

الاتزان الانفعالي والحكمة وعلاقتهما بالازدهار النفسي لدى عينة من طلاب جامعة حمص

أ. د. رازان نديم عزالدين *

الملخص

هدف البحث إلى تعرف علاقة الاتزان الانفعالي والحكمة بالازدهار النفسي، تم استخدام مقياس الاتزان الانفعالي "تشاتورفيري وتشاندر" (٢٠١٠) ومقياس الحكمة "مونیکا أردليت" (١٩٩٨) ومقياس الازدهار النفسي سيلجمان بعد ترجمتهم ودراسة خصائصهم السيكومترية من قبل الباحثة، وتألّفت عينة البحث من (١٠٢٢) طالباً وطالبة تم اختبارهم بالطريقة العشوائية العنقودية (٣٤٨) طالباً و(٦٧٤) طالبة من طلاب السنة الرابعة من كليات جامعة حمص، وأظهرت نتائج البحث أن مستوى الاتزان الانفعالي لدى أفراد عينة البحث متوسط، وأن مستوى الحكمة لدى أفراد عينة البحث مرتفع، وأن مستوى الازدهار النفسي متوسط، ووجود علاقة ارتباطية إيجابية بين الاتزان الانفعالي والازدهار النفسي، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين الحكمة والازدهار النفسي لدى أفراد عينة البحث، ووجود فروق بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس الاتزان الانفعالي تبعاً لمتغيرات الجنس والاختصاص. تُعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور ولا يوجد فروق تُعزى لمتغير الاختصاص، ووجود فروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس الحكمة تُعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث، وتُعزى لمتغير الاختصاص لصالح الكليات العلمية. وعدم وجود فروق بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس الازدهار النفسي تبعاً لمتغيرات الجنس والاختصاص.

الكلمات المفتاحية: الاتزان الانفعالي، الحكمة، الازدهار النفسي، طلاب جامعة حمص.

* قسم الارشاد النفسي، عضو هيئة تدريسية، كلية التربية، جامعة حمص، سوريا.

Emotional Stability, Wisdom and its relationship to psychological Flourish among a sample of Homs University students

Prof. Dr. Razan Nadim Ezzedine

Department of Psychological Counseling, College of Education, Homs University, Syria.

Abstract

The aim of the research is to identify the relationship between Emotional Stability, Wisdom and psychological Flourish, The Emotional Stability scale "Chaturvedi & [Chander](#) (2010) and the scale " Monika Ardel" (2003) and the scale "Seligman"(2013) were used after their translation and study of their psychometric properties by the researcher. The research sample consisted of (1022) male and female students who were chosen by the random cluster method (348) male and (674) female students of the fourth year of Homs University colleges, the results of the research showed that members of the research sample have an average level of, and that members of the research sample have a high level of Wisdom, and the existence of a positive correlation between Emotional Stability and psychological Flourish, and the existence of a positive correlation between Wisdom, and psychological Flourish among the members of the research sample, and there are differences between the mean scores of the sample members on the scale Emotional Stability according to the variables in favor of males, and there are no differences according to the specialization variable, and there are differences between the mean scores of the individuals of the research sample on the scale Wisdom according to the gender variable in favor of females, and according to the specialization variable in favor of scientific colleges, and there are no differences between the mean scores of the sample members on the psychological Flourish scale according to the variables of gender and specialization.

Keywords: Emotional Stability, Wisdom, psychological Flourish, Students of Homs University.

المقدمة

إن الشباب هم أطفال الأمس، وعماد الحاضر، وقوة المستقبل لجميع الأمم، ويُعتبرون الركيزة الأساسية في تقدّم وبناء كل مجتمع، إن طلاب الجامعات الأصحاء سوف يساهمون في القوى العاملة القوية في المستقبل. فهم يحملون بداخلهم طاقات وإبداعات متعددة، كما أنهم يحملون جوانب إيجابية، فلا بد من التركيز على هذه الجوانب في شخصياتهم، وهذا كان هدف حركة علم النفس الإيجابي، التي قادها الدكتور سليجمان Seligman وهو التركيز على الجوانب الإيجابية للناس بدلاً من التركيز على اضطراباتهم ومشكلاتهم، وهو يؤكد على تعزيز التجارب وسمات الشخصية الإيجابية للأفراد (Stephen, 2004, 5) & Linley).

ومن أحد المؤشرات المهمة والمفاهيم المحورية لعلم النفس الإيجابي الازدهار النفسي، ولفهم العوامل المرتبطة بالازدهار الناس بشكل أفضل قدم مارتن سليجمان Seligman كتابه "الازدهار" (Flourish) وهو أول كتاب غيّر فيها القواعد فيما يتعلق بالتفاؤل والتحفيز والشخصية لإظهار كيفية تحقيق أقصى استفادة من الحياة، وكشف النقاب عن نظرية جديدة مثيرة حول ما يجعل الحياة جيدة للأفراد والمجتمعات والأمم. وطور سليجمان نموذجاً يسمى PERMA "بيرما" وهو اختصار الحروف الأولى لمكونات الازدهار (المشاعر الإيجابية، والاندماج، والعلاقات الإيجابية، والمعنى، والإنجاز) وهو يسلط الضوء على خمسة شروط تمكينية للازدهار لدى الأطفال والكبار، وأظهر إمكانية تطبيق النموذج في الفصول الدراسية والجامعية (Seligman, 2011, 3) ويعد سليجمان أول من قدم مفهومه الديناميكي الجديد حول ماهية الرفاهية حقاً. فالازدهار هو مفهوم عريض أوسع للرفاهية يعكس بشكل شامل عيش حياة سعيدة أو "جيدة". تشمل ازدهار العديد من المشاعر والأفكار التي تجعل الناس سعداء وكاملين.

ويظهر الازدهار باعتباره بناءً مهماً، يشير إلى "حالة نفسية تتألف من الخبرة المشتركة للحياة والتعلم، ويشير عدم وجود أي منهما إلى عدم وجود الازدهار، علاوة على أن الدافع الشخصي للطلاب مهم لإثبات التزامه بالتعلم ويزيد من أدائه الأكاديمي، فعندما يزدهر الطلاب في العمل الأكاديمي، فإنه يشعرون بالتطور والرحمة للاستمرار والنجاح، ويشعرون بالإثارة بشأن مسار دراستهم ويتحسنون باستمرار في ما يفعلونه

(Porath et al. 2012, 250) وقد وجد الباحثون (Sarkar & Fletcher, 2014)

(Bradshaw, Richardson, & Kulkarni, 2007) أن الخبرة والتعلم والاتزان الانفعالي والحكمة، والإبداع هي عوامل تمكين شخصية تدعم التطوير والنجاح. ويمكن النظر إلى الاتزان الانفعالي

بأنه سمة شخصية تشمل القدرة على تنظيم العواطف، والسيطرة على الدوافع، والتعامل مع تحديات الحياة، حيث يعد القطب المعاكس للعصائية. (Leung, & Cheung, 2006) وهو من السمات الشخصية المهمة التي تميز الطالب الذي يستجيب بمرونة في المواقف الانفعالية دون تطرف ومبالغة، والتعامل بكفاءة مع البيئة المحيطة به، وأن يمتلك القدرة على السيطرة على انفعالاته المختلفة، وأن تكون استجابته الانفعالية مناسبة بحسب ما يقتضيه الموقف (Kajuan, 2016, 305) وحتى يتم التوازن النفسي ويواجه الطالب القلق الناتج عن الضغوط التي تواجهه بحياته اليومية يجب أن يتعامل مع هذه الضغوط والمشكلات بطريقة فعالة وهذا ما يسمى بالحكمة، وينظر الى الحكمة كشكل من أشكال الأداء رفيع المستوى في المجال المعرفي. وقد وصف تمثل الحكمة قمة التنمية البشرية وجزءاً من الحياة الصعبة والمتقلبة التي تساعد الطلاب على الوصول إلى حلول للمشكلات التي تواجههم. بعض المنظرين يرى الحكمة بأنها امتداد لمراحل بياجيه للذكاء (بياجيه، ١٩٧٢) والحكمة لا يتم تصورها من حيث حل المشكلات؛ بل هي إيجاد مشكلة ينبغي حلها على الرغم من أن الحكمة ترتبط ببنيات نفسية أخرى، ولاسيما المعرفة، والذكاء التحليلي والإبداعي والعملية، إلا أنها لا تتطابق مع أي منها (Sternberg) 1985, 625, وتعتبر السنوات الجامعية فترة جيدة وحساسة للغاية لرفع مستوى الوعي بين الطلاب حول إمكاناتهم، ولتعزيز عاداتهم ومواقفهم التي يمكن الاستمرار فيها (Narvaez, ٢٠١٣) ومع ذلك، لا يمكن اعتبار الزيادة في الكفاءة والمعرفة كزيادة في الحكمة. وهناك دليل على أن المعرفة المرتبطة بالحكمة تميل إلى الزيادة من مرحلة المراهقة إلى مرحلة الشباب حيث تظل مستقرة نسبياً (Plavšić, 23, 2016, Randić). فالأبعاد النفسية الثلاثة للحكمة (أي المعرفية والوجدانية والتأملية) والتي تسمى فلسفياً بحكمة الحياة (صوفيا)، وحكمة المعرفة (الإستم)، والحكمة الممارسة (phronesis) (Jakubik, 2021, 2) هذه الأبعاد الثلاثة للحكمة مرتبطة معاً، فقد رأى باسكوال ليون (١٩٩٠) بأن الحكمة تتطلب تكاملاً جديلاً بين التفكير والعاطفة والشخصية، والجمع بين سلطة العقل والرؤية المتناغمة للعالم لتحقيق التوازن النفسي، الذي هو نتيجة التفاعل بين المجالات المعرفية والعاطفية والسلوكية (Petrova, 2015, 132) ويتم تحقيق مظاهر هذا الاتزان في القدرة على تقليل التأثير السلبي للمكون الذاتي لتراكم التوتر فالعلاقة بين تحمل الشدة والقلق لدى الأفراد الأصحاء تكمن في القدرة على الحفاظ على التوتر (Laposa, et.al, 2015, 9) وإلى الحفاظ على مشاعر الكفاءة الذاتية، والمعنى، والهدف في الحياة والمرونة (Ardelt, Dilip, & Jeste, 2022, 14) ومن منظور الأبعاد لتقييم الشخصية، فتمتع الطلاب بالازدهار النفسي ومعه الاتزان الانفعالي والحكمة تعزز الجانب القوي في

الاتزان الانفعالي والحكمة وعلاقتها بالازدهار النفسي لدى عينة من طلاب جامعة حمص أ. د. رازان عز الدين

شخصية الطالب، مما سبق نجد أن الاستجابة الصحية للضغوط الخارجية من خلال العلاقة المتوازنة بين الاتزان الانفعالي والحكمة والترابط بينهما أمور ضرورية لتحقيق الازدهار النفسي لدى طلاب الجامعة.

١ - مشكلة البحث

ملاحظة أن طلاب الجامعة يواجهون الكثير من المواقف الحياتية التي قد تسبب لهم الكثير من الضغوط المزمنة المختلفة، والتي تتعلق بأمورهم الأكاديمية (الامتحانات والواجبات) والعائلية (العلاقات الأسرية والمشاكل المالية) والاجتماعية (العلاقات مع الأصدقاء) وزيادة عبء العمل الأكاديمي، وهذا بدوره يمكن أن يؤدي الى زيادة الارهاق الاكاديمي والقلق والاكتئاب بين طلاب الجامعة (Denovan , 2017,507 &MacAskill) وعندما يعاني طلاب الجامعة من الضغوطات السلبية المنتظمة، والمواقف الصعبة فإنهم أقل عرضة للشعور بالحياة والازدهار (Galimov 2020, 637).

ملاحظة وجود صفات تمكن الطالب الجامعي من التعامل مع الضغوطات التي تواجهه حتى يبقى في أوجه ازدهاره فالشباب الذين يتمتع بالازدهار النفسي، هذا الازدهار يؤثر إيجابياً على الجوانب المعرفية والاجتماعية والنفسية لشخصيات الطلاب، حيث يسمح بتحديد التوازن النفسي بين المجالات التواصلية والحركية والعاطفية والفكرية، ذلك أن الازدهار يتضمن مكونات ومفاهيم متعددة مثل تنمية القوة والثبات والحكمة والابداع والمرونة، الازدهار يرتبط بشكل إيجابي بالعلاقات الإيجابية مع الآخرين، اليقظة الذهنية، الاتزان الانفعالي، اللطف الذاتي، الوعي والكفاءة الشخصية وقبول الذات (Capan,2016,933) وبما أن الازدهار النفسي هو توصيف وقياس للصحة النفسية الايجابية ورفاهية الحياة، ومفهوم الازدهار النفسي هو عكس كل من المرض والضعف والحزن، وهذا بدوره يؤثر على الأداء الأكاديمي للطلاب وعلى رفاهيتهم ويتعلم الطلاب بشكل أفضل عندما يتم تحفيزهم، وهذا الدافع هو جزء من الازدهار الذي يلعب دوراً مهماً في نجاح الطلاب وأدائهم الأكاديمي، حيث يُنظر إلى نجاحهم الأكاديمي في كثير من الأحيان كمؤشر على ازدهارهم النفسي (Ozcan, Sahin & Cankir,2023,7).

الأدبيات النظرية والدراسات السابقة التي أظهرت نتائجها أنه عندما يواجه الطالب الجامعي ضغوط وتحديات يعاني من القلق والتوتر (Morgan & Simmons & Ayles ,2023,2-3) فتتوافر سمة الاتزان الانفعالي تجعله أكثر تفاعلاً، ومرونة فهو يرتبط بشكل إيجابي بالمشاعر الإيجابية (Rogosch & Cicchetti, 2004) ويرتبط سلباً بالتأثير السلبي والقلق والاكتئاب (Bienvenu & Costa,2003) وهذا ما أظهرته نتائج دراسة (Aliahmed & Çerkez ,2020) أن الطلاب الذين يعانون من انخفاض ES يتصفون بأنهم قلقون وخائفون وانفعالاتهم سريعة،

مع انخفاض تحمل الإحباط واستجابة متضخمة تحت الضغط، ولذلك يبدو أن الحكمة تعزز جوانب "حسن الأداء" المشابهة لمكونات التوجه الإيجابي. وتوفر مجموعة متنوعة من نقاط القوة النفسية والاجتماعية التي تسمح بالاستجابة على النحو الأمثل للمواقف العصيبة والتكيف مع المهام، فالطلاب الأكثر حكمة هم أكثر عرضة لتنمية ورعاية وممارسة التبادلات الاجتماعية الإيجابية، الأمر الذي يعود بالنفع على أنفسهم وعلى الآخرين. ووجدت الأبحاث أن الاتزان الانفعالي والحكمة ترتبطان بشكل إيجابي بالرفاهية والسعادة والرضا عن الحياة والمرونة والصحة النفسية للطلاب التي هي متضمنة بالازدهار النفسي، وهذا ما وجدته نتائج دراسة (Yan Li Chen, 2023) (Webster, et.al, 2014, 210).

