

فعالية برنامج لتنمية الازدهار وخفض بعض المتغيرات النفسية

فعالية برنامج لتنمية الازدهار وخفض بعض المتغيرات النفسية

السلبية لدى الأمهات المعيلات *

د/ شيماء يحيى صفي الدين محمد عامر

مدرس مساعد بقسم علم النفس - كلية الآداب - جامعة المنوفية

ملخص:

يهدف البحث الحالي إلى معرفة العلاقة الارتباطية بين كل من الازدهار، الاحتراق النفسي، أساليب المجابهة السلبية ونمط الشخصية "د". وكذلك التعرف على فعالية برنامج لتنمية الازدهار وخفض بعض المتغيرات النفسية السلبية وهي: الاحتراق النفسي، أساليب المجابهة السلبية، ونمط الشخصية (د) لدى الأمهات المعيلات. ولتحقيق هذين الهدفين تم اختيار العينة الارتباطية والتي بلغ عددها (٢٣٦) من الأمهات المعيلات، ثم اختيار العينة التجريبية والتي بلغ عددها (١٩) مشاركة. وتضمنت أدوات البحث مقياس الازدهار من إعداد الباحثة، ومقياس الاحتراق النفسي إعداد (خليل وأخرون، ٢٠١٩)، وقائمة أساليب المجابهة السلبية إعداد كارفر وشاير وترجمة (خليل والشناوي، ٢٠٠٥)، ومقياس نمط الشخصية (د) إعداد مولز ودينوليت وترجمة (الشناوي وشحاته، ٢٠١٧) بالإضافة إلى برنامج تنمية الازدهار من إعداد الباحثة. وقد أسفرت النتائج عن وجود علاقة سلبية دالة بين كل من: الازدهار ونمط الشخصية (د)، الازدهار والاحتراق النفسي، الازدهار وأساليب المجابهة السلبية. كما توجد علاقة إيجابية دالة بين كل من: نمط الشخصية (د) والاحتراق النفسي، نمط الشخصية (د) وأساليب المجابهة السلبية، الاحتراق النفسي وأساليب المجابهة السلبية. كما أكدت النتائج فعالية البرنامج في زيادة الازدهار وخفض كل من الاحتراق النفسي ونمط الشخصية (د). بالإضافة إلى فعالية البرنامج في خفض أحد أساليب المجابهة السلبية وهو بعد الانفصال السلوكي.

الكلمات المفتاحية: الازدهار، الاحتراق النفسي، أساليب المجابهة السلبية، نمط الشخصية (د)

* نوقش هذا البحث ضمن أبحاث المؤتمر الدولي الثاني لقسم علم النفس لكلية الآداب - جامعة المنوفية

" قضايا بحثية في علم النفس " في الفترة من ٥ - ٧ مارس ٢٠٢٣

(وقد تم تحكيم البحث من قبل اللجنة العلمية المختصة للمؤتمر)

Abstract:

The current research aims to find out the correlation between flourishing, burnout, negative coping styles and the "D" personality type. As well as identifying the effectiveness of a program for developing flourishing and reducing some of the negative psychological variables, which are: burnout, negative coping styles, and personality type (D) among sponsoring mothers. In order to achieve these two goals, the correlational sample consists of (236) participants of sponsoring mothers, and the experimental sample consists of (19) participants, were selected. The research tools included the Flourishing Scale prepared by the researcher, and the Burnout Scale prepared by (Khalil et al., 2019), and Negative Coping Styles Scale prepared by Carver and Shire and translated by (Khalil & Al-Shennawy, 2005), and the Personality Type Scale "D" prepared by Moles and Denolet and translated by (El-Shennawy & Shehata, 2017). In addition to the program of development of flourishing prepared by the researcher. The results revealed that there is a significant negative relationship between each of: flourishing and personality type "D", flourishing and psychological burnout, flourishing and negative coping styles. There is also a significant positive relationship between each of: personality type "D" and burnout, personality type "D" and negative coping styles, burnout and negative coping styles. The results also confirmed the effectiveness of the program in increasing flourishing and reducing both burnout and personality type "D". As well as the effectiveness of the program in reducing one of the negative coping styles which is behavioral disengagement.

.Keywords: Flourishing, Burnout, Negative Coping Styles, Personality Type "D".

يقع الازدهار Flourishing تحت مظلة علم النفس الإيجابي، والذي يعد فرعاً من فروع علم النفس يسعى لدراسة القوى الإنسانية دون إغفال للقصور والضعف الإنساني (إبراهيم، ٢٠١٥). فهو يركز على الصحة بدلاً من المرض مما ينتج عنه توفير للجوانب المالية و المادية. فمن خلال الدراسات الطولية، أمكن اختبار الفرضية القائلة بأن الصحة الإيجابية تتنبأ بانخفاض تكاليف الرعاية الصحية، والوصول بالصحة العقلية في الشيخوخة لشكل أفضل . تلك الجوانب الصحية الإيجابية والتي يمكن التنبؤ بها على وجه التحديد تصبح أهدافاً للتدخلات في علم النفس الإيجابي (Seligman, 2011).

ويرتبط الازدهار النفسي إيجابياً ببعض المفاهيم النفسية، كالسعادة (إبراهيم، ٢٠١٥)، ومقومات النمو (علام، ٢٠١٤)، والكفاءة الذاتية العامة (Syeda & Ali, 2015). كما يرتبط بمستويات عالية من الضمير والانبساطية و انخفاض العصابية (Dijkstra et al., 2016) كما أنه يلعب دور الوسيط بين الخبرات الانفعالية الايجابية و الأداء الأكاديمي الناجح (مصطفى، ٢٠١٧). وللازدهار آثار إيجابية على كل من الصحة النفسية والصحة العقلية للفرد حيث بينت دراسة (Keyes & Simoes, 2012) أن الازدهار النفسي يتنبأ بالزيادة في العمر. كما اتجهت الدراسات الحديثة في مجال علم النفس الإيجابي إلى دراسة الازدهار لدى عينات متباينة كالطلاب (إبراهيم، ٢٠١٥؛ مصطفى، ٢٠١٧). Syeda & Ali, 2015) والمراهقين (علام، ٢٠١٤)، والأمهات حيث أشار (Booth, 2013) إلى أن فئة الأمهات العاملات يعانين من تحديات للنجاح في رعاية الأسرة وكذلك في العمل وتوقعها بتحقيق نجاح هائل في كلا المجالين يضر بسعادتها ورفاهها.

