

الوجود النفسي الممتلئ لطالبات الجامعة المتوقع تخرجهم وعلاقته بالطموح

د: فاتن هادي الحربي
د: وجدان محمد محمد على

الملخص باللغة العربية

تناولت الدراسة الحالية التعرف على مستوى الوجود النفسي الممتلئ لطالبات الجامعة المتوقع تخرجهم وعلاقته بالطموح، ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطوير مقياسين للوجود النفسي الممتلئ والطموح، وتم تطبيق الدراسة على عينة بلغت (٧٢) طالبة متوقع تخرجها، توصلت نتائج الدراسة إلى وجود مستوى مرتفع من الوجود النفسي الممتلئ، ووجود مستوى متوسط من الطموح، ووجود علاقة بين الوجود النفسي الممتلئ والطموح، كما توصلت الدراسة إلى أن بعدي التمكين البيئي والغاية من الحياة يختلفوا بين المتزوجات وغير المتزوجات، بينما كان الطموح لدى المتزوجات أعلى منه لدى غير المتزوجات، وقد خرجت الدراسة ببعض التوصيات منها الاهتمام بالطالبات الخريجات والعمل على مساعدتهن لتنمية مستوى الطموح لديهن.

الكلمات المفتاحية: الوجود النفسي الممتلئ، الطموح، الطالبات المتوقع تخرجهن.

The Eudaimonic Well-Being of university students expected to graduate and its relationship to ambition

Abstract

The current study dealt with identifying the full The Eudaimonic Well-Being of university students expected to graduate and its relationship to ambition, and in order to achieve the objectives of the study, two measures of full The Eudaimonic Well-Being and ambition were developed, and the study was applied to a sample of (72) female students expected to graduate. The results of the study reached a high level of The Eudaimonic Well-Being. The plump, the presence of a medium level of ambition, and the existence of a relationship between The Eudaimonic Well-Being full and ambition, and the study found that the two dimensions of environmental empowerment and the purpose of life differ between married and unmarried women, while the ambition of married women was higher than that of unmarried women, and the study came out with some recommendations, including Taking care of female graduate students and working to help them develop their level of ambition.

Key words: The Eudaimonic Well-Being, ambitious, prospective graduate students.

المقدمة والاطار النظري:

مما لا شك فيه أن طالبات الكلية المتوقع تخرجهم يمرون بمرحلة انتقالية في حياتهم، وتتبدل لديهم العديد من الانفعالات، وقد توجهت الدراسات الحديثة للتطرق للجانب الإيجابي في حياة الافراد وخاصة الطلبة، ويستند الاتجاه الإيجابي الى علم النفس الإيجابي، ومن تلك المتغيرات التي بدأ بدراستها بشكل كثيف الوجود النفسي الممتلئ والطموح كمتغيرات إيجابية، تشكل فارقا في حياة هؤلاء الطلبة في المستقبل.

وتعد رايف (Ryff) أول من استخدم مصطلح الوجود النفسي الممتلئ للتعبير عن الشعور بالراحة والرضا عن الحياة، حيث استخدمت هذا المصطلح في الدراسات الخاصة بالسعادة والرفاه (Ryff., & Singer, 2008).

بينما يعد الوجود النفسي الممتلئ أحد الموضوعات الرئيسية في علم النفس الإيجابي الذي يعكس الناحية المعرفية للفرد من خلال ارتكازه على الموضوعات الوجودية، وتقبل الفرد لذاته من خلال التقييم الذاتي الإيجابي وإيجاد معنى لحياته والنمو الشخصي وبناءه علاقات إيجابية مع الآخرين والتميز والأصالة والاستقلالية، ويتضح هذا الشعور بالرفاه من خلال الأداء الإيجابي للفرد، كما أن هناك جانب آخر لعلم النفس الإيجابي يعرف برفاهية المتعة (Hedonistic Well-Being) والذي يعكس الناحية الانفعالية للفرد من خلال شعوره بالسعادة والرضا عن حياته، ويتضح ذلك خلال شعور الفرد بالمتعة وتجنب الألم (Ryan & Deci, 2001).

وقد أشار علماء النفس ان الوجود النفسي الممتلئ مرادفا للسعادة وتم ترجمته بأنه طيب العيش والوجود الأفضل والبعض رآه مرادفا للصحة النفسية أو الرفاهية النفسية (عبد الكريم، ٢٠٠٢). ويرى كون (Cowen) أن مفهوم الصحة النفسية محصلة للوجود النفسي الأفضل، حيث اكد على أهمية أن تبذل الجهود لتحقيق الوجود النفسي الأفضل للإنسان في بدء حياته ليحقق النجاح والفاعلية في حياته القادمة، ويعد الوجود النفسي الممتلئ مطلباً رئيسياً للتعامل مع الحياة (Martinez, 2003).

ويعني الوجود النفسي الممتلئ التمتع بالصحة الجيدة وحسن الحال والغنى والمودة والرفاهية واليسر والصدق والعدل والحق والخير والمرغوبية والتقبل، وجميعها عناصر للصحة

النفسية، بمعنى ان الوجود النفسي الممتلئ من خلاله يتمتع الفرد بالصحة النفسية والبدنية والمكانة الاجتماعية والكفاية الانتاجية، فهو حالة عامة تشمل الفرد ككل (جبر، ٢٠٠٤)

وذكر مقدادي (٢٠١٥) بأن الأفراد ذوو الوجود النفسي الممتلئ يمتازون بقدرتهم على تنمية جوانبهم الشخصية، والقدرة على فهم التجارب المؤلمة، ويمتازون أيضاً بمقدرتهم على فهم حاجاتهم ودوافعهم، وهم أكثر قدرة على مواجهة الضغوط الاجتماعية، وبناء علاقات اجتماعية ناجحة، بالإضافة لاستخدامهم الموارد المتاحة في البيئة بشكل فعال، كونهم مدركين لأنفسهم ويمتلكون أفكاراً و معتقدات وأهداف تعطي معنى للحياة.

ويتكون الوجود النفسي الممتلئ من مجموعة من الأبعاد يمكن تلخيصها على النحو التالي (Ryff, 2014):

١- **تقبل الذات (Self-acceptance)** ويعني أن لدى الفرد موقف إيجابي تجاه ذاته ويتقبل ذاته بكليتها، بما في ذلك الصفات الجيدة والسيئة.

٢- **التمكن البيئي (Environmental Mastery)** تشير إلى القدرة والكفاءة في إدارة البيئة المحيطة به، والتحكم بمجموعة الأنشطة الخارجية لصالح الفرد، والاستغلال الفعال للفرص المحيطة به لتحقيق غاياته من الحياة، والقدرة على إنشاء سياقات مناسبة للاحتياجات الشخصية.

٣- **النمو الشخصي (Personal growth)** وهو محاولة الفرد على التطور المستمر، وخوضه تجارب جديدة لرغبته بالاكشاف والتعلم والانفتاح للتقدم والارتقاء، ويحقق النمو الشخصي بمشاركة هذه الخبرات الجديدة، كذلك استخدام الفرد آليات جديدة في مواجهة الضغوط والتحديات اليومية التي تواجهه.

٤- **العلاقات الإيجابية مع الآخرين (Positive relations with others)** ويشير الى قدرة الفرد على بناء وتطوير علاقات اجتماعية مبنية على الحب والاحترام والثقة، وأن يكون هناك من يدعمه ويسانده في جميع الأوقات.

٥- **الاستقلالية (Autonomy)** هو إحساس الفرد بالاستقلالية، وقدرته على اتخاذ قراراته بنفسه دون الاعتماد على الآخرين، وأن تكون له الحرية في تحديد مصيره .

٦- **الغاية من الحياة (Purpose in life)** ينبثق هذا المفهوم من خلال المفاهيم التي وضعها فرانكل والتي ترى أنه على الفرد أن يجد سبب لوجوده ومغزى لحياته حتى يستطيع التخلص من

معاناته، وإن ايجاد المعنى والهدف من الحياة هو التحدي الأساسي في الحياة (Ryff & Singer, 2008).

ويتكون الوجود النفسي الممتلئ بالتالي من السعادة والرضا عن الحياة والوجود الموضوعي الأفضل للفرد، وهو أكثر من مجرد حياة قيمة وصحة نفسية جيدة، انه احد نتائج أساليب الموائمة وبناء نموذج وظيفي موسع لمواجهة الانفعالات السلبية، ويتضمن اتجاه الناس نحو الحياة وتوقعها ومستوى المعيشة والصحة العامة وأشباع الحاجات الأساسية وطول العمر وطبيعة التوظيف والتقاعد وامكان التعلم، والخدمات التي تقدم في سنوات التقاعد وتنشيط القدرات ليكون التقدم في العمر مفيداً، مما يدل على ان الوجود النفسي الممتلئ يعد اضافة للحياة (احمد، ٢٠٠٤).