مما سبق يمكن صياغة مشكلة البحث على النحو الآتي: ما العلاقة بين الاتزان الانفعالي والحكمة بالازدهار النفسي لدى طلبة جامعة حمص؟

٢- أهمية البحث

- ١- أهمية المتغيرات الاتزان الانفعالي والحكمة والازدهار النفسي كأحد المفاهيم النفسية في مجال علم النفس الإيجابي، والتي تحتاج الى مزيد من البحث والدراسة.
- ٢- أهمية العينة المستخدمة وهي مرحلة عمرية وتعليمية مهمة وهم طلبة الجامعة من الكليات العلمية والنظرية وهم شريحة مهمة من في النهوض بالمجتمع وتقدمه.
- ٣- يمكن الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في الواقع التطبيقي وذلك بالتخطيط لعمل البرامج المناسبة للمساعدة في إيجاد الظروف والعوامل التي تساعد في رفع مستوى الاتزان الانفعالي والحكمة والازدهار النفسي في المجالات التربوية والاقتصادية وكافة مجالات الحياة وتزيد من رغبتهم في بناء مستقبل مزدهر لحياتهم، هذا مما ينعكس بشكل ايجابي في تنمية الموارد البشرية.
- ٤- يمكن الاستفادة من أدوات القياس المعدة والمحكمة سيكومترياً والمطبقة على البيئة السورية.
- ٥- ندرة الدراسات والأبحاث -حسب علم الباحثة - في سورية التي تناولت متغيرات البحث.

٣- أهداف البحث

تتمثل أهداف البحث في الكشف عن الآتي:

- ١- تعرف مستوى الاتزان الانفعالي لدى عينة البحث.
- ٢- تعرف مستوى الحكمة لدى عينة البحث.
- ٣- تعرف مستوى الازدهار النفسي لدى عينة البحث.
- ٤- الكشف عن طبيعة العلاقة بين الاتزان الانفعالي والازدهار النفسي لدى أفراد عينة البحث.

٥- الكشف عن طبيعة العلاقة بين الحكمة والازدهار النفسي لدى أفراد عينة البحث.

٦- اختبار الفروق في الاتزان الانفعالي وفق متغير الجنس.

٧- اختبار الفروق في الاتزان الانفعالي وفق متغير الاختصاص.

٨- اختبار الفروق في الحكمة وفق متغير الجنس.

٩- اختبار الفروق في الحكمة وفق متغير الاختصاص.

١٠- اختبار الفروق في الازدهار النفسي وفق متغير الجنس.

١١- اختبار الفروق في الازدهار النفسي وفق متغير الاختصاص.

٤- أسئلة البحث:

١- ما مستوى الاتزان الانفعالي لدى عينة البحث؟

٢- ما مستوى الحكمة لدى عينة البحث؟

٣- ما مستوى الازدهار النفسي لدى عينة البحث؟

٥- فرضيات البحث:

١- لا علاقة ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات مقياس الاتزان الانفعالي ومتوسط درجات

الطلاب على مقياس الازدهار النفسي وأبعاده الفرعية.

٢- لا علاقة ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات الحكمة ومتوسط درجات الطلاب على مقياس

الازدهار النفسي وأبعاده الفرعية.

٣- لا فروق عند مستوى دلالة 5 ٪ بين متوسطي درجات الذكور والاناث على مقياس الاتزان

الانفعالي.

٤- لا فروق عند مستوى دلالة 5 ٪ بين متوسطي درجات الذكور والاناث على مقياس الحكمة.

٥- لا فروق عند مستوى دلالة 5 ٪ بين متوسطي درجات الذكور والاناث على مقياس الازدهار

النفسي.

٦- لا فروق عند مستوى دلالة 5 ٪ بين متوسطي درجات الكليات العلمية النظرية على مقياس الاتزان

٧- لا فروق عند مستوى دلالة 5 ٪ بين متوسطي درجات الكليات العلمية والنظرية على مقياس

الحكمة.

٨- لا فروق عند مستوى دلالة 5 ٪ بين متوسطي درجات الكليات العلمية والنظرية على مقياس

الازدهار

٦- حدود البحث

الحدود البشرية: تحدد البحث بعينة من طلاب جامعة حمص من الكليات العلمية والنظرية.

الحدود الزمنية: تحدد البحث بالعام الدراسي ٢٠٢٣-٢٠٢٤.

الحدود المكانية: تحدد البحث بكليات جامعة حمص (كلية الطب البشري، طب الأسنان، الهندسة المدنية، الهندسة الميكانيكية، الهندسة الزراعية، العلوم، الآداب، الحقوق، السياحة، التربية).

الحدود العلمية: تناول البحث الاتزان الانفعالي والحكمة وعلاقتها بالازدهار النفسي لدى طلاب الكليات العلمية والنظرية في جامعة حمص.

٧- تعريف المصطلحات والتعريفات الاجرائية:

الاتزان الانفعالي: Emotional Stability يعرفه ايزنك (Eysenck) بأنه بعداً من الأبعاد الأساسية في الشخصية الذي يمتد على شكل متصل مستمر من القطب الموجب الذي يمثل الاتزان الانفعالي إلى القطب السالب الذي تمثله العصبية، وأي شخص يكون في أي مكان على هذا المتصل (عز الدين، ٢٠١٩، ٢٣).

التعريف الاجرائي: الدرجة التي يحصل عليها الطالب من خلال اجابته على مقياس الاتزان الانفعالي، حيث تتراوح درجة المقياس (٣٠-١٥٠) فتكون منخفضة (٣٠-٦٩) ومتوسطة (٧٠-١١٠) ومرتفعة (١١١-١٥٠)

الحكمة: Wisdom تعرفها مونيكا أرديليت Monika Ardelt بأنها مركب من الصفات المعرفية والتأملية والعاطفية لها تأثير إيجابي عميق على الرضا عن الحياة. تنطوي على مشاعر وسلوكيات إيجابية تجاه الآخرين وغياب المشاعر والسلوكيات السلبية، أن أحد العناصر المهمة للحكمة ينطوي على تعزيز رفاهية الآخرين، فالحكمة مرتبطة بتحسين نوعية الحياة (Ardelt, 1998, 19).

التعريف الاجرائي: الدرجة التي يحصل عليها الطالب من خلال اجابته على مقياس الحكمة. حيث تتراوح درجة المقياس (٢٧-١٣٥) فتكون منخفضة (٢٧-٦٣) ومتوسطة (٦٤-٩٩) ومرتفعة (١٠٠-١٣٥).

الازدهار النفسي: يعرف سيلجمان (Seligman, 2013, 3) "الازدهار بأنه العثور على الإشباع في حياتنا، وإنجاز مهام ذات معنى وجديرة بالاهتمام، والتواصل مع الآخرين، فهو عيش "الحياة الجيدة".

الاتزان الانفعالي والحكمة وعلاقتهما بالازدهار النفسي لدى عينة من طلاب جامعة حمص أ. د. رازان عز الدين

التعريف الاجرائي: الدرجة التي يحصل عليها الطالب في اجابته على مقياس الازدهار النفسي، حيث تتراوح درجة المقياس (٢٥-١٢٥) فتكون منخفضة (٢٥-٥٨) ومتوسطة (٥٩-٩١) ومرتفعة (٩٢-١٢٥).

٨- الاطار النظري

أ- **الاتزان الانفعالي**: يعد الاتزان الانفعالي أحد أهم المحددات في أنماط الشخصية، وواحداً من المؤشرات المهمة على الصحة النفسية المتوافقة، ويشكل الركن الأساسي الذي تنتظم من خلاله جميع جوانب النشاط السيكولوجي للفرد، ولذلك يعتبر الاتزان الانفعالي واحداً من الجوانب المهمة في حياة الإنسان، وجوهر العملية التوافقية الشخصية (Nasir, 2014, 3) فهو القدرة على تناول الأمر بثبات، ورزانة. فالفرد يتحكم في انفعالات الغضب، الخوف، الكراهية، وفي دوافعه. وهي مكتسبة من عملية التنشئة، فالبناء ذوي سمات القلق الانفعالية ينحدرون عن آباء عصبيين. ويرى كاتل أن الفرد الذي تضعف لديه سمة الاتزان الانفعالي يتصف بالقلق والتوتر وهو عرضة للاضطرابات النفسية وأكد على أن سمة الاتزان الانفعالي ترتبط بشكل ايجابي بالكفاية والقدرة على تحمل التهديدات الخارجية (كفاي، ١٩٨٩، ١١٥).

وتعرف الباحثة الاتزان الانفعالي بأنه مفهوم نفسي متعدد السمات كالتفاؤل والهدوء والتسامح والاستقلالية والتعاطف التي تنظم شخصية الفرد، وتمكنه من تطوير طريقة متكاملة ومتوازنة لإدارة مشاكل الحياة.

أ-١- مكونات الاتزان الانفعالي

التشاؤم مقابل التفاؤل: المتشائمون محبطون لوجودهم، وعلى خلاف مع العالم لديهم تدني احترام الذات، وشعور بالذنب، والتبعية الشخصية، وهم سلبين وانطوائيين في المواقف الاجتماعية. من ناحية أخرى، يكون المتفائلون بشكل عام مبتهجين وإيجابيين في نظرهم إنهم راضون عن أنفسهم، ويجدون الحياة مجزية، وهم في سلام مع العالم. يظهرون الإصرار في السعي وراء الأهداف رغم العقبات، ويعملون على أمل النجاح وليس الخوف من الفشل إنهم يرون أن الفشل ناتج عن ظروف يمكن التحكم فيها وليس عيباً شخصياً.

اللامبالاة مقابل التعاطف: الأشخاص اللامبالون هم منزليون ولديهم مصلحة ذاتية في تعاملاتهم مع الآخرين، بالمقابل فإن الأشخاص المتعاطفون يأخذون بعين الاعتبار مشاعر الآخرين جنباً إلى جنب مع العوامل ذات الصلة في عملية اتخاذ القرارات الذكية إنهم طيبون، واثقون، وإيثاريون.

الاعتماد مقابل الاستقلالية: يفتقر الشخص الاعتمادي إلى الاعتماد على الذات، ويعتبر نفسه ومصيره بيد لا حول له ولا قوة، ويتم دفعه من قبل أشخاص آخرين، ويظهر درجة عالية من الخضوع الاستبدادي، وبالمقابل يتصف الأشخاص الذين يتمتعون بالاستقلالية بقدر كبير من الحرية والاستقلال، ويتخذون قراراتهم الخاصة، وينظرون إلى أنفسهم على أنهم سيد مصيرهم ويتخذون إجراءات واقعية لحل مشاكلهم.

القلق مقابل الهدوء: ينزعج الأشخاص القلقون بسهولة من الأشياء التي تسوء ويميلون إلى القلق بشكل غير معقول بشأن الأشياء التي قد تحدث أو لا تحدث. إنما الأشخاص الذين يتسمون بالهدوء هم مقاومون للمخاوف والقلق غير المنطقي بسبب هذه القدرة يمكنهم البقاء هادئين تحت الضغط ويمكنهم أيضاً التفكير بوضوح والاستمرار في التركيز.

العدوان مقابل التسامح: يعبر الأفراد العدوانيين عن الغضب بالتعبير المباشر أو غير المباشر مثال نوبات الغضب والقتال والسخرية أو المشاركة في أنشطة المغامرة ليردوا على كل من يخالفهم. أما الأفراد المتسامحون لطيفون، وليس لديهم صراعات شخصية ولا يتعرضون للعنف سواء بشكل مباشر أو غير مباشر إنهم يديرون بكفاءة عواطفهم وقدراتهم التخريبية (Chander & Chaturvedi, 2010, 39-40).

أ-٢- سمات الفرد المتزن انفعالياً: القدرة على تحمل تأجيل إشباع الحاجات. وتحمل قدر معقول من الإحباط. -يؤمن بالتخطيط بعيد المدى. القدرة على مراجعة التوقعات في ضوء الظروف والمستجدات المحيطة به وعلى كافة الأصعدة. - قدرته على معالجة الأمور بصبر - القدرة على التحكم بانفعالاته في المواقف المثيرة. -الصمود، الاحتفاظ بسلامة التفكير تجاه الأزمات (Tarannum & Khatoon, 2009, 250).

ب- الحكمة: إن العدل والثبات والاعتدال والحكمة هي فضائل إنسانية، وقد كانت الحكمة دائماً حيوية طوال تاريخ البشرية. والهدف الرئيسي للحكمة بشكل عام هو المساهمة ليس فقط للأفراد ولكن للمجتمع ككل، ولقد بدأت أبحاث الحكمة في الظهور بعلم النفس في الثمانينيات. فالحكمة كظاهرة نفسية بدأت منذ عقود قليلة فقط، حيث استكشف الباحثون الأبعاد الثلاثة للحكمة، أي العاطفية (على سبيل المثال، التعاطف والرحمة مع الآخرين)، والانعكاسية أو التأملية (على سبيل المثال، التغلب على الذاتية والحد من التمرکز حول الأنأ)، والمعرفية (على سبيل المثال، رؤية الواقع وفهم الحقيقة) وتعتبر الحكمة ذروة النمو الشخصي وقد بدأ اختبار الحكمة والتكيف عند الأفراد الذين تم الحكم عليهم على

الاتزان الاتفعالي والحكمة وعلاقتهما بالازدهار النفسي لدى عينة من طلاب جامعة حمص أ. د. رازان عز الدين

أنهم "حكماء" حول كيفية تعاملهم عادةً مع الحياة الصعبة لحكمتهم غير العادية. وتشير الحكمة الشخصية إلى البصيرة الذاتية ويتم تنشيطها في سلوكيات التأقلم ومواقف إدارة الحياة، كما أن الحكمة تعتمد على اتخاذ القرار/المعرفة، والمواقف الاجتماعية الإيجابية. التأمل الذاتي، التسامح، الانفتاح، وروح الدعابة (Jakubik, 2021, 2-3).

