المجلة العراقية للبحوث الإنسانية والإجتماعية والعلمية
Iraqi Journal of Humanitarian, Social and Scientific Research
Print ISSN 2710-0952 Electronic ISSN 2790-1254
العدد 16 شباط 2025
No.16 Feb 2025

الازدهار النفسي وعلاقتهً بالاتساق المعرفي لدى طلبةً جامعةً القادسيةً

م، د نهله عبد الهادي مسير
جامعه القادسية / كليه التربية

ملخص

هدف البحث الى معرفة الازدهار نفسى لدى طلاب ودلالةُ فروق وفقا "جنس (ذكور- اناث)" و"تخصص(علمي- انساني)" و الاتساق المعرفي لدى طلبة الجامعة ودلالة الفروق وفقا "جنس (ذكور- اناث)" و "تخصص(علمي- انساني)" . علاقة الارتباطية بين الازدهار نفسى والاتساق المعرفي لدى طلبةُ. ولتحقق اهدافه تخيرت عينةُ من المجتمع البحث طلبةُ الجامعة لعام (2023-2024) للدراسية الصباحية وتكونت من (280) طالبا وطالبةُ ،وتم اختيارهم بطريقةُ العشوائية المنتظمة، وتم ايجاد خصائص سيكومتريةُ من صدق وثبات للمقياسي وطبقُ على عينةُ البحث واستخراج البيانات وتوصلت الباحثة الى النتائج ان طلبةُ الجامعة لهم ازدهار نفسى وايضاً لديهم الاتساق المعرفي ،ولا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المتغير الجنس والتخصص لكلا المتغيرين، وتوجد علاقة بين المتغيرين وفي ضوء ذلك وضعت بعض التوصيات والمقترحات.

كلمات مفتاحية : الازدهار النفسي ، الاتساق المعرفي

Psychological prosperity and itis relationship to cognitive consistency among students of the University of Qadisiyah

Nahlah abdul hadi maser
nahlah.maseer@qu.edu.iq
College of Education/ Department Educational and psychological sciences Al-Qadisiyah University

Summary

Aim to know the psychological prosperity of students and differences according to "gender (males - females)" and "specialization (scientific - humanitarian)" - cognitive consistency and differences according to "gender (males - females)" and "specialization (scientific - humanitarian)". - Correlation between psychological prosperity and cognitive consistency. To achieve my goals, I selected a "sample" from the research community for the year "(2023-2024)" and consisted of "(280) male and female students", and they were selected In a systematic random way, the psychometric properties of the honesty and stability of the scale were found and applied to the research sample and data extraction and the researcher concluded that his students "have a psychological prosperity and also called cognitive consistency, and there are no statistically significant differences between the variable gender and specialization for both variables, and there is a relationship between the two variables and in light of that some recommendations and proposals were developed.

Keywords; Psychological prosperity, Cognitive Consistency.

فصل اول / تعريف بالبحث

مشكلةً / يتجاهل علماء النفسين الكثير من الجوانب الايجابية ويهتمون بالجوانب السلبية لفترة طويلة بالشخصية الانسانية . ويرى (سليجمان) عندما يتعرض الشخص الى مواقف مؤلمة في حياته تزداد مشاعره السلبية يتوقف عن اي سلوك او نشاط يساعده في التقدم والتطور الى الامام وتتوقف لديه كل الممارسات والنشاطات المعرفية (سليجمان، 2002: 265) مما يسبب له تأثير مباشر على العوامل المعرفية والسلوكية والشخصية وادائه في الاحداث الحياتية كافة (Zimmerman , 1989 : 332).

وقد يتعارض الازدهار النفسي مع الاتساق المعرفي لدى الطلبة عندما يتعارض مع سلوكهم ومعتقداتهم وقيمهم الاجتماعية غير متوازنة او غير المتسقة مما يسبب ظهور اعراض في سلوكهم ويؤدي احيانا الى تعديل سلوكهم، ولتحقيق اتساقهم المعرفي يسعون دائما للاتساق بين معرفتهم وبنيتهم المعرفية، واذا تناقض اتساقهم المعرفي مع الافكار والجوانب السلوكيةً يشعرون بعدم الازدهار النفسي، ويميل الناس بطبيعتهم الى تطابق معرفتهم مع بنيتهم المعرفية والنفسية (Alshammari,2018;399).

ويضعف اتساقهم المعرفي بين الافكار والجوانب السلوكيةً ولا تتوافق معتقداتهم وافكارهم عندما يتعرفون الى المعلومات او المدركات الجديدة، مما يؤدي بهم الى عدم الارتياح او ضعف ازدهارهم النفسي سبب هذه المعلومات المتناقضة بنفس الوقت مما يجعلهم يخففون او يقللون منها (Burns) 2006:2.

"يعاني طلبة الجامعة بشكل عام من تغييرات غير متوقعةُ في حياتهم لها اثار جانبيةُ سلبيةُ مثل الضغوطات النفسيةُ والتوتر مما يضعف ازدهارهم النفسي وهو مفهوم له تأثير على الرفاهيةُ النفسية والحيوية لطلبةً الجامعةً .(Suerucu,etal,2021 (12،

مما ادى الى حاجة الطلبة للازدهار النفسي نتيجة الضغوطات النفسية والظروف والتحديات الاكاديمية بالحياة وضعف اتساقهم المعرفي عندما يتعارض مع افكارهم ومشاعرهم المؤلمة ومعتقداتهم مما يجعلهم يتخذون قرارات غير سلمية في ادائهم وانجازاتهم الاكاديمية . وبضوء تحدد المشكلةُ بتساؤل الاتي :هل يوجد علاقةُ بين الازدهار نفسي والاتساق المعرفي لدى طلاب الجامعةُ ؟

اهميةُ / يعتبر مفهوم الازدهار نفسي من مفاهيم التي القى اهتمام كثير ومتزايد من قبل علماء النفس الايجابيون الذي يعد من الجوانب الايجابية والتأثيرات النفسية التي تعود على الفرد بالفائدة، حيث يظهر الاشخاص الاكثر ازهاراً تمتعهم بالصحة النفسية وتطور المعرفة لديهم ولهم قدرة في مواجهة الصعوبات والتحديات من الاشخاص الاقل ازدهارا نفسياً. (Dijkstra & Schotanus ،2015: 352)

وتشير النتائج بعض الدراسات ان الازدهار النفسي له تأثيرات ايجابية من خلال افكار وتصورات وسلوكيات الفرد وتقليل من الجوانب السلبية ومنها دراسة هوبرت وتيموتي (Hubert& Timothy ،2010)ان الازدهار النفسي له اثار ايجابية للعديد من الجوانب المعرفية والسلوكية والانفعالية كما له تأثير على الاداء المعرفي يعمل على تحفيز السلوك المعرفي والاكاديمي كما يعمل على توازن بين العناصر المعرفية ويعالج المعلومات الجديدة مع المعلومات السابقة المتوافقة وغير المتوافقة للفرد(Hone , et al,2014;11)

