



الحكمة واليقظة العقلية والأمل كمنبئات بالازدهار النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعة

إعداد

**د/ أمل محمد أحمد زايد د/ سومييه شكري محمد
محمود**

**أستاذ علم النفس التربوي المساعد أستاذ علم النفس التربوي المساعد
كلية التربية – جامعة كفر الشيخ كلية التربية – جامعة المنيا**

الحكمة واليقظة العقلية والأمل كمنبئات بالازدهار النفسي

لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعة

أمل محمد أحمد زايد¹، سومييه شكري محمد محمود²

¹ قسم علم النفس التربوي، كلية التربية، جامعة كفر الشيخ.

² قسم علم النفس التربوي، كلية التربية، جامعة المنيا.

¹ البريد الإلكتروني للباحث الرئيس: amalzayed12@gmail.com

ملخص:

هدف البحث الحالي إلى الكشف عن مستوى الازدهار النفسي، والحكمة واليقظة العقلية والأمل لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعة، بالإضافة إلى الكشف عن الإسهام النسبي لكل من الحكمة واليقظة العقلية والأمل والدرجة الأكاديمية والنوع والعمر وعدد سنوات الخبرة في الازدهار النفسي. وشارك في البحث (590) من أعضاء هيئة التدريس. وتم استخدام مقياس الازدهار النفسي (Diener et al., 2010)، ومقياس الحكمة ثلاثي الأبعاد المختصر (Thomas et al., 2017)، ومقياس فيلاديلفيا لليقظة العقلية (Cardaciotto et al., 2008)، ومقياس الأمل (Snyder et al., 1991)، حيث تم ترجمة المقاييس إلى اللغة العربية وحساب مؤشرات الصدق والثبات الخاصة بها على العينة. وكشفت النتائج عن توفر مستوى مرتفع لكل من الازدهار النفسي والحكمة واليقظة العقلية والأمل لدى أفراد العينة. وبينت نتائج تحليل الانحدار الهرمي أن الأمل هو أكثر المتغيرات إسهاماً في تفسير الازدهار النفسي يليه اليقظة العقلية ثم الحكمة وأخيراً الدرجة الأكاديمية، وفسر نموذج التنبؤ تقريباً 65% من تباين الازدهار النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعة، وذُيل البحث بمجموعة من التوصيات والأبحاث المقترحة.

الكلمات المفتاحية: الازدهار النفسي، الحكمة، اليقظة العقلية، الأمل، أعضاء هيئة التدريس بالجامعة.



Wisdom, Mindfulness, Hope as Predictors of Psychological Flourishing among University Faculty Members

Amal Mohamed Ahmed Zayed¹, Soumia Shoukry Mohamed Mahmoud²

¹Department of Educational Psychology, Faculty of Education, Kafr El-Sheikh University.

²Department of Educational Psychology, Faculty of Education, Minia University.

¹Corresponding author E-mail: amalzayed12@gmail.com

Abstract

The current research aims to reveal the level of psychological flourishing, wisdom, mindfulness, and hope among university faculty members. In addition, investigated wisdom, mindfulness, hope, academic degree, gender, age, and years of experience as predictors of psychological flourishing among university faculty members. Five hundred ninety faculty members participated in the research. The Psychological Flourishing Scale (Diener et al., 2010), Abbreviated Three-Dimensional Wisdom Scale (Thomas et al., 2017), the Philadelphia Mindfulness Scale (Cardaciotto et al., 2008), and the Hope Scale (Snyder et al., 1991) were applied. The authors translated these questionnaires and verified the psychometric characteristics. The results revealed a high level of psychological flourishing, wisdom, mindfulness, and hope among the sample members. The prediction model explained about 65% of the variance of psychological flourishing among university faculty members. The predictors of psychological flourishing can be descendingly arranged as follows: hope, mindfulness, wisdom, and academic degree. The research was concluded with the most important recommendations and proposed research.

Keywords: psychological flourishing, Wisdom, Mindfulness, Hope, University Faculty Members.

مقدمة البحث:

يمثل أعضاء هيئة التدريس في الجامعات لبنة أساسية وقوية في بناء المجتمع، حيث تعدد مسؤولياتهم وتنوع ما بين الجانب الأكاديمي والبحثي وخدمة المجتمع والتطور المهني. كما تقع عليهم مسؤولية تقديم البرامج المختلفة واعداد الخريجين لتحقيق التقدم والرفق المجتمعي المنشود؛ ومن ثم يجب الاهتمام بالازدهار النفسي Psychological Flourishing لديهم. فهو متغير أساسي في علم النفس الإيجابي، ويركز على نقاط القوة في الشخصية وطريقة إسهامها في تحقيق الرفاهية النفسية للإنسان (Huppert & So, 2013; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). حيث يتكون من المشاعر الإيجابية والاندماج والعلاقات الناجحة والشعور بالمعنى والإنجاز (Seligman, 2012).

فالازدهار النفسي يمثل متغيراً مهماً للإنسان بشكل عام، فهو يعمل كمصدر دافعي للعمل بنشاط وتحقيق أهداف جديدة، فالأفراد المزهريين يمتلكون مهارات وخبرات كافية لمساعدة الآخرين لتحقيق الرضا عن حياتهم وأهدافهم المجتمعية مثل إيجاد الفرص والأداء بشكل جيد في العمل والوظائف المختلفة، كما يعمل كمصدر كاف للصمود والتصرف بشكل منظم وناجح (Keyes, 2002). ويشير Lambert et al. (2011) والعبيدي (2019) إلى أن الأفراد المزهريين نفسياً يتسمون بالالتزام والتضحية والتسامح والقبول والثقة والاحترام والتأثير الإيجابي والرضا والحب والإحساس بالمعنى والهدف من الحياة، ويميلون للتركيز على نمو الشخصية، والتغلب على تجارب الحياة الصعبة، ويكونون أكثر فاعلية في اكتساب رؤى جديدة، ولديهم القدرة على مواجهة الضغوط النفسية والاجتماعية، والاستخدام الفعال للفرص المتاحة، والقدرة على تكوين علاقات ناجحة مع الآخرين. ولديهم معتقدات بناءة مما يعطي لحياتهم معنى ومغزى. وأشار Verma & Tiwari (2017) إلى أن الازدهار النفسي يرتبط بقدرة الأفراد على التأثير الاجتماعي وتقديم الدعم والمساندة الاجتماعية. كما أن له انعكاسات إيجابية في حياة الأفراد وتزويدهم بالقدرة على التوافق النفسي والاجتماعي، فهو الهدف الأسمى للفرد كي يعيش حياة ذات معنى (Jung, 2019).

وتمثل الحكمة Wisdom أعلى مستويات الإدراك الإنساني، فهي تشير إلى الفائدة التي يحققها الفرد من المعرفة التي يمتلكها في تعامله مع مشكلاته، فهي تمثل قدرة الفرد على استخدام معلوماته بشكل هادف في سياق اجتماعي، ورغم تشابهها مع الذكاء، إلا أنها تُعني استثمار الفرد لذكائه بشكل يُمكنه من تحقيق أهدافه في إطار اجتماعي. ويتميز الشخص الحكيم بنمط من التفكير الإجرائي؛ حيث يفكر تفكيراً تأملياً منطقياً، وبذلك تُعد الحكمة تطبيقاً للذكاء والخبرة من أجل تحقيق التوازن بين الذاكرتين قصيرة المدى وطويلة المدى ليتكيف الفرد مع بيئته، فهي ترتبط بالجوانب المعرفية والذكاء التحليلي والإبداعي والعملية، فيكون الحكيم متأملاً يختار القرارات الصائبة، ومرناً يوازن بين العقل والعاطفة، ويمتلك مهارات اجتماعية، وقادر على فهم الآخرين (Sternberg, 2004).

وتُعد اليقظة العقلية Mindfulness أحد المهارات العقلية الإيجابية ذات الدور الفعال في صحة الفرد العقلية والنفسية: فتجعله قادراً على توجيه حياته بطريقة واعية مستقلاً عن الآخرين، وتساعد على الشعور بانفعالاته وعواطفه بشكل واضح، مما يُمكنه من تخطي المشاعر السلبية ويزيد من شعوره بالسعادة والرضا (Lau et al., 2006).

فاليقظة العقلية استراتيجية معرفية صحية ضرورية للقائمين بعملية التدريس لأنها تساعد في فهم احتياجات طلابهم والاحتفاظ بالهدوء والتصرف بفاعلية والتعامل بصورة مناسبة مع المواقف المختلفة (Manakis, 2017). فالمعلم الذي يدمج الممارسات العقلية في عملية التدريس يتصرف بوعي تجاه أفكاره الشخصية، حتى لا تؤثر على إصدار الحكم في الموقف الراهن، وينعكس ذلك على حياته الشخصية مما يزيد من ثقته بنفسه وقدرته على تطبيق تلك الممارسات مع طلابه (Crane et al., 2010).

وبرى (Seney & Mishou, 2018) أن التدريب القائم على اليقظة العقلية له تأثير إيجابي في تخفيف الاحتراق النفسي لدى المعلمين. كما توصلت دراسة (Bennett et al., 2018) إلى أن التأمل المعتمد على اليقظة العقلية يساهم في تحسين استدعاء ومعالجة المعلومات. وتوصلت دراسة (Penna- Wilkos, 2018) إلى أن استخدام المعلمين لليقظة العقلية يساعد على تنظيم الانفعالات لدى طلابهم، وزيادة الاسترخاء لديهم مما يؤدي لرفع قدراتهم وتقوية مهاراتهم المعرفية مثل الاستماع والتركيز، ومهارات التنظيم الذاتي، والمهارات الاجتماعية.

ويُعدّ الأمل Hope أحد المتغيرات الإيجابية المهمة التي تساعد الفرد على قبول الواقع والتعامل مع الأحداث المؤلمة والتغلب عليها، فهو يُعني العمل بأسلوب يركز على المهمة واتخاذ الإجراءات لتحقيق حياة أفضل، وعدم الاستسلام لحين تحسن الأمور، وإنما الانخراط والاندماج في مهام الحياة بشكل إيجابي ومنتج (Snyder et al., 2002).

ولعل الخطوة الأولى لتحقيق الازدهار النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعة هو قياسه لديهم، وتحديد المتغيرات المفسرة له، ومما يزيد من أهمية الحكمة واليقظة العقلية والأمل كمتنبئات بالازدهار النفسي هو قابليتهم للتطوير؛ فالحكمة تتضمن مجموعة متكاملة من العوامل المعرفية والشخصية والوجدانية والاجتماعية والأخلاقية، والعوامل المرتبطة بالخبرة، مما يبرهن أنها قابلة للنمو والتطور، وأن السياقات الثقافية والبيئية يمكن أن تُيسر أو تُعيق نموها لدى الأفراد (النجار، 2018)، كما أوصى حسن (2021) بضرورة تدريب المعلمين على التدريس من أجل الحكمة وتحقيق التكامل بينها وبين العلوم المختلفة. كما أوصت دراسة (Kanwar, 2014) بضرورة التدريس من أجل الحكمة لتحقيق حياة مزدهرة.

كما أن هناك تطور سريع في أنواع التدخل القائم على اليقظة العقلية (Cardaciotto et al., 2008)، فعلى سبيل المثال، بينت دراسة (Munoz et al., 2018) على عينة من الراشدين أن اليقظة العقلية تزيد الأمل. وأوضحت دراسة (Cadwallader, 2018) فاعلية برنامج قائم على اليقظة العقلية في تحسين اليقظة العقلية والأمل وفعالية الذات لدى عينة من طلبة الجامعة. كما يُمثل الأمل متغيراً مرناً قابلاً للتشكيل، ومن ثم يُعدّ الأمل متغيراً مهماً في الحفاظ على الرفاهية وضرورياً لبناء برامج تدخل لمساعدة الأفراد على مواجهة الشدائد (Munoz et al., 2020).

مشكلة البحث:

يُعدّ الأستاذ الجامعي عنصراً أساسياً في المجتمع، وناقلاً وموجهاً للخبرة والمعرفة والتجربة، فهو المسؤول عن بناء الأفكار وتشكيل السلوك وتكوين القيم والمثل لطلابه، ودمجهم في المجتمع، بالإضافة إلى دوره في إصلاح المجتمع ورقبه (جروان، 2008)، ومن ثم فالأستاذ الجامعي هو اللبنة الأساسية التي تقوم عليها العملية التعليمية والتربوية في التعليم العالي، والمنوط به مسؤولية تربية الشباب الجامعي وتوجيههم للمسار المناسب بما يضمن تحقيق الأهداف المنشودة للمؤسسة

الجامعية. فالأستاذ الجامعي الذي يربو ثماره المجتمع هو مَنْ يؤثر في جميع من يخالطهم تأثيراً إيجابياً ملموساً، ويقودهم نحو التقدم والرفق (العائزي، 2016). فأعضاء هيئة التدريس بالجامعة هم قلب العملية التعليمية والتربوية، وهم يمثلون قوة دفع أساسية لا غنى عنها في أي نظام تعليمي أو تربوي مهما تعددت أو تطورت مصادر المعرفة (المزروع، 2007).

ونظراً لأهمية الدور الذي يقع على عاتق أعضاء هيئة التدريس بالجامعة؛ فمن الضروري التحقق من امتلاكهم مستويات مناسبة من المتغيرات الإيجابية كالحكمة واليقظة العقلية والأمل والازدهار النفسي، فللحكمة أهمية كبيرة في حياة الأفراد عامةً وأعضاء هيئة التدريس خاصة؛ حيث لا يقتصر دورهم على نقل المعرفة، بل تعليم طلابهم وتدريبهم على كيفية توظيف تلك المعرفة. وبناء علاقة تبادلية بناءة بينهم وبين طلابهم واستخدام قدراتهم وإمكانياتهم العقلية لمعالجة المشكلات الحياتية والتعامل معها بإيجابية، حيث يذكر Sternberg (2000; 2002) أنه إذا كانت المؤسسات التعليمية تولي اهتماماً متزايداً بتنمية الأساس المعرفي والمهارات العملية والتحصيل والذكاء للمتعلمين، فإننا في ظل التغيرات التي تحدث في العالم بحاجة لتوجيه الاهتمام لتنمية الحكمة، لأنها مهمة للنجاح الدراسي مثلها مثل مهارات التذكر والتحليل والذكاء، وأنه يجب ألا يكون الهدف من التعليم هو إكساب المعرفة فقط، وإنما مساعدة المتعلمين على الاستخدام الحكيم للمعلومات وإكسابهم مهارات التعامل مع القضايا الحياتية في إطار متوازن بين الاهتمامات الشخصية واهتمامات الآخرين والظروف البيئية المحيطة، بل وأن ترفع المؤسسات التعليمية شعار "التربية من أجل الحكمة".

كذلك فمن المهم أن يتمتع أعضاء هيئة التدريس بمستويات عالية من اليقظة العقلية، حيث تساعد اليقظة العقلية عضو هيئة التدريس على التخفيف من ضغوطه، وزيادة قدرته على الحكم على الأمور واتخاذ القرار المناسب، وأن يكون أكثر استجابة لحاجات طلابه وأن يتصرف بفاعلية ويحتفظ بهدوئه وثباته الانفعالي تجاه التحديات والمواقف المختلفة التي تطرأ على بيئة التعلم (Hassed, 2016; Walker & Mann, 2016). كما أن الأمل من المتغيرات الإيجابية التي تُعين الفرد على مجابهة الحياة من خلال القدرة على التخطيط وصياغة الأهداف وتبنيها والعمل على تحقيقها بكل السبل والمسارات الممكنة وعدم الاستسلام أمام الصعاب والتحديات (Snyder, 2002).

وتتمثل مشكلة البحث الحالي في الحاجة إلى الكشف عن مستوى الازدهار النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعات المصرية، والكشف عن تأثير المتغيرات الديموجرافية فيه، كخطوة أولى لتحقيقه لديهم، وفي حدود علم الباحثين لا توجد أي دراسة تناولت الازدهار النفسي لدى هذه الفئة المهمة، وعلى الرغم من وجود العديد من الدراسات الارتباطية بين الازدهار النفسي وكل من الحكمة واليقظة العقلية والأمل؛ إلا أنه لم يتم دراسة هذه المتغيرات مجتمعة معاً كمنينات بالازدهار النفسي، ومن ثم فهناك حاجة للكشف عن مدى إسهام هذه المتغيرات في التنبؤ بالازدهار النفسي بما يسمح بفهم أعمق لهذا المتغير الحيوي لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعة وتحديد أكثر المتغيرات تأثيراً فيه، مما يساعد في وضع الخطط التدريبية المناسبة لتعزيزه لديهم، ومن ثم يمكن صياغة مشكلة البحث في الأسئلة التالية:

1. ما مستوى كل من الازدهار النفسي والحكمة واليقظة العقلية والأمل لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعة؟

2. ما أفضل متغير منبئ بالازدهار النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعة من بين المتغيرات التالية: الحكمة واليقظة العقلية والأمل والدرجة الأكاديمية والنوع والعمر وعدد سنوات الخبرة؟

أهداف البحث:

1. الكشف عن مستوى مجموعة من المتغيرات النفسية الإيجابية لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعة، وهي الازدهار النفسي، والحكمة، واليقظة العقلية، والأمل.
2. الكشف عن المتغير الأكثر إسهاماً في تفسير الازدهار النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعة.

أهمية البحث:

الأهمية النظرية: تسهم نتائج البحث الحالي في تعميق الفهم الخاص بالازدهار النفسي والمتغيرات الأكثر إسهاماً في تفسيره لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعة.

الأهمية التطبيقية:

1. يُثري البحث الحالي المكتبة العربية بأربعة مقاييس مترجمة من اللغة الإنجليزية إلى اللغة العربية لمتغيرات نفسية مهمة، هي مقياس الازدهار النفسي، ومقياس الحكمة، ومقياس اليقظة العقلية، ومقياس الأمل. بالإضافة إلى التحقق من خصائصها السيكمترية على أعضاء هيئة التدريس بالجامعة.
2. يُلقي البحث الحالي الضوء على أهمية الازدهار النفسي لأعضاء هيئة التدريس بالجامعة، وضرورة الاهتمام بالجانب النفسي لهذه الفئة المهمة من المجتمع، بنفس القدر من الاهتمام بالتطوير في الجانب الأكاديمي.
3. تساعد نتائج البحث الحالي في التعرف إلى احتياجات أعضاء هيئة التدريس بالجامعة من خلال تقديم معلومات عن مستوى كل من الازدهار النفسي والحكمة واليقظة العقلية والأمل لديهم، وتحديد الفئات الأكثر أولوية وحاجة للتدخل من خلال الكشف عن تأثير المتغيرات الديموجرافية في الازدهار النفسي.
4. تساعد نتائج البحث الحالي في تخطيط البرامج التدريبية لتحسين الازدهار النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعة، من خلال تحديد أفضل المنبئات بالازدهار النفسي لديهم.

التعريف الإجرائي لمصطلحات البحث

1. الازدهار النفسي Psychological Flourishing: هو شعور الفرد بالقدرة والكفاءة والتفائل وأن حياته هادفة وذات مغزى، وعلاقاته الاجتماعية مثمرة وقائمة على المشاركة والعطاء المتبادل (Diener et al., 2010).
2. الحكمة Wisdom: هي تكامل للأبعاد المعرفية التأملية والعاطفية بناءً على الخبرات السابقة، ويشير البعد المعرفي Cognitive Dimension إلى قدرة الشخص على فهم الحياة، أي فهم أهمية الظواهر والأحداث ومعناها الأعمق، لا سيما فيما يتعلق بالجانب الشخصي للفرد، أما البعد التأملي Reflective Dimension فهو شرط أساسي لتطوير البعد المعرفي للحكمة، فلا يمكن فهم الحياة بشكل أعمق إلا إذا كان بإمكان المرء أن يدرك الواقع كما هو دون أي تشوهات. وللقيام بذلك يحتاج المرء إلى الانخراط في التفكير التأملي من خلال النظر في الظواهر والأحداث من جوانب مختلفة لتطوير الوعي الذاتي والبصيرة الذاتية.

وتعمل هذه الممارسة على تقليل الذاتية تدريجيًا، وتزيد من نظرة الفرد إلى الطبيعة الحقيقية للأشياء، بما في ذلك الدوافع الخاصة بسلوك الفرد وسلوك الآخرين. مما يؤدي إلى تحسين المشاعر العاطفية والسلوك تجاه الآخرين وتغذية الجانب الوجداني في الشخصية لذلك تقيس المفردات الخاصة بالبعد الوجداني Affective Dimension للحكمة تقييم وجود المشاعر الإيجابية لدى الأفراد (Ardelt, 2003).

3. اليقظة العقلية Mindfulness: هي ميل الشخص إلى أن يكون مدركًا تمامًا لما يمر به من خبرات داخلية وخارجية، وتقبل هذه الخبرات، وعدم إصدار الأحكام تجاهها، وتعبير آخر فإن اليقظة العقلية تتضمن عملية تنظيم الانتباه بحيث يتم التركيز على الخبرات في الحاضر دون الخبرات في الماضي أو المستقبل، من خلال عملية المتابعة المستمرة للخبرات الآنية التي يمر بها الشخص، كما تتضمن اليقظة العقلية أن يتقبل الشخص هذه الخبرات ويتعامل معها بانفتاح وتعاطف (Cardaciotto et al., 2008).

4. الأمل Hope: هو حالة معرفية ووجدانية إيجابية تمثل تصور الفرد بأن الأهداف يمكن أن تتحقق ومن ثم يشمل الأمل قدرة الفرد على تحديد أهداف واضحة في مختلف مجالات الحياة بالإضافة إلى التخطيط لتحقيقها من خلال إيجاد مسارات مختلفة، والشعور بالتحدي والتركيز على النجاح بدلاً من الفشل (Snyder et al., 1991).

حدود البحث:

تحدد نتائج البحث بالعينة المستخدمة والأدوات وكذلك الفترة الزمنية التي تم جمع البيانات خلالها وهي الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي 2021/2022م، كما تتحدد نتائج البحث مكانياً بمحافظتي المنيا، وكفر الشيخ بجمهورية مصر العربية.

