

## الفروق في مستوى الهناء الذاتي لدى طلبة الصف الثالث الثانوي في مدارس مدينة إب وفقاً لمستوى التفكير الإيجابي (مرتفع- منخفض)

عزيزة قاسم أحمد علي الحميدي<sup>1\*</sup>، مأمون علي ناجي قاسم البناء<sup>1</sup>

<sup>1</sup>قسم العلوم النفسية والتربوية، كلية التربية، جامعة إب، اليمن

\*Email: [ahmeh33ali99@gmail.com](mailto:ahmeh33ali99@gmail.com)

الكلمات المفتاحية:	الملخص:
الهناء الذاتي، التفكير الإيجابي، طلبة الصف الثالث الثانوي، مدينة إب،	هدف البحث الحالي إلى التعرف على مستوى الهناء الذاتي لدى طلبة الصف الثالث الثانوي في مدارس مدينة إب وفقاً لمستوى التفكير الإيجابي (مرتفع- منخفض)، تم استخدام المنهج الوصفي المسحي في جمع البيانات وتحليلها، وتكونت عينة البحث من (348) طالب وطالبة من طلبة الصف الثالث الثانوي في مدارس مدينة إب، ولتحقيق أهداف البحث تم استخدام مقياس التفكير الإيجابي أعداد: عبد الستار أبراهيم (2008)، بعد أن تم تقنيه على البيئة اليمنية، ومقياس الهناء الذاتي من إعداد الباحثين (2024)، وكانت أهم نتائج البحث كالآتي: <ul style="list-style-type: none"><li>• وجود مستوى مرتفع من الهناء الذاتي لدى طلبة الصف الثالث الثانوي في مدارس مدينة إب ذوي التفكير الإيجابي المرتفع.</li><li>• وجود مستوى مرتفع من الهناء الذاتي لدى طلبة الصف الثالث الثانوي في مدارس مدينة إب ذوي التفكير الإيجابي المنخفض</li><li>• توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الهناء الذاتي لدى طلبة الصف الثالث الثانوي في مدارس مدينة إب وفقاً لمستوى التفكير الإيجابي (مرتفع- منخفض) لصالح الطلبة ذوي المستوى المرتفع، كما قدم البحث عدداً من التوصيات والمقترحات المناسبة.</li></ul>

الفروق في مستوى الهناء الذاتي لدى طلبة الصف الثالث الثانوي في مدارس مدينة إب وفقاً  
لمستوى التفكير الإيجابي (مرتفع- منخفض)

Differences in the Level of Subjective Well-Being among Third-Year  
Secondary School Students in Schools of Ibb City According to Positive  
Thinking Levels (High - Low)

Aziza Qasem Ahmed Ali Al-Humaidi<sup>1\*</sup>, Mamoon Ali Nagi Qasem Al-Bana<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Department of Psychology, Faculty of Education, Ibb University, Yemen

\*Email: [ahmeh33ali99@gmail.com](mailto:ahmeh33ali99@gmail.com)

<b>Keywords:</b>	<b>Abstract:</b>
<p><b>Subjective Well-Being, positive thinking, Third-year secondary school students, Ibb city,</b></p>	<p>The present study aimed to identify the level of subjective well-being among third-year secondary school students in the schools of Ibb according to their level of positive thinking (high–low). The descriptive survey method was employed for data collection and analysis. The study sample consisted of (348) male and female third-year secondary school students from schools in Ibb. To achieve the objectives of the study, the Positive Thinking Scale developed by Abdul Sattar Ibrahim (2008) was utilized after being standardized for the Yemeni environment, in addition to the Subjective Well-Being Scale developed by the researchers (2024). The findings revealed a high level of subjective well-being among students with high positive thinking, as well as among students with low positive thinking. The results also indicated the presence of statistically significant differences in the level of subjective well-being according to the level of positive thinking (high–low), in favor of students with a high level of positive thinking. The study further presented a number of appropriate recommendations and suggestions.</p>

**المقدمة (Introduction):**

أطلق (سيلجمان، 1998) مصطلح علم النفس الإيجابي، وكان هدفه محاولة تغيير التركيز الأحادي لعلم النفس المنصب على إصلاح الاختلال النفسي والتوجه إلى بناء خصائص إيجابية، كما يهدف علم النفس الإيجابي على المستوى الذاتي إلى تنمية الهناء والتفاؤل والرضا والقناعة (بالماضي)، والأمل والتفاؤل بالمستقبل والمرح والسعادة والهناء الذاتي (بالحاضر)، ويهدف على المستوى الفردي إلى تنمية الحب والتسامح والروحانية الحسية والمهارة الشخصية، وعلى المستوى الجماعي يهدف إلى تحمل المسؤولية، والأخلاق، والاعتدال، والإيثار، والقدرة على الاحتمال. (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000: 5).

وتتمثل الغاية الرئيسية لعلم النفس الإيجابي في قياس وفهم وبناء مكامن القوة الإنسانية، وصولاً إلى إرشاد الفرد في تطوير الحياة الجيدة أو الطيبة. حيث يركز علم النفس الإيجابي على أوجه القوة عند الإنسان بدلاً من أوجه القصور، وعلى الفرص بدلاً من التحديات، وعلى تعزيز الإمكانيات بدلاً من التوقف عند المعوقات. إنه يهتم ببناء القوة والقدرة والمتعة والصحة عند الفرد وصولاً إلى المزيد من تحقيق ذاته. ونجد أيضاً أن التفكير الإيجابي قد انطلق تحديداً من ضمن حركة العلاج المعرفي وعلم النفس المعرفي. فالتفكير الإيجابي يشكل العلاج الناجح للحفاظ على المعنويات وحسن

الحال النفسي وتركز نظرية العلاج المعرفي على مقولة أساسية تتمثل في أن الأفكار تحدد المزاج وبالتالي الحالة الانفعالية والمعنوية، وحين تتعدل الأفكار باتجاه أكثر إيجابية وواقعية وتوازناً، فإن الحالة الانفعالية تتعدل بدورها والواقع أن طريقة ألبرت أليس (Albert Ales) في العلاج العقلاني السلوكي يذهب إلى المنحى ذاته: الشغل على المعتقدات الخاطئة والسلبية، ومحاولة تحويلها إلى أفكار واقعية والوصول إلى أفكار إيجابية بديلة عن الأفكار والمعتقدات التي تؤدي إلى الاضطراب وتعيق التعامل النمائي مع الواقع (حجازي ، 2005: 328-329).

فمن خلال التفكير الإيجابي السليم يمكن للطلبة تجاوز العقبات التي تعترض طريقهم، وأن تخفف من حدة الضغوط النفسية والمعيشية التي يواجهونها، أما إذا كان التفكير سلبي فإنه يفضي بهم إلى المرض النفسي وكرهية الحياة والتشاؤم منها مما يؤدي إلى العجز المستمر عن حل أي مشكلة مهما كانت بسيطة الأمر الذي يصعب الحياة على الإنسان ويؤدي لتراكم همومه ومشكلاته (إبراهيم، 2007: 322). وقد تمت ترجمة مصطلح (Subjectiv Wellv -being) إلى العربية بعدة صيغ منها: الهناء الذاتي والهناء الشخصي، والشعور بالسعادة، والسعادة الذاتية، والسعادة النفسية، والتنعيم الذاتي، والوجود الشخصي، وتمام الأحوال، والرفاهية الذاتية، وكلها تشير إلى معنى واحد، ويعرف الهناء الذاتي بأنه تقدير الفرد وتقييمه لحياته الشخصية من الناحيتين المعرفية

على جوانب معينة على حياتهم، مثل الدراسة، أو العمل، أو المجتمع، والعلاقات مع الآخرين.. إلخ، وهو ما يعرف بالرضا عن المجال (إبراهيم، 2016: 234).

وأشار (القرني: 2018، 33) إلى أنه يمكن توظيف مفهوم الهناء الذاتي في مجالات بعينها، وليس دراسته بشكل عام؛ فالهناء حالة نسبية يختلف الشعور بها من مجال لآخر لدى الفرد نفسه، وعلى سبيل المثال قد يشعر الفرد بالهناء الذاتي في مجال معين كالمجال المهني، ويكون راضياً عن حياته المهنية، ولديه انفعالات إيجابية في مهنته، ولكنه يشعر بالتعاسة والشقاء في مجال آخر. وبالتالي يمكن توظيف الهناء الذاتي في مجال التعليم، ومن واقع حياة الطلاب، ومدى تقييمهم لحياتهم الدراسية، ومن خلال الأنشطة الدراسية المختلفة، وهو ما يطلق عليه الهناء الذاتي الدراسي. ويعني هذا أن الهناء الذاتي الدراسي يعد بعداً نوعياً للهناء الذاتي بشكل عام، وهو يقتصر على الهناء الذاتي للطلبة المرتبط بالأنشطة الدراسية، ومواقف التعليم المختلفة.

وانطلاقاً مما سبق جاء هذا البحث للتعرف على الفروق في مستوى الهناء الذاتي لدى طلبة الصف الثالث الثانوي في مدارس مدينة إب وفقاً لمستوى التفكير الإيجابي (مرتفع، منخفض).

## مشكلة البحث (Problem Of Research):

تعد مرحلة الثانوية من الفترات الحرجة في حياة الطلاب، حيث يواجهون تحديات أكاديمية

والوجدانية، ويتضمن هذا التقييم مكونين، هما الإرجاع أو ردود الأفعال الانفعالية للأحداث، والأحكام المعرفية المتعلقة بالرضا والإشباع، ومن ثم يكون الهناء الذاتي مفهومًا شاملاً يتضمن خبرة الانفعالات السارة، ومستوى منخفض من المزاج السلبي، ودرجة مرتفعة من الرضا عن الحياة. (عبدالخالق وعيد: 2011، 45). وقدم ليان (Lin: 2014) في الشهري (2020، 6) نموذجاً للهناء الذاتي بمكونيه: المعرفي، والوجداني لدى الطلاب في السياق المدرسي (School context) أطلق عليه الهناء المدرسي.