يمكن وصف الاشخاص الذين يتمتعون بالازدهار النفسي لديهم مستويات مرتفعة من الرفاهية الشخصية والوجدانية والاجتماعية ،وكذلك يشعرون بالصحة النفسية والسعادة والرضا عن انفسهم وعن الاخرين ولديهم ميول الى رؤية الحياة افضل ، واتقان وكفاءة بالعمل ويشعرون بتقبل جوانب شخصيتهم ، ولديهم احساس بالتغير والتطور الدائم . واتضح اهمية مفهوم الازدهار النفسي بتحسين الصحة الجسدية والنفسية العامة لدى الافراد من خلال انخفاض معدلات الامراض والاضطرابات مثل الكأبة والتوتر وايضا امراض القلب والنوم (Keyes & Simoes, 2012:140)

ويشير سلجيمان (Seligman,2011)ان الازدهار النفسي يزيد من قدرةً الفرد على اكتساب المعلومات فمثلا الحالة المزاجيةً الايجابيةً تعزز من قدرته على التركيز والادراك والمعرفة اما اذا تناقضت الحالة المزاجية السلبيةً تؤدي الى ضعف الادراك ومحدودية المعرفة في الجوانب المعرفية، ومن اجل تعزيز الازدهار النفسي وتنمية مكوناته في العمل لانهً وسيلة للحد من الاضطرابات النفسيةً والجوانب السلبيةً(Seligman,2011,79) ويرى دينر (Diener,2010) من مظاهر وصفات الاشخاص المزدهرين نفسياً لديهم قدرة على التفاؤل والاداء الامثل في السلوك الايجابي ويسعى الى تحقيق اهدافهم الصعبة (Lyubomirsky & Diener,2013 : 850).

كما هدفت دراسةً(Betty, 2012 &McDonald) الى معرفة العلاقة بين التحصيل الدراسي والازدهار النفسي لدى طلبة الجامعةً وتوصلت الى نتائج ان الطلبة اكثر تفوقا في التحصيل الاكاديمي ويتمتعون بمشاعر ايجابيةً ويشعرون افضل نحو انفسهم ولديهم علاقاتهم الايجابية مع الاخرين وقدرتهم على انجاز

اهدافهم بشكل مستمر ويكون المزدهرين نفسياً مقارنة بزملائهم الذين يكونون غير مزدهرين نفسياً. (Betty, 2012:270 &Mcdonald)

وايضا توصلت نتائج دراسة(Liewellyn & Marius,2014؛) الى الكشف عن علاقة بين الازدهار النفسي والانجاز الاكاديمي بينت بان طلبةُ يتمتعون بالازدهار نفسى ويتسم بالضبط الذات ويسعون الى تحقيق اهدافهم مع معدلات مرتفعةً من الانجاز الاكايمي(Liewellyn & Marius, 2014: 267.277).

كما ويرتبطً الاتساق المعرفي بالتحصيل الدراسي ويعززه بشكل مباشر ومن الدراسات التي توصلت منها دراسة (Oataibi & Mohair 2013) ان الاتساق المعرفي يرتبطً بشكل ايجابي بالتحصيل الدراسي ويتمتعون الطلبة بالنجاح والتفوق في الدراسة .(Oataibi & Mohair 2013)

وكما اوضحت دراسة(Vries, Bryne & Kehoe2014)ان الاتساق المعرفي من خلال "الخبرات والتجارب المكتسبة تؤدي بالفرد الى مستويات مرتفعة للتنشيطً مناطق دماغية عديدة " كما ان اهميته بوصفه احدى جوانب النفسيةُ التي تفسرها البيئةُ وتكوين الاحداث والمواقف" ،اي ان الاشخاص يتسمون بمواقف ايجابية اتجاه انفسهم واتجاه الاخرين والامور التي يتعاملون معهاً بطريقةً سليمةً ، بحيث يعمل الاتساق المعرفي على تسلسل وتنظيم المعلومات والافكار والسلوك الايجابي لدى الافراد. ((Jyotika,2015:8

وتعد الجامعة من المؤسسات العلمية والتربوية في بناء المجتمع كما ان الطلبةً هم الفئةً العمريةً الذين يقع على عاتقهم جميع المسؤوليات رغم الظروف والصعوبات التي يتعرضون لها وتعاملهم في الحياة العامة واتخاذ القرار الصائب في مجال الاكاديمي للازدهار والنهوض لتغلب على ظروف المحيطة بهم كما تتضح اهمية هذا البحث من خلال طبيعة العلاقة بين المتغيرين لدى طلبة الجامعة والقى الضوء على الجوانب الايجابية وتقليل من الجوانب السلبية التي تؤثر على شخصيتهم كما يمكن الاستفادة من البحث الحالي في مجالات احرى .

اهداف البحث / يهدف البحث تعرف الى

- الازدهار نفسى لدى طلاب الجامعةُ.
-فروق الازدهار نفسى لدى طلاب الجامعةُ وفقا لمتغير الجنس (الذكور -الاناث) ولمتغير التخصص(العلمي- الانساني).
- الاتساق المعرفي لدى طلبةُ الجامعةُ.
- فروق الاتساق المعرفي لدى طلاب الجامعةُ وفقا لمتغير الجنس (الذكور -الاناث) ولمتغير التخصص(العلمي- الانساني) .
- علاقة ارتباطيةُ بين الازدهار النفسي والاتساق المعرفي لدى طلاب الجامعةُ.

الحدود البحث" / يتحدد البحثُ بطلاب جامعةُ القادسيةُ كليةُ التربيةُ للجنسن(ذكور-اناث) وللتخصص(علمي-انساني) للعام الدراسي (2023-2024).

تحديد مصطلحات /

1-الازدهار النفسي عرفه كلا من

- نيورس(Norriss,2010) "يعني حالة من الشعور يشعر فيها الفرد بمشاعر ايجابية واداء نفسي واجتماعي ايجابي في معظم الوقت" .(Norriss,2010,46)

-سلجيمان(Seligman,2011)"يعني الاسلوب الامثل الذي يمتلكه الفرد لمستويات مرتفعة من مشاعر ايجابية واندماج نفسي اجتماعي وعلاقات ايجابية مع الاخرين".(Seligman,2011,23)

-سويروكو واخرين (Suerucu,etal,2021)"يعني حالة نفسية وعاطفية للشخص وادائه الفعال لاداء مهامه في العمل بنجاح".(Suerucu,etal,2021,102)

-**التعريف النظري**:- "تبنت الباحثة تعريف (Seligman,2011) لاعتمدها على نظريته لمفهوم الازدهار النفسي".

