

التفكير الإيجابي وعلاقته بالرفاهية النفسية لدى طلبة الثانوية

م. عبد علي مصلم

Abedali8784@gmail.com

وزارة التربية / المديرية العامة لتربية بغداد الكرخ / ٣

الملخص

يعد التفكير الإيجابي من النعم التي انعم بها الله تعالى على الإنسان، لكونه عامل مهم يساعد الإنسان على مواجهة المشكلات والأخطار والضغوطات التي تواجهه في حياته عن طريق وضع الحلول الملائمة لها بأساليب عقلانية وأكثر نفعاً وفقاً لمقتضيات العصر لتلبية الحاجات وتحسين جودة الحياة والشعور بالرفاهية النفسية، وهدف هذا البحث للتأكد من وجود علاقة ارتباطية بين التفكير الإيجابي والرفاهية النفسية لدى طلبة الثانوية وطبق البحث على عينة مكونة من (١٦٠) طالباً وطالبة اختيرت عشوائياً من ثمان مدارس في محافظة بغداد تابعة لتربية بغداد الكرخ / ٣ وبعد تطبيق أداتي القياس وتحليل النتائج توصل البحث إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة بين المتغيرين وأن عينة البحث تتسم بالتفكير الإيجابي وتتمتع بالرفاهية النفسية، كما توصلت إلى عدم وجود فروق إحصائية دالة في التفكير الإيجابي والرفاهية النفسية تعزى لمتغير الجنس .

الكلمات المفتاحية : التفكير الإيجابي، الرفاهية النفسية، التفاؤل، طلبة الثانوية.

Positive thinking and its relationship to Psychological well-being among secondary school students

M. Abdul Ali Musleh

Ministry of Education / General Directorate of Education Baghdad Al-Karkh / 3

Abstract:

Positive thinking is one of the blessings bestowed upon humanity by God Almighty. It is an important factor that helps people confront the problems, dangers, and pressures they encounter in life by developing appropriate solutions using rational and more beneficial methods, in accordance with contemporary requirements. This approach aims to

meet needs, improve quality of life, and promote psychological well-being. This research aimed to verify the existence of a correlation between positive thinking and psychological well-being among high school students. The research was applied to a sample of (160) male and female students randomly selected from eight schools in Baghdad Governorate affiliated with the Baghdad Education Directorate, Karkh 3. After applying the two measurement tools and analyzing the results, the research concluded that there is a positive and significant correlation between the two variables, and that the research sample is characterized by positive thinking and enjoys psychological well-being. It also concluded that there are no statistically significant differences in positive thinking and psychological well-being attributable to gender.

Keywords: Positive Thinking, Psychological Well-being, Optimism, High School Students

الفصل الأول

التعريف بالبحث

مشكلة البحث

تحدد مشكلة البحث في دراسة كل من مفهوم التفكير الإيجابي Positive thinking والرفاهية النفسية psychological well being كونها من المفاهيم الحديث نسبياً في مجال علم النفس الإيجابي ولهما تأثيرات مؤثرة في صحة الفرد النفسية وتشكيل شخصية ومسار حياته اليومية وفي كيفية التعامل مع المشكلات التي تواجهه ووضع الحلول الناجحة لها في الحاضر والمستقبل (فتال ورحماني، ٢٠٢٢: ١٣٤٨)

إن التفكير الإيجابي Positive Thinking يعمل على بناء الشخصية الإنسانية التي تتمتع بمظاهر سلوكية إيجابية وزيادة جودة الأفكار لدى الأفراد وتنمية مفهوم الذات الإيجابي والسيطرة على النفس كونها مسؤولة عن إنتاج الأفكار السلبية والإيجابية باستخدام لغة تفاؤلية وتجنب التشاؤمية السلبية (Atoum, & Hadad, 2015: 267-277)، إذ إن الله تعالى أكد في مواضع عديدة في محكم كتابه الكريم على التفاؤل وتجنب التشاؤم منها قوله تعالى II فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا * إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا O [سورة الشرح : ٥-٦]، وهذا دليل على أن الفرج يأتي بعد الشدة، وإن الصعوبات مهما عظمت فإنها ستزول ويأتي بعدها الفرج واليسر والسعادة .

لذا فإن التفكير الإيجابي هو بداية الطريق في التفاؤل للنجاح والشعور بالسعادة فإن حينما يفكر الفرد إيجابياً فإنه في الواقع يبرمج عقله سيفكر إيجابياً، وهذا التفكير الإيجابي يؤدي به إلى النجاح في الأعمال في معظم شؤون حياته (هيجانة وآخرون، ٢٠٢٤ : ٨٩)، وإن حينما يفكر الفرد سلبياً فإنه في الواقع يبرمج عقله ليفكر سلبياً، وهذا التفكير السلبي ربما سيؤدي به إلى الفشل في إنجاز الأعمال في معظم شؤون حياته (صبحي وآخرون، ٢٠١٨ : ١٣٣) .

إن الإنسان يستطيع ان يجعل داخله نظرة إيجابية إلى ذاته والحياة إن رغب في السعادة والسرور، كما يستطيع ان يجعل داخله نظرة سلبية إلى ذاته والحياة مما يؤثر على صحته النفسية وتعاسته في حياته (الزهراني، ٢٠٢٠ : ١٥٦٨)، وكذلك ان الظروف السلبية التي تعرض لها العراق بعد عام ٢٠٠٣، ومنها حالات عدم الاستقرار الأمني والسياسي والاجتماعي والاقتصادي وغيرها أثرت على فئات المجتمع ومنهم فئة طلبة المدارس الثانوية، فضلاً عن ما يتعرض له طلبة المدارس الثانوية من ضغوط دراسية ومادية وضغوط ناتجة عن الامتحانات والوضع الاقتصادي للطالب، لذلك يحتاج الطلبة إلى التفكير الإيجابي والعمل على تنميته كونه يعد مصدراً من مصادر التحفيز الذاتي في إبداعهم وإنجازهم الدراسي وشعورهم بالرفاهية النفسية (آل دلهم وحمودي، ٢٠٢١ : ٢) والرفاهية النفسية هي الشعور بالسعادة التي تولدت من المشاعر الإيجابية (Raina & Bakhshi, 2013: 142). وفي هذا المجال أكدت البحوث إلى أن الرفاهية النفسية ترتبط ارتباطاً إيجابياً بمدى مشاركة الطلبة ومثابرتهم في الأنشطة اللاصفية المختلفة والإنجاز الدراسي المرتفع (العبري، ٢٠٢٣ : ٢١)، وكذلك ان الرفاهية النفسية تحد من حالات الغياب والتسرب المدرسي لدى الطلبة والتي تعد من أكثر المشكلات التي تواجه المدارس (Iren , & Arild, 2018: 39-40) لذا تعد الرفاهية النفسية من الطرق الأكثر قبولاً في مواجهة المشكلات التي تواجه الأفراد في مختلف مجالات الحياة (خرنوب، ٢٠١٦ : ٢١٧) (كنزة ونسرین، ٢٠٢٤ : ٥)، فجاء هذا البحث الرهن لتسليط الضوء على تأثير التفكير الإيجابي في الحد من تلك الضغوط على مستوى الطالب العلمي ومدى شعوره بالرفاهية النفسية (كنزة ونسرین، ٢٠٢٤ : ٨) .

ويمكن صياغة مشكلة البحث في التساؤلات الآتية :

- ١- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متغيري التفكير الإيجابي والرفاهية النفسية تبعاً لمتغير الجنس (ذكر - إناث) .
 - ٢- هل توجد علاقة الارتباطية دالة إحصائياً بين التفكير الإيجابي والرفاهية لدى عينة البحث من طلبة الثانوية .
- أهمية البحث :

يعد التفكير الإيجابي من النعم التي انعم بها الله تعالى على الإنسان، لكونه يعمل على تجنب المشكلات والأخطار التي تواجهه في حياته اليومية عن طريق وضع الحلول الملائمة لتلك المشكلات أو الأزمات بأساليب حديثة وأكثر تطوراً وفقاً لمقتضيات العصر لتلبية الحاجات وتحسين جودة الحياة والشعور بالرفاهية لنفسية (ال دلهم وحمودي، ٢٠٢١ : ٢) واكتساب المعرفة ليصبح التفكير محوراً أساسياً من محاور تطوير العملية التربوية والتعليمية عن طريق استخدام التفكير الناقد (البناء) والتفكير الابداعي والتفكير الإيجابي (Abed, 2017: 2).