وللأمهات أنفسهن توقعات بشأن ما ينبغي أن تكون عليه الأمومة. فيتوقعون أن الأمومة ستجعلهم سعداء للغاية وعندما لا تجلب لهم هذه السعادة المتوقعة وعندما تصبح المرأة تعاني الضغوط الشديدة فإنها تشعر بخيبة الأمل ثم تشعر بالخجل والذنب لمشاعرها

د/ شيماء يحيى صفي الدين محمد عامر

تلك. كما لم تعد تقتصر أهمية دور المرأة في الحياة على عملية تربية الأبناء فحسب بل تعدت ذلك إلى المساهمة في بناء وتطوير المجتمع. حيث يعتبر عمل المرأة اليوم ضرورة إجتماعية وإقتصادية مما يزيد من أعباءها. التعتد في قيام المرأة بدورها كأم ودورها في العمل ومحاولة إحداث التوازن بينهم يمثل تحديا فريدا لها. فارتفاع توقعات المرأة بالنجاح والتميز في كل من الأسرة والعمل يضر برفاهها النفسي وسعادتها (Booth,2013).

من هنا اهتمت هذه الدراسة بتناول فئة الأمهات خاصة "المعيلات" لما يتعرضن له من ضغوط في رعاية الأسرة وتحديات في العمل من أجل توفير النفقات وذلك في ظل غياب الأب إما بسبب الوفاة أو الطلاق أو المرض وعدم قدرته على العمل. وتهدف إلى التركيز على زيادة الازدهار وإحداث التكيف الإيجابي وتقديم مجموعة من المهارات التي تساعد الأمهات على خلق توازن أفضل بين مختلف هذه الجوانب.

ثانياً: مشكلة الدراسة:

يشير الجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء بجمهورية مصر العربية إلى أن نسبة النساء المعيلات (المطلقات والأرامل) عام ٢٠١١ قد بلغت (١٦%)^(١) وقد بلغت نسبتهم إلى النساء المتزوجات فوق ١٨ عام في عام ٢٠١٧ (١٧.٦%)^(٢) أي بواقع 3.419.460 سيدة. كما يشير تقرير منظمة المرأة العربية الصادر عام ٢٠١٣ إلى "ارتفاع نسبة النساء المعيلات لأسر في مصر، والتي تراوحت خلال الفترة من عام ٢٠٠٠ إلى عام ٢٠١٠ ما بين ٢٠% و ٢٣% أي ما يقرب من ربع الأسر المصرية" (أبو غزالة، ٢٠١٤، ص ٢٢٠).

^(١) المصدر: الموقع الرسمي للمجلس القومي للمرأة

<http://ncw.gov.eg/Page/470/%D8%A3%D8%B1%D9%82%D8%A7%D9%85-%D9%88%D8%A5%D8%AD%D8%B5%D8%A7%D8%A6%D9%8A%D8%A7%D8%AA-%D8%AD%D9%88%D9%84>

^(٢) المصدر: الموقع الرسمي للجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء

https://www.capmas.gov.eg/Pages/StaticPages.aspx?page_id=5034

فعالية برنامج لتنمية الازدهار وخفض بعض المتغيرات النفسية

إضافة إلى تزايد أعداد المرأة المعيلة في المجتمع المصري نجد أن الأمهات منهن يتعرضن لضغوط ناتجة عن قيامهن بأكثر من دور، فهن يقمن بدور الأم ودور العائل للأسرة بالإضافة إلى دورهن في العمل، وتعرضهن لمثل هذه الضغوط ينعكس سلبيًا على تعاملتهن مع الأطفال. حيث تؤثر الحالة النفسية للأم على الطفل في مختلف المراحل، والطفل الذي تعاني أمه من حالة نفسية غير مستقرة يكون أكثر عرضه للضغوط النفسية الشديدة وبطريقة غير مباشرة، فقد أكدت دراسة (Kaslow et al., 1990) في: (ياسين، ٢٠٠٠) أن الأبناء المضطربين لديهم أمهات مكتئبات يفقدن أساليب المعاملة السوية. وكلما كانت حالة الوالدين أكثر اضطرابًا كلما كانت النتائج أسوأ بالنسبة للطفل وكلما زاد احتمال الاضطراب النفسي. بينما يؤدي دفاء ودعم الوالدين إلى تنمية المهارات الاجتماعية لدى الأطفال ويزيد من شعورهم بقيمة الذات وإحساسهم بالرفاه (Utting, 2007).

تشير الأدبيات إلى أن الأمهات المعيلات يعانين من مستويات أعلى من الضغوطات ونقاط الضعف التي تعرضهن إلى الخطر وتؤثر سلبيًا على صحتهن النفسية وتؤدي لظهور أعراض مرضية مثل الاكتئاب والقلق (Taylor & Conger, 2017). فتشير دراسة (Harknett, 2006) إلى أن الأمهات المعيلات هن الأكثر عزلة إجتماعية عن غيرهن من الأمهات المتزوجات ويعملون لساعات أطول ويحصلون على دعم عاطفي أقل واستقرار اجتماعي أقل وهذه الشدائد تؤثر سلبيًا على الأطفال وذلك من خلال تأثيرها على صحة الأم العقلية وقيامها بدورها الأمومي.

كما أثرت جائحة كوفيد-١٩ والتي اجتاحت العالم تزامنًا مع الدراسة الحالية على الأسر بشكل ملحوظ مما أدى إلى ضغوط كبيرة على الوالدين (Walsh, 2020). وقد شهدت الأمهات المعيلات المستويات الأعلى من القلق والتوتر بما في ذلك القلق الاقتصادي والعاطفي أثناء هذه الجائحة على عكس غيرهم من الأمهات ممن لديهن رأس مال اجتماعي واقتصادي وفق ما ذكرته دراسة (Almeida et al., 2020). واتفقت معها دراسة (Taylor et al., 2022) حيث عانت الأمهات المعيلات خلال أزمة كوفيد -

١٩ من ضغوط متزايدة تلخصت في أربعة محاور وهي الشعور بالعزلة ، ضغوطات التعليم المنزلي القسري، ضغوط العمل، والقلق بشأن ماذا سيحدث لو أصيبوا بكوفيد - ١٩. وعلى الرغم من أن التزامن بين الدراسة الحالية وظروف جائحة كوفيد - ١٩ لم يكن مقصودا إلا أنه يعكس أهمية خاصة لدراسة الضغوط لدى الأمهات المعيلات في ظل تلك الظروف.