-**التعريف الاجرائي**:-" الدرجةً الكليةً يحصل عليها الفرد من خلال إجابتهً على المقياس البحث".

2-الاتساقُ المعرفي عرفه كلا من

-فستنكر(Festinger,1957) "يعني "تطابق وانسجام بين المعتقدات والافكار الداخليةً للفرد وعدم تناقض هذه المدركات والافكار الداخليةُ مع معتقداته المختلفةُ" .(Festinger,1957 :437)
-كيودانو وسالدين (Geuadagno&Caildine,2010)يعني "تطابق او توافق بين المشاعر اتجاه المواقف ما بوصفها استجابةً تقيميةُ او معتقدات بوصفها تبعات تقيميةً اتجاه هذه المواقف" .(Geuadagno&Caildine,2010;3)
-جيوزيف(Jeoseph،2020) "يعني انسجام وتناغم بين معتقدات وافكار الفرد في المواقف والتقييم الامثل والعام لهذه المواقف".(Jeoseph،2020 24؛)
-**التعريف النظري**:- "تبنت الباحثة تعريف (Festinger,1957) لاعتمدها على نظريته لمفهوم الاتساق المعرفي".
-**التعريف الاجرائي**: "الدرجةً الكليةً يحصل عليها الفرد من خلال إجابتهً على المقياس البحث".

الفصل الثاني / الاطار النظري

1-مفهوم الازدهار النفسي

نظرية سلجيمان (Seligman,2002 -2011)

يعتبر مارتن سلجيمان احد المنظرين للنظريةُ قدم علم النفس الايجابي وهو فرع من الفروع علم النفس الذي يركز على دراسة ما يجعل الحياةُ تستحق العيش وكذلك ركز على المشاعر الايجابية ونقاط القوة بالشخصيةُ وبناء حياة مزدهرةُ . ويرى سلجميان ان الافراد لديهم قدرةُ على تطوير وتعزيز انفسهم مثل الامتنان والمثابرةُ والازدهار النفسي يمكن ان تساعدهم بشكل اكبر بتعزيز صحتهم وزيادة سعادتهم.
اقام سلجيمان بنشر كتابه (السعادةً الحقيقيةً) "الذي يركز على ان الفرد يعيش حياةُ مليئةُ بالمتعةُ وبالمشاركةً الطيبةُ ويتحمل مسؤوليةُ الحياةً كاملةُ وتحقيق النجاح والانجاز سواء كاهداف نهائيةُ او كعمليات"، وان العديد من الناس يسعدون ويزدهرون بتحقيق الانجازات من اجل تحقيق النجاح حتى عندما يكونون خالين من المشاعر الايجابية" .(Seligman,2011,13)
ويرى ان "السعادة الحقيقة تختلف عن السعادة اللحظية بحيث تنمو وتزدهر وتتطور لدى الفرد بما يملكه من حدود السعادة ،ويمكن تميز بين الشعور اللحظي للسعادة ومستوى شعور الفرد الدائم فالسعادة اللحظية ، "ويمكن ان تتأثر بسهولة ببعض الاشياء البسيطة، اما السعادة الحقيقة يمكن ان ترفع مستوى الفرد الذي يتضمن السرور والرضا والارتياح والازدهار النفسي وتؤدي الى زيادة مستوى سعادتهم".(Seligman :, 2004;27)
فان الشعور الجيد والاداء الامثل لايشمل المشاعر الايجابية العالية فقط فانما يضم مشاعر اخرى مثلا مشاعر الرضا والمشاركة والحيوية ومعنى الحياة ،وتكون المشاعر الايجابية العالية ركيزة مهمة واساسية لتكوين الازدهار النفسي وتنمية استعدادات الفرد وامكانياته ،ولدية قدرة في التحكم بحياته ،"فان الفرد المزدهر نفسيا لدية ادراك لسير حياته بصورة مستمرة نحو العمل الفعال كما لدية علاقات ايجابية مع الاخرين ويسهم في تطوير نفسه بالمجتمع".(Huppert &So , 2013 ; 152)
"ويعبر الازدهار النفسي عن الأداء الأمثل والافضل للسلوك الإنساني بمعنى أنه يقارن بين الفرد ونفسه، بين أدائه الحالي وما يسعى للوصول إليه كمحاولة الفرد الترقي في الأداء الوظيفي" .(Keyes,2014,177)
يؤكد سلجيمان "ان المشاعر الايجابية والشعور بالمعنى والاندماج لم تشمل قائمة للاهداف التي يسعى الافراد لتحقيق اهدافهم ومصالحهم ،وهذه الاشياء يسعى الافراد الى تحقيقها، ويرى ان نظريته يجب ان تكون واسعة وشاملة لجميع الاهداف والعوامل".(سلجيمان، 2002: 4)

2-مفهوم الاتساق المعرفي

نظرية فستنكر(Festinger ,1957)

"يعتبر ليوني (فستنكر"،1963) من أبرز منظرين الأمريكيين في مُجال علم النفس الاجتماعي وهو المؤسس لنظرية المقارنة الاجتماعية وعرفت هذه النظرية ايضا بأسم نظرية التنافر الاجتماعي والادراكي او نظرية التطابق، وظهرت عام 1957 خضعت لأول تعديل عام (1966) اذ يفترض أن هناك دافعا أساسيا عند الأفراد هو الدافع لاتساقهم المعرفي الذي يشمل اتساق أفكارهم وقدراتهم وحتى

انفعالاتهم. والاتساق المعرفي وهذا يعني أن الافراد يحاولون معرفة صحةُ أفكارهم وآرائهم ومعتقداتهم واتجاهاتهم عن طريق مقارنةُ أفكارهم وقدراتهم مع الاخرين من أفكار وقدرات ، أي أن عمليةُ المقارنة هي الآلية التي يستعملها الأفراد لتخطيط لسلوكهم واتساقهم المعرفي على صحة أفكار ومعتقدات وقدرات الاخرين ". (نوفل وابو عواد،2011: 189)

وان نتيجة مقارنه الإيجابيةُ تعتبر تعزيز ما يحملونها الافراد من قيم وأفكار وميول وقدرات ،وهذا يعتبر تعزيز لسلوكهم المتسلسل ومخطط والمنتظم ويرتبط بالأفكار المعبره عنها ، بينما إذا كانت النتيجة مقارنةُ السلبيةُ تعتبر شكل من إشكال العقوبةُ ما يدفعهم لاختيارات غيرها مثلا تعديل لسلوكهم المخطط، ولكن فستنجر يرى السلوك مدفوعا بشكل عام لإشباع حاجاتهم في اتساق معرفي، مما يجعل الافراد يختارون الاخرين من اجل مقارنةُ أفكارهم وقدراتهم، وكون الاخرين قريبين منهم لافكارهم وقدراتهم ".(Bertram&fritz,2012;46).

