزين: -

٧. ستسهم النتائج في وضع توصيات للجهات المعنية للنهوض بالواقع التربوي عن طريق وضع الخطط العملية وتقديم مقترحات بحثية قد تسهم في دعم الجانب البحثي وتطويره .
٨. قد يستفيد الباحثون العاملون مع الطلبة المتميزين من نتائج هذا البحث في بناء برنامج ارشادي وقائي يهدف الى تعزيز الجوانب الايجابية لدى الطلبة المتميزين ، اذ ان الازدهار النفسي يعد عاملاً وقائياً يساهم في الحد من المشكلات والضغوط التي يتعرض لها الطلبة.

ثالثاً : اهداف البحث :

يهدف هذا البحث الى ما يأتي :

١. اعداد مقياس الازدهار النفسي لدى الطلبة المتميزين .
٢. تعرف الازدهار النفسي لدى افراد عينة البحث من الطلبة المتميزين .

رابعاً : حدود البحث :

يتحدد هذا البحث بطلبة مدارس المتميزين في المحافظات الجنوبية ، هي : محافظات (البصرة ، ميسان، ذي قار) وللصفوف الدراسية (الثاني المتوسط والخامس الاعدادي) ولكلا الجنسين (الذكور ، الاناث) وللعام الدراسي (٢٠٢٠-٢٠٢١) .

خامساً : تحديد المصطلحات :

١- الازدهار النفسي psychological flourishing

- عرفه سيلجمان (2011) Seligman :

انه الاداء الامثل الذي ينتج عن امتلاك الفرد لمستويات عالية من المشاعر الايجابية والاندماج النفسي ومعنى الحياة والعلاقات الايجابية والانجاز ، (Seligman,2011,P.16).

٢. الطلبة المتميزين :

- عرفه الكعبي (٢٠٠٧):

هم الفئة التي تتمتع بقدرات عقلية متفوقة بالتحصيل الدراسي ويظهرون تفوقاً في الرياضيات والميكانيك والعلوم والفنون ولديهم قدرات ابتكارية فريدة في التعامل مع البيئة ، (الكعبي، ٢٠٠٧ : ٣).

- التعريف النظري : تبني الباحثان تعريف سليجمان (٢٠١١) Seligman للازدهار النفسي .

- التعريف الاجرائي :

هو : (الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب عن طريق اجابته على فقرات مقياس الازدهار النفسي الذي اعدده الباحثان في هذا البحث) .

❖ الاطار النظري :

• الازدهار النفسي psychological flourishing

• مفهوم الازدهار النفسي :

ظهر مفهوم الازدهار النفسي لأول مرة في الفكر الفلسفي في اخلاقيات الفضيلة لأرسطو ، اذ ركز فيه على الازدهار الجماعي كحالة مثالية للمجتمع الذي يصل فيه الافراد الى طبيعتهم الموروثة للعمل بنزاهة، وكانت فكرة الازدهار كظاهرة اجتماعية واضحة ايضا في الفلسفة الماركسية والتي كانت تدعو الى اعادة تنظيم المجتمع ، اذ ان ذلك ييسر الاتصال النزيه بين الافراد ويؤدي الى الازدهار المجتمعي، Gokcen, (Hefferon & Attree, 2012, p.p1-2).

ودرس مصطلح الازدهار النفسي حديثا في علم النفس تزامنا مع علم النفس الايجابي، اذ انبثق من تطوير مفهوم الرفاه النفسي والسلوكيات الايجابية بما في ذلك الانتاجية والابداع والعلاقات الجيدة والسلوك الاجتماعي الايجابي والصحة النفسية الجيدة، (مصطفى، ٢٠١٧: ٣١٤).

واوضح سبريتزر وبورث (2013)، Spreitzer & Porath بان مفهوم الازدهار النفسي يستعمل في

مجالات عدة وهي :

اولاً : في مجال الطب: من اجل وصف الاطفال الذين يتطورون وينمون بالمعدل الطبيعي مقارنة مع هؤلاء الذين لا يتطورون ولا ينمون بصورة ملائمة اذ يتم تشخيصهم على انهم غير متمتعين بالازدهار النفسي. ثانياً : في مجال البحوث النفسية: يرى عدد من الباحثين ان الازدهار النفسي كعملية تتضمن تفاعل الفرد بأسلوب يكون ذا منفعة متبادلة مع بيئته المحيطة على وفق ذلك ، اذ يعد الازدهار النفسي بانه النمو المثالي عن طريق مجالات الحياة المتنوعة كالنمو في المجال الاكاديمي والمجال الوظيفي الموجه نحو هدف ايجابي والمجال الاجتماعي، (Spreitzer & Porath, 2013, p.87).

١. مكونات الازدهار النفسي:

اشارت كوري كيبس (2012) Corey Keyes الى وجود عدد من المكونات للازدهار النفسي، هي :

أ. النمو الشخصي : يعني محاولة الفرد من تطوير امكانياته في كافة الجوانب النفسية والعقلية والاجتماعية والشخصية كما يحاول الفرد ادراك جميع طاقاته في نموه الشخصي.

ب. المساهمة الاجتماعية: القدرة على تقويم قيمة الفرد للمجتمع ، اذ انها تتضمن درجة الاعتقاد بانه عضو فعال ومهم في المجتمع وكذلك لديه شيء ذو قيمة يقدمه للمجتمع الذي يعيش فيه.

