

جامعة ابن خلدون-تيارت  
University Ibn Khaldoun of Tiaret



كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية  
Faculty of Humanities and Social Sciences  
قسم علم النفس والفلسفة والأورطفونيا  
Department of Psychology, Philosophy, and Speech Therapy

مذكرة مكلمة لنيل شهادة ماستر الطور الثاني ل.م.د.  
تخصص علم النفس المدرسي

العنوان

الرفاهية النفسية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي  
دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ التعليم الثانوي بتيارت

إشراف:  
أ. د العيد وليد

إعداد:  
■ سنجاق الدين كنزة  
■ جمعي نسرين

لجنة المناقشة

الصفحة	الرتبة	الاستاذ(ة)
رئيسا	أستاذ التعليم العالي	شعوع عبد القادر
مشرفا و مقرا	استاذ التعليم العالي	العيد وليد
مناقشا	أستاذ التعليم العالي	يونس جميلة

## الاهداء (01)

أهدي هذا العمل

إلى أساتذتي الأجلاء

إلى امي الغالية حفظها الله

إلى ابي رحمه الله

إلى اخي واخواتي وكل اهلي

إلى كل اصدقائي المخلصين

إلى كل زملائي في الدفعة

و إلى كل طالب علم

الطالبة الباحثة: جمعي نسرين

## الإهداء (02)

الى ابي الغالي حفظه الله

الى أمي الحبيبة حفظها الله

الى أخي وجميع اخوتي حفظهم الله ورعاهم

الى جميع عائلتي وأصدقائي في الدفعة

الى كل هؤلاء أهدي هذا العمل

الطالبة الباحثة: كنزة سنجاقي الدين

# الشكر و التقدير

لله المنة والفضل من قبل ومن بعد...

في نهاية هذا العمل، أتقدم بالشكر الجزيل، إلى كل من ساهم في انجاح هذا العمل المتواضع و اخص بالذكر أستاذنا الفاضل: العيد وليد الذي لم يبخل علينا بنصائحه، طيلة رحلتنا العلمية معه حيث كانت توجيهاته قيمة وملاحظاته بناءة، وكان لها اثر كبير في انجاز هذه الرسالة.

كما لا يفوتنا أن نتقدم بخالص الشكر لأعضاء لجنة المناقشة التي شرفتنا بمناقشة عملنا.

الطالبتان الباحثتان:

- سنجاق الدين كنزة

- جمعي نسرين

## المخلص:

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الرفاهية النفسية والتفكير الإيجابي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي ومعرفة مستوى كل منهما، واستخدمت الباحثان لذلك المنهج الوصفي، وطبقنا مقياسين الأول هو مقياس الرفاهية النفسية "رايف Ryff" (1989) والثاني هو مقياس التفكير الإيجابي "لمحمد منشد" (2013)، وبعد التأكد من صلاحية الاداتين بحساب الخصائص السيكومترية، طبقنا هذه الاخيرة على عينة اختيرت بطريقة عشوائية وشملت الثانويات التالية: (ثانوية باي بوزيد، أحمد مدغري، بن نقادي قدورو ثانوية حيرش محمد) لولاية تيارت المسجلين للعام الدراسي (2024/2023)، وبلغ حجمها (211) تلميذا(ة)، وبمقارنة المتوسطات الحسابية النظرية والتجريبية توصلنا الى النتائج التالية:

- مستوى الرفاهية النفسية مرتفع لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي.
- مستوى التفكير الإيجابي مرتفع لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي.

وبتطبيق معامل بيرسون توصلنا الى ان هناك علاقة ارتباطية طردية موجبة دالة احصائيا بين الرفاهية النفسية و التفكير الايجابي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي.

## الكلمات المفتاحية:

الرفاهية النفسية - التفكير الإيجابي- تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي

## **Abstract :**

The study aimed to find out the relationship between psychological well-being and positive thinking among secondary school students and to know the level of each of them. The two researchers used the descriptive approach and applied two scales. The first is the psychological well-being scale by Ryff (1989) and the second is the positive thinking scale by Muhammad Munshid (2013), and after confirming the validity of the two tools by calculating their psychometric properties, the latter was applied to a randomly selected sample that included the following secondary schools: (Bay Bouzid, Ahmed Madghari, Ben Naqadi Mustafa, and Hirsh Mohammed secondary schools) for the state of Tiaret registered for the academic year (2023/2024). Its size reached (211) students, and by comparing the theoretical and experimental arithmetic averages, we reached the following results:

- The level of psychological well-being is high among secondary school students.
- The level of positive thinking is high among secondary school students.
- By applying the Pearson coefficient, we concluded that there is a positive, statistically significant correlation between psychological well-being and positive thinking among secondary school students.

**key words:** psychological well-being - positive thinking - Secondary school students.

---

# فهرس المحتويات

الصفحة	الموضوع
أ - ب	الإهداء
ت	كلمة شكر وعرهان
ث	ملخص البحث
ج	فهرس المحتويات
د	فهرس الجداول
و	فهرس الأشكال
هـ	فهرس الملاحق
1	مقدمة
<h2>الجانب النظري</h2>	
<h3>الاطار العام للدراسة: مدخل إلى الدراسة</h3>	
05	مشكلة البحث
09	فرضيات البحث
09	أهداف البحث
09	اهمية البحث
10	تحديد المفاهيم
<h3>الفصل الأول: الرفاهية النفسية.</h3>	
13	- تمهيد
13	.تعريف الرفاهية النفسية
15	مداخل دراسة الرفاهية النفسية.
16	ابعاد الرفاهية النفسية
19	أنواع الرفاهية النفسية

20	النظريات المفسرة للرفاهية النفسية
22	- خلاصة الفصل
<b>الفصل الثاني : التفكير الإيجابي</b>	
24	- تمهيد
25	تعريف التفكير الإيجابي
25	أهمية التفكير الإيجابي
26	ابعاد التفكير الإيجابي
27	سمات التفكير الايجابي.
27	استراتيجيات التفكير الإيجابي
28	- خلاصة الفصل

## الجانب التطبيقي

### إجراءات البحث الميدانية

<b>الفصل الأول: الدراسة الإستطلاعية</b>	
32	- تمهيد
32	اهداف الدراسة الاستطلاعية
33	عينة الدراسة الاستطلاعية
33	إجراءات العينة الاستطلاعية
34	أدوات الدراسة الاستطلاعية
36	الخصائص السيكومترية لادوات الدراسة الاستطلاعية
<b>الفصل الثاني: الدراسة الأساسية</b>	
44	- تمهيد
44	المنهج المستخدم
44	عينة الدراسة الأساسية
45	وصف أدوات الدراسة الأساسية
46	حدود الدراسة الأساسية



46	الأساليب الإحصائية
الفصل الثالث: عرض النتائج ومناقشتها	
49	عرض نتائج الفرضيات ومناقشتها
54	الإستنتاج العام
55	خاتمة
56	الإقتراحات
58	المراجع
63	الملاحق

## فهرس الجداول

الرقم	عنوان	الصفحة
1.	يبين توزيع أفراد العينة الاستطلاعية	33
2.	يبين توزيع أبعاد وبنود مقياس الرفاهية النفسية	34
3.	يبين توزيع بنود وأبعاد ومقياس التفكير الايجابي	35
4.	الأساتذة المحكمين لمقياس الرفاهية النفسية	36
5.	يوضح العلاقة بين الفقرة و البعد و علاقة الفقرة بالدرجة الكلية وعلاقة البعد بالدرجة الكلية لاستبيان الرفاه النفسي	37
6.	يبين درجة الثبات عن طريق ألفا كرومباخ لمقياس الرفاه النفسي	38
7.	يبين الثبات عن طريق التجزئة النصفية لمقياس الرفاهية النفسية	39
8.	الأساتذة المحكمين لمقياس التفكير الايجابي	40
9.	يوضح العلاقة بين الفقرة مع البعد و علاقة الفقرة مع الدرجة الكلية وعلاقة البعد مع الدرجة الكلية لاستبيان التفكير الايجابي	41
10.	يوضح قيمة ثبات الاتساق الداخلي لمقياس التفكير الايجابي	42
11.	يوضح ثبات مقياس التفكير الايجابي بطريقة التجزئة النصفية	42
12.	يوضح خصائص عينة الدراسة الأساسية	44
13.	وصف أداة الدراسة الأولى	46
14.	وصف أداة الدراسة الثانية	46

49	اختبار "ت" للفرق بين متوسطات درجات العينة والمتوسط الفرضي لمقياس الرفاهية النفسية:	.15
51	يمثل اختبار "ت" للفرق بين متوسط درجات العينة والمتوسط الفرضي لمقياس التفكير الايجابي	.16
52	يمثل معامل الارتباط بين الرفاهية النفسية و التفكير الايجابي	.17

## فهرس الملاحق

الموضوع	الرقم
مقياس الرفاهية النفسية	01
مقياس التفكير الإيجابي	02
مخرجات SPSS	03
تصريح شرفي	04

## مقدمة

تعتبر الرفاهية احد المؤشرات الهامة للرضا عن الحياة المنشودة التي يسعى الانسان للوصول اليها كما انها يعرفها علم النفس انها الحالة التي يشعر بها الفرد بالسعادة و الراحة النفسية كما انها مصطلح من مصطلحات الحديثة في علم النفس و هو احد المحاور الرئيسية في علم النفس الايجابي وهو علم حديث وقد يرى بعض الرواد انه مصطلح مرادف لمفهوم السعادة او الوجود الافضل او العيش الطيب او جودة الحياة او الهناء النفسي و الشخصي فهذه المرادفات جميعها تشير الى التفاؤل و الايجابية في حياة الانسان كما ان الرفاهية تتاثر بعوامل عدة منها التفكير الايجابي.

يعد التفكير من المميزات الفريدة التي يمتاز بها الانسان على مر العصور المختلفة وهو من المرتكزات الرئيسية في حياة الافراد كما ان التفكير الايجابي يعد من المفاهيم الحديثة في علم النفس الايجابي فهو يركز على تحسين حياة الافراد و ذلك عبر دراسة الصفات و السلوكيات الايجابية و العواطف و المواقف الايجابية، ومنه يسعى الانسان باختلاف عمره الى ان تكون حياته و حياة المحطين به مملوءة بالسعادة و الراحة و التفوق و تحقيق قدر اكبر من النجاح.

بناء على ما سبق ولمعرفة طبيعة العلاقة بين الرفاهية النفسية و التفكير الايجابي كان مضمون التساؤل الرئيسي للدراسة الذي انبثقت عنه عدة تساؤلات فرعية تتناول هذه العلاقة وللإجابة على هذه التساؤلات اتبعنا الفصول التالية :

الفصل الاول وهو فصل تمهيدي يتضمن طرح المشكلة تساؤلات الدراسة و الفرضيات واهداف الدراسة و اهميتها كما تضمن هذا الفصل التعاريف الاجرائية لمفاهيم الدراسة وتناول الدراسات السابقة التي لها علاقة بالموضوع

الفصل الثاني تناول الرفاهية النفسية، تعريف ومظاهر الرفاهية النفسية كما جاء في هذا الفصل ابعاد الرفاهية النفسية و مكونات و النظريات المفسرة لها.

اما الفصل الثالث ف جاء بتعريف التفكير اولا ثم انتقل الى تعريف التفكير الايجابي كما درس هذا الفصل انواع و خصائص التفكير الايجابي، حيث تضمن الفصل الثالث سمات التفكير الايجابي و ابعاد و استراتيجيات التفكير الايجابي .

اما الجانب التطبيقي و الذي تم فيه التطرق الى الفصول الثلاثة (الثالث و الرابع و الخامس) حيث خصص الفصل الثالث الى الدراسة المنهجية التي كانت تتضمن الدراسة الاستطلاعية باهدافها و الحدود الزمنية و المكانية و وصف العينة و تبني ادوات البحث المتمثلة في استبيان خاص ب الرفاهية النفسية و الثاني خاص بالتفكير الايجابي مع إعادة الخصائص السيكومترية لهما، اما الفصل الرابع فتطرقنا فيه الى الدراسة الاساسية حيث تضمن وصف العينة الاساسية و المنهج المستخدم و ادوات الدراسة بالاضافة الى اجراءات التطبيق و الاسلوب المعتمد في المعالجة الاحصائية للبيانات المتحصل عليها. اما الفصل الاخير فتطرقنا الى عرض و تفسير و مناقشة نتائج الفرضيات و من خلالها توصلنا الى استنتاج عام لنقدم بعدها مجموعة من الاقتراحات.

# الجانب النظري

الفصل التمهيدي: مدخل إلى الدراسة.

الفصل الأول: الرفاهية النفسية

الفصل الثاني: التفكير الايجابي

# الفصل التمهيدي: مدخل إلى الدراسة.

1. مشكلة البحث.

2. فرضيات البحث.

3. أهداف البحث.

4. أهمية البحث.

5. تحديد المفاهيم

## الإشكالية:

مفهوم الرفاهية النفسية يعد من المفاهيم الحديثة في علم النفس، وهذا ما يؤكد الباحث "معمرية بشير" (2012) حيث يبين ان مفهوم الرفاهية من المفاهيم الحديثة نسبيا في علم النفس، وهي تمثل محور اهتمام علم النفس الإيجابي خلال العقود الماضية، وقد ترجم هذا المصطلح واختلف على تسميته العلماء، فمنهم من وجد انه مرادف لمصطلح السعادة او طيب العيش او وجود الأفضل، وبعضهم يرى انه مرادف للصحة النفسية او الرفاهية النفسية او يرادف جودة الحياة.

فهو محور اساسي في علم النفس الايجابي ويقصد به عموما رضا الفرد بشكل تام عن حياته و العيش في سعادة وهناء، وهذا ما أشار اليه الباحث "أبو هاشم" (2010) حيث يوضح أن الرفاه النفسي يعتبر مفهوم محوري و رئيسي في علم النفس الإيجابي positive psychology لما له من مكانة بارزة في تاريخ الفكر الإنساني، فالسعادة ينشدها الجميع في مختلف الثقافات بوصفها هدفا اسمي للحياة لارتباطها بالحالة الإيجابية، الرضا عن الحياة، تحقيق الذات، و التفاؤل (السيد محمد أبو هاشم.2010:270).

وتعتبر من بين المطالب التي يسعى الانسان لتحقيقها، ولذلك يسعى الكثير من الباحثين للتركيز على الرفاهية النفسية لما لها من تاثير على شخصية الفرد والعلاقة المتبادلة بينها و بين بعض الخصائص الايجابية في الشخصية كالقدرة على حل المشكلات و التعامل الايجابي مع الذات.

حيث عرفتها "سرميني ايمان" (2015) بأنها السعي لتطوير قدرات الفرد وتوظيفها في ادارة المواقف الاجتماعية من خلال تحقيق الانفعالات مع التمتع بصحة جسدية ونفسية، والتعامل مع مواقف الحياة ببهجة ومرح و ثقة بالله (سرميني ايمان مصطفى.2015 : 06).

إضافة لما سبق يستعمل الباحثون عدة مفاهيم أخرى منها الهناء الشخصي، حسن الحال، التمتع الذاتي، الحياة الطيبة، والرفاه النفسي، اما Shapiro ,& All (1998) فقد عرفوا

مفهوم الرفاهية النفسية بوصفها حالة نفسية إيجابية فعالة وناضجة ومتوهجة، تعكس التمتع بالحياة والقدرة على التفاعل الإيجابي مع البيئة المحيطة على نحو مبهج وإيجابي، وبهذا يصبح الاستمتاع بالحياة حالة ليس سمة شخصية يستشعر الفرد من خلالها بأحاساس غامر بالسعادة والبهجة والمتعة.

لذلك يرى "كمال إبراهيم موسى" (2000) ان الرفاهية النفسية ماهي الا سلسلة من العمليات الاجتماعية تتضمن تنمية الوعي بالواقع الحياتي المعاش قبولاً وقيمة في محاولة تتجاوز مرحلة الندم على ما فات وتقبل الوضع القائم كما هو، والتعامل معه بواقعية مع مشكلات الوضع الراهن وتبنى اهداف حياته مستقاة من الحياة التي يعيشها الفرد باستمتاع، وفلسفة واضحة يتبناها بصورة تجعل الفرد اكثر تسامحاً مع ذاته والآخرين، وقبوله للآخر بأفكاره ورائه حتى لو كانت مخالفة تماماً لرائه وأفكاره.(كمال إبراهيم موسى .2000: 44).

حيث اشارت "سارة جبار" (2018) في مقال نشر بمجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية بانها مفهوم ديناميا، يتضمن الكثير من المكونات الذاتية الإيجابية، وترتبط بمحاولة كشف كيف يدرك الافراد مختلف جوانب حياتهم النفسية.(سلمان جاسم.2018: 288).

كما تعرفها "Ryff" (2016) على انها بنية متعددة الأبعاد التي تعكس تقييمات الافراد لانفسهم ونوعية حياتهم. (فتون خرنوب.2016: 221).

في حين عرفها "ميشيل Michael" (2009) بانها قدرة الفرد على تصور الأمور الجيدة التي ستحدث له نتيجة سلوكيات محدودة ومعروفة.

لذا اشار "هيرد Hird" (2003) في مراجعته للادبيات على الرفاهية، الى انه بالرغم من التعريفات النظرية للسعادة، والرضا عن الحياة، والرفاهية، والحياة الطيبة وجودة الحياة قد تلقت الكثير من الانتباه من علماء النفس في العديد من المجالات، بانه لا يوجد اتفاق عام على تعريف عالمي للرفاهية النفسية (16: O'Brien.2008).



انطلاقاً مما سبق استنتجت الباحثتان ان الرفاهية النفسية هي السعي لتطوير قدرات الفرد وتوظيفها توظيفاً صحيحاً في ادارة المواقف الاجتماعية المختلفة، لأنها سلسلة من العمليات الاجتماعية تتضمن تنمية الوعي بالواقع الحياتي المعاش قبولاً وقيمة، حيث يستعمل العديد من الباحثين عدة مفاهيم أخرى منها الهناء الشخصي، حسن الحال، التمتع الذاتي، الحياة الطيبة، والرفاه النفسي، وهذا بوصفها حالة نفسية إيجابية فعالة وناضجة ومتوهجة، وفلسفة واضحة يتبناها بصورة تجعل الفرد أكثر تسامحاً مع ذاته والآخرين، وقبوله لآخر بأفكاره وآرائه حتى لو كانت مخالفة تماماً لآرائه وأفكاره.

لذا يعتبرها بعض الباحثين انها مفهوماً دينامياً، يتضمن الكثير من المكونات الذاتية الإيجابية، وانها بنية متعددة الأبعاد التي تعكس تقييمات الافراد لانفسهم ونوعية حياتهم، بالإضافة الى انها قدرة الفرد على تصور الأمور الجيدة التي ستحدث له نتيجة سلوكيات محدودة ومعروفة، وهذا ما يطلق عليه بالتفكير الايجابي وهو ايضا احد ابعاد علم النفس الايجابي.

كما ترتبط الرفاهية النفسية مع عدة خصائص ايجابية كالتفاؤل، تقدير الذات، السعادة، التعاطف، التوافق البيئي و النفسي، وصولاً الى النظرة الإيجابية والاقبال على الحياة، والاعتقاد بإمكانية تحقيق الأهداف والرغبات في الحاضر و المستقبل، لأنها شعور داخلي إيجابي شبه دائم، يعكس حل المشكلات والطمأنينة النفسية والبهجة والاستمتاع والضبط الداخلي وتحقيق الذات والقدرة على التعامل مع المشكلات والصعوبات بكفاءة وفعالية عالية.

فالتفكير الايجابي هو توقع النجاح وهذا ما اشار اليه الباحث "ابراهيم" (2006) بانه توقع النجاح في القدرة على معالجة المشكلات بتوجيه من قناعات عقلية بناءة، وباستخدام استراتيجيات القيادة والتي تزيد من امداد الفرد بالثقة في ادائه وسيطرته وادارته لعمليات التفكير لديه (جمال رحمان صليحة فتال . 2022: 1148)، كما يصفه الباحث "العريفي" (1978) بانه

الوعي باستعمال العقل البشري بكل طاقاته وامكانياته دون وضع اي اعاقات سلبية من افكار او شعور او تصرف (حسام محمد منشد الهاللي. 2013: 68).