يؤكد فستنكر بأن الافراد يسعون دائما الى تحقيق اتساقهم المعرفي داخليا مع معتقداتهم لذا فان تحقيق اتساقهم مع سلوكهم ومعتقداتهم يحدث تناقض بينهما كما يوجد تناقض بين عناصرها .(غباري،2008: 67) افترض فستنكر وجود فرضتان تؤثر في الاتساق المعرفي للافراد تكون متناقضة مع السلوك وهي:

1-عندما يتناقض سلوك الافراد مع اتجاهاتهم ولا تتسق جوانبهم المعرفيةُ مع معاييرهم الاجتماعية".

3-"عندما يتوقع الفرد حدوث شيء ما ويقع شيء اخر بدلا منه.

يؤكد فستنكر "ان الفرد يميل للبحث عن اتساقه المعرفي والسعي إلى تحقيقهُ بين معارفه التي تتضمن معتقداته وأرائه وتناقض مع معتقداته يؤدي إلى التوتر، فيميل الفرد إلى تحريفها وللتقليل من التنافر المعرفي يسهل تغير معتقداته الشخصيةُ ،مما يخدع ذاته ويغير من سلوكه. يرى فستنكر أن وجود الاتساق المعرفي ومحاولةُ الفرد التقليل منه فأنه يستجيب بنشاط للمواقف والمعلومات التي لا تزيد من الاتساق لديه ويحدث قدر قليل من التوتر ويؤدي إلى انسجام معارفه، يقترح فستنكر أن الاتساق المعرفي هو آلية عقلية تزيد من المعتقداتُ الايجابيةُ نحو المواقف وتجاهلً الانتقاداتُ الثانويةُ وإسقاطً الاعتباراتُ والإخفاقاتُ وتوقع النجاح" (Festinger,1957 , 10).

ويرى (Hader&sideleau,1982) ان الاتساق المعرفي للأفراد المندفعين لتغير الاحداث والمواقف بطريقة متسقة مع معتقداتهم وافكارهم وادراكاتهم عكس الذين تتناقض معتقداتهم وافكارهم، وحينما يتسق عامل واحد الاكثر جاذبية من الاخر يصبح الفرد لديه قدرة على التصرف في العامل الافضل جاذبية لان المعتقدات والافكار تتفق مع السلوك. (Haber & Sideleau, 2004, 92))

الفصل الثالث/ منهجية البحث واجراءاته

مجتمع البحث :-يتمثلً مجتمعُ البحث الحالي بطلبة كلية التربيةً جامعةُ القادسيةً لدراسةُ صباحيةُ بلغ عددهم (5432) طالبا وطالبةُ بواقعا (2919) انثى و(2513) ذكر لاقسام العلميةُ والانسانيةُ.

عينةُ البحث:- تألفت عينةُ البحث من(280) طالب وطالبةُ بأسلوب الطبقي العشوائي المنتظم لمجتمع البحثُ بواقعا (118)طالبا و(162)طالبةُ موزعون للاقسام العلميةُ والانسانيةُ.

-اداةً البحث /المقياس الاول (الازدهارً النفسي) بعد تحدد تعريفه النظري وباعتماد الباحثةُ على نظريةً (Seligman,2011) واطلاعها على بعض الابحاث ودراسات سابقةً قامت باعداد مقياس (يوسف،2022) بصيغته النهائيةُ وبعد اجراء تعديلات عليهم لكون ملائم للمجتمع البحث الحالى وتالف مقياس من (36) فقرةُ وتكونت من ثلاثُ ابعاد هما (الرفاهيةُ الشخصيةً ،والرفاهيةً الوجدانيةُ، والرفاهيةُ الاجتماعيةً) لكل بعد (12)فقرةً كما مدرجة" ادناه تعريف الابعاد :

- **الرفاهيةُ الشخصيةً**: تعني بها "ادراك الفرد القبول الذاتي والاتقان البيئي والقدرة على اقامة علاقات ايجابية مع زملاء والعمل على تحقق نمو الشخصى والشعور بالاستقلالية ومعنى الحياة".

- **الرفاهيةُ الوجدانيةُ:** تعني بها "ادراك الفرد الشعور بالسعادة والاقبال على الحياة والاهتمام بها والرضا عنها".

- **الرفاهيةُ الاجتماعيةً**: تعني بها "ادراك الفرد بالاقدم والمساهمة الايجابية في الانشطة الاجتماعية والسعي الى تحقيق التكامل الاجتماعي والشعور بالقبول الاجتماعي والعمل على تحقيق النمو الاجتماعي وتقدم المجتمع وشعوره انه يسهم في تحقيق التماسك الاجتماعي".(يوسف، 2022: 466)

اوزان الاستجابة :وضعت البدائل للاستجابة وهي خمس بدائل لكل فقرة ،البديل الاول "دائماً اعطت له (5)، والثاني غالباً(4)، والثالث احياناً(3)، والرابع نادراً(2)، والخامس ابداً"(1) للفقرات الايجابيةً والسلبيةُ.

المقياس الثاني(الاتساق المعرفي) بعد تحدد تعريفه النظري وباعتماد الباحثةُ على نظريةً (Festinger,1957) واطلاعها على بعض الابحاث ودراسات سابقةً قامت بتبني مقياس (الراشد،2021) بصيغته النهائيةُ لكونه ملائما للمجتمع البحثُ الحالي وتالف مقياس (20) فقرةُ.

اوزان الاستجابة :وضعت البدائل للاستجابة وهي خمس بدائل لكل فقرة ،البديل الاول "موافق جدا اعطت له (5)، والثاني اميل للموافقة(4)، والثالث محايد(3)، والرابع اميل للاختلاف(2)، والخامس مختلف جدا"(1) للفقرات الايجابيةً والسلبيةُ.

تعليمات المقياسُي: حرصتُ الباحثةُ ان تكون التعليمات لدليل المرشد به المستجبين بعد أجابتهم وروعيت ان تكون واضحةً وسهلةً ومفهومةً والتأكيد للاجابةُ لاختيار بديل اخر مناسب ، نطبق عليه مثلا ، واجابتهُ لم يطلع عليهم احد سوئ الباحثةُ وذكر لهم مثالاً على ذلك.

صلاحيهُ الفقراتُ:- عرض المقاييس على المحكمين (الخبراء) ذوي الاختصاص بمجال التربية وعلم النفس بلغ عددهم (15) لتأكد من مدى صلاحيهُ كل فقرة من فقراته، وملائمتهم بحيث صياغتهم وايضاح بدائلهم ، وتعديلهم من الفقرات بقت نفسها(36) فقرةُ لمقياس الازدهار النفسي و(20)فقرة لمقياس الاتساق المعرفي.