كما أن التأثير الحاسم للدور الذي يلعبه الوالدان في حياة الطفل و خاصة الأم يتطلب تمتعهما بخصائص نفسية جيدة تيسر لهما أداء هذا الدور، الأمر الذي قد يصعب على الأم المعيلة بشكل خاص تحقيقه في ظل ما تواجهه من ضغوط وتحديات داخل البيت وخارجه.

تسهم تنمية الازدهار في التقليل من أعراض الاحتراق النفسي لدى الأمهات حيث يرتبط الازدهار سلبيا بمعدلات منخفضة من الاحتراق النفسي (Vetter et al., 2018; Freire et al., 2020). كما يحسن الازدهار من أساليبهن في مواجهة الضغوط فهو يعزز استراتيجيات المواجهة الايجابية لديهن وبالتالي يحسن من أدائهن للدور الأمومي (Taylor & Conger, 2017).

مما سبق يتضح عدة مبررات لإجراء هذه الدراسة:

١- تناول هذا المفهوم لدى فئة الأمهات وهي الفئة الأهم في المجتمع لما لدورهن من خصوصية وتأثير كبير على الأبناء خاصة في مرحلة الطفولة.

٢- ندرة الدراسات المماثلة على المستوى العربي صفة عامة وعلى المستوى المحلي بصفة خاصة في حدود اطلاع الباحثة_ وذلك فيما يتعلق بتنمية الازدهار وكذلك فئة الأمهات المعيلات.

فعالية برنامج لتنمية الازدهار وخفض بعض المتغيرات النفسية

من هنا يمكن بلورة مشكلة الدراسة فى السعى نحو مساعدة الأمهات المعيلات لتحقيق التوازن الإيجابى فى ممارسة دور الأمومة وبقى جوانب حياتها من خلال برنامج تدريبي ينمى شعورها بالازدهار النفسى وذلك عبر التساؤل الرئيسى التالى:

ما مدى فعالية برنامج تدريبي لتنمية الازدهار لدى الأمهات المعيلات؟

ويشمل التساؤلات التالية:

١- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب القياس القبلى للمجموعة التجريبية ومتوسطات رتب القياس البعدى لهم على مقياس الازدهار ومقياس أساليب المجابهة ومقياس الاحتراق النفسى ومقياس النمط د؟

٢- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب القياس البعدى (بعد تطبيق البرنامج مباشرة) والقياس اللاحق (بعد ٣ شهور من إنتهاء البرنامج) على مقياس الازدهار ومقياس أساليب المجابهة ومقياس الاحتراق النفسى ومقياس النمط د لدى المجموعة التجريبية؟

ثالثاً: أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى:

١- إعداد برنامج تدريبي يهدف إلى زيادة الازدهار وخفض كل من الإحتراق النفسى والأساليب السلبية لمجابهة الضغوط ونمط الشخصية د لدى الأمهات المعيلات.

٢- التحقق من مدى فعالية هذا البرنامج لدى أفراد عينة الدراسة من خلال التطبيق الفردى.

٣- التعرف على مدى استمرارية أثر البرنامج فى زيادة الازدهار وخفض كل من الإحتراق النفسى والأساليب السلبية لمجابهة الضغوط ونمط الشخصية لدى أفراد عينة الدراسة بعد إنتهاء تطبيق البرنامج وأثناء فترة المتابعة (ثلاثة أشهر).

الأمومة كانت ولا زالت متطلبا مهما على مر التاريخ. الأم هي الفرد الأكثر أهمية في الأسرة بالنسبة لتربية الطفل، فتأخذ الأم النصيب الأكبر في تنشئة الأبناء ويرتبطون بها بشكل أكبر من الأب. كما أنها تلعب دورا مهما في إشباع الحاجات النفسية للأبناء. فتؤثر علاقات الأطفال بأمهاتهم على نموهم وتطور قدراتهم أكثر مما تؤثر علاقات الأطفال بأبائهم (Utting, 2007). كما تأتي أهمية دور الأم بشكل خاص ليس لأنها تمتلك مهارات خاصة ولكن لأنها تمكث مع أطفالها لفترة أطول بكثير من أي شخص آخر وتعكس تعليماتها تأثير قوي على مواقف الأطفال وقدراتهم وسلوكهم. وتعطي الأمهات أطفالها الحب والحنان والرعاية منذ الولادة. وقد أصبحت رعاية الأطفال قضية رئيسية في معظم دول العالم وثبتت أن الأطفال يحتاجون إلى حب الأم أكثر (Almani et al., 2012).

(أ) الأهمية النظرية:

١- تلقى الدراسة الحالية الضوء على مفهوم جديد نسبيا في مجال الدراسات العربية وهو الازدهار النفسى والذي يسهم في تنمية المشاعر الإيجابية لدى الفرد وإحساسه بالمعنى في الحياة و إدارة علاقاته مع الآخرين بشكل إيجابى. مما يساعده على الأداء بشكل أفضل فى أسرته وعمله ومجتمعه ويحميه من الإصابة من الاضطرابات النفسية الناتجة عن ضغوطات الحياة. ومن الأهمية العامة للازدهار بالنسبة للفرد: أنه يوسع الاهتمامات ويؤدى إلى توسيع الخبرات السلوكية مما يعنى توسيع مهارات الفرد و الأهداف التى يقوم بتحقيقها ويؤدى إلى زيادة الابداع & Fredrickson (Losada,2005) كما أن للازدهار مظاهر فسيولوجية منها الأثار الإيجابية للقلب والأوعية الدموية مثل خفض ضغط الدم. فالمشاعر الإيجابية كأحد مكونات الازدهار يتوقع منها نتائج صحية عقلية وبدنية مما يرتبط إيجابيا بطول العمر و انخفاض معدل الوفيات (Keyes & Simoes,2012).

فعالية برنامج لتنمية الازدهار وخفض بعض المتغيرات النفسية

٢- تسهم هذه الدراسة في نقل التراث العلمى المتاح حول مفهوم الازدهار وخاصة سبل تنميته والمهارات اللازم اكتسابها للوصول إلى حالة الازدهار.