فهو يلعب دورا كبيرا في التركيز على الجوانب الايجابية للحياة ويهدف لتحسين الصحة النفسية وتعزيز الرفاهية كما ان له عدة فوائد من بينها تخفيف القلق و الاكتئاب و زيادة الوعي و التعامل مع المشكلات و الصعوبات التي قد نواجهها في الحياة، كما ترى "الخوالي منال علي محمد" (2014) بأنه القدرة على التحكم في أفكاره وإنفعالاته وتوجيهها توجيها إيجابيا والوعي بذاته والقدرة على قيادتها وإدراك الأهداف والأولويات و السعي الى تحقيقها مع التمتع بالتفاؤل ومقاومة الافكار السلبية (خلود جعري ضيف الله زهراني. 2020).

ايضا من خلال التفكير الإيجابي السليم يمكن للتلاميذ تجاوز العقبات التي تعترض طريقهم ويصبحون اكثر سعادة بدلا من من حالة كراهية الحياة والتشاؤم، ويحققون بذلك الرفاهية النفسية.

لذا يرى "Seligman.M" (1991) ان الفرد صاحب التفكير الايجابي لديه القدرة على الضبط و التحكم و المرونة عند تعرضه للمواقف الحياتية الضاغطة، ويدرك أسبابها وهكذا تزداد إحتمال مواجهته للمواقف بطريقة فعالة (Seligman. M, 1991).

فمرحلة الثانوية تعد مرحلة التطلع نحو المستقبل بما تحمله من طموحات كبيرة، حيث ان التلميذ يسعى للدخول الى عالم الكبار و يميل الى تحمل المسؤولية، فهو يقوم بوضع امال و طموحات يسعى لتحقيقها من خلال مستقبله الدراسي، بالاضافة الى انه يفكر في المهن التي سيلتحق بها في المستقبل، و يسعى لادراك جميع جوانب المشكلات في حياته و مشكلات المجتمع من حوله، و يحاول ان يضع تصورا واضحا لحل هذه المشكلات.

ومن خلال بحثنا نريد ان نتعرف على نوع العلاقة الارتباطية بينهما لدى

تلاميذ المرحلة الثانوية، وهذا ما اوصل الطالبان الباحثان الى طرح التساؤلات التالية:

- ما مستوى الرفاهية النفسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي؟

- ما مستوى التفكير الايجابي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي؟

- هل توجد علاقة ارتباطية بين الرفاهية النفسية و التفكير الايجابي لدى تلاميذ مرحلة تعليم الثانوي؟  
3. فرضيات البحث:

ولإجابة على هذه التساؤلات اقترح الباحث الفرضيات التالية:

الفرضية الأولى:

- مستوى الرفاهية النفسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي مرتفع.

الفرضية الثانية:

- مستوى التفكير الإيجابي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي مرتفع

الفرضية الثالثة:

- توجد علاقة ارتباطية بين الرفاهية النفسية والتفكير الإيجابي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي.

4. أهداف البحث:

تهدف الدراسة إلى تحقيق ما يلي:

أ - محاولة كشف العلاقة بين الرفاهية النفسية والتفكير الإيجابي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي.

ب- تحديد مستوى الرفاهية النفسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي.

ج- تحديد مستوى التفكير الايجابي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي.

5. أهمية البحث:

تتجلى أهمية الدراسة الحالية في أهمية موضوعها وأهمية المتغيرات التي تبحث فيها وبالأخص المتغير المستقل(الرفاهية النفسية) والتي تعتبر من المواضيع الحديثة نسبيا في علم النفس مما سيؤدي ذلك الى تسليط الضوء عليها، وتكمن أيضا أهمية الدراسة في الغوص في موضوع اخر من الموضوعات الحديثة (التفكير الإيجابي) الذي اصبح يحتل مكانة بارزة في الوقت الحالي والذي أجريت حوله العديد من البحوث.

إضافة إلى هذا تكمن الأهمية في أهمية المرحلة العمرية الحساسة التي ستجرب عليها الدراسة والشريحة المهمة من شرائح المجتمع والمتمثلة في تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي، وتتجلى أيضا الأهمية في كون النتائج المتوصل إليها ومساعدة المرشدين والمستشارين التربويين في إرشاد التلاميذ للالتفات نحو حياتهم المستقبلية ومشاريعهم بفكر إيجابي مليء بالطموح والتفاؤل والسعادة والنجاح.

## 6. تحديد المفاهيم نظريا:

### 1. الرفاهية النفسية:

هي مجموع المشاعر و الاحاسيس التي تجعل الشخص يشعر بالارتياح و التقبل لنفسه مما يساهم في نظرة تقويمية إيجابية لحياته .

### 2. التفكير الايجابي:

التفكير الايجابي هو نوع من التخمين او التفكير الذي يركز على الجوانب الايجابية ويسعى لاجاد حلول بالاعتماد على الامل و الرضا و الابتسامة كما انه يساعد على تحسين المزاج و الصحة العقلية و العلاقات الشخصية و الاجتماعية.

## 7. تحديد المفاهيم اجرائيا :

### 1. الرفاهية النفسية:

هي الدرجة التي يتحصل عليها تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي على مقياس الرفاهية النفسية ل (Ryff,1989). والذي يشمل الاستقلالية، تقبل الذات، العلاقات الإيجابية مع الآخرين الهدف في الحياة والنمو الشخصي.

### 2. التفكير الايجابي :

هو الدرجة التي يتحصل عليها تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي في مقياس التفكير الإيجابي والذي يجتوي على أربعة أبعاد والتي تتمثل في : التوقعات الإيجابية نحو المستقبل، المشاعر الإيجابية، مفهوم الذات الإيجابي و الرضا عن الحياة.

# الفصل الأول: المفهوم النظري للرفاهية النفسية

- تمهيد.

1. تعريف الرفاهية النفسية

2. مداخل دراسة الرفاهية النفسية

3. ابعاد الرفاهية النفسية

4. النظريات المفسرة للرفاهية النفسية.

5. انواع الرفاهية النفسية

- خلاصة الفصل

**تمهيد:**

في هذا الفصل قمنا بتقديم تصور حول مفهوم الرفاهية النفسية باعتبارها مجموعة من المشاعر و الاحاسيس التي تشعر الشخص بالارتياح والتقبل لنفسه، والتطرق الى مظاهر وابعاد الرفاهية النفسية و النظريات المفسرة لها بالإضافة الى مكونات الرفاهية النفسية.

**1. مفهوم الرفاهية النفسية**

يعرف الباحث " السيد محمد أبو هاشم " الرفاه النفسي psychological well being : انه مفهوم محوري و رئيسي في علم النفس الإيجابي positiv psychology لما له من مكانة بارزة في تاريخ الفكر الإنساني، فالسعادة ينشدها الجميع في مختلف الثقافات بوصفها هدفاً اسمى للحياة لارتباطها بالحالة الإيجابية، الرضا عن الحياة، تحقيق الذات، و التفاؤل. (السيد محمد أبو هاشم. 2010: 270).

كما يري الدكتور " معمرية بشير " (2012) : ان مفهوم الرفاهية من المفاهيم الحديثة نسبياً في علم النفس، وهو يمثل محور اهتمام علم النفس الإيجابي خلال العقود الماضية، وقد ترجم هذا المصطلح واختلف على تسميته العلماء فمنهم من وجد انه مرادف لمصطلح السعادة او طيب العيش او الوجود الأفضل، وبعضهم يرى انه مرادف للصحة النفسية او الرفاه النفسي او يرادف جودة الحياة، واطافة لما سبق يستعمل الباحثون عدة مفاهيم أخرى منها الهناء الشخصي، وحسن الحال والتنعم الذاتي، والحياة الطيبة.

ايضا يعرفها الباحث " تري tree " (2009) : انها النظرة الإيجابية والاقبال على الحياة، والاعتقاد بإمكانية تحقيق الأهداف والرغبات في الحاضر و المستقبل، واحتمال حدوث الخير والجوانب الإيجابية من الأشياء بدلا من الانزلاق في الشر و الجانب السيء.

اما " شابيرو واخرون Shapiro , & All (1998) : عرفو مفهوم الرفاهية النفسية بوصفها حالة نفسية إيجابية فعالة وناضجة ومتوهجة تعكس التمتع بالحياة والقدرة على التفاعل الإيجابي مع البيئة المحيطة على نحو مبهج وإيجابي، وبهذا يصبح الاستمتاع بالحياة حالة ليس سمة شخصية يستشعر الفرد من خلالها باحساس غامر بالسعادة والبهجة والتمتع.

ويرى "كمال إبراهيم موسى" (2000) : ان الرفاهية النفسية ماهي الا سلسلة من العمليات الاجتماعية تتضمن تنمية الوعي بالواقع الحياتي المعاش قبولاً وقيمة في محاولة تتجاوز مرحلة الندم على ما فات وتقبل الوضع القائم كما هو، والتعامل معه بواقعية مع مشكلات الوضع الراهن وتبنى اهداف حياته مستقاة من الحياة التي يعيشها الفرد باستمتاع، وفلسفة واضحة يتبناها بصورة تجعل الفرد اكثر تسامحا مع ذاته والآخرين من حوله وقبوله للاخر بافكاره ورائه حتى لو كانت مخالفة تماما لرائه وافكاره هو. (كمال إبراهيم موسى .2000: 44).

وأشارت "سارة جبار. سلمان جاسم" (2018) : في مقال نشر بمجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية بانها مفهوما ديناميا، يتضمن الكثير من المكونات الذاتية الإيجابية، وترتبط بمحاولة كشف: كيف يدرك الافراد مختلف جوانب حياتهم النفسية؟ (سارة جبار. سلمان جاسم.2018: 288) .

كما تعرفها "زايف Ryff" (2016): على انها بنية متعددة الابعاد التي تعكس تقييمات الافراد لانفسهم ونوعية حياتهم .(فتون خرنوب.2016: 221). في حين عرفها "ميشيل Michael" (2009) : بانها قدرة الفرد على على تصور الأمور الجيدة التي ستحدث له نتيجة سلوكيات محدودة ومعروفة.

بينما ترى "عبد الوهاب امانى عبد المقصود" (2002) : ان الرفاهية النفسية تمثل شعور داخلي إيجابي شبه دائم يعكس حل المشكلات والطمأنينة النفسية والبهجة والاستمتاع والضبط الداخلي وتحقيق الذات والقدرة على التعامل مع المشكلات والصعوبات بكفاءة وفعالية عالية.(عبد الوهاب امانى عبد المقصود.2002: 259).

ويشير الباحث "هيرد Hird" (2003) : في مراجعته للادبيات على الرفاهية، الى انه بالرغم من التعريفات النظرية للسعادة، والرضا عن الحياة، والرفاهية، والحياة الطيبة وجودة الحياة قد تلقت الكثير من الانتباه من علماء النفس في العديد من المجالات، فانه لا يوجد اتفاق عام على تعريف عالمي للرفاهية النفسية.(O Brien.2008: 16).



في ظل التعاريف المذكورة التي شملت مضمون الرفاهية النفسية والتي تتضمن مجموعة المؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن حياته بشكل عام.

## 2. مداخل دراسة الرفاهية النفسية :

قد أدى الاهتمام الواسع بالجوانب الإيجابية للصحة النفسية الى تطوير نماذج عديدة لتحديد الملامح الأساسية للرفاهية ومؤشراتها، اذ ظهر العديد من النماذج التي تتباين في تفسيرها ورؤيتها لهذا المفهوم، ويوجد مدخلين متميزين للرفاهية هما :

### 1.2. المدخل الذاتي Hedonic :

يركز هذا المدخل على السعادة والسرور، ويعرف الرفاهية من ناحية السرور وتجنب الألم، حيث يقوم هذا المدخل على فكرة ان السعادة والسرور يشكلان الهدف الأساسي للحياة البشرية، ووفقا لهذا المنظور فانه يتم تحقيق الرفاهية من خلال زيادة الشعور بالسعادة عن طريق السعي الى اللحظات السارة، والاهداف المجزية تماشيا مع القيم الفردية، وبلوغ المحفزات التي تزيد الوجدان الإيجابي. (Lyndqvist.2011:110).

هذا تشير الى الرفاهية الذاتية في ضوء هذا المدخل الى تقييمات الافراد المعرفية، والوجدانية لحياتهم وتشمل مكونات معرفية، ووجدانية اذ يشير المكون المعرفي الى رضا الافراد عن حياتهم عموما، اما المكون الوجداني فيشير الى تكرار الخبرات والانفعالات الإيجابية والسلبية لدى الافراد. (Burrus & all.2012:02).

وتشير كارول رايف وآخرون (Ryff.C.& all.2004) : الى ان بحث الانسان عن الشعور باللذة قديم ومتأصل ومتجذر في النفس الإنسانية، فبحثه عن السعادة والسرور والرضا انبثق حتى في الكتابات اليونانية القديمة أمثال "إبيقروس Epicurus" بالإضافة الى الفلسفات اللاحقة لـ "هوبز وبييتام" Hobbes and Bentham، وفي العصر الحالي يهتم علم النفس اللذة بالدراسة العلمية لما يحققه لنا الشعور بالسرور ويجنبنا الشعور بعدم السرور.

## 2.2 المدخل النفسي او تعبئة الطاقات Eudaimonic:

يركز هذا المدخل على الأداء الوظيفي الذي يعكس بلوغ اهداف حياتية ذات معنى واضح، وأول من كتب عن فلسفة السعادة أرسطو واعتبرها ادراك الفرد لامكانياته الحقيقية، ويعرف الرفاهية بأنها توظيف إمكانيات الفرد من خلال عملية تحقيق الذات. كما يشير هذا المنحى الى ان الرفاهية متميزة عن السرور والسعادة بحد ذاتها، فالاهداف البشرية والقيم التي تزيد من الوجدان الإيجابي لا يتم النظر لها على انها مفيدة بالضرورة لنمو الافراد وتطورهم، وبدلاً من تعريف الرفاهية على انها الحصول على السعادة في المقام الأول، فان هذا المنحى يهتم بأنشطة الافراد وتحدياتهم المنخرطة في تطوير وتحقيق الإمكانيات الفردية التي تتماشى القيم الهامة والارتباط المتجذر في الذات (Lyndqvist.2011:110).

على هذا تتربط الرفاهية في ضوء هذا المدخل بتطور وادراك ذات الفرد وتحقيقه لامكانياته واستغلال قدراته الى اقصى حد ممكن. (Ryff & Singer.2008:14).

### 3. ابعاد الرفاهية النفسية :

#### الابعاد الستة للرفاهية النفسية :

فيما يلي الابعاد الستة التي توضح هذا الرفاه النفسي سوف نرى ذلك بالتأكيد هناك الكثير منهم يجب ان نطوره لتحقيقه.

#### 1.3.1 الاستقلالية : يدل احراز نتيجة عالية في هذا الاختبار على ان المجيب مستقل

وينظم سلوكه او سلوكها بشكل مستقل عن الضغوط الاجتماعية، من امثلة الأجوبة هذا المعيار : (لدي ثقة في ارائي، حتى لو كانت معارضة للوعي الجمعي).

الاستقلالية هي شعور الافراد بالقدرة على تقرير مصيره والاستقلالية وتنظيم سلوكه الداخلي والقدرة على مواجهة الضغوط الاجتماعية والتفكير والتصرف وفقا لقيمهم الخاصة، حيث

لا ينظر الشخص الى الآخرين للحصول على التقييم، ولكنه يقيم نفسه وفقا لمعايير الشخصية وبهذا المعنى تشير الاستقلالية الى تفرد الذات وتحديدها. (Ryff.1989:1071).

كما تشير الاستقلالية الى القدرة على السير حسب إيقاع الفرد الشخصي والتي تتطلب الشجاعة في التخلص من الأعراف والتقاليد والمعتقدات غير المقبولة والتقليدية والشائعة بين الافراد، ومن هنا فانها تشير الى القابلية والقدرة على وقوف الفرد بمفرده واعتماده على نفسه، أي ان مطلب الاستقلالية ربما يتضمن العزلة او حتى الوقوف في مواقف لاترضي الآخرين لانها اختبارات في الحياة لاتتسق مع رؤية الفرد الداخلية. (رايف كارول. سنكر بيرتون. 2006: 387).

### 2.3 التحكم البيئي:

يدل احراز نتيجة عالية في هذا الاختبار على ان المجيب متمكن من استخدام الفرص بكفاءة ، ولديه حس تحكم في إدارة العوامل والأنشطة البيئية، بما في ذلك إدارة شؤونه اليومية وخلفه مواقف لمنفعة حاجاته الشخصية من امثلة الأجوبة على هذا المعيار (انني اشعر في العموم بأنني مسؤول عن الموقف الذي أعيش فيه).

التحكم البيئي هو قدرة الفرد على اختيار وانشاء بيئات مناسبة له، وهي سمة من سمات الرفاهية النفسية والصحة العقلية، وهو أيضا القدرة على التعامل والتحكم بالبيئات المحيطة بالفرد والتي تشير الى تقدم الفرد في العالم المحيط وتغييره بشكل ابداعي، أي ان المشتركة النشطة داخل البيئة المحيطة والقدرة على التحكم بها والسيطرة عليها مكونات أساسية في تحقيق تكامل الأداء النفسي الإيجابي. (Ryff.1989:1071).

### 3.3 النمو الشخصي:

يدل احراز نتيجة عالية في هذا الاختبار على ان المجيب يستمر في تطوير نفسه، مرحب بالخبرات الجديدة. وانه مدرك للتحسين السلوكي والنفسي عبر الزمن من امثلة الأجوبة على هذا المعيار : (أظن انه من المهم ان يعيش المرء خبرات جديدة تتحدى طريقة تفكيره حول نفسه وحول العالم)، يتطلب الأداء النفسي الأمثل الى استمرار الفرد في تطوير إمكاناته،

والنمو والتوسع الشخصي، حيث تعد الحاجة الى تحقيق الذات وادراك الفرد لامكانياته امر أساسي لتحقيق النمو الشخصي.

### 4.3 العلاقات الإيجابية مع للاخرين:

يدل احراز نتيجة عالية في هذاالاختبار على ان المجيب يشترك في علاقات جادة مع الاخرين، وتتضمن هذه العلاقات التعاطف، الالفة، والمودة المتبادلة من امثلة الأجوبة على هذا المعيار : (يصفني الناس على انني انسان معطاء، ومستعد لمشاركة وقتي مع الاخرين) ،كما ان الذين يتمتعون بعلاقات إيجابية موثوقة لديهم مستويات عالية من الرضا عن علاقاتهم والشعور بالقناعة، واهتمامهم بالتبادل الاجتماعي واطهارهم للسلوك التواصلي الإيجابي مع الاخرين، والقدرة على التأثير والاهتمام بسعادة الاخرين، فهم اقرب الى تحقيق ذواتهم اكثر من غيرهم (رايف كارول. سنكر بيرتون. 2006: 387).

### 5.3 الحياة الهادفة:

يدل احراز نتيجة عالية في هذا الاختبار على ان المجيب يملك هدفا محددًا ولديه قناعة بأن للحياة معنى، من امثلة الأجوبة على هذا المعيار (بعض الناس يهيمنون بلا هدف خلال حياتهم، لكنني لست منهم).

هو شعور الفرد بان هناك هدف ومعنى للحياة، حيث من اهم مؤشرات النضج هو فهم الفرد لاهدافه والشعور بالتوجه والغرض من الحياة، ومن اهم الأهداف هو تحقيق الإنتاجية والابعاد والتكامل العاطفي وغيرها من الأهداف التي تعزز الشعور الإيجابي وان الحياة ذات مغزى (1071: 1989. Ryff)، هي أيضا القدرة على إعطاء معنى وتوجه لحياتنا و تجربتنا التي نعيشها وعلى خلق اهداف والسعي في سبيلها، وهي وثيقة الصلة بالقدرة على مجابهة المحن (مصطفى حجازي. 2012: 285).

## 6.3 تقبل الذات :

يدل احراز نتيجة عالية في هذا الاختبار على ان للمجيب موقفا ايجابيا اتجاه نفسه من امثلة الأجوبة على هذا المعيار (انني احب معظم جوانب شخصيتي)، ويقصد بتقبل الذات شعور الفرد بقبول الذات وتقييماته الإيجابية لذاته ولحياته الماضية، ويعتبر التقبل الذاتي مفتاحا للشعور بالرفاهية النفسية، لذلك فان تبني المواقف الإيجابية اتجاه تعتبر خاصية أساسية للاداء النفسي الإيجابي (Ryff.1989:1071).