التطبيق الاولي الاستطلاعي:-تم تطبيق الاولي للمقاييس على طلبةُ الجامعةُ وبلغ عددهم (25) طالبا وطالبةُ لاختيارهم ضمن كليةُ التربيةُ بطريقةُ العشوائيةُ ، ولذلك لتعرف مدى ايضاح فقرات ولغة وبدائله ، وكان متوسط الوقت الاجابةُ(13) دقائق من المقياسُ.

تطبيق نهائي: تمت تطبيقه على عينهُ بلغت (280) طالب وطالبةُ من خلال لاختيارهم ضمن الاقسام كليةُ التربيةُ (9) ،موزعين (4)العلمي و(5) الانسانى.

تم تحليل البيانات مقياسي لاستخراج قوتهم التمييزية كل منهم باستعمال عينتين مستقلتين بعدها تصحح استماراتهم للمستجيبين واستعملت اوزان لاستجابةُ كل بديلا وتحديد درجته الكلية الذي يحصلون عليهم وتمت ترتيبها تنازلي وتصاعدي العليا والدنيا لنسبة (27%) درجهُ كل مقاييس . وعرضُت بيانات كل مقياسُ :-

مقياس الازدهار نفسى : عدد فقراته (36)فقرة بعد تصحيح الاجابات واخذ مجموعي استماراتُ (150) استمارة كل فئةُ(75) المرتفعة و(75)المنخفضة ، تمت استخدام اختبار التائى لعينتين مستقلتين لتعرف على دلالتهم وفرق بين متوسطي المجموعتين المرتفعة والمنخفضة. جميع فقرات المقياس كانت مميزة دالة ما عدا فقرات غير مميزة هما (4,9,21,27) تم حذفهما عندما تقارن بقيمهُ الجدوليهُ البالغهُ (1,96) وقيمتهُ المحسوبة أكبر منه عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة حرية (148).

تميزُ فقراتُ المقياسُ الازدهارً النفسيً(1)

ت	مجموعه عليا		مجموعه دنيا		محسوبة	مستوى دلالة (0,05)
	الوسطُ الحسابيً	الانحرافُ المعياريُ	الوسطُ الحسابيً	الانحرافُ المعياريُ		
1	4,0146	1,2691	4,2558	1,3601	3,9765	
2	3,2758	1,3086	3,4120	1,3268	5,8760	
3	3,3671	1,2197	3,6921	1,4610	3,5241	
4	3,4679	1,4295	4,2938	1,3751	1,8710	غيردالة
5	2,7120	1,3730	4,5927	1,3410	4,5621	

6	4,5178	1,2369	3,1654	1,2291	4,7652	
7	4,3871	1,2581	3,3072	1,3511	3,7120	
8	3,4120	1,3643	3,6943	1,3148	5,9253	
9	3,6901	1,0570	4,4918	1,1363	1,8241	غيردالة
10	4,2918	1,2729	4,3277	1,3169	4,9265	
11	4,3927	1,4260	3,8124	1,2427	4,2610	
12	3,8654	1,3518	4,3580	1,3814	3,6191	
13	2,3672	1,2755	2,4293	1,4269	5,5193	
14	3,2126	1,1621	3,2943	1,5291	4,1765	
15	4,2558	1,2026	4,4518	1,3916	5,2460	
16	3,3693	1,3147	3,6277	1,3517	3,5351	
17	3,5689	1,2215	4,1124	1,2765	3,5910	
18	4,7320	1,3630	3,7322	1,4190	4,2651	
19	3,5238	1,2952	3,5458	1,5329	3,7132	
20	4,3072	1,4283	3,3172	1,4941	4,7122	
21	2,4348	1,3103	4,4638	1,2617	0,9263	غير دالة
22	3,6801	1,2510	3,6911	1,4832	3,7261	
23	4,4618	1,2972	3,4628	1,3519	4,9265	
24	3,3357	1,3284	3,3467	1,5254	4,2611	
25	3,6354	1,3638	3,4126	1,2576	3,6127	
26	4,3372	1,3565	4,2648	1,2390	5,1193	
27	4,7480	1,4530	4,3423	1,3171	1,2765	غيردالة
28	3,5468	1,2386	3,5764	1,2436	4,2419	
29	3,3002	1,5117	4,7596	1,3125	4,5475	
30	4,4340	1,3567	4,5348	1,2515	3,4396	
31	3,6261	1,3954	4,3126	1,5210	5,3751	
32	3,4518	1,4331	3,4728	1,4321	3,7731	
33	4,4657	1,3241	3,6829	1,3295	4,7142	
34	3,6721	1,5432	4,8410	1,2654	4,3563	
35	4,0274	1,2670	3,0065	1,5721	3,6841	
36	2,81542	1,3739	3.2048	1,3782	4,6485	

اتساقُ داخليُ للفقراتُ: لايجاد علاقة الفقرة بالمجموعة الكلية تم استعمال معامل ارتباط بيرسنُ بينهما وتراوحت بين (0,192-0,521) ذات دلالة احصائيةُ عند مستوى (0,05) .

معامل ارتباط علاقة الفقرة بالمجموعة الكلية لفقرات (2)

ت	معامل ارتباط	ت	معامل ارتباط	ت	معامل ارتباط	ت	معامل ارتباط
1	0,392	9	0,213	17	0,493	25	0,497
2	0,442	10	0,357	18	0,369	26	0385،
3	0,257	11	0,485	19	0,517	27	0,356
4	0,192	12	0,370	20	0,408	28	0,289
5	0,374	13	0,229	21	0,247	29	0,473
6	0,521	14	0,305	22	0,335	30	0511
7	0,435	15	0,428	23	0,452	31	0,278

8	0,338	16	0,209	24	0,263	32	0,446

وصفه النهائي

تألف مقياسه بصوره النهائيةُ (32)فقرة وكانت البدائل المستخدمة (دائما -غالبا –احيانا-نادراً– أبدا) واستخدمت درجات خماسيةُ "(1.2.3.4.5)" بتدريج كل فقرةُ، بأعلى درجةُ يحصل عليها الطالب (160) وباقل درجةُ يحصل عليها (32) بينما وسطها الفرضي كان (96) .

مقياس الاتساق المعرفي : عدد فقراته (20)فقرة بعد تصحيح الاجابات واخذ مجموعي استمارات (150) استمارة كل فئةُ(75) المرتفعة و(75)المنخفضة ، تمت استخدام اختبار التائى لعينتين مستقلتين لتعرف على دلالتهم وفرق بين متوسطى المجموعتين المرتفعة والمنخفضة. لجميع فقراته مميزة ودالة عندما تقارن بقيمةُ الجدوليةُ البالغةُ (1,96) وقيمتهُ المحسوبة أكبر منه عند مستوى الدلالةُ (0,05) ودرجة حرية (148).