(ب) الأهمية التطبيقية:

١- سوف تقدم الدراسة الحالية للعاملين في مجال الإرشاد الأسرى برنامجا إرشاديا تدريبيا يساعدهم على حل مشكلات الأسر وخاصة الأمهات من منظور علم النفس الإيجابي.

٢- يمكن الاستفادة من الدراسة في مجال الوقاية من الاضطرابات النفسية فتنمية الازدهار لدى الأمهات يحسن صحتهن وصحة أبنائهن النفسية مما ينعكس عليهما ايجابيا في مجال التعليم والعمل.

خامساً: مصطلحات الدراسة:

١. الازدهار **Flourishing**:

هو حالة يخبر فيها الأفراد مشاعر إيجابية، وعمل نفسى إيجابى، وأداء إجتماعى إيجابى معظم الوقت، فهو يعنى الوصول إلى الحياة الممتعة و ذات المعنى. ويتطلب تطوير المستويات الاجتماعية و الشخصية التى تظهر نقاط القوة والفضائل فى الشخصية (Seligman et al., 2005).

٢. الاحتراق النفسى **Burnout**:

الاحتراق النفسى هو زملة الأعراض النفسية والبدنية تتميز بالانهك الانفعالي والبدني واضطراب العلاقات الانسانية، وانخفاض كفاءة الفرد، والمشاعر السلبية نحو العمل وما يرتبط به (فرحات، ٢٠١٤).

٣. أساليب المجابهة السلبية Negative coping Styles:

تعرف أساليب المجابهة بأنها تلك الاستراتيجيات المعرفية والسلوكية التي يتبناها الفرد لإدارة المطالب الخارجية أو الداخلية التي تُقِيم كأمْر شاق أو مرهق أو يفوق توقعات الشخص لقدراته (Iazarus & foolkman, 1984). وتصنف أساليب المجابهة وفقا لكارفر وآخرون (Carver et al., 1989) إلى أساليب مجابهة إيجابية وأخرى سلبية. وتتضمن أساليب المجابهة كل من الانفصال السلوكي، والانفصال الذهني، والإنكار، واستخدام المواد النفسية.

٤. نمط الشخصية (د) Type D Personality:

هو أحد أنماط الشخصية التي تتميز بمستويات عالية من الانفعالات السلبية والكف الاجتماعي. فالأشخاص الذين لديهم مستويات عالية من الانفعالات السلبية من المرجح أن يعانون من الضيق والقلق والتهيج والتشاؤم كما ترتبط هذه الانفعالات السلبية أيضا بالنظرة السلبية للذات والعالم والمستقبل والأخرين (Polman et al., 2010).

٥. الأم المعيلة Sponsoring Mother:

هي الأم التي اقتضت ضرورات الحياة وظروفها أن تضطلع بمسؤوليات زوجها في الأسرة بعد فقدانها لزوجها بالترمل أو من خلال الطلاق أو نتيجة مرضه مما يستدعي قيام المرأة بدور الرجل فيما يتعلق بتغطية مصاريف الأسرة.

سادسا: فروض الدراسة

بعد استعراض الأدبيات النفسية في مجال تنمية الازدهار ومتغيرات الدراسة، تم استخلاص الفروض التالية:

١. يوجد ارتباط سلبي بين الازدهار وكل من الاحتراق النفسي وأساليب المجابهة السلبية ونمط الشخصية "د".

فعالية برنامج لتنمية الازدهار وخفض بعض المتغيرات النفسية

٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسات القبلية والبعديّة والمتابعة لمقياس الازدهار.
٣. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسات القبلية والبعديّة والمتابعة لمقياس الاحتراق النفسي.
٤. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسات القبلية والبعديّة والمتابعة لمقياس أساليب المواجهة السلبية.
٥. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسات القبلية والبعديّة والمتابعة لمقياس نمط الشخصية "د".

سابعاً: إجراءات الدراسة

المنهج المستخدم هو المنهج شبه التجريبي، والتصميم المستخدم هو تصميم اختبار قبلي - بعدى - تتبعي Pre/Post/follow up للمجموعة الواحدة. وذلك بهدف التعرف على فعالية البرنامج (كمتغير مستقل) لتنمية الازدهار وخفض بعض المتغيرات النفسية السلبية: الاحتراق النفسي، أساليب المواجهة السلبية ونمط الشخصية د (كمتغيرات تابعة) لدى الأمهات المعيلات. و تم اختيار هذا التصميم المنهجي نظراً للصعوبات التي واجهت الباحثة في توافر العينة نتيجة لطبيعة الدراسة.

(أ) عينة البحث

يتكون مجتمع الدراسة من جميع الأمهات المعيلات بجمهورية مصر العربية والبالغ عددهم ٣.٤١٩.٤٦٠ سيدة وفقاً للجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء بجمهورية مصر العربية في عام ٢٠١٧. وقد اشتمل البحث على عدة عينات كالتالي:
اشتملت الدراسة على عدة عينات:

١- **عينة الكفاءة السيكومترية:** قامت الباحثة بإجراء التطبيق الأولي على عينة قوامها (١٢١) من الأمهات العاملات بإدارات محافظة المنوفية^٣. وقد تم استبعاد (١٣) إستمارة أجاب عليها أفراد العينة إستجابات نمطية، بالإضافة لاستبعاد (٨) إستمارات أخرى نظرا لأن أفراد العينة لم يكملوا الاستجابات على كل عبارات المقياس. وبذلك أصبحت العينة الاستطلاعية (١٠٠) من الأمهات العاملات. تراوحت أعمارهن بين (٢٣- ٥٩) عاما. بمتوسط عمري (٤٣.٠٢) سنة، وانحراف معياري (٩.٣٧) سنة. ويهدف التطبيق على العينة الاستطلاعية الأولى إلى التحقق من الأهلية السيكومترية لإحدى أدوات الدراسة وهي مقياس الازدهار الذي أعدته الباحثة.