ج. التقبل الاجتماعي : وهو مدى فهم الافراد للمجتمع عن طريق خصائصهم الشخصية ، اذ ان الافراد لا بد وان تكون لديهم القدرة على التعامل السوي في الاماكن التي تحتوي على اشخاص غرباء وفي كافة المجالات العامة ، اذ ان الافراد الذين يظهرون قبولا اجتماعيا عادة ما تكون لديهم القدرة على الثقة في الآخرين.

د. الاندماج الاجتماعي : وهو القدرة على تقييم علاقة الفرد بالمجتمع او الجماعة لذا فان مفهوم الاندماج الاجتماعي يكشف عن درجة احساس الفرد بانه جزء من الكل وانه ينتمي الى هذا المجتمع او الجماعة.

الازدهار النفسي لدى الطلبة المتميزين: -

هـ . النمو الاجتماعي : ويعني به القدرة على تقييم مسارات وامكانات القوة في المجتمع والاحساس بان المجتمع يحتوي على امكانات لتحقيق طموحاته واهدافه والايان بتطور المجتمع من خلال مؤسسات الدولة. و. التماسك الاجتماعي : الذي يرتبط بادراك الفرد بجودة اداء المجتمع الذي يعيش فيه وكذلك يتضمن تقدير الفرد للمجتمع على انه يتميز بالقابلية للتنبؤ والمنطقية واهتمامه وحرصه على فهمه. ز. تقبل الذات : تعني القدرة على تحقق الذات لدى الفرد الى اقصى حد تسمح به الامكانيات والقدرات الشخصية ، (الزويني ، ٢٠١٨ : ٤٤-٤٥).

مقومات الازدهار النفسي :

قدمت Nussbaum (2000) ، تصورا لمقومات الازدهار النفسي التي يجب توفرها لدى الفرد كي يصل لمرحلة الازدهار النفسي ، هي :

- أ - الانتماء والذي يعني قدرة الفرد على الانتماء والعيش مع الآخرين .
- ب - الحياة وتعني قدرة الفرد على العيش في الحياة بشكل طبيعي وبدون مشكلات.
- ج - الصحة الجسدية وتعني ان يتمتع الفرد بصحة نفسية جيدة وان يمتلك المأوى والغذاء.
- د - الاستدلال العملي وهو قدرة الفرد على التأمل في التخطيط للحياة وعلى تكوين تصور لمفهوم الخير.
- هـ - السلامة الجسدية وهي القدرة على التحرك بحرية من مكان الى اخر .
- و - التخيل والاحساس وهو قدرة الفرد على استخدام حواسه للتفكير والاستدلال والتخيل للبحث عن معنى الحياة .
- ز - التحكم في البيئة المحيطة والتي تعني القدرة على المشاركة الفعالة في الاختبارات السياسية والاجتماعية التي تحكم حياة الافراد .
- ح - اللعب تعني قدرة الفرد على الاستمتاع بالأنشطة الترفيهية والضحك .
- ط - الانفعالات ويعني بها ان يكون لدى الفرد انفعالات ايجابية وارتباطات نحو الاشخاص الآخرين، (السيد طه ، ٢٠٢٠ : ٢٤٧-٢٤٨).

. علاقة الازدهار النفسي بمتغيرات اخرى :

أ . الازدهار النفسي وعلاقته بالتعلم :

بيّنت بعض الدراسات العلاقة بين الازدهار النفسي والأداء الاكاديمي اذ اتضح ان الافراد الذين يتمتعون بمستوى مرتفع من الازدهار النفسي عادةً يكون مستوى الاداء الدراسي لديهم فوق المتوسط الى التفوق وانهم اقل عرضة للتسويق ولديهم خطط لتحقيق اهدافهم ولديهم خبرات ثرية ومستوى مرتفع من ضبط الذات، (Llewellyn et al, 2013,p. 147).

• النظريات التي فسرت الازدهار النفسي :

اولاً : نظرية سيلجمان (٢٠٠٠ - ٢٠١٢) Martin Seligman للازدهار النفسي:

يعد مارتن سيلجمان (1942) Martin Seligman الاب الروحي لعلم النفس الايجابي وبناء على محاضراته الافتتاحية كرئيس للجمعية الامريكية لعلم النفس في عام (١٩٩٨) التي دعى فيها الى نهج اكثر ايجابية نحو فهم مجال علم النفس ، وركز في المحاضرة على الدعوة لما هو جيد او ممتاز في الطبيعة البشرية او ما يجعل الاشخاص سعداء، ادى هذا الى ظهور كتابه (السعادة الاصلية) في عام (٢٠٠٢) واستعمال علم النفس الايجابي لتحقيق قدرات الفرد الدائمة للسعادة ، اذ يناقش بان السعادة هي نتيجة لحياة ممتعة وجيدة وذات مغزى، (Liewellyn & Marius,2014,p.1).

ويشير سيلجمان الى انه ليس ببساطة يمتلك نظرية منظمة حول لماذا الناس السعداء يشعرون بالسعادة ولكن ، بسبب استعماله للطريقة العلمية في اكتشاف ذلك ، اذ وجد سيلجمان عن طريق استعماله الاختبارات الشاملة ان الكثير من الناس الراضين عن ذواتهم والمتفائلين هم اولئك الذين اكتشفوا واستثمروا التركيبية الفريدة من قوى امضاءاتهم الشخصية مثل الانسانية والاعتدال والمثابرة في حياتهم اليومية. ودمج (سيلجمان) نسخة السعادة والفضيلة الاخلاقية للكونفوشيوس والمنسيوس والارسطوية مع النظريات النفسية الحديثة للدافعية واستنتج ان للسعادة ثلاثة أبعاد يمكن تنميتها لدى الافراد وتتمثل بالحياة الممتعة الملذة والحياة الطيبة والحياة ذات المعنى، (صالح، ٢٠١٧: ٢٣٠).

