الازدهار النفسي وعلاقته بإفصاح الذات

لدى طلبة الجامعة

Psychological Prosperity and Its Relationship to Self-Disclosure among University Students

م.د. سندس فرج جاسم محمد

Lect.Dr. Sondos Farah Jassim Al-Obaidi

وزارة التربية / المديرية العامة لتربية نينوى

Ministry of Education / Nineveh Education Directorate

E-mail: amahmdwwwww@gmil.com

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

Keywords: Psychological flourishing, self-disclosure, university students.

الملخص

لقد تكونت عينة البحث الحالي من ٤٠٠ طالب وطالبة من جامعة الموصل، تم اختيارهم بالطريقة العشـــوائية الطبقية وتوزيعهم توزيعًا مناســـبًا، ولتحقيق أهداف الدراســـة طورت الباحثة مقياسًـــا للازدهار النفســـي باســـتخدام نظرية (ســـليجمان، ٢٠١١). وقد عُرض على لجنة من المحكمين ذوي الخبرة، حيث قاموا بتقييم صـــــدق فقرات المقياس قبل تحديد خصـــــائصـــــه الســـــيكومترية. إذ بلغت قيمة معامل الثبات بطريقة الفاكرونباخ (٧٥٪) وبطريقة إعادة الاخبار (٧٦٪)، كما قامت الباحثة ببناء مقياس الإفصـــــاح عن الذات بالاعتماد على النظرية التوافقية وكذلك تم عرضه على مجموعة من الخبراء كما تم استخراج الخصائص السايكومترية له، إذ بلغ معامل ثبات المقياس بطريقة الفاكرونباخ (٨٤٪) وبطريقة إعادة الاخبار بلغ (٨١٪) وبعد التأكد من صـــلاحية المقياس تم تطبيقه على عينة البحث وبعد الانتهاء من التطبيق اســـتعملت الباحثة الوسائل الاحصائية المناسبة لتحليل البيانات، بالاستعانة بالحقيبة الاحصائية للعلوم الإنسانية.

Abstract

The research sample consists of 400 male and female students from the University of Mosul, who were selected using a stratified random method and distributed appropriately. To achieve the study objectives, the researcher developed a scale for psychological flourishing based on Seligman's theory (Seligman, 2011). It was presented to a panel of experienced arbitrators, who evaluated the validity of the scale's items before determining its psychometric properties. The reliability coefficient using the Vattenbach method reached (75%) and the re-test method (76%), and the researchers also built a measure of self-disclosure Based on the harmonic theory as well as it was presented to a group of experts and the psychometric properties were extracted for it, where the coefficient of stability of the scale by the method of Alpha Cronbach (84%) and by the re-test method of (81%), after confirming the validity of the scale, it was applied to the research sample and after the completion of the application, the researchers used the appropriate statistical means to analyze the data, using the statistical bag of the social sciences.

مشكلة البحث:

يواجه الطالب الجامعي الكثير من التحديات التي تتطلب العديد من القدرات المتنوعة للتحرك بأنفسهم الى الازدهار النفسي والى السلام والأمان تكتب الطالب ان يلعب دوراً فاعلاً في بناء مجتمعه وطنه إذا لم تتوفر له الفرصة والحرية والازدهار لاكتشاف نفسه بمواكبتها ومعارضها ومواقفها وقدراتها والافصاح عنها حتى يكون واثقاً في أفكاره وتحليلاته ونظرته للأمور ليتمكن من التواصـل مع الاخرين ومعرفة ذاته ولتجد ضـغوط الحياة الشـديدة تقضـي الى ضـمن الازدهار النفسـي الدى الطالب الجامعي وعدم القدرة على الإفصـاح عن الذات نتيجة الازمات والمشكلات التي يتعرض لها المجتمع بالجوانب السـلبية (الجميلي، ٢٠٠٤، ٢١٦)، ولهذا نجد ان في العقود الأخيرة انصـت الاهتمام في مجال البحث في علم النفس اكثر من اهتمامه بالجانب المضـيء في حياة الانسـان مثل الازدهار النفسـي والشـعور بالسـعادة والتفاؤل ومضـى الحياة وهذا يدخل في مجال علم النفس الإيجابي (Shorey, *et. Al.,* 2007, 1)، كما يعد الإفصـاح عن الذات من المفاهيم المعقدة فتجاربنا السـلبية مع الآخرين تقودنا الى التفكير بأن معرفة الاخرين بمشـاعرنا وافكارنا وما يجول في داخلنا من رغبات هو امر غير مريح لنا وخطير في نفس الوقت وفي اهم المشـكلات التي تواجه الافراد عن افصـاحهم عن مشـاعرهم وافكارهم واتجاهاتهم عندما يكون في محيطهم الاجتماعي هو نوعية وكم ومحوى وهذا الإفصـاح لأن مدى تطور علاقاتهم الاجتماعية (زكي، ٢٠١٥ ، ٤٨)، في الاسـرة او العمل يتوقف على نوعية وكم ومحتوى الإفصـاح عن الذات (النملة، ٢٠١٦، ١٣٨). وتكمن مشكلة البحث الحالي بعدم وجود دراسات وبحوث تخص متغيري الازدهار النفسي وافصاح الذات ، لذلك ارتأت الباحثة بإجراء بحث عن الازدهار النفسي وعلاقته بإفصاح الذات لدى طلبة الجامعة.

أهمية البحث:

يمثل طلبة الجامعة شريحة مهمة من شرائح المجتمع كما يعدهم ثورة لكل امة تنشد الرقي والتقدم كما يعدون طاقة وحيوية متقدمة لها القدرة على رسـم ملامح الحركة والتجديد مما يمتلكون من طاقات وامكانات علمية ويتمثل اهمية تلك المرحلة أيضـاً كونها مرحلة يدرك فيها الطالب مكونات شـخصـية ونمو لديه الاسـتقلال الذاتي والثقة بالنفس سـواء كان في الجامعة أو في المجتمع (كمال، ١٩٨٣، ٦٨٣). ولهذا نجد أن البحث الحالي يتناول متغيرات تتميز بالحداثة في علم النفس الايجابي والذي يدرس السلوك الانساني من جانب الايجابي وليس من الجانب السلبي وهذا ما اشار إليه (Seligman) والذي أكد إلى ضرورة أن يتحول الاهتمام من النموذج المرضي إلى نموذج الصحة وضرورة دراسة الفصائل الانسانية أي الاهتمام بالجوانب الايجابي للشخصية الانسـانية والكيفية التي يتم بها أن يجعل الفرد يعيش سـعيداً في حياته عن طريق ما يمتلكه هو

من قدرات وقابليات عقلية وبدنية من اجل تحقيق حياة سعيدة (Seligman & Zen, Tmihayi, 2000: 10) ولهذا نجد أن الازدهار النفسي هو مفهوم اكثر عمومية وشمولاً من السعادة لأنه لا يقتصر عن المكونات والعناصر الذاتية للفرد كالكفاءة والحيوية والتفاؤل والاندماج ومفهوم الذات وإنما يشمل جوانب اخرى مثل المساهمة الاجتماعية والحياة ذات المعنى والعلاقة الايجابية بين الفرد والأخرين (Hone & Schofield, 2013, 16).