وتُعرف الباحثة الحكمة بأنها: سمة إنسانية معقدة لها عدة مكونات محددة: اتخاذ القرار الاجتماعي، والتنظيم العاطفي، والسلوكيات الاجتماعية الإيجابية مثل التعاطف والرحمة، وهي مرتبطة بتحسين الصحة العامة والرفاهية والسعادة والرضا عن الحياة والمرونة.

ب-١- نظريات الحكمة

أولاً: نظريات الحكمة الصريحة: 1- نموذج برلين للحكمة: بالtes هو نموذج الحكمة الصريح الأبرز منذ أوائل التسعينيات، حتى الآن. على وجه التحديد، يحاول نموذج برلين للحكمة تقييم المعرفة العامة المتعلقة بالحكمة والتي تكون مستقلة عن الأفراد وليس الحكمة الشخصية.

2- نظرية توازن الحكمة : ستيبرنغ Sterberng إن الحكمة هي البعد الأكثر تميزاً بين الحكمة والذكاء. فالشخص الحكيم الذي يمتلك الفطنة، ويظهر الاهتمام بالآخرين، وكما لاحظ ستيبرنغ أن الحكمة تتدخل عندما يتم تطبيق الذكاء العملي ليس فقط لتعزيز المصلحة الذاتية لشخص آخر؛ بل لتحقيق التوازن بين المصالح الذاتية المختلفة (الشخصية) مع مصالح الآخرين". والجوانب الأخرى للسياق الذي يعيش فيه المرء (مثل المدينة أو البلد أو البيئة أو حتى الله (Sterberng, 1998, 354).

ثانياً: نظريات الحكمة الضمنية : ان الأساس المنطقي لنظريات الحكمة الضمنية هو أن الأفراد يعرفون ضمناً ماهي الحكمة (Glück & Bluck, ٢٠٠٥) وهذا ماوجده البحث الأساسي الذي أجراه كلايتون وبيرين (١٩٨٠) للمشاركين من ثلاث فئات عمرية 12 صفة مرتبطة بالحكمة، أدى تحليل القياس متعدد الأبعاد لأوجه التشابه إلى ثلاثة أبعاد للحكمة، تشمل الإدراك (المعرفة، والخبرة، والذكاء، والواقعية، والملاحظة) والتفكير (الاستبطان والحدسي) والعاطفة (الفهم، والتعاطف، واللطف)

ثالثاً: نظريات الحكمة التي تجمع بين النهج الضمني والصريح

نموذج الحكمة ثلاثي الأبعاد: طورت (أرديلت ١٩٩٧) نموذج الحكمة ثلاثي الأبعاد استناداً إلى بحث كلايتون وبيرين (١٩٨٠) الرائد حول نظريات الحكمة الضمنية يدمج النموذج الأبعاد المعرفية والتأملية والعاطفية للحكمة. البعد المعرفي للحكمة يستلزم الرغبة في معرفة الحقيقة ويشمل العمق والشمول، ويشير بعد الحكمة التأملية إلى القدرة على إدراك الظواهر والأحداث من وجهات نظر متعددة،

بما في ذلك الذات. فبدلاً من إلقاء اللوم على الأشخاص والظروف الأخرى يستطيع الأشخاص الحكماء قبول الواقع كما هو، أما البعد العاطفي للحكمة، يميل إلى تقليل الأنانية والمساهمة في فهم أكبر للحياة والآخرين وتوليد حب متعاطف ورحيم تجاه الآخرين بالفهم الأكثر شمولاً للحياة والحالة الإنسانية (Ardelt & Hunhui, 2016).

ب-٢- خصائص الحكمة: للحكمة سبع خصائص كما حددها بالنس وهي:

- ١- تمثل الحكمة مستوى أعلى حقاً من المعرفة والحكم والمشورة
- ٢- تتناول الحكمة أسئلة واستراتيجيات مهمة وصعبة حول سلوك الحياة ومعناها
- ٣- الحكمة تشمل المعرفة حول حدود المعرفة وشكوك العالم
- ٤- الحكمة تشكل معرفة ذات نطاق وعمق وقياس وتوازن غير عادي
- ٥- الحكمة تنطوي على تأزر كامل بين العقل والفضيلة
- ٦- الحكمة تمثل المعرفة المستخدمة لخير أو رفاية النفس والآخرين؛
- ٧- الحكمة، على الرغم من صعوبة تحقيقها وتحديدها، يمكن التعرف عليها بسهولة عندما تتجلى" (Baltes, 1993, 585).

ب-٣- صفات الإنسان الحكيم: للحكمة ست سمات كما يذكر بالنس وستودينجر

- الاستراتيجيات والاهداف التي تتضمن سلوك ومعنى الحياة-حدود المعرفة وشكوك العالم.-التميز في الحكم والمشورة.-المعرفة بنطاق وعمق وتوازن استثنائيين.-البحث عن التأزر بين العقل والشخصية.
- الموازنة بين خير ورفاهية النفس ورفاهية الآخرين (Baltes, Staudinger, 2000, 126).

ج- الازدهار النفسي: إن تطور مصطلح الازدهار في مجال علم النفس ينبع من العمل المبكر لماسلو (١٩٤٣) وروجرز (١٩٦١) فقد افترض كل منهما أن البشر يسعون إلى تحسين أنفسهم، وقد تم استخدام الازدهار لوصف تجربة النمو الإيجابي الذي يتجاوز مجرد البقاء في أقرب وقت لقد كان مصطلح "مزدهر" حاضراً حين وصف ماسلو (١٩٤٣) هذا الدافع بأنه الحاجة إلى "تحقيق الذات" أو أن يصبح الطالب مزدهر لتحسين الذات وتعظيم إمكاناتها الكاملة من خلال التحرك نحو حالة من التحسن.

في العقود القليلة الماضية، بدأت الأبحاث تركز على ما يعني أن تزدهر في الحياة، ويمكن وصف الازدهار باعتباره ضمن النطاق الأمثل للأداء البشري المرتبط بالعافية، والإبداع، والأداء، والنمو، والمرونة (Porath & Spritzer, 2014) فالأشخاص الذين يزدهرون هم الأكثر رضا عن حياتهم، مدركين لقدراتهم وحرصين على الإنجاز، ويؤكد سليجمان (الذي أعلن مؤخراً تحول اهتمامه من

الاتزان الانفعالي والحكمة وعلاقتهما بالازدهار النفسي لدى عينة من طلاب جامعة حمص أ. د. رازان عز الدين

"السعادة" إلى "الازدهار" أن "موضوع علم النفس الإيجابي هو الرفاهية"، وأن "المعيار الذهبي لقياس الرفاهية هو الازدهار" (Seligman, 2011, 13) فالازدهار ليس مجرد الشعور بالسعادة (فالسعادة إما كحالة ممتعة هو مجرد جزء واحد من جوانب الازدهار، وبالمثل، فإن كونك سعيداً لا يعني أنك تعيش حياة فاضلة، أو تشعر بالرضا، أو تتمتع بصحة جيدة، حيث يمكن لأي شخص أن يزدهر بالوقت والجهد. والتي يمكن القول إنها مفهوم أوسع من الرفاهية النفسية. تكون فيها جميع جوانب حياة الشخص جيدة. ويشير الازدهار الى تجربة الحياة التي تسير على ما يرام. إنه مزيج من الشعور الجيد والأداء الفعال. فالازدهار مرادف لمستوى عالٍ من الصحة النفسية (Huppert & So, 2013, 840). أن "تزدهر" أن تفعل شيئاً ما للنمو أو التطور بطريقة نشطة" ضمن "بيئة ملائمة بشكل خاص ازدهار الطلاب، هو" المشاركة الكاملة فكرياً واجتماعياً وعاطفياً في تجربة الكلية." (VanderWeele, 2017, 400).

وتعرفه الباحثة بأنه: حالة نفسية تكون فيها جميع جوانب الشخصية جيدة، فهو مرادف لمستوى عالٍ من الصحة النفسية، حيث يتمتع الفرد بالمشاعر الايجابية، الاندماج والمشاركة بما يقوم به من عمل والعلاقات الجيدة مع الآخرين مع إيجاد هدف ومعنى لحياته، بما يحقق له سعادة بإنجازاته ورفاهية لحياته.

ج-١- مكونات الازدهار النفسي

يذكر سيلجمان المكونات الخمسة في النموذج الذي أطلق عليه نموذج PERMA بيرما، وهذا الاسم اختصار للحروف الاولى لكل مكون، وهذه المكونات هي:

1- المشاعر الايجابية: (Positive Emotions) هي حجر الزاوية في نظرية الرفاهية، فقد تراجعت السعادة كمعيار ذاتي من كونها هدفا قائما بذاته، الى مجرد عنصر من عناصر الشعور الايجابي. والمشاعر الايجابية تحتوي على ثلاثة خصائص هي: آ- تساهم في الازدهار النفسي. ب- يلاحقها كثير من الناس لمصلحتهم الخاصة. ج - يتم قياسها بشكل مستقل عن باقي العناصر . (Seligman, 2011, 17)

وتشمل المشاعر الايجابية الامل والاهتمام والفرح والحب والرحمة والفخر والتسلية والامتنان .وتعتبر

المشاعر الايجابية مؤشرا رئيسياً على الازدهار ويمكن صقلها او تعلمها

2- الاندماج: (Engagement) هو الاستغراق التام في المهام المحببة مع غياب التفكير والشعور أثناء التدفق بحيث يفقد بها الفرد مسار الوقت ويعيش الوقت الحاضر والتركيز والارتياح لدرجة أن الناس على استعداد للقيام بذلك من اجل مصلحتهم، وليس من اجل ما سيصدرون منه، وحاله التدفق حسب تصور (Csikszentmihalyi) هي وضوح الهدف، والاندماج (التركيز)، وفقدان الاحساس بالوعي

بالذات، وعدم الاحساس بالوقت، والتوازن بين القدرة والتحدي او الصعوبة، واحساس المرء بقدرته على ضبط الموقف، والإثابة الذاتية الداخلية للنشاط(Csikszentmihalyi, 2014, 136).

3-العلاقات (Relationships) هي جميع التفاعلات المختلفة التي يجريها الأفراد مع الشركاء والأصدقاء وأفراد الأسرة والزملاء والرؤساء ومجتمعهم ككل. وتشير العلاقات في نموذج بيرما إلى الشعور بالدعم والحب والتقدير من قبل الآخرين. يتم تضمين العلاقات في النموذج بناءً على فكرة أن البشر مخلوقات اجتماعية بطبيعتها، ولدى العديد من الأشخاص هدف تحسين العلاقات مع الأشخاص الأقرب إليهم (Seligman, 2011, 16). أثبتت الأبحاث أن مشاركة الأخبار الجيدة أو الاحتفال بالنجاح يعزز الروابط القوية والعلاقات الأفضل، بالإضافة إلى ذلك، فإن الاستجابة بحماس للآخرين، خاصة في العلاقات الوثيقة تزيد من الرفاهية والرضا (Siedlecki et al., 2014).

4-المعنى: Meaning أن تكون الحياة جديرة بالعيش؛ إذ يشير المعنى إلى احساس الفرد بأهمية الحياة وقيمتها وشعوره بوجود أهداف ذات مغزى ومعنى لدية، يسعى بإيجابية نحو تحقيقها يؤمن بشيء بأنه أعظم من ذاته كالإيمان بالأديان وتكوين الاحزاب السياسية (Seligman, 2011, 18).

5-الإنجاز: Achievement النجاح والاتقان هي غايات في ذاتها، هناك حالات نطلب فيها الازدهار النفسي ليس من أجل السعادة؛ بل في سبيل الإنجاز ذاته؛ أي الشعور بالكفاءة نحو تحقيق الهدف؛ إذ لا يوجد عنصر واحد يحدد الازدهار النفسي، فكل عنصر يسهم بقدر ما في تحديده (Seligman, 2011, 20).

ج-٢- خصائص الاشخاص المزدهرين نفسياً:

الصحة الجسدية والنفسية: فالأشخاص المزدهرين نفسياً يتمتعون بصحة جسدية ونفسية، فالشعور بالمرض الجسدي أو الثقة أو القلق أو غير ذلك من الحالات النفسية أو الطبية يمكن أن يزيد من صعوبة تحقيق النجاح، فالصحة الجسدية والنفسية مهمة للازدهار.

السمات الشخصية: تشمل بعض الفضائل الحكمة، والشجاعة، والعدالة، والاعتدال هي ضرورية للازدهار.

يتميز المزدهرون بمستويات أعلى من الوعي الضميري والانبساط ومستوى أقل من العصابية، ويتميز الأفراد ذوو الضمير الحي بوضع أهداف صعبة لأنفسهم والحفاظ على الانضباط اللازم لتحقيق تلك الأهداف.

الاتزان الانفعالي والحكمة وعلاقتهما بالازدهار النفسي لدى عينة من طلاب جامعة حمص أ. د. رازان عز الدين

التفاؤل: هو "مزاج أو موقف مرتبط بتوقعات حول ما هو اجتماعي أو تقديم متغيرات المرونة داخل الشخص والتي قد تكون بمثابة عوامل وقائية ضد الإرهاق الوجود والرضا، وعلى المستوى الفردي إيجابي مع تعزيز تجربة الازدهار بين الطلاب (Hone et al. 2014).

التعليم: لقد وجد أن مستويات التعليم تكتسب مستويات أعلى من السعادة والرضا عن الحياة، على الرغم من أن ذلك يرجع إلى أن الأشخاص الأكثر تعليماً هم أيضاً أكثر اكتساباً لمستويات أعلى من الدخل، والعمل، والزواج وهذه جميعها عوامل مهمة لتعزيز تنمية الشخصية والتي يمكن أن تساعد في تحقيق تأثير مزدهر أيضاً. ونظراً لأهمية التعليم المتكامل، قامت العديد من الجامعات بتطوير برامج لتحسين صحة ورفاهية طلابها (ACHA, 2009, 478) ويعد مجال ازدهار الطلاب من المجالات الجديدة التي تتطلب تضامناً الجهود بين الكثير من المؤسسات الاجتماعية والتعليمية.