حيث يعد مستوى الطموح بعدا من أبعاد الشخصية الإنسانية بما له من تأثير على حياة الفرد والجماعة وما يترتب عليه من نشاط وإنجاز. ولذلك فقد حظي هذا المفهوم بالاهتمام التي حاولت تحديد طبيعته والفرق بين الطموح كمعنى ومستوى الطموح كشيء. فالطموح تصور مقياس فبعض الباحثين لا يفرق بين الطموح ومستوى الطموح على اعتبار أن الحديث عن أحدهما يعني الحديث عن الآخر. غير أن مثل هذا التصور غير صحيح فالطموح هو تصور نظري قبلي أما مستوى الطموح فهو نتاج بعدي لقياس كمي. (عواد، ٢٠٠٧)

كما يعد مستوى الطموح أحد العوامل الأساسية التي تحدد نشاط الفرد وسلوكه، فبالرغم من كثرة تعريفات مستوى الطموح إلا أنها اتفقت بأنه المعيار الذي يستخدمه الفرد لتحديد أهدافه، ويعبر عن مستوى الأداء الذي يتطلع لبلوغه، وقد يكون مرتفعاً أو معتدلاً أو منخفضاً، واتفقت معظم الدراسات التي تناولت مستوى الطموح على أنه الهدف الذي يتطلع إليه الفرد ويسعى لتحقيقه في أحد جوانب الحياة، شريطة أن يتوافق هذا الهدف مع التكوين السيكولوجي للفرد وخبرات النجاح والفشل لديه وإطاره المرجعي (حسيب، ٢٠٠٤).

ويلعب مستوى الطموح دوراً في توجيه سلوك الفرد ويعد أحد محددات ذلك السلوك ويكتسب ذلك المفهوم أهميته في حياة الفرد والمجتمع لكونه سمة للشخصية وقوة دافعة للإنتاج. ويلاحظ تكرار استخدام مصطلح طموح الطالب في التعليم، ولعل هؤلاء الطلاب الذين لديهم أهداف متحدية يكونون أكثر تكيفاً مع المهام، ويشعرون بأهمية الغرض كما أنهم أكثر تعلماً، لذا

فإنه ليس مستغرباً أن يكون رفع طموح الطلاب ذا أولوية عالمية (Quaglia, & Cobb, 1996).

ويعد مستوى الطموح جزءاً مهماً وإساسياً في البناء النفسي للإنسان فهو يبيلور ويعزز الاعتقادات التفاؤلية عند الفرد بكونه قادراً على التعامل مع أشكال مختلفة من الضغوط النفسية، فالشخص الذي يؤمن بقدرته على تحقيق أهداف معينة يكون قادراً على إدارة مسار حياته الذي يحدده بصورة ذاتية وبنشاط أكبر، وهذا بدوره يؤدي إلى الإحساس بالسيطرة على البيئة وتحدياتها (Schwarzer, 1997)

وقد عرف الشافعي (٢٠١٢) الطموح بأنه أهداف ذات مستوى محدد يضعها الفرد لإنجاز نشاط معين سواء أكانت هذه الأهداف في المدى القريب أو البعيد، ويتطلع الفرد إلى تحقيقها وفقاً لعوامل ذاتية أو خارجية، وسمات شخصيته، وخبرات نجاحه أو فشله، وعلى أساس تقديره لمستوى قدراته وإمكاناته واستعداداته.

ويتصف الفرد ذو مستوى الطموح العالي بالقدرة على المنافسة والإقدام على المخاطرة والتحدي والقدرة على الضبط (باطة، ٢٠٠٤)، كما توجد عدة صفات يتميز بها الشخص الطموح تتمثل في (الزهراني، ٢٠٠٩) بأنه: لا يقنع بالقليل ولا يرضى بمستواه الحالي وإنما يحاول أن يصل إلى مستوى أبعد من وضعه الحالي، ولا يؤمن بالحظ ولا يترك الأمور تسير بمحض الصدفة، ولا يخشى المغامرة أو المنافسة أو الفشل، ولا ينتظر حتى تأتيه الفرصة، فأمل الشخص الطموح في تزايد، والنجاح في تحقيق مستوى الطموح يدفعه إلى بذل جهد أكبر حتى يحقق أهدافاً أعلى، ويتحمل الصعاب في سبيل الوصول إلى أهدافه ولا يعنيه الفشل لأنه لا يشعر باليأس، فالخبرات تدفعه لتعديل مستوى طموحه بما يتوافق مع حدوده وقدراته الواقعية، ومقتائل وواقعي وللحياة عنده معني وميوله ومفهومه لذاته له ارتباط موجب مع مستوى طموحه.

حيث أن هناك بعض السمات التي يتميز بها الإنسان الطموح والتي يمكن اكتشافها ومعاملته على أساسها، وفيما يلي قائمة بمجموعة من السمات التي ترتبط بالشخص الطموح منها ميله إلى الكفاح، ونظرتة إلى الحياة تمتاز بالتفاؤل، وقدرته على تحمل المسؤولية والاعتماد على النفس في إنجاز المهمات، والمثابرة والميل إلى التفوق والسير في إنجاز الأعمال والمهمات وفق خطة عمل (الشقور، ٢٠١٢).

وفي هذا الصدد يشير (الطراونة، ٢٠١٦) أنه هناك ثلاثة مستويات من الطموح وهي: المستوى الأول: الطموح الذي يعادل الإمكانيات، وفي هذا المستوى يأتي مستوى الطموح بعد

عملية الإدراك والتقييم التي يقدر بها الفرد إمكانياته واستعداداته، والمستوى الثاني: الطموح الذي لا يقلعنا لإمكانيات، وفي هذا المستوى يملك الفرد إمكانيات عالية وكبيرة لكنه لا يستطيع بناء مستوى من الطموح يعادلها ويتناسب معها، والمستوى الثالث: الطموح الذي يزيد عن الإمكانيات، وهذا المستوى عكس المستوى السابق، فمستوى طموح الفرد أعلى من إمكانياته، أي هناك تناقض بين الطموح والإمكانيات، وهذا ما يعرف بالطموح غير الواقعي.

ومن النظريات المفسرة للطموح نظرية محددات الذات التي اعتبرت ان اهداف الحياة life goals او ما يمكن ان يطلق عليها الطموح Aspirations، يمكن تقسيمها لقسمين طموح داخلي Intrinsic aspirations وطموح خارجي extrinsic aspirations (الطراونة، ٢٠١٦)، ومن النظريات الأخرى التي فسرت الطموح نظرية القيمة الذاتية للهدف حيث ترى اسكالونا أنه على أساس القيمة الذاتية للهدف يتقرر الاختيار، ولا يعتمد الاختيار على أساس قوة أو قيمة الهدف الذاتية كما هي فحسب ولكن يعتمد على القيمة الذاتية بالإضافة لاحتمالات النجاح والفشل المتوقعة، أي ان القيمة الذاتية للنجاح أو وزن النجاح تعتبر نتيجة للقيمة نفسها واحتمالات النجاح (عبد الفتاح، ٢٠٠٧).

ويحدد ديسي وريان (Desi & Ryan, 2008) الطموح في قسمين طموح داخلي وطموح خارجي، فالطموح الداخلي هو الذي يعبر عن النمو الموروث والذي يؤدي الى اشباع الحاجات النفسية الأساسية الثلاث (الكفاءة والاستقلال والانتماء)، أما الطموح الخارجي فهو يعبر عن السعي وراء الأهداف كوسيلة لا ترتبط بشكل مباشر بإشباع الحاجات النفسية الأساسية.

ومن النظريات المفسرة للطموح نظرية محددات الذات التي اعتبرت ان اهداف الحياة life goals او ما يمكن ان يطلق عليها الطموح Aspirations، يمكن تقسيمها لقسمين طموح داخلي Intrinsic aspirations وطموح خارجي extrinsic aspirations، والطموح الداخلي هو الذي يعبر عن النمو الموروث والذي يؤدي الى اشباع الحاجات النفسية الأساسية الثلاث (الكفاءة، الاستقلال، والانتماء)، اما الطموح الخارجي وهو يعبر عن السعي وراء الاهداف كوسيلة لا ترتبط بشكل مباشر بإشباع الحاجات النفسية الأساسية (الطراونة، ٢٠١٦).

ومن هنا يتبين أهمية المتغيرين الوجود النفسي الممتلئ والطموح كمتغيرات ضرورية في حياة الافراد وتؤثر في مستوى نظرتهم للحياة على المدى القريب والبعيد، وتشكل عوامل تحتاج الى دراسة بحثية للتعرف على الظروف المرتبطة بهما.

التعريفات المفاهيمية والاجرائية:

مستوى الطموح: (Level of Aspiration)

عرفه هوب (Hoop) انه توقعات الشخص واهدافه ومطالبه المرتبطة بإنجازه المستقبلي وهو مستوى توقعات الفرد ورغباته المتميزة في تحقيق اهدافه المستقبلية في ضوء خبراته السابقة واطاره المرجعي (الزيدي، 2006، 12). ويعرف إجرائياً بأنها الدرجة التي تحصل عليها الطالبة على مقياس مستوى الطموح الذي تم تطويره لأغراض هذه الدراسة.

الوجود النفسي الممتلئ: Eudaimonic Well-Being

يتمثل الوجود النفسي الممتلئ بمحاولة الشخص تحقيق غاياته وأهدافه في الحياة، وتقبل ذاته والعمل على النمو الشخصي من خلال تنمية الطاقات النفسية والعقلية ذاتياً، وزيادة قدرته على حل المشكلات وتقديمه للتضحيات في المبادرة ومساعدة الآخرين لتحقيق الرفاهية للمجتمع، مما يؤدي الى تكوين شعور الرضا الذاتي والسعادة (مقدادي، ٢٠١٥). ويعرف إجرائياً بالدرجة التي تحصل عليها الطالبات على المقياس الذي تم تطويره لأغراض هذه الدراسة.