ولهذا فقد اشارت دراسة (Clark & Zubriek, 2015) والتي هدفت إلى التعرف على الازدهار النفس لدى فئة الشباب ومدى انتشار الاضطرابات النفسية مثل (اضطراب الاكتئاب، اضطراب السلوك، نقص الانتباه، فرط النشاط) وقد اجريت هذه الدراسة في استراليا. وبعد اجراء المعالجات الاحصائية لأفراد العينة اظهرت النتائج أن (٤٪) من افراد العينة لديهم مشاكل في الصحة النفسية كذلك انخفاض ملحوظ في مستوى الازدهار النفسي وكانوا عرضة للسلوك الانتحاري والاكتئاب (Clark & Zubrick, 2015) كما اشارت دراسة (Ahmed & Alek, 2011) والتي هدفت إلى التعرف عليها العلاقة بين الازدهار النفسي والقلق والاكتئاب على وجود علاقة سلبية بين المتغيرات (ابراهيم واخرون، ٢٠١٥، ٧٩). ولأن الإفصاح عن الذات يمنع الإحباط ويمنع عدم التوافق مع الآخرين، فإنه يُنظر إليه أيضًا كأحد علامات السلامة النفسية كالأفراد الذين يتميزون بإفصاح ذاتي مرتفع يتصفون بالرضا عن الذات واكثر ايجابية واكثر ثقة بالنفس (جريس، ٢٠٠٧، ٧) لأن السماح لذات الفرد أن تكون مكشوفة لشخص آخر أمر ذو أهمية للشخصية السليمة وتقليل الضغوط النفسية سواء كانت داخل الاسرة أو العمل ومشاكل الحياة المختلفة (عبد الستار، ٢٠١١، ١٠٥) ولهذا فقد أشارت دراسة (هارون، شيري، ٢٠١٥) والتي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين ضعف العلاقات مع الآخرين مثل (الخوف في المحادثة، العزلة، مظاهر القلق الاجتماعي) وقد تكونت عينة البحث من (٧٧) فرد وبعد اجراء المعالجات الاحصائية أظهرت النتائج أن الافراد الذين يعانون من القلق الاجتماعي يعانون من ضعف في العلاقات الاجتماعية كما اظهرت النتائج إلى وجود علاقة بين العزلة والشخصية وعدم الافصاح وضعف العلاقات (السيد، ٢٠٢٠، ٢٣).

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على:

١. مستوى الازدهار النفسي لدى طلبة الجامعة.
٢. الفروق ذات الدلالة الاحصائية في مستوى الازدهار النفسي على وفق متغيري:
   أ- الجنس (ذكور/ إناث)
   ب-التخصص (علمي / انساني)
٣. مستوى الافصاح الذات لدى طلبة الجامعة.
٤. الفروق ذات الدلالة الاحصائية كمتغير الافصاح عن الذات على وفق متغيري:
   أ- الجنس (ذكور/ اناث)
   ب-التخصص (علمي / أنساني)
٥. العلاقة الارتباطية بين الازدهار النفسي والافصاح عن الذات لدى طلبة الجامعة.

حدود البحث:

يقتصر البحث الحالي على طلبة الجامعة للدراسة الصباحية (كلية التربية) للعام الدراسي ٢٠٢١-٢٠٢٢.

تحديد المصطلحات:

أولاً: عرفه كل من:

١. إدورد دنير (Diener, et. al., 2010): حالة يشـعر فيها الفرد بمشـاعر إيجابية وأداء إيجابي في النطاق الذاتي له كالنشـاط والحيوية والكفاءة والاتقان والتفاؤل. وكذلك في النطاق السلوكي الخارجي مثل العلاقات الاجتماعية والحياة الهادفة (Diener, el. al., 2010, 71).
٢. سيليجمان (Seligman, 2011): الشخص الذي يظهر مستويات عالية من المشاعر السارة والتكامل النفسي والرضا عن الحياة والاتصالات الإيجابية والإنجاز يؤدي أفضل ما لديه (Seligman, 2011, 10).
٣. كوري كيس (Corey Keyes, 2012): هو الأداء الأمثل للسلوك الإنساني يتكون من مستويات عالية من الرفاهية النفسية والاجتماعية أي أن الفرد يقارن بين أدائه الحالي وما يسعى للوصول إليه. (Keyes, 2010, 33).

التعريف النظري:

وفيه تم الاعتماد على نظرية (Seligman, 2011) في البحث الحالي.

التعريف الاجرائي:

وهي الدرجة التي يحصـــل عليها المفحوص على فقرات مقياس الازدهار النفســـي عند تطبيق المقياس على عينة البحث.

ثانياً: الإفصاح عن الذات

عرفه كل من:

١. كورســيني (Corsini): "هي تلك العملية التي يتم بواســطتها قيام الفرد البوح وبصــورة قصدية بمعلومات حقيقية ومحكمة وشخصية وسرية لشخص آخر" (Corsini, 1987).
٢. (Ravich & Ev & Blak, 2018): "كشـف الفرد عن نفسـه للآخرين وهو المشـاركة الطواعية للمعلومات التي يمكن أن تشـغل الأفكار والآراء والمعتقدات ومشـاعر الاعجاب والكراهية" (Ravich & Ev & Blak, 2018).
٣. (Tordy & Dindia, 2006): هي العملية التي يتواصـــل بها الافراد لفظياً مع ذواتهم والآخرين. وينشـئون من خلالها جزءاً تكاملياً مع جميع العلاقات (Tordy & Dindia, 2006, 226).

التعريف النظري: وهي تلك العملية التي يقوم بها الفرد بالكشـــف عن نفســـه للآخرين من خلال التواصل بالأفكار والمعتقدات.

التعريف الاجرائي: هي الدرجة التي يحصــل عليها المفحوص عند تطبيق مقياس الإفصــاح عن الذات.

الفصل الثاني

إطار نظري ودراسات سابقة

أولاً: إطار نظري

١- النظريات التي فسرت الازدهار النفسي:

١- نظرية مارتن سيلجمان (٢٠١١):

من أشـهر علماء النفس الإيجابيين سـيلجمان، الذي ابتكر ما أسـماه مفهوم "السـعادة الحقيقية". وقد أشار إلى كل ما يُسعد الناس، مُتجاهلاً الجوانب السلبية في أنفسهم. كما أشار إلى كل ما يُعزز النمو والازدهار، بالإضـافة إلى كل ما يُسـهم في رفع مسـتوى الحياة النفسـية (أبو جلاوة، ٢٠١٤, ١٤) وذلك لأن القوة والضـعف من الممكن أن تحدد حياة الانسان فالخبرات التي تمر بنا تشكل شخصية الفرد وتحددها كما أن هذه الخبرات قد تتغير بمرور الزمن والقسم الآخر قد لا تتغير وعلم النفس الإيجابي يركز على إثراء القوى الإنسانية الفاعلة للتعديل كمدخل لتحقيق السعادة الحقيقية (Seligman, 2011, 6) كما أشار (Seligman, 2011) أنه يمكن أن يرتفع مسـتوى سـعادة الإنسـان نتيجة لعدد من المواقف والعناصـر، بما في ذلك الزواج، والحياة الاجتماعية، والمال، والعمر، والصحة، والدين. وقد أشار إلى أن السعادة تنشأ من ثلاثة عناصر منها المشاعر الإيجابية، الاندماج النفسي، الشعور بالمعنى، (Seligman, 2002, 4) كما أشار (سيلجمان) أن التراوح بين المشاعر والرضا يسهم في تقديم مفهوم له معنى ومن الممكن قياسه ويعبر عنه بالسـعادة الذاتية وهي المكون الخاص بالجانب المزاجي فقط أي جانب واحد أما الازدهار النفسـي فقد يكون أعم وأشـمل من السـعادة فقد يتكون من الازدهار النفسـي من عدة عوامل وكل جانب من هذه الجوانب يكون قابل للقياس فالازدهار النفسي يتكون من عدة عناصر (Snaydes, 2011, 570-573).