وان نظرية الازدهار النفسي لـ (سيلجمان) تدور حول العناصر او المقومات التي تحقق الأداء الافضل والامثل للأفراد في الحياة ، هو الهدف الرئيس الذي يسعى علم النفس الايجابي الى تحقيقه عند الافراد وعندما يحقق الفرد العناصر الايجابية سوف تجعله فرداً متمتعاً بحياة مزدهرة اما اذا اخفق الفرد في عنصر واحد او لبعض العناصر فان هذا سوف يؤدي به الى ضعف مستوى الازدهار النفسي لديه لذا على الفرد ان يتمتع بمستويات عالية من هذه العناصر الايجابية لكي يصل الى حالة الازدهار النفسي.

ووضع سيلجمان خمسة عناصر او مكونات من اجل قياس مستوى الازدهار النفسي عند الافراد اذ ان هذه العناصر تعرف مجتمعة بنموذج بيرما (PERMA). اذ ان كل عنصر من هذه العناصر له ثلاث خصائص تؤهله ان يكون عنصراً مستقلاً .

❖ دراسات سابقة :

- دراسات مفهوم الازدهار النفسي .
- دراسة عودة ، (٢٠٢٠) العراق .

عنوان الدراسة : الازدهار النفسي وعلاقته بالمعنى الشخصي لدى طلبة الجامعة

هدفت هذه الدراسة التعرف على الازدهار النفسي والمعنى الشخصي لدى طلبة الجامعة ، والعلاقة الارتباطية بين الازدهار النفسي والمعنى الشخصي لدى طلبة الجامعة ، والفرق في العلاقة بين الازدهار النفسي والمعنى الشخصي لدى طلبة الجامعة وفقا لمتغير الجنس (ذكور، اناث) والتخصص (علمي، انساني) والتعرف على مدى اسهام المعنى الشخصي في الازدهار النفسي لدى طلبة الجامعة ، وتكونت عينة الدراسة من (٤٠٠) طالب وطالبة من طلبة الجامعة في بغداد للعام الدراسي (٢٠١٩ - ٢٠٢٠) تم اختيارهم بالطريقة العشوائية المتناسبة على وفق متغير الجنس (ذكور، اناث) والتخصص (علمي ، انساني) ولتحقق اهداف الدراسة قامت الباحثة بإعداد مقياس للازدهار النفسي بالاعتماد على نظرية بيرما (PERMA) لسليجمان (٢٠١١) Seligman واعتمدت الباحثة مقياس ونغ (١٩٩٨) Wong للمعنى الشخصي واستعملت الباحثة الوسائل الاحصائية الاتية ، هي : (معامل ارتباط بيرسون ، ومعادلة الفا كرونباخ ، وطريقة التجزئة النصفية ، والاختبار التائي لعينتين مستقلتين ، والاختبار التائي لعينة واحدة، والاختبار الزائي، وتحليل الانحدار) بوسطة الحزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) وظهرت نتائج الدراسة وجود ومستوى عالٍ من الازدهار النفسي والمعنى الشخصي لدى طلبة الجامعة . وتوجد علاقة دالة احصائيا بين الازدهار النفسي والمعنى الشخصي لدى طلبة الجامعة . وتوجد فروق ذات دلالة احصائيا بين الازدهار النفسي والمعنى الشخصي وفق متغير الجنس (ذكور، اناث) في العلاقة ولصالح الاناث ، وفي التخصص (علمي، انساني) ولصالح التخصص الانساني ، اسهام المعنى الشخصي في التغيرات الحاصلة في الازدهار النفسي فمن خلال المعنى الشخصي يمكن التنبؤ بالازدهار النفسي ، (عودة ، ٢٠٢٠ : ي - ك) .

- دراسة ابراهيم (٢٠١٥) مصر .

عنوان الدراسة : العلاقة بين الازدهار النفسي والسعادة لدى طالبات كلية البنات.

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على العلاقة بين الازدهار النفسي والسعادة لدى طالبات كلية البنات والتعرف على الفروق بين مقاييس التقرير الذاتي التي تعتمد على قياس الابعاد المتعددة للسعادة من خلال التعرف على العلاقة بين السعادة الذاتية كأحد ابعاد مقياس الازدهار النفسي والسعادة العامة وكلاهما يمثل مقاييس للتقرير الذاتي . اذ تكونت عينة الدراسة من (٣٠٠) طالبة للعام الدراسي (٢٠١٤ - ٢٠١٥) اذ تراوحت اعمارهن ما بين (١٧ - ١٩) عام من طالبات المرحلة الاولى من كلية البنات للآداب والعلوم التربوية ولتحقق اهداف البحث اعتمدت الباحثة على مقياس كوري كيبس ترجمة (صفاء الاعسر) ومقاييس السعادة العام اعداد سونجا يوبوميرسكي ترجمة (صفاء الاعسر) واستعملت الباحثة الوسائل الاحصائية الاتية ، هي : (معادلة الفا كرونباخ ، ومعامل ارتباط بيرسون والاختبار التائي لعينة واحدة مستقلة)

واظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ايجابية بين الازدهار النفسي والسعادة الذاتية لدى طالبات كلية البنات ، وعد وجود فروق دالة احصائية بين متوسطي درجات مجموعة المزهدين ودرجات مجموعة الوهن في السعادة اذ اشارت النتائج الى عدم وجود فرق بين المجموعتين في مستوى السعادة ،(ابراهيم، ٢٠١٥ : ٣٦).