٩- الدراسات السابقة:

الدراسات المتعلقة بالاتزان الانفعالي:

- دراسة عبد الرحمن (السودان) ٢٠١٤

عنوان الدراسة: الاتزان الانفعالي وعلاقته ببعض المتغيرات الديمغرافية (النوع، الفرقة الدراسية) أهداف الدراسة: التعرف الى مستوى الاتزان الانفعالي، ودلالة الفروق في الاتزان الانفعالي تبعاً لمتغيرات الجنس والفرقة الدراسية لدى طلبة الجامعة.

عينة الدراسة: عينة من طلبة جامعة الخرطوم بلغت (١٠٠) طالبا وطالبة اختيروا بالطريقة العشوائية أدوات الدراسة: تم استخدام مقياس الاتزان الانفعالي. نتائج الدراسة: مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة جاء بدرجة مرتفعة، وجود فروق بين الذكور والاناث في الاتزان الانفعالي لصالح الذكور، ولا يوجد فروق في الاتزان الانفعالي وفق متغير الفرقة الدراسية

- دراسة الربيع (الأردن) ٢٠١٦

عنوان الدراسة: الاتزان الانفعالي وعلاقته بضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك. أهداف الدراسة: التعرف الى مستوى الاتزان الانفعالي، ودلالة الفروق في الاتزان الانفعالي تبعاً لمتغيرات الجنس والفرقة الدراسية لدى طلبة الجامعة،

عينة الدراسة : بلغت العينة (٧٤٩) طالبا وطالبة من اختيروا بالطريقة العشوائية الطبقة أدوات الدراسة: تم استخدام مقياس الاتزان الانفعالي من اعداد حمدان.

نتائج الدراسة: مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة جاء بدرجة متوسطة، وجود فروق بين الذكور والاناث في الاتزان الانفعالي لصالح الذكور، ولا يوجد فروق وفق متغير المستوى الدراسي والتخصص

- دراسة عطية وحجازي(مصر) ٢٠١٩

عنوان الدراسة : العلاقة بين التلوث النفسي والاتزان الانفعالي ومستوى كل منهما لدى طلبة كلية التربية

هدف الدراسة: التعرف على العلاقة بين التلوث النفسي والاتزان الانفعالي لدى طلبة كلية التربية والتعرف على الفروق في التلوث النفسي والاتزان الانفعالي وفق متغيرات النوع والتخصص العلمي والصف الدراسي

عينة الدراسة: بلغ عينة البحث (٦٧٧) طالبا وطالبة كلية التربية جامعة الزقازيق.

أدوات الدراسة: مقياسين لقياس التلوث النفسي والاتزان الانفعالي من اعداد الباحثان

نتائج الدراسة: لا توجد فروق بين الطلبة في الاتزان الانفعالي وفق متغيرات النوع والتخصص الدراسي والصف الدراسي، وكما توصل الي البحث إلى أن طلبة كلية التربية جامعة الزقازيق لديهم مستوى مرتفع من التلوث النفسي ومستوى متوسط من الاتزان الانفعالي.

- دراسة جينالي و سينغ Jinallee& Singh (الهند) 2019

عنوان الدراسة : الاتزان الانفعالي والعمر والخبرة العملية: دراسة تحليلية

Emotional Stability, Age and Work Experience: An Analytical Study

أهداف الدراسة: تحديد العلاقة بين الاتزان الانفعالي والعمر وكذلك العمل والخبرة

عينة الدراسة : من بين ١٥٠ مشاركا، في الفئة العمرية (٢٠-٤٠) سنة.

أدوات الدراسة: تم استخدام مقياس الاتزان الانفعالي من اعداد الباحث.

نتائج الدراسة: أظهرت نتائج الدراسة ان الاتزان الانفعالي يمكن الإنسان من فهم مشاعره الآخرين ويساعد في السيطرة على انفعالاته الخاصة بشكل مختلف، وتكشف الدراسة أن الاتزان الانفعالي لا يرتبط بشكل كبير بالعمر وخبرة العمل. إنه شيء مع الذات الشخصية.

- دراسة فايرماتي Firmante (الفلبين) 2023

عنوان الدراسة: الاتزان الانفعالي كمتنبئ بالتكيف العام لدى طلاب الهندسة

Emotional Stability as Predictor of General Coping among Engineering Students

هدف الدراسة: معرفة ما إذا كان الاتزان الانفعالي يتنبأ بمهارات التكيف العامة لدى طلاب الهندسة عينة الدراسة : شارك في الدراسة ما مجموعه ٤٤٥ طالباً، تتراوح أعمارهم بين ١٨ و ٢٠ عاماً ومن بين ٤٤٥ طالباً، كان هناك ٢١٧ ذكراً و ٢٢٨ أنثى .

نتائج الدراسة : كشفت النتائج أن الطلاب كانوا مستقرين عاطفياً، بمتوسط درجات ٦.٦٦ والذي يمكن تفسيره على أنه متوسط مرتفع. وهذا يعني أن المشاركين في الدراسة الحالية يشعرون براحة في التعامل مع المشكلات، ويمكنهم التعافي بسرعة من الاضطراب العاطفي، وهم راضون بشكل عام عن الحياة وبالمثل، فإن النتيجة في التأقلم العام تظهر أيضاً متوسطاً مرتفعاً، مما يعني أن طلاب الهندسة لديهم مهارات تأقلم جيدة تساعدهم على تحمل المواقف الحياتية الضاغطة والتقليل منها والتعامل معها.

دراسة Khurshid & Khurshid خورشيد وخورشيد (باكستان) 2018 Emotional Stability Among College Youth With Reference To The Gender

عنوان الدراسة :الاتزان الانفعالي بين الشباب الجامعي مع مراعاة الجنس
هدف الدراسة : قياس الاتزان الانفعالي مع الإشارة إلى الفروق بين الجنسين.
عينة الدراسة : وتكونت العينة من ١٠٠ طالب، وكانت أعمارهم تتراوح بين ١٧-٢١ سنة.
أدوات الدراسة : تم استخدام استبيان ذاتي احتوى الاستبيان على ٢٢ بنداً.
نتائج الدراسة : أظهرت نتائج الدراسة أن غالبية الطلاب يتمتعون بالاتزان الانفعالي، كما كشفت النتائج عن وجود فروق بين الطلاب والطالبات حيث أن الإناث أقل اتزان انفعالي مقارنة بالذكور.
الدراسات المتعلقة بالحكمة

دراسة الفازاري Al Fazari (2017) عمان عنوان الدراسة الحكمة بين طلاب الجامعة في عمان في ضوء بعض المتغيرات Wisdom among university students in Oman in the light of some variables

هدف الدراسة : اختبار الحكمة لدى طلبة جامعة السلطان قابوس في ضوء متغيرات محددة.
عينة الدراسة : بلغت العينة ٤٩٠ طالباً وطالبة من جميع كليات الجامعة.

أدوات الدراسة : تم استخدام استبيان من ٢٨ فقرة بثلاثة أبعاد (التجربة الحياتية، الانفتاح، الإدارة العاطفية).

نتائج الدراسة : أظهرت النتائج أن غالبية الطلاب أعربوا عن مستوى متوسط من الحكمة (٦٩٪). وأشارت أيضاً إلى أن الجنس والكلية والعمر والمنطقة لم تكن عوامل مهمة أثرت على مستوى الحكمة.

- دراسة راثوري Rathore (2016) أمريكا

عنوان الدراسة : العلاقة بين الحكمة وأساليب المواجهة لدى طلاب الكلية.

Relationship between Wisdom and Coping in College Students

هدف الدراسة : كشف العلاقة بين استراتيجيات المواجهة المختلفة الاثنا عشر والأبعاد الثلاثة للحكمة

عينة الدراسة : (160) طالباً جامعياً من جامعة إيلينوي الشرقية

نتائج الدراسة : أظهرت النتائج أن استراتيجيات المواجهة إيجابية وإن إعادة التفسير والنمو تنبأت بقوة بتطور الحكمة، في حين أن الاستراتيجيات مثل التركيز على التنفيس عن العواطف أثرت سلباً على الحكمة، وأظهرت أيضاً علاقات جديدة بين التأقلم والحكمة.

- دراسة أرديليت وبروبا Ardelt & Bruya (أمريكا) 2021

عنوان الدراسة: الحكمة ثلاثية الأبعاد والتوتر المتصور لدى طلاب الجامعات

Three-dimensional wisdom and perceived stress among college students

هدف الدراسة : معرفة هل الحكمة عازلة ضد التوتر بين طلاب الجامعات. وهل يؤثر التوتر سلباً على حكمة الطلاب من خلال جعلهم يركزون أكثر على احتياجاتهم الخاصة بدلاً من وجهات نظر الآخرين

عينة الدراسة (٢١٦) طالباً جامعياً من جامعة فلوريدا.

أدوات الدراسة مقياس الحكمة ثلاثي الأبعاد، مقياس الإجهاد المدرك.

نتائج الدراسة: أشارت النتائج إلى أن التوتر المتصور زاد في المتوسط بمرور الوقت، في حين انخفضت الحكمة ثلاثية الأبعاد، وتحديداً أبعاد الحكمة المعرفية والرحمة، أظهرت نماذج الانحدار الذاتي وجود علاقة سلبية بين الحكمة والإجهاد المتصور وتأثير عكسي للحكمة على الإجهاد المتصور طويلاً، على الرغم من أن بعض التجارب المجهدة قد تؤدي إلى نمو مرتبط بالتوتر وبالتالي حكمة أكبر على المدى الطويل، إلا أن

الاتزان الانفعالي والحكمة وعلاقتها بالازدهار النفسي لدى عينة من طلاب جامعة حمص أ. د. رازان عز الدين

التوتر يرتبط سلباً بتنمية الحكمة بين طلاب الجامعات. لكن الحكمة قد تخفف من مشاعر التوتر مع مرور الوقت. إن تعزيز الحكمة قد يعزز الاتزان والصحة النفسية، خاصة خلال الأوقات العصيبة.

الدراسات المتعلقة بالازدهار النفسي

- دراسة العبيدي (العراق) ٢٠١٩

عنوان الدراسة : الازدهار النفسي لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات.

هدف الدراسة : التعرف على مستوى الازدهار النفسي والتعرف على الفروق في الازدهار النفسي بين الطلبة وفق متغيرات الجنس والتخصص الدراسي (علمي-إنساني) ومتغير المرحلة الدراسية (أول - رابع)،

عينة الدراسة : تألفت عينة البحث من (٣٠٠) طالبا وطالبة من طلبة جامعة بغداد.

أدوات البحث: تم تطبيق مقياس (الازدهار النفسي) وهو (من إعداد الباحثة)

نتائج الدراسة : إن طلبة الجامعة لديهم ازدهار نفسي. عدم وجود فروق في الازدهار النفسي وفق متغير الجنس أو التخصص الدراسي. وجود فروق في الازدهار النفسي وفق المرحلة الدراسية ولصالح الرابعة.

- دراسة الشريبي والعدوي (قطر) ٢٠٢١

عنوان الدراسة : الازدهار النفسي وتقدير الذات كمؤشرين للتنبؤ بالتوافق مع الحياة الجامعية.

أهداف الدراسة : الكشف عن العلاقة بين الازدهار النفسي وتقدير الذات والتوافق مع الحياة الجامعية لدى عينة من الطلاب في جامعة قطر، كما يهدف إلى تعرف الفروق بين عينة الدراسة في ضوء النوع والفرقة الدراسية والحالة الاجتماعية والتفاعل بينهم في تلك المتغيرات.

عينة الدراسة : تكونت عينة الدراسة من ٣٢٩ طالب وطالبة من طلاب جامعة قطر.

أدوات الدراسة: مقياس الازدهار النفسي ومقياس تقدير الذات ومقياس التوافق مع الحياة الجامعية

نتائج الدراسة : وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الازدهار النفسي وتقدير الذات والتوافق مع الحياة الجامعية. وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى للنوع على بعد التوافق الشخصي الانفعالي والازدهار لصالح الذكور، يمكن التنبؤ بالتوافق مع الحياة الجامعية من خلال الازدهار النفسي وتقدير الذات.

- دراسة ساتيكي واكين ويويسال Satici & Akin & Uysal (بلجيكا) 2013

عنوان الدراسة : فحص العلاقات بين الازدهار والتعاطف مع الذات

Investigating The Relationship Between Flourishing And Self-Compassion:

هدف الدراسة: فحص العلاقات بين الازدهار والتعاطف مع الذات.
عينة الدراسة : ٣٤٧ طالباً جامعياً (١٩٤ أنثى و١٥٣ ذكراً) أعمارهم بين (١٨ و ٢٤) عاماً.
أدوات الدراسة : مقياس الازدهار ومقياس التعاطف مع الذات.
نتائج الدراسة : تم التنبؤ بشكل إيجابي باللطف الذاتي والإنسانية المشتركة واليقظة الذهنية من خلال الازدهار. كما تنبأ الازدهار بالحكم على الذات، والعزلة، والإفراط في تحديد الهوية بطريقة سلبية.

- دراسة ميرزاي-الافياجه واخرون 2021 (ايران) Mirzaei-Alavijeh & et.al

عنوان الدراسة: الازدهار: دراسة مقطعية حول التحصيل الأكاديمي لدى طلاب جامعة كرمانشاه
Flourishing: A Cross-Sectional Study on Academic Achievement in the Students of Kermanshah University

أهداف الدراسة: تحديد حالة الازدهار وارتباطها بالتحصيل الأكاديمي لدى طلاب جامعة كرمانشاه
عينة الدراسة : بلغت عينة الدراسة (٢٩٥) طالباً في جامعة كرمانشاه للعلوم الطبية .
أدوات الدراسة : تم جمع البيانات باستخدام استبيان التقرير الذاتي
نتائج الدراسة : المشاركون حصلوا على ٧١.٣٪ من الدرجة القصوى للازدهار، بالإضافة إلى ذلك، كانت درجة الازدهار أعلى لدى الطالبات مقارنة بالذكور، وكان لها علاقة إيجابية مع التحصيل الأكاديمي.