٢- نظرية كوري كيسي (Corey Keyes, 2012):

وفقًا لهذه النظرية، يُعدّ الازدهار النفسـي مفهومًا أسـاسـيًا في علم النفس الإيجابي، إذ يُقارن الفرد بنفسـه ويُعبّر عن أفضـل أداء ممكن للسـلوك الإنسـاني. بمعنى آخر، يُقيّم الازدهار النفسي ما إذا كان أداؤه الحالي سيساعده على تحقيق أهدافه. على سبيل المثال، إذا أراد شخص ما الترقي في السـلم الوظيفي من موظف إلى مدير، فإن الازدهار النفسـي يُقيّم ما إذا كان أداؤه الحالي سـيسـاعده على تحقيق أهدافه (Keyes, 2014, 3) كما يُشـير إلى درجة عالية من الرفاهية العامة والصحة النفسية الإيجابية الشاملة. وهذا يعني الوصـول إلى حياة ممتعة والحياة الاجتماعية المقيدة، إذ يتطلب الازدهار النفسـي السـمات والمسـتويات الشـخصـية والاجتماعية يتمتع هؤلاء بصـفات ونقاط قوة مقبولة على نطاق واسـع عبر الحدود الثقافية. يتميز أولئك الذين

يُظهرون ازدهارًا نفسيًا بدرجات عالية من الرفاهية النفسية والاجتماعية. يتمتعون بشعور عالٍ بالإتقان والكفاءة في مهنتهم، وهم راضون وسعداء بالحياة، ويعتبرونها مهمةً بالغة الأهمية، ويتقبلون جميع جوانب شخصياتهم، ويتمتعون بشعور بالنمو الشخصي، مما يعني أنهم في تطور دائم وتغير. وأخيرًا، يتمتعون بضبط داخلي وشعور بالاستقلالية. إن الانخراط في أنشطة تُحقق أقصى استفادة من إمكاناتهم المعرفية والجسدية والاجتماعية يُؤدي إلى نجاحات حقيقية وتجريبية، مما يؤدي بدوره إلى حياة مزدهرة (الروينى، ٢٠١٨، ٤٤).

٣- نظرية التغلغل الاجتماعي:

أشار كل من (Allman & Taylor) في عام ١٩٧٣ أن مع تطور العلاقات الإنسانية ينتقل الإفصاح عن الذات بين الافراد في هذه العلاقات من المستويات السطحية إلى المستويات العميقة التي تكون فيها العلاقات اكثر حميمية فالعلاقات الإنسانية على مستويات مختلفة منها ما يكون علاقة عابرة ومنها ما هو علاقة وطيدة وحميمية فقد تؤكد نظرية التغلغل الاجتماعي على أن تطور العلاقات الإنسانية يحدث عن طريق الإفصاح عن الذات بما يتضمنه هذا الإفصاح من دوافع ورغبات ومشاعر وأفكار وخبرات وشخصية تكشفها للطرف الآخر فقد أشارت هذه النظرية إلى عدة فرضيات منها: (Ayres, 1979, 194)

١- تطور العلاقات الإنسانية بطريقة منظمة ومنهجية، ففي اللقاءات الأولى يقدم الناس صورتهم الخارجية فقط ومع تقدم ونمو العلاقة يتناولون موضوعات أكثر عمقاً مثل الآراء والمعتقدات والأفكار الخاصة.

٢- يمكن التنبؤ بهذه العلاقات، أن التطور المنهجي والمنظم لهذه العلاقات يمكننا من التنبؤ بها ، على الرغم من انه من الصعب وحتى الاستمالة توقع مسار دقيق لتطور العلاقات الإنسانية.

٣- الإفصاح عن الذات هو المفتاح لتطور العلاقات الإنسانية، لأن هذا الإفصاح يمكن الافراد من معرفة بعضهم البعض. ويلعب هذا الإفصاح دوراً كبيراً في نمو وتطور العلاقة، كما أن الاكتشاف للأفراد بعضهم لبعض بشكل تدريجي أمر ضروري في عملية التغلغل الاجتماعي.

٤- عملية الإفصاح عن الذات معرفة للتدهور والانحلال، ففي حالة عدم وجود توازن في الإفصاح من قبل الطرفين أو وجود طرف في العلاقة يفصح عن ذاته (West, 2013, 150).

الدراسات السابقة:

١- الازدهار النفسي

كما أشـارت دراسـة (Liewellyn & Marius, 2019) والتي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الازدهار النفسـي والازدهار الاكاديمي لدى طلبة الجامعة إلى أن الطلاب المزدهرين نفسـياً لديهم مسـتويات أعلى من ضـبط النفسـي وتبني اتجاهات ايجابية نحو تحقيق اهدافهم مع تسـهيل معدلات مرتفعة من الاداء الاكاديمي كما ان الافصـاح عن الذات له دور في تطوير العلاقات الاجتماعية ونموها ترتبط المسـتويات العالية من الإفصـاح عن الذات بالمهارات الاجتماعية، ومسـتويات الاسـتعداد الاجتماعي العالية، والتفاعلات الشـخصـية الإيجابية (النمل، ٢٠١٦، ١٧).

٢-الإفصاح عن الذات

كما أشارت دراسة جيرنت وآخرون (Gerent et. al., 2016) والتي هدفت للتعرف على العلاقة بين القلق الاجتماعي والافصـاح عن الذات وخصـائص الاتصـال عبر الانترنيت حيث بلغت عينة البحث من (٣٠٦) فرداً وبمتوسـط عمر (٢٠-٥٢) سـنة وبعد اجراء المعالجات الاحصـائية اظهرت النتائج ان هناك علاقة ايجابية بين القلق الاجتماعي والافصـاح عن الذات عبر التواصـل على شـبكة الانترنيت (Green, et. al., 2016) كما أشـارت دراسـة (Levi-Qelz & Elis, 2007) والتي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الافصـاح الذاتي واعراض القلق الاجتماعي فقد تكونت عينة البحث من (١٨٨) فرداً منها (١٥٩) من الإناث و(٢٩) من الذكور وقد تراوحت اعمارهم ما بين (١٨-٤٦) وبعد اجراء المعالجات الاحصـائية فقد اظهرت النتائج أن محدودية الافصـاح عن الذات تؤدي دوراً مهماً في تسـهيل اعراض القلق الاجتماعي. كما يمكن اعتبار التركيز على القدرة على مشاركة المعلومات الشخصية لشخص واحد على الاقل مقرباً بما يشبه مخزن مؤقت ضد اعراض القلق الاجتماعي (Levi-Belz & Elis, 2017).

منهجية البحث واجراءاته

أولاً: منهجية البحث

لتحديد الوضع الراهن للظاهرة المدروسة وتوصيفها، اعتمدت في هذه الدراسة على المنهج الوصفي، الذي يعتمد على دراسة الظاهرة كما تحدث بالفعل، مما يستلزم توصيفها بدقة وفهم الروابط الارتباطية (ملحم، ٢٠٠٠، ٣٠٥).