كما اقترح الباحث سيلجمان (Seligman,2011) نظرية الرفاهية النفسية أو ما أطلق عليه نموذج "بيرما Model PERMA"، حيث يفترض أن الرفاهية النفسية تتكون من خمسة عناصر أساسية، تساعد هذه العناصر الفرد على الوصول إلى حالة من الاشباع والسعادة والمعنى، هذه العناصر هي:

أ. **العاطفة الإيجابية (P- positive Emotion)**: والتي تتحدد بقدرة الفرد على التفاؤل والنظر إلى الماضي والحاضر والمستقبل بمنظور ايجابي.

ب. **الانخراط/ الاندماج (E- Engagement)**: من المهم في حياة الفرد أن يكون قادرا على اختيار أنشطة جماعية يشارك فيها ويتعلم منها، وتسهم في منحه السعادة الشخصية.

ج. **العلاقات (R- Relationchips)**: ان بناء علاقات إيجابية مع الاسرة و الأصدقاء وجماعة الاقران امر مهم لنشر الحب و الفرح لدى الفرد، مما يمنحه قوة ودعما قويا في الأوقات الصعبة.

د. **المعنى (M- Meaning)**: إن وجود هدف ومعنى لحياة الفرد أمر مهم ليعي الفرد حياته بسعادة ورفاهية نفسية بدلاً من السعي وراء المتعة القصيرة والمحدودة. هذا الهدف والمعنى هو الذي يعطي الفرد السبب الحقيقي لحياتهم، ويجعلها ذات معنى.

#### هـ. الانجازات (Accomplishments): إن وجود الأهداف والطموح في حياة الافراد

يساعدهم على تحقيق أشياء تمنحهم شعورا بالانجاز، الامر الذي يعطي الفرد قوة وشعورا بالسعادة والرفاهية والرضا عن الحياة، بداية من التخطيط لها، مروراً بتحقيقها بشكل جزئي، وصولاً الى تحقيق تلك الأهداف. (ايادعليان. 2020: 05).

#### 4. أنواع الرفاهية النفسية :

**1.4 الرفاهية الذاتية:** و يقصد بالرفاهية الذاتية تقييمات الوجدانية والمعرفية لحياتهم وما إذا كانت حياة كريمة و سعيدة أو مدركة و حزينة.

(رضوان ايناس. سيد علي اسماعيل. 2017: 7).

**2.4 الرفاهية النفسية:** انها حالة وجدانية إيجابية تعكس شعور الفرد بالسعادة نتيجة لما يتعرض له من مصادر السعادة الشخصية والمتمثلة في الصحة الجسمية والنفسية، ووجود اهداف محددة وتقدير الذات والثقة بالنفس، والتعليم والنجاح الدراسي والمستقبل المهني، ومصادر السعادة المهنية والمتمثلة في الحب الاسري والعلاقات الطيبة مع الأصدقاء.

**3.4 الرفاهية الموضوعية:** وتشمل خمسة أنواع وهي الرفاهية المادية، والصحة، النمو والنشاط، والرفاهية الاجتماعية، والرفاهية الانفعالية.

من خلال ما تم ذكره من انواع يتضح لنا ان للرفاهية النفسية عدة ابعاد وانواع مختلفة، حيث كل نوع يختلف عن غير كالرفاهية التي يقيم بها الفرد لحياته اما سعيدة او حزينة ثم الموضوعية وتشمل الصحة النفسية التي تكمن في شعور الفرد بالسعادة.

(بن سميثة العيد. 2019: 127).

#### 5. النظريات المفسرة للرفاهية النفسية :

**1.5 نظرية التحليل النفسي :** مؤسس هذه النظرية سيجموند فرويد الذي يبين ان خلو شخصية الفرد من الصراع بين مكونات الشخصية الثلاثة (الهو id ، الأنا ego، والأنا العلى super ego)، والتي تضطرب عندما لا تتمكن الأنا من الموازنة بين مطالب الهو الغريزية وبين

الانا الأعلى المثالية، يعد مؤشرا للفرد على التمتع بالصحة النفسية والتي تدخل من ضمن مفهوم الرفاهية النفسية.

ان هذه النظرية ترى ان النقص العضوي والإهمال والرفض والتدليل يؤدي الى اضطراب في الصحة النفسية لذلك فان الفرد يحاول ان يعوض مشاعر النقص لديه بوضع اهداف غير واقعية تعيقه عن الوصول الى درجة الرفاه النفسي وتحقيق الذات، اذ ان الفرد في النهاية شخص غير دقيق هنا لتقدير ذاته فضلا عن انه دائم التوتر ويخشى القرارات والاحباطات.

**2.5. نظرية التدرج الهرمي وتحقيق الذات لماسلو:** ترى هذه النظرية ان للفرد مجموعة من الحاجات يسعى لاشباعها، والموضوعة على شكل هرم تتمثل في الحاجات الفيزيولوجية، ثم يأتي بعدها الحاجة الى الأمان، ثم الحاجات الاجتماعية، ثم الحاجة الى التقدير، ثم الحاجة الى تقدير الذات واي نقص في هذه الحاجات تولد له حالة حالة من التوتر الداخلي تدفعه بسلوك يهدف الى اشباعها، فاذا تم اشباع الحاجة لن تكون دافعة له.

من ثم ينتقل الفرد الى اشباع الحاجة الأعلى منها مرتبة وهكذا، وقد سماها ماسلو بنظرية الحاجات، فالفرد يقوم بسلوك ما يقصد منه اشباع حاجات معينة، فمثلا يسعى الفرد من خلال المشكلات التي يتعرض لها لاشباع حاجته الى الامن البدني والنفسي والوظيفي، فاذا اشبعت هذه الحاجة انتقل الى الحاجة الأعلى منها مرتبة، وهي حاجته للحب والانتماء الى جماعة، واذا اشبعت هذه الحاجة انتقل الى الحاجة الأعلى وهكذا حتى يصل الى قمة هرم ماسلو بالوصول الى مرحلة تحقيق الذات. (سارة سليمان. عبد الله سويلم. 2019: 115).

تم عرض نظرية التدرج الهرمي كاحدى النظريات المفسرة للرفاهية النفسية بناء على ما ذكره ماسلو حيث يرى ان الانسان يتمتع بالصحة النفسية والسعادة النفسية عندما يكون قادرا على اشباع حاجاته المختلفة والوصول بها الى مايسمى بتحقيق الذات.

حيث ان ماسلو لم يجعل الصحة النفسية في اشباع الحاجات الفيزيولوجية والبيولوجية بل جعلها في اشباع الحاجات النفسية والاجتماعية وعلى رأسها الحاجة الى تحقيق الذات بوصفها أسمى هذه الحاجات، وجعل تحقيق الذات دافعا يدفع الانسان لأن يكون في مستوى فهمه ووعيه لنفسه وحاجاته.

### 3.5. نظرية "روبير rober" عن التوازن الدينامي:

ترى هذه النظرية ان الافراد يميلون الى العودة الى خط الأساس من السعادة حتى حتى بعد احداث الحياة الرئيسية، فمعظم الأشخاص معظم الوقت لديهم رفاهية ذاتية مستقرة الى حد ما، ويعود ذلك الى مستويات تخزين وتدفق المدخلات النفسية التي تحفظ الرفاهية الذاتية في حالة توازن ديناميكي (طه منال. 2014: 52).

تعد هذه النظرية من النظريات المفسرة للرفاهية النفسية وذلك لأنها تؤكد عللا حقيقة وجود الرفاهية النفسية وانه متأصل فيه ومتجذر في النفس الإنسانية من القدم وان السعادة والسرور يشكلان الهدف الأساسي لطيب الحياة البشرية، مما يؤثر على حياة الفرد وصحته النفسية ولهذا هو يبحث عن السعادة والسرور والرضا عن الحياة.



## خلاصة الفصل:

الرفاهية النفسية هي السعي لتطوير قدرات الفرد وتوظيفها توظيفا صحيحا في ادارة المواقف الاجتماعية المختلفة، لأنها سلسلة من العمليات الاجتماعية تتضمن تنمية الوعي بالواقع الحياتي المعاش قبولاً وقيمة، حيث يستعمل العديد من الباحثين عدة مفاهيم أخرى منها الهناء الشخصي، حسن الحال، التمتع الذاتي، الحياة الطيبة، والرفاه النفسي، وهذا بوصفها حالة نفسية إيجابية فعالة وناضجة ومتوهجة، وفلسفة واضحة يتبناها بصورة تجعل الفرد أكثر تسامحا مع ذاته والآخرين، وقبوله للآخر بأفكاره ورائه حتى لو كانت مخالفة تماما لرائه وأفكاره.

لذا يعتبرها بعض الباحثين انها مفهوما ديناميا، يتضمن الكثير من المكونات الذاتية الإيجابية، وانها بنية متعددة الابعاد التي تعكس تقييمات الافراد لانفسهم ونوعية حياتهم، بالإضافة الى انها قدرة الفرد على تصور الأمور الجيدة التي ستحدث له نتيجة سلوكيات محدودة ومعروفة، وهذا ما يطلق عليه بالتفكير الايجابي وهو ايضا احد ابعاد علم النفس الايجابي.

## الفصل الثالث : التفكير الإيجابي

### تمهيد

1. تعريف التفكير الايجابي

2. اهمية التفكير الايجابي

3. ابعاد التفكير الايجابي

4. سمات التفكير الإيجابي

5. استراتيجيات التفكير الإيجابي

خلاصة الفصل.

## تمهيد :

التفكير الإيجابي هو موقف عقلي يشعر فيه الإنسان بالرضى وعدم الإحباط، عند حدوث شيء لم يكن يريده أو مخالف لما كان يخطط له. يمكن تعريف هذه المهارة على إنها عملية مترابطة من الأفكار تساعد في إنتاج طاقة إيجابية وتحفيزية وتحولها إلى حقيقة.

### 1. تعريف التفكير الايجابي :

ان تعريفات التفكير الايجابي كثيرة و متعددة منها ما يلي:

حيث يعرف "محمود إبراهيم" (2006) التفكير الايجابي بانه توقع النجاح في القدرة على معالجة المشكلات بتوجيه من قناعات عقلية بناءة وباستخدام استراتيجيات القيادة الاتية والتي تزيد من امداد الفرد بالثقة في ادائه وسيطرته وادارته لعمليات التفكير لديه. (جمال رحمانى .صليحة فتال . 2022 :1148)،

كما يرى الباحث "مصطفى حجازي" (2006) انه يسهم في تفسير المتفائل الذي يؤدي الى التغلب على الصعاب خصوصا في حالات المواقف الصعبة معززا بالثقة وبامكانات التعويض كما يؤدي الى التخلي عن الدلائل الواقعية قد تستسلم لليأس ويؤدي ذلك ايضا الى تحسن توجيه الذات (بهير حمزة .برزوان حسيبة . 2022:316 ).

ويعرفه "الخوالي" (2014) على انه قدرة الفرد على التحكم في أفكاره وانفعالاته وتوجيهها توجها إيجابيا والوعي بذاته والقدرة على قيادتها وادراك الأهداف و الأولويات والسعي الى تحقيقها مع التمتع بالتفاؤل ومقاومة الأفكار السلبية (سليم يوسف فهمي. 2017: 11).

ومنه إستخلصت الباحثتان ان التفكير الايجابي هو نوع من التفكير الذي يركز على الجوانب الايجابية بإعتماد على الأمل و الرضا و الائتمان و الابتسامة، كما هو طريقة و أسلوب العزيز التفاؤل ويعتبر التفكير الايجابي نهج الحياة يركز على توجيه الانتباه و التفكير نحو الافكار و المشاعر و المواقف الايجابية.

**2. أهمية التفكير الايجابي :** ان التفكير الايجابي يلعب دورا هاما في حياة الفرد وهو ذو اهمية عالية تتمثل في:

**1.2 المنفعة الذاتية للفرد نفسه:** يساعد التفكير على خوض مجالات التنافس بشكل فعال في هذا العصر الذي ارتبط فيه النجاح والتفوق بمدى القدرة على التفكير الجيد.

**2.2 المنفعة الاجتماعية العامة:** إن إكتساب الفرد و المجتمع لهارات التفكير الجيد يؤدي إلى إيجاد مواطنون يستطيعون النظر بعمق وحكمة إلى المشاكل الاجتماعية التي عانى منها منها مجتمعهم كما يجعلهم قادرين على اصدارالحكام الصائبة على كثير من الموضوعات العامة، وقادرين على حل ما يعتبرهم رم من مشكالت اجتماعية بشكل جيد.

**3.2 الصحة النفسية:** إذ إن القدرة على التفكير الجيد تساعد المرء على الراحة النفسية فالمفكرون الجيدون عادة لديهم القدرة على التكيف مع الاحداث والمتغيرات من حولهم اكثر من الاشخاص الذين لا يحسنون التفكير.

**4.2 إتقان المرء للتفكير الجيد:** واكتسابه القدرة على التحليل والتقييم والنقد مما يجعله مسلحا بما يقيه من التاثر السريع غير متعقل بافكارالآخرين وآرائهم .

وترى الباحثتان ان التفكير يجعل الفرد اكثر قدرة على حل المشكلات التي تواجهه في الحياة اليومية، مما يمكنه من اكتساب مهارات تفكير جديدة، وتساعد على اتخاذ قراراته وتقييمها للتأكد من صحتها كما تجعله قادرا على مشاركة الفعالة مع الاخرين وتمكنه من تعلم الماضي واخذ العبر منه للاستفادة في المستقبل.(Carver,C.Scheier,M.F.2014 :307).

**3. ابعاد التفكير الايجابي :** لتفكير الايجابي عدة ابعاد من بينها ما يلي:

**1.3 التوقعات الايجابية و التفاؤل:** اي ما يتوقعه الفرد من تحقيق الربح الايجابي المتفائل في جميع جوانب حياته الضبط الانفعالي و التحكم في العمليات العقلية العليا امتلاك الفرد لمهارات تقوم بتوجيه انتباهه و الايقادة من الذكريات الماضية وقدرته عن التخيلات الايجابية التي تكون ذات فائدة و ملائمة مع صحته النفسية وتتمي المعارف التي

لديه لتلائم عملية التوافق الاجتماعي النفسي.

### 2.3 حب التعلم و التفتح المعرفي الصحي: اي ما يميز الفرد من توجيهات ايجابية

نحو امكانيته على التغيير بما فيها اهتمامه بالمعرفة و حبه للعلم و التعلم ومعرفة كل جديد.

### 3.3 الشعور العام ب الرضا : اي شعور الفرد برضاه التام عن نفسه و شعوره بالسعادة

بتحقيق اهدافه في الحياة كمستوى معيشته و و تعليمه و انجازه.

### 4.3 تقبل الايجابي للاختلاف عن الاخرين: اي ان الفرد يتبنى افكارا وسلوكيات

اجتماعية يدل على فهمه للاختلافات العامة بين الناس وانه مطالب بتشجيع هذه الاختلافات و النظر لها بايجابيته و فكر غير منغلق.

### 5.3 السماحة و الاريحية: اي ان الفرد يتبنى اعتقادات و تسامح عما مر به من خبرة

ماضية و مصاعب نفسية مرتبطة بهذا الماضي .

### 6.3 الذكاء الوجداني: اي صفات الفرد الشخصية و مهاراته الاجتماعية و الوجدانية

والتي تمكنه من فهم مشاعر الاخرين و انفعالاتهم فيكون قادرا على توجيه حياته نفسيا و اجتماعيا من منطلق مهاراته التي لديه .

### 7.3 تقبل غير مشروط للذات: اي تقبل الفرد لذاته و رضاه عما يملك و تجنبه التقليل

من شان نفسه امام الاخرين لكي يحصل على التعاطف من الاخرين و لفت نظرهم فتقبل الذات يعد جانبا عقلانيا كبيرا .

### 8.3 المجازفة الايجابية: اي قدرة الفرد العالية ورغبته في الاكتشافات المجهولة وتقبله

الغموض بحبه للاستطلاع وقدرته على اتخاذ القرار الايجابي اي تكون مجازفة محسوبة فعالة (خلود جعفري، ضيف الله زهراني. 2020: 15-49).

#### 4. سمات التفكير الايجابي :

يرى "سكوت دبليو" (2003) ان هناك عشر سمات للمفكر الايجابي:

**1.4 التفاؤل :** الايمان بالنتائج الايجابية وتوقعها حتى في اصعب المواقف و الازمات و التحديات .

**2.4 الحماس :** امتلاك اعلى مستويات الاهتمام و الطاقة و المشاعر و التحريض الذاتي الايجابي .

**3.4 الايمان:** وهو اعتقاد بالذات و بالآخرين و الايمان بالقوى الروحية الاعلى التي تقدم الارشاد و المساعدات لدر احتياج المرء لها.

**4.4 التكامل:** الالتزام الفردي بالشرف و الانفتاح و العدل و العين وفقا لمعايير الشخصية.

**5.4 الشجاعة :** الارادة للقيام بالمغامرات وقهر المخاوف حتى ودون ضمان النتائج

**6.4 التصميم :** المضي الشاق نحو الهدف و السبب و العرض .

**7.4 الصبر :** الارادة على انتظار الفرصة و استعداد المرء لذاته و للآخرين.

**8.4 الهدوء:** التحلي بالتفكير و القدرة على الموازنة في مواجهة الصعاب و التحديات و الازمات اليومية .

**9.4 التركيز:** الاهتمام الموجه عبر وضع الاهداف و تحديات الاولوية.

(حياة بن عيشة، سميرة ركزة. 2020:176).

#### 5. استراتيجيات التفكير الايجابي :

**1.5 إستراتيجية التجزئة:** "كل من يريد أن يصل إلى هدف بعيد، عليه أن يخطو خطوات صغيرة كثيرة". فالهدف من إستراتيجية التجزئة هو تجزئة هذا الحكم والتعميم السلبي إلى مكونات اصغر مما يجعل الشخص يدرك الحكم بإدراك آخر إيجابي يساعده على التعامل مع الأجزاء كل على حدى بثقة وسهولة تامة .

**2.5. إستراتيجية التعريف:** "ولكي ننجح يجب علينا أولاً أن نؤمن أن بمقدورنا تحقيق النجاح هذا مثال من إعادة التعريف، فالشخص الذي يفكر في نفسه أنه خجول، كان النتيجة تعريفه لنفسه، هو شعوره بأنه أقل من الآخرين مما يسبب له الاعتقاد بأنه ضعيف، أما عندما تغير التعريف وأصبح الاستماع قوة جعلته يشعر بالرضا عن نفسه فزاد تقديره الذاتي وثقته في نفسه، وبذلك تحول التعريف من الضعف إلى القوة.

**3.5 إستراتيجية القيمة العليا :** ان الأمور تتطور للأفضل بالنسبة للأشخاص الذين يستغلون الطريقة التي تتطور بها الأمور، إستراتيجية القيمة العليا تهدف إلى توسيع آفاق الشخص، فيرى القيمة في أي تحدٍ يسهّ مما يجعل أحاس هادئة ومنتزعة، فمن الممكن أن يفشل طالب في الامتحان فتكون قيمته العليا، وأن ما حدث ليس إلا تجربة تعلم منها لكي يصبح أفضل في المرة القادمة.

**4.5 إستراتيجية البدائل:** الشخص الذي عنده أكثر من بديل ليحل مشكلة واحدة، ذكرت جامعة "هارفارد الأمريكية" أن النجاح يعتمد على المرونة التامة والتحرك السريع ببدائل وأفكار جديدة، تجعل الشخص أو الشركة يستفيد من الفرص المتاحة (وافي نبيل وآخرون. 2020: 545).

**الخلاصة :**

التفكير الإيجابي يلعب دوراً فعالاً ومهماً في حياة الفرد، حيث تساعد في التخلص من الضغوط والمشاكل، واكتساب حياة إيجابية وسعيدة، كما تجعل الشخص أكثر تفاؤلاً مما يزيد من إنتاجيته. لكن لا بد من معرفة أن هذه المهارة ليست موهبة توجد عند شخص ولا توجد عند الآخر، على العكس تماماً، فتعلمها واكتسابها ليس صعباً. لذا إذا كنت تريد تغيير حياتك وجلب السعادة إليك، يمكنك تطبيق التفكير الإيجابي في حياتك اليومية.



# الجانب التطبيقي

# إجراءات البحث الميدانية

الفصل الثالث: الدراسة الإستطلاعية.