١٠- منهج البحث

اعتمد البحث على المنهج الوصفي الذي يهدف إلى دراسة الظاهرة كما هي بالواقع، ويوضح خصائصها، ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً ومحاولة تفسيرها (Wiersma, 2004, 15).

١١- مجتمع البحث

يشمل مجتمع الدراسة طلبة جامعة حمص (السنة الرابعة) من الكليات (الطب البشري وطب الاسنان والهندسة المدنية والهندسة الميكانيكية والعلوم والآداب والتربية والحقوق والسياحة) المسجلين للعام الدراسي ٢٠٢٣/٢٠٢٤ والبالغ عددهم (٩٤٩٧) طالباً وطالبة وقد تم الحصول على الرقم من مديرية شؤون الطلاب المركزية في جامعة حمص، كما في الجدول رقم (١) .

الاتزان الانفعالي والحكمة وعلاقتهما بالازدهار النفسي لدى عينة من طلاب جامعة حمص أ. د. رازان عز الدين

جدول (١) توزيع أفراد مجتمع البحث وفق متغير الجنس والاختصاص

السنة الرابعة	ذكور	اناث	المجموع
الكلية العلمية	٢٣٨٤	٢١٣٨	٤٥٢٢
الكلية الأدبية	١٩٨٨	٢٩٨٧	٤٩٧٥
المجموع	٤٣٧٢	٥١٢٥	٩٤٩٧

١٢- عينة البحث

اختيرت العينة بالطريقة العشوائية العنقودية، وهي الأفضل عندما تكون عناصر المجتمع موزعة ، فبعد تقسيم مجتمع الدراسة (السنة الرابعة والبالغ عددهم ٩٤٩٧ طالب وطالبة) الى كليات نظرية وتطبيقية، اختير عدد من الذكور والاناث من بعض الكليات، وقد بلغت عينة البحث (١١٠٠) وتم استبعاد (٧٨) استمارة، وبذلك بلغت العينة (١٠٢٢) كما هو موضح بالجدول رقم (٢)

جدول (2) توزع أفراد العينة وفق متغير الجنس والاختصاص

السنة الرابعة	ذكور	اناث	العينة	مجتمع البحث	النسبة
الكلية العلمية	٢٢١	٣٥١	٥٧٢	٤٥٢٢	٪١٢.٦
الكلية النظرية	١٢٧	٣٢٣	٤٥٠	٤٩٧٥	٪ ٩
المجموع	٣٤٨	٦٧٤	١٠٢٢	٩٤٩٧	٪١٠.٧

١٣- أدوات البحث

أولاً: مقياس الاتزان الانفعالي: أعد المقياس تشاتورفيدري وتشاندر & Chaturvedi [Chander](#) تم ترجمة المقياس من قبل الباحثة علماً أن المقياس يحتوي على (٣٠) عبارة موزعة على خمسة أبعاد (التشاؤم مقابل التفاؤل، القلق مقابل الهدوء، الاعتماد مقابل الاستقلال، العدوان مقابل التسامح، اللامبالاة مقابل التعاطف). حيث أن بدائل المقياس أخذت تدرجاً خماسياً هي (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً ، اطلاقاً) وتأخذ الأوزان التالية (٥، ٤، ٣، ٢، ١) وتتراوح الدرجة على كل عبارة ايجابية بين(٥ - ١) درجة وبالنسبة للعبارات السلبية فقد تراوحت الدرجة بين(١-٥) وكانت درجات المقياس

بين (٣٠-١٥٠) تم تطبيق مقياس الاتزان الانفعالي على أفراد العينة الاستطلاعية المكونة من (١٨٠) طالب وطالبة من جامعة حمص وتم حساب الخصائص السيكومترية للمقياس على النحو التالي :

صدق المقياس

أ- **صدق المحكمين:** تم عرض المقياس بعد ترجمته على اختصاصين ترجمة وعرض الترجمة والنسخة الأجنبية على عدد من أعضاء الهيئة التدريسية المتخصصين في اللغة الأجنبية واللغة العربية، ثم بعد ذلك تم عرض المقياس على بعض أعضاء الهيئة التدريسية في قسم الارشاد النفسي لإبداء وجهة نظرهم بصدد عبارات المقياس من حيث مدى وضوحها ومناسبتها لعينة البحث، وكان من نتائج التحكيم الإبقاء على العبارات التي بلغت نسبة الاتفاق (٩٠٪) فأكثر، كما حذفت بعض العبارات وتغيير صياغة بعضها الآخر وقد تم تعديل العبارات في ضوء آراء المحكمين.

ب- **صدق الاتساق الداخلي:** تم تطبيق المقياس على (١٨٠) طالب وطالبة وتم حساب معاملات الارتباط بين درجات العبارة والدرجات الكلية للبعد الفرعي الذي تنتمي اليه العبارة، فوجد ان جميع معاملات الارتباط دالة احصائياً، مما يدل على الاتساق الداخلي للمقياس كما موضح بالجدول رقم (٣)

جدول (٣) معاملات الارتباط بين كل بند من بنود المقياس بالدرجة الكلية للبعد التابع له

التشاؤم مقابل التفاؤل	١	٦	١١	١٦	٢١	٢٦
	٠.٥٤٢*	٠.٥٧١*	٠.٨٩٢*	٠.٧٧٥*	٠.٨٩٧*	٠.٨٧٨*
القلق مقابل الهدوء	٢	٧	١٢	١٧	٢٢	٢٧
	٠.٤٦٢*	٠.٤٦٧*	٠.٨٩٨*	٠.٧٥٨*	٠.٦٧٥*	٠.٨٢٨*
الاعتماد مقابل الاستقلال	٣	٨	١٣	١٨	٢٣	٢٨
	٠.٩٦٨*	٠.٨٦٨*	٠.٩٧٧*	٠.٩٧٧*	٠.٧١٥**	٠.٨١٥*
العدوان مقابل التسامح	٤	٩	١٤	١٩	٢٤	٢٩
	٠.٨٧٢*	٠.٨٣٨*	٠.٩١٧*	٠.٩٩٧*	٠.٩٧٩**	٠.٨١٩*
اللامبالاة مقابل التعاطف	٥	١٠	١٥	٢٠	٢٥	٣٠
	٠.٨٧٢*	٠.٧٢٢*	٠.٩٦٣*	٠.٨٦٣*	٠.٩٣١*	٠.٨٥١*

وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل بند من بنود المقياس مع الدرجة الكلية للبعد التابع له، وبين كل بند من بنود المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس، وبين درجة كل بعد من ابعاد المقياس مع

الاتزان الانفعالي والحكمة وعلاقتهما بالازدهار النفسي لدى عينة من طلاب جامعة حمص أ. د. رازان عز الدين

الدرجة الكلية للمقياس فوجدت ان جميع معاملات الارتباط دالة احصائيا عند مستوى دلالة (١٪) مما يدل على الاتساق الداخلي للمقياس كما هو موضح بالجدول رقم (٤) و(٥)

جدول (٤) معاملات الارتباط بين كل بند من بنود المقياس بالدرجة الكلية للمقياس

١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
٠.١٦٢*	٠.٣٠١**	٠.٧٩٩**	٠.٧٩٩**	٠.٣٦٦**	٠.٥٣٣**	٠.١٥٧*	٠.٣٣٥**	٠.٨٢٢**	٠.١١٧*
٢٠	١٩	١٨	١٧	١٦	١٥	١٤	١٣	١٢	١١
٠.٧٨٩**	٠.٧١٦**	٠.٧٩٨**	٠.٩٠٠**	٠.٩٠٠**	٠.٧٣٨**	٠.٦٤١*	٠.٧٤٥*	٠.٩٣٦**	٠.٣٠٣**
٣٠	٢٩	٢٨	٢٧	٢٦	٢٥	٢٤	٢٣	٢٢	٢١
٠.٧٧٦**	٠.٧٧٦**	٠.٥٨٧**	٠.٨٨٧**	٠.٦٥٦**	٠.٨١٣**	٠.٧٥٥**	٠.٣٧٠*	٠.١٦٨*	٠.٧٦٩**

جدول(٥)معاملات الارتباط بين كل بعد من ابعاد المقياس وبين الدرجة الكلية للمقياس

اللامبالاة مقابل التعاطف	الاعتماد مقابل الاستقلالية	العدوان مقابل التسامح	القلق مقابل الهدوء	التشاؤم مقابل التفاؤل
٠.٨٢٢*	٠.٧٦٠*	٠.٤٤٧*	٠.٨٤٤*	٠.٦٤٧*

ج- الصدق التمييزي (المقارنة الطرفية): تم تطبيق المقياس على (١٨٠) طالب وطالبة، ومن ثم اختيار ٢٥٪ من مجموعة الافراد ذوي الدرجات العليا و ٢٥ ٪ من مجموعة الافراد ذوي الدرجات الدنيا، ثم تم اختبار الفرق بواسطة (ت) لعينتين مستقلتين، وكانت قيمة الدلالة الاحصائية أصغر من (١٪) وهذا يدل على وجود فروق دالة وبالتالي معامل صدق تمييزي دال، كما هو مبين في الجدول رقم (٦)

جدول (٦) دلالة الفرق بين المجموعة الاعلى والمجموعة الادنى بالنسبة الى المقياس ككل وابعاده الفرعية

المجموعة الادنى	المجموعة الاعلى	قيمة " ت " المحسوبة
م	ع	٨٥.٨٨٢
٤١.١٥٥	٧.٣٦٣	
١٣٨.٤٠٠	٢٠.٢٠	

ثبات المقياس: تم استعمال طريقتين في إيجاد الثبات

- أ- الثبات بطريقة الفا كرونباخ : تستند هذه الطريقة على الانحراف المعياري للفقرة المفردة وطبقت معادلة الفا كرونباخ حيث بلغ معامل الثبات (٠.٩٩٤) وهو معامل ثبات يمكن الركون اليه.
- ب- الثبات بالتجزئة النصفية: تم فرز الفقرات الفردية A عن الزوجية B وأصبح المقياس يتكون من نصفين وتم احتساب معامل الارتباط بين نصفي المقياس، بلغ (٠.٩٣٢) وحيث ان معامل الثبات الفا كرونباخ للنصفين غير متساويين، لذلك نعتمد معامل ثبات جثمان الذي بلغ (٠.٩٦٤) وهو معامل ثبات يمكن الركون إليه. كما هو موضح بالجدول رقم(٧)

جدول (٧) معامل الثبات بطريقة الفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية

معامل جثمان	معامل سبير مان براون	معامل الارتباط بين نصفي المقياس	الفا - كرونباخ	
٠.٩٦٤	٠.٩٥٥	٠.٩٣٢	٠.٩٩٠	A
			٠.٩٣٨	B

ثانياً: مقياس الحكمة : أعد هذا المقياس أرديليت 2003 Ardelit وقد تم ترجمة المقياس، يتكون المقياس من (٢٧) بند، موزعة على ثلاثة أبعاد هي: (البعد المعرفي، البعد التأملي، البعد العاطفي) حيث أن بدائل المقياس أخذت تدرجاً خماسياً وفقاً لأسلوب ليكارت: (من أوافق بشدة = ١ الى غير موافق بشدة = ٥) وتتراوح الدرجة على كل عبارة بين (١-٥) درجة، وعلى المقياس بين (٢٧-١٣٥) وتم حساب الخصائص السيكومترية للمقياس على النحو التالي:

صدق المقياس

تم تطبيق مقياس الحكمة على افراد العينة الاستطلاعية المكونة من (١٨٠) طالب وطالبة من جامعة حمص وتم التأكد من صدق المقياس باستخدام الطرق الاتية:

أ- صدق المحكمين: قامت الباحثة بعد ترجمة المقياس بعرضه على متخصصين في الترجمة تم بعد ذلك عرض المقياس على مجموعة من أعضاء الهيئة التدريسية في اللغة الأجنبية واللغة العربية والإرشاد النفسي بهدف الأخذ بأرائهم وملاحظاتهم حول مناسبة بنود المقياس ووضوح صياغاتها اللغوية وتم الابقاء على البنود التي حصلت على نسبة اتفاق المحكمين (٨٥٪) فأكثر، وتم تغيير صياغة بعضها الاخر.

ب- صدق الاتساق الداخلي: تم حساب معامل ارتباط بيرسون، بين كل بند من بنود المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس، وبين درجة كل بعد من ابعاد المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس، بين درجة كل

الاتزان الاتفعالي والحكمة وعلاقتهما بالازدهار النفسي لدى عينة من طلاب جامعة حمص أ. د. رازان عز الدين

بند من بنود المقياس مع الدرجة الكلية للبعد التابع له فوجد ان جميع معاملات الارتباط دالة احصائياً عند مستوى دلالة (١٪) مما يدل على الاتساق الداخلي، كما هو موضح في الجدول رقم (٨) و (٩) و (١٠)

جدول (٨) معاملات الارتباط بين كل بند من بنود المقياس بالدرجة الكلية للمقياس

٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
٠.١٦٨*	٠.٦٦٠**	٠.٥٧٨**	٠.١٦٩*	٠.٦٨٨**	٠.٤٣٤**	٠.١٤٤*	٠.٦٦٣**	٠.٤٦٦**
١٨	١٧	١٦	١٥	١٤	١٣	١٢	١١	١٠
٠.٥٩٤**	٠.٥٩٤**	٠.١٧١*	٠.٢٢٤**	٠.٣٥٠**	٠.١٦٨*	٠.١٦٧*	٠.٤٦٥**	٠.١٦٥*
٢٧	٢٦	٢٥	٢٤	٢٣	٢٢	٢١	٢٠	١٩
٣٥٢.٠**	٠.١٩١*	٠.١٨٢*	٠.٦٣٤**	٠.٥٩٤**	٠.٤٧١**	٠.٣٩٩**	٠.٣١٩**	٠.٥٨٦**

جدول (٩) معاملات الارتباط بين كل بند من بنود المقياس مع الدرجة الكلية للبعد التابع له

٢٥	٢٢	١٩	١٦	١٣	١٠	٧	٤	١	البعد المعرفي
٠.٣٧٣*	٠.٣٤٤*	٠.٢٤٤*	٠.١٨٧*	٠.٤٣٣*	٠.٤٥٥*	٠.٤٣٥*	٠.٣٣١*	٠.٣٤٢*	
٢٦	٢٣	٢٠	١٧	١٤	١١	٨	٥	٢	البعد التأملّي
٠.٢٠٤*	٠.١٨٩*	٠.٢٥٤*	٠.٢٠٨*	٠.٢٢٩*	٠.٣٨١*	٠.٢٩١*	٠.٣٣١*	٠.٣٤١*	
٢٧	٢٤	٢١	١٨	١٥	١٢	٩	٦	٣	البعد العاطفي
٠.٢٥٦*	٠.٣٦٨*	٠.٢٩٦*	٠.٣٥٨*	٠.٢٦٨*	٠.١٨١*	٠.٣٣٣*	٠.٣٤٧*	٠.٢٢٤*	

جدول (١٠) معاملات الارتباط بين كل بعد من ابعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس

البعد المعرفي	البعد التأملّي	البعد العاطفي
٠.٢١٢*	٠.٦٣١*	٠.٣٨٤*

ج- الصدق التمييزي (المقارنة الطرفية): تم تطبيق المقياس على (١٨٠) طالب وطالبة، ومن ثم اختيار (٢٥٪) من مجموعة الافراد ذوي الدرجات العليا (٢٥ ٪) من مجموعة الافراد ذوي الدرجات الدنيا، ثم تم اختبار الفرق بواسطة ت لعينتين مستقلتين كما هو موضح في الجدول رقم (١١)

جدول (١١) دلالة الفرق بين المجموعة الاعلى والمجموعة الادنى بالنسبة الى المقياس ككل وابعاده الفرعية

المجموعة الادنى		المجموعة الاعلى		قيمة " ت " المحسوبة
م	ع	م	ع	٦٩.٣٦٢
٤٢.٥٧٧	٤.٧٢٦	١١٩.٨٠٠	٥.٧٨٢	

ثبات المقياس: تم استعمال طريقتين في إيجاد الثبات

أ- طريقة الفا كرونباخ: بلغ معامل الثبات (٠.٩٧٢) وهو معامل ثبات يمكن الركون اليه.