إجراءات البحث:

١- مجتمع البحث:

أن مجتمع البحث يتحدد بالعناصر أو الوحدات التي يتكون منها، فضلاً إلى موقعه الجغرافي وحدوده الزمانية (الدليمي وصالح، ٢٠١٤، ٧٤). ويتكون مجتمع البحث الحالي من طلبة المرحلة الثالثة في جامعة الموصل للدراسة الصباحية للعام الدراسي (٢٠٢٢-٢٠٢٣) في جامعة الموصل والبالغ عددهم (٦١٤٤) طالب وطالبة وبواقع (٢٧٥٤) للأقسام العلمية وبواقع (٣٣٩٠) للأقسام الإنسانية ، والجدول (١) يوضح ذلك.

جدول (١) أعداد طلبة المرحلة الثالثة في جامعة الموصل

ت	الاختصاص	الكلية	الجنس		المجموع الكلي	مجموع التخصص
			ذكور	إناث		
١	العلمي	الطب	٥٧	١٠٤	١٦١	
٢		طب الأسنان	٤٨	٦٠	١٠٨	
٣		طب بيطري	٢٧	٢٥	٥٢	
٤		صيدلة	٤٩	١١٠	١٥٩	
٥		هندسة	٢٠٣	٢١٢	٤١٥	
٦		هندسة النفط والتعدين	٨٤	١٧١	١٤٥	
٧		العلوم	٢٠١	١٨١	٣٧٢	
٨		الزراعة والغابات	٢٠٨	١٨١	٣٨٩	
٩		التربية للعلوم الصرفة	٤٨٠	٢٧٦	٧٥٦	
١٠		التمريض	٣٣	١٣٥	١٥٨	
١١		التربية البدنية وعلوم الرياضة	٧٣	٨	٨١	

١٢		الإدارة والاقتصاد	٣٠٦	٥٢	٣٥٨	
١٣		علوم البيئة وتقاناتها	٥٦	٣٣	٨٩	
١٤		علوم الحاسوب والرياضيات	١٢٣	١٧٥	٢٨٨	
١٥	الإنساني	الحقوق	١٥٢	٣٣	١٨٣	
١٦		العلوم السياسية	١٨	١	١٩	
١٧		التربية للعلوم الإنسانية	٥٨٣	٤٩٧	١٠٨٠	
١٨		الآثار	٥٥	٣٢	٨٧	
١٩		التربية الأساسية	٢٧٨	١١٠	٣٨٨	
٢٠		العلوم السياحية	–	–	–	
٢١		التربية للبنات	–	٢٩٣	٢٩٣	
٢٢		العلوم الإسلامية	٦٧	٥٤	١٢١	
٢٣		الآداب	٢٨٠	١٢٣	٤٠٣	
٢٤		الفنون الجميلة	١٩	٢٠	٣٩	
		المجموع الكلي	٣٣٩٠	٢٧٥٤	٦١٤٤	

تم الحصول على البيانات من رئاسة جامعة الموصل/قسم التخطيط.

عينة البحث الأساسية:

تتألف عينة البحث الأسـاسـية من (٤٠٠) طالب وطالبة وبواقع (٢٠٠) طالب و(٢٠٠) طالبة من الأقسام العلمية والإنسانية تم اختيارهم بالطريقة الطبقية العشوائية من جميع الأقسام في كلية التربية والتي تتضـــمنها مجتمع البحث والبالغ عددهم (٦١٤٤) أقســـام في كلية التربية في جامعة الموصل المرحلة الثالثة.

جدول (٢) عينة أقسام في كلية التربية في جامعة الموصل المرحلة الثالثة

	الكليات	ذكور	إناث	المجموع
الكليات العلمية	كلية التربية للعلوم الصرفة	٣٦	٣٠	٦٦
	كلية الطب	٢٢	٢٠	٤٢
	كلية الطب البيطري	١٩	٢٠	٣٩
	طلية طب الأسنان	١٣	١٥	٢٨
	كلية الصيدلة	١٠	١٥	٢٥
	المجمع للكليات العلمية	١٠٠	١٠٠	٢٠٠
الكليات الإنسانية	كلية التربية للعلوم الإنسانية	٣٥	٤٧	٨٢
	كلية الحقوق	٢٠	١٠	٣٠
	كلية الآثار	٢٠	١٨	٣٨
	كلية التربية الأساسية	٢٠	٢٠	٤٠
	كلية العلوم الإسلامية	٥	٥	١٠
	المجموع للكليات الإنسانية	١٠٠	١٠٠	٢٠٠
	المجموع الكلي	٢٠٠	٢٠٠	٤٠٠

أداتا البحث:

١- مقياس الازدهار النفسي:

بعد الاطلاع على عدد من المقاييس والدراسات ذات العلاقة منها مقياس (إبراهيم، ٢٠١٥) ومقياس (Corey & Keyes, 2012) ومقياس (Hene, et. al., 2012) وعدد من الدراسات منها دراسة (McDonald & Detty, 2012) ودراسة (Liewellyn & Marivus, 2014).

٢- مقياس افصاح الذات:

بعد الاطلاع على عدد من المقاييس والدراسات ذات العلاقة منها مقياس (الباكر، ١٩٦٦) ومقياس زكي (٢٠٢٠) وعدد من الدراسات منها دراسة (عبلة، ٢٠٢٠) ودراسة (Shang & Chang, 2015) ودراسة (Mikelin Cerblach Shon, 1991) ولهذا فقد ارتأ الباحثة استخدام مقياس (الزويني، ٢٠١٨) للازدهار النفسي ومقياس (Wheeless, 1976) للإفصاح عن الذات وذلك للأسباب الآتية:

١- كونهما مطبقان على ذات الشريحة من الطلبة وهم طلبة الجامعة.

٢- كون المقياسان مطبقان في بيئة عربية.

يتكون مقياس الازدهار النفسي بصيغته النهائية من (٣٠) فقرة ومقياس الإفصاح عن الذات من (٢٦) فقرة ويتكونان المقياسان من (٥) بدائل وفق طريقة ليكرد والبدائل كالآتي (تنطبق عليَّ دائماً، تنطبق عليَّ أحياناً، تنطبق عليَّ غالباً، تنطبق عليَّ نادراً، لا تنطبق عليَّ مطلقاً).

صدق المقياسان:

يعد الصدق من المفاهيم التي يجب توافرها في المقياس والاختبارات في علم النفس (Eble, 1972, 435) وقد تحقق الصدق للمقياسين من خلال الآتي:

١- الصدق الظاهري: يستخدم الصدق الظاهري للإشارة إلى مدى ما يبدو أن المقياس يتضمن فقرات يكون ذات صلة بالمتغير الذي يقاس وإن مضمون المقياس مشتق مع الفرض (فرج، ١٩٨٩، ٢٥٩) ويشير إبيل (Eble, 1972, 236) إلى أن من يقوم ذلك عدد من الخبراء بتصحيح المقياس للتأكد من صلاحية الفقرات.

٢- الصدق المنطقي:

يتحقق هذا النوع من الصدق من خلال التعريف الدقيق للمتغير الذي يراد قياسه والحكم على صلاحية كل فقرة من خلال انسجامها مع التعريف الخاص بالمتغير الذي تنطوي تحته (Allen & Yen, 1979, 33) وهذا ما تحقق في المقياسين إذ طلب المحكمين بيان رأيهم في صلاحية كل فقرة من حيث انسجامها مع التعريف الخاص لكل مقياس من مقاييس البحث.