مشكلة الدراسة:

إن الاهتمام بالصحة عموماً يعد من أهم متطلبات محافظة الانسان على توافقه، وتعد ركيزة أساسية تسهم في وقاية الفرد من الأمراض أو في التقليل منها، أما السلوك الصحي فهو عامل مهم في مساعدة الفرد على المحافظة على صحته وتطويرها. ويعد رضا الفرد عن حياته وسعادته وشعوره بالوجود النفسي الممتلئ من العوامل التي تلعب دوراً في الناحية الجسمية، حيث يؤثر العامل النفسي على العامل الجسدي لدى الانسان. ولقد اشارت دراسات عديدة الى ان خبرات النجاح تؤثر إيجابياً في رفع مستوى الطموح كدراسة البكور (٢٠١٦) التي أشارت نتائجها إلى أن مستوى الطموح يؤثر على الدافعية والانجاز والتفاعل الاجتماعي.

وتولد الاحساس من خلال عمل الباحثة مع طلبة الكلية حيث لاحظت ان العديد من الطالبات لديهن مستوى طموح مختلف بين المستوى المنخفض والمتوسط والمرتفع، ويتأثر بشعورهن بوجودهن النفسي، ولهذا فإن دراسة بعض العوامل الشخصية ربما قد يساهم في فهم التعرف على الارتباط بين المتغيرين والذي يعد ضروري لتوجيه وارشاد الطالبات.

وتتمثل مشكلة الدراسة في معرفة علاقة عناصر الوجود النفسي الممتلئ بالطموح لدى الطالبات، وذلك بالإجابة عن الأسئلة الآتية:.

- ١- ما مستوى الوجود النفسي الممتلئ لدى الطالبات المتوقع تخرجهن في كلية عنيزة؟
 - ٢- ما مستوى الطموح لدى الطالبات المتوقع تخرجهن في كلية عنيزة؟
 - ٣- هل هناك علاقة ذات دلالة إحصائية ($\alpha \geq 0,05$) بين عناصر الوجود النفسي الممتلئ والطموح لدى الطالبات المتوقع تخرجهن؟
 - ٤- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الوجود النفسي الممتلئ لدى الطالبات المتوقع تخرجهن تعزى للحالة الاجتماعية (متزوجة غير متزوجة)؟
- أهمية الدراسة: تكمن أهمية الدراسة في جانبين هما:

الأهمية النظرية: تسليط الضوء على الجوانب النفسية الإيجابية لدى الطالبات، وخاصة مفهومي الوجود النفسي الممتلئ والطموح، كذلك تساعد الدراسة في فهم العوامل وجود تلك المتغيرات النفسية على الطالبات المتوقع تخرجهن، كما يمكن أن تكون الدراسة الحالية نقطة انطلاق للمزيد من الدراسات والأبحاث العلمية التي تعنى بالطالبات المتوقع تخرجهن حيث يعد أحد مفاهيم علم النفس الإيجابي.

الأهمية التطبيقية: قد تساعد الدراسة على فهم الوجود النفسي الممتلئ والطموح لدى الطالبات المتوقع تخرجهن، ويمكن للمرشدين الاستفادة في إرشاد هؤلاء الطالبات لتعزيز مفاهيم علم النفس الإيجابي كونه قوة مساندة للعلاج وتعزيز الجانب الوقائي لدى الطالبات. كذلك ستقدم الدراسة مجموعة من المقاييس التي يمكن الاستفادة منها بحثياً، وكذلك في تقييم الحالات التي يتم التعامل معها تمهيداً لوضع الخطط الإرشادية المناسبة.

أهداف الدراسة

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن مستوى الوجود النفسي الممتلئ والطموح لدى الطالبات المتوقع تخرجهن، والكشف عن العلاقة بين المتغيرين، والكشف عن الفروق في الوجود النفسي الممتلئ والطموح يعزى إلى الحالة الاجتماعية.

حدود ومحددات الدراسة:

الحدود البشرية: تم تطبيق الدراسة على الطالبات المتوقع تخرجهن في كلية عنيزة.

الحدود المكانية: تم تطبيق الدراسة في كلية عنيزة في المملكة العربية السعودية

الحدود الزمانية: تم تطبيق الدراسة خلال النصف الثاني من عام (٢٠٢٠-٢٠٢١).

محددات الدراسة:

تحدد نتائج الدراسة الحالية بما يأتي:

- ١- العينة المستهدفة حيث أجريت هذه الدراسة على الطالبات المتوقع تخرجهن، لذا فإن نتائج هذه الدراسة ستكون صالحة للتعميم على مجتمعها الإحصائي والمجتمعات المماثلة له فقط.
- ٢- طبيعة الأدوات المستخدمة وما تتمتع به من خصائص سيكومترية.
- ٣- تنحصر دلالات المفاهيم والمصطلحات الواردة في الدراسة بالتعريفات الإجرائية والمفاهيمية المحددة فيها.

الدراسات السابقة:

هناك العديد من الدراسات التي تناولت متغيرات الدراسة ولكنها لم تربط المتغيرين معاً، وفيما يلي أبرز الدراسات السابقة ذات الصلة:

أجرى زهان (Zhan, 2004) دراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين قدرات الوالدين وبين طموحاتهم ومشاركتهم في تربية أبنائهم ومستواهم التعليمي في الولايات المتحدة الأمريكية. وتكونت عينة الدراسة من (٧٩) طالبا وأمهاتهم، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين قدرات الوالدين التعليمية وبين طموحاتهم التعليمية تجاه أبنائهم، كما أشارت إلى أن طموحات الوالدين تتوسط العلاقة بين قدرات الوالدين التعليمية وبين الأداء الأكاديمي.

وأجرى اهمفارا وهيوستن (Ahmavaara & Houston, 2007) دراسة هدفت إلى الكشف عن العوامل المؤثرة في مستوى الطموح لدى عينة من المراهقين. وتكونت عينة الدراسة من (٨٥٦) طالبا وطالبة من طلبة المرحلة الثانوية. وأشارت النتائج إلى أن الثقة بالقدرة العقلية والأداء الأكاديمي المدرك وتقدير الذات من أهم العوامل المؤثرة في مستوى الطموح، كذلك أشارت النتائج أن الجنس ونوعية المدرسة المسجل فيها الطلبة تؤثر على مستوى الطموح لديهم.

وأجرى قربي (٢٠٠٨) دراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين مستوى الطموح والانبساط والانطواء لدى عينة من طلبة المثلث الشمالي تبعا لمتغير الجنس والتحصيل الدراسي. تكونت عينة الدراسة من (٣٣٣) طالبا وطالبة من طلبة المدارس الإعدادية وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية العنقودية. أظهرت النتائج أن الطلبة كان مستوى الطموح السائد لديهم هو مستوى الطموح المتوسط وعدم وجود فروق تعزى إلى الجنس أو التحصيل الأكاديمي في مستوى الطموح.

وأجرى أبو ريا (٢٠١٠) دراسة هدفت إلى التعرف على علاقة الاغتراب النفسي ومستوى الطموح بمتغيرات الجنس والتخصص ومستوى التحصيل لدى طلبة المرحلة الثانوية في منطقة عكا. تكونت عينة الدراسة من (١٨٠) طالبا وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، أشارت النتائج إلى أن مستوى الطموح لدى الطلبة يقع ضمن المستوى المتوسط ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تبعا لمتغير الجنس.

وهدف دراسة عمار (٢٠١٢) إلى الكشف عن نوعية العلاقة المحتملة بين الوجود النفسي الممتلئ والاكتئاب لدى عينة من الشباب، كما تهدف أيضا إلى التحقق من مدى إمكانية التنبؤ بالاكتئاب من خلال مستوى أبعاد الوجود النفسي الممتلئ لدى الشباب. تتحدد الدراسة بالعينة المستخدمة والمكونة من ٣٣٤ طالبا وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة عين شمس، وتتراوح أعمارهم ما بين ١٧-١٩ سنة. وقد تحددت الدراسة بالمتغيرات بالوجود النفسي الممتلئ كما يقاس بمقياس الوجود النفسي الممتلئ، والاكتئاب كما يقاس بمقياس أعراض الاكتئاب. وقد أشارت النتائج إلى وجود علاقة عكسية دالة بين أبعاد الوجود النفسي الممتلئ (السيطرة على المحيط، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، تقبل الذات) والتي ربما تكون أكثر أبعاد الوجود النفسي الممتلئ ارتباطا بالاكتئاب.

كما هدفت دراسة مقدادي (٢٠١٥) إلى التعرف على علاقة التفكير الخلفي بكل من الوجود النفسي الممتلئ والسلوك الاجتماعي الإيجابي لدى عينة من (٢٣٧) طالبا وطالبة من طلبة البكالوريوس في كلية التربية في جامعة الباحة بالمملكة العربية السعودية. منهم ٩٨ من الذكور و١٣٩ من الإناث. تم اختيارهم عشوائيا. ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث مقياس التفكير الخلفي، ومقياس الوجود النفسي الممتلئ، ومقياس السلوك الاجتماعي الإيجابي بعد التأكد من صدق وثبات تلك المقاييس. أظهرت النتائج أن مستوى التفكير الخلفي ومستوى الوجود النفسي الممتلئ ومستوى السلوك الاجتماعي الإيجابي لدى الطلبة الذكور والإناث كان متوسطا،

كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين مستوى التفكير الخلفي والوجود النفسي الممتلئ .

وأجرى الزواهرة (٢٠١٥) دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل ومستوى الطموح لدى طلبة جامعة حائل في المملكة العربية السعودية. وتكونت عينة الدراسة من (٤٠٠) طالباً وطالبة، وأظهرت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل وبين مستوى الطموح لدى طلاب جامعة حائل، وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل وبين مستوى الطموح لصالح السنة الرابعة.