الفصل الرابع : الدراسة الأساسية

الفصل الخامس : عرض النتائج ومناقشتها

# أولاً : الدراسة الاستطلاعية

## التمهيد

1. أهداف الدراسة

2. عينة الدراسة

3. إجراءات الدراسة الاستطلاعية

4. أدوات الدراسة

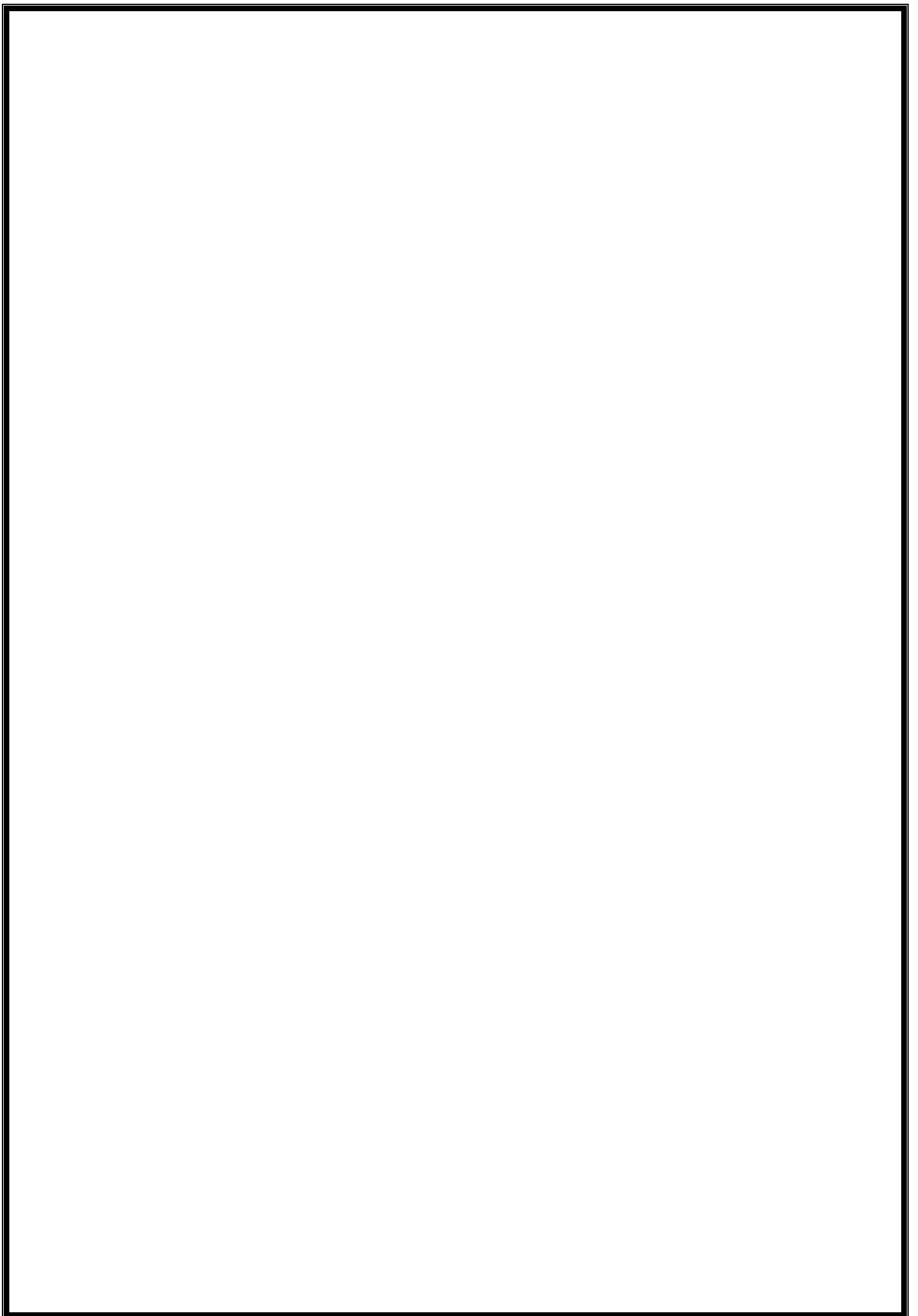
1.4 مقياس الرفاهية النفسية

2.4 مقياس التفكير الايجابي

5. الخصائص السيكومترية

1.5 الخصائص السيكومترية مقياس الرفاهية النفسية

2.5 الخصائص السيكومترية مقياس التفكير الايجابي



**تمهيد :**

تطرقنا في هذا الفصل الى الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة الميدانية من خلال التطرق الى نقطتين أساسيتين هما الدراسة الأساسية والدراسة الاستطلاعية بحيث يتم التفصيل في اهداف الدراسة والمجالين المكاني والزمني لها ثم وصف العينة المختارة للدراسة الاستطلاعية من حيث كيفية اختيارها.

كما يتم التفصيل في الكلام عن الأدوات المستخدمة في الدراسة الاستطلاعية والتي اعتمدنا فيها أساسا على مقياسين تمثلا في مقياس الرفاهية النفسية و مقياس التفكير الإيجابي قصد التأكد من صدقهما وثباتهما، كذلك بالتطرق في الدراسة الأساسية على منهج الدراسة وتقديم وصف مفصل لأدوات الدراسة .

**1.اهداف الدراسة الاستطلاعية :**

تعتبر الدراسة الاستطلاعية مرحلة أساسية لاجراء أي بحث علمي كما تهدف الدراسة الاستطلاعية الحالية الى :

- التعرف على ميدان الدراسة والتعرف على العينة وتحديدتها.
- انتقاء أدوات الدراسة المناسبة.
- التأكد من مدى ملائمة المقاييس للدراسة الحالية.
- التحقق من وضوح تعليمة المقاييس، بالإضافة الى سلامة اللغة والفهم للعبارات وعدم وجود غموض فيها.
- التأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات القياس، أي انها ثابتة وتقيس ما وضعت لقياسه.

## 2. عينة الدراسة الاستطلاعية :

لايستطيع الباحث بدء بحثه والتوصل لنتائج مفيدة بشكل فوري دون اطلاع كاف على موضوع بحثه، لذلك لابد له من عينات بحثية والتي تعني مجموع الافراد الذين يجرى عليهم البحث وتكون ممثلة لمجتمع الدراسة وذات حجم كافي.

**حجم العينة :** تم اختيار العينة باتباع الطريقة العشوائية متكونة من (60) تلميذ(ة) والجدول الموالي يبين خصائصها :

### الجدول رقم (01) : يبين توزيع أفراد العينة الاستطلاعية:

المتغيرات	العدد	النسب المئوية
الجنس	ذكر	35 %58.33
	أنثى	25 %41.66
المجموع	60	%100

## 3. إجراءات الدراسة الاستطلاعية :

- ✓ الحدود الزمانية : طبقت هذه الدراسة يوم 18 و 19 مارس 2024
- ✓ الحدود المكانية : أجريت الدراسة الاستطلاعية في مجموعة من ثانويات ولاية تيارت (ثانوية احمد مدغري، ثانوية بن نقادي قدور، ثانوية حيرش محمد وثانوية باي بوزيد).
- ✓ الحدود البشرية : يعتبر تحديد مجتمع البحث من المقتضيات الأساسية لكي يؤدي البحث العلمي الغاية التي وضع من أجلها او هم الافراد الذين يجرى عليهم البحث، حيث تكونت الدراسة الاستطلاعية من 60 تلميذ(ة) من تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي.
- ✓ الحدود الموضوعية : تحددت الدراسة بموضوع الرفاهية النفسية والتفكير الإيجابي.

#### 4. أدوات الدراسة :

##### 1.4.1. الأداة الأولى مقياس الرفاهية النفسية (psychological well\_being) :

من منطلق اهداف الدراسة اخترنا مقياس الرفاهية النفسية الذي اعدته "كارول رايف" (1989) يتكون من 42 بند منهم (22 بند إيجابي، 20 بند سلبي) موزعين على 6 ابعاد وهي (الاستقلالية، التمكين البيئي، النمو الشخصي، العلاقات الإيجابية، الهدف من الحياة، تقبل الذات).

اما من حيث بدائل الإجابة فهي ست بدائل (غير موافق بشدة، غير موافق الى حد ما، غير موافق، موافق، موافق الى حد ما، موافق بشدة) وقد اعطيت قيما للاستجابات على عبارات المقياس (1،2،3،4،5،6) على الترتيب للعبارات الايجابية، في حين أعطيت (1،2،3،4،5،6) على الترتيب للاجابات السلبية، حيث يشير ارتفاع الدرجة الى ارتفاع مستوى الرفاهية النفسية ، وبذلك فان (252) هي الدرجة العليا و(42) هي الدرجة الدنيا والجدول التالي يوضح توزيع الابعاد والبنود :

##### جدول رقم(02) : يبين توزيع أبعاد وبنود مقياس الرفاهية النفسية :

الابعاد	البنود الموجبة	البنود السالبة
الاستقلالية	4-3-2-1	7-6-5
التمكين البيئي	11-10-9-8	14-13-12
النمو الشخصي	16-15	21-20-19-18-17
العلاقات الإيجابية	25-24-23-22	28-27-26
الهدف من الحياة	30-29	35-34-33-32-31
تقبل الذات	39-38-37-36	42-41-40

أما بخصوص تعليمة المقياس انظر الملحق رقم (02) الذي يوضح مقياس الرفاهية النفسية ل "رايف" الموجه لعينة الدراسة .

## 2.4 مقياس التفكير الإيجابي :

### مقياس التفكير الايجابي :

اعتمدنا على مقياس التفكير الايجابي " لحسام محمد منشد " (2013) الماخوذ من مذكرة بعنوان التفكير الايجابي و علاقته بالتوافق النفسي \_جامعة تيارت\_ .

يتكون من (35) فقرة وينقسم المقياس الى اربعة ابعاد بعد التوقعات الايجابية نحو المستقبل يتكون من (08) فقرات و بعد المشاعر الايجابية يتكون من (08) فقرات و بعد مفهوم الذات الايجابي يتكون من (10) فقرات و بعد الرضا عن الحياة يتكون من (09) فقرات ،وتتمت تغطية كل بعد من الابعاد الاربعة بالبنود الموضحة في الجدول

**جدول رقم(03) : يبين توزيع بنود وأبعاد ومقياس التفكير الايجابي :**

الفقرات	التفكير الايجابي
1-2-4-5-8-16-26-31	التوقعات الايجابية نحو المستقبل
3-5-9-13-17-22-28-33-34	المشاعر الإيجابية
6-7-10-11-12-15-18-19-25-27	مفهوم الذات الإيجابي
14-20-21-23-24-29-30-32-35	الرضا عن الحياة

**طريقة تصحيح المقياس :** يتكون مقياس التفكير الايجابي من (35) فقرة وفق خمس مستويات حيث نعطي (5) علامات على دائما و (4) على غالبا و (3) على احيانا و (2) على نادرا و (1) على ابدأ مع ملاحظة ان كل البنود في الاتجاه الايجابي للسمة المقاسة.

### 5.الخصائص السيكومترية :

#### 1.5.الخصائص السيكومترية لمقياس الرفاهية النفسية :

قامت الباحثتان بالتأكد من الخصائص السيكومترية للمقياس بالطرق التالية :



**1.1.5. الصدق الظاهري او صدق المحكمين :**

قمنا بعرض المقياس على مجموعة من الأساتذة المختصين في علم النفس بجامعة ابن خلدون (تيارت)، قصد الحكم على مدى صلاحية المحتوى وسلامة الصياغة اللغوية وملائمة الابعاد للاداء، وانتماء الفقرات للابعاد.

**جدول رقم(04) : يمثل الأساتذة المحكمين لمقياس الرفاهية النفسية**

اسم ولقب الأستاذ المحكم	التخصص
بوشريط نورية	علم النفس المدرسي
بن لباد احمد	علم النفس العيادي
بوكصاصة نوال	علم النفس العيادي
صدقاوي كمال	علم النفس العمل والتنظيم
بن سعدون فتيحة	علم النفس العيادي

لقد كانت تقديرات المحكمين تشير الى ان جميع فقرات مقياس الرفاهية مقبولة ويمكن الاعتماد عليها، بالإضافة الى ذلك قامت الباحثتان بالتأكد أيضا من الخصائص السيكومترية للمقياس بالطرق التالية :

**2.1.5. صدق الاتساق الداخلي :**

قدر الاتساق الداخلي من خلال تحديد العلاقة مع البعد، الفقرة مع الدرجة الكلية والبعد مع الدرجة الكلية، وهذا خاص بكل بعد من الابعاد الستة .

الجدول رقم (05) : يوضح العلاقة بين الفقرة و البعد و علاقة الفقرة بالدرجة الكلية و علاقة البعد بالدرجة الكلية لاستبيان الرفاه النفسي

علاقة البعد بالدرجة الكلية	علاقة الفقرة بالدرجة الكلية	علاقة الفقرة بالبعد	الرقم	البعد
**0.53	**0.33	**0.61	01	الاستقلالية
	**0.64	**0.75	02	
	**0.52	**0.64	03	
	**0.53	**0.62	04	
	**0.50	**0.48	05	
	0.11	0.20	06	
	**0.40	**0.45	07	
**0.59	**0.53	**0.68	01	التمكن
	**0.44	**0.54	02	
	**0.36	**0.74	03	
	**0.38	**0.58	04	
	0.38	0.25	05	
	*0.26	**0.40	06	
	**0.74	**0.45	07	
**0.42	**0.45	**0.43	01	العلاقات
	**0.37	**0.63	02	
	**0.31	**0.46	03	
	**0.43	**0.37	04	
	**0.34	**0.58	05	
	**0.38	**0.55	06	
	**0.46	0.17	07	
**0.80	**0.48	**0.61	01	
	0.23	**0.36	02	

	**0.45	**0.65	03	التقبل
	**0.62	**0.67	04	
	**0.34	**0.43	05	
	**0.49	**0.48	06	
	*0.30	**0.49	07	
<b>**0.76</b>	**0.59	**0.49	01	النمو
	**0.53	*0.51	02	
	0.24	**0.52	03	
	*0.31	**0.46	04	
	*0.32	**0.50	05	
	0.16	**0.79	06	
	**0.36	**0.55	07	
<b>**0.71</b>	**0.56	**0.60	01	الهدف
	**0.54	**0.55	02	
	0.17	*0.28	03	
	**0.44	**0.72	04	
	**0.50	**0.79	05	
	**0.67	**0.72	06	
	0.80	0.38	07	

**\*\*=0,01      \*=0,05**

من خلال النتائج الموضحة في الجدول يتضح ان المقياس يتميز بالصدق ، وذلك ما نراه ان الفقرات كلها دالة احصائيا عند مستوى دلالة (0.01).

### 2.1.5. ثبات مقياس الرفاهية النفسية :

الثبات حسب ماتوصل اليه الباحثون ( بهير حمزة واخرون) ان المقياس يتميز بالثبات، وللتأكد من ذلك وبالتطبيق على مجتمع دراستنا قمنا بإعادة حساب الثبات عن طريق معامل ألفا كرومباخ للاتساق الداخلي، وكذا معامل التجزئة النصفية

**الجدول رقم (06) : يبين درجة الثبات عن طريق ألفا كرومباخ لمقياس الرفاه النفسي :**

المقياس	درجات الثبات
الرفاه النفسي	0.83

من خلال الجدول (06) نلاحظ ان درجة ثبات مقياس الرفاه النفسي بلغت 0.83 من أصل (1) ، وهي قيمة عالية تجعل من هذا المقياس ثابت وقابل للاستعمال، ويمكن الاعتماد على نتائجه.

### 3.1.5. التجزئة النصفية لمقياس الرفاهية النفسية :

تعتمد هذه الطريقة على تطبيق الاختبار مرة واحدة حيث يتم تقييمه الى نصفين متكافئين، وتستخدم درجة النصفين لحساب معامل الارتباط بينهما فنتج معامل ثبات نصف الاختبار وذلك باستخدام معادلة سبيرمان براون، وهذا للتأكد من النتائج.

**الجدول (07) : يبين الثبات عن طريق التجزئة النصفية لمقياس الرفاهية النفسية**

المقياس	درجة الثبات
الرفاهية النفسية	0.70

من خلال نتائج الجدول (07) نلاحظ ان معامل الثبات عن طريق التجزئة النصفية لمقياس الرفاهية النفسية بلغت 0.70 مما يدل على ان المقياس على قدر من الثبات المطلوب.

### 2.5. الخصائص السيكومترية لمقياس التفكير الايجابي :

#### 1.2.5. صدق المقياس :

هو ان يقيس الاختبار او الاداة ما وضعت لقياسه، تم حساب صدق المقياس من خلال طريقة الاتساق الداخلي.

### 2.2.5. الصدق الظاهري او صدق المحكمين :

قامت الباحثتان بعرض مقياس التفكير الإيجابي على مجموعة من الأساتذة المحكمين في قسم علم النفس بجامعة ابن خلدون(تيارت)، وقد بلغ عدد المحكمين(10) أساتذة، تم استرجاع (07) فقط.

جدول رقم(08) : الأساتذة المحكمين لمقياس التفكير الايجابي

اسم ولقب الأساتذة المحكمين	التخصص
هدور سميرة	علم النفس العيادي
سعد الحاج	تربية الخاصة
قندوز محمود	دكتوراه في علم النفس
ابن الطيب فتيحة	علم النفس العيادي
بن لباد احمد	علم النفس العيادي
صدقاوي كمال	علم النفس العمل والتنظيم
بوشريط نورية	علم النفس المدرسي

بعد عرض المقياس على الأساتذة المحكمين وتحكيمهم للمقياس تم قبول جميع فقرات المقياس، وبهذا تم التأكد من صدق مقياس التفكير الإيجابي من خلال طرق أخرى تأكد مدى صلاحيته.

### 3.2.5. صدق الاتساق الداخلي :

تم حساب الصدق عن طريق معامل الاختبار بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس و الدرجة الكلية للمقياس و اضافة الى ذلك تم حساب معامل الفا كرونباخ باستخدام الحزمة الاحصائية Spss.

الجدول رقم (09) : يوضح العلاقة بين الفقرة مع البعد و علاقة الفقرة مع الدرجة الكلية وعلاقة البعد مع الدرجة الكلية لاستبيان التفكير الايجابي

علاقة البعد بالدرجة الكلية	علاقة الفقرة بالدرجة الكلية	علاقة الفقرة بالبعد	الرقم	البعد
**0.86	*0.31	**0.55	01	بعد التوقعات الايجابية نحو المستقبل
	**0.36	**0.45	02	
	**0.47	**0.60	03	
	**0.52	**0.59	04	
	**0.49	**0.52	05	
	**0.53	**0.47	06	
	**0.37	**0.36	07	
	**0.55	**0.61	08	
**0.69	0.17	**0.46	01	بعد المشاعر الإيجابية
	**0.42	**0.57	02	
	0.18	**0.40	03	
	*0.32	**0.42	04	
	**0.35	**0.58	05	
	**0.40	**0.54	06	
	**0.46	*0.25	07	
	0.23	*0.32	08	
**0.83	**0.34	**0.49	01	بعد مفهوم الذات الإيجابي
	*0.29	*0.29	02	
	**0.39	**0.60	03	
	**0.51	**0.46	04	
	**0.54	**0.66	05	
	**0.60	**0.62	06	
	*0.32	**0.37	07	
	**0.40	**0.54	08	

	**0.45	**0.38	09	
	**0.34	**0.58	10	
<b>**0.74</b>	**0.39	**0.43	01	<b>بعد الرضا عن الحياة</b>
	**0.43	**0.54	02	
	**0.36	**0.69	03	
	**0.44	**0.64	04	
	**0.39	**0.45	05	
	**0.49	**0.56	06	
	*0.29	**0.46	07	
	**0.45	**0.58	08	
	*0.32	**0.52	09	

من خلال النتائج الموضحة في الجدول (07) يتضح ان المقياس يتميز بالصدق، وذلك ما نراه ان الفقرات كلها دالة احصائيا عند مستوى دلالة (0.01).

**مستوى الدلالة 0,01\*\***

**0,05\***

**4.2.5. ثبات المقياس :**

ويقصد بثبات الاختبار ثبات المقياس او اتساق اجزاء المقياس فاذا حصل الفرد على نفس الدرجة او درجة قريبة منها في نفس الاختبار او مجموعة من الاسئلة المتكافئة و المتماثلة عند تطبيقه اكثر من مرة فاننا نصف الاختبار في هذه الحالة بانه على درجة عالية من الثبات .