ويتضمن هذا النموذج تقارير وإدراكات وتقييمات الطلاب في بعدين: البعد الأول الرضا المدرسي (School satisfaction)، ويشمل التقييم المعرفي للحياة المدرسية بشكل عام، ويشمل هذا التقييم العديد من مجالات الحياة المدرسية على أساس معاييرهم الخاصة مثل الرضا على الدراسة، والرضا عن العلاقات بين الطلاب والمعلمين، والبعد الثاني: الوجدان بالمدرسة (school, affectin) ويشمل الانفعالات الإيجابية التي يخبرها في المدرسة مثل السعادة والسرور، كما يشمل الانفعالات السلبية مثل القلق والملل والاكئاب.

ويعد مفهوم الهناء الذاتي من المفاهيم الحديثة نسبياً في علم النفس، والتي يتسق مع التحول الحديث نسبياً في علم النفس الإيجابي، ويتضمن الهناء الذاتي الأحكام المعرفية للأفراد على حياتهم ككل، وهو ما يعرف بالرضا العام عن الحياة أو

الثالث الثانوي ذوي التفكير الإيجابي المرتفع؟  
2. ما مستوى الهناء الذاتي لدى طلبة الصف

الثالث الثانوي ذوي التفكير الإيجابي المنخفض؟  
3. هل توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الهناء الذاتي لدى طلبة الصف الثالث الثانوي وفقاً لمستوى التفكير الإيجابي (مرتفع- منخفض)؟

## أهداف البحث (Objectives): (Research)

- يهدف البحث الحالي للتعرف على:
1. مستوى الهناء الذاتي لدى طلبة الصف الثالث الثانوي ذوي التفكير الإيجابي المرتفع.
  2. مستوى الهناء الذاتي لدى طلبة الصف الثالث الثانوي ذوي التفكير الإيجابي المنخفض.
  3. الفروق ذات الدلالة الإحصائية في مستوى الهناء الذاتي لدى طلبة الصف الثالث الثانوي وفقاً لمستوى التفكير الإيجابي (مرتفع- منخفض).

## أهمية البحث (The importance Of): (Research)

يمكن عرض الأهمية النظرية والتطبيقية للبحث على النحو الآتي:  
أ- الأهمية النظرية:  
1. تتبثق أهمية البحث من أهمية المتغيرين اللذان تناولها (الهناء الذاتي، التفكير الإيجابي) ذلك المتغيرين اللذان يمثلان التي تمثل جوهر علم النفس الإيجابي، وتعتبران قوتين يحتاجهما الطلبة في الوقت الحاضر حتى يستطيعون العيش بصحة نفسية، ويحققون إمكانياتهم وذواتهم الى أقصى درجة.

واجتماعية ونفسية تؤثر على تفكيرهم وسلوكهم. تشير الدراسات إلى أن 65% من الطلاب في هذه المرحلة يعانون من مستويات مرتفعة من القلق، مما يؤثر سلباً على أدائهم الأكاديمي (السعيد، 2020: 23). التفكير الإيجابي يُعد أحد المفاتيح الأساسية للنجاح؛ أظهرت الأبحاث أن الطلاب الذين يتبنون أنماط تفكير إيجابي يمكن أن يزيد تحصيلهم الدراسي بنسبة تصل إلى 20% (Tompson,2021: 820)

أظهرت دراسة العمري (2021) أن (55%) من هؤلاء الطلاب يحققون درجات أقل من المتوسط في التحصيل الدراسي (العمري، 2021: 22) حيث إن التفكير السلبي يُسهم أيضاً في تدني مستويات الثقة بالنفس والاكنتاب، حيث أقر (60%) من الطلاب الذين يعانون من التفكير السلبي بأنهم يواجهون صعوبات أكبر في التواصل الاجتماعي (ديور، 2021: 21).

لذا يرى الباحثان أن هناك حاجة ملحة لدراسة تأثير الهناء الذاتي على التفكير الإيجابي للطلاب، مما يمكن من تطوير استراتيجيات فعالة لتحسين مستوى التفكير، وتمكينهم من التغلب على التحديات. إن فهم العلاقة بين التفكير الإيجابي يعد خطوة أساسية نحو تعزيز الهناء الشخصي لدى الطلبة، مما يسهم في تحقيق التكيف الفعال وتحسين الأداء الأكاديمي والاجتماعي.

وتحدد مشكلة البحث الحالي بالإجابة على الأسئلة الآتية:

1. ما مستوى الهناء الذاتي لدى طلبة الصف

أخرى. الاستفادة من نتائج البحث الحالي والخروج بتوصيات تغيد القائمين على مراكز الإرشاد والعلاج النفسي، وكذلك المنظمات والجمعيات التي تهتم بالجانب النفسي الوقائي للفرد، في إعداد وتصميم البرامج الإرشادية الوقائية من المشكلات التي قد تكتنف الطلبة في المدارس. تغيد الباحثين التربويين والاجتماعيين والنفسيين والمهتمين في دراسة الظواهر النفسية والتربوية والمجتمعية ذات الصلة، وذلك من خلال ما سيقدمه البحث الحالي من مقترحات بحثية.

### حدود البحث ( limitations of the research )

يتحدد البحث الحالي بدراسة الفروق في مستوى الهناء الذاتي لدى طلبة الصف الثالث الثانوي بمدارس مدينة إب وفقاً لمستوى التفكير الإيجابي (مرتفع- منخفض) للعام 2023-2024م.

### مصطلحات البحث Terms Research

1. الهناء الذاتي ( Subjectiv Wellv - )  
:being

يعرف (Carr, 2004:30) الهناء الذاتي على أنه "حاله نفسيه إيجابية تتميز بمستوى مرتفع من الرضا عن الحياة، والوجدان الإيجابي، ومستوى منخفض من الوجدان السلبي وهذا يعني أن الهناء الذاتي يتضمن ثلاثة جوانب هي: أ-الرضا عن الحياة: وهو أحكام الفرد المعرفية العامة على حياته ككل باعتبارها إيجابية ومرضية، وذلك في

2. أهمية المرحلة العمرية التي تهتم بها في هذا البحث، إذ أن مرحلة الصف الثالث الثانوي من أدق مراحل النمو، فهي مرحلة القوة الجسدية والفكرية والاندفاع. والتي من أهدافها إعداد الفرد نفسياً وعلمياً وتربوياً، لأن يكون عنصراً فاعلاً في مجتمعة وتأهيله لمواصلة دراسته الجامعية.

3. توضيح أثر التفكير الإيجابي في الهناء الذاتي لدى طلبة الصف الثالث الثانوي.

4. التركيز على الجوانب الإيجابية مثل التفكير الإيجابي والهناء الذاتي والتي يمكن أن تساعد في فهم كيفية تأثير هذه الصفات على الأداء الأكاديمي والاجتماعي.

5. الوصول إلى عدد من المقترحات في ضوء النتائج التي سيتوصل إليها البحث الحالي.

### ب-الأهمية التطبيقية:

تزويد المختصين في مجالات التربية وعلم النفس بوجه عام وعلم النفس الإيجابي والمختصين بتصورات واضحة حول العلاقة بين التفكير الإيجابي والهناء الذاتي، والمعرفة النظرية اللازمة في تصميم البرامج الإرشادية النفسية التي تعمل على رفع مستوى التفكير الإيجابي الذي من شأنه أن يرفع من مستوى الهناء الذاتي.

استفادة المرشدين التربويين والنفسيين في المدارس من نتائج هذا البحث، والتعرف على مستوى الهناء الذاتي والتفكير الإيجابي لدى الطلبة.

إعداد أو توفير مقاييس لمتغيرات البحث يمكن الاستفادة منها واستخدامها في دراسات وبحوث

مجموعة من الاستراتيجيات النفسية التي تساعد الأفراد على رؤية الجوانب الإيجابية في مختلف المواقف. ويُعتبر التفكير الإيجابي توجهاً نفسياً يسهم في تحسين الصحة النفسية والرفاهية العامة، مما يعزز من قدرة الأفراد على التكيف مع الضغوط اليومية ويزيد من مستوى الرضا الشخصي. بينما تعرفه الرميضي (2021:271): هو التفكير الذي يؤدي بالفرد إلى المقدره على إدارة الأزمات، ومشاعر إيجابية متفائلة، ورؤية مشرقة، وانتقاء استراتيجيات المواجه الإيجابية، والضبط الشخصي للمشاعر والأفكار السلبية عند مواجهة مختلف التوترات وضغوط الحياة، ويتميز كذلك بالقوى والموارد النوعية الإيجابية التي تدعم السعادة والرضا عن الحياة.

ويعرفه الباحثان إجرائياً بأنه:

الدرجة التي يحصل عليها أفراد عينة البحث على مقياس التفكير الإيجابي المستخدم في البحث الحالي.

### الإطار النظري:

## أولاً: الهناء الذاتي (Self-Contentment):

### 1- مفهوم الهناء الذاتي (Self-Contentment Concept):

يعد الهناء الذاتي حاجة مهمة لدى الفرد والمجتمع، وهو ضروري للمجتمع الصالح حيث من الصعب تخيل أن الثقافة غير الراضية والمكتئبة ستكون مجتمعاً مثالياً ويعد أحد الطرق الثلاثة لتقييم معنى الحياة لدى المجتمعات إلى

ضوء معاييرها الذاتية التي ينتقيها لنفسه، كما يعبر أيضاً عن تقبله غير المشروط لحياته سواء الماضية، أو الحالية، أو المستقبلية.