الإطار النظري للبحث:

أولاً: الازدهار النفسي:

يُعد الازدهار النفسي مزيجاً من المشاعر الإيجابية، والأداء الفعال، والرضا المهني وتحقيق الذات والتأمل الذاتي والبحث عن الرفاهية؛ نتيجة امتلاك الفرد القدرة على المشاركة والاندماج في الأنشطة الاجتماعية، وإقامة علاقات مثمرة مع الآخرين، وإنجاز ما يكلف به من أعمال (Seligman, 2012; Hojabrian et al., 2018; Bakracheva, 2020). كما أنه يتجاوز السعادة الذاتية إلى التركيز على قيم السعادة واعتبار مشاعر الآخرين (Wissing et al., 2021). فهو توصيف للإيجابية والصحة النفسية والعقلية ورفاهية الحياة، كما أنه يشتمل على مفاهيم أخرى مثل المرونة والرفاهية الذاتية والإبداع (Frederickson & Losda, 2005).

ويُعرف (Keyes 2007) الازدهار النفسي بأنه حالة الصحة النفسية المثلى للأفراد الذين يشعرون بالرضا وبمشاعر إيجابية وطمأنينة نفسية، ويعيشون حالة مثالية من الأداء البشري ليس فقط لأنفسهم، ولكن أيضاً قدرتهم على المساهمة في العالم من حولهم بطرق إيجابية ويقومون بأداء وظيفي جيد. كما يُعرفه (Seligman 2012) بأنه امتلاك الفرد للمشاعر الإيجابية، والعلاقات الإيجابية، والمعنى، والإنجاز.

ويُعرفه (Diener et al. 2009) بأنه الإدراك الذاتي للنجاح في مجالات متنوعة مثل تكوين العلاقات مع الآخرين، والشعور بالمعنى والهدف والتفاؤل. ويُعرفه (Diener et al. 2010) بأنه حب الأفراد لحياتهم والاستمتاع بها، والاعتقاد بأن حياتهم ناجحة وذات مغزى وعدم وجود مشاعر

سلبية تجاه حياتهم، وامتلاكهم مشاعر إيجابية مثل الشعور بالإتقان والكفاءة والتحكم وجودة الحياة.

ويُعرفه (Schotanus-Dijkstra et al. (2016 بأنه الهدف النهائي للفرد لعيش حياة هادفة ومكتملة في مجال العلاقات الاجتماعية الإيجابية والنمو الشخصي. كما يُعرفه Hojabrian et al. (2018) بأنه وصول الفرد لأعلى إمكاناته الروحية والتطورية والاقتصادية والنجاح والتقدم والإسهام في المجتمع. وأخيراً يُعرف (Schinkel et al. (2020 الأزهارة النفسي بأنه اندماج الفرد بنجاح في الأنشطة ذات القيمة والأهمية بالنسبة له.

ويرتبط الأزهارة النفسي بالعديد من المتغيرات النفسية مثل: التركيز التنظيمي (Wallace et al., 2016)، اليقظة العقلية وكفاءة المواجهة (يوسف، 2022)، رأس المال النفسي والذكاء الوجداني (عبد العزيز، 2022)، و الاندماج في العمل (Zheng et al., 2018) والتنظيم الانفعالي (محمد، 2020)، والنهوض الدراسي والأهداف المثلى للشخصية والشغف الأكاديمي (عبد العزيز وأيوب، 2021)، والصمود النفسي والمناعة النفسية (هبة ورزق، 2021)، وتقدير الذات والتوافق مع الحياة الجامعية (عدوي والشريبي، 2021)، وجودة الحياة والرضا عن الحياة (Kainulainen, 2020)، والتسامح (عرفي، 2021)، والتنظيم الذاتي (الزويبي، 2018)، والتراحم الذاتي والخبرات الانفعالية الإيجابية (مصطفى، 2017)، وخفض الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب (Gloria & Steinhardt, 2013)، والشفقة بالذات والعوامل الخمس الكبرى للشخصية (طه، 2021)، والمرونة النفسية (Hom et al., 2020).

أبعاد الأزهارة النفسي:

أهتم العديد من الباحثين بالبنية العاملية للأزهارة النفسي، فافترض (Keyes (2002 أنه يتكون من ثلاثة أبعاد، وهي: البعد الشخصي، والبعد الوجداني، والبعد الاجتماعي. ثم طور (Keyes (2007 نموذجاً إلى ثمانية أبعاد، وهي: التأثير الإيجابي، وجودة الحياة المدركة، وقبول الذات، والنمو الشخصي، والهدف في الحياة، والتمكن البيئي، والاستقلالية، والعلاقات الإيجابية. وذكر (Huppert & So (2009 أنه مكون متعدد الأبعاد يتضمن الوجدان الإيجابي، والاندماج، والهدف من الحياة، والتفاؤل، والصمود، والحيوية، وتقبل الذات، والعلاقات الإيجابية. بينما افترض (Diener et al. (2010 أنه يتكون من بعد واحد وصمم له مقياساً يضم مجموعة من العناصر تقيس: تكوين العلاقات الداعمة، والإسهام في إسعاد الآخرين، والشعور بالاحترام من الآخرين، ووجود معنى وهدف للحياة، والاندماج في الأنشطة، واحترام الذات والتفاؤل.

واقترح (Seligman (2012 نموذجاً للأزهارة النفسي يتكون من خمسة أبعاد هي: المشاعر الإيجابية، والشعور بالكفاءة، والاندماج في الحياة والعمل، والعلاقات الإيجابية، وامتلاك معنى للحياة والعمل، وتحقيق الإنجازات. وافترض (Eraslan-Capan (2016 أنه مزيج من الرفاهية النفسية، والاجتماعية، والعاطفية. وأشار (VanderWeele (2017 أن أبعاد الأزهارة النفسي تتمثل في السعادة والرضا عن الحياة، والصحة الجسمية والعقلية، ووجود معنى وغرض للحياة، والفضائل، ووجود علاقات اجتماعية جيدة، والاستقرار المادي. واعتبره (Hojabrian et al. (2018 مكوناً ثلاثي الأبعاد يشمل: الإحساس بالرضا والسعادة، والكفاءة الشخصية والإنجاز، والمساهمة الاجتماعية. وافترض (Mesurado et al. (2021 أيضاً بنية ثلاثية للأزهارة النفسي تتمثل في الهناء الشخصي والهناء الاجتماعي، والهناء الوجداني.

ويمكن أن نخلص من العرض السابق أن الازدهار النفسي يُعد متغيراً أساسياً في مجال علم النفس الإيجابي، ويعني امتلاك الفرد لمجموعة من المشاعر الإيجابية، والمشاركة والاندماج في الأنشطة الاجتماعية المختلفة، وإقامة علاقات إيجابية مع الآخرين، وتحقيق الإنجاز، فهو الهدف النهائي للفرد لكي يعيش حياة لها معنى.

ويتضح من خلال العرض السابق تنوع الأدب السيكولوجي في تناوله لأبعاد الازدهار النفسي، وقد تبنت الدراسة الحالية تصور (Diener et al., 2010) والذي يفترض أنه مكون أحادي البعد، نظراً لأنه يشتمل على كافة المظاهر الإيجابية التي يحتاجها الفرد ليعيش حياة مزدهرة تتضمن السعادة والرفاهية لنفسه وللآخرين من حوله، ويتم قياسه من خلال مجموعة من العناصر تعبر عن القدرة على تكوين علاقات داعمة، والإسهام في إسعاد الآخرين، والشعور بتقدير الآخرين واحترامهم، ووجود معنى وهدف للحياة، والاندماج في الأنشطة، واحترام الذات والتفاؤل.

ثانياً: الحكمة:

تُعد الحكمة متغيراً مؤثراً في مختلف الأنشطة الحياتية (Ardelt, 2004). ويتم تناولها في علم النفس المعرفي كمركباً يُعبر عن تعقد العمليات العقلية وتعدد جوانبها، وينظر إليها علم النفس الإرشادي كطريقة لبلوغ الصحة النفسية وتحقيق جودة الحياة، ويتناولها علم نفس الشخصية في ضوء الصفات المرتبطة بالسلوك الحكيم، أما علم نفس النمو فينظر إليها كذروة الارتقاء العقلي والنضج الفكري (Jeste et al., 2010). ويرى (Sternberg et al., 2007) أن الحكمة تمثل شكل الأداء النموذجي للفرد، وتتضمن الاستبصار والمعرفة بكل من الذات والبيئة الخارجية، وإصدار الأحكام الصائبة في مسائل الحياة المعقدة. فهي تجمع بين الانفعالات والقدرات المعرفية، وتُمكّن الفرد من اتخاذ القرارات المناسبة التي تتم على مستوى الفرد والمجتمع (Küpers, 2007).

ويشير أبو حطب (1996) للحكمة باعتبارها القدرة التي تتوازن عندها جوانب المعرفة والوجدان والفعل في السلوك، وهي القدر المشترك بين الذكاء الموضوعي والذكاء الاجتماعي والذكاء الشخصي. فهي تؤثر في الشخصية ككل، لأنها معرفة تطبيقية للنظر تجاه المستقبل بنظام عقلي محفز يسمو بالجانب القيمي والأخلاقي، كما تُحسن ممارسة الحكمة من جودة الحياة الحاضرة والمستقبلية لكل من الفرد والمجتمع (Lombardo & Cornish, 2010).

فالشخص الحكيم يدرك أن امتلاكه للمعرفة ليس كافياً للنجاح في الحياة، وأنه من الضروري أن يتمتع أيضاً بمهارة اختيار الوقت والطريقة المناسبة لاستخدام هذه المعرفة، وأن يكون لديه قدرة معرفية ورؤية شخصية لما يحيط به، ويدمج المعارف السابقة بالمعارف الحالية ويوظفها لفهم المستقبل (Cardaciotto et al., 2008; Brown, 2004; Parisi et al., 2009). وتتحقق أعلى مستويات الحكمة يلزم مستوى عالٍ من الوعي والاستبصار لطبيعة الأشياء والذات، وهو أمر ممكن فقط من خلال الممارسة التأملية، والتي تُمثل وعياً خالصاً (Walsh, 2012). ويرى (Greene & Brown, 2009) أن تطور الحكمة يتأثر بثلاثة عوامل هي: التوجه نحو التعلم، والخبرات، والتفاعل مع الآخرين.

وتناول الباحثون تعريفات مختلفة للحكمة، فتعرّفها (Ardlet, 2003) بأنها عملية تكاملية لأبعاد شخصية الفرد المعرفية والتأملية والوجدانية. ويشير البعد المعرفي إلى قدرة الفرد على فهم

الحياة والمعاني العميقة للظواهر والأحداث فيما يتعلق بالمسائل الشخصية وبين الشخصية أي بين الأفراد بعضهم البعض، ومعرفة الجوانب الإيجابية والسلبية للطبيعة البشرية. ويشير البعد التأملي إلى الفهم العميق للحياة وإدراك الواقع كما هو دون تحريف أو تشويه والنظر للمواقف والظواهر من وجهات مختلفة لتنمية البصيرة والوعي الذاتي. فيما يشير البعد الوجداني إلى النواحي العاطفية والانفعالية والسلوكيات الإيجابية كالتعاطف والحب وتحسين العلاقات الوجدانية بين الأفراد وتجنب العلاقات والسلوكيات السلبية نحو الآخرين.

ويُعرفها (Brown 2004) بأنها معرفة الذات، وفهم الآخرين، وقدرة الفرد على إصدار الأحكام، والمعرفة بالحياة ومهاراتها، والرغبة في التعلم. ثم عدل (Brown & Greene 2006) هذا التعريف واعتبرها مكوناً متعدد الأبعاد، يتضمن أبعاداً اجتماعية وانفعالية، كالمعرفة الذاتية، وإدارة الانفعالات، والمشاركة المهمة، والإيثار، ومعرفة الحياة، وإصدار الأحكام، والاستعداد للتعلم، ومهارات الحياة.

كما يُعرفها (Dean Webster 2007) بأنها الفهم العميق للذات وللآخرين، واستخدام المعرفة استخداماً نشطاً، والتعلم من خلال الاستبصار والتفاعل مع البيئة، مع توفر حدة الذهن والبصيرة والقدرة على تكوين أحكام دقيقة. فهي الكفاءة في اتخاذ القرارات وحل المشكلات، والإصرار على تطبيق الخبرات الحياتية لتطوير أفضل للذات وللآخرين. ويُعرف (Balets & Smith 2008) الحكمة بأنها خلاصة المعرفة الخبراتية بالحقائق مما يجعل الفرد قادراً على الحكم الجيد على الأمور الجوهرية في الحياة التي يحيط بها الشك. كما يُعرفها (Sternberg 2004) بأنها القدرة على الحكم الصائب وإتباع نهج الفعل القويم المرتكز على المعرفة والخبرة والفهم.

ويرى (Carstensen et al. 2003) أن الشخص الحكيم تتوفر لديه القدرة على التنظيم العاطفي - الانفعالي بما يمكنه من التمييز بين الأشياء، وفهم العواطف المعقدة والمركبة، والسيطرة على العواطف والانفعالات المختلفة سواء كانت محزنة أو مفرحة، والتي يستدل من خلالها على الصحة النفسية والعقلية له. وتضيف (Ardelt 2004) أن الشخص الحكيم هو الذي يستطيع التعامل مع مشكلاته الداخلية ومشكلاته مع الآخرين، ومشكلاته الحياتية، ويعرف المعنى والمغزى من الحياة والغرض منها، ويشعر بالقناعة ولو كانت الظروف المحيطة به أقل من المأمول.

وتناولت العديد من الدراسات أهمية متغير الحكمة وعلاقته ببعض المتغيرات مثل: فعالية الذات والأداء التدريسي (Fung, 1996)، والوعي بالذات (بخيت، 2020)، واستراتيجيات المواجهة لحل المشكلات (أيوب، 2012)، وأنماط الاستثارات الفائقة (غنايم، 2020)، والعوامل الخمس الكبرى للشخصية (آل دحيم، 2019)، والرفاهية والصحة النفسية (Webster et al., 2014)، والتنظيم الذاتي (Charker 2003)، والإنجاز في المجال التعليمي والمهني (Judge et al., 2010)، والصمود النفسي وفاعلية الذات (عبدالفتاح وحليم، 2014)، والذكاء الاجتماعي وأحداث الحياة الضاغطة (شاهين، 2012)، والذكاءات المتعددة (الشريفة والجراح وبشارة، 2013)، والتفكير ما وراء المعرفي (الشريفة، 2015)، والذكاء الثقافي والعوامل الخمس الكبرى للشخصية (أحمد، 2012)، والمرونة النفسية (Roháriková et al., 2013)، وأساليب اتخاذ القرار والمرونة المعرفية وفعالية الذات الاجتماعية (النجار، 2018)، والتفكير التأملي (أمحديش

والشريدة، 2020)، والذكاء الأخلاقي (الربيعي والشريدة، 2021)، والذكاء السائل Lindbergh et al., 2022).

أبعاد الحكمة :

افترض (2000) Baltes & Staudinger أن الحكمة تتكون من خمس مكونات هي: امتلاك الفرد للمعارف حول حقائق الحياة، وامتلاك الفرد لمعرفة غنية حول القيم الحياتية، وقدرة الفرد على تمييز الجوانب غير الواضحة من الحياة، وامتلاك الفرد للمعارف حول البيئات والسياقات المختلفة، وامتلاك الفرد المعرفة الإجرائية التي تمكنه من التعامل مع المشكلات.

وفي ضوء نموذج (2000) Karmer تتكون الحكمة من مكونين هما الجانب المعرفي والجانب الوجداني، ويرى Karmer أن وظائف الحكمة تتمثل في مهارات حل المشكلات، والتفكير الروحاني، وتقديم النصح للآخرين، والعمل الاجتماعي، والحوار لحل المتناقضات الموجودة في حياة الفرد والجماعات.

ويرى (2003) Sternberg أن الحكمة مُركب من الذكاء العملي، والذكاء التحليلي، والذكاء الإبداعي وأن الإنسان من الممكن أن يكون ذكياً ولكن لا يكون حكيماً، ثم قدم Sternberg et al. (2007) نظرية التوازن في الحكمة والتي تؤكد أهمية أن يكون الفرد قادراً على استخدام معارفه وذكائه وقدراته الإبداعية لتحقيق الصالح العام من خلال تحقيق التوازن بين منفعته الشخصية ومنفعة الآخرين والمجتمع وذلك عندما يتبنى القيم الأخلاقية على المدى القصير والبعيد، ويفترض أن الذكاء الناجح والإبداع هما أساس الحكمة وشرطان ضروريان لها؛ و تتوسطهما القيم من أجل تحقيق نفع عام من خلال الموازنة بين المصالح الشخصية والبين شخصية من أجل تحقيق توازن بين التكيف مع البيئة الموجودة وتشكيلها واختيار بيئة جديدة .

كما قدمت (2004) Ardeli نموذجاً ثلاثي الأبعاد للحكمة، يضم البعد المعرفي، والذي يتمثل في فهم المعنى الجوهرى للحياة والأحداث، وخاصة في الجوانب الشخصية والبين شخصية، ومعرفة إيجابيات وسلبيات الطبيعة الإنسانية، والحدود المتأصلة للمعرفة، والبعد التأملي، والذي يشير إلى التفكير بتأمل في الظواهر والأحداث، ليزيد الوعي والاستبصار بالذات، والبعد عن الذاتية والإسقاطات، والفهم الحقيقي للحياة والأشياء ويساعد هذا البعد في رقي العناصر المعرفية والانفعالية للحكمة، والبعد الانفعالي، والذي يشير إلى الخصائص الاجتماعية والانفعالية، والنظرة الأخلاقية، والاستجابات العاطفية، من خلال وجود انفعالات إيجابية، كالإحساس بالآخرين والتعاطف معهم والشفقة.

ومن الجدير بالذكر أن الدراسة الحالية تبنت هذا النموذج نظراً لأنه يتناول الحكمة كبناء من الدرجة الثانية متكامل متعدد الأبعاد يشتمل على كافة جوانب النمو الإنساني المعرفي والتأملي والانفعالي. ويضيف (2009) Ardeli & Jacobs أن الأبعاد الثلاثة هي الأساس الذي يشكل شخصية الحكيم، فعند عدم وجود البعد الوجداني تكون الشخصية أقرب للمعرفة والذكاء، وإن خلت من الجانب المعرفي فسيكون الشخص أقرب للدور الإرشادي العاطفي الذي يغلب عليه السيطرة على الانفعالات، وبذلك فإنه لا يكون قادراً على مساعدة نفسه والآخرين، كما أن البعد التأملي يطور البعدين المعرفي والوجداني.

أما (2004) Brown فيرى أن الحكمة تتكون من ستة أبعاد هي: معرفة الذات وفهم الآخرين، والحكم، ومعارف الحياة، والمهارات الحياتية والاستعداد للتعلم. وتشير معرفة الذات إلى إدراك الاهتمامات الخاصة بشكل جيد، ومعرفة مواطن القوة والضعف والقيم، وتدل معرفة الذات على أصالة الشخصية والصدق في جميع الظروف، وموطن النجاح والإنجاز والرضا الداخلي بالعلاقات والأهداف، أما فهم الآخرين فيشير إلى الفهم العميق للناس على مختلف أنواعهم، والاهتمام الحقيقي بمعرفة الآخرين بالانتباه لهم والتعاطف معهم، ومساعدتهم، والقدرة على التعبير والتأثير في الناس، أما الحكم فيشير إلى إدراك الفرد لأكثر من منظور للقضايا عند اتخاذ القرارات، ومراعاة وجهات النظر الماضية والحالية. أما بُعد معارف الحياة فيشير إلى العلاقات والترابط بين الناس والطبيعة والمعارف والأفكار، والتعرف إلى معاني الأسئلة العميقة للحياة والوجود، والقضايا الحياتية المركزية، وأن يكون لدى الفرد القدرة على الخروج من المأزق في الأوقات الحرجة، وفهم الحياة وأنها غير يقينية. ويشير بُعد المهارات الحياتية إلى الكفاءة العملية، وفهم النظم وامتلاك الاستراتيجيات لمواجهة السياقات المتعددة في الحياة، وإدارة الأدوار اليومية والمسؤوليات بفاعلية. أما البعد الأخير وهو الاستعداد للتعلم فيشير إلى الاهتمام بالتعلم ومعرفة العالم المحيط، والتعلم من الحياة واكتساب الخبرات.

ثم عدل (2006) Brown & Green النموذج السابق، وافترض أن الحكمة تتكون من ثماني أبعاد هي: المعرفة الذاتية، وإدارة الانفعالات، والمشاركة الملممة، والإيثار، ومعرفة الحياة، وإصدار الأحكام، والاستعداد للتعلم، ومهارات الحياة. كما توصل (2007) Dean Webster لوجود خمسة أبعاد للحكمة هي: الخبرة: وتشير إلى تجارب غنية ومتنوعة في سياقات التعامل مع الآخرين خاصة أولئك الذين يحتاجون إلى حل خيارات الحياة الصعبة، والتعامل مع التحولات المهمة في الحياة. والمشاعر: وتشير إلى تنظيم المشاعر البشرية والقدرة على التمييز بين الدقيق والمختلط منها، والقدرة على استيعاب اختلاف المحيطين، وفهم مشاعرهم. والتأمل: ويشير إلى ربط الماضي بالحاضر واستخدام الذكريات للحفاظ على الهوية، والاستفادة من الماضي في فهم أعمق للمشكلات الراهنة، ومعرفة الأخطاء السابقة والاستفادة منها في الوقت الراهن. والتفتح: ويشير إلى الانفتاح على الأفكار والقيم والخبرات وتقدير وجهات النظر المتعددة، وكذلك القدرة على إنتاج أفكار مبدعة وأحكام خالية من الانتقادات، والبعد عن الاستجابات المتصلبة لمطالب الحياة. وروح الفكاهة: وهو التركيز على الدعابة، فالحكماء مشبعون باستخدام الفكاهة في سياقات الحياة المتعددة والرغبة في جعل الآخرين يشعرون بالراحة.

ويمكن أن نخلص من العرض السابق أن الحكمة هي عملية متكاملة لأبعاد شخصية الفرد من النواحي المعرفية والتأملية والانفعالية بما يضمن الفهم العميق للذات والآخرين، والتعامل الجيد مع التناقضات في الحياة، من خلال الاستبصار، فهي خلاصة المعرفة والخبرة والتي تمكن الفرد من إصدار الأحكام الجيدة.