**5.2.5. الثبات عن طريق الفا كرونباخ :**

للتحقق من ثبات مقياس التفكير الايجابي اعتمدنا معادلة الفا كرونباخ من خلال تطبيقها على نتائج العينة الاستطلاعية المكونة من (60) عينة تمثلت في تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي لبعض ثانويات ولاية تيارت حيث تمت المعالجة الاحصائية باستخدام الحزمة الاحصائية .SPSS

**الجدول رقم (10) : يوضح قيمة ثبات الاتساق الداخلي لمقياس التفكير الايجابي**

الثبات	الفا كرونباخ
التفكير الإيجابي	0.84

ومن خلال الجدول (10) نلاحظ ان قيمة الفا كرونباخ مرتفعة حيث قدرت ب (0.84) انه مقبول و هذا ما يعكسه ثبات المقياس.

**6.2.5. التجزئة النصفية :**

تم رصد معامل الثبات الاداة انطلاقا من معادلة "غوتمان" للتجزئة النصفية و اسفرت نتائج هذه المعادلة على ان معامل ثبات مرتفع و هاذا ما اكدته معادلة ' سبيرمان براون' حيث كانت النتيجة ( 0.69) و هي تعد قيمة مرتفعة تدل على ان المقياس ثابت .

**الجدول رقم (11) يوضح ثبات مقياس التفكير الايجابي بطريقة التجزئة النصفية :**

المقياس	الثبات
التفكير الإيجابي	0.69

من خلال نتائج الجدول(11) نلاحظ ان معامل الثبات عن طريق التجزئة النصفية لمقياس الرفاهية النفسية بلغت 0.69 مما يدل على ان المقياس على قدر من الثبات المطلوب

**6. الأساليب الإحصائية المستخدمة :**

اعتمدنا على حزمة برنامج " spss 21" وهي من اهم الأساليب الإحصائية وتعد نتائجها أكثر دقة من أي أسلوب اخر، اذ تم الحساب وتحصلنا على نتائج صحيحة ودقيقة من خلال جداول ترجمت فيما بعد وفسرت نتائجها على ضوء فرضيات الدراسة ومعامل الارتباط :

- معامل الارتباط بيرسون



- معامل الارتباط (ألفا كرومباخ) لتحديد معامل الثبات
- الثبات عن طريق التجزئة النصفية
- النسب المئوية لوصف خصائص أفراد مجتمع الدراسة
- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري

## الفصل الخامس: الدراسة الأساسية.

### تمهيد

1- المنهج المستخدم

2- عينة الدراسة

3- وصف أداة الدراسة

4- حدود الدراسة

5- الأساليب الإحصائية

**تمهيد :**

تتبع الدراسة الأساسية مجموعة من الخطوات المتمثلة في تحديد المنهج المستخدم في الدراسة، عينة الدراسة الأساسية، وصف أدوات الدراسة ثم أساليب المعالجة الإحصائية.

**المنهج المستخدم :**

يختار الباحث منهجا دون غيره من المناهج لطبيعة الموضوع المتناول، ذلك انه باختلاف المواضيع تختلف المناهج المستخدمة، وفي دراستنا الحالية اعتمدنا على المنهج الوصفي لملائمته مع طبيعة موضوعنا، ولما كانت دراستنا هذه تهدف الى الكشف عن علاقة ارتباطية، فانها تبنت المنهج الوصفي الارتباطي وذلك لتناسبه مع اهداف الدراسة المتمثلة في الرفاهية النفسية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي. ويمكن تعريفه بأنه : أحد أشكال التحليل والتفسير العلمي المنظم لوصف ظاهرة ومشكلة محددة وتصويرها كميا عن طريق جمع بيانات ومعلومات مقننة عن الظاهرة او المشكلة وتصنيفها وتحليلها واخضاعها للدراسة الدقيقة.(منصور علي أحمد.2006: 48).

**عينة الدراسة الأساسية :**

يعتبر تحديد عينة الدراسة الأساسية في أي بحث عملية أساسية ، وبما أن بحثنا هذا يهتم بدراسة العلاقة بين متغيرين، فعينة دراستنا تكونت من(211) تلميذا(ة) من طور التعليم الثانوي بولاية تيارت، والجدول التالي يوضح خصائصها

الجدول رقم (12) : يوضح خصائص عينة الدراسة الأساسية :

النسب المئوية	العدد	المتغيرات	
41.2%	87	ذكر	الجنس
58.3%	123	أنثى	
56.9%	120	سنة أولى	المستوى التعليمي
10.9%	23	سنة الثانية	
32.2%	68	سنة الثالثة	
53.1%	112	علمي	التخصص
46.9%	99	أدبي	
48.3%	102	سنة (16-15)	السن
43.6%	92	سنة (18-17)	
8.1%	17	سنة (19)	

من خلال الجدول رقم(12) الذي يوضح خصائص عينة الدراسة الأساسية، نلاحظ حسب متغير الجنس ان نسبة الذكور هي(41.2 %) بتكرار قدر ب : (87) ذكر مقارنة بنسبة الاناث والتي قدرت ب ( 58.3%) أنثى بتكرار قدر ب(123) ، كما نلاحظ أن العينة موزعة على ثلاث مستويات تعليمية، السنة الأولى بنسبة (56.9%) والسنة الثانية بنسبة(10.9% ) بينما السنة الثالثة بلغت نسبتها (32.2%) .

أما بخصوص توزيع العينة حسب متغير التخصص نلاحظ أن تلاميذ الشعب العلمية بلغت نسبتهم (53.1%)، وتلاميذ الشعب الأدبية قدرت نسبتهم ب(46.9%). أما عن السن فكانت هناك سن من (16-15سنة) بلغت نسبتها (48.3%) و سن (18-17سنة) بلغت نسبتها (43.6%) و سن (19سنة ) بلغت نسبتها (8.1%) .

3. وصف أدوات الدراسة :

3-1- مقياس الرفاهية النفسية :

جدول رقم(13) : وصف أداة الدراسة الاولى :

الأداة	الهدف العام	أبعاد الأداة	عدد الفقرات	طريقة التقدير
مقياس الرفاهية النفسية ل"رايف"	تحديد مستوى الرفاهية النفسية	1 الاستقلالية 2 التمكن البيئي 3 النمو الشخصي 4 العلاقات الإيجابية 4 الهدف من الحياة 5 تقبل الذات	42 فقرة	من خلال مقارنة المتوسط الحسابي بالمتوسط الفرضي وتحديد دلالة الفرق ، وبذلك فان(252) هي الدرجة العليا و (42) هي الدرجة الدنيا

3-2- مقياس التفكير الايجابي :

جدول رقم(14) : وصف أداة الدراسة الثانية :

الأداة	الهدف العام	أبعاد الأداة	عدد الفقرات	طريقة التقدير
مقياس التفكير الإيجابي لحسام محمد منشد الهاللي	تحديد مستوى التفكير الايجابي	1 التوقعات الإيجابية نحو المستقبل 2 المشاعر الإيجابية 3 مفهوم الذات الايجابي 4 الرضا عن الحياة	35 فقرة	من خلال مقارنة المتوسط الحسابي بالمتوسط الفرضي وتحديد دلالة الفرق ، وبذلك فان(175) هي الدرجة العليا و (35) هي الدرجة الدنيا

حدود الدراسة الاساسية :

- الحدود الزمانية: تزامنت الدراسة مع الموسم الجامعي (2024/2023).

- الحدود المكانية : تم تطبيقها في أربع ثانويات بولاية تيارت.
- الحدود البشرية : تمثلت في 211 تلميذة(ة) من مرحلة التعليم الثانوي بولاية تيارت.
- الحدود الموضوعية : تحددت الدراسة بموضوع الرفاهية النفسية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي.

# الفصل الخامس

عرض نتائج الدراسة ومناقشتها.

## تمهيد

بعد التطرق الى الفصل السابق والذي يتضمن الإجراءات الميدانية للدراسة، سوف يتم في هذا الفصل عرض أهم النتائج المتحصل عليها من خلال المقاييس الموجهة لأفراد العينة، ومن ثم عرضها وتفسيرها ومناقشتها استنادا على الجانب النظري و الدراسات السابقة المتعلقة بموضوع الدراسة من اجل معرفة اذا كانت هناك علاقة بين الرفاهية النفسية والتفكير الإيجابي.

### 1. عرض ومناقشة نتائج الدراسة:

من خلال تطبيق الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SciencesocialFORpackagestatistical أي باستخدام برمجية SPSS تحصلنا على النتائج التالية:

### 1.1. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

#### تنص الفرضية على :

- مستوى الرفاهية النفسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي مرتفع.

جدول (15): اختبار "ت" للفرق بين متوسطات درجات العينة والمتوسط الفرضي لمقياس

#### الرفاهية النفسية:

المتغير	العينة	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	اختبار "ت" للعينة الواحدة	مستوى الدلالة
الرفاهية النفسية	211	168.40	147	24.48	210	12.76	0.00

نلاحظ من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول (15) ان المتوسط الحسابي لاستجابة أفراد العينة (التلاميذ) على فقرات مقياس الرفاهية النفسية يقدر ب168.40، وهو أكبر من المتوسط الفرضي للمقياس الذي قدر ب(147)، وانحراف معياري قدر ب(24.48)



وحسب قيمة اختبار "ت" لدلالة الفروق بين المتوسط الحسابي و المتوسط الفرضي للمقياس والتي قدرت ب(12.76) وهي قيمة موجبة ودالة احصائيا عند مستوى 0.00، وهذا يعني ان هذه النتيجة تؤيد فرضية الدراسة القائلة أن مستوى الرفاهية النفسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي مرتفع .

وحسب نتائج الفرضية الأولى والتي توصلت الى ان مستوى الرفاهية النفسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي مرتفع، هذا وقد يكون راجع الى موقع الثانويات التي يدرسون بها، باعتبارهم من أهم الثانويات التي تنتقي تلاميذها بعناية، وقد يرجع كذلك الى الجو الذي يعيشون فيه التلاميذ داخل أسرهم، باعتبار المدرسة والاسرة أهم مؤسستين، بحيث تلعب الاسرة دور مهم في حياة الطفل وتنشئتهم.

ولقد أظهر الباحثان "جونجارا وسولانو" (2014) : ان الرفاهية النفسية تركز على الأنشطة الفاعلة ومعنى الحياة، فالرفاهية تتجه نحو حياة سعيدة أكثر من كونها مجرد متعة فقط، أن الافراد يطورون أفضل صفاتهم ويستخدمون مهاراتهم ومواهبهم لخدمة الصالح العام، وترتبط رفاهية الاخرين والبشرية بشكل عام بتحقيق الذات الشخصية والالتزام. (Gangora & Solano.2014:25).

كما يمكن أيضا للمستوى الاقتصادي لاسر التلاميذ ان يلعب دورا مهما وذلك من خلال توفير الإمكانيات المادية، بالإضافة الى المستوى الثقافي للاسرة الذي يساهم في تطوير قدرات الطفل .

حيث اتفقت دراستنا مع دراسة "سارة سليمان" (2019)، والتي هدفت الى التعرف على مستوى الرفاهية النفسية لدى عينة من الطلبة حيث بلغت (316) طالب والتي توصلت الى انه يوجد مستوى مرتفع من الرفاهية النفسية لدى العينة. (سارة سليمان. عبد الله السويلم. 2019: 504).

بالإضافة الى هذا بينت العديد من الدراسات الى ان الرفاهية النفسية ارتبطت بالعديد من الخصائص الإيجابية كالتفاؤل، تقدير الذات، التعاطف، التوافق البيئي، الدعم النفسي والاجتماعي.....الخ.

حيث جاءت في دراسة "ساهين كيردوك" (2018)، والتي هدفت الى التعرف على العلاقة بين الدعم الاجتماعي لطلبة المدارس الثانوية والقدرة على التكيف الوظيفي والرفاهية النفسية، وتكونت عينة الدراسة من (32) تلميذ وتلميذة من طلاب المرحلة الثانوية، في مدينة أظنة التركية وقد أشارت نتائج الدراسة ان هناك علاقة إيجابية بين الرفاهية النفسية والدعم الاجتماعي (حماوي خالد.ال أدهم ماجد. 2021: 06).

## 2.1. عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية :

تنص الفرضية على :

- مستوى التفكير الإيجابي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي مرتفع.

جدول(16) : يمثل اختبار "ت" للفرق بين متوسط درجات العينة والمتوسط الفرضي لمقياس

التفكير الايجابي :

المتغير	العينة	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	اختبار "ت"	مستوى الدلالة
التفكير الإيجابي	211	132.31	105	18.79	210	21.02	0.00

من خلال نتائج الجدول(16) نلاحظ ان المتوسط الحسابي لدرجات عينة الدراسة بلغ(132.31) وهو أكبر من المتوسط الفرضي للمقياس قدر ب(105)، وانحراف معياري قدر ب(18.79)، وحسب قيمة اختبار "ت" للعينة الواحدة بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي للمقياس والتي قدرت ب(21.02) وهي قيمة موجبة ودالة احصائياً عند 0.00، وهذا يعني ان

هذه النتيجة تؤيد فرضية الدراسة القائلة ان مستوى التفكير الإيجابي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي مرتفع.

حيث اتفقت هذه الدراسة مع دراسة "صبري الطراونة" (2018)، والتي هدفت الى الى دراسة العلاقة بين التفكير الإيجابي والمعالجات الذهنية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي على عينة مكونة من (366) تلميذ وتلميذة، والتي كان أهم نتائجها التوصل الى أن مستوى التفكير الإيجابي كان مرتفع عند طلبة التعليم الثانوي.

وفي دراسة أخرى قام بها الباحث "الصادق ادم وادي" (2021)، تحت عنوان الثقة بالنفس وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لعينة قوامها (113) طالبا، حيث توصلت الدراسة الى ارتفاع مستوى التفكير الإيجابي لدى العينة.

وقد اختلفت دراستنا مع دراسة "معمر محفوظ" (2020)، والتي كانت تحت عنوان التفكير الإيجابي وعلاقته بدافعية التعلم لدى تلاميذ السنة الثالثة من التعليم الثانوي، تم تطبيقها على عينة مكونة من 150 تلميذ(ة)، توصلت نتائجها الى ان مستوى التفكير الإيجابي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي منخفض.

تستنتج الباحثتان ان التفكير الإيجابي له دور مهم واساسي في الوسط المدرسي، حيث يعتبر عامل رئيسي في التعلم والتعليم والإدارة وكافة النشاطات التربوية.

## • 2. عرض وتفسير نتائج الفرضية الثالثة :

- توجد علاقة ارتباطية بين متغير الرفاهية النفسية و متغير التفكير الايجابي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي،

الجدول رقم (17) : يمثل معامل الارتباط بين الرفاهية النفسية و التفكير الايجابي

المتغيرات	معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة
الرفاهية النفسية	0.50**	0,01
التفكير الايجابي		

للتحقق من صحة الفرضية استخدمنا معامل الارتباط بيرسون لاختبار طبيعة العلاقة الارتباطية بين الرفاهية النفسية و التفكير الايجابي لدى تلاميذ مرحلة تعليم الثانوي التي تم تمثيلها في الجدول السابق الجدول (17) .

يتضح ان معامل الارتباط بين الرفاهية النفسية و التفكير الايجابي تقدر ب (0.50) و ي قيمة دالة عند مستوى دلالة (0,01) و هذا دال على انه ارتباط طردي موجب مما يدل على انه هناك ارتباط موجود بين المتغيرين حيث يزيد التفكير الايجابي عادة ما يزيد من مستويات الرفاهية النفسية و بالتالي نقبل الفرضية التي تنص على انه توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الرفاهية النفسية و التفكير الايجابي لدى تلاميذ مرحلة تعليم الثانوي و نرفض الفرضية الصفرية التي تنص على انه لا توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الرفاهية النفسية و التفكير الايجابي لدى تلاميذ مرحلة تعليم الثانوي.

حيث اتفقت دراستنا مع كل من "برزون حسيبة و مزارى سهلة"(2021) والتي هدفت الى الكشف عن مستوى الرفاهية النفسية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين، حيث اشتملت عينة الدراسة على(50) طالبا، وتم تطبيق مقياس الرفاهية النفسية والتفكير الإيجابي مع الاعتماد على المنهج الوصفي، وتوصلت النتائج الى ان العينة الدروسة تتميز بمستوى عالي من الرفاهية النفسية والتفكير الإيجابي وتم التوصل الى وجود علاقة ارتباطية قوية دالة احصائيا بين متغيرين الدراسة.

كما اتفقت أيضا دراستنا مع دراسة "حمراوي خالد و ماجد ال أدهم"(2021) والتي هدفت الى معرفة القدرة التنبؤية للتفكير الإيجابي بمستوى الرفاهية النفسية لدى التلاميذ الموهوبين وتكونت عينة الدراسة من (170) تلميذا وتلميذة في مدارس المرحلة الثانوية مع الاعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي، بحيث اشارت النتائج الى ارتفاع كل من الرفاهية النفسية والتفكير الإيجابي مع وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المتغيرين لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

#### 4. الاستنتاج العام:

تتميز هذه الدراسة بكونها حاولت استطلاع مفهوميين يخصان المراهق المتمدرس (التلميذ)، وهما الرفاهية النفسية والتفكير الإيجابي، كون التلميذ يمر بمرحلة مهمة من النمو النفسي، كونها تتميز بطابع سيكولوجي خاص

وعليه سعت دراستنا الى التحقق من الأهداف المتمثلة في الكشف عن العلاقة بين الرفاهية النفسية والتفكير الإيجابي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي الواردة في الدراسة الحالية، وتحديد مستوى كل من الرفاهية النفسية والتفكير الإيجابي لدى عينة الدراسة .

توصلت الباحثتان الى وجود علاقة ارتباطية طردية موجبة بين الرفاهية النفسية والتفكير الإيجابي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي، بحيث توافقت دراستنا مع بعض الدراسات، حيث كشفت دراستنا الى ان مستوى الرفاهية النفسية والتفكير الإيجابي مرتفعان، حيث تعتبر الرفاهية النفسية حيز الزاوية لحياة متوازنة وسعيدة والتفكير الإيجابي المفتاح الذي يفتح أبوابها، ومنه التفكير الإيجابي يلعب دور إيجابي في تحقيق الرفاهية النفسية، خاصة وان التلميذ نوعا ما في هاته المرحلة الثانوية اين يبدا النضج والوعي بالنسبة له

وقد أظهرت نتائج المعالجة الإحصائية اللى وجود الرفاهية النفسية والتفكير الإيجابي في المستوى المرتفع لدى العينة المدروسة.

كما انتهت الدراسة الى وجود علاقة ارتباطية طردية موجبة بين الرفاهية النفسية والتفكير الإيجابي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي.

**خاتمة :**

وفي الأخير من خلال هذه الدراسة قمنا بالكشف عن العلاقة بين الرفاهية النفسية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي، حيث يعد التفكير الإيجابي احد العوامل المهمة التي تساهم في تحقيق الرفاهية النفسية، اذ يساهم في زيادة القدرة عند التلاميذ في التعامل مع التحديات وضغوطات مرحلة التعليم الثانوي وتحفيزهم على تحقيق أهدافهم الشخصية والأكاديمية.

وعندما يتبنى الفرد نمطا من التفكير الإيجابي يصبح اكثر قدرة على رؤية الفرص في المواقف الصعبة، مما يعزز شعوره بالتفاؤل والامل، هذا لا يؤدي فقط الى تحسين جودة الحياة، بل يساعد أيضا في بناء علاقات اجتماعية اقوى واكثر إيجابية، لذا يمكن القول ان التفكير الإيجابي هو ركيزة أساسية لتحقيق السعادة والرفاهية النفسية، وهو مهارة يمكن تطويرها بالممارسة والوعي الذاتي.

**الاقتراحات:**

- في ضوء النتائج التي توصلت اليها الباحثان تم تحديد بعض الاقتراحات على أمل ان تلفت نظر الباحثين مستقبلا، ومن أهمها :
- اجراء المزيد من الدراسات التي تبحث في موضوع الرفاهية النفسية وعلاقتها بالمواضيع الأخرى.
  - اجراء المزيد من الدراسات التي تبحث في موضوع التفكير الايجالي وعلاقته ببعض المتغيرات الأخرى.
  - القيام بدراسات مع الفئات العمرية المختلفة تدرس نفس موضوع الدراسة الحالية.
  - القيام بدراسة متماثلة للدراسة الحالية على مرحلة التعليم المتوسط والتعليم العاليمقارنتها مع دراستنا.
  - دراسة الفروق بين الجنسين في كل من المتغيرين.