ب- طريقة الثبات بالتجزئة النصفية: لإيجاد الثبات بهذه الطريقة استعملت الاستمارات ذاتها

التي استعملت في استخراج الثبات بطريقة ألفا تم فرز الفقرات الفردية (A) والزوجية (B) وأصبح المقياس يتكون من نصفين وتم احتساب معامل الارتباط بين نصفي المقياس بلغ (٠.٨٣٥) وحيث ان التباين للنصف الاول والثاني غير متساويين وكذلك معامل الثبات الفا كرونباخ غير متساويين، لذلك نعتد معامل ثبات جثمان الذي بلغ (٠.٨٩٩) وهو معامل ثبات يمكن الركون اليه كما هو موضح بالجدول رقم (١٢)

جدول (١٢) معامل الثبات بطريقة الفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية

الفا - كرونباخ		معامل الارتباط بين نصفي المقياس	معامل سبير مان براون	معامل جثمان
A	٠.٩٧٤	٠.٨٣٥	٠.٩١٠	٠.٨٩٩
B	٠.٩٢٥			

ثالثاً: مقياس الازدهار النفسي: أعد مقياس الازدهار النفسي (Seligman, 2013) علماً أن المقياس يحتوي على (٢٥) عبارة موزعة على خمسة أبعاد: الانفعالات الايجابية، الاندماج والمشاركة، العلاقات الايجابية، المعنى، الانجاز، حيث أن بدائل المقياس أخذت تدرجاً خماسياً هي (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، إطلاقاً) وتأخذ الأوزان التالية (٥، ٤، ٣، ٢، ١) وتراوح درجات المقياس بين (٢٥ - ١٢٥).

صدق المقياس: تم تطبيق مقياس الازدهار النفسي على أفراد العينة الاستطلاعية المكونة من (١٨٠) طالب وطالبة من جامعة حمص وتم التأكد من صدق المقياس باستخدام الطرق الآتية :

أ- صدق المحكمين: تم ترجمة المقياس وعرضه على متخصصين في الترجمة، ثم بعد ذلك عرض المقياس على مجموعة من أعضاء الهيئة التدريسية في قسم الإرشاد النفسي بهدف الأخذ بأرائهم

الالتزان الاتفعالي والحكمة وعلاقتهما بالازدهار النفسي لدى عينة من طلاب جامعة حمص أ. د. رازان عز الدين

وملاحظاتهم حول مناسبة بنود المقياس وضوحها ووضوح صياغاتها اللغوية، وتم الإبقاء على البنود التي حصلت على نسبة اتفاق المحكمين (٨٥٪) كما حذفت بعض البنود المكررة.

ب- صدق الاتساق الداخلي: تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل بند من بنود المقياس مع الدرجة الكلية للبعد التابع له، وبين كل بند من بنود المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس، وبين درجة كل بعد من أبعاد المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس، وبين كل بند من بنود المقياس بالدرجة الكلية للبعد التابع له، فوجد أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (١٪) و (٥٪) مما يدل على الاتساق الداخلي للمقياس، كما هو موضح في الجدول رقم (١٣) و (١٤) و (١٥)

جدول (١٣) معاملات الارتباط بين كل بند من بنود المقياس بالدرجة الكلية للمقياس

١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
*	*	*	*	*	٠.٩٢٢	*	*	*	*
٠.٨١٨*	٠.٧٩٧*	٠.٦٤٧*	٠.٥٦٢*	٠.٧٧٨*		٠.٧٨٩*	٠.٦٧٢*	٠.٨٧١*	٠.٤٨٨*
٢٠	١٩	١٨	١٧	١٦	١٥	١٤	١٣	١٢	١١
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
٠.٧٩٩*	٠.٧٣١*	٠.٨٦٤*	٠.٥١٥*	٠.٩٦٦*	٠.٨٩٧*	٠.٦٦٧*	٠.٨٦٩*	٠.٦٦٧*	٠.٦٧٥*
					٢٥	٢٤	٢٣	٢٢	٢١
					*	*	*	*	*
					٠.٧٧١*	٠.٩٠١*	٠.٩٥٥*	٠.٨٩٩*	٠.٩٧٦*

جدول (١٤) معاملات الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد المقياس بالدرجة الكلية للمقياس

٠.٥٤٣**	٠.٧٦٥**	٠.٢٤٤ *	٠.٣١٣**	٠.٤٩٩**	الانفعالات الايجابية
٠.٢٤٦**	٠.٨٠٥**	٠.٨٢٢**	٠.٤٠١**	٠.٨٩٠**	الاندماج والمشاركة
٠.٢٠١ *	٠.٨٩٦**	٠.٦٥٧**	٠.٥٨٩*	٠.٧٨٨**	العلاقات الايجابية
٠.١٩٩*	٠.٩٦٠**	٠.١٩٨*	٠.٦٧٦**	٠.٨٧٩**	المعنى
٠.٨٧٩**	٠.٨٩٨**	٠.٣٩٠**	٠.٧٧٥**	٠.٧٩٣**	الانجاز

جدول (١٥) معاملات الارتباط بين كل بعد من ابعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس

الانجاز	المعنى	العلاقات مع الآخرين	الارتباط والمشاركة	الانفعالات الايجابية
٠.٥٩٨*	٠.٦٩٩*	٠.٨٤١*	٠.٤٦٨*	٠.٥٦٦*

ج- الصدق التمييزي (المقارنة الطرفية): تم تطبيق المقياس على (١٨٠) طالب وطالبة، ومن ثم اختيار (٢٥٪) من مجموعة الافراد ذوي الدرجات العليا (٢٥ ٪) من مجموعة الافراد ذوي الدرجات الدنيا، ثم تم اختبار الفرق بواسطة ت لعينتين مستقلتين كما هو موضح في الجدول رقم (١٦)

جدول (١٦) دلالة الفرق بين المجموعة الاعلى والمجموعة الادنى

المجموعة الأدنى		المجموعة الاعلى		قيمة "ت" المحسوبة	
م	ع	م	ع	٤٦.٣٩٦	
٤٣.٢٠٠	٧.٢٥٠	١١١.٢٨٩	٦.٦٥٩		

ثبات المقياس: تم استعمال طريقتين في إيجاد الثبات

أ- طريقة الفا كرونباخ: بلغ معامل الثبات (٠.٩٣٨) وهو معامل ثبات يمكن الركون اليه.
 ب- الثبات بالتجزئة النصفية: لإيجاد الثبات بهذه الطريقة استعملت الاستمارات ذاتها التي استعملت في استخراج الثبات بطريقة ألفا تم فرز الفقرات الفردية (A) والزوجية (B) وأصبح المقياس يتكون من نصفين وتم احتساب معامل الارتباط بين نصفي المقياس بلغ (٠.٩٩٢) وحيث ان التباين للنصف الاول والثاني غير متساويين وكذلك معامل الثبات الفا كرونباخ غير متساويين، لذلك نعتمد معامل ثبات جثمان الذي بلغ (٠.٩٩٦) وهو معامل ثبات يمكن الركون اليه كما هو موضح بالجدول رقم (١٧)

جدول (١٧) معامل الثبات بطريقة الفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية

الفا - كرونباخ	معامل الارتباط بين نصفي المقياس	معامل سبيرمان براون	معامل جثمان
A ٠.٨٦٩	٠.٩٩٢	٠.٩٩٦	٠.٩٩٦
B ٠.٨٧٥			

١٤- عرض النتائج ومناقشة الفرضيات

١٤-١- السؤال الاول: ما مستوى الاتزان الانفعالي لدى عينة البحث؟

للإجابة عن هذا السؤال حسبت الربيعيات، فكان الربع الأول يقابل الدرجة (٥٩) والربع الثاني يقابل (١٠٨) والربع الثالث يقابل الدرجة (١٣٠) على مقياس الاتزان الانفعالي؛ أي إن (٢٥٪) من أفراد العينة كانت درجاتهم بالنسبة للمقياس منخفضة، وتساوي (٢٥٥) طالب من أفراد العينة (٢٥٪) من أفراد العينة كانت درجاتهم بالنسبة للمقياس مرتفعة، وتساوي (٢٥٥) طالب و (٥٠٪) من أفراد العينة هي ضمن المستوى المتوسط، وتساوي (٥١١) طالب، فالاتزان الانفعالي عند طلاب الجامعة بمستوى متوسط وأن العينة لديها اتزان انفعالي متوسط، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة الربع (٢٠١٦) الأردن ودراسة عطية وحجازي (٢٠١٩) مصر ونتائج دراسة فايرماتي Firmante (2023) التي بينت ان وهذا يعني أن المشاركين في الدراسة الحالية يشعرون براحة في التعامل مع المشكلات، ويمكنهم التعافي بسرعة من الاضطراب العاطفي، وهم راضون بشكل عام عن الحياة، ويمكن تفسير أن الطلاب يمكنهم السيطرة على مشاعرهم، وذلك لأنهم تأقلموا مع الضغوط الناشئة والمشكلات الناتجة عن الدراسة والاسرة .

١٤-٢- السؤال الثاني: ما مستوى الحكمة لدى عينة البحث؟

للإجابة عن هذا السؤال حسبت الربيعيات، فكان الربع الأول يقابل الدرجة (50) والربع الثاني يقابل (110) والربع الثالث يقابل الدرجة (١٢٥) على مقياس الحكمة؛ أي إن (٢٥٪) من أفراد العينة كانت درجاتهم بالنسبة للمقياس منخفضة وتساوي (٢٥٥) طالب من أفراد العينة (٢٥٪) من أفراد العينة كانت درجاتهم بالنسبة للمقياس متوسطة وتساوي (٢٥٥) طالب و (٧٥٪) من أفراد العينة هي ضمن المستوى المرتفع، وتساوي (٧٦٧) طالب، فالحكمة عند طلاب الجامعة بمستوى مرتفع، ويمكن تفسير ذلك بأن هذا المستوى المرتفع ناتج إن الحكمة والتصرف بعقلانية قد تخفف من مشاعر التوتر مع مرور الوقت. ومن ثم، فإن تعزيز الحكمة قد يعزز الاتزان والصحة النفسية، خاصةً خلال الأوقات العصيبة، وهذا ما وجدته نتائج دراسة أردليت وبروبا Ardelt & Bruya (أمريكا) 2021 أن بعض التجارب المجهدة قد تؤدي إلى نمو مرتبط بالتوتر وبالتالي حكمة أكبر على المدى الطويل، فالحكمة قد تخفف من مشاعر التوتر مع مرور الوقت ونمكّن الطالب من امتلاك مهارة حل المشكلات بطريقة التفكير العقلاني، وهذا يؤدي الى تأقلم الطلاب مع الضغوطات والمشكلات التي يعانون منها سواء أكاديمية او اسرية او اقتصادية، فالأشخاص الحكماء تستطيع قبول الواقع كما هو (Ardelt &

(Hunhui,2016) واختلفت هذه النتيجة مع نتائج دراسة الفازاري Al Fazari (عمان) 2017 التي أظهرت مستوى متوسط.

١٤-٣- السؤال الثالث: ما مستوى الازدهار النفسي لدى عينة البحث؟

للإجابة عن هذا السؤال حسبت الربيعيات، فكان الربيع الأول يقابل الدرجة (٤٨) والربيع الثاني يقابل (٨٩) الربيع الثالث يقابل الدرجة (١١٢) على مقياس الازدهار النفسي؛ أي إن (٢٥٪) من أفراد العينة كانت درجاتهم بالنسبة للمقياس منخفضة، وتساوي (٢٥٥) طالب (٢٥٪) من أفراد العينة كانت درجاتهم بالنسبة للمقياس مرتفعة، وتساوي (٢٥٥) طالب، و (٥٠٪) من أفراد العينة هي ضمن المستوى المتوسط، وتساوي (٥١١) طالب، فالازدهار النفسي عند طلاب الجامعة بمستوى متوسط حيث يتمتع الطلاب بالحيوية والدافع الشخصي للطلاب مهم لإثبات التزامه بالتعلم ويزيد من تحصيله الأكاديمي، وهذا ما أكدته نتائج دراسة Mirzaei-Alavijeh & et.al ميرزاي-الافياجه وآخرون فعندما يزدهر الطلاب في العمل الأكاديمي، فإنه يشعرون بالتطور والزخم للاستمرار والنجاح، ويشعرون بالإثارة بشأن مسار دراستهم ويتحسنون باستمرار في ما يفعلونه (Porath et al. 2012,250) واتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة العبيدي (٢٠١٩) العراق أظهرت مستوى متوسط ونتيجة دراسة ساتيكي واكين Satici & Akin & Uysa (2013) التي تنبأت بشكل إيجابي بالطفل الذاتي والإنسانية واليقظة الذهنية من خلال الازدهار، كذلك تنبأ الازدهار بالحكم على الذات، والعزلة، والإفراط في تحديد الهوية بطريقة سلبية.