وأجرى برايدن وآخرون (Bryden, Field & Francis, ٢٠١٥) دراسة هدفت إلى اكتشاف العلاقات بين الأحداث السلبية التي عاشتها المراهقات والوجود النفسي الممتلئ، تكونت العينة من (١٧٣) مراهقة في أستراليا، تراوحت أعمارهن بين (١٣-١٥) وأشارت النتائج إلى وجود ارتباط سلبي بين الأحداث السلبية التي عاشتها المراهقات والوجود النفسي الممتلئ.

كما هدفت دراسة عمار (٢٠١٦) إلى اختبار فاعلية بعض تدخلات علم النفس الإيجابي في تنمية الإحساس الذاتي بالوجود الممتلئ لدى عينة من طلاب المدارس الثانوية. تتحدد الدراسة بالعينة المستخدمة والمكونة من ٤٠ طالباً من طلاب المدارس الثانوية، تتراوح أعمارهم ما بين (١٥-١٧) عاماً، تم تقسيمهم إلى أربع مجموعات متساوية (مجموعتين تجريبيتين ومجموعتين ضابطتين من الذكور والإناث). كما تتحدد الدراسة بالمتغيرات والأدوات الآتية: مقياس الإحساس الذاتي بالوجود الممتلئ وتتضمن: مقياس الرضا عن الحياة، ومقياس السعادة الذاتية، وقائمة الوجدان الإيجابي والسلبي. وأظهرت النتائج فاعلية تدخلات علم النفس الإيجابي في تنمية الإحساس الذاتي بالوجود الممتلئ، عن طريق تدريبات تهدف إلى زيادة الانفعالات والمعارف والسلوكيات الإيجابية، وتؤدي إلى فض مركزية الانتباه للجوانب السلبية من خبرات الحياة اليومية، بالإضافة إلى استمرار احتفاظ أفراد المجموعتين التجريبتين بهذا التحسن بعد فترة المتابعة. ولا توجد فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في الاستجابة لتلك التدخلات.

وأجرى العتيبي والعزيمي (٢٠١٦) دراسة هدفت إلى معرفة مستوى الطموح وعلاقته بالتوافق النفسي لدى عينة من طلاب جامعة شقراء. وتكونت عينة الدراسة من (٤٩٨) طالباً وطالبة، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين مستوى الطموح

والتوافق النفسي، أي أن العلاقة طردية، وكذلك أظهرت النتائج أن مستوى الطموح مرتفع بدرجة أعلى لدى الذكور مقارنة بعينة الدراسة من الإناث .

وهدفت دراسة أولا (Ola, 2016) إلى التعرف على تأثير الوجود النفسي الممتلئ على كل من الاكتئاب والقلق والتوتر والمعنى في العمل، وتكونت العينة من (٦٠) طبيب وطبيبة مناصفة في الهند، تراوحت أعمارهم بين (٣٠-٦٠) عاماً ولا يوجد لديهم أي تاريخ مرضي نفسي. ودلت النتائج بأن هنالك اختلاف بين الأطباء الذكور والإناث في مستوى الوجود النفسي الممتلئ بحيث كان المستوى لدى الإناث أكثر مما هو للذكور، والاكتئاب والقلق والتوتر كان عند الأطباء الذكور بمستوى أعلى مما هو لدى الطبيبات، والمعنى في العمل كان لصالح الطبيبات أعلى مما هو عند الأطباء الذكور، وأشارت النتائج إلى ارتفاع كبير بأعراض الاكتئاب للأطباء الذكور، وأظهرت النتائج إلى وجود ارتباط سلبي للوجود النفسي الممتلئ بكل من الاكتئاب والقلق والتوتر، وارتباط موجب بين الوجود النفسي الممتلئ والمعنى في العمل، واستنتجت الدراسة بأن الوجود النفسي الممتلئ يقلل من مخاطر الصحة النفسية ويؤثر تأثيراً إيجابياً على الأفراد الذين يجدون بأن عملهم ذا معنى.

واستهدفت دراسة خليل (٢٠١٩) التعرف إلى المراقبة الذاتية لدى طلبة الجامعة بمكوناتها، والوجود النفسي الأفضل لدى طلبة الجامعة بأبعادها. وبلغت عينة الدراسة (٤٠٠) طالباً وطالبة، تم اختيارهم بالطريقة الطبقيّة العشوائية من مجتمع الدراسة من طلبة جامعة بغداد قسمت العينة من حيث درجة الطلبة على مقياس القابلية للاستهواء إلى: مرتفعي القابلية للاستهواء وعددهم ١٠٨ ويشكلون نسبة (٢٧%) الأعلى، ومنخفضي القابلية للاستهواء وعددهم ١٠٨ ويشكلون (٢٧%) الأدنى . توصلت الدراسة إلى عدة نتائج منها وجود فروق دالة احصائياً بين متوسط درجات الطلبة مرتفعي ومنخفضي القابلية للاستهواء في الدرجة الكلية في المراقبة الذاتية ومكوناتها في اتجاه منخفضي القابلية للاستهواء .

التعقيب على الدراسات السابقة:

تبين من استعراض الدراسات السابقة وجود ندرة في الدراسات السابقة التي تناولت الربط بين الوجود النفسي الممتلئ مع الطموح لدى طلاب الجامعة، وقد كان عدد الدراسات التي أجريت تناولت المتغيرات في البيئة السعودية على طلبة الجامعة الأردنية قليلة جداً، وهذا يستدعي التوجه نحو دراسة هذه الفئة والتركيز على المتغيرات الإيجابية، وقد استفادت الدراسة

الحالية من الدراسات السابقة في تطوير أدوات الدراسة والمنهجية وتوظيفها في مناقشة النتائج، وتتميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة كونها تتجه لتناول مواضيع إيجابية في علم النفس، وهو ما لم يتم تناوله بشكل شمولي من قبل الدراسات السابقة وهذا الأمر يفتح المجال لدراسات شبه التجريبية بإجراء برامج إرشادية لهذه الفئة.

الطريقة والإجراءات

منهجية الدراسة:

تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي التحليلي نظراً لملاءمته موضوع الدراسة، حيث يقوم هذا المنهج على وصف الظاهرة ومعرفة مدى ارتباط المتغيرات ببعضها والكشف عن الفروق في المتغيرات.

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع طالبات كلية عنيزة في المملكة العربية السعودية المتوقع تخرجهم، والبالغ عددهن (٢٢٥) طالبة من درجة البكالوريوس حسب إحصائيات دائرة القبول والتسجيل في كلية عنيزة لعام (٢٠٢٠-٢٠٢١) الفصل الدراسي الثاني.

عينة الدراسة:

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة المتاحة وتكونت من (٧٢) طالبة من السنة الاخيرة للتخرج بواقع (٣٢%) من مجتمع الدراسة للطلبة المتوقع تخرجهم حيث تم اختيارهم من خلال العودة الى كليات الجامعة والتعرف على المواد التي يأخذها الطلبة في فصل التخرج، وتم تطبيق الدراسة إلكترونياً.

أدوات الدراسة

مقياس الوجود النفسي الممتلئ:

تم تطوير المقياس من خلال مراجعة الأدب النظري المرتبط بعلم النفس الإيجابي، والأدوات والمقاييس المستخدمة في الدراسات السابقة مثل (Ryff, 2016) و(مقدادي، ٢٠١٥)، (فرعون، ٢٠٢٠). وتكون المقياس بصورته الأولية من (٣٠) فقرة موزعة على ستة أبعاد وهي:

(الاستقلالية، التمكن البيئي، النمو الشخصي، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، الغاية من الحياة، وتقبل الذات). والأبعاد الستة هي:

١- بعد الاستقلالية (Autonomy) ويعني استقلالية الفرد وقدرته على اتخاذ القرار، وتحديد مصيره بحرية دون الاعتماد على الآخرين.

٢- بعد التمكن البيئي (Environmental Mastery) ويعني قدرة الفرد وكفاءته على إدارة البيئة، وتحقيقه لهدفه بالحياة، من خلال التحكم بمجموعة الأنشطة الخارجية، والاستخدام الفعال للفرص المحيطة.

٣- بعد النمو الشخصي (Personal growth) وهو محاولة الفرد على التطور بشكل مستمر، من خلال خوضه لتجارب جديدة من أجل التعلم والانفتاح والارتقاء، وذلك بمشاركة هذه الخبرات الجديدة.

٤- بعد العلاقات الإيجابية مع الآخرين (Positive relations with others) ويعني قدرة الفرد على بناء شبكة من العلاقات البناءة مع الآخرين، يقدمون الدعم والمساندة له في جميع الأوقات.

٥- بعد الغاية من الحياة (Purpose in life) ويعني بقدرته الفرد على صياغة الأهداف التي تحدد غرضه من الحياة وإعطائها معنى وبالتالي يدرك الغرض من وجوده.

٦- بعد تقبل الذات (Self-acceptance) ويعني باتخاذ الفرد موقف إيجابي تجاه ذاته، وتقبله للصفات الإيجابية والسلبية، وشعوره بالرضى لما حققه والسعي لاستخدام أقصى قدراته لتحقيق ذاته.

وقد كانت بدائل الإجابة وفق مقياس ليكرت الخماسي وتضم فقرات إيجابية وسلبية.

صدق المقياس

تم إيجاد مؤشرات الصدق للمقياس بطريقتين :

١-صدق المحكمين: تم عرض المقياس على (٦) محكما لإبداء آرائهم بفقراته، من حيث انتمائها ومناسبتها، ودقة صياغتها اللغوية، ومناسبتها للبيئة السعودية، وتم اعتماد اتفاق ٨٠%

منهم على صلاحية الفقرة لتضمينها في المقياس وبعد الاطلاع على رأي المحكمين تم حذف تعديل صياغة (٨) فقرات.