ب- الوجدان الموجب: هو الجانب الذي يمثل

مستويات متباينة الدرجة من الانفعالات السارة.

ج- الوجدان السالب: هو الجانب الذي يمثل

مستويات متباينة الدرجة من الانفعالات غير السارة.

ويعرفه كاسدان (kasdan:2004,1226 )

(: بأنه مجموعة من التقييمات متعلقة بحياة الفرد، وتتضمن مشاعره السارة، ومدى تحقيق توقعاته وطموحاته المستقبلية الجيدة، تعرفه (الرفاعي وحسن: 2020، 34) هو أحد المؤشرات التي تعكس الوظيفة النفسية الإيجابية وهي أكبر من مجرد الصحة النفسية فهي تحدد علاقة الفرد بذاته من قبلها وتفرداها والوعي بما يحقق استقلاليتها رغم تمتعه بعلاقات جيدة بالآخرين مشبعة بالأمن والاحترام المتبادل ساعياً لتحقيق أهداف ومقاصد حياتية يتبناها من خلال استغلاله لكافة الفرص البيئية وتغلبه على ما يواجهه من معوقات، بما يحقق له التقدم والاستمرارية والنضج الشخصي.

ويعرفه الباحثان إجرائياً: بأنه الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس الهناء الذاتي المستخدم في البحث الحالي.

### 2. التفكير الإيجابي (Positive Thinking):

يعرفه إبراهيم (2008: 20) على أنه عملية عقلية تهدف إلى تعزيز التفاؤل والقدرة على مواجهة التحديات، حيث يشمل هذا المفهوم

تقييم الفرد الذاتي لحياته والرضا عنها والشعور بالسرور والتمتع بالوجدان الإيجابي والتخلص من الوجدان السلبي.

## 2- مكونات الهناء الذاتي (Components of Self-Happiness):

اتخذ الباحثون ثلاث مسارات في دراسة الهناء الذاتي: المسار الأول: درس العوامل الموضوعية التي تؤثر على مستويات الهناء الذاتي كالوضع المادي والزواج، أما المسار الثاني فقد توجه لدراسة الأنشطة التي يمارسها الفرد بشكل يومي كالرياضة والدراسة وأثرها على مستوى الهناء الذاتي، أما المسار الثالث فقد توجه لدراسة الخصال الشخصية كالانبساطية والعصابية والانفتاح والخبرة (Huebner et al., 2014).

ويشير (Carr, 2004: 49) إلى مكونات الهناء على النحو الآتي:

1- المكون المعرفي Cognitive Aspects:  
ويتضمن تقييم الفرد لجوانب حياته وإقراره بالرضا عن نفسه وصحته وأسرته والجوانب الاقتصادية وأوقات الفراغ.

2- المكون الوجداني Affective Aspect:  
ويتمثل بالسعادة ويضم الوجدان الإيجابي كالابتهاج والسعادة والحب والفرح والثقة بالنفس والقناعة، بالإضافة إلى الوجدان السلبي الذي يشمل الحزن والغضب والضغوط، والدونية، والقلق، والاكنتاب. وذكر (عبد الخالق وعيد، 2011: 66) إلى أن الهناء الذاتي يتكون من خمس مكونات هي السعادة، والرضا عن الحياة، والتفاؤل، والأمل،

جانب المؤشرات الاقتصادية الاجتماعية، فمعرفة كيف يشعر الناس وكيف يفكرون بحياتهم أمراً ضرورياً لفهم الهناء الذاتي، وقد عرفت (Ryff, 2000: 45) بأنه السعي من أجل الكمال، والذي يتمثل في إنجازات الفرد الحقيقية أما سيو وأوشي (Oishi & Suh) فيشيران إلى أن الهناء الشخصي مفهوم يستخدم على نطاق واسع ويشمل ثلاث مكونات أساسية هي:

1- الرضا عن الحياة: وهو تقييم وتقدير الفرد المعرفي لحياته

2- كثرة الخبرات العاطفية الإيجابية والسارة.

3- ندرة (قلة وجود الخبرات العاطفية السلبية).  
ومن هنا يتمتع الإنسان بمستوى عالي من الهناء الذاتي إذا كان راضياً عن كل جوانب حياته ويواجه عواطف إيجابية متكررة (مثل السعادة والفرح والمحبة) وقليلاً ما يواجه عواطف سلبية كالقلق والحزن، وأحد المؤشرات البارزة للهناء أنه يتم التحكم عليه من جانب الفرد نفسه وليس من جانب الآخرين. (Oishi & Suh, 2021: 45).

في حين أن الهناء الذاتي هو تقييم الناس لحياتهم في الوقت الحاضر، وهذا التقييم يشمل فترة طويلة من حياة الفرد يمتد من السنة الماضية وحتى هذه اللحظة. (Diener, et.al, 2003).

ويشير كاشدان (Kashdan, 2004: 67) للهناء بأنه مجموعة من التقييمات المتعلقة بحياة الفرد تتضمن ما يشعر به لفرد من السرور وما يحقق من طموحاته المستقبلية.

ويمكن الاستنتاج أن الهناء الذاتي يشير إلى

يندمج فيها الفرد بشكل كامل، كممارسة الرياضة أو الاندماج في الدراسة، وهذا يخلق حالة من التدفق والانغماس في المهمة أو النشاط تساهم في توسيع مستوى إدراك الفرد وقدراته الذكائية والعاطفية.

## ثانياً: التفكير الإيجابي (Positive Thinking)

1- مفهوم التفكير الإيجابي Concept of (Positive Thinking):

يشير سشير وكارفر (Scheier, Carver, 1993:26) أن التفكير الإيجابي هو أحد المرادفات للتوجه، التفاؤي optimism orientation في الحياة وأن التفكير السلبي هو أحد مرادفات للتوجه السلبي pessimism orientation، ويرى أن التوجه المتفائل في الحياة يؤدي إلى النجاح، بما يتضمنه من توقعات إيجابية للنجاح والسعادة وللإنجاز، أما التوجه السلبي المتشائم فإنه يؤدي إلى فقدان الثقة في إمكانيات مواجهة وتخطي المواقف العادية والصعبة مما يؤدي إلى الفشل. كما يعرفه ((Seligman & Csikzentmihalyi, 2000, 55)) بأنه مجموعة استراتيجيات في الشخصية توجد بدرجات متفاوتة عند البشر، منها التفاؤل والذكاء الوجداني والرضا وتقبل الذات غير المشروط، والكفاءة الشخصية والإنجاز وتحقيق الذات، والمشاركة الوجدانية والعطاء، والتشجيع على المودة والحب والتفتح والانفتاح على الخبرة، والحكم الأخلاقي، ومهارات التفاعل الاجتماعي والإحساس

وحب الحياة. طور سيلجمان (Seligman, 2011) نموذجاً أطلق عليه (PERMA) يرى أنه يساعد في الوصول إلى حياة مليئة بالهناء الذاتي والسعادة والمعنى، وقد اقترح من خلاله خمس مكونات وهي:

- 1- الإنفعال الموجب أو العاطفة الإيجابية Positive Emotion: وتتكون من تجارب ممتعة أكثر من غير السارة، ويمكن أن يتحقق ذلك من خلال الأنشطة اليومية التي يمارسها الفرد كالرياضة والاستماع بوجبة لذيذة والجلوس مع الأصدقاء.
- 2- العلاقات Relationships: يرتبط الدعم الاجتماعي ارتباطاً وثيقاً بالإحساس بالهناء الذاتي، ويشمل جميع علاقات الفرد كالعائلة والأصدقاء.
- 3- المعنى Meaning أو الحياة ذات المعنى، وهو أحد مبادئ علم النفس الإيجابي ويصفه سيلجمان بأنه شيء أكبر من أنفسنا وهو الغرض من الحياة الذي نشعرنا بأننا موجودين والبحث عن المعنى ليس بالشيء السهل دائماً لكن من المهم أن تكون سعيداً.
- 4- الإنجاز Accomplishments: يساعد وجود أهداف لدى الفرد في تحقيق الشعور بالإنجاز ومن الضروري أن تكون الأهداف واقعية يسهل تحقيقها ومجرد بذل الجهد من أجل تحقيقها يساعد في منح الفرد شعوراً بالرضا والثقة بالنفس وبالإنجازات التي حققها وفي نهاية المطاف الشعور بالازدهار النفسي.
- 5- المشاركة: وتعني البحث عن الأنشطة التي

في التعامل مع تحديات الحياة. يشير الباحثان إلى أن التفكير الإيجابي يعد عنصرًا أساسيًا لتحقيق النجاح والسعادة، لأنه يُعزز من قدرة الأفراد على مواجهة التحديات وتحويلها إلى فرص للنمو والتطور.

## 2- أبعاد التفكير الإيجابي (Dimensions of Positive Thinking)

يوضح إبراهيم (2008، 40) عشرة أبعاد وهي كالآتي:

1- التوقعات الإيجابية والتفاؤل: يعكس الإيمان بأن المستقبل يحمل فرصًا جيدة، مما يساعد الأفراد على مواجهة التحديات بشجاعة. هذا التفاؤل يعزز الدافعية ويشجع على اتخاذ خطوات إيجابية نحو الأهداف.

2 الضبط الانفعالي والتحكم بالعمليات العقلية العليا: يتعلق بالقدرة على إدارة العواطف والتفكير بشكل منطقي في المواقف الصعبة. يساعد هذا الضبط في اتخاذ قرارات أكثر حكمة ويقلل من ردود الفعل السلبية.

3- حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي: يشير إلى الرغبة في اكتساب المعرفة وتوسيع الأفق. يعزز حب التعلم من النمو الشخصي ويساعد في فهم العالم من حولنا بشكل أعمق.

4- الشعور العام بالرضا: يتعلق بالإحساس بالراحة والقبول بالحياة كما هي، مما يزيد من الشعور بالسعادة والراحة النفسية. هذا الرضا يساهم في تحسين العلاقات الاجتماعية.

5- التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين:

بالجمال، والتسامح والمثابرة والإبداع والحكمة والتطلع نحو المستقبل. ويعرف يرلي (2014) (yearly) التفكير الإيجابي أنه: استراتيجيات إيجابية في الشخصية، وأنه الميل والرغبة والنزعة لممارسة سلوكيات أو تصرفات، تجعل حياة الفرد ناجحة، وتقود إلى أن يكون إنسانًا إيجابيًا.

وفقًا لهذه التعريفات يمكن تعريف التفكير الإيجابي على أنه: نهج فكري مكتسب متعلم ذو طابع تفاؤلي يشمل المعتقدات والآراء والأساليب المتبعة في كل أمور الحياة، والتي من شأنها حل كل ما يواجه الطالب من مشكلات ومواضيع بصورة متفائلة إيجابية ناجحة.

ومن خلال هذا يتضح أن التفكير مهارة فعالة تُدفع بالذكاء الفطري إلى العمل، مما يظهر دوره الحيوي في اتخاذ القرارات. من جهة أخرى، يعد التفكير الإيجابي أسلوبًا متكاملًا في الحياة، حيث يركز على المحافظة على توازن سليم في إدراك المشكلات، مما يساهم في تعزيز قدرة الفرد على رؤية الجوانب الإيجابية في مختلف المواقف بدلًا من الانغماس في السلبية. ووفقًا لتعاريف أكاديمية، يُعد التفكير الإيجابي نهجًا مكتسبًا يفتح أبواب التفاؤل والنجاح، حيث يشجع الأفراد على تطوير معتقدات وأفكار عقلانية تُحسن توجهاتهم الشخصية والاجتماعية. كما يتميز الأفراد الإيجابيون بقدرتهم على تحويل الأفكار السلبية إلى أخرى مقبولة، مما يقلل من آثار القلق والخوف، ويشجعهم على مواجهة الصعوبات بدلًا من التهرب منها، مما يؤدي إلى تعزيز الاعتماد على النفس

التفكير الإيجابي والمناعة النفسية بناءً على متغيرات جامعية مثل الجنس، مكان الإقامة، الدرجة العلمية، المستوى الأكاديمي، والتخصص. شملت عينة الدراسة (202) طالبًا من جامعة النجاح الوطنية، وجامعة دار الكلمة، والجامعة التقنية بفلسطين-خضوري، وتم اختيارهم بشكل عشوائي. اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، واستخدمت أدوات قياس تضمنت مقياس التفكير الإيجابي ومقياس المناعة النفسية، توصلت نتائج الدراسة إلى أن مستوى التفكير الإيجابي والمناعة النفسية لدى طلاب الجامعات الفلسطينية كان مرتفعًا، وأظهرت النتائج أيضًا وجود علاقة بين التفكير الإيجابي والمناعة النفسية. كما لم توجد فروقات ذات دلالة إحصائية في مستوى التفكير الإيجابي بناءً على المتغيرات الجامعية، الجنس، الدرجة العلمية، المستوى الأكاديمي، والتخصص. ومع ذلك، وُجدت فروقات ذات دلالة إحصائية في مستوى التفكير الإيجابي بناءً على متغير مكان الإقامة، لصالح طلاب المدينة والقرية، في حين لم توجد فروقات ذات دلالة إحصائية في مستوى المناعة النفسية بناءً على المتغيرات المذكورة.

دراسة (Pourdavaran et al., 2023):

هدفت هذه الدراسة إلى التحقيق في تأثير تدريب مهارات التفكير الإيجابي على القلق والسعادة لدى كبار السن. في هذه الدراسة شبه التجريبية، تم اختيار (48) شخصًا مسنًا من مركزين شاملين لخدمات الصحة في كرمان بجنوب شرق إيران. استخدمت أدوات جمع البيانات استبانة بيك للقلق

يعني احترام التنوع والاختلاف في الآراء والسمات، يسهم هذا التقبل في تعزيز التسامح ويشجع على بناء علاقات صحية وإيجابية.

6- السماحة والارحية: تتعلق بالتعامل مع الآخرين بلطف وانفتاح. تعزز السماحة من بيئة اجتماعية مريحة وتساعد في بناء علاقات مستدامة.

7- الذكاء الوجداني: يشير إلى القدرة على فهم وإدارة المشاعر الشخصية ومشاعر الآخرين. يعزز الذكاء الوجداني من التواصل الفعال ويساعد في تحسين العلاقات الإنسانية.

8- التقبل غير المشروط للذات: يعني قبول النفس بكل جوانبها، الإيجابية والسلبية. هذا التقبل يعزز من الثقة بالنفس ويقلل من الضغوط النفسية.

9- تقبل المسؤولية الشخصية: يشير إلى القدرة على تحمل المسؤولية عن الأفعال والقرارات. يعزز هذا التقبل من الشعور بالقدرة على التغيير والتحكم في مسار الحياة.

10- المجازفة الإيجابية: تعني الاستعداد للمخاطرة من أجل تحقيق الأهداف والطموحات. تساعد المجازفة الإيجابية في دفع الفرد لتجاوز الحدود وتجربة أشياء جديدة.

### الدراسات السابقة:

-دراسة مصلح (2023): هدفت الدراسة إلى تحديد مستوى المناعة النفسية والتفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعات الفلسطينية، وكشف طبيعة العلاقة بين التفكير الإيجابي والمناعة النفسية، بالإضافة إلى استكشاف الفروقات في مستويات

دراسة رحمانى وفتال (2022): هدفت الدراسة للكشف عن العلاقة بين التفكير الإيجابي والتوافق النفسي لدى تلاميذ الصف الثاني الثانوي بمدينة المسيلة، والكشف عن إمكانية التنبؤ بالتفكير الإيجابي والتوافق النفسي لدى التلاميذ، استخدم الباحثان المنهج الوصفي لمناسبة طبيعة الدراسة، وتكونت عينة الدراسة من (80) تلميذاً وتلميذة يدرسون في الصف الثاني الثانوي، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة، استخدمت الدراسة مقياس التفكير الإيجابي إعداد (عباس، 2012) ومقياس التوافق النفسي إعداد (عطية، 1986) وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين التفكير الإيجابي والتوافق النفسي لدى تلاميذ الصف الثالث الثانوي، كما أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين تلاميذ الصف الثاني الثانوي في مستوى التفكير الإيجابي تعزى لمتغيري الدراسة (الجنس لصالح الذكور، التخصص الدراسي لصالح التخصص العلمي)، كما أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين تلاميذ صف الثاني الثانوي في مستوى التوافق النفسي تعزى إلى لمتغيري الدراسة الجنس لصالح الذكور، التخصص الدراسي لصالح التخصص العلمي.

دراسة الزهراني (2020): هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين التفكير الإيجابي والتوجه نحو المستقبل لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة المنطق، استخدمت الدراسة المنهج

واستبيان أكسفورد للسعادة. تم ملء الاستبيانات قبل التدخل. وقد أظهرت النتائج أن تدريب التفكير الإيجابي أدى إلى زيادة كبيرة في السعادة ( $t=-4.08$ ،  $P > 0.001$ ). ونظرًا لتأثير تدريب التفكير الإيجابي في تقليل القلق وزيادة السعادة لدى كبار السن، يمكن استخدام هذه المقاربة كطريقة مناسبة وفعالة من حيث التكلفة في تحسين الصحة النفسية لدى كبار السن.

-دراسة الحمدان (2022): هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى اليقظة العقلية وعلاقتها بالهناء الذاتي لدى النساء المتزوجات في مراكز الإرشاد في دولة الكويت. تم إجراء الدراسة في عام 2021، وشملت عينة مكونة من (112) سيدة متزوجة، تتراوح أعمارهن بين (20-60) سنة، والمترددات على مراكز الإرشاد في الكويت. اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي، حيث تم تطبيق مقياس اليقظة العقلية (Baer et al., 2006) المكون من (39) فقرة، بالإضافة إلى مقياس الهناء الذاتي الذي طورته الباحثة ويتكون من (27) فقرة. كما تم التحقق من الخصائص السيكومترية لكلا المقياسين من حيث الصدق والثبات. أظهرت النتائج أن مستوى اليقظة العقلية كان متوسطاً، في حين كان مستوى الهناء الذاتي مرتفعاً لدى النساء المتزوجات. كما تبين وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية والهناء الذاتي. ومع ذلك، لم توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مستوى اليقظة العقلية والهناء الذاتي بالنسبة للدخل ومستوى التعليم والفئة العمرية.

الوصفي الارتباطي، وتمثلت عينة الدراسة بعينة من طالبات المرحلة الثانوية، المكونة من (127) طالبة تم اختيارهن بالطريقة العشوائية الطبقية، وتمثلت ادوات الدراسة في مقياس التفكير الإيجابي إعداد إبراهيم (2008)، ومقياس التوجه نحو المستقبل من إعداد رحمة (2002)، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة احصائية بين التفكير الإيجابي والتوجه نحو المستقبل عند (0.01) فقد بلغت (0.05) وتشير لعلاقة موجبة، وكانت درجة التفكير الإيجابي (0.66) وتشير إلى الاتجاه الإيجابي بدرجة مرتفعة، كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (0.05) تعزى لمتغير الصف الدراسي لصالح الصف الثالث الثانوي، المستوى التعليمي للأب والأم لصالح الجامعيين، ومستوى الدخل لصالح ذوي الدخل المرتفع.