١٤-٤- اختبار الفرضية الأولى: لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات

الطلاب على

مقياس الاتزان الانفعالي ومتوسط درجات الطلاب على مقياس الازدهار النفسي وأبعاده الفرعية. ولاختبار الفرضية تم حساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لمقياس الاتزان الانفعالي والدرجة الكلية لمقياس الازدهار النفسي وأبعاده الفرعية كما هو موضح بالجدول رقم (١٨)

جدول (١٨) معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لمقياس الاتزان الانفعالي والدرجة الكلية لمقياس الازدهار النفسي

العينة	المتوسط	الانحراف المعياري	بيرسون
الاتزان	٨٨.٠٠٢	٤٤.٤٣٣	*٠.٠٦٨
الازدهار	٧٤.٤٣٨	٢٧.٤٥٧	

الاتزان الانفعالي والحكمة وعلاقتهما بالازدهار النفسي لدى عينة من طلاب جامعة حمص أ. د. رازان عز الدين

يتضح من الجدول رقم (١٨) وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الاتزان الانفعالي والازدهار النفسي، إذ بلغت قيمة معامل الارتباط (٠.٠٦٨) وبذلك نرفض الفرضية الصفرية ونقبل الفرضية البديلة، أي أنه كلما ازداد الاتزان الانفعالي عند طلاب الجامعة تزايد الازدهار النفسي لديهم، فالالاتزان الانفعالي يرتبط بمفهوم الازدهار النفسي، وأن حالة الاتزان الانفعالي التي تم تقييمها ذاتياً لطلاب الجامعات كانت مرتبطة بشكل إيجابي كبير بالصحة النفسية للطلاب، مما يشير إلى أن الحالة العاطفية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بحالة الصحة النفسية. فتمتع الطالب الجامعي بالصحة النفسية وخلوه من القلق والتشاؤم واللامبالاة وتمتعته بالهدوء والتعاطف والتسامح والقدرة على الاستقلالية والوعي الذاتي والكفاءة الذاتية هذا بدوره يرفع مستوى الازدهار عند الطلاب، وقد وجدت الأبحاث السابقة أن الازدهار يرتبط بشكل إيجابي بالعلاقات الإيجابية مع الآخرين، اليقظة الذهنية، الاتزان الانفعالي، اللطف الذاتي، والإنسانية المشتركة، والوعي والكفاءة الشخصية والاستقلالية وقبول الذات (Capan,2016,933).

ولمعرفة العلاقة الارتباطية بين أبعاد الدرجة الكلية لمقياس الاتزان الانفعالي، تم حساب معامل الارتباط بين درجات أبعاد مقياس الازدهار النفسي ومقياس الاتزان الانفعالي كما هو وارد بالجدول رقم (١٩)

جدول (١٩) العلاقة بين الدرجة الكلية لمقياس الاتزان الانفعالي وبين أبعاد الازدهار النفسي

الانجاز	المعنى	العلاقات مع الآخرين	الارتباط والمشاركة	المشاعر الإيجابية
*.٠٧٠	*.٠٧٤	*.٠٧٣	*.٠٦٧	*.٠٨٢

يتضح من الجدول رقم (١٩) وجود معاملات ارتباط دالة بين مقياس الاتزان الانفعالي، والازدهار النفسي وأبعاده الفرعية، أي أنه توجد علاقة، فالالاتزان الانفعالي يرتبط بالمشاعر الإيجابية التي من نتيجتها تمتع الفرد بالعلاقات الإيجابية مع الآخرين ومفهوم الازدهار له العديد من التأثيرات الإيجابية التي تعود بالنفع على الجوانب النفسية والاجتماعية للطلاب، حيث يتضمن الازدهار مكونات ومفاهيم متعددة مثل تنمية القوة والثبات والحكمة والابداع والمرونة، فالجوانب الديناميكية لشخصيات الطلاب يسمح بتحديد تكوين التوازن بين المجالات التواصلية والحركية والعاطفية والفكرية، وهذا يؤدي الى تكوين التوازن العقلي الذي تربط حياة الطالب المهنية المستقبلية بالضغوط المنتظمة، والمواقف الصعبة وعلاقتها بتحقيق الرفاهية والازدهار للطلاب (Galimov,2020,637).

١٤-٥- اختبار الفرضية الثانية: لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الطلاب على مقياس الحكمة ومتوسط درجات الطلاب على مقياس الازدهار النفسي وأبعاده الفرعية. ولاختبار

الفرضية تم حساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لمقياس الحكمة والدرجة الكلية لمقياس الازدهار النفسي كما هو بالجدول (٢٠)

جدول (٢٠) معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لمقياس الحكمة والدرجة الكلية لمقياس الازدهار النفسي

العينة	المتوسط	الانحراف المعياري	بيرسون
١٠٢٢	٨٧.٢٣٩	٣٠.٣٤١	٠.٥٣٠*
١٠٢٢	٧٤.٤٣٨	٢٧.٤٥٧	

يتضح من الجدول رقم (٢٠) وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الحكمة والازدهار النفسي، إذ بلغت قيمة معامل الارتباط (٠.٥٣٠). وبذلك نرفض الفرضية الصفرية ونقبل الفرضية البديلة، أي أنه كلما ازدادت الحكمة عند طلاب الجامعة تزايد الازدهار النفسي لديهم، فعندما يتعرض لمواقف ضاغطة ومشكلات فحكمة الطالب وحسن تصرفه، واستخدامه لأساليب مواجهة ناجحة هذا يؤثر بشكل ايجابي على صحته الجسمية والنفسية، وهذا نعكس بشكل ايجابي على ازدهاره النفسي وتتفق هذه الدراسة مع نتائج دراسة راثوري Rathore (2016) أمريكا التي أظهرت نتائجها علاقات ايجابية بين التأقلم والحكمة. فاستراتيجية المواجهة الإيجابية وإعادة التفسير والنمو تنبأت بقوة بتطور الحكمة، في حين أن الاستراتيجيات مثل التركيز على التنفيس عن العواطف وإنكار الحكمة المرهونة كانت غير جيدة لتطور الحكمة.

ولمعرفة العلاقة الارتباطية بين أبعاد الحكمة والدرجة الكلية لمقياس الازدهار النفسي، تم حساب معامل الارتباط بين درجات أبعاد مقياس الازدهار ومقياس الحكمة كما هو وارد بالجدول رقم (٢١)

جدول (٢١) العلاقة بين الدرجة الكلية لمقياس الحكمة وبين أبعاد الازدهار النفسي

الانجاز	المعنى	العلاقات مع الآخرين	الاندماج والمشاركة	المشاعر الإيجابية
٠.٠٨٦*	٠.٠٧٨*	٠.١٠٨*	٠.٦٠٠*	٠.١٣٥*

يتضح من الجدول رقم (٢١) وجود معاملات ارتباط دالة بين مقياس الحكمة، والازدهار النفسي وأبعاده الفرعية، أي أنه توجد علاقة، وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة أرديليت وبروبا Bruya & Ardel (2021) أمريكا التي وجدت أن الحكمة قد تخفف من مشاعر التوتر مع مرور الوقت. فالحكمة توفر مجموعة متنوعة من نقاط القوة النفسية والاجتماعية التي تسمح للطلاب بالاستجابة

الاتزان الانفعالي والحكمة وعلاقتهما بالازدهار النفسي لدى عينة من طلاب جامعة حمص أ. د. رازان عز الدين

والتكيف على النحو الأمثل للمواقف العصبية الأمر الذي يعود بالنفع على أنفسهم وعلى الآخرين. يميل هؤلاء الأشخاص أيضاً إلى الحفاظ على مشاعر الكفاءة الذاتية، والمعنى، والهدف في الحياة وهذا ما يمكنهم من المحافظة على الازدهار النفسي، ومن ثم، فإن تعزيز الحكمة قد يعزز الاتزان والصحة النفسية، خاصة خلال الأوقات العصيبة فالأزمات التي مرت على سوريا (حرب وزلزال) هذا جعل الطلاب متكيفين ومرنين بالتعامل مع التوترات أو الضغوطات التي يمرون بها سواء كانت ضغوط أكاديمية أو أسرية أو اقتصادية، فبعض التجارب المجهدة قد تؤدي إلى نمو مرتبط بالتوتر وبالتالي حكمة أكبر على المدى الطويل، فهذا يجعل الطالب رغم مروره بالأزمات فهو يتمتع بالمشاعر الايجابية وله علاقات إيجابية مع الآخرين، ويحقق أداء أكاديمي فعال وإنجاز عالي من خلال ارتباطه بالمواد التي يتعلمها من أجل تحقيق الهدف والمعنى لحياته، من هنا يصل الى ازدهار نفسي.

١٤-٦- اختبار الفرضية الثالثة: لا فروق عند مستوى دلالة 5 ٪ بين متوسطي درجات الذكور والاناث على مقياس الاتزان الانفعالي، واختبار الفرضية تم حساب قيمة (ت) كما هو وارد بالجدول رقم (٢٢)

جدول (٢٢) نتائج اختبار الفروق بين الذكور والاناث على مقياس الاتزان الانفعالي

اتزان	العينة	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
ذكور	٣٧٥	٩٤.٦٨٧	٢٧.٧١٨	٤.٠٠٢	١٪
اناث	٦٤٧	٨٤.٦١٥	٥١.٦٥٧		

يتضح من الجدول رقم (٢٢) ان قيمة ت المحسوبة أكبر من ت الجدولية، وبذلك نرفض الفرضية الصفرية ونقبل الفرضية البديلة بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (١٪) بين الذكور والاناث على مقياس الاتزان الانفعالي ولصالح الذكور وتفسير هذه النتيجة أن ذلك يعود الى التركيب الفسيولوجي للذكور، وذلك أنهم أكثر عقلانية بالتفكير عندما يواجههم ضغوط او مشكلات، لكن الأنثى تواجه هذه المشكلات بتفكير عاطفي أكثر منه عقلائي، وخاصة حين تكون الضغوط مفاجئة فهي تتميز بحسن التصرف لكن رد الفعل يكون عاطفي وهذا يؤثر على قراراتها. وهذه النتيجة تتفق مع نتائج دراسة الربيع (٢٠١٦) الأردن ونتائج دراسة [& Khurshid Khurshid](#) خورشيد وخورشيد (2018) باكستان

١٤-٧- اختبار الفرضية الرابعة: لا يوجد فروق عند مستوى دلالة 5 ٪ بين متوسطي درجات الذكور والاناث على مقياس الحكمة. ولاختبار الفرضية تم حساب قيمة (ت) بين كما هو وارد بالجدول رقم (٢٣)

جدول (٢٣) نتائج اختبار الفروق بين الذكور والاناث على مقياس الحكمة

حكمة	العينة	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
ذكور	٣٧٥	٨٤.٦٥٥	٣٢.٢٧٩	١.٨٩٨	٥ ٪
اناث	٦٤٧	٨٨.٥٧٢	٢٩.٢٢٦		

يتضح من الجدول رقم (٢٣) ان قيمة ت المحسوبة أكبر من ت الجدولية، وبذلك نرفض الفرضية الصفرية ونقبل الفرضية البديلة بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (١ ٪) بين الذكور والاناث على مقياس الحكمة ولصالح الإناث وتفسر الباحثة هذه النتيجة بأن ذلك يعود ذلك الى طبة شخصية الانثى وتركيبها الفيزيولوجي، فهي عندما تواجه مشكلة أو أي قرار فهي تدرسه بكل تفاصيله وتحيط بالأمر من كل جوانبه وهنا تأتي ردود أفعالها بطيئة على القرارات لكنها تحسن التصرف في الأمور التي تحتاج الى تفكير معمق على عكس الذكر الذي يمل بسرعة ويكون قراراته سريعة على كثير من المواقف. واختلفت نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة دراسة الفاخاري Al Fazari (2017) التي لم تجد فروق تبعاً للجنس.

١٤-٨- اختبار الفرضية الخامسة: لا يوجد فروق عند مستوى دلالة 5 ٪ بين متوسطي درجات الذكور والاناث على مقياس الازدهار النفسي، ولاختبار الفرضية تم حساب قيمة (ت) كما هو وارد بالجدول رقم (٢٤)

جدول (٢٤) نتائج اختبار الفروق بين الذكور والاناث على مقياس الازدهار النفسي

ازدهار	العينة	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
ذكور	٣٧٥	٧٤.٦٧٢	٢٧.٦٥٦	٠.٢٠٧	غير دال
اناث	٦٤٧	٧٤.٢٩٥	٢٧.٣٧٤		

يتضح من الجدول رقم (٢٤) ان قيمة ت المحسوبة أقل من ت الجدولية، وبذلك نقبل الفرضية الصفرية بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والاناث في الازدهار النفسي، وتفسر الباحثة

الاتزان الانفعالي والحكمة وعلاقتهما بالازدهار النفسي لدى عينة من طلاب جامعة حمص أ. د. رازان عز الدين

هذه النتيجة بأن الازدهار النفسي يصل إليه الطالب سواء كان ذكر أو أنثى، وهذا يعد أن الطلاب كانوا ذكوراً أو انثاءً فهم يعيشون في نفس البيئة الاجتماعية والثقافية، ويواجهون نفس الضغوط سواء الاقتصادية أو الأسرية أو الجامعية، وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع نتائج دراسة العبيدي (٢٠١٩) العراق كما اختلفت هذه الدراسة مع نتيجة دراسة الشرييني والعدوي (٢٠٢١) قطر التي كانت نتائجها ان الازدهار لصالح الذكور، كما اختلفت مع نتائج دراسة ميرزاي-الافياحه واخرون ايران-Mirzaei (2021) Alavijeh & et.al التي كانت نتائجها لصالح الاناث.