# قائمة المراجع

## المراجع:

- 1- ابراهيم كمال موسى (2000). السعادة وتنمية الصحة النفسية مسؤولية الفرد في الإسلام وعلم النفس. الجزء الأول، القاهرة، دار النشر للجامعات.
- 2- السيد محمد أبو هاشم (2010). النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة بنها، 20(81). 269-350.
- 3- ادم وادي الصادق (2021). الثقة بالنفس وعلاقتها بالتفكير الإيجابي وبعض المتغيرات لطلاب كلية التربية، جامعة ام درمان الإسلامية. الجزائر. مجلة مدارات للعلوم الاجتماعية والإنسانية. (30). 530-555.
- 4- اياد عليان (2020). القدرة التنبؤية لليقظة العقلية والادمان على الفيسبوك وصورة الجسد بالرفاهية النفسية لدى طلبة جامعة اليرموك.
- 5- الطراونة صبري حسن (2018). العلاقة بين التفكير الإيجابي والمعالجة الذهنية لدى طلبة الصف الأول الثانوي، دراسة بالمملكة العربية الأردنية، الأردن. مجلة علوم الانسان والمجتمع. 07(29) 263-301.
- 6- النجار يحي، الطلاع عبد الرؤوف (2015). التفكير الإيجابي وعلاقته بجودة الحياة لدى العاملين بالمؤسسات الاهلية بمحافظة غزة، فلسطين : مجلة جامعة النجاح للأبحاث، 29(02). 209-246.
- 7- بن سميثة العيد (2019). ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية وعلاقتها بتحقيق الوعي الثقافي الترويحي الرياضي والرفاهية النفسية لدى الطلبة الجامعيين. مجلة الأبحاث للعلوم الإنسانية والاجتماعية، 11(14). 71-125.



- 8- بن عيشة حياة. ركزة سميرة (2020). التفكير الايجابي وعلاقته بجودة الحياة لدى التلاميذ مرتفعي ومنخفضي الدافعية للانجاز: دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي. الجزائر: مجلة العلوم الإنسانية والتربوية، 6(04).172-187.
- 9- بهيرة حمزة، برزوان حسيبة (2022). تفكير الايجابي وعلاقته بقلق الامتحان. جامعة الجزائر 2 ابو قاسم سعد الله. 10(3) ، 316-355.
- 10- بهيرة حمزة، برزوان حيسبة، مزارى سهلة (2021). الرفاهية النفسية وعلاقتها بالتفكير الايجابي لدى الطلبة الجامعيين، 37(1) .
- 11- جمال رحمان، صليحة فتال (2022). التفكير الايجابي وعلاقته بالتوافق النفسي لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي. المسيلة : الجزائر، 7(1)، 1142-1654.
- 12- حجازي مصطفى (2012). اطلاق طاقات الحياة : قراءات في علم النفس الإيجابي. لبنان، التنوير للطباعة والنشر.
- 13- حسام محمد منشد الهلالي (2013). التفكير الايجابي وعلاقته باساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى المعلمين .رسالة مقدمة لنيل شهادة ماجستير اداب في علم النفس التربوي جمال، 68-289.
- 14- حياة بن عيشة، سميرة ركزة (2020). التفكير الايجابي وعلاقته بجودة الحياة، جامعة الجزائر 2، 6(4). 176-255.
- 15- خلود جعفري، ضيف الله زهراني (2020). التفكير الايجابي وعلاقته بالتوجيه نحو المستقبل لدى طالبات المرحلة الثانوية . مجلة كلية التربية جامعة المنصورة، 110(110).1752-1752
- 16- رايف كارول، سنكر بيرتون (2006). مفارقات الحالة الإنسانية-حسن الحال الرفاهية والصحة في الطريق الى الفناء، ترجمة علاء الدين كفاي. القاهرة، المجلس الأعلى للثقافة.

- 17- رضوان ايناس، سيد علي إسماعيل (2017). فاعلية برنامج ارشادي قائم على العلاج بالواقع لتحسين الرفاهية الذاتية والاستغراق الوظيفي لدى عينة من المعلمات. اطروحة ماجستير، كلية التربية، جامعة مدينة السادات: مجلة التربية في القرن 21 للدراسات التربوية والنفسية.1(6)، 15-10.21608/jsep.2020.8427246-15. DOI: .
- 18-سارة جبار، سلمان جاسم (2018). جودة الحياة النفسية لدى طلبة الجامعة. مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية، 43(03). 285-303.
- 19-سارة سليمان، عبد الله سويلم (2019). الرفاهية النفسية لدى عينة من طالبات جامعة الحدود الشمالية في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية. ماجستير التوجيه والإرشاد التربوي، قسم علم النفس التربوي والإرشاد، معهد الدراسات العليا التربوية، جامعة الملك عبد العزيز، مجلة البحث العلمي في التربية. 20(9)، 503-533.
- 20-سرميني ايمان مصطفى (2015). مقياس الرفاهية النفسية . القاهرة . مكتبة الانجو المصرية .
- 21-سليم يوسف فهمي (2017). التفكير الإيجابي وعلاقته بالتنظيم الانفعالي لدى عينة من خريجي الجامعات الفلسطينية. رسالة ماجستير. الجامعة الإسلامية. غزة: فلسطين.
- 22-شند سميرة، سلومة حنان، هيبه حسام (2013). مقياس الرفاهية النفسية للشباب الجامعي.مجلة الارشاد النفسي، مصر. (36)، 673-694.
- 23-طه منال (2014). الانتماء وعلاقته بالرفاهية النفسية لدى المغتربين وبنائهم : دراسة تنبؤية. مجلة التربية، جامعة الازهر، مصر.3(159)، 9-73.
- 24-عبد الوهاب اماني عبد المقصود (2006). السعادة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من المراهقين من الجنسين. مجلة البحوث النفسية والتربوية، كلية التربية، جامعة المنوفية.2(21)، 253-308.
- 25-عفاف زين (2019). التفكير الايجابي و علاقته بالتوافق النفسي لدى تلاميذ الثانوي. مذكرة تخرج ماستر. تخصص الارشاد و التوجيه بولاية الوادي.

- 26-فتون خرنوب (2016). الرفاهية النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي والتفاؤل : دراسة ميدانية لدى عينة من طلبة كلية التربية في جامعة دمشق. مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس. 14(1)، 217-242.
- 27-منصور علي أحمد (2006). مناهج البحث في التربية وعلم النفس. دط، دمشق، دار دمشق للنشر والتوزيع.
- 28-وافي نبيل، داودي عبد الرزاق، مشته عبد اللطيف (2021). استشراف المستقبل كروية واقعية لعلم النفس الايجابي عن طريق تطبيق استراتيجيات تفكير الإيجابي، 35(04). 545-564.
- 29-ماجد ال أدهم ، حمراوي خالد (2021). الرفاهية النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي والتفاؤل والتأخر الدراسي وعلاقته بالقدرة على حل المشكلات لدى تلاميذ السنة الاولى متوسط.مجلة الدراسات الانسانية والاجتماعية، 11(01). 80-95.
- 30-نوال عليوي (2022). الرفاهية النفسية وعلاقتها بالرضا المهني لدى الأستاذ الجامعي. مجلة الدراسات النفسية، 13(01). 331-395.
- 31- *Jeremy Burrus, Steven L. Holtzman, Carolyn Maccann, Richard D Roberts. (2012). Emotional Intelligence Relates to Well-Being: Evidence from the Situational Judgment Test of Emotional Management. See discussions, stats, and authorprofilesforthispublicationat: <https://www.researchgate.net/publication/232702033ArticleinApplied>*
- 32-*Carvze, C. Scheier, M.F. (2014). Optimism, pessimism, and self-regulation. In P.G. Devine & A. plant (Eds), Advances in exprimental social psychology. Academic press (42).303-344.*
- 27-*Gongora, V & Solano, A.(2014). Well-being and life satisfction in Argentean adolescents. Journal of youth studies,17(09).1277-1291.*

- 33- Lundqvist, C. (2011). *Well-being in competitive sports—The feel-good factor? A review of conceptual considerations of well-being. International Review of Sport and Exercise Psychology*, 4(2), 109–127. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2011.584067>
- 34-- Hauser, N. Michael, A. (2009). "The Role of Optimism and Working Alliance and its Utility in Predicting Therapeutic Outcomes in Counseling Relationships». *Doctor of Philosophy (PhD), dissertation, Old Dominion University, DOI: 10.25777/94m7-8f86*[https://digitalcommons.odu.edu/chs\\_etds/56](https://digitalcommons.odu.edu/chs_etds/56)
- 35- Maeve O'Brien, M. (2008). *Well-being and post-primary schooling, among Filipino college student samples. international journal of humanities and social science*, 2(13), P139.
- 36- Ryff, C. D. (1989). *Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- 37- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). *Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 9(1), 13–39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>.
- 38-Seligman, Martin E. P.(1991). *The Skill to Conquer Life's Obstacles, Large and Small, Publisher: Knopf Doubleday Publishing Group, New York Includes bibliographical references, Format Hardcover 319 pages, ISBN 0394579151, ISBN0394579151.*
- 39- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. Free Press.*
- 40- Shauna L. Shapiro, Gary E. Schwartz, and Ginny Bonner. (1998). *The Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on Medical and Premedical Students. Journal of Behavioral Medicine, Accepted for publication: March 9, 1998, Vol. 21, No. 6, pp581-599.*

41- Tree, H. (2009). *Multiple Sclerosis Severity, Pain intensity, and psychological Factors: Associations with Perceived Social Support, Hope, Optimisme, and fatigue. Psychology Medicine, Dissertation of Doctoral, Universitu of Central Missouri, USA.*

## الملحق (01): تحكيم مقياس الرفاهية النفسية من قبل مجموعة من المحكمين.

### أستاذي (ة) الفاضل(ة).

يسعدنا أن نضع بين يديك هذا المقياس وكلنا أمل أن تحكمه بكل دقة واهتمام .

### 1- التعليمات .

في اطار بحث علمي جامعي

نقدم لك استاذي الفاضل مقياس "الرفاهية النفسية ل (رايف Ryff) الذي يشمل 42 فقرة، وستة أبعاد لكل بعد 07 فقرات على النحو التالي : الاستقلالية، التمكّن البيئي، النمو الشخصي، العلاقات الإيجابية، الهدف من الحياة، تقبل الذات.

ونأمل منك قراءتها ووضع العلامة (X) أثناء تحكيمك إياها، فإذا كنت موافقا حدد نسبة ذلك، أما إذا كنت غير موافقا، فهذا يعني إما أن تلغى أو تعدل ويعاد صياغتها، ونرجو أن تعطينا وجهة نظرك في صياغتها إن أمكن.

### بنود المقياس

غير موافق			موافق	الفقرات	البعد
نوع التعديل	تعديل	تلغى			
				1. اعبّر عن ارائي وان كانت معارضة لآراء الناس	الاستقلالية
				2. لا تتأثر قراراتي عادة بما يفعله الآخرون	
				3. لدي ثقة في ارائي حتى ولو كانت مخالفة لآراء الأغلبية	
				4. ان أكون سعيدا مع نفسي اكثر أهمية من ان يتقبلني الآخرون	
				5. ان اشعر بالقلق فيما فيما يعتقد الآخرون عني او اتجاهي	
				6. غالبا اغير رأبي في القرار الذي يعترضه عائلتي واصدقائي	
				7. من الصعب بالنسبة لي التعبير عن ارائي الخاصة بشأن موضوعات مثيرة للنقاش	
				8. أجيد إدارة مسؤولياتي اليومية	

				9. أهتم عموماً بأحوالي المالية والشخصية	
				10. أتحكم بوقتي لدرجة التمكن من القيام بكل شيء	
				11. يمكنني خلق أسلوب حياة لنفسني يروق لي كثيراً	
				12. لا أشعر بالراحة مع الناس والمجتمع من حولي	
				13. غالباً ما أشعر أن مسؤولياتي ترهقني	
				14. أجد صعوبة في ترتيب أمور حياتي بالطريقة التي أرضي بها نفسي	
				15. من المهم أن نتحدى بالتجارب الجديدة الطريقة التي نفكر بها في أنفسنا	النمو الشخصي
				16. أشعر بأنني تطورت كثيراً كشخص مع مرور الوقت	
				17. أن لا أهتم بالنشاطات التي تزيد من خبرتي	
				18. لا أرغب في أن أجرب طرق جديدة للقيام بأشياء في حياتي على ما يرام	
				20. عندما أفكر في أمري أجد أنني لم أحسن كثيراً وذلك على مر السنين	
				21. لا أستمتع بالمواقف الجيدة التي تتطلب مني تغيير طريقي المألوفة عند القيام بالأشياء	
				22. هناك صدق في المثل "انه لا يمكن تعليم شخص تقدم في العمر حيل جديدة"	
				23. معظم الناس يبرروني محب وحنون	العلاقات الإيجابية
				24. أستمتع بالمحادثات المتبادلة مع أفراد العائلة والأصدقاء	
				25. يصفني الناس بأنني كريم ومستعد لأشارك وقتي مع الآخرين	
				26. أعلم انه يمكنني الثقة بأصدقائي انهم يمكنهم ان يثقو بي	
				27. غالباً ما أشعر بالوجدة بسبب قلة أصدقائي المقربين الذين اشاركهم اهتماماتي	
				28. ليس لدي الكثير من الناس يرغبون في الاستمتاع لي عندما أكون في حاجة الى الحديث معهم	
				29. يبدو لي ان معظم الناس لديهم أصدقاء اكثر مني	
				30. اشعر بنشاط اكبر حينما أنفذ الخطط التي اضعتها بنفسني	الهدف من الحياة
				31. ان استمتع بوضع خطط للمستقبل والعمل على تحقيقها في الواقع	
				32. ان أميل الى التركيز على الحاضر لان المستقبل يقودني الى المشاكل	
				33. تبدو نشاطاتي اليومية غالباً تافهة وغير مهمة	
				34. لا يراودني شعور جيد حيال ما انا بصدد إنجازه في الحياة	
				35. اعتدت ان اضع اهداف لحياتي ولكن تبدو لي الان مضيعة للوقت	

				36. اشعر أحيانا انني فعلت كل ما يلزم فعله في الحياة
				37. ارتكبت بعض الأخطاء في الماضي، ولكن اشعر ان كل شيء سار على افضل صورة
				38. الماضي بتقلباته من نجاح وفشل، و لكن ارغب في تغييره
				39. عندما اقارن نفسي مع الأصدقاء والمعارف اشعر انني راض عن نفسي
				40. بشكل عام اشعر بالثقة والايجابية حول نفسي
				41. أشعر ان الكثير من الناس الذين أعرفهم قد استفادو من الحياة أكثر مني
				42. اشعر بخيبة امل من انجازاتي في الحياة

### الملحق (02): توزيع إستبيان الرفاهية النفسية على أفراد العينة.

#### عزيزي التلميذ(ة).

يسعدنا أن نضع بين يديك هذا المقياس وكلنا أمل أن تملأه بكل دقة واهتمام.

#### 1- التعليمات .

في اطار بحث علمي جامعي نقدم لك عزيزي الطالب (ة) مقياس "الرفاهية النفسية لـ: "رايف، Ryff" الذي يشمل 42 سؤال، ونأمل منك قراءتها ووضع العلامة (x) أثناء الإجابة، مع العلم انه لا توجد اجابة خاطئة والآخرى صحيحة، واجاباتك تستخدم بغرض الدراسة العلمية، وفي الاخير شكرا على تعاونكم معنا.

العمر : .....  
 الشعبة : .....  
 الثانوية : .....  
 المستوى الدراسي : .....  
 الجنس : .....  
 السنة الدراسية : .....

موافق بشدة	موافق الى حد ما	موافق	غير موافق	غير موافق الى حد ما	غير موافق بشدة	البنود
						01. اعبر عن ارائي وان كانت معارضة لاراء الناس



						02. لا تتأثر قراراتي عادة بما يفعله الآخرون
						03. لدي ثقة في رأيي حتى ولو كانت مخالفة لرأي الأغلبية
						04. أن أكون سعيدا مع نفسي أكثر أهمية من أن يتقبلني الآخرون
						05. أن أشعر بالقلق فيما فيما يعتقد الآخرون عني أو اتجاهي
						06. غالبا اغير رأيي في القرار الذي يعترضه عائلتي واصدقائي
						07. من الصعب بالنسبة لي التعبير عن رأيي الخاصة بشأن موضوعات مثيرة للنقاش

						08. أجد إدارة مسؤولياتي اليومية
						09. أهتم عموما بأحوالي المالية والشخصية
						10. أتحكم بوقتي لدرجة التمكن من القيام بكل شيء
						11. يمكنني خلق أسلوب حياة لنفسي يروق لي كثيرا
						12. لا أشعر بالراحة مع الناس والمجتمع من حولي
						13. غالبا ماأشعر أن مسؤولياتي ترهقني
						14. أجد صعوبة في ترتيب أمور حياتي بالطريقة التي أرضي بها نفسي
						15. المهم أن نتحدى بالتجارب الجديدة الطريقة التي نفكر بها في أنفسنا
						16. أشعر بأنني تطورت كثيرا كشخص مع مرور الوقت
						17. أن لا أهتم بالنشاطات التي تزيد من خبرتي
						18. لأرغب في أن أجرب طرق جديدة للقيام بأشياء في حياتي على ما يرام
						19. عندما أفكر في أمري أجد أنني لم أتحسن كثيرا وذلك على مر السنين
						20. لا أستمتع بالمواقف الجيدة التي تتطلب مني تغيير طريقي المألوفة عند القيام بالأشياء
						21. هناك صدق في المثل "انه لايمكن تعليم شخص تقدم في العمر حيل جديدة"
						22. معظم الناس يبروني محب وحنون

					23.أستمتع بالمحادثات المتبادلة مع أفراد العائلة والأصدقاء
					24.يصفني الناس بأنني كريم ومستعد لأشارك وقتي مع الآخرين
					25.أعلم انه يمكنني الثقة بأصدقائي انهم يمكنهم ان يتقو بي
					26.غالبًا ما أشعر بالوجدة بسبب قلة أصدقائي المقربين الذين اشاركهم اهتماماتي
					27.ليس لدي الكثير من الناس يرغبون في الاستمتاع لي عندما أكون في حاجة الى الحديث معهم
					28..يبدو لي ان معظم الناس لديهم أصدقاء اكثرمني
					29.اشعر بنشاط اكبر حينما أنفذ الخطط التي اضعتها بنفسي
					30.ان استمتع بوضع خطط للمستقبل والعمل على تحقيقها في الواقع
					31.ان أميل الى التركيز على الحاضر لان المستقبل يقودني الى المشاكل
					32.تبدو نشاطاتي اليومية غالبًا تافهة وغير مهمة
					33.لا يراودني شعور جيد حيال ما انا بصدد إنجازه في الحياة
					34.اعتدت ان اضع اهداف لحياتي ولكن تبدو لي الان مضيعة للوقت
					35.اشعر أحيانا انني فعلت كل ما يلزم فعله في الحياة
					36.ارتكبت بعض الأخطاء في الماضي ،ولكن اشعر ان كل شيء سارعلى افضل صورة.
					37.الماضي بتقلباته من نجاح وفشل،و لكن ارغب في تغييره
					38.عندما اقارن نفسي مع الأصدقاء والمعارف،اشعر انني راض عن نفسي
					39.بشكل عام اشعر بالثقة والايجابية حول نفسي
					40.أشعر ان الكثير من الناس الذين أعرفهم قد استفادو من الحياة أكثر مني
					41.اشعر بخيبة امل من انجازاتي في الحياة
					42.ربما لا يكون تقديري لذاتي إيجابي كما يشعر الآخرون اتجاه انفسهم

الملحق رقم (03): تحكيم مقياس التفكير الايجابي من قبل مجموعة من المحكمين.

أستاذي(ة) الفاضل(ة).

يسعدنا أن نضع بين يديك هذا المقياس وكلنا أمل أن تحكمه بكل دقة واهتمام.