لذا تتبع أهمية البحث من كون إن التفكير الإيجابي بما يحمل من أبعاد إيجابية تجعل الفرد قادراً على مواجهة أحداث ومشكلات الحياة والتعامل معها بأسلوب منطقي وعقلاني (عبد الكريم، ٢٠٢١: ٤٥٨)، كما ان الرفاهية النفسية لها دور هام في حياة الأفراد، إذ إنها تؤدي إلى التوازن النفسي وتساهم في خلق فرد ذو صحة نفسية عالية قادرة على حماية نفسه ومواجهة مخرجات الحياة (الأنصاري، ٢٠١٢ : ٥)، لذا يجب تنمية وغرس كل من مفهوم التفكير الإيجابي والرفاهية والنفسية في نفوس الطلبة في المدارس الثانوية لما لها من أثر كبير في بناء فرداً فاعلاً في المجتمع وناجحاً في الوصول إلى تحقيق أهدافه ومتفائلاً في الحياة ولديه مرونة وعقلية إيجابية في التعامل مع الآخرين وضغوطات الحياة دون مشكلات انسجاماً مع قوله تعالى II ادفع بالتتي هي احسن O [فصلت : ٣٤] (محفوظ، ٢٠٢٠ : ٢٩٦) ومقبل على الحياة ولديه قناعة ورضا عن حياته، وان الإيجابية والتفاؤل من السلوكيات والقيم العليا التي دعت لها الكتب السماوية لذا يجب التمسك والعمل بها (محمد، ٢٠٢٢ : ٢٤٦) .

كما ان التفكير الإيجابي يعتمد على عملية التفاعل الإيجابية بين الأفراد والبيئة المحيطة بهم خلال فترة مراحل نموهم وتطورهم، لذلك فأن وجود التفكير الإيجابي والعمل على تنميته لدى الطلبة يجعلهم يتفاعلون مع البيئة المدرسية وتكوين العلاقات الإيجابية المتميزة والقدرة على الإدراك الذاتي بالشكل الصحيح ومواجهة المشكلات التي تواجههم وحلها بشكل إيجابي ومنطقي مما يؤدي إلى زيادة الرفاهية النفسية والكفاءة الإنتاجية لديهم بشكل كبير (Wang, 2018: 295)

وللرفاهية النفسية أهمية كبيرة في مرحلة الطفولة والمراحل الاخرى، فزيادة مستوى الرفاهية النفسية لدى الأطفال قد يؤدي إلى نمو الصحة العقلية والجسدية لديهم في المستقبل بشكل كبير (عبد المهدي، ٢٠٢٢ : ٧٥) .

وانطلاقاً مما تقدم يمكن إيجاز أهمية البحث فيما يلي :

- ١- تناول البحث مفاهيم حديثة في علم النفس الإيجابي (التفكير الإيجابي- الرفاهية النفسية).
- ٢- يساعد البحث الحالي على معرفة مدى إسهام التفكير الإيجابي في التنبؤ بالرفاهية النفسية .
- ٣- قلة البحوث المحلية والعربية التي تناولت متغيرات البحث على حد علم الباحث.

- ٤- اخذ عينة مهمة وهم طلبة المدارس الثانوية والتي تقع على عاتقهم في المستقبل دور مهم في بناء المجتمع وتقدمه .
- ٥- يكون هذا البحث خطوة مهمة ومدخلاً للعمل على مساعدة الطلبة على فهم شخصياتهم والتصرف بإيجابية وعقلانية في تخطي العقبات والأزمات التي تواجههم .
- ٦- الاستفادة من نتائج البحث الحالي في عمل برامج إرشادية لتنمية مفهوم التفكير الإيجابي والرفاهية النفسية لدى عينات من الطلبة .

أهداف البحث :

- ١- التعرف على مستوى التفكير الإيجابي لدى طلبة المرحلة الثانوية .
- ٢- التعرف على مستوى الرفاهية النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية .
- ٣- الكشف عن الفرق بين طلبة المرحلة الثانوية في التفكير الإيجابي تعزى لمتغير الجنس (ذكور - إناث) .
- ٤- الكشف عن الفرق بين طلبة المرحلة الثانوية في الرفاهية النفسية تعزى لمتغير الجنس (ذكور - إناث) .
- ٥- التعرف فيما إذا كان هناك علاقة ارتباطية بين التفكير الإيجابي والرفاهية النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية .

مصطلحات البحث

أولاً- التفكير الإيجابي Positive Thinking عرف بتعاريف هدة منها تعريف :

- ١- منشد (٢٠١٣) : هو قدرة الفرد الواعية على استعمال عقله بطريقة إيجابية فعالة تتسم هذه الطريقة بطابع تفاولي من في حل المشكلات الحياتية ومعالجتها، مما يشعر الفرد بالرضا عن الحياة وتقبله لذاته (منشد، ٢٠١٣ : ١٤)
- ٢- كنزة ونسرین (٢٠١٤) هو نوع من التفكير الذي يركز على الجوانب الإيجابية في إيجاد الحلول للمشكلات التي تواجه الفرد في حياته بالاعتماد على الأمل والرضا والتفاؤل، كما أنه يساعد على تحسين المزاج والصحة النفسية والعلاقات الشخصية والاجتماعية (كنزة ونسرین، ٢٠٢٤ : ١٠)

ونظراً لأن الباحث تبني المقياس الذي أعده (منشد عام ٢٠١٣) لقياس التفكير الإيجابي لذا تبني الباحث تعريفه النظري المذكور آنفاً، ويعرف إجرائياً " بأنه الدرجة التي يحصل عليها الطالب الثانوي على مقياس التفكير الإيجابي المستخدم في هذا البحث .

ثانياً- الرفاهية النفسية Psychological Wellbeing، عرفت بتعاريف عدة :

- ١- العبري (٢٠٢٣) : القدرة على تنظيم الذات والانفعالات وخصائص الشخصية والخبرة في الحياة والزيادة في العمر والتعلم، كما أنها ترتبط بالعديد من الخصائص الإيجابية مثل التفاؤل

والأمل وتقدير الذات والرضا عن الحياة والشعور بالسعادة والسرور والتكيف مع البيئة (العبري، ٢٠٢٣ : ٢٠).

٢- رايف (Ryff, 1989): بأنها التقييم الإيجابي للذات والحياة والشعور باستمرارية النضج والتطور في الشخصية والإيمان بأن الحياة ذات معنى وقصد والتمتع بعلاقات إيجابية مع الآخرين والقدرة على ادارة الحياة والعالم المحيط بفاعلية والشعور بتفرد الذات (عبد الكريم، ٢٠٢١ : ٤٤١).

ونظراً لأن الباحث استخدم المقياس الذي أعدته (Ryff, 1981) لقياس الرفاهية النفسية، لذلك تم تبني التعريف النظري لها المذكور آنفاً .

ويعرف إجرائياً : بأنه الدرجة التي يحصل عليها الطالب الثانوي على مقياس الرفاهية النفسية المستخدم في هذا البحث .

حدود البحث : يتحدد البحث بما يلي :

- ١- حدود موضوعية: يتحدد موضوع البحث بالتفكير الإيجابي والرفاهية النفسية.
- ٢- حدود بشرية : طلبة المدارس الثانوية .
- ٣- حدود مكانية : المدارس في جانب الكرخ التابعة لمديرية تربية بغداد المرخ/٣.
- ٤- حدود زمانية : العام الدراسي ٢٠٢٤/٢٠٢٥ م .