❖ إجراءات البحث :

أولاً : مجتمع البحث :

تكون مجتمع البحث الإحصائي من (٧٧٨) طالباً وطالبةً توزعوا على وفق متغير الجنس (ذكور ، اناث) الى (٣٦٦) طالباً بنسبة (٤٧%) و (٤١٢) طالبةً بنسبة (٥٣%). كما يتوزعون على وفق متغير الصف الدراسي الخامس الاعدادي بواقع (٣٤٦) طالباً وطالبةً في الصف الثاني متوسط بنسبة (٤٤%) و(٤٣٢) طالباً وطالبةً في الصف الخامس اعدادي بنسبة (٥٦%).

ثانياً : عينة البحث :

لمتطلبات اجراءات البحث ولتحقق اهدافه اختار الباحثان (٢٥٨) طالباً وطالبةً عينة للتطبيق النهائي تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية المتناسبة من طلبة الصفين الثاني المتوسط والخامس الاعدادي ومن الذكور والاناث ومن مدارس المتميزين في المحافظات الجنوبية(البصرة وميسان وذي قار).

ثالثاً : اداة البحث :

١. مقياس الازدهار النفسي

تتطلب اجراءات البحث واهدافه توافر مقياس لمتغير البحث (الازدهار النفسي) وبعد اطلاع الباحثان على المتيسر من ادبيات علم الارشاد النفسي ودراسات سابقة ذات علاقة بمتغير البحث توصل الباحثان الى قدر من المعلومات ، وظفها في اعداد المقياس ولتحقق المنهجية العلمية في البحث اتبع الباحثان الخطوات الاتية في اعداد المقياس .

أ. التخطيط للمقياس وذلك بتحديد ابعاد (مكونات) التي تغطي فقراته .

يشير كورنباخ (Cronbach) الى ضرورة بدء الباحث بتعين المفاهيم البنائية التي يعتمد عليها في اعداد مقياسه قبل البدء بإجراءات البناء، (الكبيسي، ٢٠١٠ : ٢٦٣) .

اذ يتضمن التخطيط للمقياس تحديد الظاهرة المراد قياسها عن طريق تعريفها ، وقد توصل الباحث الى تعريف متغير البحث ، وهو :

١. مقياس الازدهار النفسي *psychological flourishing Scale* :

أعتمد الباحثان تعريف سيلجمان (Seligman (2011 ، الذي عرفه على انه : (الاداء الامثل الذي ينتج عن امتلاك الفرد لمستويات عالية من المشاعر الايجابية والاندماج النفسي ومعنى الحياة والعلاقات الايجابية والانجاز) (Seligman,2011,P.16). وحدد الباحثان خمسة مجالات للمقياس استنادا الى ما جاء في النظرية المتبناة ، التي جاءت بالتعرف المعتمد.

- صلاحية فقرات المقياسين (التحليل المنطقي) :

للتعرف على مدى صلاحية فقرات المقياسين وتعليماتهما وبدائلهما تم عرضهما بصورتها الأولية على عدد من السادة المحكمين في مجال القياس النفسي والارشاد النفسي البالغ عددهم (١٠) محكمين، الملحق رقم (٤) للحكم على صلاحية الفقرات وملاءمة البدائل وتعديل ما يروونه مناسباً أو حذف الفقرات التي لا تتلاءم مع غرض اعداد المقياسين، وبعد جمع آراء المحكمين وتحليلها اعتمد الباحثان النسبة المئوية البالغة (80%) فأكثر من آراء المحكمين الموافقين لقبول الفقرة والأخذ بآرائهم.

كما بينت النتائج الموافقة على جميع فقرات مقياس الازدهار النفسي عدا الفقرات ، (١ ، ٥ ، ١١ ، ٧ ، ١٤ ، ١٨ ، ١٩ ، ٢٢ ، ٢١ ، ٣٠ ، ٢٧ ، ٣١ ، ٣٣) والأخذ بجميع التعديلات التي أشار إليها المحكمين وبذلك أصبحت فقرات المقياس بعد التحكيم (٢٢) فقرة ، الجدول (١).

الجدول (١)

ارقام عبارات مقياس الازدهار النفسي ونسبه موافقة المحكمين عليها

ارقام الفقرات	عدد المحكمين	الموافقون	النسبة المئوية	المعارضون	النسبة المئوية	القرار
٢، ٣، ٤، ٦، ٨، ٩، ١٠، ١٢، ١٣، ١٥، ١٦، ٢٠، ٢٣، ٢٤، ٢٥، ٢٦	١٠	١٠	١٠٠%	-	-	تقبل
٢٨، ٢٩، ٣٢، ٣٤، ٣٥		9	٩٠%	١	١٠%	تقبل
١، ٥، ٧، ١١، ١٤، ١٨، ١٩، ٢١، ٢٢، ٣٠، ٣١، ٣٣		٤	٤٠%	٦	٦٠%	ترفض

د. بدائل الإجابة وطريقة التصحيح :

وضع الباحثان مُدرجاً ثلاثياً لبدائل الإجابة عن مقياس الازدهار النفسي يقابل كل فقرة على وفق طريقة ليكرت والبدائل هي: (دائماً ، أحياناً ، نادراً) يقابلها الدرجات (٣ ، ٢ ، ١) ، لكلا المقياسين.