تميزُ فقراتُ المقياسُ الاتساق المعرفي(3)

ت	مجموعه عليا		مجموعه دنيا		محسوبة	مستوى دلالة (0,05)
	الوسطُ الحسابيً	الانحرافُ المعياريُ	الوسطُ الحسابيً	الانحرافُ المعياريُ		
1	2,4146	1,1692	3,1558	1,2651	3,6405	
2	3,3578	1,4076	4,5120	1,4218	5,5763	
3	4,3241	1,2135	3,4923	1,6910	3,4276	
4	3,6379	1,6275	4,6939	1,4157	2,5712	
5	3,5123	1,4731	3,5007	1,4410	4,6001	
6	4,3248	1,6360	4,4650	1,2531	4,6352	
7	3,5861	1,3521	3,4472	1,3503	3,5123	
8	3,7122	1,5647	3,573	1,4140	5,8263	
9	4,6671	1,2571	4,2921	1,3362	3,6201	
10	3,2958	1,3726	3,3365	1,3175	4,5465	
11	4,4627	1,6261	4,6124	1,4427	4,5677	
12	3,8102	1,2538	4,5581	1,3614	3,4091	
13	3,3766	1,4756	3,4203	1,3267	4,7123	
14	4,2136	1,3620	3,3743	1,6241	3,0765	
15	4,8518	1,4626	4,5618	1,4906	5,4670	
16	3,4603	1,4157	3,6211	1,2547	3,4323	
17	3,6621	1,6245	4,2324	1,3735	3,6912	
18	4,4366	1,5634	3,8320	1,5196	4,5674	
19	3,8531	1,1992	3,0428	1,4309	3,6102	
20	4,5072	1,3213	4,3572	1,3641	5,7126	

اتساقُ داخليُ للفقراتُ: لايجاد علاقة الفقرة بالمجموعة الكلية تم استعمال معامل ارتباط بيرسنُ بينهما وتراوحت بين (0,200-0,492)ذات دلالة احصائيةُ عند مستوى (0,05) .

معامل ارتباط علاقة الفقرة بالمجموعة الكلية لفقرات للاتساق المعرفي (4)

ت	معامل ارتباط	ت	معامل ارتباط	ت	معامل ارتباط

1	0,227	9	0,226	17	0,345
2	0,436	10	0,341	18	0,447
3	0,200	11	0,272	19	0,263
4	0,208	12	0,443	20	0,396
5	0,316	13	0,369		
6	0,492	14	0,426		
7	0,347	15	0,384		
8	0,256	16	0,285		

وصفه نهائي

تألف مقياسه بصوره النهائيةُ (20)فقرة وكانت البدائل المستخدمة (موافق جدا، اميل للموافقة، محايد، اميل للاختلاف، مختلف جدا") واستخدمت درجات الخماسيةُ (1.2.3.4.5") بتدريج كل فقرةُ، وبأعلى درجه يحصل عليها الطالب (100) وباقل درجةُ يحصل عليها (20) بينما وسطه الفرضي كان (60) .

مؤشرات صدق وثبات:- لاجل تحقق المقاييس استخدم صدق وثبات

صدقه ظاهري/ لتحقق لهذا الصدق للمقاييس عن طريق عرضهما بصورتهما الاولية على مجموعةُ من الخبراء. وتحقق من قوتهم التمييزية للمقاييس وبأسلوبه المجموعتين الطرفتين(المرتفعة-المنخفضة) ولايجاد العلاقةُ بينهم درجةُ كل فقرات بالدرجة الكليةُ للمقاييس وباستعمال معامل ارتباطه بيرسون .

ثبات المقياس / يعني به ان تتسق درجاته التي يحصلون عليها الافراد انفسهم واعيده مرة بعد تطبيقه اكثر من مرةُ باستخراجه بطريقتين هي:-

اسلوب اعادةُ الاختبارُ:- لإيجاده بهذه الطريقةُ للمقاييس تمت اختيار عينته مؤلفةُ من (20)طالباِ وطالبةُ ، يطبق عليهم بعدها بأسبوعين اعيده تطبيقه مرةُ اخرى ضمن العينة ، وتمت حسابه الاختبارين اول وثاني كل مقياس وباستعمال معامل ارتباطه بيرسون، وبلغ قيمتهُ لفقرات الازدهار النفسي (0,75) بينما الاتساق المعرفي (0,78)

اسلوب معامل الفا كرُونباخ:- لإيجاده بهذه الطريقة وباستعمال معامل الفا كرونباخ لاتساقه داخليا وبلغ قيمتهُ لفقرات الازدهار النفسي (0,84) بينما الاتساق معرفي(0,79)

وسائله احصائيةُ /اختباره تائى لعينةُ واحدةُ، وفرق وسط درجاته العينةُ لكل مقاييس ،واختباره التائى لعينتين مستقلتين ،واختباره لمعامل ارتباطه بيرسون ،والفا كرُونباخ ،تحليل التباين الثنائي .

الفصل الرابع / عرض وتفسير النتائج

هدف اول/ الازدهار النفسي لدى طلبة الجامعة.

بعد تطبيق مقياس الازدهار النفسي على عينة توصلت النتائج الى ان متوسط الحسابي لافراد العينة بلغ عدده(47,39) بانحراف معياري(5,24)عندما يقارن الوسط الحسابي مع الوسط الفرضي وبلغت قيمته (96)باستخدام اختبار التائي لعينة واحدة وظهرت ان القيمة المحسوبة (6,18) اكبر من القيمة التائية الجدولية (1,96)عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (279) وتشير ان عينة البحث وهم طلبة الجامعة يتمتعون بالازدهار النفسي

اختبار التائي لمقياس الازدهار النفسي(5)

عـــــدد عينته	وســـــط حسابه	الانحراف المعياريُ	وســـطه الفرضي	قيمته التائيةُ		مســـتوى الدلالةُ	
				المحسوبة	الجدوليةُ		
280	45,39	5,24	96	6,18	1,96	0,05	دالة

ويمكن تفسير هذه النتيجة حسب النظرية المتبناة لسلجيمان (Seligman,2011) ان الازدهار النفسي يشعر به الفرد بمشاعر ايجابية والشعور بالطمأنينة ،كما ان طلبة الجامعة يمتلكون العديد من المفاهيم الايجابية وقدرتهم على التفاعل الاجتماعي والمشاركة الفعالة بالأنشطة الاكاديمية والاجتماعية وقدرتهم على الاداء والانجاز المهام في الجوانب المعرفية والسلوكية والنفسية وتوافقهم مع الحياة الجامعية.

هدف ثاني / فروق الازدهار نفسي لدى طلاب وفقا لمتغير الجنس (الذكور -الاناث) ولمتغير التخصص(العلمي- الانساني).