الثبات:

يشير الثبات إلى درجة استقرار المقياس عبر الزمن واتساقه الداخلي ودقته فيما يزودنا به من معلومات عن سلوك الافراد (Brown, 1983, 3-4) وقد تحقق ذلك كالآتي:

١- طريقة إعادة الاختبار:

يسمى معامل الثبات بهذه الطريقة بعامل الاستقرار الذي يتطلب إعادة تطبيق المقياس على عينة الثبات نفسها بعد مرور مدة زمنية قدرها (١٥) يوم ومن ثم حساب معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني (Morphy, 1988, 65) وقدمهم ذلك لكلا المقياسين بعد اخبار عينة الثبات وقدرها (٤٠) طالب وطالبة (٢٠) من الأقسام العلمية و(١٠) من الاناث و(١٠) من الذكور و(٢٠) طالب وطالبة (١٠) من الذكور و(١٠) من الاناث من الأقسام الإنسانية. فقد كان معامل الارتباط لمقياس الازدهار النفسي (٧٦٪) ومقياس الإفصاح الذاتي (٨١٪).

٢- معادلة إلفاكرونباخ:

هذه الطريقة تعتمد على اتســـاق أداء الفرد من فقرة إلى أخرى أي أن الفقرات جميعها تقيس فعلاً الخاصـية نفسـها وهذا يتحقق عندما تكون الفقرات مترابطة مع بعضـها البعض داخل المقيـاس لـذلـك ارتبـاط كـل فقرة مع المقيـاس كلـه وهـذا يتم على درجـات أفراد عينـة الثبـات (Anastasi, 1988, 97) وقد بلغ معامل الثبات الفاكرونباخ لمقياس الازدهار النفســي (٧٥٪) ولمقياس الإفصاح الذاتي (٨٤٪).

التطبيق النهائي:

بعد الانتهاء من إعداد أداتا البحث طبقت أداتا البحث على عينة البحث الرئيسية والبالغة (٤٠٠) طالب وطالبة من طلبة الجامعة (كلية التربية) وقد أجرت الباحثة التطبيق بشـكل مباشـر على أفراد عينة البحث.

الوسائل الإحصائية:

تم اسـتخدام الحقيبة الإحصـائية (spss) في العلوم إنسـانية منها: (الاختبار التائي لقيمة واحدة، الاختبار التائي لعينتين مســتلقتين، اختبار مربع كاي، معامل ارتباط بيرســون، معادلة الفاكرونباخ).

تفسير نتائج الدراسة:

الهدف الأول: مستوى الازدهار النفسي لدى طلبة الجامعة.

تحقيقاً لهذا الهدف قامت الباحثة ببناء مقياس الازدهار النفســي وتطبيقه على عينة البحث البالغ عددها (٤٠٠) طالب وطالبة، ثم قاما بحساب الوسط الحسابي والانحراف المعياري لجميع أفراد العينة لغرض مقايسـتها بالوسـط الفرضـي البالغ (١٨٠) فبلغ متوسـط درجاتهم في المقياس (٢٦٣.٢٤) درجة، وانحراف معياري (٢٦.٣٧) درجة، وعند مقايسة الوسط الحسابي مع الوسـط الفرضـي للمقياس ظهر ان الوسـط الحسـابي أكبر من الوسـط الفرضـي، ولغرض التعرف على دلالة الفرق استعمل الاختبار التائي (t-test) لعينة واحدة، إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (٦٣.١٤) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (١.٩٦) عند مســتوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجة حرية (٣٩٩) مما يعني امتلاك افراد العينة ككل لمسـتوى عالٍ من الازدهار النفسـي كما موضـح في الجدول (٣).

جدول رقم (٣)

نوع العينة	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	دلالة الفرق
كل العينة	٤٠٠	٢٦٣.٢٤	٢٦.٣٧	١٨٠	٦٣.١٤	٦.٩٦	دال

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء نظرية (Saligman, 2011) المتبناة في أن تتجلى عناصـر الشـخصـية بطرق متنوعة، فالشـخص الذي يمتلك مسـتويات عالية من هذه العناصـر مجتمعةً، بدلاً من عنصر واحد فقط، يُعتبر مزدهرًا نفسيًا، وهذا ما يشجع طلاب الجامعات على التفوق الدراسي بفضل مواقفهم الإيجابية تجاه بعضهم البعض ودراستهم، وإحساسهم بقيمة الحياة وهدفها، والتزامهم بتسـخير جميع مواردهم لتحقيق هدف أسـمى من ذواتهم، وهو مواكبة تطورات الحياة.

الهدف الثاني: مسـتوى الازدهار النفسـي لدى طلبة الجامعة على وفق المتغير الجنس (ذكور– إناث).

ومن أجل تحقيق الهدف الثاني تم معالجة البيانات التي تم الحصـول عليها من خلال تطبيق مقياس الازدهار النفسي على عينة البحث، إذ بلغ المستوى الحسابي لدرجات الذكور على مقياس الازدهار النفسـي (١٠٧.٦٣٠) وبانحراف معياري بلغ (١٧.٣٥٩)، بينما بلغ المتوسـط الحسـابي لدرجات الإناث على مقياس الازدهار النفسـي (١٠٣.٣٤) وبانحراف معياري بلغ (١٨.٠٣٦).

اسـتخدمت الباحثة اختبار "ت" لعينتين مسـتقلتين للتحقق من صـحة النتائج. ووفقًا للنتائج، بلغت قيمة "ت" المحسوبة (٣.٧٥٦)، وهي أعلى من قيمة "ت" الجدولية عند مقارنتها بقيمة "ت" الجدولية البالغة (١.٩٦)، عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، ودرجة حرية (٣٩٨). وبناءً على ذلك، أشارت القيمة إلى وجود فرق ذي دلالة إحصائية في ازدهار نفسي لصالح الذكور، كما يوضح الجدول (٤).

الجدول (٤)

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	دلالة الفرق
ذكور	٢٠٠	١٠٧.٦٣٠	١٧.٣٥٩	٣.٧٥٦	١.٩٦	يوجد فرق دال لصالح الذكور
إناث	٢٠٠	١٠٣.٠٢٤	١٨.٠٣٦			

وهذه النتيجة تشـير إلى أن الذكور لديهم علاقات اجتماعية ذات مقومات علمية وثقافية عالية، بالإضافة إلى اندماجهم المبين وبقدراتهم الكبيرة على وضع الأهداف وتحقيقها مما جعلهم يمتلكون مستويات مرتفعة من الازدهار النفسي.

والتعرف على مستوى الازدهار النفسي لدى طلبة الجامعة وفقاً لمتغير التخصص (علمي-إنساني).

ولتحقيق **الهدف الثالث** تمت معالجة البيانات التي تم الحصول عليها من خلال تطبيق مقياس الازدهار النفسي على عينة البحث وبعد تحليل اجابات الطلبة على المقياس بواسطة الحقيبة الاحصائية، بلغ المتوسط الحسابي لدرجات التخصص العلمي على مقياس الازدهار النفسي (٧٤.٧٩٥) وبانحراف معياري بلغ (١٦.٦٠٣) بينما بلغ المتوسط الحسابي لدرجات التخصص الأدبي على المقياس (٧٤.١٢٢) وبانحراف معياري بلغ (١٦.٣٦٥)، وبعد ان استخدمت الباحثة الاختبار التائي لعينتين مستقلتين أظهرت النتائج أن القيمة التائية المحسوبة بلغت (٠.٣٤٤) وعند مقارنتها مع القيمة التائية الجدولية البالغة (١.٩٦) وعند مستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجة حرية (٣٩٨)، حيث تبين أن القيمة التائية المحسوبة أصغر من القيمة التائية الجدولية وبذلك أظهرت النتيجة عدم وجود فروق دالة احصائياً تبعاً لمتغير التخصص والجدول (٥) يوضح ذلك.