العنزي (2018): هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج بريق للتفكير الإيجابي في تعزيز العمل التطوعي لدى طلبة مرحلة الثانوية من وجهة نظر المعلمين في دولة الكويت واستخدم الباحث المنهج الوصفي حيث أعتمد على الاستبانة كأداة للدراسة وتكونت عينة الدراسة من (71) معلم ومعلمة، وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية من وجهة نظر المعلمين تعزى لعامل الجنس لصالح الإناث، كما توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لعامل الخبرة، وأوصت الدراسة بتفعيل البرامج الإرشادية والتمهيدية في المدارس الثانوية لدورها في تعزيز

السلوكيات الإيجابية.

دراسة قاسم وعبد اللاه (2018): هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين السعادة النفسية والمرونة المعرفية والثقة بالنفس لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بجامعة سوهاج. كما سعت إلى الكشف عن الفروق في السعادة النفسية والمرونة المعرفية والثقة بالنفس تبعاً لاختلاف النوع (ذكور وإناث)، بالإضافة إلى التعرف على مدى إسهام كل من المرونة المعرفية والثقة بالنفس في التنبؤ بالسعادة النفسية، تكونت عينة الدراسة من (297) طالباً وطالبة من طلاب الدراسات العليا. ولتحقيق أهداف الدراسة، أعدت الباحثتان مقياسين مقياس لقياس المرونة المعرفية. مقياس لقياس الثقة بالنفس. كما تم استخدام قائمة السعادة النفسية المعربة من "أحمد عبد الخالق. (2003)" توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائية بين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس السعادة النفسية ودرجاتهم على مقياس المرونة المعرفية والثقة بالنفس. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث على مقياس السعادة النفسية لصالح الإناث. ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث لصالح الإناث، على مقياس المرونة المعرفية والثقة بالنفس. تباين إسهام متغيري الثقة بالنفس والمرونة المعرفية بنسب مختلفة ودالة إحصائية في التنبؤ بالسعادة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة.

-دراسة الخطيب (2017): هدفت هذه

النساء المتزوجات في مراكز الإرشاد بالكويت ودراسة الخطيب(2017) التي هدفت إلى التعرف على مستوى الهناء الذاتي وعلاقته بمستوى الطموح والإيثار لدى طلبة جامعة مؤتة، حيث كان هدف البحث الحالي هو التعرف على الفروق في مستوى الهناء الذاتي لدى طلبة الصف الثالث الثانوي وفقاً لمستوى التفكير الإيجابي(مرتفع-منخفض).

### منهج البحث (Method of Research)

ما أن عنوان البحث الفروق في مستوى الهناء الذاتي لدى طلبة الصف الثالث الثانوي في مدارس مدينة إب وفقاً لمستوى التفكير الإيجابي (مرتفع-منخفض)، تم استخدام المنهج الوصفي المسحي بهدف وصف وجمع وفحص ومراجعة وتحليل البيانات، ويعرف المنهج الوصفي بأنه طريقة في البحث تتناول أحداث وظواهر وممارسات موجودة في مجرياتها، ويستطيع الباحث التفاعل معها وصفاً وتحليلاً (ملحم، 2005، 214).

### مجتمع البحث (Population of Research)

يتكون مجتمع البحث الحالي من جميع طلبة الصف الثالث الثانوي في مدارس مدينة إب للعام الدراسي (2023/2024 م)، البالغ عددهم (7118)، طالب و طالبة موزعين على المدارس الحكومية والأهلية الواقعة في مديرتي الظهار والمشنة بمدينة إب، بحسب الإحصائية الرسمية من مكتب التربية والتعليم للعام (2023-

الدراسة إلى التعرف على مستوى الهناء الذاتي لدى طلبة جامعة مؤتة وعلاقتها بمستوى الطموح والإيثار، واستخدمت الدراسة مقياس الهناء الذاتي ومقياس الطموح، ومقياس الإيثار للخطيب (2017)، تكونت عينة الدراسة من (755) طالباً وطالبة من طلبة جامعة مؤتة تم اختيارهن بالطريقة العشوائية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن مستوى الهناء الذاتي لدى طلبة جامعة مؤتة كان مرتفعاً ومستوى الطموح والإيثار كانا متوسطين، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين متغير مستوى الهناء الذاتي ومستوى الطموح والإيثار لدى طلبة جامعة مؤتة، ويوجد فروق بين المتوسطات الحسابية في مستوى الهناء الذاتي ومستوى الطموح والإيثار لدى طلبة الجامعة تعزى للنوع الاجتماعي لصالح الذكور، ويوجد فروق في مستوى الهناء الذاتي ومستوى الطموح والإيثار لدى طلبة جامعة مؤتة، تعزى لنوع الكلية لصالح الكليات العلمية، وتبين كذلك عدم وجود فروق مستوى الهناء الذاتي ومستوى الطموح والإيثار لدى طلبة جامعة مؤتة، تعزى لنوع الكلية، كما ولم تظهر النتائج وجود فروق في المتغيرات الثلاثة تعزى للتفاعل بين النوع الاجتماعي ونوع الكلية.

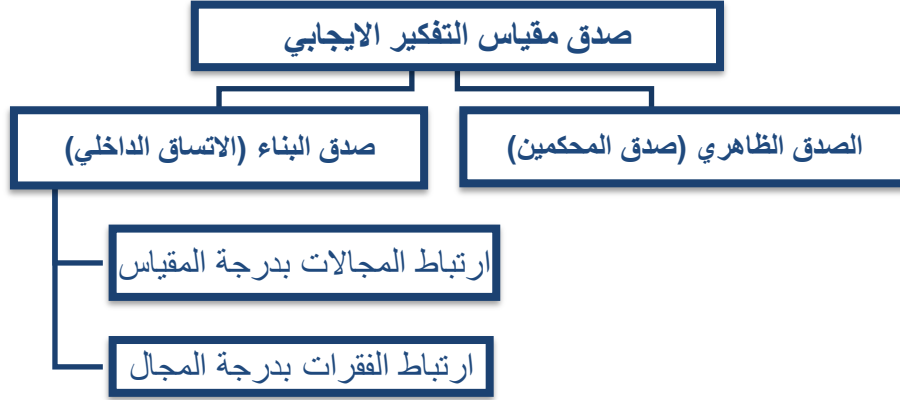
### التعقيب على الدراسات السابقة:

اختلف البحث الحالي من حيث الهدف مع ما هدفت إليه الدراسات السابقة كدراسة الحمدان (2022) التي هدفت إلى الكشف عن مستوى اليقظة العقلية وعلاقتها بالهناء الذاتي لدى



تم تقنين المقياس مروراً بثلاث مراحل هي التحقق من صدق فقرات المقياس، وبعدها التحقق من ثبات درجاته، وأخيراً إخراج المقياس بشكله النهائي كما هو موضح بالشكل التالي:

الإيجابية والتفكير الوجداني (10) فقرات، التحكم والسماحة (9) فقرات، حب التعلم وتقبل المسؤولية (12) فقرة، الشعور بالرضا والتقبل الإيجابي (12) فقرة.



شكل رقم (1): طرق التحقق من صدق درجات مقياس التفكير الإيجابي

أقل من 80% ، وبهذا أصبح المقياس بصورته النهائية يتكون من (38) فقرة موزعة على أربعة أبعاد. مع الأخذ بتعديلات السادة المحكمين اللغوية لبعض الفقرات، وبذلك يمكن القول إن مقياس التفكير الإيجابي يتمتع بصدق ظاهري جيد من وجهة نظر الخبراء.

التحقق من صدق فقرات المقياس بدلالة

#### البناء Validity of the scale

يرى أبو علام (465،2014) أن الصدق من أهم خصائص القياس، وأن مفهوم الصدق يشير إلى الاستدلالات الخاصة التي نخرج بها من درجات المقياس من حيث مناسبتها ومعناها وفائدتها، وتحقيق صدق المقياس معناه تحقيق الأدلة التي تؤيد مثل هذا الاستدلال، وعليه تم التحقق من صدق مقياس التفكير الإيجابي بتطبيق على عينة استطلاعية مكونة من (227) طالب وطالبة، باستخدام الاتساق الداخلي من خلال

تحكيم المقياس للتحقق من الصدق الظاهري (صدق المحكمين): Face Validity

يرى عدد من علماء القياس أن أفضل طريقة في استخراج الصدق الظاهري، هي عرض فقرات المقياس على الخبراء للحكم على صلاحيتها في قياس السمة المراد قياسها، ويضيف صابر وخفاجة (168،2002) إلى أنه المدى الذي تبلغه الفقرات الموجودة في المقياس في تمثيل المحتوى الذي اختير في الأصل لكي يتضمنه المقياس، وذلك بعرض أبعاد المقياس وفقراته على المحكمين للاستفادة من آرائهم، حيث تم بالاستعانة بآراء (16) خبيراً في التربية وعلم النفس والصحة النفسية، والقياس والتقويم في بعض الجامعات اليمنية والعربية وبناءً على ذلك فقد اعتمد الباحثان الفقرات التي حصلت على نسبة اتفاق 80% فأكثر من المحكمين، ووفق هذا المحك تم حذف خمس (5) فقرات كونها حصلت على نسبة اتفاق

حساب معاملات ارتباط بيرسون Pearson Correlation Coefficient بين درجة كل بعد ودرجة المقياس بشكل كلي وكذلك حساب معامل ارتباط بيرسون Pearson Correlation Coefficient بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس ودرجة البعد الذي تنتمي إليه من خلال الطرق التالية: -

ارتباط درجات المجالات مع الدرجة الكلية للمقياس

جدول (3): معامل ارتباط بيرسون بين درجات المجالات والدرجة الكلية للمقياس

المجال	معامل ارتباط بيرسون	مستوى الدلالة	القرار
الإيجابية والتفكير الوجداني	0.72**	0.00	دال
التعلم والسماحة	0.73**	0.00	دال
حب التعلم وتحمل المسؤولية	0.82**	0.00	دال
الشعور بالرضا والتقبل الإيجابي	0.73**	0.00	دال

الذي بلغ معامل ارتباطه بالدرجة الكلية للمقياس (0.72)؛ وعليه يمكن القول إنَّ مقياس التفكير الإيجابي يتمتع بصديق بناء جيد وفقاً لمعيار الاتساق الداخلي.