هـ . تعليمات المقياس ووضوح الفقرات والوقت المستغرق للإجابة .

تمثل تعليمات المقياس الدليل الذي يسترشد به المستجيب للإجابة عن فقرات المقياس، فقد روعي في اعداد فقرات مقياس اللغة الواضحة، ويسر كيفية اختيار المستجيب للبدائل المناسب للاستجابة عن طريق وضع علامة (✓) تحته، ووضع الباحثان في استمارة المقياس مثالا تطبيقيا وتعليمات توضح كيفية الاجابة عن فقرات المقياس من دون الإشارة الى هدف المقياس صراحة ، تجنباً لتزييف الإجابة من المستجيب، إذ يشير كرونباخ إلى أن التسمية الصريحة لهدف المقياس تدفع المستجيب إلى تزييف الإجابة (Cronbach, 1976, pp. 39- 41).

ولمعرفة ذلك طبق الباحثان المقياس على عينه بلغ عددها (٢٠) طالباً وطالبةً من ثانوية المتميزين للبنين في البصرة جرى اختيارهم بصورة عشوائية من غير عينة التطبيق والبناء وبعد إجراء التطبيق اتضح للباحثان ان جميع فقرات المقياس وتعليماتها كانت واضحة لجميع المستجيبين وبلغ متوسط الوقت المستغرق للإجابة على فقرات المقياسين (١٢) بمدى امتد من (١٠-١٤) دقيقة .

و - اجراءات التحليل الاحصائي للفقرات :

١. احتساب القوة التمييزية للفقرات :

ولحساب القوة التمييزية لفقرات مقياس (الازدهار النفسي) استعمل الباحثان أسلوب المجموعتين الطرفيتين بتطبيق فقرات المقياس على عينة التحليل الإحصائي البالغ عددها (٤٠٠) طالب وطالبة ، اذ يعد أسلوب العينتين المتطرفتين اجراءً مناسباً لإيجاد القوة التمييزية للفقرة. ولإجراء هذا الأسلوب اتبع الباحثان الخطوات الآتية:-

- حساب الدرجة الكلية لكل استمارة على كل مقياس من مقياسي البحث تنازلياً من أعلى درجة إلى أدنى درجة .

- تعيين (٢٧%) من الاستمارات الحاصلة على الدرجات العليا في المقياس و(٢٧%) من الاستمارات الحاصلة على الدرجات الدنيا، اذ تذكر انستازي(1988) Anastasi انه يفضل ان لا تقل نسبة كل مجموعة عن (٢٥%) ولا تزيد على (٣٣%) وان النسبة المثلى هي(٢٧%) كونها تمثل اكبر حجماً واقصى تبايناً، (Anastasi,1988,P213).

لذا لجأ الباحثان الى الوسائل الاحصائية المعلمية (parametric statistics) في معالجة البيانات. استعمال الاختبار التائي لمجموعتين مستقلتين متساويتين اختبر بواسطتهما دلالة الفروق بين متوسطات درجات افراد المجموعتين العليا والدنيا عن طريق مقارنة القيمة التائية المحسوبة لكل فقرة من فقرات مقياسي البحث بالقيمة التائية الجدولية.

الجدول (٢)

القوة التمييزية لمقياس الازدهار النفسي باستعمال المجموعتين الطرفيتين

رقم الفقرة	المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التائية المحسوبة	الدالة
1	عليا	3.47	1.46	3.52	دالة
	دنيا	2.79	1.39		
2	عليا	3.99	1.16	3.55	دالة
	دنيا	3.52	1.22		
3	عليا	4.26	0.91	10.76	دالة
	دنيا	2.76	1.13		

الازدهار النفسي لدى الطلبة المتميزين: -

دالة	9.15	1.13	4.06	عليا	4
		1.15	2.65	دنيا	
دالة	7.38	1.05	3.91	عليا	5
		1.13	2.81	دنيا	
دالة	4.19	1.25	3.28	عليا	6
		1.22	2.57	دنيا	
دالة	5.89	1.24	3.70	عليا	7
		1.16	2.74	دنيا	
دالة	3.96	1.33	3.55	عليا	8
		1.31	2.83	دنيا	
دالة	10.16	1.09	4.22	عليا	9
		1.21	2.63	دنيا	
دالة	3.74	1.36	3.57	عليا	10
		1.31	2.91	دنيا	
دالة	3.18	1.71	3.15	عليا	11
		1.31	2.49	دنيا	
دالة	8.17	1.11	3.97	عليا	12
		1.14	2.72	دنيا	
دالة	10.27	1.02	4.10	عليا	13
		1.11	2.61	دنيا	
دالة	8.61	1.14	4.13	عليا	14
		1.28	2.70	دنيا	
دالة	4.54	1.31	3.59	عليا	15
		1.32	2.67	دنيا	
دالة	4.54	1.44	3.43	عليا	16
		1.15	2.62	دنيا	
دالة	6.79	1.26	3.82	عليا	17
		1.28	2.65	دنيا	

الازدهار النفسي لدى الطلبة المتميزين: -

دالة	5.32	1.47	3.48	عليا	18
		1.09	2.55	دنيا	
دالة	8.59	1.09	4.08	عليا	19
		1.25	2.71	دنيا	
دالة	7.38	1.05	3.91	عليا	20
		1.13	2.81	دنيا	
دالة	3.74	1.36	3.57	عليا	21
		1.31	2.90	دنيا	
دالة	8.18	1.03	4.16	عليا	22
		1.06	2.99	دنيا	

-

يتبين من الجدول اعلاه أن جميع الفقرات مميزة كون قيمها التائية المحسوبة أعلى من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (214).