الفصل الثاني

الاطار النظري ودراسات سابقة

أولاً- التفكير الإيجابي Positive Thinking

تمهيد :

يعد التفكير الإيجابي من المفاهيم الحديثة في علم النفس، إذ يجعل الشخص يحقق الرضا عن الحياة واستعادة التوازن النفسي والصحة النفسية بعد الأزمات ويحقق النجاح في مواجهة المشكلات الحياتية ومعالجتها بعقلانية ويجعل الشخص ينظر للمستقبل والحياة بإيجابية وتفاؤلية، ونبذ الأفكار السيئة .

سمات الشخصية الإيجابية :

هناك عدة سمات يجب أن تتسم بها الشخصية الإيجابية وهي :

- ١- القدرة على التحكم في الذات والانفعالات عند مواجهة الضغوط وحل المشكلات .
- ٢- القدرة على فهم الواقع والتكيف معه .
- ٣- التفاؤل والانبساطية والتوقع الإيجابي للأحداث والتكيف مع ذاته وأفكاره ومشاعره .
- ٤- القدرة على اتخاذ القرارات الإيجابية (إبراهيم، ٢٠٠٨ : ١٠١) .

- ٥- القناعة بأن الإيجابية والتفاؤلية هي من السلوكيات والقيم العليا التي دعت لها الكتب السماوية وبخاصة القرآن الكريم والتمسك والعمل بها .
- ٦- المرونة الفكرية والانفتاح على العالم والقدرة على الحوار والمناقشة الثمرة والأخذ والعطاء .
- ٧- الثقة العالية في قدراته وإمكاناته والشجاعة والإقدام لتحقيق النجاح والإنجاز والوصول إلى ما هو أفضل في الحياة
- ٨- التحدث عن نفسه والآخرين والحياة بشكل إيجابي ويعطي من وقته وماله للجميع (محمد، ٢٠٢٣: ٢٤٦).

أساليب تعزيز التفكير الإيجابي:

- ١- الإيمان بالله والاستعانة به والتوكل عليه .
- ٢- الصبر والتفاؤل بالخير
- ٣- حسن الخلق واستعمال الكلمة الطيبة مع الآخرين .
- ٤- اخذ الحياة بهدوء وبساطة من خلال بذل الجهد وتحمل النتائج بصدق ورحب وانشرح .
- ٥- التركيز على الجوانب الإيجابية في الحياة والتحصين ضد هيمنة الأفكار السلبية التشاؤمية الشيطانية .
- ٦- استعمال الدعابة وروح النكتة وممارسة التمارين الرياضية . (ابو طير، ٢٠٢٠ : ١٩)
- أبعاد التفكير الإيجابي :** للتفكير الإيجابي عدة أبعاد هي :
- ١- التوقع الإيجابي والتفاؤل : ويعني التوقع الإيجابي بتحقيق مكاسب في مختلف جوانب حياة الفرد على الصعيد الشخصي والصحي والاجتماعي والمهني .
- ٢- الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا : وهي مهارات الشخص في توجيه انتباهه وذكرياته وقدراته على التخيل في اتجاهات إيجابية سليمة .
- ٣- حب التعلم والانفتاح المعرفي والصحي : ويتسم أصحاب ها النمط بالنظرة الإيجابية لأهمية المعرفة وحب التعلم والاهتمام بالصحة والسعادة وأساليب التعامل مع الأزمات والضغوط النفسية .
- ٤- الشعور بالرضا والحياة : أصحاب هذا البعد لديهم شعور عام بالرضا عن النفس والحياة والسعادة .
- ٥- التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين : يمتاز أصحاب هذا النمط بتبني أفكار وسلوكيات اجتماعية تدل على تفهم طبيعة الاختلافات بين الناس كواقع وتشجع عليه كمنظور إيجابي متفتح .
- ٦- السماحة والأريحية : يعني تبني الفرد اعتقادات وتسامح عما مر به من خبرة ماضية ومصاعب حياتية ونفسية مرتبطة بهذا الماضي والنظر إلى الحاضر والمستقبل بإيجابية.

٧- تقبل غير مشروط للذات : تقبل الفرد لذاته والقناعة والرضا عما يملك وتجنب التقليل من شأن نفسه أمام الآخرين .

٨- المجازفة الإيجابية : رغبة الفرد في البحث عن الاكتشافات المجهولة وتقبله الغموض وحب الاستطلاع والقدرة على اتخاذ القرار الإيجابي الفعال (كنزة نسرين، ٢٠٢٤ : ٢٦-٢٧) .

آراء المنظرين حول التفكير الإيجابي :

• نظرية التحليل النفسي : يرى فرويد (Freud) ان الشخص الذي اشبع حاجاته ولذته الفمية في طفولته دون إحباطات ستكون شخصيته سليمة خالية من العقد النفسية، وذات توجه إيجابي ومتفاعل نحو الحياة والشعور بالسعادة، أما إذا أحبطت إشباع لذته الفمية فإن شخصيته ستكون عرضة للعقد النفسية الدفينة، والنظرة السلبية التشاؤمية نحو الحياة والشعور بالتعاسة (الزهراني، ٢٠٢٠ : ١٥٧١) .

• النظرية المعرفية : يرى أصحاب هذه النظرية ان الأفكار التي يحملونها الأشخاص عن انفسهم واتجاهاتهم وآرائهم وقيمهم وإدراكهم للواقع والحقائق بشكل صحيح وموضوعي غير متحيز سيكون تعاملهم مع المتطلبات الحياتية بشكل سليم وإيجابي وانهم يؤمنون بأن لكل شيء في الحياة سبب ولديهم معنى للحياة، على عكس الأشخاص الذين لديهم أفكار وتحيزات في مدركاتهم للحياة والواقع سيكون تعاملهم مع المشكلات الحياتية بشكل سلبي ويعانون من تشوهات معرفية تخدع نظرهم للحياة(الشناوي، ١٩٩٤ : ١٤٥) .

• نظرية الوجودية الإنسانية : يرى كل من ما سلو وروجرز (Maslao & Rojers) ان الطبيعة الإنسانية طبيعة إيجابية خلاقة ومبدعة تسعى للنمو والرقى، فالإنسان يولد مزود بالحب والارتقاء لتوجيه حياته وإشباع حاجاته لتحقيق ذاته وحل أزماته للوصول إلى بر الأمان والشعور بالأمل والسعادة (الزهراني، ٢٠٢٠ : ١٥٧٢) .

ثانياً- الرفاهية النفسية Psychological wellbeing :

تمهيد :

إن الرفاهية النفسية هي مجموعة من المشاعر والأحاسيس الداخلية التي تجعل الشخص يشعر بالارتياح والسرور والسعادة والتقبل لذاته والآخرين من حوله .

أنواع الرفاهية النفسية : تقسم الرفاهية إلى أنواع عدة، هي :

١- الرفاهية الذاتية : يقصد بها تقييمات الأفراد للحالة الوجدانية والمعرفية لحياتهم كما يدركونها فيما اذا كانت حياة سعيدة أو حزينة .

٢- الرفاهية النفسية والصحية : وهي حالة وجدانية إيجابية تجعل الفرد يشعر بالسعادة نتيجة لما يتمتع به من صحة نفسية وجسمية وتقدير ذات إيجابي والثقة بالنفس والاتزان الانفعالي . (ايناس

واسماعيل، ٢٠١٧ : ٧)

٣- الرفاهية الموضوعية : وهي تشير إلى الرفاهية المادية (الاقتصادية) والمكانة الاجتماعية والشعور بالنمو والنشاط والحيوية وعمل الخير والنجاح في الدراسة والحياة والتفاهم والانسجام الأسري وبناء علاقات طيبة مع الأصدقاء والآخرين (السيد، ٢٠١٣: ١٢٧).

آراء وجهات المنظرين حول الرفاهية النفسية :

١- نظرية التحليل النفسي : يرى فرويد (Froud) صاحب هذه النظرية ان خلو شخصية الفرد من الصراع بين مكونات الشخصية الثلاثة (الهو id والانا ego والأنا الأعلى super) وحدث التوازن بين هذه المكونات في تلبية إشباع الرغبات دون حدوث تعارض يعد مؤشراً للفرد على التمتع بالصحة النفسية التي تدخل ضمن مفهوم الشعور بالسعادة والرفاهية النفسية .