لكشف عن الفروق لمتغير الجنس (ذكور-اناث) والتخصص(علمي-انساني) لمقياس الازدهار النفسي توصلت النتائج ان وسط حسابه (44,285) والانحراف المعياري(6,206) للذكور، ووسط حسابه(46,823) وانحراف معياري(8,385) للاناث ،بينما كان الوسط الحسابي(38,429) والانحراف المعياري(7,481) للعلمي، ووسط الحسابي (48,493) وانحراف معياري(8,250) للانساني بعد استخدام التحليل التباين الثنائي وكانت القيمة الفائية المحسوبة(2,853) للجنس، وكانت القيمة الفائية المحسوبة(3,117) للتخصص عند مقارنتها بالجدولية (3,84) تشير الى عدم وجود فروق دالة احصائيا وفق متغير الجنس والتخصص.

الكشف عن الفروق لمتغير الجنس والتخصص رقم(6)

المتغير		العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المحسوبة	الجدولية	دلالة (0,05)
الجنس	ذكور	118	44,285	9,206	2,853	3,84	غير دالة
	اناث	162	46,823	11,385			
التخصص	علمي	108	38,429	8,481	3,117	3,84	غير دالة
	انساني	172	48,493	14,250			

ويمكن تفسير هذه النتيجة بعدم وجود فروق بين المتغير الجنس والتخصص ويرجع ذلك الى ان طلاب يمكنهم مواجهة ضغوط نفسيةُ والصعاب والتحديات الدراسية مما يحقق لهم التغيير الايجابي وثقة بالنفس ويحددون اهدافهم المهمةُ والنجاح للمستقبل وكذلك يمرون بنفس البيئة التعليمية ويكونون متقاربين بالعمر الزمني لذلك لم نجد فروق بينهما.

هدف ثالث /الاتساق المعرفي لدى طلبة الجامعة.

بعد تطبيق مقياس الاتساق المعرفي على عينة توصلت النتائج الى ان متوسط الحسابي لافراد العينة بلغ عدده(41,762) بانحراف معياري(3,974)عندما يقارن الوسط الحسابي مع الوسط الفرضي وبلغت قيمته (60)باستخدام اختبار لعينة واحدة ظهرت ان القيمة المحسوبة (4,280) اكبر من القيمة التائية الجدولية (1,96)عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (279) وتشير ان عينة البحث وهم طلبة الجامعة يتسمون بالاتساق المعرفي.

اختبار التائي لمقياس الاتساق المعرفي(7)

عدد عينته	وسط الحسابي	الانحراف المعياريُ	وسطه الفرضي	قيمته التائيةُ		مستوى الدلالةُ	
				المحسوبة	الجدوليةُ		
280	41,762	3,974	60	4,280	1,96	0,05	دال

ويمكن تفسير هذه النتيجة حسب النظرية المتبناة لفستنكر(Festinger,1957) ان الافراد يكونون مندفعين نحو تغير الاحداث بطريقة متوازنة مع معتقداتهم وافكارهم وادراكاتهم عكس الذين تتناقض معتقداتهم

وافكارهم ويشعرون بعدم الارتياح وينجذبون نحو العوامل التي تتسق مع قدرتهم وافكارهم لان المعتقدات والافكار تتفق مع السلوك. ويمكن تفسير هذا ان طلبة الجامعة ليس لديهم معتقدات وافكار تتناقض مع سلوكهم واتجاهاتهم .

هدف رابع /فروق في الاتساق المعرفي لدى طلاب الجامعةُ وفقا لمتغير الجنس (الذكور -الاناث) ولمتغير التخصص(العلمي- الانساني) .

لكشف عن الفروق لمتغير الجنس (ذكور-اناث) والتخصص(علمي-انساني) لمقياس الاتساق المعرفي توصلت النتائج ان الوسط الحسابي (50,260) والانحراف المعياري(13,587) للذكور، والوسط الحسابي(48,271) والانحراف المعياري(11,284) للاناث ،بينما كان الوسط الحسابي(43,832) والانحراف المعياري(7,249) للعلمي، ووسطه حسابي (45,653) وانحراف معياريُ(8,620) للانساني بعد استخدام التحليل التباين الثنائي وكانت القيمة الفائية المحسوبة(3,643) للجنس، وكانت القيمة الفائية المحسوبة(2,751) للتخصص ،عند مقارنتها بالجدولية (3,84)، تشير الى عدم وجود فروق دالة احصائيا وفق متغير الجنس والتخصص.

الكشف عن الفروق لمتغير الجنس والتخصص رقم(8)

المتغير		العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المحسوبة	الجدولية	دلالة (0,05)
الجنس	ذكور	118	50,260	13,587	3,643	3,84	غير دالة
	اناث	162	48,271	11,284			
التخصص	علمي	108	43,832	7,249	2,751	3,84	غير دالة
	انساني	172	45,653	8,620			

ويمكن تفسير هذه النتيجة بعدم وجود فروق بين المتغير الجنس والتخصص ويرجع ذلك الى ان الطلبة لديهم نفس الاتساق المعرفي وكذلك يمرون بنفس البيئة التعليمية ويكونون متقاربين بالعمر الزمني لذلك لم نجد فروق بينهما.

هدف خامس /علاقة ارتباطية بين الازدهار النفسي والاتساق المعرفي لدى طلبة الجامعة.

لتحقق من هذا الهدف تم ايجاد العلاقة الارتباطية بين المتغيرين باستخدام معامل ارتباط بيرسن لدى عينة البحث وبلغ قيمته (0,639) ولتاكد من دلالة الارتباط استعملت الباحثة اختبار التائي وبلغ القيمة لدلالة الارتباط (19,361) عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة الحرية (278) وتشير النتائج الى وجود علاقة بين الازدهار النفسي والاتساق المعرفي لدى طلبة الجامعة.

معامل الارتباط بين المتغيرين رقم (9)

	عدد عينته	معامل ارتباطه	قيمته التائيةُ		مستوئ دلالة
			لدلالةُ ارتباطه	جدوليةُ	
الازدهار نفسي- الاتساق المعرفي	280	0,639	19,361	1,96ُ	0,05ُ

ويمكن تفسير هذه النتيجة وفق النظرية لسلجيمان (Seligman,2011)"ان الازدهار النفسي يعبر عن اداء الأمثل والافضل للفرد بمعنى أن الطلبة يعززون انفسهم من خلال الانشطة الاجتماعية والسعي الى تحقيق التكامل الاجتماعي ويقارنون بين أدائهم الحالي وما يسعون للوصول إليه ،اي أن هناك دافعا أساسيا

عندهم وهو الدافع لاتساقهم المعرفي الذي يشمل اتساق أفكارهم وقدراتهم وحتى انفعالاتهم. بمعنى أنهم يحأولون معرفة أفكارهم وقدراتهم وآرائهم ومعتقداتهم وميولهم ضمن مقارنة انفسهم مع قيم وأفكار وقدرات الآخرين .