٢ . مؤشرات الصدق والثبات للمقياس .

صدق المقياس :

ومن اجل التحقق من صدق المقياس تحقق الباحثان من انواع الصدق الاتية :

١ - الصدق الظاهري:

تحقق الباحثان من الصدق الظاهري لمقياس البحث (الازدهار النفسي) عن طريق عرض المقياس بصورته الاولى على عدد من المحكمين المتخصصين في القياس النفسي وعلم الارشاد النفسي لتقدير مدى صلاحية وملاءمة الفقرات للغرض الذي وضع لأجله المقياس، كما بينها الباحث في صلاحية الفقرات، (ص 99 - 100).

٢ . مؤشرات صدق البناء:

- تم احتساب القوة التمييزية لفقرات مقياس الازدهار النفسي فضلا عن ذلك تم ايجاد صدق الارتباطات الداخلية كمؤشرات لصدق البناء للمقياس وتحقق ذلك عن طريق الاتي:
- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس الازدهار النفسي
- علاقة درجة المجال بالدرجة الكلية لمقياس الازدهار النفسي
- علاقة درجة المجال بالمجال لمقياس الازدهار النفسي
- علاقة درجة المجال بالدرجة الكلية لمقياس الازدهار النفسي.

ح - ثبات المقياس

يعد الثبات من خصائص المقياس الجيد لأنه يؤشر اتساق فقرات المقياس في قياس ما يفترض ان يقيسه المقياس بدرجة مقبولة من الدقة (عودة، ١٩٩٨: ٢٣٥).
وتم حساب الثبات لمقياس البحث بالطريقتين الآتية :

١. طريقة الاختبار وإعادة الاختبار

يمثل معامل الثبات المحسوب بهذه الطريقة ، معامل الاستقرار، ويستعمل معامل الاستقرار في تقييم الخطأ الناجم عن تطبيق الاختبار مرتين متتاليتين، اي حينما يعاد تطبيق الاختبار ذاته ، عندما يكون هناك فاصل زمني بين التطبيقين، (ابو علام، 2001: ١٤٨).
ولإيجاد الثبات بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار طبق الباحثان المقياس على عينه بلغ عددها (٣٠) طالباً وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية المتساوية من طلبة مدرسة المتميزين للبنين والبنات في محافظة البصرة وبالتساوي من كلا الجنسين لإيجاد ثبات مقياس البحث بطريقة إعادة التطبيق، واعاد الباحث تطبيق المقياس على العينة ذاتها بعد مرور (١٥) خمسة عشر يوماً . وتم ايجاد معامل الثبات باستعمال معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient) (إبراهيم، 1989:120).

٢ - طريقة معامل (الفا كرونباخ) للاتساق الداخلي Alfa coefficient

يكشف استعمال معامل الفا كرونباخ (Alfa coefficient) عن اتساق أداء الفرد من فقرة إلى أخرى ، لذلك فإن معامل (ألفا) يزودنا بتقدير جيد للثبات في أغلب المواقف ، ولإيجاد ثبات المقياس (الازدهار النفسي) تم اخضاع (١٠٠) استمارة من استمارات عينة التحليل الاحصائي البالغ عددها (400) استمارة لمعرفة الثبات وباستعمال معادلة (الفا كرونباخ) بلغ معامل الثبات لمقياس الازدهار النفسي (0.79). ويعد المقياس متنسق داخلياً لأن هذه المعادلة تعكس مدى اتساق الفقرات داخلياً،(Nunnally, 1978,p. 214).

ط. وصف المقياس:

وتكون مقياس الازدهار النفسي بصورته النهائية من (٢٢)، فقرة الملحق رقم (٦) ووضع مدرج ثلاثي يقابل بدائل الإجابة للفقرات مرتبة على النحو الآتي: (٣، ٢، ١). ويكون المستجيب لديه درجة من ازدهار النفسي اذا حصل على درجة تساوي الوسط النظري البالغ (44) او اكبر منه.

رابعاً : عرض النتائج ومناقشتها .

١. اعداد مقياس الازدهار النفسي لدى الطلبة المتميزين

تحقق هذا الهدف من خلال عرض اجراءات الاعداد في الجزء الخاص به .

٢. تعرف درجة الازدهار النفسي لدى افراد عينة البحث من الطلبة المتميزين.

لتحقيق هذا الهدف حُسب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات أفراد العينة على مقياس الازدهار النفسي وأستعمل الاختبار التائي لعينة واحدة One Sample t.test للفرق بين المتوسط الحسابي لعينة البحث لتوجهات الهدف للمقياس والمتوسط النظري للمقياس ، فكانت النتائج كما موضحة في الجدول (٣).