٢- **عينة الدراسة الارتباطية:** قامت الباحثة بإجراء الدراسة الارتباطية على عينة قوامها (٢٧٢) من الأمهات المعيلات من خلال إعداد إستمارة إلكترونية ونشرها عبر منصات التواصل الاجتماعي. وبعد حذف الاستمارات ذات الاستجابات النمطية وغير المكتملة والتي بلغ عددها (٣٦) إستمارة، وبذلك أصبحت العينة (٢٣٦) من الأمهات المعيلات. وقد تراوحت أعمارهن بين (٢٣-٦٣) عاما. بمتوسط عمري (٣٦.٩٨) سنة، وانحراف معياري (٧.٨٩) سنة. وجاء التطبيق عليها لهدفين، الأول: اشتقاق عينة الدراسة التجريبية الأساسية والتي ستكون من الحاصلات على درجات منخفضة على مقياس الازدهار بمتوسط (٦١.٨٣) وانحراف معياري (٦.٧٧). والثاني: التعرف على العلاقة الارتباطية بين الازدهار والمتغيرات النفسية السلبية الأخرى لدى الأمهات المعيلات.

٣- **عينة الدراسة التجريبية:** قامت الباحثة بتطبيق البرنامج على عينة قوامها (١٩) من الأمهات المعيلات. تتراوح أعمارهن من (٢٧- ٥٠) عام، بمتوسط عمري (٣٦.٧٤) عاما، وانحراف معياري (٦.٤٥).

^٣ حاولت الباحثة الالتزام بشروط العينة الأساسية (أن يكونوا من الأمهات المعيلات سواء مطلقات أو أرامل ..إلخ) إلا أنه تعذر الحصول على العدد المطلوب لإجراء التحليلات الإحصائية الخاصة بالخصائص السيكومترية.

(ب) الأدوات المستخدمة

استخدمت الباحثة فى الدراسة الحالية خمس أدوات رئيسية لتحقيق أهداف الدراسة وهى:

١- مقياس الازدهار (إعداد الباحثة):

وقد اتبعت الباحثة الاجراءات التالية فى إعداد مقياس الازدهار:

- المقارنة بين التعريفات النظرية لمفهوم الازدهار من خلال إعداد مصفوفة توضح المكونات التى اشتمل عليها كل تعريف، وذلك من أجل التوصل إلى تعريف إجرائى شامل للازدهار يراعى الجوانب التى أغفلتها بعض التعريفات.
- مقابلة مجموعة من الأمهات المعيلات: تضمنت هذه المقابلة توجيه أسئلة مفتوحة للتعرف على الأمور التى تجعلهن سعداء ومزدهرات، وكذلك ما الذى يشعرهن بالإحباط والضغط النفسى. وقد أجريت هذه المقابلات فى المجلس القومى للمرأة والجمعية الشرعية فى مركز شبين الكوم بمحافظة المنوفية. حيث ألقت الباحثة بمجموعة من الأمهات المعيلات بلغ عددهم (١٠) أمهات. وقامت بتوجيه بعض الأسئلة لهن وهى: (١) ما الضغوط التى يتعرضن لها؟ (٢) كيف يتغلبن عليها؟ (٣) ما أكثر شئ يصل بهم إلى حالة السعادة أو الازدهار النفسى بعد تعرضهن لهذه الضغوط؟

وقد استفادت الباحثة من هذه اللقاءات فى التصور المبدئى لصياغة بنود مقياس الازدهار وفى تحديد الجوانب التى سيشملها البرنامج.

- تم صياغة بنود المقياس المبدئية ليشمل خمسة أبعاد يتوزع عليها (٤٧) بنود تمت صياغتها بما يتناسب مع البيئة المصرية.
- عرضت الباحثة المقياس على نخبة من أساتذة قسم علم النفس بكلية الآداب جامعة المنوفية بلغ عددهم (١٢) عضو بين أستاذ ومدرس. وذلك بغرض التحقق من وضوح الصياغة ومدى ملائمة البنود مع الأبعاد التابعة لها وكذا مدى ملائمتها

لأفراد عينة الدراسة. وأسفرت هذه الخطوة عن تعديل وحذف بعض البنود وإضافة بنود أخرى ليصل عدد بنود المقياس إلى ٥٣ بنود موزعة على خمسة أبعاد.

- التحقق من الكفاءة السيكومترية للمقياس: حيث تم حساب الصدق العاملي من خلال إجراء تحليل عاملي استكشافي محدد بثلاثة عوامل (على بيانات العينة الاستطلاعية والبالغ عددها ١٠٠ من الأمهات المعيلات). وتم استبعاد البنود التي تقل تشبعاتها عن ٠.٤٠. وقد أسفرت ذلك عن حذف بعض العبارات ليصل عدد بنود المقياس إلى ١٦ بنود موزعة كما يلي: بعد الإنغماس الموجه (٨ بنود)، بعد العلاقة بالأبناء (٤ بنود) وبعد المشاعر الإيجابية (٤ بنود). وبعد تطبيق المقياس على العينة الارتباطية والتي بلغ عددها (٢٣٦) من الأمهات المعيلات، قامت الباحثة بإجراء التحليل العاملي التوكيدي بهدف التحقق من مطابقة التحليل العاملي الاستكشافي السابق. وقد كشف التحليل العاملي التوكيدي عن قيم جيدة لمؤشرات جودة المطابقة يوضحها جدول (١)، ويوضح شكل (١) نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الازدهار. كما تم حساب ثبات المقياس عن طريق معامل ألفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية. حيث يشير كل منهم إلى قيم ثبات مرتفعة يوضحها جدول رقم (٢).

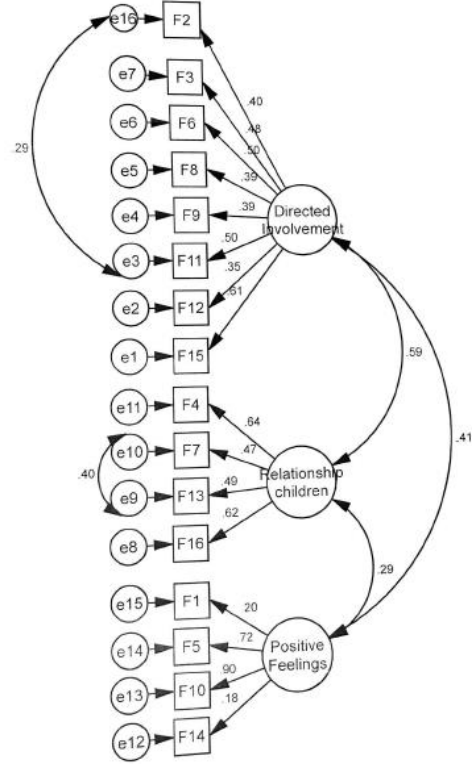
فعالية برنامج لتنمية الازدهار وخفض بعض المتغيرات النفسية