كما نجد أنه تم دراسة الحكمة من خلال عدة مداخل: فمثلاً تناولتها دراسة Sternberg (2000) من خلال مدى ارتباطها بالأنواع المختلفة للذكاء والإبداع، ثم دراسات Baltes & Kunzmann (2004) و Baltes & Staudinger (2000) التي اهتمت بتحليل الأداء المترابط بها، وقدرة الفرد على مواجهة المشكلات والحكم الجيد على الأمور الجوهرية في حياته، ومن ناحية أخرى نجد أن دراسات Brown (2004)، Brown & Greene (2006)، اهتمت بدورها في الفهم العميق للذات والآخرين والمعارف وإدارة الانفعالات والاستعداد للتعلم. كما تناولها Dean

Webster (2007) من خلال علاقة الفرد بزملائه وامتلاكه لروح الفكاهة وكذلك قدرته على الانفتاح وتقدير وجهات النظر المختلفة. بينما نظرت (2003; 2004; 2009) Ardlet إليها كبناء من الدرجة الثانية قائم على ثلاثة أبعاد تمثل النواحي المعرفية والتأملية والانفعالية ويؤثر في سلوك الأفراد في شتى مناحي الحياة، وهو الاتجاه الذي تبنته الدراسة الحالية نظراً لشموليته واتساع استخدامه في البحوث الحديثة.

ثالثاً: اليقظة العقلية

تُعد اليقظة العقلية حالة من الوعي والمرونة العقلية للفرد، وتتميز بمهارات الانتباه للأحداث الداخلية والخارجية. وتساعد المستويات العليا من اليقظة العقلية في الاندماج في العمل، لذا تهدف برامج اليقظة العقلية إلى زيادة الوعي اليقظ لدى العاملين ورفع كفاءتهم المهنية (Malinowski & Lim, 2015). فهي تُعزز من قدرة الفرد على إدارة البيئة، ونتاج الاستجابات اللازمة لمواجهة الأفكار السلبية، حيث يتطلب ذلك الانتباه الواعي باللحظة الراهنة، والتركيز على استجابات الفرد لمشاعره وأفكاره بدون إصدار أي أحكام (Bluth & Blanton, 2014; Hased, 2016). كما أن ممارسة اليقظة العقلية تُحسن من قدرة الفرد على تحمل المشاعر السلبية والتعامل معها بشكل فعال (Cho et al., 2016).

وتعتمد اليقظة العقلية على فكرة التأمل وانعكاساتها على جسم الانسان وعقله، حيث اهتمت بدراسة الوعي والمشاعر والأفكار والمثيرات دون التطرق الى التفسيرات أو إصدار الأحكام، واستخدمت في العلاج النفسي القائم على التأمل والاسترخاء (البحيري وطلب، 2014). فالأفراد ذوي اليقظة العقلية المرتفعة قادرين على المواجهة والتكيف مع كل ما يمر بهم من أحداث، والذي يُمثل شكلاً من أشكال التوجه نحو الحياة الذي يتسم بالواقعية، ويمكنهم اختيار طرق أكثر فاعلية للتعامل مع متطلبات الحياة، مما يساعدهم على التخفيف المستمر من الآثار السلبية لهذه المتطلبات وتحقيق أهدافهم بنجاح (Smith et al., 2011).

وقد عرّف Baer et al. (2006) اليقظة العقلية بأنها نشاط عقلي يكون فيه الفرد واعياً بشكل كامل بمشاعره وأفكاره ومعتقداته في لحظة حدوثها دون إصدار أي أحكام عليها ويتكون من الملاحظة، والوصف، والتصريف بوعي، وعدم الحكم على الخبرات، وتأجيل رد الفعل. كما عرفها Cardaciotto et al. (2008) بأنها حالة من المراقبة المستمرة للخبرات، والتركيز على الحاضرة منها أكثر من الانشغال بالخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية، وتقبلها والتسامح معها ومواجهة المواقف كما هي في الواقع وبدون إصدار أحكام تقييمية. وعرفها Myers (2012) بأنها حالة الوعي التي يكون فيها الفرد قادراً على إدراك الخبرة الحالية مع تقبلها.

واعتبر Kettler (2010) اليقظة العقلية كحزمة من الطرق التي يستخدمها الفرد للتفكير والانتباه لبيئته وأحاسيسه ومشاعره دون التقييد بإصدار أي حكم؛ لتحقيق مجموعة من الاستجابات التكيفية للمواقف التي يتعرض لها مما يُحقق له التوافق على المستويين الشخصي والمجتمعي. كما عرفها Hased (2016) بأنها مكون متعدد الأبعاد، تشمل مجموعة من التطبيقات ذات الصلة بالتعليم، مثل تعزيز التعلم والأداء والصحة العقلية والبدنية، والتعاطف والتواصل، والتطور العاطفي.

أما Geiger et al. (2018) فيُعرّف اليقظة العقلية بأنها الوعي بالخبرة الراهنة لحظة بلحظة مصحوباً بالاتجاه نحو القبول والانفتاح والحيادية، وعدم التحديد وتتكون من بعدين: أولهما هو زيادة الوعي بالموثرات الخارجية والداخلية والأحاسيس مع القدرة على التصرف بوعي دون تشتيت للانتباه، والثاني هو السماح للأفكار والمشاعر أن تنشأ دون تقييم أو إصدار رد فعل تجاهها.

ويتصف الأشخاص ذوو المستويات العالية من اليقظة بالرحمة والقبول والتعاطف نحو أنفسهم والآخرين، ولديهم ضغوط أقل في العلاقات الشخصية، ويتمتعون بمهارات شخصية متطورة، ويتواصلون بفعالية مع الآخرين، ولديهم نمط حياة أفضل مقارنة بذوي المستويات المنخفضة من اليقظة العقلية (Burgoon et al., 2000). ويوصي Grecucci et al. (2015) ببعض السلوكيات التي تساعد الفرد لأن يكون يقظاً عقلياً مثل: عدم إصدار الأحكام، والثقة في القدرة على تطوير النفس، والقبول وصرف الذهن عن المشتتات، والقدرة على رؤية الأشياء كما هي في الواقع في اللحظة الراهنة والتعايش معها، والصبر حتى تتكشف، والشفقة بالذات ومراقبة الأفكار والمشاعر السلبية والانفتاح عليها، ومعايشتها بدلاً من احتجازها في الوعي.

وتناولت العديد من الدراسات علاقة اليقظة العقلية بمتغيرات نفسية أخرى مهمة لنجاح الفرد في حياته وتحقيق أهدافه مثل: الإبداع (Gip et al., 2022)، والتفاؤل والاندماج في المهمة (Bunjak et al., 2022)، وخفض قلق الاختبار وتحسين الكفاءة الأكاديمية (المتولي، 2020)، والإبداع التنظيمي (نوري، 2016)، والتوجه نحو الحياة (عبدالله ورفاعي، 2020؛ Smith et al., 2011)، والأمل والتفاؤل والاندماج في العمل والرفاهية النفسية (Bunjak & Černe, 2018؛ Malinowski & Lim, 2015)، والتنظيم الانفعالي (Myers, 2012)، والعوامل الكبرى للشخصية (صلاحت والزغول، 2018)، والمرونة والتدفق النفسي (الرويلي، 2019)، والذكاء الانفعالي والتعلم الاجتماعي الانفعالي (شعيب، 2020)، وجودة الحياة (العصافرة، 2021)، والقدرة على اتخاذ القرار (غنيم والشحات وبكر، 2020).

أبعاد اليقظة العقلية:

أهتم العديد من الباحثين بالبنية العاملية لليقظة العقلية، حيث افترض Shapiro et al. (2006) أنها تتكون من أربعة أبعاد، هي: تنظيم الذات، وإدارة الذات، وتوضيح القيم، والاكتشاف. وتوصل Baer et al. (2006) إلى أنها تتكون من خمسة أبعاد، هي: الملاحظة: أي الانتباه للخبرات الداخلية والخارجية، والانفعالات، والأصوات، والروائح. والوصف: ويشير لوصف الخبرات والتعبير عنها بشكل لفظي. والتصرف بوعي: أي التعامل بوعي أثناء الأنشطة المختلفة. وعدم الحكم على الخبرات: ويشير لعدم إصدار أحكام تقييمية على الأفكار والمشاعر الداخلية. وعدم التفاعل مع الخبرات: ويشير لعدم السماح للأفكار بتشتيت تفكير الفرد أو فقدان تركيزه في اللحظة الراهنة.

كما افترض Cardaciotto (2008) أن اليقظة العقلية تتكون من بعدين هما: الوعي، ويعني المراقبة المستمرة للخبرات مع التركيز على الخبرات الحاضرة أكثر من الانشغال بالخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية، والقبول: ويعني تقبل الخبرات والتسامح نحوها ومواجهة الأحداث بالكامل. وافترض Hasker (2010) أيضاً بعدين لليقظة العقلية هما التنظيم الذاتي للانتباه، والانفتاح على التجارب في اللحظة الحالية.

بينما نظر (Bosacki et al., 2015) إلى اليقظة العقلية كمكون ثلاثي الأبعاد يشمل الغرض: ويشير إلى توجيه الانتباه وعدم ترك الذهن مشتتاً. والحضور: ويعني إنشغال الذهن تماماً باللحظة الراهنة دون غيرها مما يطرأ على الذهن من أفكار ماضية أو مستقبلية. والقبول: ويعني عدم إصدار أحكام من أي نوع على اللحظة الراهنة وضرورة المراقبة والانتظار حتى ينتهي الحدث. بينما اعتبرها (Kang et al., 2018) مكوناً من أربعة أبعاد هي: الانتباه، والوعي، والتركيز على الخبرة في اللحظة الراهنة، والتعايش مع الخبرات والأفكار دون إصدار أحكام.

مما سبق عرضه نلاحظ تباين أبعاد اليقظة العقلية في الأدب السيكولوجي، وقد تبني البحث الحالي الاتجاه الأكثر انتشاراً وهو افتراض (Cardaciotto et al., 2008) لليقظة العقلية كبعدين هما الوعي باللحظة الراهنة والتقبل، ويُعد هذا التوجه أكثر استخداماً في البحث النفسي نظراً لبساطة ووضوح البناء السيكومتری له. حيث يتم تناول اليقظة العقلية كنشاط عقلي يكون فيه الفرد على وعى كامل بمشاعره وأفكاره ومعتقداته في اللحظة الراهنة، والتركيز على الخبرات الحاضرة أكثر من الانشغال بالخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية بالإضافة إلى تقبل تلك الخبرات الراهنة دون إصدار أية أحكام.

رابعاً: الأمل:

يُعد الأمل Hope من المتغيرات المهمة في علم النفس الإيجابي. فهو حالة معرفية يختبرها الفرد في المواقف الصعبة، حيث لا تكون المخرجات الإيجابية التي يريدها قد حدثت بعد، ولكن من المتوقع حدوثها مستقبلاً (Lazarus, 2006)، كما يُعد الأمل مكوناً رئيسياً من مكونات الحياة السوية للفرد (Scioli & Biller, 2009). ويرى (Snyder et al., 2002) أن الأمل ينتمي إلى الانفعالات الإيجابية التي لها علاقة بمستقبل الفرد.

ويرى الدواش وأبو حلاوة (2019) أن الأمل هو تركيب نفسي يرتبط بصورة عامة بالتفاؤل، على الرغم من أنهما ليسا متطابقين، وبدأت تعريفات الأمل باعتباره حالة دافعية، ثم نظر إليه كحالة انفعالية، وأخيراً تم تصويره كحالة معرفية كتوجه عام في الحياة يرتبط بمشاعر إيجابية قوامها الاستبشار وتوقع الخير مع الاندفاع باتجاهه إرادياً.

ويُفرق (Snyder et al., 1991) بين الأمل والتفاؤل حيث يعتقد الكثير أنهما مترادفان؛ إلا أن الأمل له قوة أكثر فاعلية، فالتفاؤل يقف عند حد الاعتقاد بأن الأمور ستصبح على ما يرام، أما الأمل فيمتد إلى إتخاذ خطوات نحو تغيير هذه الأمور. وبالرغم من أن الأمل والتفاؤل يقللان من احتمال الإصابة بالمرض، إلا أن الأمل له القوة الأكبر حيث إنه امتلاك الإرادة وإيجاد الطريق. كما أن الأمل يرجع إلى الخبرات الأولى من حياة الفرد، وهو انفعال أو عاطفة تكمن جنوره في خبرات الثقة الأولى التي تأثرت بمعتقدات الضبط الخارجية. فالأمل يمثل قوة الإرادة التي تتكون من خلال المواقف ومحاولة التفكير في إيجاد حلول بديلة للمشكلات، كما أنه بمثابة الاستعداد الذي يكمن داخل الفرد ويتضمن التوقع العام لحدوث الأشياء الإيجابية في المستقبل، وبذلك فهو نظرة استبشار نحو المستقبل والتي تجعل الفرد يتوقع الأفضل (أبو الديار، 2012).

وتُركز نظرية الأمل على مفهومي الطاقة Agency وتعني مستوى الإرادة أو القوة الموجهة نحو الهدف، والمسارات أو السبل Pathways وتعني التخطيط للطرق المؤدية له، فالأمل حالة دافعية إيجابية تعكس تمكّن الشخص من صياغة أهدافه وتعيين المسارات لتحقيقها والاعتقاد في قدرته على ذلك (Snyder et al., 1991). وتُعد الطاقة التفكيرية هي العامل المحفز في تلك

النظرية، وتشير إلى قدرة تصورية لدى الفرد لاستخدام مسار تفكيري محدد لتحقيق الهدف المرغوب، واختيار طريق بديل عند ظهور مُعيقات ما (Snyder et al., 1991; Snyder, 1996).

ويرتبط الأمل بمجموعة من المتغيرات المهمة لنجاح الفرد مثل: النجاح الوظيفي (wood, 2022)، وجود الحياة (Pais-Ribeiro & Pedro, 2022)، والرفاهية النفسية (Yalnizca-Yildirim, 2022)، والسعادة والتفاؤل (جودة وأبوجراد، 2011)، والذكاء الوجداني (بدوي، 2011)، وفعالية الذات (Zhou & Kam, 2016)، والأداء والرضا الوظيفي (Peterson & Byron, 2008; Duggleby et al., 2009)، والبيئة الأكاديمية وبيئة العمل (Yotsidi et al., 2018)، والاندماج في العمل (Karatepe, 2014)، والإبداع والقيادة بجدارة (Rego et al., 2014)، وأساليب مواجهة الضغوط (الشاذلي، 2020).

وعرف (Snyder et al., 1991) الأمل بأنه حالة دافعية إيجابية تعتمد على الشعور بالنجاح، وهو طاقة موجهة نحو الهدف، والتخطيط لتحقيقه. ثم طور (Snyder 1996) تعريفه وضمه جانباً معرفياً، فأشار إلى أن الأمل هو مجموعة معرفية تقوم على الشعور المتبادل للنجاح المستمد من القدرة على تحديد الأهداف والتخطيط لتحقيقها. وأضاف (Snyder et al., 1998) أن الأمل هو تفكير موجه نحو هدف محدد ويقود الفرد إلى تخطي الصعاب والتحديات.

ويعمل الأمل كمحدد وموجه لاستجابات الفرد تجاه الأحداث المستقبلية ويزيد من احتمالية النجاح والإنجاز (Heath, 1999). كما أنه يُمثل قاعدة معرفية تعمل على تنمية المشاعر الإيجابية والرغبة في النجاح من خلال تحديد الأهداف وتحقيقها (Drach-Zahavy & Somech, 2002). فهو يمثل القدرة المدركة للفرد والتي تزوده بالدافعية للبحث عن سبل تمكنه من تحقيق أهدافه (Rand & Cheavens, 2009). فهو بناء لعملية التفكير المنطقي المرتبط بتحقيق الأهداف التي تعتمد على تصور وإدراك الفرد لما هو مهم وإبعاد نفسه عن المواقف غير المرغوبة (Averill, et al., 2012).

ويرى عسليية وحمدونة (2015) الأمل كاتجاه انفعالي يدرك فيه الفرد أن رغباته وأهدافه يمكن أن تتحقق مما يدفعه إلى المبادرة والإصرار والرغبة لتحقيقها والتخطيط الجيد لذلك معتمداً على قوة الإرادة لديه والشعور بالمتعة والنجاح. أما (Munoz et al., 2020) فيرى أن الأمل هو بناء مهم لمواجهة الشدائد.

أبعاد الأمل:

افترض (Snyder et al., 1991) أن الأمل يتكون من بعدين هما الطاقة والمسارات. إلا أن (Herth 1992) يرى أن الأمل يتكون من ثلاثة أبعاد هي: البعد المعرفي: ويشير إلى معتقدات الفرد في سعيه إلى تحقيق أهدافه أو نتائج واقعية يريجوها، والبعد السلوكي والوجداني: ويشير لثقة الفرد بأن خططه أو إجراءاته سوف تؤدي لتحقيق الهدف، والبعد الاندماجي: ويشير إلى الدعم الاجتماعي والروحي والشعور بالانتماء. ويتفق مع ذلك أبو الديار (2012) حيث يرى أن جوانب الأمل تتمثل في: الجانب المعرفي حيث يركز على العمليات المعرفية الإيجابية، والجانب السلوكي، والجانب الوجداني.

ويتميز مرتفعو الأمل بمهارة استخدام قدراتهم الذهنية، ولديهم تقدير ذاتي مرتفع، وإحساس قوي بالتحدي والتركيز على النجاح بدلاً من الفشل. كما أنهم متفائلون ولديهم القدرة

على حل المشكلات، والتمتع بصلاية نفسية ومثابرة في تحمل الألم والإحباط، ويتسمون بحالة انفعالية إيجابية مرتبطة بالأنشطة ذات الصلة بالأهداف، ولديهم القدرة على تبني أهدافاً قد وضعوها لأنفسهم، ويسعون حثيثاً لإنجازها، ويحاولون باستماتة لتحقيقها مع توقعات متزايدة لاحتمالية النجاح، وسرعة التماثل للشفاء من الأمراض الجسمية والنفسية. وفي المقابل يمتلك منخفضو الأمل طاقات وطرق مسارات أقل وإمكانات محدودة في تحقيق الأهداف ويفتقدون التخطيط المسبق أو تحديد المسارات، وهم دائماً يشكون في قدرتهم في الوصول إلى أهدافهم، والتي تكون شديدة السهولة أو شديدة التعقيد، ويعتقدون مسبقاً أنهم سيئي الحظ، بل ويتوقعون الفشل، ويربطون أهدافهم بالخبرات الفاشلة السابقة في حياتهم (Snyder et al., 1998; Snyder et al., 2002).

ومما سبق نجد أن جميع تعريفات الأمل مشتقة من تعريف (Snyder et al. 1991) والذي ينظر إليه كحالة دافعية إيجابية تعتمد على الشعور بالنجاح، و طاقة موجهة نحو الهدف، والتخطيط لتحقيقه ويقوم على أساس معرفي يشحن الفرد ويوجهه إلى الشعور بالقدرة على تحديد أهدافه والتخطيط لتحقيقها، ورسم مسارات مختلفة لتخطي الصعاب، ولذلك تبنت الدراسة الحالية هذا التوجه في تعريف الأمل وقياسه.

الدراسات السابقة:

فيما يلي عرض لأهم الدراسات السابقة التي تناولت العلاقة بين الازدهار النفسي ومتغيرات الدراسة:

أولاً: دراسات تناولت الازدهار النفسي في علاقته بالحكمة:

هدفت دراسة عرفي (2021) إلى التعرف إلى العلاقة بين الازدهار النفسي والحكمة والتسامح، وبحث الفروق في هذه المتغيرات في ضوء النوع والشعب الدراسية، وكذلك التنبؤ بالازدهار النفسي من خلال أبعاد الحكمة والتسامح، والكشف عن النموذج السببي للعلاقات بين الازدهار النفسي والحكمة والتسامح لدى (466) طالبا وطالبة بكلية التربية. وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الازدهار النفسي والحكمة والتسامح لدى أفراد العينة، وكذلك يمكن التنبؤ بالازدهار النفسي من خلال متغير الحكمة، ووجود فروق في الازدهار النفسي ترجع لمستوى الحكمة مرتفع/ منخفض لصالح الطلاب مرتفعي الحكمة، وعدم وجود تأثير للنوع (ذكور/ إناث) في الحكمة والازدهار النفسي .

ثانياً: دراسات تناولت الازدهار النفسي في علاقته باليقظة العقلية:

هدفت دراسة (Feicht et al. 2013) إلى تقديم برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في تحسين الازدهار النفسي لعينة من (147) موظف، وأسفرت النتائج عن تحسن الرفاهية والسعادة واليقظة العقلية والازدهار النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية، ووجود علاقة ارتباطية موجبة قوية بين الازدهار النفسي واليقظة العقلية.

و دراسة (Pidgeon & Keye 2014) والتي هدفت للكشف عن دور اليقظة العقلية والمرونة في التنبؤ بالازدهار النفسي لدى (141) من طلبة الجامعة، وأسفرت النتائج عن وجود ارتباط موجب بين اليقظة العقلية والمرونة والازدهار النفسي، وكذلك إمكانية التنبؤ بالازدهار النفسي من خلال مستوى اليقظة العقلية والمرونة.

ودراسة (Akins & Akins (2015) والتي هدفت للكشف عن الدور الوسيط لكفاءة المواجهة بين اليقظة العقلية والأزدهار النفسي لدى (284) طالباً جامعياً. وأسفرت النتائج عن إمكانية التنبؤ بالأزدهار النفسي من خلال اليقظة العقلية وكفاءة المواجهة. كما أشارت النتائج لأهمية اليقظة العقلية في التوافق النفسي والمعرفي.

وهدفت دراسة (Zheng et al. (2018) للتحقق من التأثير الوسيط للأزدهار النفسي في العلاقة بين اليقظة العقلية والاندماج في العمل لدى (229) من الموظفين. وأسفرت النتائج عن أن التدريبات الفردية كالتأمل واليوغا والحد من التوتر والبرامج التدريبية المؤسسية لليقظة العقلية لها دور مباشر على اليقظة العقلية للموظفين وتؤثر بصورة غير مباشرة على الأزدهار النفسي، وأن زيادة مستويات اليقظة العقلية يؤدي لتحسن مستوى الأزدهار النفسي والذي يتوسط بدرجة كبيرة العلاقة بين اليقظة العقلية والاندماج في العمل. وقدمت الدراسة توصيات بضرورة بناء المصادر الشخصية والمشاعر الإيجابية والتي تساعد الأفراد على التمتع بالأزدهار النفسي والذي يؤدي الى تحسين الاندماج في العمل.