الجدول (٣)

نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة للمقارنة بين المتوسط الحسابي لعينة البحث على مقياس الازدهار النفسي والمتوسط النظري للمقياس

المتغير	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط النظري	القيمة التائية	
					المحسوبة	الجدولية
الازدهار النفسي	٢٥٨	٤١.٦٢٠	٣.٨١٤	٤٤	١٠٠.٢٢ -	١.٩٦٠

القيمة الجدولية للاختبار التائي عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢٥٧) تساوي (١.٩٦٠)

يتبين من الجدول (٣) ، ان القيمة التائية للازدهار النفسي دالة إحصائيا ، اذ كانت القيمة التائية المحسوبة أكبر من القيمة التائية الجدولية ، وهذا يعني يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسط العينة على مقياس الازدهار النفسي والمتوسط النظري ولصالح المتوسط النظري مما يدل على أن الازدهار النفسي لدى عينة البحث بمستوى دون المتوسط الفرضي.

ومن ثم قارن الباحث المتوسط الحسابي لمجال مقياس الازدهار النفسي والمتوسط النظري لكل مجال من المجالات وباستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة One Sample t.test فكانت النتائج كما موضحة بالجدول (٤) .

الجدول (٤)

نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة للمقارنة بين المتوسط الحسابي لعينة البحث على لمجالات مقياس الازدهار النفسي والمتوسط النظري لها

مجلات مقياس الازدهار النفسي	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط النظري	القيمة التائية	
					المحسوبة	الجدولية
الأول	٢٥٨	٧.٢٩١	١.٥٨٢	٨	٧.٢٠٢ -	١.٩٦٠
الثاني	٢٥٨	٩.٥١٦	١.٧٠٢	١٠	٤.٥٧٢ -	١.٩٦٠
الثالث	٢٥٨	٧.٧٨٣	١.٦٢٩	٨	٢.١٤٠ -	١.٩٦٠
الرابع	٢٥٨	٩.٤٦١	١.٦٣٩	١٠	٥.٢٨١ -	١.٩٦٠
الخامس	٢٥٨	٧.٥٧٠	١.٤٤٠	٨	٤.٧٩٨ -	١.٩٦٠

القيمة الجدولية للاختبار التائي عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢٥٧) تساوي (١.٩٦٠)

يتبين من الجدول ان القيم التائية المحسوبة لمجالات مقياس الازدهار النفسي دالة إحصائيا حيث كانت القيمة التائية المحسوبة أكبر من الجدولية وهذا يعني يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسط العينة على مجالات مقياس الازدهار النفسي والمتوسط النظري مما يدل على أن مستوى درجات على المجالات الخمس لدى عينة البحث بمستوى دون المتوسط .

يمكن تفسير هذه النتيجة على وفق نظرية سليجمان (2011) Seligman المتبناة في هذا البحث، ان هناك عدد من العناصر او المكونات التي تعبر عن مقومات الشخصية، اذ يتكون الازدهار النفسي بامتلاك الفرد مستوى عال من هذه العناصر مجتمعة لا عنصر واحد فقط وهذا ما جعل الطلبة المتميزين يتمتعون بمستوى دون متوسط المجتمع من الاداء الامثل من خلال مشاعرهم الايجابية المتبادلة وشعورهم الايجابي نحو مستقبلهم واستغراقهم في اداء واجباتهم الدراسية في ضوء انشغالهم المعرفي والسلوكي والوجداني بهذه المهام اضافة الى علاقاتهم الايجابية مع الاخرين وشعورهم بأهمية الحياة وهدفهم وتكريس كل طاقاتهم وامكانياتهم في تحقق هدف اسمى من الذات وكذلك قدرتهم على وضع الاهداف وتحقيقها وانجازها بإتقان والتفوق في دراستهم التي عززت من مستوى الازدهار النفسي لديهم وان الطلبة المتميزين لديهم مشاعر ايجابية ولديهم شعور افضل نحو انفسهم ولديهم علاقات ايجابية مع زملائهم ويمكنهم التعامل مع ضغوطات الحياة ولديهم القدرة في المساهمة في المجتمع من خلال علاقات داعمة تساهم في قبول الذات والكفاءة ويكونون راضين عن انفسهم وتقديم مساهمة ذات مغزى للمجتمع (Seligman,2011,p.p44-43)

وتقاربت هذه النتيجة مع نتائج دراسات كل من الزويني (٢٠١٨)، عودة (٢٠٢٠)، ابراهيم (٢٠١٥)، العبيدي (٢٠١٩)، واختلفت مع نتائج دراسة كل من Keyess,et al (2011) ودراسة wood (2010).

❖ **الاستنتاجات :**

ان الطلبة المتميزين يمتلكون ازدهاراً نفسياً ، ما يدل على ان الطلبة المتميزين يكون لديهم مستوى عال من الدوافع تجاه التعليم والانجاز والتطور ولديهم توافق بين تطلعاتهم واهتماماتهم وبين الاهداف والاخلاقيات والممارسات في المدرسة ، وهذا بكل تأكيد يأتي متسقاً مع طبيعة الحياة لدى المراهقين .