جدول (١) مؤشرات جودة المطابقة لمقياس الازدهار

مؤشر توكر- لويس (TLI)	مؤشر جودة المطابقة (GFI)	جذر متوسط مربعات الخطأ التقريبي (RMSEA)	نسبة مربع كاي لدرجة الحرية	مؤشر جودة المقارنة (CFI)	قيمة كاي (درجة الحرية)
.819	.909	.065	1.988	.850	196.841

جدول (٢): قيم معامل ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس الازدهار

قيم التجزئة النصفية		قيمة ألفا	عدد البنود	البعد
أعلى وأدنى	فردى وزوجى			
.٧١٠	.٧٣٢	.٧٢٧	٨	الانغماس الموجه
.٧٢٢	.٦٩٦	.٧٣٨	٤	العلاقة بالأبناء
.٦٢٩	.٧٢٥	.٧٠٥	٤	المشاعر الإيجابية
.٧١١	.٧٢٠	.٧٨٠	١٦	المقياس كاملا



شكل (١) نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الازدهار باستخدام برنامج AMOS

٢- مقياس الاحتراق النفسي: إعداد (خليل وآخرون، ٢٠١٩)

يتكون المقياس من ١٦ مفردة تتوزع على ثلاثة أبعاد: (١) الاجهاد النفسي (الاستنزاف الانفعالي) (ست مفردات). (٢) تبدل الاحساس (اضطراب الشعور الذاتي) (خمس مفردات). (٣) الانجاز الشخصي (خمس مفردات).

وقد تم التحقق من صدق المقياس عن طريق التحليل العاملي الاستكشافي وقد أسفر عن تشبع بنود مقياس الاحتراق النفسي ثلاثة عوامل تفسر ٤٨.٥٧% من التباين الكلي وتتمثل هذه العوامل في:

فعالية برنامج لتنمية الازدهار وخفض بعض المتغيرات النفسية

- العامل الأول: تبدل الإحساس وتشبعت عليه البنود ٤، ٥، ٦، ٧، ٨، ٩، ١٠ وانحسرت قيم تشبعتها بين ٦٥ و ٧٧.
- العامل الثاني: الانجاز الشخصي وتشبعت عليه البنود ١٢، ١٣، ١٤، ١٥، ١٦، وانحسرت قيم تشبعتها بين ٦٦ و ٧٩.
- العامل الثالث: الاجهاد النفسي وتشبعت عليه البنود ١، ٢، ٣، ١١ وانحسرت قيم تشبعتها بين ٥٦ و ٨١.

كما تم حساب صدق التكوين الفرضي للمقياس من خلال مؤشر الارتباط بين درجات الأفراد على مقياس الاحتراق النفسي ودرجاتهم على كل من مقاييس الكذب والاكنتاب والذكاء الاخلاقي.

٣- قائمة أساليب المجابهة (ترجمة خليل والشناوي، ٢٠٠٥):

قام بإعداد هذه القائمة كارفر، شاير، ووينتروب في عام ١٩٨٩ وقام بترجمتها للعربية (خليل والشناوي، ٢٠٠٥). تتكون القائمة من ٦٠ بند لقياس خمسة عشر أسلوبا من أساليب مجابهة المشقة، البعض منها تكيفي (أى جيد وظيفيا)، والبعض الآخر غير تكيفي (أى مختل وظيفيا). وتشمل قائمة المجابهة الأساليب التالية: إعادة التفسير الإيجابي والنمو، الانفصال الذهني، التركيز والتنفيس الانفعالي، استخدام المساندة الاجتماعية الوسيئية، المجابهة النشطة، الإنكار، المجابهة الدينية، الانفصال السلوكي، التحفظ، استخدام المساندة الاجتماعية الانفعالية، استخدام المواد النفسية، التقبل، إخماد الأنشطة المتنافسة، التخطيط، المزاح.

تم التحقق من ثبات قائمة المجابهة بحساب معامل كرونباخ ألفا للاتساق الداخلي، وذلك لكل أسلوب من أساليب المقياس، وقد كانت جميعا مقبولة سيكومتريا ما عدا انخفاض قيم ألفا لكل من الانفصال الذهني، التركيز والتنفيس الانفعالي، التحفظ، والتقبل. وقد تراوحت قيم ألفا لأساليب المجابهة السلبية (الانفصال الذهني، الإنكار، الانفصال السلوكي، استخدام المواد النفسية) بين (٣٢ - ٧٧). وقد استخدمت الباحثة أساليب المجابهة السلبية

(الانكار، الانفصال السلوكي، استخدام المواد النفسية) وتم استبعاد الانفصال الذهني نظرا لانخفاض ثباته.

كما تم التحقق من صدق القائمة باستخدام التحليل العاملي التوكيدي. وأظهرت النتائج أن قيم تشبعات البنود على الأبعاد التي تقيسها كانت جميعا دالة إحصائيا عدا البنود الخاصة ببعيد التقبل فقد كانت غير دالة إحصائيا إلا أن قيم مؤشرات جودة التطابق كانت جميعا أقل من الحد الأدنى المقبول (٠.٩٠) لجودة المطابقة. فقد بلغت قيمة مؤشر المطابقة غير المعياري (٠.٧٨) وبلغت قيمة مؤشر جودة المطابقة (٠.٨٢) GFI مما يدل على أن النموذج لا يتطابق مع بيانات البحث الحالي بصورة جيدة، مما يتطلب حذف الأبعاد أو البنود الرديئة مما يساهم في تحسين جودة النموذج. لذا فقد تم استبعاد بنود (بُعد التقبل) لانخفاض قيمة معامل الثبات وانخفاض قيم تشبعات البنود الخاصة بهذا العامل (خليل والشناوي، ٢٠٠٥).

٤ - مقياس نمط الشخصية "د" ترجمة (الشناوي وشحاته، ٢٠١٧):

تم استخدام النسخة العربية من مقياس نمط الشخصية "د" إعداد Denollet عام ٢٠٠٥ وترجمة (الشناوي وشحاته ٢٠١٧) و يتكون المقياس من ١٤ بندا موزعين على بعدين هما: أ-الانفعالات السلبية: ويشمل البنود ٢، ٤، ٥، ٧، ٩، ١٢، ١٣. ب- الكف الاجتماعي: ويشمل البنود ١، ٣، ٦، ٨، ١٠، ١١، ١٤. وتنتم الإجابة من خلال مقياس خماسي تتراوح الإجابة عليه من أبداً = صفر: دائما = ٤. (الشناوي وشحاته، ٢٠١٧).