٢- نظرية الحاجات لماسلو (Maslow) يرى ماسلو الإنسان يتمتع بالصحة النفسية والرفاهية النفسية عندما يكون قادراً على التدرج في إشباع حاجاته المختلفة والوصول بها إلى تحقيق الذات (سليمان وسويلم، ٢٠١٩ : ١١٥)

٣- نظرية الرفاهية النفسية لـ (سيلجمان) (Seligman) افترض في هذه النظرية ان الرفاهية النفسية تتكون من خمسة عناصر أساسية اطلق عليها نموذج بيرما (Model Pearma) وتساعد هذه العناصر الفرد للوصول إلى حالة من الإشباع والسعادة، وتشمل هذه العناصر :

أ- العاطفة الإيجابية (P. Positive emotion) : وتمثل في قدرة الفرد على التفاعل والنظر إلى الماضي والحاضر والمستقبل بمنظور إيجابي .

ب- المشاركة (الارتباط) (E. Engagement) : أن يكون الفرد قادراً في حياته على اختيار أنشطة جماعية يشارك فيها ويتعلم منها وتسهم في منحه السعادة الشخصية.

ج- العلاقات (R: Relationship) : إن قدرة الفرد على بناء علاقات إيجابية مع الأسرة والأصدقاء وجماعة الأقران الآخرين امر مهم تجعل من الفرد الشعور بالحب والسعادة، مما يمنحه قوة ودعماً في الأوقات الصعبة .

د- المعنى (M - Meaning) ان وجود هدف حقيقي ومعنى لحياة الفرد امر مهم لعي الفرد حياته بسعادة ورفاهية نفسية .

هـ- الإنجازات (A- Accomplishment) : ان وجود الأهداف الواقعية والتخطيط لها والطموح في حياة الأفراد يساعدهم على تحقيق اهدافهم كما يمنحهم شعوراً بالإنجاز، وبالتالي الشعور بالسعادة والرفاهية والرضا عن الحياة(كنزه ونسرين، ٢٠٢٤ : ١٩-٢٠)

٤- نظرية التوازن الدينامي لـ (روبير Rober) : ترى هذه النظرية ان الأفراد بطبيعتهم يميلون إلى العودة إلى خط الأساس من السعادة حتى بعد تعرضهم إلى أحداث حياتية رئيسية مؤلمة في الحياة، فمعظم الأشخاص وفي معظم الوقت تتوفر لديهم رفاهية ذاتية متجدرة ومستقرة إلى حد

ماء، ويعود ذلك إلى مستويات تخزين وتدفق المدخلات النفسية التي تحفظ الرفاهية الذاتية في حالة توازن ديناميكي (منال، ٢٠١٤ : ٥٢) .

٥- أنموذج رايف للرفاهية النفسية Ryff 's Model psychotically well-being قدمت (Ryff, 1989) نموذجا للرفاهية النفسية يعرف باسم العوامل الستة Six Factors، وهي :

أ- تقبل الذات Self-acceptance : يشير إلى امتلاك الفرد اتجاهات إيجابية عن ذاته والقدرة على تحقيق الذات والنضج الشخصي .

ب- الاستقلالية Autonomy : القدرة على الاعتماد على الذات واتخاذ القرار والتفرد بذاته ومواجهة الضغوط الاجتماعية والتحكم في تنظيم سلوكه في الحياة .

ج- التطور الشخصي Personal growth : قدرة الفرد على الاستمرار في تنمية قدراته العقلية ومكانته الشخصية لإثراء حياته والانفتاح على الخبرات الجديدة والاستفادة منها .

د- الحياة الهادفة Purpose in life ان يضع الفرد له أهداف في حياته والسعي والمثابرة والإصرار في تحقيقها، وان الوصول إلى تحقيق أهدافه يجعله يشعر بمعنى الحياة والرضا عنها.

هـ- الكفاءة البيئية Environmental mastery : تشير إلى القدرة والمرونة الشخصية في التعامل مع المواقف والظروف في أثناء التواجد في مختلف السياقات البيئية .

و- العلاقات الإيجابية مع الآخرين Positive relation with others : تعني إن قدرة الفرد على إقامة علاقات إيجابية متبادلة مع الآخرين قائمة على الثقة والرضا المتبادل ومبنية على الأخذ والعطاء تجعله يشعر بالفرح والسرور (عبد المهدي، ٢٠٢٢ : ١٨٣) .

بحوث سابقة

أولاً- بحوث تناولت التفكير الإيجابي، منها :

١- بحث الزهراني (٢٠٢٠) هدف هذا البحث إلى الكشف عن العلاقة بين التفكير الإيجابي والتوجه نحو المستقبل لدى طالبات المرحلة الثانوية في سلطنة عمان، وبعد اختيار عينة البحث العشوائية البالغة (١٢٧) طالبة وتطبيق أدوات البحث وتحليل النتائج باستخدام الوسائل الإحصائية أظهرت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المتغيرين، كذلك أظهرت النتائج إلى ان أفراد عينة البحث تتسم بالتفكير الإيجابي (الزهراني، ٢٠٢٠ : ١٥٨٩-١٥٩٥) .

٢- بحث السيد (٢٠١٦) : هدف هذا البحث إلى التعرف على علاقة التفكير الإيجابي بدافعية الإنجاز لدى طلبة الثانوية، تم اختيار عينة البحث البالغة (١٨٥) طالب وطالبة من طلاب

المرحلة الثانوية بطريقة عشوائية، وبعد استخدام الوسائل الإحصائية وتحليل نتائج البحث أظهرت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التفكير الإيجابي ودافعية الإنجاز، كذلك توصل البحث إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس ولصالح الذكور وان عينة طلبة الثانوية تتسم بالتفكير الإيجابي. (السيد، ٢٠١٦، ٢٩١-٢٩٦).

ثانياً- بحوث تناولت الرفاهية النفسية، منها :

١- بحث هيجانة وآخرون (٢٠٢٢) : هدف البحث إلى الكشف عن مستوى تقبل الأقران وعلاقته بالرفاه النفسي لدى طلبة المرحلة الثانوية في الأردن، وبعد تطبيق أدوات القياس المستخدمة في البحث على عينة مكونة من (٢٤١) طلب وطالبة وتحليل نتائج البحث باستخدام الوسائل الإحصائية توصل البحث إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين تقبل الأقران والرفاه النفسي والى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الرفاه النفسي ولصالح الذكور (هيجانة وآخرون، ٢٠٢٢: ٨٩).

٢- بحث عبد الكريم (٢٠٢١) : هدف هذا البحث إلى الكشف عن نوع العلاقة بين كفاءة الذات والرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة في مصر، وبعد تطبيق أدوات القياس المستخدمة في البحث على العينة العشوائية التي تم اختيارها البالغة (١٨٠) طالباً وطالبة وتحليل نتائج البحث باستخدام الوسائل الإحصائية المناسبة . أظهرت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين الكفاءة الذات والرفاهية العينة عند مستوى دلالة (٠,٠١) والى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في الرفاهية النفسية (عبد الكريم، ٢٠٢١ : ٤٤٦-٤٤٨) .

ثالثاً- بحوث تناولت التفكير الإيجابي والرفاهية النفسية، منها :

١- بحث آل دلهم وحمودي (٢٠٢١) : هدف البحث على التعرف على القدرة التنبئية للتفكير الإيجابي والرفاهية النفسية لدى الطلبة الموهوبين في الدراسة الثانوية في المملكة العربية السعودية، وتكونت عينة البحث من (١٧٠) طالباً ثم اختارهم عشوائياً من الطلاب الموهوبين في المدارس وعند تطبيق ادوات القياس وتحليل النتائج، أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية مرتفعة وموجبة بين التفكير الإيجابي والرفاهية النفسية، وأيضاً توصلت إلى ان عينة البحث تتسم بدرجة عالية من الرفاهية النفسية والتفكير الإيجابي (آل دلهم وحمودي، ٢٠٢١ : ١٧-٢١).