٢-صدق البناء الداخلي: تم استخراج معامل الارتباط لكل فقرة من فقرات المقياس والبالغة (٣٠) مع العلامة الكلية لكل بعد، ثم ارتباط كل فقرة مع العلامة الكلية للمقياس، وكان ذلك بعد تطبيق المقياس على عينة استطلاعية بلغ عددها (٣٠) طالبة متوقع تخرجها من خارج عينة الدراسة وداخل المجتمع، وتم اعتماد معامل ارتباط (٠,٣٠) فأعلى لقبول الفقرة (Linn & Grouluned, 2001)، وقد تبين أن جميع فقرات المقياس قد تجاوزت معيار قبولها، وهو معامل الارتباط (٠,٣٠) وتراوحت معاملات الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية بين (٠,٤٥-٠,٧٨)، وللبعد والدرجة الكلية بين (٠,٥١-٠,٨٨).

ثبات المقياس

تم حساب معامل الثبات لمقياس الوجود النفسي الممتلئ، من خلال تطبيق الاختبار على عينة استطلاعية مكونة من (٣٠) طالبة متوقع تخرجها من خارج عينة الدراسة وداخل المجتمع مرتان وبفاصل زمني مقداره ثلاثة اسابيع، وتم حساب معاملات الارتباط بين التطبيقين لأبعاد المقياس ودرجته الكلية، وكذلك تم إيجاد مؤشرات الاتساق الداخلي من خلال كرونباخ ألفا، وقد تبين أن معاملات ارتباط ثبات الإعادة كانت للأبعاد تتراوح بين (٠,٨١-٠,٩١) وللدرجة الكلية (٠,٩٠)، بينما كانت نتائج معاملات كرونباخ ألفا لأبعاد المقياس تتراوح بين (٠,٨٣-٠,٩٣) وللدرجة الكلية (٠,٩٢). حيث يظهر أن المعاملات كانت عالية ويمكن الثقة بالمقياس لاستخدامه لأغراض هذه الدراسة الحالية.

تصحيح المقياس

تكون سلم الإجابة لفقرات المقياس من خمسة بدائل هي: أوافق بشدة، أوافق بدرجة متوسطة، أوافق، لا أوافق، لا أوافق بشدة. وتم تحويل هذه البدائل إلى درجات بحيث يأخذ البديل أوافق بشدة (٥)، وأوافق بدرجة متوسطة (٤)، و أوافق (٣)، ولا أوافق (٢) ولا أوافق بشدة (١) هذا في حال كانت الفقرة إيجابية، و تعكس الدرجات للفقرات السلبية ومدى الدرجة على المقياس

تتراوح بين (٣٠-١٥٠) درجة وتشير الدرجة العليا إلى ارتفاع مستوى الوجود النفسي الممتلئ. ولتحديد مستويات الدرجات على المقياس تم استخدام المعادلة التالية:

$$١,٣٣ = ٣/٤ = ٣/١ - ٥$$

التالي:

- منخفض: ٢,٣٣ فما دون.

- متوسط: ٢,٣٤ - ٣,٦٧.

- عالي: ٣,٦٨ فأعلى.

ثانياً: مقياس مستوى الطموح:

تم تطوير المقياس من خلال مراجعة الأدب النظري والدراسات السابقة مثل: (أبو ريا، ٢٠١٠؛ الزواهره، ٢٠١٥). وقد تكون المقياس بصورته الأولية من (٣٥) فقرة، وللتحقق من الخصائص السيكمترية للمقياس تم إجراء ما يلي:

صدق المقياس:

1- صدق المحكمين:

تم عرض المقياس على (٦) من أعضاء هيئة التدريس، في الجامعات السعودية من المتخصصين في الإرشاد النفسي وعلم النفس والقياس، وطلب إليهم إبداء الرأي بوضوح وسلامة صياغة الفقرات وصلاحياتها لقياس ما صممت لقياسه، وتقديم أية اقتراحات يرونها مناسبة لتطوير المقياس، وتم اعتماد موافقة (80%) فأكثر، مؤشراً على صلاحيتها. وبناءً على آراء المحكمين تم تعديل صياغة (٤) فقرات ولم يتم حذف أي فقرة.

٢- صدق البناء الداخلي

لاستخراج دلالات صدق الاتساق الداخلي للمقياس، تم تطبيق المقياس على عينة مكونة من (30) طالبة متوقع تخرجها من داخل مجتمع الدراسة وخارج عينتها، وتم حساب معامل ارتباط كل فقرة مع الدرجة الكلية للمقياس، وقد تبين أن جميع معاملات الارتباط لفقرات مقياس مستوى الطموح بالدرجة الكلية تراوحت بين (٠,٥٠-٠,٨٩)، وأن معاملات الارتباط كانت ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$). وهذا يعني أنها مناسبة لأغراض الدراسة.

ثبات المقياس

تم إيجاد مؤشرات ثبات المقياس بطريقة إعادة الثبات بالإعادة (test retest) على عينة مكونة من (30) طالبة متوقع تخرجها من مجتمع الدراسة وخارج عينتها وبفارق زمني بين التطبيقين مدته ثلاثة أسابيع وبلغ معامل الثبات بطريقة الإعادة (0,91)، وكذلك تم إيجاد مؤشرات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ حيث بلغ معامل الثبات (0,92) وتعد هذه القيم مناسبة لأغراض الدراسة الحالية.

تصحيح مقياس مستوى الطموح:

تألف المقياس بصورته النهائية من (35) فقرة، وسلم إجابة يتكون من خمسة بدائل هي (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، إطلاقاً) وتترجم هذه البدائل إلى علامات تتراوح بين (5) للبديل (دائماً)، و(4) للبديل (غالباً)، و(3) للبديل (أحياناً)، و(2) للبديل (نادراً)، و(1) للبديل (إطلاقاً) وعلى المستجيب اختيار بديل واحد فقط لكل فقرة. وتتراوح العلامة في درجات المقياس بين (35-175) ولتحديد مستوى الطموح تم تقسيم مستوى الأداء على المقياس إلى ثلاث مستويات (منخفض، متوسط، عالي) حسب المعادلة التالية:

- مدى المستوى = أكبر قيمة - أقل قيمة / عدد الفئات.
- $1.33 = 3/1-5$ وبناءً على ذلك فإن مستويات الحكم على الأداء على النحو التالي:
- الدرجة من (1-2.33) على المقياس بدرجته الكلية تدل على مستوى منخفض من الطموح.
- (2.34-3.67) العلامة على الدرجة الكلية تدل على مستوى متوسط من الطموح.
- (3.68-5) العلامة على الدرجة الكلية تدل على مستوى مرتفع من الطموح.

إجراءات الدراسة

تمت الدراسة بناءً على الخطوات التالية:

1. تم الاطلاع على الأدب النظري والدراسات السابقة للإلمام بموضوع الدراسة من جميع الجوانب فيما يتعلق بالوجود النفسي الممتلئ والطموح.
2. تم الاطلاع على المقاييس السابقة وتطوير مقياسي الوجود النفسي الممتلئ والطموح والتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياسين لتناسب البيئة المحلية وهدف الدراسة.
3. تم إضافة المقياسين على رابط الكتروني لتوزيعه على الطالبات بسبب جائحة كورونا.
4. تم اختيار عينة الدراسة من طالبات كلية عنيزة وتطبيق الدراسة عليهن.
5. تم تحليل البيانات والتوصل إلى النتائج، ومناقشتها والخروج بالتوصيات المناسبة.

عرض النتائج ومناقشتها والتوصيات

فيما يلي عرضاً لنتائج الدراسة، ومناقشتها في ضوء أسئلتها، والتوصيات المنبثقة عن هذه النتائج.

السؤال الأول: ما مستوى الوجود النفسي الممتلئ لدى الطالبات المتوقع تخرجهن في كلية عنيزة؟

للإجابة عن السؤال الحالي تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والجدول التالي يوضح النتائج

جدول (١): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للوجود النفسي الممتلئ لدى الطالبات المتوقع تخرجهن في كلية عنيزة

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقدير	الترتيب
٢٨	الناس الذين اعرفهم قد حصلوا في الحياة مثلي	٤,٤٦	٠,٩٩	مرتفع	١
٢٩	أحب جوانب شخصيتي	٤,٣٨	٠,٩٥	مرتفع	٢
١٩	أستمتع بالمحادثات الشخصية بين أفراد الأسرة و الأصدقاء	٤,٣١	١,١٧	مرتفع	٣
٢١	اعلم ما اريده من حياتي (لدي اهداف واضحة)	٤,٢٩	١,٤٢	مرتفع	٤
٢٦	تراودني سعادة كبيرة عندما استعرض شريط حياتي بعد أن تحولت الامور لصالحني	٤,١٩	١,٦٤	مرتفع	٥
٣٠	يملكني الرضى عندما اقارن نفسي مع الاصدقاء و المعارف لما وصلت اليه.	٤,١٩	١,١٢	مرتفع	٦
١٨	لدي عدد كبير من الصديقات اللواتي أشاركهن مخاوفي.	٤,١٧	١,٠٧	مرتفع	٧