وقد قام الباحثان بالتحقق من صدق المقياس باستخدام التحليل العاملي التوكيدي وقد أظهرت النتائج تطابق البناء العاملي مع نموذج العاملين الذي اقترحه معد المقياس الأصلي حيث بلغت قيمة مؤشر جودة المطابقة (٠.٩٣) مما يدل على مطابقة تامة للنموذج. كما تم التحقق من ثبات المقياس عن طريق الاتساق الداخلي وأظهرت بنود المقياس اتساقا داخليا مقبولا حيث كانت قيم معاملات ألفا لكل من الوجدان السلبي والكف الاجتماعي ٠.٧٧ و ٠.٦٠ على التوالي (الشناوي وشحاته، ٢٠٢٠).

٥- برنامج تنمية الازدهار (إعداد الباحثة):

اتبعت الباحثة مجموعة من الخطوات في إعداد البرنامج كما يلي:

(١) قامت الباحثة بمراجعة الأطر النظرية للدراسة والخاصة بمتغيراتها (الازدهار، الاحتراق النفسي، أساليب المجابهة السلبية، نمط الشخصية د)، والتدخلات في علم النفس الإيجابي.

(٢) قامت الباحثة بمراجعة الدراسات السابقة الخاصة بمتغيرات الدراسة.

(٣) قامت الباحثة بحضور دورة "كيفية إعداد برامج التدخل العلاجية" (٢٠١٩)، وعدة دورات في أسس العلاج المعرفي السلوكي (٢٠١٨).

(٤) قامت الباحثة بإعداد الصورة الأولية للبرنامج وتطبيق جميع جلساته كتجربة أولية على ثلاث حالات مماثلة للعيينة التجريبية لمعرفة مدى سهولته واستيعاب المشاركات له وتفاعلهم مع تكليفاته، ونتج عن ذلك الإبقاء على محتوى الجلسات وترتيبها كما هو في صورته النهائية وتطبيقه على أفراد العينة.

وللبرنامج عدة أهداف عامة تتضمن: تنمية الازدهار وخفض كل من الاحتراق النفسي، أساليب المجابهة السلبية، ونمط الشخصية "د". كما يتضمن عدة أهداف خاصة تتضمن التدريب على مجموعة من المهارات التي تمكن الأمهات المشاركات من تنمية المشاعر الايجابية لديهن وتحسين علاقاتهن مع الأبناء باستخدام مهارات التواصل والتغلب أخطاء التفكير والتدريب على المهارات اللازمة للإنجاز مثل ومهارات التفويض وإدارة الوقت. وذلك عبر مجموعة متنوعة من الفنيات المعرفية والسلوكية.

تكون البرنامج من (١٢) جلسة قائمة على أسس وفنيات علم النفس الايجابي والعلاج المعرفي السلوكي. وتراوح زمن الجلسة من (٦٠-٧٥) دقيقة باستخدام أسلوب التطبيق الفردي. تم التطبيق أونلاين عبر برنامج زوم Zoom نظرا لظروف انتشار فيروس كورونا مع مراعاة تفعيل الكاميرا والميك لكل من الباحثة والأم المشاركة. لتسهيل التواصل والتأكد من متابعة المبحوثات خلال الجلسات. وقد تضمنت خطوات تنفيذ

د/ شيماء يحيى صفي الدين محمد عامر

البرنامج: إجراء القياس القبلي بتطبيق مقياس الدراسة ثم تطبيق جلسات البرنامج، ثم إجراء القياس البعدي بعد إنتهاء جلسات البرنامج مباشرة، ثم إجراء القياس التتبعي إعادة تطبيق مقياس الدراسة مرة أخرى بعد مرور ثلاثة أشهر من تطبيق البرنامج وإجراء القياس البعدي.

وقد تم تحليل البيانات بإستخدام برنامج SPSS لحساب الأساليب الإحصائية: معامل ألفا كرونباخ، التحليل العاملي الاستكشافي، معامل ارتباط بيرسون، اختبار فريدمان، واختبار ويلكسون. وتم استخدام برنامج AMOS لإجراء التحليل العاملي التوكيدي.

ثامنا: نتائج الدراسة

أسفرت الدراسة عن النتائج التالية:

١. وجود علاقة سلبية دالة بين الازدهار ونمط الشخصية "د" $r=0.520$. عند مستوى دلالة 0.001 .
٢. وجود علاقة سلبية دالة بين الازدهار والاحترق النفسي $r=0.271$. عند مستوى دلالة 0.001 .
٣. وجود علاقة سلبية دالة بين الازدهار وأساليب المجابهة السلبية $r=0.229$. عند مستوى دلالة 0.001 .
٤. وجود علاقة إيجابية دالة بين نمط الشخصية "د" والاحترق النفسي $r=0.448$. عند مستوى دلالة 0.001 .
٥. وجود علاقة إيجابية دالة بين نمط الشخصية "د" وأساليب المجابهة السلبية $r=0.325$. عند مستوى دلالة 0.001 .
٦. وجود علاقة إيجابية دالة بين الاحترق النفسي وأساليب المجابهة السلبية $r=0.302$. عند مستوى دلالة 0.001 .

فعالية برنامج لتنمية الازدهار وخفض بعض المتغيرات النفسية

٧. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الازدهار وأبعاده.
٨. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والمتابعة على مقياس الازدهار وأبعاده.
٩. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والمتابعة على مقياس الازدهار وأبعاده ما عدا بعد العلاقة مع الأبناء.
١٠. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الاحتراق النفسي وأبعاده.
١١. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والمتابعة على مقياس الاحتراق النفسي وأبعاده ما عدا بعد الانجاز الشخصي.
١٢. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والمتابعة على مقياس الاحتراق النفسي وأبعاده.
١٣. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس أساليب المجابهة السلبية وأبعاده ما عدا بعد الانفصال السلوكي.
١٤. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين (القبلي والبعدي)، (القبلي والمتابعة) على بعد الانفصال السلوكي (أساليب المجابهة السلبية).
١٥. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس نمط الشخصية "د" وأبعاده.

د/ شيماء يحيى صفي الدين محمد عامر

١٦. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والمتابعة على مقياس نمط الشخصية "د" وأبعاده ما عدا بعد الكف الاجتماعي.