٢- بحث كنزة ونسرین (٢٠٢٤) هدف البحث إلى معرفة العلاقة بين الرفاهية النفسية والتفكير الإيجابي لدى طلبة المرحلة الثانوية في الجزائر، وعند قيام الباحثان بتطبيق أدوات القياس لهذا البحث على عينة عشوائية بلغت (٢١١) طالباً وطالبة

وبعد تحليل النتائج إحصائياً، أظهرت النتائج إلى وجود مستوى مرتفع في كل من الرفاهية النفسية والتفكير الإيجابي لدى الطلبة وكذلك إلى وجود علاقة ارتباطية طردية موجبة دالة إحصائياً بين الرفاهية النفسية والتفكير الإيجابي لدى طلبة المرحلة الثانوية (كندة ونسرین، ٢٠٢٤ : ٥٤-٥٨) .

الفصل الثالث

منهجية البحث وإجراءاته

أولاً- عينة البحث التطبيقية :

تم اختيار عينة البحث عشوائياً من ثمان مدارس ثانوية من جانب الكرخ التابعة لمديرية تربية بغداد الكرخ/٣، (إذ بلغ عددها ١٦٠) طالباً وطالبة موزعين بالتساوي على وفق متغير الجنس بواقع (٨٠) ذكور و (٨٠) إناث.، والجدول (١) يوضح ذلك .

جدول (١) عينة البحث التطبيقية موزعة بحسب الجنس

ت	اسم المدرسة (ثانوية)	الصفوف				الجنس		المجموع
		الثالث	الرابع	الخامس	السادس	ذكر	انثى	
١	ذو النورين للبنين	٥	٥	٥	٥	٢٠	-	٢٠
٢	سومر للبنين	٥	٥	٥	٥	٢٠	-	٢٠
٣	الفتاح للبنين	٥	٥	٥	٥	٢٠	-	٢٠
٤	المفاخر للبنين	٥	٥	٥	٥	٢٠	-	٢٠
٥	السرور للبنات	٥	٥	٥	٥	-	٢٠	٢٠
٦	الروابي للبنات	٥	٥	٥	٥	-	٢٠	٢٠
٧	المشاهدة للبنات	٥	٥	٥	٥	-	٢٠	٢٠
٨	الحضارة للبنات	٥	٥	٥	٥	-	٢٠	٢٠
	المجموع					٨٠	٨٠	١٦٠

ثانياً- أدوات البحث :

الأداة الأولى : مقياس التفكير الإيجابي : اعتمد الباحث على مقياس التفكير الإيجابي لـ (منشد، ٢٠١٣)، ويتكون من (٣٥) فقرة مقسمة على أربعة أبعاد، بعد التوقعات الإيجابية نحو المستقبل ويحتوي الفقرات (١-٢-٤-٥-٨-١٦-٢٦-٣١) وبعد المشاعر الإيجابية ويضم الفقرات (٣-٩-١٣-١٧-٢٢-٢٨-٣٣-٣٤)، وبعد مفهوم الذات الإيجابي ويضم الفقرات (٦-٧-١١-١٢-١٥-١٨-١٩-٢٥-٢٧)، وبعد الرضا عن الحياة وفقراته هي (١٤-٢٠-٢١-٢٣-٢٤-٢٩-٣٠-٣٢-٣٥)، وذلك للأسباب الآتية :

١- انه تم بناؤه حديثاً على وفق البيئة المحلية.

٢- إنه يحتوي على فقرات تناولت اغلب أبعاد التفكير الإيجابي .

٣- كثير من البحوث العربية استخدمت هذا المقياس لقياس التفكير الإيجابي كونه يتمتع بمعاملات صدق وثبات جيدة (منشود، ٢٠١٣ : ١٢٤-١٣٣) .
طريقة تصحيح المقياس :

يتم إعطاء الدرجات على وفق متدرج من خمس مستويات، إذ تعطى (٥) على دائماً و(٤) على أحياناً و (٢) على نادراً، و(١) على أبداً، وان جميع فقرات المقياس في الاتجاه الإيجابي، وأن الدرجة الدنيا هي (٣٥)، والدرجة العليا هي (١٧٥) وان الوسط الفرضي (١٠٥).

صدق المقياس Validity :

تم استخراج الصدق للمقياس بطريقتين هما :

١- الصدق الظاهري للمحكمن (Face Validity) :، إذ قام الباحث بعرض مقياس التفكير الإيجابي على مجموعة من المحكمن* اختصاص علم النفس والبالغ عددهم (١٠) أستاذ، وبعد عرض فقرات المقياس على الأساتذة المحكمن والبالغة (٣٥) فقرة حصلت موافقتهم على إبقاء جميع الفقرات مع إجراء بعض التعديلات البسيطة على صياغة بعض الكلمات .

٢- صدق البناء (internal consistency) : تم حساب هذا النوع من الصدق عن طريق استخراج معامل الارتباط بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس والبعد مع الدرجة الكلية للمقياس وجدول (٢) يوضح ذلك .

جدول (٢) علاقة الفقرة مع الدرجة الكلية وعلاقة البعد مع الدرجة الكلية

البعد	رقم الفقرة	علاقة الفقرة بالدرجة الكلية	علاقة البعد بالدرجة الكلية
التوقعات الإيجابية نحو المستقبل	١	٠,٣٣	٠,٨٤
	٢	٠,٣٧	
	٤	٠,٥٢	
	٥	٠,٤٩	
	٨	٠,٥٣	
	١٦	٠,٤٧	
	٢٦	٠,٥٥	

* ١- أ.د. احمد لطيف الفهداوي / كلية الآداب - جامعة بغداد

٢- أ.د. ناجي محمود النواب / كلية التربية ابن الهيثم - جامعة بغداد .

٣- أ.د. حسن أحمد سهيل / مديرية تربية الكرخ / ٣ .

٤- أ.د. كامل علوان الزبيدي / متقاعد .

٥- أ.د. انعام لفته المهداوي / كلية الآداب - جامعة بغداد .

أ.د. قاسم حسين صالح / متقاعد .

٧- أ.د. مهند عبد الستار النعيمي / كلية الآداب - جامعة ديالى .

٨- أ.د. بشرى عناد التميمي / كلية التربية - جامعة ديالى .

٩- عبد الرزاق الدليمي / كلية التربية - الجامعة العراقية .

١٠- أ.د. وهيب مجيد الكبيسي / متقاعد

	٠,٤٦٠	٣١	
٠,٧٣	٠,٥٧	٣	المشاعر الإيجابية
	٠,٤٢	٩	
	٠,٤٠	١٣	
	٠,٣٥	١٧	
	٠,٣٢	٢٢	
	٠,٣٨	٢٨	
	٠,٥٣	٣٣	
	٠,٦٠	٣٤	
	٠,٨٣	٠,٤٠	
٠,٦٠		٧	
٠,٥١		١٠	
٠,٥٤		١١	
٠,٣٩		١٢	
٠,٣٤		١٥	
٠,٦٢		١٨	
٠,٧٤		١٩	
٠,٤٢		25	
٠,٣٣		٢٧	
٠,٧٤		٠,٤٣	١٤
	٠,٥٨	٢٠	
	٠,٤٥	٢١	
	٠,٤٩	٢٣	
	٠,٣٩	٢٤	
	٠,٣٨	٢٩	
	٠,٥٢	٣٠	
	٠,٣٤	٣٢	
	٠,٤٠	٣٥	

جميع الفقرات دالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) و (٠,٠٥)

ثبات المقياس **Reliability** :

تم استخراج ثبات المقياس باستخدام معادلة ارتباط الفاكورنباخ من خلال تطبيقها على عينة مكونة من (٨٠) طالباً وطالبة تم اختيارهم عشوائياً من مديرية ثانوية ذو النورين وثانوية المشاهدة للبنات وبعد استخدام المعالجة الإحصائية (SPSS) كان معامل الثبات (٠,٨٣) .