٩-١٤- اختبار الفرضية السادسة: لا يوجد فروق عند مستوى دلالة 5 ٪ بين متوسطي درجات الكليات العلمية و الأدبية على مقياس الاتزان الانفعالي، واختبار الفرضية تم حساب قيمة (ت) كما هو وارد بالجدول (٢٥)

جدول (٢٥) نتائج اختبار الفروق بين الكليات العلمية والكليات الأدبية على مقياس الاتزان الانفعالي

اتزان	العينة	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
ادبي	٤٥٠	٩٤.٢٥٣	٢٤.٣١٦	١.٨٠٧	٥ ٪
علمي	٥٧٢	٩١.٤٤٢	٢٥.١٥٤		

يتضح من الجدول رقم (٢٥) ان قيمة ت المحسوبة أقل من ت الجدولية، وبذلك نقبل الفرضية الصفرية بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الكليات العلمية والكليات النظرية على مقياس الاتزان الانفعالي، وتفسر الباحثة هذه النتيجة بأن حالة الاتزان الانفعالي مرتبطة بشخصية الطالب أكثر من اعتمادها على تخصص الطالب سواء كان بالكليات العلمية أو الأدبية وهذا ما أظهرته نتائج دراسة جينالي و سينغ Jinallee & Singh (الهند) 2019 أن الاتزان الانفعالي لا يرتبط بشكل كبير بالعمر وطبيعة العمل. إنه شيء مع الذات الشخصية واتفقت نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة عبد الرحمن (٢٠١٤) السودان ودراسة الربيع (٢٠١٦) الأردن.

١٠-١٤- اختبار الفرضية السابعة: لا فروق عند مستوى دلالة ٥ ٪ بين متوسطي درجات الكليات العلمية والنظرية على مقياس الحكمة، واختبار الفرضية تم حساب قيمة (ت) كما هو وارد بالجدول (٢٦)

جدول (٢٦) نتائج اختبار الفروق بين الكليات العلمية والأدبية على مقياس الحكمة

حكمة	العينة	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
ادبي	٤٥٠	٦٨.٧١٦	٣٥.٠٦١	١.٩٨٤	٥٪
علمي	٥٧٢	٧٢.٧٢٧	٢٧.٨٧٦		

يتضح من الجدول رقم (٢٦) ان قيمة ت المحسوبة أكبر من ت الجدولية ،وبذلك نرفض الفرضية الصفرية ونقبل الفرضية البديلة بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٥٪) بين طلاب التخصصات العلمية والطلاب التخصصات الأدبية على مقياس الحكمة ولصالح طلاب التخصصات العلمية، وتفسر الباحثة هذه النتيجة بأن طلاب التخصصات العلمية يركزون على الجانب العملي الواقعي، فهم لهم رؤية شاملة على جوانب الموقف أو المشكلة التي يواجهونها ، فهم يعتمدون أساليب مواجهة إيجابية أكثر فاعلية، وهذا ما وجدته دراسة راثوري Rathore (2016) أمريكا أن استراتيجية المواجهة إيجابية وإن إعادة التفسير والنمو تنبأت بقوة بتطور الحكمة، في حين أن الاستراتيجيات مثل التركيز على التنفيس عن العواطف التي كانت تستخدمها الكليات النظرية كانت غير فعالة بالتنبؤ بالحكمة.

١٤-١١- اختبار الفرضية الثامنة: لا فروق عند مستوى دلالة 5 ٪ بين متوسطي درجات طلاب الكليات العلمية والأدبية على مقياس الازدهار النفسي ، ولاختبار الفرضية تم حساب قيمة (ت) كما هو وارد بالجدول (٢٧)

جدول (٢٧) نتائج اختبار الفروق بين الكليات العلمية والكليات الأدبية على مقياس الازدهار النفسي

ازدهار	العينة	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
ادبي	٤٥٠	٨١.٣١٥	٢٦.٢٤٨	١.٢٦٩	٥٪
علمي	٥٧٢	٨٣.٥٢٨	٢٩.٣٧٣		

يتضح من الجدول رقم (٢٧) ان قيمة ت المحسوبة أقل من ت الجدولية، وبذلك نقبل الفرضية الصفرية بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الكليات العلمية والكليات النظرية على مقياس الازدهار النفسي، وتفسر الباحثة هذه النتيجة بأن الازدهار النفسي هو موجود بمستوى متوسط سواء بالكليات العلمية او النظرية، فالطالب سواء كان اختصاصه علمي او نظري فهذا الاختصاص يتناسب مع قدراته وميوله، فهو يتمتع بمشاعر إيجابية وعلاقاته مع الآخرين طيبة ، ويشعر بالارتباط والاندماج مع اختصاصه ويؤدي به الى تحقيق أداء أكاديمي وإنجاز يحقق له الهدف وهذا يعطيه المعنى لحياته، فالطالب

الاتزان الانفعالي والحكمة وعلاقتهما بالازدهار النفسي لدى عينة من طلاب جامعة حمص أ. د. رازان عز الدين

سواء بكلية علمية أم نظرية وقد تمتع بهذه الصفات فهو يكون قد حقق قدراً من الازدهار النفسي، وهذه الشروط تمكينية للازدهار لدى الأطفال والكبار كما ذكر سيليجمان في نموذج الذي يسمى PERMA "بيرما" وهو اختصار الحروف الأولى لمكونات الازدهار (المشاعر الإيجابية، والاندماج، والعلاقات، والمعنى، والإنجاز) (Seligman, 2011, 3). وقد اتفقت نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة دراسة العبيدي (٢٠١٩) العراق

١٥- مقترحات البحث

- ١- إعداد خطط وبرامج ارشادية تستهدف تنمية الاتزان الانفعالي والحكمة والازدهار النفسي لدى طلاب الجامعة
- ٢- إجراء المزيد من الدراسات التي تتناول الازدهار النفسي وعلاقته بكل من الضغوط النفسية وتقدير الذات والمهارات الاجتماعية وإجراء دراسات متعمقة لدراسة الاتزان الانفعالي والحكمة والازدهار النفسي على عينات مختلفة.
- ٣- إقامة دورات تدريبية للأخصائيين النفسيين والمستشارين النفسيين بغية توجيه الآباء لتطوير الاتزان الانفعالي والازدهار النفسي، واحترام الذات في السنوات الأولى لأطفالهم.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية

- العبيدي، عفراء إبراهيم خليل. (٢٠١٩). الازدهار النفسي لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات، المجلة الجزائرية للأبحاث والدراسات، مجلد ٢ العدد ٨، صفحة ٣٧-٥٥.
- الشربيني، عاطف مسعد والعدوي، طه ربيع طه. (٢٠٢٠). الازدهار النفسي وتقدير الذات كمؤشرين للتنبؤ بالتوافق مع الحياة الجامعية لدى طالب جامعة قطر، دولة قطر.
- عبدالرحمن، نسيبة حسن. (٢٠١٤). الاتزان الانفعالي لدى طلاب بعض الجامعات بولاية الخرطوم وعلاقته ببعض المتغيرات الديمغرافية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النيلين، الخرطوم، السودان.
- عزالدين، رازان ندم. (٢٠١٩). الصحة النفسية لطفل الروضة. منشورات جامعة حمص، حمص.
- عطية، رانيا محمد، وحجازي، إحسان شكري. (٢٠١٩). العلاقة بين التلوث النفسي والاتزان الانفعالي ومستوى كل منهما لدى طلبة كلية التربية جامعة الزقازيق، دراسات تربوية ونفسية. مجلة كلية التربية بالزقازيق، المجلد ٣٤ العدد ١٠٣، ٥٥-٧٣٧.
- كفاي، علاء الدين. (١٩٨٩). التنشئة الوالدية والأمراض النفسية، هجر للطباعة والنشر، القاهرة.
- الربيع، فيصل. (٢٠١٦). الاتزان الانفعالي وعلاقته بضبط الذات لدى طلبة جامعة الزيموك، مجلة دراسات العلوم التربوية، (٣) ٤٣، ١١١٧ - ١١٣٦.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- [ACHA] The American College Health Association. (2009). National College Health Assessment .Group Data Report (Abridged) 57:477-488.
- Aliahmed, S., Çerkez, Y. (2020). The Impact of Anxiety, Depression, and Stress on Emotional Stability among the University Students. Propositions Representations, 8(3).520

- Al Fazari. M.(2017).Wisdom among university students Oman in the light of some variables. Indian Journal of Positive Psychology, 8(3), 458-461
- Ardel, M. (1998). "Social Crisis and Individual Growth: The Long-Term Effects of the Great Depression." Journal of Aging Studies 12:291-314.
- Ardel, M., & Bruya, B. (2021). Three-dimensional wisdom and perceived stress among college students. Journal of Adult Development, 28(2), 93-105.
- Ardel .M.& Hunhui. Oh .(2016). Theories of Wisdom and Aging. Correlates of
- Wisdom.: The Encyclopedia of Adulthood and Aging, First Edition. Whit Bourne.
- Ardel, M. & Dilip, &Jeste, V. (2022). Wisdom as a resiliency factor for subjective well-being in later life. Psychoses'. Und Medizinische Rehab. 118, 13-28.
- Baltes, P.B.(1993).The aging mind: Potential and limits. Gerontologist, 33, 580-594 .
- Baltes, P.B.; Staudinger, U. (2000). Wisdom: A met heuristic to orchestrate mind and virtue toward excellence. Am. Psychol.55, 122-136 .
- Capan, Bahtiyar, Eraslan.(2016). Social Connectedness and Flourishing: The Mediating Role of Hopelessness. J of Educational Research 4(5): 933-940.

- Chaturvedi. M. Chander. R. (2010). Development of emotional stability scale. Industrial Psychiatry Journal of India. 19(1):37-40.
- Csikszentmihalyi, M. (2014). Flow and the Foundations of Positive psychology: Dordrecht: Springer. 135-153.
- Denovan, Andrew. MacAskill, Ann. (2017). Stress and subjective well-being among first year UK undergraduate students. Journal of Happiness Studies, 18 (2), 505-525.
- Firmante, M.(2023). "Emotional Stability as Predictor of General Coping among Engineering Students," International Journal of Research and Innovation in Social Science, De La Salle University Philippines. vol. 7(6), 1052-1057.
- Galimov, R. R. (2020). Formal-dynamic Personality Traits of Psychological Stability in Educational and Professional Cadets' Activities. ARPHA Proceedings, 3, 633-642.
- Jakubik, M.(2021). Searching for Practical Wisdom in Higher Education with Logos, Pathos and Ethos. Case: Finnish Universities of Sciences. 6, 63 .
- Jinalee,N. Singh,A.K.(2019).Emotional Stability, Age and Work Experience: An Analytical Study. Pacific Business Review International (10) 6, 103-110.
- Kajuan, Q. (2016). Psychological stability of secondary school teachers. Tikrit University Journal of Humanities, 10(23), 297-382.

- Khurshid. S. & Khurshid ,Sh.(2018).Emotional Stability Among College Youth With Reference To The Gender. National University of Medical Sciences Sci.Int.(Lahore),30(4),615-618.
- Laposa, J. Collimore, K., Hawley, L., Rector, N.A. (2015). Distress tolerance in OCD and anxiety disorders, And its relationship with anxiety sensitivity and intolerance of uncertainty. Journal of Anxiety Disorders, 33, 8-14.
- Linley, P. Stephen, A .(2004).psychology in practice. Positive Printed in the United States of America. Hoboken, New Jersey.
- Morgan B, Simmons L and Ayles N .(2023). Flourish-HE: An online positive education programmer to promote university student wellbeing University of Bolton, United Kingdom.
- Nasir. M .(2014). A Study of Emotional Stability and Depression in Orphan Secondary School Students. International Journal of Education and Psychological Research (IJEPR). 3 (2), 16-2.
- Ozcan, N.A., Sahin, S. & Cankir, B. (2023). The validity and reliability of thriving scale in academic context: Mindfulness, GPA, and entrepreneurial intention among university students. Current Psychology 42, 5200-5211.1-12.
- Petrova , N.F. (2015). Psychological defense as a tool for providing safety of a personality and preserving mental health. Mir nauki, kultury, obrazovaniya, 5(54),. 132- 133
- Plavšić, M & Randić. N. A. (2016). Students' Wisdom Related Knowledge as Expertise Educational Development Strategies in

Different Countries and Regions of the World Conference Books, (14) 2 University of Pula, Croatia.

- Porath. C, Gretchen. S, Cristina. G, Flannery G.(2012). Thriving at work: Toward its measurement, construct validation, and theoretical refinement.250-275.
- Rathore, M. (2016). "Relationship between Wisdom and Coping in College Students" Masters Theses. This research is a product of the graduate program in Clinical Psychology at Eastern Illinois University. United States of America.
- Satici .A .S & Akin.A & Uysal. R.(2013).Investigating The Relationship Between Flourishing And Self-Compassion: A Structural Equation Modeling Approach. Psychological Belgica. 53(4):85.
- Seligman, M. E. (2011). Flourish: a visionary new understanding of happiness and well-being. Policy, 27(3), 60-1
- Seligman, M. E. (2013). Building the state of well-being: A strategy for South Australia. Government of South Australia.
- Sterberng, Robert J. (1998). "A Balance Theory of Wisdom." Review of General Psychology 2:347-365.
- Sternberg, R.J.(1985). Implicit Theories of Intelligence, Creativity, and Wisdom. J. Pars Soc Psychol. 49, 607-627.
- Tarannum, M and Khatoon, N .(2009). Self-Esteem and Emotional Stability of Visually Challenged students. Journal of India Academy of Applied Psychology, 35 (2), 245-266.

- Vande Weele.T.J.(2017). On the promotion of human, flourishing. Proceedings of the National Academy of Sciences. ;28:399–402.
- Yan Li Chen.(2023). The Relationship Between Personality Traits, Emotional Stability and Mental Health in Art Vocational and Technical College Students During Epidemic Prevention and Control Psychology Research and Behavior Management Volume 16, Issue, 2023 -P2857-2867
- Webster, J. D., Westerhof, G. J. & Bohlmeijer, E. T. (2014). Wisdom and mental health across the lifespan. J. Gerontology. Psychol. Sci. 69, 209–218
- Wiersma, W.(2004) .Research methods in education, Sixth Edition, University Of Toledo, publishing Allyn &Bacon