١٧. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والمتابعة على مقياس نمط الشخصية "د" وأبعاده.

المراجع:

إبراهيم، أماني مصطفى (٢٠١٥). *العلاقة بين الازدهار النفسي والسعادة لدى طالبات كلية البنات*. (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية البنات، جامعة عين شمس. مصر.

أبو غزالة، هيفاء (٢٠١٤). *المرأة العربية و الديمقراطية*. منظمة المرأة العربية.

خليل، إلهام عبد الرحمن وآخرون (٢٠١٩). *الإسهام النسبي لأبعاد الذكاء الأخلاقي والاحترق النفسي للأمهات والمعلمات فى التنبؤ ببعض الخصائص السلوكية لدى أطفال الروضة بمحافظة المنوفية*. *مجلة علم النفس*، (١٢٠)، ٢٩-٩٢.

خليل، إلهام عبد الرحمن والشناوي، أمنية إبراهيم (٢٠٠٥): *الإسهام النسبي لمكونات قائمة بار- أون لنسبة الذكاء الوجداني فى التنبؤ بأساليب المجابهة لدى طلبة الجامعة*. *مجلة دراسات نفسية*، ١٥، (١)، ٩٩-١٦١.

الشناوي، أمنية وشحاته، عبد المنعم (٢٠١٧). *الصمود لدى ضحايا التحرش الجنسي في ضوء نمط الشخصية "د"*. *مجلة علم النفس*، (١١٣)، ٤٩-٨١.

علام، سحر فاروق (٢٠١٤). *العلاقة بين الازدهار النفسي ومقومات النمو لدى المراهقين*. *حوليات مركز البحوث والدراسات النفسية*. ١٠، (٦)، ٩٣-١.

فعالية برنامج لتنمية الازدهار وخفض بعض المتغيرات النفسية

فرحات، شيماء رضوان (٢٠١٤). دراسة مقارنة بين المعلمين ذوي الخبرة وحديثي التخرج في كل من الاحتراق وأساليب المواجهة. رسالة ماجستير غير منشورة، معهد الدراسات التربوية جامعة القاهرة.

مصطفى، منال محمود محمد (٢٠١٧). النموذج البنائي للعلاقات السببية بين الازدهار النفسي و التراحم الذاتي و الخبرات الانفعالية الإيجابية و السلبية المسهمة في الأداء الأكاديمي لدى طلبة الجامعة. مجلة دراسات نفسية، ٢٧ (٣)، ٣٠٧-٣٦٦.

ياسين، حمدى محمد (٢٠٠٠). إساءة معاملة طفل ما قبل المدرسة وخصائصه النفسية: دراسة عبر ثقافية بين المجتمعين المصرى و الكويتى. المجلة التربوية ١٤، (٥٥)، ٣١-٧٤.

Almani, A. S.; Abro, A. ; Mugheri, R. A. (2012). Study of the Effects of Working Mothers on the Development of children in Pakistan. *International Journal of Humanities and Social Science*. 1.2, (11).

Almeida, M.; Shrestha, A.D.; Stojanac, D.; Miller, L.J.(2020). The impact of the COVID-19 pandemic on women's mental health. *Archives of Women's Mental Health*.(23), 741-748.

Booth, B, A. (2013). *Flourishing Mothers: a Positive Psychology-Based Coaching Strategy for Women*. Master thesis, University of Pennsylvania.

Carver, C. S., Scheier, M. F., Weintraub, J. K. (1989). Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach. the American Psychological Association, Inc.

Dijkstra, M.S.; pieterse, M.E.; Drossaert, C.H.C.; Westerhof, G.J.; de Graaf, R.; ten Have, M.; Walburg, J.A.; Bohlmeijer, E.T.(2016). What Factors are Associated with Flourishing? Results from a large Representative National Sample. *J Happiness Stud*. (17),1351-1370.

- Fredrickson, B.L.; Losada, M.F. (2005). Positive Affect and Complex Dynamics of Human Flourishing. *American Psychologist*. 60, 678-686.
- Freire, C.; Ferradás, M., Bértoa, A.; Núñez, J.; Rodríguez, S.; Piñeiro, I. (2020). Psychological Capital and Burnout in Teachers: The Mediating Role of Flourishing. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2-14.
- Harknett, K.(2006). The Relationship Between Private Safety Nets and Economic Outcomes Among Single Mothers. *Journal of Marriage and Family* (68), 172–191.
- Keyes, C.L.; Simoes, E.J. (2012). To Flourish or Not: Positive Mental Health and All-Cause Mortality. *American Journal of Public Health*.
- Lazarus, R.S.; Folkman, S.(1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company, New York.
- Polman, R.; Borkoles, E.; Nicholls, A.R.(2010). Type D Personality, stress, and symptoms of burnout: The influence of avoidance coping and social support. *British Journal of Health Psychology*, 15, 681–696.
- Seligman, M.E. (2011). *Flourish: A Visionary new Understanding of Happiness and well-Being*. (1st free press). New York.
- Seligman, M.E.; Steem, T.A.; Park, N.; Peterson, C.(2005). Positive Psychology Progress- Empirical Validations of Interventions. *Tidsskrift Norsk Psychology forening*, 42:874-884.
- Syeda, S.S.; Ali, A.Z. (2015). Religious faith, flourishing and self-efficacy in young adults: A correlational study. *Global Journal Arts, Humanities and Social Sciences*. (3), 10, 34-45.
- Taylor, Z. E., Bailey, K., Herrera, F., Nair, N., & Adams, A. (2022). Strengths of the heart: Stressors, gratitude, and mental health in single mothers during the COVID-19 pandemic. *Journal of Family Psychology*, 36(3), 346–357.

- Taylor, Z.E.; Conger, R.D. (2017). Promoting Strengths and Resilience in Single-Mother Families. *Child Development*, (88), 2, 350–358.
- Utting, D. (2007). *Parenting and the different ways it can affect children's lives: research evidence*. Joseph Rowntree Foundation.
- Vetter, M. H., Vetter, M. K., & Fowler, J. (2018). Resilience, hope and flourishing are inversely associated with burnout among members of the Society for Gynecologic Oncology. *Gynecologic Oncology Reports*, 25, 52–55.
- Walsh, F.(2020). Loss and Resilience in the Time of COVID-19: Meaning Making, Hope, and Transcendence. *Family Process* ,(59), 3, 898-911.