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقدير	الترتيب
١١	اجد سهولة في الانخراط بالأنشطة التي تزيد من افاعي العقلية	٤,١٣	١,٦٦	مرتفع	٨
٢٧	لدي ثقة بنفسي و قدراتي	٤,٠٩	١,٢٢	مرتفع	٩
٢٠	يراني الناس بأنني شخص معطاء و على استعداد لمشاركة وقتي مع الآخرين	٤,٠٨	١,٣٤	مرتفع	١٠
٩	لدي القدرة على ادارة مسؤوليات حياتي اليومية	٤,٠٣	١,٢٦	مرتفع	١١
١٧	المحافظة على علاقات قوية و وثيقة هو أمر سهل بالنسبة لي	٤,٠٣	١,٠٢	مرتفع	١٢
١٣	عند التفكير بنفسي، أرى انني اتقدم مثل الآخرين	٣,٩٦	١,٧٩	مرتفع	١٣
٨	اجد سهولة في التعامل مع الآخرين و المجتمع المحيط بي	٣,٨٨	١,٥٣	مرتفع	١٤
١٥	أكون مرتاحا في المواقف الجديدة التي تتطلب تغيير طريقي القديمة في فعل الأشياء	٣,٨٣	١,٤٣	مرتفع	١٥
١٦	يراني معظم الناس باني محب و ودود	٣,٨٣	١,٣٢	مرتفع	١٦
١٤	تطورت بشكل كبير مع مرور الوقت	٣,٧٥	١,٣٤	مرتفع	١٧
٢٤	أستمتع بوضع خطط للمستقبل والعمل على جعلها حقيقة واقعة	٣,٧٢	١,٣٩	مرتفع	١٨
٤	لدي سهولة في التعبير عن رأيي في المسائل المثيرة للجدل	٣,٦٧	١,٧٦	متوسط	١٩
١٢	أعتقد أنه من المهم أن يكون لديك	٣,٦٤	١,٢٩	متوسط	٢٠

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقدير	الترتيب
	تجارب جديدة تتحدى طريقة تفكيرك في نفسك والعالم.				
٢	اتخذ قراراتتي دون ان أتأثر بالآخرين	٣,٥٨	١,٦٠	متوسط	٢١
٢٥	لست من الناس الذين لا يملكون اهدافاً في حياتهم	٣,٥١	١,٥٢	متوسط	٢٢
١	أستطيع التعبير عن رأيي حتى لو تعارض مع الناس	٣,٤٩	١,٥٧	متوسط	٢٣
٣	أثق برأيي حتى لو تعارض مع الآخرين	٣,٤٢	١,٨٩	متوسط	٢٤
٧	تسبب متطلبات الحياة اليومية الاحباط بالنسبة لي	٣,٤٢	١,٤٧	متوسط	٢٥
١٠	لدي القدرة لبناء أسرة و نمط حياة يناسبني	٣,٣٨	١,٢٣	متوسط	٢٦
٦	أرى بأنني مسؤول عن الوضع الذي أعيش به الان	٣,٣٥	١,٦٨	متوسط	٢٧
٥	أرى نفسي بحسب ما اعتقد به و ليس كما يعتقد به الآخرين	٣,٢٤	١,٧٦	متوسط	٢٨
٢٢	أنخرط بالأنشطة اليومية بسهولة	٣,٢٢	١,٣٧	متوسط	٢٩
٢٣	هدفي في الحياة سهل التحقيق	٢,٣٥	١,٧٧	متوسط	٣٠
بعد ١	الاستقلالية	٣,٤٨	١,٤٨	متوسط	٥
بعد ٢	التمكين البيئي	٣,٦١	١,٤٧	متوسط	٤
بعد ٣	النمو الشخصي	٣,٨٦	٠,٨٦	مرتفع	٣
بعد ٤	العلاقات الاجتماعية	٤,٠٨	٠,٨٣	مرتفع	٢

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقدير	الترتيب
بعد ٥	الغاية من الحياة	٣,٤٧	١,١٠	متوسط	٦
بعد ٦	تقبل الذات	٤,٢٦	٠,٧١	مرتفع	١
	الدرجة الكلية	٤,٢٦	٠,٧٠	مرتفع	

يتبين من نتائج السؤال الحالي أن الطالبات المتوقع تخرجهن قد حققن مستوى مرتفع من الوجود النفسي الممتلئ وبلغ المتوسط الحسابي بالدرجة الكلية (٤,٢٦) بانحراف معياري (٠,٧٠)، بينما تراوحت الأبعاد بين المستوى المتوسط والمنخفض وجاء أعلى بعد في تقبل الذات وتلاه العلاقات الاجتماعية ثم النمو الشخصي، بينما جاء أقل بعد في الغاية من الحياة، وتراوحت كذلك الفقرات بين المستوى المرتفع والمنخفض وجاءت أعلى الفقرات هي: الناس الذين اعرفهم قد حصلوا في الحياة مثلي، وأحب جوانب شخصيتي، وأستمتع بالمحادثات الشخصية بين أفراد الأسرة و الأصدقاء، بينما جاءت أقل الفقرات هي : هدفي في الحياة سهل التحقيق، وأنخرط بالأنشطة اليومية بسهولة، وأرى نفسي بحسب ما اعتقد به و ليس كما يعتقد به الآخريين، مما يدل على أن الطالبات المتوقع تخرجهن يمتلكن وجود نفسي ممتلئ بشكل مناسب ويعزى ذلك لكون الطالبات يتوقعن مستقبل مناسب لهن بعد انتهاء الدراسة والبدء بحياة أكثر تطورا ويجابيا واكمال مسيرتهن في الحياة.

ويبدو أن الطالبات المتوقع تخرجهن ينتظرن بفارغ الصبر التخرج للبدء بالحياة والتوجه لانجاز ما يردن إنجازاه من أهداف، وهذا ما جعلهن يعبرن عن ذلك بدرجة مرتفع في الدرجة الكلية وبعض الأبعاد والفقرات، ومن خلاله تستطيع الطالبات بناء علاقات إيجابية مع الآخريين والتميز والاستقلالية، وينعكس إيجابيا على الحياة الانفعالية للطالبة وشعورها بالسعادة والرضا عن حياتها، وتستطيع الطالبات عند امتلاكها للوجود النفسي الممتلئ تقبل ذاتها وإدارة بيئتها المحيطة بها، والعمل على التطور الشخصي المستمر، كما يمكن من خلال ذلك تحسين علاقات الطالبات الإيجابية مع الآخريين، وتحسين غايتها من الحياة، ويعزى حصول الطالبات على الدرجة المرتفعة للدعم والمساندة التي تتلقاها الطالبات في الكلية من قبل الأسرة والصدقات والمدارس، بما انعكس على نظرتهم الإيجابية للحياة. وتتفق مع نتائج دراسة خليل (٢٠١٩).

السؤال الثاني: ما مستوى الطموح لدى الطالبات المتوقع تخرجهن في كلية عنيزة؟

للإجابة عن السؤال الحالي تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والجدول التالي يوضح النتائج
جدول (٢): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للطموح لدى الطالبات المتوقع تخرجهن في كلية عنيزة

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقدير	الترتيب
٣	اسعى لأن اكون معروفا في محيطي	٤,٤٤	١,٣٧	مرتفع	١
٣٤	أسعى لامتلاك ملابس تتناسب مع مظهري	٤,٢٦	٠,٩٥	مرتفع	٢
٣٥	أفضل ان امتلك منزلا جميلا	٤,٢١	١,٥٩	مرتفع	٣
١	اسعى للوصول الى مستوى مناسب من الإنجاز الدراسي	٤,١٨	١,٥٨	مرتفع	٤
٢٩	أطمح لأحسن قيامي بإنجاز اموري الدينية	٤,١٣	١,٦٣	مرتفع	٥
٢٥	أطمح للقيام بجهد كبير لتحسين أسرتي	٤,١١	١,٦٢	مرتفع	٦
٣٠	أطمح لتحسين عباداتي بشكل أفضل	٤,٠٩	١,٥٤	مرتفع	٧
٢٧	أطمح لتكوين شخصية ذات جاذبية اجتماعية	٤,٠٤	٠,٧٨	مرتفع	٨
٢٨	اسعى لكي أنمي مهاراتي وميولي	٣,٩٦	١,٥٨	مرتفع	٩
٣٢	أثابر لكي أرضي من يدرسي	٣,٩٦	٠,٨١	مرتفع	١٠
١٢	ارغب بان تكون لي علاقات اجتماعية حميمة	٣,٨٩	١,٦٩	مرتفع	١١
٦	اسعى الى تكوين نظرة مستقبلية هادفة	٣,٨٦	١,٧٣	مرتفع	١٢
١٨	اسعى لتطوير مهاراتي في المذاكرة	٣,٨٣	٠,٧٣	مرتفع	١٣
٢٣	أطمح لأربي ابنائي بطريقة مميزة مختلفة	٣,٨٣	٠,٧٣	مرتفع	١٤
١٤	افكر بالنجاح المالي في اي مشروع	٣,٧٦	١,٣٧	مرتفع	١٥