-ارتباط درجة الفقرات مع الدرجة الكلية للمجال:

تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس ودرجة المجال الذي تنتمي إليه كما هو موضح بالجدول (4):

جدول (4): معاملات الارتباط بين درجة فقرات كل مجال مع الدرجة الكلية للمجال.

الإيجابية والتفكير الوجداني			التحكم والسماحة			حب التعلم وتحمل المسؤولية			الشعور بالرضا والتقبل الإيجابي		
الفقرة	معامل الارتباط	الدلالة	الفقرة	معامل الارتباط	الدلالة	الفقرة	معامل الارتباط	الدلالة	الفقرة	معامل الارتباط	الدلالة
1	0.43**	0.00	1	0.45**	.000	1	0.45**	0.00	1	0.47**	0.00
2	0.44**	0.00	2	0.57**	.000	2	0.54**	0.00	2	0.42**	0.00
3	0.50**	0.00	3	0.52**	.000	3	0.58**	0.00	3	0.58**	0.00
4	0.47**	0.00	4	0.54**	.000	4	0.46**	0.00	4	0.53**	0.00
5	0.56**	0.00	5	0.47**	.000	5	0.49**	0.00	5	0.47**	0.00

الشعور بالرضا والتقبل الإيجابي			حب التعلم وتحمل المسؤولية			التحكم والسماحة			الإيجابية والتفكير الوجداني		
الدلالة	معامل الارتباط	الفقرة	الدلالة	معامل الارتباط	الفقرة	الدلالة	معامل الارتباط	الفقرة	الدلالة	معامل الارتباط	الفقرة
0.00	0.43**	6	0.00	0.44**	6	.001	0.44**	6	0.00	0.40**	6
.000	0.41**	7	.000	0.52**	7	.000	0.58**	7	0.00	0.41**	7
.000	0.48**	8	0.00	0.54**	8	.000	0.49**	8	0.00	0.43**	8
0.00	0.55**	9	.000	0.40**	9	.000	0.41**	9	0.00	0.47**	9
0.00	0.61**	10							0.00	0.61**	10

جدول (5): معامل ألفا كرونباخ لمقياس التفكير الإيجابي

معامل ألفا كرونباخ Cronbach's Alpha	المجال
0.76	الإيجابية والتفكير الوجداني
0.74	التحكم والسماحة
0.77	حب التعلم وتحمل المسؤولية
0.78	الشعور بالرضا والتقبل الإيجابي
0.81	الثبات الكلي للمقياس

من الجدول (4) يتضح أنّ معاملات ارتباط بيرسون كانت ارتباطات جيدة ومرتفعة ودالة إحصائياً عند مستوى (0.00)، وعليه يمكن القول إنّ درجات فقرات مقياس التفكير الإيجابي يتمتع بصدق بناء جيد وفقاً لمعيار الاتساق الداخلي. التحقق من ثبات درجات مقياس التفكير الإيجابي:

يتضح من الجدول (5) أنّ معامل ثبات ألفا كرونباخ لمجالات مقياس التفكير الإيجابي تتراوح بين (0.74-0.78) ومن الملاحظ أنّ أكثر المجالات ثباتاً هو المجال الرابع (الشعور بالرضا والتقبل الإيجابي) بلغ ثباته (0.78)، وأقل المجالات ثباتاً هو المجال الثاني (التحكم والسماحة) الذي بلغ ثباته (0.74) بينما بلغ معامل ثبات ألفا كرونباخ للمقياس بشكل عام (0.81) وهو مؤشر يدل على أنّ مقياس التفكير الإيجابي يتمتع بثبات جيد وفقاً لمعامل ألفا كرونباخ.

إخراج المقياس بصورته النهائية:

بعد التحقق من صدق المقياس وبناءه تم

يرى علام (2000، 278) أنّ الثبات هو مدى قياس المقياس للمقدار الحقيقي للسمة التي يهدف لقياسها، فدرجة المقياس تكون ثابتة إذا كان الاختبار يقيس سمة معينة قياساً متسقاً في الظروف المتباينة التي قد تؤدي إلى أخطاء القياس، فالثبات بهذا المعنى يعني مدى تماثل مفردات المقياس وترابطها. ويُعدّ معامل ألفا كرونباخ من أكثر طرق تقدير الثبات شيوعاً؛ لاستخراج الثبات وفق هذه الطريقة، تم استخدام معامل ألفا كرونباخ Cronbach's Alpha، والجدول (5) يوضح قيم معاملات الثبات.

الذاتي كمقياس رايف (Ryff, 1989)، ومقياس بو عشة (2014) ومقياس شند وآخرين (2013)، ومقياس الهناء الذاتي (2022) وغيرها، بالإضافة إلى فقرات تم الحصول عليها من الخبراء المتخصصين في علم النفس تم الاطلاع على كتب ومراجع تناولت الهناء الذاتي وتمت إضافة بعض الفقرات، وقد تكون المقياس بصورته الأولية من (38) فقرة، ثلاثي البدائل وهي: (دائمًا، أحيانًا، أبدًا) وتعطي درجات (3، 2، 1) على التوالي للفقرات الإيجابية، في حين تعطي درجات (1، 2، 3) على التوالي للفقرات السلبية.

#### ب- مرحلة التجريب:

تضمنت هذه المرحلة التحقق من صدق وثبات درجات مقياس الهناء الذاتي، وكانت على النحو الآتي:

#### - التحقق من الصدق:

تم التحقق من صدق مقياس الهناء الذاتي من خلال الطرق المبينة في الشكل (2):

إخراجه بالصورة النهائية، وكان عدد فقراته (38) فقرة موزعة أربعو أبعاد كالأتي 1- بعد الإيجابية والتفكير الوجداني (10) 2- بعد التحكم والسماحة (9)، 3- بعد حب التعلم وتحمل المسؤولية، (9)، 4- بعد الشعور بالرضا والتقبل الإيجابي (10).

#### ثانيًا: مقياس الهناء الذاتي:

تم بناء مقياس الهناء الذاتي الذي يتكون من (38) فقرة، مرورًا بثلاث مراحل، هي: مرحلة البناء، ومرحلة التجريب، ومرحلة الإخراج النهائي، وذلك بعد الاطلاع على الإطار النظري المتعلق بمفهوم الهناء الذاتي، بالإضافة إلى الدراسات التي أعدت سابقًا مثل دراسة كُّل من الخطيب (2017) والزهراني (2020) وغيرها وفيما يلي تفصيل لخطوات بناء المقياس:

#### أ- مرحلة البناء:

تم جمع فقرات مقياس الهناء الذاتي بصورته الأولية من عدة مصادر وهي: الدراسات والأبحاث والمقاييس السابقة التي قامت ببناء مقياس الهناء



#### شكل (2): طرق التحقق من صدق مقياس الهناء الذاتي

- الصدق الظاهري (صدق المحكمين):

بأنه: "مدى تمثيل عناصر الاختبار أو المقياس وملاءمتها للمحتوى الذي يقيسه"، وغالبًا ما يقرر ذلك مجموعة من المختصين في المجال الذي

Face Validity

عرف السيد (1979، 52) الصدق الظاهري

تجانس الاختبار تتمثل في التأكد من أن الاختبار يقيس شيئاً أو مفهوماً واحداً أو أن الاختبار يتناول ظاهرة نفسية واحدة كأن نقول إن هذا الاختبار يقيس التحصيل الدراسي ولا يقيس شيئاً آخر. ويتحقق الاتساق الداخلي بإيجاد معاملات الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس، وكذلك إيجاد معامل الارتباط بين درجة كل مجال والدرجة الكلية للمقياس (البناء، 2018، 95). وما يتضح أنه ذو علاقة دالة سيبقى في المقياس أما البنود منخفضة الارتباط بالدرجة الكلية فيمكن استبعادها حتى لا يؤثر وجودها في الاختبار في تجانس الاختبار، لذلك تم إيجاد معاملات ارتباط بيرسون Pearson Correlation Coefficient بين درجة كل فقرة ودرجة المقياس بشكل عام، كما هو موضح بالجدول (6):

جدول (6): معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة مع الدرجة الكلية للمقياس.