وهدفت دراسة محمد (2020) للكشف عن الاختلاف بين التأثير المباشر وغير المباشر لليقظة العقلية في الرضا عن الحياة والتنظيم الانفعالي والأزدهار النفسي، واستكشاف العلاقة الارتباطية بين هذه المتغيرات لدى (50) معلمة لمرحلة رياض الأطفال. وأسفرت النتائج عن وجود تأثير مباشر لليقظة العقلية على التنظيم الانفعالي والأزدهار النفسي كمتغيرات وسيطة لدى أفراد العينة، وأن القدرة على التنظيم الانفعالي والأزدهار النفسي متغيرات لها دور جزئي في العلاقة بين اليقظة العقلية والرضا عن الحياة.

ودراسة (Essa (2020) والتي هدفت لبحث العلاقة بين الأزدهار النفسي واليقظة العقلية والمناعة النفسية لدى (140) من طلاب الجامعة. وأسفرت النتائج عن قدرة اليقظة العقلية في التنبؤ بالأزدهار النفسي، وأوصت الدراسة بضرورة الاهتمام باليقظة العقلية لما لها من دور مهم في تحقيق الأزدهار النفسي.

كما هدفت دراسة (Sonthalia(2020) لبحث العلاقة بين اليقظة العقلية والأزدهار النفسي والمرونة لدى (111) من البالغين ممن تتراوح أعمارهم من (40-60) سنة. وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية دالة موجبة بين اليقظة العقلية والأزدهار والمرونة، وأنه يمكن التنبؤ باليقظة العقلية من خلال الأزدهار النفسي، وأن الأفراد الجاديين في العمل كانوا ممن لديهم مستويات مرتفعة من اليقظة العقلية.

وهدفت دراسة يوسف (2022) إلى الكشف عن علاقة الأزدهار النفسي باليقظة العقلية وكفاءة المواجهة، والكشف عن إسهام كل من اليقظة العقلية وكفاءة المواجهة في التنبؤ بالأزدهار النفسي، و التعرف إلى الفروق في الأزدهار النفسي واليقظة العقلية وكفاءة المواجهة تبعاً لمتغيري النوع (ذكور-إناث) والتخصص الأكاديمي (علمي - أدبي) لدى (238) طالب وطالبة بكلية التربية جامعة عين شمس من التخصصات العلمية والأدبية، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الأزدهار النفسي واليقظة العقلية، كما تبين إسهام كل من اليقظة العقلية وكفاءة المواجهة في التنبؤ بالأزدهار النفسي. كما أسفرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائياً في الأزدهار النفسي واليقظة العقلية بين الذكور والإناث لصالح الذكور، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً ترجع للتخصص العلمي.

وهدفت دراسة Yildirim et al. (2022) للتحقق من الدور الوسيط للتعاطف مع الذات في العلاقة بين اليقظة والازدهار النفسي لدى (396) من البالغين ممن تتراوح أعمارهم من (19- 59) عاماً، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة موجبة دالة بين اليقظة العقلية والازدهار والتعاطف الذاتي، وأن اليقظة العقلية كانت منبئاً دالاً بالازدهار النفسي.
ثالثاً: دراسات تناولت الازدهار النفسي في علاقته بالأمل:

هدفت دراسة Khodarahimi (2013) إلى الكشف عن العلاقة بين الأمل والازدهار النفسي والانفعالات وكذلك تأثير مستوى التعليم في الأمل والازدهار النفسي لدى (300) فرد تتراوح أعمارهم من (15- 80) عاماً تم اختيارهم بطريقة عشوائية. وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الأمل والازدهار النفسي، بالإضافة لارتباط مستوى التعليم إيجابياً بكل من الأمل والازدهار النفسي.

وهدفت دراسة Munoz et al. (2020) إلى التحقق من نموذج يفترض أن الأمل والصمود منبئات بالازدهار النفسي لدى (273) من الأفراد البالغين بالمجتمع بمتوسط عمري (43) عاماً من الناجين من صدمات الطفولة المتأخرة بالولايات المتحدة الأمريكية. وأسفرت النتائج عن أن الأمل منبئ قوي بالازدهار النفسي، كما قدمت الدراسة توصيات بأن الأمل متغير مهم في الحفاظ على الرفاهية وضروري لبناء برامج تدخل لمساعدة الأفراد لمواجهة الشدائد.

كما هدفت دراسة عبد العزيز (2022) إلى معرفة إمكانية التنبؤ بالازدهار النفسي من خلال الأمل كأحد أبعاد رأس المال النفسي والذكاء الوجداني لدى (470) طالب وطالبة بكلية التربية، جامعة عين شمس وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الازدهار النفسي والأمل والذكاء الوجداني، وعدم وجود تأثير لمتغير النوع والتخصص الدراسي (علمي وأدبي) في الازدهار النفسي، ويمكن التنبؤ بمستوى الازدهار النفسي من خلال درجات أفراد العينة في رأس المال النفسي والذكاء الوجداني.

رابعاً: دراسات تناولت العلاقة بين الازدهار النفسي ومتغيرات ديموجرافية:

هدفت دراسة الزويبي (2018) إلى الكشف عن درجة الازدهار النفسي والتنظيم الذاتي والعلاقة بينهما، وبحث الفروق في ضوء النوع والتخصص لدى (400) من أعضاء هيئة التدريس بجامعة كربلاء. وأسفرت النتائج عن تمتع أعضاء هيئة التدريس بمستوى مرتفع من الازدهار النفسي، ووجود علاقة ارتباطية موجبة قوية بين الازدهار النفسي والتنظيم الذاتي، وعدم وجود فروق في الازدهار النفسي ترجع إلى النوع أو التخصص.

وهدفت دراسة العبيدي (2019) إلى الكشف عن الفروق في الازدهار النفسي وفق متغير النوع، والتخصص الدراسي (علمي، انساني) والفرقة الدراسية لدى (300) طالب بجامعة بغداد، وتوصلت لوجود علاقة ارتباطية موجبة قوية بين الازدهار النفسي والتنظيم الذاتي، وعدم وجود فروق في الازدهار النفسي ترجع إلى النوع أو التخصص.

كما هدفت دراسة Ch'ng et al. (2022) إلى الكشف عن الازدهار النفسي في ضوء بعض المتغيرات الاجتماعية والديموجرافية لدى (240) من طلبة الدراسات العليا، وأسفرت النتائج عن وجود تأثير دال إحصائياً للعمر ومجال الدراسة في الازدهار النفسي، في حين لم توجد أي فروق في الازدهار النفسي ترجع للنوع أو العرق.

خامساً: دراسات تناولت متغير الحكمة لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعة.

هدفت دراسة بخيت (2020) إلى الكشف عن العلاقة بين الحكمة والوعي بالذات لدى (150) من أعضاء هيئة التدريس بجامعة جنوب الوادي ممن تتراوح أعمارهم من (25-70) عام. وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة موجبة بين الحكمة والوعي بالذات وعدم وجود فروق دالة بين الجنسين في الحكمة، ووجود فروق دالة بين ذوي التخصصات النظرية والعملية في الحكمة والوعي بالذات وأبعادهما في اتجاه التخصصات النظرية، وتباين مستوى الحكمة والوعي بالذات بتباين المراحل العمرية لصالح الأكبر سناً.

وهدفت دراسة نجمي (2022) إلى قياس مستوى التفكير القائم على الحكمة لدى عينة من (106) من القادة الأكاديميين بجامعة نجران، وأسفرت النتائج عن امتلاك عينة الدراسة للتفكير القائم على الحكمة بدرجة عالية، وعدم وجود فروق دالة إحصائية في التفكير القائم على الحكمة ترجع لعدد سنوات الخبرة أو الدرجة العلمية أو طبيعة العمل.

سادساً: دراسات اهتمت بدراسة اليقظة العقلية لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعة.

هدفت دراسة على (2020) إلى بحث العلاقة بين اليقظة العقلية والضغط المهنية، والفروق وفقاً للنوع والدرجة الوظيفية لدى (258) من أعضاء هيئة التدريس بجامعة المنيا، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية سالبة بين اليقظة العقلية والضغط المهنية، ولم تظهر فروق في اليقظة العقلية ترجع إلى النوع أو الدرجة الوظيفية.

ومن الجدير بالذكر اهتمام عدد من الدراسات بقياس مستوى اليقظة العقلية لدى فئات مختلفة مثل طلبة الجامعة والهيئة الإدارية أو المرشدين الأكاديميين، حيث كشفت دراسة (صالحات والزغول، 2018) لدى (760) طالباً في جامعة البرموك، ودراسة (العصافرة، 2021) لدى (100) طالبة بجامعة الاسلامية بمنيسوتا ودراسة (الرويلي، 2019) لدى (48) مرشداً أكاديمياً بمدينة عرعر، عن وجود مستوى متوسط لليقظة العقلية لدى عينات الدراسة، كما هدفت دراسة الصقية والمقرن (2021) إلى تعرف العلاقة بين اليقظة العقلية وجودة الحياة لدى أعضاء الهيئة الإدارية بجامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن، وكشف الفروق فيما تبعاً لعدد من المتغيرات الديموغرافية شملت عدد سنوات الخبرة، والعمر، والحالة الاجتماعية، والمؤهل التعليمي، وشارك في الدراسة (640) موظفة. وبينت النتائج أن مستوى اليقظة العقلية وجودة الحياة لدى أفراد العينة كان متوسطاً، وأن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية وجودة الحياة. وكانت هناك فروقاً دالة إحصائية في اليقظة العقلية ترجع إلى الحالة الاجتماعية والمؤهل التعليمي، والعمر.

سابعاً: دراسات اهتمت بدراسة متغير الأمل لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعة.

هدفت دراسة (Durrat et al. 2016) إلى تأثير رأس المال النفسي (الأمل، الكفاءة الذاتية، المرونة، التفاؤل) على الأداء الوظيفي لدى (110) من أعضاء هيئة التدريس (أستاذ مساعد، أستاذ مشارك، أستاذ) من 8 كليات في جامعة فيلادلفيا بالأردن، وأسفرت النتائج عن أن الأمل يؤثر تأثيراً دالاً إحصائياً على جميع أبعاد الأداء الوظيفي لدى عينة أعضاء هيئة التدريس.

كما هدفت دراسة محمد (2018) إلى الكشف عن العلاقة بين قلق المستقبل والأمل والمثابرة لدى (100) من الهيئة المعاونة (معيدين ومدرسين مساعدين) تتراوح أعمارهم من (23 إلى 33) عام

من التخصصات العلمية والأدبية من كليات جامعتي عين شمس وحلوان. وأسفرت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين متغيرات البحث، وعدم وجود تأثير دال إحصائياً لمتغير التخصص العلمي، النوع، الدرجة العلمية في متغير الأمل.

يتضح من العرض السابق للدراسات السابقة أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين الازدهار النفسي وكل من الحكمة واليقظة العقلية والأمل، إلا أنه في حدود علم الباحثين. لا توجد أي دراسة قامت ببناء نموذج تنبؤي للازدهار النفسي باستخدام هذه المتغيرات مجتمعة، كما أن هناك ندرة في الدراسات التي تناولت متغيرات الدراسة لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعة، خاصة في جمهورية مصر العربية، كما يتضح أن هناك تناقض في نتائج الدراسات الخاصة بأثر المتغيرات الديموجرافية في الازدهار النفسي، وأن هناك ندرة في دراسة أثر المتغيرات الديموجرافية على الازدهار النفسي في السياق الجامعي والتي تتضمن الدرجة الأكاديمية والنوع والعمر وعدد سنوات الخبرة.

الطريقة والإجراءات:

أولاً: المنهج: تم اتباع تصميم الدراسات المستعرضة متضمناً المنهج الوصفي الارتباطي، حيث تم قياس كل من الازدهار النفسي والحكمة واليقظة العقلية والأمل لدى عينة ممثلة من أعضاء هيئة التدريس بجامعة المنيا وكفر الشيخ خلال شهر أبريل 2022م.

ثانياً: المجتمع والعينة:

يتمثل مجتمع البحث في جميع أعضاء هيئة التدريس بجامعة المنيا وكفر الشيخ، وتكونت عينة البحث من (590) مشاركاً، في الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي 2021/2022م، وتم جمع البيانات باستخدام الرابط الإلكتروني: (<https://forms.gle/ND66343VwdfvdHft7>)، والذي تم إرساله عن طريق البريد الإلكتروني ووسائل التواصل الاجتماعي لأعضاء هيئة التدريس بجامعة المنيا وكفر الشيخ، وقد استجاب 290 من أعضاء هيئة التدريس خلال ثلاثة أسابيع من إرسال الرابط، وتم إجراء التحليلات الإحصائية الخاصة بالتحقق من الخصائص السيكومترية للمقاييس على العينة، ثم تم جمع البيانات من (300) من أعضاء هيئة التدريس وهي العينة الأساسية، للإجابة عن أسئلة البحث، ويوضح جدول (1) توزيع العينة الأساسية تفصيلاً طبقاً للمتغيرات الديموجرافية.

جدول (1):

توزيع العينة الأساسية تبعاً للمتغيرات الديموجرافية (N=300)

الدرجة العلمية	أستاذ	15	أستاذ مساعد	54	مدرس	132	مدرس مساعد	37	معيد	62
النوع	ذكور	179	إناث	121	العمر	المتوسط = 44.25	الانحراف المعياري = 10.3	سنوات الخبرة	المتوسط = 16.32	الانحراف المعياري = 9.5



ثالثاً: التحليل الإحصائي:

تم استخدام برنامج (Muthén & Muthén, 1998) Mplus 7 لإجراء التحليل العامل التوكيدي، واستخدام SPSS V.28 لحساب معامل ثبات أوميغا ماكدونالدز (McDonald's ω)، وهو عبارة عن نسبة مربع مجموع تشعبات الدرجات الحقيقية للمقياس والتي ترجع للعوامل المستخلصة من التحليل العاملي، إلى التباين الكلي، وتُعد الدرجة المرتفعة لهذا المعامل دليلاً على دقة تفسير الدرجة الكلية للمقياس نتيجة عامل عام (Green & Yang, 2015)، وحساب الإحصاءات الوصفية والتحقق من اعتدالية توزيع المتغيرات وحساب معامل الارتباط المصحح للمفردات، ومعاملات الارتباط بين المتغيرات، وإجراء اختبار (T) للعينة الواحدة، وتحليل الإنحدار الهرمي.

رابعاً: أدوات القياس

تم اختيار جميع أدوات البحث في ضوء معيارين، الأول هو جودة الخصائص السيكومترية، حيث يتوفر لجميع النسخ الأجنبية من المقاييس عدة أدلة للصدق، ويتمتع درجاتها بثبات مرتفع، والثاني هو مناسبة المقياس لعينة البحث، وفيما يلي وصف المقاييس المستخدمة بالتفصيل.

1. مقياس الازدهار النفسي (The Flourishing Scale) (Diener et al., 2010)، ويتكون من 8 مفردات ذات تدرج سباعي تتراوح من "أعترض بشدة=1" إلى "أوافق بشدة=7"، تقيس عناصر النجاح المتصور ذاتياً للمستجيب، في مجالات مهمة مثل العلاقات مع الآخرين، وتقدير الذات، والتمتع بحياة هادفة والتفاؤل. ويتوفر للنسخة الأجنبية للمقياس خصائص سيكومترية جيدة، مثل الصدق التقاربي، حيث يرتبط بقوة بمقاييس الرفاهية النفسية، مثل مقياس الرضا عن الحياة (Diener et al. 1985)، ومقياس السعادة (Fordyce, 1988)، ومقياس السعادة (Lyubomirsky & Lepper, 1999)، كما أن كل من معامل ثبات الاتساق الداخلي، ومعامل ثبات إعادة التطبيق لدرجات المقياس جيد (Diener et al., 2010). وتعكس الدرجة الكلية على المقياس مستوى الازدهار النفسي للفرد، وتم ترجمة المقياس من خلال ثلاث خطوات هي:
 - أ. التوصل إلى نسخة أولية من الترجمة من خلال تحديد المفاهيم والأفكار المتضمنة في المفردة الأصلية ثم صياغتها باللغة العربية بحيث تناسب سياق البيئة العربية.
 - ب. إجراء ترجمة عكسية من اللغة العربية إلى اللغة الإنجليزية من قبل أحد متخصصي الترجمة من العربية إلى الإنجليزية، دون أن يطلع على المقاييس الأجنبية.
 - ت. مقارنة النسخة الأجنبية الأصلية بالترجمة العكسية، وتحديد مدى الاتفاق بين النسختين للحكم على دقة الترجمة، والتي بينت اتساق النسختين ودقة الترجمة.

وتم التحقق من الخصائص السيكومترية للنسخة المترجمة على عينة الدراسة، حيث تراوح معامل الارتباط المصحح للمفردات بين 3 إلى 5. كما هو موضح في جدول (2).

جدول (2)

معاملات الارتباط المصحح لمفردات مقياس الازدهار النفسي (ن=290)

رقم المفردة	معامل الارتباط المصحح	رقم المفردة	معامل الارتباط المصحح	رقم المفردة	معامل الارتباط المصحح
1	.647	4	.679	7	.651
2	.683	5	.746	8	.560
3	.735	6	.643		

ثم تم استخدام التحليل العاملي التوكيدي للتحقق من البنية العاملية للمقياس، والذي بين أن المقياس أحادي البعد، ويهدف تقييم جودة مطابقة نموذج التحليل العاملي التوكيدي تم اختيار مجموعة من مؤشرات حسن المطابقة الإحصائية الأقل تأثراً بحجم العينة مثل الجذر التربيعي لمتوسط مربعات خطأ التقارب RMSEA، والجذر التربيعي لمتوسطات مربعات البواقي المعيارية SRMR، ومؤشر المطابقة المقارن CFI، ومؤشر توكر- لوس TLI، ويوضح جدول (3) مدى القيم المقبولة لهذه المؤشرات (Byrne, 2010). وقد كانت قيم مؤشرات حسن المطابقة للنموذج (RMSEA=.042, SRMR=.061, CFI=.925, TLI=.911)، مما يدل على مطابقة مقبولة، كما تراوحت قيم تشبعات العبارات على العوامل بين .589 و .796. وكانت جميع المسارات دالة عند مستوى أقل من .01، مما يُعد دليلاً على أن صدق البناء متحقق في النسخة المترجمة من مقياس الازدهار النفسي، ويوضح شكل (1، ملحق 1) شكل المسار في نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الازدهار النفسي، كما كان معامل ثبات أوميغا ماكدونالدز .894، مما يدل على أن الدرجة الكلية على مقياس الازدهار النفسي ذات ثبات مرتفع.

جدول (3)

المؤشرات الإحصائية المستخدمة للحكم على مطابقة النموذج والقيم المقبولة لكل منها

المؤشر	مدى القيم المقبولة
الجذر التربيعي لمتوسط مربعات خطأ التقارب RMSEA	أقل من أو يساوي .08
والجذر التربيعي لمتوسطات مربعات البواقي المعيارية SRMR	أقل من أو يساوي .07
ومؤشر المطابقة المقارن CFI	أكبر من أو يساوي .95
ومؤشر توكر- لوس TLI	أكبر من أو يساوي .95

2. مقياس الحكمة (3D-WS-12) (Thomas et al., 2017): يتكون من 12 مفردة من نوع التقرير الذاتي خماسي التدرج، تقيس ثلاثة أبعاد هي البعد المعرفي والبعد التأملي والبعد الوجداني وتشكل مجتمعة عامل عام من الدرجة الثانية، وهو صورة مختصرة من المقياس الأصلي المكون من 39 مفردة (Ardelt, 2003)، وتم ترجمة المقياس باستخدام الترجمة العكسية المبينة سالفاً، وبينت نتائج تحليل الخصائص السيكومترية للمقياس في البحث الحالي صدق بناء المقياس وارتفاع معامل ثبات درجاته، حيث تراوحت معاملات الارتباط المصحح لمفردات المقياس من 381. إلى 657. كما هو موضح في جدول (4).

جدول (4)

معاملات الارتباط المصحح لمفردات مقياس الحكمة (ن=290)

رقم المفردة	معامل الارتباط المصحح	رقم المفردة	معامل الارتباط المصحح	رقم المفردة	معامل الارتباط المصحح
1	.476	5	.657	9	.478
2	.521	6	.568	10	.452
3	.529	7	.520	11	.546
4	.516	8	.529	12	.381

كما بينت نتائج التحليل العاملي التوكيدي أن المقياس يتكون من بُعد واحد من الدرجة الثانية، وكانت قيم مؤشرات حسن المطابقة للنموذج مقبولة (RMSEA=.082, SRMR=.061, CFI=.905, TLI=.891)، كما تراوحت قيم تشييعات العبارات على العامل العام بين .436 إلى .993، وكانت جميع المسارات دالة عند مستوى أقل من .01، مما يُعد دليلاً على صدق البناء للصورته المترجمة لمقياس الحكمة، ويوضح شكل (2، ملحق 1) شكل المسار في نموذج التحليل العاملي لمقياس الحكمة، وكان معامل ثبات أوميغا ماكدونالدز للدرجة الكلية على المقياس 0.911، مما يدل على ثبات الدرجة الكلية لمقياس الحكمة.

3. مقياس اليقظة العقلية Philadelphia Mindfulness Scale (Cardaciotto et al., 2008) يتكون من عشرين مفردة من نوع التقرير الذاتي ذات تدرج سداسي، تقيس المفردات الفردية بعد الوعي باللحظة الراهنة present-moment awareness، وتقيس المفردات الزوجية بعد التقبل acceptance، وتم ترجمة المقياس من خلال اتباع خطوات الترجمة العكسية، وبينت نتائج تحليل الخصائص السيكومترية في البحث الحالي أن معاملات الارتباط المصحح لمفردات المقياس كانت جيدة، حيث تراوحت من 0.347 إلى 0.674. كما هو موضح في جدول (5).