الجدول (٥)

التخصص	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	دلالة الفرق
علمي	٢٠٠	٧٤.٩٥	١٦.٦٠٣	٠.٣٤٤	١.٩٦	لا يوجد فرق دال احصائياً
إنساني	٢٠٠	٧٤.١٢٢	١٦.٣٦٥			

ويمكن تفسير ذلك ان ليس هناك فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الازدهار النفسي وفقاً لمتغير التخصص (علمي-إنساني) في أن جميع الامكانات الثقافية والعلمية التي يكتسبها الطلبة أدت بهم إلى ثقافة عامة عالية وتنظيم سلوكي جيد وقدرة عالية على تحمل المواقف الصعبة والضغوط النفسية وكيفية التعامل معها باختيار أساليب ناجحة.

الهدف الرابع: الافصاح عن الذات لدى طلبة الجامعة.

لتحقيق هذا الهدف قامت الباحثة ببناء مقياس للإفصاح عن الذات وتطبيقه على عينة البحث البالغ عددها (٤٠٠) طالب وطالبة، إذ قامت الباحثة بحساب الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لجميع أفراد العينة لغرض مقايستها بالوسط الفرضي البالغ (١٣٨) فبلغ متوسط درجاتهم في المقياس (٢٠٣.٦٥) درجة وانحراف معياري (١٨.٩٩) درجة، وعند مقايسة الوسط الحسابي مع الوسط الفرضي للمقياس ظهر أن الوسط الحسابي أكبر من الوسط الفرضي، وقد تبين عن طريق الاختبار التائي (t-test) أن القيمة التائية المحسوبة قد بلغت (٦٩.١٣) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (١.٩٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجة حرية (٣٩٩) مما يعني امتلاك أفراد العينة الافصاح عن الذات كما موضح في الجدول (٦).

الجدول (٦)

نوع العينة	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	دلالة الفرق
كل العينة	٤٠٠	٢٠٣.٦٥	١٨.٩٩	١٣٨	٦٩.١٣	١.٩٦	دال

في ضوء هذه النتائج تم التوصل إلى أن طلبة الجامعة يمتلكون مستوى عالٍ من الإفصاح عن الذات من خلال استعمالهم لاستراتيجيات كثيرة كملاحظة ومراقبة سلوكياتهم للوصول إلى أهدافهم بالإضافة إلى شعورهم بالاعتزاز والرضا عن سلوكياتهم الايجابية وتعديل وتطوير السلبية منها. فضلاً عن دراستهم الأكاديمية العالية أكسبتهم الشعور بالقدرة على التكلم

في القرارات والقدرة على الافصاح عن ذواتهم بالإضافة إلى الظروف الواحدة التي يعيشها الطلبة ساعدتهم على تخطي الصعاب والاستمرار في دراستهم والافصاح عن الذات في جميع المواقف.

الهدف الرابع: الافصاح عن الذات لدى طلبة الجامعة وفقاً لمتغير الجنس (ذكور–إناث).

تحقيقاً لهذا الهدف تمت معالجة البيانات التي تم الحصول عليها من خلال تطبيق مقياس الافصاح عن الذات على عينة البحث، إذ بلغ المتوسط الحسابي لدرجات الذكور على مقياس الافصاح عن الذات (٢٨١.١٢) وبانحراف معياري بلغ (٣٢.١١)، بينما بلغ المتوسط الحسابي لدرجات الإناث على مقياس الافصاح عن الذات (٢٩١.٩٦) وبانحراف معياري بلغ (٤٤.٦٥).

وفقاً لهذا الهدف فقد عولجت البيانات احصائياً باستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، وقد أظهرت النتائج أن القيمة التائية المحسوبة بلغت (١٢.٥٤) وعند مقارنتها مع القيمة التائية الجدولية البالغة (١.٩٦) وعند مستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجة حرية (٣٩٨) إذ أن القيمة التائية المحسوبة أكبر من القيمة التائية الجدولية وبذلك أظهرت النتيجة عدم وجود فروق دالة احصائياً والجدول (٧) يوضح ذلك.

الجدول (٧)

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	دلالة الفرق
ذكور	٢٠٠	٢٨١.١٢	٣٢.١١	١.٥٤	١.٩٦	لا يوجد فرق دال احصائياً
إناث	٢٠٠	٢٩٨.٩٦	٤٤.٦٥			

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى تشابه ظروف المعيشة التي يعيشها الطلبة هي نفس الظروف من حيث المستوى الاقتصادي والاجتماعي وظروف البلد الراهنة والمشاكل الدراسية واحدة بالنسبة لكلا الجنسين وقدرتهم على مواجهة مصاعب الحياة والتأقلم مع الظروف الحرجة التي يمر بها بلدنا من حيث المشكلات السياسية والاقتصادية. وإن دل ذلك على شيء فهو قدرة كل من الذكور والإناث على قدرتهم عن الافصاح عن دراستهم.

وأيضا التعرف على الافصاح عن الذات لدى طلبة الجامعة وفقاً لمتغير التخصص (علمي–انساني).

أظهرت نتائج البحث على أن الوسط الحسابي لدرجات عينة البحث على مقياس الافصاح عن الذات لعينة التخصص الانساني (٧٢.٨٨) والانحراف المعياري (٥.٩) أما

التخصـــص العلمي (٧٣.١٥) والانحراف المعياري (٦.٩) وبعد اختبار تلك النتائج باســـتعمال الاختبار التائي لعينتين مســـتقلتين تبين أن القيمة التائية المحســـوبة البالغة (٠.٢٢٠) أقل من القيمة التائية الجدولية البالغة (١.٩٦) وتكون غير دالة أي لا يوجد فروق ذات دلالة احصـــائية بين التخصص الانساني والعلمي في الافصاح عن الذات والجدول (٨) يوضح ذلك.

الجدول (٨)

التخصص	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	دلالة الفرق
علمي	٢٠٠	٧٣.١٥	٦.٩	٠.٣٢٠	١.٩٦	لا يوجد فرق دال احصائياً
إناث	٢٠٠	٧٢.٨٨	٥.٩			

ويمكن أن نعزو هذه النتيجة إلى أن طلبة الجامعة نفس المرحلة العمرية والمســـتوى الدراســي إذ لديهم القدرة على التعلم وتطوير المهارة في التعامل مع الضــغوطات الانفعالية وذلك بفعل الخبرة الحياتية الواحدة التي يعيشــها الطلبة في كلا التخصــصــات العلمية والانســانية وأن الطلبة لديهم القدرة على الافصاح عن الذات في مختلف الامور الحياتية والعاطفية والاجتماعية.

الهدف الخامس: التعرف على العلاقة الارتباطية بين الازدهار النفسي والافصاح عن الذات لدى طلبة الجامعة.

لغرض تحقيق هذا الهدف تم ايجاد العلاقة الارتباطية باســتعمال معامل ارتباط بيرســون بين الازدهار النفسـي والافصـاح عن الذات لدى أفراد العينة ككل وقد بلغت قيمة معامل الارتباط (٠.٨٣) ولغرض التأكد من دلالة الارتباط قامت الباحثة باســـتخدام الاختبار التائي (t-test) لدلالة الارتباط وقد بلغت القيمة التائية المحسوبة لدلالة الارتباط (٢٩.٣٥) وهي أكبر من القيمة الجدولية (١.٩٦) مما يعني أن هناك علاقة قوية وذات دلالة احصـــائية عند مســـتوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجة حرية (٣٩٩) بين الازدهار النفسـي والافصـاح عن الذات والجدول (٩) يوضـح ذلك.