التوصيات

بعد اكمال النتائج توصي الباحثة بما يلي:-

1-ضرورة الاهتمام بهذه الفئة العمرية من خلال اقامة ندوات وورش عمل لتوعيتهم ونشر الثقافة بينهم.

2- التأكيد على تضمين ابعاد الازدهار النفسي في الجامعات لزرع المشاعر الايجابية لطلبتهم وذلك لتعزيز قدرتهم وامكانياتهم من خلال الانشطة الصفية واللاصفية .

3-ضرورة التأكيد على طرح افكار ايجابية بين طلبة الجامعة من اجل التوزان بين افكارهم ومعتقداتهم السابقة مع افكارهم الجديدة لخفض التناقض بينهم .

4- العمل على تضمين القيم والمبادي من اجل تنمية روح التعايش السلمي بين الطلبة وتركيز على الجوانب المعرفية والنفسية لديهم.

المقترحات

1-اجراء دراسة لأبعاد الازدهار النفسي(الرفاهية الشخصية، الرفاهية الوجدانية ، الرفاهية الاجتماعية) مع اصالة الذات .

2- اجراء دراسات لكشف عن الاتساق المعرفي ومتغيرات اخرى مثل (الاوهام الايجابية ،التفكير المستقبلي)

3- اجراء دراسة مقارنة بين المتغيرين لطبة المتميزين والطلبة العاديين.

4-اجراء دراسة مماثلة لمتغيرات الحالية على فئات اخرى مثل (طلبة الاعدادية ،طلبة الدراسات العليا).

المصادر

*الراشد، صفاء حامد تركي،2021، الاتساق المعرفي وعلاقته بصورة الذات لدى طلبة كلية التربية ،مجلة الاداب، العدد137، جامعة الانبار.

*سلجيمان،مارتن، 2002،السعادة الحقيقة ترجمة صفاء الاعسر وعلاء الدين كفافي واخرون ،ط1، 2005،دار العين للنشر والتوزيع،مصر.

*غباري ،ث،2008، الدافعية النظرية والتطبيق، عمان ،دار المسيرة ،للنشر والتوزيع، الاردن.

*نوفل ،م، ابو عواد،ف، 2011، علم النفس التربوي، ط1، عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع.

*يوسف، محمود رامز، 2022،الازدهار النفسي وعلاقته باليقضة العقلية وكفاءة المواجهة لدى عينة من طلاب كلية التربية "دراسة ارتباطية تنبؤية" ،مجلة كلية التربية-جامعة عين شمس، العدد السادس والاربعون، الجزء الاول .

*:Banta, T. W., Pike, G. R., & Hansen, M. J.t (2009): The use of engagement data in institutional planning, assesisment, and accreditation. In G. Kuh & R. Gonyea (Eds.), The use of student engagement data in institutional research (New Directions for Institutional Research Series, No. 141, pp. 21–34). San Francisco: Jossey-Bass.

*Honie, L. C. Jarden ,A.Schofield, G. M., Duncan, S . (2014) Measuiring flourishing : The impact of operational definitions on the prevalence og high levels of wellbeing, International Journal of wellbeing ,4(1) , 62 – 91.

*Bertram, Gawronski & Fritz, Strack (2012): Cognitive Consistency- A Fundamental Principle in Social Cognition, Library of Congress Cataloging-in-Publication Data is available from the Publisher.

*Festinger, l. (1957) A theory of Cognitive Dissonance, Stanford University Press, P. 25

*Festinger, Leon (1975): A theory of Cognitive Dissonance Evanston, IL. Row, Peterson. Google Book view. Google Book.

*Geuadagno, E. & Cialdini, B. (2010): Preference for consistency and social influence :A review of current research findings, Psychology Press, an imprint of the Taylor & Francis Group, 1-12.

*Haiber & sideleau. (1980). Heppner, P, P & Dixon, D, N. (1981). Arevieiw of The Interprets on an influence process in counseling, Journal of Guidance, VOL (59). P.542-551.

*Jeoseph, William Dagestan (2020): Attitude strength and situational strength as moderators of the job satisfaction – job performance relationship, Doctor of Philosophy, Wright State University, U.S.A.

*Jyotika, Kharbanda (2015): Cognitive dissonance as a determinant of critical thinking, academic achievement, and the academic disengagement of higher secondary students, Dayalbagh Educational Institute, Deemed University, India.

*Keyes 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):2164-72..

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

*Lyuibomirsky S. King L. A. & Dieneir E . (2013): The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success ,Psychological Bulleitin,vol 131, p 803-854.

*Mcdanald & Betty . (2012): Objeictive Academic Achievemeent and Subjective Well Being. University of Trinidad and Tobago O"'Meara Campus, O'Meara Industrial Estate: Arima, Trinidad, Wesit Indies.

*Noerriss,H. (2010) Flourishing, positive mental health and well-beiong:how can they be increased?.The International Journal of Leadership in Public Services, Volume 6 Issue 4,46-51

*Seligmain, M . (2004): Can happiness be taueght , Daedal us Jouirnal ,3 (2) : 1 – 59.

*Seligman, M. E. P. (2011). Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. NewYork: Free Press.

*Seligman,M,&Paweilski,J.O.(2003):PositivePsychiology :FAQ Psychoilogical Inqeuiry, 14, 159-162.

*Suriucu,L.,Ertan,S.S.,Baglarbas,E.& Maslaikc,A.(2021).COVID-19and humuan flourishing: The moderating role of gender.Persoinality and Individual Differeinces,183. https://doi.org/ 10.1016 .

* Alshammari, Ammar Abd Ali Hassan (2018): The emotional regulation and cognitive consistency and their relationship with the Big Five - factors of personality, Sci .Int.(Lahore),30(3),397-416.

*Huippert , F. A, & So , T . C . "(2013): flouerishing across Euriope: Appliceation of a new conceptual framework for defining well-being,Social Indicators Research , 110(1) , 836 – 860.

*Keyies C.L.M . (2014) Mental Heralth as a Compilete State: How the Saluetogenic Perspective Completes the Piciture,Briedging Occupatiional, Organeizational and Public Health (Bauer,G.F. & Hammig,O.) New York: Springer.

*Schoitanus-Dijksitra,M.; Pieterse,M. E.;Drossiaert,C. H. C.;Wesiterhof,G. J.;de Graaf,R.; ten Have,M.;Walbuirg,J. A.&Bohlimeijer,E.T. (2015).What Factors are Associated with Flourishing Results from a Large Representative National Sample. Journal of Happiiness Studies, 17,1350-1371.

*Zimmerman, B . (1989): A social cogneitive vieiw of selfregulated academic learning, Journal of Educational Psychology , 80(3).

.