### 1- التعليمات .

في اطار بحث علمي جامعي نقدم لك استاذي الفاضل مقياس "التفكير الايجابي للدكتور "حسام محمد منشد الهلالي" (2013) الذي يشمل 35 فقرة، بعد التوقعات الايجابية نحو المستقبل يتكون من (08) فقرات و بعد المشاعر الايجابية يتكون من (08) فقرات و بعد مفهوم الذاتي يتكون من (10) فقرات و بعد الرضا عن الحياة يتكون من (09) فقرات، ونأمل منك قراءتها ووضع العلامة (x) أثناء تحكيمك إياها، فإذا كنت موافقا حدد نسبة ذلك، أما إذا كنت غير موافقا، فهذا يعني إما أن تلغى أو تعدل ويعاد صياغتها، ونرجو أن تعطينا وجهة نظرك في صياغتها إن أمكن...نشكركم على تعاونكم معنا

### بنود المقياس

غير موافق		موافق	البعد الأول: التوقعات الايجابية نحو المستقبل.
نوع التعديل	تعدل	تلغى	
			1. اعتقد ان الغد افضل من اليوم
			2. املي كبير في المستقبل
			3. اتوقع الاحسن عادة حتى في ظروف الصعبة
			4. اتوقع تزايد الشعور و بالامن و الطمانينة في المستقبل
			5. اتوقع ان مستقبلي في التعليم له مستقبل زاهر
			6. اشعر بالراحة عندما يبدي احدهم مشاعر الحب نحوي او ابادلهم الحب بالحب
			7. يمكنني التحكم في غضبي
			8. اعتقد اني موفق في ما اقوم به من عمل
			البعد الثاني: المشاعر الإيجابية

			9. أو من بالفكرة القائلة: بعد العسر يسرا
			10. اتصرف بمشاعر المودة مع زملائي
			11. لا اسمح بالخوف ان يضيع اهدافي
			12. اعتقد ان حياتي تسير على ما يرام
			13. ابدى حبي بسهولة للاخرين دون حرج
			14. اعتقد اني محبوب من الاخرين
			15. استطيت حل مشاكلي الشخصية بالاعتماد على قدراتي الخاصة
			16. اشعر ان قدراتي كافية على مواجهة الاحباطات
			<b>البعد الثالث: مفهوم الذات الايجابي</b>
			17. اسعى الى توسيع علاقتي الاجتماعية في المستقبل
			18. اعتقد اني ساكون ذو شان مستقبلا
			19. بامكاني ان اتحكم بغضب بسهولة
			20. ليس من عادتي ان انفعل حتى وان اراد احد اثارتي
			21. اتسامح بسرعة حتى مع من يخطئون
			22. مزاجي لطيف بغض النظر عن اي ظروف خارجية
			23. اشارك الاخرين افراحهم و احزانهم
			24. اشعر بانني قريب من زملائي
			25. اعتقد اني موفق في حياتي اليومية
			26. اتقبل ذاتي من دون شكوى
			<b>البعد الرابع: الرضا عن الحياة</b>
			27. ليس بالضرورة ان انجح في كل ما افعله
			28. اشعر بالرضا لان الامور تسير في صالحني
			29. استمتع باداء عملي لانه يتناسب مع طموحاتي
			30. اشعر بالطمأنينة لانني حققت معظم اهدافي في الحياة
			31. اعيش حياة افضل من غيري
			32. انا متسامح مع نفسي ولا الومها كثيرا
			33. اعتقد اني قادر على تحقيق طموحاتي
			34. اعتقد ان علاقتي الشخصية تنال تقدير و احترام الاخرين
			35. اسعى الى جعل حياتي فيها سعادة

## الملحق رقم (04): توزيع إستبيان التفكير الايجابي على أفراد العينة.

### عزيزي التلميذ(ة).

يسعدنا أن نضع بين يديك هذا المقياس وكلنا أمل أن تملأه بكل دقة واهتمام.

### 1- التعليمات .

في اطار بحث علمي جامعي نقدم لك عزيزي الطالب (ة) مقياس "التفكير الايجابي ل: .....،....." الذي يشمل 35 سؤال، ونأمل منك قراءتها ووضع العلامة (x) أثناء الإجابة، مع العلم انه لا توجد اجابة خاطئة والاخرى صحيحة، واجاباتك تستخدم بغرض الدراسة العلمية، وفي الاخير شكرا على تعاونكم معنا.

العمر : ..... الشعبة :.....  
 الثانوية : ..... المستوى الدراسي :.....  
 الجنس : ..... السنة الدراسية :.....

الرقم	الفقرات	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
1-	أعتقد أن الغد أفضل من اليوم					
2-	ألمي كبير في المستقبل					
3-	أؤمن بالفكرة القائلة :بعد العسر يسرا					
4-	أتوقع الأحسن عادة حتى في ظروف الصعبة					
5-	أتوقع تزايد الشعور بالأمن و الطمانينة في المستقبل					
6-	أسعى الى توسيع علاقتي الاجتماعية في المستقبل					
7-	أعتقد اني سأكون ذو شأن مستقبلا					
8-	أتوقع أن مستقبلي غي تعليم له مستقبل زاهر					
9-	أتصرف بمشاعر المودة مع زملائي					
10-	بإمكاني أن أتحكم بغضب بسهولة					
11-	ليس من عادتي أن أنفعل حتى وان أراد احد اثارتي					

					أتسامح بسرعة حتى مع من يخطئون	-12
					لا اسمح بالخوف أن يضيع أهدافي	-13
					ليس بالضرورة أن أنجح في كل ما أفعله	-14
					مزاجي لطيف بغض النظر عن اي ظروف خارجية	-15
					أشعر بالراحة عندما يبدي أحدهم مشاعر الحب نحوي أو أبادلهم الحب بالحب	-16
					أبدي حبي بسهولة للآخرين بدون حرج	-17
					أشارك الآخرين أفراحهم و أحزانهم	-18
					أشعر بأني قريب من زملائي	-19
					أشعر بالرضا لأن الأمور تسير في صالحني	-20
					أستمتع بأداء عملي لأنه يتناسب مع طموحاتي	-21
					أعتقد أن حياتي حياتي تسير على ما يرام	-22
					أشعر بالطمأنينة لأنني حققت معظم أهدافي في الحياة	-23
					أعيش حياة أفضل من غيري	-24
					أعتقد أنني موفق في حياتي اليومية	-25
					يمكنني أ أتحكم في غضبي	-26
					أقبل ذاتي من دون شكوى	-27
					أعتقد أنني محبوب من الآخرين	-28
					أنا متسامح مع نفسي ولا ألومها كثيرا	-29
					أعتقد أنني قادر على تحقيق طموحاتي	-30
					أعتقد أنني موفق في ما أقوم به من عمل	-31
					أعتقد أن علاقتي الشخصية تتال تقدير و احترام الآخرين	-32
					أستطيع حل مشاكلي الشخصية بالاعتماد على قدراتي الخاصة	-33
					أشعر أن قدراتي كافية على مواجهة الاحباطات	-34
					أسعى الى جعل حياتي فيها سعادة	-35

الملحق رقم (05): وصف العينة الاستطلاعية

Statistics

		الجنس	التخصص	المستوى الدراسي	السن
N	Valid	60	60	60	60
	Missing	0	0	0	0

الجنس

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	انثى	26	43,3	43,3	43,3
	ذكر	34	56,7	56,7	100,0
Total		60	100,0	100,0	

التخصص

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ادبي	21	35,0	35,0	35,0
	علمي	39	65,0	65,0	100,0
Total		60	100,0	100,0	

المستوى الدراسي

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	سنة أولى	33	55,0	55,0	55,0
	سنة ثانية	2	3,3	3,3	58,3
	سنة ثالثة	25	41,7	41,7	100,0
Total		60	100,0	100,0	

السن

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	15_16	25	41,7	41,7	41,7
	17_18	28	46,7	46,7	88,3
	19	7	11,7	11,7	100,0
Total		60	100,0	100,0	

## الملحق رقم (06): صدق المحتوى عن طريق الاتساق الداخلي.

## Correlations

		التفكيركي	التوقعات	المشاعر	الذات	الرضا
التفكيركي	Pearson Correlation	1	,866**	,698**	,834**	,741**
	Sig. (2-tailed)		,000	,000	,000	,000
	N	60	60	60	60	60
التوقعات	Pearson Correlation	,866**	1	,563**	,691**	,473**
	Sig. (2-tailed)	,000		,000	,000	,000
	N	60	60	60	60	60
المشاعر	Pearson Correlation	,698**	,563**	1	,380**	,411**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000		,003	,001
	N	60	60	60	60	60
الذات	Pearson Correlation	,834**	,691**	,380**	1	,441**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,003		,000
	N	60	60	60	60	60
الرضا	Pearson Correlation	,741**	,473**	,411**	,441**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,001	,000	
	N	60	60	60	60	60

\*\* Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

## Correlations

	التفكيركي	التوقعات	1ت	2ت	3ت	4ت	5ت	6ت	7ت	8ت	
التفكيركي	Pearson Correlation	1	,866**	,314*	,380**	,479**	,524**	,495**	,503**	,370**	,556**
	Sig. (2-tailed)		,000	,015	,003	,000	,000	,000	,000	,004	,000
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
التوقعات	Pearson Correlation	,866**	1	,551**	,452**	,608**	,594**	,526**	,473**	,365**	,615**
	Sig. (2-tailed)	,000		,000	,000	,000	,000	,000	,000	,004	,000
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
1ت	Pearson Correlation	,314*	,551**	1	,238	,253	,247	,171	,244	,048	,098
	Sig. (2-tailed)	,015	,000		,068	,051	,058	,192	,060	,718	,457
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
2ت	Pearson Correlation	,380**	,452**	,238	1	,218	,176	,242	-,080	,072	,159
	Sig. (2-tailed)	,003	,000	,068		,094	,179	,062	,542	,586	,226
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60



3ت	Pearson Correlation	,479**	,608**	,253	,218	1	,295*	,177	,112	,106	,397**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,051	,094		,022	,177	,395	,420	,002
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
4ت	Pearson Correlation	,524**	,594**	,247	,176	,295*	1	,307*	,176	,061	,269*
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,058	,179	,022		,017	,180	,643	,038
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
5ت	Pearson Correlation	,495**	,526**	,171	,242	,177	,307*	1	,192	-,119	,260*
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,192	,062	,177	,017		,142	,365	,045
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
6ت	Pearson Correlation	,503**	,473**	,244	-,080	,112	,176	,192	1	,069	,221
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,060	,542	,395	,180	,142		,602	,090
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
7ت	Pearson Correlation	,370**	,365**	,048	,072	,106	,061	-,119	,069	1	,170
	Sig. (2-tailed)	,004	,004	,718	,586	,420	,643	,365	,602		,193
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
8ت	Pearson Correlation	,556**	,615**	,098	,159	,397**	,269*	,260*	,221	,170	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,457	,226	,002	,038	,045	,090	,193	
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

### Correlations

		التفكير كل	المشاعر	1م	2م	3م	4م	5م	6م	7م	8م
التفكير كلي	Pearson Correlation	1	,698**	,173	,429**	,184	,326*	,351**	,406**	,465**	,232
	Sig. (2-tailed)		,000	,187	,001	,159	,011	,006	,001	,000	,074
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
المشاعر	Pearson Correlation	,698**	1	,469**	,577**	,403**	,442**	,581**	,547**	,255*	,326*
	Sig. (2-tailed)	,000		,000	,000	,001	,000	,000	,000	,049	,011
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
1م	Pearson Correlation	,173	,469**	1	,081	,120	,031	,459**	-,098	,035	,204

	Sig. (2-tailed)	,187	,000		,539	,362	,812	,000	,457	,790	,119
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
2م	Pearson Correlation	,429**	,577**	,081	1	,187	,308*	,202	,402**	-,059	-,174
	Sig. (2-tailed)	,001	,000	,539		,152	,017	,121	,001	,655	,185
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
3م	Pearson Correlation	,184	,403**	,120	,187	1	-,242	,261*	,075	,089	,019
	Sig. (2-tailed)	,159	,001	,362	,152		,063	,044	,569	,501	,885
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
4م	Pearson Correlation	,326*	,442**	,031	,308*	-,242	1	-,003	,238	,160	-,026
	Sig. (2-tailed)	,011	,000	,812	,017	,063		,981	,067	,221	,843
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
5م	Pearson Correlation	,351**	,581**	,459**	,202	,261*	-,003	1	,144	-,146	,096
	Sig. (2-tailed)	,006	,000	,000	,121	,044	,981		,273	,265	,464
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
6م	Pearson Correlation	,406**	,547**	-,098	,402**	,075	,238	,144	1	-,007	,072
	Sig. (2-tailed)	,001	,000	,457	,001	,569	,067	,273		,958	,585
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
7م	Pearson Correlation	,465**	,255*	,035	-,059	,089	,160	-,146	-,007	1	,129
	Sig. (2-tailed)	,000	,049	,790	,655	,501	,221	,265	,958		,326
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
8م	Pearson Correlation	,232	,326*	,204	-,174	,019	-,026	,096	,072	,129	1
	Sig. (2-tailed)	,074	,011	,119	,185	,885	,843	,464	,585	,326	
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

### Correlations

		التفكير لي	الذات	ذ1	ذ2	ذ3	ذ4	ذ5	ذ6	ذ7	ذ8	ذ9	ذ10
التفكير كلي	Pearson Correlation	1	,834**	,340**	,298*	,395**	,514**	,549**	,606**	,323*	,406**	,453**	,344**
	Sig. (2-tailed)		,000	,008	,021	,002	,000	,000	,000	,012	,001	,000	,007

	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	
الذات	Pearson Correlation	,834**	1	,490**	,290*	,601**	,461**	,667**	,629**	,375**	,546**	,384**	,588**
	Sig. (2-tailed)	,000		,000	,025	,000	,000	,000	,000	,003	,000	,002	,000
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
1ذ	Pearson Correlation	,340**	,490**	1	,095	,206	-,031	,482**	,128	,189	,336**	,136	-,001
	Sig. (2-tailed)	,008	,000		,470	,114	,816	,000	,330	,149	,009	,299	,997
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
2ذ	Pearson Correlation	,298*	,290*	,095	1	,020	,143	-,061	,150	,232	-,029	-,068	,246
	Sig. (2-tailed)	,021	,025	,470		,877	,275	,641	,251	,074	,823	,607	,058
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
3ذ	Pearson Correlation	,395**	,601**	,206	,020	1	,407**	,331**	,158	,038	,198	,233	,290*
	Sig. (2-tailed)	,002	,000	,114	,877		,001	,010	,227	,771	,130	,073	,025
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
4ذ	Pearson Correlation	,514**	,461**	-,031	,143	,407**	1	,213	,171	-,034	,121	,180	,062
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,816	,275	,001		,102	,191	,797	,357	,168	,636
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
5ذ	Pearson Correlation	,549**	,667**	,482**	-,061	,331**	,213	1	,456**	,141	,259*	,110	,279*
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,641	,010	,102		,000	,284	,046	,401	,031
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
6ذ	Pearson Correlation	,606**	,629**	,128	,150	,158	,171	,456**	1	,124	,269*	,161	,490**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,330	,251	,227	,191	,000		,345	,038	,218	,000
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
7ذ	Pearson Correlation	,323*	,375**	,189	,232	,038	-,034	,141	,124	1	,272*	-,048	,144
	Sig. (2-tailed)	,012	,003	,149	,074	,771	,797	,284	,345		,036	,717	,273
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60

8 ذ	Pearson Correlation	,406**	,546**	,336**	-,029	,198	,121	,259*	,269*	,272*	1	,118	,267*
	Sig. (2-tailed)	,001	,000	,009	,823	,130	,357	,046	,038	,036		,368	,039
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
9 ذ	Pearson Correlation	,453**	,384**	,136	-,068	,233	,180	,110	,161	-,048	,118	1	,150
	Sig. (2-tailed)	,000	,002	,299	,607	,073	,168	,401	,218	,717	,368		,253
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
10 ذ	Pearson Correlation	,344**	,588**	-,001	,246	,290*	,062	,279*	,490**	,144	,267*	,150	1
	Sig. (2-tailed)	,007	,000	,997	,058	,025	,636	,031	,000	,273	,039	,253	
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

### Correlations

		التفكير لي	الرضا	1 ر	2 ر	3 ر	4 ر	5 ر	6 ر	7 ر	8 ر	9 ر
التفكير كلي	Pearson Correlation	1	,741**	,391**	,435**	,369**	,440**	,395**	,495**	,296*	,450**	,320*
	Sig. (2-tailed)		,000	,002	,001	,004	,000	,002	,000	,022	,000	,013
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
الرضا	Pearson Correlation	,741**	1	,439**	,543**	,691**	,642**	,452**	,560**	,464**	,581**	,526**
	Sig. (2-tailed)	,000		,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
1 ر	Pearson Correlation	,391**	,439**	1	,037	,156	,157	,093	,242	-,094	,260*	,118
	Sig. (2-tailed)	,002	,000		,782	,234	,230	,478	,062	,477	,045	,370
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
2 ر	Pearson Correlation	,435**	,543**	,037	1	,402**	,319*	,182	,032	,249	,291*	,094
	Sig. (2-tailed)	,001	,000	,782		,001	,013	,165	,807	,055	,024	,477
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60

3	Pearson Correlation	,369**	,691**	,156	,402**	1	,368**	,011	,093	,493**	,520**	,503**
	Sig. (2-tailed)	,004	,000	,234	,001		,004	,932	,480	,000	,000	,000
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
4	Pearson Correlation	,440**	,642**	,157	,319*	,368**	1	,244	,364**	,116	,200	,161
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,230	,013	,004		,060	,004	,379	,125	,219
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
5	Pearson Correlation	,395**	,452**	,093	,182	,011	,244	1	,348**	,064	,130	,042
	Sig. (2-tailed)	,002	,000	,478	,165	,932	,060		,006	,625	,321	,751
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
6	Pearson Correlation	,495**	,560**	,242	,032	,093	,364**	,348**	1	,140	,148	,252
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,062	,807	,480	,004	,006		,285	,261	,052
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
7	Pearson Correlation	,296*	,464**	-,094	,249	,493**	,116	,064	,140	1	,174	,468**
	Sig. (2-tailed)	,022	,000	,477	,055	,000	,379	,625	,285		,184	,000
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
8	Pearson Correlation	,450**	,581**	,260*	,291*	,520**	,200	,130	,148	,174	1	,251
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,045	,024	,000	,125	,321	,261	,184		,053
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
9	Pearson Correlation	,320*	,526**	,118	,094	,503**	,161	,042	,252	,468**	,251	1
	Sig. (2-tailed)	,013	,000	,370	,477	,000	,219	,751	,052	,000	,053	
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

الرفاهية النفسية

Correlations

		الرفاهيتكا ي	الاستقلالية	التمكن	العلاقات	التقبل	النمو	الهدف
الرفاهيتكا ي	Pearson	1	,571**	,389**	,508**	,807**	,759**	,753**
	Correlation							
	Sig. (2-tailed)		,000	,002	,000	,000	,000	,000
	N	60	60	60	60	60	60	60
الاستقلالية	Pearson	,571**	1	,323*	,041	,373**	,285*	,244
	Correlation							
	Sig. (2-tailed)	,000		,012	,756	,003	,028	,060
	N	60	60	60	60	60	60	60
التمكن	Pearson	,389**	,323*	1	-,033	,369**	,399**	,248
	Correlation							
	Sig. (2-tailed)	,002	,012		,805	,004	,002	,056
	N	60	60	60	60	60	60	60
العلاقات	Pearson	,508**	,041	-,033	1	,270*	,284*	,233
	Correlation							
	Sig. (2-tailed)	,000	,756	,805		,037	,028	,074
	N	60	60	60	60	60	60	60
التقبل	Pearson	,807**	,373**	,369**	,270*	1	,553**	,519**
	Correlation							
	Sig. (2-tailed)	,000	,003	,004	,037		,000	,000
	N	60	60	60	60	60	60	60
النمو	Pearson	,759**	,285*	,399**	,284*	,553**	1	,489**
	Correlation							
	Sig. (2-tailed)	,000	,028	,002	,028	,000		,000
	N	60	60	60	60	60	60	60
الهدف	Pearson	,753**	,244	,248	,233	,519**	,489**	1
	Correlation							
	Sig. (2-tailed)	,000	,060	,056	,074	,000	,000	
	N	60	60	60	60	60	60	60

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations

	الرفاهيتكا ي	الاستقلالية	اس1	اس2	اس3	اس4	اس5	اس6	اس7	
الرفاهيتكا ي	Pearson	1	,571**	,317*	,595**	,507**	,516**	,253	-,084	,120
	Correlation									
	Sig. (2-tailed)		,000	,014	,000	,000	,000	,051	,523	,362