جدول (5)

معاملات الارتباط المصحح لمفردات مقياس اليقظة العقلية (ن=290)

رقم المفردة	معامل الارتباط المصحح	رقم المفردة	معامل الارتباط المصحح	رقم المفردة	معامل الارتباط المصحح
1	.360	8	.380	15	.464
2	.478	9	.403	16	.674
3	.452	10	.437	17	.501
4	.383	11	.509	18	.557
5	.347	12	.505	19	.624
6	.599	13	.624	20	.653
7	.532	14	.573		

ويتضح من جدول(5) ارتفاع الاتساق الداخلي لعبارات المقياس ، كما بينت نتائج التحليل العاملي التوكيدي أن المقياس يتكون من بعدين مرتبطين ارتباطاً قوياً ودالاً ($r = .723, p < .01$)، وكانت قيم مؤشرات حسن المطابقة للنموذج مقبولة ($RMSEA=0.071, SRMR=0.036, CFI=0.917, TLI=0.892$)، كما تراوحت قيم تشبعات العبارات على بعد الوعي بين 0.416 و 0.797. وتراوحت قيم تشبعات العبارات على بعد التقبل بين 0.423 و 0.747. وكانت جميع المسارات دالة عند مستوى أقل من 0.01، مما يُعد دليلاً على صدق البناء للصورة المترجمة لمقياس اليقظة العقلية، ويوضح شكل (3، ملحق 1) شكل المسار في نموذج التحليل العاملي للمقياس، وكان معامل ثبات أوميغا ماكدونالدز للدرجة الكلية على المقياس 0.883، مما يدل على ثبات الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية.

4. مقياس الأمل (The Trait Hope Scale) (Snyder et al., 1991): يتكون من ثماني مفردات من نوع التقرير الذاتي ذات تدرج رباعي ، تقيس أربعة منها الإحساس العام الناجح بالقدرة على تحديد الأهداف، وهي المفردات (2 ، 9 ، 10 ، 12)، وتُعتبر مفردة واحدة عن الماضي "لقد كنت ناجحاً جداً في الحياة"، وتُعتبر فقرتان عن الحاضر "أتابع أهدافاً جيداً" و"أحقق الأهداف التي وضعتها لنفسي"، وتُعتبر مفردة واحدة عن المستقبل "أعدتني خبراتي السابقة جيداً للمستقبلي". وتقيس الأربعة الأخرى تقييم الفرد لقدرة على توليد وسائل للتغلب على العقبات المرتبطة بالهدف وتحقيقها، وهي المفردات (1، 4 ، 6 ، 8). مثل "يمكنني التفكير في العديد من الطرق للخروج من المشكلات." ويتم حساب الدرجة الكلية للمقياس من خلال جمع درجتي المفحوص على البعدين، ويتوفر للمقياس مؤشرات على ثبات الدرجات باستخدام الاتساق الداخلي وإعادة التطبيق، بالإضافة إلى توفر أدلة على صدق البناء، والصدق التقاربي والتمييزي. ومن الجدير بالذكر أن المقياس يحتوي على أربع مفردات مألوفة (Filler Items)، وهي المفردات رقم (3 ، 5 ، 7 ، 11) بهدف صرف انتباه المفحوصين عن الهدف من المقياس لتقليل تأثير المرغوبية الاجتماعية، ولنفس الغرض يُسمى المقياس بالنسبة المفحوصين بمقياس المستقبل (The Future Scale).

وتم ترجمة المقياس من خلال اتباع خطوات الترجمة العكسية، وبينت نتائج تحليل الخصائص السيكومترية له في البحث الحالي أنه يتمتع بصدق البناء وارتفاع ثبات درجاته، حيث تراوحت معاملات الارتباط المصحح للمفردات من 0.435 إلى 0.680. كما هو موضح في جدول (6).

جدول (6)

معاملات الارتباط المصحح لمفردات مقياس الأمل (ن=290)

رقم المفردة	معامل الارتباط المصحح	رقم المفردة	معامل الارتباط المصحح	رقم المفردة	معامل الارتباط المصحح
1	.533	4	.610	7	.680
2	.650	5	.435	8	.608
3	.546	6	.652		

كما بينت نتائج التحليل العاملي التوكيدي أن المقياس يتكون من بُعد واحد، وكانت قيم مؤشرات حسن المطابقة للنموذج جيدة ($RMSEA=0.067, SRMR=0.040, CFI=0.966, TLI=0.952$)، كما تراوحت قيم تشبعات العبارات على العامل العام بين 0.464 و 0.765، وكانت

جميع المسارات دالة عند مستوى أقل من 0.01. مما يُعد دليلاً على صدق البناء للصورة المترجمة لمقياس الأمل، ويوضح شكل (4، ملحق 1) شكل المسار في نموذج التحليل العاملي لمقياس الأمل، وكان معامل ثبات أوميغا ماكدونالدز للدرجة الكلية على المقياس 0.846، مما يدل على ثبات الدرجة الكلية لمقياس الأمل.

خامساً: الإجراءات:

انطلقت إجراءات البحث بجمع وتحليل الإطار النظري والدراسات السابقة ذات الصلة بمشكلة البحث، ومن ثم اختيار أدوات القياس المناسبة لتحقيق أهدافه، ثم تم التحقق من صلاحيتها من خلال فحص خصائصها السيكومترية على عينة من 290 عضو هيئة تدريس بجامعة المنيا وكفر الشيخ، فتم إنشاء رابط الكتروني باستخدام Google Forms يتكون من من جزئين، يشمل الجزء الأول تعليمات التطبيق والهدف منه، والبيانات الديموجرافية، وشمل الجزء الثاني كل من مقياس الازدهار النفسي، والحكمة واليقظة العقلية والأمل، وتم إرسال الرابط الالكتروني إلى الأعضاء من خلال البريد الجامعي ووسائل التواصل الاجتماعي. وتم إجراء التحليل الإحصائي اللازم لحساب مؤشرات ثبات الدرجات، والتحقق من صدق بناء المقاييس، ثم تم جمع البيانات من عينة من 300 من أعضاء هيئة التدريس بنفس الطريقة للإجابة عن أسئلة البحث.

تم إجراء التحليلات الإحصائية الوصفية للبيانات بهدف تعرف شكل توزيع المتغيرات المتصلة، والتحقق من اعتداليتها قبل البدء في إجراء التحليلات الإحصائية، ويوضح جدول (7) قيم المتوسط (م) والانحراف المعياري (ع) والالتواء والتفطح لكل من الازدهار النفسي، والحكمة، واليقظة العقلية، والأمل.

جدول (7):

الإحصاءات الوصفية الازدهار النفسي، والحكمة، واليقظة العقلية، والأمل.

المتغير	م	ع	الالتواء	التفطح
الازدهار النفسي	33.34	4.24	-.27	-.36
الحكمة	33.72	309.	.58	4.1
اليقظة العقلية	76.39	10.03	.038	.353
الأمل	933.3	4.01	-.65	.53

ويتضح من جدول (7) أن قيم الالتواء والتفطح كانت في المدى من -1 إلى +1 والذي لا يحدد تحقق الاعتدالية، حيث أن قيم الالتواء التي تتجاوز المدى من -2 إلى +2، وقيم التفطح التي تتجاوز المدى -7 إلى +7 تشير إلى عدم اعتدالية توزيع البيانات (Finney & DiStefano, 2006). ومن ثم أجريت بقية العمليات الإحصائية والتي تمثلت في اختبار (T) للعينة الواحدة، وتحليل الانحدار الهرمي للإجابة عن أسئلة البحث.

نتائج الدراسة:

للإجابة عن السؤال الأول للبحث: ما مستوى كل من الازدهار النفسي والحكمة واليقظة العقلية والأمل لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعة، تم استخدام اختبار (T) للعينة الواحدة حيث تم مقارنة المتوسط الفعلي للعينة بالمتوسط الفرضي وذلك بالنسبة لمتغيرات البحث. وأظهرت نتائج التحليل المبينة في جدول (8) أن المتوسطات الفعلية لكل من الازدهار النفسي والحكمة واليقظة العقلية والأمل كانت أعلى بشكل دال إحصائياً عند مستوى أقل من 0.01 من المتوسطات الفرضية، ونظراً لتأثير اختبار الدلالة الإحصائية بحجم العينة، فقد تم حساب حجم التأثير باستخدام معامل كوهين's d، والتي تراوحت قيمته بين 4.01 إلى 10.03، وهو ما يشير إلى حجم تأثير قوي (Privitera, 2017)، أي أن الفرق بين المتوسطات الفعلية والمتوسطات الفرضية هو فرق حقيقي ولا يرجع إلى عامل الصدفة.

جدول (8):

اختبار (T) للفرق بين المتوسط الفرضي والمتوسط الفعلي لمتغيرات البحث (ن=300)

المتغير	المتوسط الفرضي	المتوسط الفعلي	الانحراف المعياري	الفرق بين المتوسطين	قيمة t	القيمة الاحتمالية	حجم التأثير
الازدهار النفسي	24	33.34	4.24	9.34	38.21	<.001	4.24
الحكمة	36	38.28	9.29	2.28	4.26	<.001	9.29
اليقظة العقلية	60	76.39	10.03	1.82	28.35	<.001	10.03
الأمل	24	933.3	4.01	99.3	40.60	<.001	4.01

ويتبين من جدول (8) أن أعضاء هيئة التدريس بالجامعة يتمتعون بمستوى مرتفع من الازدهار النفسي، وهذه النتيجة تتسق مع نتيجة دراسة الزويني (2018) حيث تمتع أعضاء هيئة التدريس بجامعة كربلاء بمستوى مرتفع من الازدهار النفسي، كما بينت نتائج البحث الحالي تمتع أعضاء هيئة التدريس بمستوى مرتفع من الحكمة، وهذه النتيجة تتسق مع نتائج دراسة نجحي (2022) والتي بينت امتلاك القادة الأكاديميين بجامعة نجران لمستويات مرتفعة من التفكير القائم على الحكمة. بالإضافة إلى ذلك بينت نتائج البحث الحالي وجود مستوى مرتفع من اليقظة العقلية لدى عينة البحث، وهو ما يختلف عما توصل إليه الصقية والمقرن (2021)، حيث كان مستوى اليقظة العقلية متوسطاً لدى من الهيئة الإدارية بجامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن، ويرجع ذلك لاختلاف عيني البحث، كما بينت نتائج البحث الحالي توفر مستوى مرتفع من الأمل لدى عينة البحث.

ويمكن تفسير ارتفاع مستوى الازدهار النفسي والحكمة واليقظة العقلية والأمل لدى أعضاء هيئة التدريس في البحث الحالي في ضوء ارتفاع المستوى المعرفي والأكاديمي، وثراء الخبرات التي يمر بها أعضاء هيئة التدريس، ومن ناحية أخرى قد ترجع هذه النتيجة إلى تأثير المرغوبية الاجتماعية على استجابات العينة، وميل الأفراد إلى تقديم صورة إيجابية عن أنفسهم، وهو ما يؤثر اهتمام الباحثين في القياس النفسي بأهمية تطوير أدوات قياس موضوعية للمتغيرات النفسية.

وللإجابة عن السؤال الثاني للبحث: ما أفضل متغير متبني بالأزدهار النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعة من بين المتغيرات التالية: الحكمة واليقظة العقلية والأمل والدرجة الأكاديمية والنوع والعمر وعدد سنوات الخبرة؟، تم استخدام تحليل الانحدار الهرمي المتعدد، Hierarchical Multiple Regression Analysis (HMRA)، وهو شكل خاص لتحليل الانحدار الخطي المتعدد حيث يتم إضافة المتغيرات إلى النموذج في خطوات منفصلة تسمى الكتل Blocks، وذلك للتحكم إحصائياً في متغيرات معينة، ولمعرفة ما إذا كانت إضافة المتغيرات تحسن بشكل كبير من قدرة النموذج على التنبؤ بالمتغير التابع (Nayebi, 2020)، وتضمنت المرحلة الأولى في التحليل حساب معاملات الارتباط بين المتغيرات، كما هو موضح في جدول (9).

جدول (9):

معاملات الارتباط بين متغيرات الدراسة

(4)	(3)	(2)	(1)	
			1	(1) الأزدهار النفسي
		1	.17	(2) الحكمة
	1	.25**	.49	(3) اليقظة العقلية
1	.42	.20	.79	(4) الأمل
.26	.25	5.0	.16	(5) الدرجة الأكاديمية
-.14	.15	0	.01	(6) النوع
.18	.16	.06	.11	(7) العمر
.16	.21	4.0	.09	(8) سنوات الخبرة

ترميز المتغيرات: ذكور=1، إناث=2، دال عند مستوى 0.01، دال عند مستوى 0.05.

ويتبين من جدول (9) أن هناك ارتباط موجب قوي بين الأمل والأزدهار النفسي ($r=0.79$)، بينما كان هناك ارتباط موجب متوسط بين اليقظة العقلية والأزدهار النفسي ($r=0.49$)، وكان هناك ارتباط موجب ضعيف بين الحكمة والأزدهار النفسي ($r=0.17$)، وبين الدرجة الأكاديمية والأزدهار النفسي ($r=0.16$)، بينما كان الارتباط بين أي من النوع والعمر وسنوات الخبرة والأزدهار النفسي غير دال إحصائياً، وبينت نتائج معاملات الارتباط بين المتغيرات المستقلة خلو البيانات من التعددية الخطية Multicollinearity، والتي تشير إلى وجود ارتباط قوي بين متغيرين مستقلين أو أكثر (Nayebi, 2020)، حيث كان هناك ارتباط موجب ضعيف بين الحكمة وكل من اليقظة العقلية والأمل، بالإضافة إلى ذلك، كان هناك ارتباط موجب متوسط بين اليقظة العقلية والأمل، وارتباط موجب ضعيف بين اليقظة العقلية وكل من الدرجة الأكاديمية والنوع والعمر وسنوات الخبرة، وهو ما أكدته قيم إحصاءات الكشف عن التعددية الخطية، حيث كان معامل تولارنس Tolerance أكبر من 0.2، ومعامل تضخم الفروق Variance Inflation Factor VIF أقل من 10 بالنسبة لجميع المتغيرات المستقلة (Nayebi, 2020)، وعلى الرغم مما يقدمه معامل الارتباط من صورة مبسطة عن طبيعة العلاقة واتجاهها بين المتغيرات، فإنه لا يكفي لفهم علاقة التأثير

والوزن النسبي للمتغيرات المستقلة في تفسير المتغير التابع، وهو ما تقدمه نتائج تحليل الانحدار المتعدد الهرمي ويوضح جدول (10) نتائج تحليل الانحدار الهرمي للمتغير التابع (الازدهار النفسي) على المتغيرات المستقلة (الحكمة واليقظة العقلية والأمل والدرجة الأكاديمية والنوع والعمر وعدد سنوات الخبرة).

جدول (10):

نتائج تحليل الانحدار المتعدد الهرمي لتحديد المنبئات بالازدهار النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعة

p	t	β	SE B	B	
الخطوة (1)، $R^2 = 0.0$ ، ف(1، 298) = 0.008، $p = 0.929$					
.929	.089	.005	.500	.044	النوع
الخطوة (2)، $R^2 = 0.009$ ، $\Delta R^2 = 0.009$ ، ف(2، 297) = 1.416، $p = 0.244$					
.685	.406	.024	.507	.206	النوع
.094	1.680	.099	.026	.044	سنوات الخبرة
الخطوة (3)، $R^2 = 0.013$ ، $\Delta R^2 = 0.004$ ، ف(3، 296) = 1.316، $p = 0.269$					
.554	.592	.035	.516	.305	النوع
.622	.493	.040	.036	.018	سنوات الخبرة
.292	1.056	.087	.034	.036	العمر
الخطوة (4)، $R^2 = 0.031$ ، $\Delta R^2 = 0.018$ ، ف(4، 295) = 2.395، $p = 0.051$					
.219	1.232	.076	.533	.657	النوع
.831	-.213	-.018	.037	-.008	سنوات الخبرة
.854	.184	.016	.036	.007	العمر
.019	2.360	.191	.306	.722	الدرجة الأكاديمية
الخطوة (5)، $R^2 = 0.062$ ، $\Delta R^2 = 0.031$ ، ف(5، 294) = 3.884، $p = 0.002$					
.204	1.272	.078	.526	.669	النوع
.953	.059	.005	.037	.002	سنوات الخبرة
.781	-.278	-.024	.036	-.010	العمر
.009	2.642	.212	.303	.800	الدرجة الأكاديمية
.002	3.092	.177	.026	.081	الحكمة



الخطوة(6)، $r^2 = .337$ ، $\Delta r^2 = .275$ ، ف(293، 6) = 24.815، $p < .001$					
.150	-1.445	-.077	.459	-.663	النوع
.646	-.459	-.032	.031	-.014	سنوات الخبرة
.660	-.441	-.032	.030	-.013	العمر
.514	.653	.045	.261	.171	الدرجة الأكاديمية
<.001	6.282	.312	.023	.142	الحكمة
<.001	11.023	.580	.022	.245	اليقظة العقلية
الخطوة(7)، $r^2 = .665$ ، $\Delta r^2 = .328$ ، ف(292، 7) = 82.782، $p < .001$					
.163	1.397	.054	.334	.466	النوع
.745	-.325	-.016	.022	-.007	سنوات الخبرة
.706	-.378	-.020	.021	-.008	العمر
.578	-.557	-.028	.187	-.104	الدرجة الأكاديمية
.033	2.146	.081	.017	.037	الحكمة
<.001	5.288	.227	.018	.096	اليقظة العقلية
<.001	16.907	.697	.044	.737	الأمل

r^2 مربع معامل الارتباط، Δr^2 التغير في مربع معامل الارتباط، p القيمة الاحتمالية

وحيث يعتمد تحليل الانحدار الهرمي على إدخال المتغيرات المستقلة تبعاً في نموذج الانحدار طبقاً لارتباطها بالمتغير التابع، فقد تم إدخال المتغيرات بطريقة تصاعديّة، فتم البدء بإدخال متغير النوع وتوالى إدخال المتغيرات إنتهاءً بمتغير الأمل، وبينت نتائج تحليل الانحدار الهرمي أن النموذج الأول، الذي يمثل النوع فيه المتغير المستقل والأزدهار النفسي المتغير التابع، لا يقدم أي معلومات عن المتغير التابع، حيث كانت قيمة r^2 صفريّة، وف(1، 298) = .008، $p = .929$ ، وتتسق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة الزويني (2018) والتي بينت عدم وجود فروق في الأزدهار النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة كربلاء ترجع إلى النوع، ودراسة عرفي (2021)، ودراسة عبد العزيز (2022)، حيث توصلت كل منهما إلى عدم وجود تأثير للنوع في الأزدهار النفسي لدى عينة من طلاب كلية التربية. ودراسة (Ch'ng et al. (2022)، والتي أوضحت عدم وجود أي فروق في الأزدهار النفسي ترجع إلى النوع لدى عينة من طلبة الدراسات العليا. واتسقت كذلك مع نتائج دراسة (العبيدي، 2019)، التي بينت عدم وجود فروق في الأزدهار ترجع إلى النوع لدى عينة من طلبة جامعة بغداد، بينما اختلفت نتيجة البحث الحالي مع ما توصل إليه كل من دراسة (رزق، 2020) على عينة من طلاب السنة النهائية بجامعة عين شمس ودراسة (عدوي والشريبيني، 2021) على عينة من الطلبة بجامعة قطر، ودراسة (يوسف، 2022) على عينة من الطلبة بجامعة عين شمس، حيث كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الأزدهار النفسي تعزى للنوع لصالح الذكور، ويمكن تفسير تضارب نتائج الدراسات السابقة الخاصة بتأثير النوع في الأزدهار النفسي

من خلال اختلاف العينة المستخدمة في البحث الحالي مع العينات المستخدمة في الدراسات السابقة والتي كان أغلبها من طلاب الجامعة.

وفي النموذج الثاني عند إضافة متغير عدد سنوات الخبرة في الخطوة الثانية، حيث كان النوع وعدد سنوات الخبرات متغيرات مستقلة والازدهار النفسي متغيراً تابعاً، زادت قيمة R^2 بشكل طفيف جداً فوصلت إلى 0.009، وظل النموذج غير دال إحصائياً: $F(2, 97) = 1.416$ ، $p = 0.244$ ، وبالمثل في الخطوة الثالثة تم إضافة العمر إلى المتغيرات المستقلة فوصلت قيمة R^2 إلى 0.013، ولكن ظل النموذج غير دال إحصائياً: $F(3, 296) = 1.316$ ، $p = 0.269$ ، وتختلف هذه النتيجة عما توصلت إليه دراسة (Ch'ng et al. (2022)، حيث أسفرت نتائجها عن وجود تأثير دال إحصائياً في الازدهار النفسي وفقاً للعمر لدى عينة من طلبة الدراسات العليا. ويمكن تفسير ذلك في ضوء اختلاف العينة وطريقة التحليل الإحصائي، والمتغيرات المشتملة في نموذج التنبؤ.

بينما عند إضافة الدرجة الأكاديمية إلى النموذج في الخطوة الرابعة، بحيث مثل كل من النوع وعدد سنوات الخبرة والعمر والدرجة الأكاديمية متغيرات مستقلة والازدهار النفسي متغيراً تابعاً، وصلت قيمة R^2 إلى 0.031، وأصبح النموذج دالاً إحصائياً: $F(4, 295) = 2.395$ ، $p = 0.051$ ، وتعد هذه النتيجة مميزة للبحث الحالي، حيث لا توجد أية دراسات سابقة تناولت أثر الدرجة الأكاديمية على الازدهار النفسي لأعضاء هيئة التدريس، وتشير هذه النتيجة إلى أن الازدهار النفسي يزيد لدى الأعضاء برقي الدرجة الأكاديمية. ويمكن عزو ذلك إلى شعور أعضاء هيئة التدريس بالإنجاز وزيادة قدراتهم على المشاركة الفاعلة والثقة بالنفس وجودة العلاقات مع الآخرين والشعور بالرفاهية مع التقدم الأكاديمي والتطور المهني.

وفي الخطوة الخامسة عند إضافة متغير الحكمة إلى النموذج، تضاعفت قيمة R^2 ، فوصلت إلى 0.062، $F(5, 294) = 3.884$ ، $p = 0.002$. وتتسق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة عرفي (2021)، حيث بينت نتائجها وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الازدهار النفسي والحكمة. وكذلك أمكن التنبؤ بالازدهار النفسي من خلال الحكمة لدى عينة من طلاب كلية التربية. ويمكن تفسير دور الحكمة كمبنى دال بالازدهار النفسي من خلال النظر إلى الحكمة كعملية تكاملية تتضمن قدرة الفرد على الفهم العميق للأحداث فيما يتعلق بالمسائل الشخصية وبين الشخصية، والوعي والبصيرة لإدراك الواقع والنظر للمواقف من جهات مختلفة والتعاطف والحب وتحسين العلاقات الوجدانية بين الأفراد (Ardlet, 2003)، فالحكمة تتضمن معرفة الذات والحياة وفهم الآخرين وإدارة الانفعالات، والإيثار، والمشاركة المهمة وإصدار الأحكام، ومهارات الحياة، والاستعداد للتعلم (Brown & Greene, 2006; Brown, 2004)، فعملية الفهم العميق للحياة والتأمل تساعد الأفراد على تحقيق الشعور بالمعنى والهدف من الحياة كأحد جوانب الازدهار النفسي.