الفقرة	1	2	3	4	5	6	7	8	9
معامل الارتباط	0.58**	0.43**	0.54**	0.53**	0.44**	0.45**	**0.53	**0.58	0.48**
الدلالة	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
الفقرة	10	11	12	13	14	15	16	17	18
معامل الارتباط	0.45**	0.53**	0.43**	0.41**	0.40*	0.53**	0.28**	0.58**	0.46**
الدلالة	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
الفقرة	19	20	21	22	23	24	25		
معامل الارتباط	0.42**	0.76**	0.56**	0.47**	0.56**	0.46**	0.56**		
الدلالة	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		

القول أن فقرات المقياس كانت مرتبطة ارتباطاً جيداً مع مجالاتها وعليه فإن درجات فقرات مقياس الهناء الذاتي تتمتع بصدق بناء جيد وفقاً لمعيار

يفترض أن ينتمي إليه هذا الاختبار أو ذاك؛ إذ يطلب منهم الحكم على مدى صلاحية مفرداته أو فقراته في قياس ما وضعت لقياسه، تم الاتفاق على حذف الفقرات التي حصلت على نسبة اتفاق تقل عن (80%)، ووفق هذا المحك تم حذف (13) فقرة كونها حصلت على نسبة اتفاق أقل من 80%، وبذلك يكون عدد فقرات المقياس بصورته النهائية (25) فقرة، مع الأخذ بتعديلات السادة المحكمين اللغوية لبعض الفقرات، وبذلك يمكن القول أن مقياس الهناء الذاتي يتمتع بصدق ظاهري جيد من وجهة نظر الخبراء.

- التحقق من صدق البناء بدلالة الاتساق الداخلي

يشير الطيريري (1997، 263) إلى أن المهمة التي يحققها أسلوب الاتساق الداخلي أو

يتضح من الجدول (6) أن معاملات ارتباط بيرسون كانت ارتباطات جيدة ومرتفعة ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.00)، وبذلك يمكن

الاتساق الداخلي.

- التحقق من ثبات درجات مقياس الهناء

الذاتي:

تم استخدام معامل ألفا كرونباخ Cronbach's Alpha، والجدول (7) يوضح قيمة معامل لأستخراج معامل الثبات.

جدول (7): معامل ألفا كرونباخ لمقياس الهناء الذاتي

الفقرات	معامل ألفا كرونباخ Cronbach's Alpha
25	0.75

يتضح من الجدول (7) أنَّ معامل ثبات ألفا كرونباخ للمقياس بشكل عام بلغ (0.75) وهو مؤشر يدل على أنَّ مقياس الهناء الذاتي يتمتع بثبات جيد وفقاً لمعامل ألفا كرونباخ.

تم استخدام الوسائل الإحصائية الآتية:

• إختبار (ت) لعينة واحدة.

• إختبار (ت) لعينتين مستقلتين.

## نتائج البحث Research Results:

أولاً- عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:

فيما يأتي عرض لنتائج البحث التي تم التوصل إليها بعد التحليل الإحصائي للبيانات وفقاً لأهداف البحث، وذلك على النحو الآتي:

الهدف الأول- التعرف على مستوى الهناء الذاتي لدى طلبة الصف الثالث الثانوي في مدارس مدينة إب ذوي التفكير الإيجابي المرتفع:

لتحقيق هذا الهدف تم استخدام الاختبار التائي لعينة واحدة T test for One Sample للمقارنة بين المتوسط الفرضي والمتوسط الواقعي لدرجات أفراد العينة ذوي التفكير الإيجابي المرتفع على مقياس الهناء الذاتي، وكانت النتائج كما هو موضح في الجدول (8):

جدول (8): نتائج اختبار (T) لمعرفة الفروق بين المتوسط الواقعي والفرضي في مستوى

الهناء الذاتي لدى ذوي التفكير الإيجابي المرتفع.

المجال	العينة	المتوسط الواقعي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	قيمة ت "t"	الدلالة	القرار
مستوى الهناء الذاتي.	83	66.80	50	3.49	43.87	0.000	مرتفع

الذاتي دالة إحصائياً لصالح المتوسط الواقعي؛ كونه الأكبر.

ويمكن عزو ذلك الى أن التفكير الإيجابي يساعد على تعزيز التقدير الذاتي والثقة في النفس، والاستقلالية حيث أن الأشخاص الذين يفكرون إيجابياً يعتمدون على أنفسهم في اتخاذ القرارات، ولديهم القدرة على التحكم بالعواطف السلبية، القدرة

يتضح من الجدول (8) وجود مستوى مرتفع من الهناء الذاتي لدى طلبة الصف الثالث الثانوي في مدارس مدينة إب ذوي التفكير الإيجابي المرتفع؛ كون قيمة ت "T" للدرجة الكلية لمستوى الهناء الذاتي كانت دالة إحصائياً عند مستوى دلالة أقل من (0.05)، أي: أنَّ الفروق بين المتوسط الواقعي الكلي والمتوسط الفرضي في مستوى الهناء

الذاتي لدى طلبة الصف الثالث الثانوي في مدارس مدينة إب ذوي التفكير الإيجابي المنخفض: لتحقيق هذا الهدف تم استخدام الاختبار التائي لعينة واحدة T test for One Sample للمقارنة بين المتوسط الفرضي والمتوسط الواقعي لدرجات أفراد العينة ذوي التفكير الإيجابي المنخفض على مقياس الهناء الذاتي، وكانت النتائج كما هو موضح في الجدول (9):

على التعامل مع الضغوطات والمشاكل بثقة، يعزز العلاقات الاجتماعية والتواصل الفعال، يؤثر بشكل إيجابي على من حولهم، يمكن أن يؤدي إلى القيادة والابتكار، يتعاونون بسهولة مع الآخرين، يشجع على التعلم المستمر والتطوير الذاتي، هذه المبررات تشير إلى أن التفكير الإيجابي يمكن أن يؤدي إلى تحسين الهناء الذاتي والجودة العامة للحياة.

- الهدف الثاني: التعرف على مستوى الهناء

جدول (9): نتائج اختبار (T) لمعرفة الفروق بين المتوسط الواقعي والفرضي في مستوى الهناء الذاتي لدى ذوي التفكير الإيجابي المنخفض.

القرار	الدلالة	قيمة ت	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	المتوسط الواقعي	العينة	المجال
مرتفع	0.000	10.62	5.70	50	56.65	83	مستوى الهناء الذاتي.

للمواقف ويستفيدوا من النقد والتعليقات السلبية لتحسين أنفسهم.

- الهدف الثالث- التعرف على الفروق ذات الدلالة الإحصائية في مستوى الهناء الذاتي وفقاً لمستوى التفكير الإيجابي (مرتفع- منخفض) لدى طلبة الصف الثالث الثانوي في مدارس مدينة إب. بلغ العدد الكلي للمجموعتين (166) طالب وطالبة، تم استخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين عند درجة حرية تساوي (164) ومستوى دلالة تساوي (0.05)، وكانت النتائج كما هي موضحة في الجدول (10):

يتضح من الجدول (9) وجود مستوى مرتفع من الهناء الذاتي لدى طلبة الصف الثالث الثانوي في مدارس مدينة إب ذوي التفكير الإيجابي المنخفض؛ كون قيمة ت "T" للدرجة الكلية لمستوى الهناء الذاتي كانت دالة إحصائياً عند مستوى دلالة أقل من (0.05)، أي: أنّ الفروق بين المتوسط الواقعي الكلي والمتوسط الفرضي في مستوى الهناء الذاتي دالة إحصائياً لصالح المتوسط الواقعي؛ كونه الأكبر.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن ذوي التفكير المنخفض قد يكونوا أكثر استقلالية في تفكيرهم مما يساعدهم على اتخاذ قراراتهم دون تأثير الآخرين، كما قد يؤدي الى تحليل نقدي أعمق

جدول (10): نتائج اختبار (T) للفروق في مستوى الهناء الذاتي وفقاً لمستوى التفكير

الإيجابي (مرتفع- منخفض) لدى الطلبة

القرار	الدلالة Sig	قيمة ت t	الانحراف المعياري	المتوسط	العينة	مستوى الهناء الذاتي	المجال
توجد فروق	0.00	13.825	3.49	66.80	83	مرتفع	مستوى التفكير الإيجابي
			5.70	56.65	83	منخفض	

- تعزيز العلاقات الاجتماعية: التفكير الإيجابي يساعد الأفراد على بناء علاقات أكثر صحة ودعمًا، مما يزيد من شعورهم بالانتماء والتواصل.

- المرونة: الأشخاص ذوو التفكير الإيجابي المرتفع لديهم قدرة أكبر على التكيف مع التحديات والتغيرات، مما يمكنهم من الانتقال بسهولة بين المواقف المختلفة والحفاظ على توازن نفسي.

- الرضا الذاتي: التفكير الإيجابي يعزز الشعور بالرضا الذاتي والقدرة على تحقيق الأهداف الشخصية، مما يزيد من إحساسهم بالإنجاز والفرح.

### التوصيات (Recommendations):

من خلال النتائج التي تم التوصل إليها نوصي بالآتي:

بناء خطط وبرامج إرشادية في المحافظة نفسها والمرحلة نفسها التي من شأنها زيادة التفكير الإيجابي لما لها من تأثير على الفرد ومستقبله.

العمل على تنمية بعض المهارات الاجتماعية والإيجابية في التفكير الإيجابي من خلال البرامج الإرشادية المتبعة في المدارس.

تدريب الطلبة على مهارات التفكير الإيجابي

يتضح من الجدول (10) أن قيمة ت "T" كانت دالة إحصائياً؛ لأن مستوى الدلالة المقترنة بها كانت أصغر من (0.05)، وهي بذلك دالة إحصائياً؛ وعليه يمكن القول إنّه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الهناء الذاتي لدى طلبة الصف الثالث الثانوي في مدارس مدينة إب وفقاً لمستوى التفكير الإيجابي (مرتفع- منخفض) لصالح الطلبة ذوي المستوى المرتفع.