الجدول (٩) معامل ارتباط الازدهار النفسي وافصاح الذات

نوع العينة	الارتباط	القيمة التائية دلالة الارتباط	القيمة التائية الجدولية	دلالة الفرق
كل العينة	٠.٨٣	٢٩.٣٥	١.٩٦	دال

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء نظرية (Seligman) بأن امتلاك الفرد لمكونات الازدهار النفسي تؤدي به إلى أداء ايجابي أمثل لسلوكياته وهذا يعني أن امتلاك طلبة الجامعة لمستوى عالٍ من الازدهار النفسي عزز من الافصاح عن الذات لديهم وارتقاء سلوكياتهم إلى الأداء الأمثل نفسياً واجتماعياً وعلى الأصعدة الحياتية المختلفة وأن الافصاح عن الذات يمكن الفرد من تعديل السلوك وتعديله واختبار التصرفات المناسبة في المواقف المناسبة وهذا مما جعل طلبة الجامعة ذا أداء ايجابي للسلوكيات مما يعني أن الازدهار النفسي أصبح بمثابة أداة للإفصاح عن ذات وسلوكيات الفرد ومن هنا تظهر العلاقة التبادلية بين الازدهار النفسي والافصاح عن الذات في تنظيم التصرفات والقرارات وتوجيهها الوجهة الصحيحة في تحقيق الاهداف بما يحقق للفرد ايجاد اساليب تعامل جيدة مع مواقف الحياة المختلفة.

الاستنتاجات:

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الباحثة عن طريق تحليل البيانات ومناقشتها استنتج ما يأتي:

١. ان شريحة طلبة الجامعة يمتلكون ازدهاراً نفسياً لكلا الجنسين والتخصصات العلمية والانسانية عن طريق تمتعهم بمستويات عالية من مقومات وعناصر الازدهار النفسي فضلاً عن تحصيلهم العلمي مما يعزز الأداء الجامعي لديهم في تعاملهم مع مواقف الحياة وأحداثها المختلفة.
٢. أن شريحة طلبة الجامعة يمتلكون القدرة على الافصاح عن الذات سواء أكان من الذكور والإناث والتخصص العلمي والانساني مما يؤكد على قدرتهم بالإفصاح عن ذواتهم في مختلف مواقف الحياة وقدرتهم على تحقيق أهدافهم المستقبلية.
٣. يعد الازدهار النفسي والافصاح عن الذات مكونين نفسيين يكمل أحدهما الآخر في تكوين سلوكيات ايجابية جيدة في التعامل مع المواقف المختلفة.

التوصيات:

بناءً على النتائج التي توصلت إليها الباحثة توصي الباحثة بالآتي:

١. يمكن للقائمين بالإرشـاد النفسـي الاسـتدلال على وجود الشـخصـية الإيجابية عن طريق وسيلة جيدة للتشخيص هي الازدهار النفسي.
٢. تطوير برامج ارشـادية مبنية على الازدهار النفسـي لتعريف طلبة الجامعة بما يمتلكون من ازدهار نفسي وكيفية تعزيزه وتطويره.
٣. اسـتعمال مقياس الازدهار النفسـي الذي أعده الباحث للكشـف عن مسـتوى الازدهار النفسي لدى عينات مماثلة (المدرسين–المرشدين–المعلمين).

المقترحات:

اقترحت الباحثة في ضوء النتائج واستكمالاً للبحث بالمقترحات الآتية:

١. إجراء دراسة مماثلة لشرائح أخرى من المجتمع (مدرسين–معلمين–مرشدين تربويين).
٢. اجراء دراسـة مقارنة حول الازدهار النفسـي لدى (غير الطلبة) في المراحل العمرية المختلفة لمعرفة تأثير التعليم على الازدهار النفسي.
٣. اجراء دراسات للتعرف على العلاقة بين الازدهار النفسي ومتغيرات اخرى مثل (أساليب المعاملة الوالدية–الفراغ الوجودي–الشعور بالدونية).

الملحق (١) السادة الخبراء حسب تسلسل الحروف الأبجدية

ت	اسم الخبير	مكان العمل
١.	أ.م.د. أحمد يونس الجباري	جامعة الموصل/ كلية التربية للعلوم الإنسانية
٢.	أ.د. أسامة حامد محمد	جامعة الموصل/ كلية التربية للعلوم الإنسانية
٣.	أ.م.د. سمير يونس محمود	جامعة الموصل/ كلية التربية للعلوم الإنسانية
٤.	أ.م.د. سرى غانم	جامعة الموصل/ كلية التربية للعلوم الإنسانية
٥.	أ.م.د. صبيحة ياسر مكطوف	جامعة الموصل/ كلية التربية للعلوم الإنسانية
٦.	أ.م.د. علاء الدين العنزي	جامعة الموصل/ كلية التربية للعلوم الإنسانية
٧.	أ.د. فضيلة عرفات محمد	جامعة الموصل/ كلية التربية للعلوم الإنسانية
٨.	أ.م.د. قيس محمد علي	جامعة الموصل/ كلية التربية للعلوم الإنسانية
٩.	أ.د. ندى فتاح زيدان	جامعة الموصل/ كلية التربية للعلوم الإنسانية
١٠.	أ.م.د. ياسر محفوظ	جامعة الموصل/ كلية التربية للعلوم الإنسانية

ملحق رقم (٢) مقياس الازدهار النفسي بصورته النهائية

عزيزي الطالب .....

عزيزتي الطالبة .....

بين يديك اســـتبانة معدة لأغراض البحث العلمي، تتألف من مجموعة من الفقرات، ولكل فقرة اربعة بدائل.

يرجى تعاونك في الاجابة عن كافة الفقرات بدقة وصراحة بإختيار احد البدائل الذي تعتقد أنه ينطبق عليك ولكم الشكر والتقدير

الباحثة

م.د.سندس فرح جاسم العبيدي

ت	الفقرات	تنطبق عليَّ دائماً،	تنطبق عليَّ أحياناً،	تنطبق عليَّ غالباً،	تنطبق عليَّ نادراً،	لا تنطبق عليَّ مطلقاً
١.	اشعر بالمحبة مع زملائي.					
٢.	اؤمن بأن الناس خيرون بالفطرة.					
٣.	اشعر بالسعادة كوني طالباً في الجامعة.					
٤.	اعبر عن مشاعر الحب تجاه الآخرين بالتلقائية.					
٥.	اشعر بالمتعة بعيداً عن الماديات.					
٦.	تغمرني مشاعر البهجة عندما اكون مع الآخرين.					
٧.	مزاجي جيد بغض النظر عن الضغوط الحياتية.					
٨.	نجاحي في الدراسة يشعرني بالنشوة.					
٩.	اشعر بالاستغراق التام في الاعمال التي اصل اليها.					
١٠.	انشغل عن تفكيري اثناء انسجامي بالنشاط المحبب لي.					