N		60	60	60	60	60	60	60	60	60
الاستقلالية	Pearson	,571**	1	,615**	,758**	,644**	,622**	,481**	,207	,457**
	Correlation									
	Sig. (2-tailed)	,000		,000	,000	,000	,000	,000	,112	,000
N		60	60	60	60	60	60	60	60	60
أس1	Pearson	,317*	,615**	1	,512**	,493**	,491**	,005	-,190	-,024
	Correlation									
	Sig. (2-tailed)	,014	,000		,000	,000	,000	,968	,147	,857
N		60	60	60	60	60	60	60	60	60
أس2	Pearson	,595**	,758**	,512**	1	,467**	,533**	,311*	-,007	,118
	Correlation									
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000		,000	,000	,016	,958	,368
N		60	60	60	60	60	60	60	60	60
أس3	Pearson	,507**	,644**	,493**	,467**	1	,565**	,018	-,208	,172
	Correlation									
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000		,000	,890	,112	,188
N		60	60	60	60	60	60	60	60	60
أس4	Pearson	,516**	,622**	,491**	,533**	,565**	1	,042	-,260*	,053
	Correlation									
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000		,753	,044	,690
N		60	60	60	60	60	60	60	60	60
أس5	Pearson	,253	,481**	,005	,311*	,018	,042	1	,247	,184
	Correlation									
	Sig. (2-tailed)	,051	,000	,968	,016	,890	,753		,057	,158
N		60	60	60	60	60	60	60	60	60
أس6	Pearson	-,084	,207	-,190	-,007	-,208	-,260*	,247	1	,152
	Correlation									
	Sig. (2-tailed)	,523	,112	,147	,958	,112	,044	,057		,248
N		60	60	60	60	60	60	60	60	60
أس7	Pearson	,120	,457**	-,024	,118	,172	,053	,184	,152	1
	Correlation									
	Sig. (2-tailed)	,362	,000	,857	,368	,188	,690	,158	,248	
N		60	60	60	60	60	60	60	60	60

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

### Correlations

الرفاهية	التمكين	تم1	تم2	تم3	تم4	تم5	تم6	تم7
ي								

الرفاهيتكا ي	Pearson	1	,389**	,423**	,352**	,184	,247	-,020	,210	,028
	Correlation									
	Sig. (2-tailed)		,002	,001	,006	,160	,057	,877	,107	,832
N		60	60	60	60	60	60	60	60	60
التمكن	Pearson	,389**	1	,684**	,548**	,739**	,582**	,250	,400**	,358**
	Correlation									
	Sig. (2-tailed)	,002		,000	,000	,000	,000	,054	,002	,005
N		60	60	60	60	60	60	60	60	60
1تم	Pearson	,423**	,684**	1	,728**	,577**	,265*	-,135	,016	,045
	Correlation									
	Sig. (2-tailed)	,001	,000		,000	,000	,041	,303	,901	,730
N		60	60	60	60	60	60	60	60	60
2تم	Pearson	,352**	,548**	,728**	1	,422**	,371**	-,144	-,040	-,232
	Correlation									
	Sig. (2-tailed)	,006	,000	,000		,001	,004	,271	,761	,074
N		60	60	60	60	60	60	60	60	60
3تم	Pearson	,184	,739**	,577**	,422**	1	,321*	-,038	,122	,208
	Correlation									
	Sig. (2-tailed)	,160	,000	,000	,001		,012	,774	,353	,111
N		60	60	60	60	60	60	60	60	60
4تم	Pearson	,247	,582**	,265*	,371**	,321*	1	,153	,051	,002
	Correlation									
	Sig. (2-tailed)	,057	,000	,041	,004	,012		,243	,698	,988
N		60	60	60	60	60	60	60	60	60
5تم	Pearson	-,020	,250	-,135	-,144	-,038	,153	1	,092	-,057
	Correlation									
	Sig. (2-tailed)	,877	,054	,303	,271	,774	,243		,485	,665
N		60	60	60	60	60	60	60	60	60
6تم	Pearson	,210	,400**	,016	-,040	,122	,051	,092	1	,137
	Correlation									
	Sig. (2-tailed)	,107	,002	,901	,761	,353	,698	,485		,295
N		60	60	60	60	60	60	60	60	60
7تم	Pearson	,028	,358**	,045	-,232	,208	,002	-,057	,137	1
	Correlation									
	Sig. (2-tailed)	,832	,005	,730	,074	,111	,988	,665	,295	
N		60	60	60	60	60	60	60	60	60

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

### Correlations



		الرفاهيتكا ي	العلاقات	1ع	2ع	3ع	4ع	5ع	6ع	7ع
الرفاهيتكا ي	Pearson	1	,508**	,180	,420**	,307*	,016	,413**	,189	,092
	Correlation									
	Sig. (2-tailed)		,000	,170	,001	,017	,906	,001	,148	,487
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60
العلاقات	Pearson	,508**	1	,436**	,637**	,461**	,373**	,582**	,550**	,175
	Correlation									
	Sig. (2-tailed)	,000		,001	,000	,000	,003	,000	,000	,182
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60
1ع	Pearson	,180	,436**	1	,190	,188	,328*	,075	-,105	-,282*
	Correlation									
	Sig. (2-tailed)	,170	,001		,145	,149	,010	,569	,423	,029
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60
2ع	Pearson	,420**	,637**	,190	1	,351**	,180	,232	,188	-,070
	Correlation									
	Sig. (2-tailed)	,001	,000	,145		,006	,170	,074	,151	,597
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60
3ع	Pearson	,307*	,461**	,188	,351**	1	,177	,261*	-,093	-,369**
	Correlation									
	Sig. (2-tailed)	,017	,000	,149	,006		,176	,044	,478	,004
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60
4ع	Pearson	,016	,373**	,328*	,180	,177	1	-,233	,097	-,287*
	Correlation									
	Sig. (2-tailed)	,906	,003	,010	,170	,176		,073	,460	,026
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60
5ع	Pearson	,413**	,582**	,075	,232	,261*	-,233	1	,313*	,138
	Correlation									
	Sig. (2-tailed)	,001	,000	,569	,074	,044	,073		,015	,292
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60
6ع	Pearson	,189	,550**	-,105	,188	-,093	,097	,313*	1	,389**
	Correlation									
	Sig. (2-tailed)	,148	,000	,423	,151	,478	,460	,015		,002
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60
7ع	Pearson	,092	,175	-,282*	-,070	-,369**	-,287*	,138	,389**	1
	Correlation									
	Sig. (2-tailed)	,487	,182	,029	,597	,004	,026	,292	,002	
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations

		الرفاهيتكا ي	التقبل	1تق	2تق	3تق	4تق	5تق	6تق	7تق
الرفاهيتكا ي	Pearson Correlation	1	,807**	,491**	,255*	,453**	,599**	,346**	,502**	,332**
	Sig. (2-tailed)		,000	,000	,050	,000	,000	,007	,000	,010
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60
التقبل	Pearson Correlation	,807**	1	,615**	,362**	,656**	,671**	,430**	,482**	,495**
	Sig. (2-tailed)	,000		,000	,004	,000	,000	,001	,000	,000
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60
1تق	Pearson Correlation	,491**	,615**	1	,065	,433**	,502**	,105	,149	,045
	Sig. (2-tailed)	,000	,000		,624	,001	,000	,425	,257	,735
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60
2تق	Pearson Correlation	,255*	,362**	,065	1	,317*	,201	-,178	-,003	-,094
	Sig. (2-tailed)	,050	,004	,624		,013	,123	,173	,984	,473
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60
3تق	Pearson Correlation	,453**	,656**	,433**	,317*	1	,516**	,064	,095	,069
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,001	,013		,000	,625	,469	,603
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60
4تق	Pearson Correlation	,599**	,671**	,502**	,201	,516**	1	,055	,163	,029
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,123	,000		,678	,213	,824
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60
5تق	Pearson Correlation	,346**	,430**	,105	-,178	,064	,055	1	,055	,545**
	Sig. (2-tailed)	,007	,001	,425	,173	,625	,678		,678	,000
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60
6تق	Pearson Correlation	,502**	,482**	,149	-,003	,095	,163	,055	1	,258*
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,257	,984	,469	,213	,678		,047
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60
7تق	Pearson Correlation	,332**	,495**	,045	-,094	,069	,029	,545**	,258*	1
	Sig. (2-tailed)	,010	,000	,735	,473	,603	,824	,000	,047	
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

		الرفاهيتكا	النمو	1ن	2ن	3ن	4ن	5ن	6ن	7ن
		ي								
الرفاهيتكا ي	Pearson	1	,759**	,521**	,514**	,329*	,304*	,331**	,163	,387**
	Correlation									
	Sig. (2-tailed)		,000	,000	,000	,010	,018	,010	,214	,002
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60
النمو	Pearson	,759**	1	,499**	,510**	,528**	,464**	,509**	,228	,558**
	Correlation									
	Sig. (2-tailed)	,000		,000	,000	,000	,000	,000	,079	,000
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60
1ن	Pearson	,521**	,499**	1	,418**	,068	,020	,156	,182	-,055
	Correlation									
	Sig. (2-tailed)	,000	,000		,001	,606	,877	,234	,165	,678
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60
2ن	Pearson	,514**	,510**	,418**	1	,120	-,008	,309*	-,078	,056
	Correlation									
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,001		,360	,949	,016	,554	,669
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60
3ن	Pearson	,329*	,528**	,068	,120	1	,255*	,028	-,272*	,361**
	Correlation									
	Sig. (2-tailed)	,010	,000	,606	,360		,049	,834	,035	,005
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60
4ن	Pearson	,304*	,464**	,020	-,008	,255*	1	-,016	-,115	,221
	Correlation									
	Sig. (2-tailed)	,018	,000	,877	,949	,049		,903	,382	,090
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60
5ن	Pearson	,331**	,509**	,156	,309*	,028	-,016	1	,119	,137
	Correlation									
	Sig. (2-tailed)	,010	,000	,234	,016	,834	,903		,366	,298
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60
6ن	Pearson	,163	,228	,182	-,078	-,272*	-,115	,119	1	,076
	Correlation									
	Sig. (2-tailed)	,214	,079	,165	,554	,035	,382	,366		,562
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60
7ن	Pearson	,387**	,558**	-,055	,056	,361**	,221	,137	,076	1
	Correlation									
	Sig. (2-tailed)	,002	,000	,678	,669	,005	,090	,298	,562	
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

		الرفاهيتكا								
		ي	الهدف	1٠	2٠	3٠	4٠	5٠	6٠	7٠
الرفاهيتكا لي	Pearson Correlation	1	,753**	,599**	,579**	,019	,467**	,573**	,643**	-,021
	Sig. (2-tailed)		,000	,000	,000	,884	,000	,000	,000	,876
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60
الهدف	Pearson Correlation	,753**	1	,600**	,557**	,282*	,726**	,791**	,724**	,115
	Sig. (2-tailed)	,000		,000	,000	,029	,000	,000	,000	,382
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60
1٠	Pearson Correlation	,599**	,600**	1	,465**	-,115	,416**	,390**	,350**	-,206
	Sig. (2-tailed)	,000	,000		,000	,380	,001	,002	,006	,114
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60
2٠	Pearson Correlation	,579**	,557**	,465**	1	-,184	,271*	,477**	,394**	-,314*
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000		,160	,037	,000	,002	,015
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60
3٠	Pearson Correlation	,019	,282*	-,115	-,184	1	,142	,155	,033	-,030
	Sig. (2-tailed)	,884	,029	,380	,160		,279	,238	,801	,822
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60
4٠	Pearson Correlation	,467**	,726**	,416**	,271*	,142	1	,587**	,416**	-,071
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,001	,037	,279		,000	,001	,590
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60
5٠	Pearson Correlation	,573**	,791**	,390**	,477**	,155	,587**	1	,411**	,012
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,002	,000	,238	,000		,001	,930
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60
6٠	Pearson Correlation	,643**	,724**	,350**	,394**	,033	,416**	,411**	1	,111
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,006	,002	,801	,001	,001		,398
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60
7٠	Pearson Correlation	-,021	,115	-,206	-,314*	-,030	-,071	,012	,111	1
	Sig. (2-tailed)	,876	,382	,114	,015	,822	,590	,930	,398	
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**الملحق رقم (03): الثبات عن طريق الفا كرومباخ.**

**التفكير الايجابي**

		N	%
Cases	Valid	60	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	60	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Cronbach's Alpha	N of Items
,847	35

**الرفاهية النفسية**

		N	%
Observations	Valide	60	100.0
	Exclus <sup>a</sup>	0	.0
	Total	60	100.0

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
.839	49

**الملحق رقم (04): الثبات عن طريق التجزئة النصفية.**

**التفكير الايجابي**

		N	%
Cases	Valid	60	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	60	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Statistiques de fiabilité**

		Valeur	,777
	Partie 1	Nombre d'éléments	18 <sup>a</sup>
Alpha de Cronbach		Valeur	,769
	Partie 2	Nombre d'éléments	17 <sup>b</sup>
		Nombre total d'éléments	35
		Corrélation entre les sous-échelles	,534
Coefficient de Spearman-Brown		Longueur égale	,697
		Longueur inégale	,697
		Coefficient de Guttman split-half	,694

a. Les éléments sont : 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18.

b. Les éléments sont : 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19.

**الرفاهية النفسية**

		N	%
Cases	Valid	60	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	60	100,0

**Statistiques de fiabilité**

		Valeur	,561
	Partie 1	Nombre d'éléments	21 <sup>a</sup>
Alpha de Cronbach		Valeur	,772
	Partie 2	Nombre d'éléments	21 <sup>b</sup>
		Nombre total d'éléments	42
		Corrélation entre les sous-échelles	,566
Coefficient de Spearman-Brown		Longueur égale	,723
		Longueur inégale	,723
		Coefficient de Guttman split-half	,695

a. Les éléments sont : 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21.

b. Les éléments sont : 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27.

## الملحق (05)

## وصف عينة الدراسة الأساسية

		الجنس	مستوى دراسي	تخصص	السن
N	Valid	211	211	211	211
	Missing	0	0	0	0

## الجنس

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	انثى	123	58,3	58,3	58,3
	ذكر	87	41,2	41,2	99,5
	3,00	1	,5	,5	100,0
	Total	211	100,0	100,0	

## مستوى دراسي

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	س1	120	56,9	56,9	56,9
	س2	23	10,9	10,9	67,8
	س3	68	32,2	32,2	100,0
	Total	211	100,0	100,0	

## تخصص

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ادبي	99	46,9	46,9	46,9
	علمي	112	53,1	53,1	100,0
	Total	211	100,0	100,0	

## السن

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	سنة 15-16	102	48,3	48,3	48,3
	سنة 17-18	92	43,6	43,6	91,9
	سنة فأكثر 19	17	8,1	8,1	100,0
	Total	211	100,0	100,0	

## الملحق رقم (06): العلاقة بين المتوسطات الحسابية.

## Statistiques sur échantillon unique

	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
مقياس الرفاهية النفسية	211	168,4095	24,48286	1,68948

## Statistiques sur échantillon unique

	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
مقياس التفكير الايجابي	211	132,2085	18,79397	1,29383

## جدول (07): اختبار "ت" للفرق بين متوسطات درجات العينة والمتوسط الفرضي لمقياس الرفاهية النفسية

## Test sur échantillon unique

	Valeur du test = 147					
	T	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Intervalle de confiance 95% de la différence	
					Inférieure	Supérieure
مقياس الرفاهية النفسية	12,672	210	,000	21,40952	18,0789	24,7401

## جدول (08): اختبار "ت" للفرق بين متوسطات درجات العينة والمتوسط الفرضي لمقياس التفكير الايجابي

	Valeur du test = 105					
	T	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Intervalle de confiance 95% de la différence	
					Inférieure	Supérieure
مقياس التفكير الايجابي	21,029	210	,000	27,20853	24,6580	29,7591



## الملحق رقم (08): العلاقة بين المتغيرين الرفاهية النفسية والتفكير الايجابي

Corrélations			
		مقياس التفكير الايجابي	مقياس الرفاهية النفسية
مقياس التفكير الايجابي	Corrélation de Pearson	1	.506**
	Sig. (bilatérale)		.000
	N	211	211
مقياس الرفاهية النفسية	Corrélation de Pearson	.506**	1
	Sig. (bilatérale)	.000	
	N	211	211

\*\* . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التربية الوطنية

مديرية التربية لولاية - تيارت  
مصلحة التكوين و التفتيش  
مكتب التكوين  
رقم الإرسال: 2024/2.4/ *MT*

مدير التربية  
إلى  
السيد مدير ثانوية حيرش محمد تيارت  
مدير ثانوية بن نقادي قدور تيارت

الموضوع: ف/ي التربص التطبيقي  
المرجع: ارسال قسم علم النفس والفلسفة و الارطوفونيا  
تحت رقم 424/ق ع ن اف / 2024

بناء على المراسلة المذكورة في المرجع أعلاه ، يشرفني ان انهي  
الى علمكم انكم كلفتم بالاشراف على تأطير السيدة سنجاك الدين كنزة  
والسيدة جمعي نسرين تخصص علم النفس المدرسي من اجل اجراء التدريب الميداني  
بمؤسستكم خلال السنة الدراسية 2023/2024

تيارت في : 2024/04/22

ع / مدير التربية

نوم 27/04/2024  
تم الحضور يوم 24/04/2024  
عويبات مطوية  
المنشأة  
بن نقادي



جامعة ابن خلدون - تيارت  
كلية العلوم الإسلامية والاجتماعية  
قسم علم النفس والأرثوفونيا والفلسفة



تصريح شرفي

خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإتجاز بحث

(ملحق لقرار الترواوي رقم 1082 مورخ في 2020/12/27 المنعوق بتوقيف ومداينة لمرقة لعلية)

أنا المعظمي أستاذ

السيد(ة) .....

لحاميل لملطقة التعريف لوطنية رقم: ..... والصدارة بتاريخ: .....

تسجل(ة) بكنية: ..... قسم: ..... والذاتة من قبل الأستاذة

و تكلف بلجزل اعملان بحث مذكرة الشفرخ ماستر عنوانها: .....

.....

.....

أصرح بشرفي لسي انترم بمراعاة تعبير لعلية والمنهجية وسعيلير الأخلاقيات المهنية النزاهة

الأكاديمية المطلوبة في إتجاز لبحث المذكور أعلاه.

التاريخ .....

امضاء المعظمي



جامعة ابن خلدون - تيارت  
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية  
قسم علم النفس والأرطوفونيا والفلسفة



### تصريح شرفي

#### خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز بحث

(ملحق القرار الوزاري رقم 1082 المؤرخ في 2020/12/27 المتعلق بالوقاية ومحاربة السرقة العلمية)

أنا الممضي أدناه،

السيدة (.....).....

الحامل لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 33.411.11.096 و الصادرة بتاريخ: 04/09/2013

المسجلة (ة) بكلية: العلوم الإنسانية والاجتماعية.. قسم: علم النفس والأرطوفونيا والفلسفة

و المكلف بإنجاز أعمال بحث مذكرة التخرج ماستر عنوانها:

.....

.....

أصرح بشرفي أنني التزم بمراعاة المعايير العلمية والمنهجية ومعايير الأخلاقيات المهنية النزاهة

الأكاديمية المطلوبة في إنجاز البحث المذكور أعلاه.

التاريخ .....

إمضاء المعني

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التربية الوطنية

مديرية التربية لولاية - تيارت  
مصلحة التكوين و التفتيش  
مكتب التكوين  
رقم الإرسال: 87 / 2024/2.4

مدير التربية

إلى

السيد : مدير ثانوية باي بوزيد سوناتي

مدير ثانوية محمد ديب تيارت

مدير ثانوية احمد مدغري تيارت

الموضوع: ف/ي التربص التطبيقي

المرجع: ارسال كلية العلوم الإنسانية و الارطوفونيا و الفلسفة

بناء على المراسلة المذكورة في المرجع أعلاه ، يشرفني ان انهي

الى علمكم انكم كلفتم بالاشراف على تأطير السيدة جمعي نسرين والسيدة

سنجاق الدين كنزة تخصص علم النفس المدرسي من اجل اجراء التدريب الميداني

بمؤسستكم خلال السنة الدراسية 2023/2024

تيارت في : 2024/03/11

ع / مدير التربية



مديرة الثانوية  
حنسنتر ج

مدير الثانوية  
الاحمد ديب