ومن ناحية أخرى، فإذا كان تكوين العلاقات الاجتماعية الإيجابية هو أحد مكونات الازدهار النفسي (Diener et al., 2009; Seligman, 2012; Schotanus-Dijkstra et al., 2016)، فإن الحكمة لها دور واضح في تحقيقه للفرد من خلال تمكينه من بناء وإدارة هذه العلاقات الاجتماعية الناجحة، فالشخص الحكيم يكون لديه حدة الذهن والبصيرة والقدرة على الفهم العميق للذات والآخرين. واستخدام المعرفة استخداماً نشطاً والكفاءة في اتخاذ القرارات وحل المشكلات، والإصرار على تطبيق الخبرات الحياتية لتطوير الذات والآخرين (Dean Webster, 2007). وهو ما أكدته Carstensen et al. (2003)، حيث أشاروا إلى أن الشخص الحكيم يتمتع

بالقدرة على فهم العواطف المعقدة والمركبة والتنظيم الانفعالي والسيطرة على الانفعالات المختلفة، وتضيف (Ardelt 2004) أن الشخص الحكيم هو الذي يستطيع التعامل مع مشكلاته الداخلية والحياتية ومشكلاته مع الآخرين، ويعرف المعنى والمغزى من الحياة والغرض منها، ويشعر بالفنعة حتى ولو كانت الظروف المحيطة به أقل من المأمول. وهذا بدوره يساعد الشخص على تحقيق الشعور بالرضا والسعادة والشعور بالمعنى والقدرة على التفاعل الإيجابي مع الآخرين أي تحقيق الازدهار النفسي.

وفي الخطوة السادسة تم إضافة اليقظة العقلية إلى النموذج، فزادت قيمة r^2 بمقدار 275،. فوصلت 337،. وتحسنت أيضاً الدلالة الإحصائية للنموذج: ف(6، 293) = 24.815، $p < .001$ ، ومن الجدير بالذكر أنه في هذه الخطوة عملت تبين متغير اليقظة العقلية على إخماد تأثير الدرجة الأكاديمية في الازدهار النفسي، فأصبح معامل انحدار الازدهار النفسي على الدرجة الأكاديمية غيردال إحصائياً: (514. = p، 653. = t، 045. = B) ، بينما كان المتغير نفسه (الدرجة الأكاديمية) منبئاً دالاً بالازدهار النفسي في النموذج السابق (009. = p، 212. = B، 642. = t، 2.642)، وبتعبير آخر يمكن القول أنه إذا أصبح تبين متغير اليقظة العقلية لدى أعضاء هيئة التدريس صفراً، أي تساوى الأعضاء في اليقظة العقلية، فإن متغير الدرجة الأكاديمية يكون منبئاً دالاً بالازدهار النفسي وذلك طبقاً للنموذج الخامس في تحليل الانحدار الهرمي. وتعزز هذه النتيجة ما توصلت إليه الدراسات السابقة، حيث كشفت دراسة (Feicht et al. 2013) ، عن وجود تأثير إيجابي لبرنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في تحسين الازدهار النفسي لعينة من الموظفين، وبينت دراسة يوسف (2022) ودراسة (Pidgeon & Keye 2014) ، ودراسة (Akins & Akins 2015) ودراسة دراسة (Essa 2020) إمكانية التنبؤ بالازدهار النفسي من خلال اليقظة العقلية لدى عينة من طلبة الجامعة، وبينت نتائج دراسة (Zheng et al. 2018) أن التدريبات الفردية كالتأمل واليوغا والحد من التوتر والبرامج التدريبية المؤسسية لليقظة العقلية لها دور مباشر على اليقظة العقلية للموظفين وتؤثر بصورة غير مباشرة على الازدهار النفسي، وأن زيادة مستويات اليقظة العقلية يؤدي إلى تحسن مستوى الازدهار النفسي . وكشفت دراسة محمد (2020) عن وجود تأثير مباشر لليقظة العقلية على الازدهار النفسي لدى عينة من معلمات مرحلة رياض الأطفال. وكشفت دراسة (Sonthalia 2020) ودراسة (Yildirim et al. 2022) أنه يمكن التنبؤ باليقظة العقلية من خلال الازدهار النفسي لدى عينة من البالغين.

ويمكن تفسير دور اليقظة العقلية في تحسين الازدهار النفسي لأعضاء هيئة التدريس من خلال عدة نقاط، فاليقظة العقلية تساهم في تنمية المهارات العقلية الإيجابية ذات الدور الفعال في تحقيق الصحة النفسية للفرد، فتجعله قادراً على توجيه حياته بطريقة واعية، فالفرد اليقظ يشعر بانفعالاته وعواطفه بشكل واضح، ويمكنه تخطي المشاعر السلبية، مما يزيد من شعوره بالسعادة والرضا (Lau et al., 2006) ، فاليقظة العقلية تحسن من قدرة الفرد على تحمل المشاعر السلبية، وتزيد من قدرته على التعامل معها بشكل فعال (Cho et al., 2016)، والأفراد ذوو اليقظة العقلية قادرين على المواجهة والتكيف مع كل ما يمر بهم من أحداث حتى ولو كانت سلبية، وهو أحد أشكال التوجه نحو الحياة الذي يتسم بالواقعية، كما يمكنهم اختيار طرق أكثر فاعلية للتعامل مع متطلبات الحياة والتخفيف المستمر من الآثار السلبية لهذه المتطلبات لتحقيق أهدافهم بنجاح (Smith et al., 2011).

بالإضافة إلى أن اليقظة العقلية باعتبارها حالة من المراقبة المستمرة للخبرات، والتركيز على الخبرات الحاضرة أكثر من الانشغال بالخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية، وتقبل الخبرات والتسامح معها ومواجهة الأحداث كما هي في الواقع (Cardaciotto et al., 2008) تُمكن الفرد من تحقيق أهدافه الراهنة والشعور بالإنجاز والفاعلية بدلاً من استهلاك الوقت في اجترار الأحداث الماضية أو الاستغراق في المستقبل. ومن ناحية أخرى فالأشخاص الذين يتمتعون بمستويات عالية من اليقظة يتسمون بالرحمة والقبول والتعاطف نحو أنفسهم والآخرين، ولديهم ضغوط ومشكلات أقل في العلاقات الشخصية، كما أن لديهم مهارات شخصية متطورة، ويتواصلون بفعالية مع الآخرين، ولديهم نمط حياة أفضل مقارنة بذوي المستويات المنخفضة من اليقظة العقلية (Burgoon, et al., 2000)، وهذا بدوره يُعزز قدرتهم على بناء علاقات إيجابية مع الآخرين كأحد جوانب الازدهار النفسي.

وفي الخطوة الأخيرة من تحليل الانحدار الهرمي، تم إضافة متغير الأمل إلى نموذج الانحدار فارتفعت قيمة R^2 بشكل واضح حيث وصلت إلى 0.665، أي زادت بمقدار 0.328، مما يعني أن النموذج الأخير يفسر تقريباً 70% من تباين الازدهار النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس. ونخلص من ذلك أن الأمل هو المنبئ الأقوى بالازدهار النفسي يليه اليقظة العقلية ثم الحكمة، وأخيراً الدرجة الأكاديمية، فالأمل له قوة وفاعلية؛ لأنه يتجاوز الاعتقاد بأن الأمور ستصبح على ما يرام، ويمتد إلى اتخاذ خطوات نحو تغيير هذه الأمور (Snyder, 1996; Snyder et al., 1991)، ومن ثم فالأمل يسهم إيجابياً بشكل قوي في تحقيق الازدهار النفسي، حيث إنه طبقاً Snyder et al. (2002) يساعد الفرد على قبول الواقع والتعامل مع الأحداث المؤلمة، وتجاوزها، والعمل على اتخاذ إجراءات إيجابية للتعامل مع المهمة للوصول إلى حياة أفضل، وعدم الوقوف بشكل سلبي انتظاريًا لتحسن الأمور، وإنما الانخراط والاندماج في مهام الحياة بشكل إيجابي ومنتج. كما أشار Heath (1994) أن الأمل يُعد مُحددًا وموجهًا لاستجابات الفرد تجاه الأحداث المستقبلية، ويزيد من احتمالية النجاح والإنجاز. كما أن الأمل يتشابه مع الازدهار النفسي، حيث أشار Snyder et al. (2002) إلى أن ذوي الأمل المرتفع متفائلون ويتمتعون بتقدير مرتفع للذات والكفاءة الذاتية للمرغوبة الاجتماعية، والقدرة على التخطيط ووضع أهداف واضحة والسعي الدائم لتحقيقها وحل المشكلات، بالإضافة إلى تمتعهم بالصلابة النفسية والمثابرة في تحمل الألم والإحباط، وسرعة التماثل للشفاء من الأمراض الجسمية والنفسية. فالأمل حالة معرفية تعمل على تنمية المشاعر الإيجابية وتعزيز الرغبة في النجاح من خلال تحديد الأهداف وتحقيقها (Drach-Zahavy & Somech, 2002).

ويعزز هذه النتيجة ما توصلت إليه الدراسات السابقة، حيث بينت دراسة Khodarahimi (2013) وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الأمل والازدهار النفسي، على عينة تتراوح أعمارهم من (15-80) عاماً، ودراسة Munoz et al. (2020) والتي بينت أن الأمل منبئ بالازدهار النفسي لدى عينة من الأفراد البالغين الناجين من صدمات الطفولة المتأخرة بالولايات المتحدة الأمريكية. وأوصت بأن الأمل متغير مهم في الحفاظ على الرفاهية وضروري لبناء برامج تدخل لمساعدة الأفراد لمواجهة الشدائد. ودراسة عبدالعزيز (2022) التي توصلت إلى إمكانية التنبؤ بالازدهار النفسي من خلال الأمل كأحد أبعاد رأس المال النفسي لدى عينة من طلاب كلية التربية، جامعة عين شمس.



الخاتمة:

كشفت البحث الحالي عن أن مستوى الازدهار النفسي والحكمة واليقظة العقلية والأمل لدى أعضاء هيئة التدريس كان مرتفعاً، كما بينت النتائج أنه على الرغم من وجود ارتباط موجب ودال بين الازدهار النفسي وكل من الحكمة واليقظة العقلية والأمل، إلا أن الأمل كان المتغير الأكثر إسهاماً في التنبؤ بالازدهار النفسي لدى عينة البحث، وأن كل من الحكمة واليقظة العقلية والأمل والدرجة الأكاديمية يسهم بشكل دال في تفسير الازدهار النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس، ويمكن ترتيب هذه المنبئات تنازلياً تبعاً لنسبة الإسهام بدءاً بالأمل يليه اليقظة العقلية ثم الحكمة وأخيراً الدرجة الأكاديمية، كما بينت نتائج تحليل الانحدار الهرمي أن اليقظة العقلية تعمل على إخماد تأثير الدرجة الأكاديمية في الازدهار النفسي.

وفي ضوء نتائج البحث يمكن اقتراح التوصيات التالية:

1. تقييم الازدهار النفسي والأمل واليقظة العقلية لدى أعضاء هيئة التدريس بشكل دوري، وتصنيف ذوي المستويات المنخفضة بهدف تقديم التدخل المناسب.
2. الأخذ بعين الاعتبار الأهمية النسبية لمتغير الأمل في التنبؤ بالازدهار النفسي لأعضاء هيئة التدريس، وتقديم دورات تدريبية لرفع مستوى الأمل لديهم.
3. توجيه انتباه المسؤولين عن تطوير قدرات أعضاء التدريس نحو أهمية الجوانب النفسية للأعضاء جنباً إلى جنب مع الجوانب الأكاديمية، وتعزيز العوامل والأنشطة التي تسهم في الازدهار النفسي للأعضاء.
4. ترتيب أولوية البرامج المعززة للازدهار النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس طبقاً للدرجة الأكاديمية، فمعاونوا أعضاء هيئة التدريس أكثر حاجة لبرامج تنمية الازدهار النفسي مقارنة بالدرجات الأكاديمية الأعلى.

البحوث المقترحة:

1. إجراء مزيد من الدراسات لتحديد المتغيرات الأخرى المنبئة بالازدهار النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس، لتفسير أكبر نسبة ممكنة من التباين في هذا المتغير بالغ الأهمية.
2. دراسة الحكمة واليقظة العقلية والأمل كمنبئات بالازدهار النفسي لدى المعلمين في المراحل الدراسية ما قبل الجامعة، بهدف تعزيز البرامج الأكاديمية لإعداد المعلمين.
3. دراسة أثر برنامج تدريبي قائم على الأمل لتنمية الازدهار النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعة.
4. إجراء دراسة عبر ثقافية لبحث المتغيرات المنبئة بالازدهار النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعات العربية المختلفة.
5. دراسة نمذجة العلاقات السببية بين الازدهار النفسي، والحكمة، واليقظة العقلية والأمل.

المراجع

أولاً: المراجع العربية

- أبو الديار، مسعد (2012) *سيكولوجية الأمل من منظور نفسي- تربوي- اسلامي*. مكتبة الكويت الوطنية، الكويت.
- أبو حطب، فؤاد (1996). *القدرات العقلية*. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- أحمد، ناهد فتحي. (2012). الذكاء الثقافي وعلاقته بالحكمة والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية: صيغة مصرية من مقياس الذكاء الثقافي. *مجلة دراسات عربية*، 11 (3) 3، 419 - 467.
- آل دحيم، عبد الرحمن فهد (2019). التفكير القائم على الحكمة كمنبئ بالعوامل الخمس الكبرى للشخصية لدى الموهوبين في المرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية. *مجلة التربية الخاصة والتأهيل*، 28 (8)، 76-113.
- أمجديش، صالحه أحمد؛ الشريدة، محمد خليفة (2020). أثر برنامج تدريبي قائم على التفكير التأملي في تنمية الحكمة لدى طالبات جامعة الملك خالد بمدينة أبها، *مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية*، 28 (3)، 427-449.
- أيوب، علاء الدين عبد الحميد (2012). أثر برنامج تدريبي لتنمية التفكير القائم على الحكمة في تحسين استراتيجيات المواجهة لحل المشكلات الضاغطة لدى طلاب الجامعة. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، 22 (77)، 201-242.
- البحيري، عبد الرقيب؛ طلب، محمود أحمد (2014). الصورة العربية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية: دراسة ميدانية على عينة من طلاب الجامعة في ضوء أثر متغيري الثقافة والنوع. *مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس*، 39، 119-166.
- بخيت، حسين محمد (2020). الحكمة والوعي بالذات لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة جنوب الوادي، دراسة تنبؤية مقارنة. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، 107 (30)، 124-176.
- بدوي، أمينة عبد الله. (2011). الأمل والذكاء الوجداني لدى الشباب وعلاقته ببعض المتغيرات الديموجرافية. *مجلة دراسات عربية*، 10 (2)، 356-390.
- جروان، عبد الرحمن فتحي (٢٠٠٨). *الموهبة والتفوق والإبداع*، الأردن، دار الفكر.
- جودة، أمال؛ أبو جراد، حمدي (2011). التنبؤ بالسعادة في ضوء الأمل والتفاؤل لدى عينة من طلبة جامعة القدس المفتوحة. *مجلة جامعة القدس المفتوحة للبحوث الانساني*، 24 (2)، 130-162.
- حسن، سعاد جابر (2021). فاعلية برنامج تدريب عن بعد في تنمية مهارات التدريس من أجل الحكمة لدى معلمي اللغة العربية بالمرحلة الثانوية. *مجلة كلية التربية، جامعة بني سويف*، ابريل، ج 1، 612-698.

- الدواش، فؤاد؛ أبوحلاوة، محمد (2019). الأمل وعلاقته بمكونات اعتقاد التحكم الشخصي والوعي العمدي الآني لدى طلاب الجامعة. *مجلة الدراسات التربوية والانسانية. كلية التربية. جامعة دمنهور*، 11 (3)، 20-116.
- الربيعي، أحمد بن محمد؛ الشريدة، محمد خليفة ناصر (2021). العلاقة بين الذكاء الأخلاقي والحكمة لدى عينة من طلبة جامعة أم القرى في ضوء بعض المتغيرات، *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، 5 (29)، 39-64.
- رزق، زينب شعبان (2020). بنية الازدهار النفسي لدى الطالب المعلم في ضوء المستوى الاقتصادي المدرك والتنوع. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، 30 (107)، 1-57.
- الرويلي، النشوي بشير (2019). اليقظة العقلية والمرونة والتدفق النفسي لدى المرشدين الطلابيين في محافظة طريف بالمملكة العربية السعودية- دراسة مقارنة بين المرشدين الجدد والقدامى. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، 7 (3)، 114-130.
- الزويني، عمار عبد الأمير (2018). *الازدهار النفسي وعلاقته بالتنظيم الذاتي لدى تدريسيي الجامعة. رسالة ماجستير، كلية التربية للعلوم الإنسانية، جامعة كربلاء.*
- الشاذلي، وائل أحمد (2020). فاعلية برنامج معرفي سلوكي لتنمية الأمل وأثره في أساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من طلاب كلية التربية. *المجلة التربوية لكلية التربية بسوهاج*، 77، 77-707.
- 759.
- شاهين، هيام صابر (2012). إسهام كل من الذكاء الاجتماعي وأحداث الحياة الضاغطة في التنبؤ بالحكمة لدى معلمي مدارس التربية الفكرية. *مجلة العلوم التربوية*، 3 (13)، 495-530.
- الشريدة، محمد خليفة (2015). مستوى التفكير ما وراء المعرفي والحكمة لدى عينة من طلبة الجامعة والعلاقة بينهما. *المجلة الأردنية في العلوم التربوية*، 11 (4)، 403-415.
- الشريدة، محمد؛ والجراح، عبد الناصر؛ وبشارة، موفق (2013). القدرة التنبؤية للذكاءات المتعددة بمستوى الحكمة لدى الطلبة الجامعيين في الأردن. *مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس*، 11 (1)، 110-136.
- شعيب، علي محمود (2020). اليقظة العقلية والمرونة النفسية والذكاء الانفعالي كمنبئات بالتعلم الانفعالي الاجتماعي لدى عينة من الطلاب المعلمين بكلية التربية. *المجلة التربوية للبحث في العلوم التربوية*، 3 (2)، 65-104.
- الصقبة، الجوهرة؛ المقرن، منيرة (2021). اليقظة العقلية وعلاقتها بجودة الحياة لدى أعضاء الهيئة الإدارية بجامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن. *مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس*، 19 (1)، 189-232.
- صالحات، محمد علي؛ الزغول، رافع عقيل (2018). القدرة التنبؤية للعوامل الكبرى للشخصية باليقظة العقلية لدى طلبة جامعة اليرموك. *مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية*، 9 (25)، 21-38.

- طه، رياض سليمان (2021). النموذج البنائي لعلاقة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والشفقة بالذات بالازدهار النفسي لدى طلاب الجامعة. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، 31(110)، 231-292.
- عبد العزيز، أسماء حمزة؛ وأيوب، سالي نبيل (2021). نمذجة العلاقات السببية بين النهوض الدراسي وأتمتت التوصل الأسري والأهداف المثلى للشخصية والشفغ الأكاديمي والازدهار النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية. *المجلة التربوية، كلية التربية جامعة سوهاج*، 95 (2)، 899-1007.
- عبد العزيز، محمود عبد العزيز (2022). الإسهام النسبي لرأس المال النفسي والذكاء الوجداني في التنبؤ بالازدهار النفسي لدى عينة من الشباب الجامعي. *مجلة كلية التربية في العلوم النفسية، جامعة عين شمس*، 46(1)، 211-290.
- عبد الفتاح، فاتن فاروق؛ حليم، شيرين مسعد (2014). الصمود النفسي لدى طلبة الجامعة وعلاقته بكل من الحكمة وفاعلية الذات لديهم. *مجلة كلية التربية، جامعة بور سعيد*، 15، 91-134.
- عبد الله، أحمد عمرو؛ رفاعي، اسلام عيد (2020). القدرة التنبؤية للتدين واليقظة الذهنية بالتوجه نحو الحياة لدى عينة من المجتمع المصري. *مجلة جامعة الشارقة للعلوم الإنسانية والاجتماعية*، 17 (2)، 224-262.
- العبيدي، عفراء ابراهيم (2019). الازدهار النفسي لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات. *المجلة الجزائرية للأبحاث والدراسات*، 2(2)، 37-55.
- عدوي، طه ربيع؛ والشريبي، عاطف مسعد (2021). الازدهار النفسي وتقدير الذات كمؤشرين للتنبؤ بالتوافق مع الحياة الجامعية لدى طلاب جامعة قطر. *مجلة الدراسات التربوية والنفسية - جامعة السلطان قابوس*، 15 (3)، 382-402.
- عرفي، كريم محمد (2021). نمذجة العلاقات السببية بين الازدهار النفسي وكل من التسامح والحكمة لدى طلاب كلية التربية. *المجلة التربوية، كلية التربية، جامعة سوهاج*، 3(88)، 1271-1364.
- عسلي، محمد ابراهيم؛ حمدونة، أسامة سعيد (2015). الالتزام الديني وعلاقته بكل من قلق الموت وخبرة الأمل لدى طلبة كلية التربية بجامعة الأزهر بغزة. *دراسات في العلوم الانسانية والاجتماعية*، 42 (3) 731-750.
- العصافرة، إيهاب علي (2021). اليقظة العقلية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبات جامعة العلوم الاسلامية بمنيسوتا. *مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية*، 29(6)، 407-419.
- علي، فدوى أنور (2020). اليقظة العقلية وعلاقتها بالضغوط المهنية لدى أعضاء هيئة التدريس الجامعي. *مجلة البحث العلمي في التربية*، 21 (5)، 133-185.