١١.	افقد شعوري بالوقت عندما اكون داخل قاعة الدرس.					
١٢.	اشعر بأن الحياة جميلة عندما أقوم بأعمال أحبها.					
١٣.	عندما أقوم بالمهمة المحببة لي لا اهتم بما يفكر به الآخرين.					
١٤.	اهتم بتفاصيل النشاط الذي أنا فيه.					
١٥.	افقد مشاعري عند استعراضي المهام التي استمتع بها.					
١٦.	احب تعلم الاشياء المختلفة.					
١٧.	اشعر بأن الحياة لها قيمة.					
١٨.	لدي القدرة على توجيه حياتي.					
١٩.	حياتي مليئة بأعمال ذات اهمية وفائدة لي.					
٢٠.	انا راضٍ تماماً عن حياتي.					
٢١.	اهدافي وغاياتي في الحياة ذات مغزى ومعنى.					
٢٢.	اسعى لتحقيق اهدافي بتفاؤل وايجابية.					
٢٣.	أجد أن العمل الذي أقوم به ذات معنى.					
٢٤.	أشعر بأن حياتي جميلة وتستحق العيش.					
٢٥.	لدي القدرة على تحقيق اهدافي.					
٢٦.	انجز الاعمال التي اقوم بها بكفاءة عالية.					
٢٧.	ابذل قصارة جهدي في سبيل تحقيق اهدافي.					
٢٨.	أحل مشكلاتي مهما كان نوعها.					
٢٩.	أتسم بالجد والمثابرة في عملي.					
٣٠.	أشعر بالارتياح عندما أتمم الاعمال التي أقوم بها.					

ملحق رقم (٣) أفصاح الذات بصورته النهائية

عزيزي الطالب .....

عزيزتي الطالبة .....

بين يديك اســـتبانة معدة لأغراض البحث العلمي، تتألف من مجموعة من الفقرات، ولكل فقرة اربعة بدائل.

يرجى تعاونك في الاجابة عن كافة الفقرات بدقة وصراحة بإختيار احد البدائل الذي تعتقد أنه ينطبق عليك ولكم الشكر والتقدير

الباحثة

م.د.سندس فرح جاسم العبيدي

ت	الفقرات	تنطبق عليَّ دائماً،	تنطبق عليَّ أحياناً،	تنطبق عليَّ غالباً،	تنطبق عليَّ نادراً،	لا تنطبق عليَّ مطلقاً
١	استطيع الإفصاح عن أشياء إيجابية عني					
٢	اشعر بعدم القدرة عن الإفصاح عن الشخصية					
٣	افصاحي عن ذاتي أكثر إيجابية من السلبية					
٤	تصريحاتي حول مشاعري الخاصة، والعواطف والتجارب دائماً ماتكون تصورات ذاتية دقيقة					
٥	أجد أن أفصاحي عن ذاتي يكون على دراية تامة بما أفصح عنه.					
٦	انا لا اتحدث عن أموري الشخصية في كثير من الأحيان					
٧	انا كثيراً ما أناقش مشاعر خاصة عن نفسي					

٨	أنا عادة ما أفصح مشاعر سلبية عني					
٩	أجد أن أفصاحي عن مشاعري تجاه نفسي عن وعي تام					
١٠	أنا عادة ما أفصح مشاعر جيدة عني					
١١	استطيع الإفصاح عن مشاعر سيئة عني					
١٢	أفصح بامور صحيحة وكاملة عن ذاتي					
١٣	اشعر اني صادق عندما افصح عن مشاعري وتجاربي الخاصة					
١٤	أفصح عن كثب لما انا عليه وبشكل كامل في محادثاتي					
١٥	اهتم بتصريحاتي عن مشاعري					
١٦	أنا كثيراً ما أتحدث عن نفسي					
١٧	أفصاحي عن ذاتي هي أنعكاسات دقيقة لما انا عليه					
١٨	أجد أن الإفصاح عن الأشياء الغير مرغوب فيها أكثر من الأشياء المرغوبة					
١٩	أومن بأني صادق في أفصاحي عن ذاتي					
٢٠	أشعر أني غير صادق عندما أفصح عن العواطف والسلوكيات والتجارب					
٢١	أعبر عن مشاعري الشخصية بما أقوم به من كلام					

٢٢	محادثاتي تدوم أقل وقت عندما أناقش نفسي					
٢٣	اعبر عن معتقداتي وأرائي الشخصية بصدق					
٢٤	أنا لا أتحدث عن تجاربي في كثير من الأحيان					
٢٥	انا عادة ما أفصح عن معلومات من دون أي نية مسبقة					
٢٦	انا لا أثق في إفصاحي الكامل عن مشاعري الخاصة وعواطفي بشكل حقيقي					

المصادر:

جريس، مؤيد إسماعيل (٢٠٠٧). كشف الذات وعلاقته بالعوامل الخمس الكبرى للشخصية لدى تدريسيي الجامعة والمحامين والصحفيين، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، ابن رشد، جامعة بغداد، العراق.

الجميلي، كريم حسن (٢٠٠٤). الاستقرار النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة المستنصرية، كلية الآداب، العراق.

زكي، جهان زاحم (٢٠١٥). الاحتراف النفسي وعلاقته بالإفصاح عن الذات لدى معلمين المرحلة الابتدائية، مجلة الاكليل، العدد (٤)، ٤٧٩-٥١٢.

السيد، ولاء عبد الحنفي (٢٠٢٠). الإفصاح عن الذات وعلاقته بالقلق الاجتماعي لدى المراهقين ضعاف السمع، مجلة كلية التربية، المجلد ٤، العدد ١٠، جامعة الزقازيق.

عبد الستار، مهند محمد (٢٠١١). دراسات معاصرة في علم النفس المعرفي، ط١، دار غيداء للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

كمال، علي (١٩٨٣). النفس-انفعالاتها وأعراضها وكلامها، بغداد، دار واسط للدراسات والنشر والتوزيع، دار المعرفة.

النملة، عبد الرحمن (٢٠١٦). الإفصاح عن الذات وعلاقته بكلٍّ من المساندة الاجتماعية ووجهة الضبط لدى طلاب وطالبات جامعة الامام محمد بن سعود الإسلامية، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد (٤٠).

References

Clarck, R & Zubrick, G. (2015). Measuring the young psychological flourish in Australia international-Journal of Wellbeing, 5(1) 92-116.

Diener, E, et. al., (2010). New measures of well-being flourishing and positive and negative feelings social indicators research, 39, 247-260.

Green, I. et. al., (2016). Social anxiety attributes of online communication and self-disclosave across privat and public, Facebook communication computers in human behaviour (53) 206-2013.

Keyes, C. (2014). Mental health as a complete state. How the salatogenic perspective completes the picture bridging occupational organizational and public health.

Levise, S, (2017).The effect of ahyietyon self-disclosure of Alcohol use proceeding of the national conference, university of Kentucky Lexington, ky April 3-5, 1173-1181.

Seligman, m. & Zentmihalye, m. (2000). Positive psychology. An introduction. American psychologist, 55, 5-14.

Seligman, m. (2011). Flourish, A new understanding of happiness and well-being and how to achieve them, London. Nicholas Breal.

Shorey, H. et. al., (2007). Hope and personal growth initiative a comparison of positive,

future oriented constricts, Journal of personality and individual differences, 43 1917-1926.

Tardy, H. C., & Dindia, K (2006). Self-disclosure. Strategic revelation in a hoagie (Ed) the handbook of communication skills (pp. 217-258), Taylor & Francis group.

Wheeless, L. (1970). Self-disclosure and interpersonal solidarity measurement validation and relation, human communication