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقدير	الترتيب
	اقوم به				
٢٤	أطمح لتحمل مسؤولية ما أقوم به من سلوكيات	٣,٧٥	١,٨٥	مرتفع	١٦
٢٦	أطمح لكي انظم وقتي بالحياة	٣,٧٤	١,٤٥	مرتفع	١٧
٣٣	لدي شغف في مساعدة الفقراء والمساكين	٣,٧٢	١,٨٨	مرتفع	١٨
١٣	أسعى لمواكبة آخر موديلات السيارات والملابس	٣,٧١	١,٧٢	مرتفع	١٩
١١	ارغب ان اكون شخص مميز وبارز بين صديقاتي	٣,٦٧	١,٤٨	متوسط	٢٠
١٠	اسعى للوصول الى درجة عالية من اللياقة البدنية	٣,٥٧	١,٤١	متوسط	٢١
٣١	أتمنى أن امتلك ذاكرة متميزة	٣,٥٤	١,٣٦	متوسط	٢٢
٤	اعمل على الوصول الى اصدقاء حقيقيون يمكن الاعتماد عليهم	٣,٤٣	١,٧٥	متوسط	٢٣
٩	اسعى لمساعدة الآخرين بدون مقابل	٣,٣٨	١,٦٢	متوسط	٢٤
٨	اسعى الى الحصول على اطراء من الآخرين حول معرفتي وثقافتي	٣,٣١	١,٨٣	متوسط	٢٥
١٩	أطمح لتحقيق مستوى مرتفع من الاتزان الانفعالي	٣,٣١	١,٩٨	متوسط	٢٦
١٦	اسعى لمساعدة الآخرين على تطوير حياتهم	٣,٢٦	١,٩٩	متوسط	٢٧
٢١	أسعى لامتلاك خبرات جديدة بالحياة	٣,٢٦	١,٩٩	متوسط	٢٨
٧	اسعى لأن يشاركني حياتي شخص احبه	٣,٢٤	١,٩٠	متوسط	٢٩

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقدير	الترتيب
١٥	اسعى الى الوصول الى اناس جدد في حياتي	٣,٠٧	١,٥١	متوسط	٣٠
٢	اسعى الى زيادة النمو المعرفي	٣,٠١	١,٦٢	متوسط	٣١
٢٠	أسعى لتطوير نفسي في الجانب التقني التكنولوجي	٢,٨٦	١,٩٥	متوسط	٣٢
١٧	اسعى لأن اتمتع بالصحة قدر المستطاع	٢,٦٨	١,٥٣	متوسط	٣٣
٢٢	أسعى للتميز في الحياة المهنية لاحقا	٢,٦٨	١,٥٣	متوسط	٣٤
٥	اسعى لامتلاك مقتنيات كثيرة	٢,٤٥	١,٦٢	متوسط	٣٥
	الدرجة الكلية	٣,٦١	٠,٦٣	متوسط	

يتبين من نتائج السؤال الحالي ان الطالبات المتوقع تخرجهن قد حققن مستوى متوسط من الطموح بمتوسط حسابي بلغ (٣,٦١) وانحراف معياري (٠,٦٣)، وقد جاءت الفقرات بين المستوى المرتفع والمتوسط، وجاء أعلى الفقرات هي: اسعى لأن اكون معروفا في محيطي، وأفضل ان امتلك منزلا جميلا، وأسعى لامتلاك ملابس تتناسب مع مظهري، بينما جاء أقل الفقرات هي: اسعى لامتلاك مقتنيات كثيرة، وأسعى للتميز في الحياة المهنية لاحقا، واسعى لأن اتمتع بالصحة قدر المستطاع.

ويبدو أن الطالبات المتوقع تخرجهن قد امتلكن مستوى متوسط من الطموح حيث أن لديهن هدف يتطلعن لتحقيقه والسعي له، ويلعب مستوى الطموح في ذلك دورا في تحقيق الأهمية من التعلم ويساعد الطموح الطالبات في البناء النفسي ويعزز لديهن الاعتقاد التفاؤلي بالمستقبل، ويساعدهن في السيطرة على البيئة وتجاوز الضغوط النفسية التي تقع عليهن، والطالبات عندما يمتلكن مستوى طموح مناسب يساعدهن في التفاؤل الواقعي وإيجاد معنى للحياة ، ويتفق ذلك مع نظرية محددات الذات التي رأت أن الطموح يرتبط مع وجود أهداف للحياة ويعمل على زيادة احتمالات النجاح والقيمة الذاتية للفرد والتخطيط للمستقبل. ويتفق ذلك مع نظرية ديسي وريان نظرا لكون الفرد الذي يمتلك طموح يستطيع تلبية حاجاته النفسية الأساسية وهي الكفاءة والاستقلال والانتماء، وتتفق مع نتائج دراسة اهمفارا وهيوستن (Ahmavaara &)

(Houston,2007) ومع نتائج دراسة أبو ريا (٢٠١٠)، وتتفق مع نتائج دراسة أولا (Ola, 2016) بينما تختلف مع نتائج دراسة العتيبي والعريزي (٢٠١٦).

السؤال الثالث: هل هناك علاقة ذات دلالة إحصائية ($\alpha = 0,05$) بين عناصر الوجود النفسي الممتلئ والطموح لدى الطالبات المتوقع تخرجهن؟

للإجابة عن السؤال الحالي تم استخدام معامل ارتباط بيرسون والجدول التالي يبين النتائج .

جدول (٣) معامل ارتباط بيرسون للعلاقة بين الوجود النفسي الممتلئ والطموح لدى الطالبات المتوقع تخرجهن في كلية عنيزة.

العلاقة بين المتغيرين	الطموح	مستوى الدلالة
الاستقلالية	*٠,٢٦	٠,٠٣
التمكين البيئي	**٠,٣٣	٠,٠٠٥
النمو الشخصي	**٠,٥٠	٠,٠٠
العلاقات الاجتماعية	**٠,٣٨	٠,٠٠
الغاية من الحياة	**٠,٣٠	٠,٠٠٩
تقبل الذات	*٠,٢٩	٠,٠٢
الدرجة الكلية للوجود النفسي الممتلئ	**٠,٤١	٠,٠٠

يتبين من الجدول التالي وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين الوجود النفسي الممتلئ وبين الطموح سواء في الأبعاد الستة والدرجة الكلية حيث بلغ معامل الارتباط الكلي (٠,٤١)، مما يدل على أنه كلما زاد الوجود النفسي الممتلئ لدى الطالبة تحسن وزاد أيضا مستوى طموحها.

وتظهر العلاقة الإيجابية أن الوجود النفسي الممتلئ والطموح يؤديان إلى بعضهما البعض وتغزو الباحثة النتيجة الحالية لكون كلا المتغيرين إيجابيين. وتتفق نسبيا مع نتائج دراسة زهان (Zhan, 2004)، كما تتفق مع نتائج دراسة قربي (٢٠٠٨)، ومع نتائج دراسة أبو ريا (٢٠١٠) ودراسة عمار (٢٠١٢)، ودراسة مقدادي (٢٠١٥)، ودراسة برايدن وآخرون (Bryden, ٢٠١٥) (Field & Francis,

السؤال الرابع: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الوجود النفسي الممتلئ لدى الطالبات المتوقع تخرجهن تعزى للحالة الاجتماعية (متزوجة غير متزوجة)؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخدام اختبار (ت) (t-test) لفحص الفروق بين متوسطات الأداء على الدلالة الإحصائية لدى الطالبات المتوقع تخرجهن تبعاً للحالة الاجتماعية، والجدول (٤) يوضح ذلك.

الجدول (٤): نتائج اختبار (ت) لمتوسطات الأداء على الوجود النفسي الممتلئ والطموح لدى الطالبات المتوقع تخرجهن تبعاً للحالة الاجتماعية

المتغير	الحالة الاجتماعية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة المتغير (ت)	مستوى الدلالة
الاستقلالية	متزوجة	٢٨	٣,٣٤	١,٣٨	٧٠	-٠,٦٣	٠,٥٣
	غير متزوجة	٤٤	٣,٥٦	١,٥٣			
التمكين البيئي	متزوجة	٢٨	٣,٣٠	٠,٩٢	٧٠	-٢,٤٢	٠,٠٢
	غير متزوجة	٤٤	٣,٨٠	٠,٧٧			
النمو الشخصي	متزوجة	٢٨	٣,٩٣	١,٠٥	٧٠	٠,٤١	٠,٦٩
	غير متزوجة	٤٤	٣,٨٢	١,٢٤			
العلاقات الاجتماعية	متزوجة	٢٨	٤,٠٩	٠,٧٨	٧٠	٠,٠٨	٠,٩٤
	غير متزوجة	٤٤	٤,٠٨	٠,٨٧			
الغاية من الحياة	متزوجة	٢٨	٣,٩٥	٠,٦٧	٧٠	٤,١٦	٠,٠٠
	غير متزوجة	٤٤	٣,٠٨	١,٠٩			
تقبل الذات	متزوجة	٢٨	٤,٢٢	٠,٨٢	٧٠	-٠,٣٩	٠,٧٠
	غير متزوجة	٤٤	٤,٢٩	٠,٦٢			
الوجود	متزوجة	٢٨	٤,٢٢	٠,٨٢	٧٠	-٠,٣٨	٠,٧٠

المتغير	الحالة الاجتماعية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة المتغير (ت)	مستوى الدلالة
النفسي الممتلئ ككل	غير متزوجة	٤٤	٤,٢٩	٠,٦٢			
	متزوجة						
الطموح	متزوجة	٢٨	٤,٠٤	٠,٤٣	٧٠	٥,٨٩	٠,٠٠
	غير متزوجة	٤٤	٣,٣٣	٠,٥٨			

يتبين من الجدول (٣) عدم وجود فروق بين المتزوجات وغير المتزوجات في بعض أبعاد الوجود النفسي الممتلئ والدرجة الكلية وهي: الاستقلالية، والنمو الشخصي، والعلاقات الاجتماعية، وتقبل الذات، والدرجة الكلية للوجود النفسي الممتلئ، حيث جاءت قيم ت على الترتيب (٠,٦٣، ٠,٤١، ٠,٠٨، ٠,٣٩، ٠,٣٨) مما يدل على أن كلا من المتزوجات والمتزوجات لا يختلفن بهذه المتغيرات، بينما يوجد فروق في أبعاد التمكين البيئي والغاية من الحياة حيث بلغت قيمة ت في التمكين البيئي (٢,٤٢) وكانت لصالح غير المتزوجات، وبلغت قيمة ت في الغاية من الحياة (٤,١٦) وكانت لصالح المتزوجات. كما كان هناك فروق في الطموح وبلغت قيمة ت (٥,٨٩) حيث كانت الفروق لصالح المتزوجات اللواتي يتمتعن بمستوى طموح أفضل من غير المتزوجات.