الأداة الثانية :

مقياس الرفاهية النفسية (Psychological well being)، تم اختيار مقياس الرفاهية النفسية الذي أعدته كارول رايف (١٩٨٩) ويتكون من (٤٢) فقرة، ومنها (٢٢ فقرة) إيجابية و(٢٠ فقرة) سلبية، موزعة على (٦) أبعاد وهي الاستقلالية وتضم الفقرات (١-٢-٣-٤) إيجابية و (٥-٦-٧) سلبية، والتمكن البيئي ويضم الفقرات (٨-٩-١٠-١١) إيجابية و (١٢-١٣-١٤) سلبية، والنمو الشخصي وفقراته (١٥-١٦) إيجابية و (١٧-١٨-١٩-٢٠-٢١) سلبية والعلاقات الإيجابية فقراته (٢٢-٢٣-٢٤-٢٥) إيجابية و (٢٦-٢٧-٢٨) سلبية. وبعد الهدف من الحياة ويضم الفقرات (٢٩، ٣٠) إيجابية و (٣١، ٣٢، ٣٣، ٣٤، ٣٥) سلبية، وبعد تقبل الذات وفقراته (٣٦-٣٧-٣٨-٣٩) إيجابية و(٤٠-٤١-٤٢) سلبية. وذلك للأسباب التالية :

- ١- انه يحتوي على فقرات تناولت أغلب أبعاد الرفاهية النفسية .
- ٢- تم تعريبه وتقنيته وفقاً للبيئة العربية .
- ٣- الكثير من البحوث العربية استخدمت هذا المقياس لكونه يتمتع بمعاملات صدق وثبات جيدة (العبري، ٢٠٢٣: ٣٤-٣٥) .
- ٤- طريقة تصحيح المقياس: يحتوي المقياس على ست بدائل للإجابة (غير موافق بشدة - غير موافق إلى حد ما - غير موافق، موافق، موافق إلى حد ما، موافق بشدة)، إذ تعطى درجات للاستجابة على عبارات المقياس (١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦) على الترتيب للعبارات الإيجابية في حين تعطى (١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦) على الترتيب للإجابات السلبية، إذ يشير ارتفاع الدرجة إلى ارتفاع مستوى الرفاهية النفسية، وبذلك تكون (٢٥٢) هي الدرجة العليا و (٤٢) هي الدرجة الدنيا وان المتوسط الفرضي للمقياس (١٤٧) .

صدق المقياس Validity : للتحقق من صدق المقياس قام الباحث استخراجه بطريقتين هما :

- ١- الصدق الظاهري (face validity) : تم عن طريق عرض من فقرات المقياس للرفاهية النفسية على نفس مجموعة المحكمين في مقياس التفكير الإيجابي، إذ حصلت موافقة آرائهم على ابقاء جميع الفقرات .

- ٢- صدق البناء (الاتساق الداخلي) internal consistency تم استخراج هذا النوع من الصدق عن طرق ايجاد معامل الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس ودرجة البعد والدرجة الكلية للمقياس وجدول (٣) يوضح ذلك .

جدول (٣) علاقة الفقرة مع الدرجة الكلية لمقياس الرفاهية النفسية ودرجة البعد مع الدرجة الكلية

البعد	رقم الفقرة	علاقة الفقرة بالدرجة الكلية	علاقة البعد بالدرجة الكلية
الاستقلالية	١	٠,٥٢	٠,٦٩
	٢	٠,٥٠	
	٣	٠,٣٦	

	٠,٣٣	٤	
	٠,٤٠	٥	
	٠,٥٣	٦	
	٠,٤٢	٧	
٠,٦١	٠,٣٨	٨	التمكن البيئي
	٠,٧٤	٩	
	٠,٥٥	١٠	
	٠,٢٦	١١	
	٠,٣٨	١٢	
	٠,٥٣	١٣	
	٠,٣٢	١٤	
٠,٤٥	٠,٣١	١٥	العلاقات الإيجابية
	٠,٤٥	١٦	
	٠,٣٨	١٧	
	٠,٤٦	١٨	
	٠,٤٨	١٩	
	٠,٣٤	٢٠	
	٠,٤٦	٢١	
٠,٧٤	٠,٥٢	٢٢	النمو الشخصي
	٠,٣٨	٢٣	
	٠,٤٠	٢٤	
	٠,٣٦	٢٥	
	٠,٥٩	٢٦	
	٠,٣٤	٢٧	
	٠,٥٣	٢٨	
٠,٧٨	٠,٨١	٢٩	الهدف من الحياة
	٠,٥٠	٣٠	
	٠,٥٤	٣١	
	٠,٤٤	٣٢	
	٠,٦٧	٣٣	
	٠,٣٨	٣٤	
	٠,٥٦	٣٥	
٠,٨٠	٠,٥٨	٣٦	تقبل الذات
	٠,٦٢	٣٧	

	٠,٥٩	٣٨
	٠,٤٨	٣٩
	٠,٣٤	٤٠
	٠,٦٤	٤١
	٠,٥٧	٤٢

ان جمع الفقرات دالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) و (٠,٠٥) .
الثبات لمقياس الرفاهية النفسية :

للتأكد من ثبات المقياس قام الباحث باستخراج الثبات عن طريق معامل الفاكرونباخ للاتساق الداخلي وظهر بانه (٠,٨٦) .
ثالثاً- الاساليب الإحصائية المستخدمة :

١- الاختبار التائي لعينة واحدة لقياس مستوى التفكير الإيجابي والرفاهية النفسية لدى عينة البحث

٢- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفروق تعزى لمتغير الجنس (ذكور- إناث) .
٣- المتوسط الفرضي المتوسط الحسابي .

٤- النسبة المئوية لمعرفة آراء المحكمين حول مدى صلاحية فقرات المقياس .

٥- معامل الارتباط (الفاكرونباخ) لاستخراج معامل الثبات .

٦- معامل الارتباط بيرسون للكشف عن العلاقة بين متغيرات البحث ومعرفة علاقة الفقرة بالمجموع الكلي للمقياس.

الفصل الرابع

عرض نتائج البحث ومناقشته

يتضمن هذا الفصل عرض النتائج التي توصل إليها البحث الحالي وفقاً لأهدافه المرسومة ومن ثم مناقشة تلك النتائج وتفسيرها في ضوء الدراسات السابقة والإطار النظري وعلى النحو الآتي :

١- التعرف على مستوى التفكير الإيجابي لدى طلبة المرحلة الثانوية

جدول (٣) يبين الفرق بين متوسط درجات العينة والمتوسط الفرضي لمقياس التفكير الإيجابي وقيمة الاختبار التائي لعينة واحدة .

مستوى الدلالة	القيمة الجدولية	قيمة التائي الاختبار	درجة الحرية	الانحراف المعياري	التباين	المتوسط	المتوسط الحسابي	العدد	نوع العينة	المتغير
دالة	١,٩٦	٨,٠٤	١٥ ٩	١٦,٥٤	٢٧٣,٥٧	١٠٥	١٢٣,٣ ٢	١٦٠	طلبة الثانوي ة	التفكير الإيجاب ي

من نتائج جدول (٣) نلاحظ ان المتوسط الحسابي لدرجات عينة البحث كان (١٢٣,٣٢) وهو اكبر من المتوسط الفرضي للمقياس الذي كان (١٠٥) وانحراف معياري (١٦,٥٤) والقيمة التائية المحسوبة (٨,٠٤) للعينة واحدة وهي دالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠,٠٥، مما يشير إلى ان عينة البحث تتسم بالتفكير الإيجابي، وهذه تتفق مع نتيجة بحث (الزهراني، ٢٠٢٠) وبحث (السيد، ٢٠١٦) ويمكن تفسير هذه النتيجة نظرا للظروف الحياتية للطلبة والتي يستطيعون من خلالها بناء أفكار منطقية عقلانية ناشئة عن التنشئة الأسرية البيئية الثقافية في المجتمع الإسلامي والتي تغرس في نفوس ابنائها روح التفاعل والخير بدل التشاؤم والأفكار السلبية لأن الدين الإسلامي حث على التفاؤل بالخير والتفكير الإيجابي، ونبذ الأفكار الشيطانية السلبية وعدم اليأس من رحمة الله سبحانه وتعالى، وانهم يؤمنون بأن لكل شيء في الحياة سبب ولديهم معنى للحياة مما يجعلهم يتعاملون مع متطلبات الحياة والواقع بشكل سليم وإيجابي .