ويمكن عزو هذه النتيجة إلى أن ذوي التفكير الإيجابي المرتفع غالباً ما يتمتعون بمستوى أعلى من الهناء الذاتي مقارنةً بذوي التفكير الإيجابي المنخفض؛ لأنهم يمتلكون مجموعة من العوامل النفسية والسلوكية التي تعزز سعادتهم ومنها:

- التفكير البناء: الأشخاص ذوو التفكير الإيجابي المرتفع يميلون إلى التركيز على الجوانب الإيجابية في الحياة، حتى في الأوقات الصعبة. هذا يساعدهم على تجاوز العقبات والشعور بالتفاؤل.

- الإدارة الفعالة للتوتر: التفكير الإيجابي يمكن أن يساعد في تقليل مستويات التوتر عن طريق تعديل نظرته للأحداث والظروف. وهذا يؤدي إلى تأثير إيجابي على الصحة النفسية والجسدية.

3. إبراهيم، عبد الستار (2016). علم النفس الإيجابي: أسس وتطبيقات. دار الفكر العربي.
4. أبو علام، رجاء محمود، (2014): مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية، ط(9)، دار النشر للجامعات، مصر.
5. البناء، مأمون، (2018): أساسيات القياس والتقويم في التربية وعلم النفس، ط(2) مركز دمشق، إب، اليمن.
6. بوعشة، طارق. (2014). مقياس الهناء الذاتي. مجلة الدراسات النفسية، 3(1)، 45-67. المغرب.
7. بوعشة، محمد. (2014). التوجهات النفسية في التعليم. دار العلوم للنشر.
8. حجازي، مصطفى (2005) إطلاق طاقات الحياة، قراءات في علم النفس الإيجابي، بيروت. دار التنوير.
9. الحمدان منى حمو. (2022). مستوى اليقظة العقلية وعلاقتها بالهناء الذاتي لدى المتزوجات في مراكز الإرشاد في دولة الكويت، مجلة علمية محكمة، م (8)، ع (1)، 209-242.
10. الخطيب، لبنى ابراهيم، (2017): مستوى الهناء الذاتي وعلاقته بالطموح والإيثار لدى طلبة جامعة مؤتة، قسم علم النفس التربوي، جامعة مؤتة، رسالة ماجستير منشوره، دار المنظومة .
11. دبور، أحمد سامي. (2021). كيفية التغلب على الأفكار السلبية وتحسين التوجهات النفسية في التعليم. دار العلوم للنشر الطبعة الأولى.

قبل التحاقهم بالمرحلة الجامعية. عمل برامج ارشادية من قبل المدارس لبيان أهمية التوجه الإيجابي للطلبة نحو المستقبل الدراسي والعملي، ومدى تأثيره على السلوك والمستقبل مما يخفف التوتر والقلق نحو المستقبل المجهول.

### المقترحات (Propositions):

- استكمالاً وتطويراً لأهداف البحث الحالي نقترح إجراء الدراسات الآتية:
- إجراء مزيد من الدراسات حول تأثير التفكير الإيجابي بالهناء الذاتي لدى طلبة المرحلة الثانوية. إجراء مزيد من الدراسات حول أبعاد التفكير الإيجابي لدى طلبة المرحلة الثانوية العامة. إجراء دراسة تتناول العلاقة بين التفكير الإيجابي والهناء الذاتي لدى طلبة المرحلة الثانوية بمدارس المحافظة
- إجراء دراسة تتناول فاعلية إرشاد جمعي لتنمية التفكير الإيجابي لدى طلبة المرحلة الثانوية بمدارس محافظة إب.

### المراجع (References):

1. إبراهيم ، عبد الستار (2007): عين العقل (دليل المعالج المعرفي لتنمية التفكير العقلاني والمهارات الإيجابية)، سلسلة الممارس النفسي (1)، ط1، مكتبة الانجلو المصرية.
2. إبراهيم، عبد الستار (2008): عين العقل، دليل المعالج المعرفي، لتنمية التفكير العقلاني- الإيجابي، ط2، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.

- مصر.
12. رحمانى، جمال وفتال، صليحة. (2022). التفكير الإيجابي والتوافق النفسي لدى تلاميذ السنة الثانية الثانوي: دراسة تجريبية بثانويات مدينة المسيلة. مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية، 7، 1144-1162.
13. الرفاعي، علي، وحسن، سمير، (2020) أثر البرامج النفسية على الطلاب. مجلة العلوم النفسية، 15(3)، 45-60.
14. الرميضي، خديجة بدر ناصر (2021): التفكير الإيجابي وعلاقته بمفهوم الذات الأكاديمي لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم، مجلة العلوم التربوية، العدد (1) المجلد الثالث، الكويت ص 265-299.
15. الزهراني، خلود جعر ضيف الله (2020): التفكير الإيجابي وعلاقته بالتوجه نحو المستقبل لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة البندق، مجلة كلية التربية- المنصورة، (ع 110).
16. السعيد، أحمد. (2020). أثر الضغوط النفسية على الأداء الأكاديمي. دار الفكر للنشر.
17. السيد، فواد البهي، (1979): علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري، ط (3)، دار الفكر العربي، بيروت.
18. شند، سامي. وسلومة، حسن. وهيبه، حنان. (2013). مقياس الرفاهية النفسية للشباب الجامعي. مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، مصر.
19. الشهري، علي بن عبد الرحمن (2020): الاحتراق الأكاديمي وعلاقته بالهناء الذاتي الأكاديمي لدى طلبة المرحلة الثانوية، المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية، المجلد (4)، العدد (17)، 179-204.
20. صابر، فاطمة عوض، وخفاجة، ميرفت علي، (2002): أسس ومبادئ البحث العلمي، ط (1)، مكتبة الإشعاع للنشر، مصر.
21. الطيرري، عبد الرحمن بن سلمان، (1997). القياس النفسي التربوي نظرياته أسسه تطبيقاته، ط (1)، مكتبة الراشد، الرياض.
22. عبد الخالق، أحمد محمد؛ وعيد، غادة خالد (2011) حب الحياة وارتباطه بالهناء الشخصي واستقلاله عن الدافعية. مجلة العلوم الاجتماعية، جامعة الكويت، المجلد(2)، العدد(39)، 15-36.
23. العمري، منى سعد بن فلاح(2021). الاسلوب المعرفي وعلاقته بالمسؤولية الاجتماعية لدى عينة من طالبات كلية التربية للبنات بمحافظة جدة، رسالة ماجستير، جامعة جدة.
24. العنزي، يوسف محيلان سلطان (2018): أثر التدريب على التفكير الإيجابي واستراتيجيات التعلم في علاج التأخر الدراسي لدى تلاميذ الصف الرابع الابتدائي في دولة الكويت، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الأساسية، جامعة الكويت.
25. قاسم، أمينة قاسم إسماعيل وعبد اللاه، وسحر محمود محمد. (2018) "السعادة النفسية في علاقتها بالمرونة المعرفية والثقة بالنفس لدى

31. Huebner, E. S., Gilman, R., & Reschly, A. L. (2014). Assessment of life satisfaction of children and adolescents. In Handbook of positive psychology in schools (pp. 45–60). Routledge, New York, NY.
32. Kashdan, T. B. (2004). The assessment of subjective well-being (issues raised by the Oxford Happiness Questionnaire). Personality and individual differences 36 (5), 1225–1232.
33. Oishi, S., & Suh, E. (2021). The concept of subjective well-being: A comprehensive overview (1st ed.). United States: Publisher. (pp. 10–160).
34. Pourdavaran, A., Farokhzadian, J., Azizzadeh Forouz, M., & Khodabandeh Shahraki, S (2023). The effect of positive thinking training on anxiety and happiness in the elderly: A quasi-experimental study. Health in Disasters and Emergencies Research Center, Institute for Futures Studies in Health, Kerman University of Medical Sciences, Kerman, Iran.
- عينة من طلاب الدراسات العليا بجامعة سوهاج"، المجلة التربوية لكلية التربية بسوهاج. 26. القرني، منى محمد علي (2018) العلاقة بين التعاطف مع الذات والهناء الذاتي الأكاديمي لدى طالبات جامعة الملك خالد في مدينة أبها، رسالة ماجستير غير منشوره، كلية التربية، جامعة الملك خالد.
27. مصلح، تمارا عيسى. (2023). التفكير الإيجابي وعلاقته بالحصانة النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية. المجلة الفصلية المحكمة، 16(1)، 12-31. كلية الآداب، جامعة واسط.
28. ملحم، سامي (2005). مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط (1)، كلية العلوم التربوية، دار السيرة للنشر والتوزيع والطباعة، الأردن.
29. Carr, A. (2004): Positive Psychology: the Science Of happiness and human Strengths Hove and new York, Brunner- Rutledge Interpersonal flourishing: A positive health
30. Diener, Edward, Suh, Eunkook M., Lucas, Richard E., & Smith, H. L. (2003). Subjective well-being: Three decades of progress. Psychological Bulletin, 129(2), 276–302.

41. Yearly, J. (2014). Assessment of life satisfaction of children and adolescents. In Handbook of positive psychology in schools (pp. 45–60). Routledge.
- https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-877610/v1.
35. Ryff, Carol D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations agenda for the new millennium. *Personality and Social Psychology Review*, 4(1), 30–44.
36. Ryff, Carol D., (2000). well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
37. Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1993). Effects of optimism on psychological and physical well-being: Theoretical overview and empirical update. *Cognitive Therapy and Research*, 16(2), 201–228.
38. Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York, NY: Free Press.
39. Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology. *American Psychologist*, 22, 5–14.
40. Tompson (2021), The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803–855