وتعزو الباحثة النتيجة الحالية نظرا لكون الطالبات المتزوجات هن أكثر استقرارا لذلك حققن مستوى من الغاية من الحياة أفضل من غير المتزوجات كما حققن مستوى طموح أعلى، بينما كان التمكين البيئي أفضل لدى غير المتزوجات كونهن يجدن دعم بيئي من أسرهن وصديقاتهن. وتختلف جزئيا عن نتائج دراسة عمار (٢٠١٦) التي أشارت إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث.

التوصيات :

بناء على نتائج الدراسة فقد أوصت الباحثة بما يلي:

١. الاهتمام بالطالبات المتوقع تخرجهن من أجل تنمية مستوى الطموح لديهن.

٢. العمل على تحسين احد المتغيرين لأن في ذلك تحسين وتطوير للمتغير الآخر .
٣. التركيز على التمكين البيئي لدى الطالبات المتوقع تخرجهن المتزوجات لأنه أعلى لدى غير المتزوجات .
٤. التركيز على الغاية من الحياة لدى الطالبات المتوقع تخرجهن غير المتزوجات لأنه أعلى لدى الطالبات المتزوجات.
٥. العمل على تنمية الطموح لدى الطالبات المتوقع تخرجهن غير المتزوجات لأنه أفضل لدى الطالبات المتزوجات.
٦. العمل على اجراء برنامج ارشادي لتنمية الوجود النفسي الممتلئ والطموح لدى الطالبات المتوقع تخرجهن اللواتي يعانين من مشكلات مختلفة.
٧. اجراء المزيد من الدراسات التي تعنى بالوجود النفسي الممتلئ والطموح وربطه مع فئات أخرى.

قائمة المراجع:

أولاً: المراجع العربية

- أبو ريا، مرسي (٢٠١٠). علاقة الاغتراب النفسي ومستوى الطموح بمتغيرات الجنس والتخصص ومستوى التحصيل لدى طلبة المرحلة الثانوية في منطقة عكا. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عمان العربية، الأردن.
- احمد، جبر (٢٠٠٤). الصحة العامة وطب المجتمع. القاهرة: بل برنت للطباعة والتصوير.
- باطة، أمال عبد السميع (٢٠٠٤) مقياس مستوى الطموح لدي المراهقين والشباب، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- البكور، منار فهمي، (٢٠١٦). مستوى انتشار الاساءة اللفظية الموجهة لطلبة المرحلة الاساسية العليا من معلمهم وعلاقتها بالصلاية النفسية ومستوى الطموح، رسالة ماجستير، جامعة مؤتة، الكرك، الاردن.
- جبر، جبر (٢٠٠٤). تقدير الذات وعلاقته بالوجود الافضل لدى مرضى السرطان مقارنة بالأصحاء. دراسات عربية في علم النفس، ٣(٢)، ٨٩-١١.

حسيب، حسيب محمد. (٢٠٠٤). القلق التنافسي كدالة تفاعلية بين الجنس ودافعية الإنجاز ومستوى الطموح لدى طلاب المرحلة الثانوية. المؤتمر السنوي الحادي عشر الشباب من أجل المستقبل، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ١، ٣٨١-٤٢٥.

خليل، عفراء (٢٠١٩). المراقبة الذاتية والوجود النفسي الافضل لدى طلبة الجامعي مرتفعي ومنخفضي القابلية للاستهواء، مجلة كلية التربية الاساسية، ٧٥، ٣٣٤-٣٨٠.

الزهراني، علي (٢٠٠٩). إدراك القبول - الرفض الوالدي وعلاقته بمستوى الطموح لدى طلاب المرحلة المتوسطة بمحافظة جدة، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة أم القرى.

الزواهره، محمد (٢٠١٥). العلاقة بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل ومستوى الطموح لدى طلبة جامعة حائل بالسعودية. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، ٣(١٠) ٤٧-٨٠.

الشافعي، سهير إبراهيم (٢٠١٢). الضغوط وعلاقتها بمستوى الطموح لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية، مجلة كلية التربية ببنها، ٩٢، ٣١٧-٣٤٨.

الشقور، نهضة (٢٠١٢). علاقة ابعاد ما وراء الذاكرة بمستوى الطموح لدى طلبة جامعة مؤتة، رسالة ماجستير، جامعة مؤتة، الكرك، الاردن.

الطراونة، خلود خلف، (٢٠١٦). الرضا المهني لدى الممرضات العاملات في مديرية صحة محافظة الكرك وعلاقته بالتوافق الزوجي، رسالة ماجستير، جامعة مؤتة، الكرك، الاردن.

عبد الفتاح، كاميليا (٢٠٠٧). مستوى الطموح والشخصية، ط٤، الرياض: دار الزهراء للنشر والتوزيع.

عبد الكريم، عزة (٢٠٠٢). تقييم الذات وعلاقته بكل من الشعور بالوحدة النفسية والاكنتاب لدى المسنين. دراسات عربية في علم النفس، القاهرة، ١(٢)، ١٨٥-٢٠٩.

العتيبي، محمد والعريزي، عيسى (٢٠١٦). مستوى الطموح وعلاقته بالتوافق النفسي لدى عينة من طلاب جامعة شقراء. المجلة الدولية المتخصصة، ٥(٩) ١-٢٢.

عمار، طاهر سعد حسن. (٢٠١٢). الوجود النفسي الممتلئ وعلاقته بالاكنتاب لدى الشباب : دراسة تنبؤية، مجلة الارشاد النفسي، ٣١: ٤٥٧-٤٨٦.

عمار، ظاهر (٢٠١٦). أثر بعض تدخلات علم النفس الإيجابي في تنمية الإحساس الذاتي بالوجود الممتلئ لدى عينة من طلاب المدارس . *مجلة الارشاد النفسي، جامعة عين شمس،* ٤٦، ٣٠٩-٣٤٠.

عواد، أيمن (٢٠٠٧). دراسة مقارنة بين استراتيجيتين لتنمية مهارة القراءة ومستوى الطموح ومفهوم الذات لدى الطلبة الصم في الأردن. رسالة دكتوراه غير منشورة، معهد البحوث التربوية. القاهرة.

فرعون، مهند (٢٠٢٠). مساهمة تمايز الذات و الوجود النفسي الممتلئ في التنبؤ بأعراض اضطراب ضغط ما بعد الصدمة عند اللاجئين في الأردن. أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة مؤتة، الكرك.

قريبى، سوسن (٢٠٠٨). العلاقة بين مستوى الطموح وبعد الانبساط - الانطواء لدى عينة من طلبة مدارس المثلث الشمالي في ضوء بعض المتغيرات. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، أربد، الأردن.

مقدادي، يوسف (٢٠١٥). التفكير الخلقى وعلاقته بالوجود النفسي الممتلئ والسلوك الاجتماعي الإيجابي. *المجلة الأردنية في العلوم التربوية، الجامعة الأردنية،* ١١(٣): ٢٦٩-٢٨٤.

Ahmavaara, A. & Houston, D. (2007).the effects of selective Schooling and self-concept on adolescents Aspiration: an examination of dweck`s self-theory. **British journal of educational psychology**, 77 (3) 613-632.

Bryden, C., Field, A.,& Francis, A. (2015). Coping as a Mediator Between Negative Life Events and Eudaimonic Well-Being in Female Adolescents. **Journal of Child & Family Studies**, 24 (12): 3723-3733.

Desi, E & Ryan, M (2008). Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains, **Canadian psychology**, 49(1), 14-23.

- Linn, R. and Grouluned, N. (2001). **Measurement and assessment in teaching**. (8th ed). Merrill, Prentice Hall.
- Martinez, J. (2003). *Predictors of psychological well-being: Stress, coping strategy, and self-monitoring* . M.S., California State University.
- Ola, M. (2016). Impact of eudaimonic well-being on depression, anxiety, stress and meaning at work in male and female doctors, **Indian Journal of Health & Wellbeing**, 7 (6): 639–641.
- Quaglia, R., & Cobb, C. (1996). Toward a Theory of Student Aspirations. **Journal of Research in Rural Education** . 12(3), 127–132.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. **Annual Review of Psychology**, 52: 141–166.
- Ryff, C. (2014). Psychological well-being revisited Advances in the science and practice of eudemonia. **Psychotherapy and Psychosomatics**, 83: 10–28.
- Ryff, C. (2016). Eudaimonic well-being and education: probing the connection. Well-being and higher education: a strategy for change and the realization of education greater purpose. **Bringing theory to practice**, Washington, DC, 37– 48.
- Ryff, C., & Singer, H. (2008). Know Thyself and Become what you Are: Eudaimonia Approach to Psychological Well-Being. **Journal of Happiness Studies**, 9: 13–39.
- Schwarzer, P.(1997). **Educational and psychological**, New Jersey: prentice-Hall.

Zhan, M. (2005). **Assets, Parental Expectations and Involvement, and Children`s Educational Performance.** School of Social Work, University of Ions, 61801,USA.