❖ **التوصيات :**

- على ادارات مدارس المتميزين زيادة تبادل الخبرات العلمية مع الاقسام المختصة - الارشاد النفسي والتوجيه التربوي وقسم علم النفس - عن طريق اقامة ورش تدريبية تنقيفية للمدرسين وأولياء الامور لتوعيتهم بأفضل الطرائق وأساليب التعامل مع ابنائهم الطلبة بما يحقق لديهم مستويات مرتفعة من الازدهار النفسي الذي يسمح لهم على ادارة شؤون حياتهم واداء مهامهم الدراسية وتكوين لديهم مشاعر ايجابية وتقبل ذواتهم وتحقيق اهدافهم في الحياة واستثمار طاقاتهم فيها.
- على جميع مفاصل الدولة وضع موضوع الامن المجتمعي ضمن اولويات العمل لما له من تأثيرات نفسية فادحة في الواقع النفسي لعموم الطلبة والطلبة المتميزين على وجهه الخصوص كونه يحطم تطلعات وامال اولئك النخبة التي تعد الذخيرة التي يمكن الاعتماد عليها مستقبلاً في مساهمة التحولات العلمية لما لهم من قدرات عقلية مميزة في بناء البلد .

❖ **المقترحات :**

- اجراء دراسة تُعرف العلاقة بين الازدهار النفسي ومتغيرات اخرى (التفاؤل ، سمات الشخصية ، مستوى الطموح ، اساليب المرح ، المرونة العقلية) .
- اجراء دراسة تطويرية حول الازدهار النفسي لدى عينة من الطلبة المتميزين لمعرفة مدى تطورها خلال التقدم في العمر .

❖ المصادر العربية والاجنبية .

- ابراهيم ، امانى مصطفى (٢٠١٥): العلاقة بين الازدهار النفسي والسعادة لدى طالبات كلية البنات ،المجلة المصرية للدراسات النفسية ، المجلد ١٩، لعدد ١٦، الجزء الثاني ،جامعة عين الشمس ، مصر .
- ابو علام ،رجاء محمود (٢٠٠١): مناهج البحث في العلوم التربوية والنفسية ، دار النشر للجامعات ، القاهرة ، مصر .
- الامارة ، سعد (٢٠٠٢): الضغوط النفسية ، مجلة النبأ، العدد (٥٤)، الجزائر .
- الزويني ، عمار عبد الامير(٢٠١٨): الازدهار النفسي وعلاقته بالتنظيم الذاتي لدى تدريسيي الجامعة، رسالة ماجستير(غير منشورة) ، كلية التربية للعلوم الانسانية ، جامعة كربلاء ،العراق .
- السيد طه ، رياض سليمان (٢٠٢٠) : النموذج البنائي لعلاقة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والشفقة بالذات بالازدهار النفسي لدى طلاب الجامعة ،المجلة المصرية للدراسات النفسية ، العدد ١١٠،المجلد ٣١ مصر.
- صالح ، فاطمة علي (٢٠١٧): اثر التدريب على التعلم المنظم ذاتيا وتعديل نمط الغزو على العجز المتعلم،رسالة دكتوراه ،كلية التربية ،جامعة اليرموك ، الاردن .
- عودة ، احمد سليمان (١٩٩٨) : القياس والتقويم في العملية التدريسية ،ط٢ ،دار الامل للنشر والتوزيع ،اربد ، الاردن .
- عودة، رشا حامد حسن ،(٢٠٢٠): الازدهار النفسي وعلاقته بالمعنى الشخصي لدى طلبة الجامعة،رسالة ماجستير(غير منشورة) ،كلية التربية ،الجامعة المستنصرية، العراق.
- الكبيسي ، وهيب مجيد (٢٠١٠) : القياس النفسي بين النظرية والتطبيق ،ط١، بيروت ،العالمية المتحدة .
- الكعبي ، ب (٢٠٠٧) : دليل العمل في المدارس المتميزين ، ط١، مديرية التجنيد التربوي ،وزارة التربية العراقية ، العراق .
- مصطفى ، منال محمود محمد(٢٠١٧):النموذج البنائي للعلاقات السببية بين الازدهار النفسي والتراحم الذاتي والخبرات الانفعالية الايجابية والسلبية المسهمة في الاداء الاكاديمي لدى طلبة الجامعة ،دراسات نفسية ،مج٢٧،العدد٣، جامعة القاهرة، مصر.

- Anastasi, Ann (1988): **Psychological testing**, (6th Ed), NY: Macmillan
- Cronbach, L. G. (1976) : **Essentials of psychotically Testing** , New York, Harper and Row .
- Diener , E., Sapta, J., & Sun, E. m. (1998): **subjective well – being is essentiat**, journal psychological, (3).
- Diener, E., Wirtz, D, Tov, W, Kim – Prieto, c, Choi, D, Oishi, S, & Biseas – Diener, R. (2010): **New measures of Well-being: Flourishing and Positive and negative feeling**, Social Indicators Research, 39.
- Gokceen, N, Hefferon, K & Attree, E (2012) : university students construction of flourishing in british higher education: an inductive content analysis, **Internaational Journal of well-being** , 2(1) .
- Llewelly ellardus vanzyl & marius Wilhelm . (2014): **Flourishy interventions : A practical Guide to student Development** , psyeho-social career meta – capacities .
- Llewellyn Ellardus Van Zyl & Marius Wilhelm. (2013): **Flourishing Interventions: A practical Guide to Student Development**, psycho-social Career Meta-capacities.
- Nounally J.C. (1978) : **Psychometric theory**, (2nd Edition) New Delhi Tata Mc Grew Hill.
- Seligman , M . (2011) : **Fiourish , A new understanding of happiness and well-being and how to achieve them** , London : Nicholas Brealey.
- Spreitzer, G & porath, M (2013) : **seif –Determination as nutriment for thriving** , Building an Integrative of Human Growth at work, **Oxford Handbook of work engagement motivation and self-determination theory**, New York, Oxford university press.