٢- التعرف على مستوى الرفاهية النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية

جدول (٤) يبين الفرق بين متوسط درجات أفراد العينة والمتوسط الفرضي للمقياس وقيمة الاختبار التائي المستخرجة لعينة واحدة

مستوى الدلالة	٠,٠٥	قيمة الجدولية	قيمة الاختبار	درجة الحرية	انحراف معياري	متوسط	متوسط	حسابي	عدد	نوع العينة	الرفاهية النفسية
دالة	١,٩٦	٤,٦٦	١٥٩	١٩,٤٦	٣٧٨,٦٩	١٤٧	١٥٨,٤٠	١٦٠	طلبة الثانوية	الرفاهية النفسية	

نلاحظ من خلال النتائج المستخرجة في جدول (٤) ان المتوسط الحسابي هو (١٥٨,٤٠) وهو اكبر من المتوسط الفرضي للمقياس البالغ (١٤٧) وانحراف معياري (١٩,٤٦) والقيمة التائية التي تم الحصول عليها هي (٤,٦٦) وهي قيمة موجبة ودالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، مما يشير إلى ان عينة البحث لديها رفاية نفسية ونتيجة هذا البحث تتفق مع ما توصل اليه نتيجة بحث ال دلهم وحمودي (٢٠٢١) وبحث كنزة ونسرين (٢٠٢٤) ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن طلبة المرحلة الثانوية لديهم القدرة على تطوير نموهم الشخصي وإقامة علاقات إيجابية داخل الوسط البيئي الذي يعيشون فيه وانهم يدركون أهمية هذه المرحلة الدراسية وضرورة الإعداد لها بصورة صحيحة بهدف تحقيق مستوى تحصيلي مرتفع لمواصلة مشوارهم الدراسي والمهني ومواجهة الأزمات والعقبات والضغوطات الدراسية والنفسية بأسلوب منطقي وعقلاني وبدعم البيئة الأسرية والمدرسية، مما يساهم في رفع من مستويات الرفاهية المدرسية لديهم .

٣- الكشف فيما اذا كان هناك فروق دالة بين طلبة المرحلة الثانوية في التفكير الإيجابي تعزى لمتغير الجنس .

جدول (٥) يبين المقارنة في التفكير الإيجابي بين الذكور والإناث

المقياس	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة
التفكير الإيجابي	ذكور	٨٠	١٢١,٢٣	١٦,٨	١,٣٣	١,٩٦	غير دالة
	إناث	٨٠	١٢٠,٧٤	١٥,٣			

نلاحظ من الجدول (٥) ان المتوسط الحسابي لدرجات عينة الذكور (١٢١,٢٣) وانحراف معياري (١٦,٨) والمتوسط الحسابي لعينة الإناث (١٢٠,٧٤) وانحراف معياري (١٥,٣) والقيمة التائية المحسوبة لعينتين مستقلتين (١,٣٣) وهي اصغر من القيمة الجدولية وهي غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) مما يشير إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في التفكير الإيجابي ونتيجة هذا البحث تختلف مع نتيجة بحث السيد (٢٠١٦) والذي توصل إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التفكير الإيجابي لمتغير الجنس ولصالح الذكور ويمكن ان يعزى ذلك إلى ان التفكير الإيجابي هو سمة شخصية بغض النظر عن الجنس، فضلاً عن نمط التنشئة الاجتماعية المرتبطة بالدين الإسلامي الذي يحث على التفاؤل بالخير.

٤- الكشف فيما اذا كانت هناك فروق دالة في الرفاهية النفسية تعزى لتغير الجنس

جدول (٦) يبين المقارنة في الرفاهية النفسية بين الذكور والإناث

المقياس	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة
الرفاهية النفسية	ذكور	٨٠	١٥٤,٥٣	١٨,٣٢	١,٧٦	١,٩٦	غير دالة
	إناث	٨٠	١٥٣,٧٦	١٧,٥٢			

نرى من النتائج المستخرجة في جدول (٦) ان المتوسط الحسابي لدرجات عينة الذكور (١٥٤,٥٣) وانحراف معياري (١٨,٣٢) وان المتوسط الحسابي لدرجات عينة الإناث هو (١٥٣,٧٦) وانحراف معياري (١٧,٥٢) والقيمة التائية المحسوبة لعينتين مستقلتين هي (١,٧٦) وهي غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) مما يشير إلى عدم وجود فروق في الرفاهية النفسية بين الجنسين ونتيجة هذا البحث تختلف مع ما توصل إليه بحث هيجان وآخرون (٢٠٢٢) إلى وجود فروق دالة إحصائية في الرفاهية النفسية بين الجنسين ولصالح الذكور وتتفق مع بحث عبد الكريم (٢٠٢١)، ويمكن ان يفسر الباحث ذلك إلى نمط التنشئة الاجتماعية المرتبطة بالدين الإسلامي والتي تهدف إلى توفير سبل الراحة والرفاهية النفسية لكلا الجنسين على حد سواء .

٥- التعرف فيما اذا كان هناك علاقة ارتباطية بين التفكير الإيجابي والرفاهية النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية

جدول (٧) يمثل معامل الارتباط بين التفكير الإيجابي والرفاهية النفسية

نوع العينة	العدد	المتغيرات	درجة الحرية	معامل الارتباط	قيمة ت	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة
طلبة الثانوية	١٦٠	التفكير الإيجابي الرفاهية النفسية	١٥٨	٦٤	٣,٠٣	١,٩٦	٠,٠٥

يتبين من نتائج الجدول (٧) ان قيمة معامل ارتباط بيرسون المستخرجة (٠,٦٤) وعند اختبار معامل الارتباط بالاختبار التائي لعينتين مترابطتين كانت (٣,٠٣) وهي دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، وكانت العلاقة موجبة، مما يشير إلى وجود علاقة طردية بين التفكير الإيجابي والرفاهية النفسية، ونتيجة هذا البحث تتفق مع ما توصل إليه نتيجة بحث آل دلهم وحمودي (٢٠٢١) وبحث كنزة ونسرين (٢٠٢٤)، ويعزو الباحث تفسير هذه النتيجة إلى انه كلما كان لدى الطالب مستوى مرتفع من التفكير الإيجابي انعكس ذلك على تمتعه بالرفاهية النفسية في ضوء المنظومة (حسب التعلم والضبط الانفعالي والتفاؤل والعلاقات الإيجابية مع الآخرين)، إذ تعمل هذه المنظومة المتكاملة على جعل الطلبة اكثر إيجابية في التعامل مع المشكلات التي تواجههم في حياتهم اليومية، مما يؤدي إلى شعور الطالب بالدافعية والرفاهية النفسية، فالتفكير الإيجابي منطلق لتحقيق الرفاهية النفسية لدى الطلبة كونه يتحكم بالوعي بالذات ويعمل على إزالة أو الحد من الأفكار والآثار السلبية للانفعالات الغامضة ومواجهة المشكلات بطريقة عقلانية وواقعية.

التوصيات والمقترحات

التوصيات : يوصي الباحث في ضوء نتائج هذا البحث بالآتي :

١- العمل على تنمية وتعزيز مفهوم التفكير الإيجابي في شخصية الطالب، لأنه عندما يتبنى الفرد نمطاً من التفكير الإيجابي يصبح اكثر قدرة على رؤية الفرص في المواقف الصعبة التي تواجهه في حياته مما يعزز شعوره بالتفاؤل والأمل لكي يعيد توازنه وتحسين دورة حياته ومن ثم الشعور بالسعادة والرفاهية النفسية .