العازي، فهد (2016). الكفايات الأخلاقية للأستاذ الجامعي من وجهة نظر أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية، جامعة حائل، المملكة العربية السعودية. *دراسات في علوم التربية*، 1(1)، 83-117.

غنايم، أمل محمد (2020). الحكمة لدى المتفوقين أكاديميا بالمرحلة الجامعية في ضوء أنماط الاستنارات النفسية الفائقة وفق نظرية دابروسكي "OEs". *المجلة التربوية، كلية التربية، جامعة سوهاج*، 71، 666-621.

غنايم، محمد؛ الشحات، مجدي؛ بكر، هالة (2020). العلاقة بين اليقظة العقلية والقدرة على اتخاذ القرار لدى عينة من طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية بينها*، 31(123)، 762-733.

المتولي، محمد عبد القادر (2020). فاعلية برنامج قائم على اليقظة العقلية في خفض قلق الاختبار وتحسين الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى عينة من الطلاب مرتفعي التحصيل بجامعة الأمير سلطان. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، 21(3)، 345-301.

محمد، إيمان لطفي (2018). المثابرة والأمل كمنبئات بقلق المستقبل لدى عينة من الهيئة المعاونة لأعضاء هيئة التدريس بالجامعات المصرية. *مجلة كلية التربية في العلوم النفسية، جامعة عين شمس*، 42(2)، 130-14.

محمد، داليا محمد (2020). التنظيم الإنفعالي والإزدهار النفسي كمتغيرات وسطية بين اليقظة العقلية والرضا عن الحياة لدى معلمات رياض الأطفال. *دراسات في الطفولة والتربية، جامعة أسيوط*، 73(13)، 504-394.

المزروع، ليلى عبد الله (2007). إعداد وتقنين مقياس تقدير أداء معلم الجامعة. *مجلة جامعة الملك عبد العزيز: الآداب والعلوم الإنسانية*، 15، 338-335.

مصطفى، منال محمود (2017). النموذج البنائي للعلاقات السببية بين الإزدهار النفسي والتراحم الذاتي والخبرات الانفعالية الإيجابية والسلبية المسهمة في الأداء الأكاديمي لدى طلبة الجامعة. *دراسات نفسية*، 27(3)، 366-307.

النجار، حسني زكريا (2018). الإسهام النسبي لأساليب اتخاذ القرار والمرونة المعرفية وفعالية الذات الاجتماعية في التنبؤ بالحكمة لدى طلبة الجامعة. *مجلة كلية التربية بينها*، 113(2)، 601-527.

نجي، فيصل بن علي (2022). التفكير القائم على الحكمة لدى القادة الأكاديميين بجامعة نجران. *مجلة الجامعة الإسلامية للعلوم التربوية والاجتماعية*، 9(1)، 45-1.

نوري، أسماء طه (2016). أثر أبعاد اليقظة العقلية في الإبداع التنظيمي: دراسة ميدانية في عدد من كليات جامعة بغداد. *مجلة العلوم الاقتصادية والإدارية*، 18(68)، 226-206.

هيبة، محمد أحمد؛ رزق، زينب شعبان (2021). الصمود النفسي وعلاقته بالمناعة النفسية والإزدهار النفسي لدى الطالب المعلم. *مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس*، 68(2)، 98-55.

يوسف، محمود رامز (2022). الازدهار النفسي وعلاقته باليقظة العقلية وكفاءة المواجهة لدى عينة من طلاب كلية التربية "دراسة ارتباطية- تنبؤية. مجلة كلية التربية في العلوم النفسية، جامعة عين شمس، 46(1)، 421-512.

ثانيا: المراجع العربية مترجمة للغة الإنجليزية:

- Abu Al-Diyar, Massad (2012) *The Psychology of Hope from an Islamic, Educational, and Psychological Perspective*. Kuwait National Library, Kuwait.
- Abu Hatab, Fouad (1996). *mental capacities*. Cairo: Anglo-Egyptian Library.
- Ahmed, Nahid Fathy. (2012). Cultural intelligence and its relationship to wisdom and the five major factors of personality: An Egyptian version of the cultural intelligence scale. *Arab Studies Journal*, 11(3) 3, 419-467.
- Al-Dahim, Abdul Rahman Fahd (2019). Wisdom-based thinking as a predictor of the five major factors of personality among talented secondary school students in Saudi Arabia. *Journal of Special Education and Rehabilitation*, 28 (8), 76-113.
- Amhdish, Salha Ahmed; Al-Sharida, Muhammad Khalifa (2020). The effect of a training program based on reflective thinking in developing wisdom among female students of King Khalid University in Abha City, *Journal of the Islamic University of Educational and Psychological Studies*, 28(3), 427-449.
- Ayoub, Alaa El Din Abdel Hamid (2012). The effect of a training program to develop wisdom-based thinking on improving the coping strategies for solving stressful problems of university students. *The Egyptian Journal of Psychological Studies*, 22 (77), 201-242.
- Al-Buhairi, Abdel Raqeeb; Taleb, Mahmoud Ahmed (2014). The Arabic image of the five factors scale of mental alertness: a field study on a sample of university students in light of the impact of the variables of culture and gender. *Psychological Counseling Journal, Ain Shams University*, 39, 119-166.
- Bakhit, Hussein Mohamed (2020). Wisdom and self-awareness of faculty members at South Valley University, a comparative predictive study. *The Egyptian Journal of Psychological Studies*, 107 (30), 124- 176.



- Badawi, Amina Abdullah. (2011). Hope and emotional intelligence among youth and its relationship to some demographic variables. *Journal of Arab Studies*, 10(2), 356-390.
- Jarwan, Abd al-Rahman Fathi (2008). *Talent, Excellence and Creativity*, Jordan, Dar Al-Fikr.
- Jamil, Baida Hashem; Ahmed, Bushra Othman (2021). Wisdom among a sample of Baghdad University employees (students, staff and teachers. *Journal of Arts*, 137, 235-235).
- Gouda, Amaal; Abu Jarad, Hamdi (2011). Predicting happiness in the light of hope and optimism among a sample of Al-Quds Open University students. *Al-Quds Open University Journal for Humanitarian Research*, 24, (2), 130-162.
- Al-Dawash, Fouad; Abu Halawa, Mohammed (2019). Hope and its relationship to the components of personal control belief and intentional instantaneous awareness among university students. *Journal of Educational and Human Studies - College of Education - Damanhour University*, 11(3), 20-116.
- Al-Rubai, Ahmed bin Mohammed; Al-Sharideh, Muhammad Khalifa Nasser (2021). The relationship between moral intelligence and wisdom among a sample of Umm Al-Qura University students in the light of some variables, *Journal of Educational and Psychological Sciences*, 5(29), 39-64.
- Rizk, Zainab Shaaban (2020). The structure of psychological prosperity for the student teacher in light of the perceived economic level and gender. *The Egyptian Journal of Psychological Studies*, 30 (107), 1-57.
- Al-Ruwaili, Al-Nashmi Bashir (2019). Mental alertness, flexibility and psychological flow among student counselors in Turaif Governorate, Saudi Arabia - a comparative study between new and old counselors. *Journal of Educational and Psychological Sciences*, 7(3), 114-130.
- Al-Zwaini, Ammar Abdel-Amir (2018). Psychological prosperity and its relationship to self-regulation among university teachers. Master's thesis, College of Education for Human Sciences, University of Karbala.

- El-Shazly, Wael Ahmed (2020). The effectiveness of a cognitive-behavioral program for developing hope and its impact on methods of coping with stress among a sample of students of the College of Education. *The Educational Journal of the College of Education, Sohag University*, 77, 707-759.
- Shaheen, Hiam Saber (2012). The contribution of both social intelligence and stressful life events in predicting the wisdom of teachers of schools of intellectual education. *Journal of Educational Sciences*, 3(13), 495-530.
- Al-Sharida, Muhammad Khalifa (2015). The level of metacognitive thinking and wisdom among a sample of university students and the relationship between them. *The Jordanian Journal of Educational Sciences*, 11 (4), 403-415.
- Al-Sharida, Muhammad; Jarrah, Abdel Nasser; And Beshara, Muwaffaq (2013). The predictive ability of multiple intelligences at the level of wisdom among university students in Jordan. *Journal of the Association of Arab Universities for Education and Psychology*, 11 (1), 110-136.
- Shoaib, Ali Mahmoud (2020). Mental alertness, psychological flexibility, and emotional intelligence as predictors of social emotional learning among a sample of student teachers at the College of Education. *Educational Journal for Research in Educational Sciences*, 3(2), 65-104.
- AlSeqyia, Al Jawharah; Muqrin, Munira (2021). Mental vigilance and its relationship to quality of life among members of the administrative body at Princess Nourah bint Abdul Rahman University. *Journal of the Union of Arab Universities for Education and Psychology*, 19 (1), 189-232.
- Salahat, Muhammad Ali; Zaghoul, Rafea Akil (2018). The predictive ability of the major factors of personality with Mind fulness among Yarmouk University students. *Al-Quds Open University Journal of Educational and Psychological Research and Studies*, 9(25), 21-38.
- Taha, Riyadh Suleiman (2021). The structural model of the relationship of the big five factors of personality and self-compassion to psychological well-being among university students. *The Egyptian Journal of Psychological Studies*, 31 (110), 231-292.



- Abdel Aziz, Asma Hamza; Ayoub, Sally Nabil (2021). Modeling causal relationships between academic advancement, family access pattern, optimal personality goals, academic passion, and psychological well-being among secondary school students. *Educational Journal, Faculty of Education, Sohag University*, 95 (2), 899-1007.
- Abdel Aziz, Mahmoud Abdel Aziz (2002). The relative contribution of psychological capital and emotional intelligence in predicting psychological prosperity among a sample of university youth. *Journal of the College of Education in Psychological Sciences, Ain Shams University*, 46 (1), 211-290.
- Abdel Fattah, Faten Farouk; Halim, Sherine Massad (2014). Psychological resilience among university students and its relationship to wisdom and self-efficacy. *Journal of the College of Education, Port Said University*, 15, 91-134.
- Abdullah, Ahmed Amr; Rifai, Islam Eid (2020). The predictive ability of religiosity and Mind fullness in the direction of life in a sample of Egyptian society. *University of Sharjah Journal of Humanities and Social Sciences*, 17(2), 224-262.
- Al-Obaidi, Afra Ibrahim (2019). Psychological prosperity among university students in the light of some variables. *Algerian Journal of Research and Studies*, (2), 37-55.
- Adawi, Taha Rabie; Al-Sherbiny, Atef Massad (2021). Psychological well-being and self-esteem as predictors of compatibility with university life among Qatar University students. *Journal of Educational and Psychological Studies - Sultan Qaboos University*, 15(3), 382-402.
- Orfi, Karim Mohamed (2021). Modeling causal relationships between psychological prosperity and both tolerance and wisdom among students of the College of Education. *Educational Journal, Faculty of Education, Sohag University*, 3 (88), 1271-1364.
- Asaliya, Mohamed Ibrahim; Hamdouna, Osama Saeed (2015). Religious commitment and its relationship to death anxiety and the experience of hope among students of the Faculty of Education at Al-Azhar University in Gaza. *Studies in the Humanities and Social Sciences*, 42 (3) 731-750.

- Al-Asafra, Ihab Ali (2021). Mindfulness and its relationship to quality of life among female University of Islamic Sciences in Minnesota students. *Journal of the Islamic University of Educational and Psychological Studies*, 29 (6), 407-419.
- Ali, Fadwa Anwar (2020). Mind fulness and its relationship to occupational stress among university faculty members. *Journal of Scientific Research in Education*, 21 (5), 133-185.
- Al-Anazi, Fahd (2016). The moral competencies of a university professor from the viewpoint of faculty members, College of Education, University of Hail, Saudi Arabia. *Studies in Education Sciences*, 1(1), 83-117.
- Ghanayem, Amal Muhammad (2020). Wisdom among the academically superior at the university level in light of the patterns of psychological over-excitability according to Dabrowsky's theory "OEs". *Educational Journal, Faculty of Education, Sohag University*, 71, 621-666.
- Ghoneim, Mohammed; El-Shahat, Magdy; Bakr, Hala (2020). The relationship between Mind fulness and decision-making ability among a sample of university students. *Journal of the Faculty of Education in Benha*, 31 (123), 733-762.
- Al-Metwally, Mohamed Abdel-Qader (2020). The effectiveness of a program based on mindfulness in reducing test anxiety and improving academic self-efficacy among a sample of high-achieving students at Prince Sultan University. *Journal of Educational and Psychological Sciences*, 21 (3), 301-345.
- Muhammad, Iman Lutfi (2018). Perseverance and hope as predictors of future anxiety in a sample of the assistant body of faculty members in Egyptian universities. *Journal of the College of Education in Psychological Sciences, Ain Shams University*, 42(2), 14-130.
- Mohamed, Dalia Mohamed (2020). Emotional regulation and psychological prosperity as intermediate variables between Mind fulness and life satisfaction among kindergarten teachers. *Studies in Childhood and Education, Assiut University*, 13(13), 394-504.



- Al-Mazrou, Laila Abdullah (2007). Preparing and standardizing a scale for estimating the performance of the university teacher. *King Abdulaziz University Journal: Arts and Humanities*, 15, 335-338.
- Mostafa, Manal Mahmoud (2017). The structural model of the causal relationships between psychological prosperity and self-compassion, and positive and negative emotional experiences contribute to university students' academic performance. *Psychological Studies*, 27(3), 307-366.
- El-Naggar, Hosni Zakaria (2018). The relative contribution of decision-making methods, cognitive flexibility, and social self-efficacy in predicting the wisdom of university students. *Journal of the Faculty of Education in Benha*, 113(2), 527-601.
- Najmi, Faisal bin Ali (2002). Wisdom-based thinking among academic leaders at Najran University. *Journal of the Islamic University of Educational and Social Sciences*, 9 (1), 1- 45.
- Nouri, Asmaa Taha (2016). The impact of dimensions of Mind fulness on organizational creativity: a field study in a number of colleges of the University of Baghdad. *Journal of Economic and Administrative Sciences*, 18 (68), 206-226.
- Heebah, Mohamed Ahmed; Rizk, Zainab Shaaban (2021). Psychological resilience and its relationship to psychological immunity and psychological prosperity among the student teachers. *Psychological Counseling Journal, Ain Shams University*, 68(2), 55-98.
- Youssef, Mahmoud Ramez (2222). Psychological prosperity and its relationship to Mind fulness and coping efficiency among a sample of students of the College of Education, "a correlative-predictive study. *Journal of the College of Education in Psychological Sciences, Ain Shams University*, 46 (1), 421-512.

ثالثًا: المراجع الأجنبية:

- Akin, A., & Akin, U. (2015). Mediating role of coping competence on the relationship between mindfulness and flourishing. *Suma Psicológica*, 22(1), 37-43.
- Ardelt, M. (2003). Empirical assessment of a three-dimensional wisdom scale. *Research on aging*, 25(3), 275-324.
- Ardelt, M. (2004). Wisdom as expert knowledge system: A critical review of a contemporary operationalization of an ancient concept. *Human development*, 47(5), 257-285.
- Ardelt, M., & Jacobs, S. (2009). Wisdom, integrity, and life satisfaction in very old age. In M. C. Smith & N. DeFrates-Densch (Eds.), *Handbook of research on adult learning and development* (pp. 732–760). Routledge/Taylor & Francis Group.
- Averill, J. R., Catlin, G., & Chon, K. K. (2012). *Rules of hope*. Springer Science & Business Media.
- Baer, R; Smith, G. Hopkins; Krietemeyer, J. & Toney, L (2006). Using selfreport asesment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45.
- Bakracheva, M. (2020). The Meanings Ascribed to Happiness, Life Satisfaction and Flourishing. *Psychology*, 11(1), 87-104.
- Baltes, P. B. & Staudinger, U.M. (2000). Wisdom: A metaheuristic (pragmatic) to orchestrate mind and virtue towards excellence. *American Psychologist*, (55), 122–136.
- Baltes, P. B., & Kunzmann, U. (2004). The two faces of wisdom: Wisdom as a general theory of knowledge and judgment about excellence in mind and virtue vs. wisdom as everyday realization in people and products. *Human Development*, 47(5), 290-299.
- Baltes, P. B., & Smith, J. (2008). The fascination of wisdom: Its nature, ontogeny, and function. *Perspectives on psychological science*, 3(1), 56-64.
- Bennett, R. I., Egan, H., Cook, A., & Mantzios, M. (2018). Mindfulness as an intervention for recalling information from a lecture as a measure of academic performance in higher education: a randomized experiment. *Higher Education for the Future*, 5(1), 75-88.



- Bluth, K., & Blanton, P. W. (2014). Mindfulness and self-compassion: Exploring pathways to adolescent emotional well-being. *Journal of child and family studies*, 23(7), 1298-1309.
- Bosacki, S., Bialecka-Pikul, M., & Szpak, M. (2015). The adolescent mind in school: Theory of mind and self-concept in Canadian and Polish youth. *International Journal of Adolescence and Youth*, 20(4), 457-469.
- Brown, S. C. (2004). Learning across campus: How college facilitates the development of wisdom. *Journal of College Student Development*, 45, 134-148.
- Brown, S. C., & Greene, J. A. (2006). The wisdom development scale: Translating the conceptual to the concrete. *Journal of College Student Development*, 47(1), 1-19.
- Bunjak, A., & Černe, M. (2018). Mindfulness–The missing link in the relationship between leader-follower strategic optimism (mis) match and work engagement. *Frontiers in Psychology*, 2444.
- Bunjak, A., Hafenbrack, A. C., Černe, M., & Arendt, J. F. (2022). Better to be optimistic, mindful, or both? The interaction between optimism, mindfulness, and task engagement. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 1- 9.
- Burgoon, J. K., Berger, C. R., & Waldron, V. R. (2000). Mindfulness and interpersonal communication. *Journal of Social Issues*, 56(1), 105-127.
- Byrne, B. M. (2010). *Structural equation modeling with AMOS: Basic concepts, applications, and programming (2nd ed)*, Second Edition. Routledge Academic. Retrieved from <http://www.amazon.com/dp/0805863737>
- Cadwallader, J. (2018). *Adapting a Mindfulness-Based Stress Reduction Intervention: Effects on Hope, Self-Efficacy, and Mindfulness* (Doctoral dissertation, Adler School of Professional Psychology), ADLER UNIVERSITY.
- Cardaciotto, L., Herbert, J. D., Forman, E. M., Moitra, E., & Farrow, V. (2008). The assessment of present-moment awareness and acceptance: The Philadelphia Mindfulness Scale. *Assessment*, 15(2), 204-223.

- Carstensen, L. L., Fung, H. H., & Charles, S. T. (2003). Socioemotional selectivity theory and the regulation of emotion in the second half of life. *Motivation and emotion*, 27(2), 103-123.
- Charker, J. H. (2003). *Self-regulation and wisdom in relationship satisfaction*. Griffith University. Brisbane.
- Ch'ng, B., Nor, M. M., & Cheong, L. S. (2022). Psychological Flourishing of Postgraduate Students in Klang Valley, Malaysia. *JURNAL PSIKOLOGI MALAYSIA*, 36(1), 163- 179.
- Cho, H; Ryu, S; Noh, J. & Lee, J. (2016). The effectiveness of daily mindful breathing practices on test anxiety of students. *Plos One*, 11, 10, 1-10.
- Crane, R. S., Kuyken, W., Hastings, R. P., Rothwell, N., & Williams, J. M. G. (2010). Training teachers to deliver mindfulness-based interventions: Learning from the UK experience. *Mindfulness*, 1(2), 74-86.
- Dean Webster, J. (2007). Measuring the character strength of wisdom. *The International Journal of Aging and Human Development*, 65(2), 163-183.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E., Wirtz, D., Biswas-Diener, R., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. W., & Oishi, S. (2009). New measures of well-being. In *Assessing well-being* (pp. 247-266). Springer, Dordrecht.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D.-w., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143–156. <https://doi.org/10.1007/s11205-009-9493-y>
- Drach-Zahavy, A. & Somech, A. (2002). Coping with health problems: The distinctive relationships of hope sub-scales with constructive thinking and resource allocation. *Personality and Individual Differences*, 33(1), 103-117.
- Duggleby, W., Cooper, D., & Penz, K. (2009). Hope, self - efficacy, spiritual well - being and job satisfaction. *Journal of advanced nursing*, 65(11), 2376-2385.



- Durrah, O., Al-Tobasi, A., A'aqoulah, A., & Ahmad, M. (2016). The impact of the psychological capital on job performance: A case study on faculty members at Philadelphia University. *International Review of Management and Marketing*, 6(2), 183-191.
- Eraslan-Capan, B. (2016). Social Connectedness and Flourishing: The Mediating Role of Hopelessness. *Universal Journal of Educational Research*, 4(5), 933-940.
- Essa, E. K. (2020). Modeling the relationships among psychological immunity, mindfulness and flourishing of university students. *International Journal of Education*, 13(1), 37-43.
- Feicht, T., Wittmann, M., Jose, G., Mock, A., Von Hirschhausen, E., & Esch, T. (2013). Evaluation of a seven-week web-based happiness training to improve psychological well-being, reduce stress, and enhance mindfulness and flourishing: a randomized controlled occupational health study. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 13, 1- 14.
- Finney, S. J., & DiStefano, C. (2006). Non-normal and categorical data in structural equation modeling. *Structural equation modeling: A second course*, 10(6), 269-314.
- Fordyce, M. W. (1988). A review of research on the happiness measures: A sixty second index of happiness and mental health. *Social Indicators Research*, 20(4), 355-381.
- Fredrickson, B. L., & Losada, M. F. (2005). Positive affect and the complex dynamics of human flourishing. *American Psychologist*, 60(7), 678.
- Fung, M. L. (1996). *A study on wisdom, wisdom in teaching, teacher efficacy, and teaching performance* (Doctoral dissertation, University of British Columbia).
- Geiger, S. M., Otto, S., & Schrader, U. (2018). Mindfully green and healthy: An indirect path from mindfulness to ecological behavior. *Frontiers in Psychology*, 2306.
- Gip, H., The Khoa, D., Guchait, P., Fernando Garcia, R. L., & Pasamehmetoglu, A. (2022). Employee mindfulness and creativity: when emotions and national culture matter. *The Service Industries Journal*, 42(5-6), 383-411.