٢- على الأسر والمرشدين التربويين ومرشدي الصفوف أن يكونوا أنموذجاً إيجابياً لأبنائهم الطلبة في الوسط البيئي في أثناء تعاملهم معهم، والعمل على غرس روح التفاؤل والأمل في نفوسهم انسجاماً مع تعاليم الدين الإسلامي الذي حث على الإيجاب والتفاؤل بالخير ونبت التشاؤم والأفكار السلبية الشيطانية .

المقترحات :

- ١- إجراء بحوث مشابهة للبحث الحالي على فئات أخرى.
- ٢- إجراء بحث التفكير الإيجابي وعلاقته بالأساليب المعرفية .
- ٣- بناء برنامج إرشادي معرفي يساعد على الحد من التفكير السلبي عند بعض الطلبة .

الخاتمة :

إن التفكير الإيجابي هو احد العوامل المهمة التي تسهم في تحقيق الرفاهية النفسية ويساعد على زيادة القدرة عند الطلبة في التعامل مع التحديات وضغوطات مرحلة التعليم الثانوي وتحفيزهم على تحقيق أهدافهم الشخصية والدراسية .

وتوصلت نتائج البحث الحالي إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة بين التفكير الإيجابي والرفاهية النفسية وان عينة البحث تتسم بالتفكير الإيجابي وتتمتع بالرفاهية النفسية ولا توجد فروق دالة إحصائياً في التفكير الإيجابي والرفاهية على وفق متغير الجنس .

المصادر

- ١- إبراهيم، عبد الستار (٢٠٠٨) : عين العقل دليل المعالج المعرفي لتنمية التفكير العقلاني - الإيجابي، القاهرة، دار الكتب للطباعة والنشر والتوزيع، ط ١ .
- ٢- أبو طير، هناء محمود (٢٠٢٠) : التفكير الإيجابي وعلاقته بالتوافق المهني لدى المرشدين في مدارس مديرية تربية ضواحي القدس، رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، جامعة الخليل، فلسطين .
- ٣- آل دلهم، ماجد وحمودي، خالد (٢٠٢١) : القدرة التنبئية للتفكير الإيجابي بمستوى الرفاهية النفسية لدى لطلبة الموهوبين، مجلة الجامعة العربية الأمريكية للبحوث، مجلد (٧)، العدد (٢).
- ٤- الأنصاري، سامية لطفي (٢٠١٢) : التفكير الإيجابي، استراتيجياته وتطبيقاته، المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٢٢ (٧٤) .
- ٥- ايناس، رضوان وإسماعيل، سيد علي (٢٠١٧) : فاعلية برنامج إرشادي لتحسين الرفاهية النفسية الذاتية لدى عينة من المعلمات، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة مدينة السادات ن مجلة التربية للدراسات التربوية النفسية، (١) (٦) .
- ٦- خرنوب، فاتنة (٢٠١٦) : الرفاهية النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي والتفاؤل لدى طلبة كلية التربية، جامعة دمشق، مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس (١٤) (١) .
- ٧- الخطيب، جمال محمد (٢٠٠٣) : تعديل السلوك، دليل العاملين في المجالات النفسية والتربوية والاجتماعية، الإمارات العربية المتحدة، ط١، مكتبة الفلاح .
- ٨- الزهراني، خلود جعفري ضيف الله (٢٠٢٠) : التفكير الإيجابي وعلاقته بالتوجه نحو المستقبل لدى طالبات المرحلة الثانوية، مجلة كلية التربية، العدد (١٠) إبريل، جامعة المنصورة .
- ٩- سليمان، سارة وسويلم، عبد الله (٢٠١٩) : الرفاهية النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات الديمغرافية لدى طالبات كلية التربية، مجلة البحث العلمي في التربية، جامعة الملك عبد العزيز، ٢٠ (٩) .

- ١٠- السيد، شيماء محمد كمال محمد بدر (٢٠١٦) : التفكير لإيجابي وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى طلبة المرحلة الثانوية، مجلة كلية التربية، العدد العشرون - يونيو (٢٠١٦)، جامعة بور سعيد، مصر .
- ١١- الشناوي، محمد محروس (١٩٩٤) : نظريات الارشاد والعلاج النفسي، القاهرة، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.
- ١٢- صبحي، سيد محمد سيد وآخرون (٢٠١٨) : الخصائص السيكومترية لمقياس الرفاهية النفسية لدى الشباب الجامعي، مجلة الإرشاد النفسي ٥٦ (٣)، مصر .
- ١٣- عبد الكريم، منى محمد إبراهيم (٢٠٢١) : كفاءة الذات وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة كلية الآداب بقنا، العدد (٥٢ الجزء الثاني)، جامعة أسوان .
- ١٤- عبد المهدي، سارة علي (٢٠٢٢) : العوامل المسهمة في الرفاهية النفسية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية، مجلة دراسات تربوية واجتماعية، المجلد (٢٨)، العدد (فبراير، ٢٠٢٢)، كلية التربية، جامعة حلوان .
- ١٥- العبري، هلال بن سالم بن سليمان (٢٠٢٣): الرفاهية النفسية وعلاقتها بالتحصيل الاكاديمي لدى طلبة جامعة السلطان قابوس، مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد (٧)، العدد(١) : ٢٠-٤٢، مركز الإرشاد الطلابي، جامعة السلطان قابوس .
- ١٦- العيد، بن سميثة (٢٠١٩) : ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة، مجلة الأبحاث للعلوم الإنسانية، ١١ (١٤) .
- ١٧- فتال، صليحة، ورحماني، جمال (٢٠٢٢) : التفكير الإيجابي وعلاقته بالتوافق النفسي لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي، مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية، مجلد (٧)، العدد (١) .
- ١٨- كنزه، سنجاق الدين ونسرين، جمعي (٢٠٢٤) : الرفاهية النفسية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى تلاميذ التعليم الثانوي، رسالة ماجستير، قسم علم النفس، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة بن خلدون، تيارت، الجزائر
- ١٩- محفوظ، معمري (٢٠٢٠) : التفكير الإيجابي وعلاقته بدافعية التعليم لدى طلبة السنة الثالثة من التعليم الثانوي بولاية المسيلة، مجلة العلوم الاجتماعية والإنسانية، المجلد (٣)، العدد (٢) .
- ٢٠- محمد، احمد محمد أحمد (٢٠٢٢) : التفكير الإيجابي لدى الأبناء، المجلة العالمية، كلية التربية لطفولة المبكرة، المجلد الثامن، العدد الرابع، جامعة المنصورة .
- ٢١- منال، طه (٢٠١٤) : الانتماء وعلاقته بالرفاهية النفسية لدى المغتربين وأبنائهم، مجلة التربية، ٣(١٥٩)، جامعة الأزهر، مصر .

- ٢٢- منشد، حسام محمد (٢٠١٣) : التفكير وعلاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى العاملين، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة كربلاء، العراق .
- ٢٣- هيجانه، وليد سليمان وآخرون (٢٠٢٤) : تقبل الأقران وعلاقته بالرفاه النفسي لدى طلبة المرحلة الثانوية في الأردن، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، مجلد (٢٠)، عدد (١) .
- 24- Abed, M. (2017): Inculcating positive thinking in the self concept of children with learning difficulties, Journal of Eudcational pf development Psychology, (10)(3).
- 25- Atoum, A., & Hadad, A., (2015) : The effect of atraining program well-being in old age through positive psychology studies, a scoping review, anales de psicologia, 33(3).
- 26- Iren, L. & Arild,P. (2018): Longitudinal changes among adolescents well-being at school and the importance of gender over weight international Journal of educational administration and policy studies, 10 (5) .
- 27- Raina, M. & Bakhshi, A. (2013) : emolational intelligence products Eudemonic well being , Journal of Humanities and social science . 11 (3).
- 28- Wang,Z. (2018): Evaluting the effect of positive ideological intervention on psychological flexibility of college students, Neuro Quanytology ,16(6).