- Gloria, C. T., & Steinhardt, M. A. (2013). Flourishing, languishing, and depressed postdoctoral fellows: Differences in stress, anxiety, and depressive symptoms. *J Postdoc Aff*, 3(1), 1-9.
- Grecucci, A., Pappaianni, E., Siugzdaite, R., Theuninck, A., & Job, R. (2015). Mindful emotion regulation: Exploring the neurocognitive mechanisms behind mindfulness. *BioMed research international*, 2015.
- Green, S. B., & Yang, Y. (2015). Evaluation of Dimensionality in the Assessment of Internal Consistency Reliability: Coefficient Alpha and Omega Coefficients. *Educational Measurement: Issues and Practice*, 34(4), 14–20. doi:10.1111/emip.12100
- Greene, J. A., & Brown, S. C. (2009). The wisdom development scale: Further validity investigations. *The International Journal of Aging and Human Development*, 68(4), 289-320.
- Hasker, S. M. (2010). *Evaluation of the mindfulness-acceptance-commitment (MAC) approach for enhancing athletic performance*. Indiana University of Pennsylvania.
- Hassed, C. (2016). Mindful learning: Why attention matters in education. *International Journal of School & Educational Psychology*, 4(1), 52-60.
- Heath, D. H. (1994). *Schools of Hope: Developing Mind and Character in Today's Youth*. The Jossey-Bass Education Series. Jossey-Bass, Inc., 350 Sansome Street, San Francisco, CA 94104.
- Herth, K. (1992). Abbreviated instrument to measure hope: development and psychometric evaluation. *Journal of advanced nursing*, 17(10), 1251-1259.
- Hojabrian, H., Rezaie, A. M., Bigdeli, I. A., Najafi, M., & Mohammadifar, M. A. (2018). The flourishing of Tehran teachers and it's affecting demographic variables. *Education Strategies in Medical Sciences*, 11(2), 26-38.
- Hom, M. A., de Terte, I., Bennett, C., & Joiner, T. E. (2020). Resilience and attitudes toward help-seeking as correlates of psychological well-being among a sample of New Zealand Defence Force personnel. *Military Psychology*, 32(4), 329-340.



- Huppert, F. A., & So, T. T. (2013). Flourishing across Europe: Application of a new conceptual framework for defining well-being. *Social Indicators Research*, 110(3), 837–861.
- Jeste, D. V., Ardel, M., Blazer, D., Kraemer, H. C., Vaillant, G., & Meeks, T. W. (2010). Expert consensus on characteristics of wisdom: A Delphi method study. *The gerontologist*, 50(5), 668-680.
- Judge, T. A.; Ilies, R., & Dimotakis, N. (2010). Are health and happiness the product of wisdom? The relationship of general mental ability to educational and occupational attainment, health, and well-being. *Journal of Applied Psychology*, 95(3), 454–468.
- Jung, J. A. (2019). *Personality and Flourishing: Differences in descriptions of a situation perceived as flourishing in relation to personality traits* (Bachelor's thesis, University of Twente).
- Kainulainen, S. (2020). Flourishing within the Working-Aged Finnish Population. *Applied Research in Quality of Life*, 15(1), 187-205.
- Kang, Y., Rahrig, H., Eichel, K., Niles, H. F., Rocha, T., Lepp, N. E., ... & Britton, W. B. (2018). Gender differences in response to a school-based mindfulness training intervention for early adolescents. *Journal of school psychology*, 68, 163-176.
- Kanwar, M., (2014). Teaching for Wisdom: An Approach to a Flourishing Life. *International Journal of Education and Psychological Research (IJEPR)*, 3, 3, 90- 92.
- Karatepe, O. M. (2014). Hope, work engagement, and organizationally valued performance outcomes: an empirical study in the hotel industry. *Journal of Hospitality Marketing & Management*, 23(6), 678-698.
- Kettler, K. (2010). Mindfulness and cardiovascular risk in college students. *Eagle Feather*, 7(2010).
- Keyes, C. L. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of health and social behavior*, 207-222.
- Keyes, C. L. M. (2007). Promoting and protecting mental health as flourishing: A complementary strategy for improving national mental health. *American Psychologist*, 62(2), 95–108.

- Khodarahimi, S. (2013). Hope and flourishing in an Iranian adults sample: Their contributions to the positive and negative emotions. *Applied Research in Quality of Life*, 8(3), 361-372.
- Kramer, D. A. (2000). Wisdom as a classical source of human strength: Conceptualization and empirical inquiry. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 83–101. <https://doi.org/10.1521/jscp.2000.19.1.83>
- Küpers, W. M. (2007). Phenomenology and Integral Pheno□Practice of Wisdom in Leadership and Organization. *Social Epistemology*, 21(2), 169-193.
- Lambert, N., Fincham, F., & Beach, S. (2011). Positive relationship science: A new frontier for positive psychology. *Journal of Family Theory & Review*, 2, 4 – 24.
- Lau, M. A., Bishop, S. R., Segal, Z. V., Buis, T., Anderson, N. D., Carlson, L., ... & Devins, G. (2006). The Toronto mindfulness scale: Development and validation. *Journal of clinical psychology*, 62(12), 1445-1467.
- Lazarus, R. S. (2006). *Stress and emotion: A new synthesis*. Springer publishing company.
- Lindbergh, C. A., Romero-Kornblum, H., Weiner-Light, S., Young, J. C., Fonseca, C., You, M., ... & Chiong, W. (2022). Wisdom and fluid intelligence are dissociable in healthy older adults. *International psychogeriatrics*, 34(3), 229-239.
- Lombardo, T., & Cornish, E. (2010). Wisdom facing forward: What it means to have heightened future consciousness. *The Futurist*, 44(5), 34-42.
- Lyubomirsky, S., & Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social indicators research*, 46(2), 137-155.
- Malinowski, P., & Lim, H. J. (2015). Mindfulness at work: Positive affect, hope, and optimism mediate the relationship between dispositional mindfulness, work engagement, and well-being. *Mindfulness*, 6(6), 1250-1262.
- Manakis, K. (2017). Teacher Perceptions of Mindfulness in Education. Master thesis, Ontario Institute for Studies in Education of the University of Toronto.



- Mesurado, B., Crespo, R. F., Rodríguez, O., Debeljuh, P., & Carlier, S. I. (2021). The development and initial validation of a multidimensional flourishing scale. *Current Psychology*, 40(1), 454-463.
- Munoz, R. T., Hanks, H., & Hellman, C. M. (2020). Hope and resilience as distinct contributors to psychological flourishing among childhood trauma survivors. *Traumatology*, 26(2), 177-184.
- Munoz, R. T., Hoppes, S., Hellman, C. M., Brunk, K. L., Bragg, J. E., & Cummins, C. (2018). The effects of mindfulness meditation on hope and stress. *Research on Social Work Practice*, 28(6), 696-707.
- Myers, M. J. (2012). *Examining the relationship between mindfulness, religious coping strategies and emotion regulation*. Liberty University.
- Nayebi, H. (2020). *Advanced Statistics for Testing Assumed Casual Relationships*. Springer International Publishing.
- Pais-Ribeiro, J. L., & Pedro, L. (2022). The importance of hope for quality of life in patients with multiple sclerosis. *Austin Journal of Clinical Neurology*, 9(1), 1155.
- Parisi, J. M., Rebok, G. W., Carlson, M. C., Fried, L. P., Seeman, T. E., Tan, E. J., ... & Piferi, R. L. (2009). Can the wisdom of aging be activated and make a difference societally? *Educational gerontology*, 35(10), 867-879.
- Penna-Wilkos, A. (2018). Exploring the Influence of Mindfulness on Elementary-Aged Students Through the Lens of the Classroom Teacher: A Case Study.
- Peterson, S. J., & Byron, K. (2008). Exploring the role of hope in job performance: Results from four studies. *Journal of Organizational Behavior: The International Journal of Industrial, Occupational and Organizational Psychology and Behavior*, 29(6), 785-803.
- Pidgeon, A. M., & Keye, M. (2014). Relationship between resilience, mindfulness, and psychological well-being in university students. *International Journal of Liberal Arts and Social Science*, 2(5), 27-32.

- Privitera, G. J. (2017). *Student Study Guide With IBM® SPSS® Workbook for Statistics for the Behavioral Sciences*. Sage publications.
- Rand, K. L., & Cheavens, J. S. (2009). Hope theory. *Oxford handbook of positive psychology*, 2, 323-333.
- Rego, A., Sousa, F., Marques, C., & e Cunha, M. P. (2014). Hope and positive affect mediating the authentic leadership and creativity relationship. *Journal of Business research*, 67(2), 200-210.
- Roháriková, R., Špajdel, M., Cviková, V., & Jagla, F. (2013). Tracing the relationship between wisdom and health. *Activitas Nervosa Superior Rediviva*, 55(3), 95-102.
- Schinkel, A., d'Agnese, V., Pedersen, J. B., Moore, J., Lloyd, G., Vasalou, S., ... & Frunză, M. (2020). *Wonder, education, and human flourishing: Theoretical, empirical, and practical perspectives* (p. 344). VU University Press.
- Schotanus-Dijkstra, M., Pieterse, M. E., Drossaert, C. H., Westerhof, G. J., De Graaf, R., Ten Have, M., ... & Bohlmeijer, E. T. (2016). What factors are associated with flourishing? Results from a large representative national sample. *Journal of happiness studies*, 17(4), 1351-1370.
- Scioli, A., & Biller, H. (2009). *Hope in the age of anxiety*. Oxford University Press.
- Seligman, M. E. (2012). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Simon and Schuster.
- Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Seney, R. W., & Mishou, M. A. (2018). The importance of mindfulness training for teachers. *Gifted Education International*, 34(2), 155-161.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of clinical psychology*, 62(3), 373-386.



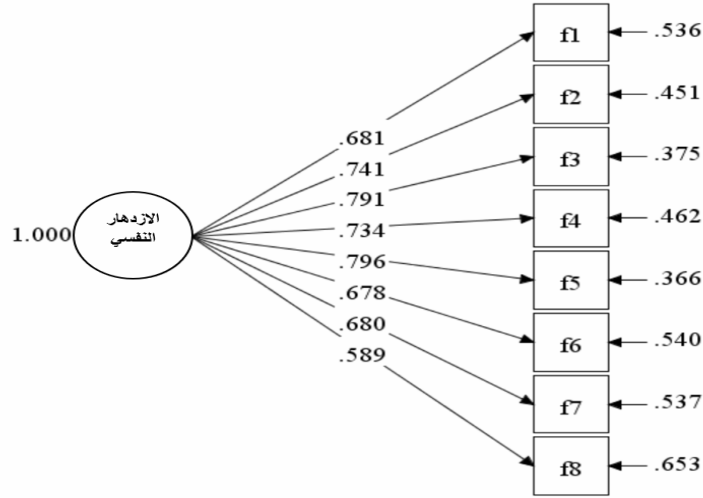
- Smith, B. W., Ortiz, J. A., Steffen, L. E., Tooley, E. M., Wiggins, K. T., Yeater, E. A., ... & Bernard, M. L. (2011). Mindfulness is associated with fewer PTSD symptoms, depressive symptoms, physical symptoms, and alcohol problems in urban firefighters. *Journal of consulting and clinical psychology*, 79(5), 613.
- Snyder, C. R. (1996). To hope, to lose, and hope again. *Journal of personal and interpersonal loss*, 1,3-16.
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., Yoshinobu, L. R., Gibb, J., Langelle, C., & Harney, P. (1991). The will and the ways: Development of an individual differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(4), 570–585.
- Snyder, C. R., LaPointe, A. B., Jeffrey Crowson, J., & Early, S. (1998). Preferences of high-and low-hope people for self-referential input. *Cognition & Emotion*, 12(6), 807-823.
- Snyder, C. R., Shorey, H. S., Cheavens, J., Pulvers, K. M., Adams, V. H. III, & Wiklund, C. (2002). Hope and academic success in college. *Journal of Educational Psychology*, 94(4), 820–826
- Sonthalia, Y. (2020). Resilience, mindfulness and flourishing in middle aged adults. *Indian Journal of Positive Psychology*, 11(4), 374-377.
- Sternberg, R. J. (2000). *Intelligence and wisdom*. Cambridge University Press.
- Sternberg, R. J. (2002, August). Wisdom, schooling, and society. In *XXVI International Horticultural Congress: Horticulture, Art and Science for Life-The Colloquia Presentations 642* (pp. 119-127)..
- Sternberg, R. J. (2003). *Wisdom, intelligence, and creativity synthesized*. Cambridge University Press.
- Sternberg, R. J. (2004). Words to the Wise about Wisdom? *Human Development*, 47(5), 286-289.
- Sternberg, R. J., Reznitskaya, A., & Jarvin, L. (2007). Teaching for wisdom: What matters is not just what students know, but how they use it. *London Review of Education*, 5:2, 143-158

- Thomas, M. L., Bangen, K. J., Ardel, M., & Jeste, D. V. (2017). Development of a 12-item abbreviated three-dimensional wisdom scale (3D-WS-12) item selection and psychometric properties. *Assessment*, 24(1), 71-82.
- VanderWeele, T. J. (2017). On the promotion of human flourishing. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 114(31), 8148-8156.
- Verma, Y., & Tiwari, G. K. (2017). Self-Compassion as the Predictor of Flourishing of the Students. *The International Journal of Indian Psychology*, 4(3), 10-29.
- Walker, M., & Mann, R. A. (2016). Exploration of mindfulness in relation to compassion, empathy and reflection within nursing education. *Nurse Education Today*, 40, 188-190.ع
- Wallace, J. C., Butts, M. M., Johnson, P. D., Stevens, F. G., & Smith, M. B. (2016). A multilevel model of employee innovation: Understanding the effects of regulatory focus, thriving, and employee involvement climate. *Journal of Management*, 42(4), 982-1004.
- Walsh, R. (2012). Wisdom: An integral view. *Journal of Integral Theory & Practice*, 7, 1, 1- 21.
- Webster, J. D., Westerhof, G. J., & Bohlmeijer, E. T. (2014). Wisdom and mental health across the lifespan. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 69(2), 209-218.
- Wissing, M. P., Schutte, L., Liversage, C., Entwisle, B., Gericke, M., & Keyes, C. (2021). Important goals, meanings, and relationships in flourishing and languishing states: towards patterns of well-being. *Applied Research in Quality of Life*, 16(2), 573-609.
- Wood, S. E. (2022). *Exploring Hope and Its Impact on the Career Success of Senior Military Officers* (Doctoral dissertation, Grand Canyon University).
- Yalnizca-Yildirim, S., & Cenkseven-Önder, F. (2022). Sense of coherence and subjective well-being: The mediating role of Hope for college students in Turkey. *Current Psychology*, 1-12.

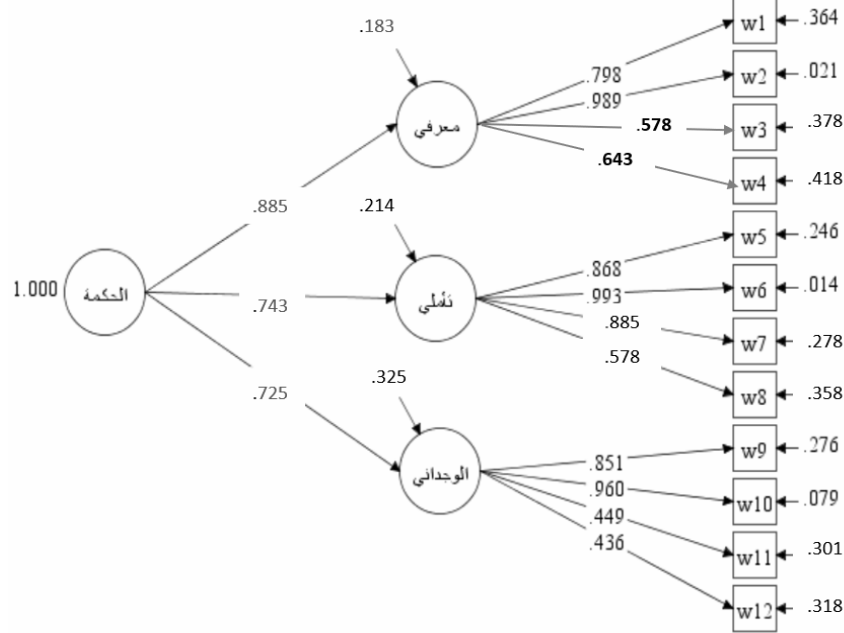


-
- Yildirim, M., Aziz, I. A., Nucera, G., Ferrari, G., & Chirico, F. (2022). Self-compassion mediates the relationship between mindfulness and flourishing. *J Health Soc Sci*, 7(1), 89-98.
- Yotsidi, V., Pagoulatou, A., Kyriazos, T., & Stalikas, A. (2018). The role of hope in academic and work environments: An integrative literature review. *Psychology*, 9(03), 385.
- Zheng, C. S. M., Gunasekara, A., & Blaich, S. (2018, July). Mindfulness and work engagement: The mediating effect of psychological flourishing. In *Academy of Management Proceedings* (Vol. 2018, No. 1, p. 12210). Briarcliff Manor, NY 10510: Academy of Management.
- Zhou, M., & Kam, C. C. S. (2016). Hope and general self-efficacy: Two measures of the same construct? *The Journal of Psychology*, 150(5), 543-559.

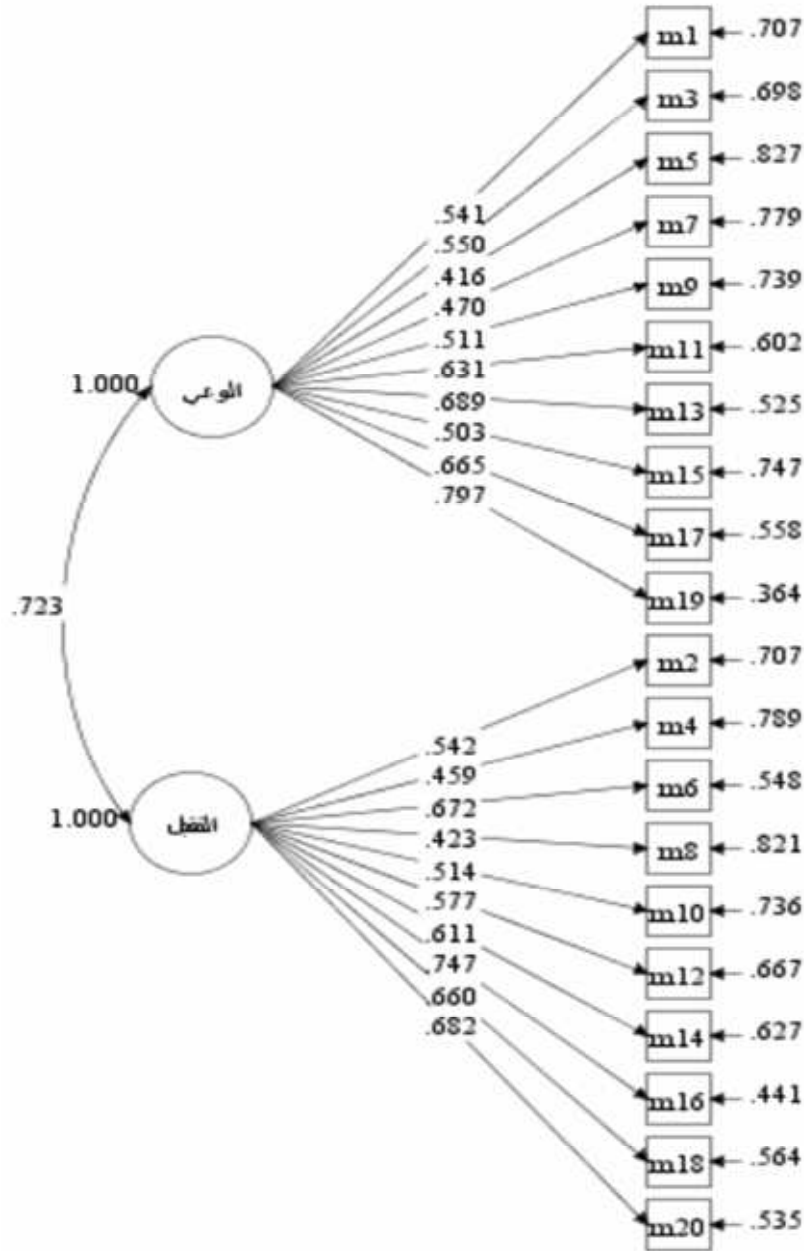
ملحق (1)



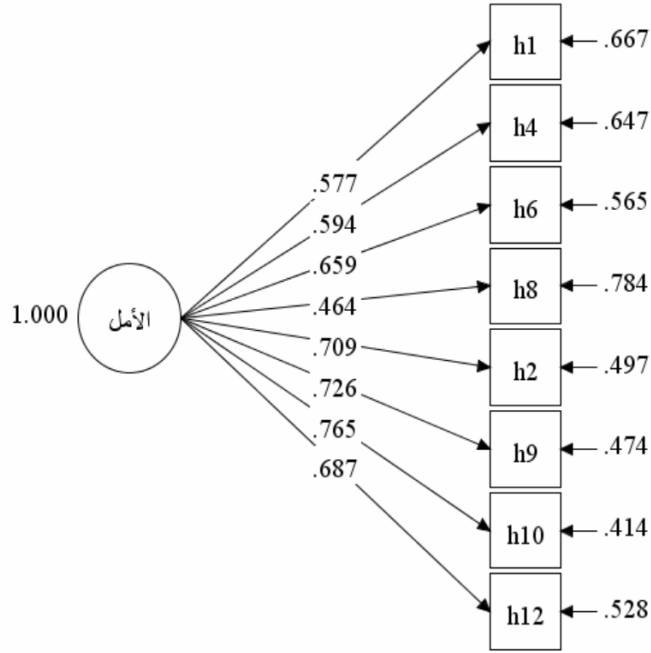
شكل (1): شكل المسار في نموذج التحليل العائلي التوكيدي لمقياس الازدهار النفسي (RMSEA=.042, SRMR=.061, CFI=.925, TLI=.911)



شكل (2): شكل المسار في نموذج التحليل العائلي التوكيدي لمقياس الحكمة (RMSEA=.082, SRMR=.061, CFI=.905, TLI=.891)



شكل (3): شكل المسار في نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس اليقظة العقلية
(RMSEA=0.071, SRMR=0.036, CFI=0.917, TLI=0.892)



شكل(4): شكل المسار في نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الأمل
(RMSEA=0.067, SRMR=0.040, CFI=0.966, TLI=0.952)